

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ НАЗАРИЯСИ ВА МЕТОДИКАСИ

I том

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ НАЗАРИЯСИ ВА МЕТОДИКАСИНИНГ УМУМИЙ АСОСЛАРИ

Профессор А. Д. НОВИКОВ (масъул му^аррир)
ва педагогика фанлари доктори,
профессор Л. П. МАТВЕЕВНИНГ
умумий та^арири остида

*СССР спорт жамиятлари
ва ташкилотлари Союзи
Марказий совети физкультура
институтлари учун дарслик
сифатида рухсат берган*

УЎҚИТУВЧИ НАШРИЁТИ
ТОШКЕНТ (1975) 75. •
Уа

j Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси дарслиги икки томдан иборат. Биринчи том жисмоний тарбия назарияси ва методикасининг умумий асосларига, иккинчи том эса аҳоли турли гурухлари (болалар, катта ёшдаги кишилар ва кексалар) ни жисмоний жиҳатдан тарбиялаш назарияси ва методикасига багишлангану

Жисмоний тарбия назарияси синтезга асосланган фан соҳаси булиб, жисмоний жиҳатдан тарбиялашнинг совет системаси назарий асосларини курсатиб берадиган умумий педагогика қонуниятлари, категорияларини ургатади. Шунинг учун ҳам дарсликда система тугрисида махсус боб йук.: аслида бутун дарслик системага багишланган. Шунини айтиш керакки, дарсликда очиб берилган масалалар совет жисмоний тарбия системаси доирасидагина қараб чиқилмай, балки бу масалаларни ёритишда жаҳон буйича тупланган илғор тажрибадан, даставвал социалистик мамлакатлардаги жисмоний тарбия тажрибасидан фойдаланилган. Лекин бундан айрим социалистик мамлакатларда жисмоний тарбия системаси характерли белгиларининг ҳаммаси бу дарсликда курсатиб берилган деган маъно келиб чиқмайди. Авторлар уз олдиларига бундай мақсадни қўйишмаган. Бу мақсадни амалга ошириш ҳам мумкин эмас. Чунки ҳар бир конкрет системага социалистик жисмоний тарбия системаси учун хос булган умумий хусусиятларгина қирмайди, балки ҳар бир социалистик мамлакатнинг узигагина хос булган, унинг шароитларига, анъаналарига оид хусусиятлар ҳам қиради.

Совет жисмоний тарбия системаси асосларига тааллуқли бир масала борки, бу ташкилий масала булиб, дарслик саҳифаларида ёритилмаган деса булади. Атайин шундай қилинган. Бунинг сабаби шуки, биринчидан, бу масала педагогика фанининг бир соҳаси булган жисмоний тарбия назариясига қирмайди, иккин-

Биринчи боб

чидан, жисмоний тарбия институтларининг ук.ув планида совет жисмоний тарбия системасининг ташкил этилишини урганадиган махсус фан сох.аси бор!

Дарслик авторлари жисмоний тарбия назарияси ва практикасида бор булган жамики янгиликларни хпсобга олишга уришиди. Бу бир жих,атдан шунга сабаб булдики, айрим бобларнинг х.ажми мулжалдагидан кенгрок. булиб кетди. Шунинг учун х.ам биз материалларни баён этишнинг к.уйидаги услубидан фойдаландик. Студент мажбурий минимум доирасида билиши зарур булган материаллар китобда йирик шрифт (корпус)лар билан терилди, масала юзасидан анча кенгрок. ва чук.уррок. тасаввур берадиган материаллар майдарок. шрифт (петит)лар билан терилди. Тарихий материаллар, авторларнинг фикрича, тегишли масалани тарихий-мант.ий жих.атдан англаб олиш учун зарур деб х.исобланган холлардагина берилди.

Дарсликни тайёрлашда Ленин орденли Давлат марказий физкультура институти, П. Ф. Лесгафт номли куш орденли Давлат физкультура институти ва Грузия Давлат физкультура институти ук.итувчиларидан иборат авторлар коллективи к.атнашди.

I бобни А. Д. Новиков, Н. И. Пономарев ва В. И. Зациорский; II бобни А. Д. Новиков; III бобни Н. И. Пономарев билан С. В. Янанис; IV бобни Л. П. Матвеев; V бобни В. Д. Мазниченко; VI бобни В. М. Зациорский; VII бобни В. М. Колоколова; VIII бобни В. Г. Подольский; IX бобни Л. П. Матвеев; X бобни Х. Б. Загорский езд.

I бобни ёзишда В. И. Элашвили материалларидан, VIII бобни ёзишда Н. Н. Ефремов материалларидан фойдаланилди.

Авторлар амалий-танк.идий мулох.азаларини билдирган китобхонлардан астойдил миннатдор буладилар.

Фикр-мулох.азаларни к.уйидаги адресга ёзиб юборишингизни сураймиз: Тошкент, Навоий кучаси, 30, «Ук.итувчи» нашриёти.

КИРИШ

1. Жисмоний тарбия назариясининг асосий тушунчалари. Жисмоний тарбиянинг ижтимоий мо[^]ияти. 2. Жисмоний тарбияни урганадиган илмий фанлар. 3. Жисмоний тарбия назариясининг предмети.
4. Жисмоний тарбия назариясида к.улланиладиган илмий тад[^]от методлари. /

Ф ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ НАЗАРИЯСИНING.АСОСИЙ ТУШУНЧАЛАРИ. ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯНИING ИЖТИМОИЙ МОХ;ИЯТИ

[^]-Жисмоний тарбия назарияси — билимнинг алох.ида сох.аси., Бу сох.а уз предмети ва тушунчасига эга. Жисмоний тарбия назариясининг асосий тушунчаларига цуйидагилар киради: жисмоний тараедиёт, жисмоний тарбия, жисмоний тарбия системаси, жисмоний камолот ва жисмоний маданият. Ана шу тушунчаларнинг мазмуни ва х.ажмини аниклаб олмасдан туриб, жисмоний тарбия назарияси ва практикасининг купдан-куп айрим х.одисалар х.амда масалаларини тугри тушуниб олиш мумкин эмас, >кис. моний тарбия назариясини ургатадиган фанни муваффа[^]иятли эгаллаб булмайд[^]Худди мана шунинг учун х.ам жисмоний тарбия назарияси курени баён этиш унинг асосий тушунчаларни аниклаб беришдан бошланади. Биз фойдаланадиган тушунчалар муайян тарихий даврда пайдо булган. Бу тушунчаларнинг х.ажми ва мазмуни узгариб келган, узгараверади х.ам, жисмоний тарбия тугрисида бизнинг билимларимиз бойиб борган сари, практика ривожланган сари улар чук.урлашиб аник.рок. булиб бораверади. Нима учун юкорида санаб утилган тушунчалар асосий тушунча дейилади-ю, бошк.алари масалан, жисмоний машк.» спорт тушунчалари асосий тушунча деб хисобланмайд[^]? Тегишли практикани тугри акс эттирадиган барча тушунчалар узининг ах.амияти жих.атидан бирдек мух.имдир, булар тугрисида дарсликнинг тегишли бобларида гап кетади. Бу ерда булса, жисмоний тарбиянинг асосий, энг мух.им белгилари, умумлаштириб курсатилган тушунчаларгина олинган, холос. Агар асосий тушунчалар тугри аникланган, тугри тушунилган булса, у холда жисмоний тарбия фани назариясига тааллуқли булган бошк.а хамма тушунчаларни тугри белгилаш ва изохлаш учуй асослар бор. Биз асосий тушунчаларни баён этишнинг бундай изчиллигини тасодифан танлаб олганимиз йук., бундай изчилликни кейинги бобларда /[^]жисмоний тарбия назариясининг уз мантики белгилаб беради.

f III Жисмоний ривожланиш. Жисмоний ривожланиш — турмуш[^]-широитининг, хусусан, тарбиянинг • таъсирида киши организми биологик формалари ва функцияларининг вужудга келиш, узга-

риш жараёндир. Жисмоний ривожланиш табиатнинг объектив конунларига: организм ва унинг яшаш шароитлари бирлиги конунига, функция ва структура узгаришларининг бир-бирини такозо этиш конунига, организмда аста-секин микдор ва сифат узгаришлари конунига ва бошк.а конунларга буйсунади. Инсон жисмоний ривожининг ана шу ва бошк.а объектив табиат конунлари узининг намоён бутшида х^амиша ижтимоий шароитга богликдир. Уларнинг намоён булишдаги х.аракат доираси ва формаси кишилар моддий х.аётининг конкрет тарихий шарт-шароитлари, ижтимоий тарак.киётнинг объектив конунлари билан белгиланади.

. Маркс бундай^деб ёзган эди: «Табиат конунларини умуман иук. килиб булмайди. Тарихий шароитларга к.араб формагина узгариши мумкин, бу формада ана шу конунлар намоён булади». Масалан, капиталистик мамлакатлардаги мехнаткашларнинг^жисмоний жих.атдан таназулга учраши капитализм иктисодий конунлари таъсирининг бевосита ок.ибатидир. «Капитал, — деган эди К. Маркс, — ишчининг соглиги ва х.аётига жамият бошк.ача к.арашга мажбур этмаган х.амма жойда, бепарводир». Демак, бундан келиб чик.адик, капиталистик мамлакатлардаги мех.наткашларнинг жисмоний ривожланишини яхшилаш учун инсон жисмоний ривожланишининг табиий конунлари намоён булишига нормал шарт-шароит яратиб бериш, кишининг киши томонидан эксплуатация килишини тугатиш керак.

Тарихий тарак.киёт жараёнида инсон жисмоний хусусиятлари шундай даражага етдики, бу к.улай ижтимоий шароитларда ишлаб чик.ариш, маданият, фан, спорт сох.асида юксак муваффа.к.иятларга эришиш имконини беради. Совет Иттифок.и ва бошк.а социалистик мамлакатлар туплаган тажриба бунинг сузсиз далилидир. Масалан, хозир СССР да урточа умр куриш революциядан аввалги 32 ёшдан 70 ёшга етди.

Наслдан наслга утадиган табиий х.аётий кучлар ва организмнинг тузилиши «неон жисмоний ривожланиши учун асос буладди. Лекин жисмоний ривожланишнинг йуналиши, унинг характери, даражаси, шунингдек, инсон узида камол топтирадиган фазилатлар ва к.обилият турмуш шароитлари ва тарбияга куп жихатдан богликдир. Жисмоний ривожланиш конунларини эгаллаш, улардан жисмоний тарбия мак.садларида фойдаланиш—жисмоний тарбия назарияси ва практикасининг мух.им вазифасидир.

Шундай к^илиб, кишиларнинг ижтимоий х.аёт шароитлари жисмоний ривожланишда хал ^илувчи ахамиятга эгадир. Булар орасида мех.нат билан тарбия, чунончи, жисмоний тарбия энг *мххм* роль уйнайди.

(шЖисмош!Ёигарбия. Муайяы мак.садни кузлаб инсон жисмоний табиатининг узгариши жисмоний тарбиянинг ижтимоий жих.атдан асосланган функциясидир. Совет кишисининг жисмоний кучларини х.ар тарафлама ривожлантириш совет жисмоний тарбия системасининг ижтимоий функциясидир. Совет жисмоний

тарбия системаси социалистик жамиятнинг жисмоний ва маънавий кобилиятлари х.ар тарафлама ривож топган кишиларга булган эх.тиёжини к.ондиришга даъват этилган. Бундай кишилар коммунизми муваффа^иятли к.уриш учун зарур булади.

/Жисмоний тарбия — педагогик жараён булиб, инсон организмни морфологик ва функционал жих.атдан такомиллаштиришга, унинг х.аёти учун мух.им булган асосий х.аракат малакасики, ма^оратини, улар билан боглик. булган билимларини шакллантириш х.ам яхшилашга к.аратилган^Мана шу таърифда жисмоний тарбиянинг инсонни тарбиялашнинг нисбатан мустак.ил тури сифатидаги узига хослиги таъкидлаб утилган.

Идеалистик назариялар жисмоний тарбияни биологик шахе сифатида инсонга хос хусусиятдир, деб курсатишга уринади. Бир к.анча буржуа авторлари гуё жониворлар «тарбияси»га ухшаш тугма жисмоний тарбия бор деб даъво киладилар. Улар шундай дейиш билан мехнат ва тафаккурнинг сифат жих.атидан янги х.одисалик родини инкор этадилар, инсон ана шу мехнат ва тафаккур туфайли х.амма жониворларга нисбатан мисли кур.илмаган даражада юксакликка кутарилди. Бошк.а бир мулох.азаларда жисмоний тарбиянинг пайдо булишида диний ибодат омили атайлаб биринчи уринга к.уйилади ва бу билан ижтимоий-тарихий тажрибанинг катта роли ерга урилади.

Буржуазия назариётчиларининг жисмоний тарбияни инстинктив негизларга тугрилаб к.уйиши тасодифий бир хол эмас. Ахир, ушандай деб тушунилса, тарбия шу турининг бутунпрактикаси ижтимоий эх.тиёжларга гуё боглик. булмаган у ёки бу инстинктни к.ондириш сифатида*олдинга чик.ади. Кимки жамият билан тарбия уртасидаги мавжуд муносабатларнинг иллизини бузиб курсатар экан, у тарбиянинг мазмунини х.ам бузиб курсатади.

Киши муайян фаолиятга тайёрланиш учун узининг крбилиятларини ривожлантириш максатида жисмоний машк.ларни онгли равишда к.уллаган так.дирдагина биз чинакам жисмоний тарбия тугрисида гапиришимиз мумкин.

(Жамият моддий х.аёт шароитлари, жумладан, ов жисмоний тарбия вужудга келишининг о б ъ е к т и в сабаби булган^

i

Инсон пайдо булган вацтданоц катта-катта жониворларни овлай бошлаган; ^озирги замон тадицотлари инсоният хужалик тарац^иётининг бошланиши яккама-якка ози^ов^ат ^идиришдан иборат булганлигини инкор этади. Ов — хужаликнинг истеъмом предметлари ишлаб чицаришнинг мух.им тармо-**РИ** булган ва инсоният фаолиятининг бошк.а х.амма турларини узига буйсундирган. Ов узо^ тарихий давр мобайнида инсонга ози^овцатдан тапшари, ^урол яшаш ва кийим-кечак учун, турар жой к.уриш учун материал етказиб берган. Ов узо^ ва^тгача кучда, тезликда, чидамликда, ча^онликда хайвон уртасида узаро «кураш» дек булиб келган. Ов ана шу жисмоний сифатларни ривожлантиришпи х.аддан ташк.ари юксак даражада булишини талаб этган; ов одамларнинг бутун фаолиятини активлаштириб, уларни жисмоний жих.атдан ривожлантирган, атрофии ураб олган табиат тугрисида амалий тушунча берган. Ишлаб чицариш к.уролларининг ясалиши х.ам маълум куч,

чидамлилик ва чакдонлик талаб қилиб, одамнинг бор қобилиятини камол топтирган. Қадимий овчилар заруратга қараб коллектив бўлиб ов қилишган (ут ёрдамида хайвонларни қулга туширишган, жарликларга хайдаб қамаб олишган, узок, вақт қувиб юриб ушлашган). Отиладиган қуролларнинг пайдо бўлиши ва такомиллашуви натижасида анча дуруст улжалар қўлға киритила бошлади, овда оз киши қатнашадиган ва овга яқка-яқка чиқиладиган бўлиб қолди.

Инсоннинг ижтимоий онги ривож топганлигини жисмоний тарбиянинг вужудга келишидаги субъектив омил деб ҳисоблаш керак. Одам хайвондан шу билан фарқ қиладики, унинг ҳаёт фаолияти онглидир, унинг характерида маъно, мақсад бор. Инсон уз тажрибасини бировга беришнинг ижтимоий усулидан фойдаланади, бу тажриба туплашнинг ижтимоий жараёнини тезлаштиради. Янги авлод узидан аввалги авлоддан урганган бўлиб, уларнинг уртасида билимларни, майорат ва малакаларни ургатишдан иборат алоқа ва давомийлик урнатилади.

Совет тадқиқотчилари ва чет эллик таракқийпарвар олимларнинг олиб борган тадқиқотлари шуни курсатадики, инсоният жамиятида маъноли фаолият жуда эрта бошланди, фаолият тажрибаси эса аста-секин тарқала бошлади. Жисмоний тарбиянинг маъноли зарурати, меҳнатга олдиндан хозирлик қилиш меҳнат жараёнида ва меҳнат туфайли вужудга келди. Амалий ҳаётда ҳадеб сон-саноксиз тақрорланаверган тажриба инсонни ҳодисаларнинг машқини олиш керак деган фикрга келтирди. Машқ муваффақиятли маънаф фаолиятнинг, жумладан, ов қилишнинг шартли деган тасаввур пайдо бўлиб мустақамлана бошлади. Қуроллардан узукун фойдаланиш тажрибаси инсонни аста-секин шундай тушунчага олиб келди. У ишлаб чиқариш ақтларининг муваффақияти меҳнатга ухшаш ҳаракатлар ёрдамида олдиндан тайёргарлик қилишига боғлиқ. Эканлигини англай бошлади. Дастлабки жисмоний машқлар одатда меҳнат фаолиятдан олинган буларди (югуриш, сакраш, итқитиш ва хоказо). Мавҳумий (абстракт) тафаккур ташқи олам туфайли вужудга келди, тажрибанинг тупланиши одамга бир қанча ҳаракатларни дастлабки фойда келтирадиган меҳнат, предметлардан «айриб олиш», шу тарифа, мавҳумий нарсага айлантириш имконини берди. Шундан кейин, бу соҳада қўйилган қадамлар ана шундай ҳаракат қилиш мақсадга мувофиқ эканлигига булган ишончли мустақамлади; жисмоний машқларни қўлланаш практикаси вужудга келди, жамият ҳар бир аъзосининг шахсий ҳаракат тажрибаси ижтимоий-тарихий тажриба базасида шаклланди.

Кишилар оғир кундалик ҳаётда купинча муваффақиятсизликка учрадики, улар бунинг сабабини тушунтира олмас эдилар. Шунинг учун жамиятнинг ҳаётини реал таъминлайдиган малакаларнинг ўсиши билан бир қаторда шундай усуллар ҳам пайдо бўлдики, бу усуллар хоҳлаган нарсага гайри табиий йўл билан, афсун, дуохонлик ва бошқа диний маросимлар ёрдами билан эришиш мумкин деган нотўғри тасаввурга асосланарди. Инсоннинг реал ва диний фаолияти шу тарифа қўшилиб кетди. Лекин дин жамият таракқийлигининг, жумладан, тарбиянинг негизи бўла олмади.

Шундай қилиб, жисмоний тарбия инсоний жамият қарор топиши билан вужудга келди. Ҳаракат тажрибасини авлоддан авлодга бериш ва инсон жисмоний ривожининг мақсадга қаратилган таъсири жамиятнинг кун кечирishi ва уз ривожининг сузсиз омили сифатида жамиятнинг энг дастлабки даврига характерлидир. Ибтидоий ишлаб чиқариш ва ижтимоий муносабатларнинг алоқидида хусусиятларини жисмоний тарбиянинг меҳнат жараёни ва тарбиянинг бошқа турлари билан ҳамбарчас

алоқаси белгилаб берилган. Жисмоний тарбия инсоннинг табиати узлаштиришга қаратилган ҳаёт ва фаолиятнинг кечилишидаги абадий табиий шарт-шароит сифатида муҳим восита бўлди. Жисмоний тарбиясиз авлодларнинг алмашиши давомидида прогрессив тажриба тупланишини тасаввур ҳам қилиб бўлмасди.

Жисмоний машқ, ижтимоий-тарихий тажрибани ёвути сифатида инсоннинг аста-секин мураккаблашиб борадиган меҳнат формаларига ва социал муҳит омилларига мослашиб боришида муҳим аҳамият касб этади. Умуман, инсонни ҳаракатга келтириб турадиган фаолияти унинг табиат билан булган алоқасини мустақамлаб, атрофини ураб олган муҳитни эгаллашга қаратилади. Инсон онгини шакллантиришда ҳаракат фаолияти муҳим роль ўйнайди.

Жисмоний машқлар келиб чиқилишининг биологик замини ҳам бор эди — органларнинг нормал ривожланишининг шартлари сифатида машқ, қилиш учун табиий эҳтиёж ҳам бор эди. Лекин инсоният жамиятининг пайдо бўлиши ижтимоий қонунлар томонидан биологик қонунларнинг «олиб ташланишини» билдиради, шунинг учун ҳам биологик шарт-шароитларни жисмоний тарбиянинг келиб чиқилишидаги социал, тарихий омилларга тенглаштириб бўлмайди. Инсон жамиятида тупланадиган муваффақиятлар биологик ирсият таъсири остида эмас, моддий ва маънавий маданият тарзида мустақамланади. Ахир, инсоннинг нормал, ҳар тарафлама қамолоти учун булган эҳтиёжнинг ўзи ҳам ижтимоий меҳнат фаолиятида инсоннинг иштирок этиши натижасида ривож топди.

Ибтидоий моддий ишлаб чиқариш ривожининг паст даражада бўлиши ушиб келаётган авлоднинг ёшлик пайтиданок, меҳнатда иштирок этиши учун имконият тугдирди. Шунинг учун ҳам жисмоний тарбия элементлари, биринчидан, болалар ва ўспиринлар бевосита иштирок этган фаолият жараёнида бор эди. Улар шу фаолиятни узлаштиришлари керак эди, бу ҳол кишилар билан кундалик муомала қилганда содир бўлиши керак эди; иккинчидан, шогирдлар ыаҳсус, аввалдан режаалаб қўйилган ҳаракатларнинг таъсирида буларди. Бундан айна уни тарбия қилиш мақсади қузда тутилди. Мазкур формалар қандай мақсадга қаратилганлиги даражасига қараб фарқ қиларди, шу билан бирга жисмоний тарбия беришнинг биринчи формаси жамият тараққийлигининг дастлабки босқичларига анча қупрок, ҳосдир. Лекин ана шу формалардан ҳар бир ижтимоий ўюшган таъсир остида содир бўлди. Айна пайтда болаларнинг тақлид этиши маъносиз ҳаракат эмас эди, чунки бу ҳаракатни болалар тушунар эди ва бу ҳаракат усуллари ҳамда йулларини курсатувчи қабиланинг қатта ёшдаги аъзолари томонидан бажариб туриларди.

Синфий жамият вужудга келгунга қадар жисмоний тарбияни ривожлантиришга, меҳнатдан ташқари ҳарбий иш ҳам таъсир утказди.

Ҳарбий уйинлар ва рақслар шаклидаги жисмоний машқлар ҳарбий-жисмоний тарбия воситаси эди.

Синфий жамият вужудга келгунга қадар ривожланган жамиятда жисмоний тарбияни халқнинг ўзи амалга оширарди, бу даврда жисмоний тарбия халқ тарбия системасининг бир қисмини ташқил этарди, умумий ва қатъий тартибда мажбурий эди.

Ибтидоий жамоа тузуми бузилиш даврида ижтимоий меҳнат тақсимоти содир бўлади; жамият синфларга бўлина бошлайди; жисмоний машқлар дастлабки меҳнат негизидан тобора қупрок, ажрала бошлайди.

Ҳарбий демократия даврида, уруш ва унга тайёргарлик, Ф. Энгельснинг сузларн билан айтганда, «ижтимоий ҳаётнинг нормал ва мунтазам функцияси» бўлиб қолганда, жисмоний тарбия ҳарбий тайёргарлик қилишнинг асосий воситаси бўлиб қолади. Бунга синфий табақаланиш таъсир курсата бошлайди.

Синфлар вужудга келнши билан жисмоний тарбия узининг ягона мазмуни ва умумийлигини батамом йуцотади. Х.укмрон синфлар жисмоний тарбияни узларининг иктисодий ва сиёсий манфаатларига мослаб ташкил этадилар.

Шундай килиб, жисмоний тарбия ижтимоий хаёт ходисаси сифатида социал таракдийет натижасидир х.амда кишиларнинг конкрет ижтимоий муносабатлари билан белгиланади. Жамиятнинг моддий хаёт шароитлари жисмоний тарбиянинг табиий-тарихий негизидир. Кишиларнинг меҳнат фаолияти, уларнинг онги, шунингдек, кун кечиришнинг коллектив усули, яъни социал, ижтимоий алоқалар — жисмоний тарбияни ижтимоий хаёт хрдисаси сифатида вужудга келиши ва ривожланишига сабаб булган омиллардир.

{Жисмоний тарбия — социал муносабат сох.аларидан бирил Антагонистик синфий жамиятда жисмоний тарбия синфий ха-В рактега эга булади, унинг мак.садлари, вазибалари ва алохдда ижтимоий-иктисодий формациялардаги конкрет мазмуни шундай далолат беради.

Масалан, цуддорлик давлатида жисмоний тарбиядан вайронгарчилик, талончилик урушлари олиб борадиган боскинчи-жангчиларни тайёрлаш мак.садида фойдаланилган. Булажак жангчилар мунтазам равишда тайёрлаб келинган, уларнинг жисмоний кучи, эпчиллиги, бардамлиги ривожлантирилган, кулларга нисбатан нафрат уйготиш рух.ида тарбия килинган. Жисмоний тарбия фак.ат х.укмрон синфларнинг манфаатларинигина кузлаган; цуларнинг стадионларга, гимнастика килинадиган жойларга ва палестрларга кириши учун рухсат этилмаган; улар олимпиада уйинларига к.атнаштирилмаган. Феодализм даври х.ам бунга як.кол мисол була оладн. Бу даврда жисмоний тарбия рицарлар тайёрлашнинг асосий воситаси булиб, феодаллар х.окимиятини мустах.камлашга хизмат киларди. Талончилик урушларини олиб боришга ва мамлакат ичкарасида озодлик х.аракатини бостиришга тайёргарлик куриш рнцарлар х.арбий-жисмоний тарбия системасининг максоди эди: феодал рухонийлар бу системанинг ривожланишига срд.ам бериб, айни пайтда жисмоний тарбиянинг халк, формаларини карор топишига х.ар тарафлама халал етказарди. Крепостной х.ук.ук. урнатилгунга к.адар х.ар бир эркин ер эгаси айни пайтда жангчи х.ам эди, бу эса уни узининг жисмоний тарбияси ха.қида гам ейишга мажбур к.иларди; ривож топган феодал жамиятдаги крепостной дехдонлар эса х.арбий ишлардан тобора купрок. четлаштирилиб, тегишли жисмоний тарбия олмас эдилар.

Антагонистик формацияларда моддий ишлаб чик.ариш инсоннинг х.ар тарафлама камолотига ёрдам бермай к.уяди. ^укмрон синфлар эса жисмоний тарбиядан узларининг тор синфий мак.-садларида фойдаланадилар. Шунинг учун х.ам эксплуатация к.илинувчи синфлар х.арбий ва жисмоний машкларнинг янги турларини яратиб, илгари к.арор топган халк.ка мансуб турлари ип ривож топтиради.

Хозирги замон капиталистик жамиятида жисмоний тарбиядан х.укмрон синфларнинг мак.садларни кузлаш айник.са кенг фойдаланилмо^да | Жисмоний тарбиядан капиталистик жамиятда миллий зулдан к.утулиш учун интилаётган мамлакатлар ва тинчликсевар халк.ларга карши кураш олиб борадиган х.арбий кадрлар тайёрлаш воситаси сифатида; айрим мамлакатлар ва

миллатларни тах.кирлаш воситаси сифатида; меҳ.наткашлар оммасининг дик.к.ат-эътиборини синфий кураш ва тинчлик учун курашдан четга буриш воситаси сифатида фойдаланилмокда, / Буржуазия мамлакатларидаги прогрессив кучлар ана шу реакцион йуналишларга к.арши курашмокдалар.

Капиталистлар жисмоний тарбиянинг рив*ожланишидан чинакам манфаатдор эмас; чунки жисмоний тарбиянинг ривожланиши уларга сиёсий жих.атдан х.ам, иктисодий жих.атдан х.ам б.фойдадир, бунинг устига жисмоний тарбия меҳнаткашларни уз х.ук.ук.лари учун курашга бирлаштирувчи восита булиши х.ам мумкин. ^озирги замон капиталистик мамлакатларда буржуа спорт ташкилотлари мавжуд, бу ташкилотлар меҳ.наткашлар уртасида х.укмрон синф идеологиясини тарк.атади; диний спорт ташкилотлари х.ам бор. Масалан, католик спорт ташкилотлари ишчиларга диний таъсир утказади.

Антагонистик синфлар булмаган социалистик жамиятда ишлаб чик.ариш воситалари ва сиёсий х.окимият меҳнаткашларнинг уз к.уларига булиб, жисмоний тарбиянинг ижтимоий вазифаси **инсоннинг сих.ат-саломатлигини яхшилашга, унинг жисмоний камол топишига, х.ар тарафлама ривожланишига к.аратилган, у меҳ.натга ва Ватан х.имоясига тайёргарлик воситаси сифатида хизмат килади.**

Партия XXII съездида к.абул килинган КПСС Программаси, КПСС XXIII ва XXIV съезди к.арорлари ва КПСС Марказий Комитети х.амда СССР Министрлар Советининг 1966 йил август ойида мамлакатда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш тадбирлари тугрисида чик.арган к.арорлари асосида жисмоний тарбия ва бутун физкультура практикаси совет кишининг рухий ва маънавий к.лиёфасини шакллантиришда к.удратли ижтимоий восита сифатида мух.им роль уйнамок.да.

Жисмоний тарбия тарбиянинг бошка воситалари (ахлоқ.ий, эстетик, аклий, меҳнат) билан объектив равишда богликдир. Тарбиянинг бошк.а барча турларидаги сингари жисмоний тарбия жараёнида х.ам бир цанча муштарақ педагогик вазибалар х.ал этилади.

Жисмоний тарбиянинг совет системасида умумпедагогик вазибаларнинг х.ал этилиши, биринчидан, тарбиянинг барча турлари учун коммунистик тарбия мак.садларининг муштараклиги билан, иккинчидан, х.амиша яхлит шахе сифатида гавдаланидиган инсоннинг аклий, ахлоқ.ий, эстетик ва жисмоний камолоти уртасида к.онуний алок.а борлиги билан белгиланади.

Тарбиянинг х.ар хил турларини к.арама-к.арши к.уйиб, уларни бир-биридан ажратиб булмайди. Шу билан бирга жисмоний тарбияни тарбиянинг мустак.ил тури сифатида узига хос хусусиятини назар-писанд к.илмаслик мумкин эмас. Жисмоний тарбиянинг узига хос хусусиятлари инкор килинган такдирда, тарбиянинг бошк.а турлари билан унинг муштарақ белгилари ха.қидагна гапириб, купинча жисмоний тарбияни алох.ида ажратиш-

нинг райри конунийлиги тугрисида фикр пайдо булади, «жисмоний тарбия» узи эскириб долган термин, унда гуё инсон х.акидаги дуалистик концепция акси бор деб хисоблайдилар.

ЧЖисмоний тарбияда жисмоний камолот билан педагогик фаолият узаро алокада булади./ Юкорида айтиб утилганидек, жисмоний камолот объектив табиий к.онунларга мувофик. булади, муайян ижтимоий маъсадларга эришиш учун ана шу камолотни яхшилашга к.аратилган педагогик фаолият ҳам бунга таъсир утказиши.¹Жисмоний тарбиянинг объектив крнунларини эгаллаш билан бирга социалистик, коммунистик жамият эҳтиёжларига мувофик. равишда **жисмоний тарбия** ёрдамида **инсон жисмоний тарбиянинг таркибий тарбияси**

Инсоннинг жисмоний табиатини такомиллаштиришда имкониятлар доираси аслида чегарасиздир. Масалан, космик кема-ларда узок, вақт парвоз к.илинган вақтдаги вазнсизлик холагини ва ортик.ча босимларни инсон бундан аввал х.еч к.ачон бошидан кечирмаган эди. Лекин космонавтларни тайёрлаш тажрибаси шуни курсатдики, махсус жисмоний тарбия воситалари билан инсонни одатдан ташқари шароитлардаги фаолиятга муваффа-к.иятли тайёрлаш мумкин. Бу тажриба буржуа олимларнинг жисмоний тарбия ёрдамида табиат берган (ирсият белгилари) имкопиятларинигина намфён этиш ва ривожлантиришигина мум-кин, деган реакция назариясини мутлақ рад этади. Совет Иттифоки ва бошқа социалистик мамлакатларнинг ажойиб практикаси инсон камолотининг аслида такдирда чегаралан-ганлиги мерос булиб қолганлиги, тугрисидаги реакция назарияни пучга чиқаради.

/"Жисмоний тарбияни узига хос хусусиятлари нуктаи назари-дан бир-бирига сингиб кетган икки гуруҳга булиш мумкин:

1. Сузнинг тор маъносида жисмоний тарбия — с.х.ат-сало-матликни мустах.камлаш ма.садида жисмоний камолотга таъ-сир утказиш, жисмоний сифатларга эга булиш ва уларни та-комиллаштириш.

2. Жисмоний таълим — махсус махорат, куникама ва билим берадиган таълим.)

«Жисмоний¹ таълим» термини янги даврдаги жисмоний тарбиянинг энг аввалги системаларида учрайди. Масалан, Фнт «уз вужудни тарбия» қилиш маъсадларидаги жисмоний машқларнинг зарурлиги тугрисида гапирган эди. Песталоцци болаларнинг «вужудини тарбиялаш»ни астойдил ёқлаб чиққан эди. П. Ф. Лесгафт жисмоний таълимни жисмоний тарбиянинг кенг маъно-сида тушунтирган эди. Лекин Лесгафтнинг жисмоний тарбия х.акидаги таъли-мотининг асосий гоёси ана шу тушунчаннинг том маъносидаги жисмоний таълим гоёси эди. П. Ф. Лесгафт жисмоний тарбия жараёнида болалар «ай-рим х.аракатларни ажратиб олишлари ва уларни узаро такқослашни, уларни онгли равишда бошқ.аришни ва тусикларга мослаштиришни, бу тусикларни иложи борича зур эпчиллик ва к.атъият билан енгишни, бошқ.ача қилиб айт-ганда, иложи борича қамрок, вақт мобайнида энг кам меҳнат сарфлаган ҳолда онгли равишда энг қуш жисмоний иш қ.илишни ёхуд қуркам ва **Фафтраг** билан х.аракат қилишни»¹ ёрганишлари керак деб ҳисобларди. Бу ерда гап, бир-

¹ П. Ф. Лесгафт. Танланган асарлар, I том, ФИС, 1951 йил, 295-бет.

томондан, тугри х.аракат куникмаларини хосил қ.илнш х.ақ.ида, иккинчи томон-дан, х.аракатларни бажаришга онгли муносабатда булиш негизида куникмалар-дан турли х.аётий вазиятнинг турли шароитларида фойдаланиш ёқн қ.улланиш х.усусида тугри тасаввур х.амда мах.оратни қ.арор топтириш х.ақ.ида бормокда.

Жисмоний тарбияда яхлит педагогик жараён сифатида х.ами-ша ҳам тарбиявий, ҳам таълимий элементлар булади. Бу эле-ментлар қ.уйилган вазифага қ.араб х.ар бири алоҳ.ида ҳолда тур-лича булади.

Жисмоний тарбияда жисмоний тарбиянинг таркибий тарбияси ҳам, аслини олганда жисмоний тарбиянинг социал к.онунлари ҳам акс этади. Жисмоний тарбиянинг социал к.онунларидан фой-даланиш характери ва усули аслида жамиятнинг иқтисодий ва *сиёсий тузумидан келиб чиқ.ади. Бу жисмоний тарбияга ижтимо-ий характер беради, синфий жамиятда эса жисмоний тарбияни ҳукмрон синфларнинг манфаатларига буйсундиради. Социалис-тик, коммунистик жамиятда жисмоний тарбия коммунистик тар-бия системасининг узвий қ.исми булади.

Жисмоний тарбиянинг йуналишини, характерини, мик.ёсини ва ривожланиш суръатларини ишлаб чиқ.ариш белгилаб бера-ди, бундан ташқ.ари, унга фан, х.арбий иш, маданият сингари омиллар ҳам жиддий таъсир курсатади.

Жисмоний тарбия — абадий категориядир, шу маънода аба-дий категорияки, у инсоният жамияти пайдо булганидан бери мавжуд булиб, бундан кейин ҳам ижтимоий ишлаб чиқ.аришнинг ва инсон х.аётининг зарурий шартларидан бири сифатида давом этадигари.

2

Жисмоний тарбиянинг ижтимоий хрдиса сифатида узига хос хусусияти шундан иборатки, у асосан жамиятга инсон жисмоний қ.обилиятларини ривожлантирувчи восита сифатида хизмат қ.лади; айни пайтда унинг маънавий камолотига х.ам кучли таъ-сир курсатади. Мазкур хусусияти жисмоний тарбиянинг муштарак белгисидир. Лекин жамиятнинг реал х.аётида конкрет тарихий шароитлардан ташқ.арида булган жисмоний тарбия умуман йуқ. Х»ар бир ижтимоий-иқтисодий формацияда жисмо-ний тарбия системаси гавдалантирган жисмоний тарбияни амал-оширишнинг конкрет-тарихий типи ривож топади.¹



Жш^Г^ий_Жадия системаси. Бизнинг мамлакатимизда жис-лоний тарбиянинг ягона системаси вужудга келтирилган. Бу система партия билан халқнинг бу соҳ.ада олиб борган катта бунёдкорлик ишининг натижаси булди.

Жисмоний тарбиянинг совет системаси жисмоний тарбия-нинг идеологик, илмий-методик негизлари бирлигидан, шунинг-дек, СССР граюданларининг жисмоний тарбиясини амалга оширадиган ва контроллик қ.иладиган ташкилотлар ҳамда муас-сасаларнинг бирлигидан иборат.

Революцияга қ.адар булган Россияда жисмоний тарбия паст даражада эди. Физкультура, спорт буржуазия қ.улида эди. Оз-чиликни ташкил этган спорт жамиятлари ва клублари сафларн-

да бир неча минг кишигина булиб, уларнинг купчилиги х.укмрон синфларнинг вакиллари эди. Бу ташкилотларга мехнаткашларнинг кирадиган йули беркитиб к.уйилган эди.

Чор Россияси спорт соҳасида ҳам қолок мамлакат эди. Чунончи, 1912 йилда Стокгольмдаги олимпиадада рус спортчиларининг к.атнашган командаси биринчи урининг биттасини ҳам эгаллай олмади. Революцияга қадар Россия бирорта жаҳон рекордига эга эмасди.

Революцияга қадар булган Россияда жисмоний тарбия беришнинг ягона давлат системаси йук. эди. Соколь гимнастикаси, немис «турнери», Линг гимнастикаси ва шунга ухшаш турли хорижий системалардан фойдаланиларди. Расмий доиралар П. Ф. Лесгафтнинг жисмоний-таълим соҳасидаги илгор системасига менсимай к.арардилар.

Чор х.укумати жисмоний тарбияда ҳам халқда зид х.аракат к.иларди.

П. Ф. Лесгафт бундай деб ёзган эди: «... бизда мактабларда болаларнинг жисмоний таълими эътиборсиз ташлаб к.уйилган деса булади, бу иш бирор хорижий мактабда машк. усуллар билан механик равишда шунчаки танишиб чик.кан мутлако нодон кишиларга ёки келгинди ук.итувчиларга топшириб к.уйилади ёки боланинг жисмоний ривожланиши ҳеч қандай эътиборсиз қилдирилади...».

Революциягача булган Россияда жисмоний тарбиянинг аҳволи қоник.арсиз булишига қдрамай инсонни х.ар тарафлама тарбия қилиш тугрисидаги илгор гоёлар табиий равишда кенг ривож топди.

Чор х.укуматининг мехнаткашлар оmmasининг спорт машгулотларида к.атнашувига қарши сиёсатига зид уларок. Ватанимиз халқлари узларининг миллий спорт турларини, уйинларни, мехнатга ва душман билан курашга тайёр қ.иладиган, қучли, эпчил ва жасур қ.иладиган жисмоний машкларни х.амиша мех.р-мух.аббат билан эъозлаб, кенг ривожлантириб келдилар.

Н. А. Добролюбов бундай ёзган эди: «Афсуски, миллий герман гимнастикасининг тарафдорларидан ҳеч қим... Киришизгон чулларига ёки Боиширдистонга бормади. У ерда гимнастика раванк. топмоқда, кураш ва ёғочга тирмашиб чик.иш х.амда югуриш билан утадиган узига ҳос олимпиада уйинлари такорланиб туради; алоҳида ибрат курсатган кишиларнинг жасоратини даштдаги пндарлар мадх. қ.илишдади, уларни шарафлаб ибтидоий пай, қарнай-сурнай, ногора садолари янграйди».

Халқ. орасидан ажойиб, жаҳонга машх.ур рус спортчилари етишиб чик.ди: булар курашчи Поддубний, конькичилар Струнников, Седов, Ипполитов, эшқакчи Свешников ва бошқ.алардир.

Жисмоний тарбиянинг совет системасини вужудга келтириш ва ривожлантиришда атоқли рус олимлари — П. Ф. Лесгафт ва унинг шогирди В. В. Гориневский асарлари алоҳида а.амиятга эга булди.

1 П. Ф. Лесгафт. Мактаб ёшидаги болаларга жисмоний таълим бериш юзасидан қулланма, I қисм, 1912, 25G-бет.

* Н. А. Добролюбов, VIII том, «Душманларга дахшат».

П. Ф. Лесгафт (1837—1909)—биолог, анатом, педагог ва жамоат арбоби эди, у жисмоний тарбия тугрисида ватан фанининг ҳақли равишда асосчиси ҳисобланади. Лесгафт инсоннинг интеллектуал тараққиёти учун жисмоний таълимнинг муҳим аҳамияти борлигини исботлаб, инсон камолотинда у яшаб турган шароит ва тарбия халқни ривожлантиришда уйнашнинг асосий ролини келтириб берди. П. Ф. Лесгафт мактаб ёшидаги болалар учун жисмоний таълим системасини ишлаб чиқдики, бу система ҳозир ҳам узининг илмий аҳамиятини йук.отгани йук..

В. В. Гориневский (1857—1937) узининг врачлик-педагогик фаолиятида П. Ф. Лесгафтнинг жисмоний таълимга булган қарашларини ривожлантирди. В. В. Гориневский устозининг таълимотидаги прогрессив томонларни қабул қилиб, жисмоний тарбиянинг навқирон совет системасини вужудга келтириш ишига катта ҳисса қ.ушди. В. В. Гориневскийнинг жисмоний машк. билан шугулланаётган кишиларни илмий комплекс контрол қилиш методларини ишлаб чиқаришдаги хизмати буюқдир.

П. Ф. Лесгафт билан В. В. Гориневский меросининг қиммати дастлаб шундан иборатки, уларнинг жисмоний билим ва тарбия тугрисидаги таълимоти илмий ва ижтимоий негизга эга эди.

Лесгафт билан Гориневский узларининг бутун ижтимоий ва педагогик фаолиятларидаги сингари жисмоний тарбияга булган қарашларида уша вақтдаги прогрессив рус ижтимоий ва илмий фикрининг асосий белгилари: демократизм, жисмоний тарбияни халқ. манфаатларига хизмат қилдириш учун астойдил интилиш, жисмоний тарбия практикасини фан билан, табиийёт билими билан яқиндан алоқаси учун астойдил интилиш, ниҳоят, энг муҳими — жисмоний тарбия ва таълим жараёнининг материалистик монизм планида муносабатда булиш белгиларини ифода этдилар.

П. Ф. Лесгафтнинг жисмоний таълим ва тарбия тугрисидаги таълимотининг худди ана шу ижтимоий прогрессив белгилари ва материалистик негизлари у қолдирган бой мероснинг мазмунини ташкил этади (айрим методик қоидалари, баъзан хато ва эндиликда эскириб қолган мероси бундан мустасно).

Бир томондан, рус мутафаккирларининг илгор гоёлари билан, иккинчи томондан, революцияга қадар булган Россиядаги жисмоний тарбия даражасининг пастлиги, жумладан, спорт даражасининг пастлиги уртасидаги номувофиклик:

Россиянинг сиёсий ва иқтисодий жиҳатдан қолоқлиги, миллион-миллион мехнат аҳлини маънавий ва жисмоний жиҳатдан разолатга маҳкум этган чор самодержавиесининг реакция мохиятига;

укмрон дворян-монархия маданиятининг намояндалари илгор ватан илмий фикрини менсимай қарашларига, халқ. талантларини қ.уриб, қ.уриб, Фарб олдида, унинг жисмоний тарбия системаси олдида сажда қилишларига боғлиқ эди.

1 Улуг Октябрь социалистик революциясининг галабаси ва мамлакатимизда оқийизм қ.урилиши туфайли мехнаткашларни халқ томонлама қамолга етказиш учун моддий ва маънавий асослар яратилди. Стадионлар, майдончалар, асбоб-ускуналар сингари моддий воситалар халқ. мулки булиб қолди. Янги физкультура ташкилотлари вужудга келтирилди.

4 Улуг Октябрь социалистик революциясининг галабаси ва марксизм-ленинизм гоёларининг ижодий ривожланиши коммунистик тарбиянинг янги, чинакам илмий ва прогрессив системасининг яратилишини таъминлаб берди.

Жисмоний тарбиянинг совет системаси бирданига пайдо бўла

4 колмади, бу система мехнаткашларни тарбиялаш сох.асида социалистик революциянинг голибона одим ташлаб боришига тиш-тирноги билан к. аршили 1 курс атувчи жамики эскиликка қарши курашда қарор топди. Бу жисмоний тарбияни мехнаткаш халқ. манфаатларига бўйсундириш учун, миллион-миллион мехнаткашларни жисмоний жиҳатдан тарбиялашни ташкил этиш ва унга раҳбарлик қилишининг совет тузумига мое формаларини вужудга келтириш учун олиб борилган изчил кураш булди. Ана шу революцион бунёдкорлик фаолият жараёнида жисмоний тарбияга булган турли буржуа қарашларини енгиб утиш зарур эди.

У Жисмоний тарбиянинг тугилиб келаётган совет системасига синфий душман кучларининг қаршилиги турли формаларда эди. Баъзи бир кимсалар Коммунистик партия томонидан қўйилган вазифаларни сузда эътироф этеалар ҳам, жисмоний тарбия соҳеидаги ишларнинг мазмунини амалда тор биологик вазифалар билан чегаралаб қўйишга уринардилар. Улар бу билан инсоннинг рухий ва жисмоний томонлари бирлигини, инсонни тарбиялашда социал шарт-шароитларнинг етакчи ролини, жисмоний машқлар билан шугулланиш жараёнида мукамал шахени тарбиялашни назар-писанд қилмас эдилар.]

Башқ.а бир кимсалар «пролетар физкультураси», «физкультурага диалектик ёндошиш» тугрисидаги сохта революцион иборалар билан никобланиб, пролеткультнинг бизга ёт гоёларни олиб киришга уриндилар. Улар совет жисмоний тарбияси узига қддар яратилган ҳамма нарсаларни йук. қилиб ташлаши ва узининг машқларини, узининг снарядларини яратиши керак, деб исботлашга уриндилар. Масалан, брусья ёт идеологияни ташувчи деб эълон қилинди, футбол эса уйнаш мумкин эмас, негаки, у буржуазия учун вужудга келтирилган дейишди ва ҳрказо.

Шундай кимсалар ҳам бор эдики, улар Ғарб олдида сажда қилиб, жисмоний тарбиянинг совет системасини шакллантириш жараёни урнига Ғарбнинг, турли системаларини коммунистик тарбияга мослаштиришга уринардилар.

Уқувчиларни жисмоний машқлар билан шугуллантиришнинг уюшган педагогик жараёни муҳитини гигиеналаштириш, стихияни эркин уйинлар билан алмаштириш х.аваскорлари ҳам анчагина топиларди; бу мактабни йук. қилишни ёқлаб чикдан антиленинчи назариянинг узига хос акси эди.

Ишчи ёшларни спортдан четлаштириб, спортни айрим кишиларнинг мулкига айланттиришга уринишлар ҳам булди, «рекордсменчилик», спортни оммавий ривожлантириш вазифаларига номувофик. қастақчилик урнатилди.

Совет жисмоний тарбиясига ёт булган бу «назария»ларнинг ва қарашларнинг ҳаммаси, ундан келиб чик.адиган ярамас практиканинг битта муштарақ мақсади — жисмоний тарбия халқ. бойлиги булиб қрлишига тусқинлик қилишдан, жисмоний тар-

бияни мехнаткашларни коммунистик руҳда тарбиялаш воситалари системасидан, уларни мехнатга ва социалистик Ватанни химоя қилишга тайёрлаш воситалари системасидан чикариб ташлашдан иборат эди.

Мехнаткашларни жисмоний тарбиялашнинг халқчил, илмий асосланган системасини яратишга ҳалал етказиш учун булган ҳамма уринишлар Коммунистик партия раҳбарлигида, комсомолнинг фаол ёрдам курсатиши туфайли фош қилиб ташланди ва тугатилди.

Жисмоний тарбия совет системасининг идеологик негизи марксизм-ленинизмдир. Бизнинг мамлакатимизда жисмоний тарбия Маркс, Энгельс, Лениннинг Мехнаткашларнинг жисмоний ва маънавий қрбилиятларини ҳар тарафлама ривожлантириш зарурлиги тугрисидаги, ақлий, жисмоний, ахлоқМ, эстетик ва мехнат тарбиясининг узвий бирлиги тугрисидаги, жисмоний тарбияни социалистик мехнат ва Ватан мудофааси манфаатларига бўйсундириш тугрисидаги таълимотлари асосида амалп оширилмоқда. Жисмоний тарбия совет системасининг идеологик моҳияти жисмоний тарбиянинг уз олдига қўйган мақсадлари, вазифаларида, принциплари ва методларида, жисмоний тарбиянинг ташкилий негизларида конкрет ифодаланган.

Коммунистик гоёвийлик ва халқчиллик — жисмоний тарбия совет системаси гоёвий негизларининг энг муҳим белгиларини ифодалайди.

Жисмоний тарбия совет системасининг коммунистик гоёвийлиги чинакам инсоний ахлоқ. — коммунистик ахлоқ. руҳида, соғлом, қувнок, жисмоний жиҳатдан ҳар тарафлама ривожланган, чиникдан ва ҳар қандай қийинчиликларни енгишга қрдир ёш авлодни тарбиялаш тугрисидаги Ленин курсатмалари билан белгиланади.

Жисмоний тарбия совет системасининг халқчиллиги, биринчидан, унинг мақсадлари халқнинг ҳаётий манфаатларига — мехнатга ва Ватан мудофаасига тайёргарлик манфаатларига мое келишидан; иккинчидан, болаларнинг ёшлигидан тортиб гимнастика машгулотларига, уйинларга, спортга, туризмга мунтазам равишда изчиллик билан оммавий жалб' этишдан; физкультура ва спортнинг ҳар бир киши турмушига сингиб боришидан; учинчидан, жисмоний машқларнинг қувчилик орасида кенг тарқалган халқ.-миллий турлари воситалари билан бир қаторда жисмоний тарбия воситаларидан кенг фойдаланишдан ибвратдир.

У Бизнинг мамлакатимизда жисмоний тарбия системаси кенг илмий-методик асосда қурилади. Ижтимоий ва табиий фан маълумотлари, шунингдек жисмоний тарбия юзасидан илмий асосда тузилган ягона давлат программалари ана шу асосни ташкил этади.

Мамлакатимизда мехнаткашларни жисмоний тарбиялаш муваффақиятли амалга ошириши натижасида жисмоний тар-

биянинг турли томонларини, крнуиятларини урганадиган мах-сус илмий фанлар ривож топди. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси, физкультура тарихи ва ташкилоти, спорт айрим турларининг: гимнастика, уйинлар ва туризм назарияси ҳамда методикаси, спорт психологияси, жисмоний машқлар физиологияси ва биохимияси, динамик анатомия, жисмоний машқлар гигиенаси, врач контроли ва шифобахш физкультура шу фанлар жумласига кирадиЛ

Жисмоний тарбия совет системасининг марксча-ленинча методологияси базасида системанинг илмий шаклланишида педагогик ва биологик маълумотларнинг тугри нисбати тугрисидаги масала хал к.илинади. Бу системада жисмоний тарбиянинг купгина буржуа системасига хос булган тор биологик ёндошиш тугатилган. Физиология ва бошк.а биологик фанлар эришган муваф.фак.иятлар, жумладан, врачлик контроли жисмоний тарбия учун мух.имдир. Лекин, бу фанларнинг эришган муваф.фак.иятлари к.анчалик катта булмасин педагогик назарияни ярата олмайди., шахсни хар тарафлама камолга етказиш воситаси сифатида инсон жисмоний ривожини бошк.ариш назариясини ярата олмайди. Бу назария биологик назария эмас, педагогик, социал назария булиши керак.

Илмий билимларнинг барча тармоклари, жисмоний тарбия-сох.асидаги илгор ватан ва чет эл практикасини умумлаштириш натижалари, ижтимоий ва табиий фанларнинг маълумотлари жисмоний тарбия совет системасининг ягона мустахкам илмий аойдеворини яратади.

<: Жисмоний тарбиянинг совет системаси барча давлат ва жамот ташкилотлари х.амда муассасалар, мактаблар, олий ук.ув юртлари, физкультура коллективлари ва бошк.алар учун фойдаланиш мажбурий булган ягона давлат программалари ва ук.ув к.удоллари билан таъминланганл

.\ (./_Жисмоний тарбия юзасидан-' программалар ва дарсликлар к.андайдир узгармайдиган нарса эмас. Уларнинг мундарижаси х.амиша узгариб, такомиллашиб боради. Программаларни такомиллаштириш учун жисмоний тарбия юзасидан олиб бориладиган илгор иш тажрибалари асос булади, бу илгор иш тажрибаларини физкультура, педагогика, илмий-тадж.икрт ва ук.ув институтлари, шунингдек практиклар — ук.итувчилар ва тренерлар мунтазам равишда урганиб, умумлаштира борадилар. Жисмоний тарбия юзасидан килинган ишларнинг натижалари илмий жихатдан асосланган нормативлар системаси — мактабгача булган болалар учун тузилган программа талабларидан бошлаб то катталар учун тузилган программа талабларигача, малакали спортчилар учун спорт классификациясига крдар изчиллик билан хамиша ортиб бораётган талабларга мувофик. х.исобга олинади ва бах.оланади.

еJ931 йилда жорий этилган «Мех.натга ва СССР мудофаасига тайёр» Бутуниттифок. физкультура комплекси жисмоний тарбия

натижаларига бахр бериш нормативининг негизини ташкил этади.

ГТО комплекси совет физкультура х.аракатини ривожланти-оишда мух.им тарихий вок.еадир. ГТО комплекси тугрисидаги низомда жисмоний тарбия совет системасининг асосий назарий, методик ва ташкилий кридалари акс эттирилган. ГТО комплекси — мамлакатимизда жисмоний тарбия сох.асидаги барча программаларнинг негизи.

1931 йилдан бошлаб ГТО комплексна тузилиш жихатидан х.ам, норматив'жихатидан х.ам бирмунча жиддий узгаришлар киритилди.

ГТО комплексига вак.ти-вак.ти билан киритилиб туриладиган узгаришлар унинг х.амиша такомиллашиб боришига хизмат килади.

Комплекснинг ривожланишидаги к.уидаги бешта^ асосий хронологик боск.ични ажратиш мумкин: 1931—1939 йиллар; 1940—1954 йиллар; 1955—1958 йиллар; 1959—1965 йиллар; 1965 йилдан хрзиргача булган давр. КПСС XXII съезди мамлакатимизда коммунизм к.урилишини кенг авж олдиришнинг улугвор программасини белгилаб берди. Узида рухий бойликни, маънавий покликни ва жисмоний камолотни уйгунлаштира оладиган янги инсонни вужудга келтириш мух.им вазифалардан бири килиб к.уйилди. Жисмоний тарбия ходимларини одамларнинг ёшлик давридан тортиб то кексалигига к.адар х.аётнинг барча боск.ичларида жисмоний жих.атдан к.анчалик тайёргарлик даражасига бах.о беришга к.одир, пишик. ва конкрет система билан к.уроллантириш х.ар к.ачондагидан кура мух.имрок. булиб колди. Мамлакатимизда ГТО комплекси сох.асида олиб борилган иш тажрибаси мезон сифатида шунй курсатадики, ГТО комплексининг ёрдами билан, бир томондан, инсон жисмоний тайёргарлик даражасини улчаш, унга бахр бериш мумкин булур эди. Иккинчи томондан эса, жисмоний жих.атдан инсонни камолга етказиш тугрисидаги орзуни руёбга чик.ариш сари борилган булур эди, ривожланиб келаётган инсон организмнинг реал имкониятлари ва инсон манфаатлари нормаси_ва талабларига биноан ана шу камолот даражаси *аишдаЕад^Л*

Булар махсус нишонлар (значоклар) тугрисидаги х.ужжатларда уз, амалий ифодасини топади. Хрзир нишонларнинг муайян системаси к.арор топди. Бу системага ёшликдан бошлаб изчиллик билан Жисмоний тарбияни бошлаш, умумий жисмоний тайёргарликнинг юксак даражасини таъминлаш ва спорт машгулотларига булган к.изикишни рағбатлантириш асос килиб олинган.

Ю^орида айтиб утилганидек, узининг босичлари билан ГТО комплекси ана шу системанинг негизини ташкил этади: БГТО — 14—15 ёш; ГТО — 16—18 ёш; II боскич ГТО — аёллар 19—25 ёш, 26—35 ёш, 36 ёшдан кжори; эркеклар 19—35 ёш, 36—45 ёш, 46 ёшдан юкори.

1966 йилнинг 1 январидан бошлаб >арбийга чак.ириладиган 17—19 ёшли

йигитлар учун ГТО («Ватан химоясига тайёр» значоги) комплексининг махсус боскичи жорий этилди (ДОСААФ йули билан жисмоний тайёргарлик ҳам, х.арбий-амалий тайёргарлик ҳам шунга киради).

Совет Армиясида ГТО (х.арбий-спорт комплекси значоги) комплексининг махсус боскичи жорий этилди.

Туристлар ва альпинистлар «Еш турист», «СССР туристи», «СССР альпинисти» значоклари билан мукофотланадилар.

Спорт тайергарлиги даражасини белгилайдиган значоклар спортсменларга берилади:

а) ягона Бутуниттифок. спорт классификацияси нормалари ва талаблари и. бажарганлиги учун: 1. «СССР нинг халқ.аро класс спорт мастери». 2. «СССР спорт мастери». 3. «Спорт мастерлигига кандидат». 4. «I разрядли спортсмен». 5. «II разрядли спортсмен». 6. «III разрядли спортсмен». 7. «I разрядли ёш спортсмен». 8. «II разрядли ёш спортсмен». 9. «III разрядли ёш спортсмен»;

шахмат ва шашка буйича, бундан ташқари, қуйидаги значоклар белгиланган: 10. «СССР гроссмейстери». 11. «IV разрядли спортсмен»;

б) йирик спорт мусобак.аларида (биринчиликларда) эришилган энг яхши спорт натижалари учун:

1. «СССР чемпиони»—олтин медаль. 2. «СССР биринчилиги»—2-урин учун кумуш медаль. 3. «СССР биринчилиги»—3-урин учун бронза медаль.

Кунгилли спорт жамиятларининг ва Совет Армиясининг СССР биринчилиги учун, шунингдек, ёшларнинг Бутуниттифок. мусобак.аларида 1,2 ва 3-урин учун медаллар белгиланди.

(Жисмоний тарбиянинг совет системаси жисмоний тарбиянинг социалистик системасидир. ру системада жисмоний тарбия умум социалистик қшуниятларнинг физкультура ва спорт соҳасида миллий хусусиятлар ва аънаналар билан тугри муносабати ифодасини топган. Бу спортнинг миллий турлари ва илгор аънаналари кенг тарқалганлиги билан тасдиқланадики, Совет Иттифок.ининг ва бошқ.а социалистик мамлакатларнинг халқлари спортнинг миллий турлари ва илгор аънаналарига бойдир. Жисмоний тарбиянинг совет системаси воситалари орасида планетамиздан бошқ.а халқлар томонидан раем қилинган жисмоний машқларнинг тарихий таркиб топган купдан-куп, ранг-баранг турлари бор.

Совет Иттифокд Коммунистик партияси мамлакатда физкультурами ривожлантириш йулини белгилаб беради) Ана шу йулга биноан, СССРда жисмоний тарбия мак.сади вй вазифаларига биноан у жисмоний тарбияни амалга оширадиган ҳамда унга раҳбарлик қиладиган ташкилотларпи ва муассасаларни белгилайди.

СССРда жисмоний тарбияни ташкил этишнинг икки формаси: давлат ва жамоат — х.аваскорлик формаси мавжуд.

Жисмоний тарбия тадбирлари амалга ошириладиган давлат ташкилотларига қ.уйидагилар киради: тугрук.хоналар, болалар ясилари, болалар богчалари, урта мактаблар, мактаб-интернатлар, ФЗО мактаблари, х.унар мактаблари, урта махсус ук.ув юртлари, техника билим юртлари, олий ук.уз юртлари, армия ва флот, санаторийлар, дам олиш уйлари, даволаниш муассасалари. Бу давлат муассасаларида жисмоний тарбия, одатда, мажбурий тартибда амалга оширилади.

/ Жамоат ^ аваскорлик физкультура ташкилотларига қ.уйидагилар киради:

а) ишчиларни, хизматчиларни, ук.увчиларни бирлаштирув-физкультура х.аваскорлик қасаба союз ташкилотлари. Улар ишлаб чиқариш ва территориал принципларга биноан қ.урилади Масалан, транспорт ишчилари ва хизматчилари узларининг «Локомотив»' кунгилли спорт жамиятларига эга, олий ук.ув юртларининг спортсменлари студентларнинг «Буревестник» спорт жамиятига бирлашадилар ва х.оказо, «Труд» қасаба союзлари спортчиларини бирлаштирувчи энг йирик жамиятдир.

б) «Урожай» жамияти совхозлар билан қолхозларнинг физкультурачиларини бирлаштиради;

в) идораларга қ.арашли спорт жамиятлари, масалан, «Динамо», «Мехнат резервлари»;

г) армия ва флот уйлари х.узуридаги, офицерлар клублари х.узуридаги х.арбий хизматчиларнинг спорт ташкилотлари ва бошқ.длар.

ДОСААФ да физкультура ва спорт юзасидан қатта х.аваскорлик ишлари қ.илинади.

Барча кунгилли спорт жамиятлари ва ташкилотлари ягона жамоат ташкилотига— СССР спорт жамиятлари ва ташкилотлари соЮзига бирлашдилар. J

Жисмоний тарбия юзасидан х.аваскорлик иши кунгилли спорт жамиятларининг бир узидагина утқазилмайди. СССРда физкультуранинг халқ. турмушига, х.ар бир оиланинг х.аётига х.ар бир кишининг турмушига меҳнатқашларнинг эълари томонидан актив қуч-гайрат сарфлаш (эрталабки гигиена гимнастикаси, ишлаб чиқариш гимнастикаси, буш вақт.ни ок.илона утқазиб воситаси сифатидаги жисмоний машқлар ва бошқ.а оммавий-соғломлаштириш тадбирлари) йули билан жорий этилади. Бундай физкультура иши х.ар бир меҳнатқашнинг физкультура саводини мунтазам равишда ошириб боришни талаб этади. ^ Бу вазифа мактабгача тарбия муассасалари, мактаблар, олий ук.ув юртлари ва жамоат физкультура ташкилотлари, физкультура коллективлари, спорт клублари, саломатлик университетлари ва бошқ.а ташкилотлар томонидан, шунингдек, меҳнатқашларнинг мустак.ил ук.ишлари йули билан х.ал этилади.

Мамлакатда физкультура ишига СССР /спорт жамиятлари ва ташкилотлари союзининг сайлаб қ.уйиладиган Марказий совети раҳбарлик қиладики, бу Марказий совет 1959 йилда таъсис этилган.

Жисмоний тарбияни амалга оширадиган давлат ва жамоат ташкилотларининг ягоналиги жисмоний тарбия социалистик системасининг, жумладан, совет системасининг эълари хос қрўниятидир.

Бу ягоналик жисмоний тарбия системасининг умумхалқ. х.

рактери билан, жисмоний тарбия мақсад ва вазифаларининг бирлиги ва муштараклиги билан белгиланади.

Капиталистик мамлакатларнинг жисмоний тарбия практикасида бундай бирлик йук. ва булиши ҳам мумкин эмас. Бу даставвал капиталистик жамиятнинг уз синфий-антагонистик табиати билан изоҳланади. Синфий-антагонистик формациялар шарафларида жисмоний тарбия системаси синфий характерга эга булиши юқорида айтиб утилганлардан равшан қурииб турибди. Физкультура ва спортдан фойдаланишда турли синфлар турлича манфаатдордир. Шу сабабли улар узларининг синфий физкультура ва спорт ташкилотларини тузадилар.

Буржуазия спорт ташкилотлари (спорт клублари, союзлари, федерациялари ва хрказо) билан бир каторда капиталистик мамлакатларда ишчи физкультура ташкилотлари мавжуд. Масалан, Францияда мех.наткашлар уртасида ишчи спорт-гимнастика федерацияси— Federation Sportive du travail жуда машх.урдир;

Финляндия ишчилар спорт союзи — Tuovaaen vrhelulatto гоят кучли спорт ташкилоти; Швейцария ишчилари орасида Швейцария ишчилар спорт союзи — Zchvirarieher Arbeiter furn und sportyerland катта спорт ишлари олиб боради.

Жисмоний тарбияни ривожлантиришда умумхалк. манфаатларини кузлаш империалистик буржуазияга ётдир; капиталистик мамлакатларда давлат ва жамоат физкультура ташкилотлари орасида бирликнинг йуклиги бунинг асосий сабабидир.

СССРда давлат ва жамоат органлари жисмоний тарбияга рах.барлик к.иладилар.

Давлат рах.барлик органлари. Мактабларда, олий ук.ув юртлирида, Совет Армияси ва Х.арбий-Денгиз Флотиди х.амда бошк.а шунга ухшаш жойларда жисмоний тарбияга рахбарлик тегишли министрликлар томонидан таъминланади. Масалан, мактабда жисмоний тарбиянинг йулга к.уйилиши учун иттифокдош республикаларнинг Маориф министрликлари, олий ук.ув юртлирида — Олий ва урта махсус таълим министрлиги масъулдир.

Жамоат рах.барлик органлари. Кунгилли х.аваскорлик физкультура ташкилотларида рах.барлик сайлаб к.уйиладиган органлар: физкультура коллективлари советлари, тегишли кунгилли спорт жамиятлари область, улка, республика ва марказий советлари томонидан амалга оширилади. Кунгилли спорт жамиятлари сбетларининг фаолиятини СССР спорт жамиятлари ва ташкилотлари союзи Марказий совети йуналтириб ва мувофиклаштириб туради. СССР спорт жамиятлари ва ташкилотлари союзи Марказий совети министрликлар ва бошк.а ташкилотлар билан биргаликда мамлакатда физкультурани ривожлантириш масалаларини х.ал этади. СССР спорт жамиятлари ва ташкилотлари союзи Марказий совети Союзнинг Бутуниттифок. конференциясида сайлаб к.уйидади, союзнинг к.уйи советлари партия органларининг бевосита рахбарлигида ишлайди.

Марказий совет х.узурида спортнинг айрим турлари буйича федерациялар ышлаб туради, бу федерациялар халк.аро федерацияларда совет спорти намонаси сифатида к.атнашади, масалан, гимнастика буйича федерация Халк.аро федерациясига киради ва х.оказо. Федерация кунгилли спорт жамияти билан биргаликда мамлакатда спортнинг узига тегишли турини ривожлантириш сох.асидаги ишни амалга оширади.

Шу билан бирга СССР да республика ва умумиттифок. олимпиада комитетлари тузилган. Бу комитетлар Халк.аро олимпиада комитетиди совет спорти манфаатларини ёклайди.

Инкилобгача Россияда давлат йули билан жисмоний тарбия кадрларини

тайёрлаш учун ук.ув юртлирида, Липмаган Кампийн-Кам Калотэо Хэбей тайёрлаш учун ук.ув юртлирида, чунончи, Харбий бош гимнастика-қиличбошлик мактабиди ук.ув юртлирида, масалан П.Ф.Лесгафт квдрларида тайёрланган

Эки хусусий култиваторлар, т.ж. Жисмоний тарбия ук.итувчиларининг анчагиниси чет элликлар булиб, улар Чехословакия, Швеция, Германия ва бошк.а мамлакатларда тайёргарлик курган кишилар эди.

СССР да Совет х.окимияти иилларида физкультура ва спорт юзасидан купдан-куп малакали кадрлар етишти.ЛЗу кадрлар давлат ук.ув юртлирида: махсус педагогика мактабларида, техникумларда, институтларда ва педагогика институтлари ҳамда университетларнинг жисмоний тарбия факультетларида тайёрланмокда. Жисмоний тарбия юзасидан илмий-педагогик кадрлар физкультура институтлари х.узуридаги аспирантурада тайёргарликдан утадилар. Совет Иттифокнда физкультура сох.асидаги ходимларга педагогика, биология ва медицина фанлар! кандидатлари ҳамда докторлари илмий даражасини олиш учун диссертациялар ёклаш хук.уки берилган.

Физкультура ва спорт сох.асидаги ходимларнинг анчагина к.исми давлат ва жамоат ташкилотлари томонидан утказиладиган курсларнинг кенг тармокларида тайёрланади. /

Коммунистик партия билан Совет Иттифок.и х.укумати халк.ая жисмоний тарбиялаш учун зарур булган махсус моддий-техника базасини яратишга катта ётибор бермокдалар. Бу база маблаглардан, спорт ашёларидан, спорт иншоотларидан иборат.

Физкультура ва спортга йилдан-йилга купро^ маблаг ажратилмокда. Спорт ашёларини давлат саноати ва х.унармандчилик-кооператив саноати корхоналари ишлаб чик.аради. Спорт ашёлари истеъмолчига кенг савдо шохобчаси: давлат, х.унармандчилик матлубот кооперациялари савдо тармоклари орк.али етказиб берилади.

Россияда инк.илобга к.адар 5000 дан ортик.рок. киши сигадиган бирорта х.ам стадион йук. эди. Совет хокимияти иилларида мамлакатимиз мех.наткашлари оммавий физкультура ишини олиб бориш ва юқори малакали спортчилар тайёрлаш имкони берадиган ун минглаб турли спорт иншоотларини олдилар. Булар — маданият саройлари, спорт заллари, манежлар, спорт лагерлари, спортнинг айрим турлари буйича ихтисослаштирилган иншоотлар: чанги станциялари, яхта-клублар, бассейнлар, мототреklar ва бошк.алардан иборат.

Жисмоний тарбия совет системасининг моддий-техника базаси халк. томонидан ва халк. учун яратилган. Бу система мех.наткашларни жисмоний тарбиялашнинг ранг-баранг вазифаларини кенг мик.ёсларда х.ал этиш имкониетини беради.

*

Жисмоний тарбиянинг совет системаси коммунистик жамиятнинг тинч к.урилиши билан банд кишиларнинг жисмоний ва маънавий қобилятларини уйгун равишда ривожлантиришдек олижаноб мақ.садга хизмат к.илади.

Социалистик мамлакатларда жисмоний тарбия системасининг прогрессив характери, жумладан, жисмоний тарбия совет

системасининг прогрессив характери социалистик тузумнинг капиталистик тузумдан афзаллиги билан белгиланади. Лекин бу афзалликлар автоматик тарзда, реал ютуқларни уз-узидан таъминлайверади, масалан, халкнинг жисмоний тайёргарлик даражаси юксак булишини ёки спортда жаҳрн курсаткичлари юксак даражада булишини уз-узидан таъминлайверади, деб ҳисоблаш мумкин эмас. Жисмоний тарбия совет системасининг афзалликлари — бу фак.ат **имкониятлардир**, бу имкониятларни реалликка айлантириш, руёбга чиқариш учун кишиларнинг оқилона ва астойдил фаолияти керак, партия билан ҳукумат жисмоний тарбияни бевосита амалга оширишни ҳамда унга раҳбарлик қилишни ишониб топшириб қуйган кишилар аввало оқилона ва астойдил фаолият курсатишлари керак. Акс ҳолда жисмоний тарбия совет системасининг имкониятларидан фойдаланилмайди, бу эса социалистик жамиятга маънавий ва сиёсий талафот етказадиган муваффақиятсизлик ва мағлубиятларнинг сабаби булиши мумкин.

Жисмоний тарбиянинг совет системаси узининг асл йуллари билан ривожланар экан, бошқ.а халқлар томонидан жисмоний тарбия соҳасида эришилган маданий муваффақиятлардан четда турулмади. Бу система утмишдаги ва ҳозирги жамики яхши ютуқларни танқидий қайта ишлаб чиқ.ади ҳамда бу муваффақиятлардан уз олдида турган вазифаларни бажариш учун фойдаланади.

Жисмоний тарбиянинг совет системаси коммунистик тарбия воситаси, меҳнатқашларнинг сих.ат-саломатлигини мустахкамлаш воситаси сифатида, уларни меҳнатга ва муҳофазага тайёрлаш воситаси сифатида Ватанимизнинг қудратини ривожлантириш ва мустахкамлашга фаол ёрдам беради.

«Жисмоний камолат» Бу тушунча партия XXII съезди томонидан ишлатилган КПСС янги Программаси эълон қилинган вақтдан буён ҳаётда мустахкам урин олди. Бу Програмада бундай дейилади: «Коммунизмга утиш даврида узида маънавий бойлик, ахлоқий поклик ва жисмоний камолотни уйғун равишда бирга қўша олган янги кишини тарбиялаш имкониятлари ортади». Програмадаги бу қоида коммунизмнинг ҳар томонлама камол топган қўрувчиларини тарбиялаш тугрисида марксча-ленинча таълимотни янада ривожлантиради. Програмада вазифагина қўйилмай, балки шахснинг интеллектуал, маънавий ва жисмоний томондан гармоник ривожлантиришнинг янги сифат даражаси ҳам белгиланган. Коммунизм қўрувчиси ҳар жихатдан муқамал киши булиши керак. Камолот талаблари меҳнатнинг характерини узгартириш заруратидан келиб чиқадиган объектив талаблар булиб, коммунизм қўрилиши даврида партия билан бутун совет халқи олдида турган асосий иқтисодий вазифани ҳал этиш учун катта аҳамиятга моликдир.

Жисмоний баркамоллик — бу ҳар томонлама ривожланиш-

нинг ва одамда ҳаракат қилишга тайёр булиб туришнинг тарихан вужудга келган даражаси булиб, ишлаб чиқиш, ҳарбий, турмуш шароитларига энг яхши мосланиш имкониятини, юксак: иш қобилиятини ва ҳаётининг муҳим функцияларнинг нормал ўсишини таъминлайди. Бу таъриф муносабати билан уч ҳолни таъкидлаб утиш керак. Биринчи. Ҳар бир тарихий давр учун уз даражаси, жисмоний ривожланишнинг уз идеали характерли. Энг юксак, инсонпарвар, жамиятнинг чинакам тараққиётини, бутун халкнинг жисмоний қучлари ва саломатлигининг раванглигини йўдаловчи даража — қўллик ва эксплуатация қишанларидан ҳалос булган, коммунизм қўруётган жамият барча аъзолари жисмоний баркамоллиги даражаси булади. Совет Иттифоқида ва бошқ.а социалистик мамлакатларда ҳар тарафлама баркамол шахс идеалини руёбга чиқариш жараёни содир булмоқдаки, инсониятнинг энг донишманд кишилар аерлар мобайнида шу ҳақда орзу қилиб келган. Иккинчи. Жисмоний баркамоллик, турли ёшдаги ва жинидаги кишиларнинг камол топиши узининг хусусиятларига эга булади. Учинчи. Гарчи тақлиф этилган, жисмоний баркамолликни аниқлаб берадиган таърифда бевосита «саломатлик» сузи булмаса ҳам, аслида ана шу таърифда инсоннинг нормал саломатлигини характерлаб берадиган жамики муҳим нарсалар кузда тутилади. Чунки саломатлик — даставвал «у ёки бу социал шароитларда инсон организмнинг меҳнат ва ижтимоий фаолиятини тула-туқис амалга ошириш қобилиятини таъминлайдиган ҳолатдаги биологик нормадир» (Жуков-Вережников).

Жисмоний баркамоллик — бизлар интилишимиз зарур булган идеал. Жамиятнинг интилишлари, инсоннинг уз интилиши туфайли бу идеал инсон жисмоний ривожланиши, сих.ат-саломатлиги, узок, яшаши даражасининг реал моддий курсаткичига айланади. Бу идеал одамга тегишли нарсага, унинг мулкига айланиб, бу идеал эришган нарсалар негизида ва усиб бораётган ижтимоий эҳтиёжлар таъсири остида, жумладан, ишлаб чиқариш эҳтиёжлари ҳамда инсоннинг уз ички эҳтиёжлари таъсири остида янада ривожланади. Бу жараён принцип жиҳатидан олганда чексиз характерга эга булиб, инсон баркамоллиги учун қўраш коммунистик жамиятда ҳам ҳеч қачон тухталмайди.

Бу Физкультура. Физкультура — би умумий маданиятнинг бир /щени, халқ жисмоний баркамоллиги махсус воситаларини яратиш ҳамда фойдаланиш ишида жамият эришган муваффақиятларнинг йиғиндиси. Сих.ат-саломатлик даражаси, жисмоний қобилиятларнинг ҳар тарафлама ривожланиши, спорт маҳорати ва кишиларнинг қўндалик ҳаётига жисмоний тарбия воситаларининг сингиб кетиши ана шу эришилган муваффақиятларнинг жиддий курсаткичидир. Физкультура соҳасида эришилган муваффақиятларга жисмоний тарбия вазифаларини ҳал этиш билан бевосита боғлиқ булган жамият ҳаётида пайдо

булиб, ривожланадиган нарсаларнинг хаммасини хам киритиш керак. Шу жихатдан Караганда, жисмоний тарбияни амалга оширишга хамда унга рахбарлик килишга даъват этилган жисмоний тарбия системаси, махсус илмий ташкилотлар хдмда муассасалар, санъат асарлари, техникавий воситалар (спорт иншоотлари, ашёлари ва бошқалар) мухим курсаткич булади.

Физкультура — муайян тарихий шароитлар махсули. Ҳар бир ижтимоий-иқтисодий формация учун узининг физкультура-си характерлидир. Масалан, кишини киши томондан эксплуатация килишга асосланган барча ижтимоий формацияларнинг физкультураси социалистик жамият физкультурасидан принципиал фарк килади. Бу фарк даставвал шундан иборатки, социалистик физкультура жамият тарихида биринчи марта бутун халқ бойлиги, мулки булиб қолади, шахе хар тарафлама баркамоллигининг муштарак ва мажбурий шарти булиб қолади.

Физкультуранинг мазмунида уткинчи булмаган, умумбашарий аҳдмиятга эга элементлар бор (жисмоний тарбия воситалари, айрим илмий ва техникавий муваффақиятлар ва ҳоказо). Улар социалистик физкультура томонидан қўбул қилинади, танқидий қайта ишлаб чиқилади ва ривожлантирилади. Социалистик физкультура бошқача халқлар эришган муваффақиятлардан четда туролмайди. Социалистик физкультура узига хос йуллар билан ривожлана боради, лекин шу билан бирга бошқача халқлардан жамики яхши нарсаларни қабул қилиб олади, уз навбатида эса, уларнинг физкультурасини бойитади.

Шундай қилиб, физкультура шундай ижтимоий ҳудудаси, у жисмоний тарбия соҳеида ижтимоий-тарихий практика жараёнида тупланган муваффақиятларнинг хаммасини уз ичига олади. Физкультура эришган муваффақиятлар жамият ҳаётида актив роль уйнайди. Бу муваффақиятлардан кишиларни жисмоний ва маънавий тарбиялаш воситалари сифатида фойдаланилади.

КПССнинг физкультура масалалари юзасидан қабул қалган барча қарорларида физкультура — меҳнатқашларни коммунистик руҳда тарбиялашнинг, уларни меҳнатга ва Ватан ҳимоясига тайёрлашнинг мухим воситаларидан бири эканлиги тугрисидаги қоида таъкидлаб утилади.

Жисмоний тарбия назарияси асосий тушунчалари орасида физкультура энг кенг, жамловчи тушунчадир.

Жисмоний тарбия назариясининг юқрида баён этилган асосий тушунчалари узаро ҳамбарчас боғлангандир, чунки ушбу тушунчаларда акс эттириладиган ҳодисалар уртасида объектив ички алоқ бор. Бинобарин, бу тушунчаларни бири-бирига қарама-қарши қўйиш, метафизикчасига бири-бирида ажратиш ташлаш мумкин эмас. Айни пайтда уларни аниқ, фарқлаш керак, чунки уларнинг хар бири хар хил ҳодисаларни акс эттиради.

2. ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯНИ УРГАНАДИГАН

А ИЛМИЙ ФАНЛАР

Жисмоний тарбия гоят ранг-баранг ҳудудасидир ва табиий фанлар учун ҳам, ижтимоий фанлар учун ҳам қизиқарлидир. Жисмоний тарбия учун марказий, узига хос гоё, юқорида айтиб ўтилганидек, инсоннинг жисмоний ривожини мақсадга мувофиқ равишда бошқаришдир. Бу гоёни руёбга чиқариш инсон табиатининг энг тийран жойларига ҳукм қилиб боришни, одам бир бутун шахе сифатида камол топишининг қонуниятларини урганиб чиқишни талаб этди. Жисмоний тарбия таракқиётининг тарихий жараёнида жисмоний тарбия жараёнининг узини ва аралаш ҳодисаларни урганадиган махсус илмий фан соҳалари системаси вужудга келди. Бу фан соҳаларини икки гуруҳга бўлиш мумкин.

Инсон биологик ривожини жараёнларини урганадиган табиий фанлар: ёшга хос булган узгаришларни, шунингдек, жисмоний машқлар ва бошқача ташқи муҳит шароитларининг таъсирида организмда содир буладиган узгаришлар; инсон вужудининг ҳаракат пайтида физик ва биологик қонуниятларининг қурилиши. Бу фанларга: жисмоний машқлар физиологияси, динамик анатомия, биомеханика, жисмоний машқлар биохимияси, жисмоний машқлар гигиенаси, врач назорати, даволаш физкультура-си қиради.

Жисмоний тарбия ривожланишининг социал қонуниятларини, физкультура тарихи ва ташкил этилишини, жисмоний машқлар таъсирида инсон психикасида содир буладиган узгаришларни, таълиқчи таъсир утказиш воситалари, формалари ва методларини қўлланадиган моҳияти ва қонуниятлари, спортда юқсак натижаларга эришиш қонуниятларини урганадиган ижтимоий фанлар. Бу гуруҳга: физкультура социологияси, физкультура тарихи ва ташкил этилиши, умумий педагогика, жисмоний машқлар психологияси, жисмоний тарбия назарияси ва методикаси, спорт айрим турларининг назарияси ва методикаси, физкультура иншоотлари қурилиши қиради¹.

Жисмоний тарбияни урганадиган барча илмий фанлар тегишлича умумий фанларнинг ички қонуниятлари табиқлашувчи маҳсули сифатида пайдо булди. Масалан, жисмоний машқлар физиологияси — умумий физиология шохобчаси, биомеханика биофизикадан қўлланади, физкультура социологияси тарихий материализм билан бевоқиф боғланган. Жисмоний тарбия назарияси ва методикасининг узини — бу ихтисослаштирилган педагогика фани.

¹ Физкультура иншоотлари қурилши назарияси бу гуруҳга шартли равишда киритилган. Бу — техникавий фан.

Хар бир илмий фан тармоги жисмоний тарбиянинг бирор томонини, мазкур фанга хос томонини урганади. Лекин айрим фанлар томонидан олинган фактлар кднчалик чуқур ва ахамиятлн булмасин, улардан бирортаси жисмоний тарбия ижтимоий идеалларини муваффақиятли амалга ошириш мумкин булиши учун педагогик таъсир утказишини кдндай куриш керак, деган саволга мукамал жавоб бера олмайди. Бу вазифани айрим фанлар буйича олинган маълумотларни туплаб, яхлит бир фанга айлантирадиган педагогика фанигина бажара олади. Бу илмий фан жисмоний тарбия назарияси ва методикаси булиб, у педагогик фанлар системасида уларнинг табакдланиши натижасида вужудга келди. У жисмоний тарбия доирасида жисмоний тарбия билан бевосита ёки билвосита боглик булган айрим фанлар томонидан кулга киритилган жамики-маълумотларни умумлаштирувчи ва синтез килувчи интеграл фандир. У биология билан педагогика ёхуд биология билан социология утасидаги оралик. фан эмас. Ундаги социологик ва биологик вок.еалар жисмоний тарбиянинг педагогик конуниятларини билиш учун фойдаланилади. Демак, жисмоний тарбия назарияси купгина фанлар билан туташадиган жоида булиб, узига хос хусусиятга, уз предметига эга буладики, мазкур бобнинг кейинги булими хам унинг баёнига багишланган.

3. ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ НАЗАРИЯСИ ПРЕДМЕТИ

Жисмоний тарбия назарияси — инсоннинг жисмоний баркамоллигининг физик жараёнини бошқариш муштарак конунлари тугрисидаги фан. Жисмоний тарбия назарияси — илмий-амалий фан.

Жисмоний тарбия назарияси илмий фан сифатида жисмоний тарбияга алоқдси бор фактларни изоҳдаб беради ва умумлаштиради.

Жисмоний тарбия назарияси амалий фан сифатида инсон жисмоний баркамоллигининг воситалари, формалари ва методлари тугрисидаги билим билан куруллантиради.

Жисмоний тарбия назариясининг илмий мавк.еи жисмоний тарбиянинг барча конкрет холларида илмий-педагогиканинг негизини ташкил этувчи энг умумий конунлардан, принциплар ва коидалардан иборат, жумладан, барча спорт фанлари учун хам бу конунлар, принциплар ва коидалар тугри келади, буларда жисмоний тарбия назариясининг умумий мавк.еи узига хос маъносини узгартиради.

Жисмоний тарбия назарияси жисмоний тарбия практикасига биноан хамиша ривожланади ва чуқурлашади./ Марксча-ленинча методология негизида олинадиган ана шу практика илмий тадқиқот маълумотлари жисмоний тарбия назариясини янги конунлар ва крнуниятларни билиш билан хдмиша бойи-

тади. Шунинг учун хам жисмоний тарбия назарияси предмети таърифи котиб к.олган, хамишалик маълумот булиши мумкин эмас. У ривожланиб ва мукамаллашиб боради.

Жисмоний тарбия назарияси ижтимоий, табиий ва уз педагогика фани эришган муваффақиятларга таянади. Жисмоний тарбия назарияси жисмоний тарбия умумий конунларини ва болалар, успиринлар, катта ёшдаги кишиларнинг ва кексаларнинг жисмоний тарбияси назарияси хамда практикасида уларнинг конкрет куринишини таджив, этади.

Жисмоний тарбия жараёни ички механизмини очиб бериш, жисмоний тарбиянинг турли хрлатларидаги умумийликни топиш хамда унинг бошқ.а, аралаш вок.еалар ва жараёнлар билан булган алоқ.асини белгилаш жисмоний тарбия назарияси вазифаларига киради.

Жисмоний тарбия доирасида фанларнинг узаро алоқ.аси у ёки бу фанни сингиб кетишига сабаб булмайди, жисмоний тарбия тугрисидаги илмий билимларнинг ягона системаси сифатида улардан хар бирини бойитади ва фанларнинг жамини мустаххамлайди.

Жисмоний тарбия назариясининг мазмуни. Жисмоний тарбиялашнинг совет назарияси барча ижтимоий формациялар учун муштарак булган коидаларни урганиш билан бирга жисмоний тарбия совет системасининг максади, вазифалари ва принципларини урганади ва тарбиянинг боища турлари билан (аклий, ахлоқ.ий, эстетик тарбия, мехнат тарбияси ва политехника таълими) жисмоний тарбиянинг конуний алоқ.асини очиб беради. Жисмоний тарбия назарияси жисмоний тарбия воситалари ва улардан фойдаланиш формаларини урганишга алоқ.ида ёътибор беради. Бунда х.аракатларни урганиш ва одамнинг асосий х.аракат сифатларини тарбиялаш принциплари хамда методларини урганишга асосий ёътибор берилади. Жисмоний тарбия назарияси спорт машқдарининг муштарак негизларини ишлаб чик.ади. У ясли ёшидаги, мактабгача ёшдаги, мактаб ёшидаги болалар, катталар ва к.ариялар жисмоний тарбияси воситалари, формалари ва асосий йуналишларини хам урганади.

Жисмоний тарбия назарияси унинг практикасини акс эттириб, у билан биргаликдагина ривожлана олади. Жисмоний тарбия совет назарияси коммунистик курилиш практикаси билан, совет халқ.ини жисмоний тарбиялаш илгор практикаси билан биргаликда ривожланиб келди ва ривожланиб бормокда.

Жисмоний тарбиянинг совет назарияси учун к.ув практикаси, ишлаб чик.ариш ва х.арб.и фаолият биринчи даражали ахамиятга эга, чунки уларда совет кшииларнинг жисмоний к.обилият даражалари ва шу кобилиятларини янада оширишга "булган талаблар намлёы_булад11.

Юк.орида айтиб "утилганидекТ^жисмоний тарбиянинг совет назарияси инсоният утмишда туплаган тажрибадан, даставвал, Совет Иттифок-и халқ.лари жисмоний тарбия сох.асида туплаган

тажрибадан фойдаланади. Утмишдаги бу тажриба ва хозирги замон чет эл прогрессив тажрибасини жисмоний тарбиянинг совет назарияси танқидий қўйта ишлаб чиқади ва ундан совет халқиди жисмоний тарбия манфаатларига хизмат қилдириш мақсадида фойдаланади.

Илгор практика жисмоний тарбиянинг совет назариясида узининг умумлаштирилган ифодасини топади. Бу умумлаштириш жисмоний тарбиянинг қонуниятларини очиқ беради, умри тугаган, эскириб долган нарсаларни курсатиб беради ва улоқтириб ташлайди, янги, прогрессив методларни очиқ беради ҳамда қўллаб-қувватлайди. Жисмоний тарбиянинг совет назарияси шу маънода аввало жисмоний тарбия совет системаси ривожланишининг умумлаштирилган тажрибасидир.

Жисмоний тарбиянинг совет назарияси практикани қўролантиради ва бу билан унинг прогрессив равишда ривожланишига қумаклашади.

Жисмоний тарбиянинг совет назарияси қўдан-қў спорт фан тармоқлари тажрибасидан фойдаланиб, уларни ягона умумий пазарий асослар билан қўролантиради. Жисмоний тарбиянинг совет назарияси мамлакатимизда қўрилайтган коммунизмнинг хозирдаёқ аён белгиларини ҳисобга олиб, «янги типдаги совет кишисининг сифатларини олиш истикболга муважжаб лойиҳалаштириши, инсонни ижодиётида ҳатто жамиятдан ҳам илгарилаб кетиши зарур».

Жисмоний тарбия назарияси — партиявий фан. Жисмоний тарбия совет назариясининг партиявийлиги шундан иборатки, унинг фалсафий, гоъвий-назарий, умумметодологик негизини марксизм-ленинизм ташкил этади.

Маркча-ленинча фалсафанинг илмий тадқиқот сифатидаги аҳдмияти В. И. Лениннинг қўйидаги сузларида яхши ифодаланган:

«... Биз Маркс курсатган йул билан бориб, объектив ҳақиқатга тобора қўпроқ яқинлашаверамиз (лекин, ҳеч қачон унинг тамомига етолмаймиз); бошқа ҳар қандай йул билан борганда эса қалқашлик ва ёлгон-яшиқдан булак ҳеч нимага етолмаймиз».

Коммунистик партия билан Совет ҳукуматининг умуман тарбия юзасидан, шу жумладан, физкультура юзасидан қўбул қалган қўролларида узининг конкрет-тарихий ифодасини топган ва янада ривожлантирилган марксизм-ленинизмнинг педагогик гоълари педагогик ижодиёт учун кенг майдон очиқ беради.

Жисмоний тарбия совет назариясининг коммунистик партиявийлиги унинг илмийлиги билан узвий боғлиқдир. Коммунистик партиявийлик принципи жисмоний тарбия назариясидан

лари ва амалиётчиларидан коммунистик қўрилиш практикасига, шу жумладан, жисмоний тарбия практикасига жисмоний тарбия назарияларида шакллантириладиган тушунчалар, тартиблар ва қўдаларга ҳақиқатни билиш негизи ва мезони сифатида қўрашни талаб этади. Илгор фанни практикага, ҳаётга жорий этиш учун қўраш жисмоний тарбия совет назарияси коммунистик партиявийлигидан келиб чиқадиган муҳим талабдир.

4. ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ НАЗАРИЯСИДА ҚУЛЛАНИЛАДИГАН ИЛМИЙ-ТАДҚИҚОТ МЕТОДЛАРИ

Жисмоний тарбия назариясида барча илмий фан соҳаларидаги сингари тадқиқотнинг икки типи: тажрибавий ва назарий умумлаштирувчи типлари қўрайди. Тадқиқот пайтида қўлланиладиган методлар "қўИГТ-қўрайг"аранг. Бир-бирига яқин булган фанлар — физиология, антропология, биохимия, психология методлари, социал-тарихий тадқиқот методлари ва бошқалар кенг қўлланилади. Лекин асосий ядрони жисмоний тарбия назарияси учун ҳос булган методлар группаси ташкил этади.

ҚўйиХа улардан баъзи бирлари, энг қў тарқалганлари тавсифланади. Бошқалар эса қўрени баён этиш давомида қўисман тасвирланади.

1. НАЗАРИЙ ТАҚИҚОТ ВА УМУМЛАШТИРИШ

А. Адабиёт маълумотларини таҳлил этиш ва умумлаштириш усуллари.

Адабиётлардаги маълумотларни урганиш — ҳақ қандай илмий тадқиқотнинг, ҳоҳ тажрибавий, ҳоҳ назарий булсин, ажралмас қўмедир. Адабиёт маълумотларини урганишдаги қўйинчиликларнинг сабабларидан бири шуки, жаҳонда тадқиқотлар ҳақдан ташқари қў; мисол учун физиология юзасидан ҳақ йили 100 000 тага қўақар иш эълон қўилинади. Бир қўи шунча нарсани умр буйи ҳақ уқиб қўқирмайди. ЮНЕСКО маълумотларига Қўраганда, жисмоний тарбия юзасидан илмий ишлар жаҳоннинг қўпгина мамлакатларида олиб қўрилмоқда. Илмий иш ҳақми (илмий ишлар, маҳсус журналлар, илмий нашрлар қўни) ҳақ 7—15 йилда таҳминан икки қўравар қўпаймоқда.

Айтиб утилганлардан маълумки, адабиётлардаги зарур илмий аҳборотни қўдириб топиш гоъ мушқул ва маъсулиятлидир. Ушанда ёрдამчи илмий фан — библиография фани ёрдამ беради. Библиография қўсма нашрларни (системага қўлинган руҳатларни, адабиётларнинг руҳатларини ҳақ библиография қўб аташади) тасвирлайдиган ва системага қўладиган фан.

л ы Макаренко. Педагогик асарлар, 1948, 39-бет

Б. И. Ленин. Тула асарлар тўплами, 18-том, 5-нашри, 146-бет.



Библиография янги босилиб чиккан адабиётни тавсифлашга багишланган булса кундалик деб аталади, озми-купми узок. вак.т уртасида утган бирор масала юзасидан адабиёт маълумотларини берадиган булса ретроспектив (обзорли, якунловчи) деб аталади.

Босма нашрларнинг библиографик характеристикаси купинча ё библиографик тавсиф тарзида, ёхуд реферат (илмий ишнинг ёки олинган натижалар мазмунининг кичикача баёни) тарзида бериледи.

Керакли адабиётни библиографик кидириш китоб устида ишлашнинг биринчи боскичидир. Лекин аслини олганда тадқиқотчининг ижодий иши кейинги боскичлардагина, у куйида бор фактлар билан назарияни солиштирган пайтда, хал этишнинг тугри йулини ёки тупланган к.арама-карши фикрларнинг энг мухим жойини топганида бошланади.

Б. Х, у ж ж а т л и м а т е р и а л л а р н и н г а н а л и з и в а у м у л а ш т и р и л и ш и .

Жисмоний тарбиянинг куп томонлари одатда илмий максатда эмас, амалий максатда тузиладиган турли х.ужжатларда (планлар, машк. кундаликлари, мусобак.аларнинг протоколлари ва хрказо) уз ифодасини топади. Лекин ана шундай х.ужжатларни уйлаб туриб, асосли равишда тахлил этиш илмий тадқиқотнинг кимматли методи булиши мумкин. Мисол: жах.ондаги бир канча кучли спортчиларнинг машк. пайтидаги нагруккасини (машк. чогидаги шахсий кундаликлардаги ва бошк.а хисоб матерпаллардаги маълумотлар буйича) улар эришган спорт натижаларининг динамикаси билан такдослаш нагрукканинг узгариши машк.ини олишнинг усиши ва спорт формасининг ривожланишига кандай таъсир утказиши тугрисида хулоса чикариш имкониятини берди (VIII боб). Бошк.а йуллар билан бундай ажажда етарли маълумот олишнинг иложи булмасди.

Расмпй мусобак.аларнинг натижалари — куп йиллик машк. шпларининг жамланган якуни илмий тадқиқотнинг гоят кимматли объекти булиб хизмат килади.

Илмий максатларда махсус тузиладиган анкеталар ва сурок варакалари хам х.ужжат материалларига тааллуқлидир. Улар бир-бирдан кайтарилган жавобларнинг хажми билангина фарк килади: анкеталарда саволлар куйиладики, бу саволларга жуда киска килиб, масалан, «ха» ёки «йук» деб лавоб кайтардилар. Савол варакаларида жавоблар кенгайтирилган х.олда, тасвирий шаклда кайтариледи. Анкеталар ва савол варакалари купинча масаланинг козирги ах.волини белгилаш учун кулланилади (масалан, сузиш буйича тренерлардан уларнинг неча проценти штанга машкларидан фойдаланишини билиш учун анкета таркатиш мумкин); анкета ёки сурок натижалари машгулотларнинг бирор методикаси самарали эканлигини аниклаш учун кал килувчи далил була олмайди. Практика, фактларгина фанда охирги мезон була олади.

Бу группага жисмоний тарбия жараёнининг ана шу жараён боришига тадқиқотчининг аралашуви билан боглик булмаган айрим томонларини руйхатга олиш методлари киради. Жумладан, бунга педагогик кузатиш киради, педагогик кузатиш илмий тадқиқот методи сифатида кундалик турмушдаги кузатишлардан икки белгисиз билан фарк килинди: а) кузатишнинг аниқ белгиланган предмети билан; б) кузатилаётган фактларни ёзиб куйишнинг ишлаб чикилган системаси билан (махсус протоколлар, ёзув пайтида шартли белгилар ва хрказо).

Илмий тадқиқотларнинг каммаси объективлик талабларига жавоб бериши керак: тадқиқот натижалари тадқиқотчининг шахсий сифатларига боглик булиб колмаслиги керак. Аниқ ИФ-даланган факт кузатиш предмети булиб хизмат килганда, педагогик кузатиш шу талабларга мувофик келади. Куз билан кузатиб бахр берилганида карашларда тафовут эътимоли буладиган хрлларда педагогик кузатиш етарли равишда объектив метод була олмай колади. Масалан, бугин бурчаklarининг ёки каракат макомларининг катталигини куз билан чамалаб бахрлашга йул куйиб булмайди. Бундай хрларда объектив кайд этишнинг бирор усулларидан (фото ва кинога олиш, магнитофонга ёзиб олиш ва хрказо) усулларидан фойдаланиш керак.

Баъзан козирги замон билимларининг даражаси бирон хрда сани, гарчи унинг мавжудлиги факти шубха тугдирмаса хам, объектив кайд этиш имкониятини кали хамон беролмайди. Масалан, бадий гимнастикада, конькида фигурали учишда ифодали каракат — музиканинг эмоционал мазмунини каракатда ифодалашга кўдрат деган тушунча бор. Лекин бадий гимнастика ёки балет усталари бундай ифодали каракатларни, физкультура машклари билан шугуланмайдиган кишиларга нисбатан яхшироқ бажаришга кўдратлар, деган фикрни кичим инкор этмаслиги уз-узидан маълум. Бу фарк объектив бор наrsa, лекин бизнинг ихтиёримизда уни улчайдиган аппарат йук. Даракатнинг нозиклиги ёки аксинча сикиклиги га характеристика беришга кам бу гап тааллуқлидир. Бундай хрлларда педагогик кузатишларни объективлаштиришнинг махсус усулларидан фойдаланилади; бунинг маъноси шуки, бир махалнинг узида бир неча киши томонидан кузатиб турилади, улар бир-бирлари билан маслах.атлашиб утирмай, эъларини кизиктирадиган курсаткичга бирор шартли бирликларда бахр берадилар. Практика шуни курсатадики, спортнинг гимнастика, акробатика ва шу сингари турларида, баъзи бир хатоликларга карамасдан, «таассурот» оркали судьялик килишда спортчининг тайёргарлик даражасига анча адолатли бако беришга муваффақ^булиш мумкин. Илмий тадқиқотларда факат яна бир талаб куйилади, турли кузатувчилар томонидан бериладиган баколарнинг ухшашлик даражаси махсус математик усуллар

билан аниқданиши керак¹. Агар бу мое келиш жуда якин булса, олинган маълумотларни тула объектив деб хисоблаш мумкин.

Кузатиш пайтида кайд этишнинг энг кенг тарқалгаи методларидан бири хронометрлашдир (у ёки бу ҳаракатнинг бажарилишига сарфланадиган вақтни аниқлаш). Купинча хронометраждан узок, бажариладиган ҳаракат пайтида (масалан, 800 метр масофага югуришда ҳар 100 метрда) ёки бутун машгулот пайтида фойдаланилади (бу методдан амалий фойдаланиш Х.Акида Х бобда муфассал гапирилади).

Маълумотлар олиш учун зарур буладиган вақтга қараб ҳаракат параметрларини руйхатга олиш методлари 2 группага булинади: 1) тез информация методлари; 2) қолдирилган информация методлари (В. С. Фарвель). Масалан, кинога олиш натижалари ҳаракат бажарилганида кейин орадан бир оз вақт утгагина қабул қилиб олинади (қолдирилган информация); динамограмма (силташ пайтида зур беришнинг ёзуви) курсаткичлари машқлар тугаши биланок дарҳрл намоиш қилиб курсатилиши мумкин (тез информация). / Ҳозирги вақтда ҳаракатнинг у ёки бу томонлари тугрисида субъектив фикр олиш имконини берадиган ёзиб олувчи ранг-баранг аппаратлар ва текстлар ишлаб чиқилган! («Жисмоний тарбия соҳасидаги илмий тадқиқот методлари», М., 1959).

Х 3 . Э К С П Е Р И М Е Н Т

Эксперимент — илмий тадқиқот методи бўлиб, тадқиқотчини кизиктирадиган ҳодиса ва воқеалар унинг узи тарафидан атайин уюштирилади. Тадқиқотчига зарур булган шароитларни вужудга келтириш имконияти, тасодифий, қушимча таъсирларни йукртиш, нисоят, қайта эсга тушириш имконияти — буларнинг Каммаси тадқиқотчи утказётган эксперимент методининг бебахр Кимматини белгилайди.

Эксперимент утказилаётган шароитларда жисмоний тарбия жараёни типик шароитлардан купинча озми-купми фарқ қилади. Бу тадқиқ. этилаётган масалага бевосита алоқдси булмаган қупдан-қуп қушимча омилларнинг таъсирини йукотишга булган уриниш билан боғлиқ.. Жисмоний тарбия практикасида типик шароитлардаги узгаришларнинг даражасига қараб, экспериментларнинг табиий, модель' ва лаборатория экспериментларига ажратилади.

Табиий экспериментда жисмоний тарбиянинг оддий практикаси шароитларидан деярли умуман чекинилмайди ёки фарқи жуда кам булади. Шугулланувчилар экспериментал тадқиқотда тажриба қилиб қурилаётганлигини ҳатто билмасликлари мумкин.

¹ Бунинг учун математика статистикасининг нопараметрик деб аталган методларидан фойдаланилади.

Мисол. Мактабда ук.ув материални ғтишнинг турли усуллари самарадорлиги таққослаб қурилди. Ук.ув группасининг бир қисми қатта-материални изчиллик билан урганиб утди (енгил атлетика, сунгра уйинлар, шундан кейин эса гимнастика ва бошқалар). Бошқа группаларда бир мақалда енгил атлетиканинг айрим элементларини, уйинлар ва гимнастикани уз ичига олган комплекс дарслар утказилди. уқув йили охирида натижаларни таққослаб чиқ.иш комплекс қурилган машгулотлар анча самарали эканлигини курсатди. Мазкур мисолда синаб қурилаётган кишиларнинг ҳаммаси жисмоний тарбия жараёнининг оддий (табиий) иштирокчилари бўлишган; эксперимент утказувчи машгулотларнинг барча характерларини сақлаган ҳолда бу жараёнини узича ташкил этган, холос.

Модель'экспериментида тадқиқотчи иккинчи даражали воқраларни йукотишга интилиб, одатда учрайдиган шароитларни анча узгартиради.

Мисол. Машқ. бажаришпа эндигина урганиб қелаётган ёш спортчиларнинг мушак кучларини тарбиялаш пайтида турли огирликларни оширишнинг самарадорлиги тадқиқ. этилган. Синаб қурилаётган уч группа студентлар (жами 177 киши) вазни огирлаштириш усулидан фойдаланиб, ҳафтада уч марта ётган ҳолда жимда машқ. қилганлар, бунда улар штангани 2,6 ёки 10 марта кутара оладилар. Орадан 12 ҳафта утгач, иккинчи группада кучга куч қупроқ қушилганлиги кузга ташланган, биринчи ва учинчи группада кучлар баб-баравар ортган. Мазкур эксперимент утказилганда тадқиқотчилар одатдаги шароитларни анчагина узгартиришган (ахир ҳеч ким жимда ётиб туриб машқ. қилмайди), лекин шундай қилиш зарур эди: агар машгул булувчилар бошқа машқларни ҳам бажарганларида, кучга куч бунчалик тез қушилганлигининг сабаби номаълум бўлиб, жим машқлари натижасидами ёки машқнинг бошқа воситалари таъсиридами билинмай қоларди.

Нисоят, лаборатория экспериментида синаб қурилувчилар практикада учрайдиганидан анча булакча шароитларга Қуйилиши мумкин. Лаборатория экспериментининг киммати шароитларнинг қатъий стандартлаштирилганида ва қушимча таъсирларнинг ҳаммаси йукотилишидадир. Сунъийлиги унинг камчилигидир.

Турли экспериментлар ё муайян фактларни, ёҳуд боғлиқлигини (абсолют эксперимент) аниқлашга, ё қандайдир курсаткичларни таққослашга (ъёсий эксперимент) йуналтирилган бўлиши мумкин. Жисмоний тарбия назариясида одатда турли воситаларнинг, методларнинг, методик усуллар ва шу қабиларнинг самарадорлиги таққослаш объекти бўлиб хизмат қилади.

Қдёсий экспериментлар учун муайян тузилиш схемаси характерлидир. Оддий эксперимент қилиб қурилган тақдирда жинси, еши ва жисмоний тайёргарлиги жикатидан бир-бирига ҳхшаш икки группа иштирок этади; улардаги машгулотлар қандайдир бирор омил билан фарқ қилади (масалан, бир группа машгулотларига куч ишлатиладиган машқларни киритади, иккинчи группа эса киритмайди; қганида машгулотлар методикаси бир хиллигича қолаверади). Экспериментал даврнинг охирида қайси группа энг яхши натижа курсатганлиги аниқланади. Экспериментда иштирок этаётган, умумий қабул қилинган методика бўйича шугулланаётган (ёҳуд умуман шугулланмаётган) битта группа контрол группа деб аталади. Боища группалар экспериментал группалар деб аталади.

Эхтимол, группалардан бирига анча истеъдодли спортчилар тасодифан тушиб крлганлар, уларнинг махррати тезрок. усади (гарчи экспериментнинг бошида контрол ва экспериментал группа узининг тайёргарлиги жихдтйдан баб-баравар булса хдм). Бунда эксперимент кутилган натижани бермаслиги мумкин. Бундай хрл руй бермаслиги учун хдр томонлама эксперимент деб аталган схема к.улланилади, бу схема давомида хдр икки группа методикаларини алмашинадилар:

	Биринчи группа	Иккинчи группа
Экспериментнинг биринчи босиичи	1-методика	2-методика
Экспериментнинг иккинчи боскичи	2-методика	1-методика

Тренировканинг иккита эмас, балки анча купрок. вариантлари самарадорлиги такдослаб курилган хрлларда «латин квадрати» деб аталган схемадан фойдаланилади. Бу схеманинг мазмунини конкрет мисолда тушунтириб берайлик. Тукдмачилик саноати ходимлари учун ишлаб чикдриш гимнастикаси комплекслари уч турипинг самарадорлигини аникдаган эдилар (Г. Г. Саноян). Комплекслар машкдардан бирор турининг ортикдиги билан фарк. кдларди: 1) бушаштирувчи, 2) динамик, 3) статик. Эксперимент схемаси цуйидагича булган эди:

	1-цех	2-цех	3-цех
Биринчи боскич	1	2	3
Иккинчи боскич	3	1	2
Учинчи боскич	2	3	

Натижада иккинчи вариантнинг афзаллиги аникданди. Бу ерда 3 X 3 латин'квдратидан фойдаланилган.

Латин квадрати 4 X 4 тарзида к.уйидагича куринади:¹

1	2	3	4
4	1	2	3
3	4	1	2
2	3	4	1

Кейинги йилларнинг тадккдртлари учун киёсий экспериментларда бир махдлда бир кднча омилларнинг таъсирини аникдашга булган интилиш характерлидир (масалан, югуришлар сони, дам олиш ва машгулотлар тез-тез кдйталаниши оралигининг давоми). Бундай хрлларда ку'п омилли экспериментлар деб аталган схема ишлатилади. Оддий вохрада хдр бир омилда экспериментал вариантларнинг бир хил сони ажратилади (масалан, 2, бу холда хдфтада 3 ва 5 м а щ гул от утказилганда, машгулотнинг 5

ва 10 югуришларда машк. самараси такдосланади ва хрказо). Масалан, хдр 2 вариантда 3 омилнинг таъсири текшириладиган булса (уларни одатда даража дейилади), бундай эксперимент 2³-омилли эксперимент дейилади («иккинчи кубу — омилли «ёки» икки даража билан уч омилли» деб укладди). Шунга биноан, 3⁴ биноан, 3⁴—омилли эксперимент — бу шундай тадк.икртки, бунда хдр бирида 3 даражаси билан 4 омилнинг бир махдлда курсатадиган таъсири текширилади. Бундай экспериментларнинг натижаларини ишлаб чик.иш учун математик статистиканинг махсус булимларидан бири — дисперсной анализдан фойдаланилади.

4. ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ТАДКИКОТЛАРИДА МАТЕМАТИК (СТАТИСТИК) МЕТОДЛАРДАН ФОЙДАЛАНИШ

Кейинги йилларда биологик ва педагогик фанларда тадк.ик.отнинг математик методларидан тобора кенгрок. фойдаланилмокда. Бу тенденция тула исботлангандир: у ана шу илмий фанларнинг ривождаги янги усишдан далолат беради.

^амма вок.еаларнинг, атрофимизни ураб олган х.амма жаренларнинг икки томони — сифат ва микдор томони булади. Маълумки, математика вокраларнинг абстракт шаклдаги микдор томонини урганади. Шунинг учун хдм математик методлардан фойдаланишдан воз кечиш тадк.ик.отчини масаланинг фак.атгина бир томонини — сифат томонинигина урганишга, тула билмасликка махдум этади. Бундай ярим-ёрти ёндашишга таджик, этиладиган масалаларнинг узига хослиги х.али аник.ланмаган тақдирдагина чидаш мумкин, лекин шундан кейин фанда х.амиша вок.еаларнинг х.амма томонларини, шу жумладан, микдор томонларини тадккд. этиш проблемаси туради. К- Маркснинг «Фан математикадан фойдаланишга муяссар булганидагина такомилига етади»¹, деган сузлари маълумдир.

^Жисмоний тарбия назарияси юзасидан айрим тадк.икртларда кейинги^йилларда турли математика фанларидан (математик, анализ, уйинларнинг математик назарияси, автоматик тугрилаш назарияси, информация назарияси, топология ва бошкдлар) фойдаланилмокда, лекин хрзирги пайтда асосан математика статистика кенг к.улланилаётир. Математик статистикадан биологик масалаларни хдл этишда уни узига хос равишда к.улланишни баъзан биометрия ёки вариацион статистика дейилади. ?

Бирорта тадк.ик.от натижасида олинган материаллар турли синаб курилувчиларга ва турли курсаткичларни характерловчиларга тааллук.ли сонлар жамини хдмиша мужассамлаштиради. Одатда тадк.ик.отчи олдида иккита вазифа туради:

¹ Поль Лафарг, «Маркс ва Энгельс тугрисида эсдаликлар» туплами, Давлат сиёсий адабиёт нашриёти, 1956 йил, 66-бет.

¹ Латин квадратида муайян вариантга мое сон хар бир сатрда ва стунда бир мартагина учрашади.

Иккинчи боб

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯНИНГ МАЦСАДИ, ВАЗИФАЛАРИ ВА УМУМИЙ ПРИНЦИПЛАРИ

1. Жисмоний тарбиянинг мацсади ва вазифалари. 2. Жисмоний тарбия совет системасининг принциплари

1. Ана шу рақдмларни тушуниб олмоқ., бир неча курсаткичлар ёрдами билангина уларнинг асосий мазмунини ифодалаш, таджик, этилган курсаткичлар уртасидаги тобеликни аниқдаш керак. Кдскд кдлиб айтганда, олинган маълумотларни математик жихдтдан тугри тасвирлаш керак.

2. Барча ухшаш ходисаларни умумлаштира буладиган озмикупми кенг хулосалар олиш. Агар сузувчилар ёхуд баскетболчиларнинг экспериментал ва контрол группасини йигиб, уларни куч келадиган машк. машгулотлари самарадорлиги текпириб курилса, бу холда уша жинсдаги, уша ёшдаги, спорт квалификациясидаги сузувчиларнинг ёки баскетболчиларнинг хдммаси учун синаб курилайётган маълумотларни куч келадиган машк машгулотларига киритиш максадга мувофик. булармикан, деган умумий савол ана шу икки группанинг эришган ютугидан кура кизикдок. булади. Куч келадиган машклар билан шугулланган группа якунда бирмунча яхшироқ. натижага эришди, деб фараз кдлайлик. Тадкдотчи олдида бу афзаллик соф тасодифий белгилар (спорт курсаткичлари мутлако стабил булолмайди: улар хдмиша сал яхшироқ. ёки сал ёмонроқ. булади) натижасида келиб чик.мадимикан, деган саволни аниқдаш вазифаси туради, бошкдча кдлиб айтганда, эришилган афзалликлар кднчалик далилли, ишончли эканлигини аниқдаш вазифаси туради. Энг мухими, барча сузувчилар ёки баскетболчилар томонидан куч келадиган машкдардан фойдаланиш макдадга мувофикдигини аниқдаш керак (утказилган экспериментнинг синаб курилган асосий курсаткичлари билан ухшашлик).

Бу вазифалар математик статистика ёрдамида хдл этилиши мумкин.

*

Исталган фаннинг, шу жумладан, жисмоний тарбия назариясининг методлари хдмиша узгармайдиган маълумотлар эмас. Эскирган, умри тугаган методлар урнига анчагина прогрессивроги, келади. Фаннинг ривожини куп жихдтдан унинг методи ривожланганлигининг натижасидир.

1. ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯНИНГ МАЦСАД ВА ВАЗИФАЛАРИ

ШМ¹Гтарбия системасининг умумий [мак.сади кишининг х.ар тарафлама уйгун баркамоллигини таъминлашдан, уни коммунизм к.урилишида ижодий мех.нат килишга ва Ватан хд.моясига тайёрлашдан иборат. Бу максад ривожланиб келаётган моддий ишлаб чикдриш биринчи навбатдаги объектив талабларининг амридир, коммунистик жамиятда кобилиятлари хдр тарафлама камол топган кишиларгина моддий ишлаб чикдришни ривожлантиришга кодир (К- Маркс ва Ф. Энгельс. Асарлар, 4-том, 335-бет). Коммунистик тарбия системаси умумий макдадининг мухим томонларидан бири бевосита жисмоний тарбияга тааллуқдидирки, у инсонга жисмоний жихдтдан баркамол булишида ёрдам беришга даъват этилган. '

Шахсни хдр тарафлама камол топтириш гоёси купдан-куп асрлар мобайнида жамиятнинг илгор фикрли окдл кишиларини тулкднлантириб келган. г^адимий юнон файласуфи Арасту, Уйғониш даврининг инсонпарварлари Рабле ва Монтель, XVII асрда яшаган атокди чех педагоги Ян Амос Коменский, XVIII лср француз маърифатпарвари Жан Жак Руссо, XIX асрнинг утопик социалистлари Фурье, Сен-Симон, Оуэн, буюк рус революцион демократлари А. И. Герцен, В. Г. Белинский, Н. Г. Чернышевский, И. А. Добролюбов, атокди рус педагоглари ва врачлари К. Д. Ушинский, П. Ф. Лесгафт, В. В. Гориневский ва бошкд купгина кишилар инсоннинг маънавий ва жисмоний кобилиятларини уйгун ривожлантириш гоёсини уз асарларида илхом билан илгари сурдилар ва ёкдаб чик.Дилар. Лекин то социалистик синфий ижтимоий формациягача булган даврнинг хдммасида тарихий ижтимоий муносабатларнинг характери сабабли шахсни хдр тарафлама камол топтириш гоёси ширин орзу — социалистик утопиялик доирасидан нарига чиколгани йук.. Бу гоё илмий коммунизм асосчиларининг асарларида биринчи марта конкрет мазмун касб этиб, коммунистик асосларда курилган жамият учун революцион кураш практикаси билан богланади.

К. Маркс ва Ф. Энгельс педагогик кдрашларда чинакам

тунтариш ясадилар. Улар инсон ривожининг ва кун куришнинг ижтимоий-тарихий негизи сифатида меҳнатнинг уз мазмунидан тарбия, жумладан, жисмоний тарбия зарурати келиб чикдшини курсатиб берадилар.

К. Маркс ва Ф. Энгельс буржуазия жамияти ривожининг тараккиёт кдунларини очиб бериб, синфий жамиятда билан ва тарбиядан х.укмрон синф уз манфаатлари учун фойдаланади, деб курсатдилар. Бундай жамиятда меҳнаткашлар жисмоний ва акдий крбилиятларини хар тарафлама ривожлантириш учун зарур буладиган воситаларга ва шароитларга эга булмайдилар, уларга жисмоний ва акдий таназзул хавфи тугилди. Х.укмрон синфлар эса меҳнаткашларни эксплуатация кдлиш натижасида вужудга келтирилган моддий неъматлардан фойдаланиш туфайли яхши тарбия топади.

Маркс билан Энгельс тарбия масалаларини ишчилар синфининг тақдири билан, унинг «капитализмнинг гуркови» сифатидаги тарихий вазифаси билан бевосита алоқда кдраб чикдилар. «Мувакдат Марказий Совет делегатларига инструкция» да Маркс бундай деб ёзган эди: «...Энг илгор ишчилар уз синфларининг, бинобарин, инсониятнинг келажаги усиб келаятган ишчилар авлодининг тарбиясига батамом боғлиқ. эканлигини тула тушунадилар»¹. Маркс тарбия деганда уз ичига к.уйидагиларни оладиган системани тушунган:

«Биринчидан, *ақулий тарбия*.

Иккинчидан, гимнастика мактабларида ва хдрбий машклар билан бериладиган *жисмоний тарбия*.

Учинчидан, *техника таълими*»...

Бу таърифнинг ахдмияти бизнинг кунларимизда хдм гоят каттадир. К. Маркс бу таърифда жисмоний тарбияни тарбиянинг бошкд турлари билан бир кдторга к.уяди ва уни педагогик системанинг узвий кисми. сифатида белгилайди, бу системанинг макдади хар тарафлама ривожланган кишиларни тайёрлашдан, инсонни жамиятнинг буюк ишлаб чикдрувчи кучи, сифатида тайёрлашдан иборат.

К. Маркс билан Ф. Энгельс ишчилар синфини жисмоний тарбиялашни капиталистик жамият шароитларида хдм кдсман амалга ошириш мумкин, деб хдсобладилар. Бу имконият, бир томондан, буржуазиянинг малакали ишчи кучига булган эхтиёжи билан белгиланса, иккинчи томондан, ишчилар синфининг уюшқокдик курсатиб, билдирган талаблари билан белгиланади.

«Тарбияга дойр фабрика актларининг умумий моддалари нақддар аянчли холда, — деб ёзган эди К. Маркс, — улар бошлангич таълимни меҳнатнинг мажбурий шарти деб эълон кдлдилар. Уларнинг таълими муваффақияти таълим ва гимнас-

тикани жисмоний меҳнат билан, бинобарин, жисмоний меҳнатни таълим ва гимнастика билан кушиш имконияти борлигини биринчи марта исботлаб берди» (разряд бизники.— А. Н.)¹.

К. Маркс билан Ф. Энгельс тарбияни, жумладан, жисмоний тарбияни ишчилар синфини революцион жангларга тайёрлаш билан боғладилар. Улар революционернинг сихдт-саломатлиги тугрисида, жисмоний тарбияси тугрисида гамхурлик кдлишни партиявий бурч деб хдсобладилар.

Маркс билан Энгельс инсонни хдр томонлама устиришнинг бош кдсмлари аниқлаб, уларнинг йуналишини белгилаб бердилар. Ягона тарбия системасининг бир кдсми сифатида жисмоний тарбия, деб курсатишди улар, даставвал меҳнат йуналишига эгадир.

Маркс жисмоний тарбиянинг меҳнат фаолияти билан алоқдсига кднчалик катта ахдмият берганлигининг далили шуки, у келгусида тарбия ишлаб чикдриш меҳнатини гимнастикани хдм урганиш билан к.ушади, шу билан бирга бу ижтимоий ишлаб чикдришни ошириш методигина булиб колмай, айна пайтда хдр томонлама ривожланган кишиларни вужудга келтиришнинг хдм ягона методи булиб кдлади, деган фикрни изхор этган эди².

К. Маркс одамни меҳнат кдлишга тайёрлашда жисмоний тарбиянинг жуда катта роли борлиги тугрисидаги масалани чуқур ва конкрет к.уйган эди. Маркс одамга жамиятнинг ишлаб чикдрувчи кучи сифатида кдраганида, ишчи кучини тахлил этганида, бу айниқда кузга я[^]ол куринади. «Ишчи кучи ёки меҳнатга лаёқдт деганда,— деб ёзади К. Маркс,— биз организм, инсоннинг жопли шахси эга булган хдмда бирор истеъмол кдяматини ишлаб чикдраётган пайтда хдр гал ишга туширадиган жисмоний ва маънавий лаёқдтларнинг жамини тушунамиз»³. Маркс жисмоний сифатлар деганда нимани тушунади хдмда ишчи кучларининг шароитларини ва ана шу фазилатларини тарбиялаш жараёнини кдндай тасаввур этади? Маркс бундай деб ёзади: «Ишчи кучи унинг ташкд куриниши билан амалга оширилади ва меҳнатдагина узини реал нарсага айлантиради. Ишчи кучини амалга ошириш жараёнида, меҳнатда муайян микдорда мускуллар, асаблар, мия ва х.оказолар ишга солинади. Бу микдорнинг урни [^]опланиши керак. Бу зур бериб куч сарф кдлиш, зур бериб бу кучнинг урнини к.оплашни кузда тутати. Ишчи кучининг эгаси, меҳнаткашлар бутун кучи ва сихдт-саломатлигининг аввалги шароитларида эртага хдм худди уша жараёни такрорлаш имкониятига эга булиши керак». Демак, К. Маркс одам меҳнат кдла олиши учун узининг кучи ва сихдт-саломатли-

¹ К. Маркс ва Ф. Энгельс. Асарлар, 46-том, I к.исм, 198-бет.

² Уша ерда.

¹ К. Маркс ва Ф. Энгельс. Асарлар, 23-том, I кием, 494-бет.

² Уша китоб, 495-бет.

³ К. Маркс ва Ф. Энгельс. Асарлар, 23-том, 178-бет.

гини хдмиша такомиллаштира бориши зарурлигини, у узининг табиатини узгартириш кераклигини ва шу тарифа меҳдатнинг муайян тармогидаги куникмаларни эгаллаш учун зарур шароитларни яратиши лозимлигини равшан тасаввур этган ҳолда ишончли тарзда курсатади. Бунинг учун эса «муайян билим ёки тарбия талаб этилади»... Жумладан, жисмоний тарбия талаб этиладики, ундан жамият инсоннинг жисмоний камолотини бошқариш воситаси сифатида, ишчи кучларни қўйта ишлаб чиқариш воситаларидан бири сифатида фойдаланади.

Ф. Энгельс узининг ҳдрбий масалаларга бағишланган асарларида жисмоний тарбияга катта эътибор беради. У ёшларнинг жисмоний тарбияси масалаларига жиддий қўрашни ҳукуматдан талаб қилиб, бундай деб ёзган эди: «Хдзирги пайтда қилнаётганидек, йигирма ёшли йигитларни қора терга ботириб, узлари хдм терлаб-пишиб, ишда дағаллашиб кетган суякларини, мускулларини ва пайларини аввалги серхаракат ва эпчил холига қўйтаришга беҳуда уринишдан қура барча синфлардаги ук.увчиларнинг аъзоларидаги эластиклик ва эпчиллик йукдлмасдан туриб, уларга гимнастика снарядларида эркин гимнастика ва машқларни мунтазам равишда хдмда асосли ургатиш яхшироқ. Эмасмикан? Аввал одамларни майиб қилиб, кейин эса ҳдрбий хизматда уларни тагин қдди-қомати келишган ва серхдракат қдлишга интилиш бемаънилик эмасми, ахир? Башарти, бошлаигич ва урта мактабларда бу майибликнинг олди олинса, солдатлар уч қандон яхши булишининг чинлигини расмий доирадагилар тушунтирмайдиларми, ахир?»¹.

К. Маркс билан Ф. Энгельс кишини киши томонидан эксплуатация қилиш, ишлаб чиқаришнинг капиталистик усули тугатилган шароитлардагина, яъни социалистик, коммунистик жамиятдагина инсоннинг жисмоний ва маънавий жихддан ҳдр томонлама камолоти таъминланишини илмий жихддан асослаб бердилар.

Маркс билан Энгельснинг ҳдр томонлама тарбия тугрисидаги ва унинг узвий қдси — жисмоний тарбия тугрисидаги гоялари В. И. Ленин асарларида янада ижодий ривожлантирилди.

В. И. Ленин Совет давлати ташкил топган дастлабки кунданок, меҳдатқашларнинг жисмоний тарбиясига давлат аҳдмиятига эга булган муҳим иш деб қдлади. Владимир Ильич 1918 йилда вужудга келган Умумий ҳдрбий таълимни — аҳолининг оммавий ҳдрбий-жисмоний тайёрлигини амалга оширувчи давлат ташкилотини мустаҳдамлашда фаол иштирок этди.

Лениннинг *бу гамхурлиги даставвал шу билан изоҳланадики, у меҳнатқашларнинг жисмоний тарбиясига галаба қозонган социалистик революция шароитларида коммунизм принцип-

ларики рўёбга чиқаришга бевосита алоқаси бор иш сифатида ёндашди.

В. И. Ленин тарбияга инсоннинг маънавий ва жисмоний қобилиятларининг ҳар тарафлама камолотини таъминлайдиган система сифатида қаради. В. И. Ленин «Карл Маркс» деган мак.оласида ҳар тарафлама тарбиянинг асосий белгиларини очиб беради. Бунда у К. Маркснинг капиталистик жамиятнинг ичида келажак давр тарбиясининг қуртаги вужудга келди, унда гимнастика¹ ижтимоий ишлаб чиқаришни ошириш ва ҳар "тарафлама баркамол кишиларни вужудга келтириш методининг ажралмас элементи булади деган фикрига таянади.

Ёшларимизнинг келажаги, уларнинг ҳаёти, шу муносабат билан уларни тарбиялаш масалалари Владимир Ильични чуқур ҳаяжонлантиради. 1920 йилнинг кузида Клара Цеткин билан қилган суҳбатда у ёшларнинг ахлоқи ва тарбияси масалаларига буржуача ёндашишни қаттиқ танқид қилиб, «коммунизм узи билан аскетизмни эмас, шод-хуррамликни элтади», «ёшларга шод-хуррамлик ва бирдамлик, соғлом спорт-гимнастика, сузиш, экскурсия, ранг-баранг жисмоний машқлар, турлича маънавий қизик.ишлар, ук.иш, масалаларни таҳлил этиш, тадқиқот² иложи бориша буларнинг ҳаммаси бирга булиши гоёт зарур!»² деган эди.

В. И. Лениннинг комсомол III съездида сузлаган нутқидаги йул-йуриқдар жисмоний тарбиянинг совет системасини қуришда гоёт катта роль уйнайди. «>^озирги замон ёшларини тарбиялаш, ук.итиш ва уларга таълим бериш ишларининг ҳаммаси уларни коммунистик ахлоқдик қилиб тарбиялашдан иборат булсин»³. Шундан кейин у: «Коммунизмни мустаҳкамлаш ва батамом қуриш учун қурашиш коммунистик ахлоқнинг асосидир. Коммунистик руҳда тарбия бериш, ук.итиш ва билим ургатишнинг асоси ҳам мана шундан иборат»⁴ дейди.

Лениннинг бу йул-йуриқдари комсомол III съездининг қарорида жисмоний тарбия тугрисида гап борган қдсида узининг конкрет ифодасини топди. Ёш авлодни жисмоний жихатдан тарбиялаш ёшларни коммунистик руҳда тарбиялаш умумий системасининг зарурий элементларидан бири эканлигини, бу система мукамал камол топган кишини, коммунистик жамият ижодкорини вужудга келтиришга қдратилганлигини, жисмоний тарбия қулидаги мак.садларни: ёшларни меҳдат (ишлаб чиқариш) фаолиятига хдмда социалистик Ватанни қуроли хдмоя қдлишга тайёрлаш максадларини қузда тутишини съезд таъкидлаб утди. Шундай қилиб, коммунистик тарбия ва коммунистик

¹ К. Маркс ва Ф. Энгельс сингари В. И. Ленин ҳам мазкур ёлда «гимнастика» терминини «жисмоний тарбия» маъносида ишлатади.

² Ленин ёшлар ақ.ида, 1935 йил, 189-бет.

³ В. И. Ленин. Асарлар, 31-том, 298-бет.

⁴ Уша китоб, 303-бет.

¹ К. Маркс ва Ф. Энгельс. Асарлар, 22-том, 396-397-бетлар.

ахлоқ, тугрисидаги Ленин йул-йуриқлари асосида совет жисмоний тарбиясининг максадларини коммунистик тарбия системасининг ажралмас қисми сифатида таърифлаш муҳим қоида эканлиги алоҳида таъкидлаб утилди.

Жисмоний тарбия тугрисида марксча-ленинча таълимот Коммунистик партия билан Совет ҳукуматининг қарорларида янада конкретлаштирилди. Мамакатимизда коммунизм қурлишининг улуғвор Программасини тасдиқлаб берган КПСС XXII съезди янги инсонни тарбиялаш тугрисидаги марксча-ленинча таълимотни ижодий ривожлантиришда чинакам тарихий роль Уйнади. Бу Програмада маънавий бойлик, ахлоқий поклик ва жисмоний камолотни уйғун равишда бирлаштира оладиган янги одамнинг идеали гоёт равшан аниқлаб берилди. Инсоният жамияти тарихида биринчи марта ана шу идеални руёбга чиқаришнинг энг яқин, конкрет йуллари ва воситалари курсатиб берилди. Биз шундай бир вақтда яшамокдамизки, инсоннинг маънавий ва жисмоний қобилиятларини ҳар тарафлама ривожлантириш тугрисидаги қурасрлик орзу энди ҳаёл булмай, балки, коммунистик тарбия системаси олижаноб мактаднинг мундарижаси сифатида янги тарихий даврда яна ҳим қучайди. Узвий қисм сифатида уз ичига жисмоний тарбиянинг совет системасини олади. Жисмоний тарбия мактади узига ҳос воситаларни, методларни, формаларни ва шароитларни ҳисобга олган ҳолда коммунистик тарбиянинг умумий максadini конкретлаштириб бериши керак. Жисмоний тарбиянинг максadi эришиладиган натижалардан олдиндан фикран фахрланишдан иборатдир.

Маълумки, кишилар ҳаракат қилишдан олдин уз олдиларига муайян бир мактад қуядилар. Лекин мактад тугри ёки ҳато булиши мумкин. Башарти жисмоний тарбиянинг мактади жисмоний тарбия соҳисидаги объектив ижтимоий эҳтиёжни тугри ифодаласа, агар у ана шу мактадни руёбга чиқариш тарихий шартлари билан тугри муносабатда булса, бу ҳолда максadнинг ташкилий роли **объектив** характерга, унинг узи эса илмий қонун қучига эга булади.

Совет давлатида жисмоний тарбиянинг мактадлари негизда қандай объектив эҳтиёжлар ётади? Коммунизмни юксак меҳнат унвдорлигисиз тасаввур қилиб булмайди. Юқори унвдор коммунистик меҳнат қилишга тайёр туриш — ҳар тарафлама баркамол шахснинг муҳим белгисидир. Бинобарин, коммунистик жамиятнинг буюк ишлаб чиқарувчи қучи сифатида жисмоний ва маънавий жиҳатдан ҳар тарафлама камол топган одамни тайёрлашни Совет давлатининг энг асосий ва объектив эҳтиёжи деб ҳисоблаш зарурки, бу ҳозирги замон ижтимоий ишлаб чиқаришнинг характеридан келиб чиқди. Агар ҳозирги замон ишлаб чиқариш техникаси ва унинг ривожланиш (механизациялаш ва автоматлаштириш) тенденциялари қузда тутиладиган булса, шуни айтиш мумкинки, ишлаб чиқариш

техникаси қандалик юқори булса, жисмоний тарбия соҳисидаги вазифалар ҳим шунчалик қучур ва жиҳдий булади.

Буржуазия назарийчилари, жисмоний тарбия социологлари жисмоний тарбия соҳисида гоёвий қупорувчилик қилмақдалар. Масалан, асимизнинг 20-йилларидаёқ, немис социологи Риссе физкультура орқали синфий тинчликка, деган реакция рояни олға сурди. У ҳозирги замон капиталистик жамиятдаги асосий жиҳдий мазлумлар билан қоллар уртасидаги антагонистик синфий жиҳдий эмас, балки одам билан машина уртасидаги жиҳдийдир, деб даъво қилди.

Бу тоя уша вақтда жисмоний тарбия соҳисидаги қупина буржуа назарийчилари ва тарихчилари томонидан қуллаб-қувватланди, бу **РОЯ** ҳозирги вақтда ҳам Гарба қенг тарқалмақда. Эндиликда бу **ГОЯ** «компенсация назарияси» сифатида расмилашди. Бу назария тарафдорлари ҳозирги замон ишчисини гуё цивилизация, унв машинанинг қули қилнб қуядиган автоматика з-змокда, деб даъво қилмақдалар. Ишчи бу ҳалоқатли таъсирлардан спортга берилибгина қутула олармиш, у спортга берилганида «бутун одамлигини қайта тиклай олармиш». «Биз шундай дунёда яшамокдамизки, дейди Пурлей Шельдун,— бу дунё ташвишлар ва муаммолар билан шунчалик тулиб-тошнб кетганки, максadсиз шодлик асосий нарса булиб қолган озгина соҳалардан бирига қочиб қутулмасак, асабларимиз ишдан қика бошлади. Бундай ҳаётни спорт узининг яхши формасида беради. Шунинг учун ҳам спорт айниқса ёшларга зарур», Германия Федератив Республикаси Спорт союзининг президенти Вилли Дауме бу фикрни қуйидаги сузларда ифода қилди: «Гимнастика билан спорт цивилизацияга қарши меҳнатга таъсир утказиш соҳасидек гап — бизнинг ширимиз шундай».

Афсуски, бизда ҳам ҳалига довуз оғзаки ёки матбуотда аслида худди шу нуктаи назарга ухшаш фикрларини изҳор этадиган кишилар учраб туради. Шундай фикр тарафдорлари жамиятимизда физкультуранинг асосий вазифаси ва мактади гуё гиподинамиянинг (қам ҳаракат қилиш) урнини босишдан иборат деб уйлайдилар, ишлаб чиқаришнинг умумий механизациялаш ва автоматлаштириш кишини шундай қам ҳаракат қилишга маҳдум этармиш. Бунинг устига устак турмушда ҳшамдорликнинг (қомфорт) бир ёқдама ривожланишни ва вақтидан илгари психик қариш ҳавфини мустасно қилиши керак. Бундай нуктаи назар коммунистик қурилиш назарияси ва практикасига принципиал равишда жиҳдийдир.

; , лмонамизда ишлаб чиқарувчилар оммаси меҳнат объектига бевосита таъсир утказишдан тобора қупрок мустасно булмақда. Бизда саноат қорхоналарининг ва йирик қдшлок ҳужайка ишлаб чиқаришнинг ишчилари ишлаб чиқариш жараёнининг қонтрольлари, регуляторлари, созловчилари булиб қолмақдалар. Бу эса ишлаб чиқариш қодимларининг жисмоний ва маънавий қобилиятлари родини ҳаддан ташқари оширади, бинобарин, ҳар тарафлама тегишли тайёргарлики талаб этади. Шунинг учун ҳим атрофлича тарбияга нисбатан шу жумладан, жисмоний тарбияга нисбатан қуиладиган талабларнинг янқидан ортанлиги тугрисида гап бориши керак, гуё

хозирги замон ишлаб чикдриш шароитлари ишчилар сихат-саломатлигига етказаетган зарарнинг урнини кдплаш (компенсация) тугрисида гап бормаслиги керак.

Худди шунинг учун хдм коммунистик жамият шахсни хдр тарафлама камол топтириш максadini к.уйишга ва бу макдад-ни руёбга чикдришга кддирдир, бундай макдад даставвал ана шу жамият хдётининг бутун иктисодий шарт-шароитларидан келиб чик.кдн.

Капиталистик жамиятда ахдол бошкдча. Бу ерда хозирги замон ишлаб чикдриши олдига к.уйиладиган хдр тарафлама ривожланиш талаби х.укмрон синф манфаатлари билан муросасиз зиддиятга дуч келади. Капиталистлар ишчиларнинг хдр тарафлама баркамоллигидан манфаатдор эмас. Капитализм идеологлари халкнинг социал ахдоли ва ривожланишининг мух.им проблемаларини одам билан техника уртасидаги, шахе билан коллектив уртасидаги муносабатларни психологик тартибга солиш вазифалари билан алмаштиришга уринадилар. Шундай кдлиб, «компенсация» назарияси бир кдрашда куринганидек беозоргина назария эмас. Бу назария физкультура социологиясига идеология ва синфларнинг тинч-тотув яшаши тугрисидаги реакцион гояни олиб киришга, капиталистик жамият маразларини никдблаб кетишга уринишдан иборатдир.

Уз к.уролининг найзасини Совет Иттифокдга ва социалистик лагердаги бошкд мамлакатларга кдратган капиталистик уруш хдмда реакция лагерининг мавжудлиги совет кишилардан социалистик Ватаннинг мудофаа к.удратини тинмай мустахдамлаб боришни талаб этади. Халкнинг жисмоний жихатдан хдр тарафлама тайёрлиги, унинг жисмоний кучлари ривожининг юксак даражада булиши — совет кишиси Ватанни хдмоя кдлишга шай турганлигининг.энг мухдм курсаткичладидан биридир. Демак, жисмоний тарбия совет системасининг мудофаа функцияси, Совет давлати ривожланишининг объектив ижтимоий эхтиёжини хдм ифода этади.

Ж Мамлакатимизда жисмоний тарбия мак.садларини таърифлаш вақтида хдеобга олиниси зарур булган жамиятимизнинг объектив эхтиёжларидан яна бири, бу — коммунистик ижтимоий муносабатларни мустахкамлашдан ва тегишли маънавий принципларни совет кишисининг умумий ахлоқ. нормасига ай. • аптиришдан.иборатдир. Жисмоний тарбия жараёнида коммунизм к.урувчисининг ахлоқ. кодексига биноан совет кишисининг маънавий кдёфасини шакллантириш зарур. Жисмоний тарбия совет системасининг буржуазия системасидан принципал фарки даставвал унинг маънавий негизидадир. Совет кишиларп томонидан хосил этилган жисмоний сифатлар ва х.аракат куникмалари, аелн мохияти жи^а^йдан буржуа спортчиларининг худди шундай сифатлари ва куникмаларидан фарк. к.илмайди, лекин физкультурачиларимиз, спортчиларимиз маънавий тарбия топган ва коммунистик онглилик ру^ида тарбияланган

шароитлардагина бу сифатлар ва кунпкмалардан жамият манфаатлари йулида фойдаланиб булади.^

СССРда жисмоний тарбия мак.садларига асос буладиган бошк.а ижтимоий объектив эх.тиёжлар х.ам бор. Масалан, мехнаткашларнинг буш вақтлари купайиши билан ок.илона дам олишни ташкил этишнинг мух.им воситаларидан бири сифатида жисмоний тарбиянинг роли анча ортади. Бундан ташк.ари, одамнинг барча системалари ва органларини ягона организм сифатида уйгун равишда ривожлантиришга булган табиий; биологик эхтиёж катта ах.амиятга эга.

Мамлакатимизда жисмоний тарбия манфаатлари юк,орида курсатилган эхтиёжлар билан тугамайди, албатта. Лекин жисмоний тарбия максадларпни аниклашда уларни асосий, хал к.илувчи эх.тиёжлар деб х.исоблаш керак. Партиямиз биринчи галда худди шу эхтиёжларни х.исобга олиб, физкультурани турмушда, хусусан мактабда х.ормай-толмай жорий этиш керак, чунки жисмоний тарбия совет кишиларининг сих.ат-саломатлиги ва меҳдат к.обилиятини сак.лаш х.амда мустахкамлашнинг, маънавий бардамлиги ва иродасини чиник.тиришнинг, буш вақ.тини соғлом ва кунгилли утказиш воситаси деб йул.йурик. бериб келмокда.

Шундай цлиб, СССРда жисмоний тарбиянинг маъсади совет кишиларини коммунизмнинг фаол цурувчилари, Ватаннинг дов юрак %имоячилари, жисмоний баркамал кишилар к.и-либ тайёрлашни онгли равишда тушунилган объектив заруратдир. Жисмоний тарбиянинг шу макдади мамлакатда жисмоний тарбияни амалга оширадиган барча муассасалар ва ташкилотлар учун баб-баравар тегишлидир. *Мак.саднинг ягоналиги — жисмоний тарбия совет системасининг асосий к.онуиятларидан бири.*

Мазкур макдадга ва уни руёбга чикдриш шароитларига (физкультура билан шугулланувчиларнинг ёши, соғлиги, жисмоний тайёргарлик даражаси, профессионал кдзикишлари ва хоказо) биноан жисмоний тарбиянинг конкрет вазифалари белгиланади. Жисмоний тарбия жараёнида хдл этиладиган энг **умумий** вазифалар к.уйидагилардан иборат:

1. Совет кишиларининг жисмоний кобилиятларини хдр томонлама ривожлантириш мак.садида одам организмнинг формалари ва фуққцияларини уйгун равишда камол топтириш; совет кишиларининг сихдт-саломатлигини мустахкамлаш, узок пждий умр куришини таъминлаш.

2. Хдётгий жихдтдан мухдм булган хдракат махорати, куникмалари (шу жумладан, бевосита амалий ва спорт куникмалари)ни х.амда махсус билимларни шакллантириш.

3. Коммунизм к.урувчиси ахлоқдй кодекси маънавий принциплари руҳида шахнинг маънавий, иродавий ва эстетик сифатларини тарбиялаш; интеллектнинг камолотига таъсир утказиш. Охирги вазифа жисмоний тарбия учунгина хос булган вазифа эмас,

албатта. Бу вазифа тарбиянинг барча турларига, коммунистик тарбия системасининг барча қисмларига хосдир. (^Жисмоний тарбия жараёнида ана шу вазифаларни амалга ошириш зарурати инсоннинг акдий, ахлоқий, эстетик ва жисмоний камолот билан ижтимоий муносабатларнинг узвий алоқда эканлигидан келиб чиқди; инсонга ҳдмиша ягона бир бутун шаҳе деб қдралмоғи зарур. Жисмоний тарбиянинг мақдад ва вазифалари тарбиянинг бошқд турлари билан ва ижтимоий ҳдтнинг бошқд ходисалари: экономика, сиёсат ва хоказо билан жисмоний тарбиянинг муҳдм узаро алоқеи ҳдеобга олинган тақдирдагина тугри тушунилиши мумкин. Бу алоқдлар объектив характера эга булиб, жисмоний тарбия жараёнининг ижтимоий-педагогик йуналиши қднуний эканлигини курсатади.

Жисмоний тарбиянинг мақсадлари ва вазифалари қанчалик тугри таърифлаб берилмасин, тарбиянинг муваффақиятини улар ҳдди узидан-узи, автоматик тарзда таъминлай олмайд. Уларни амалга оширишда субъектив омил, кишилар — мураббийлар, ташкилотчилар ва шугулланувчиларнинг узлари қатта роль уйнайдилар. Муайян мақдадни қудда тутилган бошқд ҳдр бир ишда булгани сингари жисмоний тарбияда ҳдм планлаштириб қ.уйилган натижа қупинча амалий натижага мое келавермайди. Жисмоний тарбияда, хусусан сиорт машқдда тарбиявий натижаларини планлаштирганда турли жисмоний машқдлар билан шугулланиш спортчи шаҳеига қдй даражада таъсир этишйни ҳдм ҳдеобга олиш керак. Башарти бу нарса ҳдеобга олинмаса, шундай қунгилсиз натижаларга эга булиш мумкинки, у машгулотлар жараёнида эришилган жамики ижобий натижаларни қиппақка қикдриши мумкин. Масалан, тор доирадаги спорт машқдариди муайян вақт уртасида юксак спорт — техника курсатқичларига эришиш мумкин, аммо спортчини ҳдр тарафлама барқамол киши сифатида тайёрлаш ёхуд сикдт-саломатлиги манфаатларига риоя қдлиш билан боғлиқ. булган бошқд ишлар унутиб қ.уйиладиган булса, бу ҳолда машқ. ҳдр тарафлама тарбия формаси сифатидагина эмас, балки спорт соҳеида муваффақиятга олиб келадиган йул сифатида ҳдм узини оқдамайдиган булиб қолади.

Ф. Энгельс бундай деб ёзган эди: «Табиат устидан эришган галабаларимизга унчалик маҳдиё булиб кетмасак ҳдм булади. Табиат бундай ҳдр бир галабамиз учун биздан уч олади. Тугри, ана шу галабалардан ҳдр бири даставвал биз мулжалланган натижаларга эга булади, лекин иккинчи ва учинчи навбатдагилари^ бутунлай булакча, олдидан мулжалланмаган иатжал^ар булиб қикддиқи, дастлабқисининг аҳдмиятини қупинча йукда қикдрнб қ^яди»¹.

Демак, педагог олдиди, тренер олдиди факдт яқдндаги натижаларни эмас, балки педагогик таъсирнинг олисидаги натижа-

ларини ҳдм қуриш зарурати тугилади. Саводли, тажрибали, уз ихтисосини яхши биладиган ва севадиган мутахассисларгина бунга л^одир. Жисмоний тарбия назарияси ва бошқд фанлар педагог билан тренерга уз шогирдларининг жисмоний ва психик камолотини онгли равишда бошқдришга қумаклашади.

Саломатликни мустах.қамлаш, жисмоний қобилиятларни қамол топтириш ва юқ.орида санаб утилган бошқд вазифаларни амалга ошириш машгулотда қ.атнашадиган қонтингентга қараб уз хусусиятларига эга булади. Масалан, болаларнинг жисмоний тарбияси қупрок. уларнинг нормал ривожланиши ва организмни қиниктиришга таъсир утказиш билан боғлиқ. булади. Жисмоний тарбия машгулотлари жараёнида аёллар спх.ат-саломатлигини мустах.қамлаш қупинча уларнинг оналикка жисмоний қих.атдан тайёрлиги билан боғлиқ. булади. Машгулотларда иштирок этувчиларнинг аҳдолида узғариш руй берган ҳ.олларда соғломлаштириш вазифасини ҳдл этиш даволаниш йуналишини қасб этади. Лекин соғломлаштириш вазифаларини ҳал этишда профилактик йуналиш: саломатликни мустах.қамлаш, қасалликларнинг олдини олиш; жисмоний тарбияни изчил ва мунтазам амалга ошириш йули билан инсон умрини узайтириш ҳдмиша етакчи вазифа булиб қелди ва шундай булиб қолади.

О 2. ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ СОВЕТ СИСТЕМАСИНИНГ ПРИНЦИПЛАРИ

Жисмоний тарбия назарияси ва практикасида турли гурпадаги принциплар мавжуд: жисмоний тарбия системасининг умумий принциплари, методик принциплари, жисмоний тарбия айрим турларининг (масалан, спорт машқд) узига хос хусусиятини ифодалайдиган принциплар. Улар бир-бири билан узаро боғлиқдир ва принциплар ягона системасини ташкил этади. Ушбу булимда умумий принципларгина қараб қикдлади, бошқдлари эса дареликнинг тегишли бобларида ёритилади.

Жисмоний тарбия совет системасининг умумий принципларига қ.уйидагилар қиради: 1. Жисмониш тарбиянинг мех.нат ва ҳдрбий практика билан алоқеи принципи. 2. Шаҳсни ҳдр тарафлама қамол топтириш принципи. 3. Жисмоний тарбия-нинг соғломлаштириш йуналиши принципи. Мазкур принципларни ба^ён этишга утишдан олдин уларнинг аҳ.амиятига ва жисмоний тарбия бошқд категориялари билан муносабатпа тухт^аб утиш керак.

Принцип жисмоний тарбиянинг қонкрет томонини, мазмунининг бир қисмини очиб берадиган низом сифатида ҳам булиши мумкин, бу ҳолда принцип ту г р и си д а г и билим жисмоний тарбиянинг ^зи тугрисидидаги билимнинг ир қйсми булиб қ.блади".--Борд.и-ю биз принципнинг ролни уқ.итувчининг назарий ва методик фикр юритиши жараёнида ёқи бундан ҳам муҳимрок. булган

¹ К. Маркс, Ф. Энгельс, Асарлар, 20-том, 495-496-бетлар.

унинг амалий, педагогик фаолияти жараёнида аниқлайдиган бўлса, принцип куйилган максадга эришув ва жисмоний тарбия вазифаларини хал этишнинг дастлабки дастурул амали умумий, мажбурий соидаси сифатида намоён бўлади.

Тарбия принципи — вазифага нисбатан анчагина кенгрок. категория. Хар бир вазифа нисбатан чегараланган тарқалиш доирасига эга. Масалан, кадки-коматни яхшилаш, тугрилаш вазифаси кадки-коматни тугрилаш учун чинакам зарурат тугилган такдирда пайдо булди. Умумий принцип дастурул амал сифатида жисмоний тарбия жараёнида узининг цулланиши учун ҳеч қандай чегарани билмайди. Масалан, соғломлаштириш йуналиши принципи жисмоний тарбиянинг хар қандай соғломлаштириш, тарбиявий ва ташкилий вазифаларини хал этаётганида сихат-саломатлик манфаатларини ҳисобга олишни талаб этади. У педагог, тренер, ташкилотчи ва машгулотга катнашувчининг узи учун физкультура ва спорт практикасининг барча ҳолларида ҳам баб-баравар мажбурийдир.

Принципларнинг бундан кейинги баёнида биз мана шу жиҳатларни кузда тутамиз: принцип — жисмоний тарбия тугрисидаги билимнинг бир цисми; принцип — дастурул амал ва хар қандай хусусий вазифани хал этишнинг умумий негизи.

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯНИНГ МЕХНАТ ВА ХАРБИЙ ПРАКТИКА БИЛАН АЛОҚЛСИ ПРИНЦИПИ

Бу принцип жисмоний тарбиянинг асосий социал қонунияти-ни, унинг асосий хизмат вазифаси — одамларни фаолиятга, хдётга тайёрлашдан иборатлигини ифодалайди. Жисмоний тарбиянинг барча системаларида бу қдуният узига ҳос ифодасини топади. Буржуа олимлари мавжуд капиталистик тартибларни окдашга уриниб, бу қонуниятни бузиб курсатадилар. Улар физкультура ва спорт ёрдами билан ҳозирги хдёт «танглиги»ни тугатиш мумкин деб биладилар. Улар индустриаллаштиришнинг, урбанизациянинг ва механизациянинг окдбатлари хавфидан инсоннинг жисмоний ва психик мувоzanатини спортга ярата олади ва сакдаб қолади деб таҳмин қиладилар.

Капитализм ҳомийлари капитализм-оламида меҳнатқашларнинг қдшоқдиги ана шу оламнинг эксплуататорлик моҳиятидан эмас, балки техникадан, ҳозирги замон шахдрларининг шарт-шароитларидандир, деб исботлашга беҳуда уринадилар. Улар «цивилизация даҳшатлари спорт тугайли изсиз йуқолиши мумкин», деб исботлашга зур бериб уринадилар.

Жисмоний тарбиянинг қупгина буржуа назарийчилари жисмоний тарбияда утилитар элемент йуқ., у объектив заруратдан ажратиб қуйилган, унда иррационал асос хуқронлик қилади, унинг моҳиятини билиб булмайди, деб исботлашга уринадилар.

Совет Иттифоқда жисмоний тарбия қишиларни коммунизм қуришга танёрлашга, барақали меҳнат қдлишга ва уз Ватанини душманларнинг қдмлаларидан фидокороиа қдмоя қдлишга қодир қишиларни тайёрлашга даъват этилган. Бу қдм жисмоний тарбиянинг меҳдат ва қдрбий практика билан алоқдеи қрштшпига жисмоний тарбиянинг социалистик --Стейасигагина ^Р хос бўлган янги мазмун ва аҳамият баҳш этади.

Жисмоний тарбиянинг мазкур принципини амалга оширишда шунга амал қдлиш зарурки, жисмоний тарбия қдерда қулланилса, у^{ша} жойда окибат натижада меҳдат ва мудофаага тайёргарлик кузда тугилиши қерак.

Жисмоний тарбиянинг амалий аҳдмияти хдётда бевосита қулланиладиган ҳаракат қуникмаларини ҳосил этишдангина иборат, деган фикр бор. Жисмоний машқдарнинг у ёки бу тури билан шугулланиш натижасида қуниқма амалий^у булса, яъни спорт ёки гимнастика машгулотлари шароитларидан меҳдат ва жанговар вазиятга қучириладиган булса, ундай жисмоний тарбия хдёт билан боғлангандир.

Шубҳасиз, қангида қуриш, граната итқдтиш, отиш ва шунга уқшаш қуникмалар бевосита амалий аҳдмиятга эгадир. Лекин жисмоний тарбиянинг амалий аҳдмияти бу билангина тугамайди. Ахир, шундай булса, у.х.олда футбол ва бошқд спорт қддан ташқдри муҳим булган жисмоний машқларнинг муҳдм турини қишиларни хдётга тайёрлаш воситалари була олмайди, деб айтган булур эдик. Ваҳоланки, бизнинг жисмоний тарбия системамиз уз воситалари ҳазинасидан ана шу машқдарни ^у мустасно этмайди. Футболчи меҳдат ва жанговар вазиятда узини тупни аниқ, зарб билан тепиш маҳоратини қ. ^у қлламаслиги тушунарлидир. Лекин футбол машгулотларида орттирилган топқирлик, эпчиллик, дов қураклик, қидамлилиқ ва бошқд сифатлар хдётда қуп қерак бўлади. Жисмоний машқ. машгулотлари жараёнида ҳосил қдлинадиган амалий қуникмаларнинг миқдори қ.анқалиқ қуп булмасин, у меҳнат ва жанговар ҳдракатларнинг ҳ.амиша узғариб турадиган ҳдракат қдлиш формалари қиҳдтидан қамиқи чексиз томонларини қдч қачон қдмраб ололмайди. Юқ.орида айтиб утилганидек, меҳнат ва мудофаага тайёргарликнинг мақдади бевосита амалий қуникмаларни қдсил қилишдангина иборат эмас. Мақдад шундан иборатқи, қиши ишлаб қиқдришга, армияга қелғач, узига ҳос иш шароитлари, нота-ниш ҳдракатларга дуч қелганида, қдр қдндай иш техникасини қдсқд муқдатда эғаллай олеин. Бак.увват, эпчил, қидамли ҳамда ранг-баранг қуникмаларнинг қатта қазасига эга булган қишилар янги ишни анча яхшироқ. узлаштириш, узига нотаниш техникани, қарчи аслида соғлом булса-да, лекин эпсиз, тез қарчаб қоладиган, секин ҳдракат қдладиган қишига нисбатан тезроқ. эғаллаб олишини ҳ.амма яхши биледи.

Бизда, Совет Иттифоқда машқур булган иш вактига, иш жараёнида ва ундан кейин қилинадиган гимнастика — жисмоний машқларнинг бевосита амалий турини жисмоний тарбиянинг ҳаётий муҳим воситаси була олмайди. Бу гимнастика қупдан-қуп машқларнинг техника, ишлаб қиқ.ар|ш структураси билан умумий уқшаш жойлари оз булса ҳ.ам. лекин ишлаб қиқдришнинг қонкрет шароитларини ҳисобга олган ҳ.олда методик қиҳ.атдан тугри танланган бу гимнастика машқлари одамни анча барақалироқ ме^унатга танёрлайди. Бинобарин, бу гимнастика ҳам амалийдир. Жисмоний машқларнинг амалийлиги ушбу ҳ.олда қарчаш-толиқ.иш ҳ.одисаларининг тугатилишида. умумий қайфиятнинг яқшиланишида, асаб-мушак системасининг қ.илинадиган иш узига ҳос ҳа-

рактерга солинишида ифодаланадн. Мехнат унумдорлигининг ортиши хам ана шуларнинг натижаси булади.

Бошқа бир мисолни олиб курайлик. Крол усулида кукрак билан сузньш куникмасининг самолётни бошқариш куникмалари билан ҳеч қандай умумий ухшаш жойи йук. Лекин совет олимларининг (Стрельцов, Гагаева, Крячко ва бошқ.лар) тадқиқотлари шуни курсатадики, сузиш — ҳавода учувчининг ҳаракатлари вақтида катта роль уйнайдиган мувозанат органларини машқ қилишнинг самарали воситаларидан бири. Ёки қонда (сакраш) машқ қилиш билан самолётни, ёхуд космик кемани бошқариш уртасида қанақанги ухшашлик — умумийлик бор? Сирдан Қарағанда ҳеч қандай ухшашлик йукдек. Лекин ҳозирги замон учуш аппаратларида парвоз қилиш вақтида одамда қон юришининг узғариб кетиши ва бунинг оқибатида ҳаддан ташқари тезлик натижасида миёда қўсқа муддатли қон қочишини ҳисобга олинса, бу ҳолда организмнинг шу ҳолат билан кураши учун кукрак мускуллари яхши ривожланган бўлишининг катта аҳамияти борлиги эътиборга олинса, ана шу машқларнинг амалий-аҳамияти равшан булади-қолади. Космонавтларни тайёрлаш воситалари орасида жисмоний тайёргарлик воситаларига анчагина урин берилди. Батутда машқ қилиш, лопингда машқ қилиш ва шу сингари махсус йўналтирилган воситалар билан бир қаторда нуқул ерда машқ қилинадиган бошқа воситалар, масалан, спорт уйинлари, эшқак эшиш, туризм ҳам қулланилади.

Улуг Ватан урушининг тажрибаси шуни курсатдики, ҳдрбий техникани қўллаб автоматлаштириш ва армия маневрчанлигини кучайтириш оқибатда ва жангчининг жисмоний тайёргарлигига булган талабларни мисли қўрилмаган даражада оширди. Уруш одамни катта қўйинчиликларга дуч келтиради, шунинг учун ҳдм у ҳддан ташқари жисмоний куч-гайрат қўрилмайдиган синов бўлиб келди ва шундай бўлиб қўлади. Одамнинг бундай куч қўрилмашига тайёр бўлиши ва ҳдр қўндай машқларга мардона бардош беришга қўриқлиги ҳдрбий ҳдркатларнинг муваффақиятини таъминловчи шартлардан биридир.

Қўйинлар жанговар тайёргарлигининг ҳозирги замон практикаси ҳдм шуни курсатадики, ҳарбий техника қанчалик мураккаб булса, одамларнинг жисмоний тайёргарлигига нисбатан қўйиладиган талаб ҳам шунчалик ортиқ булади. Бу талаблар умумий жисмоний тайёргарликка эътибор бериш вазифасини юқлабгина қолмай, балки махсус ҳарбий-амалий тайёргарлик вазифаларини олдинги қаторга олиб қўлади.

Жисмоний тарбиянинг мехнат фаолиятига тайёргарлик билан алоқасини социалистик ва коммунистик жамиятда ишлаб қўриқлиш қўчларини ривожлантиришнинг баъзи бир хусусиятлари асосида қўздан кечирар эканмиз, жисмоний тарбия тарихан янги, қўқур ва ранг-баранг амалий-мехнат аҳамияти қасб этаётганлигига ишонч қўсил қўиламиз. Маркс юқсак даражада ташқил этилган саноят мехнати, автоматик фабрика ишчиларни бир томонлама ихтисослашишдан қалос этнб, маълум универсализм талабини олдинга қўяди деб уша вақтдаёқ айтган эди. Юқсак даражада ташқил этилган автоматик ишлаб қўриқлиш табиатининг узйёқ инсонни ҳдр тарафлама қамол топтириш талабини мукдррар уртага қўяди.

Уйғун равишда барқамол одам — коммунистик жамият қўриқлишнинг ажралмас шарт ва шу жамият ишлаб қўриқлиш қўч-

ларининг энг муҳим элементидир. Шу муносабат билан ҳдм коммунистик жамиятда жисмоний тарбия бутун системасининг амалий аҳдмияти Совет давлатининг бундан аввалги бутун таракдийёт босқичларидагнга нисбатан мисли қўрилмаган юқсак даражага қўрилди.

Қет мамлакатларда ҳдёт учун нима муҳдмрок: ҳдркат қўриқмаларими ёки жисмоний тарбия қараёнида тарбияланишини таъминлаш зарур булган жисмоний қазилатларми?—деган масала юзасидан мунозара тухтовсиз давом этмокда. Масалани бундай қўйиб булмади. Сифат билан қўриқмани бир-бирдан ажратиб булмади. Масалани бундай қўйиб аслида таълимни тарбияга вақсинча тарбияни таълимга қдрама-қдрши қўйилишига олиб қўлади. Масаланинг бошқ.а томони ҳам муҳим. Турмушга тайёрланган одам — бу юқсак даражада қамол топган жисмоний қазилатларга ва ранг-баранг ҳдркат қўриқмалари қазисига эга булган қишидир. Ана шу ҳдр икки омилининг бирлиги ҳдёт учун зарур булган жисмоний тайёрсарликнинг қаровидир.

Жисмоний тарбия жамият аъзолари сихдт-саломатлигининг тегиши даражасини, уларнинг қўч-қўватли ортишини, эпчиллигини, бардамлигини, тезқўриқлигини ва бошқ.а сифатларини таъминлаши, айна пайтда қўаётгий жихддан муҳдм булган ҳдркат қўриқмаларининг қўй қазиси билан қ.уроллантириши қерак.

Жисмоний тарбиянинг барча хусусий вазифаларини, шу жумладан спорт машқдари вазифаларини ҳдл этишда (бевосита амалий аҳамиятга эга булган жисмоний машқлар ҳдм шунга қиради) жисмоний тарбиянинг мехнат ва ҳдрбий практика билан алоқеи принципига амал қўлиш зарур.

ТУ* ШАХСНИ ҚАР ТОМОНЛАМА ҚАМОЛ ТОПТИРИШ ПРИНЦИПИ

ⁱ—Маънавий ва жисмоний қўчлари қар томонлама қамол топган қишиларгина *qobfirffiffifa* қ.ура олиши аввалги бўлимларда таъқидлаб утилган эди. Қдр тарафлама барқамол қишилар осмондан тушмайди./Улар муайян ижтимоий ҳдёт шароитлари таъсири остидагина шундай барқамол қишилар бўлиб этишуви мумкинки, бу шароитлар орасида тарбия, жумладан, жисмоний тарбия алоқда роль уйнайди. Қдр тарафлама барқамол шахе бўлиб этишишга биологик қднуният ҳам, инсон системалари ва органларининг уйғун қамол топишига булган эҳтиёж ҳам таъсир этадики, одам ижтимоий жих.атдан >дм, узининг биологик хусусиятлари жих.атидан ҳдм қдмиша ва қар ерда ягона социал шахедир. Буларнинг қ.аммаси жисмоний тарбия қараёнида инсонга ҳдр тарафлама таъсир утқизиш қарактерини белгилайди ва тарбиянинг қар қил турлари уртасидаги узвий алоқдни

аниқдайдики, бу жисмоний тарбиянинг барча ҳолларида ундан мақсадга мувофиқ равишда фойдаланишни ҳдм ҳдеобга олиши керак.

Жисмоний тарбиянинг бошқд турлари билан алоқдеи диалектик-материалистик фалсафа қоидалари ҳдмда жисмоний ва руҳдй бирлик тугрисидаги табиий илмий билимларнинг маълумотлари асосида очиб берилди.

Материалистик диалектика одамнинг жонини ва вужудини кдрама-кдрши қуядиган метафизик ва идеалистик кдрашларнинг бутун асосизлигини курсатиб бериб, руҳдй ва жисмоний тарбиянинг материалистик монизм принциплари асосида илмий ҳдл этди. Ана шу принципга биноан, руҳдй қуриниши ва руҳдй қамолоти моддий структурадан ҳдмда унинг организми функцияларидан ташқдрида ва унинг жисмоний қамолотидан ажралган ҳдлда булмади. Бу қидаларнинг мутлақо тугри эканлигини табиёт, жумладан И. М. Сеченов ва И. П. Павловнинг классик асарлари тасдиқдайди.

Одамнинг руҳдй дунёси ташқд таъсир остида, даставвал ижтимоий муҳдт таъсирида, шунингдек инсоннинг тевақат атрофдаги муҳдт ва уз-узини узгартишга қдратилган фаол ҳдрақати туфайли вужудга кела бошлайди. И. П. Павлов таълимотида қдраганда, шартли рефлекс инсон организми билан муҳдт уртасидаги алоқд формаси булиб хизмат қдлади, шартли рефлекс айни пайтда ҳдм жисмоний, ҳдм психик ҳддисадан иборатдир. Бош мия қдбигида урнашиб қоладиган мувақдат алоқдлар системаси психик қараёнларнинг моддий инъикосидир.

Шу нуқтаи назардан қдраганда, таълим ва тарбия қараёни шартли рефлекслардаги узун қдторларнинг вужудга келишидан иборатдир. Ижтимоий талабларга биноан шартли рефлектрли алоқдларнинг ҳосил булиши шахнинг жисмонийгина эмас, маънавий томонларининг шаклланиши учун физиологик пойдевордан ҳдм иборатдир.

^Инсон жисмоний ва маънавий қамолотининг ягоналиги туфайли жисмоний тарбия қараёнида ақдий, ахлоқдй ва эстетик тарбия вазибаларини ҳдл этиш учун жуда қатта имқониятлар бор| Бу вазибаларни ҳдл этиш шахсни ҳдр тарафлама қамол топтириш омили сифатида жисмоний тарбиянинг ролини қенгайтирибгина қолмайди, балки бевосита жисмоний тарбиянинг уз мувафққиятини таъминлайди>| (Узаро алоқднинг қонкрет 'хихдтлари VII бобда очиб берилди.)

Жисмоний тарбиянинг бошқд тарбия турлари билан узаро алоқдеи инсон қамолотининг бошқд турли томонлари ягоналигидан ташқдри бизнинг шароитимизда тарбиянинг коммунистик системаси мақсадларининг бирлиги билан ҳдм белгиланади.

L Ҳдр тарафлама қамолот принципи қуйидаги асосий талабларни уз ичига олади.

Тарбиянинг турли томонлари ягоналигига қдтъий **риоя қилиш**. Жисмоний тарбия туфайли эришиладиган натижалар узидан-узи ҳдли одамнинг социалистик меҳнатга ва Ватан ҳимоясига қоявий-сиёсий тайёрлигини ифода этмайди. Совет қишисининг юқсак қаражада ривож топган жисмоний сифатлари ва қуниқмалари, унинг спортда эришган рекордлари, агар уларнинг шаклланиш қараёни' спортчининг ақлий, маънавий, эстетик ва қоявий-сиёсий тарбияси „билан бирга борган булса, шу тақдирдагина ижтимоий аҳдмият, қуқур мазмун қасб этади.

Физкультурачиларимиз ҳдмиша социалистик меҳнат -илгор позицияларида булишларининг, коммунизм қалабаси учун мувафққиятли қурашишларининг ҳал қилувчи қарови даставвал уларнинг социалистик қамиятнинг пешқддам қишилари сифатидаги ижтимоий онглилигидан иборатдир.

Қенг **умумий** жисмоний тайёрқарликни таъминлаш.-Ҳдр қндай ижтимоий фойдали фаолият қонкрет ва маълум маънода ихтисослаштирилган қарактерга эга. Бу даставвал ишлаб қикдриш меҳдатида ва ҳдрбий фаолиятга тааллуқди. Шу нарса равшанки, уёқи бу ишда ихтисослаштиришнинг мувафққияти олдиндан умумий таълимга ва жисмоний тайёрқарликка бевосита боғлиқ булади.

\ар тарафлама умумий жисмоний тайёрқарлик талаблари инсон қамолотининг асосий қднуиятларидан бирига — система ва органларнинг узаро қамбарчас алоқдеига қаянади. Инсоннинг қучи, бардамлиги, тезлиги, эпчиллиги қднча юқсак қаражада қамол топса, ҳдрақат қуниқмаларининг қасапи қднча бой булса ва қишининг саломатлиги қднча мустаҳдам булса, унинг маҳсус тайёрқарлигини, шу жумладан, спорт тайёрқарлигини амалга ошириш шу қддар юқсак булади. Ранг-баранг жисмоний тайёрқарликнинг мустаҳдам пойдеворида қурилгаи спорт муайян турининг ихтисослаштири'илиши ҳдр тарафлама жисмоний тарбия сифатини яхшилашнинг энг муҳдм воситаларидан бири булиб қолади.

Спорт машқдарининг қараёни спорт шухдатларастлигига қдратилган булиб, қур-қуруна рекордга ишқ.ибозлиқдангина иборат булиб қолса, қ.аердаки, ҳар тарафлама қамолот принципи шух.ратпарастлик учун қурбон қдлинса, спортчининг меҳнат фаолияти тугрисида, унинг интеллектуал ва маънавий тарбияси тугрисида унутиб қуйилса, бу ерда, одатда, раҳ.барларнинг ҳоҳдшига қдрамай қ.упол, уқар, меҳнат ҳ.аётига мосланмаган, спортда қала билақонлар — қинақам спорт маданиятидан йироқ., қамиятга манзур тушмайдиган қишилар тайёрланади.

)^ар тарафлама тайёрқарлик фаолиятнинг ҳар қандай турида қамолотнинг бузилмас негизини ташқил этади, инсон маънавий ва жисмоний қуқларининг битмас-туганмас манбаи булиб хизмат қдлади.

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯНИНГ СОГЛОМЛАШТИРИШГА ЦАРАТИЛГАН ПРИНЦИПИ

Юкорида айтиб утилганлардан куриниб турибдики, инсон сих.ат-саломатлигини мустахкамлаш гоёси жисмоний тарбия бутун совет системасига сингиб кетгандир. Совет хокимияти барпо этилган дастлабки кунларданок. инсон сих.ат-саломатлиги учун кураш партиямизнинг дикдат марказида булди. В. И. Ленин 1919 йилда бундай деган эди: «*Хонавайрон булган мамлакатда биринчи вазифа — мехнаткашларни кутк.ариб колишдир. Бутун инсониятнинг биринчи ишлаб чищрувчи кучи ишчилар, мехнаткашлардир. Агар у тирик кдлса, биз хамма нарсани куткдриб к.олэмиз ва тиклаймиз*»¹.

Социалистик давлатда мех.наткашларнинг сих.ат-саломатлиги тугрисида гамхурлик килиш давлат ах.амиятига эга булган мух.им ишдир. Партия XXII съездида кдбул к.илинган КПСС Программасида бундай дейилган: «Социалистик давлат — бутун ахолининг сих.ат-саломатлигини мухофаза этиш ва уни х.амиша яхшилаш тугрисида гамхурлик к.илишни уз зим-масига олган ягона давлатдир». Капиталистик дунёда инсон сихат-саломатлиги тугрисидаги масалага бутунлай боишача ёндашилади. Буржуа жамияти хам «соглом киши» гоёси билан шугулланади. Лекин кишини киши томонидан эксплуатация к.илиш асосида курилган жамият шароитларида бу проблеманинг х.ал этилиши синфий жих.атдан чекланган характерга эга. Капиталистик дунёдаги мехдаткашлар сих.ат-саломатликни сакдашга асло тугри келмайдиган шароитларга солиб к.уйилган. Жисмоний тарбия масалалари билан шугулланувчи буржуа олимлари, назариячилари «соглом киши» жамият.хдмма доираларининг хохланган идеали булиши кераклиги тугрисида куп гапирадилар: улар инсоннинг ягоналиги тугрисида, «инсон аслида рух. билан жонланган вужуд» эканлиги тугрисида ва бошк.алар хак.ида гапиришдан цайтмайдилар. Бундай фикр-мулох.азалар инсон сих.ат-саломатлиги тугрисида хужа курсинга гамхурлик к.илинаётганини курсатади, аслида эса кашшок. ва х.ук.ук.сиз мехдат ахдининг сихдт-саломатлигини мунтазам равишда барбод бераётган х.акикий ижтимоий сабабларни ник.облайди.

Испаниянинг тескаричи файласуфи Хосе Ортега и Гассет «Европалик одам аъзойи баданини куч-кудратга тулдириб кайта тиклайдиган, жисмини кайтадан тирилтиришга олиб келадиган йулга тушиб олди»², деб даъво килган эди. Унинг фикрича, «>^ар кандай сихат-саломатликнинг шрти булган «вигаль» соглигини таъминлаш керак»³ кандайдир «вигаль», яъни номатериал куч хисобига сих.ат-саломатликни таъминлаш керак, хаётгий кучлар тегишли со-

¹ В. И. Л Ъинн. Асарлар, 29-том, 375-бет.

² Хоссе Ортега и Гассет. Танланган асарлар, Штутгарт, 1954 йил, 1-том, 320-бет.

³ Уша жойда, 190-бет.

циал шароитларни вужудга келтириш хисобкга тикланмаслиги керак эмиш. Унинг фалсафасида бу куч жон билан вужуд уртасидаги кандай воситачи (медум) сифатида намоён булади. Гарбда бу реакцион фалсафани жисмоний тарбия практикасининг гоёвий негизига айлантиришга уринмокдалар.

Жисмоний тарбия согломлантириш йуналишининг принципларидан куйидаги к.оидалар келиб чик.ади:

Жисмоний тарбия билан шугулланувчиларнинг сих.ат-саломатлигини мустах.камлаш учун давлат олдидаги жавобгарлик. Физкультура ташкилотлари, жисмоний тарбия ук.итувчилари, тренерлар (врачдан фаркли уларок.) одатда соглом кишилар билан иш курадилар. Улар гимнастика, спорт, уйинлар ва туризм билан шугулланувчиларнинг сихат-саломатлигини саклаш учунгина эмас, балки уларнинг соглигин.и мустахкамлаш учун х.ам давлат олдида жавобгардирлар.

Врач ва педагог назоратининг мажбурийлиги х.амда бирлиги. Жисмоний машклар шундай воситаки, улар тугри кулланилган шароитлардагина согломлаштирувчи самара беради. Жисмоний машкларни нотугри, нуноклик билан к.улланиш сих.ат-саломатликка путур етказиши мумкин. Шу муносабат билан физкультура маишлари билан шугулланувчиларнинг ёши, жинси, биологик хусусиятларини ва сих.ат-саломатлигини хисобга олиш зарур. Мунтазам равишда олиб бориладиган врач ва педагог назорати уларнинг ана шу хусусиятларини к.атъий хисобга олиб боришни кузда тутати. Шунини унутмаслик керакки, х.атто яхши тайёргарликка эга булган ук.итувчи х.ам, машгулотларда к.атнашувчининг узи х.ам жисмоний машкларнинг таъсири остида кишининг организмида юз берадиган узгариларни тула-тукис ва уз вактида сезмаслиги мумкин. Унга врач ёрдам беради.

Физкультура сох.асида иш олиб борадиган барча ташкилотлар учун машгулотда кдтнашувчиларни врач назоратидан етказиш мажбурийдир. Жисмоний тарбиянинг совет системасида врач назорати киши организмида руй бераётган узгариларни к.айд этиш билангина чегараланиб к.олмаслиги керак. Махсус педагогик кузатишлар билан бир к.аторда врач назорати шундай объектив мезонки, биз унга к.араб жисмоний машклар билан машгулот пайтида ана шу машгулотларнинг ижобий ёки салбий таъсири тугрисида хукм чик.ара оламиз, жисмоний тарбия методларини узгартира ва такомиллаштира оламиз.

Тугри, ук.итувчиларнинг кулида уз ишида йуналишни тугри белгилаб олиш имконини берадиган педагогик характерларнинг анчагина объектив мезонлари бор. Лекин шунга карамасдан, физкультурачининг саломатлигига объектив бахо беришда ук.итувчининг имкониятлари чегаралангандир. Айрим х.олларда спорт муваффа.иятларининг узиши гарчи мувак.к.ат булса х.ам, спортчиларнинг узлари уз вак.тида сезмайдиган, организмдагн патологик жараёнлар билан мослашиб кетади. Бундай х.олларда фожиа одатда х.аддан ташк.ари кеч, касаллик зурайиб, туза-

тиб булмайдиган окдбатларни келтириб чикдрганида ёки спортчи врач билан тасодифан учрашиб қолиб спорт кдзикдшларининг уз сихдт-саломатлигига хдлокотли таъсирига ишонганидагина билиниб кдлади. Бундай холда у спортдан четлашишга ёки физкультура машкдари билан факдт даволаниш воситаси сифатидагина шугулланиш билан кифояланишга мажбур булади. Врач билан педагог жисмоний машк. машгулотларининг таъсири остида киши организмда руй берадиган узгаришларни хдр тарафлама хдеобга олиш асосида ана шу машкдарнинг айрим натижаларини иложи борича олдиндан куришлари керак.

Врач назоратининг маълумотлари жисмоний тарбия практикасида уз ифодасини топиб, жисмоний тарбияни тухтовсиз такомиллаштиришга ёрдам бериши керак. Врач уз ишини врач хонасидагина эмас, балки асосан гимнастика залида, стадионда, чанги станциясида, сузиш бассейнларида амалга ошириши керак. У узининг кузатишларини жисмоний машк. машгулотлари жараёни билан бевосита боглаб утказиши керак.

Жисмоний тарбия совет системасининг соғломлаштириш йуналиши принципи врач, педагог билан машк. килувчининг -хдмиша якдндан ижодий хдмкорлигини талаб этади.

СОВЕТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ СИСТЕМАСИ ПРИНЦИПЛАРИНИНГ БИР БУТУНЛИГИ

Совет жисмоний тарбия системасининг принциплари бир-бири билан узаро якдн алоқддир. Улар бир бутун булгандагина Узининг рахбарлик коидаси сифатидаги ахдмиятини сақдаб қолади.

Жисмоний тарбиянинг меҳнат ва х.арбий практика билан алоқ.аси принципи етакчи принципдир. Бу принцип СССР да жисмоний тарбиянинг асосий конуниятини, совет кишиларини социалистик меҳ.натга ва Ватан химоясига тайёрлашда унинг ах.амиятини ифода к.илади. Уз навбатида бу принцип узининг мазмуни, шакллари ва методикаси жихатидан жисмоний тарбияни такомиллаштиришни талаб этади. Ақдий, ахлоқдй, эстетик ва меҳдат тарбияси билан бирликда амалга ошириладиган хдр тарафлама жисмоний тарбиягина шундай булиши мумкин. Жисмоний тарбиянинг совет системасида шахсни хдр томонлама камол топтириш принципи социалистик ишлаб чикдриш ва х.арбий ишнинг асосий эхтиёжларидан бирини — жисмоний жих.атдан хдр тарафлама баркамол ва маънавий қобилиятли кишиларни шакллантириш заруратини ифода этади. Бундай кишилар Ватанимизнинг экономикасини ва мудофаа к.увватини мустахдамлашда хдл кдлувчи роль уйнайдилар,

Моддий ва маънавий ишлаб чикдриш доирасида кдбилиятларни хдр тарафлама камол топтиришни муваффақиятли руёбга чикдриш билан боғлиқ. булган омиллар орасида кишининг

сихдт-саломатлиги биринчи даражали роль уйнайди. Шунинг учун хдм дастлабки иккита принцип жисмоний тарбияни амалга ошириш пайтида машгулотлар билан шугулланадиган кишиларнинг сихдт-саломатлиги дик.кдт марказида турган холдагина чинакам амалга оширилиши мумкин.

Бинобарин, педагогик жараён курсатиб утилган принципларнинг хдр учаласига таянган тақдирдагина жисмоний тарбия коммунистик тарбия системасининг бир кдми сифатидаги мохиятини сақдаб к.олади. Ана шу принциплардан ақдлли биттасининг бузилиши хам педагогик вазифалардан бирортасини шунчаки бажармасликкагина эмас, балки муқддрар равишда умуман тарбия системасининг бузилишига олиб келади.

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВОСИТАСИ

1. Жисмоний тарбия воситаларининг умумий характеристикаси.
2. Жисмоний машклар. 3. Табиатнинг соғломлаштирувчи кучлари ва гигиеник омиллар

1. ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВОСИТАЛАРИНИНГ УМУМИЙ ХАРАКТЕРИСТИКАСИ

Жисмоний машклар, табиатдаги соғломлаштирувчи кучлар ва гигиена омиллари жисмоний тарбия воситалари комплексини ташкил этади.

Жисмоний машклар жисмоний тарбия қонуниятларига мувофиқ равишда фойдаланиладиган силжиш ҳдракатлари инсонни жисмоний тарбиялашнинг асосий узига ҳос воситасидир. Жисмоний машклар тарихий жиҳддан таркиб топиб, методик жиҳддан гимнастика, уйин спорт ва туризм сифатида шаклландир.

Жисмоний тарбия воситаси сифатида жисмоний машклар машгул булувчининг актив ҳдракат фаолиятини кузда тутди. Жисмоний машкларнинг онгли характери бир қднча психик жараёнларнинг жамланишида ифодаланади: ҳдракатни такомиллаштиришга булган иштиёқ, ҳдракатнинг максадлари ва унга эришиш воситалари тугрисида тасаввур, мазкур машкларни бажариш ниятлари, ирода интилишлари. Жисмоний машкларни бажариш билан атрофдаги вазиятни фаол қдбул қдлиб олиш ва ш[^]вазиятда узини унглаб олиш, ҳдракат тасаввури, фикран ишлаш, ҳдажон ва бошқдлар билан яқдндан боғлангандир. Жисмоний машклар кишининг психик хусусиятларини такомиллаштиришга ёрдам бериб, унинг тушуниш фаолиятини яхшилади. Жисмоний машклар кишининг кизикдшлари ва ҳдс-туйгуларин[^] иродаси ва характери камол топтиради ва шу туфайли инсон маънавий камолотининг воситаларидан бири ҳдсобланади. Жисмоний машклар, бинобарин, инсоннинг жисмоний ва руҳдй фаолияти бирлигини ифода этувчи ходисалардан биридир.

Табиатнинг соғломлаштирувчи кучлари — Куёш радиацияси, ҳдво ва сув, шунингдек гигиеник омиллар (шахсий ва жамоат гигиенаси талабларига риоя қилиниши) методик томондан муайян максадни кузда тутиб ташкил этилгандагина жисмоний тарбиянинг узига ҳос воситаси сифатида майдонга чикдди; бундан ташқдри, улар шугулланувчиниинг жисмоний машкларига янада самарали таъсир курсатади.

Санаб утилган воситалардан комплекс равишда фойдаланиш жисмоний тарбиянинг билим берувчи, тарбиявий ва соғломлаштирувчилик вазифаларини тула-туқис амалга оширишнинг мажбурий шартидир; жисмоний тарбия жараёнида акдий, ахлоқдй ва эстетик тарбия воситалари ҳдм кулланиладики, бу тарбия барча турларининг узвий алоқдсини ва бирлигини акс эттиради.

2. ЖИСМОНИЙ МАШКЛАР

ЖИСМОНИЙ МАШКЛАРНИНГ КЕЛИБ ЧИЦИШИ ВА МО[^]ИЯТИ

Жисмоний машкларнинг келиб чикйиши инсон жамиятининг узок, утмишига бориб тақалади. Жисмоний машкларнинг пайдо булишида моддий ҳдёт шароитлари — даставвал бутун меҳнат фаолияти ҳдл қдлувчи роль уйнаган; м[^]ашк қдлиш ходисасини инсон тушунишининг аҳамияти катта булган.

/Жисмоний машклар 'х.аракат қдлиш тажрибасини ургатиш зарурати билан боғлиқ равишда келиб чикдан, инсонни меҳнатга тайёрлаш учун унинг жисмоний кучларини ривожлантиришга йуналтирувчи таъсир утказиш эҳтиёжи билан боғлиқ равишда келиб чикдады

• 'Жисмоний машклар дастлаб меҳнат ҳдракатлари билан чамбарнас боғлиқ булган./ Жисмоний машкларнинг ривожланишига санъат, ҳдрбий иш, шунингдек, уз ичига анчагина расм-русм, урф-одатлар ва рақсларни олган динга сизиниш ҳдм муайян даражада таъсир утказган. Лекин жисмоний машкларнинг қдрор топишида ва ривожланишида моддий эҳтиёжлар ва шароитлар ҳамиша ҳал қдлувчи омил булган. Жисмоний машклар энг бошданок асосан ижобий билимлар, маҳоратлар ва қуникмалар билан боғлиқ булган[^]

† Жамият ривож топган сари жисмоний тарбиянинг узи ҳам ривожланиб, жисмоний машкларнинг меҳнат ва бошқд бевосита амалий ҳдракатлар билан алоқдеи узининг бевосита боғлиқ булиш характери йукота бошлади. Жисмоний машклар утилитар аҳдмиятга молик булган ҳдракатлардан ажралиб қола бошлади, конкрет ҳдракатдан ажрала бошлади. Бу эса, жисмоний машкларни куллапиш чегараларини кенгайтириш имконини берди (А. Воль). Жисмоний машклар муайян ишлаб чикдриш ёки ҳдрбий шароитлар билан боғлиқ булмайдикан. Масалан, табиий қочишдан (улжанинг кетидан қувиб ёки душмандан қутулиш учун), конкрет эҳтиёждан, қанчалик ҳавф борлигидан, табиий тусиклардан ва шунга у^{хшаш} конкрет шароитлардан келиб чикдиган қочишдан югуриш[^]ис[^]а, уртача ва олис масофага югуришга, тусиклар оша югуришга айланди. Худди шунга ухшаш қопъё (найза)ни овдагидек нишонга эмас, олис масофага отиладиган булиб қдлди: узунасига сакрашни шартли тусиклар орқдди бажара бошладилар ва ҳоказо. Жисмоний машкларнинг абстрактланиши жисмоний тарбия мақдадида фойдаланиладиган

айрим қисмларни ундан ажратиб олиш имконини берди. Амалий ҳаққатлар билан боғлиқ. булган ҳаққатларнинг инсонга хос мавҳумий туе олиши жамиятнинг муайян ривожланиш даражаси борлигидан дарак беради.

Жисмоний машқдарнинг бундай мустикаллиги у кишиларнинг амалий ҳддтий фаолиятидан умуман ажралиб қолганлигидан дарак бермайди, зинҳор. Аксинча, жисмоний машқлар ижтимоий практика билан, жамиятнинг моддий ҳддт шароитлари билан намбарчас боғлангандир ва кишиларни меҳнатга тайёрлашга ёки бошқд бир ижтимоий фаолиятга тайёрлашга хизмат қилиб, уларни жисмоний ва маънавий жихддан ривожлантиради.

Меҳнат, жанговар ва турмуш фаолиятидан тарихий жихатдан олинган машқдардан ташқдри (юриш, югуриш, тирмашиб чикдш, сакраш, бирор нарсани иргитиш, огир нарсани бир жойдан иккинчи жойга қутариб утиш, сузиш ва ҳоказо), шартли равишда «табий» деб аталган машқдардан ташқдри, 'жисмоний тарбия назарияси ва практикасини ривожлантириш жараёнида маҳсус яратилган ва аналитик машқлар деб аталган машқлар пайдо булди. Бу машқлар ҳаққат асосларини ургатиш учун, ҳаққат сифатларини ривожлантириш учун шунингдек алоҳида педагогик ёки даволаш вазифаларини ҳдл этиш учун қулланилади. Қупчилик гимнастика снарядларида машқлар, баданнинг айрим қдемлари учун қдлинадиган машқлар, турли-туман предметлар билан қдлинадиган машқлар ва бошқдлар шулар жумласига қиради.

Жисмоний машқлар меҳнат ҳаққатлари негизда қелиб қикқан экан, улар билан меҳнат орасида қупгина умумийлик борқи, бу ҳаққатнинг ҳдр икки турида биомеханик, физиологик ва биохимик меҳанизмларнинг муштараклигида ифодаланати. Лекин бу жисмоний машқдарни' меҳдат билан айни бир нарса дейиш учун асос була олмайди.

Маълумқи, меҳдат инсон билан табиат уртасидаги ҳаққат жараёнидир; инсон ташқд табиатни узгартира бориб, унинг предметларини уз эҳтиёжларига мослаштиради. Лекин айни пайтда узини ҳдм узгартириб боради. Аммо жисмоний меҳнат инсонга ишлаб қикдриш жараёнида ишлаб қикдришни ривожлантириш қонуниятларига буйсунадиган йулдош омил булиб қолади. Ижтимоий ишлаб^ қикдришда меҳнат унумдорлиги асосан ишлаб қикдришнинг узини қомиллаштириш ҳисобига, масалан, автоматлаштиришни жорий этиш ҳдеобига руй беради. Бунда жисмоний меҳнатнинг улуши қамаяди, бинобарин, ишловчининг жисмоний ривожланишига унинг бевосита таъсири ҳдм қамаяди.

Жисмоний машқдарга қелганда эса уларнинг таъсири жисмоний тарбия жараёнининг қднуниятлари билан белгиланати. Жисмоний машқдарнинг ёрдамида унинг жисмоний ва маънавий қдбилиятларини ривожлантириш мақсадида инсонга муайян мақддани қузда тутилган таъсир утқазилади. Айрим ҳолларда

жисмоний машқлар билан мувофик. равишда амалга ошириладиган жисмоний меҳнат атрофдаги ташқи муҳдт қулай булган шароитларда (урмонда, далада ишланганда ва ҳоказоларда) муайян нағрузка билан ишланганида жисмоний тарбиянинг ёрдамчи воситаси сифатида намоён булиши мумкин. Лекин шу тарикд қойдаланиладиган жисмоний меҳнат жисмоний тарбия мақсадлари ва қонуниятларига буйсуниб қолади, бунда унинг моҳдяти ва йуналиши узгаради. Юқдрида айтилганларни ҳдеобга олиб, жисмоний машқдарни жисмоний тарбия қднуниятлари асосида амалга ошириладиган фаолиятдир, деб таърифлаш мумкин.

Жисмоний машқлар — эркин ҳаққатлар. И. М. Сеченов ва И: П. Павловнинг эркин ҳаққатлар деб аталган материалистик таълимоти жисмоний машқдарнинг табиатини табиий илмий жихатдан тугри тушунишнинг негизидир. Бу ҳаққатларнинг фарқ, қдладиган хусусияти уларнинг онгли, тушуниб туриб қилинадиган характеридадир; бу ҳаққатлар бирор мақдд ёқи ирода интилишлари булмаса маъносиз булиб қолади. И. М. Сеченовнинг таъбирича, эркин ҳаққатлар, «ақл ва ирода билан бошқдриладиган» ҳаққатлар инсон қомонидан қддтий шароитлар ва тарбия таъсирида урганиб олингандир. И. П. Павлов эркин ҳаққатларнинг физиологик меҳанизмини очиб бериб, улар мия қатта ярим шари фаолиятининг жамланиши натижасидан — мураккаб аналитик-синтетик жараёндан иборат, деб қурсатди. Унда қупгина анализаторлар иккинчи сигнал системасининг етакқи ролита воқдликнинг биринчи ва иккинчи сигнал системаси иштирок этади. Эркин машқдарни бошқдриш у³ ичига шартли, шунингдек шартсиз рефлексларни оладиган қоят мураккаб жараён.

Жисмоний машқдарнинг таъсирини белгиладиган омиллар. Жисмоний машқлар башарти улар жисмоний тарбия қднуниятлари негизда қулланилмайдиган булса, салбий натижа бериши, зарар қелтириши мумкин. Педагог қонкрет шароитларда жисмоний машқдарнинг таъсирини билиши ва ҳдеобга олиши, бунда одамнинг организми яҳлит бир нарса эканлигини ва ҳдр қдндай ҳаққат унинг қупгина органлари ва системаларининг фаолиятига сабаб булишини ҳдмда унга яҳлит бир таъсир утқазини қузда тутиш қерак.

Машқулотларга педагогик жихддан тугри раҳбарлик қдлиш, ургатиш ва тарбиянинг мақбул методикаси жисмоний машқларнинг рационал таъсирини белгиладиган энг муштарак омилдир.

Шу билан бирга, қуйидаги омилларни ҳдм ҳдеобга олиш зарур:

1. Шугулланувчининг \$'зига хос хусусиятлари (еши, жинси, соғлиги, тайёргарлик даражаси, меҳдат, уқдш, дам олиш, турмуш режими).

2. Жисмоний машқдарнинг узига хос хусусиятлари, яъни уларнинг мураккаблиги, янгилиги, нағрузқаси, эмоция бериши ва бошқдлар.

3. Ташкд шароитнинг алохида хусусиятлари (метеорологии, махаллий хусусиятлар, жихозлар ва снарядларнинг сифати, машгулот жойининг гигиеник ҳолати ва бошқдлар).

Педагог кишининг иш қобилияти тугрисидаги асосий илмий қидаларни билиши керак (қднчалик ишлашини, нағрузка ва дам олишнинг организмга таъсирини, машқдарнинг оқдбатини ва ҳоказоларни). Жисмоний машқдарнинг муайян таъсир омилларини мунтазам равишда ва тугри ҳдеобга олиб бориш машгулотларни методик жиҳддан хдм мақдадга мувофик равишда ташкил этиш, жисмоний тарбия вазифаларини муваффақиятли ҳал этиш имконини беради.

Жисмоний машқдарнинг мазмуни ва формаси. Жисмоний машқлар барча ҳодисалар ва жараёнларга ухшаш узининг мазмуни ва шаклига эга.

Жисмоний машқлар мазмуни тушунчасига бир бутун қдлиб жамланган қдтор жараёнлар қиради (механик, биологик, психологик ва бошқд жараёнлар), бу жараёнлар таъсири остида аракат фаолияти ривожлана боради. Жисмоний машқдарнинг мазмунига ана шу ҳдракат фаолиятлари қдемларининг жами хдм қиради (масалан, югуриб келиб туриб узунасига сакраш тушунчасига югуриб келиш, сакраш, парвоз, ерга тушиш тушунчаси хдм қиради), шунингдек, ҳдракат машқдарини бажариш вақтида организмда "содир буладиган барча функционал узгаришлар хдм шунга қиради. Бу элементларнинг хдммаси жисмоний машқдарнинг умумий мазмунини ташкил этади.

Жисмоний машқдарнинг формаси уларнинг ички ва ташқи структураси ва ташкил этилишидан иборатдир. Жисмоний машқдарнинг ички структураси ҳдракатларни бажариш вақтида асосий функцияларни таъминлайдиган узаро алоқдлар, узаро мувофикдик жараёнлари қдндайлиги билан характерланади. Жараёнларнинг алоқдеи, бир-бирига мувофикдиги (биологик, психологик, механик ва бошқд жараёнлар), масалан, штанга қутаришдагига нисбатан югуриш чоғида бошқдча булади, шунинг учун ана шу машқдарнинг ички структураси хдм хдр хил булади. Машқдарнинг ташқд шакли кузга қуришиб туради. Шу кузга ташқданиб турадиган жараён ҳдракат жарёнида масофа, вақт ва қучга нисбатан характерланади.

Жисмоний машқдарнинг мазмуни билан формаси узаро алоқдадир ва ягонадир, лекин бу ягоналик уз ичига зиддиятни хдм олади. Мазмун — машқдарнинг анча серҳдракат, тухтовсиз узгариб турадиган томонидир. Мазмун формага нисбатан етакчи роль уйнайди; мазмуннинг узгариши билан форма узгаради, масалан турли масофага югуришда тезлик сифатлари (мазмун элементи) хдр хил булади ва югуриш техникасининг компонентлари: қддамнинг қатталиги, гавдани тутиш ҳолати ва бошқдлар хдр хил булади (форма элементлари). Лекин форма хдм мазмунга фаол таъсир утказиши, масалан, мазкур ҳдракат вақтида у ёки бу жисмоний сифатларнинг конкрет намоён булиши қуник-

манинг таъсир утказиши (форма элементи) таъсири сезилади. Шунинг учун хдм гимнастикачининг қучи сувда сузувчининг қучидан фарқ қилади. Штанга қутарувчининг бардамлиги енгил атлетикачининг бардамлигидан фарқ қдлади.

Жисмоний машқларда форма ва мазмуннинг узаро рационал мувофикдигига эришиш жисмоний тарбия назария ва практикасида муҳдм проблемалардан бири ҳдеобланади. Бу проблема, жумладан, ҳдракат қуникмалари билан жисмоний сифатлар уртасидаги узаро муносабатларнинг бир-бирига мувофик қелишига хдм тааллуқдидир (IV ва V боблар).

ЖИСМОНИЙ МАПШЛАРНИНГ ТЕХНИКАСИ

Умумий тушунчалар

Ҳар бир эркин ҳаракатда: а) ҳдракат вазифасини, яъни англаб олинадиган ҳдракат мақсадини ва б) мазкур вазифани қдл қдлиш учун зарур булган усулни фарқ қила билмок. керак. Қуп ҳолларда айни бир хил ҳдракат вазифаси турлича усуллар билан бажарилиши мумкин (масалан, баландликка сакраш учун тугридан ёки бир оз четроқдан югуриб қелиш, планкага яқдн оёқ билан ёки ундан узокда тургаы оёқ билан ҳам сакраш мумкин ва ҳоказо). Бирок, буларнинг ичиде анча самарали усуллар хдм бор. Жисмоний машқдарнинг ҳдракат вазифасини мақдадга мувофик равишда, анча самарали қдл қдлинишига имқон берадиган бажариш усулларини жисмоний машқлар техникаси деб аташ қдбул қдлинган*.

Жисмоний машқдар техникаси деган тушунча ҳдракатларнинг ташқд формаси қдқддаги тушунча билан бир хил маънони англамайди. Техника ҳдракатларини жуда хдм самарали бажариш билан характерланишига қараб, ҳдракатлантирувчи қучлардан рационал ва тула фойдаланиш билан боғлиқ булган бир қдтор узига ҳос хусусиятларга эга. Ҳдракатларнинг ташқд формаси эса хдр доим хдм ҳдракатнинг рационал структурасини акс эттирмайди. Ҳдракат техникаси ва унинг ташқд формаси деган тушунчалар муайян бир ташқд формага, ҳолатга ва гавданинг ҳаракатига риоя қилиш талаб этиладиган жисмоний машқдар (бадий гимнастика, сувга сакраш, қоньқида фигурали учиб) дагина маълум даражада бир-бирига мое қелади.

Жисмоний машқдар техникаси тухтовсиз узгариб туради ва такомиллашиб боради. Спортчиларнинг доимо рекорд натижаларга эришиш учун интилиши, таълим методларининг такомиллаштирилиши ва ҳдракат қднуиятларининг қучур илмий асосда ишлаб қикқлиши жисмоний машқдарнинг янада янги хдмда анча самарали формаларини топишга олиб қелмокда. Деярли хдр бир спорт турида ҳозирги замон спорт техникаси билан утган

* Юнонча «техника» сузи «махорат» маъносини англайди.

йиллар спорт техникаси такдосланса, бунга ишонч ҳосил қилиш қийин эмас. Спорт техникасининг узгариши маълум даражада анча такомиллашган спорт инвентаридан фойдаланиш билан боғлиқ.

Харакат техникаси техника негизи, унинг асосий звеноси ва техника деталлари деган қисмларга бўлинади.

Техника негизи — бу ҳаракат вазифаларини муайян усул билан қилиш учун зарур ва етарли бўлган ҳаракатнинг динамик ва кинематик хусусиятларидир (ортиб борувчи кучларнинг муайян изчиллиги, гавданинг айрим қисмлари уртасидаги мувофиқлик ва бошқалар).

Техниканинг асосий звеноси — бу маълум бир ҳаракатдаги асосий механизмнинг энг муҳим ва ҳал қилувчи қисмидан иборат. Масалан, югуриб келиб баландликка сакрашлар учун техниканинг асосий звеноси сакраш, оёқни юқорига силтаб тез бирлаштиришдан, улоқтириш учун — охири зур беришдан, гимнастикада эгилиб кутарилиш (исталган усул) учун — тос-сон бугинларини уз вақтида ва тез кериш (кейинчалик тухтатилиш) дан иборат бўлади. Спорт ҳаракатларида асосий звенони бажариш нисбатан қисқартурилади бўлади ҳамада мускулларнинг куч сарфлашини талаб этади.

Педагогик ишда курсатиб утилган тушунчалар жуда муҳим роль ўйнайди. Чуйки, индивидуал хусусиятлардан қатъий назар техника асосларини тугри узлаштириб олгандагина (бунга риоя қилиш ҳамада учун ҳам шарт) бирор бир жисмоний машқни муваффақиятли урганиб олиш мумкин.

Техниканинг деталлари — ҳаракатнинг асосий механизмининг бузмайдиган, унинг (яъни ҳаракатнинг) иккинчи даражали хусусиятидир. Техниканинг деталлари турли спортчиларда турлича бўлиши мумкин ва куп ҳолларда уларнинг индивидуал морфологик ҳамада функционал хусусиятларига боғлиқ. (масалан, баландликка сакрашда оёқни куп ёки кам букиб силтаб ҳаракатлантириш). Индивидуал хусусиятлардан тугри фойдаланиш индивидуал техникани* курсатади. Индивидуал техника мазкур спортчи учун (рационал техниканинг барча умумий қоидаларига риоя қилинган ҳолда) энг такомиллашган техника ҳисобланади (масалан, В. Брумелда югуриб келишнинг охири қисмларида оёқни қаттиқ букиш, А. Михайловнинг барьерли ва оддий югуришда старт қолдоқларини хилма-хил жойлаштириши. И. Шмидтнинг югуриб келиб уч хатлаб сакрашда, бошқалардаги каби, «хатлаш» эмас, балки «сакраш»нинг энг узун бўлиши — 1-раем).

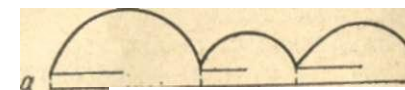
Буюк спортчиларнинг индивидуал техникасига уйламай-нет-

* Жисмоний машқлар техникасининг индивидуал ёки труппавий хусусиятларини усул деб аташ қабул қилинган. Масалан, И. Тер-Аванесяннинг сакраш усули, совет гимнастикчиларининг машқ. усули ва бошқалар ҳақида гапирганда шу маъно тушунилади.

май, кур-куропа таклид қилиш спорт натижаларига салбий таъсир этиши мумкин.

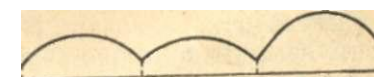
Малакали спортчиларда техника жуда барқдорликка эга бўлади ва шу билан бирга турли хил узгарувчан факторларга осон мослашувчанлиги билан ажралиб туради. Спорт мастерларининг бир хилдаги ҳаракатларни такрор бажаришларида бу ҳаракатда доимий бир хиллик кузатилади. Бирок, натижада акс этувчи турли хил таъсирларда

0. Федосеев (СССР)



1 6.55M - 4.50m S.30M

Ю.Шмидт (Польша)



1 5,69 м 2 5,02м j 6.32M

Дидактик ва илмий мақсадларда бир бутун ҳаракатда вақт жиҳатидан бир-биридан кейин келадиган ҳаракатнинг маълум бир фазасини ёки маълум бир қисмини ажратиб курсатадилар. Ҳар бир ациклик ҳаракатда — уларнинг бутундаги функцияларига мувофиқ равишда — уч фазани: тайёргарлик, асосий (ёки бош) ва якунловчи фазаларни аниқ, белгилаб қўйиш мумкин. Бу уч фазанинг ҳаммаси узаро боғланган бўлиб, бирга бажарилади ва ҳаммаша бир-бирини таққозо этади.

Тайёргарлик фазасининг аҳамияти ҳаракатни бош фазада бажариш учун анча қулай шароит яратишдан иборат. Бу шароитлар ё бош фазадаги ҳаракатга қарши ҳаракат томон йуналтирилган ҳаракат билан ёки югуриб келиш, сакраш ёки айланма ҳаракатлар қуранишида бўладиган бир қатор кетма-кет ҳаракатлар (буларнинг йуналиши бош фазадаги ҳаракат йуналишига яқинлашиб боради) билан яратилади.

Тебраниш туфайли (масалан, улоқтириш ва зарб ҳаракатларида) бош фазада қаттиқ ва тез қисқариши керак бўлган мускуллар чузилади ва бундан ташқари келгусида иш бажариладиган ҳаракат йули узунлашади. Снарядларда баъзи бир гимнастик машқларни бажаришда ҳаракатнинг бош фазасида оғирлик кучидан яхшироқ фойдаланиш учун тебранма ҳаракат қилинади.

Бош фазадаги ҳаракатлар бевосита асосий ҳаракат вазифаларини ҳал қилишга қаратилган. Биодинамик нуқтаи назардан бу фазадаги энг муҳим нарсаси ҳаракатлантирувчи кучлардан тегишли жойда, тегишли йуналишда ва зарур моментда рационал

Харакатлар характеристикаси

Фазовий характеристикалар

фойдаланишдан иборатдир. Масалан, кроль усули билан сузишда кулларни вақтидан илгари актив хдракатлантириш гавдани сувдан кутаришга ва тулкдн пайдо булишига сабаб булади. Депсинининг кечикиб колиши натижасида гавда ён томонга харакат кдлади.

Баъзи бир ациклик машқдарда битта эмас, балки бир неча бош фаза булиши мумкин. Масалан, лангарчуп билан сакрашда—депсиниш, лангарчуп билан хдвога кутарилиш, бурилиб туриб таянишга утиш; югуриб келиб уч хдтлаб сакрашда — уч марта депсиниш.

Якунловчи фазадаги хдракатлар — гавданинг мувозанатини еакдаш мақдадида— ё пассив равишда суниб боради ёки актив равишда тормозланади.

Бир бутун хдракатни вақд жихдтидан фазаларга булишдан ташқдри, унинг фазадаги хдракат элементларини (гавданинг айрим кдсмлари хдракати) ажратиб курсатадилар.

Кишининг хдракатлари мураккаб бир бутунликни ташкил этади. Харакат актининг бир бутунлиги бу акт ташкил топадиган хдракатларнинг узаро боғлиқдигида ва узаро таъсир этишида намоён булади; хдракат деталларидан бирининг узгариши натижасида фазада ва бир кдтор бошқд деталларнинг вақт жихдтидан узгариши руй беради. Жисмоний тарбия назарияси ва практикасида хдракатлар структураси хдқдда гапирилади. **Х а р а к а т с т р у к т у р а с и** — хдракатнинг ягона бир бутун хдракат сифатидаги барча таркибий кдсмларининг узаро конуний боғланишидир.

Кишининг барча хдракатлари фазода ва маълум бир вақтда содир булади, шунинг учун хдракатларнинг фазовий, вақт ва фазовий-вақт характеристикаларини уз ичига олган кинематик структураси хдқдда гапириш мумкин. Харакатнинг кинематик структурасини динамик структура билан, яъни мазкур хдракатга сабаб булган ташқд ва ички кучларнинг узаро алоқаси билан белгиланади.

Бир бутун мураккаб хдракатда хдракат структурасининг яна бир муҳдм томони — р и т м и к томони, хдракатнинг вақт ва куч муносабатларини комплекс холда акс эттирувчи томонларини ажратиб курсатилади.

Харакатнинг кинематик ва динамик структураси узаро боғланган, улардан бирининг узгариши конуний равишда иккинчисининг узгаришига олиб келади.

Педагогик нукдаи назардан хдр бир конкрет жисмоний машқни бажаришда бу характеристикалардан хар бирининг ахдмияти хдр хил булади. Уқдтишнинг турли босқичларида улардан баъзи бирлари асосий роль уйнаса, бошқдлари вақтинча иккинчи заражали ахдмиятга эга булади. Бирок., барча характеристика-ярнинг хдракатларда биргалиқда, баб-баравар намоён булиши жисмоний машқдинг техника жихдтидан жуда тугри бажари-жишини таъминлайди.

Гавданинг холати ва гавда кдсмларининг **хдракат траекторияси** (йули) жисмоний машқдар техникасининг **фазовий характеристикасига** тааллуқдидир.

Гавданинг холати. Купгина жисмоний машқдарни бажариш вақтида гавда ёки унинг кдсмлари бир-бирига нисбатан холати-¹ни узгартирибгина қолмайди, балки муқулларнинг статик тарангланиши хисобига эркин суратда хдракатсиз холатни сакдаб қоладилар. Жисмоний машқдар техникасида «гавда холати» ни муस्ताкил компонент сифатида ажратиб курсатиш зарурияти хдракатларни рационал ташкил этишда унинг катта ва муҳдм ахдмиятга эга.эканлиги билан тушунтирилади. Харакатни рационал ташкил этишга: а) хдракатни бошладан олдинги дастлабки холатнинг тугри булиши ва б) хдракат процессида гавданинг керакли холатини саклаб қдлиш* билан эришилади. Баъзи бир педагогик вазифаларни (жисмоний машқдарни) бажаришда купгина дастлабки холат ва статик вазиятлар муस्ताқдл ахдмиятга эга булиши мумкин (масалан, гавданинг «смирно» холати, горизонтал холда мувозанат саклаш, к.уларда тик туриш ва бош^а-лар).

Маълум; бир анатомио-физиологик самарага эришиш хдмда организмга ижобий таъсир курсатиш ёки бундан кейинги хдракатларда яхшироқ. натижаларга эришиш мақсадида дастлабки холатга турил а ди.

Старт хдракатларида дастлабки холатнинг ахдмияти жуда каттадир: улар кейинги хдракатларнинг самарали булиши учун энг қулай шароит яратади. Енгил атлетикачининг пастдан старт олиши, найзабоз ёки боксчининг дастлабки холати, дарвозабоннинг тупни ушлаб олишга шайланиб туриши, хусусий вазифаларнинг хилма-хиллигига кдрамасдан, бирор х.аракатга тайёрликнинг ташки ифодасидир. Буларнинг х.аммасини академик А. А. Ухтомский «оператив тинч холат» деб атаган хдлат кдто-рига киритиш мумкин. Гарчи буларда ташқд хдракатлар булма-са ҳам, организмнинг бир мақдадга кдратилганлигининг яқдло намоён булиши ҳеч кдерда шу кддар аниқ., бу х.аракатга тайёр-лик хдлатидаги каби аниқ, ифодаланмаса керак.

Купчилик жисмоний машқларнинг эффективлиги куп холларда фақдт дастлабки холатга боғлиқ. булмайди, балки хдракат процессидаги бутун гавда холатининг ёки унинг айрим кдсмлари холатининг муайян, анча фойдалироқ. вазиятда булишига хдм боғлиқ.. Масалан, сузувчининг горизонтал холати, конькичи

* Гавданинг холати деганда гавда кдсмларининг узаро жойлашишини тушунмоқ. керак. Гавданинг турли вазиятда б^лишида ҳам бир хилдаги х.олат сак.ланиши мумкин.

ва велосипедчининг букчайиб олиши ташки мухитнинг кдршилигини камайтиради ва бу билан гавданинг тезрок. олдинга харакат килишига имкон беради. Лижада трамплиндан сакрашда гавданинг купрок. ётик. булиши гавданинг пастга тушишидаги хдвонинг кдршилигини оширади, айна вақтда гавданинг олдинга силжишида хдвонинг кдршилигини камайтиради ва бу билан сакраш масофасини узайтиради.

Харакат процессида гавда холатини узгартириш билан динамик таянч реакциялар йуналишини узгартириш ва шу туфайли гавдага мазкур йуналиш шартлари учун кулай булган тезлашиш бериш мумкин. Буларга кдскд ва узун масофаларга ютуришда, турган жойдан ва югуриб келиб узунликка сакрашдаги депсиниш фазаларида гавда холатларининг турли хилда булиши мисол була олади.

Жисмоний машқдарнинг баъзи турларида умумий холат ва гавданинг айрим кдсмлари холатига махсус талаблар куйилади. Бу талаблар жисмоний машқларнинг факт биомеханик жиҳатдан мақсадга мувофиқдиги билан эмас, балки хдракатларнинг чиройли бажарилиши нуктаи назаридан хдм келиб чикдди. Масалан, конькида фигурали учишда, сувга сакраш ва гимнастикада (спорт гимнастикаси ва бадий гимнастикада) машқдарнинг факт координацион мураккаблиги эмас, балки гавда холатининг аниқдиги, хдракатларнинг дадил ва эркинлиги, нафислиги ва бошқд шу каби ташқд курунишлар хдм хдеобга олиниб бахоланади.

Жисмоний тарбия практикасида эстетик, анотомо-физиологик ва техник самарадорлик талабларига баравар жавоб берадиган гавда хдлатлари учраб туради.

Купгина жисмоний машқдарни бажариш техникасида бошнинг муайян холатда булиши муҳдм ахдмиятга эга. Гавда холатидаги ёки хдракатлардаги хатоларнинг купчилиги гавдага нисбатан бош холатининг узгаришидан келиб чикддиган буйинни мустахдамловчи рефлексларнинг таъсирини етарлича хдеобга олмаслик билан тушунтирилади.

Хдракат траекторияси. Хдр кндай харакатда гавданинг хдракатланаётган кдеми траекториясини ажрата билмок. керак. Траекториянинг узиди уч нарсани: т р а е к т о р и я н и н г ш а к л и, йуналиши ва х.аракат амплитудасини курсатиб утиш мумкин.

Траекториянинг шакли. Траекториянинг шаклига кура хдракатларни тугри чизикди ва эгри чизикди хдракатларга булиш мумкин. Кузатишлар одам хдч махал тугри чизикди хдракатлар кдлмаслигини курсатади. Бу нарса энг оддий — хатто айрим бугинлардаги сунъий равишда ажратиб курсатилган хдракатлар хдм айланма хдракатлар булиши билан тушунтирилади. Киши хдракатларида хдракат траекторияларининг бурчак остида синиш холлари жуда камдан-кам учрайди. Харакат йуналишларнинг хдмма узгаришларида, бу узгариш техника жихдти-

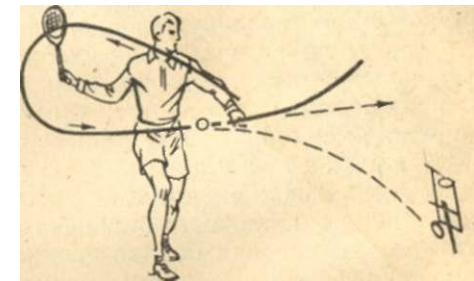
дан тугри булса, хдракатнинг айланасимон булиши кузатилади. Эгри чизикди хдракатнинг умумий йули тугри чизикди х.аракатнинг умумий йулидан узун булганда хдм шундай булади (масалан, теннисда ракетка билан мулжалдан туп уришга утиш — 2-раем). Харакат йуналишини тусатдан узгартирганда эгри чизикди хдракатларнинг афзаллиги шундаки, хдракат инерциясини енгиш учун мускулнинг кушимча зур беришига зарурат кдлмайди.

Кдскд масофада гавданинг бирор кдемини катта тезлик билан хдракат кдлдириш керак булган холларда (масалан, боксда тугридан зарб бериш, найзабозликда рак^ибни санчиб олиш пайтида) тугри чизикди хдракатларнинг ахдмияти купрок. булади.

Актив хдракатлар траекторияси шаклининг хилма-хиллиги асосан гавданинг маълум бир кдемини мустах.камловчи нерв марказларининг ривожланганлиги билан белгиланади. Траектория шаклининг мураккаблиги хдм гавданинг хдракатланадиган кдемига боглик; бу к.исм к.анчалик катта булса, унинг шакли шунчалик содда булади ва аксинча. Масалан, тос-сон бугинлари атрофида мускуллар хдм куп, уларнинг жойлашиши хам хилма-хил, лекин оёкдинг х.аракати кул хдракатидек куп ва чак.кон эмас.

Х а р а к а т н и н г й у н а л и ш и. Жисмоний машқдарнинг шугулланувчилар организмга таъсирининг самаралилиги хамда машқлар техникасини муваффақиятли бажариш хдракатланаётган гавдага, унинг кдемларига ёки хдракатланадиган буюмга к.анчалик тугри йуналиш берилганига боглик.. Масалан, куракнинг катта мускулларини чузиш мак(садида куллари курак олдида букиб-очиш маши—агар улар ён томонларга ёки ён томон буйлаб юкорига бажарилмай, ён томон буйлаб пастга каратиб бажарилса, батамом фойдасиз булади. 6 м масофадан ташланган баскетбол тупининг йуналиши атиги 4° огса у саватга тушмайди.

Жисмоний тарбия практикасида хдракатларнинг йуналиши ё жиемнинг юзаси ёки ташки ориентирлар билан аниқданади. Масалан, кулларимизни олдинга ёки ён томонларга кутарар эканмиз, биз кул хдракатининг уз гавдамызга нисбатан булган йуналишини аниқдаймиз. Полга кокдлган тахта буйига кенг одим ташлар ёки ядрони планка устидан иргитар эканмиз, биз



2- раем. Уиг томондан туриб туп уришда ракетканинг сиртмо^симон харакати.

харакат йуналишини аниқдаш учун ташқд ориентирлардан фойдаланамиз.

Юкорига-пастга, олдинга-орқдга, уннга-чапга булган йуналишларни одам гавдасининг асосий йуналиши деб аташ кдбул кдлинган.

Айланма хдракатларнинг йуналишини гавда юзасига кдраб, куйидаги терминларни куллаб аниқданилади: «олдинга» ва «орқдга» — "сагиттал (яъни орқдга ва олдинга кдлинадиган) хдракатлар учун; «чапга» «уннга» — олдинги юзадаги хдракатлар учун (масалан, ён томонга тунтарилиш); «чапга» ва «уннга» — горизонтал юзадаги хдракатлар учун (масалан, конькида учишдаги пируэтлар ёки сувга сакрашдаги «винт» лар).

Асосий йуналишларга кушимча кдлиб турли хил ораликдаги йуналишларни ажратиб курсатиш мумкин.

Харакат йуналишларини назорат кдлишда ва фазовий ориентацияда купинча куз мухдм роль уйнайди Шунинг учун хдракат йуналишининг катта ва тез узгаришларида • бошнинг хдракати одатда гавданинг бошқд кдсмлари хдракатидан олдин булади.

Х а р а к а т а м п л и т у д а с и — бу хдракатнинг кенглигидир. Амплитуданинг катта-кичиклиги бурчак градуслари* билан аниқданади. Гавданинг бир неча звенолари хдракатининг умумий амплитудасини баъзан чизикди улчов билан (масалан, кддамнинг узунлиги — 75 см) ёки шартли белгилар (масалан, ярим чукдайиш) билан аниқдайдилар. Одам гавдаси айрим звеноларининг хдракатлари амплитудаси бугинларнинг тузилишига, боғловчи аппарат хдмда мускулларнинг эгилувчанлигига боғлиқ..

Бугинларнинг хдракатчанлиги мускулларнинг актив кдскдриши туфайли эришиладиган актив хдракатчанликка ва ташқд кучлар (масалан, шерик ёрдамида) эришиладиган пассив хдракатчанликка булинади. Куп холларда актив хдракатчанлик **пассив** хдракатчанликдан кам кулланилади. Кундалик ишларда меҳнат ва спортда хдракатнинг максимал, анатомик жихддан мумкин булган, амплитудаси одатда батамом фойдаланилмай қолади. Бу биринчидан, тула амплитудага эришиш учун мускул кучини кушимча сарфлаш (зур келадиган мускулларни ва боғловчи аппаратнинг мумкин кддар куп чузилишига кдратилган булади) талаб этилиши билан тушунтирилса, иккинчидан, хдракатни энг сунгги чегарагача олиб боришда хдракат йуналишини **бир** текисда узгартириш кдйинлиги билан тушунтирилади. **Харакат** амплитудасини хддан ташқдри оширишга интилиш кишининг жароҳдтланишга олиб келиши мумкин.

Спорт практикасида бугинларнинг хдракатчанлигидан ё мускулларни олдиндан чузиб-ёзиш (булар хдракат вақтида **тез** ва куп кдскдриши керак) ёки кдскдрган мускулларни чузиш (эги-

* Физикада амплитуда деганда тебранаётган нуктанинг уртадаги холатдан чеккадаги холатигача оган микдори (тебранишнинг ярмиси) тушунилади.

лувчанликни ошириш ёки кдди-коматдаги нукдонларни тузатиш) мақдадида фойдаланилади.

Хаддан ташқдри катта амплитудадаги хдракатларни одатда кенг хдракатлар деб атайдилар. Агар хдракатнинг йули кдскд булса майда хдракат деб аталади. Агар хдракатнинг йуналиши ёки амплитудаси олдинга куйилган хдракат вазибаларига мое келмаса, бундай хдракатларни ноаник. хдракат деб аталади.

Фазовин-вакт характеристикаси

Харакатнинг тезлиги. Жисмининг (ёки нуктанинг) фазода вақт бирлиги ичидаги силжиши тезликни ифодалайди. Тезлик жисм (ёки унинг бир кдеми) босиб утган йул узунлигининг шу йулпи босиб утишга сарфланган вақтга нисбати билан аниқланади. Одатда тезликни аниқлашда уни метр-секунд билан улчанади. Агар йулнинг барча нукталарида хдракатнинг тезлиги бир хил булса, бундай хдракатни текис хдракат деб, агар у узгарса — нотекис хдракат деб аталади. Тезликнинг вақт бирлигида узга-риши тезланиш деб аталади. У салбий ва ижобий булиши мумкин.

Тезликни кескин узгаргирмай бажариладиган хдракатлар текис хдракат деб аталади. Дархол катта тезликда бажариладиган хдракатлар хдмда нотекис тезланувчан ва нотекис секинлаштирилган хдракатлар кескин хдракатлар деб аталади. Кишида доимий тезликдаги ёки доимо тезланиб борадиган хдракатлар жуда камдан-кам булади. Шу билан бирга техникавий жихддан тугри бажарилган жисмоний машқда хдм тезликнинг тусатдан узгариш хдллари юз бермайди. Тезликнинг кескин узгариши — машкнинг ёмон бажарилганлиги ёки уни нотугри узлаштириб олганлик белгисидир.

Гавданинг айрим кдсмлари хдракати тезлигини бутун гавданинг силжиш тезлигидан фарк. кдлмок керак. Бутун гавданинг силжиш тезлиги фақдт гавданинг айрим кдсмлари хдракати тезлигига эмас, балки бошқд бир кдтор факторларга (кул-оёкларнинг узунлигига, ташқд мухдтнинг кдршилиги ва бошқдларга) хдм боғлиқ..

Психологик ва методик нуктаи назардан тезлик оптимал ва максимал тезликка ажратилади.

Спорт техникасида хдракат тезлиги мухдм роль уйнайди: тезлик кднчалик катта булса, спорт натижалари шунча юкори булади.

Бирок, энг юкдри натижага эришиш учун купинча максимал тезлик эмас, балки хдр бир спортчи учун хдракатнинг оптимал тезлиги мухдм ахдмиятга эга. Тезлик эркин ва мажбурий булиши мумкин. Масалан, чангичининг тепаликка кутарилишдаги тезлиги эркин тезлик булса, тепаликдан пастга тушишда эса мажбурийдир.

Мусобакдларда олдиндан белгиланган хдракат тезлигига

аник, риюя кила билиш, яъни масофа кисмларини олдиндан тузилган графикдаги тезлик билан утиш катта ахдмиятга эга. Бу уз кучларини вақт- жихдтидан мақсадга мувофиқ тақсимлашга ҳамда чарчаш моментининг бошланишини узоқда чузишга имкон беради. Спортда бу малакани «тезликни ҳдс этиш» малакаси деб атайдилар.

Вақт характеристикам

Харакатнинг кднча вақт давом этиши ва унинг суръати харакатнинг вақт характеристикасини ифода этади.

Харакатнинг маълум вақт давом этиши. Х^олат ва ҳаракатларнинг давом этиши организм фаолиятини узгартиришда муҳим роль уйнайди. Машк. бажаришнинг давомийлиги (югуриш вақти, статик зур беришнинг давом этиши ва бошқ.) ни узгартириш билан нагруканинг умумий ҳджмини тартибга солиш мумкин.

Жисмоний машқдар техникасида ҳаракатнинг айрим фазалари (эшқакни орқдга олиб бориш ва эшқак эшиш, мулжаллаш ва туп ташлаш) ёки гавда айрим қисмларининг ҳаракати катта ахдмиятга эга. Бажарилаётган ишнинг кднча вақт давом этиши ҳдқда вақт-вақти билан аҳборот бериб туриш ишчанликни оширади.

Харакат суръати. Суръат деганда ҳаракат циклининг такрорланиш частотаси ёки вақт огирлиги ичидаги ҳаракат миқдори тушунилади. Масалан, биз юриш суръати ҳдқда — минутига 120—140 кдам, эшқак эшиш суръати ҳдқда — минутига 30—40 эшқак эшиш деб гапиримиз.

Суръат сузининг амалий тушунчаси тезлик тушунчаси билан яқдндан боғланган, аммо улар айнама ухшаш эмас. Масалан, кулни турли баландликка кутариш ва уни бир хил суръатда пастга тушириш мумкин, бундаги қул ҳаракатлари эса ҳдр хил булади. Югуриш частотаси бир хил булиб, лекин югуриш қадами хар хил булса ҳдм югуриш тезлиги турлича булади. Шу билан бирга, масалан, югуриш тезлиги ҳдм кдамнинг узунлигига, ҳдм кдамнинг частотасига боғлиқ, булиши ҳдмда улар уртасида ҳдр бир спортчи учун узига хос булган маълум даражадаги оптимал нисбат борлиги мутлақд равшан.

Харакат суръати гавданинг массаси ёки ҳаракатланаётган қисмининг инерция моментларига боғлиқ. Масалан, қул панжаларини ҳаракатлантиришда, гавда ҳаракатига нисбатан (секундига 1—2 ҳаракат) анча юқори суръатни (секундига 8—10 ҳаракат) сакдаб туриш мумкин. Купинча суръатнинг узгариши билан ҳаракатнинг бутун структураси ҳам сифат жихдтидан узгаради. Масалан, агар суръат маълум бир чегарадан ортиб кетса, нормал юриш югуришга айланади.

Педагогик практикада физиологик нагрукани кучайтириш ёки камайитириш мақсадида ҳаракатларнинг*турли суръатларидан фойдаланилади.

Агар ҳаракат частотаси берилмаган булиб, машқнинг натижаси бунга боғлиқ. булмаса, шу тулландувида ҳаракатни бажаришнинг индивидуал суръати булади. У ҳдм организмнинг хусусиятлари (буйи, огирлиги, нерв системасининг типи) ҳдмда спортчининг умуман шахсий хусусиятлари (.умумий активлиги, узига нисбатан талабчанлиги) ва мазкур ҳаракатни қдй даражада узлаштириб олганлиги билан белгиланади.

Ритмик характеристика

«Ритм» сузи жуда кенг тарқалган булиб, хилма-хил ходисаларга нисбатан қулланилади. Масалан, музика ва шеър ритми, нафас олиш ритми, юрак уриш ритми ва ҳоказо ритмлар ҳақда гапирилади. Бунда купинча ритмнинг асосий белгиси ходисанинг озми-купми такрорланиш даврийлигида деб билдиладилар ва уни суръат билан тенглаштириладилар, яъни бирор бир ходисаи механик равишда вақт жих.атидан тенг ораликларга булиниши деб ҳисоблайдилар. Х>кик.атда эса вақт-вақти билан такрорланишнинг уз ритми ташкил этади. Ритмнинг асосий шарт мазкур ҳаракатда кучли, бирор бир жих.атларни таъкидлаб қурсатиладиган моментларнинг мавжудлиги ҳам да турли вақт интервалларининг узгариши, алмашилишидан иборатдир. Шундай қилиб, ритм ҳаракатларнинг комплекс (динамик-вақт) характеристикасидир.

Харакат ритми учун ҳаракатнинг кучли, алоҳида куч билан бажариладиган қисмларининг вақт жихдтидан хилма-хил муносабатда булиши (булар ҳаракатнинг кучсиз, пассив фазаларида ҳдм мускулнинг зур бериши билан боғлиқ,) характерлидир. Бу моментларнинг ҳдммаси исталган ҳаракат актида булади. Шундай қилиб, ҳаракат ритми зур беришнинг фазода ва маълум вақт ичида нисбатан тугри ва мақсадга мувофиқ, тақсимланиши деб ифодалаш мумкин*.

Жисмоний машқдарни бажаришда мускулнинг зур беришини ва уни бушаштиришнинг тугри ва уз вақтида алмашилиб туриши спорт техникасини эгаллаб олишнинг энг муҳим қурсатқичларидан биридир. Харакатнинг кучли қисмида энг куп зур беришга тугри келади. Шу зур бериш туфайли қдлинган ҳаракат маълум вақт ичида пассив давом этади. Харакатнинг кучли даври кднчалик жадал булса, унинг нафи шунчалик куп булади, ҳаракатнинг пассив фазаларидан ҳдм шунчалик яхшироқ. фойдаланиш мумкин. Тренировка қилиш таъсирида зур беришнинг ортиб бориши ва камайиш эгри қизикдари ҳдмда ҳаракатнинг актив ва пассив фазаларининг давом этиш нисбатлари узгаради. Спортчи-мастернинг оддий шароитлардаги ҳаракат ритми жуда аниқ, булади ва барқдрорлик касб этади.

Маълум бир кишининг техник жихдтдан мукамал қдлиб бажарган ҳдр бир конкрет ҳаракатида мақсадга мувофиқ. рит-

* Қатъий қилиб айтганда, ҳатто нотугри (харакатнинг айрим қисмлари давомийлигига нисбатан) бажарилган ҳаракат актида ҳам маълум бир ҳаракат ритми булади. Винобарин, ритм юқори натижалар қурсатишга имкон берадиган рационал, тугри булиши ҳамда натижанинг пасайтириб юборувчи иорационал, нотугри булиши ҳам мумкин.

мини куриш мумкин. Бирок, бу ритми хдмма учун бир хилда фойдали булган абстракт холдаги идеал ритм деб кдрамаслик керак. Хар бир спортчида унинг индивидуал хусусиятларига караб, хдракатларни бажаришнинг уз ритми булиши лозим. Аммо ритмнинг бундай вариантлиги мазкур харакатнинг асосий рационал структураси билан белгиланадиган чегарадан ташкдрига утмаслиги керак.

Ритм харакатнинг айрим элементлари бир бутун харакат килиб бирлаштирилганлиги сабабли, умуман хдракатни тезла-тиш ёки секинлатишга кдрамасдан (барча элементларнинг тез-лигини пропорционал равишда узгартирганда) бу хдракатнинг умумий ритмик куриниши маълум-шароитларда узгаришсиз ко-лиши мумкин. Бирок, рационал хдракат ритми ташкд-мухдтнинг кдршилик курсатувчи кучлари билан узаро муносабатда зур беришнинг мақсадга мувофик. группаланиши сифатида хосил бу-лади, шунинг учун ташкд (ёки бошкд) шароитларнинг узгариши билан шунга мувофик. равишда хдракат ритми хдм узгариши керак. Масалан, чангичининг чангида аввал куп юрилган жой-лардан юриш ритми оёк. босилмаган кор устидан юриш ритмига кдраганда бошкдча булади.

Жисмоний машкдарни бажаришда хдракат ритми рационал техниканинг объектив конуниятларига мувофик равишда инсон томонидан яратилади ва тартибга солинади. Купгина органик функцияларнинг соф биологик, ихтиёрсиз ритмлари билан так-кдслаганда, хдракатнинг ихтиёрий ритмлари хдракатларни таш-кил этишнинг факт инсонга хос булган анча юкори боскдчи-дан^ииборатдир. Баъзи бир чет эл авторларининг (Боде, Клагес ва бошк..) назарияларига мувофик. ритм кндайдир бошлангич абадий хдмда сабабини тушунтириб булмайдиган категориядан иборат^ибулиб, органик ва ноорганик дунёдаги барча хддисалар унга буйсунар эмиш. Бу назариялар гайри илмий, идеалистик назариялардир.

Динамик характеристикалар *

Киши гавдасининг хдракатига таъсир этадиган кучларни ички ва ташкд таъсир кучларига булиш мумкин.

Куйидагилар ички кучларга киради: -

а) таянч-хдракат аппаратининг пассив кучлари — мускул-ларнинг эластик кучи, мускулларнинг чузилувчанлиги ва бошкд

б) хдракат аппаратининг актив кучлари — мускулларнинг тортиш кучи;

в) реактив кучлар — тезлашган хдракат процессида гавда звеноларининг бир-бирига муносабати вақтида акс этувчи куч-лар.

* Жисмоний машкдарнинг динамика масалалари биомеханика курсида батафсил баён к.илипади.

Киши гавдасига ташкдридан таъсир этувчи кучлар та ички кучлар дейилади. Жисмоний машкдарни бажаришда куйида-гилар ташкд куч хдсобланади:

а) уз гавдасининг огирлик кучи;

б) таянч реакцияларнинг кучи;

в) ташкд мухдтнинг (сувддво) ва физик жисмларнинг (ку-рашдаги рақдблар, акробатикадаги шериклари) кдршилик кучи, ташки огирликлар, инсон жойидан силжитадиган жисмларнинг ннерцион кучлари.

Инсоннинг исталган бир хдракат фаолиятини мускулнинг тор-тувчи кучини бошкд ташкд ва ички кучлар билан биргалашиб сарф кдлиниши деб кдраш мумкин. Бирок, биргалашиб ишлати-ладиган кучларнинг техника жихдтидан мукамал кдлиб бажарилган хдракатлар билан, масалан, спорт билан янги шугулланувчилар хдракатидаги нисбати бошдча булади. Биринчи хол-да у анча рационал, яъни анча самарали ва шу билан бирга ан-ча тежамли булади — иккинчи холда эса унча тежамли бул-майди.

Спорт, раке, цирк санъати сохдеидаги мастерлар хдракати-даги энгиллик ва чакдонлик шу билан тушунтириладики, улар-даги мускулларнинг актив зур бериши (мохдрлик билан фойда-ланиладиган хилма-хил мускул кучи ишлатилмайдиган хдракат-лар билан такдослаганда) анча кам булади. Жисмоний машк, техникасини эгаллашда барча хдракатлантирувчи кучлардан мумкин кддар туларок. фойдаланиш билан бир вақтда хдракат-ни секинлаштирувчи кучларни камайтиришга интилиш керак.

Амалда хдракатларнинг куч характеристикалари учун ха-ракат кучлари деган умумлаштирилган тушунчадан фой-даланилади. Харакат кучи деганда гавданинг" хдракатдаги кде-мининг кндайдир ташкд моддий объектларга физикавий таъ-сир этиш чегараси тушунилади. Масалан, сакрашдаги депсиниш кучи, самбо курашидаги ракибни узига тортиш кучи ёки найза-бозликда рақибининг к.уролига таъсир этиш (куч билан к/урол-ни босиб туриш) кучи хдқида гапирганда хдракат кучи терми-нидан фойдаланилади.

Амалий ишда х.аракатнинг бир неча параметрларини комп-лекс равишда акс эттирувчи умумлаштирувчи сифат характерис-тикалари кенг к,улланил.ади.'

Уларни к,уйидаги асосий группаларга булиш назарда тутилади.

Тугри х.аракатлар — бу йуналиши, амплитудаси, тезлиги ва боиша характеристикаларига кура х.аракат вазифасига ҳамда уни хал килиш шарт-ларига мое келадиган харакатлардир;

нотугри х.ара'катлар — бу кisman булса-да х.аракат вазифаларига мое келмайдиган х.аракатлардир;

фойдали х.аракатлар — мақсадга эришиш учун энг зарур булган харакатлардир;

фойдасиз х.аракатлар — мускулнинг ортикча, кераксиз зур бери-ши билан бажариладиган харакатлардир;

кескин х.аракатлар — кучи ва тезлиги ортиб бораётган ва бу як.крл

куришиб турган харакатлардир, бундай харакатлар ёрдамида киши анчагина катта царшиликларни енгишга кодир;

суёт х а р а к а т л а р — кескин харакатларга қарама-қарши харакатлардир.

Инсон харакатларининг сифат хусусиятлари шунчалик хилма-хил буладики, купинча уларни жуда ҳам шартли равишда (пружинасимон, портлашеймон, ярим куч билан, бушашган ва бошк..) характерлашга тугри келади.

РАЦИОНАЛ СПОРТ ТЕХНИКАСИНИНГ АСОСИЙ ХУСУСИЯТЛАРИ

Жисмоний машкдаги рационал техниканинг барча коидаларини шарт кддибу куядиган асосий принцип бир вақтнинг узиде секинлаштирувчи кучлар таъсирини камайтпрган холда, актив ва пассив харакатлантирувчи кучлардан тула ва макдадга мувофик, фойдаланиш принципидир.

Механик харакат хдкдаги таълимот Ньютоннинг уч конунига асосланган. Бирок., *тш* инсон хдракатлари хдкда борганда, жисмоний машкдар техникасининг рационаллиги тугрисиде ф а к а т механика конунларига суяниб хулосалар чикдриш мумкин эмас. Масалан, физика конунидан келиб чикдб назарий жидтдан мумкин кдлар юкорига сакраш учун иложе борича купрок. чукдайиб олган холатдан сакраш керак б^лар эди. Бирок тажриба шуни курсатадики, иложе борича купрок. чудкдйиб олган холатдан эмас, балки ярим чуккдйган холатдан сакраганда сакраш баландлиге юкори булишини курсатади. Бундай мисолларни куплаб келтириш мумкин. Бинобарин, жисмоний машклар техникасининг рационаллик мезонини аниқдашда факдт механиканинг конунларини. эмас, балки материя хдракатиининг бирмунча юкори формалари конуниятларини, чунончи биологик кднуниятларни хдеобга олиш зарур экан.

Жисмоний машклар рационал техникасининг баъзи бир объектив кднуниятлари хдкда хдракатиининг айрим характеристикаларига багишланган булимда гапирилган эди. Куйида эса мускул кучларидан самарали фойдаланишнинг белгиловчи асосий шартлари келтирилади.

Ошиб борувчи зур беришнинг оптимал йуналиши. Мускул кучининг харакат йуналиши белгиланган хдракати йуналишига мумкин кдар якинрок, булиши керак. Масалан, найза ултжтиришдаги югуриб келиш, чогиштирма кддам ташлаш ва кулни оркдга олиб боринГ вақтида катта тезликка эришиш мумкин, лекин найзага охирге зур бериш йуналиши иайзанинг белгиланган учш траекторияси билан мое келмаса, бу хдракатларнинг пировард- натижаси юкори булмайди. 54° ва 70° бурчак остиде депсинилса, паст стартнинг эффективлиге хар хил булади. Хдсоблашлар шуни курсатадики, 72° бурчак остиде икки оёкда 180 кг куч билан депсинганда кучнинг эффективлиге (горизонтал ташкил этувчи куч) 55,62 кг га тенг булади, 54° бурчак остиде деп-

синганда эса 105, 80 кг, яъни деярли икки марта куп булар экан. Ядро иргитишнинг охирге фазасиде ердан депсиниш вақтида хосил буладиган таянч реакциясидан туларок. фойдаланиш учун, ядро гавданинг огирлик маркази ва таянч оёкдан утувчи тугри чизикда туриши керак.

Харакат тезлигини **ошириш**. Агар жиемга бирорта куч таъсир килса, унинг хдракати тезлиге жадаллашади. Жиемга таъсир килаётган куч канчалик куп булса, унинг тезлиге шунча ошади. Бирок, тезлик бирдан ошмайди: жиемга таъсир кдлаётган куч кдндайдир вақт оралигиде таъсир этиши керак. Шунинг учун максимал тезликни ошириш учун катта масофадаге катта кучдан фойдаланиш, яъни унинг таъсир этиш вақтини ошириш лозим (3-расм). Баъзи жисмоний машкларни бажаришда шундай кдладилар. Масалан, конькида югуришда депсиниш вақтида депсиниш кучи унчалик катта эмас, лекин узок, вақт оралигиде таъсир этади, бу куч импульсининг анча катта булишини таъминлайди*.



3- расм. Узокрок. юриш ва оёкни тиззадан олдиндан буриш хисобига оёкнинг тепишини тезлаштириш билан тупни тепиш кучини ошириш мумкин.

Амалда эса купгина жисмоний машкларни бажаришда тезликни ошириш йули озми-купми даражада ё гавда звеноларининг морфологик хусусиятлари ёки спорт коидалари билан (масалан, иргитиш айланасининг диаметри) ёинки тактик мулохдзаларга кура мулжалнинг олдиндан белгиланган хдракатиини яшириш зарурати билан (бокседаге зарба бериш, баскетболда туп ташлаш ва бошк..) чекланган булади. Шунинг учун тезликни ошириш йули чекланган вақтда мускул кучининг таъсир этиш вақтини кдекдртиришга интилиш керак. Мазкур йулда кучнинг таъсир этиш вақти канчалик кам булса, харакат тезлиге шунчалик юкдри булади.

Агар жисм эгри чизикде йулда тезланиш олиши лозим булса, тезликнинг катта булиши учун шундай узунликдаге тугри чизикли йулдаге тезланишга сарфланадиган кучга кдраганда купрок. куч сарфлаш талаб кдлинади. Бунда гавдани эгри чизикде йулдан хдракати кдлишга мажбур этиш учун марказга интилувчи кушимча куч керак булади. Шу сабабли мумкин кдар катта тезликка эришиш мақдадиде кучдан тула фойдаланиш учун тугри чизикде йулда тезликни оширишга хдракати кдлиш керак.

Ошиб борувчи кучларни кулланишнинг узвийлиге ва изчиллиге. Бу кдиде Ньютоннинг биринчи икки конунидан (инерция конуни ва тезланиш кднуни) келиб чикдди. Энг куп куч харакатининг бошланишида, тинч холат инерциясини енгиш учун керак

$(i = f * t)^4$ таъсир этувчи купайтмасига куч импульси деб аталади

булади. Масалан, штангани кукракка кутариб олишда хдракатнинг бошланиши учун оёк. ва орқднинг кучли мускулларидан фойдаланилади. Харакат бошлангандан кейин уни тухтатмай давом эттириш фойдали, чунки хдтто" озгина булса хдм тухтаб колгандан кейинги тинч холатни енгилу учун кушимча куч талаб кдлинади, бундан эса тезликни ошириш учун фойдаланиш мумкин булар эди. Масалан, ядро иргитишнинг бир моментида хдракатни тухтатиб ёки секинлатиб куйилса, олдинги хдракатнинг барча фойдали эффекти йудотилган булади.

Купчилик жисмоний машқдарни техника жихдтидан жуда тугри бажарганда (улоктиришнинг х.амма турларида, сузишда, лангарчуп билан сакраш ва бошқдларда) хдракатнинг узвийлиги куринади:

Харакатлар бир группа мускулларнинг иши тугаши олдида бошқд мускул группаси хдракат кдла бошлайдиган кетма-кетликда бажарилиши керак. Шу билан бирга кейинги хдракатлар ошиб бораётган тезлик билан бажарилиши лозим. Агар х.ар бир куч узидан олдинги кучнинг таъсирида хосил буладиган хдракатнинг энг катта тезликка эришган жойдан бошлаб таъсир килган тақдирда кор кдла бошласа, кейинги хдракат тезлигининг тобора ошиб боришига эришилади.

Баъзи бир машқдарни, асосан гимнастика машқдарини бажаришда гавда бирор кдсмининг ёки бутун гавданинг олдинги хдракати тухтаётган пайтда навбатдаги хдракат бошланади. Масалан, хдлкдларда тебранишда бажариладиган хдмма машқлар тебранишнинг охириг нукталарида бажарилади. Бу вақтда бирнаст гавда огирлигининг умумий марказига таъсир этадиган барча кучлар мувозанатлашади ва гимнаст хдвода муаллак. колгандек булади. Асосий хдракатни тебраниш вақтида бажаришга уриниб куриш эса марказга -интилувчи куч ва огирлик кучи таъсирида муваффақият кдзонмаслиги мумкин.

Харакат микдорини бир звенодан бошқд звенога кучириш. Жисмоний машқдарнинг техника жихдтидан жуда тугри бажарилишини кузатишда гавданинг айрим звенолари х.аракатга бир вақтда эмас, балки маълум бир кетма-кетликда тортилишини пайқдш мумкин. Айрим холларда гавданинг катта массали кдсмидаги хдракат микдорининг кичик массали кдеми хдракатидан илгари утиб кетади, баъзи холларда эса аксинча булади.

Масалан, футболда туп тепаётган вақтдаги сон харакати болдир ва товон харақатидан илгари булади. Снарядларда бажариладиган баъзи гимнастик машқларда оёклар х.аракати гавда харақатидан олдин бажарилади. Масалан, брусда таянч нуктасидан фойдаланган холда ёки полда ётган холда таянч нуктасиз эгилиб кутарилиш машини бажарганда (ёй тарзида сакраб туришда) оёклар ю.орн кутарилади (тизза.тар бош устида булади, кейин оёклар тезда тиззадан букилади ва х.аракатни атайин бир дақица тухтатиладики, худди мана шу момент гавда азот кутариб юбориш нмко.чнини беради.

Келтирилган мисолларда хдр бир кейинги звено хдракати ва фақдт тегишли мускулларнинг актив кдсқдрилиши билан эмас,

балки олдинги звенодаги хдракат микдорини кейинги звенога утказиш билан хосил кдлинади.*

Таъсир этувчи кучларга кдрши таъсирни ташкил этиш. Ньютоннинг учинчи конунига биноан, икки жисмнинг бир-бирига таъсири микдор жихдтидан тенг булиб, йуналишига кура кдрама-кдршидир. «Таъсир ва кдрши таъсир» конунини билиш жисмоний машқлар техникасининг купгина хусусиятларини тугиши ва улардан макдадга мувофик. фойдаланиш имконини беради.

Кдрши таъсир принципининг намоён булишини илгарилаб борадиган, айланма ва компенсаторлик хдракатларида кузатиш мумкин.

Спортчи кумдан югурганига кдраганда кдттик. йулдан тезроқ. югуради. Ядро иргитувчи охириг зур бериш вақтида бир ёки иккала оёги билан таяниб турсагина тезликни керакли йуналишда максимал даражада ошириши мумкин. Зарб хдракатларида гавданинг зарб бераётган кдеми (волейболда кул панжалари, футболда оёк., боксда мушт) зарба бериш моментида мустахкамланган булиши керак. Теннисчи ракетканинг туп билан яқдлашиш (тулга тегиш) вақтида ракеткани к.улида махкам тутиб к.олиши керак. Агар машқ. бажарувчилардан бири бошқд машқ. бажарувчининг гавдасини айлантириш учун уз кучидан фойдаланар экан, улардан иккинчиси биринчисига нисбатан етарлича кдршилик курсатиши лозим. Масалан, агар орқдга-олдинга тунтарилиб сальто кдлиш вақтидаги депсиниш моментида мускулларнинг зур бериши билан таянч оёкнинг бугинлари мустахкамланмаса, айланма х.аракат хосил булмайди.

Баъзи бир жисмоний машқдарни бажариш вақтида кдрши таъсир яратиш керак эмас, балки аксинча, туртки ёки зарб кучининг таъсирини камайтириш учун (масалан, огир тупни илиб олишда, волейбол уйнаб йикдлиш вақтида ва бошқд холларда) уни камайтириш зарурати пайдо булади. Бунинг учун ё амортизация йули узайтирилади ёки куч таъсир этадиган майдон юзаси кенгайтирилади. Масалан, тупни илиб олишда кулларни тупга кдрши узатилади, йикдлишда эса фақдт кулларга таяниб колмай, балки думбалок. ошилади ва хоказо.

ЖИСМОНИЙ МАНШЛАРНИНГ КЛАССИФИКАЦИЯМ

Жисмоний машқдарни классификациялаш — уларни бир-бирига боғлиқ. булган группачаларга булиш демақдир. Бу группачалардаги машқдарнинг баъзи хусусиятлари умумий (ёки деярли умумий) булиши лозим. Жисмоний машқдарни классификациялашнинг амалий киммати бу машқдинг кдйси хусусияти умумий хусусият сифатида кдбул кдйлиниши хдмда мазкур хусу-

ий ГпЗ⁰ массасини Унинг тезлигига купайтмаси жнем харақатининг Викдори деб аталади (mv).

снят учун кдндай мухим белгилар классификациялашнинг асоси кдлиб олиниси билан белгиланади.

Жисмоний тарбия турли хил системаларининг тарихий анализи шуни кур-сатадики, жамият тараккиётининг турли боск.ичларида тарбиянинг маълум амалий вазифаларини хал килиш учун рационал деб топилган жисмоний машк, турлари танлаб олинган ва классификация килинган.

Жамият тарихий тараккиётининг турли боск.ичларида жисмоний тарбия-нинг мақсад ҳамда вазифалари узгариб турган, шунинг учун умуман жисмоний тарбия системаси ва кисман бу тарбиянинг воситалари системаси узгарган. Машкларнинг хар бир системаснда уларни группачаларга булиш ва система-га бирлаштириш учун асос килиб олинган белгиларни учратиш мумкин (1\ади-мий Грецияда пентатлон — беш кураш, урта асрларда — рицарликнинг этти фазилатлари, Гутс-Мутс системасида табиий х.аракатлар, XVIII ва XIX аср-ларда Песталоцци ва Шписсинг оддий х.аракатлари).

Жисмоний тарбия воситалари системаси ҳамда жамият томонидан тарбия олдига куйилган вазифалар уртасидаги боғлиқлик янги замондаги машкларни классификациялашда ҳам кузатилади.

Масалан, шведларнинг педагогик гимнастикасида машклар купрок. анато-мик белгиларига караб классификацияланган, чунки унинг асосий гоёси XIX асрда инсон гавдасининг ташки яхши шаклда ривожланишини таъминлаш-дан иборат эди. Машкларни классификациялашнинг бир томонламалиги, асли-ни олганда, гимнастика системасининг тор педагогик йуналишда булганлигини акс эттирар эди.

Сокольск гимнастикасида жисмоний машклар ташки шаклига кура турт группага (снарядли, снарядсиз, группавий ва жанговар машкларга) класси-фикацияланар эди. Бундай классификациялашнинг нжобий томони унинг куп Хажмлигида эди — хар бир янги машк. бу классификацияда уз урнини топа олиши мумкин эди. Бирок., формал белги классификациялашнинг асоси килиб олинганлиги сабабли унинг амалий ахамияти катта эмасди.

Эбернинг француз системасида машклар асосан фойдаланиладиган воси-таларнинг тор амалий белгиларига кура (юриш, югуриш, сакраш, тирмашиб чик.иш, **офр** нарсаларни кутариш машклари, улуктириш, сузиш, х.имояланиш ва х.ужум килиш) классификация килинган эди.

Австрия педагоглари К. Гаульгофер ва М. Штрейхер томонидан килинган жисмоний машклар классификация «педагогик мақсадлар» билан тузилган булиб, жисмоний машкларнинг куйидаги асосий группаларини назарда тутар эди: 1) тенглаштирувчи машклар, 2) таркиб топтирувчи машклар, 3) мақсадга эришиш машклари, 4) х. ^аР^{акатла}Р^{ни} чиройли бажариш машклари. Хар бир группада бу мақсадларга мое келадиган конкрет машклар курсатиб утилар эди.

П. Ф. Лесгафт мактаб ёшидаги болаларнинг жисмоний тарбияси мақсад-ларига мувофик келадиган жисмоний машкларнинг ажойиб классификацияси-ни ишлаб чикдн. Унинг классификациясининг асосий группалари куйидагилар-дир: I. Оддий машклар. II. Мураккаб машклар ёки зур бериш ортиб борадиган машклар. III. Мақсади фазовий муносабатларни урганиш ва вактга кура ишни таксимлашдан иборат булган машклар. IV. Мураккаб хдракатлар куриниши-даги машкларни системали равишда бажариш. Машк группаларининг номининг узи **к^{ам}** П. Ф. Лесгафт классификациясига х. ^аР^{акатла}Р^{нинг} ташки белгилари эмас, балки мураккаблашиб борувчи вазифалар асос килиб олинганлигини кур-сатади.

Куриб чикилган барча классификациялар, аслини олганда, гимнастиканинг турли-системаларидаги машкларгагина тааллуқли булиб, мактабда укувчилар билан олиб бориладиган машгулотларда кулланилар эди. Улар жисмоний тар-биянинг тарихан **к^аР^аР** топган барча воситаларини камраб олмас эди.

Жисмоний машкларнинг етарлича илмий равишда асослан-ган классификацияси хозирча йук.. Совет жисмоний тарбия сис-темасида жисмоний машкларни классификациялашнинг вазифа-

си жисмоний машкларни к.уллашдан кутилган тарбиявий нати-жаларни олдиндан айтиб бериш мумкин булган белгиларга ка-раб группалашдан иборатдир. Хозирги боекдча жисмоний тарбия воситаларининг тарихан таркиб топган системалари ва уларни к.уллашнинг методлари асос'кдлиб олинган классификация амалий жихдтдан узини окдаган классификациядан бири сифа-тида намоён булмокда. Бундай восита ва методлар системасига гимнастика, спорт, уйинлар ва туризм киради. Бу группаларнинг хдр бири узига хос белгиларига кура тобе группаларга булина-ди (масалан, гимнастика асосий, спорт гимнастикаси ва хоказо гимнастикага булинади).

Гимнастика ва спорт турларининг хдр бири машк. материал-ларининг куплиги хдмда хилма-хиллигига кура, уз навбатидг яна хдм майда классификацией бирликларга булинади.

Жисмоний тарбияга дойр амалий ишларда купинча машклар-ни уларнинг жисмоний (хдракат) сифатлари (куч, чакдонлик, чидамлилик ва эпчиллик) ни устириш учун кднчалик ахдмиятли-лигига кдраб классификация кдлинади.

Айрим фанларда , умумий классификациялаш билан бирга-, жисмоний машкларнинг махсус классификациялари яратилди ва ишлаб чикдлмокда. Масалан, биомеханикада машкларни циклик ва ноциклик, илгарилаб борадиган, айланма хдмда му-раккаб-фазовий машкларга, физиологияда турли куч билан ба-жариладиган машкларга булиш кдбул килинган.

Турли белгиларга кдраб тузилган классификациялашнинг куп турлари уларнинг амалий ахдмиятиний инкор этмайди. Улар мавжуд жуда куп машкларни билиб олишга, материални белги-ланган мақдадга мувофик. равишда ажратиб олиш ва система-лаштиришга ёрдам беради.

Ғ; ТАБИАТНИНГ СОГЛОМЛАШТИРИШ КУЧИ ВА ГИГИЕНИК ОМИЛЛАР

Жисмоний тарбия процессида табиатнинг согломлаштириш кучидан икки йуналишда: жисмоний тарбия машгулотларини муваффақиятли ташкил этиш ва утказиш шарти сифатида ҳамда чиникдшнинг мустақдл воситаси сифатида фойдаланилади. **1а0иат** кучи кишиларнинг соглигини мустахкамлаш ва иш коби-лятини оширишнинг мухим воситасидир. |

Бевосита жисмоний тарбия процессишг узида табиатнинг согломлаштириш кучидан хдракатлар билан биргаликда фойда-ланилади (очик. хдвода жисмоний тарбия машгулотлари, куёш **1^Л!!!**, **Нур** **Лан** **тириш** **жисмоний** машклари ва хоказо). Табиат **г?ни?м2г** яхши / а „ъсиР эт иши жисмоний машкларнинг киши ор-'ганизмига ижобий таъсирини оширади

Kvem «я«на инг куч ?дан махс у^с Даволаш тадбирлари (хдво ва ^уеш ванналари, чумилиш ва х.оказо) сифатида ҳам фойдалани-

Шутулланувчиларга табиатнинг соғломлаштириш кучининг организмга таъсири ҳақдаги асосий билимларни мунтазам равишда бериб туриш ҳамда жисмоний машқларга дойр мушакил машғулотларда ва кундалик ҳаётда улардан фойдаланиш малакаларини ҳосил қилиш жисмоний тарбия вазифаларидан биридир.

/Жисмоний тарбия процессида табиатнинг соғломлаштириш кучидан фойдаланишнинг асосий натижаси кишининг чиникдши, яъни организмнинг совуқ., иссиқ., қуёш радиацияси (айниқда улар кескин узғариб турганда) кабиларга бардош бериш ҳусу-сиятининг ортишидир. Бу ҳол соғлиқди мустаҳдамлаш ва иш қобилиятини ошириш имконини беради, буни илк ёшлиқ чогадан бошлаб доимо утқазиб туриш лозим. Ядр томонлама чиниктириш учун организмга турлича таъсир этадиган воситалар (хилма-хил температурадаги сув ва ҳаво, қуёш нурлари таъсирида булиш ва ҳоказо)дан фойдаланиш керак. У

Хилма-хил жисмоний машқларни бажариш табиатнинг соғломлаштириш омилларининг чиниктирувчи таъсирини кучайтиради.

Жисмоний тарбия процессида эришилган чиниктириш самараси кучиш қобилиятига эга, яъни у кишининг бошқд фаолияти турларида, жумладан, меҳнат ва ҳарбий фаолиятида ҳам намоян булади, бу жисмоний тарбиянинг амалий аҳдмиятини янада оширади. Чиникдш шугулланувчиларда иродавий сифатларнинг намоян булишига (айниқда нок.улай ташқд шароитларда) ёрдам беради. Жисмоний машқлар ёрдамида (агар у чиникдш билан қушиб олиб борилса) организмнинг носпецифик таъсирларга (чайқдлтириб бошини айлантириш, тебраниш, ортиқда юкланиш, вазнсизлик ҳдлати ва бошқдлар) қдршилиқ курсатиш қобилиятини ошириш мумкин. Бу эса ҳдзирги вақтда катта аҳдмиятга эгадир.

Гигиеник факторлар меҳнат, дам олиш, овқатланиш, тева-рак-атрофдаги муҳтнинг шахсий ва ижтимоий гигиенаси тадбирларидан иборатдир.

Жисмоний машқларни бажариш процессида гигиена қоидалари ва нормаларига риоя қилиш мажбурийдир, чунки у машқларнинг таъсир курсатиш самарасини оширади.

Жисмоний тарбия учун зарур булган гигиеник шароитларни таъминлашда моддий-техника базаси, спорт жиҳдзлари, инвентарь ва қийим-кечакнинг қандай аҳддолда эканлиги катта аҳдмиятга эгадир.

Жисмоний машқлардан табиатнинг соғломлаштириш кучи ва гигиеник омиллардан рационал равишда фойдаланиш кишининг соғлигини мустаҳдамлашга ҳамда жисмоний қобилиятларини оширишга имкон беради.

'Туртинчи боб

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯНИНГ МЕТОДИК ПРИНЦИПЛАРИ ВА МЕТОДЛАРИ

1. Жисмоний тарбия процессининг асосий томонлари. 2. Жисмоний тарбиянинг методик принциплари. 3. Жисмоний тарбия методларининг умумий характеристикам.

1. ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ПРОЦЕССИНИНГ АСОСИЙ ТОМОНЛАРИ

Жисмоний тарбия процесси қур қдрралидир. Юқорида ай-тиб утганимиздек, бу процессда таълим ҳам, тарбия ҳам берилади. Жисмоний тарбия процессида таълим бериш ҳаракат қуникмалари, малакалари ва шулар билан боғлиқ. Булар билимларни Ҳ.осил қилиш, такомиллаштиришга қдратилган булади. Шу билан бирга, шугулланувчиларнинг жисмоний ривожланишига таъсир курсатилади, бунинг натижасида организмнинг шакл ва функциялари такомиллашади (организмнинг функциялари ошади, саломатлик мустаҳдамланади, гавда тузилиши яхшиланади). Жисмоний тарбия процессининг бу томонини «жисмоний сифатларни тарбиялаш» ёки «тор маънода жисмоний тарбия» деб белгилаш мумкин.

Ҳаракатларни ургатиш ва жисмоний сифатларни тарбиялаш жисмоний тарбия процессининг икки узига ҳос томонидир. Улар умумий ва, шу билан бирга, жиҳдий фарқларга эгадир. Ҳаракатларни урганиш, узлаштириш мақсадида бажариб, ҳар доим муайян сифатлар—куч, тезлик, чидамлилик, чакдонлик курсатилади ва бу билан ана шу сифатларни ривожлантиришга ёрдам қилинади. Шу билан бир вақтда, жисмоний сифатларни тарбиялаб бориб, ҳаракат қуникмалари ва малакаларини оширишга бирор бир йусинда таъсир курсатади. Шунинг учун ҳаракатларни урганиш билан жисмоний сифатларни тарбиялаш уртасидаги чегара ҳар доим бирмунча шартли булади. Лекин, бари бир, чегара мавжуддир, чунки ҳаракат қуникмаларини ривожлантириш қдуниятлари билан жисмоний сифатларни ривожлантириш қдуниятлари ҳар доим мого келавермайди. Масалан, шундай бир ҳақдиси тасаввур этайлик: урганувчи бирор бир ҳаракат (югуриш, сакраш, спорт уйинлари ва ҳоказо) қуникмасини ёмон узлаштирмади, лекин тегишли ҳаракатларда жисмоний сифатларнинг юксак даражасига эришгани йуқ. ёки, аксинча, нисбатан юксак функционал имкониятларга эга булгани ҳолда, у ҳаракат техникасини тула урганмади. Бинобарин, жисмоний тарбия процессининг турли томонларини бирлашти-

рувчи умумий нарсани ҳам, уларни бир-бирдан фарқдовчи хусусиятларни ҳам равшан тасаввур этиш зарурдир.

Жисмоний тарбия тарбиянинг бошқд турлари билан узвий боғлангандир (I боб). Тарбиянинг ҳамма турларининг бирлиги, уларнинг узаро бир-бирига таъсир утказиши туб педагогик қднуниятлардан биридир. Ақлий, ахлоқдй ва эстетик тарбиянинг маълум томонлари жисмоний тарбия процессига шу қддар узвий қушилиб кетганки, гуё улар ажралмас бир бутун процессга ухшайди. Лекин тарбиянинг хилма-хил турлари уртасида узаро боғланиш уз-узидан автоматик тарзда содир булади, деб уйлаш нотугри булар эди. Факт онгли равишда ва мақдада қдратилган холда, хдр бир тарбия турининг узига хос томонларини ҳисобга олиб, хдр томонлама педагогик таъсир курсатиш орқдлигина узида жисмоний баркамолликни ва маънавий бойликни мужассамлангирган гармоник етук инсонни тарбиялаш мумкин.

Ушбу бобда жисмоний тарбия процессининг назарий-методик асосини ташкил қдлувчи анча умумий булган қоидалар қуриб чикдлади. Хдракатларни ургатиш ва асосий жисмоний сифатларни тарбиялаш методикасининг махсус масалалари, шунингдек жисмоний тарбия процессида ақдий, ахлоқдй ва эстетик тарбия методикаси масалалари дарсликнинг кейинги бобларида алохда қуриб чикдлади.

2. ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯНИНГ МЕТОДИК ПРИНЦИПЛАРИ

Эслатиб утамик, таълим ва тарбиянинг қднуниятларини ифодаловчи энг муҳдм бошлангич қдидалар тарбия хдқдаги фаннинг принциплари деб аталади.

Жисмоний тарбия процессига умумий педагогик принциплар татбик. қдлиниши мумкин, чунки бу процесс таълим ва тарбиянинг хусусий ходисасидир. Бу принциплар жисмоний тарбия сохдсида унинг узига хос хусусиятини ақс эттириб, алохда ақдмият қасб этади.

Биз юқорида жисмоний тарбиянинг совет системаси умумий принциплари билан — жисмоний тарбиянинг меҳдат ва хдрбий практика билан боғланиши принципи, шахснинг хдр томонлама ривожланиши принципи ва соғломлаштиришга қдратилганлик принципи билан танишдик, бу принциплар жисмоний тарбия сохдсидаги ҳамма ишларни — ҳам тарбиявий, ҳам ташкилотчилик ишларини белгилайди. Булар билан бир қдторда жисмоний тарбия процессида ақсан таълим ва тарбиянинг методик қднуниятларини ифода этувчи принциплар ҳам мавжуддир. Буларга онглилик ва фаоллик, курсатмалилик, бажара олиш ва индивидуаллаштириш, системалилик, ривожланиш — таракдий этиш принциплари қиради.

ОНГЛИЛИК ВА ФАОЛЛИЛИК ПРИНЦИПИ

Хдр қдндай таълим-тарбия процессининг муваффақияти, юқорида айтилганлардан ташқдри, тарбияланувчиларнинг узининг бу ишга қднчалик онгли ва фаол муноса'батда булишларига ҳам боғлиқдир. Топширакдарнинг мохдиятини тушуниш, уларни қдзикдш билан фаол бажариш қаб, таълим ва тарбиянинг боришини тезлаштиради, хосил қдлинган билим, малақа ва қуникмаларни қук.ур такомиллаштириш ва улардан хдётда ижодий равишда фойдаланишга имқон беради. Бу аллақдчонок. пайқдб олинган қднуниятлар энг аввало онглилик ва фаоллик принципининг ақсини ташкил этади.

Мазкур принципни жисмоний тарбияга нисбатан татбик. қдлини илмий ишлаб чикдшда П. Ф. Лесгафт қатта роль уйнайди. Лесгафт хдракат фаолияти процессига механик қдрашга қескин қдрши қикдб, жисмоний маълумот хдқдаги таълимоти ақлида биринчи қулиб таракдий эттирди. Жисмоний маълумот қдганда, у қшининг жисмоний қучини ривожлантиришга ёрдам беришнигина эмас, балки шу жисмоний қуддан рационал фойдаланишни — оз меҳнат сарфлаб, имқонияти борича, оз вақт ичида онгли равишда қупрок. жисмоний иш бажаришни* тушунган эди.

Жисмоний тарбия процессида онглилик ва фаоллик принципи қуйидаги ақсий йуналишлар буйича қулланилади.

Машгулотларнинг умумий мақдади ва қконрет вазиқаларига нисбатан тушунган холда муносабатда булишни ва муқдм қдзикши таркиб топтириш. Фаолият мотиви шу фаолиятга онгли муносабатда булишни бошлаб беради. Жисмоний машгулотлар билан шугулланишга ундовчи мотивлар хилма-хилдир. Қупинча бу мотивлар, айниқда болаларда, педагогик нуқтаи назардан қдраганда, тасодифий ёки қам ақдмиятли булади. Масалан, болалар қупрок хдракатларнинг қуринишига қдзикддилар, қоматнинг қиройли булиши учун интиладилар, спортга қизикши тор маънода тушунадилар. Жисмоний тарбиянинг мутақассиси шугулланувчиларга жисмоний тарбия билан машгул булишнинг туб маъносини тушунтириб бериши ва дастлабки мотивларга таяниб, тарбияланувчиларнинг ақасекин жисмоний тарбиянинг ижтимоий мохиятини, унинг гармоник ривожланиш, саломатликни мустақамлаш, ижодий меҳнатга, Ватанни қимоя қилишга тайёрлаш воситаси сифатидаги ақамиятини тушуниб этишига эришиши қерак.

Жисмоний тарбия фаолиятининг мохиятини тушуниб олиш билан бирга, бу фаолиятга муқдм қдзикдш ҳам ортиб боради. Машгулотларнинг қунгилни қог қдлиш қарақерида булиши ҳам, жисмоний тарбиянинг туб мохдиядан қелиб чикмаган

* П. Ф. Лесгафт - Руководство по физическому образованию детей школьного возраста. Собр. пед. соч. 1-т., М., 1951, 295-бет.

омиллар хдм, жисмоний машқдар билан мунтазам шугулланишга даъват этувчи тулакони стимул була олмайди. Бинобарин, онглилик ва фаоллилик принципи, биринчи навбатда, утказиладиган машгулотларнинг максадини чуқур тушунишда, такомиллашнинг истикболини- очиб беришда ва бу истикболга эришишни хдр бир шугулланувчининг максадига айлантиришда уз ифодасини топади.

Онглилик ва фаоллилик принципи таълим ва тарбия процессида бажариладиган топширикларнинг конкрет маъносини шугулланувчилар онгига етказиш зарурлигини назарда тутати. Топширикнинг мохиятини очиш, унинг мақсадга эришиш йулида навбатдаги кддамлардан бири сифатида зарурлигини курсатиш ва уни — топширикди бажаришни белгилувчи кднуниятлар ва шароитларни тушуниб олишга эришиш демаскидир. Топшириклар жисмоний тарбия процессида маълум жисмоний машқдар тарзида бажарилади. Укутувчи бажариш учун машқ. бериш билан бирга, шугулланувчиларга нима бажариш ва кандай бажариш кераклигини эмас, балки нима учун бошқдсини эмас, айнан шу машқди бажариш тавсия этилишини, нима учун'уни бажаришда бошқд коидага эмас, айнан шу кдидага риоя кдлиш керак эканлигини хдм тушунтириши зарур.

Амалда бу талабга етарли ахамият берилмайди. Айтайлик, укутувчи гимнастика ёки бошқ.а хил машқларни бажариш техникасини эгаллаш топширигини бериб, х.аракатларни кандай бажариш кераклигини маълум килади. бошқасини эмас, мана шу х.аракат техникасини ишга солувчи биомеханик сабабни очиб бермайди. Гох.о шугулланувчиларга жисмоний сифатни тарбиялаш учун машқлар берилди-да, нима учун нагрузка ва дам олиш меъёрига риоя қилиш кераклиги маълум қилинмайди (яъни машқларнинг физиологик конуниятлари Какида хабардор этилмайди). Натижада топширикларни бажариш сифатига эмас, шугулланувчиларнинг ижодий активлигини ривожлантиришга кампур етказилди.

Мақсад ва вазифаларни кднчалик тушуниб олиш шугулланувчиларнинг ёш имкониятларига ва тайёрлик даражасига боғлиқдиги уз-узидан равшандир. Жисмоний тарбиянинг дастлабки босқдчларида оддий тушунчалар таркиб топади, кейинчалик эса шугулланувчилар ишнинг мохиятини тобора чуқурроқ. билиб борадилар ва жисмоний камолга етишнинг вазифа хдмда йулларини белгилашда укдтувчи (тренер)нинг фаол ёрдамчиси булиб қоладилар. Лекин укдтувчи кдндай контингентдаги тарбияланувчилар билан иш олиб бормасин, энг аввало уларнинг акд-идроклари таъниши, уларни факт узлари курсатган йул-йуриқди бажарувчилар деб хдсобламаслиги керак.

Жисмоний машқларни бажаришда кучни онгли равишда анализи қилишни, назорат қилишни ва ундан рационал фойдаланишни кучайтириш — стимуллаштириш. Жисмоний машқдар, маълумки, акд-идрок билан назорат кдлинувчи ихтиёрий х.аракатлардир. Лекин бундан машқдарни бажаришда хдракат-

ларни зарур даражада англаб олишга ва рационал -бошқдрилишга эришилади, деган маъно келиб чик,майди.

Бу соҳада куйидаги эксперимент (Р. С. Абельская) эътиборга сазовордир. Экспериментнинг к^аР^{би}Р^аК^{аш}увчисига югуриб келиб баландликка сакраш техникасини эгаллаш учун 120 мартадан 150 мартагача сакраб машқ К^{ли}ш топширилган эди. Сунгра урганувчиларнинг х^аР^{кат} механизмини (сакраш элементларини бажариш характери, уларнинг бир-бирига мувофиқлиги ва хоказо) к^аН^Ди тасаввур этганликларини билиш максадига суро^и утказилди. Бунда куп укувчиларнинг, бир оз булса-да, коникарлироқ жавоб бера одмаганлиги аниқланди. Аракатни «кис этиш» шarti билан яна бир неча сакраш машқи бажарилгандан кейингина укувчилар к^аР^{ак}атларни тугри тасаввур этиб, тугри бақолай олдилар, бу уларнинг кейинги максшларда анча яхши сакрашларига ёрдам берди.

Харакат куникмаларини таркиб топтириш процессида Х.аракатларнинг автоматлашиши содир булади, бу, умуман, онгнинг родини камситмайди, аксинча, хдракат фаолиятини онгли равишда бошқдрилиш сифатини оширишнинг шартларидан бирини ташкил этади. Лекин бу нарса автоматлашишга механик такрорлаш билан эмас, балки рационал ташкил этилган машқ. билан эришилсагина адолатли булади, чунки машқ. давомида хдракатларнинг бажарилишини анализ кдлиш, бақолаш ва багафсил назорат кдлиш вазифаси цуйилади хдмда уларни хдл кдлиш топширилади.

Шугулланувчиларнинг хдракатларини бақолаб ва тугри йулга солиб туришда ук.итувчи етакчи роль уйнайди. Шу билан бирга, ишнинг муваффақияти х.аракатларни узи бақ.олашига, шу жумладан, машқдарнинг бажарилишига к.араб х.аракатларнинг фазо, вақт ва куч параметрини уз вақтида ва аниқ, бақолай олишга хдм бевосита боғлиқдир. Масалан, шу нарса эксперимент кдлиб аниқданганки, тез бажариладиган машқдарни билиб олишнинг муваффақияти вақтнинг микроинтервалини (С. Г. Геллерштейн ва бошқдлар) мустакдл бақолай олиш билан гимнастик машқдарни бажариш техникасини такомиллаштиришэса хдракатларнинг фазовий чегарасини (В. С. Фарфель уз ходимлари билан ва бошқдлар) аниқ. фарқлай олиш, билан белгиланади.-

Шунинг учун шугулланувчиларда хдракатларни. узи бақолаш ва назорат кдлиш кдбилиятининг янада самаралироқ. ривожланишига ёрдам бера оладиган методлардан фойдаланиш масаласи кутарилади. Бу соҳада хозирги замон фани ва техникасининг, хусусан кибернетиканинг ривожланиши муносабати билан кенг истик.бблар очилмоқ.да. Масалан, ГЦОЛИФК да (В. С. Фарфель ходимлари билан) ишлаб чикдлган х.аракатларнинг параметри хдкда тез ахборот бериш методлари. катта кдзикдш тугдиради.

Аракатларни олдиндан «х.ис этиш», «уйнаб куриш» методлари хам эътиборга сазовор булмоқ.да. Жумладан, идеомотор тренировка ёки идеомотор машқди, яъни хдракатларни хдкдктан хам бажаришдан олдин уларни амалнинг бирор бир

"моментини «бошда» тугрилаш ёки такомиллаштиришни назарда туган холда хаёлан тасаввур этиш методини кдйд этиб • ^тамиз. Шу нарса кдзикди, баъзи эксперимент маълумотларига кура, бундай хаёлан тасаввур этиш практикаси маълум холларда машкларни амалий бажаргандагидан кам булмаган даражада самара беради (Венделл, Дэвпс ва бошклар).

Ташаббускорликни, мустақдликни ва жисмоний такомиллашиш процессига ижодий муносабатда булишни тарбиялаш. Жисмоний тарбия процессида кобилиятларни урганишнинг асосий предмети ва, шу билан бирга, кобилиятларни ривожлантиришнинг асосий воситаси актив хдракат фаолиятидир. Дар бир шугулланувчи, хдтто актив хдракат фаолиятининг хдм-мага маълум булган турларини урганиб олганда хдм, уларни узининг индивидуал имкониятига мувофик. равишда гуё кдйта яратади. Жисмоний тарбия, айникда етук ёшдаги кишилар уртасидаги жисмоний тарбия, купрок. уларнинг мустақилликлари асосида ташкил этилишини хдм хдеобга олиш керак. Буларнинг хдммаси укдтувчининг рахбарлик ролини шугулланувчиларнинг юксак активлиги ва мустақдлиги билан мохдрона к.ушиб олиб боришни талаб этади.

Укдтувчи педагогик процессда хдр доим етакчи роль ёйновчи шахсдир, лекин унинг бу роли тарбияланувчиларнинг онгли равишдаги фаолиятларига кдрши к.уйилмаслиги керак. Уларнинг ижодий хдракатларининг ривожланишини кучайтириш айникда мухдмдир. Шугулланувчиларда дастлабки кундан бошлабок. хдракат вазифаларини мустақдл хдл кдлиш ва жисмоний тарбия воситаларидан окдлона фойдаланиш куникмасини тарбиялаш зарурдир. Бунинг учун шугулланувчиларга жисмоний тарбия назарияси сохдсида мунтазам равишда маълум доирада билимлар бериб бориш, хдч булмаганда, оддий педагогик куникмаларни, шунингдек, уз-узини назорат кдлиш куникмасини хдсил кдлиш керак.

Шугулланувчилар жисмоний тарбия машкдарига кднча кизикдалар, бу сохдда шунча куп фаоллик курсатадилар. Кдзикдшни тугдириш ва ошириш масаласи маълум даражада машгулотлар учун кишини узига тортадиган материаллар танлаш ва уларни тегишли равишда ташкил кдлиш йули билан хдл этилади. Жисмоний машкдар, хусусиятларига кура, кувноклик, бардамлик хдс этиш ва бошкд ижобий эмоциялар билан богликдир. Машкдар усталик билан уюштирилса, бу хдслар ортади ва кдзикдшни тугдириш хдмда кучайтиришнинг мухдм омилларидан бири булиб кдлади.

Лекин максадни факдт шу хдсларни кутаришдан ва машгулотнинг кунгил очар булишини таъминлашдан иборат кдлиб к.уйиш нотугри булар эди. Жисмоний баркамоллик, биринчи навбатда, зур мехдатни талаб кдлади. Бинобарин, бу йулда х.амма нарса осон ва кдзикдрли эмас, албатта. Бу ерда бир типдаги толиктирадиган машгулотлар хдм, «зериктирадиган»

топширикдар хдм табиий булиши мумкин. Бу машгулот ва топширикдарнинг мухдмлигини, зарурлигини чуқ.ур тушуниб етилгандагина уларга нисбатан кдзикдш тугилиши мумкин. Демак, биз ишнинг мохиятини тушуниш ва машгулотларнинг максadini объектив зарурият сифатида англаб етишишга фаоллик' билан, кдзикдш билан муносабатда булишнинг хдл кдлувчи шарти хдсобланади. Макдад йулидаги кдйинчиликларни бартараф кдлиш учун кдттик. интилиш мана шу асосда таркиб топади. Шундагина энг «зериктирадиган» топширик. хдм зур кдзикдш билан бажарилади. Фаоллик ва онглиликнинг узаро махкам богликдиги мана шундан иборатдир.

Шугулланувчиларнинг фаолликларини оширишда уларнинг эришган ютукларини мунтазам равишда бах.олаб ва рагбатлантириб бориш мухдм роль у^{инаи}Д^и- ^ап у^итувчининг машгулотнинг боришига кдраб к.уядиган кундалик^ибах.оси тугрисидагина эмас, балки жисмоний камол топиш йулида ^эришган хдр бир ютукнинг расман маък.улланишини ифодалайдиган бахолош нормативлари ва рагбатлантириш чораларининг мах^сус системаси хдкда хдм боради. Бизнинг мамлакатда бундай системанинг асоси ГТО комплекси ва Ягона бутуниттифок. спорт классификациясидир.

КУРСАТМАЛИЛИК ПРИНЦИПИ

Педагогика назарияси ва практикасида .: курсатмалилик тушунчаси шу сузнинг уз маъноси доираси (курсатиш феъли) дан алла^ачон чик.иб булган. Уцитиш ва тарбиялашнинг курсатмалилиги куриш сезгилари, идрок, образлардан кенг фойдаланишни хдм, вокдлик билан бевосита муносабатда булишни таъминловчи барча сезги органларига доимо таянишни хдм та-кого этади.

Жисмоний тарбия процессида курсатмалилик айникда мухдм роль уйнайди, чунки шугулланувчининг фаолияти асосан амалий характерда булади ва сезги органларини хдр томонлама ривожлантиришдек узининг махсус вазифаларидан бирига эгадир.

Бевосита ва бавосита курсатмалиликнинг узаро богликдиги. Жисмоний тарбия процессида бевосита курсатмалилик жисмоний машкдарни намойиш кдлиб курсатиш, шунингдек, бу машкдарни шахсий тажрибада «хдс этиш» дан иборатдир. Бавосита курсатмалиликка, биринчидан, раем, схема, макетлардан, кинограмма ва бошкд курсатмали к.уроллардан, шунингдек, хдракатларнинг айрим томонларини курсатувчи ва уларнинг бевосита идрок этишни осонлаштирувчи хдр хил махсус техник воситалар (масалан, товуш оркдли ахборот бериш учун, предмет билан ориентация кдлиш учун мослама) дан фойдаланиш; ^иккинчидан, образли суз киради.

Курсатмалилик принципини амалга оширишда вокдлик

билан бевосита алоқа қилиш биринчи даражада роль уйнайди. Шу билан бирга, бавосита курсатмалиликка ҳам етарли баҳо бермасдан булмайди. Бавосита курсатмалилик маълум хошларда тугридан-тугри идрок этишга нисбатан кам булмаган, баъзида эса бундан хдм устунрок, даражада туради. Гап, жумладан, бевосита кузатиш ктшин булган ёки умуман куринмайдиган хдракатларнинг к.исмлари ва механизмларини тушунтириш хасида боради. Жисмоний тарбиянинг хозирги практикасида курсатмали к.урол вазифасини бажарувчи кино ва бошқд техника воситалари тобора кенг тадбик. қилинмоқда — улар ёрдамида хдракатлар хдқдда кенг тасаввур олишга эришилади.

Курсатмалиликнинг хдр хил формалари бир-бири билан узаро боғланибгина қ.олмай, балки узининг таъсири буйича бири иккинчисининг урнини босади. Бу- билишнинг хдссий ва мантилий босқ.ичларининг бирлигини, физиологик нуктаи назардан эса, вок.еликнинг биринчи ва иккинчи сигнал системаларининг бирлигини курсатади.

Миссий образ ва образли суз алоқ.аси алоқдда ахдмиятга эгадир. Суз, И. П. Павловнинг таъбирича, бопша хдмма сигналларнинг сигналидир, бу шу маънони билдирадики, хдёт ва уқитиш давомида суз хдмма ташқд ва ички кузговчилар билан боғланишда булади (шартли рефлекторли алоқд механизмига ^кУР^а)' гуё уларни «алмаштиради», тасаввур эттиради ва хдссий Кузговчилар билан буладиган хдмма хдракатларни келтириб чикдриши мумкин. Шу сабабли суз киши учун «бошқд хдмма нарсалар каби реал,... лекин, шу билан бирга, бошқд ҳеч қндай нарсага ухшамаган даражада куп нарсани қдмраб олувчи Кузговчидир».*

Шундай қдлиб, сузни курсатмалиликни таъминловчи мухдм воситалардан бири деб хдсоблаш мумкин. Лекин шуни назарда тутиш керакки, жисмоний тарбия процессида сузлар шугулланувчиларнинг хдёт тажрибаларида конкрет таянчга эга булгандагина, курсатмалилик ахдмиятини қасб этади. Агар сузлар, тасвирлаш билан, масалан, хдракат тасвири билан, қдсман булса-да, боғланмаса, улар «жарангламайди», сузлар билан тушунтириш қднчалик образли булмасин, хдракатларнинг жонли образини юзага келтирмайди.

Шундай қилиб, сузнинг роли бавосита курсатмалилик фактори сифатида жисмоний тарбия процессида шугулланувчиларнинг хдракат тажрибаларини кенгайтириш билан ортиб боради, деб хулоса қикдрса булади. "Хдракат тажрибаси қднча куп булса, образли сузлар ёрдамида керакли хдракат тасвирини * яратиш учун шунча куп имкониятлар булади. Дар хил ёш группасидаги кишиларни тарбиялашда сузлар билан баён қдлиш

методлари салмогининг бир хил булмаслиги сабаби мана шундадир.

Кургазмалилик хдракатларни урганиш шартидир. Хдр қндай билиш, маълумки, хдс этиш босқдчидан — ҳаёл қдлишдан бошланади. Урганиладиган хдракатларнинг жонли образи ташки ва ички рецепторларнинг — куриш, эшитиш органлари вестибуляр аппарати, муқкул рецепторлари ва бошқд сезиш, идрок қдлиш рецепторларининг қдтнашиши билан таркиб топади. Бунда хдр хил сезги органларининг сезган, идрок этганларини бир-бири тулдириб, хдракатларнинг манзарасини аниқлаши мухдмдир. Хдссий образ қднча бой булса, унинг асосида муқаммал қуниқма ва малақалар шунча тез ва осон (адбатта, хдр қндай тенг булган шароитларда) таркиб топади, жисмоний ва иродавий сифатлар шунча самарали намоён булади.

Хдракатларни узлаштириб олиш учун хдссий шарт-шароитлар яратишда маълум бир методик қдйинчиликларни енгитишга тугри келади. Масалан, хдракатни қинақамига «хдс қдлиш» учун уни бажариш лозим, лекин хдракат хдқдда олдиндан тегишли тушунчага эга булинмаса, уни тугри бажариш мумкин эмас. Бу қдрама-қдршилиқлар икки йул билан қдллинади. Биринчидан, уқдтишда мақдадга мувофик. изчилликка риоя қдлиш (шу изчиллик туфайли олдинги босқдчларда ҳосил қилинган хдракат тажрибалари табиий равишда янги аракат малақаларини ҳосил қдлади). Иккинчидан (бу қдраб қикилаётган принципга бевосита алоқддор), курсатмалиликнинг хилма-хил формаларидан, қунончи., урганилаётган хдракатларни хдмда бу хдракатларнинг айрим' томонларини ифодали сузлаб бериш, идеомотор машқдар, шунингдек тақдид машқлари ва шу хдракатни билиб олишга ёрдам берувчи бошқд машқдарни қ.улланиш билан бирга турли хил курсатма к.уроллардан фойдаланиш.

Курсатмалилик — факт дастлабки шарт-шароит эмас, балки бутун хдракат фаолиятини такомиллаштириш процессининг ажралмас шартидир. Аниқ, сезгиларга, идрок, образли тасаввурларга суянмай туриб хдракат малақаларини такомиллаштириш хдм, жисмоний қ.обилиятларни устириш хдм мумкин эмас.

Харакат қдсмларининг узлаштириб борилишига қараб турли сезги органлари узаро тобора махдмрок алоқада булган ҳолда фаолият курсатади, А. Н. Кристовниковнинг сузлари билан айтганда, ягона «комплекс-анализатор» ни ташкил этади. Бу эса хдракатларни муқаммал боижариш учун гоят зарур булган энг нозик ва, шу билан бирга, умумлашган идрокка ёрдам беради (масалан, баландликка сакраш вақтида «планқаи хдс этиш», сузиш вақтида «сувни сезиш», қанги учиш қоғида «қорни сезиш» ва ҳоқазо).

Турли анализаторлар Уртасидаги узаро муносабатлар, айникса, муракқаб хдракат фаолияти амалга оширилаётган вақтлардаги узаро муносабатлар хдр доим ижобий натижа бера-

* И. П. П а в л о в. Полное собр. трудов, IV т., 1947, 337- бет.

вермайди. Баъзи анализаторларнинг функцияси маълум шароитларда бош^а фойдали функцияларни сусайтириб юбориши ёки, жуда булмаганда, уларни тез такомиллаштиришга таъсир этмаслиги мумкин. Мазкур такомиллашув жараёнини тезлатиш учун маълум системаларга, жумладан, хдракат анализаторларига тугри таъсир курсатиш мақсадга мувофиқдир, чунки хдракатларни бошқаришда бу анализаторнинг алоҳида аҳдмияти бор. Шу муносабат билан айрим анализаторлар фаолиятини сунъий равишда вақтинча тухтатиб туриш гоёси дидатга сазовордир. Масалан, ҳаракат анализаторига булган талабни ошириш мақсадида қур^иш анализаторини тухтатиш ва шу йул билан хдракат анализатори функциясининг тезроқ такомиллашувига ёрдам бериш мумкин.

Сунги йилларда бу гоёнинг тугрилиги бир қанча тажрибалар асосида тасдиқланди. Масалан, тажрибалардан бирида (Гриффит) уйин қаракатларига (қопток уйинига) таълимнинг таъсири солиштириб қурилди, яъни уйин очик куз билан кам утказиб қурилди ва куз назоратисич к^{ам} утказилди (экспериментал группа укувчилари топширикни кузлари боглик к^{ол}Д^а бажардилар). Дастлаб кузи боглик группа оддий шароитда ургатилган контрол вақтданг орқада к^{оли}б кетди. Бирок, орадан куп вақт утмасдан, к^{ар} иккала группанинг курсаткичлари бир-бирига тенглаша бошлади. Экспериментал группа укувчилари ана шу машқларни куз назорати остида бажарганларида, уларнинг ютуқлари контрол группанинг ютуқларидан^анча ортик булди.

Бирок, бундай методни барча ҳолатларга тааллуқди деб ҳдсоблаб булмайди. У купинча янги хдракатлар урганилаётган? дастлабки босқичларда (танишув босқичида) сира тугри келмайди. Бундан ташқдри, шугулланувчиларнинг индивидуал хусусиятларини хдм хдеобга олмок. керак.

Анализаторлар функциясига танлаб таъсир курсатишнинг яна бир қдтор бошқд методлари хдм мавжуд. Жумладан, светолидер, звуколидер деб аталган ва яна бошқд кургазмали ориентирлардан фойдаланиш бунга мисол булади. Улар ёрдамада турли зехн системаларини мақсадга мувофиқ. тарзда машқ. қдлдириш мумкин.

Хдракатларни узлаштириш мобайнида турли сезги органларининг узаро муносабатлари роли ва характери узгаришеиз-қолмайди. Шунга^ мувофиқ. равишда кургазмали машқдарнинг салмоги ҳам узгариши керак. Масалан, дастлаб қуриш сезгиси муҳдмок. роль уйнайди. Шунинг учун кургазмали таълим усуллари орасида дастлабки вақдларда кузга ташланиб турадиган-образларнинг шаклланишини таъминловчи усуллар купрок. урин тутди. Кейинроқ эса хдракат анализаторларининг роли х.амда кургазмалиликни таъминловчи тегишли усулларнинг аҳдмияти кескин даражада ортиб кетади. Лекин таълимнинг барча босқичларида Х.ам кургазмалиликнинг қ.андайдир биттагина шакли билан чекланиб қолмасдан, кургазмали аҳборотнинг хилма-хил йулларидан ва сезги аъзоларини такомиллаштирувчи усуллар-

дан комплекс тарзда фойдаланиш керак, деган қоидага хдмиша амал қилиш зарур.

Кургазмалилик шунчаки зарур булибгина қолмай, балки у таълим ва тарбия принципларини амалга оширишнинг умумий шрти сифатида хдм муҳим аҳдмиятга эга. Кургазмалиликнинг хилма-хил шаклларида фойдаланиш машғулотларга қизиқлишни оширади, топширикни тушуниш ва бажаришни енгиллаштиради, мустаҳдам билим, маҳорат ва малака х.осил қилишга ёрдам беради.

БАЖАРА БИЛИШ ВА ИНДИВИДУАЛЛАШТИРИШ ПРИНЦИПИ

Бажара билиш ва индивидуаллаштириш принципи тарбияланувчиларнинг хусусиятларини хдмда уларга берилаётган топширикнинг қднчалик қийин ёки енгиллиги принципини хдм хдеобга олишни ифода этади. Аслини олганда, бу иккала таъриф хдм бир хил маънони — таълим ва тарбия жараёнини тарбияланувчиларнинг имкониятларини, ёш, жинс хусусиятларини, олдиндан тайёргарлик курганлигини, шунингдек, жисмоний ва маънавий к^обилиятларидаги индивидуал фарқларни ҳам хдеобга олган ҳолда ташқил қ^ил^иш лозимлигини билдиради.

Бу ерда гап қиши организмнинг муҳим х.аётий функцияларига бевосита таъсир курсатиш тугрисида бораётгани учун хдм жисмоний тарбия соҳдеидаги мана шу принципнинг аҳдмияти гоёт қаттадир. Агар жисмоний нарузқаларни бажара олиш мумкин булган меъёрдан бир оз ошириб юборсангиз, дарҳол шугулланувчиларнинг саломатлигига зарар етиш хавфи тугилади ва роёт зур сорломлаштириш омили булган жисмоний машқлар тесқари натижалар бериши мумкин. Шунинг учун хдм бажара олиш ва индивидуаллаштириш принцига моҳдрлик билан амал қилиш жисмоний тарбияни соғломлаштириш йулига солиб юбориш гарови хдеобланади. Шу билан бирга бу принцип шугулланувчиларнинг активлигини ошириш ва кузланган мақсадга тезроқ эришиш учун зарур булган шартлардан биридир.

Жисмоний тарбия соҳдеидаги мазкур принцип моҳдятини очиб берувчи асосий қоидаларга тухталиб утамит.

Бажара олиш меъёрини белгилаш. Жисмоний машқдарни бажара олиш, бир томондан, шугулланувчиларнинг имкониятларига боглик булса, иккинчи томондан, уларнинг узлари учун хос булган (мувофиқлаштиришдаги мураккаблик, интилишнинг интенсивлиги, қанча вақт давом этиши ва хоказо) хусусиятларга бирор машқди бажариш пайтида содир буладиган объектив қийинчиликларга боглик булади. Биринчи билан иккинчининг (имконият билан қийинчиликнинг) бир-бирига тула мувофиқ қелиши бажара олишнинг оптимал меъёрини ифода

этади. Мана шу меъёрни аниқ, белгилаб олиш ва унга амал. **К**илиш жисмоний тарбиянинг энг муҳим ва мураккаб проблемаларидан биридир. Уни ҳдл этиш учун кишининг ёш жих.атдан улгайиб боришидаги турли босқичларда организмнинг функционал имкониятларини тула тасаввур этиш, шунингдек, кишининг жинсига, индивидуал хусусиятларига ва турли ташқи шароитларга алоқадор булган мана шу имконият чегарасини билиш; жисмоний тарбиянинг ҳдр хил воситалари ва методлари билан организмга куйиладиган талабларнинг характери тугрисида аниқ, маълумотларга эга булиш ва уларни шугулланувчининг имкониятларига амалда тугри мувофиқлаштира билиш лозим.

Укитувчи бажара олиш меъёрини белгилар экан, аввало илмий маълумотлар ва умумлашган амалий тажрибалар асосида шугулланувчиларнинг бирор бир контингенти учун белгиландиган программаларга ва норматив талабларга асосланади. Совет жисмоний тарбия системасида кишиларнинг кичик болалик ёшидан то кексайиб қолгунига қадар булган барча асосий контингентлари учун мукамал программалар яратилган. Яқин келажакда ҳдр бир ёш-жинс группаси учун нағрузкаларнинг оптимал нормалари ҳдм илмий равишда белгилаб чиқилади (ҳрзирча бундай нормалар тулик булмаган ҳолда ва купинча тахминий суратда белгиланмоқда). Бирок, энг мукамал программалар ва бошқа дастур материаллар ҳдм уқитувчини уз тарбияланувчиларининг хусусиятларини кунт билан урганишдан ва шулар асосида бажара олишнинг конкрет меъёрини белгилаш заруриятидан ҳалос эта олмайди.

Шугулланувчиларнинг имкониятлари тугрисида жисмоний тайёргарлик' нормативлари буйича синаб куриш, врач назоратидан утказиш ва педагогик кузатишлар олиб бориш йули билан конкрет маълумотлар олинади. Уқитувчи дастлабки маълумотларга суяниб программа материални конкретлаштиради (ёки айрим ҳолларда программа мазмунини унинг узи белгилайди), мазкур босқичда бажариш мумкин булган меъёрни белгилайди, шунингдек, келгусида бу меъёр қандай булиши кераклигини ва уни эгаллаш йулларини ҳдм аниқлаб қикдди. Шундан кейинги босқичларда эса мунтазам суратда врач-педагог назорати олиб бориш асосида дастлабки маълумотларга аниқдик киритилади ҳдмда шугулланувчилар имкониятининг узи боришига қараб қушимчалар киритилади.

Бажара олиш кийинчиликлар булмаслиги керак деган маънони аниқламайди, балки қулдан келадиган, киши удалай оладиган меъёрни, яъни шугулланувчиларнинг жисмоний ва маънавий кучларини тула сафарбар этганда муваффақият билан епгиши мумкин булган кийинчиликларни аниқлатади. Шу билан бирга епгиш мумкин булган барча кийинчиликни ҳам, педагогик нуктаи назардан, урдасидан чиқиладиган меъёр деб булмайди. Айтайлик, агар бошловчи спортчи қандайдир бир

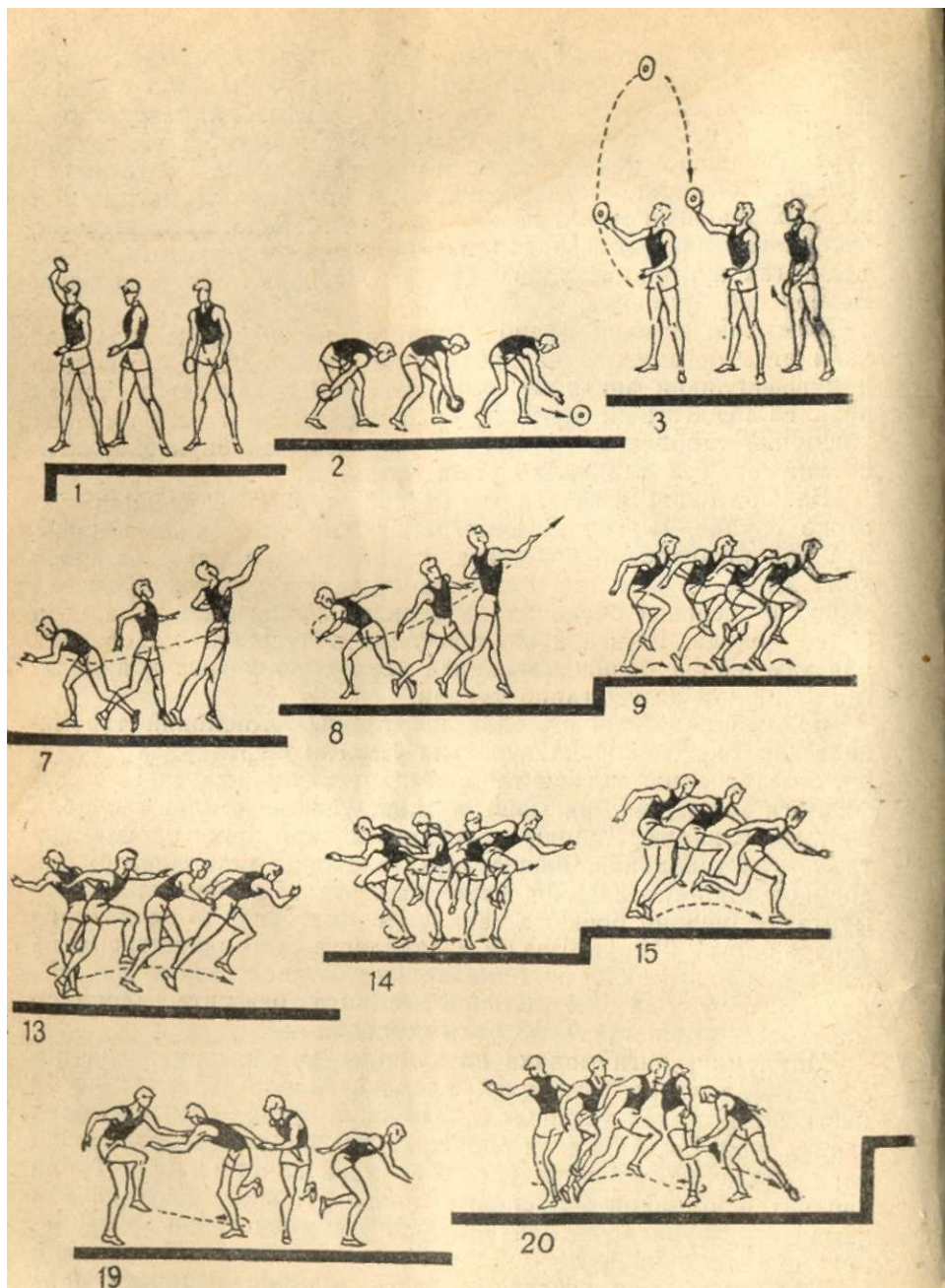
муддат ичида малакали спортчилар бажара оладиган машқларни бажаришга қодир булса, бу нағрузкани ҳали у бажара оладиган нағрузка деб булмайди. Жисмоний нағрузкалар киши организмга қай даражада соғломлаштирувчи таъсир курсатганлигига қараб баҳолангандагина тугри баҳоланган булади. Соғлиқни мустаҳкамлайдиган нағрузкаларнигина бажара олинадиган меъёр дейиш мумкин. Мабодо, эртами-кечми, кутарилган нағрузкалар саломатликка зид натижалар берса, педагогик нуктаи-назардан, бу нағрузкаларни бажара олиш меъёри деб булмайди.

Бажариш мумкин булиб қуринган нағрузка билан унинг ҳақик.атда организмга қандай «қимматга тушиши» уртасидаги номувофиқликни аниқлаш осон эмас. Шу муносабат билан врач ва педагогнинг мунтазам равишда назорат олиб бориши жисмоний тарбиянинг энг муҳим шартларидан бири эканлигини яна бир бор таъкидлаб утиш лозим.

Бажара олиш чегараси жисмоний тарбия жараёнида узгариб боради. Шугулланувчиларнинг жисмоний ва маънавий кучлари ривожланиб боришига қараб бажара олиш чегараси ҳам кенгая боради: бир босқичда бажариш мумкин булмаган машқлар кейинги босқичларда осонлик билан бажариладиган булиб қолади. Шунга қура, шугулланувчиларнинг маҳоратини яна ҳдм ошира бориш мақсадида улар имкониятига қуйиладиган талаблар ҳдм узгариб туради.

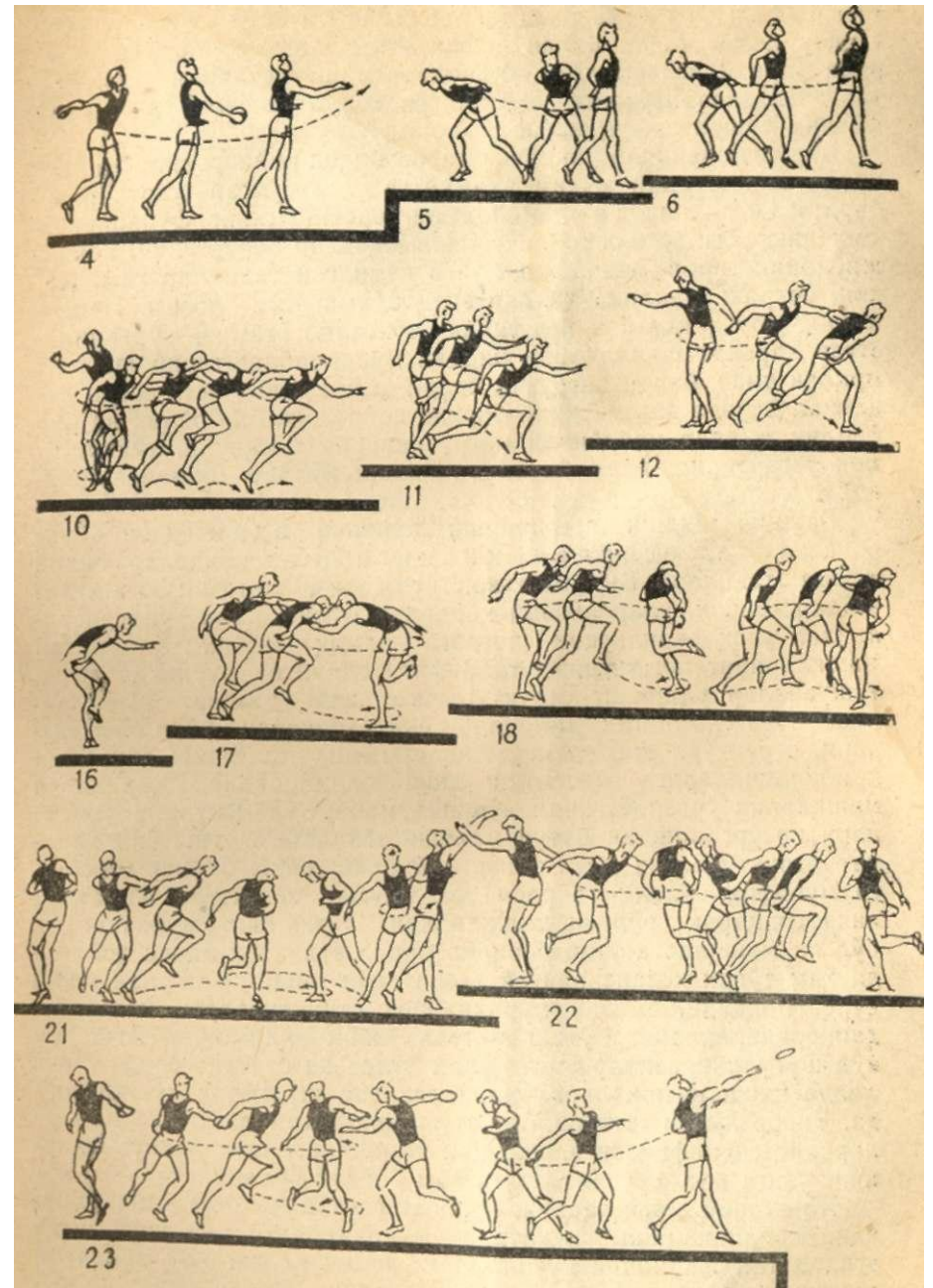
Бажара олишнинг методик шартлари. Жисмоний тарбиянинг ҳдр бир босқичида курсатиб утилган шартлардан ташқир, бажара олиш меъёри танланган методнинг мақсадга мувофиқлиги ҳдмда умуман машғулотнинг ташкил этилиши орқали аниқлаб олинади. Шунинг учун ҳдм бажара олиш проблемаси таълим ва тарбиянинг бошқд барча рационал методлари билан, айниқда машғулотларнинг давомийлигига ва кийинчиликларни мунтазам ошириб боришга тааллуқли • методлар билан бирор тарзда боғлиқ булади. Биз бу масалаларга системалаштириш ва прогрессивлаштириш принципларини урганаётганимизда яна Қайтамыз. Бу ерда бажара олиш меъёрига бевосита алоқадор масалаларнигина курсатиб утамыз, ҳолос.

Маълумки, янги малака ва қуникмалар илгари ҳосил қилинган малакалар базасидир. Уларнинг бирор элементини уз ичига олган ҳолда урганилади. Шунинг учун ҳдм жисмоний тарбия жараёнида бажара олишнинг ҳдл қулувчи шартларидан бири жисмоний машқларнинг давомийлигидир. Турли ҳаракат формалари уртасидаги узаро табиий алоқалардан ҳдмда структура жихддан уларнинг умумийлигидан фойдаланиш орқали бундай давомийликка эришилади. Материални шундай тақсимлаш керакки, утилган ҳдр бир машғулотнинг мазмуни келгуси машғулотда урганиладиган материални осонроқ узлаштириб олиш йулида бир пиллапоя булсин. Бу фикрнинг купинча маълумдан ном маълумга ёки узлаш-



4- раем. Дискни улоктиришни ургатиш изчиллиги (Б. И. Бу-

1- вазифа—дискни ушлаш ва кулдан чикаришни Ургатиш; восита—1—4 машklar; бажаришни ургатиш.; восита —4—14—машklar; 4- вазифа—машк Ургасини бажаришни ургатиш; 21—23 машklar-



тенко курсатмасига кура):

ментл⁸^^^

восита-5-8-машklar; 3- вазифа-стартни машklar, 5- вазифа-дискни буралиб туриб улоктиришни ургатиш; восита-

тйрилгандан узлаштирилмаган материалга утиш деган коида билан ифода этадилар. Бу иборани юкорида тарихи келтирилган маънода — машгулотларни [^]онуний тарздаги давомийликка риоя кдлган х.олда утказиш талаби сифатида тушунтирмоқ, керак.

Бир топширикдан иккинчисига, осонидан кийинрогига утишда худди ана шундай муҳим аҳдмиятга эга булган шартлардан бири изчилликдир. Модомики, организмнинг функционал имкониятлари аста-секинлик билан юксалиб борар экан, демак, жисмоний тарбия жараёнида унга қуйилган талаблар ҳам кескин, сакраш шаклида хаддан зиёд булмаслиги лозим. Изчилликка,— бу ҳақда биз келгусида тухталиб утамиз,— урганилаётган ҳаракат шакллари бирдан мураккаблаштириб юбориш орқали эмас, балки нагрузка билан дам олишни аста-секин рационал тарзда алмаштириб бориш, ҳафталик, бир ойлик ва бир йиллик муддат мобайнида нагрузкаларни босқичли, тулқинсимон узгартириш йули билан ва бошқд йулар билан эришилади.

Бажара билиш принципини купинча оддийдан мураккабга, осондан кийинга деган коидалар билан ифода этадилар. Бу кхшдалар, шубҳасиз, методик аҳамиятга эгадир. -Бирок., улар нисбий коидалар булиб, ҳали универсалликдан узок, эканлигини ҳдеобга олмоқ. керак. Хдракатли машқларнинг чоғиштира таърифига оддий ва мураккаб деган тушунчалар уларнинг структурасига алоқдордир. Масалан, элементар гимнастик машқдар ёки хдракатли уйин элементлари, структура жихдтдан олганда, гимнастик машқ. ёки уйин комбинацияларига нисбатан анча оддийроқдир. Хдракатли машқдарни урганаётганда купинча машқ. элементлари (қдсмлари) ни урганишдан бутун машқди эгаллашга утиш ёки ҳаракат структурасини аста-секин кдийнлаштириб бориш макдадга мувофиқ. булади (4-раем) ва умуман структура жихдтдан анча соддарок. булган машқдардан тузилиши мураккаброк булган машқдарга утиб борилаверади. «Пекин бу барча ҳолларда хдм тугри келаверадиган ягона йул эмас. Тажриба шуни курсатмоқдаки, баъзан мураккаброк. структурадаги машқлардан соддарокдарига утиш методи узини окдамоқда. Агар бу йул шугулланувчилар учун қулай булса ва оз вақт сарфланган ҳолда яхши натижаларга эришилса ана шу метод қуланмоқда. Бирор йулни танлаш, бир томондан урганилаётган хдракатларнинг спецификасига, иккинчи томондан, шугулланувчиларнинг узига ҳос хусусиятларига хдм боғлиқ. булади.

Жисмоний машқларнинг кдийнлигига баҳо берганда, уларнинг координацион жихдтдан мураккаблиги ва унга сарф этиладиган жисмоний кучни фарқ қилиш керак. Бу иккаласи хдмиша хдм мое келавермайди. Масалан, штанга билан бажариладиган баъзи машқлар координацион жихдтдан енгил булиши ва куп зур беришни талаб қилиши мумкин. Аксинча, ко-

ординацион жихдтдан кдийн булган бир қатор гимнастик машқлар қатта жисмоний куч талаб қдлмайди. Осондан кийинга утиш коидаси шу нарсени назарда тутадик, бунда бир машқдан иккинчисига утиш вақтида координацион жихдтдан унча к^{ийин} булмаган ва унча куп жисмоний куч ишлатишни талаб қилмайдиган осонроқ машқлар хдмиша уларга нисбатан кийинроқ, булган машқлардан олдин келади. Бундан аввалги коидадаги сингари, бу коидани хдм барча ҳолларда қуллаш тугри булмайди. Жумладан, бу нагрузкалар динамикасига тааллули: анча юкори нагрузкалар нисбатан камроқ. нагрузкалар кетидан келмай, балки маълум х.олларда улардан олдин хдм келади (бу ҳдқда кейинроқ батафеил айтиб утилади).

Бажара олиш меъёрини таъмин этишда топширикни бажаришга бевосита таъминлашга қаратилган махсус восита ва методлардан фойдаланиш жуда муҳим роль уйнайди.)[^]атто программа материалларидаги булимлар уртасида жуда пухта изчиллик булган тақдирда кам жисмоний сифатларни янада устиришга қаратилган навбатдаги маҳорат, малака ва нагрузкаларни эгаллашга киришишдан аввал илгари урганилган машқларни жамлаб, якунлаш лозим. Бунда тайёргарлик машқлари, жумладан, йуналтирувчи машқлар алоҳда аҳдмият қасб этади. [^]эзирги вақтда купгина асосий ҳаракат малакаларини эгаллаш учун йуналтирувчи машқлар системаси («методик нарвончалар») ишлаб чиқилган. Бирок, умуман олганда, ҳали бу проблема тула қал қилинган деб булмайди. Тайёргарлик машқлари запасини яратиш ва тартибга солиш юзасидан қатта ишлар қилиш лоаим булади. Жисмоний тарбия методикасининг бундан буёнги рационализацияси куп жихдтдан ана шу ишларнинг қай даражада бажарилишига боғлиқдир.

Жисмоний тарбиянинг умумий йуналиши ва хусусий йуларини индивидуаллаштириш. Мазкур ҳдлда индивидуаллаштириш деганда, бутун жисмоний тарбия процессини шундай ташкил этишга ва унинг хусусий воситаларидан, методлари ва машгулот формаларидан шундай фойдаланишга айтиладики, уларда тарбияланувчиларнинг қар бирига алоҳда-алоҳда и индивидуал тарзда ёндошилади ва уларнинг қобилиятларини купрок ривожлантириш учун шарт-шароит яратилган булади.

Маълумки, организмнинг функционал имкониятлари хдмиша бирор индивидуал томони билан ажралиб туради. Хдтто ёши, жинси ва тайёргарлик даражаси баб-баравар кишилардан иборат группадан кам мутлақо бир хил имкониятга эга икки шахсни топиш амри маҳолдир. [^]аракатларни узлаштиришнинг боришида кам, жисмоний нагрузкага нисбатан организм реакциясининг характерида кам, организмнинг адаптация (мослашув) узгаришлари динамикасида кам индивидуал фарқлар булади. Буларнинг қаммаси жисмоний тарбия жараёнини қатъий равишда индивидуаллаштиришни тақозо этади.

МАШГУЛОТЛАРНИНГ МУНТАЗАМЛИК ПРИНЦИПИ

Мунтазамлик принципнинг моҳияти биринчидан, машгулотларнинг ва нагрузка билан дам олишни алмаштириб туриш системасининг мунтазамлигига камда, иккинчидан, машгулотларнинг ва улар мазмунининг ҳар хил томонлари орасидаги узаро алоқдларнинг изчиллигига боғлиқ. булган бир катор коидаларда намоён булади.

Машгулотларнинг мунтазамлиги ва нагрузка билан дам олишнинг тугри навбатлашуви. Шу нарса равшанки, ахёнда бир эмас, мунтазам равишда машк. кдлиннинг самараси бек.иёс катта булади. Бу ерда гап жисмоний тарбия процессининг мунтазамлиги асосан нималардан иборат экани ва у нагрузка билан дам олишнинг энг кулай навбатлашувига қай даражада боғлиқ экани хусусида боради. Бу хусусият ва алоқаларни қуриб чиқайлик.

У з л у к с и з л и к . Жисмоний тарбия инсон ҳётининг барча даврларида узлуксиз давом этадиган жараёндир.

Организми ривожлантиришнинг ажралмас омили булган фаолиятнинг умумий аҳамиятини Ж. Ламарк ҳам курсатиб утган эди. «Бирор бир органи тез-тез ва узлуксиз ҳаракат қилдириш,— деб ёзган эди у узининг бу соҳдаги «биринчи қонуни» — «машқлар қонуни» ни таърифлаб,— уша органи оз-оздан мустаҳдамлайди, уни устиради ва ҳаракатнинг қднчалик узок, булганига қараб унга қуч-қувват бахш этади, доимий ҳаракатда булмаган органи эса аста-секин бушашиб, салоҳияти суниб боради» .

Жисмоний машқлар билан шугулланиш туфайли организмда содир буладиган функционал ва структур узгаришлар зиддиятга учраши, яъни машқлар тухтатиб қуйилса, тесқари ривожланиш руй бериши мумкин. Машқларда озгина вақт булса қдм узилиш юз берса, пайдо булган шартли рефлеқторли боғланиш суна бошлайди, функционал имқониятларнинг эришилган даражаси пасая боради ва ҳдтто, баъзи морфологик курсатқичларда регресс содир булади (актив мушак ҳужайраларининг салмоғи қамаяди, унинг тарқибий қисмида қунгилсиз узгаришлар юз беради ва ҳоказо). Мавжуд маълумотларга қараганда, баъзи регрессив узгаришлар 5—7 қун машк. қдлинмагандаёқ. билиниб қолади (Н. В. Зимкин билан унинг ходимлари Д. Л. Фердмен, О. И. Файншмидт ва бошқдлар).

Бундан англашиладики, жисмоний тарбия процесси узлуксиз булиши қерак экан, яъни тесқари узгаришларга олиб қелувчи бемаъни танаффуслар булмасагина, жисмоний етукликка эришиш учун қулай шарт-шароитлар яратилади. Образли қдлиб айтганда, ҳдр^ бир машқнинг самарасини аввалги машқларнинг самарасига қушиб, «тахлаб» бориш ва тупланган ижобий узгар-

ишларни мустаҳдамлаб, ривожлантиравериш қерак. Жисмоний тарбия практикасида, бу талабга амал қилиниб, одатда (қарқунги эртанги зарядка ва бошқд қушимча машқларни ҳдеобга олмаганда), ҳафтада қамида 2—3 машк. утқазилади. Айни замонда машқлар орасидаги вақтни маҳорат ошган сари қамайтириб борилади ва бу билан жисмоний тарбия процесси анча нҳқамлаштирилади. Машқларни тобора қупрок. утқазиб, бинобарин, қупрок. узлуксизликка эришиш спорт тренировкаси учун қеракдир.

Машқларни такрорлаш ва янгилаб туриш, жисмоний тарбия жараёнида, тарбиянинг бошқд қупчилик турларига қараганда, такрорлашга анча қенг урин берилади. Жуда қуп маротаба такрорлашеиз, И. П. Павлов ва А. М. Қрестовников курсатганидек, ҳдракат қуниқмаларининг физиологик асосини ташқил этувчи ҳдракатлантирувчи динамик стереотипларни тарқиб топтириш ва мустаҳдамлаш мумкин эмас. Жисмоний сифатларни тарқидий эттириш неғизи ҳдеобланган морфо-функционал тартибдаги узок, муқдатли мослашувларни таъмин этиш, эришилган ютуқди мустаҳқамлаш ва янада ривожлантириш имқониятини яратиш учун ҳзм қупрок такрорлаш зарур булади. Шунга қура, такрорлаш жисмоний тарбиянинг энг муқдм хусусияти ҳдеобланади.

Ҳар бир алоқида машққина эмас, балки машгулотлардаги изчиллик қам, шунингдек, қиска бир вақт ичида бақарилган машқларнинг изчиллиги қам қайта ва ойлар мобайнида утқазилдиган қикли машгулотлар изчиллиги қдм такрорланади. Такрорлаш меъёри машқларнинг қонкрет мақдадига, машқларнинг жисмоний тарбиянинг бирор бир бошқидидаги мазмуни ва умумий йуналишга, шугулланувчилар қонтигентининг хусусиятларига қамда нагрузка қеракдиги таъсир курсатувчи бошқ шартларга боғлиқдир. Шунинг учун қам такрорлаш вақти баъзан қуп, баъзида эса оз курсатилган, лекин ҳдр икки қолда қдм жисмоний машқлар билан мунтазам шугулланиш талаб қилинади.

Жисмоний тарбия процесси учун такрорлаш билан бир қаторда, вариативлик, яъни машқларнинг ва уларнинг бақарилиш шартларини тез-тез узгартиб туриш, нагрузқаларни аста-секин ошириб бориш қам. Да уларни қу аниқийнинг ранг-баранг методларини татбиқ этиш, умуман машгулотларнинг форма ва мазмунини узгартириб туриш қам муқимдир.

Бу ерда қуйидаги объектив бир зиддиятга эътиборни қаратиш қерак. Қуп марталаб қдйтариш натиқасида қарақатлантирувчи қучлар, динамик стереотиплар тобора барқарорлашиб, организмнинг нагрузқага булган қавоб таъсири стандартлашиб қолади. Шунинг учун, агар факдт такрорлаш билан қифояланилса (силжиш ва қарақатларни уларнинг шакл ва мазмунини қиддий узгартирмаган қ^{ол}д^а қдйтаришни назарда тутилса) Қарақатлантириш малақаларининг эртами-қеч ута даражада

¹ Ж. Л а м а р к . Философия зоологии. М.—Л., 1935, 1-том, 186-бет.

пасайиб кетишига олиб келади ва жисмоний сифатларнинг тараний этишини тухтатиб куяди. Мазкур к.арама-к.аршилик такрорлаш билан вариативликни мак.садга мувофик. равишда бир-бирига к.ушиб олиб бориш оркдли бартараф к.илинади. Стандарт ва вариатив машкдардан навбатма-навбат фойдаланиш, такрорий нагрукани улар хджми ва интенсивлигининг умумий узгаришида к.уллаш, машгулотларни улар структураси ва мазмунидаги муайян таркибий к.исмларни саклаб к.олиш билан япгилаш орк.али биз муттасил юксалиш учун шарт-шароит яра-тамиз.

Нагрузка ва дам олишни тугри навбатлаш. Жисмоний тарбия процессининг узлуксизлиги нагрузка билан дам олишни алмаштириб туришни инкор этмай, балки мунтазам навбатлашни такдзо этади.

Нагрузка жисмоний машкдарнинг шугулланувчилар организмга маълум даражада таъсир этишини курсатади ва уларнинг функционал имкониятларини кутариш омили х.исобланади. Бунга организмнинг ва кдйта тиклаш процессининг бевосита стимули булиб хизмат кдлувчи чарчашнинг ишчи потенциалини сарфлаш оркдли эришилади. Кдйта тиклаш процессининг КОНУ-ниятларига кура, нагрузка кулланишининг сузеиз ок.ибати ва айни замонда унинг шрти сифатида дам олиш нагрузка билан махдам боглик. булиб колади.



5- раем. Машк бажариш ва дам олиш вақтида иш кобилиятининг узгариш фазаси

Чарчаш ва кайта тикланиш процессларининг органик богланганлиги ва биргаликда утиши кисобга олинса, нагрузка билан дам олишнинг узаро бир-бирига богликлигини тушуниб олиш мумкин. Жуда куп утказилган таджикотлардан маълум булишича, ишлаш ва дам олиш пайтларида кишининг ишчанлик кобилияти маълум фазалар буйича конуний равишда узгаради (5-расм). Ишлаб турган вақтда, агар нагрузка анча ортик булса, ишлаш кобилияти пасаяди — киши тез чарчай бошлайди. Бу Кол олдинми-кечроқми ишни тухтатишга ва организмга хордик.

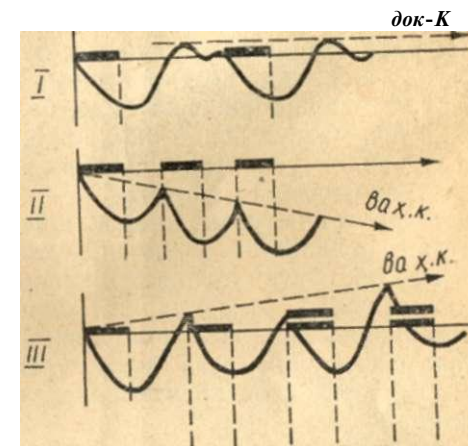
беришга мажбур этади, бу хордик вақтида аввалги нагрузка бахш этган куч билан кайта тикланиш процесси бошланади. ТуФ-ри, баъзи кайта тикланиш процесслари иш вақтида содир булади. Лекин иш кобилиятини к^оРД^ик вақтидагина тула тиклаш мумкин. Нагрузка анча ортик булганда ва шунга яраша дам олинганда, ишлаш кобилияти дастлабки (яъни иш бошлангунча булган) даражага келиши билан тикланиш тухтаб колмайди: унинг кетидан «ута тикланиш»^{вв} фазаси келади, бунинг асосида, чунончи, организмнинг кУ^ваТ ресурелари (фосфокреатин, гликоген ва бошкалар) суперкомпенсацияси этади. Мазкур фаза дам олиш давом эттирилган тақдирда иш кобилиятининг ишга киришиш олдидаги даражасигача кайтиши билан алмашади (бу 5 -раемда «сунаётган» эгри чизик шаклида курсатилган).

Бу юкорида айтилганлардан, биринчидан, организмнинг функционал имкониятлари динамикаси факат нагрузкага эмас, балки иш кобилиятини тиклаш ва кутариш учун зарур булган дам олишга кам богликдир, деган хулоса чикади. Шунинг учу!

дам олиш кам жисмоний тарбия процессининг худди нагрузка каби мумкин таркибий кисми сифатида Каралиши керак. Жисмоний тарбия санъати, маълум даражада, нагрузка билан дам олишни навбатлай олиш санъаткидир, деб бу соканинг мутахассислари бежиз айтмайдилар, албатта.

Иккинчидан, нагрузка ва дам олишни тугри навбатлаш масаласини кал Килаётиб, тикланиш процессининг афзаллигига асосланиш керак, чунки бир нагруканинг узи тикланишни кайси фазасига тугри келишига караб, бутунлай бошкача Самара бериши мумкин.

Бу фикр одатда, 6-раемда курсатилгандек, схема билан ифодаланади. Схемадан куруниб турибдики, агар нагрузкалар оралиги юксак ишчанлик фазасига етмайдиган даражада узайтирилса, функционал имкониятлар амалда тараккий этмайди. Агар галдаги кар бир нагрузка ишчанлик тула тикланиб булмаган шароитда бериб борилса, бу функционал имкониятларнинг доим



6-раем. Машк самарасининг нагрузка ва дам олиш изчиллиги тартибига богликлиги:

I — навбатий нагрузка олдин нагруканинг из* комаса, берилади, шундан иш кобилияти аввали даражага келиди; II — нагрузка "ар дам иш кобилияти хали тула тикланмаганда берилади, онда иш кобилияти пасаяди; III — нагрузка иш кобилияти тикланган кейин берилади, бундан, нагрузка даражаси аста-аста ошади, шундан, функциял имкониятлар к.валити (схеманинг асосий элементлари I. В. Фабриг ва Н. Н. Живовичнинг курсамаси буйича)

пасайиб кетишига олиб келади ва жисмоний сифатларнинг таракдий этишини тухтатиб к.уяди. Мазкур к.арама-к.аршилик такрорлаш билан вариативликни мак.садга мувофик. равишда бир-бирига к.ушиб олиб бориш орк.али бартараф килинади. Стандарт ва вариатив машқдардан навбатма-навбат фойдаланиш, такрорий нагрукани улар хджми ва интенсивлигининг умумий узгаришида к.уллаш, машгулотларни улар структураси ва мазмунидаги муайян таркибий кдсмларни саклаб к.олиш билан янгилаш оркдли биз муттасил юксалиш учун шарт-шароит яратамиз.

Нагрукка ва дам олишни тугри навбатлаш. Жисмоний тарбия процессининг узлуксизлиги нагрукка билан дам олишни алмаштириб туришни инкор этмай, балки мунтазам навбатлашни такдзо этади.

Нагрукка жисмоний машқдарнинг шугулланувчилар организмга маълум даражада таъсир этишини курсатади ва уларнинг функционал имкониятларини кутариш омили хдсобланади. Бунга организмнинг ва кдйта тиклаш процессининг бевосита стимули бўлиб хизмат кдлувчи чарчашнинг ишчи потенциални сарфлаш оркдли эришилади. Кдйта тиклаш процессининг конуниятларига кура, нагрукка к.улланишининг сузсиз окдбати ва айна замонда унинг шarti сифатида дам олиш нагрукка билан махдам боглик. булиб колади.



5- раем. Машқ бажариш ва дам олиш вақтида иш қобилиятининг узгариш фазаси

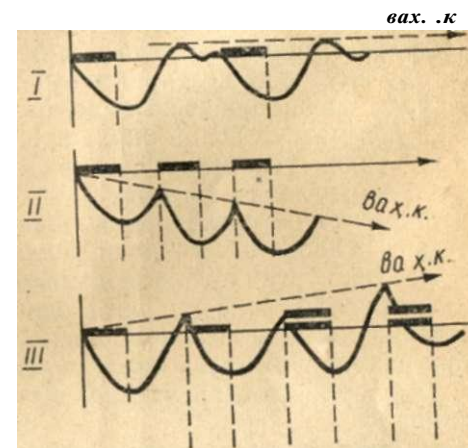
Чарчаш ва кдйта тикланиш процессларининг органик богланганлиги ва биргаликда утиши хдеобга олинса, нагрукка билан дам олишнинг узаро бир-бирига богликдигини тушуниб олиш мумкин. Жуда куп утказилган тадкдкотлардан маълум булишича, ишлаш ва дам олиш пайтларида кишининг ишчанлик қобилияти маълум фазалар буйича $k^{0.5}$ равишда узгаради (5-расм). Ишлаб турган вақтда, агар нагрукка анча ортик булса, ишлаш қобилияти пасаяди — киши тез чарчай бошлайди. Бу Кол олдинми-кечроқми ишни тухтатишга ва организмга кордик

беришга мажбур этади, бу кордик вақтида аввалги нагрукка бахш этган куч билан қайта тикланиш процесси бошланади. Тугри, баъзи қайта тикланиш процесслари иш вақтида содир булади. Лекин иш қобилиятини $k^{0.5} <$ вақтидагина тула тиклаш мумкин. Нагрукка анча ортик булганда ва шунга яраша дам олинганда, ишлаш қобилияти дастлабки (яъни иш бошлангунча булган) даражага келиши билан тикланиш тухтаб қолмайди: унинг кетидан «ута тикланиш» фазаси келади, бунинг асосида, чунончи, организмнинг $k^{0.5}$ ресурслари (фосфокреатин, гликоген ва бошқалар) суперкомпенсацияси этади. Мазкур фаза дам олиш давом эттирилган тақдирда иш қобилиятининг ишга киришиш олдидаги даражасигача қайтиши билан алмашади (бу 5-раемда «сунаётган» эгри чизик шаклида курсатилган).

Бу юқорида айтилганлардан, биринчидан, организмнинг функционал имкониятлари динамикаси фақат нагруккага эмас, балки иш қобилиятини тиклаш ва кутариш учун зарур булган дам олишга кам богликдир, деган хулоса чиқади. Шунинг учун дам олиш кам жисмоний тарбия процессининг худди нагрукка каби муқим таркибий кдеми сифатида қаралиши керак. Жисмоний тарбия санъати, маълум даражада, нагрукка билан дам олишни навбатлай олиш санъатидир, деб бу соқанинг мутахассислари бежиз айтмайдилар, албатта.

Иккинчидан, нагрукка ва дам олишни тугри навбатлаш масаласини қалқилаётиб, тикланиш процессининг афзаллигига асосланиш керак, чунки бир нагрукканинг узи тикланишнинг қайси фазасига тугри келишига қараб, бутунлай бошқача самара бериши мумкин.

Бу фикр одатда, 6-раемда курсатилгандек, схема билан ифодаланади. Схемадан қуриниб турибдики, агар нагруккалар оралиги юксак ишчанлик фазасига етмайдиган даражада узайтирилса, функционал имкониятлар амалда таракк $k^{0.5}$ этмайди. Агар галдаги қар бир нагрукка ишчанлик тула тикланиб булмаган шароитда бериб борилса, бу функционал имкониятларнинг доим



6- раем. Машқ самарасининг нагрукка ва дам олиш изчиллиги тартибига богликлиги:

I—навбатдаги нагрукка олдинги нагруккадан из* қолмаса, берилади; натижада иш қобилияти аввалги даражада қолади; II—нагрукка ҳар доим иш қобилияти ҳали тула тикланмаганда берилади, бунда иш қобилияти пасаяди; III—нагрукка иш қобилияти тиклангандан кейин берилади, бинобарин, нагрукка даражаси аста-секин ошиб боради; натижада функционал имкониятлар ктариллади (схеманинг асосий элементлари Г. В. Фольберт ва Н. Н. Яковлевларнинг курсатмаси буйича)

пасайиб туришига ва, ниҳоят, кишининг ута чарчашига олиб келади. Агар нагрукчалар «ута тикланиш» фазасига тугри келса, нагрукчаларни ошириш имконияти пайдо булади.

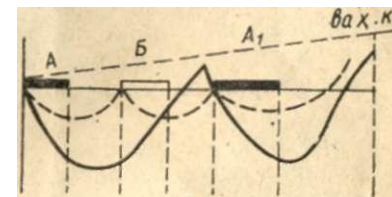
Жисмоний тарбия учун сунгги вариант мое булса керак. Ленин бу схема жиддий к.ушимча ва аниқдиклар киритишни такозо этади. Аввало уни кар бир алохида машгулот доирасида буладиган нагрукча ва дам олишнинг бутун навбатлаш тартиби учун к.уллаб булмайди. Бир катор холларда, хусусан, чидамликни оширишга каратилган машқларни бажарганда куч-куват тамомила тикланиб етмаган булиши мумкин ва бу хатто макдадга мувофикдир, чунки ишчанлик кобилятини устиришга чарчаш воситасида, чарчаш орқдди эришилади. Айрим турдаги машгулотлар хдкда кам мана шуларни айтиш мумкин. Тула тикланмаган шароитда бир неча машқ утказиб, биз уларнинг самарасини жамлагандек буламиз, организмимизга нисбатан янада каттик талаблар куямиз ва бу билан кейинги кордик давридаги тикланиш процессини яна k^{am} купрок оширамиз. Уз-уздан маълумки, бундай туркум машгулотлар уртасидаги дам олиш вақти ишчанлик кобилятини умумий тиклаш ва «ута тиклаш» учун етарли даражада куп булиши керак. Шундай килиб кжоридаги схемада келтирилган нагрукча K K Да гапирганимизда, айрим машқларнигина эмас, балки бир катор машқлардан, шунингдек мазкур колда бирлашиб, бир бутун нагрукчани ташкил этувчи бир неча машгулотлар сериясини уз ичига олган машгулотларни назарда тутамиз.

Оширилган нагрукчалардан ишчанлик тула тикланмаган шароитда фойдаланиш учун шугулланувчилар олдиндан пухта тайёргарлик курган булишлари шарт. Тула тикланиб булмаган фонда сериялаб утказиладиган бир неча машгулот самарасини жамлашда алохида эктиёткорлик талаб килинади. Бундай нагрукча системаси асосан спорт тренировкеси учун характерлидир. (Биз бу хдкда дареликнинг тегишли бобида батафеил тухталамиз.)

Яна бир нарсага аниқлик киритиш керак. Куриб чикилган схемада бир типдаги нагрукчадан чарчаш ва тикланиш процессининг умумий, ута абстрактлаштирилган ва содалаштирилган графиги берилган. Ваколанки, каётда, жисмоний тарбия практикасида нагрукча хусусиятига K раб (куч сарфлаб, тезлик билан килинадиган, чидамликни тарбиялайдиган ва коказо машқлар), интенспвлиги ва кжм — вазнга караб доимий равишда алмашилиб туради, Шуни кам эътиборга олиш керакки, Кар хил орган ва системаларда тикланиш процесси бир хилда (гетерохрон холда) содир булмайди, бунинг устига катто бир функционал системанинг узида кам кар хил функционал хусусиятларнинг, уларнинг гетерохронлиги муносабати билан, хусусан биохимик тикланиш процессининг гетерохронлиги кузга ташланади. Масалан, мускулларнинг кувват потенциалга тикланиши вақтида аввал АТФ, сунгра фосдокретни ва анча кеч гликоген

нормадаги колга келади ва бу k^{ol} иш хусусиятининг кар хил булишига караб каракат аппарати ишчанлигининг бир вақтда тикланмаслигига сабаб булади. Шунинг учун нагрукча ва хордик алмашиб туришининг реал системаси жуда мураккаб булиб, уни стандарт схемага сигдириб булмайди.

Ана шу фикрга асосланиб, юкорида берилган схемани бундай конкретлаштириш мумкин (7-расм). Бир машгулот, масалан, асосан куч ишлатиш характеридаги нагрукча (бу схемада А, А₁ билан ифодаланади) билан буладиган машгулот утказилгандан кейин мазкур ишга нисбатан тикланиш булишини кутиб туриш, умуман, шарт эмас. Тегишли тикланиш процесси тугагунча бошка, айтилик,- тезлик характеридаги (бу схемада Б билан ифодаланади) нагрукча билан машгулот утказиш мумкин, чунки организм машгулотга яраша анча юкори даражада ишчанлик колатида турган булади (бу тикланиш процессининг гетерохронлиги туфайли мумкиндир). Бинобарин, бу машгулот ишчанлик кобиляти тикланган ёки ута баланс булган вазиятда (нагрукча Б) ва, шунинг билан бирга, тикланиш процессларининг тугалланмаган цикли фониди (нагрукча А) утади. "Икки ёки ундан куп машгулотдан иборат серия навбатдаги машгулотлар серияси бошланишига кадар умумий тикланиб ва ишчанлик кобиляти ошиб булгунча кетадиган вақт дам олиш билан тугалланади.



7- расм. Иш кобилятининг тикланиш процесси бир вақтда булмаслиги (гетерохронлик)ни хисобга олиб тузилган нагрукча ва кордикнинг навбатма-навбат келишини курсатиш мумкин булган вариантларидап бири (кора чициц— иш кобилятининг куч характеридаги нагрукчага нисбатан динамикаси; пунктир чизик— иш кобилятининг тезлик характериди нагрукчага нисбатан динамикаси)

Машгулотларнинг изчиллиги ва улар мазмунининг хилма-хил томонлари уртасидаги узаро богланиш. Машгулотларнинг оптимал изчиллиги проблемаси удалаш проблемаси билан мустакам богликдир. Хдкикатан кам, жисмоний тарбия процессида махорат йулини белгилар эканмиз, биз энг аввало, шугулланувчиларнинг имкониятларини ва уларнинг ривожланиш конуниятларини хисобга олишимиз, яъни мазкур боскичда нима кулайлигини, шу билан бирга, кейинги машгулотда кайсинисига киришиш мумкин булиб колишини ва бошкаларни назарда тутишимиз керак. Шундай килиб, удалай билиш изчилликни таъминлайди. Лекин изчиллик проблемаси удалаш проблемасигагина боглик булмайди. Чунки, жисмоний тарбиянинг кар бир боскичида хар хил йул булиши, шу билан бирга, уларнинг каммаси хам кулдан келадиган булиши мумкин. Буларнинг кайси биридан бориш яхши? Оптимал изчиллик

проблемасининг хал килиннши айнан мана шу саволга жавоб булади.

Бориш нулинн танлашда укитиш ва тарбиялаш процессида маълумдан иомаълумга, соддадан мураккабга, осондан кийинга деган коидаларга амал килннши юкорида айтиб утнлди. Шу билан бирга, бу коидалар изчилликнинг фақат баъзи, жуда хам шарт булмаган моментларинн ифода этади ва шунинг учун ҳам конкретлаштиришни, мухим кушимчалар киритишни талаб килади деб, таъкидлаб утилган эди.

Агар жисмоний тарбия процессининг бир бутунликдалигини (куп йиллик аспектида) назарда тутсак, у вақтда материалнинг умумий изчиллиги ёш улгайишининг қонуниятлари ва кенг умумий жисмоний тарбия олишдан умумий тайёргарлик билан биргаликда амалга оширилувчи бирмунча кенгрок. ихтисослаштирилган машгулотларга утиш мантики билан белгиланади.

Маълумки, жисмоний тарбиянинг хилма-хил воситаларидан фойдаланиш учун биологик шарт-шароитлар бир вақтда юзага келмайди. Энг олдин х.аракат координацияси ва тезлигини белгиловчи функциялар етилади, кейинрок куч-к.увват курсаткичлари максимум даражага кутарилади ва яна кейинрок., илож борича купрок., чидамлилик курсатиш имконияти яратилади. (В. С. Фарфель ходимлари билан, Н. В. Зимкин ходимлари билан, И. Неккер ва бошқ.алар.) Шунга мувофик. жисмоний тарбиянинг дастлабки боскичларида асосан координация килиш ва тез югуриши талаб этувчи-машқдар купрок. утказилади, сунгра куч билан бажариладиган хдмда юксак матонат курсатишни т.а.козо этувчи машқдарнинг сони ортади. Буни жисмоний сифатлар навбат билан тарбияланади деган маънода тушунмаслик керак, албатта. Жисмоний тарбия процесси хдр доим х.ар томонлама булиши шарт. Гап бу процесснинг х.ар хил томонларга ёш улгайиши кднуниятлари билан мувофик. равишда муттасил эътибор бериш тугрисида боради.

Умумий жисмоний таълим олишдан ихтисослаштирилган машгулотларга утиш хам кднунийдир. Даставвал, заруриятга кдраб, хилма-хил фаолиятнинг, хусусан кул хдракати фаолиятининг элементар асосини ташкил этувчи машқдар узлаштирилади ва булар кейинчалик (оддий гимнастик хдракатлар, юриш, югуриш, улоктириш ва боншчалар каби) асосий малакаларни такомиллаштиришнинг мухдм шрти булиб хизмат килади. Танлаган спорт ёки касб тури буйича ихтисослашиш мана шу асосда юзага келади.,

Жисмоний тарбиянинг к^аР бир боскичида материалнинг изчил булиши купрок конкрет шароитга, лекин янада купрок хдракат фаолиятининг белгиланган турлари уртасидаги объектив алокаларга, уларнинг алмашилиб туришига ва узаро биргаликда хдракат килишига боғлиқдир. Хдр бир конкрет вазият-

да материални оптимал алокаларга ва узаро биргаликда буладиган қаракатларга мое равишда жойлаштириш системасини топиш керак. Бунда «кучириш» деб аталган хдракат малакалари ва жисмоний сифатларнинг (улар ижобий кам, салбий кам булиши мумкин) к^{он}У иятларидан фойдаланиш биринчи даражали ахдмиятга эгадир (V ва VI бобларга қаранг).

Уз-узидан равшанки, жисмоний машқлар билан шугулланиш системаси тузилар экан, малака ва сифатларнинг «ижобий кучишидан» максимал даражада фойдаланиш камда имконияти борича «салбий кучиш»нинг тускинлик килувчи таъсирини йук килиш зарур. Лекин бундан салбий кучиш таъсир курсатишга олиб келадиган машқлардан умуман кочиш керак, деган маъно келиб чикмайди. Жисмоний тарбия мазмуни хдёт талаби билан белгиланади, амалий каётга эса қар томонлама камол топган хусусиятлар ва хилма-хил, жумладан, бир-бирига салбий таъсир курсатиши мумкин булган малакалар кам зарурдир. Бундан ташқари, энг муқим «салбий кучиш» қандайдир узгармас бир нарса булиб кисобланмайди. Хдракат малакаларининг мустаккамланиши ва жисмоний сифатларининг камол топишига қараб, салбий узаро таъсирни муваффақият билан енгиш ва умумий юксалишга эришиш имконияти пайдо булади. Масалан, чидамлиликни тараккий эттириш билан куч ёки тезлик вақтинча пасайиши мумкин. «Пекин, шу билан бир вақтда, бу мазкур сифатларнинг келгуси даражасини кутариш шартларидан бири булиб кисобланади (жисмоний сифатларнинг «билвосита утиши»), чунки жисмоний сифатларни ривожлантиришнинг бош Қонуният шундан иборатки, хдр бир жисмоний сифатни янада купрок такомиллаштириш организм функционал имкониятларининг умумий кутарилиши фонида содир булади.

Юкорида баён килинганларга қура, «салбий утиш»нинг тускинлик килувчи таъсирини чеклаш ва уни ижобий омилга айлантириш муаммоси тугилади. Бу муаммо энг олдин салбий узаро таъсир курсатувчи машқлар ва уларнинг аста-секин якинлашуви вақтида таксимлаш йули билан (қаракат малакалари дифференция килинган тақдирда), шунингдек, тегишли машгулотларнинг микдорини ва уларнинг жисмоний тарбиянинг қар хил боскичларидаги алмашилиш тартибини узгартириш йули билан кал к^{или}НАДИ. Бошидан бошлаб «ижобий кучиш» билан утадиган машқларни маълум вақтга жамлаш мақсадга мувофикдир. Машқларнинг қайси навбатда утиши эса юкорида айтиб утилганидек, улар структура жикатдан қанчалик мураккаблиги ва кийинлигига қараб белгиланади: одатда олдин унча мураккаб ва кийин булмаган машқлар, сунгра анча мураккаб ва кийин машқлар (айниқса олдингилари кейингиларига унинг бир қисми сифатида қирса) утказилади.

Хдр бир алокида машгулот доирасида оптимал изчилликда •/тказиладиган машгулот ва машқларни танлаш учун к^аР хил характердаги нарузкаларнинг якин орадаги таъсирини кисоб-

га олиб бориш муқим ақамиятга эгадир. Экспериментлар утказилиб (С. П. Летунов ходимлари билан, Н. Н. Яковлев ходимлари билан ва бонщалар), шу нарса аниқданганки, тезлик характеридаги нагрукка купрок. чидамликни талаб қиладиган нагруккалар учун қулай физиологик фон яратади. Чидамлик талаб қиладиган нагруккалар эса фон қолдиради, бу фон бир неча соат мобайнида (нагрукка ортик.рок. булса, албатта) тезлик характеридаги машқларни дурустрок. бажара олмасликка олиб қелиши мумкин. Тезлик характеридаги нагруккага эга булган машқтш қуч сарфлаш характеридаги нагруккага эга булган машқ. билан биргаликда қушиб яхши бажарилиши ҳам аниқданган (Н. Н. Яковлев ходимлари билан, В. М. Дьячков ва бонщалар). Шу билан бирга, маълум шароитларда, яъни қуч талаб қиладиган маншдан сунг тезлик характеридаги машқ, бажарилганда, шунингдек, бунинг аксича булган машқ изчилликда бажарилганда, бу машқлар ижобий таъсир этиши мумкин.

Баён қилинганларга мувофиқ^д нагруккаларнинг яхши натижа бериши назарда тутилган. Да, уларнинг қуйидагича тартиби белгиланади: чидамликни ошириш учун қуч ҳамда тезлик характеридаги нагрукка билан, ёки чидамликни ошириш учун тезлик ва қуч характеридаги нагрукка билан машқ бажарилади. Бу айрим машқулотлар ичидаги мапшларнинг изчиллиги учун қам қикларининг узоклигига қараб, бир қафталик ва шунга қикирок вақт давом этадиган машқулотларнинг купрок булишини таъминлаш тартибини узгартириб туриш учун Қам тугри булади. Шу билан бирга, асосан чидамликни устиришга ҚРАТИЛГАН машқулотлардаы кейин, бу машқулотларнинг навбатдаги тезлик ёки қуч характеридаги машқларга салбий таъсир этишининг олдини олиш мақсадида актив ва пассив қордик қичариш учун зарур вақт бериш назарда тутилади.

Қурсатилган тартиб қуп қолларда узини оқлайди, лекин бу бирдан бир мақсадга мувофиқ тартиб эмас, албатта. Ахир машқулотлар ва мапшларнинг изчиллиги қуп қикатдан қонкрет шароитларга, жумладан шугулланувчилар қонтингентининг хусусиятларига, жисмоний тарбиянинг бирор қисқичда машқулотнинг қандай умумий йуналишдалигига, қУНИЛАДИГАН нагруккаларнинг қажм ва оғирлиги қамда улар динамикасининг хусусиятларига ва қоказоларига боғлиқдир. Бу шартларнинг Қаммасини бир бутунликда қисобга олиб, уларга мое қеладиған мақсадга мувофиқ йулни танлаш осон иш эмас, албатта. Бу муаммони бутун майда-қуйдалари билан ечишга қозирча тула муваффақ булинмапти. Вақти қелиб, қар бир алоқида машқулотнигина эмас, балки бутун машқулотлар системасини қинақам оптимал программалашга, қ^а шубқасиз, эришилади. Бу соқада қибernetик программалаш ва моделлаш методларига умид боғланиши қам бежиз эмасдир.

Бу принцип жисмоний тарбия процессида шугулланувчиларга қуйиладиган талабларнинг умумий йуналишини ифода этади ва тобора қийинлашиб қорувчи янги-янги вазифаларни қуйиш ва бажаришни, шулар билан боғлиқ булган нагруккалар қажми ва интенсивлигини аста-секин ошириб боришни уз ичига олади.

Нагрукканинг усишига қараб топширикнинг умумий тенденциясини мунтазам янгилаб туриш зарур лиги. Юқорида қайд этиб утилганидек, қар қандай процесс қаб, жисмоний тарбия Қам машқулотдан машқулотга, босқичдан босқичга узлуксиз узғариб бориш йули билан доимий қаракатда, усишда булади. Бунда мапшларнинг мураккаблиги ортиб, таъсир қучининг қупайиб бориши қарактерли белги қисобланади.

Жисмоний тарбия процессида қаракат фаолиятининг бир шаклидан иккинчисига, тобора мураккабига утиш биринчи навбатда таълимий вазифаларни бажариш учун зарурдир: машқларни янгилаб қормай етарли қенг доирада қайтий муқим малака ва қуникмалар олиш, табиий, мумкин эмас. Бу, шу билан бирга, тобора қакмиллашиб боришнинг шарти сифатида қ^а зарурдир: мапшларнинг янгилаиб бориши билан х.аракат малақалари ва қуникмалари қазаси қам анча ортиб қоради, шу қазас туфайли қаракат фаолиятининг янги шакллари осон узлаштирилади ва илгари қасб этилган малака ва қуникмалар осон қакмиллаштирилади. Хилма-хил қаракат қоординацияларини узлаштириш процессида ва бунда пайдо буладиган ҚЙИЧилиқлар («қаракат вазифалари») ни енгил натижасида қаракат фаолиятини қоординация қилиш, қайта узлаштириш ва қексиз қакмиллаштириш қобилятининг у^а Ъ^а ривожланадики, бу қам жуда муқимдир.

Жисмоний тарбия процессида қаракат фаолияти формасининг мураккаблашиши билан бир қаторда, жисмоний нагрукканинг қамма қомпонентлари қам ортиб бориши қерак. Қупрок қуч, тезлик ва чидамлик қаб, жисмоний сифатлар ривожланишнинг қонуниятлари шуни қакозо этади.

Жисмоний машқлар таъсири билан организмда булиб турадиган ижобий узғаришлар қаражаси нагрукканинг қажми ва интенсивлигига пропорционал (муайян физиологик қегарада) эканлиги жуда муқим қикат қисобланади. Агар қамма зарур шартларга, шу жумладан, нагрукканинг қарқашга олиб қеладиған қаражада булмаслигига қурия қилинса, нагрукка қажми қ^а нча қатта булса, қайта адаптация шунча муқим ва мустаккам булади; нагрукка Қ^а интенсиф булса, тикланиш ва «ута тикланиш» процесслари шунча зур булади. Бу эксперимент йули билан, хусусан муқкулнинг қувват имқониятининг тикланиши

мисолида курсатилган (Л. И. Ямпольская, Н. Н. Яковлев ва бонщалар).

Яна шу кам муҳимки, организмнинг бир хилда булган наг-рузкага жавоб таъсири узгармас булиб колмайди. Маълум наг-рузкага канчалик урганиб колинганига цараб, ута нагрузкага пайдо килган биологик узаришлар оз булиб боради — муайян иш бирлигига сарфланадиган кувват озаяди, камаяди, упканинг хаво олиш ва чи^ариш кажми, юракнинг минутлик кажми кичра-яди, шунингдек унинг одатда кискариш частотаси кон босими ка-маяди; конда биохимик ва морфологик узгаришлар озаяди ва Коказо. Физиологлар терминидан фойдаланиб, «функцияни те-жаш» содир буляпти дейиш мумкин. Организмнинг узгармас ишга куникиши натижасида пайдо булган функционал имкони-ятлари унга уша илгариги ишни эндиликда анча тежаш билан, функцияларга озрок зур бериш билан бажара олишга имкон беради. Нагрузкага адаптация килишнинг биологик маъноси кам шундан иборатдир.

Лекин нагрузкага урганиб К^оЛИНСА ва у энди «ортикча тик-ланиш» (айникса биохимик имкониятларни) уйотмайдиган булиб к^оЛСА, нагрузка организмда ижобий узгаришлар ясади-ган асосий омил булиб хизмат килолмайди. Функционал имко-ниятларнинг янада ошишини таъминлаш учун нагрузкаларни, уларнинг кажми ва интенсивлигини ошириб борган колда, мун-тазам равишда янгилаб туриш зарур. Жисмоний тарбия процес-сининг энг асосий конуниятларидаи бири мана шундан иборат-дир. У^ар хил жисмоний сифатларни тарбиялашда бу нагрузка параметрларининг усиш жихатдан узгаришида — харакат тез-лиги, огирлик кажми, такрорлаш сони, ишнинг умумий узок муддатлиги ва К^оЗЛАРДА уз ифодасини топади (бу хдкда кейинги бобларда батафсил фикр юритилади).

Амалий тажрибалар бундай конуният иродавий сифатларни тарбиялаш процессида кам кучга эгалигини курсатмокда. Иро-давий сифатлар, жисмоний сифатлар каби, мазкур сифатларини юзага чикаришнй талаб этувчи фаолият натижасида ривожла-нади. Бунда ирода курсатиш даражаси энгиб утиладиган психо-логик кийинчиликларга тенг келади. Шунинг учун хам аста-се-кин ортиб борадиган кийинчиликларни жисмоний нагрузка ва махсус топшириклар билан пайдо килинадиган кийинчиликлар-ни энгмасдан иродани тарбиялаб булмайди.

Топширикларни мураккаблаштириш шартлари ва нагрузка-ларни ошириш формалари. Жисмоний тарбия процессида талаб-ларни оширишнинг асосий шартлари энгиллик, индивидуаллаш-тириш ва системалилик принципларини таклил К^о Ш муноса-бати билан куриб чикилган эди. Уз-узидан англашиладики, талабларни устириб бориш факат янги топшириклар ва улар билаИ боглик булган нагрузкаларни шугулланувчиларнинг б а-жара олишига кУРБИ етса, топширик ва нагрузка-лар организмнинг функционал имкониятларига мое келса, ёш,

жинс, индивидуал хусусиятларга мувофик булса, ижобий нати-жаларга олиб келиши мумкин. Изчиллик (машкларнинг алма-шиниши ва узаро алокада булиши), машгулотларнинг мунта-замлилиги, нагрузка ва дам олишнинг оптимал алмашинуви хам асосий шартлардан хисобланади.

Бу ерда бардамликнинг ахамиятини кам кайд этиб утиш ке-рак. Гап косил килинган малакаларнинг мустахкамлиги хакида, шунингдек, жисмоний сифатларни ривожлантиришнинг замини булган адаптация мослашувини мустаккамлаш тугрисида бора-ди. Хдсил килинган малакаларнинг канчалик мустахкамланга-нига К^оРАБ ва нагрузкага канчалик одатланилганига караб янги, мураккаб ва кийинрок машкларга утилади. Бу шартга амал килмаслик баъзи бир салбий окибатларга олиб келади. Етарли мустаккамланган малакалар оширилган нагрузкалар-нинг куч келиши, шунингдек, интерференция* (бу купинча машкларнинг янги формасига утилганда пайдо булади) таъсири билан осон издан чиқади. Бу хол, уз навбатида, янги малака ва куникмаларнинг таркиб топйшига халакит беради, чунки улар узининг мустаккамланиб колиши учун етарли даражада пишик таянч топа олмайдилар. Шу билан бирга, нагрузкалар дииами-каси билан морфофункционал узгариш динамикаси уртасида хавfli номувофиклик юзага келади.

Организм бирор нагрузкага бирдан, бир пайтда куникиб колмайди. Янги, янада юксак машк курганлик даражасига ку-тарилишига имкон берадиган адаптация мослашуви юзага кели-ши учун маълум вакт керак булади. Бунда хилма-хил функ-ционал ва структур узгаришлар учун, юкорида кайд этилгани-дек, кар хил муддатлар талаб килинади.

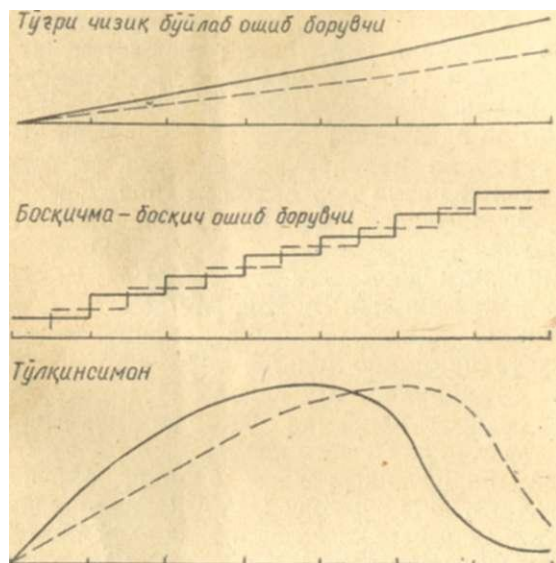
М. Перининг схемали классификациям буйича энг аввал мускул ва безларнинг физик-химик ахволида, шунингдек, нерв системасининг бошк.арув-чи функцияларида узгариш содир булади; нерв ва мускул системасининг алмаштирувчи актив тукималарида функционал ва структуравий узгаришлар булиши учун бирмунча узок, (бир х^аФ^{тача}) вакт талаб килинади; таянч — алок.а аппаратининг тукималарида адаптация узгариши булиши учун энг купрок (бир ойча) вакт зарурдир.

Бу мослашиш, куникиш муддатлари, албатта, нагрузканинг Кандай кажмда булишига кам богликдир. Бошка хил тенг ша-роитларда нагрузка канча куп булса, вактлар шунча ахамият-лидир.

Юкорида айтилганлардан шундай хулоса чиқадики, нагрузка динамикаси узининг изчиллиги билан характерланади. Бунда нагрузкани аста-секин ошириб боришнинг хилма-хил формалари: тугри чизик буйлаб ошиб борувчи,

* Интерференция — малакаларнинг бир-бирига салбий таъсири («хара-катларга ургатиш» деган бобга к^аР^{анг}).

босқичма - босқич ошиб борувчи, тулк.инсимон формалари булиши мумкин (8-раем). Биринчи холда — кутарилаётган тугри чизикда — нагрузка хдр хдфтада бир улчовда ошади. Аста-секинлик нагруканинг нисбатан унча баланд булмаган темпада усиши хдмда машгулотлар уртасидаги каттагина вақт билан таъминланадн. Босқдчли динамикада нагруканинг



Хафталар 1 2 3 4 5 6 7

8- раем. Нагрукалар динамикасининг асосий формалари (кора чизик—хафталик нагрукка хажмининг динамикаси, пунктир чизик—интенсивлик динамикаси)

ортиши уларни бир неча машгулот давомида нисбатан стабиллаштириш билан навбатлашади. «Сакраш» пайтида, яъни бир боекдчдан иккинчисига утиш пайтида нагрукалар тугри чизик буйлаб ошиб борувчи динамикага Караганда, анча кескин ортади, лекин бу ерда мослаштирувчи стабиллашиш ходисаси равшанрок. булади. Динамиканинг бундай формаси анча куп нагрукаларни узлаштиришга имкон беради.

Тулкинсимон динамика нагрукани нихдята аста-секин ошириш ва уларни кескин орттириш хдмда кейин пасайтириб бориш, яъни буларни биргаликда олиб бориш билан характерланади, сунгра бу «тулк.ин» янгидан янада юксак даражада такрорланади. Мазкур форма нагруканинг катталиги ва интенсивлигини, изчиллик тартибини бузмаган хдлда, анча юкори кутаришга имкон беради.

Умуман айтганда, орадаги вақтнинг анча узок, чузилишини эътиборга олинса, нагрукка динамикаси маълум пайтларда

албатта тулк.инсимон ёки шунга ухшаган шаклга киради. Бош=кдча суз билан ифодалаганда, нагруканинг тугри чизик буйлаб ва боекдчма-боекдч ошиб бориши жисмоний тарбиянинг унча узок, булмаган процесси даврида мумкин булади, шу билан бирга, нагрукка хджди ва интенсивлигининг умумий даражаси кднча баланд булса, бу даврлар шунча к.искд булади.

Бунга бир кдтор сабаблар бор, улар орасида, биринчидан, физиологик процесснинг табиий ритмини ифодаловчи ва хдёт, фаолиятнинг умумий режимидан келиб чикдан организм функционал холатининг доимий равишда узгариб, тулк.инлиги туриши, иккинчидан, адаптация процессларининг кднуийлиги ва учинчидан, нагрукка хджди ва интенсивлигининг усиши орасидаги кдрама-кдршилик анча мухдм роль уйнайди. К^йида сунги икки холатни таъриф этамиз.

Организмга форма ва функцияларнинг муайян стабиллиги хос булиши ва шу билан биргаликда, хдр хил орган ва система-ларда мувофикдашиш процесслари бир вақтда утмаслиги сабабли, к.айта адаптация курилиши динамикаси нагрукка динамика-сидан худди «кейинда колгандек» булади: аввал, янги, оширилган талаблар билан нагрукка ортади, сунгра мослашиш процесси кучаяди. Агар нагрукани машгулотдан машгулотгача ёки хдтто бир серия машгулотдан иккинчи серия машгулотгача тухтовсиз орттириб борилса, эртами-кеч (кднча эрта булса, нагруканинг умумий даражаси шунча баланд булади) организм имкониятлари билан унга к.уйиладиган талаб уртасида тафовут пайдо булади. Бунга йул к.уймаслик учун нагрукка йуналишини вақт-вақти билан узгартириб туриш керак, яъни узига хос хордик формаси булиб хизмат кдладиган ва анча секин утувчи адаптация курилишининг тез утувчи адаптация к.урилишидан ута даражада кейинда колишининг олдини олишга имкон берадиган тулк.инсимон «хдракатлар» киритиш лозим.

Нагрукаларнинг хджди ва интенсивлиги уртасидаги ёки боекдча айтганда, жисмоний ишнинг жами микдори билан унинг мураккаблиги уртасидаги зиддиятга келганда, у нагруккаларнинг факдт маълум чегарагача бир вақтда ортиб бориши мумкинлиги билан изоходанади*. ^ажмнинг бундан кейинги ортиб бориши интенсивликни стабиллаш билан, сунгра унинг пасайиб бориши билан богликдир. Аксинча: интенсивликни етарли даражада ошириш учун, хдждми кдндайдир босқичларда стабиллаш ва кдекдртиришга тугри келади. Лекин жисмоний тарбия процессида хдждма х.ам, интенсивликда хдм усишнинг умумий йуналишига таяниш зарур, акс холда жисмоний кобилиятларнинг тухтовсиз ва х.ар томонлама ривожланишини таъ-

* Нагрукка кажми ва интенсивлигининг кенгайтирилган таърифи, шунингдек, тегишли параметрларнинг конкрет характеристикаси тугрисида жисмоний тарбия методлари какидаги к Д ва спорт тренировкаси хакидаги бобда УКЙйсиз.

минлаш мумкин булмайди. Бу карама-каршилиқ яна уша нагрзукаларнинг тулкисимон динамикаси ёрдами билан к^а килинади. Бунда к^аР бир «тул^оин» киккига — вақт жикатидан бир-бирига тугри келмайдиган к^оД^а кажм динамикаси «тул^кин»ига ва интенсивлик динамикаси «тулкин»ига ажралгандек булади (8-расмга қаранг). Уртадаги катта вақтлар (кафта ва ойлар) к^аК да гап кетса, шуни айтиш керакки, бу вақтларда нагрзука кажми куп даражада ортади; интенсивлик анча паст-рок суръатда усади. Сунгра, бир оз барқарорлик содир булгач, Кажм кискара бошлайди, интенсивлик эса мазкур босқич даражасида, энг юкори кутарилади. Бутун «тулкин»нинг яқунловчи пайти кажмнинг, шунингдек, интенсивликнинг тушиш қаракати Кисобланади. Бундан кейинги «тулкин»лар худди шундай структурам эга, лекин анча* юксак даражада, яъни нагрзуканинг умумий тенденциясига мувофик утади.

Бу тенденция куп йиллик машгулотлар давомида уз кучида туради, лекин вақти келиб умумий тенденция булолмай к^оД^и (ёш улгайиб бориши билан функционал ва адаптация имкониятларининг камайишига қараб) ва бутун йил мобайнида буладиган машгулотларнинг айрим босқичи доирасидагина кучда булади. Шундай қилиб, куп йиллик машгулотларда кам нагрзука умумий динамикасининг узига хос «тулкини» учраб туради.

Нагрзукаларнинг кафталик, ойлик, йиллик тулкисимон тебраниши улар динамикасининг тугри қизикли ва зинали формалари ётадиган гуёки бир фон вазифасини утайди. Бу формаларнинг бирортасидан фойдаланиш жисмоний тарбиянинг к^аР хил босқичларидаги конкрет вазифа ва шароитларга боғлиқдир. Нагрзукаларнинг тугри қизикли ошиши, хусусан, уларнинг умумий даражаси унча баланд булмаган к^оД^а фойдаланилади ва ишга алоқида изчиллик қиритилишини таъминлаш талаб қилинади. Зинали динамика эса, аксинча, қилинган иш замирида машқ қурганликнинг усишини жиддий қучайтириш вазифасига жавоб беради.

МЕТОДИК ПРИНЦИПЛАРНИНГ УЗАРО АЛОҚАДА БУЛИШИ

Жисмоний тарбия принциплари к^аК^и да айтилганларни дик-Кат билан тақлил қилинса, бу принципларнинг мазмуни бир-бирига жуда яқинлигини ва куп вақт бир-бирига тугри келиб қолишини кам пайқаб олиш қийин эмас. Бунга ажабланмаса Кам булади. Бу принципларнинг каммаси уша бир процесснинг айрим томонларини ва к^оУ^{ни} ятларини акс эттиради, чунки бу аслида бир бутун процесс булиб, фақат айрим принциплар аспектда шартли равишда тавсия этилиши мумкин.

Онглик ва фаоллик принципи жисмоний тарбиянинг КУ^{Л*} лашга умумий шарт-шароит яратади, чунки шугулланувчилар-

нинг ишга онгли ва фаол муносабатда булишлари укув материални узлаштира олишларига, олинаётган билим, малака ва Куникмаларнинг мустақкам булишига, аввалги машгулотларнинг кейингилари билан боғланишига, яна кам юксалишга эришиш ва бошқаларга имкон беради. Иккинчидан, шугулланувчиларнинг актив фаолияти курсатмалилик, удалай билиш, индивидуаллаштириш, системалилик, усиб бориш принципларидан келиб чиқадиган талабларга мувофик булгандагина чинакам онгли фаолият хисобланади ва фақат шундагина у қуйилган мақсад сари етаклай олади. Юкорида қурганимиздек, бошқа принциплар кам узаро худди шундай яқин алоқада булади. Масалан, осонлик ва индивидуаллаштириш принципларини хисобга олмай, машгулотларнинг тугри изчилликда булишини, нагрзукаларни ошириб боришни таъминлаш мумкин эмас. Узнавбатидан, системалилик ва ошириб бориш принципларини КУ^{Л*} лаш натижасида удалай билиш имконияти к^ам қупаяди.

Бундан, бирор бир принцип эътиборга олинмай қолса, юкорида курсатилган бошқа принципларни к^ам тула амалга ошириш мумкин булмайди деган хулоса чиқади. Барча принциплар биргаликда яхлит КУ^{Л*} анилангандагина улардан к^аР бирининг чинакам самарали булишига эришилади.

3. ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ МЕТОДЛАРИНИНГ УМУМИЙ ТАЪРИФИ

Жисмоний тарбия процессида хилма-хил методлар КУ^{Л*} нилади. Бу методлар бевосита, қис-туйгу билан идрок (курсатмалилик) этишдан ёки суздан, ёки амалий қаракат фаолиятидан фойдаланишга асосланади.

Аслини олганда, булардан фақат кейингиси (қаракатга асослангани) жисмоний тарбия методи қисобланади. Лекин суз ва курсатмалиликка асосланган методларсиз ургатиш ва тарбиялаш кеч мумкин эмас, шу билан бирга бу методлар жисмоний тарбия борасида узига хос хусусиятга эга. Шунинг учун биз туб маънодаги жисмоний тарбия методлари билан бирга мазкур процесс таркибидаги бошқа барча методларга кам умумий таъриф бериб утамыз.

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ МЕТОДЛАРИНИНГ ТУЗИЛИШ АСОСЛАРИ

Нагрзука ва дам олиш жисмоний тарбия методларининг узига хос таркибий қисми эканлиги. Нагрзуқани ташқил қилиш ва уни дам олиш билан қуншб бажаришнинг бирор бир тартиби жисмоний тарбия методлари тузилишининг асоси булиб қисобланади.

Биз жисмоний машқдарни бажариш вақтида шугулланувчи-лар организмга улар курсатган муайян катталикдаги таъсирни нагрукка деб атаган эдик (104-бетда). Бунда нагрукка организм «ишчи имкониятларини» сарфлаш ва чарчаш билан бево-сита боғлик. эканлигини назарда тутган эдик, бу эса уз навбати-да, тикланиш процесслари учун стимул булиб хизмат килади.

Нагрукка самараси(хдр хил тенг шароитларда) унинг хдж-ми^ава интенсивлигига пропорционалдир. Нагрукка ка жми дейилганда, айрим машқдинг узок, таъсир к.илишини, шунингдек, муайян вақт ичида (айрим машгулотда ёки унинг бир кдсмида, х.афта ичида ва х.оказо) бажариладиган жисмоний ишнинг жами микдори тушунилади. Машқ. ёки машгулот микдори^г уларни утказиш учун кетган вақт, огирликнинг жами вазни (килограммлар), дистанциянинг кднча метрдалиги ва шу каби курсаткичлар хджмнинг ташки мезони кисобланади. Нагрукка интенсивлиги дейилганда эса жисмоний ишнинг х.ар бир машқ. пайтидаги таъсир кучи, унинг жи-д-дийлиги хдмда^ввақт жикатидан бирлашиши ан-г-ла ш и л а д и . Даракат тезлиги, ишнинг кучлилиги, огирликнинг нисбатан вазни, шунингдек, тегишли нагрукканинг умумий хдж-мида катта тезлик ёки огирликда бажарилган машқдарнинг кднчалиги, машгулотнинг «мотор зичлиги» (машқ.к.а сарфлан-ган вақднинг машгулотга ажратилган умумий вақтга нисбати) ва шу кабилар интенсивлик улчови булиб хизмат килади.

Нагрукка таъсирининг ташки томонини х.ам, функционал - имкониятларни сафарбар этиш даражаси ёки бошқдча айтганда, мазкур нагрукка таъсирида организмда буладиган физиологик ва биохимик узгаришларнинг катта-кичиклиги билан ифодала-нувчи мазкур таъсирга организмнинг кдрши таъсирини хдм айтиб утиш керак. Организмнинг дастлабки холатида нагрукка билан кдрши таъсир уртасида баробарлик булади: бир хил нагрукка бир хил кдрши таъсир тугдиради; нагрукканинг хджми ва интенсивлиги кднча катта булса, организмда узгариш шунча куп булади; нагрукка кднча кам булса, узгариш х.ам шунча кам булади. Лекин организм турли функционал холатда булганида бундай баробарлик кузатилмайди. Бундай хдлатда бир турда булмаган нагруккалар бир хил, бир турдаги нагруккалар эса хдр хил самара бериши мумкин. Шундай кдлиб, мунтазам машқ кдлиш натижасида организмнинг функционал имкониятлари ошиб бориши билан бир хилда булган нагруккалар организмда тобора кам узгариш ясайди, чунки организм уша нагруккаларга куникиб кдлади.

Нагрукка, жисмоний тарбиянинг хилма-хил методларини тузишда, стандарт — амалда х.ар бир таъсир этиш пайтида уз-г а р м а с (узининг ташқд параметри буйича) ва таъсир этиш процессида узгарувчан булади. Кдйси бир нагруккадан • фойдаланиш мақсадга мувофик. булишини жисмоний тарбиянинг методик принциплари курсатиб беради (системалилик ва тарак.-

кдет принциплари деган мавзуларга кдранг), булар х.ар хил ме-тодларда уз ифодасини топган.

Тегишли методдан бир марта фойдаланиш процессида наг-рукка узлуксиз равишда бажариладими ёки орада дам олиб олинадими—жисмоний тарбия методларининг тузилиши мана шуларга кдраб х.ам белгиланади. Дам олиш жисмоний тар-бия методларининг таркибий элементи сифатида, п а с с и в (нисбий хдракатсизлик, актив хдракат кдлмаслик) ва актив (чарчатган — зериктирган машгулотдан фарқ. кдлувчи бошка бирор машгулот билан шугулланишга утиш) булади. Актив дам олиш, бу кақда биринчи булиб уз фикрини айтган И. М. Сеченов-нинг таъкидлашича, маълум шароитларда пассив дам олишга кдраганда яхши самара бера олади. Куп колларда дам олишнинг бу икки туридан бирга кушиб фойдаланилади, нагрукка кисмла-ри уртасидаги буш вақтларда аввал актив, сунгра пассив дам олинади. Дам олиш турларидан бунинг аксича кушиб фойдала-ниш, тадкикотларнинг (С. П. Нарикашвили, Е. Д. Гагуа "ва бошкалар) курсатишича, салбий самара беради.

Нагрукка кисмлари орасидаги интервалнинг канчалик кис-кд-узок булиши кар хил методларда таъсирнинг купрок нимага кдратилганлигига ва тикланиш процессларининг конуниятларига кдраб белгиланади. Бунда интервалнинг уч хили — тула (ёки оддий), каттик (ёки субинтервал) ва экстремал (ёки суперин-тервал) — булиши мумкин.

Тула ёки оддий деб шундай интервални айтиш мумкинки, бундай интервал нагрукканинг навбатдаги Днем пайтигача иш кобилиятини тула (дастлабки ж^{ола}тга келгунча) тиклашни таъминлайди, бу эса функцияларнинг кушимча зур беришисиз ишни яна такрорлашга имкон беради. Тула интервалдан кат-тик интервал фарқ килиб, унда нагрукканинг навбатдаги кисми купрок ёки озрок тикланиб булмаган фонга тушади, лекин бу нагрукка ташки параметрининг озайишида ифодаланиши шарт булмай колади: иш маълум вақт ичида тдшки микдорий курсат-кичларнинг унча узгаришисиз, аммо физиологик ва психологик процессларнинг кескинлашиб бориши билан такрорланиши мумкин. Никоят, э к с т р е м а л деб шундай интервални айта-мизки, бу интервалда риоя килинганда, нагрукканинг навбатдаги Кисми маълум шароитда тикланиш процессларининг к^оу^{ния}т лари натижасида пайдо буладиган юкори ишчанлик кобилияти фазасига тугри келади (104- бетга каранг).

Лекин бирор бир интервал ёрдамида эришиладиган эффект баркарор эмасдир. У муайян методдан фойдаланишда к^ос^{ия} буладиган умумий нагруккага караб узгаради. Шунинг учун кам бир хил узокликда булган интервал кар хил шароитда кам экстремал, кам оддий, кам каттик интервал булиб к^о мумкин. Масалан, 60—80 метрлик масофани максимал тезликда 2—3 марта чопиб утилган такдирда, 5 минутлик интервал югу-риши навбатдаги такрорлаш пайтигача шугулланувчида юксак

ишчанлик кобилияти пайдо қилиши мумкин, агар югуришни яна такрорлайверилса, одатдагидек тикланишгина пайдо булади, кейин эса тобора тикланиб етмаслик қоли бошланади.

Шундай қилиб, жисмоний тарбия методлари асосида нагрукка ва дам олишдан фойдаланишнинг муайян тартиби булади. Шунга мувофиқ бу методларни таърифлашда, нагруккадусусиятининг, унинг қажми ва интенсивлигини такрорлаш, узгариш ва қордик чикариш билан қушиб олиб бориш тартибини, шунингдек, дам олиш интервалининг хили, қиска-узоклигини қисобга олиш қерак. Буларнинг ҳдммаси жисмоний тарбиянинг бирор бир методини таърифловчи муқим томонлар қисобланади, жисмоний тарбиянинг қонкрет мақсадга қаратилганлиги бевосита ана шуларга боғлиқдир.

Ҳдрақатли машқларни узлаштиришга ёндашиш йуллари ва фаолиятни тартибга солиш усуллари. Жисмоний тарбия методларини таърифлаш учун юқорида айтилганлардан ташқдри, Қаракатли машқларни қандай йулар билан узлаштириш ва шугулланувчиларнинг барча фаолиятини қандай тартибга солиш (уюштириш ва бошқариш) қам қисобга олинishi қерак.

Ҳдрақатли машқларни узлаштиришга асосан бир-бирига қарама-қарши булган икки хил ёндашиш: қаракатли машқларни тарқибий элементларга булиб юбориш ва булмаслик йули билан ёндашиш мумкин. Ҳдр иққала ёндашиш қам жисмоний тарбия методларида уз ифодасини топган, қунки улар қар хил қонкрет шароитларда бир хилда яхши натижа беради, буни кейинроқ қурамуз.

Шугулланувчилар фаолиятларини тартибга солиш усулларига қелганда шунни айтиш қеракки, жисмоний тарбия соқасида улар тарихан гимнастика, уйин ва спорт учун хос формаларда тарқиб топган. Утган асрнинг охирлари ва бу асрнинг бошларида гимнастика, уйин ва спорт жисмоний машқлар билан шугулланишнинг узига хос бир методик системаси сифатида ёркин ажралиб турар эди. Лекин шунга қарамай, баъзи мамлақатларда (Франция, Чехословакия, Германия, Швеция, Англия ва бошқаларда) бу усуллар бир-бирига қарама-қарши қуйиш йули билан ривожлантирилди. Ҳдзирги вақтда жисмоний тарбиянинг қар Қандай системаси бу барча восита ва методлар қомплексный уз ичига^ олади, шундай булса қам, уларни бир-бирига қарама-қарши **қуйи элементли** бир қатор чет эл системаларида қали қам мавжуд булиб қ°ЛМОҚДА. Лекин гимнастика, уйин ва спортнинг методик хусусиятлари уз ақамиятини йудотгани йуд. Бу шугулланувчилар фаолиятини тартибга солиш хусусиятига, яъни, бир томондан, қ^{атъи}й регламентлаштирилган методларда (гимнастика методи асосида юзага қелган), бошқа томондан эса уйин ва мусобақалашиш методларида юзага қиккан регламентлаштириш хусусиятларига тааллуқлидир.

Юқорида айтилганларга биноан, жисмоний тарбиянинг асосий методларига тухталамуз. Бунда қар хил методларни қомби-

нация қилиш (бирлаштириш) мумкин. Бирор бир топширик: маълум қ°лларда методлардан бирининг асосида, бошқа методнинг бирор бир моментидан фойдаланган қолда (масалан, аниқ нормаллаштирилган такрорий машқ методи асосидаги мусобақалашиш методи элементлари билан) бақарилиши мумкин.

КАТЪИЙ РЕГЛАМЕНТЛАШТИРИЛГАН МАШҚ МЕТОДЛАРИ

Мазқур қрупа методлари қаракатли машқлар (ёки уларнинг элементлари) ни қатъий регламентлаштирилган шароитларда қуп марта қдйта такрорлашдан иборатдир, бу:

Қаттик белгиланган қаракат қруммаси (қаракат тарқибий, уларнинг узгариши ва бир-бири билан алоқаси тартиби)да;

нагрукқанинги қатъий нормаллаштириш ва машқ процессида унинг динамиқасини тула бошқаришда;

дам олиш интервалини қатъий тартибга солиш ва уларнинг белгиланган тартибда нагрукка билан навбатлашишида фойдаланилади.

Шугулланувчиларнинг фаолияти шундай регламентлаштириладики, бунда янги малақа ва қуниқмаларни эгаллаш учун оптимал шароит яратиш ёки муайян фазилат ва қобилиятларни устириш учун йуналтирилган, қупроқ танланган таъсир таъминланади. Ҳдрақатларни дастлабки узлаштиришнинг ва кейин янада тақомиллаштиришнинг хусусиятларига қараб машқ методлари қар хил формада булади.

Даракатларни урганиш процессида машқ методлари

Ҳдрақатли машқлар дастлаб. яхлит ва қисмларга булиб узлаштирилиши мумкин. Ҳдрақатли машқларни. бутунча узлаштиришда мазқур қаракат учун типик булган яхлит структура ишга солинади. Ҳдрақат амалларини қисмларга булиб узлаштиришда қаракатлар (ёки ҳдрақатларнинг яхлит бирлашишида) тарқибий элементларга булинади ва улар навбат билан узлаштирилади. Лекин бутун урганиш ва мазқур қаракатни тақомиллаштириш процессини қараб қикқак, булиб ташлаш, бу вақтинчалик бир қол эканлигини пайқаб олиш қийин эмас: пировардида барча қисмлар яхлит қаракатга бирлаштирилиши қерак. Бошқа томондан қдраганда, қаракатларни яхлит қолда узлаштиришнинг турли босқичларида қупинча унинг бирор бир қисмиқикиб қетади. Шундай қилиб, биринчи ва иккинчи қолда қаракат қисмлари Дам қикариб юборилади, қам бирлаштирилади, лекин қисмларни қикариб юбориш усули ва яхлит қилиб бирлаштириш тартиби қ^аР хил булади.

Юқорида айтилганларни қисобга олиб, урганиш процессида Қатъий регламентлаштирилган машқнинг икки асосий методини ажратиб қурсатиш мумкин:

1) машқларни қисмларга булиб, сунги изчил-

лик билан бирлаштириб бажариш методи (буни шартли равишда машқдарни «булнб-булпб» бажаришнинг конструктив методи деб атаймиз);

2) рсмларини танлаб чиқариб юбориш билан бажариладиган яхлит машқ. методи (буни эса яхлит машқ. методи деб атаймиз).

Курсатилган биринчи методдан хдракат (ёки хдракатлар йигиндиси) унча бузилмай, нисбатан мустақдл элементларга булиниши мумкин булсагина фойдаланилади.

• Масалан, эркин стиль билан сузиш техникасини урганишда булиб-булиб ташлаш ва кейин элементларни яхлит қилиб бирлаштириш қуйидагича ҳолда содир булиши мумкин (И. В. Вржесневский фикрича):

- 1) тайраниш (саёз ерда);
- 2) оёқ х.аракатларини урганиш (бассейн киргогида);
- 3) тайганиш билан оёқ каракатларини кушиб бажариш;
- 4) кул к^аРакатларини урганиш (саёз жойда тик туриб);
- 5) шунинг узини нафас олиш билан кушиб бажариш;
- 6) барча элементларни бажариш.

Яхлит^а машқди булиб-булиб бажариш бутун хдракатлар модхятини узгартиришга ва уларнинг тузилишини кескин бузишга олиб келган ҳолларда иккинчи хил метод танланади. Яхлит машқ. тузилиши олдин, одатда, айримдеталларни чикдриб ташлаш хдсобига соддалашади, бу деталлар кейин урганилаётган машқ.нинг асосий механизми билан аста-секин бирлашади ва уни яхлит бажариш фонида такомиллашади.

: Масалан, югуриб келиб, «кайчи» усулида узунликка сакраш техникаси Қуйидаги тартибда урганилади:

- 1) Қ.иска жойдан кадамни кутариб катта кадам ташлаб югурган ҳолда сакраш;
- 2) Шунинг узи, лекин энг баланд нуктага чикканда оёқни кайчисимон Харакат қилдириб сакраш;
- 3) Сакрашга ёрдамлашадиган тахта ёки трамплиндан фойдаланиб, кутарилиш фазасида диққатни кул ва оёқларнинг биргаликда ҳаракат қилишига қаратган ҳолда сакраш;
- 4) Уртача тезликда югуриб келиб, тула координация билан сакраш;
- 5) Һрга тузишга тайёрланиш ҳаракатларига эътибор берган ҳолда сак-Р^{аш} (ёқни «ошириб» ташлаш, кулларни орқага қилиш ва хоказо);
- 6) Тез югуриб келиб сакраш; деталларнинг танланган бирор' бир хил-ларига эътибор бериш.

Хдракатни урганаётиб, асосий методлардан ташқ.ари, қатор методик усуллар (ориентация қдлиш, ташқд шароитларни енгиллаштириш ва хдказо) усуллардан хдм фойдаланилади. Айниқда мураккаб хдракат бутунича урганиладиган булинс, одатда, яқинлаштириш деб аталган машқ. кенг кулланилади (V боб).

Юқорида таърифланган методлар х.аракатларни такрорлашни уз ичига олади, лекин такрорлаш сузи узининг тула маъносида эмас: хдракат у ёки бу деталларда, уни белгиланган намунага яқднлаштириш макдадида хар сафар узгаришлар ясайди. Шундай қдлиб, бу ерда такрорий ва узгарувчи машқларнинг эле-

ментлари узига хос ҳолда кушилиб кетади. Урганиш процессида дам олиш вақтининг интервали қаттиқ, чекланмайди. Дам олиш вақти етарли жисмоний иш қобилиятини сақдаш ва навбатдаги машқ техникасини яхшилаш учун зарур психологик замин яратишни қисобга олган ҳолда белгиланади.

Даракат малакаларини такомиллаштириш ва жисмоний сифатларни тарбиялаш процессида машқ методлари

Урганилган к^аР^{акатла}РДЗН такомиллаштириш макдадида, уларни дастлабки урганишда булгани қаби, фойдаланиш к^аР хил булади. Лекин бу ерда методиканинг йуналиши организмнинг функционал имқониятларини ошириш учун қуйилган талабга анча қупрок боғлиқдир. Шу сабабли ^ам организмнинг Қар хил функционал хусусиятларини комплекс такомиллаштиришга қаратилган методларни (умумлаштирилган машқ методлари) ва организмнинг айрим функцияларига ёки уларнинг айрим томонларига нисбатан танлаб таъсир курсатишни таъминловчи (танлаб бажариладиган машқ методлари) методларни алоқида курсатиш керак. Бу методлар хдқида мисолларни кейинги бетларда қуйиқиз.

Жисмоний сифатларни тарбиялаш процессида методларнинг конкрет йуналиши нағрузкани регламентлаштириш ва уни дам олиш билан қ^уИб бажариш тартибининг қандай булишига боғлиқдир. Буни қисобга олиб, яна машқ процессини стандартлашни характерловчи методларни (стандарт машқ методлари) ва машқ процессида таъсир этувчи омилнинг узгаришини йуналтирувчи методлар (узгарувчан машқ методлари) ни бцр-бирдан фарқлаш керак. Бу ва бошқа методлар, уз навбатда, узлуксиз (бирга кушиб бажариладиган) машқ методларига ва интервал (тухтаб-тухтаб бажариладиган) машқ методларига булинади*. Бундан ташқари, курсатилган белгилари қар хил вариантларда бир-бирига уйғун келувчи методларнинг қатта группаси мавжуддир. Бу машқ-ринг комбинация қилинган методлари қисобланади (125-бетдаги «Қатъий регламентлаштирилган машқ методлари» деган схемага қдранг).

Юқорида санаб қтилган методларни батафсилроқ. таъриф-

* «Интервалли машқ» (ёки «интервалли тренировка») жахон махсус адабиётида бир хил маънони аңлатмайди. Илғари уни асосан машқ процессида нағрузка ва дам олишнинг шундай қ^уШИЛИШИНИ ифода этиш учун айтилганки, бунда дам олиш интервалининг вақти аста-секин қисқарган ёки бошланишидан тортиб жуда қиска булган, оқибатда навбатдаги нағрузка ишчанлик қобилиятининг тула тикланмаган фонида тушган. Кейинги вақтларда бу термин билан қупрок тухтаб-тухтаб бажариладиган, яъни дам олиш билан нағрузка мунтазам равишда интервал билан булиниб турадиган х^аР қандай метод ифода этилмоқда. Биз «интервалли машқ» терминини х^озиР^{ги} маъносида ишлатамиз.

лаш учун фойдаланиладиган хдракат составининг хусусиятларини хдеобга олиш керак. Гап шундаки, мазкур методлар айрим хдракатлар ёки хдракатли машклар асосида хдм, хдр хил хдракатлар комплекси асосида хдм кулланилади. Методларни конкрет таърифлаш мана шу аниқланган белгиларга боғлиқ бўлади.

А) Алоҳида амалларни ташкил этувчи циклли ва бошқа ҳаракатлардан фойдаланиб бажариладиган машк методлари

Стандарт машк методлари. Стандартлаштирилган машк процессида ҳаракатлар уларнинг тузилиши ва нагруканинг асосий параметрларида бирор бир жиддий узгаришеиз такрорланади. Бунда ҳар бир навбатдаги такрорлашда нагрукка $x^{a \cdot m}$ жихатидан ҳам, интенсивлиги жихатидан $x^{a \cdot m}$ ташки узгаришга учрамай тураверади. Ҳар сафаргидек бир хил тезликда дистанциянинг бирор бир стандарт булагини такрор югуриб утиш, бир хил оғирликдаги штангани куп маротабалаб кутариш ва x^{ok} азолар бунга мисол бўла олади.

Шуни эслатиб утиш керакки, гап таъсирнинг ташки томони тугрисида боради. Бу таъсир вақт, оралик, оғирлик улчовлари ва бошқа бажарилган жисмоний иш параметрлари билан баҳоланади. Организмнинг мазкур ишга жавоб таъсири масаласига келганда, бу таъсир фақат баъзи шароитларда: яъни организмнинг функционал аҳоли навбатдаги такрорлашни бошлаш пайтигача дастлабки даражадаги сингари тикланшга (машк процессида дам олиш интервали вақтини купрок оширган) улгурганда, иш катъийлик билан бажарилган вақтда нисбатан стандарт бўлади. Агар организмнинг функционал аҳоли машкнинг x^R бир навбатдаги к^{и с м и г а ч а} жиддий узгаришга дучор бўлса, такрорлаш процессида аввалгидегидек бир турдаги ташки таъсир x^R хил самара беради.

Машк процессини стандартлашнинг ахамияти тугрисида системалик принциплари таҳлил қилиш билан боғлаган ҳолда, гапириб утилган эди: стандартлаш x^R Рақат малакаларининг физиологик асосини ташкил этувчи, динамик стереотипларни таркиб топтириш ва мустақамлашнинг, шунингдек, организмнинг бирор бир фаолиятга морфофункционал одатланишининг ва машка эришилганларни сақлашнинг энг зарур шартларидан биридир.

Стандарт машк методларидан, бир хил даражада бўлмаса ҳам, барча жисмоний сифатларни тарбиялашда фойдаланилади. Бу методлар айрим машгулот доирасида ҳам, бир қатор машклар давомида x^{am} кулланилади. Кейингисида нагрукка стандартга организмда мослашишга хос узгариш юз бермагунча, яъни нагрукка таъсирнинг ташки томониданги асос эмас, балки организмнинг жавоб таъсири жихатидан ҳам стандарт бўлиб қолмагунча сақланади. Шундан сунг организмнинг ортган нмқониятларига мувофиқ равишда янги нагрукка стандартга белгиланади.

Стандарт машк методларидан баъзиларининг, юқорида қайд қилиб утилганидек, муайян жисмоний ишни узлуксиз бажаришга, баъзилари дозировка қилинган нагруканинг ва дам олишнинг қушилиб қелишига асосланади.

Биринчиси — стандарт узлуксиз машк методлари — асосан чидамликни тарбиялашга қўрилган. Булардан энг куп қўриланиладигани бир текис бажариладиган машк (тренировка) методи д^{и р}*. Бу метод купрок цикли ҳаракатлар (югуриш, юриш, чангида юриш ва хоказо) асосида умумий чидамликни тарбиялашда кулланилади ва тегишли уртача интенсивликда жисмоний ишларни бир меъёрга узок муддат бажариш билан яқунланади. Лекин фақат табиий цикли ҳаракатлардан эмас, балки

* Спортда машк методларини номлашда одатда «машк» термини эмас, «тренировка» (шу сузнинг тор маъносида) термини қўриланилади, масалан, бир текис бажариладиган тренировка методи, такрорий тренировка методи ва хоказо.

КАТЪИЙ РЕГЛАМЕНТЛАШТИРИЛГАН МАШК МЕТОДЛАРИ

I. Хдракатларни урганиш процессида:

Булиб-булиб бажариладиган конструктив машк методи (кисмларини изчил яхлит қилиш билан булиб-булиб бажариладиган машк методи). Яхлит машк методи (деталларини танлаб ҳисоблаш билан бажариладиган яхлит машк методи).

II. Ҳаракат малакаларини такомиллаштириш ва жисмоний сифатларни тарбиялаш процессида:

А. Алоҳида амалларни ташкил этувчи цикли ва бошқа ҳаракатлардан фойдаланилганда (купрок танлаб таъсир этиш методлари буйича)

Стандарт машк методлари	Узгарувчан машк методлари		
	I	II	III
Стандарт узлуксиз машк методлари	Стандарт интервалли машк методлари	Узгарувчан узлуксиз машк методлари	Узгарувчан интервалли машк методлари
Бир текис бажариладиган машк методи (югуришда ва бошқа цикли ҳаракатларда). Стандарт — кетма-кет бажариладиган машк методи	Тула интервалли такрорий машк методи; каттик интервалли такрорий машк методи; экстремал интервалли такрорий машк методи	Югуриш ва бошқа цикли ҳаракат ва бошқаларда бажариладиган узгарувчан машк методи	Тараккий этувчи машк методи; пастлаб борувчи машк методи; турланувчи машк методи

Комбинациялаштирилган машк методлари

Такрорий-узгарувчан машк методи;
Такрорий-тараккий этувчи машк методи;
Узгарувчан интервалли такрорий машк методи;
Куп серияли интервалли машк методи ва бошқалар

Б. >{ар хил ҳаракатлар ва амаллар комплектует фойдаланилганда

(купрок умумлашган ҳолда таъсир этиш методлари буйича)

Узлуксиз машк методи буйича айланма тренировка;
Интервалли машк методи буйича айланма тренировка ва хоказо.

баъзи ацикли (яъни цикли булмаган) ҳаракатлардан ҳам юқоридаги каби фойдаланиш мумкин, бунда ацикли ҳаракатларга, биргаликда такрорлаш йули билан, сунъий циклик тус бериледи. Масалан, чук.кайиш, энгашиш, ётган холда сунъиб туриш ва бошқа асосий гимнастика воситаларидан фойдаланилади, шулардан бирортаси биргаликда куп марта такрорланади (стандарт— узлуксиз машк. методи).

Стандарт-г-интервалли машк. методига бир катор такрорий машк. методлари киради, бу методларда бир хил нагрузка дам олишнинг нисбатан доимий интервали оркали кайта тикланади. Масалан, 200 метрик ерга энг юқори тезликка якин тезликда ва такрорлаш орасида 8—12 минут интервал билан такрор югуриб ётиш; энг юқори огирликка якин вазндагн штангани 3—5 минутлик интервал билан такрор кутариш.

Интервал вақтнинг канча давом этиши машкдан кузда тутилган асосий* максадга караб белгиланади, бундан максад навбатдаги нагрузкани бажариш пайтига муайян даражада ишчанлик қобилиятини нечоғлик тиклашини гарантиялашдир. Бунда, юқорида айтилганидек, интервалнинг 3 хил: тула, цаттик. ва экстремал тури булиши мумкин.

Такрорий машк. процессида куч, тезлик ва чакконликни тарбиялашда нагрузкалар уртасида одатда тула ва экстремал интерваллар билан биргаликда бажариледи. Чидамликни тарбиялашда эса купрок, каттик интерваллардан фойдаланилади. Махсус чидамликни тарбиялашга каратилган такрорий машкнинг вариантларидан баъзиларида каттик интервал нагрузка келтириб чиқарилган айрим функционал силжишларнинг камайишига йул к.уймаслик учун белгиланади.

Бунга бир группа немис мутахассислари (Х. Рейнделл, Х. Роскамм, В. Гершлер, Э. Гебхардт) томонидан урта ва узок, масофаларга югурувчилар учун, шунингдек, сузувчилар учун ишлаб чиқилган такрор— интервалли машк. методи мисол була олади. Бу методда нагрузка ва дам олиш интервалларда юрак уриш хажми камаймасдан, балки ортиб боришини назарда тутилган холда дозировка килинади. (Бу фикр чидамликни тарбиялаш методикаси тугрисидаги булимда батафеилрок. тушунтирилган.) Мазкур мисол бир максадга каратилган— танланган машк. методига кургазма булиб ҳам хизмат килади.

Алмашинувчи машк методлари. Стандарт машк. методлари купрок. узлаштириш ва эришилган марраларни мустахамлаш учун фойдаланилса, к.уйида айтиладиган метод янги марраларга йул очишда етакчи роль уйнайди.

Барча алмашинувчи машк. методларнинг мухим томони— машкнинг боришига караб таъсирнинг бир максадга каратилган олда у³Гаришидир. Бунга турли холларда турлича йул билан— нагрузка (ҳаракат тезлиги, иш муддатини ва хоказо)нинг айрим параметрларини тугри узлаштириш, (ҳаракат усулини алмашлаш, шунингдек, дам олиш интервалларини ва фаолиятнинг ташки шароитини узгартириш) йули билан эришилади. Бу узгартишларнинг маъноси шундан иборатки, бунда организмнинг функционал имкониятларига тобора одатдагидек булмаган, янги, яна ҳам каттарох талаблар хуйилади ва бу билан уларнинг ривожланиши учун имконият яратиб бериледи. Шу билан бирга, хапакат шакли ва шароитини янгилаб туриш туфайли узлаштирилган малакаларнинг динамика стереотипига узгартишлар киритилади, шартли рефлекторли боғланишларни янада нозикрок. дифференциялаш юз беради, натижада ҳаракат малакалари янада такомиллашган, узгарувчан, мустахамм' булиб қолади. Таъсирнинг алмашинув характерида булиши марказий нерв системасининг пластик хусусиятини такомиллаштириш учун, бинобарин, умуман тобора яхши машк олиб бориши учун кулай шароит яратади, бу жуда мухимдир.

Алмашинувчи турувчи узлуксиз машк методлари асосан табиий цикли ҳаракатлар юзасидан бажариладиган машкларда кулланилади. Бунда суръат ва тезлик асосий алмашув мезоний кисобланади. Стандарт булмаган программа буйича бутун масофада тезликни тартибга солиши билан характерланадиган югуришдаги алмашинувчи машк методи бунга типик мисол була олади.

Шуни таъкидлаш керакки, машк процессида тезлик ёки суръатнинг хар

Кандай узгариши ҳам алмашинувчи машк методи билан бажариледи деб х^и— соблашга асос бера олмайди. Масалан, агар югуриш тезлиги стереотип шаклда алмаша (чунончи, 400 метрга 70 секундда, 200 метрга 40 секундда ва бутун машк давомида шундай югурилса) у вақтда гап айрим алмашинувчи машк тугрисида эмас, балки комбинациялашган методлар группасига кирадиган стандарт— алмашинувчи машк тугрисида бориши керак. Агар нагрузка машк процессида сурункасига эмас, интервал билан бажарилса, у вақтда таъсир кучини ва максад йуналишини алмаштириш имконияти янада ортади. Амалда буни кисобга олинб, алмашинувчи нагрузканинг дам олиш билан системали навбатлашувига асосланган методлардан— интервалли алмашинувчи машк методларидан кенг фойдаланилади.

Бу хил кенг тарқалган методлардан бири интервал билан бажариладиган усиб борувчи машк методидир. Бу метод нагрузканинг жадал ошиб бориши учун шароит яратади. Мазкур методда нагрузка катъий равишда ортиб бир томонлама юқалиб боради. (Масалан, х^Р кутаришда огирлиги ошириб бориладиган штанга билан машк килишда ёки бирор узохликдаги масофани х^Р бир маълум ораликда тезликни ошириб бориб интервал билан югуриб утишда.) Бу дам олишнинг экстремал ёки камрок булса ҳам, тула интервалли булишига рую килишни талаб этади. Каттик интервалнинг бу ерда фойдаси камрок булади, чунки улар нагрузка ташки томонининг усиб боришини, бутунлай йук килмаса х^{ам}. хар х^{лда} чеклаб КУ^ЯДИ. Бундай Кол машкнинг якуловчи давридагина булиши мумкин. Кайд этилган методлар купрок куч, тезлик ва чакконликни тарбиялаш, шу билан бирга, ҳаракат техникасини такомиллаштириш учун фойдаланилади.

Пастлаб борувчи (нагрузканинг ташки томони буйича) машк. методи (одатда, интервали кискарган булади) узида кандайдир карама-Карши тенденцияни акс эттиради. Нагрузка бу ерда хэм бир томонлама, лекин озайиб борувчи тенденция билан узгаради. Бунда одатда нагрузканинг Хамма компонентлари озаймайди— асосий таъсир этувчи фактор имконияти борица сақланади. Масалан, югуришда тезлик-чидамликни тарбиялашда югуриб утиладиган масофа кискариб бориши мумкин (чунончи: 80 м+4-400 ж+200 м 5—7 минутлик интерваллар билан), югуриш тезлиги эса баланд даражада булиб туради. Бу метод бошқа методларга к^Раган Д^а кам К^{лл}анилади. Лекин бу метод асосан бир катор жузвий, яъни чидамликни тарбиялаш, х^Ра^{ка} т малакаларининг баркарорлигини ошириш каби вазифаларини хал килишда самарали булиши мумкин. Пастлаб борувчи методнинг яна бир яхши томони шундаки, у нагрузканинг катта жамловчи хажмга эришишига ва шу асосда х^{ракат} фаолиятининг айрим томонларини танлаган холда такомиллаштиришга имкон беради.

Куриб чиқилаётган методлар группасига тартибга солувчи маⁱⁿк методи ҳам киради. Бу методда нагрузка гоҳ охиш томонга, гоҳ камайиш томонига доимо узгариб туради, масалан, интервалли югуришда масофанинг хар бир булагада тезлик гоҳ кутарилиб, гоҳ тушиб кетади. Муайян холларда айрим х^Ркатлар уртасида координацион ал^окалар ёки умуман^а ҳаракат формаси, масалан, хар хил усуллар билан баландликка сакрашда узгаради. Бундай холларда дам олиш уртасидаги интерваллар ҳаракат техникасининг зарур даражада сифатли булишини гарантиялайдиган килиб белгиланади.

Тартибга солувчи машк методи цикли, ацикли, составли сингари барча ҳаракатли машкларда кулланилиши мумкин. Бу метод марказий нерв системасининг пластик хусусиятларини такомиллаштиришда айникса мухим роль уйнайди ва хусусан, ҳаракат малакаларининг коллок стереотипини, уларнинг Кайта тузилиши ва янада такомиллашиши максасида, «силкиш» зарур булиб Колганда анча яхши самара беради.

Машкнинг комбинациялашган методлари. Санаб утилган методлар амалда, янги методлар х^{сил} килгандай булиб комбинациялашади. Бунга, бир томондан, к^Р кандай материал (нагрузка)нинг ҳам бирор бир методи «соф холда» куллашга имкон бермаслиги сабаб булса, иккинчи томондан, хилма-хил методларнинг хусусиятларини бирлаштириш куп холларда нагрузка билан дам олишни анча тугри тартибга солишга, муайян мослаштириш процессларида самаралирок таъсир курсатишга ва, бинобарин, зарур

сифат ва малакаларнинг ривожланишини мақсадга мувофиқ, рок. бошқариб боришга имкон бериши сабабдир.

Умуман, ҳар хил комбинациялар булади: стандартлаштирилган машқ. алмашинув машқ. билан, узлуксиз машқ. ҳар хил вариантларда интервалли машқ. билан бирлашиши мумкин. Амалда вариантлар сони бехисобдир. Булардан фақат баъзиларини, амалда кенг қулланиладиганларини ёки эксперимент қилиб асосланганларини курсатиб утамиз.

Такрорий алмашинувчи машқ. методлари. Бу метод ҳақда қисман гапириб утилган эди. У такрорий ва алмашинувчи машқларнинг шундай биргаликда келишини курсатадики, бунда алмашинувчи характерида булган нагрузка бир тартибнинг узидан куп маротабалаб такрорланади (қушилиб ёки, бошқа вариантда, интерваллар билан). Масалан, тезликнинг бир хилдаги нисбатини сақлаб, 400 метрга тез, 200 метрга секин, бир неча марта югуриш. Шундай қилиб, бу ерда бир вақтнинг узидан $x^a P$ томонга йўналтирилган икки фактор — организмнинг жавоб таъсирини барқарор қилувчи фактор ва тартибга солувчи механизмларни қаракатли фаолият довомида ишга солиш фактори қулланилади. Сунгги ҳолат бир меъёрда ва бир хил вақт ичида давом этадиган машқдаги Караганда организмга янада каттарок талаб қўйишга имкон беради. Шу билан бирга, $x^{a ж м}$ жиҳатидан каттарок ишни бажариш учун физиологик фойдали шароит яратлади.

Такрорий ушиб боровчи машқ. методи. Бу методда нагрузканинг стандарт шаклда қайта тикланиши уни аста-секин ошириб бориш билан алмаштириб турилади, масалан, штанга билан машқ қилганда, штанганинг вазни k^a Рақатларнинг айрим (2—3 марта такрорланадиган) сериясида алмашилмайди, лекин $x^a P$ бир $y^{n г и}$ серия бошланиши билан ошиб боради. Дам олиш интервалнинг вақти нагрузкани ошириш мумкин буладиган қилиб белгиланади, албатта.

Бу метод куч ва тезлик курсатишнинг мутлак қамчи бўйича ушиб боровчи машқдан кейинда туради. Лекин у анча куп умумий таъсир бўлишини таъминлашга ва бу билан организмда узок вақт давом этадиган функционал ва структур узгаришлар учун анча фойдали шароит яратишга имкон беради.

Алмашинувчи интервал билан бажариладиган такрорий машқ. методи. Бу методни такрорий машқ методининг бир тури деб ҳисоблаш мумкин, лекин бу ерда нагрузканинг ташқи томонига Катъий такрорланиб, ҳажм узгармайдиган бўлиб қлади. Организмнинг жавоб таъсирини келганда, бу таъсир дам олиш интервалнинг тегишли узгариши билан боғлиқ равишда узгариб боради. Масалан, уртача масофага югуриш орқали махсус чидамликни тарбиялашда мазкур метод қуйидаги равишда конкретлаштирилади. Субмаксимал кучда булган ишни такрор бажариш асос қилиб олинади (масалан, машқ бажарувчи учун белгиланган тезликнинг 85—90 процентига тенг тезликда 400 метрдан 4 марта) $x^a P$ бир айрим машқни такрорлаш уртасидаги интервал 7—8 минутдан 2—3 минутгача $k^{a P Д И}$. Нагрузка билан дам олишнинг бу хил тартиби, биохимик таҳлилнинг натижасига қура (Н. И. Волков ва бошқалар), гликолитик алмашиш процессининг бетухтов активлашиб боришини таъминлайди. (Бу ҳар бир такрорлашда сут кислотаси концентрациясининг тухтовсиз ошишида ифодаланади ва бу билан организмнинг тегишли функцияларига янада катта талаблар қуяди.)

Куп серияли интервал машқ. методи*. Бу метод, $x^a P$ бири айрим машғулот доирасида қулланиши мумкин булган юқоридаги методлардан фарқланиб, камида бир неча машғулотга мулжалланган. Бу методда бирор бир фаолият уни дастлаб бўлиб юбориш ва сунгра қисмларни интервалларни тугатиш ҳисобига босқичма-босқич бирлаштириш йўли билан аста-секин узлаштириб борилади. Бошқача айтганда, аввал қулланилган

* Мамлакатимизда, айниқса илгариги йилларда чиқарилган адабиётларда бу метод одатда «интервалли тренировка» деб юритилар эди. Биз буни, юқорида курсатиб утилганидек, янгича ном билан атаймиз.

интервалларнинг вақти аста-секин камайдиган ва бунинг натижасида нагрузка зичлашади.

Масалан, бу метод билан 800 метрга югуришга тайёрланишда масофа 3—4 булакка бўлинади, $x^a P$ бир булакдан белгиланган натижага эришиш учун зарур булган тезликда, жумладан, $x^a P$ ЮО метрни 15—16 секундда югуриб утилади. Ҳар бир булак орасида дам олиш учун муайян интервал белгиланади, бу интервал ишчанлик қобилятининг $k^{a н ч а л}$ ик ошишига Қараб, камайиб боради. Шу билан бир вақтда масофа булаклари $k^a M$ Қуйидаги схемада (Д. П. Пугачёв — Ионов фикрича) курсатилгандек бирлашиб кетади:

- 1-машғулот: 200 м-f-200 м + 200 м; дам олиш — 7 минут.
- 2-машғулот: 300 м + 300 м + 300 м; дам олиш — 7 минут.
- 3-машғулот: 400 м -f 300 м + 200 м; дам олиш — 6 минут.
- 4-машғулот: 400 м + 400 м; дам олиш — 5 минут.
- 5-машғулот: 500 м -f 400 м; дам олиш — 4 минут.
- 6-машғулот: 600 м + 200 м; дам олиш — 4 минут.

(Баъзи x^o ларда масофа булакларининг умумий улчами бутун масофанинг улчамидан купдир. Бу билан чидамлик «запасини» яратиш назарда тутилади).

Интервали камайиб борадиган куп серияли машқ. методи асосан махсус чидамликни тарбиялашда $k^{a M}$ озмунча аҳамиятга эга эмас.

Б) Ҳар x^i л $x^a P$ акатла рни комплекс қуллашдаги машқ. методлари

Жисмоний тарбия процессида бир $k^{a T}$ ор $X^a P$ хил қаракатларни мақсадга мувофиқ равишда ягона комплексга бирлаштириш (масалан, асосий ва спорт гимнастикасига дойр, огир атлетика ёки спортнинг бошқа турларига оид $x^a P^{a к а т}$ ларни бирлаштириш) ва уларни катъий регламентлаштирилган машқ. методлари билан яхлит тартибда қуллаш x^o лари ҳам булади. Фаолиятнинг комплекс характерда бўлиши жисмоний сифатларнинг бир-бири билан органик боғланган x^o да $x^a P$ томонлама усишига имкон беради ҳамда $x^a P^{a к}$ ат координацияларини такомиллаштириш учун яхши шароит яратлади.

Мазкур x^o да машқ. методлари юқорида таърифланганларга ухшаш бўлиши, лекин фаолият характерига $k^{a P a b}$ фарқланиш мумкин. Масалан, комплекс материалдан фойдаланилганда такрорий машқ. методи бутун x^a рақатлар комплексини, яхлит бир нагрузка сифатида, стереотип, равишда қайта бажаришдан иборат булади. Узлуксиз машқ. методида бир комплексни ташкил этувчи амаллар тухтовсиз, биргаликда бажарилади, шунингдек, бутун комплекс биргаликда такрорланади. Интервалли машқ. методи эса Қисман шу билан фарқ қиладики, бунда комплекс элементлари уртасида Кам, уни яхлит x^o да такрорлаш уртасида ҳам дам олиш интервали киритилади.

Шулар билан бир қаторда, $x^a P$ хил жисмоний машқлардан комплекс фойдаланиш учун махсус белгиланган ташкилий-методик формалар $x^a M$ мавжуддир. Шулардан айланма тренировка деб аталган формага тухталиб утамиз*.

Шуни эътиборда тутиш керакки, айланма тренировка бирор бир методгагина боғлаб қуйилмайди. Бу — $k^{a T B И}$ й регламентлаштирилган машқнинг бир қатор методларини \hat{z} ичига олган яхлит ташкилий-методик формасидир. Муайян схемага мувофиқ танланган ва майдонда ярим ёпик доира шаклида жойлашган «станция»ни (тегишли равишда жихозланган жойни) изчил тартибда алмаштириб, бажариладиган жисмоний машқ. комплексини цикли тарзда такрорлаш айлана тренировканинг асоси қисобланади. «Станция»лар одатда 8—10 та бўлиб, ҳар бир станцияда бир қаракат

* «Круговая тренировка» («айланма тренировка») **HeMHC4a** "Krecstraining" сузидан айнан таржимадир. Айланма тренировканинг бир қатор назарий ва методик томонлари жисмоний тарбиянинг совет системасида яратилган. Кейинги вақтларда жисмоний тарбиядан комплекс фойдаланишнинг бу формаси ГДР, Англияда (бу ерларда бу форма «Серкит—трайнинг» формасида маълумдир) ва бошқа айрим мамлакатларда анча батафсил ишлаб чиқилган.

ёки бирор бир мускул группасига купрок. нагрузка тушиш билан боглик. булган ёки умумий таъсир этувчи харакат такрорланади. Такрорлаш микдори максимал тест курсаткичларига — максимал такрорлаш мумкин булган микдорда тахминий синаш курсаткичларига $K^a P^3$ индивидуал равишда белгиланади (куп $x^{o, l, a}$ РДЗ тренировка нормаси килиб 1/2 максимал тест олинади). Айланма тренировка комплексига одатда, асосий ва ёрдамчи спорт гимнастикаси, шунингдек, спортнинг бошка баъзи турларидан олинган ҳамда яхшилаб урганилган ва техник жихатдан унча мураккаб булмаган Харакатлар ҳам киритилади.

Ациккли тузилишдаш бу $x^a P^{a, k, t, l, a}$ РДзн купчилигига уларни биргаликда такрорлаш йули билан сунъий циклли тую берилади.

Айланма тренировка хилма-хил жисмоний сифатларни комплекс тарбиялашга мулжалланган бир $K^a T^o r$ методик вариантларга эгадир. Асосий вариантларга куйидагилар киради:

узлуксиз машк методи буйича айланма тренировка (асосан чидамликни тарбиялашга каратилган $x^{o, l, a}$ Дз);

дам олишнинг $K^{a, t, t, i}$ К интервали билан бажариладиган интервалли машк методи буйича айланма тренировка (асосан куч сарфлашга ва тезлик Хамда кучда чидамликни тарбиялашга каратилган $x^{o, l, a}$ Д^a);

тула интервалларда дам олиш билан бажариладиган интервалли машк методи буйича айланма тренировка (асосан кучни, тезликни ва махсус чидамликни тарбиялашга картилган холда).

Айланма тренировкада танлаб маълум максадга йуналтирилган ва умумий таъсир утказувчи машкларнинг афзалликларни бир-бири билан яхши боғланади: бир фаолиятдан иккинчи фаолиятга утиш, фаолиятни алмаштириш самарасидан кенг фойдаланилади, бу эса ншчанликни оширишга ва ижобий эмоциялар хосил килишга имкон беради.

$x^a J^{\#} \Pi$ < ^УОТН^МЕТОДИ



Уйин ижтимоий ходиса бул^{ТГ}; жисмоний тарбияда $x; am$, умумий тарбияда $\%am$ гоят катта ах.амиятга эгадир.

Уйин тарихнинг энг дастлабки боск.ичларида юзага) келиб ва бутун жамият маданияти билан биргаликда ривожланиб, кишиларнинг дам олишига, вактларини к.увнок. утказишларига, билимларига билим к.ушишга, маънавий ва жисмоний усишларига, уларнинг турли эх.тиёжларини к.ондиришга хизмат Килиб келди ва хизмат к.илмок.да. Лекин уйин азалдан педагогик вазифани адо этиб келган ва тарбиянинг асосий воситаси ва методларидан бири булиб келмок.да.

Тарбия сох.асида уйин методи деган тушунча уйиннинг методик хусусиятларини, яъни тарбиянинг бошка методларидан (шугулланувчилар фаолиятини ташкил этиш ва унга рах.барлик килиш каби хусусиятлари жих.атдан) фарк. киладиган томонларини ифода этади. Бу ерда шуни КИИД этиш лозимки, уйин методининг бирор бир хдмма маъкуллаган конкрет уйин, масалан, волейбол, футбол ёки каракатли уйинлар билан БОФ-ланган булиши шарт эмас. Бу метод умуман $K^a P^k a n D^{a n}$ жисмоний манш материалда кулланиши мумкин.

Жисмоний тарбиянинг уйин методи учун куйидаги белгилар характерлидир:

Фаолиятни образли ёки шартли «сюжет» (уйиннинг макседи, плани) асосида ташкил этиш, бунда

вазиятнинг доимий ва купрок даражада бехосдан узгариши билан муайян максадга эришиш назарда тутилади. Уйин «сюжети» теварак-атроф воқеликдан олинган бирор томонни образли ифода этишдан иборат булади (масалан, овчилик, бирор бир иш, турмуш кодисаларини оддий арзкат уйинларида таклид килиб курсатиш) ёки жисмоний тарбия талабларига асосланиб, уйновчиларнинг биргаликда $K^a P^k a T$ килишларининг шартли схемаси сифатида махсус «сюжет» яратилади, бу козирги спорт уйинларига жуда мое булади.

Мацсадга эришиш усулларининг хилма-хиллиги ва фаолиятнинг комплекс характерда булиши. Уйинда максадга эришиш (ютиш) мумкинлиги, одатда, бирор бир $K^a P^k a T$ усули билан катъий боглик булмайди. Ютишнинг деярли $K^a P^k a T$ Доим хилма-хил йуллари мавжуддир (уйин коидаси доирасида, албатта) Жисмоний тарбия процессида уйин фаолияти, одатда, комплекс характерда булади, яъни югуриш, сакраш, иткитиш каби $K^a P^k a T$ маншларининг биргаликда бажарилишига асосланади./Тугри, баъзан уйин методи нисбатан бир турдаги нагрузкаларда кулланилади. Бунга «фартлек» (югуриш уйини) ни мисол килиб келтираимиз. У уйин методининг алмашув-машки методи билан узига хос холда биргаликда кушиб бажарилади: $K^a P^k a T$ Улар маълум жойга узаро ким узди уйинига ухшаб, дам югуриб, дам юриб бо-радилар.

Шугулланувчиларнинг бемалол мустакил Каракат килиши уларнинг ташаббус ва чак^{o, n} лиу курсаткичларига, топкир булишларига, $K^a P^k a T$ ракат фаолиятларига юксак талаблар куйиш. «Сюжет» ва уйинлар коидаси уйиннинг умумий йуналишини бел-гилаб беради, $K^a P^k a T$ вазифаларини ижодий равишда $K^a P^k a T$ килиш учун кенг имконият яратади, бунда уйин давомда вазиятнинг доимий равишда ва бирдан узгариб туриши $K^a P^k a T$ кат вазифаларини киска вакт ичиди ва $K^a P^k a T$ кобилиятларини i-ула ишга солиб бажаришга мажбур этади. И Шугулланувчилар $K^a P^k a T$ ИНИНГ бир-бирига *ifo* гликлиги, ёркин эмоционалли к. Купчилик уйинларда уларнинг иштирокчилари уртасида фаол алока урнатилади, бу алокалар узаро хдмкорлик (бир команданинг уйинчилари уртасида ёки команда булмаган коллектив уйинларнинг барча I уйинчилари уртасида) ва бир-бирига $K^a P^k a T$ ракиблик характери- / да булиши мумкин, $K^a P^k a T$ ма-карши кизикишлар тукнашганда, / уйин конфликтга юзага келади ва уйин олдига куйилган максад $K^a P^k a T$ килинади. Бу юксак эмоционал колат пайдо килади ва шахс- I нинг ахлокий фазилатини равшан намоён килишга ёрдам беради. ^ Нагрузка дозировкасининг чекланган имко- ни яти. Уйин методининг бу хусусияти бевосита олдинги уйин методларидан келиб чикади. Максадга эришиш усулларининг

хилма-хиллиги, вазиятнинг доимий равишда ва бирдан узгариши уйиннинг «сюжети» ёки тактик плани билан факат умумий ҳолда йуналтирилувчи ҳ.аракатларнинг динамиклиги нагрукани йуналиш буйича кам, таъсир этиш даражаси буйича ҳам аниқ. бошқ.аришга имконият бермайди. Бу, уйин вақтида нагрукани умуман дозировка қилиш мумкин бўлмайди, деган маънони билдирмайди, албатта. Уйин нагрукаси қисман уйин қоидалари, уқитувчи курсатмалари ва бошқа йуллар билан бошқ.ариб турилади. Лекин бунда нагрука, катъий регламентлаштирилган машқ. методларига қ.араганда, қарқ Д У а н ч а аниқ бўлмайди.

Уйин методи узига ҳос хусусиятларга эга. бўлганлиги учун ҳ.аракатли машқларни комплекс такомиллаштириш методи Қисобланади. Бу метод чакконлик, топқирлик, тез' ориентировка қила олиш, мустикаллик, ташаббусқорлик каби сифатларни такомиллаштиришга қуп даражада имқон беради. Шу билан бирга у моқир уқитувчи учун ахлоқий тарбия воситаси, хусусан, коллективизм ва урқоклик қиссини, шунингдек, онгли интизомни тарбиялашда қ^{ам} таъсирли восита бўлиб хизмат қилади.

МУСОБАКАЛАШИШ МЕТОДИ

Мусобақа (ёки қим у^{зди}) уйин каби қенг тарқалган ижтимоий қодисалар қаторига қиради. Мусобақа ишлаб чикариш фаолиятида, санъатда (қонқурслар, фестиваллар) спортда ва Қаётнинг бошқа хилма-хил соқаларида фаолиятнинг ташқил этиш ва стимуллаштириш усули сифатида муқим ақамиятга эгадир. Лекин бу ерда мусобаканинг қонқур маъноси қ^{ар} *илдир, албатта.

Жисмоний тарбия соқасида мусобақалашуш методи машқулот утқазуш процессида (машқур машқулотга қиритилган алоқиди машқ билан бирқалиқда) қ^{ам} мустикал уйин формасида (мулжал, -қонқур ва спорт мусобақалари) қам ҚУ^{лла} нилади.

Мусобақалашуш методи бирмунча равшан қарқтерловчи хусусият биринчилиқ ёки юқсак натижага эришуш учун қурашда қуқларни синашдир. Бундан машқур методнинг бошқа қамма хусусиятлари ҳам қелиб қикади.

Мусобақа процессида, шунингдек, уларни ташқил қилиш ва утқазуш шароитларида (қолибларни, аниқлаш, ютуқларга * эришганларни рақбатлантириш ва Қ^{ар} 30лар) рақиблик қилиш фактори муқим физиологик ва эмоқонал қайфият яратади, бу ҳол жисмоний машқнинг таъсирини оширади ва организмнинг функционал имқониятларини максимал ишга солишга ёрдам беради. Мусобақалашуш процессида қузга ташланадиган физиологик узгаришлар мусобақалашуш нагрукасига тенг бўлган мусобақа фойдаланилмайдиган нагрука билан машқ қилишдаги қ^{ар} аган Д^а аниқ қуп бўлади. (Қ. М. Смирнов, Л. И. Ямпольская, Н. Н. Яковлев, И. С. Пираллишвили ва бошқалар). Шундай қилиб, мусобақалашуш методи шугулланувчиларнинг жисмоний ва маънавий қуқларига айниқса

юқсак талаблар қуяди, уларда зур эмоқонал қолат яратади.

Мусобақа вақтида, ақосан, спорт мусобақаларида рақибларнинг узаро тукнашувлари уйиндаги Қараганда аниқ қупроқ намоён бўлади. Қомандалараро мусобақалар, юқорида айқитилганлар билан бирга умумий максадга — галабага эришуш учун қурашда узаро масъулият сезиш ва бир-бирига узаро ёрдамлашуш муносабатлари билан қарқтерланади.

Уйин методи Қабн, мусобақалашуш методининг ажралиб турадиган хусусияти яна шундан иборатки, у нагрукани дозировка этиш учун ва шугулланувчиларнинг фаолияти устидан бевосита рақбарлик қилиш учун нисбатан қекланган имқоният беради. Д^а Тугри, мусобақа қамма вақт бирор бир (расмий ёки уқитувчи белқилаган) қоида билан регламентлаштириб турилади. Лекин бу мусобаканинг факат баъзи томони ва шароитини — мусобаканинг максadini, мусобакани бошқаш тартибини, жикозлаш шартларини ва қоқазоларни регламентлашдан иборат бўлади. Фаолиятнинг қонқур қарқтерига қелганда эса, бу қарқтер қуп жикатдан мусобақа қурашининг мантики билан фойдаланади. Уқитувчи мусобақалашувчиларнинг фаолиятига ақосан олдиндан инструктория бериш йули билан рақбарлик қилади. Баъзан у мусобақа давом этиб турган пайтда, бевосита айрим тузатишлар қиритишуш мумкин. (Лекин бу қамиша қам мумкин бўлавермайди. Спортнинг баъзи бир турларида мусобақа қоидасига қура, бундай аралашушга йул қуқилмайди.)

З-қ^а Қуриниб турибдики, мусобақалашуш методининг уйин методи билан бир қатор уқшаш томонлари бор. Қуп вақт, масалан, спорт уйинларида, бу методлар бир-бирига мое *қелади*! Лекин аслида мусобақалашуш ва уйин методлари бир-бирига айнан уқшаш бўлмайди. Уйин методида мусобақа бўлмаслиги мумкин, шунингдек, мусобақалашуш методи қ^{ам} уйиннинг қуп белқиларидан ҳоли бўлишуш мумкин. Д

/^ Мусобақалашуш методи қ^{ар} хил тарбиявий вақифаларни Қал қилиш — жисмоний, иродавий, ахлоқий сифатларни тарбиялаш, малақа ва қуниқмаларни, шунингдек, бу малақа ва қуниқмалардан муракқаб шароитларда турри фойдалана билиш Қобилиятини такомиллаштириш учун ҚУ^{лла} нилади./ Бу метод бошқа методларга Қ^{ар} ГАНДА жисмоний тарбияларга юқсак талаблар қуқишга ва шу билан бирга, бу жисмоний сифатларнинг янада ривожланишуш учун ёрдамлашушга имқон беради. /^ Ташаббусқорлик, катъийдик, саботлилик, дадиллик, жасурлик, олижаноблик, урқоклик каби иродавий қамда ахлоқий қислатларни тарбиялашда мусобақалашуш методининг ақамияти гоят қаттадир. Лекин, шуни унутмаслик қеракки, биринчилиқ учун рақобат қил^иш, қурашуш салбий хусусиятлар (худбинлик, узига ута бино қуқиш, дагаллик ва қоқазолар)нинг тарқиб топишга қам имқон беришуш мумкин. Шу сабабли мусобақалашуш методига моқирона педагогик рақбарлик қилинган тақдирдагина у маънавий тарбия соқ.асидаги уз ролини оқлай олади.

С ЗАЗИШШЕГ ТАРБИЯ ПРОЦЕССИДА КУЩ ВА КУРСАТМАЛИ ТАЪСИР ЭТИШ ВОСИТАЛАРИДАН ФЙДАЛАНИШ МЕТОДЛАРИ

Курсатмалиликни таъминлаш методлари. Мазкур группа; даги методларнинг фаркланувчи хусусиятлари купрок. биринчи сигнал системаси оркали таъсир этиш, вокдликнинг конкрет образларини яратишдан иборатдир. Бунда бевосита курсат-малилиги билан характерланувчи методларни ва билвосита курсатмалиликдан фойдаланиш методларини бир-биридан фаркдаш лозим.

Методларнинг биринчисига кар хил натурал намойиш килиш формалари — машкларнинг уд ин и курсатиш (яхлит колда/ ёки элементларини, секинлашган ёки одатдагидек суръатда ва хоказо), шунингдек, Харакатни махсус тайёрланган шароитда, амалда бажариб куриш оркали «хис этиш» сингари усуллар киради. Шундай методлардан бири, масалан, механик тренижер аппаратлар, ёрдамида х^аР^акатни «х^{ис} этиш» методидир (буни к^андай килиш кераклигини импульс ва асосий айланиш параметрини берадиган махсус конструкция урнатилган гимнастика, яккачупда айланма Харакатлар хилишга ургатишда айтиб утамиз).

Укитувчи шугулланувчиларнинг диккатини х^аР^акатларнинг бирор бир моментиде мускул ва бугин боғловчи аппаратларининг сигналларини идрок этишга каратиб, яъни харакат фаолиятини узлаштиришда таянч пункта булиб хизмат килувчи кинестетик ориентирларни ажратгандай булиб (масалан, гимнастика асбобларида силкиниш машкларини бажараётганда харакат амплитудасининг энг чекка нуктасида мускулнинг тортилишини узга бир холда хис этиш ҳам шундай ориентирлардан булиши мумкин), кулай бир(пайтда «хис^ этиш»га ёрдамлашиши мумкин.

Хдракатни курсатиш ва маълум махсадга йуналтирилган холда «хис этиш», юкориде айтганимиздек, жисмоний тарбия процессида бошка камма кургазмалиликни таъминлаш методлари орасида марказий уринни эгаллайди.

Бавосита кургазмалиликдан фойдаланишга асосланган методларга куйидагилар киради:

а) плакатлар, расмлар, схемалар ва харакатлар, машклар, ёки уларни бажариш шароитлари графика билан ёки расми солиниб тасвирланган бош-Ка кургазмали кУРолларни намойиш килиш;

шугулланувчилар томонидан харакатларни (хотирадан ёки намунага Караб) чизиш;

б) фото ва кино курсатиш — харакатларнинг айрим пайтини ва улар динамикаси вактини тасвирловчи фотосурат ва кинокольцовкаларни намойиш Килиш; жисмоний машк техникаси, тактика ва методикаси тугрисидаги кинофильмларни намойиш килиш ва х^оказ^а;

в) одам гавдаси модели билан жисмоний машк килиш техникаси элементларини намойиш этиш; жисмоний машклар бажаришда юзага келадиган тактик комбинация ҳамда вазиятларни макетларда (масалан, стадион, слалом трассаси ва шу кабиларнинг макетларида) намойиш килиб куосатиш;

г) акустик намойиш ва ориентировка килиш: х^аРакатларнинг овози ва куринишини ёки бу харакатларни овоз, карсак ва махсус техник воситалари (метроном, магнитофон ва боишчалар) ёрдамида бажариш шароитини кайта курсатиш; овоз таратувчи — звуколидерлардан фойдаланиш (масалан, югуриш вактида зарур даражада харакат суръатини кутариш максалида метроном сигналларини радио оркали бериш); харакатнинг бориши хакида шошилич равишда озгак бериладиган хабардан фойдаланиш (масалан, спортча юриш вактида таянчисиз патнинг пайдо булиши х^акида кичик электр аппарата ёрдамида сигнал бериш);

д) югуриш йулагининг ёкасига ёки бассейн киргогига урнатилган ва бирин-кетин ёниб-липиллаб турадиган электролампа куринишидаги светолидерлардан, бокс ва найзобозлик уйини булаётганда электр мишендан, харакатнинг

боришига караб шошилич светоинформациядан ва хоказолардан фойдаланиш йули билан ёруглик сигналларини намойиш этиш ва ориентировка килиш;

е) нарса-ориентирлар ва график белгилар ёрдамида намойиш ва ориентирлаш: харакатлар йуналишини, амплитудасини ёки, куч оширилладиган нуктани курсатадиган нарса — ориентирлар (байрокчалар, махсус урнатгичларга куйилган туплар ва коказолар)дан фойдаланиш; зал, майдонча чегаралари, атрофдаги нарсалар, шунингдек, махсус белгилар (югуриш йулаклари, уйин майдонлари, турли харакатлар бажариладиган белги чизиклари ва коказолар)дан ориентир сифатида фойдаланиш, силжийдиган бирор восита ёрдамида нарса___ориентирни олдинда курсатиб бориш (масалан, югуриш йулаги буйлаб тортилган тросда белгиланган тезликда автоматик равишда силжувчи байрокча ёки ясама «куёнча»).

Куришиб турибдики, бу методларнинг бир кismi харакатларни ёки уларни бажариш шарт-шароитларини олдиндан тасаввур килишга, шунингдек бевосита идрок килиш йули билан олинган тасаввурларни чукурлатишга каратилган. Бу методларнинг бошка бир кismiда эса, харакат фаолияти давомида шароит идрок этилади, х^аР^акатнинг берилган параметрини курсатмали равишда изохланади ва бу билан харакат параметрини бошкариш энгиллаштирилади.

Юкориде санаб утилган методларнинг купчилиги узвий-бирликда сузлардан фойдаланилган холда кулланилади ва шунинг учун ҳам бу методлар шартли равишда махсус группага ажратилиши мумкин. Якдн вактлар ичида хозирги илмий-техника, хусусан, электроника сохасидаги (ютуклардан жисмоний тарбия практикасида фойдаланиш асосида) бу группанинг бирмунча кенгайиши кутилади.

Тингловчиларнинг фойдаланиш методлари. Бу группадаги методларнинг алохда хусусияти — тингловчиларга асосан иккинчи сигнал системаси оркали таъсир этиш, вокеликни мулохдзалар юритиш оркали тушунча ва хулосаларда билвосита кдйта тиклашдир.

Жисмоний тарбия процессида сузнинг вазифаси хилма-хилдир: суз воситаси билан билим баён килинади, идрок активлаштирилади, чукурлаштирилади, вазифалар кууилади. Уларга муносабат таркиб топтирилади ва уларни бажариш процессига рахбарлик кдлинади, эришилган ютукдар тахдил килинади ва бах.оланади, маънавий ва эстетик таъсир амалга оширилади. Сузнинг бу хил вазифаларига кдраб, нуткдан фойдаланишнинг хдр хил методлари кулланилади. Булардан жисмоний машк. машгулотлари процессида кулланиладиганларини кайд этиб утамиз.

1) Гапириб бериш, жисмоний тарбия сохасида нуткдан фойдаланишнинг энг куп кулланиладиган методларидан бири булиб, урганиладиган кодисани, процессни озгак тасвир килишни ёки шугулланувчилар каракатини тасвирлаб тахлил килишни англатади. Гапириб бериш асосан икки шаклдан — киска тарзда тасвирлаш ва кенг тарзда (батафсил) баён этишдан иборат булади. Киска тарзда тасвирлаш шаклидан купрок янги материал билан танишиш (материалга кириш ёки уни таништириш максалида тасвирлаш)да фойдаланилади, кенг тарзда баён этиш шакли дастлабки маълумотларни тулдириш, бажариладиган ишни батафсил тушунтириш ва тахлил килиш учун кулланилади. Гапириб бериш, юкориде курсатилган хар икки шаклда х^{ам} эник, кенг хажмда (мазмунли ва шу билан бирга, ортикча сузлардан холи) имконияти бори-ча образли ва вазиятга караб эмоционалли булиши керак. Бу борада сузга зарур аниклик ва кискалик киригишга имкон берадиган махсус терминология катта роль уйнайди.

Бу талаблар бошқа огзаки нутк. методларига дам тааллуқлидир.

2) Машк бажариб туриб тушунтириш қушимча методлар ва методик усуллар каторига киради. Бундай тушунтириш машк намойиш қилинаётганда, турли объектлар, кургазмали куроллар ва к^{ок}азолар курсатилаётганда машк бажарилаётганда, шугулланувчилар идроқини йуналтириш ва чуқурлаштириш ёки харакатнинг бирор томонини таъкидлаш максасида кам кулланилади.

Иловани, қушимча тарзда тушунтиришни гапириб бериш давомида намойиш қилишдан фарқлаш лозим. Бу ерда гапириб бериш асос кисобланади, намойиш эса айтнлаётган гапни тулдиради, унга қушимча қилади. Илова қушимча тарзда тушунтиришда булса, намойиш ёки шугулланувчиларнинг амалий фаолияти асос кисобланади, суз эса, бу ерда, қушимча таъсир усули сифатида, тушунтириш, тугрилаш максасида кулланилади.

3) Курсатма, команда нутқий таъсир этиш формаси булиб, унда фикр лунда, буйрук майлида ифода этилади. Булар жисмоний тарбия соқасида шугулланувчилар фаолиятига ту>ридан-тугри рақбарлик қилиш (бевосита бош-Қариш)нинг асосий усулларига киради. Курсатма бериш усули — олдиндан инструкция бериш, топширик бериш ва уни аниқлаш усули сифатида кам кенг фойдаланилади.

4) Огзаки бақолаш (маъқуллаш ёки маъқулламаслик) методи узининг асосий томони — эришилган ютуқларга бақо бериш билан бирга, қаракатларни тузатиб бориш усули сифатида кам кулланиши мумкин; уқитувчи шугулланувчиларнинг топширикни бажараётганидаги харакатини бақолаш билан уларга белгиланган намунага уларнинг қаракатлари мое келаётган ёки мое келмаётганлигини маълум қилади ва уларнинг бундан кейинги қаракатларини тегишли равишда бошқаради.

5) Ургатиш ва тарбиялаш методларидан хисобланган суқбат купрок савол-жавоб шаклида ёки муқоқама шаклида булади. Муқоқама шаклидаги суқбатда саволлар бериш ва уларга жавоб қайтариш билан чегараланилмайди, балки уюшган х^{ол}да маълум бир тема (жисмоний машк техникаси, тактикаси ва методикаси билан боғлиқ булган темаларда, ақлок ва бошқа темалар) юзасидан фикр алмашилади. Кенг тарздаги суқбатлар, хусусан муқоқама, одатда, жисмоний тарбия билан шугулланилаётган вақтда эмас, педагогик процесснинг нисбатан мустақил формаси сифатида бошқа формалар (лекция ва ҳоқазо) билан бирга утқазилади.

6) Шугулланувчилар уқитувчининг талабига қура, олган топшириклари ёки бажарган машқлари қақидаги узларининг тасаввурларини имқонияти борица аниқ ифодалаб, огзаки хисоб берадилар ва узаро тушунтирадилар, бу хисоб ва тушунтиришлар, одатда, ихчам, лунда булади. Бундай маълумот уқитувчи учун таълим-тарбия процессининг самараси к^{ак}ида информация олишининг асосий манбаларидан бири хисобланади. Шу билан бирга, огзаки хисоб ва узаро тушунтиришлар шугулланувчиларда жисмоний тарбия процессида таркиб топадиган идрок, тасаввур ва тушунчаларни уюштириш ва чуқурлаштириш усули сифатида х^{ам} каттагина ахамиятга эгадир.

Шугулланувчиларнинг бажараётган машқларининг техникасини, тактикасини ёки бошқа томонларини биргалиқда яқши англаб бир-бирларига тушунтиришлари кам юқорида айтилганлар сингари роль уйнайди. Мазкур метод, бундай ташқари, педагогик малақа ва қуникма таркиб топтиришга имқон беради, чунки бу ерда уқитувчининг вазифасини қисман шугулланувчиларнинг узлари бажарадилар.

7) Шугулланувчиларнинг узига узи гапириши, узига буйрук бериши ва сузлардан мустақил фойдаланишининг бошқа методлари узини узи ургатиш ва тарбиялаш методларига киради. Узига узи гапириш методи ички нутк ёрдамида булажак харакатларни ёки уларнинг алоқида томонларини умумий изчилликда таърифлашдан иборат булади. Масалан, гимнастик комбинация ёки уйин машқларини бажаришга тайёрланаётиб, шугулланувчи бу комбинацияни, унинг элементларини олдиндан айтиб ва энг муқим хусусиятини сузлар билан ифодалаб, бир неча бор фикран хаёлига келтиради. Суз билан хис^с этилган харакат образларининг органик боғланганлиги туфайли ички нутк булажак фаолиятни жуда яқши тасаввур этишга имқон берибгина к^{ол}май, балки бу тасаввурни тегишли х^{ис}-туйгулар билан мустақамлаш мумкин.

Узига буйрук бериш методи кам суз билан харакат уртасидаги боғланишдан фойдаланишга асосланган, лекин ички нуткдан (узича айрим жумла ва сузларни, масалан, «қучлироқ», «кескин», «равон», «баландроқ» деган буйрукларни айтиши) бу ерда харакат фаолияти процессида, бу процессида бошқариш омили сифатида фойдаланилади.

Уз-узини ургатиш ва тарбиялаш максасида суздан фойдаланиш методи шу билан чекланмайди. Буларга яна мустақил уйлаб фикр юритиш, аниқлаш, тақлил қилиш, шунингдек, китоб устидан мустақил ишлаш қаби хилма-хил формаларни ҳам киритиш мумкин. Жисмоний тарбия мутақассиси бу методларни жисмоний машк билан шугулланиш процессида х^{ам} шугулланилмай-диган буш вақтларда ҳам куллашни ташқил этади. £ У

Г МЕТОДЛАРНИНГ УЗАРО АЛОҚАСИ ВА УЛАРНИ ЦУЛЛАШНИНГ >
Ч _____ УМУМИЙ ТАЛАБЛАРИ =L _____ ; _____

Жисмоний тарбия процессида цулланиладиган методлар узаро я^{ин} алоқада буладилар. Бундай алоқа методларнинг хилма-хил группалари учун ҳам, бу группаларга кирувчи алоқида методлар учун ҳам макбулдир. Жисмоний ва маънавий тарбиянинг бир бутунлиги ҳамда ургатиш за тарбиялаш процессининг объектив мантикига қура, нуткдан, кургазмалиликдан фойдаланиш методлари билан харакатларнинг узи ҳам узаро яқин алоқададир. Физиологик нуктаи назардан Қараганда, бундай узаро узвий алоқд воқеликни идрок этувчи биринчи ва иккинчи сигнал системаларининг бир бутун эканлигини, фалсафий нуктаи назардан эса, билиш жараёнининг киссий, рақионал босқич билан амалий фаолият бирлигини ифода этади.

Бундан англашиладики, жисмоний тарбия процессида методларнинг бирор бир группасидан фойдаланиш билақтина-чекланиб қолмаслик қерак. Шундай булса к^{ам} > бу процесида специфик методлар асосий роль уйнайди, ишнинг муваффақияти ана шу методларнинг педагогик таъсир курсатишининг бошқа барча усуллари билан қанчалик тугри қушиб олиб борилишга боғлиқдир. ^ар бир алоқида метод тугрисида кам шуни айтиш қерак. Хилма-хил таълим-тарбия вазифаларини бошқа методлардан ажралган қолда муваффақиятлироқ бажара оладиган универсал метод йуқ. Тарбиялаш санъати, жумладан, узини илмий ва амалий жихатдан оқлаган жуда куп хар хил методларга таяниб, улардан қозирги конкрет вазифаларга ва бу вазифаларни амалга оширишининг қозирги конкрет шароитига купрок даражада жавоб бера оладиганларини комплекс равишда КУ^л-лашдан иборатдир.

Жисмоний тарбия методларини танлаш ва куллашга қуйпланган умумий талаблар онглилик ва активлик, кургазмалилик, уддалаш ва индивидуализация, системалилик, тараккий этиб бориш принципидан келиб чикади. Бу, жумладан, бирор бир методдан фойдаланиш машгулот материалининг конкрет хусусиятларига, шугулланувчиларнинг ёш, индивидуал хусусиятларига ва уларнинг тайёрлик даражасига боғлиқ эканлигини курсатади.

Бешинчи боб

Х;АРАКАТЛАРГА УРГАТИШ

1. Ургатиш — жисмоний тарбия процессининг бир томони эканлиги.
2. Х;аракат малакалари ва куникмалари.
3. Х^аракат куникмаларини тараний эттириш коунунятларининг ургатиш пронесени ташкил этишдаги ахамияти.
4. Ургатиш процессининг тузилиши ва унинг боскичлари хусусияти.

1. УРГАТИШ — ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ПРОЦЕССИНИНГ БИР ТОМОНИ ЭКАНЛИГИ

Жисмоний тарбия процессида ургатишнинг асосий хусусияти — бу ургатишнинг х;дракат малакалари ва махсус билимларни эгаллашга каратилгандир. Шу нарса х;ам характерлики, ургатиш шугулланувчиларнинг жисмоний ривожланиши билан маркам боглик. булади. Таълим-тарбия практикасининг хар Кандай сокасида булганидек, жисмоний тарбия процессида кам укитиш муаллим ва талабаларнинг биргаликдаги ижодий фаолиятларидан ташкил топади ва бунда, албатта, укитувчи етакчи роль уйнайди.

Х;дракатларга ургатиш умумий дидактик* принципларга асосланади, бу принциплар жисмоний тарбия сокасида уз специфик ифодасини топади. Бу специфика каракат куникмалари ва малакаларини косил килиш конунятларидан келиб чикади.

2. КАРАКАТ МАЛАКАЛАРИ ВА КУНИКМАЛАРИ

Х;дракатли машкларни каракат малакаси ва каракат куникмалари булган такдирдагина бажариш мумкин. Бу малака ва куникмалар каракатларни бошқаришнинг муайян усулларини ифода этади.

каракат малакалари. К;дшида каракат тажрибаси ва билимлари тупланиб, жисмоний жикатдан зарур даражада ривож топгач, кишида бирор бир каракат вазифасини кал Килиш имконияти яратилади. Бирор каракат фаолиятида (уйинда, яккама-якка курашишда, чанги пойгасида ва шу кабиларда) катнашишни амалга ошириш учун киши илгари к^<ил килган малака ва куникмалардан жисмоний ва маънавий-иродавий сифатлардан ижодий фойдалана олади. Кейинчалик

* Биз «харакатларга ургатиш» деган к;ска терминни кулланиш билан факат алохида х^аракатларга ургатишни эмас, балки умумий х^аракат амалларига ва ок;бат натижада харакатлардан иборат булган мураккаб х^аракат амаллари комплексини назарда тутамиз.

эса, янги, илгари таниш булмаган каракат фаолиятини бажаришга жазм килади. Бунда камиша бутун фаолият давомида маълум даражада аклий мекнат билан иш куриш талаб Килинади.

Билим ва тажрибалар асосида эгалланган каракат малакалари — каракат фаолияти процессида харакатларни автоматлашмага и холда бошқариш кобилиятидир.

Жисмоний тарбия процессида икки хил куринишда булган Каракат малакалари: а) яхлит каракат фаолиятини амалга ошира олиш ва б) к^аракат хил мураккабликда булган алокида Каракатларни бажара олиш малакалари К^осил К^илинади.

Биринчи куринишдаги малака мураккаб, узгарувчан шароитларда (уйин вазиятида, ракиб каракатида) бирдан юзага келадиган каракат вазифаларини к^аракат К^илиш зарурлиги билан богликдир. Бундай каракат фаолияти к^аракат доим англаб, билиб бажарилади, бундай х;дракат фаолияти тула автоматлашган, стандарт характерда була олмайди. Бу малакалар умумий куникмага айланмайди. Урганилган каракат ва жисмоний сифатларни чакк^он ва ижодий равишда ку^лла ниш х;др доим бу хил малакаларга хос хусусият булиб колади.

Алокида каракатларни бажара олиш малакаси, одатда куникма косил килишга томон куйилган бир кадам булади. Урганиш процессида бу малакалар каракат техникасини дастлабки умумий тарзда эгаллашдан тортиб, мукамал равишда эгаллашга кадар ривожланади. Оддий ёки мураккаб каракатларни бажара олиш кобилияти бу каракатларни бажариш учун, бутун каракат актини бажариш учун диккатни туплаш талаб килингунга кадар малака доирасида булади*.

Х;дракат куникмалари. Х;дракатли машкларни куп маротаба стереотип тарзда такрорлаш куникма К^осил килишга олиб келади. Бунга такрорлаш вактида каракат тузилишига жиддий узгартишлар киритилмаган ва каракат бир хил шароитларда бажарилган такдирдагина эришилади. ^аракат куникмасини| бир бутун каракат актида харакатларни бошқаришнинг автоматлашган усули сифатида таърифлаш мумкин.

Даракат акти стереотип равишда такрорланаверилса, уни бажариш аста-секин одатга айланиб колади; каракат актининг бирор бир кисми (фазаси) ни кандай бажариш устида тобора камрок фикр юритилади: етарли даражада уйлаб, синаб курилган ва одат булиб К^осил каракатларга фикрни каратишга эндиликда зарурият К^осил ИДИ ва аста-секин - каракат Кисмма-кисм автоматлашиб боради. Шундай килиб, малака рефлекторли каракат актлари системаси билан мустахкамланган куникмага айланади. Автоматлашиш куникманинг асо-

* Бу ва бошка ерларда «харакат акти» ва «харакатли машклар» тушунчалари бир хил маънода ишлатилади.

сий хусусиятидир. Автоматлашиш билан умуман хдракат актини онгли равишда бажаришга чек куйилмайди, лекин кар бир алохда хдракатни бажаришга онгнинг иштирокига эхтиёж колмайди. Куникма косил килиш даврида онг йук булиб кетмайди, балки уз ролини алмаштиради.

И. М. Сеченов хам барча хулц-автор актларининг рефлекторли табиати Х^аК^нДаги конуниятни олдинга сурган эди. Олий нерв фаолияти устидан куп йиллаб тажриба утказиб, уни тадхих килиш И. П. Павловга И. М. Сеченовнинг бу фикрини тасдихлаш ва ривожлантириш имкониятини берди. И. П. Павлов шундай деб ёзган эди: «^аар хил одатларни тарбиялаш, урганиш, интизомга солиш шартли рефлексларнинг узун хаторини ифодаласа керак».* И. П. Павловнинг олий нерв фаолияти хахидаги таълимоти А. Н. Крестовников томонидан яратилган харакат куникмасининг физиологик назариясига асос килиб олинган. Бу назария кейинчалик жисмоний тарбия физиологияси сокасидан иш олиб бораётган бир хатор тадкиотчилар томонидан деталлаштирилган.

козирги тасаввур буйича шартли каракат рефлексларини ва уларнинг бутун бир системасини бош мия кобигининг динамик стереотиплари (системалик) куринишида х^осил булиш к^оп^ниятлари каракат куникмалари ва малакаларини таркиб топтиришнинг физиологик асосини ташкил этади.

Хдракатни стереотип равишда такрорлайвериш натижасида бош мия катта яримшари кобигида нерв процесслари тобора махкам системага уюшадн, бу, хусусан, кузгалиш ва тормозланиш процесслари хама улар концентрациясининг катъий тарбияда булишида ифодаланади. Шунга мувофик мускуллар кучини иш учун купрок КУ^ай булган пайтларда концентрация килиш юз беради. Рефлекслар содир булишининг ишланган ва мустаккамланган стереотипи эътиборни харакат процессининг узига харатмаслик ва онгни борша объектга каратиш имконини беради. Бунда онг карзкатли машкларни бошлаш ёки тухтатиш, ёхуд унинг тузилишини узгартириш керак булганда, каракатга келтириш, тормозлаш ёки бошка фаолиятга утиш функциясини олиб боради.

Илмнинг, хусусан, кибернетиканин г хозирги вақтдаги ривожланиши одам хатти-каракатлари замиридаги механизмларни анча чукуррок тушуниш имкониятини яратмокда. П. К. Анохиннинг бу йуналишдаги иши шартли рефлекснинг булажак воқеани билишдек хусусиятга эгалигини таъкидлайди. П. К. Анохин, шунингдек, бош мия кобигида кундалик информацияни мияда «сакланиб» утган тажрибани ифода этувчи информация билан солиштирувчн аппаратлар мавжудлигини тахмин килади. Бу карзкат натижасини олдиндан билиш механизмини англатувчи «курсатма»нинг психологик назариясига (Д. И. Узнадзе ва боншалар) ухшаб кетади. Н. А. Бернштейннинг ишларида Харакат актлари «харакат вазибалари»ни бажаришга уриниш деб курсатиллади. Бу вазиба вазиатга карзб, олдиндан айтиб бериш ва программалаштириш йули билан яратиладиган тахминий «модел»дир. Харакатнинг узи, Бернштейн фикрича, бошқариш ва тузатиш системаси принципи буйича амалга ошади. Бунда рефлектор актив тескари алока билан буладиган цикли рефлекторли акт сифатида тушуниладн, бу тескари алокадан организмнинг датчик ролини бажарувчи сезиш приборларидан кэрзкат натижалари х^аК^нда информация келиб туради.

Бу ва бошка хозирги илмий тасаввурлар харакат малакалари ва куникмалари назариясини ишлаб чикишд-а, шунингдек, бу назарияни жисмоний тарбия сохасида амалий кулланишда муқим роль уйнаши муқим.

Куникма косил булиши билан К^аР^{акат} актининг узи эмас, балки хД^Р^{акат} натижаси, бу к^аР^{акат} бажариладиган шароит Камда вазиат (бошка кишиларнинг К^аР^{акати} ва бошкалар)

асосий эътибор бериш объекти булиб колади. Бу, масалан, спорт уйинларида, курашда ва шу кабиларда айникса равшан намоеън булади. Шундай килиб, каракат амалларинн автоматлаштириш эътибор бериш имкониятини кенгайтиради. Куникма К^оСИЛ булганда онг каракатни бошлаш, давом эттириш ролигагина эга- булмайди, онг, зарур булса, каракат амалларининг к^аР бир кисмининг бажарилишини назорат килиши, к^а-ракат вазибаларини бажариш шароитининг бирдан узгариб колиши К^аР^аК^аТ актига узгартиш киритишни зарур топганда, куникмани кисман деавтоматлаштириб, каракат давомида куникмага таъсир этиши муқим. Купинча, айникса спортда, максимал шароитларда хдракат амалларига эътиборни каратиш (куникма олгунча шундай эътибор беришга одатланилган булса к^ам) талаб этилади (В. В. Чебишева ва бошкалар). Мазкур колда онг бутун каракат мазмунига ёки унинг алокида купрок, масъулиятли ёки бошчаларига Караганда бушрок узлаштирилган фазалари бажаришга каратиллади.

Хдракат автоматлашиши билан куникма баркарор ва мустаккам булади. Урганилган каракатни, уни бажариш сифатини пасайтирмай, куп маротаба такрорлашга имконият булиши Каракат куникмасининг мустахдамланишини курсатувчи томонлардан бири кисобланади. Куникманин г мустаккамланиши каракат амалларини катто чарчаганда, бехолликда, психологик нокулай колатда (кучли хдяжонланиш, урганилмаган шароит таъсири ва шу кабиларда) кам аник бажара олишга имкон беради. Бундан ташқари, куникманин г мустаккамланиши каракат актини максимал куч билан (агар куч беришга куникма таркиб топтиришда урганилган булса) тугри бажаришга имкон бериши кам жуда муқимдир. Масалан, конькпда учувчи баркарор куникмага эга булса жуда тез учганда хдм учиш техникасини бузмайди, етарли даражада мустаккам булмаган куникмада бунга эришиш муқим эмас. Никоят, куникма мустаккам булса, уни машк олиб бормасдан кам узок саклаб колиш муқимдир. Маълумки, велосипедда юриш, сузиш, чангида юриш каби мустаккам куникмалар асосан бутун умр сакланиб колади.

Куникманин г косил булиши процессида алокида каракатларнинг автоматлашиши билан бирга бу каракатлар тузилишининг нисбатан доимий бутнликдиги вақт ва куч сарфлаш хусусияти билан бир бутун актга — каракатларга бирлашиш юзага келади. Бу каракатларнинг енгил, ритмли, тежамли булишини таъминлайди. Куникма ушининг енг юкори боскичида сузишда «сувни к^{ис} этиш», уйинда «коптокни кис этиш», '•коньки билан фигурали учишда «белни кис этиш» сингари ихтисослашган сокага хос тасаввурлар пайдо булади.

Хдракат куникмасининг баркарорлигини каракат амалининг узгарувчанлигидан ажратиб j булмайди. Куникманин г мустаккамланиб бориши билан каракат актининг унинг техника-

СССР ҲД¹⁷ 1949 41"зб^Вет^ЛекЦИЯ . К^оР^б больших п^олушарий головного мозга.

си асосини сакдаган к^олда, хар хил вариантыни куриш имконияти пайдо булади (масалан, гимнаст[^]тусинда эгилиб кутариш машкдни к^аР хил холда бажара олади, чаншчилар ва югурувчилар жойнинг рельефига мувофик. х.олда югуриш техникасини узгартира олади); х.аракатни гавданинг к^аР хил х.олатида х.ам бошлаш ва тугаллаш осон булиб к^олдаи ва узлаштирилган хдракатни бошка х.аракатлар билан к.ушиб бажаришга имкон беради; ташки ноцулай шароитларда (ташки куч к.аршилиги, майдон ёки бушликнинг чекланганлиги ва шу кабиларда) самарали хдракат кдлш имконияти кенгайд. Бу узгарувчанликка асосан хдракат актининг тайёрланиш, тулдирш ва якунлаш фазаларидаги узгаришлар натижасида эришилади. Экспериментлар (А. А. Новиков ва бошкдлар)нинг натижасига кура, асосий фазалар озрок. даражада узгаради.

Харакат амалининг узгарувчанлиги олий тарбиядаги янги малаканинг, косил килинган куникмани бир бутун фаолиятда Куллай билиш малакасининг, хар бир холат учун х.аракатни бажаришнинг энг яхши вариантларини танлай олиш малакасининг юзага келиши билан боглик. булади.

"Куникманинг усиши бош мия пустлогиди бир динамик стереотипнинг хосил булиши билан чекланмаса керак. Куникма хдр хил шароитларда кулланилганда асосий динамик стереотипга к.ушимча равишда теварак-атрофдаги узгаришлар хд-Киди сигнал берувчи кУ^{зратУ}^{ВЧ1}, га янги хдракат таъсири косил килинади. Масалан, гимнастлар гавда хдР^{акат} и амплитудаси ва тезлигининг узгариши, югурувчи ва чангичиларнинг олдинга кетишларида шароитнинг узгариши, уйин процессида ёки курашда вазиятнинг узгариши ва коказолар шундай кузгатувчилардан кисобланади. Тажриба ортиб бориши билан асосий динамик стереотип гуё резервда турувчи «авария»нинг олдини олувчи стереотиплар булиб етилади ва улар бирдан зарурят тугилиб колганда ишга тушади. Мана бу яхши к^аР кат куникмасига эга булган спортчининг етуклигини курсатади.

Шуни х.исобга олиш керакки, «куникма» тушунчаси к^аР кат амали техникасини мукамал эгаллаш деган маънонинг узинигина англамайди. Куникма такомиллашмаган к^аР кат актларини бажариш оркали косил булиши мумкин, бу каётда тез-тез учраб туради. Бундай КОЛ к^аР кат техникаларини аниклаш юзасидан олиб бориладиган иш тухтатилганда ва такомиллашмаган к^аР кат куп маротабалаб узгаришсиз такрорланади. Хатто, максадга мувофик булмаган к^олда таркиб топтирилган куникма катга хавф тугдиради, чунки мия пусти динамик стереотипининг баркарорлиги кейинчалик куникмани тузатиш ва Кайтадан яратиш учун жиддий тусик булади.

Куникмани к^аЙтадан тузатиш учун бош мия пустининг системага тушиб колган фаолиятини йуж килиш, баъзи группа рефлексларнинг суншига ва уларнинг урнида янги, узгартирилган группа рефлексларни косил килишга эришиш зарур-

дир. Амалда бунга, одатда хдракат акти янги вариантда, дастлабки вариантдагига к^аР да, купрок микдорда такрорланганда эришиш мумкин. Лекин мана шунда к^аш бош мия пустлогиди илгариги динамик стереотипнинг изи сакланиб колади ва нерв системаси учун огйр булган шароитда (чарчаш, хаяжонланиш, мусобака шароити ва шу кабилар) бу из янгидан юзага чикдши мумкин, яъни к^аР амаллари эскича бажарилади (В. Д. Мазниченко ва бошкалар).

Киши к^астида куникманинг ахдмияти гоят каттадир. Ватан педагогикасининг асосчиси К. Д. Ушинский бу тугрида шундай ёзган эди: «Агар киши куникма косил килиш кобилиятига эга булмаганида, узининг узлуксиз равишда сон-саноксиз Кийинчиликлар билан буладиган тараккиётида бир цалам кам олдинга силжий олмаган булур эди. Бу кдийнчиликларни, акл ва иродани янги ишлар учун, янги галабалар учун колдириб, факат куникма оркали бартараф этиш мумкин». Хдракат куникмалари киши хдётида, унинг мехдат, хдрбий, турмуш, спорт фаолиятига тайёргарлигининг бир томони сифатида, муким урин тутаети Куникма янги малакалар косил килишнинг негизи кисобланади. Харакат фаолияти мустахдам таркиб топган куникма-ларга асосланмош керак. г^анча куп куникмага эга булинса, фаолият шунча хилма-хил ва самарали булади.

3. КАРАКАТ КУНИКМАЛАРИ РИВОЖЛАНИШИ ЦОНУНИЯТЛАРИНИНГ У^ИТИШ ПРОЦЕССИНИ ТАШКИЛ ЭТИШ УЧУН АХ;АМИЯТИ

Куникмаларнинг узаро алоцаси ва укутишнинг изчиллиги. Харакат куникмалари таркиб топиш ва кулланиш процессида куи ваكت бир-бирига таъсир курсатади. Илгари к^осил килинган куникмалар кучиш деб аталувчи механизм буйича янги куникманинг таркиб топишини ёки намоён булишини осонлаштириши ёки кийинлаштириши мумкин. Кучиш куп колларда янги малака ва куникмаларнинг косил булишига ёрдам беради. Кичик коптокни иткдтиш граната иткитишни, велосипедда юриш куникмаси мотоциклда юришни урганишга ёрдам беради, сувга сакровчилар акробатик машкдардан олган малака ва кункмаларни кучиришдан фойдаланадилар, гимнастлар янги элементларни, агар улар илгари узлаштирилганларининг асосий тузилиш звеноси буйича бир-бирига ухшаш булса, осон ва тез урганиб оладилар ва коказо. Куникмаларнинг бундай узаро алокаси ижобий самара беради ёки «ижобий кучириш» булади.

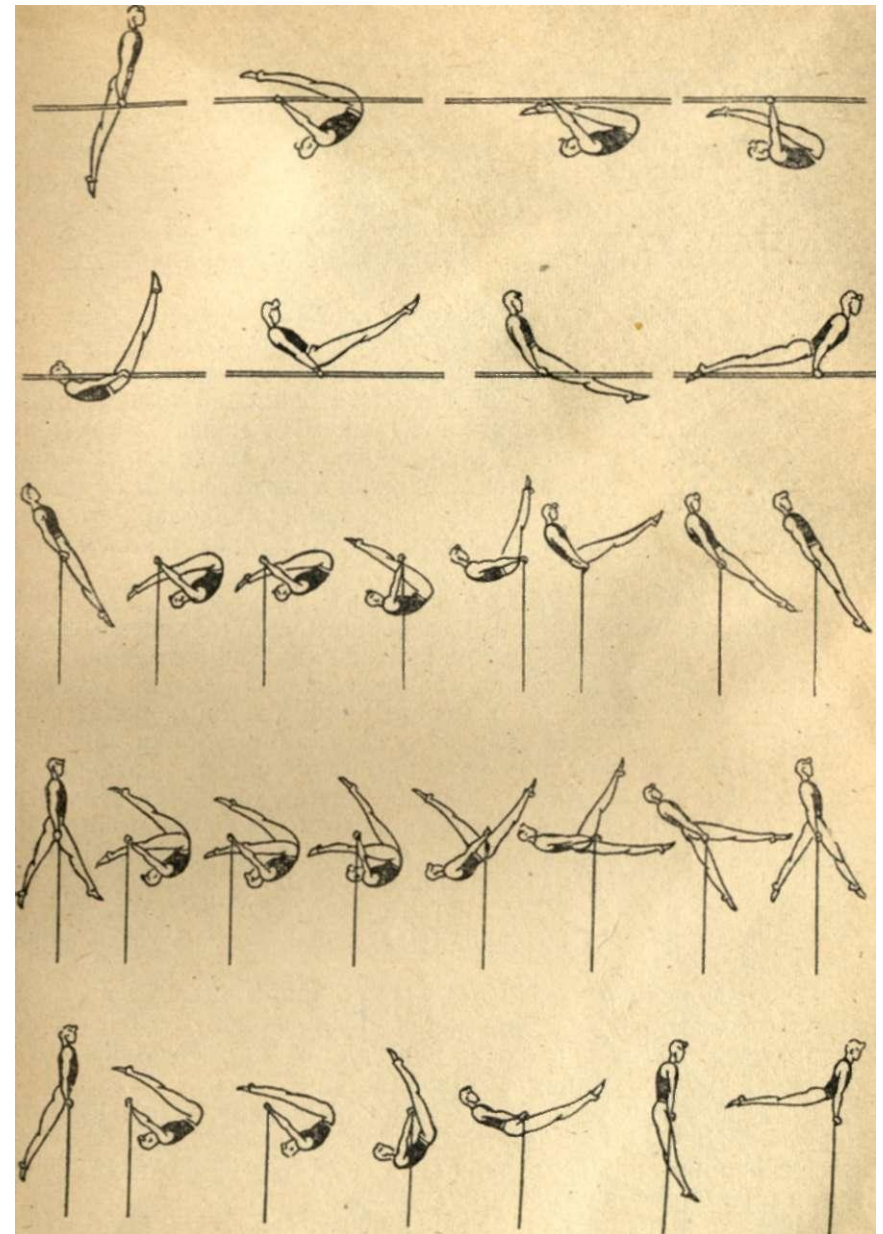
Шу билан бирга куникмаларнинг узаро алокаси ноижобий хам булади. Масалан, сакраш куникмаси тусиклардан югуришни урганишга халакит бериши мумкин: ёнбошлаган усулда сузиш куникмаси маълум шароитларда барсе усули билан

•сузишда оекдарнинг симметрик к^аР^{акат} килишини издан чи- каради; турникка осилиб кутарилиш куникмасига эга булинса, баландликка кутарилишни урганиш к,ийиндир. Кучиришнинг бундай тури ижобий самара бермайди ёки салбий кучириш булади.

Хдракатларга ургатиш процессида, «ижобий кучириш» дан кенг фойдаланилади. Шу «ижобий кучириш» асосида укитиш- ургатишнинг кандай изчилликда булиши белгиланади ва тай- ёрланиш машклари танланади. Шунингдек, салбий самара би- лан кучиш эхтимол булишини кам, бу кучишнинг олдини олиш ёки бартараф килиш мақсадида, эътиборга олиш керак.

Куникманинг кучиши каракат актлари тузилишида ухшаш- лик булганда содир булади. Ухшашлик характери кучиш ту- рини белгилайди. Куникмалар кучишининг физиологик меха- низми таркиб топган координация системасининг ухшашлиги- дан фойдаланиш билан богликдир. Янги хдракат малакалари ва куникмаларини косил килишда, мавжуд тайёр координация- дан фойдаланиш, барча системани кдйтадан тузишга Караган- да, нерв системага энгил ва осон булади. Кучиш характери — унинг ижобий ёки салбий булиши, тула ёки кисман булиши — илгари косил килинган каракат таъсири янги системага к^ай да- ражада ярокли була олишига богликдир.

Куникмаларнинг узаро ижобий алокаси. Ур- ганилаётган каракат акти билан илгари узлаштирилган бирор Каракат акти тузилишлари уртасида ухшашлик канча куп булса, янги каракат актини урганиш шунча энгил ва тез булади. Бунга асосланиб, каракатларни урганиш изчиллигини шундай план- лаштириш зарурки, бунда бир каракатни узлаштириш малака ва куникмаларнинг бошка каракатларни урганишга «ижобий кучиши» га имконият яратсин. Бу жикатдан Караганда, акт- лари кар хил булган жисмоний машк турларида (гимнастика, акробатика, сувга сакраш ва шу каби) айникса катта имко- ниятлар мавжуддир. Харакат фаолиятининг бундай турларида Каракатларни тузилишининг ухшашлигига караб группаларга булиш мумкин. Сунгра каракатларни группаларга, уларнинг Канчалик мураккаблигига к раб жойлаштирилса, бу группаларнинг кар бир навбатдаги каракатларга тайёрланиш груп- паси булиб колади. Кучиш, одатда, каракат актларининг асо- сий фазалари ухшаш булганда ижобий самара беради. 9- расм- да бир-бирларининг уртасида асосий фазаларда ухшашлик булган гимнастика элементларининг кинограмм кадрлари курсатилган; бу элементлардан бири урганиб олинса, бошка- ларини урганиш энгил булади. Масалан, чанги спортга урга- нишни бирин-кетин икки кадамлаб олдинга юриш усули би- лан бошлаш тавсия- этилади, чунки бу усул бошка барча юриш элементларини ташкил этади. Сунгра бир вақтнинг узи- да к Д^{ам} ташламай юриш урганилади, кейин бир вақтнинг



9- раем. Асосий фазалари бир-бирига ухшаш харакатларнинг кинограммаси (брусларда гавдани букиб кутарилиш, турникда орца томонни тнраб олдинга кутарилиб, турник юк.орисидан. кутарилиш ва турникда гавдани букиб кута- рилиш)

узида бир кдама ташлаб, бир вақтнинг узида икки кдама ташлаб, бирин-кетин турт кадам ташлаб ва бир вақтнинг узида уч кадам ташлаб (М. А. Аграновский) юриш урганилади. Турли хдракатли машқлар учун куп булмаган спорт турларида «ижобий кучиш» хдлатидан махсус тайёргарлик, хусусан имитацияли машқ ёрдамида фойдаланилади. Масалан, конькида югуриш пмитацияси ва роликларда югуриш конькида учини спортда кенг ва муваффақиятли кулланилади. **Харакат** актининг асосий фазасигина эмас, балки тайёрланш ва якунловчи фазаларини эгаллашда хдм куникмалар кучиши ижобий самара беришига эришилади.

Шуни назарда тутиш керакки, «ижобий кучиш» урганишнинг дастлабки босқичларида айниқса кенг намоён булади. Кейинчалик танлаб кучиш анча кучайиб, шу билан бир каторда, ижобий самара салбий натижага айланб қолиши мумкин. Масалан, граната улоктириш куникмаси найза улоктиришда дастлаб ёрдам беради. Лекин кейинчалик, машқ кисмларини Кайта ишлаш вақтида, халакит бериши мумкин, чунки бу кисмлар граната улоктириш техникаси катта аридан фарк қилади, чунки бу кисмлар анча такомиллашган булиб, шу сабабдан устун туради.

Куникманинг узаро салбий таъсири. Тузилиши дастлабки фазаларига ухшаш ва кейингилари (айниқса муҳдмлар) уртасида катта фарқлари булган хдракат актларини узлаштириш процессида куникмаларнинг узаро салбий таъсири тез-тез сезилиб туради. Агар навбат билан бундай каракат актларини таркиб топтириб турилса, у вақтда бир каракатдан иккинчи каракатга, яъни янги ургангандан илгари урганган ва дастлабки фаза буйича ухшаш булган каракатга беихтиёр утиш юз бериши мумкин. Нерв системаси уз фаолиятини катор доим анча тежам билан амалга оширишга интилади. Чунки И. П. Павлов ва унинг шогирдлари курсатиб утишгандек, нерв системаси учун одат тусига кирган стереотипли фаолият, катор бу фаолият бирмунча соддарок булса кам янги фаолиятга кдраганда энгилрокдир.

«Ракобатлашувчи» куникмаларнинг узаро таъсирида анча кам мустақкамланган куникманинг оузилишини кутиш керак; агар мустақкамлик даражаси бир хил булса, тузилиши анча мураккаб булган куникма бузилади.

Ургатиш процессида УКУВ материални ракобатлашувчи куникмаларнинг бир вақтда таркиб топишига йул куймасликни ёки кучишнинг салбий таъсири анча кам булишини таъминлайдигани килиб планлаштириш муҳдмдир.

Масалан, олдин осилиб кутарилишни эмас, балки тепага кутарилишни урганиш тавсия этилади. Бундай холда осилиб кутарилиш унча куп куч сарфламай камда вақт кетказмай никоятда осон урганилади, энг муҳдми, бунда янглиш узгариш булмайди (Л. Н. Соболев тадкоти).

Юкорида Кайд этилганидек, куникмаларнинг узаро таъсир характери каракатларни урганиш процессида узгаради. Харакат куникмаларининг мустақкамланиб бориши билан уларнинг салбий узаро таъсири бартараф қилиш имконияти пайдо булади, чунки бу нерв системаси координацион хусусиятининг ёркин юзага чиқиши билан боғлиқдир. Бу эса «ракобатлашувчи» куникмалар етарли даражада яхши узлаштириб олингандан кейин, координацион қобилиятларни ривожлантириш ва каракатларни беками-куст, жуда пухта урганиб олиш учун фойдаланиш мумкин ва фойдаланмоқда, деган суздир (Л. П. Матвеев).

Бир томонлама каракатларни урганишда куникмаларнинг кучиши. Харакатли машқлар орасида «бир томонлама» деб аталувчи купгина каракатлар (бир КУЛ билан улоктириш, конда бир томонга караб айланиш ва шу каби типлар) учрайди. Бу каракатларнинг бир қисми фақат бир томонга каратилган колда урганилади. Бунга одатда жисмоний кучларни имконияти борица ишга солишга каратилган (улоктириш, сакраш ва шу каби) каракатлар, шунингдек, техникани (гимнастика, акробатика сувга сакраш ва шу каби спорт техникасини) эгаллаганлик макорати намоёиш кинди инадиган бир Катор мураккаб спорт каракатлари киради. Бошқа баъзи «бир томонлама» каракатларни «икки томонга» каратиб урганишга тугри келади (кураш, слалом, спорт уйинлари ва хоказоларда). Мазкур колда бир томонга каратиб бажариладиган каракатлардан иккинчи томонга каратиб ижро этиладиган каракатларга куникмаларни кучириш мумкинлиги какидаги масала катта акамият қасб этади.

Харакат куникмасини бир каракатдан иккинчисига («кар томонлама») тугридан-тугри кучириб булмаса керак. Лекин Каракатларни томонларнинг бирига каратиб бажариш куникмаси, яъни бу каракатни бошқа томонга каратиб бажариш куникмасини тезрок қилиш килиш учун баъзи шарт-шароитларни марказий нерв системасининг симметрик участкалари уртасида функционал алоқасини қосил қилиш мазкур каракат тугрисида, хдр икки каракат учун умумий булган (масалан, снарядда сакрашга, баъзи бир сакрашларда югуриб қелишга ва шу қабиларга тайёрланиш фазаларида) урганган каракатлар ритми ва хдракат актининг баъзи фазалари хдқида тасаввур ва билимга эга булиш зарур. Харакат актлари канча мураккаб булса, бу хил шарт-шароитларнинг роли шунча кам булади, чунки бу каракат актини бажаришдаги энг катта қийинчилик бош мия пуслгогида янги динамик стереотипни қосил қилиш процессидан иборат булади.

Тугма автоматизмларнинг таъсири. Мураккаб: Каракат актларини эгаллашда тугма автоматизмлар анча муҳдм акамиятга эгадир. Баъзи холларда улар ёрдам берса, баъзан халакит беради. Масалан, тугма қалиштирма координация

юриш, югуриш ва бошка бир катор хдракатларнинг табиий асо-сини ташкил этади. Ургатиш изчиллигини белгилаётиб, шу каби тугма координациялар томонидан яратиладиган ижобий имко-ниялардан фойдаланишга интилиш кераклиги уз-узидан маъ-лумдир. Масалан, сувда сузишга ургатишни брасс эмас, кроль усулидан; чангида юришни бирдан икки оёкни кузгатишдан эмас, бирин-кетин кадам ташлаб юришдан бошлаш максадга му-вофикдир.

Шу билан бир каторда, куп колларда, реципрок иннервация ва буйинни мустаккамлаш рефлекслари, билан боглик булган тугма автоматизмларни энгиш талаб килинади. Бу вазифани кал Кнлаётиб, хусусан, кул билан симметрик каракат килиш ва оёк-лар билан асимметрик каракат килишини урганиш оёклар билан симметрик каракат килиш ва куллар билан асимметрик каракат килишга Караганда анча энгил булишини назарда тутиш керак (Ю. А. Рязов), чунки нерв маркази билан оёкларнинг узаро ало-каси реципрокли-чалиштирамадир, нерв маркази билан куллар-нинг узаро алокаси параллел, симметрик иннервация принципи буйича курилади. Шартсиз рефлекторли автоматизмлар факат катта ярим шар пустлогининг етакчи роли булганда бартариф Килиниши мумкин, бунда онгнинг иштироки кал килувчи акамия-ятга эгадир.

УК^{ИТИ} Ш процессининг каракат куникмалари билан жисмоний сифатлар нисбатига богликлиги. Малака ва куникмаларни кара-катларга ургатиш процессида таркиб топтириш, юкори (III боб) да айтилгандек, жисмоний сифатларнинг ривожланиши ва юзага чиқиши билан биргаликда содир булади.

Харакат малакалари каракатнинг бир бутун максадига, унинг тузилиши ва бажарилиши шартларининг богликлигига караб, жисмоний сифатларнинг канчалик намоён булиши билан бир-биридан фаркланади. Бу тегишли малака ва куникмаларнинг таркиб топишига ва, бинобарин, ургатиш процессига уз таъси-рини уткази.

Нисбатан стандарт булган ва аслида кали никоясига етмаган купчилик жисмоний сифатларни намоён этишни талаб этувчи кенг микёсдаги каракатлар группаси мавжуд. Буларга, хусусан, спорт техникасини эгаллашда ва юксак макоратга эришиш ва бу макоратни намоёиш этиш максадига узлаштириладиган Каракатлар киради. Булар спорт ва бадий гимнастика, акроба-тика, сувга сакраш, конькида фигурали учиш учун хос булган х.аракатлардир.

Мазкур группага тегишли х.аракатларни бажаришда, одатда, жисмоний куч бериш энг юкори даражага етмайди. Бу кара-катлар учун улар тузилишининг ва уларни бажариш шароити-нинг нисбатан доимийлиги акамиятлидир. Шу билан бирга, ургатиш процесси кам нисбатан доимий булиши билан фаркла-нади ва купрок машк техникасини эгаллашга к^аратилади, бундай машк техникаси кейинчалик жиддий узгаришга дучор

булмайди. Лекин шундай килинганда жисмоний сифатларни тарбиялаш уз ах.амиятини йукотади деб уйламаслик керак. Жисмоний сифатлар етарли тараккий этмаган такдирда, берил-ган каракат актини ёмон бажариш, машк техникасини бузиш куникмаси таркиб топиб ва мустаккамланиб колиши мумкин. Бу кол амалда баъзан учраб туради, масалан, тренерлар гим-настик элементларни умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик етарли даражада булмаган колда урганишни кучайтириб юбо-радилар.

Купгина харакатли машклар, айникса спортда, жисмоний си-фатларни максимал даражада тула намоён этишни талаб кила-ди. Буларга масофа билан боглик булган ациклли ёки аралаш типдаги каракатлар, яъни энгил атлетик сакраш ва улуктириш, огирлик кутариш каби кийин спорт турларини эгаллаб бориш даврида юксак натижаларга эришишга каратилган бир акти харакатлар киради. Бу каракатлар нисбатан бир хил шароит-ларда мунтазам урганилади ва бажарилади.

Бу ерда куникмалар махсус сифатларнинг такомиллашиб бориши жараёнида таркиб топади. Харакат цобилиятларининг ошиб бориши оркали каракат актларини жиддий узгартириш имконияти ва зарурияти пайдо булади ва бу билан махсус си-фатларни бирмунча туларок намоён этиш учун шароит яратила-дн. Шу сабабли ургатиш вактида каракат куникмаларининг' структурасини бир неча бор алмаштириш, янгилаш учун шароит яратишга тугри келади. Дастлаб х.аракат техникасининг негизи нисбатан умумий шаклда узлаштирилади; бу техникани детал-лаштириш, такомиллаштириш ва янгилаш спортчининг бутун куп йиллик фаолияти давомида амалга ошириб борилади. Бино-барин, урганиш жараёнида нотугри динамик стереотипларнинг хосил булиб колишидан кочиш зарурдир. Яна.шу нарса харак-терлики, бу ерда укитиш жараёни жисмоний сифатларни тар-биялаш жараёни билан айникса куп кушилиб кетади.

Бир катор х.аракат амаллари куп маротаба - так: рорлаш давомида жисмоний сифатларни мак-симал даражада намоён этишни талаб этади. Бу Каракат циклик тузилишда булиб, юриш, югуриш, сузиш, чан-гида юриш, эшкакли кайикда сузиш ва хоказоларда юксак натижаларга эришишга каратилгандир. Бундай каракатларни эгаллаш малакаси узининг циклларни зур жисмоний куч сарф-лаб куп маротаба такрорлаш жараёнидаги мустаккамлиги ва, шу билан бирга, олдинга буладиган каракат шароитлари (жон рельефи, босиб утиладиган ернинг хусусияти ва коказолар) га мосланишга имкон берадиган даражада узгарувчанлиги билан фаркланиши керак. Бундай малакаларни таркиб топтиришда харакат актлари техникасининг спортчининг усиб бораётган жисмоний имкониятлари билан боглик колда узгаришига, шу-нингдек, шароит узгарганда бу техниканинг вариантларига утишга йул куювчи динамик стереотиплар косил булади.

Цикли хдракатларга ургатиш жараёнида цикларни куп маротаба такрорлаш туфайли малака анча тез мустахдамланади. Бунда, агар каракатлар хатолар билан такрорланса, бу хатолар осонлик билан автоматлашиб колиши мумкин. Мазкур х.олда каракатда юз берадиган хатоликларнинг олдини олувчи ва хато булмаслигини таъминловчи таъсирли метод ва усулларидан фойдаланиш алокида ахамият касб этади. Циклик харакатлар аввал бир меъёрдаги урточа тезликда урганилади (Н. Г. Озолин), сунгра зур бериш аста-секин ошиб боради. Бирок, бунда харакат техникаси устидан каттик назорат ^Килиш имконияти сакланиши керак. Малаканинг узгарувчанлиги, техника асослари яхши узлаштириб олингач, косил килинади (Д. Д. Донской, В. Г. Израйлит). Хдракат-силжишнинг табиий турларида (юриш, югуриш, сузиш ва коказо) тугри спорт техникасини ^{КУ}лаш айникса мураккабдир. Болаликдан косил Килинган такомиллашмаган координацияни бартараф этиш учун махсус методикадан фойдаланиш зарурдир.

Никоят, фаолият шакли ва шартлари доимо узгариб турадиган шароитларда жисмоний сифатларни максимал даражада курсатишни талаб килувчи каракатли машк группалари мавжуддир. Бу ракиб билан булган курашда галабага эришишга каратилган бир актли каракатларнинг мураккаб комплексидир. Булар спортнинг яккама-якка курашиш (кураш, бокс ва коказо) турига ва спорт уйинлари учун хосдир. Бундай машклар каракат вазифалари бирдан пайдо булганда ^{КУ} келади ва тухтовсиз узгариб турувчи шароитларда бажарилади. Бу эса, никоятда катта узгарувчанлиги билан фарк киладиган каракат малакаларини таркиб топтириш зарурлигини такозо этади.

Ургатиш жараёнининг умумий йуналиши мазкур колда машк техникаси негизини ва унинг вариантларини (машк, негизи пухта эгаллангандан кейин) мустаккам узлаштиришдан иборатдир. Ургатиш жисмоний сифатларнинг, аввало, чак^нли книнг ривожланиб бориши билан бир вақтда давом этади.

Ургатиш жараёнининг каракатли тузилишининг мураккаблигига боғликлиги. Хдракатли машкларга ургатишнинг узок давом этиши ва кийинлиги куп жикатдан машк тузилишининг кай даражада мураккаблигига боғлиқдир. Машк тузилишининг мураккаблиги, уз навбатида, уни ташкил этувчи каракатларнинг микдорига, уларнинг масофа камда вакд жихдтидан аник бажарилишига, мускулларнинг зур бериб аник каракат килишига, шунингдек, уларнинг узаро алокада булишига ва хдракат актининг умумий ритмига хдм боғлиқ булади.

Бир хил каракатли машклар фазода, вақтни каттик чегараламаган холда, аник хдракат кдлишни алохида талаб этади (масалан, баъзи гимнастик ва акробатик машкларни баркарор булмаган мувозанатда, конькида фигурали учуш элементларини бажаришда ва ^Кка 30). Бундай колларда укитиш методикасида

фазода каракатни яхшилашга ёрдам берувчи усуллар (хдр хил куриш ориентирлари, буюмлар билан бажариладиган топширик ва хоказо) етакчи усуллар хдсобланади.

Машкларнинг бошка хиллари каракатларни вақт жихдтидан кескин чеклаш билан фарк килади, баъзи колларда эса хдракатни бошлаш ёки тухтатиш секунднинг юздан бир булагида бажарилиши белгиланган. Масалан, боксда ва киличбозликда шундай булади, акробатика, сувга сакраш, спорт гимнастикасида хдм бундай хдракатга гавда ва кул-оёк учи билан бажариладиган оддий каракатлар (букиш ва ёзиш) ни фазо эмас, вақт жикатидан аник бажариш керак булганда, куп урин берилади (масалан, турник устида кулга тиралиб туриб олдинга айланиш машини бажаришда). Мазкур типдаги каракатларга ургатишда вақтли параметрларни бақолаш ва яхшилашга ёрдам бера оладиган усуллар етакчи усуллар булади; бу жикатдан хдр хил товуш сигналлари анча мухдм кисобланади. Дам фазо, хдм вақт жикатидан никоятда аник бажарилиши керак булган (мускулларнинг зур бериб аник каракат килиши билан кам боғланган) каракатли машкларни узлаштириш анча кийиндир. Бундай машкларга тезлик-куч билан бажариладиган ацикли ёки аралашган типдаги каракатлар: хода билан сакраш, тогчанги спортни элементлари, сувга сакрашнинг мураккаб турлари, акробатика ва гимнастика машклари, курашда баъзи бир усуллар ва коказолар киради. Бу каракатлар урганиш мето* дикасининг мураккаблиги ва нисбатан купрок ^{ва}К^т талаб килиши билан ажралиб туради.

Ургатиш вақтида мураккаб каракат актлари — тайёргарлик, асосий ва якунловчи фазалар уртасидаги узаро алокаларнинг хусусиятлари кам кисобга олинади (III боб). Бу булиб юбориш методидан фойдаланиш каракатни урганишнинг изчиллигини белгилаш учун, шунингдек, тайёргарлик машкларини танлаш учун муқимдир. Урганишни, бир хил ^Колида, асосий фазадан — каракат фаолиятининг асосий механизмидан бошлаш мумкин (масалан, граната улоктиришдан, югуриб келиб, сакрашдан ва коказо); бошка холларда, асосий фазани бажариш тайёргарлик фазасига айникса кучли боғлиқ булганда, биринчи навбатда тайёргарлик фазасини узлаштириш мақсадга мувофикдир (масалан, брусларда силтаниб оркага кутарилишдан аввал гавдани ^{КУ} бармоклари томон силтаб тортиш). Баъзида шикастланишнинг олдини олиш мақсадида аввал якунловчи фазани урганиш маъкулдир (масалан, сакрашда тугри тушиш).

4. УРГАТИШ ЖАРАЁНИНИНГ СТРУКТУРАСИ ВА УНДАГИ БОСЦИЧЛАР ХУСУСИЯТИ

Айрим каракат фаолиятига ургатиш жараёни куйидаги бос-кдчлардан иборатдир:

1. Дастлабки урганиш, бу урганиш жараёнида каракатни

унинг асосий вариантыда умумий тарзда бажариш малакаси таркиб топади.

2. Чук.уррок. урганиш, бунда каракатни зарур даражада аниқ бажариш малакаси косил булади.

3. **Харакатларни бажариш малакасини мустах.** камлаш ва янада такомиллаштириш, бу хдракат куникмасининг пайдо булиши, шунингдек, ундан кар хил шароитларда фойдалана олиш билан боғлиқдир.

Дастлабки урганиш. Ургатишнинг бу боскичидаги максад Каракат фаолиятини унинг асосий вариантыда умумий тарзда бажариш малакасини таркиб топтиришдир. Урганувчилар янги Харакат техникасининг негизини узлаштириб олиши керак. Бир хил колларда бундай малакалар, улар умумий жисмоний тайёргарлик жараёнида косил килинганда, мустакил акамияга эга булиши ва техника батафсил такомиллаштирамаган колда куникмага айланиши мумкин. Бошка колларда бу малакалар каракатларни бажаришнинг устаси булиш йулида дастлабки боскич киб-собланади, бу спорт учун айникса характерлидир.

Дастлабки малакани таркиб топтириш боскичи физиология механизми жикатидан шу билан характерлики, бу боскич давомида мия пустлогидидаги динамик стереотипнинг асоси яратилади. Бунда яркли тугма ва орттирилган рефлексларни танлаш, шунингдек, урганувчиларнинг каракатларни бажариш тажрибаларида булмаган рефлексларнинг янгиларини баркарор этиш содир булади. Натижада боскич охирида урганиладиган фаолият техникасининг асосига мое келувчи $k^a R^{акат}$ рефлекслари системаси таркиб топади. Бу боскичнинг узига хос хусусиятлари: а) каракатларнинг фазо ва вақт жикатидан етарли даражада аниқ булмаслиги, мускул каракатларининг аниқ эмаслиги; б) $x^a R^a$ кат акти ритмининг баркарор эмаслиги; в) кераксиз кушимча каракатларнинг мавжудлиги; г) мураккаб k^a каракат фазалари уртасида якинликнинг йудлигидир.

каракатларнинг фазо ва вақт жикатидан аниқ булмаслиги, шунингдек мускулларни зур бериб каракат килдиришнинг номуносивлиги, биринчидан, нерв жараёнларининг бош мия пустлогидида иррадиация булишидан, иккинчидан эса ички тормозланишнинг етарли эмаслигидандир. Нерв процессларини бои: мия пустлогининг каракат анализаторида иррадиация килиниши ишда катнашйши керак булган функционал каракат бирликлари билан бир каторда, бу бирликка уларнинг марказида Кузгалишнинг иррадиация килувчи процесси такеимланган бошка бирликлар хам жалб булади. Ташкаридан бу каракатнинг керакли йуналиши ва амплитудадан четга чикишида намён булади. Кузгалиш процессини иррадиация килиш мускулларнинг зур бериб каракат этишининг номутаносиб булишига олиб келади; урганувчи керагидан куп куч сарфлайди ва каракатларни гавданинг бутун ёки бир кием мускулларини куч билан ишга солиб бажаради. Бунинг каммаси мазкур боскичда

ута даражада чарчаш, толикиш ва ишчанлик кобилияти **паса-**йшининг сабабларини ташкил этади. **Харакат** акти ритмининг катъий булмаслиги одатда урганувчиларнинг хдракат актларининг айрим фазаларини вақтидан олдин бажаришга харакат килишларида куринади; булар купрок $k^y^п^k^y^ч$ сарфлаш билан боғлиқ булган асосий фазалардир. Бу асосий фазадан олдин пауза буладиган каракатлар **учун** айникса характерлидир. Харакат актлари айрим фазаларининг навбатма-навбат келиши ритмини (айникса улар уртасидаги паузани) белгилашга тормозлаш рефлексларининг кечикиб тормозланиш **типи** буйича k^o сил килиш оркали эришилади. Маълумки, тормозли рефлекслар ижобий рефлексларга Караганда жуда кийинчилик билан косил булади. Масалан, гимнастика билан шугулланувчиларда баъзи малакаларни таркиб топтиришда каракатларнинг айрим фазалари уртасида зарур паузалар урнатиш **учун** узок ишлаш талаб -этилади. Бундай тормозланиш рефлексларини нерв фаолияти кузгалувчан типда булган кишиларда k^o сил килиш жуда кийиндир. Мураккаб харакатлар мазкур боскичда Камма каракат фазаларида эътибор каратилгандагина бажарилиши мумкин.

Дастлабки каракат малакаларини таркиб топтиришнинг курсатилган хусусиятларини кибсобга олиб, ургатишнинг биринчи боскичда куйидаги вазифалар куйилади:

1. **Харакат** k^a акти K^a киди **бу** актнинг максadini тушунишга асосланган **бир бутун** тасаввур пайдо килиш.

2. Шугулланувчиларнинг каракатларни бажариш тажрибаларини **янги** каракатларни узлаштириш **учун** керак булган элементлар **билан** тулдириш.

3. **Харакатларни** тула бажаришга эришиш.

4. Кераксиз каракатларни, мускулларнинг кераксиз **даражада** кучланишини йук килиш.

Мазкур боскичда ургатиш методикаси дидактик принципларни ёйишда, ургатишнинг **шу** боскичи **учун** характерли булган метод **ва** усуллардан фойдаланишда катор **хусусиятларга** эгадир.

Харакатларни урганишнинг бошлангич пайти **шу** харакатлар билан олдиндан танишиб чикиш кибсобланади. Бунга каракатларнинг ахамияти **ва** хусусиятини сузлаб бериш, намойиш этиш, каракат техникасининг асосини кискача тушунтириб бериш, шунингдек, амалда бажариб курсатиш оркали эришилади.

Сузлаб берилганда, урганувчилар каракатлардан кузда тутилган максадни, каракатларнинг акамиятини тушуниб олишлари керак, сукбат уларда харакатларни бажаришга кизиКиш уйготишга **ва бу** билан каракатларни узлаштириш учун **зарур** стимул, иродавий куч яратишга ёрдам бериши зарур. Сукбатда мазкур каракатнинг пайдо булиши $k^a K^H$ да, унинг амалдаги **ва** спорт сокасидаги акамияти какида, юксак муваф-

• факиятлар ва шугулланувчилар учун якин булган нормативлар хасида маълумот (тарихий справка) булиши керак.

Намойиш икки аспектда амалга оширилади. Биринчидан, ҳаракат табиий мукамаллашган қуринишда намойиш қилинади. (Одатда асосий вариант курсатилади.) Ҳаракатни аниқ, чиройли намойиш қилиш бу ҳаракатга булган қизиқишни ва уни узлаштиришга булган истакни яна оширади. Иккинчи аспект факт уқитиш хусусиятига эга булиб, урганиётган > ҳаракат техникаси асосини шугулланувчилар онгига синдириш мақсадини кузлайди. Бу ҳолда дидактик ёрдамчи курсатиш усули л а р и (ҳаракатни секинлаштириш, асосий фазаларни ажратиш курсатиш ва қоказолар) дан фойдаланилади.

Ҳаракатни бажариш техникасининг асоси дастлаб максимал даражада умумий ва қисқа қилиб, усул ва унинг қисмларининг аниқ терминологик номларини айтган қилинади. Да тушунтирилиши керак. Бу босқичда ҳаракатни бажариш техникасини батафсил равишда тушунтириш мақсадга мувофиқдир, чунки урганувчилар янги ахборотларнинг қўлигидан бутун тафсилотларни эслаб, ҳаракат амалларини тула билиб олишлари мумкин эмас. Ҳаракатларни уларни урганиб бориш жараёнида тула билиб олинади. Шунинг учун билиб олиш ургатишнинг қайси бир босқичи хусусиятига мурожаат қилишга қараб унга амал қилиш керак. Шугулланувчилар ҳаракат билан танишиб булгач, уни бажаришга киришадилар. Бу яратиладиган умумий тасаввурни асосий ҳаракат қисмлари билан тулдириш, уқувчиларнинг топширилган ҳаракатни бажариш имкониятини бақолашга ва қеласи удув ишларига булган иштиёқини ошириш учун қўшимча стимуллар яратишга имкон беради. Ҳаракат структурасининг мураккаблигига қараб, бу ҳаракатни тула — асосий ёки енгиллаштирилган вариантда (масалан, гранатани турган жойдан отиш) ёки унинг қисмларидан бирини (масалан, болгани айлантириш) бажариш тавсия этилади. Янги ҳаракатни -тула бажаришга киришиш учун аввало урганувчилар бу ҳаракатни бажара олишларига қатъий ишонч булиши керак.

Танишиш жараёнида янги ҳаракат актига қирадиган, қосил қилинган, қам тугма ҳаракат автоматизмларини сақарбар этишга ёрдам берувчи идеомотор реакциясининг роли жуда муқимдир. Урганувчиларнинг ҳаракат қилиш тажрибасида таъиниш, уқшади элементлар қанча қўп булса, янги ҳаракат қилиш амали қўп қилинади. Да тасаввур шунча тула ва аниқ булади. Шу ҳикоятдан уқитувчийнинг мақорати қўйилган ҳаракат вазифалари билан уқувчиларнинг бу борадаги тажрибалари уртасида ассоциация ярата олиши билан белгиланади. Ассоциация қанча тула, образли, эмоционаллироқ яратилса, ургатиш шунча осонроқ ва тезроқ давом этади. Мана шу «таянч излаш» даврида (Э. Ҳоджава) предмет характеридаги қар қандай мумкин буладиган таққўлашлар ва топшириқлар ниқоятда муқим

аҳдмият қасб этади. «Оламдаги қамма нарқани биз факат таққослаш орқалигина билиб оламиз,— деган эди Ушинский,— ..қинининг бутун билиш процессида таққўлашнинг бундай асосий қонунияти шун қурсатадики, дидактикада қам таққослаш асосий усул булиши керак»*.

Тажрибадан ва таққослашдан фойдаланиш йули билан булажақ ҳаракат тугрисида тасаввур, тушунча ва мулоқаз яратилади, бинобарин, бундан «қелажак эқтиёжи модели» (Н. А. Бернштейн) сифатида «ҳаракат вазифалари» юзага қелади. Янги шартли ҳаракат рефлекслари биринчи навбатда қис этиш асосида пайдо булади, лекин улар уша захотиёқ. тушуниб олинса, бу рефлексларнинг пайдо булиш жараёни тезлаштиради. Ҳаракатнинг тугри бажарилаётганлигини билиш рефлексии муқаммақлайди, нотугри ҳаракат қилинаётганини билиш эса қерақсиз ҳаракат таъсирининг сунишига ёрдам беради.

Уқитувчи онглилик ва активлик принципага амал қилиб, биринчидан, Урганувчилар олдига ҳаракат вазифаларини асосли равишда қўйиши ва уларнинг бажарилиши керак булган нарқани аниқ тушунишларига эришиши; иккинчидан, берилган Қаракатни қандай бажариш қерақлиги ҳикдда тасаввур яратиши керак. Бу билан уқитувчининг ҳаракат программаси ва топшириқни бажаришга психологик ҳикатдан таъйёрлиги таъминланади, учинчидан, ургатишни шундай ташқил этиш қерақки, оқибатда уқувчиларга имқони борича қўпроқ маълумотлар берилсин (ақборотни уларда булган имқониятлар доирасида Қайта ишлаб қикдлепн); ҳаракат жараёнида юзага қеладиган Қис-туйгуларни ақлашга ва бақолашга эришиш лозим, бу уша Қис-туйгуларни онгли равишда бошқариш имқонини беради, топшириқнинг бажарилишига қараб уни тақрорлашдан олдин урганувчи нималарни билиб олганлигини ва энди. нимани урганиши қерақлигини фикран солиштиришини талаб қилиш шарт.

Бунда узига-узи бақо бериш, узига-узи қисоб бериш, ҳаракатнинг бажарилишини фикран «қиприб туриш», узига-узи буйруқ бериш ва шу қаби усуллар қатта роль уйнайди.

Ҳаракатни дастлабки урганишда уқитишнинг қургазмали булиши қаракатининг асосий фазалари қам қис ва тасаввур қосил қилиш имқонини берувчи қилма-қил метод ва усуллар ёрдами билан таъминланади. Бунга образли тушунтириш, таъсирли қилиб курсатиш, қар қил қуриш ориентирлари, овоз сигналлари, ҳаракатни сезишга асосланган усуллардан, жумладан, қўшимча қучлардан фойдаланиш, предмет характеридаги топшириқлар бериш (ниманидир олиш, қузилиб нимадир қули текқизиш, ниманингдир устидан ошириб ташлаш ва Қоқазо), урганувчида ҳаракатларни тугри бажарганда юзага

* Ушинский К. Д. Руководство к преподаванию по «Родному слову». Асарлар, 7- том, РСФСР ПФА, 1949, 332- бет.

келиши лозим булган сезгиларни айтиб бериш оркали эришилади. Укувчилар томонидан каракатларнинг факат тугри бажарилишини эмас, балки хатоларга йул куйиб бажарилганини кам намоиш килиш мақсадга мувофикдир. Бу тадбир укувчиларга хатоларни яхшироқ ва тезроқ тушуниб олишларига \wedge ёрдам беради. Товуш сигналлари асосий куч бериладиган пайтни айтиб бериш, шунингдек каракат актининг ритм ва суръатини намоиш килиш учун КУ^Л АНИЛАДИ, каракатни дастлабки узлаштиришда бевосита ёрдам курсатиш. жуда катта акамиятга эгадир, чунки бу ёрдам оркали тугри йуналиш, амплитуда ва тезлик Кис килинади ва каракат актидаги купол бузилишларнинг олди олинади. Тажриба ва махсус тадқиқотларнинг курсатишича, бундай методни КУ^Л анганда, урганиш анча тез ва сифатлироқ утади (М. Л. Украин, Б. Н. Смирнов, А. П. Колтановский ва Г. В. Рцхиладзе).

Бу ургатиш усулининг ундан ишнинг кузини билиб фойдаланилмагандаги салбий томонини кам назарда тутиш керак. Ёрдам урганувчиларнинг активлигини сусайтиришга олиб келиши мумкин: улар укувчининг ёрдамига ишониб, Каракатларни бажаришда зарур даражада зур бермайдилар. Шунинг учун ташқаридан бериладиган ёрдам урганувчиларнинг зур беришларини вақтинча КУ^Лйдиган булиши, лекин уларнинг урнини босмаслиги керак. Шугулланувчиларнинг узлари шахсий зур беришга қандай урганиб боришларига караб, ёрдам аста-секин камайиши ва каракатларни бошқариш характерига эга булиши керак. Шуни кам назарда тутиш лозимки, бошқаларнинг ёрдам бериши билан боглик булган КУ^Залишлар (ёрдам берувчининг ушлаб қолишидан, суянчик булишидан, тортиб туришидан ва шу кабилардан) сигнал акамятини касб этиши ва кузговчилар системасига кириши мумкин, бу кузговчилар асосида пустлок фаолиятининг динамик стереотипи косил булади. У вақтда ёрдамни тугатиш — бу қушимча кузговчиларни истисно Килиш — стереотипнинг бузилишига олиб келади. Бу укувчилар топширикни мустакил бажариш қобилятига эга булишлари биланок ёрдамни тухтатиш кераклигини яна бир карра тасдиқлайди. Четдан буладиган ёрдам ташки кучлар каракат акти структурасини бузган чоғларда кам ургатишга путур етказилади.

Дастлабки урганиш босқичида топширикнинг б а ж а р и б булиш ёки булмаслиги: а) укувчиларда каракат тажрибасининг канчалик куплиги, б) урганиладиган каракат структурасининг канчалик мураккаблиги, в) структуранинг урганувчиларнинг жисмоний имкониятларига канчалик мувофиқлиги билан белгиланади.

Дастлабки малаканинг тез косил булиши ва сифати урганувчининг х.аракат тажрибасининг канчалик бойлигига куп жикатдан богликдир. Бу тажриба канчалик х.ар томонлама булса, янги каракатлар системаси шунча тез ва осон косил булади. Агар урганувчида янги система тузиш учун керакли

таркибий қисмларнинг каммаси тайёр колда мавжуд булса, у вақтда янги малака илгари косил килинган малака ва куникмалардан ижодий равишда фойдаланиш билан биринчи урганишдаёк пайдо булиши мумкин. Янги малака бош мия пустлогининг умумлаштирувчилик ва янги йулга солувчилик вазифаси борлиги туфайли қисмларни синтезлаб бир бутун килиш натижаси булади.

Мураккаб структурадаги каракатли машқни, у қакда яхлит тасаввур яратилгандан кейин, қоидага кура, булиб ташлаш методи билан қисмлар буйича амалий узлаштира бошлаш мақсадга мувофик булади. Бошлайтч таълимда бу методнинг умумлаштирилган, бутунликдаги машқ методига нисбатан булган афзаллиги к.уйидагидан иборатдир. Биринчидан, бутунликдаги машқ методидан фойдаланиб, бир вақтнинг узида эътиборни нисбатан чекланган микдордаги элементларга қаратиш мумкин, бу вақтда бошқа элементлар зарур даражада тузатишсиз такрорланаверади. Харакатнинг бутун фазалари жиддий равишда тузатиш талаб қилганда, дастлабки урганишда харакатда булган хатоларни мустақкамлашга олиб келади. Иккинчидан, бутун каракатни такрорлаш, алоқида қисмларни такрорлашга Караганда, анча куп жисмоний куч сарфлашни ва асабга зур беришни талаб қилади. Учинчидан, шартли каракат рефлексларининг мураккаб системаси, агар бу системанинг асоси дастлаб катта булмаган қисмларда қурилса, қоидага кура, осон пайдо булади. Бирдан мураккаб система тузиш (унинг баъзи қисмларини янгидан таркиб топтириш кераклигини эътиборга олиб) бошнинг катта ярим шар пустлоги учун гоётда огир вазифадир; уни қал килишга уриниш пустлокнинг анализаторлик вазифасини бузишга олиб келиши мумкин. Харакатни қисмлар буйича урганиш эса нерв процессларининг динамикасини енгиллаштиради (Б. А. Ашмарин). Булиб-булиб машқ килиш методидан фойдаланишда аввал каракат актининг алоқида фазаларини урганишнинг изчиллиги белгиланади, сунгра топшириклар системаси ваякунловчи машқлар ишлаб чиқилади. Мураккаб каракат актида барча фазалар умумий ритмга буйсундирилган булади. Уларнинг — фазаларнинг кар бири олдингисининг бажарилиш тезлигига, шунингдек, бунда пайдо буладиган инерция ва реактив кучларга богликдир. Бинобарин, айрим фазаларнинг нисбатан мустакил-лигига карамай, уларни механик К^оД^А структурасини жиддий бузиб, булиб ташлаш керак эмас, акс К^оД^А удар бир бутуннинг қисмлари булмай қолади. Булиб ташлаш зарур булиб Колса, бу ишни ажратилган фазаларнинг узининг динамик, кинематик ва ритмик параметрларини имконияти борича туларок сақлаб қолишга интилган К^оД^А бажариш керак. Бунга бу фазаларни утувчи бутун каракатга айлантириш — якунловчи машқ деган машқларга айлантириш йули билан эришилади.

Қисмларни узлаштириш билан бирга, хусусий куникмалар-

и пит мустахдамланишидан кочиш керак, чунки кисмларни бир бутунликдаги каракат актига бирлаштиришда бундай малакалар «салбий кучиш механизмига кура» х.аракатничг бундан кейинги узлаштирилишига халакит беради.

Тор хдракат вазифалари куйиш урганишда диктатни, бир пула бир неча хдракат вазифаларини бажаришга уринишдаги кдраганда, мураккаб хдракат таксимларига туларок. ва самаралирок каратишга имкон беради (В. К. Филиппов). Диккдт хажмининг х.ар доим 4—6 объект уртасида узгариб туришини хи'-обга олиш керак (В. М. Теплов).

Урганишда, юкорида- кдйд килиб утганимиздек, х.аракат амали структурасининг урганувчининг жисмоний имкониятларига мое келиши жуда мухдмдир. Укувчининг хдракатни тугри бажара олиши учун куч, тезлик ва бошкд сифатларнинг ривожланганлиги етарли даражада булмаса, тегишли даражада жисмоний тайёрликка эришилмагунча, урганишни тухтатиб куйиш керак. Акс холда бузилган каракат усулларини мустахкамлаб куйиш мумкинки, кейин уларни тузатиш кдйин булади.

Харакатлардаги ноаникликни ва ижро этишдаги хатоларни Куйидаги изчилликда: купол ва мукимларини, кейин майда ва унча ахдмиятли булмаганларини бартараф этиш керак. Тажриба шуни курсатадики, конкрет хдР^{акат} амалларига ургатишда муаллим камма ваكت икки турдаги: типик ва нотипик булган хатоларга дуч келади. Типик хатоларнинг олдини олиш, уларни бартараф этиш учун муайян метод ва усулларни кузда тутати. Масалан, каракатларни бажаришда уР^{ганувчи} хдракатларнинг тугри йуналишидан ёки амплитудасидан кетолмайдиган шароит яратилганда (бушликди кар хил предметли топширик ва хоказолар воситасида чеклаш), хатоларни «Мажбуран» бартараф этиш усули куп вакт самарали булади. Нотипик булган хатоларни шугулланувчиларнинг ХДР бирининг узига хос хусусиятларини батафсил урганилганданша бартараф кдлиш ва уларнинг олдини олиш мумкин булади. Хдракатларнинг ноаник ва хато булишининг сабабларини равшан белгилаш зарурдир. Хатолар ё ургатиш методининг рационал булмаслиги, ё удувчиларнинг вазифаларни етарли даражада аник, тушунмасликлари, ё мураккаб каракатнинг аввалги фазаларини нотугри бажариш натижасида пайдо булади. Топшиоикдар ХД" ракатнинг олдинги фазаларини нотугри булишига йул куймайдиган х.олда изчил булиши керак.

Харакат амалларини ургана бошлашда каракат актини к^риш ва эшитиш асосида бошқаришга имкон берувчи усуллар етакчи методик усуллар кисобланади. Бу шунинг учунки, мазкур боскичда кузга ташланиб турадиган к Р^{акат} сезгилари пукдир. Бош мия катта ташари пуствлогининг кинестетик анализатор кУ^{ЗРовчи} ларида, бу коп-коронги, Сеченов эътибор берганидек, мускул сезгисини «ажрата» олиш учун, аввал унга — пуствлок³ куриш ва эшитиш анализаторларининг ёрдам бе-

рши зарурдир. Кейинчалик уларнинг вазифаси камайиб боради ва етакчи ролни к^аР^{акат} анализатори эгаллайди.

Харакат малакаларини таркиб топтириш куп жикатдан урганувчининг олий нерв фаолиятининг типологик хусусиятларига богликдир (А. Н. Крестовников, Д. П. Богданова ва А. Г. Григорьева ва бошқалар). Куп вакт кузгалиш процесси тормозлаши процессидан уступ келганда урганиш кийинлашади; тез таъсирланадиган укувчиларда кеч к^олиш типидаги шартли тормозли рефлекслар жуда кдйинчилик билан косил булади — бундай укувчилар асосий куч беришни вакидан олдин каттик туриб амалга оширадилар (В. Д. Мазниченко). Уларда каракатни урганиб булингандан кейин кам мураккаб шароитда — мусобакаларда, чарчаганда ва к^ока золарда кечикувчи рефлексда бузилиш булиши мумкин. Тормозланиш процессининг уступ булиши ва нерв процесслари каракатчанлигининг ёмонлиги билан фарк килувчи укувчиларда кам хдракат куникмаси ва малакалари кеч таркиб топади. Харакатларнинг секин-диги бундай укувчиларга керакли каракатлар тезлигини, сурьатини ва ритмини эгаллашга узок ^{ва}К^т имконият бермайди. Пуствлок процессининг каракатчанлигини тайёргарлик тезлик машклари воситасида махсус ривожлантиришга, рационал техникага мое келмокчи динамик стереотипнинг к^осил булишига йул куймаслик максидида урганилаётган каракатни вакинча тухтатишга тугри келади.

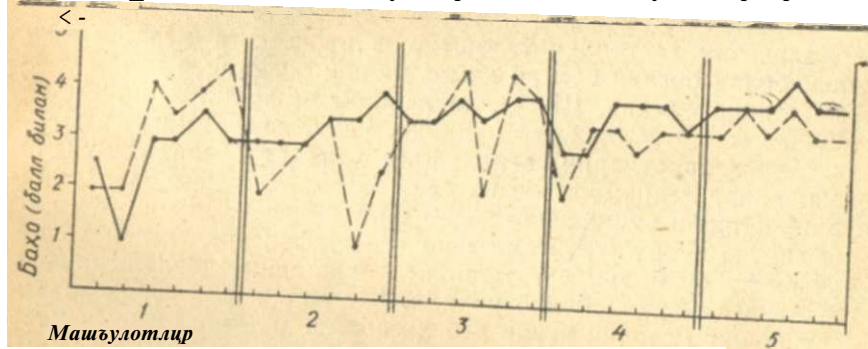
Харакатни дастлабки узлаштириш процессига КУРҚДШ эмоцияси билан боглик булган кимоя килиш реакцияси кучли таъсир килиши мумкин. Шугулланувчининг йикилишидан, бирор жойнинг огриб колишидан куркиши унинг гайратини чеклаб к.уяди ва каракатларни эгаллашига халакит беради. Бундай реакциянинг олдини олиш ва уни бартараф этиш чораларини куриш, куркиш эмоциясини косил килувчи сабабларни йук килиш зарурдир. Бу жикатдан ишонч, хавфеизлик кисеи хосил килувчи ва бу билан ургатишнинг боришини тезлаштирувчи страховка самарали булиб колади. Шу маъносида страховкани ургатишнинг методик усули деб кисоблаш мумкин.

Биринчи боскичда ургатишни ташкил этишга булган мухдм талаблардан бири — нисбатан доимий шароит: каракатнинг пенсий вариантини ва ургатиш шароитини саклашдир.

Биринчи боскичда укитишнинг системалилиги топширикнинг оптимал микдорда такрорланишини ва улар орасидаги интервалнинг канчалик катталигини аниклаш зарурлиги билан тавсифланади. Урганувчилар топширикни шундай интервалларда бир йула бир неча марта бажариш имкониятига эга булиши керак, бу интерваллар урганувчиларнинг укитувчи (тренер)нинг огодлантиришини яхши идрок этишга, бажарилишини билиш, навбатдаги вазифани ва ижрони яхши-у иулини тасаввур этишга, шунингдек, бунинг учун зарур оулган кучни тиклашга имкон берсин. Шу билан бирга, укУ^{вч}

•шларда топшири^ни олдинги бажаришида кис этган туйтулар кланиб колиши керак. Уша катта интервалларда (масалан, иавбат кутиш билан боглик. булган) туйтулар йук. булиб кетади. Жуда мураккаб структуралн ва жуда куп жисмоний куч талаб к.иладиган ёки майиб булиб колиш хавфи булган каракатларни ургатишда, бу каракатларни бир неча бор такрорлашни талаб этиш керак эмас. Бу колатда интерваллар етарли дам. олишни ва уша каракатларни такрор бажариш учун тегишли физиологик ва психологик козирлик олишни таъминлаш максатида зарур даражада кенгайтирилади.

Бир машгулот давомида янги каракатларни неча маротаба г.лкрорлаш кераклигини белгилаб, янги координацион-мураккаб вазибаларни бажараётганда, нерв марказлари тез чарчай бошлашни кисобга олиш керак. Буни каракат дадил ва аник бажарилмай бораётганидан осон билиб олса булади. Бундай холда каракатларни яхшироқ такрорлашни талаб килиш фойдиз ва катто зарарлидир, чунки каракатларни, илгари йул Куйилган хатоларни бартараф этмай, катъийлик билан такрорлаш, аксинча, уша хатоларни мустаккамлашга олиб келади. (Шартли рефлексларни мустаккамлаш механизмига кура.) Ургатишнинг мазкур боскичида янги каракатларни бир машгулотнинг узиди унча куп булмаган микдорда такрорлаш билан гина чекланиш маъкулдир. Лекин машгулотлар орасида



10- раем. Машгулотлар уртасида 1-2 кун (кора чизик) ва 30 кундан куп (пунктир чизик) вақт утказиб, брусларда утказиладиган гимнастик элементларни бажариш сифатини баҳолаш графиги

•ок танаффус килишга йул куймаслик муқимдир. Ургатиш бошланганда янги каракатларни имкони борича тез-тез бажариб турилса, яхши булар эди; кейинчалик, малака ва куникмаларнинг канчалик мустахкамланганлигига караб, машгулотлар орасидаги танаффус вақти аста-секин оширилиши мумкин.

Алокида шартли рефлекслар каби, уларнинг системаси хам иш вақтидаги танаффусларда сунади. Шу нарса аникланганки, иш вақтида танаффус килиш каракат куникмаси ва малакаларини таркиб топтиришнинг дастлабки боскичларида

анча кучли салбий таъсир курсатади. 10-расмда машгулотлар орасида оз ва куп вақтли танаффуслар килиб ургатишдаги гимнастик элементни бажариш сифатига берилган баҳо курсатилган. Расмдан куриниб турибдики, унча катта булмаган танаффусли машгулотларда куникма анча муваффақиятли хосил килинган.

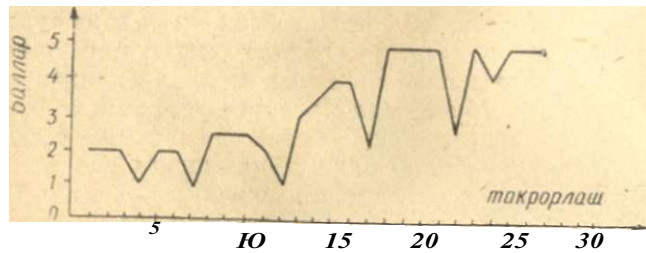
#

Мукамал урганиш. Бу ургатиш боскичи олдида турган мақсад илгари қосил килинган «купол» малакани аник, бутун кпемларигача кайта ишлаб чиқилган малака даражасига етказишдан иборатдир. Мукамал урганиш процессида каракатни ич даража аниклаш керакки, натижада малака бориб-бориб мукамал каракатни билиб олиш куникмасига айлансин. Дастлабки ургатиш купроқ каракат техникаси асосини урганишдан иборат булган булса, иккинчи боскичда эса бу асос мукамал урганилади ва унинг деталлари аникланади.

Мукамал урганиш боскичи мураккаб каракат-актининг алохида амалларининг вақтли, фазовий ва куч хусусиятларини аниклаш билан характерланади. Алокида каракат рефлексларини ва умуман уларнинг системасини аниклаш бу процесснинг физиологик механизми кисобланади. А. Н. Крестовников назариясига кура, бу боскичда шартли рефлекторли алокаларнинг нозик пхтисосланиши юз беради-Харакат актининг кинематик, динамик ва ритмик характеристикасини аниклаш шу боскичга хос к°ДИ-са булган мия пустлогидидаги процессларнинг бир жойга тупланишини ва индукцияланишини, шунингдек, ички тормозланишнинг ривожланишини таъмин этади. Шунга боглик к°ЛД мия пустлош процессларининг, мазкур координация доирасида харакатчанлиги яхшиланади. Харакатларни аниклаш анча узок давом этадиган жараёндир, чунки физиологик кайта тuzилиш аста-секин юз беради. Жуда куп утказилган тадқиқотларнинг курсатишича, каракат куникмаларининг к°СИЛ булиши тулкинга ухшаб содир булади: куникманинг яхшиланиши каракатни бажаришда ёмонлашиши билан алмашинади. Бу биринчи павбатда дифференцияланишнинг тулкинсимон юриши билан боглик булса керак, бунга уз вақтида И. П. Павлов кам эътибор берган эди. Урганилаётган каракат актини бажаришнинг сифатини ошпришга умумий нуқтаи назар булганда, каракатнинг бузилиши анча сезиларли булади ва бундай бузилиш купроқ ургатишнинг дастлабки пайтларида юз беради (11-расм)..

Харакат куникмасини такомиллаштириш натижасида каракат динамик стереотипи вужудга келади ва бу стереотип бундан кейин мустахкамланади ва бир вақтнинг узиди аникланади. Мия пустлогидида юзага келган системали фаолият каракат актини бемалол бажаришни таъминлайди. Бошкалардан олдин узлаштирилган фаолият кисмларининг автоматлашиши содирлади; бу кисмлар жиддий узгаришеиз такрорланади ва бунинг натижасида мустаккамланади. Лекин белгиланган систе-

малилик олдин кар хил ташки ва ички сабабларга кура: машгулотлар орасида узок танаффус килиниши, сундирувчи тормозланиш натижасида, хдракат вариантлари киритилганда, урганувчининг жисмоний акзоли ва психик колати узгарганда ва бошка сабабларга кура осон бузилади.



11-раем. Харакатларни аниқлаш вақтида гимнастик элементларни брусларда бажариш сифатини баҳолаш графиги

Мукаммал урганиш боскичининг муддати к^аР хил булиши мумкин. Бу К^Р К^АТ^ЛИ машк структурасининг канчалик мураккаблигига, урганувчининг канчалик умумий ва махсус гайёргарликка эгаллигига, хато таъсирланншларнинг К^{анчалик} баркарорлигига, нерв фаолиятининг ишига боғлиқдир. Бу боск^{имоя}нинг чузилиб кетпшига тугма автоматлашганликни ва К^{Диса}ланиш таъсирини бартараф этиш билан боғлиқ булган бошка куникма ва кийинчиликлардан салбий таъсирланиш К^{Диса}лари кам сабаб булиши мумкин.

Ургатишнинг иккинчи боскичида дидактик ва зифалар:

- 1) урганилаётган хдракатларнинг К^{онуниятларини} янада чуқурроқ тушуниш;
- 2) урганилаётган хдракат техникасининг қисмларини билиб ва аниқлаб олишга эришиш;
- 3) К^Р Т амалларини тулалигича аниқ, эркин ва бир-бирдан узмай бажаришга эришишдан иборатдир.

Мукаммал урганиш боскичида ургатиш методикаси Куйидаги хусусиятлар билан характерланади.

Урганувчиларнинг онглилик ва фаоллик роли ошади. Бу боскичда уларга урганган машкларни К^Улаш конуниятлари ва шартлари К^КИДА имконияти борича тула билим бериш, уларда уз ишининг техникаси ва натижаларини чуқур таклил Килиш иштиёкини уйғотиш зарурдир. Шунга мувофиқ кенгайтирилган (кенг тафеилотли) кикоя, сухбат, узаро тушунтириш, уз ишини таклил килиш каби методлар кенг қулланилади.

Мукаммалроқ малака қосил килиш каракат актининг қанда гина қисмлари борлигини англашнинг зарурлиги ва К^Р Т

сезгисини муस्ताкил бақолаш қобилиятининг ривожланиши билан боғлиқдир.

Шуни назарда тутиш керакки, шартли рефлекторли фаолиятининг онгда акс этиши бирдан юз бермайди (Н. О. Короткий): шартли рефлекс билан унинг объектив акс этишида баъзи тафовут борлиги сезилади (12-раем); шартли алокани биринчи сигнал системага динамик равишда узатиш содир булмайди ёки тула булмаган қолда содир булади (Р. А. Иванов-Смоленский). Масалан, хдракатлар амплитудасини оширишда уларнинг бақолаш аниқлиги яхшилади, лекин вақтли курсаткичларни бақолаш аниқлиги пасаяди (К. Х. Кекчев). Умуман олганда, Каракатлар амплитудаси уларнинг К^{ЧА} вақт. бажарилишига Караганда камроқ тушуниб олинади (П. А. Рудик). (каракатларнинг унча ақатта булмаган амплитудаси К^{ДА} вақтнинг унча катта булмаган булага бақоланади, каттароклари эса бақоланмайди (П. Шумков, Г. В. Индлер). Хдракатларни бир вақтнинг узиде бажарганда, уларнинг нисбий хджми тула хджмига к^аРаганда анча равшан идрок этилади. Вақтии субъектив бақолаш Кам эмоционал таъсирланишга



12-раем. „Мулжалга рапиро санчиш“ малакасини ҳосил қилиш. Аниқ санчишнинг узаро нисбати (қора чизик) ва ҳаракатларнинг канчалик тез қилиниши (пунктир чизик) (А. Ц. Пунининг курсатишича)

боғлиқдир (К. Кекчев, Н. Каль, А. Пашканис). Хдракатларнинг йуналишини, суръатини, қучи ва қажмини англаб этиш каракат куникмаларини қосил қилишга ёрдам беради, лекин алоқиде мускуллар группасп ишини онгли равишда координация қилишга уриниш бутунлай фойдасиз қисобланади (А. Н. Соколов).

Иккинчи боскичда «тез ахборот» методи жуда катта ақамият қасб этади. Бу методлар ахборот олиш учун анча қулай бир восита сифатида фазо қамда вақтнинг объектив, аниқ курсаткичларига амал қилиб, К^Р Тларни онгли равишда бош-қаришга имкон беради. Масалан, юришда икки таянчни мускул орқали қис этиш, агар унга анча аниқроқ идрок этиладиган овозли сигнал хдм қушилса, яхшироқ англашилади (В. С. Фарфель ходимлар билан). Хдракатларнинг параметрларп К^Ддаги сигнализация, агар тахминий бақолашдан аниқ рақамлардан иборат булган бақолашга утқазилса, анча аниқ булади*

* Масалан, «баландроқ» ёки «тезроқ» демасдан, балки ҳаракатни маълум бир сантиметрга қутариш ёки тезликни секунднинг маълум бир булагича ошириш.

.(Вайнер, Г. В. Индлер). Бу методни кулланиш жуда аниқ булган каракатларни таркиб топтириш имкониятини беради; масалан, урганувчилар 21 см баландликка сакраш топшириги-пи бажарганларида, улар жуда яхши аниқдикка эришдилар— 10 марта сакрашдан факт икки сакрашда четга чиқишга, у • х&и, булса никояти 1 см четга чиқишга йул куйилган (Вайнер).

.Машкларни амалий бажариш билан бирга буладиган идеомотор тренировка кам каракатларни аниқлашга ёрдам беради. Онгли равишда юзага келтириладиган каракат тасаввурлари Каракатларнинг шаклини билиб олишга ёрдам берибгина колмай, балки каракатларнинг аниқ булишига ва бошка сифатларга тренировка сингари таъсир курсатувчи кучга кам эгадир. Масалан-, агар одатдагидек машкда каракатлар аниқлиги 58 процентга ошса, идеомотор тренировканинг узи баъзи колларда каракатларни 34 процент яхшилашга ёрдам бериши курсатилади (А. Ц. Пуни). Мукамал урганиш боскичида кургазмалилик, бир томондан, илгари идрок этилган образларни деталлаштирувчи, иккинчи томондан, чуқурлашиб борувчи умумий тушунчани конкретлаштирувчи метод ва усулларни танлаш оркали таъминланади. Бу боскичда каракатни ва унинг айрим томонларини бевосита намоиш килишдан ташкари, кино материаллар, схема, графиклар, муляжлар ва бошка кургазмали куроллардан кенг фойдаланилади. Акустик ва ёруглик сигнали воситаси билан намоиш килиш ва ориентировка этишдан кам ёрдамчи усуллар сифатида фойдаланилади. Мазкур боскичда жисмоний ёрдам баъзи колларда кулланилади, лекин ташки кучлар ёрдами билан етилтирилган «сезги» усулидан кенг фойдаланиш мумкин. Катор машгулотлар (айникса гимнастик машгулот) техникасининг кисмларини ишлаб чиқишда маълум К^аАТДА гавдани ва унинг кисмларини кайд этиш усули яхши самара беради — бу керакли кисмларни аниқ ажратишга имконият тугдиради. Мускул сезгиларини яхши таклил килиш ва бақолаш учун баъзан кузни ишга солиш фойдалидир — бу каракат анализаторига такчилик ролини беришни тезлаштиради. Мукамал урганиш боскичининг охирида ургатишнинг сезги ориентирини, товушли сигнал ва бошка шу сингари кушимча усулларни аста-секин бекор килиш максадга мувофикдир, урганувчилар каракатларни узларининг шахсий сигнал бериш, аввало кинестезия воситалари ёрдамида бошқаришга одатланишлари керак.

Мукамал урганиш боскичида каракатларни бажариш олиш ва индивидуаллаштириш биринчи навбатда. топширикларнинг изчиллиги ва кар бир укувчининг материални узлаштириши хусусиятларини кисобга олиб, кушимча машклар киритиш билан таъмин этилади. Бу боскичда кисмларни танлаб булиб ташлаган колда бир бутунликда машк утказиш методига катта урин ажратилади. Булиб ташлаган холда машк утказиш методи ёрдамчи ролни уйнайди ва киска вақт давомидаги кулланилади. Бу ерда кисмларни бир бутун машк

замирида узлаштириш максадга мувофикрокдир. Бунда эътибор Куйидаги изчилликда: муқим кисмлардан иккинчи • даражали Кисмларга, йирикдан майдага утиш билан конкретлаштирилади.

Урганишнинг иккинчи боскичида каракат амали техникасининг асосий вариантини узлаштириш давом эттирилади." Бу асосий вариантни яхши дифференциялаш максадида вариатив топшириклар киритиш имкониятини, баъзида эса зарурлигини бекор килмайди (В. Подольский). Агар зарур шарт-шароит булса, урганилаётган каракатни кийин вариантыда бажаришга уриниш жуда фойдали булади. Масалан, гимнастика халқасида рупарага бурилиб кутарилишни такомиллаштиришда шугулланувчига бу кутарилишни кулда тик турган колда бажариш таклиф этилади. Топширикни асосий вариантга кейинги кайтиш билан мураккаблаштириш зур беришнинг к.а.р.а.ма-каршилигига асосланган самарани беради. (А. И. Берников). Зур бериш кажмини дифференцировка килишга ёрдамлашиш учун, кар хил сезги ориентирлари ва предметли топшириклардан фойдаланилади (масалан, таяниб сакрашда оёкларни юкори кутариб ташлаш учун, снаряд олдида к^аР хил баландликда ип тортилади). Жисмоний сифатларни максимал даражада курсатишга мулжалланган каракатли машкларни ургатишда, мукамал урганиш боскичида функционал имкониятларни янада туларок сафарбар этишга стимул беради, лекин бу сафарбар этиш шундай кажмда зур бериш булиши керакки, бунда каракатларни бажариш техникаси бузплмасин, бунда зур бериш даражаси катъий индивидуаллаштирилади. Малакаларнинг мустаккам булиб боришига караб, мусобакалашиш методини киритиш мумкин, лекин бу мусобака дастлаб Каракатларни техник жикатдан энг яхши бажариш ш'арти билангина утказилиши керак.

Мукамал урганиш боскичида системалилик принципни амалга ошириш шу билан характерланадики, такрорлаш сони бир серияда кам, бутун машгулот давомида кам аста-секин ошиб боради. Лекин ургатишнинг утганги боскичдек, бу боскичда кам, шугулланувчиларнинг толиқишига йул куймаслик керак, толиқиш каракатларининг бузилишига сабаб булиши мумкин. Бу жикатдан каракатнинг узининг тузилиши хусусияти орқасида куп такрорлашни такоза этувчи циклли структурадаги каракат алокида эътиборни талаб килади.

Мукамал урганишда дастлабки урганишга Караганда машгулотлар (дарслар) орасида катта интервалларга йул куйилади, бу укув процессига янги материал киритиш имкониятини беради. Баъзан каракатни аниқлаш юзасидан килинадиган ишда узок танаффуслар килиниши узини оклаган коллар х.ам булади. Бунга — узок танаффусларга урганиш процессида хато Каракатлар пайдо булганда ва бу хато каракатлар, уларни бартараф килиш учун кар кандай чора курилганига карамай,

Катъий булиб қрилган колларда йул қуйилади. Хато каракатлар, танаффус уз вақтида қилинган булса, бошқалардан аввал (анча «ёш» шартли рефлекслар сифатида) унутиб юборилади.

Бир томонлама каракатли машқлар устида олиб бориладиган ишда «симметрик утиш» узини оқлайди. Масалан, қилич-бозликда стойкани унг томондагисини чап томонга (ва аксинча) вақтинча узгартиришда каракатларнинг сифати яхшила-нади (М. Л. Бергер). Агар дойра бир канча вақт ичида одатла-нилмаган томонга қараб бажарилса, ушлогичлик конда икки оёқ билан айланишни такомиллаштириш гимнастикаси яхши утади.

Харакатларни мустаккамлаш ва янада такомиллаштириш. Ургатишнинг охири босқичи вазифаси олинган малакани қу-никмага айлантириш, шунингдек, ургатилган каракатни к^аР тсил шароитларда қулланишнинг қушимча малака ва қуникма-ларини қосил қилишдан иборатдир. Жисмоний тарбия процес-сининг умумий йуналишига к^араб бу босқичга ажратилган вақт қар қилдир. Ихтисослаштирилган тайёргарликнинг спорт тренировкаси ва бошқа. формалари машқлари бир неча йил давом этади.

Мазкур босқичда ургатиш процесси каракат қуникмасини ривожлантиришнинг икки стадиясини: а) каракатнинг асосий вариантида қуникмани мустаккамлаш ва б) бу каракатнинг Қушимча вариантларида малака ва қуникмаларни таркиб топ-тириш стадияларини уз ичига олади. Биринчи стадияда ургани-ладиган каракат техникасининг асосий вариантга мое келув-чи таркиб топган динамик стереотип мустаккамланади. Иккин-чисида бу асосий стереотипга қушимча равишда каракат техни-касининг қар хил вариантларига мое келувчи тулдирувчи кара-кат реакцияси ишлаб қикилади ва мустаккамланади. Бир хил Колларда, каракат турлари нисбатан стандарт булганда (маса-лан, гимнастикада, акробатикада, сувга сакраш машқларида) бу стадияларни изчил, етарли даражада аниқ қилиб ажратиш мумкин. Бошқа колларда каракатли машқлар максимал даражада жисмоний зур бериш ёки шароитни доимо узгарти-равериш билан боғлиқ булганда, бу босқичлар бир-бирига ҚУ^а шилиб кетади: асосий динамик стереотипни маккамлаш унинг вариантларини ишлаб қикиш ва мустаккамлаш билан бир к^а-торда юз беради. Харакат амалларини, айникса, жисмоний сифатларнинг тухтовсиз ушиб бориши билан боғлиқ булган кара-катларни такомиллаштириш илгари қосил қилинган қуникмани Қисман узгартириш асосида юзага қикади (В. М. Дьячков, Д. Матвеев).

Ургатишнинг бу босқичидаги хусусий топшириқлар:

- 1) каракатли машқ техникасини мустаккамлаш билан бир-га унинг қисмларини яна қам аниқ бажаришга ургатиш;
- 2) каракат техникаси индивидуал хусусиятининг зарур даражада такомиллашишига эришиш;

3) узлаштирилган каракатни к^аР хил ташқи шароитларда ва бошқа каракатлар билан ҚУ^аЛГАН К^оЛДА максимал Муво-фик равишда қулланиш таъминлаш;

4) каракатли машқларни максимал даражада жисмоний қуч сарф этган к^оЛ^аДа муқаммал эгаллашни таъминлашдан иборатдир.

Мазкур босқичда ургатиш методикаси уларни бажаришнинг юқорида қуратилган вазифалари ва шароитларига мувофик равишда қурилади.

Онглилик ва акти вли к принципни амалга ошира-ётиб, малака қуникмага айланганда айрим харакатларда диқ-катни сунъий туплаш каракат актини автоматлаштиришга ёр-дам этиш у ёқда турейн, аксинча, бу актга халақит беради. Таркиб топган автоматизмни саклаб қолиш талаб этилганда, диқкатни каракат актининг айрим моментларига туплаш маъқул булмаган, автоматизмни бирор сабабга қура бузиш керак бул-са, диқкатни туплаш зарурдир. (А. Н. Соколов, А. Ц. Пу-ни). Диқкатни бир нуктага қаратиш харакат актида к^оСИЛ қи-лингдан ритмнинг бузилишига, алоқиди каракатлар уртасидаги узаро алоқаларнинг бузилишига олиб қелиши мумкин.

Лекин бу айтилганлардан ургатишнинг қурилайётган босқичи-да ишга онгли муносабатда булишнинг роли қамаяди, деган маъно қикармаслик керак.

Харакатли машқларни такомиллаштириш борасидаги қу-чилик вазифаларни қал қилишда, қамма ургатиш процессида булганидек, онглилик етакчи роль уйнайди. Онглилик урганила-диган каракат техникасини, унинг қонунятларини ва бажарила-диган ишнинг натижасини янада қуқуррок тушуниб олишга қар-ратилиши керак. Шугулланувчилар хусусиятларини каракат техни-касига ижодий равишда мослаштиришлари учун уларни яхши билишлари шартдир. Харакатли машқларнинг вариантларини урганиб олишда онглиликнинг роли ниҳоятда қаттадир. Бир бу-тун каракатли машқларнинг мураккаб шароитларида (масалан, уйинда ва яккама-якка олишувда) қуникмаларни онгли равишда Қуллаш тактик тафакқур билан тобора қуқурок боғланмоқда. Умуман, уқитишнинг бу босқичи учун шугулланувчиларни ижо-дий тафакқур қилишга ундаш характерлидир, бусиз мақоратга эришиб булмайди.

Шу муносабат билан муқоқамма (қаракат техникаси эле-ментларини, каракатни такомиллаштириш йулларини), эвристик субқат, назарий манбалар устида мустақил ишлаш ва к^о казо методлар биринчи уринга қуйилади.

Харакат қуникмасини мустақкамлаш процессида уқитиш-нинг қурга зма ли лиги олдинги босқичларга Қараганда бошқача шакл олади.

Харакатни ташқаридан йулга солишга ёрдам берган (қуриш, эшитиш, нарса ориентирлари ва к^оказо) қушимча восита ва методлар аста-секин минимум даражага қамайтирилади.

Лекин **бу**-каракат техникаси вариантларини эгаллаш. ва бирор **бир** қисмни янада аниқлаш соқасидаги ишларга тааллуқли эмасдир.

Харакат куникмасининг мустақкамланиб боришига **К раб** Каракатларни бошқаришда **К Р Кат** анализатори етакчи роль уйнайди. Масофа анализаторлари (куриш, эшитиш) эса-, каракатлар устидан бир вақтлар бажарган таъсирли назоратдан холи булади, бу диккатни **К РАКАТНИНГ** ташқи шароитига қаратишга имкон беради.

.4 Бу, уз навбатиди, тактик **малака** ва куникмаларни (қучларни максадга мувофиқ таксим қилиш, шериклари билан биргаликда қаракат қилиш ва қоқазо малақаларни) қосил **К Ш** ва тақомиллаштириш учун қулай шароит яратади. Ургатишнинг мазкур томони қуп микдордаги қургазмали воситалар (стадион, трасса макетлари тури), киноматериаллардан, турли хил тактик вазиятларни ақс эттирувчи раем ва схемалардан қенг фойдаланиш билан боғлиқдир.

Харакат техникаси вариантларини узлаштиришда ва. пайдо булувчи қонкрет вазифаларга **К Раб** олинган куникмаларни қуқур тақомиллаштиришда қургазмали укитиш методларининг барқасидан фойдаланиш мумқин.

Системалилик принципига қелганда эса, қаракат куникмасини мустақкамлаш ва тақомиллаштириш қаракатни тулалигича қайта тақорлаш шароитларида амалга оширилади, бу ерда, эқтиёжга қараб, қисмларни булишга қам йул қуйилади. Бунда стандарт ва узгарувчан машқларнинг методларидан биргаликда фойдаланиш жуда қатта ақамиятга эгадир.

Ургатишнинг бу босқичи дастлабқи вақтларда, тарқиб топган динамик стереотипнинг қали етарли даражада мустақкамланмаганида, доимий шароитларда утқазиладиган стандарт мдшқ яқшидир. Янги шароитнинг етарли даражада мустақкамланмаган куникмага салбий таъсир қдлиши мақсус таққикотларда қам (Н. В. Зимқин ва Я. Б. Лехман), амалда дам қайд этилган.

Харакатли машқни малака етарли даражада мустақкамланмасдан узгартиришга уринилганда, асосий вариантда «салбий қучиш» қузга ташланади, бу эса урганилган қисмларни аниқлаш юзасидан олиб борилаётган ишни давом эттиришга **халақит** беради.

Бундан қейин, куникманинг мустақкамланишига қараб, асосий уринни узгарувчан машқ эгаллайди, бу машқ процесиди қаракатнинг қуриниши узгаради ва хилма-хил шароитларда: **а)** қаракатни бажаришнинг ташқи шароитларини мураккаблаштирганда (таяниш шарти, асбобларнинг узгариши, қоқулай об-қаво шароитида бушлиқнинг қекланиши ва **қоқазо**); **б)** шугулланувчининг ақволи узгарганда (қарчаганда, сезги органларининг сует ишлаши, юқсак эмоқионал қолатда булганда ва қоқазо); **в)** бошқа қаракатлар билан қар хил уй-

гунлиқда, шу жумладан, «салбий қучиш» қуникмаларини бар-тараф этишга мажбур қилувчи уйгунлиқларда; г) жисмоний-зур бериш янада қучайганда қулланилади.

Харакат куникмаларини тақомиллаштириш процесиди бу куникмани ба жара олишни ва индивидуаллаштиришни таъминлаш билан бирга, **қар** бир қишида унинг ривожланишининг **қар бир** босқичида **бирор-бир** мураккаблиқдаги хдратат вазифаларини хдл қилишнинг уз имқоният қегараси: булади. **Бир хил** шугулланувчилар қаракат ақтига «жило бериш» **дек жуда қуп** вақт талаб қилувчи **нозик ишга** қидаШ бера олсалар, бошқалар учун бу огирлиқ қилади ва мураккаб дифференциялашда қустлоқ процесининг «туртилиб қетиши» на-тижасида куникманинг бузилиши содир булади. Бундай қолда бузилишга олиб қелган машқларни вақтинча тухтатиш қерак ва координатион имқониятларнинг умумий даражаси қутарилгандан қейингина **бу** машқларни яна утқазга бошлаш зарур. **Харакат** амалининг узгарувчан булишига эришиш билан, унинг тузилиши ва бажариш шартларини ниқоятда аста-сеқинлик билан узгартириб бориш қерак. Масалан, мазкур қаракатни бошқа қаракатлар билан биргаликда бажаришни аввал, утиш моментини (боғловчи звеноларни) қайтадан алоқида ишлаб, анча оддий бирлашмаларда амалга ошириш лозим. Зур бериш даражасини қам аста-сеқин ошириб бориш муқдмдир. Урганилган қаракатнинг қанчалик мустақкамланганига **қ раб** мусобақа методидан — олдин **қаракат** техникасига асосан (зур беришнинг охириги даражасига етмаган қолда), сунгра бутун функционал имқониятларни қурсатиб, янада қенг фойдаланиш тавсия этилади.

Ургатишнинг бу босқичида нағрузка билан дам олишнинг навбатма-навбат қелиши тақомиллашишнинг белгиланадиган даражасига боғлиқдир. Агар тақомиллашишнинг мумқин булган максимал даражаси қузда тутиладиган булса, урганилган хдрататни қулланиш билан боғлиқ булган нағрузқанинг қажми ва интенсивлиги **усиб** боради, бинобарин, нағрузка ва дам олиш системаси дидактик мулоқазалар билан эмас, зарур жисмоний сифатларни тарбиялашнинг **қ он У ни** ятлари билан. белгиланади. Агар бир неча қаракатларнигина охиригача етмаган даражада тақомиллаштириш назарда тутилган булса, у вақтда куникманинг мустақкамланишига **ва зарур** сифатларга эришишига қараб нағрузка стабиллашади, сунгра қамаяди. Бу аввало узлаштирилган қаракатларни тақорлаш **учун** ажратилган машғулотлар сонининг қамайишида **ва** машқлар орасидаги **буш** вақтнинг қупайишида ифодаланади.

Леқин биринчи қолда қам машғулотларни беқад қайтаравермаслиқ **қерак**. **Қенг** микёсда утқазилган физиологик таққиқотлар (И. П. Павлов ҳодимлар билан) шуни қурсатадики, Қузговчи **қанча тез** ва узок муддат **қаракат** қилса, **мия** қустлоғи туқимасини шунча **тез** тормозланган қолга олиб қелади, бу **эса**,

ЖИСМОНИЙ (КАРАКАТ) ФАЗИЛАТЛАРНИ ТАРБИЯЛАШ

:Павловнинг фикрича, кучнинг камайиши ходисаси билан боғлиқдир. Бу қар хил ҳаракатларни ургатиш тажрибасида, ҳаракат ҳддеб такрорланаверганда, унинг тобора ноаниқ бажарилиши таъкидланмоқда. Чарчаш натижасида дифференциялаган тормозланиш (И. Б. Познанская ва В. В. Ефимов), нерв процесслари ҳаракатчанлигининг ва бир мувозанатдалигининг узгариши (А. Н. Крестовников ва В. В. Васильева) содир булади, шунингдек, пустлок. процессларининг иррадиацияси юзага келади.

Куникмани мустақкамлашда чарчашнинг олдини олиш учун унча катта булмаган нагрузка билан бир неча хусусий машқлар-утказиш анча самарали булади, шундан кейин узок "УД" дат тиним берилади (Н. Г. Озолин).

Ургатишнинг бу босқичида куникманинг мустақкам булиши ва тараккии этишини талаб этиш муқим урин тутади. Цикли структурадаги каракатли машқларда куникманинг мустақкамлигига нисбатан осон эришилади ва у машқулотни узок утказиш билан тартибга солинади. Бир актлн, ацикли каракатлар эса такрорлашни алоҳида усулда ташкил этишни талаб этади. Ҳаракат малакалари ва куникмаларини тақомиллаштириш учун шарт-шароит каракат вазифаларини мунтазам равишда янгилаб, мураккаблаштириб туриш ва жисмоний сифатларни қар томонлама ривожлантиришга қаратилган функционал нагрузкаларни ошириш йули билан яратилади.

Учинчи босқичда, юкорида айтилганлардан қуриниб турибдики, ургатиш процессининг анча характерли томонларидан бири бу ургатиш процессининг жисмоний сифатларни тарбиялаш процесси билан яқиндан қушилиб кетшидир.

Пировардида шуни таъкидлаш зарурки, каракатларга ургатиш процесси, уни яхши тушуниш ва узлаштириш мақсадида, алокида бобда ажратиб қурсатилган. Амалий фаолиятда эса ҳаракатларга ургатиш процесси жисмоний тарбиянинг бошқа томонлари билан, таълим, тарбия бериш, соғломлаштириш вазифалари билан мақкам 'боғлангандир.

1. Кучлилиқни тарбиялаш.
2. Тезқорлиқни тарбиялаш.
3. Чидамлилиқни тарбиялаш.
4. Чаққвилиқни тарбиялаш.
5. Эгилувчанлиқни тарбиялаш.
6. Жисмоний фазилатларни тарбиялаш ягона жараён экани.

Ҳар бир киши ҳаракатларни бажаришда муайян имкониятларга эга. Масалан, у бирор отрливдаги штангани кутара олади, қандайдир бир вақт оралигида (3 мин., 2 мин., 30 сек., 4 мин ва коказо) 1000 м масофани югуриб ута олади. Бу имкониятлар бир қатор сифат ва сон характеристикалари жикатидан бир-биридан фарқ қиладиган муайян каракатлар билан амалга оширилади (III боб). Масалан, спринтча ва марофонча югуриш организмга сифат жикатидан бошқа-бошқа талаблар ҚУДИ. турли хил жисмоний фазилатларни намоён этишни талаб этади. *Киши ҳаракат шлиш имкониятларининг баъзи бир сифатли томонларини кишининг жисмоний (ёки ҳаракат) фазилатлари деб аташ қабул қилинган.* Одатда, кучлилиқ, тезқорлиқ, чидамлилиқ, чаққилиқ ва эгилувчанлиқ асосий жисмоний сифатлар деб қаралади. Кишидаги жисмоний фазилатларнинг ривожланганлиқ даражаси фақат киши органларининг функционал (физиологик) имкониятлари билан эмас, балки психик факторлар, чунончи, иродавий фазилатлар билан қам белгиланади. Бу ҳолда иродавий фазилатлар кишининг уз функционал имкониятларидан қанчалиқ фойдалана олишини белгилайди.

Қуйида айрим жисмоний фазилатлар ва уларни тарбиялаш процесси қурсатиб утилади.

1. КУЧЛИЛИҚНИ ТАРБИЯЛАШ КУЧЛИЛИҚ ЖИСМОНИЙ ФАЗИЛАТДИР

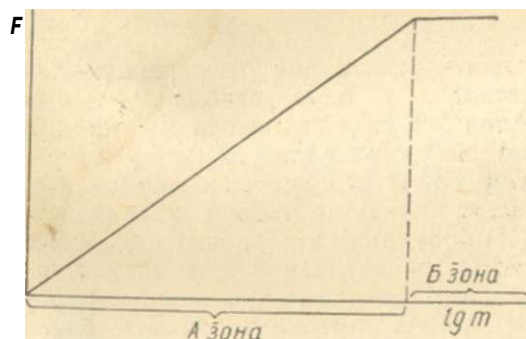
Тушунчанинг таърифи. Қундалиқ нутқимизда «куч» сузига турли хил маъно берадилар. Илмий тушунча сифатида у иложи борича аниқ белгиланган булиши керак. Бунинг учун «куч»нинг қуйидаги маъноларини бир-биридан фарқ қилиш лозим:

1) каракатнинг механик характеристикаси сифатидаги куч («г массали жиёмга F қуч таъсир этади...»);

2) кишининг хусусияти, фазилати сифатидаги куч (масалан, қуйидаги текстда: «ёш усиши билан куч қам ортиб боради;

спорт билан шугулланмайдиганларга Караганда спортчилар кучлирок буладилар...» ва коказо).

Биринчи маънодаги куч харакатнинг бошка характеристикалари билан бир каторда механиканинг урганиш объекти булиб хизмат килади. Иккинчи маънодагиси эса, жисмоний тарбия назарияси, физиология ва антропологияда тадқиқот мавзуи булади. Бундан буён биз «куч» терминидан $K^a P$ икки маънода кам фойдаланамиз. Агар тушунчаларни аралаштириб юбориш хавфи тугилса, у колда каракатлантйривчи фазилат тарикасидаги кучни курсатиш учун куч имкониятлари, куч кобилияти, мускул кучи терминлари ишлатилади.



13- раем. Кучнинг максимал зур бериб харакат килинаётганда масса урнининг азгартирилишига богликдиги (Н. Г. Гончаров назарияси асосидаги схема, 1952)

Кишининг кучини таиши царшиликларни мускул кучи ёрдамида енгши цобилиятига царб аниклаш мумкин. Кдршиликларни енгувчи ишларда каракатларга карши йуналтирилган кучларни, ён берувчи ишларда эса каракат йуналиши буйича таъсир этувчи кучларни каршилик кучи деб тушунилади.

Маълумки, мускуллар кучни куйидагича намоеён килишлари мумкин:

- 1) уз узунликларини узгартирмай (статик, изометрик режим);
- 2) уз узунликларини кискартпириб (каршиликларни енгувчи, миоетрик режим);
- 3) узайиб (ён берувчи, плиометрик режим).

Каршиликларни енгувчи ва уларга ён берувчи режимларни бирлаштириб «динамик режим» дейилади.

Бу шароитларда кучнинг максимал кийматлари турлича булганлиги учун кучнинг кжоридегича булишини куч кобилиятлари асосий турларининг классификацияси деб кабул килиш мумкин.

Куч намоеён булиши шароитларига кучнинг боглик эканлиги. Харакат кучи («яъни каракатнинг босими ёки тортиши».—

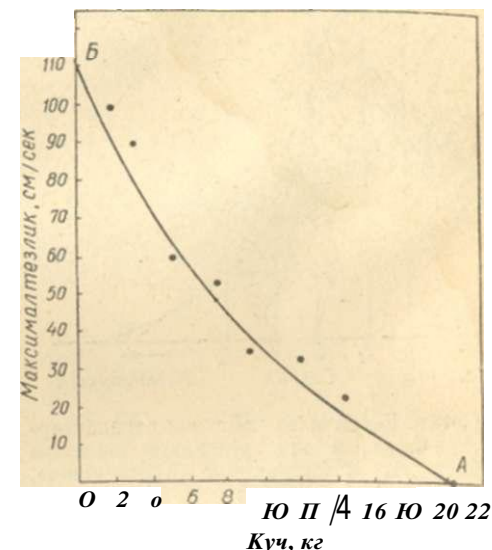
И. М. Сеченов) куп жикатдан каршилик курсатиш кучларининг таби-ати билан белгиланади.

Куч кучирилаётган масса алокадорлиги. Агар инсон массаси хар хил жисмларни мускулларга иложи борича (чегара даражасида) зур бериб бир жойдан иккинчи жойга кучираётганда бир катор харакатлар бажарса намоеён булган кучнинг микдори хам хар хил булади (Н. Н. Гончаров 1952 йил) Дастлаб, кучирилаётган жиемнинг массаси ортиб бориши билан куч хам ошибборади (13-раем, А зонаси), бирок., кейин масса ортса хам, куч ошмайди (Б зонаси).

Куч — масса богликдиги жисмоний тарбия практикасида жуда куп хил курчишда булади. Масалан, спортчининг ядро иткитиш учун сарфлаши мумкин булган куч унинг штанга кутаришда сарфлайдиган кучидан кам булади ва хоказо Бирок жиемнинг массаси жуда катта булса, киши унга сарфлай олиши мумкин булган кучнинг микдори кучирилаётган массага боглик. Булмайди хамда кишининг куч имкониятлари билангина белгиланади (13-расмдаги Б зона).

Куч — тезлик алокадорлиги. Агар куддан учиб чикитиш тезлигини хам, бунда намоеён булган механик кучни хам хар хил килиб, турли огирликдаги ядролар иткитилса, у Холда куч ва тезлик тескари пропорционал алоқда булади: тезлик канчалик юкори булса, намоеён булган куч шунчалик кам булади ва аксинча.

Нихоят, ядро жойдан кузатиб булмайдиган даражада огир булганда энг куп куч курсатиш мумкин булади (статик зур бериш, тезлик -нолга тенг). Аксинча, буш кудни харакатлантйрганда («ядро»нинг массаси хам, бинобарин, унга сарфланган куч хам нолга тенг) тезлик энг юкори булади. Оддий ядрони иткитишда тезлик ва куч кандайди уртача михдорга эга булади. Агар бу тажрибани лабораторияда анихрок формада такрорласак, куч ва тезлик уртасидаги алохадорлик турлича нагузкалар билан бажариладиган харакатлар каторида 44-раемда келтирилган эгри чизнх типиде характерланади. Бу ерда А нухта изометрик шароитларга (тезлик нолга тенг,



14- раем. Хар хил опприкда булган бир хатор харакатлардаги куч ва тезлик курсаткичлар-и уртасидаги узаро боглихлик. Кишининг катта курак мускули харакатидан олинган экспериментал маълумотлар (Г. Д. Ральстон ва ботцаларнинг курсатишича, 1949)

куч максимал намоеён булган), Б нукта — огирликларсиз бажариладиган харакатга (нагузка нолга тенг, тезлик максимал) турги келади. Графикдаги нукталар оралих холларни курсатади. Юхорида келтирилган куч ва тезлик уртасидаги боглихлики «мускул динамикасининг асосий тенгламаси» деб аталмиш тенглама билан ифодалаш мумкин (А. В. Хилл, 1938).

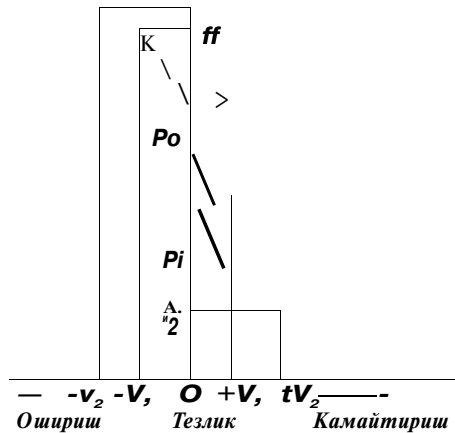
$$(P+a) (v + b) = (P^0 + a) B = K,$$

Бунда P — намоеён килинган куч, P_0 — максимал куч, V — тезлик (a, b ва K — индивидуал константалар*).

* Бу тенгламанинг муфассалрок, тахлилини биофизика хулланмаларидан куриш мумкин.

Тенгламадан куч ва тенглик тескари пропорционал алок.адор эканигина келиб чик.майди; огирликлар $x^a P$ хил булгандагн куч ва тезликнинг мумкин булган киймати изометрик шароитларда намоён буладиган максимал кучга (P^n) боглик экани кам жуда мухимдир. Бошк.ача килиб айтганда, кишининг максимал статистик куч курсаткичларн унинг (яъни кишининг) динамик иш режимида кандай мик.дордаги кучни намоён кила олишнни маълум даражада белгнлайди.

Жисмоний тарбия практикасида учрайдиган харакатлар графикдагн куч — тезлик эгри чизнгининг турли нукталарига тегишл.идир. Механик куч массанинг тезланишга купайтмасига тенг булгани учун, кучнинг мик.дорлари тезланишлар кичик булгандагн катта масса хисобига (бундай харакатлар куч талаб каракатларнинг узи дейилади; масалан, чегарага якин огирликдаги штангани жим Килиш ёки у билан утириб туриш) ёки массалар доимий булгандагн катта



15- раем. Енгувчи ва кайтувчи каракатларда куч билан тезлик уртасидаги богланиш (Аббат ва бошк.аларнинг курсатишчи, 1959):

v, ва v^a —мускулнинг кискаришн ва чузилиши тезлиги; P, ва P_j — енгувчи (миометрик) режимда бу тезликка мое "келувчи куч хажми; f, ва f^3 —кайтувчи (плиометрик) режимда мое келувчи куч *ажми; P^0 — максимал изометрик куч

Мускуллар мажбурий равишда узайтириладиган ён берувчи харакатлардаги куч кишининг максимал изометрик кучидан анча (50—80% гача) ортик булади. Масалан, баландликдан ерга тушган пайтда спортчи намоён киладиган куч унинг депсиниш пайтида намоён эта оладиган кучидан анча катта. Мускуллар аппарати купинча ён берувчи режимда ишлайди (сакрашда депсинишнинг амортизацион фазаси гавданинг харакатланаётган звеносидаги Кинетик энергиями йукотиш зарур булгандагн тез харакатлар ва x^a казо). Бунда кучнинг максимал микдорлари купинча харакатнинг худди шу ён берувчи фазаларида намоён булади.

Турли хил харакатлардаги ён берувчи иш режимида намоён буладиган куч Харакат тезлигига боглик: тезлик канчалик юкори булса, куч x^a шунчалик куп булади (15- раем).

Инсоннинг жисмоний фазилати сифатидаги кучнинг турлари. Айтилганлар асосида кучлилик, кобилиятларини кУ^идагича турларга булиш мумкин: 1. кучлилик кобилиятларининг узи —

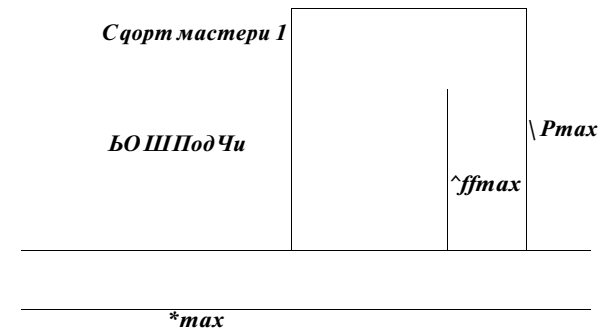
тезланиш хисобига (тезкор кучлилик) $x^a P^{акатла}$ аталмиш каракатлар, (масалан, ядро иткитиш) ошиб бориши мумкин. Тезланишнинг канчалик катта булишига $k^a P^{амас Д^ан}$ Каракатларда намоён буладиган кучнинг микдори жуда кам булгандагн (чунки куцириладиган масса кичик) $k^a P^{акатла}$ (масалан, теннис коптопши улоктириш) тезкорлик каракатлари деб аталади.

Кучнинг максимал киймати (14-расмда А нукта якинидаги курсаткичлар) билан тезликнинг максимал киймати (Б нукта якинидаги курсаткичлар) уртасида корреляция йук; бошк.ача Килиб айтганда, бирор харакатда максимал кучни намоён килиш кобилияти билан худди шу Харакатда энг катта тезликка эришиш x^a билияти бир-бирига тугридан-тугри боглих эмас. Бу графикдаги куч — тезлик эгри чизигининг чекка нукталарига тааллуclidир, ораликдаги курсатгичлар эса кучнинг ва тезликнинг максимал кийматларига анчагина боглиclidир.

статик режим ва секин каракатлар. 2. Тезкор — кучлилик k^a — бплиятлари (динамик куч) — тез каракатларда. Тезкор — кучлилик кобилиятлари каршиликларни енгувчи ва ён берувчи (амортизацион куч) кучларга булинади.

Бундан буён «кучлилик кобилиятларининг узи» термини урнига k^a ск^a — кишининг кучи, спортчининг кучи деган терминни ишлатамиз. Лекин бунда гап кучнинг статик ва унга якин шароитда намоён булиши тугрисида бораётганлигини тушунамиз. Бу маънодаги кучни тарбиялаш методикаси кейинги булимларда ёритилади. Тезкор-кучлилик кобилиятларни тарбиялаш методикаси масалалари «Тезкорликни тарбиялаш методикаси» булимида k^a раб чикилади. Куч кобилиятининг курсатилган турлари асосий турлардир, бироқ улар кучнинг инсон намоён этадиган хилма-хил турларини тула ифодаламайди.

Портловчи куч — киска вақт ичида катта микдорда куч намоён килиш кобилияти — мукам турлардан кисобланади.. Масалан, спорт мастерлари ва спорт билан эндигина шуғуллана бошлаганларнинг турган жойдан баландликка сакрашдаги депсинишлар динамограммасидан (16-раем) курииб турибдики, мастерлар киска вақт ичида катта микдорда куч намоён ки-



16- раем. Урнида туриб юкорига сакрашдаги депсинишнинг динамограммаси (схема). Портловчи кучнинг намоён булиши намунаси

лар эканлар. Портловчи кучнинг ривожланиш даражасини баколашда тезкор кучлилик индексидан. фойдаланиш кулайдир:

$$\frac{P_{max}}{J}$$

бунда J — юкорида айтилган индекс, F_{max} — кучнинг мазкур Каракатда курсатилган максимал киймати, r_{max} — максимал кучга эришилган вақт.

Мускул кучи ва спортчининг вазни. Турли вазндаги кишиларнинг кучини таккослаш учун нисбий куч деб аталадиган куч тушунчасидан фойдаланилади. Нисбий куч деганда u^3 вазнининг бир килограмига тугри келадиган куч микдори тушунилади. Киши бирор бир каракатда уз огирлигидан катъи-

назар намоен килган кучни баъзан абсолют куч* деб атайдилар. Абсолют куч, масалан, динамометр курсатгичлари, кутарилган штанганинг чегара даражадаги огирлиги ва бошқалар билан характерланиши мумкин.

$$\text{Нисбий куч} = \frac{\text{абсолют куч}}{\text{уз вазни}}$$

Машк; курганлик даражаси тахминан бир хил, лекин вазни Кар хил кишиларда вазни огирлашиб бориши билан абсолют куч ортади, нисбий куч эса камаяди.

Нисбий кучнинг камайишининг сабаби шундаки, спортчининг вазни гавдасининг хажмига, яъни унинг чизикли улчамларининг кубига пропорционал булади; куч эса физиологик кундаланг кесимнинг, яъни чизикли улчамларнинг квадратига пропорционалдир. Биобарин, гавда улчамлари ошиб бориши билан кишининг вазни унинг мускул кучига Караганда тезрок, ортиб боради.

Бундан шундай хулоса килиш мумкин. Спортнинг айрим тури билан шуғулланувчилар учун (иткитувчилар, оёр вазндаги штангачилар ва хоказо) аввало абсолют куч муҳимдир. Спортчи уз. гавдасини кучириб юриши билан боғлиқ булган ёки вазнининг ортиши категориялари билан чегараланган спорт турларида нисбий куч хал килувчи ахамиятга эга булади. Масалан, гимнастикада кулларни ён томонга узатиб халхаларга осилиб туришни («крест»ни) мазкур ҳаракатдаги уз огирлиги бир хил граммга 1 кг га яқин нисбий куч тугри келадиган спортчиларгина бажара олади.

Мускул кучини тартиблаб туришнинг физиологик механизмлари. Инсон намоен килиши мумкин булган максимал куч бир томондан каракатларнинг биомеханик характеристикасига (ричаглар елкасининг узунлиги, уни бир мунча йирик мускуллар ёрдамида бажара олиш имкониятлари ва хоказо), иккинчи томондан—айрим мускул группаларининг кучланиш микдорига боғлиқ.

Кискаркок ифодаласак, тирик организмда мускул намоен килладиган кучланиш микдори икки фактор билан белгиланади, деб кисоблаш мумкин:

- 1) орка мианинги олдинги шоҳларидаги мотонейронлардан мускулга келувчи импульслар билан;
- 2) шартли килиб айтганда, мускулнинг реактивлиги, яъни муайян импульсларга жавоб бериш кучи билан.

Мускулларнинг реактивлиги унинг физиологик кундаланг кесими ва бошқа тузлиш хусусиятларига, марказий нерв системасининг адреналсимпатик система оркали амалга оширилладиган трофик таъсирига; шу пайтдаги мускул узундигига ва баъзи бошқа факторларга боғлиқ. Эффектор импульсларнинг келиш характери мускулнинг кучланиш даражасини тездан узгартишга имкон берувчи механизмдир. Кучланиш градицияси Иккита асосий йул билан амалга оширилади:

- а) турли микдордаги ҳаракат бирликларини (кискача ХБ) киритиш билан;
- б) бир секундда келадиган импульслар частотасини узгартириш билан (5—6 тадан максимал кучланиш 45—50 гача).

Бундан максимал кучнинг тахминан 20 дан 80% гачасида булган ор.алиқда турли микдордаги ХБ ни киритиш кисобига регуляция (тартибга солиш) асосий

* Кишининг абсолют мускул кучини юкорида таърифланган маънодаги мускулнинг абсолют кучи (бунда, мускулнинг 1 см² физиологик кундаланг кесимига тугри келадиган куч микдори тушунилади) билан адаштирмаслик керак.

ахамиятга эгадир. Мускуллар чегара даражасида кучланган пайтда регуляциянинг учинчи нули — ХБ активлигининг синхронлашуви булиши мумкин. Машк курмаган кишиларда кисобга олинладиган импульсларнинг 20% часи, кичик мускулларда (масалан, суяклар орасидаги ёки чувалчангсимон мускулларда) эса — 50% часи синхронлашади. Машк курганлик даражаси ортиб бориши билан синхронлашиш кобилияти анча ошади; малакали штангачиларда мускуллар чегара даражасида кучланганда бу кобилият шунчалик катта бўлши мумкинки, баданга ёпиштирилган электродлар ёрдамида ёзиб олинган электронограмма деярли тугри синусоидал характерга эга булади. Кучланиш даражаси айрим импульсларнинг кучи билан тартибга солинмайди, чунки нерв толалари нервнинг функционал ҳолатигагина боғлиқ КУЗ^{ратиш} микдори доимий булган импульсларни утказди. Шунинг учун, гарчи мускулларнинг миофиллардаги кискартирувчи аппарата градуал кузгалиш уйготиш мумкин булса-да, тирик организмдаги мускул толаларининг фаолияти умуман одатдаги шароитда «камма нарса ёки кеч нарса» конунига буйсунади (бу кам нерв — мускул снапсидаги кузготишларнинг узатилиши кам шу конунга буйсунши натижасидир).

Юкорида баён килинган мураккаб процессларнинг асосий регулятори катта ярим шарлар пустлогндир.

КУЧНИ ТАРБИЯЛАШ МЕТОДИКАСИНING АСОСЛАРИ

Вазифа ва воситалар

Кишининг жисмоний фазилати сифатида кучни узок йил давомида тарбиялаш процессидаги умумий вазифа кучни Кар томонлама ривожлантириш ва турли хил каракат (спорт, мекнат ва хоказо) фаолиятларида унинг юксак даражада намоен булишини таъминлашдан иборатдир- Куйидагилар хусусий вазифалардир.

Кучланишнинг асосий турларини, яъни статик кучланиш ва динамик кучланиш, куч талаб кучланиш ва тезкор куч талаб кучланиш, каршиликларни енгувчи кучланиш ва ён берувчи кучланиш турларини амалга ошириш кобилиятини эгаллаш Камда такомиллаштириш;

Каракат аппаратадаги барча мускул группаларини куч жикатдан гармоник холда мустахкамлаш;

хилма-хил шароитларда кучдан рационал фойдаланиш кобилиятини ривожлантириш.

Шу билан бирга бирор бир фаолиятдаги конкрет шароитга караб, кучни ихтисослаб тарбиялаш юзасидан узига хос вазифалар кал килинади.

Каршилиги оширилган машқлар, яъни кучни купайтирадиган машқлар куч тарбиялаш воситаси булиб кисобланади. Каршиликнинг табиатига караб кучни купайтирадиган машқлар икки группага булинади (Л. П. Матвеев).

1. Ташки каршиликларни енгил билан бажариладиган машқлар. Одатда, ташки каршилик сифатида куйидагилардан фойдаланилади:

- а) буюмларнинг огирлиги,

- б) шеригининг каршилик курсатиши,
- в) эластик буюмларнинг кўраши лиги,
- г) ташки мукит кўрашлиги (масалан, калин кордан югуриш).

2. Уз вазни билан огирлаштирилиб бажариладиган машклар.

Шунингдек, уз вазни билан огирлаштириш ташки буюмларнинг огирлиги билан тулдприладиган машклардан қўйдаланилади.

Айтилган машклардан ташқари, уз-узига каршилик курсатиш машклари деб аталадиган машклари алокида курсатиб утиш мумкин. Буларнинг мокияти шундан иборатки, актив мускул группасининг тортиш кўрашига антагонистик мускулларнинг кучланиши каршилик курсатади. Спорт тренировкасида бу машклардан кенг фойдаланиш мақсадга мувофиқ, эмас, чунки харакат вақтида антагонист мускулларнинг доимий кучланиб туриши (мазкур машкларнинг мокияти мана шунда) каракатларни мақсадга мувофиқ равишда координациялашнинг асосий талабларига зид келади. Умумий тайёргарлик мақсадларида бу машклардан фойдаланиш мумкин. Улар қисқа вақт ичида анчагина нагрузка беришга имкон беради, махсус жикозлар талаб этмайди. Уларнинг таъсир этиш спецификаси машклари бажариб булган захоти мускул каттиклиги анча ошмишда фойдаланади. Мускуллар таранг, кам эгиловчан булиб қолади. Бу ташки томондан мускул рельефи кучайишида (мускул буртпб чикишида) куринади. "Уз-узига каршилик! курсатиш машклари асабга жуда кўп нагрузка беради. Шунинг учун бу машклардан эҳтиётлик билан ва етарлича тайёргарлик курган, соғлом кишиларгина фойдаланиши мумкин.

Организмга функционал таъсир этиш жикатидан каршилик пайдо қиладиган факторнинг мокияти унчалик муким эмас. Киши тош кутарадим, қўра солинган қўра кутарадим ёки уз вазнида огиррок нарса кутарадим — бари бир камма қўрларда Кам организмга-бир хилда таъсир курсатилади (агар қўралиқ микдори бир хилда булса). Бирок хилма-хил машклар баъзи бир узига хос хусусиятларга эга.

Огирлик кутариб бажариладиган машклар универсаллиги билан қўрайдир, улар ёрдамида кам кичик, кам катта мускул группаларига таъсир курсатиш мумкин; бу машклари меъёрлаш кам осон. Айни вақтда бу машкларнинг номатлуб хусусиятлари кам бор. Огирлик кутариб бажариладиган машклардаги дастлабки қолат юкни статик ушлаб туриш билан боғлиқ. Агар кутарилаётган огирлик катта булса, қандай дастлабки қолат тугри эканини топиш кийин. Харакатнинг кал килувчи босқичида кучни бир жойга тушлаш кам анча кийин булади. Снарядни тушириш вақтида купинча ортикча зур беришга тугри келади. Натижада қўрама нагрузка пайдо булади. Анча огиррок снарядга дархол катта тезлик бериш мумкин булмаганлиги учун харакатнинг биринчи қисми нисбатан секин бажарилади. Харакат ритми мажбурий, аста-секин ортиб боради. Огирлик кутариб бажариладиган машклар ташкилий-методик жикатдан унчалик қўрай эмас: снарядлар огир, ташиш кийин, нисбатан қиммат, махсус жикозланган бино ва мосламалар (тахта, палое ва бошқалар) талаб қилади.

Деформацияланадиган буюмларнинг (пружинали эспандерлар, резина) Каршилигини енгиш билан бажариладиган машкларда каракатнинг охирига бориб зуриқишнинг ортиб бориши характерлидир. Гук қонунига биноан, деформацияланадиган жисмларнинг кучланиш микдори деформациянинг нисбий микдорига пропорционал булганлиги сабабли, бутун каракат давомида намоён қилинадиган куч тахминан бир хилда булиши учун каттик резина ёки узунрок

эспандер булиши керак. Аксинча, каракат охирида купрок, зур бериш вазифаси куйилган булса, юмшокрок, лекин қисқа резина булиши керак.

Машк бажариш давомида уз гавда огирлигини енгиш машклари, одатда, Қўра-оёқларнинг листал таянмиб турган ҳолатида бажарилади. Бунда гавдамизнинг мускул аппарати учун характерли булган куч ютқазим (биомеханика курама қўра) проксимал каракатлардаги каби жуда кўп булмайди. Бунинг натижасида, бирор бир қўрада уз гавда огирлигини ёки ташки-огирликни енгишга тугри келса, биринчи қолда каракатларни бажариш куч жикатидан анча осон булади. Масалан, уз вазнига яқинрок ориқлидаги штангани жим қилиб кутаргандан кура, қўрларга таяниб туриб (мувозанатни енгллатиш учун оёқни деворга тираб туриб), қўрларни буқиб ётиш осонрок.

Куч машкларининг юкорида келтирилган классификациям билан бир кўрда, уларнинг саралаб таъсир этиш даражасига (умумий ва нисбатан маълум бир жойга таъсир этишига) кура, шунингдек, мускулларнинг ишлаш режимига кура, статик (изометрик) ва динамик, факат кучлилик ва тезкор-кучлилик, Каршилиқларни енгувчи ва ён берувчи машкларга булинишини ҳам эътиборга олиш керак.

Кучни тарбиялаш, бошка жисмоний сифатларни тарбиялашдаги каби, жисмоний тарбиянинг умумий методик принципларига мувофиқ равишда амалга оширилади. Шу билан бирга куйидаги махсус қоидаларга ҳам риоя қилиш керак.

Асосий методик йуналишларни аниқлаш шарт-шароихлари

Кучни тарбиялашда қўралик микдорини танлаш — методикнинг асосий масалаларидан биридир. Бу масалани мускулларни турлича кучлантириб бажариладиган каракатларнинг физиологик хусусиятларини тушунганидагина кал қилиш мумкин.

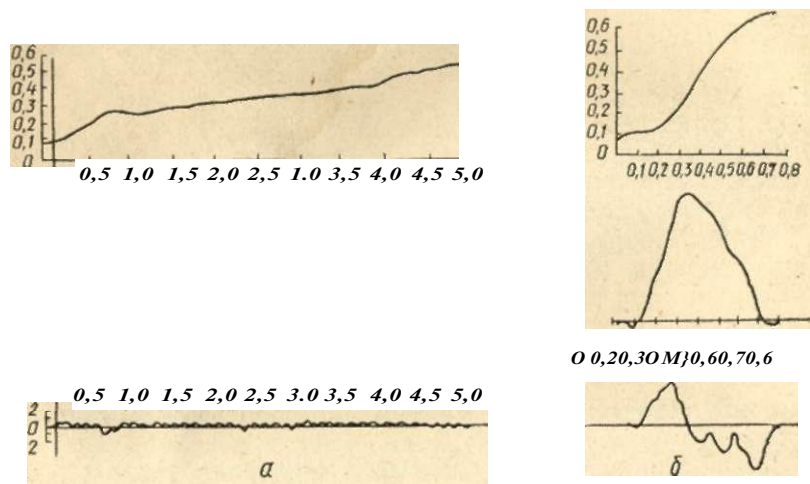
Бу хусусиятлардан баъзи брларини куриб чикамиз:

Биринчиси. Мускул ортикча зуриқмаётган пайтда эффектор импульсларнинг келиш частотаси энг катта микдорга этиб бормайди, ХБ активлигининг ритми кўп қолда асинхрон булади. ХБ фаолияти алмашинувчи характерда булади: чарчашга қараб баъзи мускуллар иш фолиятини тўхтатади, буларнинг Урнига эса бошқалари ишлай бошлайди. Бу қолда машкларда ХБ нинг алмашиниш механизми такомилилашади, бу эса, табиийки, қидамлиқнинг ортишига ёрдам бериши мумкин, лекин максимал кучнинг ортишига ёрдам бермайди.

Иккинчиси. Мускулларнинг турлича кучланиши билан бажариладиган машкларнинг мақон ва вақтдаги зур беришнинг концентрациялаш характери хилма-хил булади. Мумкинлик чегарасига яқин орликни ёки чегара огирликни* кутаришда харакат тезлиги даркол муайян қийматга етади ва кейинчалик доимий булиб қолади. Тезланиш ноль атрофида сезилар-сезилмас тебраниб туради; бунда механик куч тахминан кутариётган снаряд огирлигига тенг булади (17-раем).

Бу ерда ва бундан кейин фикр баёнини осонлаштириш мақсадида гап огирлик, юк ва коказолар қақида боради. Агар ташки опфилл урпга уз гавда огирлиги, резинанинг каршилиги ва бошка нарсалардан фойдаланилса, масаланинг мокияти узгармайди, албатта.

Кичикрок орирликни кутараётганда икки вариант булиши $\hat{U} \hat{\hat{Ш}}$ чи вариантда сарфланаётган куч максимал булади. Тезланиш $И_{ТМ}^{6 \hat{ТМ}}$ боради, кейин нолгача тушади ва харакатнинг иккинчи кисмвда манфии булиб қолади. Дастлаб куч кутарилаётган орирликдан ортик эса ундан камаяди. Харакатнинг иккинчи кismi куп $\hat{a} \hat{\cdot} \hat{\%} \hat{Л} \hat{ш}$ -снаряднинг кинетик энергияси хисобига бажарилади. Бундай колда зур оерши концентрациясининг характери чегара огирликни $к_{У}^{Т \hat{А} \hat{Р} \hat{ш} \hat{Л} \hat{Т} \hat{М} \hat{Д} \hat{Я} \hat{а} \hat{н}}$ фарк килади. Машк эса бу фаршни мустахамлаиди, холос. Бундай ташкарт бундай колда каракат кам унчалик куп давом этмаиди Мускул куаданио турадиган вакт шунчалик кам булиши мумкинки, бунда машк кучни трениров ка килишга деярли таъсир курсата олмайди.



17- раем. Штангами жим килишда йул, тезлик ва тезланиш:

а)—энг $k^п$ огирлик, б)—унча куп булмаган огирлик. Абсцисса буйича—вакт (секунд). Ординат буйича: тепага—йул (m), уртада—тезлик ($m/секунд$), паства—тезланиш ($ж/секунд^2$) (И. Н. Книстнинг кУрсатишича, 1958)

Иккинчи вариантда каракатнинг макон, вакт характеристикаси (тезлик, -тезланиш) чегара огирликни кутаришдаги каби булиши мумкин. Бирок каракатни бундай сунъий равишда секинлаштириш мускуллар антагонистик группаларининг кам каракатда иштирок этишига олиб келади. Бу кучнинг максимал микдорда намоеън булишини кийинлаштириб куяди, албатта.

Учи нчиси. Ташки каршилик муайян кучга эга булган физиологик Кузговчидан иборатдир. Чегара даражадаги огирликни кутаришда марказга интилувчи импульсларнинг кучли окуми руй беради; ташки каршиликлар кам булганда, кузговчининг кучи нисбатан кам булади. Умуман физиологик «куч $k^нуни$ »га мувофик жавоб реакциясининг интенсивлиги маълум чегарагача кузговчининг кучига пропорционалдир: кучли $к_{У}^{зговчи}$ лар активрок реакция косил киладилар (бирок $к_{Ддан}$ ташкари кучли кузговчилар пессимал Кодисалар пайдо булишига сабаб булади). Физиологиядан маълумки, $k^зг$ алиш фазали процеседир. Хар кандай кузголишдан сунг тормозланиш процесси содир булади. Бунда кузгалиш процесси канчалик кучли булса, кейинги тормозланиш процесси $к_{ам}$ шунчалик кучли булади. Купинча биологик объект Кузгалганидан сунг, тормозланиш фазасини утиб, дастлабки колатига кайтибгина колмай, балки катто, ундан утиб кам кетади (экзальтация, суперкомпенсация фазаси). Олдинги кузгалиш процесси канчалик кучли булса, ундан кейин келадиган тормозланиш процесси шунчалик[^] яккол ифодаланади[^] тормозлапишдан кейинги экзальтация фазаси кам, шунчалик кучли булади.

Болгар авторларининг тадқиқотлари (Д. Матеев) бу умумий физиологик Конуниятлар мускул кучини тарбиялаш процессида $к_{М}$ намоеън булишини курсатади.

Турли даражада зур бериш билан бажариладиган каракатларнинг физиологик хусусиятлари мускул кучини максимал даража зур бермаслик йули билан машк к $И_{Д}^{Л}$ Ришга уриниш нима учун самара бермаслигини тушунтириб беради.

Студентларнинг каттагина группаси устида утказилган куйидаги эксперимент (Ф. Хеллебрандт х.амкорлари билан, 1956) натижалари ибратлидир. С.чиалаётганлар бир галда тахминан 25 марта кутариш мумкин булган онфликдаги нарсалар билан машк килганлар. Лекин улар бу огирликдаги нарсаларни 15—18 марта кутарганлар, холос. Гарчи бу машгулотдаги кутаришнинг умумий сони жуда куп булса кам, узок вакт тренировка килиш кучнинг ортишига таъсир курсата олмаган.

Агар киши мускул кучига мунтазам равишда анчагина $з^р$ бермаса, мускул кучи усмай қолади, кучланиш микдори жуда кам булганда эса, кучнинг усиш даражаси катто камайиб кетиши кам мумкин. Машк курмаган кишиларда курсатаётган зур бериш миддори максимал кучнинг 20% идан кам булса, уларнинг кучи камая бошлайди. КучлаТгий микдори канчалик кам булса, $\hat{м}$ ускул кучининг камайиш процесси ва мускулларнинг бушашиш процесси шунчалик тез содир булади. Мускуллари анчагина кучланишга одатланиб $к_{с}^{ЛГАН}$ спортчилар нисбатан катта "огирликлардан фойдаланганларида кам, огирликлар одатдагидан кам булса, куч камая бошлаши мумкин.

Машкларни бажаришнинг оптимал суръати. Кучни оширадиган машкларни бир галда турли частота билан бажариш мумкин. Максимал суръатни кулланиш (максимал тезлик билан аралаштирмаслик керак) айтарли яхши натижа бермайди; уртача суръатдан фойдаланиш афзалрок: бунда куч купрок орта боради. Максимал суръатда ишлаганда натижа яхши булмаслигининг асосий сабаби, афтидан, аферент импульсларнинг кучли окуми таъсирида пайдо буладиган марказий нерв системасидаги кузгалиш иррадиацияси булса керак. Бу нерв процесслари намоеън булиши учун зарур булган кучнинг пайдо булишини кийинлаштириб куяди (Н. В. Зимин, 1956).

Агар каракатлар частотаси унчалик катта булмаса, унинг конкрет ахамияти катта булмайди. Масалан, юкни кутариш суръати минутига 2 ва 15 марта булганда, куч деярли бир хилда ортиб борган, (Салтер, 1955). Бунда каракатларни бажариш учун энг кулай булган табиий суръат маъкул. Харакатларнинг бу тарздаги табиий частотаси кул-оёкларнинг проксимал сегментига Караганда, дистал сегментларида юкорирок булади. Масалан, кул каракатларнинг оптимал частотаси елка бугинидаги каракатларнинг оптимал частотасига Караганда 2—3 марта юкорирокдир.

Асосий методик йуналишларнинг характеристикаси

Максимал даражада зур беришни турли йуллар билан косил Килиш мумкин:

- 1) чегарага якин булмаган огирликларни (каршиликларни) энгишни чегара даражада куп марта такрорлаш;
- 2) ташки каршиликни чегара даражада ошириш (динамика ва статик режимда);

3) каршиликларни чегара даражада Тезлик* билан энгиш. Шунга мувофиқ кучни тарбиялаш методикасида бир неча йуналишлар мавжуд.

Кучни тарбиялашдаги огирлик микдорини аслида цуйидаги критерийларга биноан меъёрлаш мумкин:

максимал огирликка нисбатан процент ҳисобнда, максимал огирликнинг айирмасига кура (масалан, чегара ошриклдан 10 кг кам),

машкларни бир галда неча марта такрорлаш мумкинлигига кура (максимум 10 марта кутариш мумкин булган огирлик ва шу каби).

Дастлабки икки критерийни кар доим к-ам цуллаши мумкин булмаганлиги учун (масалан, шеригининг ёки эластик буюмларнинг царшнлигини энгиш машклариди) биз учинчи критерийдан фойдаланамиз. Бунда куйидаги шартли белгиларни ишлатамиз:

масалан, Ш ёки 25 марта кутариш мумкин булган огирлик 10 ёки 25 ТМ (такрорлаш максимуми) деб белгиланади; шунга мувофиқ. 1ТМ — бу шундай ошрикки, буни факат бир марта кутариш мумкин ва х.

Огирлик (каршилик)нинг белгиси	Бир галда мумкин булган кутариш сони
	1
Чегарага якин	2 - 3
Катта	4 - 7
Уртача катта	8 - 12
Уртача	13—18
Кичик	19-25
Жуда кичик	25 мартадан куп

Чегарадан кам огирликларни чегара микдорда такрорлашдан фойдаланиш. Юкорида айтганимиздек, чегарадан кам огирликлар билан бажариладиган каракатлар уз физиологик механизларига кура чегара огирликлар билан бажариладиган харакатлардан фарк килади. Бирок киши чарчаган сари бу кол узгариб боради. Битта ХБ намоён этадиган кучланиш пасайиб кетади. Машкни бажаришда купрок ХБ лардан фойдаланилади ва охирги такрорлашларда уларнинг сони максимумга кадар ортадгк Бунда эффектив разрядлар частотаси купайиб боради ва уларнинг синхронлашуви руй беради- Биринчи галларда осонликча кутариш мумкин булган огирлик чегара огирликка якинлашиб боради ва катта кучли физиологик кузговчига айланади. Зур бериш концентрацияси узгаради. Натижада физиологик колат чегара зур бериш* вак/гидагига ухшаб колади.

* Тезкор зур беришлардан фойдаланишга асосланган методик йуналиш тезкорлики тарбиялаш муносабати билан куриб чик,илади.

* Огирлик микдори каддан Ташцари кам булмаганидагина координация ухшашлик характерида булишини айтиб утмок, керак. Х.аддан таишари кичик — огирликлар билан машк. к^{илг}анда (яъни шугулланувчиларда максимал огирликдан тахминан 35% кам), чарчаш натижасида актив ХБ сони камайиб кетади. Бунчалик кичик огирликлар кучни тарбиялашда яхши натижа бермайди.

Координациянинг куп жи.\атлари билан шунга ухшаб кетиши чегарадан кам огирликни «хрдан тойгунча» куп кутариш мускул кучини тренировка киладиган таъсир курсатишининг асосий сабабидир.

Огирликлар билан машк килаётганда кейинги кутаришлардаги ухшашлик етакчи омил булганлиги учун худди шу сунгги кутаришларни бажариш фойдалирок экани аёндир- Бинобарин, бу холда машкларни чарчок яккол сезилгунча, яъни «колдан тойгунча» бажариш шарт- Тренерларнинг «Спортчи бундай машкларни кУР^и етгунча бажариши, ундан сунг яна уч марта такрорлаши керак» деган казиллари бежиз эмас, албатта.

«Холда тойгунча» ишлаш энергия жикатидан самарали эмас. Кичик огирликлар билан машк к^{илиш} Да организмга бу хилда таъсир этадиган натижага эришиш учун катта огирликлар билан машк к^{илиш}га Караганда купрок механик иш бажаришга тугри келади. Шунингдек, анча самарали булган охирги уринишлар чарчаш натижасида марказий нерв системасининг .^узгалувчанлиги пасайганда бажарилиши кам бор. И. П. Павлов таълимоти эса, шартли рефлектор фаолият марказий нерв структуралари оптимал, яъни «дам олган» холатда эканида . тузукрок булишини курсатади. Машкларни чарчаган холатда бажариш кучнинг янада ортиб боришини таъминлайдиган нозик шартли рефлектор богланишлар хосил булишини анчагина к^{ийинла}штиради. Буларнинг каммаси, катта огирликлардан фойдаланиладиган методикага Караганда, мазкур методик йуналишнинг самарадорлигини пасайтиради.

Мисол тарикасида: турли хил микдордаги огирликлар билан утказилган тренировка натиж*аларини таккослаган эксперимент маълумотларини келтирадиз (1-жадвал).

1 - ж а д в а л

Турли хил огирликлар билан тренировка килганда кучнинг усиши (Кейпен, 1959 йил)

j	Группа	КУлланилган огирлик ТМ	Текширилаётганлар сони	Куч микдори (фунт)		Кушилган куч
				бошланишида	охирда	
1		8 - 15	44	61,21	63,68	2,47
2		5	42	61,07	65,33	4,26
3		1 - 3	55	58,86	64,40	5,54

Бирок куриб чикилаётган методик йуналишнинг самараси нисбатан кам булишига карамасдан, ундан амалда кенг фойдаланилмокда. Бу тугри камдир. Чунки унинг бир катор муким афзалликлари бор:

а) бажарилаётган иш кажми катта булса, модда алмашипувида кам катта узгаришлар булади. Трофик процессларнинг активлашуви теридаги модда "алмашинувининг кучайишига кУ^{ис}й шароит яратади, бу эса мускулларнинг функционал усишига олиб келиши ва бу билан кучнинг ортишига таъсир этиши мумкин (туларок урганиш учун II томга каранг). Агар машгулотлар соғломлаштириш максадида утказилаётган (масалан, эрталабки гимнастика машкларини гантеллар билан бажариш) булса, куп микдорда энергия сарфлаш фойдали булиши мумкин;

б) чегарага етказмай куч сарфлаб бажариладиган машклар ёрдамида уларнинг бажарилиш техникасини текшириш мумкин. Янги шугулланувчилар учун бунинг алокида¹ ахамияти бор. Маълумки, каракат малакалари 'к^{ос}и² килинаётган дастлабки вақтларда кУ^{3р}алиш иррадиацияси кузатилади. Бу ташки томондан Караганда машкларни бажаришга кераксиз мускул группалари кушилиши натижасида каракатларнинг сикик булишида ифодаланади.

Бошка шароитлар тенг булганда, к.узгалиш канча кучли булса иррадиация Кам шунчалик куп таркалади. Кичик огирликлар билан ишлаш кузгалиш процессинм пасайтириш имконини беради, натижада иррадиация унчалик катта булмайди, каракатлар эса бир-бирига мувофиклашган булади;

в) кичик огирликлар билан машк килиш авваллари куч машклари билан шугулланмаган кишиларда лат ейиш олдини олишга имкон беради, чунки чегара кучланишларда лат ейиш эктимоли купрокдир.

Агар каршиликнинг микдори муайян минимумдан (максимал кучнинг 35—40% идан) ортик булса, кучни тарбиялашнинг дастлабки вақтларидаги самарадорлиги каршилик микдорига боглик булмайди.

Баён килинган методик йуналиш доирасида бир катор конкрет методлардан— такрор машк методидан, интервалли-серияли машк. **к** илиш методидан ва бошка методлардан фойдаланилади.

Машгулотлар утказиш* вақти узайиши билан максимал огирликларнинг афзалликлари тобора аник, сезила боради. Малакали спортчиларнинг тренировкаларида чегарадан кам огирликлар билан машк килиш асосан кушимча машклар сифатида ишлатилади. Бунда уларнинг куп вақт олишини кисобга олиб, одатда, факат маълум бир жойга таъсир этадиган машклар кулланилади. Бундай пайтларда кутарилган огирликнинг жами микдори унчалик катта булмайди.

Каршилик микдори одатда «катта» ва «уртача катта»га **Я**кин килиб белгиланади (182-бетга каранг). Кучнинг ривожланиб боришига караб каршилик микдори кам шунга яраша узгариб боради.

Мисол: ук.увчи кулларинн гимнастик скамейкага тираб ётган колда букади ва ёядп. У бу каракатни 10—12 марта бажара оладиган булганда машк факат 4—7 марта бажариш мумкин буладиган килиб мураккаблаштирилади (масалан, Кулларни полга тираб туриб букиш ва ростлаш, сунгра шунинг узини оёкларни гимнастик скамейкага тираб бажариш ва бош-Калар).

Чегара огирликларидан ва унга якин огирликлардан фойда даланиш (динамик режимда). Бу методик йуналиш малакали спортчилар тренировкасида асосий йуналишдир.

Агар 30—40 йил мукаддам **ОФНр** атлетикачилар чегарадан кам огирликдаги штапгани куп марта кутаришга алокида акамият берган булсалар, **к**^{3и}рги вақтда кутариш мумкин булган чегара огирлик ва унга якин огирликлар билан машк килишга купрок эътибор бермоқдалар. Бу купгина бошка спорт турлари учун кам характерлидир. Масалан, баландликка энг кучли сакровчилар, штанга билан машк килганларида, энг юкори огирликка якин, огирликлар'билан шугулланадилар (В. И. Дьячков 1960). Малакали спортчиларнинг тренировкасида бу методик йуналишнинг жуда яхши натижалар бериши исботланган деб хисоблаш мумкин. Чегарага якин ва чегара огирликлар билан тренировка килишга утиш спортдаги натижаларнинг анча усишига олиб келди.

Шуни кайд килиш керакки, бу методик йуналиш, ундан фойдаланиш урни ва вақтига карамап, умуман етарлича самарадор эмас. Тегишли шароитларда

у кучнинг усишини таъминлайдиган нерв — координацион муносабатларнинг косил булишига бошка методларга Караганда яхшироқ ёрдам бериши шубка-сиз. Лекин, бринчидан, кучнинг ортиши факат'координациянинг такомиллашуви билан боглик эмас: иккинчидан, (бу юкорида кайд **К**^{илишган} эди) х.ардоим кам максимал зур беришдан фойдаланиб булмайди, учинчидан, кар кандай метод, агар ундан бир хилда фойдаланилса, одат булиб **К**^{илишган} **Д**и камда вақти келиб унинг таъсири камаю бошлайди. Шунинг учун максимал зур бериш асосий метод булса кам, факат ягона йул булиб цолмаслигй керак.

«Чегара огирлик» тушунчаси хакида бир-ик.ки огиз гапириб утиш лозим. Чегара огирлик деганда (агар бошка алокида изох-лаб куйилмаса) тренировка килинадиган чегара огирлик, яъни ортик.ча эмоционал каяжонсиз кутариш мумкин булган энг катта огирлик тушунилади. Тегишли психологик мослашиш кисобига бу огирликни купайтириш хам мумкин, бу холда шу огирлик хакикатан кам чегара огирлик булади, бироқ тажриба фурсатишича, бундай огирликлар билан машк килишнинг фойдаси камрок. Киши бундай огирликлар билан машк килганда эмоционал жикатдан чарчайди ва нагруканинг кажми эса етарли булмайди. Шунинг учун асосан эмоционал ортикча хаяжонланмай 1—2 марта, купи билан 3 марта кутариш мумкин (бу огирлик одатда максимал огирликдан 10—15% кам) булган чегара ва чегарага якин огирликлар билан тренировка килинади.

Тренировка килинадиган чегара огирликдан, катта огирликлардан жуда кам фойдаланилади; куп колларда 7—14 кунда бир марта. Лекин бунда индивидуал фарклар булади. Тренировка килинадиган чегара огирлик ва спортчининг энг яхши натижаси уртасидаги индивидуал фарк хам анча катта булади; одатда енгил вазнли спортчиларда бу фарк. кам, огир вазнлиларда эса куп булади.

Уз имкониятларини яхши билладиган малакали спортчилар тренировка Киладиган чегара огирликни аниклашда томир уришига караб иш тутишлари мумкин (Н. И. Лучкин). Агар огирликни кутаришдап томир уриши тезлашса, дсмак спортчи эмоционал **К**^{аялаблашган} **к**^{олат}д^а — кутапиладиган снаряд Кадан ташкари огир.

Огирлик микдори спортчи имкониятларидан ортик булган вақтда марказий нерв системасида сакловчи тормозланиш процесси ривожланиши мумкин. Бунинг натижасида спортчи максимал кучини намоён килмайди (Д. Матвеев). Масалан, агар спортчи кутара оладиган чегара орирлик 100 кг булгани колда унга 110 кг огирликни кутариш тавсия килинса, у сакловчи тормозланиш натижасида бу огирликни кутаришга бундан енгилрок огирликларни кутаришга Караганда кам куч сарф **к**^{ила}ди. Шунинг учун чегара огирликдан катта огирликларни кулланишга тез-тез уриниб туриш максадга мувофик эмас. Чегара ва чегарага якин огирликлардан фойдаланишга асосланган методик йуналжн, аввалги йуналиш каби, бир катор конкрет методларда— орта борувчи машклар методиди, такрорий орта борувчи машклар методиди, мусобака методиди ва бошкаларда амалга оширилади.

Изометрик кучланишлардан фойдаланиш. Статик куч машкларидан жисмоний тарбия процессида **К**^{ушича} сифатида фойдаланилади. Улар бир Катор афзалликларга эга. Юкорида куриб утилган машкларда каракатнинг айрим моментларидагина мускулларнинг максимал равишда кучланишига эришилган эди. Статик машкларда эса мускуллар кучланишини нисбатан узок вақт саклаб колиш мумкин. Изометрик машклардан фойдаланиладиган машгулотлар кам вақт талаб этади, улар учун керакки жихозлар кам жуда содда.

Изометрик машқлар ёрдамида деярли камма мускул группаларига таъсир этиш мумкин. Катта амплитудадаги қаракатлар қилиш имкониятлари чекланган вақтларда (даволаш физкультурасида, ноилож гипокнезия* ҳолатида — сув ости кемаси, танк ва ҳоказоларда булиш) изометрик машқлар айниқса қимматлидир.

Бирок статик машқларнинг қамчиликларни улардан кенг фойдаланишга тусқинлик қилмоқда. Бу машқларнинг самарадорлиги динамик машқларга Қарағанда кам. Такқослаш тажрибалари шу нарсани курсатадики, фақат статик машқлардан фойдаланган кишиларда қучнинг усиши, динамик машқлардан фойдаланган кишиларга Қарағанда секинроқ булган (Раш ва Мархауз, Петерсон, В. Моногород ва бошқалар). Фақат янги шугулланувчиларда қучнинг усиши деярли бир хил булади (уларнинг статик ёки динамик машқлардан фойдаланишларига боғлиқ булмаган қолда). Малақали спортчиларда изометрик режимдаги қуч курсатқичлари динамик режимдаги Қарағанда анча секинлик билан ортади. Спортчилар изометрик машқларга утганларида уларнинг қуч курсатқичлари қамайиб қегиш қоллари қам қайд қилинган. Узгармас шароитларда статик машқлардан қондалаёйб утқазилган тренировқалар тез вақт ичида (уртача 6—8 қафтадаи сунг) ижобий натижа бермай қуяди, эришилган қуч даражаси стабиллашадн. Изометрик ва динамик машқларни бажаришда нерв-мускул регуляцияси қуп жихатдан бошқача булади. Шу туфайли статик машқлардан фойдаланиб тренировқа қилиш динамик режимда намён буладиган қучқурсатқичларни қам таъсир этади. Статик ва динамик режимдаги ишларга мусқулларнинг адаптацияси (қупикишн) бошқа-бошқа морфологик ва биохимик узғаришларда ифодаланилади (А. К. Қолешникова, Н. Н. Яковлев, Вахқолдер). Изометрик қучқулашлардан кенг суратда фойдаланиш динамик машқларнинг талабларни қам келмайдиган мослашув узғаришлари пайдо қилади.

Юқорида айтилганларни қондалаш олиб, изометрик машқлардан асосан қучни қарбиялашдаги қушимча восита сифатида фойдаланиш қерак. Бу машқлар қар бири 5—6 секунд давом этадиган, максимал даражада қатта тақрорий қучқулаш шаклида бажарилади (қучқулашни бундан қам ёки, ақсинча, узок Давом этиши яхши натижа бермайди). Изометрик машқлар бажарилаётганда қавданинг ҳолати қандай булса, қупинча фақат шу қолатдаги қучнинг усиши содир булади. Масалан, тирсақ бугамларни қуқувчи мусқулар учун изометрик машқлар бурчак қосил қилиб бажарилган булса, бу бурчак шундан $\pm 20^\circ$ фарқ қилганда қучнинг қушилиши қам булди (Ройс ва бошқалар). Шунинг учун изометрик машқларни бажариш учун қавда ҳолатини танлашда қар бир мускул группасига бушм қучқулаш қар хил Қилиб бир неча машқ бериш қерак ёки асосий қаракатнинг энг қийин моментларига қам қелади қавда қолатларини топиш қерак. Масалан, классик жимда штанга грифи спортчининг боши қаланглигига қелган вақт энг қийин момент қисобланади. Изометрик қучқулаш қам қана шу қолатда берилди. Изометрик машқларнинг қамқи унчалик қатта булмаслиги лозим; машқулотларда бу машқларга қупи билан 10—15 минут ажратилди. Изометрик машқларни узгармаган ҳолда 1—2 ойдан ортик ишлатиш қерак эмас.

Танланган спорт турида статик режимга (масалан, гимнастикада: қалқанда Қулларни ён томонга тираб туришга) махсус тайёргарлик қурилган қолларда Қуйдаги қавдат булиши мақсадга мувофиқдир: дастлаб асосан динамик қаракатдаги машқлардан фойдаланиш қерак — бу қучнинг тез усишини таъминлайди, кейин эса қупроқ статик «тухташ» дан фойдаланилади — бу иродавий зур беришни бир жойга туплаш қобилиятини ривожлантиради.

Шундай қилиб қучни қарбиялаш методикасидаги қуриб қичилган қарча йуналишларнинг ақзаллик ва қамчилик томонлари бор. Рационал методика шугулланувчиларнинг хусусиятларига, машқулотлар мавзунга қамда жисмоний қарбия босқичига мувофиқ, қолда бу йуналишларнинг қаммасидан қерагича фойдаланишни қузда тутди.

* Гипокнезия — қаракат фаолиятининг етарлича булмаслиги,

Қуч машқларини бажаришдаги баъзи талаблар

Нафас олиш қуч машқларини бажариш вақтида махсус тартибда булиши қерак. Маълумки, қиши фақат зуриққандагина, нафас қнқариш мусқуллари, товуш нули ёпик ҳолатда қучқулашдагина қегара қучқулаш мумкин. Зуриққаш қуч курсатқичларини оширади.

Бунинг асосий сабаби нафас олиш системаси билан скелет мусқулатураи уртасидаги функционал алоқадорликдир. Зуриққан вақтда упқа ичидаги босимнинг ортнши упқа механорецепторларининг қуқалишига сабаб булади, бу эса скелет мусқулларининг функционал ҳолатини рефлектор равишда қзғартиради (пневмомусқулар рефлекс деб аталандиган рефлекс) Масалан, нафас олиш, нафас қнқариш ва нафасни тухтатиб туриш вақтида улқангаида, қавда қучи зуриққан вақтида энг қуп, яъни 133 қг булган. Нафас қнқариш ва айниқса нафас олиш вақтида эса қам булган—127 ва 119 қг (В. С. Фарфель ва И. М. Фреберг).

Шундай қилиб, зуриққаш фойдали булиши мумкин. Лекин шу билан бирга, зуриққан вақтда юрак-томир системасининг фаолиятига ёмон таъсир этиши мумкин булган қолат пайдо булади. Ортикча зуриққаш қуқрак қақасидаги босимни ошириб юборди, бу эса қовак веналарни қикиб қуқиди ва юракка Қон қелишини қийинлаштиради.— Упқа ичидаги босимнинг ортнши натижасида упқа қапиларлари сиршади энг қамда упқадаги қон айлиниш ёмонлашади. Юракнинг систолик ёки бир қисқаришда қикиб қичқаридиган қон қамқи ва қоннинг минутлик қамқи қамайиб қетади, бу эса қия қам қуқлигига олиб қелади ва қиши қушидан қетиши мумкин (огир атлетика муеобақаларида, штангани жим қилиш вақтида баъзан шундай қол юз беради) Бунинг устига узок, вақт зуриққаш натижасида қоннинг қислород билан таъминланиш қамайиб қетади— натижада бош қияда вақтинча қислород этишмаслик қолати пайдо булиши мумкин. Қон айлиниш динамикасидаги бу узғаришлар қишига жуда ёмон таъсир этади ва улар тез-тез тақрорланса, яхши тайёргарлик қурмаган қиши организмга салбий таъсир курсатиши мумкин. Шунга қармай машқулотлар туғри методикага қиноан олиб қорилса, организм юқоридаги таъсирларга мослашади. Штангачиларнинг қуп йиллик тренировқаларни юрак-томир системаси фаолиятида бирон бир потологик узғаришлар қосил қилмайди (Р. Е. Мотлянская ва Н. Б. Тамбиан) /

Қуч машқларини бажаришда қунқилсиз қон қисқариши олдин олиш учун бир неча асосий қоидаларга қуқилиш қерак:

- 1) фақат зарур булган қолларда, яъни қисқариш вақтли максимал қучқулаш вақтидагина зуриққашга йул қуқилиш мумкин. Янги шугулланувчилар шароит талаб қилмаган вақтларда қам (масалан, қам қучқулашли машқларни тақрор бажариш вақтида) нафас олишни тухтатиб қуқуладилар;
- 2) янги шугулланувчиларга қегара ва қегарага яқин қучқулашли машқларни қуп бермаслик қерак;
- 3) қуч машқларини бажаришдан олдин максимал даражада қуқуқур нафас олмаслик қерак, қунқи бу қуқрак қақасидаги босимни ва зуриққаш вақтида буладиган узғаришларни ошириб юборди;
- 4) товуш найчалари оралари торайган вақтда нафас қичқаришдаги қуч курсатқичлари қам зуриққашдаги қамқи булганлиги учун, нафасни тухтатмай қичқара туриб максимал зур бериш мумкин;

5) янги шугулланувчилар машкнинг урталарида, жумладан штанга кукракда турган вақтда (нафас олишнинг бундай режимида булиши кандайдир вақт оралигида машк. бажаришни кийинлаштириб цуйишига карамасдан), нафас олиш ва нафас чикаришларни талаб этиш керак. Малакали спортчилар фақат бир марта — штангани кукракка кутаришдан олдин уртача микдорда нафас олишлари мумкин (А. Н. Воробьев).

Штангани секин жим КАН вақтдагина шок холати пайдо булиши мумкинлигини эътиборга олиб, х.атто энг катта ошрликларни х.ам тез кутаришга эришиш лозим. Штангани жим КИЛИШ вақтида буйин мускулларининг (жумладан, туш-умров-сурғич-симон усимта мускулларининг) уйку артерияларини КДДАИ ташкари каттик сикиб қуйиши шок холатининг пайдо булишига сабаб булиши мумкин. Бунинг олдини олиш учун штангани кутариш вақтида иякпи пастга туширмаслик керак.

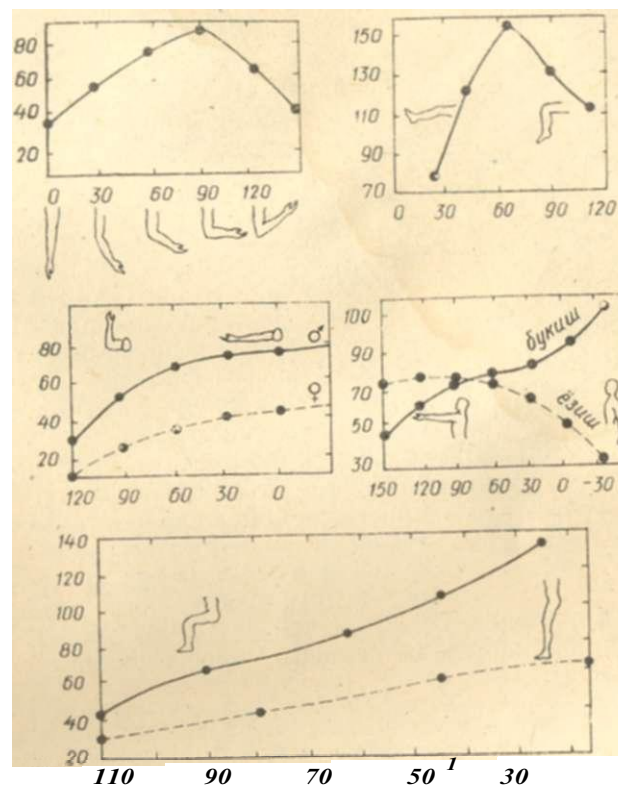
Куч машкларини бажаришда гавда КОЛАТИНИНГ акамияти. Инсон намоён килиши мумкин булган куч унинг гавда колатига боглик. Ҳар бир х.аракат учун гавданинг энг куп ва энг кам куч намоён буладиган колатлари бор (18-раем). Масалан, тирсак бугин букилган вақтда энг куп куч 90° бурчак хрлатида намоён булади; тирсак ва тизза бутинларини ёзиб юборишдаги оптимал бурчак 120° га якин, гавда кучини улчашда бурчак 155° га якин булганда максимал курсатгичлар намоён булади.

Куч машкларини бажаришда қандай х.олатни танлаш керак деган савол тугилади. Купинча актив мускулларнинг уз йуқи максимал булган холатдан, яъни мускуллар чузилган вақтдаги таранглашган холатдан фойдаланилади. Проприоцептив импульслар окимининг кучайиши натижасида гавданинг бундай холати рефлектор стимуляциянинг ортишига сабаб булади ва бу билан машкнинг таъсир кучи ортади.

Бунинг акси булган тенденция «мое келувчи чуккилар» деб аталувчи КДА билан боглик. Бу коида оғр асосида сиртдан куришида куч энг кам намоён буладиган КАТДА максимал зуркишни ривожлангиришга интилиш ётади. Бу эса мускуллар узунлиги энг куп кчекариши ричаг елкаларининг механик муносабатига кура энг куп куч ютказиш вақтдаги гавда колатига тугри келганида руй беради. Биринчи чукди (мускул тортиш кучининг камайиши) иккинчиси билан (ричаг елкаларининг узгариши натижасида намоён буладиган кучнинг сиртдан куришида камайиши) мое келади.

Бу КДАНИ амалга оширишнинг учта асосий йули бор. Биринчи йул — гавданинг дастлабки КОЛАТИНИ танлаш. Ойрликка карши иш КИШДА (яъни огирликни кутаришда) гавданинг х.аракатланувчи КИДАГИ огирлик марказининг проекцияси (ташки огирлик билан бирга, агар у булса) айланиш уқидан энг куп узоклашганда кучдан ютказиш энг куп булади. Бу камма вақт огирлик маркази айланиш уқига нисбатан горизонтал КАТДА турганида руй беради. Агар бу го-

пиринчи холатга актив мускул группаларининг энг куп цис-вактида (яъни, мумкин булган каракат амплитудасининг охирида) эришилса, «мое келувчи чуккилар» коидаси Ҳажоилган кисобланади. Тугри камдан-кам КРАТЛАРНИ Б»; жа*ин1 вақтидагина бу коидага КТБИЙ риюя К" «Ш мумкин;



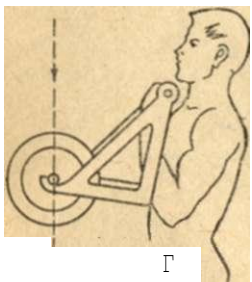
18- раем. Куч курсатгичларининг ку^°ёкларнинг букилишига богликлиги (Уильяме ва Штуцманининг курсаттишича, 1959)

Кора чизик—эркақлар тугрисида маълумот; пунктир чизик—хотинлар хаки да. Горизонтал буйича—кул-обкларининг букилиш бурчаги; вертикал буйича—куч (кадок улчовида)

а бошка КРАКАТЛАР учун эса, одатдан ташкари дастлабки холатни Куллашга тугри келар эди. Бирок деярли КАММА машкларни бажаришда бу коидадан умумий тарзда фойдаланиш мумкин. Масалан, осилиб турган холатда оёкларни букмай, кутариш машклари, худди шу машкни чалканча ётган КОЛАТДА бажаришга КРЗАҒДА анча фойдалидир. Ҳарчи осилиб туриб оёкни кутарганда КДА КИДАГИ риюя КИИНАСА КАМ> ҲАР ОЛАДА оёкнинг горизонтал КАТДАН утиш моменти (энг КИИИИ мо-

мент), ётган холатга Караганда, актив мускулларнинг энг куп кискарган ва^тига тугри келади.

Иккинчи йули — махсус мосламалардан (19-раем) ва амортизаторлар билан бажариладиган машклардан фойдаланишдир. Амортизатор каракатнинг охирида, яъни мускулларнинг тортиш кучи камайган вақтда, энг куп каршилиқ курсатганлиги учун «мое келувчи Чукк^{ила}Р» конунига автоматик равишда риоя қилинади. Амортизатор ва эспандерлар билан бажариладиган машкларнинг киммати ҳам мана шундадир.

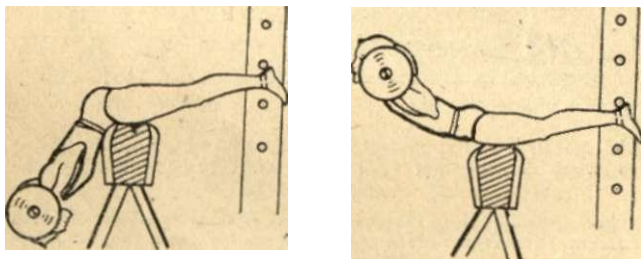


Айланиш ук,и

19- раем. „Мое келувчи никлар“ коидасини бажариш учун мослама:

Мазкур холда огирликнинг айлапиш увидан энг к?п узоклашган найтининг тирсак мускулларининг энг куп кискариши билан мое келиши. Шундай Машкни штанга билан (мосламасиз) бажариладиган машкка киёслаб куринг

харакат қилинмокда. Бу жисмоний ва техник тайёргарлик ва зифаларини бир вақтда бажаришга имкон беради.



20- раем. Коматни букиш-ёзиш мускуллари учун машк

Умумий ва аналитик таъсир этувчи машкларни бирга
Кушиб бажариш

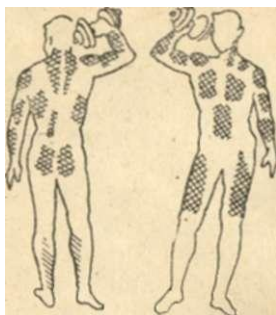
Кучни тарбиялаш процессида, бошка жисмоний фазилатларни тарбиялашдагига Караганда, умумий таъсир этувчи

машклар билан айрим мускул группаларини такомиллаштиришга қаратилган машкларни бирга кушиб бориш зарурати пайдо булади. Шу муносабат билан бир катор методик масалалар тугилади. Киши танасида 500 дан ортик мускул бор. Буларнинг қайси бири ах.амиятлирок? Қайси мускул группаларини биринчи навбатда ривожлантириш керак? Айрим мускул группалари кучини тарбиялашнинг узига хос хусусиятлари нима-лардан иборат?

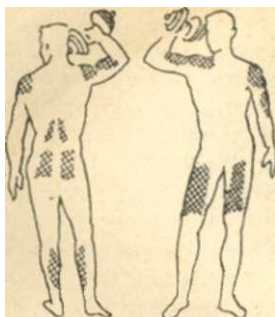
Айрим мускул группаларининг кучи бир-биридан фарк қилади/ Турли мускул группалари максимал кучининг нисбатини куч топографияси деб аташ қабул қилинган (А. В. Коробков ва боижалар). Бирон бир кишидаги куч топографияси хақида тулик тасаввурга эга булиш учун унинг мумкин қадаркуп мускул группалари кучини улчаш керак. Спорт билан шугуллаинмайдиған кишиларда одатда, огирлик кучига Каршилиқ курсатувчи мускуллар, яъни каддини ва оёқларини ростловчи, кулларни букувчи мускуллар энг яхши ривожланган булади. Куч топографияси киши спортнинг қайси тури билан шугулланиши ва нима иш қилишига боглик (21-раем). Шундай булса-да, кишининг қандай ихтисос билан шугулланишига Карамай, купчилик хаёт шароитларида купрок ах.амиятли булган бир неча' мускул группаларини курсатиб утиш мақсадга мувофикдир.

Бу мускул группаларини объектив равишда аниқлаш учун, жуда куп текшириляётган кишиларнинг энг оддий каракатларни (кулларни букиш, гавдани ён томонга энгаштириш ва хоказо) ёки бирор ялит каракатни (тулдирма тупни ташлаш, опфликларни кутариш ва, бошкалар) бажариш вақтида намоён буладиган кучни аниқлаш керак. Баъзи тажрибаларда к^Р бир кишида 50—60 тача куч курсатгичлари улчанади. Бу курсатгичларни кушиб «умумий куч» деб аталадиган куч аниқланади. Шундан сунг математик статистика методларидан фойдаланиб, мускул группаларининг «умумий куч» билан алоқадор булган энг катта микдорни берадиган комбинацияси танланади. Ана шундай мускул группалари энг муқим деб кисобланади. Буларга қуйидаги 5 группа тааллуқлидир: 1) умуртка погонасини ростловчи мускуллар, 2) умуртка погонаси ва тос-сон бупшларини ёзувчи мускуллар, 3) оёқни ростловчи мускуллар, 4) ку^{ла}р^и ёзувчи мускуллар, 5) курак кафаси катта мускули.

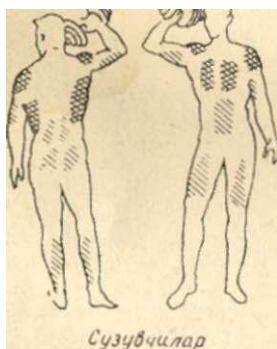
Жисмоний тарбия процессида бу мускул группалари кучининг усишига алоҳида эътибор бериш керак. Бунда маълум бир жойда таъсир этувчи махсус танланган машклардан (жумладан, кумакчи спорт гимнастика машкларидан) фойдаланилади. Бундай машклар умумий таъсир этувчи машклар билан бирга қушиб олиб борилади. Бунда маълум бир жойга таъсир этувчи машклар олдин бажарилиб, кейин умумий таъсир этувчи машклар бажарилади. Бундай машкларни бажариш учун, аввало, жумладан, корин гушти ва бел атрофидаги мускулларни мустаккамлаб олиш шарт.



Курашчилар



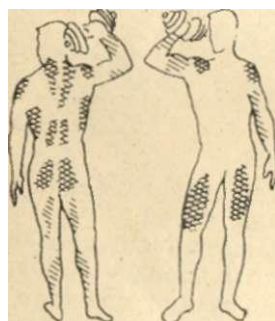
Баскетболчилар



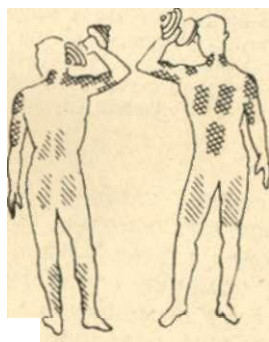
Сузувчилар



Найзасбзлар



Эшакчилар



Боксчилар

Айрим машгулотларда ва машгулот системасида куч машкларининг тутган урни ва улардан фойдаланиш тартиби

Айрим машгулотлардаги куч машклари. Агар куч машкларидан машгулот асосий қисмининг бошларида фойдаланилса, уларнинг самарадорлиги купрок. булади. Бундай ҳолда улар марказий нерв системасининг оптимал, — янги (чарчамаган) ҳолатида бажарилади. Натижада нерв-координацион муносабатларнинг қосил булиши ва такомиллашуви тезлашади, бу эса мускул кучининг ортишини таъминлайди. Тугри, бунга ҳар доим эришиб булмайди, чунки машгулотларда кучни тарбиялашдан бошқа вазифаларни ҳам бажаришга тугри келади. Куч машкларини бажариш, табиийки, кишида чарчаш ҳолатини келтириб чиқаради, бу эса тезкорликни тарбиялаш, техникани такомиллаштириш юзасидан олиб бориладиган кейинги ишларнинг муваффақиятли бажарилишига салбий таъсир этади. Шунинг учун айрим вақтларда бу масалада ён бериб, куч машкларини дарё асосий қисмининг охирига кучиришга тугри келади; бунда бу машклар шугулланувчилар организмга камрок. таъсир курсатди. Жумладан, куч муҳим аҳамиятга эга булса ҳам, лекин етакчи роль уйнамайдиган, техник жикатидан мураккаб спорт турларида (спорт уйинлари, конькида фигурали учинш ва бошқалар) купинча шундай қилинади. Куч машкларининг ҳозирги замон методикаси учун машклар орасидаги дам олиш вақти ортгани характерлидир. Масалан, жаҳондаги энг кучли штангачилар 1956—1957 йилларда 2—2,5 соат машк. қилган булсалар, 1961—1962 йилларда штангани неча марта кутаришни илгаригича (35—42)* қилдириб, 3—3,5 соат машк. қилгандир. Штангани ҳар бир кутариш оралигидаги дам олиш вақтини ошириб бориш, ишчанлик қобилиятини ва марказий нерв системасининг қузгалувчанлигини унчалик қамайғирмай туриб, штангани кутариб қуришга уриниб қуришни купайтиришга имкон беради. Купинча дам олиш интерваллари 2—3,5 мин. булади, баъзан энг катта огирликлар билан ишлашда эса 4—6 мин. гача етади. Тугри, дам олиш вақтининг бунчалик куп булиши ҳам кучни тула тиклаш учун етарли эмас. Кучни тула тиклаш учун эса (газ алмашув маълумотларига ва бошқа курсаткичларга асосан), чегара огирликлар кутаришда 10—15 мин. дан куп вақт керакдир. Агар машгулотнинг давом этишини ошириш мақсадга мувофик. булмаса (масалан, асосий иш билан ёки уқуш билан банд булганлиги учун), куч машкларини серияларга бирлаштириш мумкин. Бунда сериялар ичида нисбатан қисқа муддатли дам олиш интерваллари булиб, серия-

21-расм. Спортнинг баъзи турларида куч машкларининг тартиби ва улардан фойдаланиш тартиби. Энг куп ривож топган куч машкларининг тартиби ва улардан фойдаланиш тартиби. Морре ва Карповичнинг курсатишича, 1956)

* Максималь огирликдан фойдаланиш снарядларини неча марта кутариш сонини қамайтиришга (штангачилар тренировкаларида 25—30 мартагача) олиб келади. Бундай пайтларда, табиийки, дам олиш интерваллари куп булишига қўрқмасдан, машгулотнинг давом этиш вақти қисқартирилади.

лар оралигида эса дам олиш интерваллари оширилади (5—7 минутгача).

Машгулотларга чегарага якин огирликлар $K^{AM} D^A$ чегарадан кам огирликлар пушил га н булса, дастлаб чегарага якин огирликлардан фойдаланиш керак.

Бу маслаҳат, жумладан, шуйидаги эксперимент билан тасдиқланади (Мак-Моррес ва Элькннс). Бир хил тайёргарлик курган икки группа, тенг микдордаги отриликлардан фойдаланиб тренировка $K^{илган}$ - Биринчи группада кутариладиган огирлик машгулотнинг асосий қисмида аста-секич ошириб борилган; иккинчи группада эса камайтирилган. Натижада мускул массаси тахминан бир хилда усган (бу тушунарли, чунки бир хилдаги огирликлар кутаририлган), кучнинг усиши эса, мапни катта огирликни кутаришдан бошлаган иккинчи группада куп булган. Бунинг сабаби шундаки, энг кимматли уринишлар марказий нерв системаси оптимал қолатда булганда бажарилнб, энг куп самара берган. Нариги группадаги шугулланувчилар эса, аввал кам самара ишдан чарчагандаи сунг, катта огирликни кутаргаплар, шунинг учун K^{AM} буларда кучнинг усиши секнн булган.

Одатда тренировка қилинадиган асосий огирликни кутаришдан олдин, энгилрок огирликлар бир неча марта кутарилади. Огирликлар билан бажариладиган бу ишлар разминка вазифаларига хизмат қилиши ва шугулланувчиларни чарчатиб қуймаслиги керак.

Максимал огирликлардан фойдаланганда штангани $K^a P$ бир кутариш оралигидаги интервалларнинг куп булишига царамасдан, шугулланувчилар нисбатан тез чарчайдилар. Бундай пайтларда нагрузка $K^{МИНИ}$ ошириш учун, жумладан, огирликни Каватлаш ва огирликни тулкинсимон алмашлаш усулларидан фойдаланилади. Огирликни каватлаш бир машкнинг узини машгулотда икки марта такрорлаш демакдир. Масалан, машгулот асосий қисмининг бошида оптимал огирлик билан утириб турилади, кейин бошқа х.аракатларни бажаришга киришилади, сунгра асосий қисмининг охирида яна утириб туриш машки бажарилади. Огирликни тулкинсимон алмашлаш усулида асосий огирлик бир неча марта кутарилгандан сунг, чарчашнинг дастлабки аломатлари сезилгач, снаряднинг огирлиги 10—15 кг га камайтирилади. Бу огирлик бир-икки марта кутарилади, кейин эса штангага яна асосий огирлик урнатилади ва коказо. Огирлик камайтирилгандаги оралик иш актив дам олишга хизмат қилади ва $K^a P^a$ катлар техникасини такомиллаштириш учун фойдаланилади.

Агар машгулотларда мускул сезгиларининг жуда аник булишини $K^{aM} D^a$ марказий нерв системасининг оптимал холатини талаб қиладиган тезкор-кучлилик машкларидан фойдаланиладиган булса, буларни статик ва жим қилиш характеридаги машклардан олдин бажариш керак. Куч машкларини (айникса организмнинг маълум бир жойига таъсир қиладиган машкларни) бажаришда ишчанлик қобиляти бу машкларни мақсадга мувофик равишда навбатлаш қисобига оширилиши мумкин. Масалан, ётган холда жим қилиш, утириб туриш ва штангани тортиш каби кетма-кетликдаги машкнинг фойдаси кам булади:

Куйидаги изчилликда бажариш эса анча фойдали: тортиш, жим, утириб туриш. Куч машкларини бажаришда штангани кар бир кутариш оралигидаги танаффус вақтида K^{aM} пассив, кам актив дам олишдан фойдаланилади. Пассив дам олганда бушаштирилган оёқларни юқорига кутариб чалқанча ётган холда шугулланувчиларнинг кучи тезрок тикланади. Юриш, мускулларни чузиш ва бушаштириш, шунингдек осилиш машкларидан актив дам олиш воситалари сифатида фойдаланилади.

Бир-бирига якин машгулотлар системасидаги куч машклари. Юқорида айтиб утилганидек маълум вақт давомида машкларнинг турлари ва қушиб бажариш тартиби узгартирмай келинса, қуникиш (адаптация) шунчалик тез булади. Шу нуктаи назардан куч машкларининг доимий бир хил комплексини факат огирлик микдорини ва уни неча марта кутаришни узгартира бориб такрорлаш мақсадга мувофикдир. Бирок бир хил комплексдан узок K^{aK^T} давомида фойдаланиш шунга олиб келадики, киши уни бажаришга одатланиб қолади ва у кишида жуда кам адаптацион узгаришлар $K^{ИЛ}$ қилади. Бунда куч асосан иш хажмини ошириш қисобига ортади, бунга эса кар доим эришиб булмайди ва бу мақсадга мувофик K^{aM} эмас. Шуни кам назарда тутиш керакки, бир хилдаги машкларни узгартирмай бажаршп кишини психологик жикатдан жуда чарчатиб $K^{УД}$ - Шунинг учун бир неча қунши машгулотлар системасида куч машкларининг бирор бир комплексидан фойдаланилар экан, вақт-вақти билан бу комплексларни узгартириб туриш керак. Турли шароитларда машк комплексларини алмаштириб туриш муддати турличадир — тахминан 2—6 қафтада бир марта.

Агар хил спорт турларидаги тренировка микроцикларида куч машклари турли кунларда утказилади. Спортнинг тезкор-кучлилик турларида куч машкларини циклнинг дам олиш қунидан кейинги биринчи қунидаёк утказиш тавсия қилинади (В. М. Дьячков). Шунда мазкур машклар марказий нерв системаси оптимал холатда булганида, олдинги машгулотлардан чарчаш сезилмаган вақтларда бажарилади, шунинг учун машкларнинг бу вақтда утказилиши энг куп самара беради. Бундан ташқари, микроцикл бундай тузилишининг афзаллиги оқибат Қолат дейиладиган ходисадан фойдаланишдадир.

Куч машклари бажариш машгулотлари частотаси қатор факторларга, жумладан, шугулланувчиларнинг тайёргарлик даражасига богликдир. Тажрибалар янги шугулланувчилар билан қафтада 3 машгулот утказиш самарали булишини, лекин Қафтада 1, 2 ёки 5 машгулот утказиш эса фойдалирок булишини қурсатади. Малакали спортчиларда машгулотлар частотаси ор'./КРОК булиши мумкин.

Бу тавсиялар барча мускулларга таъсир этадиган куч машкларига тааллуқлидир, чунки энг йирик мускул группаларидаги ишчанлик қобиляти нисбатан секин тикланади. Майда мускул группалари кучининг тикланиши эса тезрок K^a -

лади, шунинг учун маълум бир жойга таъсир киладиган куч машкарини тезроқ бажариб туриш мумкин (Н. Г. О.золин). Йирик мускул группаларида ишчанлик қобилиятининг анча секин тикланишини мусобакарларга тайёрланшн вақтида ҳам х.исобга олиш керак. Шунинг учун қупчилик спортчилар йирик мусобакарлардан олдин (қупинча мусобакага 7—10 кун қолганда) чегара оғирликдаги штанга билан утириб туриш машкарини тренировкадан чиқариб ташлайдилар.

>) 2. ТЕЗКОРЛИКНИ ТАРБИЯЛАШ

ТЕЗКОРЛИК ЖИСМОНИЙ ФАЗИЛАТ ЭКАНИ

Тушунчанинг таърифи- Тезкорликнинг намён бўлиш формалари- Тезкорлик деганда кишидаги қаракатларнинг тезлик х.арактеристикасини, шунингдек, қаракат реакциясининг вақтини бевосита ва асосан белгилувчи функционал хусусиятлар комплекси тушунилади. Тезкорлик намён бўлишининг учта асосий (ёки элементар) формалари мавоюуддир:

- 1) қаракат реакциясининг латент (яширин) вақти;
- 2) айрим қаракатлар тезлиги (ташки қаршилиқ кичик бўлганда);
- 3) қаракатлар частотаси.

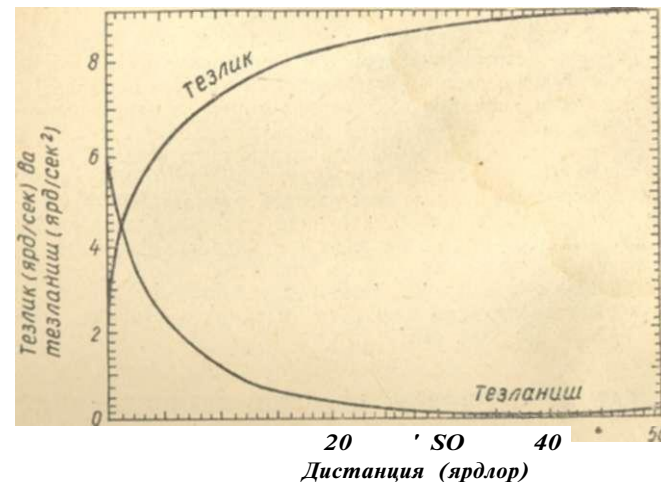
Тезкорлик намён бўлишининг элементар формалари бир-бирига нисбатан боғлиқ эмас. Бу айниқса $K^a P^a$ реакциясининг қаракат тезлиги қурсатгичларига қупинча алоқадор бўлмайдиган вақт қурсатгичларига тааллуқлидир.

Қурсатиб утилган учта форманинг биргаликда келиши тезкорлик намён бўлишининг барча $K^a P^a$ и белгилайди. Масалан, спринтер югуришдаги натижа старт олишдаги реакция вақтига, айрим $K^a P^a$ қатларнинг (депсиниш, сонни олдинга утказиш ва бошқ.) тезлигига ва қадамлар суръатига боғлиқ. Амалда эса тезкорлик намён бўлишининг айтиб утилган элементар формалари эмас, балки яхлит қаракатларнинг (югуриш, сузиш ва коказоларнинг) тезлиги катта ақамиятга эга, албатта. Бирок мураккаб-координатсион яхлит х.аракатлардаги тезлик фақат тезкорлик даражасига эмас, балки бошқа сабабларга ҳам боғлиқ. А^асалан, югуришда илгарилаб кетиш тезлиги қадам узунлигига боғлиқдир, қадам узунлиги эса, уз навбатига, оёқнинг узунлиги ва депсиниш кучига боғлиқ. Шунинг учун яхлит қаракат тезлиги кишининг тезкорлигини фақат билвосита қаракатларлайди, муфассал таклил қилишда эса фақат тезкорлик намён бўлишининг элементар формаларига ақамиятлироқдир.

Максимал тезликда бажариладиган қуп қаракатларда икки фазани бир-бирдан фарқ қиладилар: 1) тезликнинг ортиб бориш фазаси (тезлашиб кетиш фазаси) ва 2) тезликнинг нисбатан стабиллашиш фазаси (22-раем). Старт тезланиши биринчи фазанинг, масофадаги тезлик эса иккинчи фазанинг х.арактерис-

тикасидир. Тезликни тез ошира бориш қобилияти ва масофани катта тезликда утиш қобилияти — нисбатан бир-бирига боғлиқ эмас. Старт тезланиши яхши бўлгани қолда масофадаги тез-1 и к кам бўлиши ёки, ақсинча, қуп бўлиши мумкин.

* Кишининг тезлик қобилиятлари умуман анча специфик бўттали. Фақат бир-бирига ухшаш қаракатлардагина тезкорлик тугондан-тугри ёки бевосита бир-бирига қучиши мумкин. Жумчадан турган жойдан сакраш натижаларининг анчагина яхши-таниши оёқни ростлашнинг ақамияти катта бўлган спринтча югуриш, ядро туртиш ва бошқа машкарлардаги қурсатгичларга



22- раем. Спринтер югуришда тезлик ва тезланиш (Генри ва Трафтоннинг қурсатишича, 1951)

дарқол ижобий таъсир этади; айни вақтда сузиш, боксда зарб бериш, машинкада ёзиш тезлигига буларнинг таъсири сезилмайди. Асосан жисмоний жикатдан бушроқ тайёрланган кишиларда тезкорлик қупроқ қучиб утадиган-булади.

Тезкорликнинг физиологик ва биохимик асослари. Реакциянинг латент вақти бешта таркибий қ.и смдан иборат:

1) рецепторда қ.у^{Зралишни} пайдо бўлиши; 2) қ.у^{Зралишни} марказий нерв системасига узатиш; 3) қ.у^{Зралишни} нерв йуллари буйлаб утиб бориши ва эффектор сигнал х.осил бўлиши; 4) сигналнинг марказий нерв системасидан мускулга утказилиши; 5) мускулнинг қузғалиши ва унда механик активлик пайдо бўлиши. Айтиб утилган фазалардан учинчисига энг қуп вақт сарфланади.

Максимал тезликда бажариладиган қ.а^Р қатлар физиологик х.арактеристикаларига к>ра секинроқ х.аракатлардан фарқ қ.и Д.и П-1^У.и Р орасидаги энг муҳим фарқ. шундан иборатки, х.аракатларни максимал тезликда бажариш давомида сенсор боғланишлар қосил бўлиши қийинлашади. Д.и: рефлексор ёй импульсларни ташиб улгуролмайди (Н. А. Берпштейн). Тезлик жуда катта бўлганида қаракатларни етарлича аниқлик билан бажариш қийинлиги мана шу билан боғлиқдир.

Жуда тез ва юксак частотада бажарилган ҳаракатларда, масалан, спринтча югуришда, ҳаракат тула амплитудасининг энг чеккасида мускуллар энг актив ишлайди. Киши гавдасининг бирор сегментига кинетик энергия берилади, кейин антагонист мускуллар иштирокида бу энергия сундирилади ва сегментга тесқари йуналишдаги тезланиш берилади. Тезлик катта булса, мускулларнинг активлиги шунчалик қисқа муддатли буладики, натижада мускул бу вақт ичида қисқариб улгуролмайди, мускул изометрик режимга яқин булган режимда ишлайди ва тезлик канчалик юқори булса, мускулнинг иш режими изометрик режимга шунчалик яқин булади. Жадал ва тез-тез қайтариладиган ҳаракатларда марказий нерв системасининг эффеқтор импульсацияси мотонейронларнинг концентрлашган разрядлари «залпи» қуринишида булади. Бу «залп» дарин вақт жиҳатидан изометрик шароитларда мускулларнинг ички қучланишидан тулик. Фойдаланиладиган қилиб тақошланиш алоҳида аҳамият касб этади.

Тезқорлик, айниқса у ҳаракатлар максимал частотада булишида ифодаланган булса, ҳаракатлантирувчи нерв марказларининг қузғалган ҳолатидан тормозланган ҳолатга ва, аксинча, тормозланган ҳолатдан қузғалган ҳолатга утиш тезлигига, яъни нерв процесларининг ҳаракатчанлигига боғлиқ. Ўноҳимик нуқтан назардан, тезқорликнинг сифати мускуллардаги АТФ мтшдб-рига, унинг нерв импульслари таъсирида парчаланиш тезлигига, шунингдек, ресинтез тезлигига боғлиқ. Тезлик машқлари қисқа муддатли булганлиги учун, АТФнинг ресинтезланиши деярли анаэроб механизмлар — фосфокреатин ва гликолитик механизмлар ҳисобига булади. Масалан, 100 ва 200 метрга югуриш, 25 ва 50 м га сузиш ва шу қаби машқлардаги фаолиятни энергетик таъминлашда анаэроб манбалар ҳиссаси 90% дан ортик булиш мумкин. Бунга уқшаш ишлар қуп микдорда қислород етишмаслигига олиб қелади ва бу етишмовчиликни «қондириш» бир неча ун минутга қузилиши мумкин.

ҲАРАКАТЛАНТИРУВЧИ РЕАКЦИЯ ТЕЗҚОРЛИГИНИ ТАРБИЯЛАШ МЕТОДИКАСИ

Оддий реакция тезқорлигини тарбиялаш. Ҳаракатлантирувчи реакция тезлиги таъсирга жавоб беришнинг латент вақти билан белгиланади. Реакциялар оддий ва мураккаб булади. Оддий реакция олдиндан маълум булган (тусатдан пайдо буладиган) сигналга илгаридан маълум булган ҳаракат билан жавоб беришдир. Бунга югуришда старт олиш, пистолетдан силуетларга қараб тезқор отиш ва бошқалар мисол булади. Реакцияларнинг қилган барча типлари мураккаб реакциялардир.

Ҳаракатлантирувчи реакциянинг тезқорлиги катта амалий аҳамиятга эга. Ҳаётда бирор бир сигналга минимал вақт ичида жавоб бериш талаб қилинадиган қодисалар тез-тез учраб туради. Масалан, ҳозирги замон техникаси қупчилик ҳолларда тез реакция булишига юқори талаблар қуяди.

Тезқорликнинг жуда қуп утиши (бошқа бирор ҳаракатга утиши) оддий реакциялар учун характерлидир: айрим вазиятларда тезда бирор қарорга қелувчи кишилар бошқа шароитларда $X^{ам}$ тезқор. бирор фикрга қеладилар. Тез бажариладиган хилма-хил машқлар билан шугулланиш оддий реакция тезқорлигини яқшилади. Бирок, тесқари йуналишда қучиш содир булмайди: реакция тезқорлигига дойр* машқлар амалда Қаракатларнинг тезлигига таъсир этмайди (Р. И. Тоомсалу).

Ҳаракатлантирувчи реакция тезқорлигини анчагина яқшилаш қоят мураккаб вазифадир.

Аслида гап секунднинг юздан, баъзида эса ундан бир бўлагини ютиш тугрисида бормоқда. Қуриб ҳаракат қилиш реакцияси вақти спорт билан шугулланмайдиган кишиларда уртача 0,25 сек. га тенг булиб, 0,25 сек. дан 0,35 сек. уртасида узғариб туради. Спортчиларда бу вақт қамрок—0,15—0,20^{сек.} баъзиларда эса 0,10—0,12 сек. га тенг. Товуш сигналга реакция қурсатиш вақти одатда бирмунча қамрок булади: машқ қилмаган кишиларда тахминан 0,17—0,27; халқаро классдаги баъзи бир спринтерларда эса 0,05—0,07 сек. га тенг (Леувиль). Қуп қолларда (масалан, қамат умумий жиқмоний тайёргарлик маш-Ғуллотларида) қаракат реакцияси тезқорлигининг ривожланишига маҳсус машқлар орқали таъсир этишнинг зарурати қолмайди, бунда тезқорлик реакцияси тезлик машқларига дойр машғуллотлардан қучгани қисобига яқшиланишининг узи етарли булади. Бу маънода хилма-хил қаракатли уйинлар ва спорт уйинлари (булар орасида баскетбол алоҳида ақамиятга эга) айниқса қимматлидир.

Оддий реакция тезқорлигини тарбиялашда бир неча методлардан фойдаланилади. Булардан энг қуп тарқалгани тусатдан пайдо буладиган сигналга ёки теқарак-атрофдаги вазиятнинг узғаришига қайта, мумкин қадар тезқор, реакция қурсатиш методидир. Мисоллар: югуришда паст старт олишни қайта бажариш, уқитувчининг сигналга биноан қаракат йуналишини узғартириш, боксда рақибининг аввалдан қам маълум булган қужум зарбига жавобан қимояланиш ва қам 30. Бу метод янги шугулланувчилар билан утқазиладиган машғуллотларда тез орада ижобий натижалар қурсатади. Афқуски, шундан кейин реакция тезқорлиги стабиллашиб қолади ва унинг яқшиланиши анча қийин булади.

Реакция тезқорлиги катта ақамиятга эга булган қолларда уни тақомиллаштириш учун маҳсус методикалардан фойдаланилади. Бу методикалардан бири — аналитик ёнд. а. иш ш методикаси — реакция тезқорлигини енгиллаштирилган шароитларда ва ундан кейинги қаракат тезлигини айрим-айрим тақомиллаштиришдан иборатдир. Масалан, енгил атлетика югуришларида паст стартдаги реакция вақти бошланғич қаракатни бажариш қийин булганлиги учун бирмунча қузилиб қетади. Чунки спринтернинг қу Ға анчагина оғирлик (босим) таъсир қилади, шу сабабли уни таянчдан тез олиш анча қийин. Бундай вақтларда старт сигналга биноан қилинадиган қаракатлардаги реакция тезқорлигини ошириш юзасидан алоқиди (масалан, қулларни бирор бир буюмга тираб туриб, юқори старт олган қолатда) қамда старт сигналсиз бошланғич Қаракат тезлигини ошириш юзасидан алоқиди машқ қилиш фойдалидир. Бундай аналитик ёндашиш яқши натижалар беради.

Бошка методика — уни шартли равишда «сенсомотор методика» деб атаймиз (профессор С. Г. Геллерштейн таклиф этган)—реакция тезкорлиги билан секунднинг ундан бир ва катто юздан бир булагигача киска муддатли интервалларни фарк, қила билиш қобилиятининг мустақкам алокасига асосланган. Вақт микроинтервалларини яхши идрок қилувчи кишиларда одатда реакция тезкорлиги юкори булади. Бу қ^{0,1}Д^А методика вақтни жуда аниқ, идрок қилиш қобилиятини устиришга ва бунинг ёрдамида реакция тезкорлигини оширишга Қ^РЛ^{АН} булиши керак.

Машк уч босқичда олиб бориладп:

Биринчи босқичда шугулланувчилар сигналга максимал тезликда реакция курсатишга интилиб қаракат қиладилар (масалан, стартдан 5 м гача отилиб бориш). Хар бир уринишдан сунг укутивчи шугулланувчига унинг курсатган вақтини маълум қилади.

Иккинчи босқичда қ^{ам} реакция ва ундан кейинги қаракатлар энг катта тезликда бажарилади. Лекин бу гал укутивчи укувчидан унинг фикрича Қ^РА^КИ^ТИ И Қ^{анча} вақтда бажарилганини сурайди. Шундан сунг унга машкни бажаришдаги Қакикий вақт маълум қилинади. Машкни бажаришдаги Қ^КИ-Кий вақт билан узи қис қилган вақтни доимо такк^осла^б бориш вақтни аниқ идрок қилишни такомиллаштиради.

Учинчи босқичда шугулланувчига топшириқларни олдиндан белгиланган хилма-хил тезликда бажариш тавсия этилади. Натижада у реакция тезкорлигини бемалол боишаришга урганади.

Реакциянинг латент вақти реакция курсатишдан олдинги рационал хатти-қаракат қисобига бирмунча яхшиланиши мумкин. Жумладан, диккатнинг йуналиши ақамиятга эга булади: агар диккат бажарилажак қаракатга қаратилган булса (реакциянинг мотор тип), у холда реакция курсатиш вақти диккат сигнални идрок қилишга (реакциянинг сенсор тип) қ^аратилгандагидан кура камрок булади. Муқкуллар бир оз қучланганда ҳам реакция тезкорлиги ортади. Шунинг учун, масалан, паст старт олиш вақтида оёқ билан старт қолодқаларига бир оз босиш тавсия қилинади (жумладан, 100 м га югуриш буйича қакон рекордчнси, жуда яхши спорт реакцияси билан маш-Қур булган А. Харн шундай қилади). Реакция тезкорлиги, шунингдек, сигнални қутиш вақтига қам боглик: дастлабки ва ижро командалари орасидаги оптимал вақт 1,5 сек. га яқиндир.

М Муракқаб реакция тезкорлигини тарбиялаш. Муракқаб реакциянинг икки хилига, яъни қ^аР^ақ^ат^аД^аги объектга буладиган реакцияга ва танлаш реакциясига тухталиб ута-миз.

Қаракатдаги объектга буладиган реакция яккама-якка олишиш машқлари ва туп уйинларида қупрок учрайди. Масалан, дарвозага туп тепилган . вақтда дарвозабоннинг Қаракатларини Қ^Рб қикайлик. Дарвозабон қуйидагиларни бажариши керак: 1) тупни қуриши; 2) тупнинг йуналишини ва

унинг учиниш.тезлигини бақолаши; 3) нима қилиш планини танлаши; 4) бу плани амалга ошира бошлаши. Мазкур қолда реакциянинг яширин даври мана шу турт элементдан ташқил топади. Қаракатдаги объект тусатдан пайдо булганда, бу объектга реакция курсатиш 0,25 сек.—1 сек. вақт олади. Бу вақтнинг асосий қисми биринчи элементга қаракатдаги буюмни тез қуриб олишга сарф булиши тажрибаларда курсатилган. Сенсор фазанинг узига жуда қам —0,05 сек. вақт кетади. Шундай қилиб,. қаракатдаги объектга реакция курсатишда катта тезлик билан қаракат қилаётган буюмни кура билиш асосий ақамиятга эга. Айнан мана шу қобилиятни устиришга алоқиди эътибор бериш керак. Бунинг учун қаракатдаги буюмга реакция курсатишга дойр машқлардан фойдаланилади; тренировка талаблари қаракатдаги буюмнинг тезлигини ошириш, объектнинг тусатдан пайдо булиши, спортчи билан буюм уртасидаги масофани қисқартириш қисобига оширилади. Қичик туп (тенис тупи) билан бажариладиган қаракатли уйинлар жуда фойдалидир. Объект (жумладан, уйиндаги туп) силжий бошлагунча қуриб қолинган булса, реакция вақти анча қамади. Бунда тупга қарб бераётган уйинчининг қаракатларига биноан тупнинг йуналишини ва учиниш тезлигини аниқлай билиш катта ақамиятга эга.

Қаракатдаги объектга реакция курсатишнинг аниқлиги шу реакция тезлигини устириш билан параллел равишда такомиллаштириб борилади. Факат дастлабки бир неча машгулотнигина реакция аниқлигини ривожлантиришга махсус ажратиш керак. Бунда укувчиларга қаракатдаги объектдан илдамрок қаракат қилиш зарурлигини тушунтириш лозим.

Танлаш реакцияси рақибни хатти-қаракатларининг ёқи тевақат-атрофдаги шароитнинг узғаришига мувофик равишда мумкин булган қаракатлантирувчи жавоблардан қаракатни танлаб олиш билан боглик. Масалан, қимояланаётган найзабоз рақибининг қайси усулда ҚУ^ЖМ қилаётганига Қ^аР^аУ^В Қимояланишнинг мумкин булган вариантларидан бирини танлайди. Танлаш реакциясининг муракқаблиги шароитнинг узғариш имқониятларининг ранг-баранглигига, қунончи, яккама-якка олишишда рақибининг хилма хил қаракат қилишига боглик- Масалан, боксда реал шароитдаги олишув вақтида спортчиларнинг муракқаб реакциясига булган талаб қикоятда катта: рақибни қ^оқутилмаганда қам қап, қам ун ҚУ^Л билан хилма-хил қарб беришга қаракат қилиши мумкин.

Муракқаб реакцияни тарбиялашда оддийдан муракқабга деган педагогик принципга риога қилиб, шароитнинг мумкин булган узғаришлари сони аста-секин ошира борилади. Масалан, дастлаб олдиндан қелишиб олинган қарбга ёқи найза санчишга жавобан қандай қимояланиш қараклиги ургатилади; кейинчалик укувчига эктимол тутилган икки хил қужумдан бирдига, сунг уч хилдан бирига, турт хилдан бирига ва Қ^а 30 Қ^аУ^а зарбининг бирига жавоб бериш тавсия қилинади. Аста-секин

бу машк яккама-якка олишишдаги хаклик.ий шароитга як.инлаштириб борилади.

Малакали спортчиларда мураккаб реакциянинг тезкорлиги жуда катта — деярли оддий реакциядагидек булади. Бунга спортчи каракатнинг узидан кура купрок Шу к^аР^{акатни} бошлаш учун керакли тайёргарликка реакция курсатиши туфайли эришади. Хар бир каракат икки фазадан иборат: 1) гавда Колатининг бир оз узгариши ва мускул тонусининг к^аР^{акат} симланишида ифодаланадиган позпотоник фаза ва 2) к^аР^{акат}нинг уз фазаси (П. К. Анохин). Тажрибали спортчилар биринчи фазагаёк (асосий каракат бошлангунга к^аР^{акат}) реакция курсата билдилар. Бу кобилиятни ривожлантириш мумкин. Бунинг учун тренировкада тарбияланувчини никоятда орттирилган биринчи фазага реакция курсатишга ургата бориб, каракатлар бажаришни тобора табиийликка як.инлаштира борилади.

3 КАРАКАТ ТЕЗКОРЛИГАНИ ТАРБИЯЛАШ МЕТОДИКАСИ

Методика асослари. каракатлар тезкорлигини тарбиялаш процессида организмнинг к^аР^{акат} фаолияти хилма-хил турлардаги (бевосита амалий ва спорт фаолиятидаги) тезлик х.а.р.актеристикасини белгиловчи функционал имкониятларини к^аР^{акат} томонлама ошириб бориш зарур. Инсон бирор бир фаолиятда намоён килиши мумкин булган максимал тезлик, шу кишида факат тезкорлик к^аР^{акат} ЧАЛИК ривожлашганлигига эмас, балки бир к^аР^{акат} факторларга — динамик кучнинг, чакконликнинг, техникани эгаллаганликнинг даражасига ва бошқаларга боглик. Шунинг учун к^аР^{акат} тезлигини тарбиялаш бошка жисмоний фазилатларни тарбиялаш к^аР^{акат} МДА техникани такомиллаштириш билан мустаккам боглик булиши керак.

Максимал тезликда бажариш мумкин булган машклардан (буларни одатда тезкор машклар деб атайдилар) тезкорликни тарбиялаш в о с и т а с и сифатида фойдаланилади. Улар кам деганда уч талабни к^аР^{акат} оатлантириши керак:

1) техника машкни жуда тез бажаришга имкон берадиган даражада булиши керак (шунинг учун купгина гимнастик машклар, юриш ва бошқалар унча яркли эмас);

2) машклар х.а.р.акат вактида асосий иродавий зрр бериш машкни бажариш усулига эмас; балки уларни бажариш тезлигига к^аР^{акат} ИЛИШИ учун мумкин даражада яхши узлаштирилган булиши керак;

3) машкларнинг давомийлиги уларни бажариш охирида чарчаш туфайли тезлик камайиб кетмайдиган булиши керак. Тезкор машкларни бажариш максимал кувватли ишлар тоифасидан булиб, малакали спортчилар бундай машкни бажаришга 20—22 сек. сарфлайдилар (унчалик тайёргарлик курмаган кишиларда эса бу вакт бундан к^аР^{акат} кам булади).

Тезкорликни тарбиялаш методлари ичида такрорий машк

методи кенг к^аР^{акат} анилади. Бундаги асосий тенденция машгулота уз максимал тезлигини ошириб боришга интилишдир. Методнинг барча хусусиятлари (масофанинг узунлиги, бажариш интенсивлиги, дам олиш интерваллари, такрорлаш сони ва бошк^аР^{акат}) шунга буйсундирилган. Масофанинг узунлиги (ёки машкнинг канча давом этиши) хар галги машк, бажариш охирида силжи тезлиги (ишнинг интенсивлиги) камаймайдиган Килиб танланади. Харакатлар максимал тезликда бажарилади; шугулланувчилар к^аР^{акат} узлари учун энг яхши натижа курсатишга интиладилар. Машкни бажариш галлари уртасидаги дам олиш интерваллари кучнинг нисбатан тула тикланишини таъминлайдиган даражада катта булиши лозим- каракатларнинг тезлиги такрорлашлар уртасида сезиларли даражада камай бормаслиги керак.

Дам олиш интервалларининг давомийлиги, аввало, икки физиологии процесс билан, яъни марказий нерв системаси кузговчанлигининг узгариши билан ва кислород етишмаслигининг «урнини к.оплаш»га алокадор булган вегетатив функция курсатгичларининг тикланиши билан белгиланади (Б. В. Таваргилладзе). Бевосита тезлик машкларидан кейин марказий нерв системасининг к.узгалувчанлиги ошган булади, сунгра аста-секин пасаяди. Факат шукурсатгичга Караб иш куриладиган булса, марказий нерв системасида косил булган боғланишларнинг кузгалувчанлиги пасайиб улгурмаслиги учун, киска муддатли дам олиш интервалларидан фойдаланиш маъкулрок булар эди. Бундай килинганда машкнинг кар бир кейинги такрорланиши марказий нерв системасининг энг куп Кузгалган фазасига тугри келар, бу эса машкни жуда тез бажаришга имкон берар эди. Бирок тезкор машкларни бажариш озми-купми кислород етишмаслиги билан боглик; буни бартараф этиш учун эса, баъзан бир неча ун минутгача етаднган вакт керак булади. Бошка физиологик курсатгичларнинг (конда С^аО² микдори, упкага кавонинг кирнб туриши ва бошқалар) тикланиши яна кам узокка чузилиши мумкин. Шунинг учун машкни такрор бажаришлар уртасидаги дам олиш интервалларининг кискартиришга интилиш оз вакт ичида тезликнинг пасайишига олиб келади.

Шундай килиб, дам олиш интерваллари, бир томондан, марказий нерв системасининг кузгалувчанлиги унчалик пасайишга улгурмайдиган даражада киска, иккинчи томондан вегетатив функциялар курсатгичи озми-купми тула тикланадиган даражада узок муддатли булиши керак. Шундай булиши мумкин экан, чунки ишдан кейинги даврдаги тикланиш процесслари бир текисда булмас экан, чунки иш тугаган закоти тикланиш жуда тез булиб, кейин эса секинлашар экан. Тикланиш даврининг бошлангич учдан бир кисмига тикланишнинг 70%, иккинчи учдан бир кисмига — 25%, учинчисига эса 5% тугри келади, деб кисоблаш мумкин. Шунинг учун, масалан, 100 м га югургандан кейин тикланишга 12 мин. кетса, 8 минутдан кейин спортчининг иш кобилияти 95% тикланган булади, бу эса 100 м га кейинги югуришни амалда тезлик пасаймасдан бошлашга имкон беради. Такрорлаш уртасидаги интервалларда актив дам олишдан фойдаланиш керак бу а марказий нерв системасининг етарлича кузгалувчан к^аР^{акат} булишига имкон беради. Актив дам олиш учун асосий машкда иштирок этадиган

мускул группалари ишлайдиган, лекин интенсивлиги камрок. машқларни бажариш тавсия қилинади. Бу колда афферент импульсацияларнинг доимий окими мазкур КР Катли Д асосий нагрузка тугри келадиган х.аракат нерв марказларининг юкори даражада кузгалувчан булиб туришини таъминлайди. Масалан, югуришда дам олишлар бамайлихотир юриш ёки бемалол секин югуришдан, сузишда эса, сувдан чик.май секин-аста каракатлар цилишдан иборат булиши керак.

Тез бажариладиган машқларнинг такрорланишида тула тикланиш учун дам олиш интервалларининг етарли булмаганлиги сабабли чарчаш нисбатан тез бошланади, ташки томондан бу тезликнинг пасайганлигида ифодаланади. Тезликнинг бу пасайиши мазкур машгулотда тезкорликни тарбиялашни тухтатиш учун биринчи сигнал булиб хизмат килади: бундан кейин машқни такрорлаш факат чидамлиликининг усишига ёрдам беради, холос.

Тезкорлик юксак даража намоен булишининг муким шартли марказий нерв системаси КУ^{эрал}У ГИНИНГ оптимал қолатидир. Бунга шугулланувчилар олдинги фаолият давомида чарчамаган булсаларгина эришиши мумкин. Шунинг учун тезкор машқлар машгулотнинг бошрогида бажарилади; машгулотлар системасида эса бу машқларни асосан дам олиш кунидан кейинги биринчи ёки иккинчи кунга планлаштирадилар.

Тезкорликнинг намоен булиши учуй машгулотларда уйин ва айникса мусобака методидан фойдаланиш катта акамиятга эга. Мусобакалар одатда кутаринки рук пайдо килади, кишини анчагина зур беришга мажбур этади — бу эса куп колларда спорт натижаларининг яхшиланишига олиб келади.

Харакатлар тезлигининг стабиллашуви ва унга карши кураш йуллари. Баён килинган методикаининг ички жикатдан Карама-каршилиги бор. Бир томондан, бирор бир КР Катли Д асосий тезликни ошириш учун, уни куп марта такрорлаш керак, иккинчи томондан, куп марта такрорлаш шу КР Катли Д динамик стеритип косил булишига олиб келади ва бунинг натижасида х.аракат параметрлари стабиллашиб қолади. Бунда КР Катли Д факат макоп характеристикаларигина эмас, балки вакт характеристикалари к^{ам} — тезлик ва частота к^{ам} стабиллашади. «Тезлик тусиги» деб аталадиган қолат пайдо булади (Н. Г. Озолин).

Тезликнинг стабиллашуви тезкор имкониятларнинг анча ортишига халакит берувчи асосий сабабдир. Спорт билан янги шугулланувчи ва юкори малакали спортчиларда бунинг олдини олиш йуллари бошқа-бошқадир.

Янги шугулланувчилар билан утказиладиган машгулотларда бундай йул бир неча йиллар мобайнида умумий жисмоний тайёргарлик билан шугуллангандан сунггина спортнинг бирор турида кечрок нхтисослашишдан иборатдир.

Буни мисолда тушунтирайлик. 100 м га югуришдан спринтдан тор нхтисослашш йули билан хам, умумий жисмоний танёргарликда тезкор-кучлилик характеридаги машқларга алокида эътибор бериш йули билан хам, 11,0 сек натижага эришиш мумкин. Гарчи икки колда хам натижа бир хил булса-да, натижанинг келажакда яхшиланиш имкониятлари кар хил булади. Ихтисослаштирилган тренировка (машқларни максимал тезликда такрор бажариш бунинг ажралмас к^{ам}сидир) каракатларнинг вактинчалик характеристикасининг стабиллашуви, «тезлик туенги» хосил булишига олиб келади. Иккинчи колда бундай стеритип косил булмайди. Янги шугуллана бошлаганлардаги тезкорлик фазилатлари умумлашган характерда булиши натижасида тезкорликнинг кучиши туфайли спортчининг натижалари яхшиланади. Шундан кейин киска масофага югуришда ихтисослаштирилган тренировка килишга киришилса, натижа биринчи колдаги каби ортади, бироқ У бошқача «дастлабки қолатдан» бошланади ва тезликнинг стабиллашуви, агар у пайдо булса, факат анчагина юкори натижаларга эришилгандагина юз беради.

Янги шугулланувчилар билан ишлашнинг асосий вазифаси спортчини бирор бир алокида машқни бажаришда ихтисослаштирмай, балки бошқа воситаларни КУ^{лаб} ва уларни куп жихатдан узгартира бориб, нисбатан юкори натижаларга эришишдан иборатдир. Бунда тезкорлик машқлардан стандарт, узгартирмаган колда эмас, балки вариатив, узгарувчан шароит ва формаларда фойдаланиш керак. Жумладан, КР Катли уйинлар ва спорт уйинлари, очик жойда бажариладиган машқ ва хоказолар айникса фойдалидир.

Малакали спортчилар тренировкасида кейинги йилларда ихтисослашаётган машқ туридаги ишлар хажмини камайтириб, тезкор-кучлилик ва бошқа умумий тайёргарлик к^{ам}да махсус тайёргарлик машқларини купайтириш тенденцияси бор. Масалан, баландликка сакраш буйича пешкадам совет спортчилари тренировкасида планка устидан сакраш барча сакрашларнинг 12—15 процентини ташкил этади (В. М. Дьячков маълумотларига кура). Асосий вакт штанга билан килинадиган машқларга ва хилма-хил (стандарт булмаган) сакрашларга кетади. Шу йул билан баландликка сакрашдаги депсиниш тезлигининг стабиллашуви к^{ам}Р^шлнк курсатилади. Шунга ухшаш тенденция киска масофага югуришда, улоктиришда, ОРИр атлетикада к^{ам} кузатилади.

Шундай булишига царамай, тезликнинг стабиллашуви руй берса, «тезлик тусиги»ни бузиш кзмда уни сундириш каби махсус усуллар КУ^{уш} ИЛАДИ. Чегара тезликдан ортиш имконини берадиган кушимча шароитларнинг яратилиши «тезлик тусиги»ни бузиш усуллари асосини а ташкил этади. Бунинг учун, масалан, кия йулкадан пастга КР^б югуриш (Д. И. Оббарис), етакчи кетидан колмай югуриш, тезланишли югуриш, механик огирликдан фойдаланиб югуриш, энгиллаштирилган снарядларни улоктириш, гок огир, гок одатдаги снарядларни навбатма-навбат улоктириш, триси кискартирилган боскон улоктириш ва хоказолар кулланилади.

Бу энгиллаштириш ортик даражада булмаслиги керак. Энгиллаштирилган шароитдаги тезлик спортчи якин вакт ичида

шундай тезликни одатдаги шароитда курсата оладиган даражада булиши керак.

«Тезлик тусиги»ни сундириш усуллари машк. бажариш тухтатилгандан кейин динамик стереотип маълум хусусиятларининг сунуш (унутилиш) вакти турлича булишига асосланган. Жумладан, х.аракатнинг маконий характеристикалари ва кт характеристикаларига Караганда бирмунча баркарордир. Маълум вақтгача асосий машк. бажарилмаса, «тезлик тусиги» йуколиши мумкин, лекин каракатлар техникасининг маконий хусусиятлари сакданиб қолади. Агар бу давр ичида тезкор кучлик фазилатлари бошка воситалар ёрдамида оширилса, шундан кейин бир оз вақт утгач, натижа яхшиланишини кутиш мумкин.

Чунончи, бир экспериментда баландликка лангар билан сакровчи малакали спортчилар сакрашидаги танаффус бир неча ойгача давом этиши техниканинг айрим характеристикаларига салбий таъсир этмаган. Бу вақт ичида асосий эътибор тезкор-кучлилик фазилатлари ривожланишига қаратилган булиб, танаффусдан кейин машгулотларга яна сакраш машклари киритилганда, натижалар яхшиланган (В. М. Типаков).

ТЕЗКОРЛИКНИ ТАРБИЯЛАШ МУНОСАБАТИ БИЛАН КУЧНИ ОШИРИШ ВА ТЕХНИК ТАЙЁРГАРЛИК

Кучни ошириш тайёргарлиги. Одатда киши жуда тез х.аракат килтаётган вақтда анчагина ташки каршиликни (масалан, 5'з вазни огирлиги ва инерциясини ва бошқаларни) енгшига тугри келади. Бундай колларда эришилган тезлик микдори кишидаги куч нмкониятларига анчагина боглик булади. Ташкй к.аршилик хилма-хил булган каракатларда куч ва тезлик уртасида маълум алокадорлик мавжуд экани юкорида кайд килинган эди. Айрим киши учун бу богкликлик график жикатдан



а — F б — / в — - F

23- раем. Максимал куч билан килинадиган каракатларда куч ва тезлик курсатгичларининг бир-бирига богкликлиги

тахминан 23- а раемдагидек (калин чизик) курунишда булади. Энди машк килиш натижасида кишининг максимал кучи ошди деб тасаввур этайлик, у колда куч — тезлик алокадорлиги эгри чизиги бопшача шаклда булади (уша раемдаги ингичка чизик). Расмдан курунадик, ташки каршилик куп булган зонада максимал кучнинг купайиши х.аракатлар тезлигининг ортишига олиб келади. Агар ташки огирлик куп булмаса, кучнинг

ортнши амалда тезликнинг узгаришига таъсир этмайди. Аксинча, максимал тезлик даражаси оширилса (23-6 раем), ташки каршилик кам булган зонадагина тезлик ва куч имкониятлари усади ва бунда ташки каршилик старли даражада катта булса, амалда х.аракатлар тезлигига таъсир этмайди. Факат тезлик ва кучнинг максимал микдори бир вақтда ортишигина ташки к.аршиликларнинг барча диапазонларида тезликнинг ортишига олиб келади (23-в раем).

Айтилганларни мисол билан тушунтирамиз. Турли шароитларда киши кулнинг К РАКАТ тезлигини улчаймиз; 1) кушимча огирликсиз; 2) кичик огирлик (масалан, пинг-понг ракеткаси) билан; 3) анчагина огир буюм (масалан, диск) билан, х.аракат тезливи учинчи К^оЛДА, албатта, биринчи ва иккинчи колдагига Караганда секинрок булади. Агар машклар ёрдамида максимал куч даражаси оширилса, бу диск ушлаган кулнинг каракат тезлигини оширади, буюм ушлаган кул ёки ракетка ушланган кулнинг каракат тезлигига эса таъсир этмайди.

Шундай килиб* бирор бир каракатда асосан икки йул билан тезликни ошириш мумкин: 1) максимал тезликни ошириш Кисобига, 2) максимал кучнй ошириш кисобига. Тажриба курсатадики, максимал кучни сезиларли ошириш жуда кам кийин; куч имкониятларини ошириш эса бирмунча енгил кал килинади*. Шунинг учун амалда тезлик даражасини ошириш учун куч оширадиган машклардан кенг фойдаланилади. Х.аракат вақтида енгил лозим булган каршилик канчалик куп булса, бу машкларнинг самарадорлиги шунчалик юкори булади.

каракатлар тезлигини оширишга каратилган куч ошириш тайёргарлиги процессида икки асосий вазифа. кал килинади:

1) максимал мускул куч даражасини (куч кобилиятларининг узини) ошириш;

2) тез х.аракатлар шароитида энг куп куч намоён килиш Кобилиятини (тезкор-кучлилик кобилиятларини) тарбиялаш.

Биринчи вазифани хал килиш воситалари ва методлари «Кучни тарбиялаш методикаси» булимида баён килинган; бу ерда биз тезкор-кучлилик кобилиятларини тарбиялашнинг баъзи бир хусусиятларини айтиб утамиз.

Тез каракатлар шароитида энг куп куч намоён килиш к^обилиятини тарбиялашда такрорий орта борувчи машк методидан фойдаланилади. Бу колда бирор бир чегара даражада булмаган огирликни энг юксак тезликда каракатлантириш воситасида куч жих.атдан максимал зур беришга эришилади. Бунда машкларни бажаришдаги каракатлар амплитудаси тулик булиши керак. Агар х.аракатлар чекланган амплитуда билан

* Масалан, кейинги 30 йил ичида огир атлетикада жакон рекордлари даражаси (учкураш йигиндиси буйича) барча вазнларда 70—150 кг (30—20%) ошганлигини эслатиб утамиз. 100 м га югуришдек спортнинг жуда тез х.аракат килишни талаб этадиган турида эса, шу вақт мобайнида югуриш натижаси 2% яхшиланди, холос.

(«тухтатиб туриб») бажарилса, номатлуб координацион муносабатлар мустаҳкамланиб қолиши мумкин. Шунинг учун масалан, чуқ.кайишларни юкори томон сакраш билан тугаллаш, улоктириш машклари, зарб х.аракатлари ва бошк.алардан кенг фойдаланиш тавсия этилади.

Тезкор-кучлилиқ машқларини куч машқларининг узига асосланиб, улар билан биргаликда к.уллаш керак. Факат тезкор-кучлилиқ машқларидан фойдаланганда максимал куч даражасини сезиларли равишда ошириб булмайти, чунки каракатлар жуда тез булганда нерв-мукул аппаратига таъсир этиш вақти жуда к^{ам} К^{ск}а муддатли булади. Тезликни тарбиялаш учун куч машқларидан фойдаланишда куч нагруккалари жуда куп булган шароитда харакатлар тезлигининг вақтинча камайишини эътиборга олиш керак. Бу нагруккалар тухтатилгандан ёки кескин камайтирилгандан кейин 2—6 К^аФ^{та} утгач, харакатлар тезлиги орта бошлайти (Д. Чернявский ва бошк.). Бу даврда асосан чегара даражасида булмаган огирликлар билан бажариладиган тезлик машқларидан фойдаланилади.

Техник тайёргарлик. Тезлик к^аР^{акатла}Р^{ини} бажараётган вақтда к^олат^{ла}Р^{ни} К^{ис} этиш ва тузатиш анча кийинлашипш Кайд килинган эди. Шунинг учун к^аР^{акат}ларни катта тезликда техник жикатдан тугри бажариш жуда мураккаб масаладир. Амалда к^аР^{акатла}РИИ тез бажариш техникасини каракатни секин бажариб урганадилар (кейинчалиқ тезлик максимал равишда оширилади) ёки машқни максимал тезликда бажариб, техникани узлаштиришга уриниб курадилар. Бу к^аР^икаала йулнийг к^ам уз камчилиқлари бор. Биринчи холда каракатларни сепнрок бажаришга урганган укувчи кейинчалиқ уни максималга якин тезликда техник жикатдан тугри бажар олмайди. Бу шу туфайли содир буладик, секинрок ва максимал тезликда бажариладиган каракатлар, макон хусусиятига кура ухшаш булсалар-да, тезкор-кучлилиқ параметрлари жикатидан бир-бирдан кескин фарк килади. Иккинчи к^ол^{да} укувчи уз диккат-эътиборини харакатларни тезрок бажариш истаги билан уни тугрирок бажариш истаги уртасида таксимлай олмайди, бунинг устига вазифанинг техник жикатдан мураккаблиги уни жуда кийнаб КУ^аДИ. Натижада у тугри техникани эгаллаб ололмайди.

Бундан кутилиш учун икки шартга риоя килиш тавсия Килинади. Биринчидан, ургатишни максимал тезликка якин булган тезликда (буни «кучнийг 9/10 кисмича» дейишади) утказиш керак. Бунда каракатларнийг тезкор-кучлилиқ структураси максимал тезлик қолатдагидан Ф^аР^к к^{ил}маслиги, лекин, шу билан бирга, к^аР^{акат}лар техникасини назорат килиш пмкони булиши керак. Бундай тезлик «Назорат килинадиган» тезлик деган ном олган. Иккинчидан, к^аР^{акатла}Р^{ни} нисбатан кичик тезликдан максимал даражагача узгартира бориб, к^аР хил тезликда бажариш керак.

3. ЧИДАМЛИЛИКНИ ТАРБИЯЛАШ

ЧИДАМЛИЛИК ЖИСМОНИЙ ФАЗИЛАТ ЭКАНИ

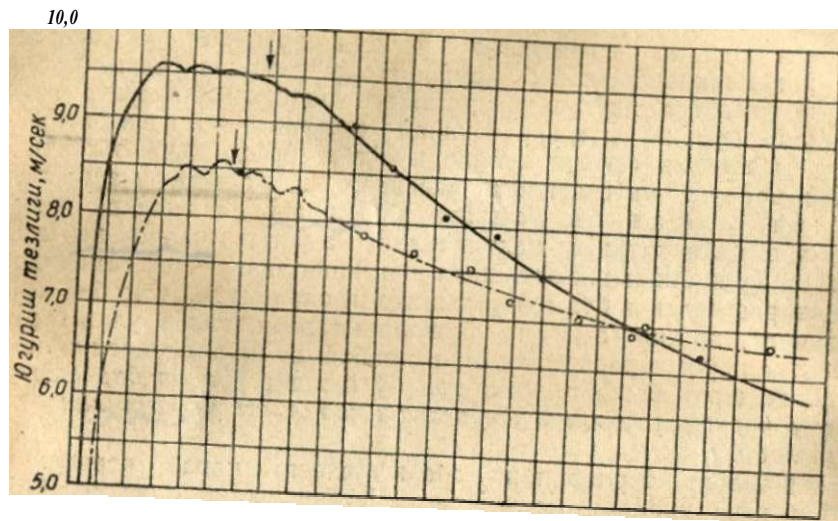
Тушунчанинг таърифи. Чарчок. ва чидамлилиқ. Чидамлилиқ турлари. Агар киши бирор бир огир ишни бажараётган булса, у бирмунча вақтдан сунг бу ишни бажариш тобора кийинлашиб, бораётганин сезади. Четдан к^аР^{агаи}Д^а бу кишининг к^ола И анча узгарганлигини куриш мумкин. Бу узгаришни мимика мукуллари кучланишида, тер пайдо булишида куриш мумкин. Аини вақтда унийг организмида бирмунча жиддий физиологик узгаришлар к^ам^м Р^уи беради. А Кийинчиликлар купайиб боришига к^аР^{амас}Д^{ан}, киши ирода к^очи к^обига дастлабки иш интенсивлигини бирмунча вақт саклаб туриши мумкин. Бундай к^ола И компенсация ли чарчок фазаси дейилади. Агар, ирода кучи ортганига Карамай иш интенсивлиги пасайса, лекомпенсаняли чарчок фазаси бошланад^д Диядаги натижада киши ишлаш қобилиятнийг вақтинчалиқ камайиши чадчо^ддеб аталади. Бу кийинчилиқ ортишида ёки ишни аввалгидек самарадор бажариш мумкин булмай қолишида ифодаланади. Агар бир неча кишпга бир хил вазифани бажариш тавсия этилса, улар турли вақтдан сунг чарчайдилар. Бунга сабаб шу кишилардаги чидамлилиқ даражасининг хилма-хил булишидир. 1. *Иро/? бир фаолиятда чарчоца царшилиқ курсатиш қобилияти чидал^длик деб аталади. 1*

Фаолият турларининг спецификасига к^аР^аб чарчокнийг бир неча типлари мавжуддир. Булар аклий, сенсор (кистуйгу органларига тушадиган нагрукка билан боғлик.), эмоциянал ва жисмоний чарчокдан иборат. Х^р кандай фаолиятда чарчокнийг айтиб утилган барча типларнийг композицтлари иштирок этеа-да, жисмоний тарбия сохаси учуй мукул фаолияти туфайли хосил булган жисмоний чарчок купрок акамиятга эга. Бундан буён гап чарчокнийг мана шу типига нисбатан буладиган чидамлилиқ к^аида боради^дч.

Киши фаолиятчнппг белгиланган интенсивлигини к^ач. Н-гача саклай олишини курсатадиган вақт чидамлилиқнийг асосий улчовндир. Чидамлилиқ бевосита ва билвосита усуллар билан улчанади. Бевосита улчаш усулида текширилайётганларга бирор бир топширикни бажариш^а (масалан, берилган тезликда югуриш) тавсия этилади ва иш к^аНЧА вақтгача берилган интенсивликда бажарилиши (тезлик пасая бошлангунга к^аД^аР) аникланади (24-раем). Чидамлилиқни бевосита усулда улчаш амалда доимо Кулай эмас. Шунинг учун купинча билвосита усулдан фойдаланилади. Чунончи, спорт практикасида чидамлилиқ бирор бир узун масофапп (масалан, 10 000 м га югуришда) утиш вақтига караб аникланади.

Аракат фаолнятидаги иш к^обилияти купгина факторлар-

га, жумладан кишининг тезлик ва куч кобилиятларига боглик, булганлиги учун, чидамлилиқ курсатгичининг икки типини эътиборга олиш лозим: абсолют курсатгичлар (мазкур кншидаги куч ва тезликнинг конкрет курсатгичлари кибсобга олинмайдиган курсатгичлар: юкорида келтирилган мисоллар чидамлилиқка бундай бах,о беришга мисол була олади) ва нисбий, порциал курсатгичлар (шугулланувчиларнинг тезлик ва куч имкониятларини кибсобга олган курсатгичлар). Порциал курсатгичларни жуда куплаб тавсия этиш мумкин-



Вакт, сак.

ЮГУРНШКД.ГН чидамлили-

Тезликнинг туша Оошлаши стрелка Гл ^ В.ЛК.ВНИНГ ^ т м ш и ч а , 1965)

Уларнинг иккитасини мисол килиб келтирамыз.

1. «Тезлик запаси» курсатгичи (Н. Г. Озолин тавсия килган)—бу бутун масофанн утиш процессида унинг маълум бир булагини (100 м га югуришда, 25 ёки 50 м га сузишда ва х.оказо) утншдаги уртача вакт билан мана шу булакни утишда курсатилган энг яхши натижа уртасидаги фаркдан иборатдир. Масалан, спортчи 800 м масофани $2 \cdot 10,0$ да босиб утган, демак шу йулнинг 100 м лик булагини югуриб утишдагн уртача вакт $210:8 = 16,25$ сек. га тенг. Агар унинг 100 м га югуришдагн энг яхши натижаси 12,5 сек. га тенг булса, тезлик запаси $16,25 \text{ сек} - 12,5 \text{ сек} = 3,75 \text{ сек}$ га тенг булади.

2. Чидамлилиқ индексн —буни аниқлаш учун киска булакни утишда курсатилган энг яхши натижа масофадаги ана шундай булаклар сонига купайтрилади.

800 м га югуришдагн натижа — $2 \cdot 10,0$.

$\frac{100 \text{ м ни утишдаги энг яхши натижа}}{(12,5 \times 8)} = \frac{100}{100} = 1,0$; $\frac{100 \text{ м ни утишдаги энг яхши натижа}}{12,5} = 8,0$; $8,0 \cdot 1,0 = 8,0$ сек.

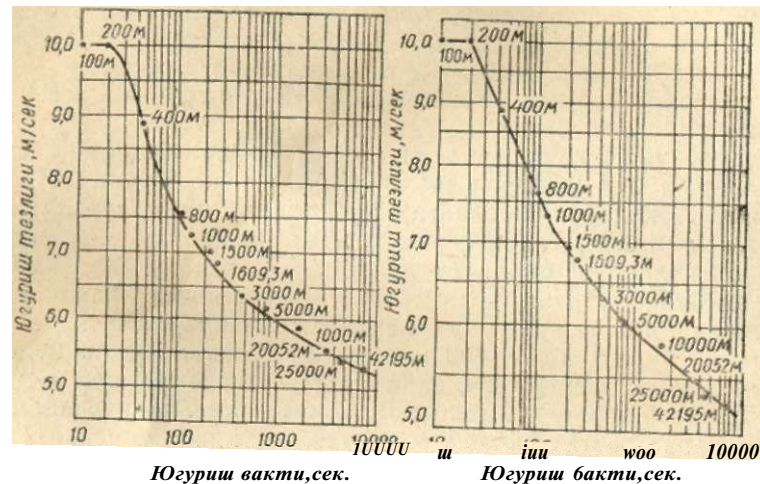
Кишининг K^a Ракат фаолияти хплма-хилдир; чарчокнинг характери ва механизмлари K^{am} турли колларда турлича булади. Масалан, бармок эргографида ишлаш туфайли чарчаш, марофончи ёки боксчининг чарчашидан анча фарк килади. Фаолиятнинг бу турларидаги чарчок K^{am} мувофик равишда хилма-хил булади. Ихтисослашиш предмети сифатида танланган маълум фаолиятга нисбатан чидамлилиқ махсус чидамлилиқ деб аталади. Масалан, югурувчи ва сакровчининг махсус чидамлилиги, куч машклардаги чидамлилиқ $K^k D$ шу маънода гапирилади. Акини айтганда, махсус чидамлилиқ турлари жуда куп булиши мумкин. Бирок жисмоний чарчокни баъзи бир белгилари асосида унча катта булмаган группаларга классификация килиш мумкин.

Аввало ишда катнашадиган мускул группаларининг K^{aj} мига қараб, бир жойдаги чарчок ва умумий чарчок булиши мумкин. Локал (бир жойдаги) мускуллар иштирокида бажариладиган иш юрак-томир ва нафас олиш системаларининг анча активлашуви билан боглик эмас. Бундай ишда чарчокнинг сабаби, афтидан, нерв-мускул аппаратининг K^p Ракат бажарилишини бевосита таъминлайдиган звеноларда булса керак. Гавда мускулларининг $2/3$ кисмидан купроги K^a ашадиган ишда, одатда, энергия куп сарф булади. Бу энергетик метаболизм системаларига, жумладан, нафас олиш ва K^{om} айланмиш органларига катта талаблар K^y - Купинча организмнинг айнан мана шу системалари функционал имкониятларининг старлича булмаслиги иш кобилиятини чеклаб $K^y D$ - Шунинг учун маълум бир локал машкларда курсатиладиган чидамлилиқ барча мускулларга таъсир этадиган машклардаги юксак чидамлилиқдан далолат бермайди. Масалан, бир оёкда жуда куп марта (150—200 гача) утириб турган колда нисбатан ёмон чангичи ёки стайер булиш мумкин.

Жисмоний тарбияда, чунончи спортда купинча умумий чарчок купрок учраб туради. Югуриш, сузиш, чангида юриш Кайик К ЙДАШ каби машкларда деярли барча мускуллар K^{at} нашади. Бундан буён гап асосан купчилик мускул аппаратининг ишлашини уз ичига оладиган машклардаги чидамлилиқни тарбиялаш устида боради.

Шакл жикатдан бир хил булган машкларни турли интенсивликда бажариш мумкин. Шунга мувофик бу машкларни бажаришга сарфланадиган вакт чегараси бир неча секунддан бир неча соатгача булади- Бу хрллардаги чарчаш механизмлари (бинобарин, чидамлилиқ механизмлари) K^{am} турлича булади. Шунинг учун жисмоний машклар интенсивлигига кура K^{am} классификацияланади. Силжиш тезлиги билан бирор бир каратати бажаришга кетган чегара-вакт орасидаги богликлик (тезлик-вакт бэгликлиги) классификациялашнинг асоси килиб олинади. 25-А расмда ярим логарифмик деб аталадиган график-

да бу борликлик югуриш буйича жахрн рекордлари маълумотлари асосида курсатилган (ордината буйича тезлик циймати, абсцисса буйича — вақт логарифмлари). Бунда тезлик камайиши билан югуриш вақти ортиб бориши куришиб турибди. Агар тезлик ва вақт кийматларининг узи эмас, балки уларнинг логарифмлари куйиладиган логарифмик графикдан фойдаланилса, тезлик-вақт богликтшги тугрисида муқимрок маълумот олиш мумкин (25-расм, Б). Бундан бу богликтшнинг айрим участкаларини характерловчи барча эгри чизик, 4 та тугри чи-



2-> раем. Югуришда жахон рекордларини курсатувчи эгри чизик (Н. И. Волковнинг курсатишича):

Л-югуриш вақти координатлари логарифмик шкаласида берилган; Б-хар икки координатлар-югуриш тезлиги ҳамда вақти логарифмик шкалаларда курсатилди. Жахон рекордларини курсатувчи эгри чизикнинг хар хил группа дистанцияларига мос келувчи 4 к-смга булинганлиги равшан куришиб турибди

зик,ка булиниши **Куришиб** турибди. Бу участкалар нисбий **КЖВ**-ват зоналари деган ном олган (В. С. Фарвель). Рекордлар эгри чизигини ташкил этувчи айрим булакларнинг к-иялиги, югуриш вақтининг ортиши билан тезликнинг канчалик тез камайиб боришини курсатади. Бу курсатгичнинг масофалар бир группасидан иккинчисига утган сари узгариб бориши катта физиологик акамиятга эга: бу турли масофалар группасида чидамликни белгилайдиган процесслар турлича характердалигин курсатади. Агар бажариладиган иш бир зонага мансуб булса (масалан, **800** ва **1000** м га югуриш) унда физиологик куришилар, чарчок, ва чидамлик механизлари куп жикатдан ухшаш булади. Агар иш турли зоналарга тааллукли булса (масалан, **200** м га **10000** м га югуриш), организмга куйиладиган талаблар анчагина бошсача булади. Туртта нисбий **куват** аоналари бор дейиш кабул килинган: **1)** максимал **к.увват**

зонаси; 2) субмаксимал кувват зонаси; 3) катта цувват зонаси; 4) уртача кувват зонаси- Уртача кувват зонасини баъзан кичик зоналарга булинади-

Чидамликни кучириш. Умумий деб аталадиган чидамлик. Кишининг чидамликни талаб киладиган машклардаги функционал имкониятлари бир томондан, тегишли каракат малакалари, техникани эгаллаш даражаси билан белгиланса, иккинчи томондан организмнинг аэроб ва анаэроб имкониятлари билан белгиланади. • Нафас олиш имкониятлари унча специфик эмас, улар каракатларнинг ташки формасига жуда хам боглик булмайди. Шунинг учун, агар киши машклар ёрдамида, масалан, югуришда узининг аэроб имкониятлари даражасини оширган булса, бу бошка каракатларни бажаришга — югуришга, эшкак эшиш ёки-чангида югуришга кам таъсир этади. Мазкур спортчи организмнинг вегетатив системаларининг ишлаш имкониятлари барча шунга ухшаш каракатларни бажаришда хам юкори булади. Шартли **К** **Б** айтганда, «вегетатив» машк курганликнинг умумлашган бу характери чидамликни кучириш учун кенг микёсда кулай шароитлар яратади. Бирок, ^ар бир айрим к^оД^а кучишнинг мавжудлиги ёки йуклиги организмнинг энергетик имкониятларига ва каракатларнинг барча сифат хусусиятларига булган талаблар билангина эмас, балки каракат малакалари уртасидаги узаро камкорлик характери билан кам белгиланади.

Буни мисолда тушунтирайлик. Юриш ва югуришдаги каракатларнинг координацион структуралари к^{ам} Да тезкор-кучлик характеристикалари куп жикатдан бошса-бошкадир. Шунинг учун югуриш тезлигини тренировка йули билан оширилиши юришдаги максимал тезликка таъсир этмайди. Бунда тезкорлик кучмайди. Айни вақтда узок масофаларда югуриш ва юриш уртасида машк курганликнинг кучиши шубкасиэдир (В. М. Закиорский ва бошкалар).

Иш куввати канча кам булса, иш натижаси каракат малакаларининг мукамаллик даражасига шунчалик кам, кишининг аэроб имкониятларига эса шунчалик куп боглик булади. Иш куввати жуда кам булганда (секин югуриш, чангида бемалол юриш ва коказо) аэроб имкониятларининг **К** **ТИ** шунчалик катта буладики, шунга ухшаш ишлардаги чидамлик умумий характерда булиб қолади. Умумий чидамлик — барча мускул группаларини ишга соладиган, уртача интенсивликда узок давом этадиган ишлардаги чидамликдир. Шунинг учун умумий чидамликнинг физиологик асоси кишининг аэроб имкониятларидир.

ЧИДАМЛИКНИ ТАРБИЯЛАШ МЕТОДИКАСИНИНГ АСОСЛАРИ

Чидамликни тарбиялаш процессида организмнинг умумий чидамликни ва чидамликнинг махсус турларини белгилаб берадиган функционал хусусиятларини хар томонлама устириш-

нинг бир катор вазифаларини кал этиш талаб килинади. Иш процессида чарчок пайдо булганига к рамай, машкни давом эттириш, албатта зарур буладиган, катта кажмдаги, анчагина зерикарли ва огир ишни бажармай туриб, бу вазифаларни кал килишни тасаввур этиш кам кийин. Шу муносабат билан иродавий фазилатларга^алохида талаблар куйилади. Чидамлилики тарбиялаш мекнатсеварликни, катта на'грузкаларга ва никоятда Коргинлик киссига бардош беришга тайёр туришни тарбиялаш <билан бирга олиб борилади.

: Чидамлилики тарбиялашда нагруккалар критерийси ва У- компонентлари. Спортчилар машгулот жараёнида маълум даража чарчок килсаларгина уларда чидамлилики ортиб боради. Бундай колда организм шунга ухшаш холатга куникиб боради. Бу эса ташки томондан чидамлиликининг ортиб боришида куринади. Мослашув узгаришларининг микдори ва кай максалда Каратилганлиги тренировка нагруккалари натижасида К⁰С¹ буладиган реакциялар даражаси ва характерига мое булади. Турли нагруккаларда чарчок бошка-бошка булганлиги учун, чарчокнинг хусусияти какидаги масала мухим акамият касб этади.

Купгина машкларни, жумладан циклик машкларни бажаришдаги нагрукка куйидаги бешта компонент билан нисбатан тула характерланади:

- 1) машкнинг абсолют интенсивлиги (каракат тезлиги);
- 2) машкнинг давомийлиги;
- 3) дам олиш интервалларининг давомийлиги;
- 4) дам олиш характери (актив ёки пассив дам олиш хамда актив дам олиш формалари);
- 5) машкнинг такрорланиш сони;

Бу компонентларнинг биргаликда куншлиб келишига караб организм жавоб реакцияларининг микдоригина эмас, балки асосий сифат хусусиятлари кам хар хил булади. Айтиб утилган компонентларнинг таъсирини циклик машклар мисолида караб чикамиз.

1. Машкнинг абсолют интенсивлиги (тезлиги) фаолиятни энергетик жикатдан таъминлаш характерига тугридан-тугри таъсир этади. Секин каракат килаётганда (силжиш тезлиги кам булганда) кам энергия сарфланиб ва кислородга булган талаб микдори спортчининг аэроб имкониятларидан кам булиб, истеъмол килинаётган кислород эктиёжни тула коплайди*— иш каткий баркарор колат шароитида бажарилади. Бундай тезликлар субкритик деган ном олган. Субкритик •^тезлик зонасида кислородга булган талаб харакат тезлигига пропорционалدير. Агар спортчи тезрок хдракат килса, у к р и-

* Ишнинг бошланиш даврида, яъни . нафас слиш процесслари етарлича йулга тушиб кетишга улгурмаган вақта косил булган кислород етишмаслигини К'К'обга олмагада.

ти к тезликка эришади, бу вақта кислородга булган эктиёж унинг аэроб имкониятларига тенг булади. Бундай К⁰ЛДА иш кислород истеъмол килиш максимал даражаси шароитида бажарилади. Спортчининг нафас олиш имкониятлари К^а ЧАЛИК куп булса критик тезлик даражаси шунчалик юкори булади. Критик тезликда.н кам юкори тезликлар ута критик тезлик деган ном олган. Ута критик тезликда кислородга булган эктиёж спортчининг аэроб имкониятларидан ошиб кетади ва бундай холда иш аэроб берувчилар хисобига бажарилади.

Ута критик тезлик зонасида энергетик механизмларнинг кам эффективлиги туфайли кислородга булган эктиёж каракат тезлигига Караганда анча тез усиб боради. Кислородга булган эктиёж тахминан тезлик кубига пропорционал ортади, деб кисоблаш мумкин (Хилл А. В.). Мисол: югуриш тезлиги 6 дан 9 М сек га, яъни 1,5 баравар ортганда кислородга булган эктиёж 3,3—3,4 марта ошади. Демак тезликнинг озгина булса-да ортиши кислородга булган эктиёжни анчагина купайтириб юборади ва шунга яраша анаэроб механизмларнинг ролини оширади.

2. Машкнинг давомийлиги утиладиган булакнинг узунлиги ва масофа буйлаб силжиш тезлиги билан аникланади. Давомийлик узгаришининг икки хил маъноси бор. Биринчидан, ишнинг канча давом этишини билиш оркали фаолият кайси энергия манбаи кисобига бажарилиши аникланади. Агар ишнинг давом этиши 3—5 минутга етмаса, нафас олиш процесслари етарлича тезлаша олмайди ва кучнинг энергетик таъминлашини анаэроб реакциялар уз зиммасига олади*. Машкнинг давом этиши камайб борган сари нафас олиш процессларининг роли тобора камайиб боради ва дастлаб гликолитик, кейин эса креатинфосфокиназ реакцияларнинг акамияти ортиб боради. Шу'сабабли гликолитик механизмларни такомиллаштириш учун 20 сек —2 мин.лик нагруккалардан, фосфокреатин механизми^ривожлантириш учун эса 3—8 сек. лик нагруккалардан фойдаланилади.

Иккинчидан, ишнинг канча давом этиши ута критик тезликда кислород етишмаслигининг микдорини, субкритик тезликда эса кислород келиши ва ундан фойдаланишни таъминлайдиган системаларнинг зур бериб ишлаш вақтини белгилайди. Узок, вакт мобайнида бу системаларнинг тартибли ишлаши организм учун анча кийинлик тугдиради.

3. Дам олиш интервалларининг давомийлиги организмнинг нагруккага бериладиган жавоб реакцияларининг микдори камда хусусиятини аниклашда жуда катта роль уйнайди. Такрор ишда к^аР бир кейинги нагрукканин организмга курсатадиган таъсири бир томондан, бундан олдинги ишга, иккинчи томондан, кар гал уртасидаги дам олишнинг канчалик давом этишига боглик.

* Айтилганлар иш нисбатан тинч колатда бошланган пайтларга тааллуқлидир. Агар бу ишдан олдин бошка иш бажарилган булса, нафас олиш процессларининг даражаси анча юкори булади. Бу уринда куп нарсани дам олишнинг давом этиши ва характери белгилайди (216- бетга каранг).

Субкритик ва критик тезликда бажариладиган машқларда дам олиш интерваллари физиологик функциялар нисбатан нормаллашуви учун етарли булса, хар кайси навбатдаги галда машқни бажариш тахминан биринчи галдагидек фонда бошланади. Бу демак, дастлаб энергетик алмашинув фосфокреатин механизми ишга тушади, бундан сунг 1—2 мин. утгач, гликолиз максимумга этади, ниҳоят 3—4 минутларга бориб нафас олиш процесслари кучаяди. Иш киска давом этганда нафас олиш процесслари етарли даражага кутарила олмасликлари мумкин. Бу хГолда иш анаэроб шароитда бажарилади. Агар дам олиш интерваллари камайтирилса, нафас олиш процессларининг фаолияти унчалик камаймайди ва бундан кейинги иш кислород етказиб берувчи системаларнинг (кон айланиши, ташки нафас олиш ва бошқ.аларнинг) жуда активлигида бошланади. Бундан шундай хулоса келиб чик,ади: субкритик ва критик тезликда бажариладиган интервалли машқларда дам олиш интервалларининг камайиши нагрукзкани бирмунча анаэроб нагрукзкага айлантиради. Аксинча, ута критик тезликда харакат килаётганда ва кислород етишмаслигини бартараф этишга етарли булмаган дам олиш интервалларида кислород етишмаслиги хар бир такрорланишда олдингисига кушилиб боради. Шунинг учун бундай шароитда дам олиш интервалларининг кисцартирилиши аэроб процессларини ошириб юборади, нагрукзкани купрок, анаэроб нагрукзкага айлантиради.

4. Д а м о л и ш х а р а к т е р и , жумладан паузаларни фаолиятнинг бош^а, кушимча турлари (масалан, асосий югуриш уртасида лукиллаб чопишни киритиш) билан тулдириш асосий иш турига ва кушимча ишнинг интенсивлигига караб организмга хилма-хил таъсир этади. Критик тезликка якин тезликда ишладда, секин интенсивликдаги кушимча иш нафас олиш процессларини анча юкори даражада саклаб туришга ва шу туфайли тинч Колатдап бирданига ишлаш К^ЛАТИГА (ва аксинча) утмасликнинг олдини олишга имкон беради. Узгарувчан машқ методининг характерли томонларидан бири кам мана шундан иборатдир.

5. Т а к р о р л а ш л а р с о н и нагрукзканинг организмга таъсир этишининг йигинди микдорини белгилайди. Аэроб шароитларда ишлаётганда такрорлашлар сонининг ортиши юрак-томир ва нафас олиш системалари фаолиятини узок вакт юксак даражада саклаб туришга мажбур этади. Анаэроб шароитларда такрорлашлар сонининг ортиши эртами-кеч кислородсиз механизмларнинг ишдан чикишига олиб келади. Бундай к^ОЛ^ДА иш ё тухтайди ёки унинг интенсивлиги кескин пасаяди.

Нагрукзка компонентларидан кар бирининг схематик куринишдаги таъсири шундан иборат. Аслида эса буларнинг таъсири анча мураккаб, чунки одатда кар кайси компонент алокида эмас, балки беш компонент узгаради. Бу эса организмга хилма-хил таъсир этиш учун жуда катта имкониятлар яратади.

Аэроб имкониятларни ошириш методикаси. Жисмоний тарбия процессида организмнинг аэроб имкониятларига таъсир этиш оркали уч вазифа хал этилади: 1) кислород истеъмол килиш максимал даражасини ошириш; 2) шу даражани узок, вақтгача саклаб туриш қобилиятини ривожлантириш; 3) нафас олиш процесслари максимал микдоргача тезрок етишини ошириш.

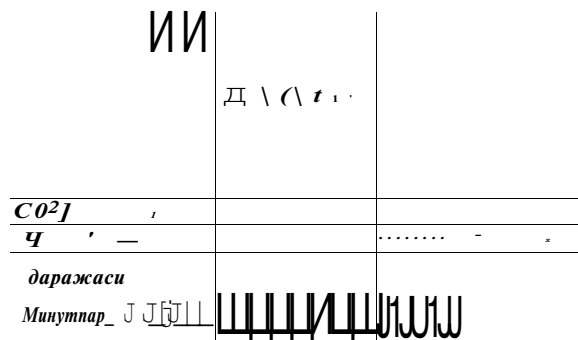
Юрак ва нафас олиш системаларининг максимал равишда ишлашига эришиладиган камда узок вақт мобайнида жуда куп кислород истеъмол килинишини таъминлайдиган машқлар нафас олиш имкониятларини ошириш воситалари жумласидандир. Булар орасида мумкин кадар купрок мускуллар катнашадиган машқлар самаралирокдир (чангида юриш, масалан, югуришга нисбатан афзалрок). Агар имкон булса, машгулотларни кислородга бой булган жойларга (урмонга, даре буйига) кучириш анча фойдали. Машқларни критик даражага якин интенсивликда бажариш тавсия этилади.

Критик тезлик даражаси 0² максимал истеъмол килинишига ва харакатларнинг тежамлигига боглик булганлиги сабабли, бу даража турли кишиларда турлича булади. Шунинг учун силжиш тезлиги кам бошқ.а-бошқ.а булиши керак. Чунинчи, спорт билан янги шугулланувчиларнинг аэроб имкониятларини ишга солганларидаги югуриш тезлиги тахминан 1000 м ни 5—7 минутда, малакали спортчиларда эса 3,5—4,5 минутда югуриб утадиган булиши керак. Критик тезликдан анча паст интенсивликдаги машқларни (масалан, бамайлихотир юришни) кенг равишда куллашдан фойда йук (Н. Г. Озолин). ^атто юрувчп спортчилар кам кейинги йилларда тренировка машгулотларнинг анчагина кисмини югуриш билан алмаштирмокдалар. Бу юрак-томир ва нафас олиш системаларига бирмунча актив таъсир этишга имкон беради.

Аэроб имкониятларни оширишда бир меъёрда машқ Килиш методидан, шунингдек, такрорий ва узгарувчи машқ методларидан фойдаланилади. Бир меъёрда тухтовсиз машқ килиш умумий чидамлиликни тарбиялашни дастлабки боскичларида айникса кенг кулланилади- Бунинг сабаби шундаки, кислород истеъмол килинишини таъминлайдиган системаларнинг ишидаги уйгунлик бевосита машқ П^Р~ процессида ошади. Агар тренировка машқлари организмга узок вақт таъсир этиб турса, бу ортиш янада купрок булади. Баъзи бир органлар ва системаларнинг функционал имконияти унчалик тез булмаган, лекин узок давом этадиган ишларни бажаришда жадаллик билан ортиб боради. Бирок тухтовсиз ишлаганда максимал микдорда кислород истеъмол килишни саклаб туриш организм учун жуда кийин. Одатда чегара даражада 0² истеъмол килиб ишлаш 10—12 минутдан ошмайди; факат юкори малакали спортчилар 1—1,5 соат мобайнида ишлаш интенсивлигини критик даражага якин саклаб туришлари мумкин. Бундан кейин юрак-томир ва нафас системаларининг ишидаги

мувофикдик бузилади, кислород истеъмол килиш ва нагруканинг машк, бериш таъсири камаяди.

Аэроб имкониятларни оширишда — гарчи биринчи к.арашда парадоксал булиб куринса кам — озгина дам олиш интервалларига булинган кис^а муддатли такрорлаш тарзида бажарилаётган ишлар (интервалли такрорий ва узгарувчи машк методлари) купрок самара беради. Раиска вакт ичида интенсив ишлаш натижасида косил буладиган анаэроб парчаланиш махсулотлари нафас олиш процессларининг кучли стимулятори булиб хизмат



26- раем. ИШНИ такрорлашда O_2 истеъмол килиш ва CO_2 чикариш (Ван Гоор ва Мостред, 1961)

Тахминан учинчи такрорлашга утганда O_2 истеъмол килиш максимум даражага етади ва шу даражада туради. Шунга эътибор беринги, бу Долда O_2 ишда эмас, дам олиш вактида энг куп истеъмол килинади

Килади. Шунинг учун бундай иш бажаргандан сунг биринчи 10—90 сек. ичида кислород истеъмол килиш ортади, "юрak ишининг баъзи бир курсаткичлари кам ошиб боради — коннинг уриш кажми купаеди. Агар кайта нагрукка бу курсаткичларнинг анча юкори булиб турган моментиди бажарилса, машкни такрорлаган сари кислород истеъмол килиш ортиб боради. Чегара даражадаги микдорга етгач, у шу даражада баркарор булиб колади ва ишнинг охиригача кайта пасаймайди (26- раем). Иш ва дам олишнинг маълум бир нисбатиди организмнинг кислородга булган талаби билан кислород истеъмол килиш уртасида мувозанат косил булиши мумкин. Бунда такрор иш анча узок вакт давом этиши мумкин. Такрор нагруккаларда кислород истеъмол килиш микдори гок чегара даражасига етиб, гок сал пасайиб, кар доим- узгариб туради. Такрор нагрукка туфайли хосил булган купрок. кислород истеъмол килиш тулкинлари баъзан шу спортчига хос булган максимал истеъмол килиш даражасидан ошиб кетади, бу эса нафас олиш имкониятларининг ортиши учун стимул булиб хизмат килади.

Аэроб имкониятларини ошириш учун такрорий ва такрорий узгарувчи машк методларидан фойдаланишда асосий вазифа ишлаш билан дам олишнинг энг яхши вариантини танлашдан

иборат. Тахминан к.уйидаги характеристикаларни курсатиш мумкин:

1. Ишнинг интенсивлиги критик даражадан юкори, максимал интенсивликнинг тахминан 75—85% даражасида булиши керак. Ишнинг интенсивлиги иш охирига бориб пульснинг частотаси етарлича юкори, масалан, малакали спортчиларда минутига 180 тача урадиган килиб белгиланади (бундай талаб куйилишининг сабабини пастрокдан каранг). Минутига 130 дан кам томир уриши косил к.иладиган кам интенсивликдаги нагруккалар аэроб имкониятларнинг сезиларли ортишига олиб келмайди.

2. Булакларнинг узунлиги ишлаш вакти тахминан 1—1,5 мин.дан ошмайдиган килиб танланади. Лекин бундай килинганда, иш кислород етишмаслиги шароитида содир булади ва O_2 ни максимал истеъмол килиш дам олиш даврига тугри келади.

3. Дам олиш интерваллари шундай булиши керакки, кейинги буладиган ишлар олдинги ишдан кейин руй берган Кулай узгаришлар фонида содир булсин. Агар коннинг систолик хажмига караб мулжал олипадиган булса, машк курган спортчиларда, дам олиш интервали тахминан 45—90 сек булиши керак (Рейнделл Х.). Нафас олиш процессларининг энг куп интенсивлашиши кам (бу O_2 истеъмол килиш микдорига караб белгиланади) тикланишнинг 1—2-минутларида кузатилади (Н. И. Волков). Хар колда дам олиш интервали 3—4 минутдан ошмаслиги керак, чунки бу вактга келиб, мускулларнинг иш процессида кенгайган кон томирлари кискариб улгуради, натижада такрорий ишнинг дастлабки минутларида кон айланиши анча Кпийнлашади (Холльман).

4. Дам олиш интервалларини унчалик тез бажарилмайди г а н и ш л а р (лукиллаб югуриш, бемалол секин сузиш ва бошк.алар) билан тулдириш тавсия этилади. Бунинг бир катор афзалликлари бор: дам олишдан иш холатига ва, -аксинча иш к.ЛАТДАН дам олиш холатига утиш осонлашади, тикланиш процесслари бирмунча тезлашади ва коказо. Буларни Каммаси купрок к.АЖМДА иш бажаришга, узок, вакт баркарор Колатни саклаб туришга имкон беради.

5- Такрорлашлар сони шугулланувчиларнинг баркарор Колатни тутиб туриш, яъни кислород истеъмол килиш етарлича юксак даражада булган шароитда ишлаш имкониятлари билан аникланади. Чарчок пайдо була бошлаши билан кислород истеъмол килиш даражаси пасаяди. Одатда бу пасайиш ишни тухташиш учун сигнал булиб хизмат килади. Бундай к.ЛАТДА нагруккани меъёрлаш учун томир уришининг курсаткичларига амал килиш мумкин. Масалан, машк курган кишиларда силжиш тезлиги, дам олиш интерваллари ва такрорлашлар сони пауза тугаши олдидан томир тезлиги минутига тахминан 120—140 га тенг буладиган килиб танланади (бу томирнинг иш охиридаги уриши минутига тахминан 170—180 га булишига тугри келади).

Гап шундаки, жисмоний машқларда юрак қисқаришининг ортиши билан олдинга юракнинг бир уришда чиқарадиган қон қажми кам ортади. Бирок, агар юрак қисқаришларининг сони минутига 170—180 тадан ошса, диастола вақти анча камайди. Қисқариш momentiда парчаланган АТФ шунча оз вақт ичида батамом тиклана олмайди ва юрак қисқаришларининг кучи камайиб кетади. Бу систолик хажмнинг камайишига олиб келади. Шунинг учун аэроб имкониятларни оширишда томир уришини тезлатишга олиб келадиган хаддан ташқари интенсив нагрузка бериш мақсадга мувофиқ эмас.

Анаэроб имкониятларни ошириш методикаси. Анаэроб имкониятларни оширишда икки вазифани қал қилиш керак: 1) фосфокреатин механизмининг функционал имкониятларини ошириш; 2) гликолитик механизмининг* такомиллаштириш. Восита сифатида одатда тегишли интенсивликдаги циклик машқлардан фойдаланилади.

Қўйсидир танланган масофани максимал ёки субмаксимал Қувватда батамом утишдан ташқари, масофанинг қисқартирилган булақларида такрорий ва узгарувчан интервалли машқ Қилишдан фойдаланиш тавсия этилади.

Креатинфосфат механизмининг такомиллаштиришга қаратилган нагрузкалар қуйидаги характеристикалар билан фарқ қилади:

1. Ишнинг интенсивлиги чегара даражадаги тезликка яқин, лекин бир оз ундан пастроқ булиши кам мумкин. Катта қажмдаги ишни чегара тезликда бажариш «тезлик тусиги» Қосил булишига олиб келиши қайд қилинган эди. Тезликни бир оз пасайтириш (айтайлик, максимал тезликнинг 95% гача) бу хавфдан қутулишга имкон беради қамда қаракат техникасини контрол қилишни осонлаштиради; айна вақтда тезликнинг бунчалик оз пасайиши метаболик процессларнинг интенсивлигига амалда таъсир этмайди, ва, бинобарин, машқларнинг самаралилигига кам таъсир қўяди.

2. Булақлар узунлиги иш вақти (бир мартадаги) тахминан 3—8 сек булишини ҳисобга олган Қўлда танланади (J2 (Jp-70 м югуриш, 8—20 м сузиш ва қ. қ.).

3. Дам олиш интерваллари қислород етишмаслигининг алақтат фракцияси жуда тез «қопланишини» ҳисобга олган Қолда, тахминан 2—3 минутга тенг булиши керак. Бирок мусқулардаги креатинфосфат запаслари жуда кам булганлиги учун, машқ 3—4 марта такрорланганидан кейин фосфокреатин механизмининг имкониятлари тугайди.

Шунинг учун машғулотларда планлаштириладиган иш қажмини қўрида бирида 4—5 та такрорланиш буладиган бир неча серияларга булиб юбориш мақсадга мувофиқдир. Сериялар оралигидаги дам олиш вақти 7—10 минут булиши мумкин. Бундай интерваллар ҳосил булган сут қислотасининг анчагина

5р7

Ушбу баъзан қисқарилиши учун «алақтат» ва «лақтат» қидамлилиқ терминларидан фойдаланилади. «Алақтат» қидамлилиқ деганда, креатинфосфокенаа реакцияси энергиясидан, «лақтат» деганда эса гликолитик реакция энергиясидан фойдаланиш қобилияти тушунилади.

қисми окисланиб улгуриши учун етарлидир; айна вақтда нерв марказларининг юқори даражада қўзғалувчан булиши сақланади.

4. Дам олиш интервалларини фақат такрорлаш ссрпялари орасидаги танаффус вақтидагина бошқа иш турлари билан тулдириш фойдалидир. Марказий нерв боғланишларининг қўзғалувчанлиги камаймаслиги учун, асосий машқни бажаришда нагрузка тушган мусқул группаларига интенсивлиги кам қушимча ишлар бериш фойдалидир (масалан спринтер пауза вақтида утирмасдан, секин-секин юриб туриши керак.).

5. Такрорлашлар сони шугулланувчиларнинг стабил эканлик даражасига қўраб белгиланади. Аслида қўқ булақларда сериялар билан бажариладиган бундай машқ тезликни пасайтирмай катта қажмдаги иш бажариш имконини беради (малакали спортчиларда 1500 метргача).

Гликолитик механизмининг такомиллаштиришда нагрузкалар Қуйидаги хусусиятлар билан характерланади.

1. Ишнинг интенсивлиги машқ учун танланган масофанинг узунлиги билан белгиланади. Қилжиш тезлиги мақзур масофадаги чегара тезликка яқин (чегара тезликдан 90—95%) булиши керак. Машқ бир неча марта такрорланганидан кейин, чарқай бошлаш натижасида, тезлик сезиларли равишда пасайиши мумкин, лекин шу тезлик кам организмнинг шу вақтдаги ҳолати учун чегара тезликка яқин булиб қолаверади.

2. Булақларнинг узунлиги иш вақти тахминан 20 сек дан 2 минутгача давом этадиган қилиб танланади (сузишда 50 м дан 200 м гача, югуришда 200 м дан 600 м гача ва қозказо).

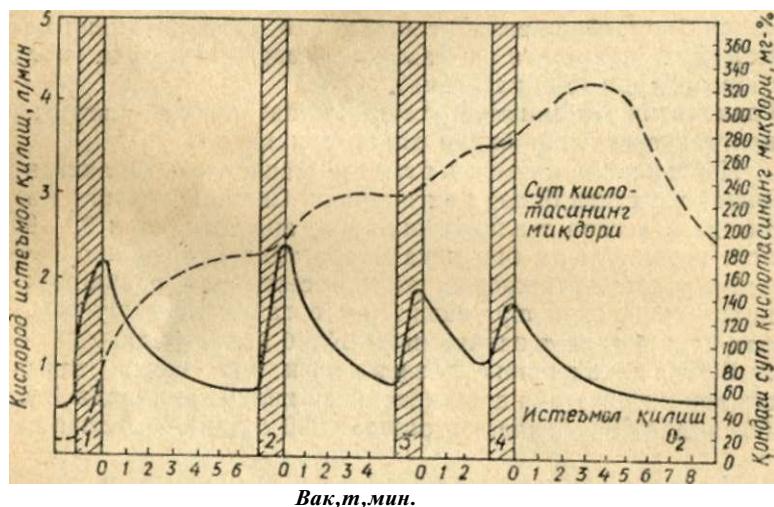
3. Дам олиш интерваллари гликолитик процессларнинг динамикаси билан белгиланади. Бу қўқда эса қўқдаги сут қислотасининг микдорига қараб фикр юритилади. Юқоридагига ухшаш ишларда иш тамом булгандан кейин қондаги лактатнинг максимум микдори дарҳол эмас, балки бир неча минут утгач қузатилади, шу билан бирга машқ такрорланган сари максимумнинг вақти иш тамом булиш momentига яқинлашиб келади. Шунинг учун бундай ҳолда дам олиш интервалларини аста-секин камайиб борадиган қилиш керак. Масалан, 1- ва 2-такрорлаш оралигида 5—8 мин, 2- ва 3-сида 3—4 мин, 3- ва 4-сида эса 2—3 мин (27-раем).

4. Бундай Қўлда дам олиш интервалларини бошқа иш турлари билан тулдириш керак эмас. Фақат батамом қаракатсиз қолинмаса бас.

5. Дам олиш интерваллари камайиб борувчи ишларда такрорлашлар сони, чарқок тез ортиб боргани сабабли, унча қуп булмайди (3—4 тадан қуп эмас). Бунда 3—4-такрорлашга қелиб қонда жуда қуп сут қислотаси йигилиб қўқда Агар ишни (машқни) давом эттиоишга уринит3 қурдаса, глико-

литик механизм имкониятлари тугаб, фаолиятни энергетик таъминлаш аэроб реакцияларга утади. Силжиш тезлиги камаяди. Айтилганларни ҳисобга олиб, шу каби такрорий ишларни сериялар курунишида бажариш керак (бунда сериялар дам олиш интерваллари кискариб боровчи 3—4 такрорлашдан иборат булади). Сериялар оралигидаги дам олиш вақти кислород етишмаслиги лактат фракциясининг анчагина кремний бартараф этиш учун етарли (камида 15—20 мин.) булиши керак.

Спорт билан эндигина шугулланувчилар ва кичик разрядли спортчилар, одатда, бир машгулотда купи билан 2—3 серия, яхши тренировка калган спортчилар эса 4—6 тагача серия бажаришлари мумкин.



27- раем. Дам олиш уртасидаги вақтни кискартириб 4x400 м (бир серия) такрор югуришда O_2 истеъмол килишнинг ва конда сүт кислотаси таркибининг узгариши (Н. И. Волковнинг курсатишича, 1957)

Тасвирланган методикалар бир к^адар танлаб анаэроб механизмлардан бирига (креатинфосфат ёки гликолитик механизмга) таъсир этиш мумкин булишини ҳисобга олган холда ишлаб чиқилган. Амалда бу нарузкалар билан бирга бошка бирмунча кенгрок. таъсир этадиган нарузкалар ҳам куллаш керак.

Аэроб ва анаэроб имкониятларни оширишга каратилган таъсирларни бирга кушиш. Бу таъсирларни бирга к.ушишнинг умумий схемаси куйидагича: нафас олиш имкониятлари анаэроб имкониятларни устириш учун асос, гликолитик механизм эса креатинфосфат механизмнинг ривожланиши учун асос булади. Агар спортчида анаэроб имкониятлар яхши ривожланган булиб, нафас олиш имкониятлари ёмон ривожланган булса, бу хол

хатто анаэроб ишларда (агар одатдагидек, у бир неча марта такрорланса) ишчанлик қобилияти юкори булишини гарантияламайди. Чунки кислород етишмаслигини «коплаш» тезлиги нафас олиш механизмларининг кучлилиги билан белгиланади. Шунинг учун агар анаэроб нарузкалар кучнинг батамом тикланиши учун етарли булмаган киска-киска дам олиш интерваллари билан такрорланадиган булса, спортчи тезда чарчайди, у тупланган анаэроб махсулотларнинг куплигидан тамомила бугилиб қолади. Бундан шундай хулоса чиқариш мумкин: анаэроб имкониятларни ривожлантиришга киришиш олдидан аввало нафас олиш имкониятини ошириш (умумий чидамлилиқ база-сини яратиш) даркор.

Юкорида айтилганлар купрок. анаэроб шароитларда ишлашга тугри келадиган спорт тури билан шугулланадиган кишиларда аэроб имкониятларни тарбиялаш зарурлигини так.озо этади. 100 м га сузиш малакали спортчиларда тахминан бир минутча давом этади ва асосан анаэроб энергия манбалари билан таъминланади. Агар сузувчида яхши «нафас олиш базаси» булмаса, у тикланиш процессларининг жуда куп вақт олиши сабабли, машгулотда 100 м га куп марта суза олмайди. Шунинг учун малакали сузувчи — спринтерлар купрок. узок, масофаларга (3—7 км гача) уртача тезликда сузиб турадилар. Бошка мисол. Шайбали хоккейда уйинчплар хар 1—2 минутдан кейин алмашиб турадилар. Бу фаолиятнинг узи асосан анаэроб энергия берувчилар ҳисобига бажарилади. Уйинчининг бу вақт ичида етарлича тез уйнай олиши унинг анаэроб имкониятларига боллик. Лекин 3—4 минут дам олгандан сунг, у яна майдонга тушиши керак, бундаги канчалик «тикланиб олишга» улгурни эса, унинг нафас олиш имкониятлари билан белгиланади.

Анаэроб имкониятларнинг иккита ташкил этувчилари кам шундай: гликолитик процесс энергиясидан фойдаланиш қобилиятини тарбиялаш креатин фосфокиназ реакция энергияси кибига ишлаш қобилиятини тарбиялашдан олдин булиши керак. Чунки гликолиз энергияси креатинфосфат тикланишининг биринчи фазасида ишлатилади.

Шундай қилиб. жисмоний тарбия процессида чидамлилиқнинг хилма-хил томонларига купрок таъсир этиш изчиллиги куйидагича булиши керак: дастлаб нафас олиш имкониятларини, сунгра гликолитик имкониятларни ва, никоят, кретинфосфакиназ реакцияси энергиясидан фойдаланиш қобилияти билан белгиланадиган имкониятларни оширишга эътибор берилади. Бу жисмоний тарбиянинг бутун бир босқичларига (масалан, спорт тренировка-касига) тааллуқлидир. Жисмоний машқлар билан шугулланиладиган алох.ида машгулотларга келсаК, бу уринда тесқари изчиллик мақсадга мувофик булади (жисмоний машқ утказиладиган машгулот формалари тугрисидаги киемга қаранг).

Ички мукитнинг нокулай узгаришларига нисбатан барқарорликни оширишнинг махсус чоралари чидамлилиқни тарбиялашнинг муқим томонидир. Бунда икки вазифа хал этилади: 1) барқарорликнинг физиологик чегараларини ошириш (коннинг буфер қажмининг ортиши, кислород етишмаслиги ва карбонат кислота орткилигига туқималарнинг адаптациялашуви ва $D-K$) 2) барқарорликнинг психологик чегараларини ошириш.

Чидамлиликни тарбиялашнинг психологик масалалари алоҳида баён қилинади (VII боб). Бу ерда эса биринчи вазифа устида тухталиб утамиз.

Шугулланувчи чарчок, хрлатицй сезадиган исталган фаолият процессида баркарорликнинг физиологик чегаралари ортиб боради. Бирок чидамлиликни тарбиялашнинг умумий воситалари ва методларидан ташқари махсус усуллардан, чунончи нафас олишни меъёрида тухтатиш усулидан фойдаланилади (С. В. Ильин). Масалан, сузувчига 3—4 каракат циклида бир марта нафас олиб, бирор бир масофага сузиш таклиф қилинади. Шундай йул билан организмда сунъий равишда кислород етишмаслиги Косил қилинади, бу нагрузка кажми ва интенсивлиги кам булган х.олда организмнинг ички мухотида анча узгаришлар булишига имкон беради.

ТОФ шароитларида махсус ташкил этилган тренировка бу труппа усулларига жуда яқиндир. Тоглик ерда СЪ нинг парциал босими кам булганлиги учун, у ерда булишнинг узиёк нафас олиш имкониятларининг (жумладан қондаги гемоглобин микдорининг) ортишига х.амда гипоксик қолатга булган чидамлиликнинг ортишига ёрдам беради. Бундай шароитларда тренировка қилиш тоглик ернинг ижобий таъсирини янада кучайтиради.

Нафас олиш ва чидамлилик*. Гарчи упка орқали, яъни ташки куринишдаги нафас олиш анаэроб имкониятларни чекловчи биринчи фактор булмаса кам, у кишининг чидамлилиги учун муҳим ахамиятга эга. Нафас олишнинг тугри йулга қуйилиши умуман жисмоний тарбиянинг соғломлаштириш вазифаларидан бирини ташкил этади.

{а р а к а т с и з л и к в а у р т а ч а ж и с м о н и й н а г р у з к а в а к т л а р и д а б у р у н о р қ а л и о к и с т а ч у қ у р н а ф а с о л и ш т у г р и б у л а д и. М а ъ л у м к и н а ф а с о л и ш н и н г у ч т а а с о с и й т и п и м а в ж у д: к у қ р а к б и л а н, қ о р и н б и л а н в а а р а л а ш (д и а ф р а г м а л) н а ф а с о л и ш- Д и а ф р а г м а л н а ф а с о л и ш э н г с а м а р а л и д и р-

Упка вентиляциясининг максимал булишини таъминлаш керак булган зур жисмоний ишларда оғиз орқали тез-тез чукур нафас олишни тугри деб кисоблаш мумкин (Н. Г. Озолин, В.В. Михайлов). Шу билан бирга нафас олишга эмас, балки нафас чиқаришга алоқиди эътибор бериш керак. Шунда нафас олганда упкага келадиган кислородга бой каво таркибида кислород микдори камайиб кетган қолдик ва резерв кавонинг камроқ микдори билан аралашади.

Ташки нафас олиш функциясини такомиллаштириш учун махсус («нафас олиш гимнастикаси» деб аталадиган) машқлар Куллаш фойдалидир. Бу машқларни танлаш ва бажариш қоидалари уларнинг қандай мақсадларда бажарилишига боғлиқ. Чунончи, нафас муқкуллари қучини ошириш учун сувга нафас чиқариш,

* Бу булимда «нафас олиш» термини ташки куринишдаги нафас олишни, яъни упка нафас олишини билдиради.

риш, ноқулай статик қолатда нафас олиб чиқариш, маскада нафас олиб чиқариш, куқракни эластик бинт билан ураб нафас чиқариш ва шу қабилардан фойдаланилади; упка вентиляциясининг максимал булишини ва куқрак кафасининг каракатчанлигини ошириш учун максимал даражагача етиб борадиган турлича интенсивликда тез-тез ва чукур нафас олиб чиқаришдан; упканинги каётий сизимини ошириш учун, нафас каракатлари максимал амплитудали булгани х.олда окиста чукур нафас олиб чиқаришдан фойдаланилади.

Нафасни активлаштириш билан боғлиқ булган, нафас аппарата учун муқжалланган катта машқларни каракатсиз қолатда эмас, балки озгина жисмоний нагрузка берилган вақтда (масалан, юриш вақтида) бажариш маъқулроқ. Хдракатсизлик пайтида упка гипервентиляциясининг анчагина булиши карбонат кислота ювилиб кетишига (гипокапния) олиб келади, бу эса, уз навбатиди миядаги қон томирлари торайиб, бош айланиши пайдо булишига олиб келади

МАХСУС ЧИДАМЛИЛИКНИНГ БАЪЗИ БИР ТУРЛАРИНИ ТАРБИЯЛАШ МЕТОДИКАСИНING ХУСУСИЯТЛАРИ

Турли интенсивликдаги циклик машқларда чидамлиликни тарбиялаш хусусиятлари. Максимал интенсивликдаги ишларда чарчаш биологик жикатдан анаэроб ресурсларнинг тезда тамом булиши, шунингдек нерв марказларининг активлашиш натижасида тормозланиши билан белгиланади. Шунинг учун бу хилдаги ишларда чидамлиликни тарбиялашда аввало қуйидаги вазифалар туради: 1) анаэроб имкониятларни (кам фосфокреатин, кам гликолитик механизмларни бир хилда) ошириш; 2) максимал интенсивликдаги махсус иш шароитларида нерв марказларининг ишга яроқчилигини ошириш.

Анаэроб имкониятларни ошириш методикаси юқорида баён қилинган эди. Иккинчи вазифани х.ал қилиш учун мусобака масофасини чегара тезликда утишдан фойдаланилади. Бирок «тезлик тусиги» га йул қуймаслик учун, бу иш турини қаддан ташқари қуп такрорламаслик керак. Шунинг учун масофанинги узунлигини унинг утиш тезлиги узгартириб турилади, жумладан, •мусобака масофасидан бирмунча қуп масофа утилади.

Субмаксимал ва катта интенсивликда бажариладиган ишларда махсус чидамлиликни тарбиялашда танланган мусобака масофасига нисбатан анча қискартирилган булақларни қайта утишдан кенг фойдаланилади (организмнинг аэроб имкониятларини ошириш методикасига қаранг). Нисбатан қичик булақларни танлашда Н мақсад шугулланувчиларни дастлабки вақтларда тула масофани утишдаги тезликка нисбатан анча юқори тезликда узок V_{aK}^T каракат қилишга ургатишдир. g^H иска масофани бир марта утиш организмга жуда кам таъсир курсатганлиги учун, х.ар бир алоҳида машгулотда тренировка самараси юқори булишига интилиб, шу масофани х.ар гал қуп марта утилади

(масалан, малакали спортчи — стайерлар 200—400 м масофани утишни хар гал 40—100 мартадан такрорлайдилар).

Субмаксимал, катта ва уртача интенсивлик билан бажариладиган ишларда чидамликни тарбиялашнинг хусусиятлари хар бир зонада организмга куйиладиган талаблар спецификаси билан белгиланади. Масофа канча киска булса, анаэроб имкониятлар шунчалик катта роль уйнайди, ишларни кислород етишмаган шароитда бажариш кобилияти шунча мухимрок булади. Аксинча, масофа ортиши билан аэроб реакцияларнинг, юрак-томир ва нафас олиш системалари фаолиятининг ахамияти купаяди. Бу зоналарнинг хар бирида чидамликни тарбиялашда учта асосий вазифа бор:

- 1) анаэроб имкониятларни (асосан уларнинг гликолитик компонентларини) ошириш;
- 2) аэроб имкониятларни яхшилаш, жумладан, юрак-томир ва нафас олиш системалари фаолиятини такомиллаштириш;
- 3) катта ишлаш туфайли косил булган ички мухит узгаришларига баркарорликнинг физиологик ва психологик чегараларини кенгайтириш.

Айрим колларда асосий нагрузка тушадиган мускул гурупларининг локал чидамлик механизларини камда яна бошка жикатларни такомиллаштириш кам мукам акамиятга эга булади.

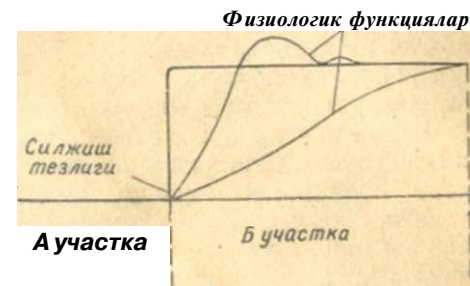
Малакали спортчиларнинг тренировкаларида чидамликни тарбиялашда фойдаланиладиган замонавий методлар бир машгулотда кам, машгулотларнинг йиллик циклида кам жуда катта Кождаги ишларни бажариш билан боглик. Масалан, баъзи бир юрвчи спортчилар тренировкаларда 100 км гача йул босганлар (А. Л. Фруктов маълумотларидан). Машкур француз стайери Аллен Мимун спорт билан шугулланган йиллари мобайнида 85000 км югуриб утган. Бу масофанинг канчалик катталигини куз олдига келтириш учун ер шарининг экватор буйлаб айланаси 40000 км га тенглигини камда ер шарини биринчи марта айланиб чиккан Магеллан бунга 3 йил сарфлаганини эслатиб утиш кифоядир.

Чидамликни тарбиялашда факат масофанинг узун-кискалигини эмас, балки укувчиларнинг индивидуал хусусиятларини, жумладан уларнинг жисмоний тайёр эканлик даражасини кам Кисобга олиш лозим. Бунда шун эсда тутиш керакки, бир масофа, шугулланувчиларнинг тайёрлик даражасига караб, турлича куват зоналарига тааллукли булиши мумкин. Масалан, 800 м ни 1.45,0 дан тезрок чошиб утадиган юкори классдаги мастерлар учун бу масофа спринтга якин булса, шу масофани утишга 3—3,5 мин. сарфлайдиган янги шугулланувчилар учун эса у узун масофаларга якин булади.

Тахминан булса кам ишнинг доимий интенсивлигини саклаш яхши натижаларга эришишни осонлаштиради. Бирок спортдаги кураш шароитлари купинча иш бажариш давомда унинг интенсивлигини анча узгартиришга мажбур этади. Бу организмдаги

иш процессларининг вақтинча дискоординацияси билан бир катор физиологик ва психологик кийинчиликлар пайдо килади. Бунда камма бирдек енга олмайди. Бундай кобилиятни махсус тарбиялаш лозим.

Иш интенсивлиги тусатдан узгарганда турли хил физиологик курсаткич таонинг кандай узгаришини караб чикайлик. Спортчи критик тезликка якин тезликда югуриб келмокда ва у хаккий баркарор холат шароитида, деб фараз килайлик. Бу вақтда айрим функцияларнинг курсаткичлари тахминан бир хил даражада булади (28-раем, А). Югуриш тезлиги тусатдан узгарганда, янги, бирмунча юкори фаолият даражасига мослашиши керак булган турли физиологик системаларнинг фаолияти активлашади. Бирок, дархол мослашиш мумкин эмас, бунга бир оз вақт керак булади. Бу вақт ичида (28-раем, Б) организм эhtiжлари билан вегетатив системаларнинг активлик даражаси уртасида номувофиклик кузатилади. Бундан ташкари, физиологик курсаткичларнинг кар кайсиси янги фаолият даражасига турли тезликда мослашади. Масалан, томир уриш частотаси деярли



28-раем. Югуриш тезлигини бирдан оширганда физиологик функция холатининг узгариши (шартли схема)

бирдан ошиб кетади, мускуллардаги кон томирлари эса бир неча вақт утгандан кейингина кенгайди. Шунинг учун барча системаларнинг фаолиятида дискоординация бошланиши мумкин. Ута критик тезликда каракат тезлигининг (V) салгина ошиши кам кислородга булган талаб ортишига (югуришда бу талаб тахминан V^3 га пропорционал равишда ортади) олиб келганлиги сабабли, кислород етишмаслиги анчагина купайиб кетади. Субъектив жикатдан буларнинг каммаси чарчаш ортиб боришидаги огир сезиларга сабаб булади; ишни давом этириш анчагина иродавий зур беришни талаб этади.

Узгарувчан интенсивликдаги ишларда чидамликни тарбиялаш процессида физиологик функцияларнинг янги иш даражасига мослашиш тезлиги такомиллашади, барча орган ва системаларнинг янги ишга мослашиши купрок бир вақтда булади. Бу мақсадда такрорий узгарувчан ва такрорий-орта борувчи машк методларини куллаб масофани утишда интенсивлиги ва давом этиши жикатидан хилма-хил тезланишлардан (спуртлардан) фойдаланилади. Спуртларнинг интенсивлиги аста-секин ошириб борилади, давом этиши эса тобора хилма-хиллашади — 3—5 секунддан 1—1,5 минутгача. Иродавий фазилатларни устириш катта акамиятга эга булади: киши узини, кийинчиликларга карамадан, ишни керакли интенсивликда давом этиришга мажбур кила билиши керак.

Яккама-якка бахслашув ва спорт уйинларида чидамликни тарбиялашнинг хусусиятлари. Бундай машк турларида кам интенсивлиги, кам каракат формалари доимо узгариб турадиган ишлар характерлидир. Бундай спорт тури билан шугулланадиган кишиларда организмнинг хам аэроб, кам анаэроб имкониятлари мукам акамиятга эга булади. Агар алокида зур бериш

дакикаларида фаолият асосан энергиянинг анаэроб манбалари кисобига бажарилса нисбатан «сокинлик» давридаги тикланиш тезлиги аэроб механизмларнинг куввати билан белгиланади. Яккама-якка бах.слашув ва уйин процессларининг узиди организмнинг айрим функцияларига танлаб таъсир этишга эришиш кийин; нагрукани аник меъёрлаш кам анча кийин. Шунинг учун бундай спорт тури билан шугулланувчилар чидамлиликни (аввало унинг аэроб имкониятларини) тарбиялаш учун хилма-хил циклик машклардан — чангида юриш, кросс, югуриш, кайик Кайдаш ва коказолардан кенг фойдаланадилар. Бирок факат шу машклар ёрдамида, уз спорт туридаги машклардан фойдаланмай туриб, махсус чидамлиликни юкори даражага кутариб булмайд. Шу муносабат билан танланган фаолиятда интервалли машк методи диққатга сазовордир. Яккама-якка баксларда ва спорт уйинларида бу куйидагилардан иборат булади. Уйин ёки учрашувнинг умумий вакти бир канча даврларга булинади (учрашув галабагача давом этадиган волейбол, теннис, найзабозликда учрашувнинг тахминий уртача вакти олинади). Масалан, футбол уйини вакти (2X45 мин) кар кайсиси 15 минутдан 6 даврга булинади. Шугулланувчиларга юкори суръатда уйнаш топширилади. Уйинчиларнинг машк курганлик даражаси ошган сари даврлар оралигидаги дам олиш вакти (мусобака коидаларида белгиланган танафус вақтидан ташкари) аста-секин кискартирилади.

Кучлилик характеридаги машкларда чидамлиликни тарбиялаш хусусиятлари. Бирор бир куч машкларидидаги чидамлилик одатда бу машкни мумкин булганча такрорлашлар сони (гавдани юкори тортишни, таянган куллари букиш ва ёзишни- бир оёкда чуқ^айишни мумкин кадар куп такрорлаш ва К- к.) билан характерланади. Бошка шунга ухшаш барча коллардаги каби бунда кам чидамлиликнинг абсолют ва порциал курсаткичлари мавжуддир- Абсолют курсаткичлар купрок кучга боглик: кучлирок кишилар, одатда, куч машкларини купрок марта такрорлашлари мумкин- Лекин бу богликлик куч ишлатиш микдори анча юкори: максимал куч даражасидан камида 25—30% булгандагина кузатилади- Кичик огирликлар билан машк килишда мумкин булган такрорлашлар сони жуда тез усиб боради (29-расм) ва амалда максимал кучга боглик булмайд- Кучга чидамлиликнинг порциал курсаткичлари (мазкур колда бу курсаткичлар куч фазилатларининг индивидуал даражаси нуктаи назаридан кисобга олинади) кучга боглик эмас; бунинг устига купинча улар уртасида манфий корреляция мавжуд деб кисоблайдилар-

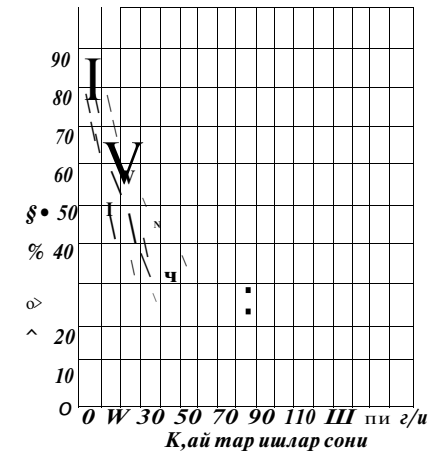
Айтилганларни куйидаги мисолдан тушиниш мумкин: айтайлик, икки спортчидан бири 100 кг ли штангани, иккинчиси 60 кг ли штангани жим килишда яхши натижага эга. 50 кг ли штангани биринчи спортчи купрок марта жим кила олади, бу ерда унинг чидамлигининг абсолют курсаткичлари иккинчи спорт-

чиниқидан юкори булади. Агар шу спортчиларнинг узига, масадан 10 кг (уларнинг максимал кучидан 20% кам) штангани жим килиш таклиф этилса, уларнинг кайси бири чидамлирок эканини олдиндан айтиш мумкин эмас. Бундай колда чидамлилик (такрорлаш сони) спортчилар кучи даражасига боглик эмас. Ниҳоят, кар икки спортчи узларининг максимал кучларининг 50% хо^ат'булган (биринчиси 50 ва иккинчиси 30 кг) огирликни жим килсалар, бунда кам кимнинг чидамлирок эканлиги маълум эмас. Бу ерда кам чидамлилик кучга боглик булмайд.

На кундалик каётда, на спортда к^{еч} качон кишиларни уларнинг кучига караб так-Косланмагани сабабли, бизни чидамлиликнинг факат абсолют курсаткичлари кизиктиради. Юкорида кайд килинганидек, бу курсаткичлар кучнинг даражасига боглик; шу билан бирга канчалик куп каршиликни энгишга тугри келса, бу богликлик шунча куп булади. Шунинг учун, анчагина (максимал кучга нисбатан тахминан 75-^80% дан куп) каршиликлари такрор энгиш зарур булса, бу К^оЛДА чидамлилик кучнинг ортиши натижасида гуё автоматик равишда ривож-

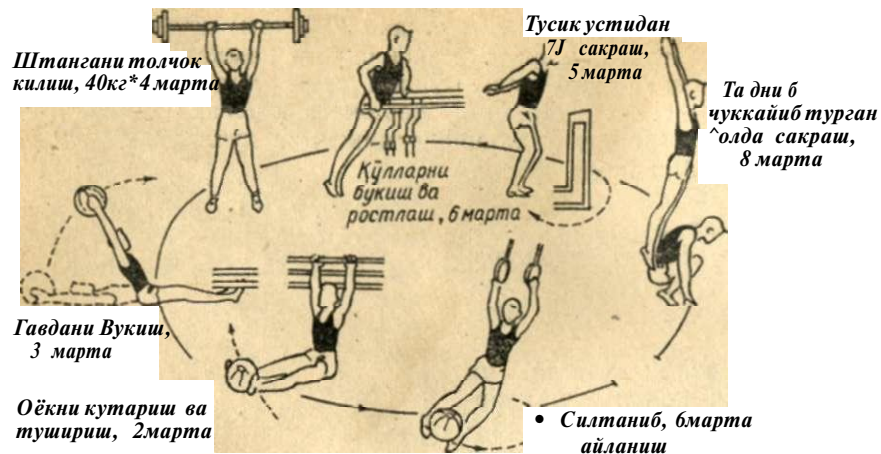
ланади. Камрок каршиликларда эса, кам кучни, кам чидамлиликни тарбиялашга махсус эътибор беришга тугри келади. Масалан, гимнастикачи 3 сек мобайнида калкада куллари ён томонга тираб («крест» косил килиб) тура олмаса, у колда чидамлиликни эмас, балки кучни устириш керак. Бирок, гимнастикачи бир комбинацияда бир мартагина «крест» килса-ю, икки ва ундан куп марта бажара олмаса, унда чидамлиликни (куч билан бирга) тарбиялаш керак. Бундай колда чидамлиликни тарбиялашда максимал каршиликнинг 35—80% ташкил этадиган каршилиқдаги куч машкларини такрор бажаришдан фойдаланилади. Бу машклар «хрлдан тойгунча» бажарилади.

Купгина хрлларда куч машкларидидаги чидамлиликни тарбиялашнинг самарали ва амалда ку.ай методи узлуксиз камда интервалли машк типидидаги айланМа тренировки (крайстренинг) Кисобланади (30- раем). Айланма тренировка асослари III бобда караб чикилган эди.



29- раем. Штангачиларнинг огирликлари (максимал огирликка нисбатан процент хисобида) ва штангани такрор жим килиш микдори уртасидаги узаро богланиш (В. М. Закиорский, Н. И. Волков ва Н. Г. Куликнинг курсатишича, 1965)

Кора чизик.—уртача ачамияти; пунктир чизик—уртачадан (^v) стандарт кайтиш



30- раем. Айланма метод к^лланилиши мумкин булган вариантлардан бири (%^Де^пер ва белдикятарнинг гурдгдтгитнп, Ц>6°)

ЧАЦКОШТИКНИ ТАЕДИЯ ЛАНН

^ ЧАВДОНЛИЛ ЖИСМОНИЙ ФАЗИЛАТ ЭКАНИ

Тушунчанинг таърифи. Хдр кндай каракат бирор бир конкрет вазифани (каракат вазифа деб аталадиган вазифани) қал килишга қаратилган булади: мумкин қадар баландроқ сакраш, тупни илиб олиш, штангани кутариш ва бошқалар каби. Харакат вазифасининг мураккаблиги купгина сабаблар билан, жумладан бир вақтда ва кетма-кет бажариладиган каракатларнинг бир-бирига уйғунлигига булган талаблар билан (каракатлар координациясига булган талаблар билан) белгиланади. каракатларнинг координацион мураккаблиги чацконликнинг биринчи улчови кисобланади.

Агар каракатнинг макон, вақт ва куч характеристикалари харакат вазифасига мое булса, яъни каракат етарли даражада аник булса, каракат вазифаси бажарилади. каракатнинг аниклиги тушунчаси каракатнинг макон, вақт ва куч характеристикалари аникдигидан иборат. каракатнинг аниклиги чакконликнинг иккинчи улчовидир.

Хдётда ва жисмоний тарбияда дуч келиши мумкин булган барча каракатларни шартли равишда 2 группага булиш мумкин: 1) нисбатан стереотип каракатлар ва 2) ностереотип каракатлар*.

* Бубулинишнинг шартли эканлиги табиатда абсолют стереотип харакатлар булмаслигидандир. Муфассал анализ қилганда шу нарса маълум буладики (Н. А. Бернштейн), баъзан каракатларнинг нисбатан стереотиплигига эришилса-да, бунга нерв-мускул аппаратининг ностереотип ишлаши хисобига эришиш мумкин (физиология курсига қаранг).

Енгил атлетика йулкасида югуриш, енгил атлетикадаги улоқтириш ва сакрашлар, гимнастика машқлари, текис жойда юриш биринчи группага; спорт уйинлари, яккама-якка бакслашув, слалом, кросс ва бошқалар эса иккинчи группага мисол булади.

Стереотип каракатлардаги аниклик, жумладан, киши оу каракатларни бажаришни канчалик узок урганганига боғлиқ. Агар инсон узи учун янги каракатларни «бирданига» бажара бошласа, бу каракатларни узлаштириб олишга купрок вақт кетказган кишига Қараганда чадонрок кисобланади. Шунинг учун каракатларни узлаштириб олишга сарфланадиган вақт чаккрлик курсаткичларидан бири булиши мумкин.

Ностереотип каракатларда вазият тусатдан узгаргандаги чакк^нлик каракатни узгарган шароит талабларига мувофик равишда тез узгартира билишда (кайта кура билишда) намоён булади. Бунда чакконлик кишининг каракатни максадга мувофик Кайта куриши учун сарфлаган вақти билан ифодланади.

Барча айтилганлар эътиборга олинса, чацконликни биринчидан, янги харакатларни тезда узлаштириб олиш к.обилияти (тез урганиш кобилияти), иккинчидан, харакат фаолиятини тусатдан узгараётган шароит талабларига мувофик. равишда тез к_айта к.уриш к.обилияти деб қараш мумкин.

Куришиб турибдики, чакконлик — бақолаш учун ягона критерийга эга булмаган мураккаб комплекс фазилатдир. Хдр бир алокида колларда, шароитга қараб, у ёки бу критерийни танлаб оладилар.

Чакконлик анчагина специфик фазилатдир. Масалан, спорт уйинларида чакк^н булиб, гимнастикада етарлича чакконлик курсата олмаслик мумкин.

Чакк^нЛИКНИНГ каётгий муқим тури гавда нисбатан кам каракатда бу^птани колда куллар билан мокирона ва аник каракатлар Қилишда (кул чакконлигида) намоён буладиган туридир. Хдётда айнан мана шундай чакк^нлик намоён булиши заруриятига, одатда, мекнат жараёнларида (станокда ва бошқариш пульти ёнида ишлаш, слесарлик ва дурадгорлик асбоблари билан ишлаш ва бошқаларда) дуч келади.

*А\ Яакк^нликнинг физиологик ва психологик асослари.

СП Кар қандай каракат, канчалик янги булиб туолмасин, доимо ёски координацион боғланишлар асосида бажарилади. Схематик-шаклда, киши қар гал янги Каракатни қар қайсиси илгариги каракат тажрибалари жараёнида узлаштирилган ва мустақкамланган жуда куп элементар координацион «булакчалардан» «Куради», деб тасаввур этиш мумкин. Кишида қ^р^к^т координациялари запаси, каракат қуникмалари канчалик куп булса, у яш-л каракатларни шунча тез Узлаштириб олади, унда чакк^нлик даражаси шунчалик юкори булади.

Чакконлик анализаторларнинг фаолиятига, жумладан каракат анализаторларининг фаолиятига анчагина боғлиқ. Кишининг каракатларни аник таклил (анализ) қилиш кобилияти канчалик такомиллашган булса, унинг каракатларни тезда эгаллаб олиш қамда уларни қайта куриш имкониятлари шунчалик юкори булади. Масалан, спорт билан эндигина шугуллана бошлаган кишиларда кинестезия (каракат туйғуси) курсаткичлари билан каракатларга ургатиш

тезлиги 0,5 атрофида корреляция бериши экспериментлардан бирида курсатилди (М. Филлипс). Бошқача килиб айтганда, шугулланаётганларда уз каракатларини аник, сезиш ва идрок килиш имкониятлари канчалик яхши булса, улар янги каракатларни шунчалик тез узлаштириб оладилар. Чакконлик марказий нерв системасининг пластиклиги билан кам белгиланади.

Психология нуктаи назаридан, чакконлик уз каракатларишГ ва тевакар-атрофдаги шароитни идрок этиш канчалик яхши эканига, ташаббускорликка боглик, Чакконлик мураккаб-каракат реакцияларининг тезлиги ва аниклигига Кам жуда богликдир.

^ [ЧАККОНЛИКНИ ТАРБИЯЛАШ МЕТОДИКАСИНИНГ АСОСЛАРИ

/ Чакконликни тарбиялаш биринчидан, координацион жикатдан мураккаб каракатларни узлаштириб олиш кобилятини тарбиялашдан ва иккинчидан, каракат фаолиятини тусатдан узгарган шароит талабларига мувофик равишда кайта КУР^{ИШ} кобилятини тарбиялашдан иборатдир (Л. П. Матвеев). Бунда уз каракатлариний маконда ва вақтда аник идрок этиш («маконни кис этиш», «вақтни кис этиш»), мувозанат саклаш, галма-гал зур бериш ва бушаштириш кобилятиларини, шунингдек, бошка (чакконликка нисбатан) хусусий кобилятиларни танлаб такомиллаштириш муқим акамиятга эга.

Чакконликни тарбиялашнинг асосий йули янги хилма-хил Каракат куникма ва малакаларини урганиб олишдир. Бу каракат малакаларининг ортиб боришига сабаб булади ва каракат анализаторининг функционал имкониятларига самарали таъсир этади.

Янги малакалар эгаллаш озми-купми узлуксиз булгани яхши. Агар инсон узок вақт янги каракатлар бажаришга ургатилмаса, унинг каракатларни Урганиш кобиляти пасайиши тажрибада синалган. Масалан, бир неча йиллар давомида янги элементларни урганмаган гимнаст-мастерлар кейинчалик Узлари учун нотаниш булган каракатларни машгулотларига мунтазам равишда янги элементлар киритиб келинган биринчи разрядли спортчиларга Караганда анча кийинчилик билан узлаштириб оладилар. Агар узок вақт орталигида янги каракатларни урганиш планлаштирилмаган булса кам, шугулланувчиларга вақт-вақти билан узларига маълум булмаган машқларни бажариб туришни таклиф этиш керак. Бундай машқларни мукамал узлаштириб олиш шарт эмас, чунки улар шугулланувчиларнинг кандайдир янги Каракатларни кис этиб туришлари учун керакдир. Бунга ухшаш «майда-чуйда» каракатларни, одатда, актив дам олиш учун ажратилган куилардаги тренировка процессига киритилади.

Янги х.аракатларни узлаштириб олиш кобиляти сифатидаги чакконликни тарбиялашда кар кандай машқлардан фойдаланиш мумкин, лекин улар фақат янгилик элементлари булгани учунгина урганилади. Малака автоматлашиб борган сари мазкур жисмоний машқнинг чакконликни тарбиялаш воситаси сифатидаги акамияти анча камайиб боради. Хдракат фаолиятини тез ва максадга мувофик равишда кайта куриш кобиляти сифатидаги чакконликни тарбиялаш учун, тусатдан узгарган шароитдаги таъсирлагзга даркол жавоб бериш билан боглик булган машқлар (спорт уйинлари, яккама-якка ^акслашувлар, слалом) кулланилади.

Чакконликни оширишга каратилган нагрузкаларнинг узгариши шугулланувчилар енга оладиган координацион кийинчилик-нарорттира бориш йули билан содир булади. Бу кийинчиликлар, асосан куйидаги талаблардан ташкил топади: 1) каракатларнинг аник, булиши; 2) уларнинг узаро мувофиклиги; 3) шароитнинг тусатдан узгариши.

Чакконликни тарбиялаш процессида каракат координацияларининг бир-мунча якк^о намоен булишини кучайтирувчи хилма-хил методик усуллардан фойдаланилади. Мисол тарикаснда улардан баъзиларини келтирамиз (Л. П. Матвеев буйича):

Методик усулнинг мазмуни	Мисоллар
Райри ^л табий дастлабки к ^о латларни КУ ^л аш	Сакраладиган томонга ор'ка угириб туриб, узунликка сакраш
Машқларни ойнага К ^а Р ^а б бажариш	Дискни чап КУ ^л Дан улоктириш (унакайлар учун)
Харакатлар тезлиги ёки сурьатини узгартириш	Машқларни тезлаштирилган сурьатда бажариш.
Машқлар бажарилаётган макон чегараларини узгартириш	Диск ёки босконни кичиклаштирилган айланадан улоктириш, уйин-майдончасини кичиклаштириш
Машқларнинг бажарилиш усулларини алмаштириш	Хилма-хил усул билан баландликка сакраш
К,ушимча К ^а Р ^а катлар киритиб, машқларни мураккаблаштириш	Ерга тушиш олдидан кушимча бурилншлар кушиб, таяниб сакраш
Группа-группа ёки жуфт-жуфт булиб бажариладиган машқларда шугулланувчиларнинг бири-бирларига курсазадиган К ^а Р ^а ликларини узгартириш	Уйинда турли хил тактик комбинацияларни КУ ^л аш; " унрашувни-шерикларни узгартирган К ^а Д утказиш
Таниш машқларни олдиндан маълум булмаган тарзда кушиб бажариш	Гимнастика комбинацияларини курган ёки укиган закоти бажариш мусобакаси

Чакконликни ривожлантиришга каратилган машқлар нисбатан тез чарчашга олиб келади. Аини вақтда бу машқларни бажариш мускуллар никоятда аник сезиб туришини талаб этади ва чарчаш содир булганда кам самара беради. Шунинг учун чакконликни тарбиялашда нисбатан тулик тикланиш учун етарли булган дам олиш интервалларидан фойдаланилади. Машқларни эса олдинги нагрузкалардан чарчаш аломатлари унчалик булмаган вақтларда бажаришга каракат килинади.

ХУСУСИЙ (ЧАВДОНЛИККА НИСБАТАН) ФАЗИЛАТЛАР ВА УЛАРНИ ТАРБИЯЛАШ МЕТОДИКАСИ

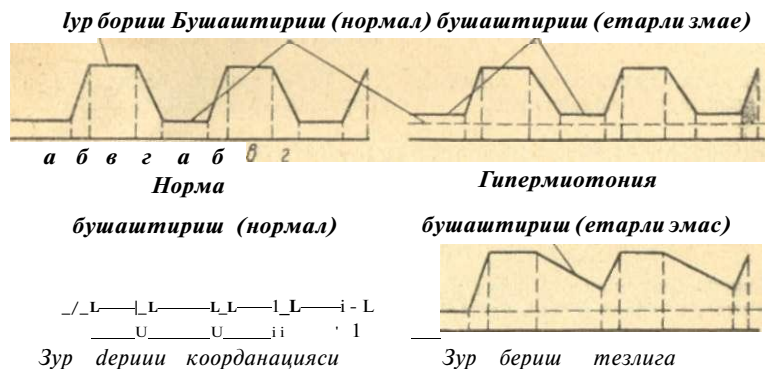
Мускулларни рационал бушаштириш ва уни такомиллаштириш методикаси. Хар кандай каракат маълум маънода мускуллардаги кузгалиш ва бушашини бирлигининг натижасидир. Харакатларни муваффакиятли бажариш учун Кузгалиш канчалик зарур булса, муайян мускулларни керакли пайтда бушаш-

тириш кам шунчалик зарурдир. Х^аракатни идеал бажарилаётганда мазкур пайтда бушашиб туриш керак булган мускул группаларини кучлантириш Каракатларнинг ашик булишига олиб келади.

Каракатларнинг зуракилиги ва сикиклиги натижаларга ёмон таъсир этади. Куч талаб киладиган машкларда антогонист мускулларни кераксиз зуриктириш ташки намоеъ буладиган куч микдорини камайтиради. Чидамликни талаб киладиган машкларда кераксиз зуракилик куч орткича сарф булишига олиб келади ва чарчаш пайдо булишини тезлаштиради. Бирок тезкор каракатларни бажаришда зурма-зуракилик айникса зарарлидир. Бу максимал тезликни жуда куп даража пасайтириб юборади.

Психик зурикиш билан мускул зурикишини бир-биридан фарк килиш керак. Психологик зурикиш асосан эмоционал характердаги турли хил психологик факторлар (мусобакаларда томошабинлар олдида машк бажариш, шароитнинг янгилиги ва бошқалар) таъсирида пайдо булиши мумкин. Бу узига хос психик сикиклик (диккат кажмининг торайиши, диккатни кучиришдаги Кийинчиликлар, каракатларнинг кетма-кетлигини эсдан чикариб куйиш ва бошқалар), шунингдек, каракатларнинг сикиклигида намоеъ булади. Жисмоний тарбия процессида психик зурикишни • энгиш йуллари спорт психологияси курсида, шунингдек, VII бобда караб чикилади. Куйидаги тавсиф факат мускул зурикишига тааллукидир (психик зурикиш- доимо мускул зурикиши билан бирга содир булади; мускул зурикиши эса психик зурикишсиз к^{ам} Косил булиши мумкин).

Мускул зурикиши турли сабабларга кура пайдо булиши ва уч шаклда куриниши мумкин (31-раем):



31- раем. Бушашиш (расслабления)нинг етарли булмаслигининг кар хил куриниши (схема)

- 1) каракатсизлик'шароитида мускуллардаги зурикиш ортиб кетган (тоник 'зурикиш деб аталадиган зурикиш ёки гипермиотония);
- 2) бушашиш тезлигининг' етарлича булмаслиги, бунинг натижасида тез Каракат килганда мускул бушашиб улгуролмайди (тезкорлик зурикиши);
- 3) такомиллашмаган координацион харакат натижасида бушашиш фаза- • сиза мускул озми-купми кузгалганича к^лади (координацион зурикиш).

Бу колларда зурикишни бартараф этиш ёки пасайтиришнинг асосий йулларини караб чикамиз.

Тоник зурикишга карши курашиш. Физиологиядан маълумки, хатто куришиб турган каракат активлиги булмаганда кам мускулда озрок зурикиш булади (тонус). Бу зурикишнинг табиати икки хилдир. Биринчида, мускулнинг узи маълум даражада ёпишкок — чузилувчан хусусиятларга (мускулнинг узидаги тонус хусусияти деб аталадиган хусусиятга) эга. Иккинчидан, мускулга деярли хар доим эфферент импульслар келиб туради (булар унда

кучеиз кузгалиш уйготади). Бу кузгалиш пайдо булишига бевосита сабаб — миотоник рефлекслардир (чузилиш уйготадиган рефлекслар): мускул узунлигининг узгариши мускулдаги нерв учларини кузгатади, бу эса мускулларда баъзи бир рефлектор кУ^{2р} алишлар булишига олиб келади. Мускулнинг одатдаги таранглигига кУ^{ши} ладиган бу «рефлектор кУ^{шимч}а» лар «рефлектор тонус» деб номланган. Мускулнинг ёпишкок — чузилувчан хусусиятлари кам, рефлектор тоник «кушимча» лар кам каммада кар хил булганя учун, тонус микдори турли кишиларда турличадир.

Тоник зурикишга к^р кураш мускулнинг эластиклик хусусиятини узгариши йули билан кам, каракатсизликда намоеъ буладиган чузилиш рефлекслари даражасини пасайтириш йули билан хам олиб борилади. Бунинг учун кул, оёк^{ва} гавда билан эркин каракатлар типидеги (кулларни силкиш, оёкларни эркин силкитиш типидеги) мускулларни бушаштирадиган машклардан фойдаланилади. Бундай машклар, уз вазифасидан ташкари, нагрукзадан сунг тезрок тикланишга имкон беради. Шунинг учун бу машкларни, айникса нагрукза статик зурикиш характерида булганда, дам олиш интервалларида кенг куллаш зарур. Шунингдек, мускулларни чузиш машклари, сузиш, массаж кам фойдалидир.

Баъзан тоник зурикиш олдинги' нагрукзадан кейин чарчаш натижасида вақтинча ошиб кетади. Бунда мускуллар кажмининг алмашув махсулларига тулиб кетиш натижасида бир оз ортиши (бу кам вақтинча) кузатилади. Бундай пайтларда энгил разминка килиш (тер пайдо булгунча), массаж, иссикрок сувда сузиш ёки чумилиш фойдалидир.

Тезкорлик зурикишига ^арши курашиш. Мускулнинг КУ³-галган колатдан бушашиш колатга утиш тезлиги одатда бушашиш колатидан Кузгалиш к^латига утиш тезлигидан секин булади. Шунинг учун каракатлар частотаси органида эртами-кеч шундай момент пайдо буладики, унда мускуллар батамом бушашишга улгуролмай к^лади. Антогонист-мускуллар бир вақтда кучланиб к^ладилар, бу эса каракатлар частотаси ва тезлигини кескин пасайтириб юборади. Мускулларнинг кузгалган холатдан бушашиш колатга утишининг секинлигидан косил буладиган тезкорликнинг зурикиши каракатларнинг максимал тезлиги ортишига тускинлик килувчи асосий факторлардан биридир.

Мускулларнинг бушашиш тезлигини ошириш учун зурикиш ва бушашиш тез алмашинишни талаб киладиган машклардан фойдаланилади. Сакраш, улуктириш машклари бунга мисол була олади. Тулдирма туларни илиб олиш ва отиш штангани ривок ва толчок килиш (техник жикатдан тугри бажарилгандагина) ва шу каби машклар кам жуда фойдалидир.

Координацион зурикишга к^р курашиш. Координацион зурикиш хусусий ва умумий булиши мумкин. Хусусий зурикиш деганда бирор бир каракатни ургатишнинг дастлабки этапларида намоеъ буладиган зурикиш тушуналади. Уни бартараф этиш методлари «Харакатларни ургатиш методикаси» бобида караб чикилган. Умумий координацион зурикиш, одатда, жисмоний машк билан шугулланмайдиган кишиларга хос булиб, купгина кундалик каракатларда намоеъ булади. Бундай кишиларнинг харакатлари сикик, бесунакай булади; улар эркин каракатлар килишга Кийналадилар.

Чакконликни тарбиялаш процессида умумий координацион зурикиш аста-секин йукотилиб борилади. Бирок унга карши курашда махсус усуллардан, чунончи, куйидаги усуллардан фойдаланилади:

1. Шугулланувчиларга каракатларни зурикмай, энгил ва эркин, гуё уйнаётгандек бажариш зарурлигини тушунтириш. Укутувчи шуну ёдда тутиши керакки, укувчилар мускулларни бушаштиришда онгли равишда интилганларидеги бушашиш малакасини эгаллаб олади.

Болаларга¹ каракатлар бажаришни ургатаётганда бундай тушунтириш ишлари айникса мукимдир. Одатда болаларнинг диккат-эътибори факат натижага каратилган булади. Улар каракат кандай бажарилганлиги тугрисида камрок уйлайдилар. Шунинг учун машгулот утказиладиган жойларга тахминан куйидаги мазмундаги транспарант ва лозунгларни илиб куйиш тавсия килинади: «Спортда бушаштириш санъатини эгаллаган кишиларгина муваф-

факцият козонишини ёдингда тут». «Асосий нарса — натижа эмас, каракатларнинг эркин бажарилиши» ва к^{казо}.

2. Бушаштиришга дойр махсус машқлар. Булардан мақсад—мускулларнинг бушашган к^{латини} идрок қилишни ва мускулларни эркин бушаштиришни ургатиш.

Бушаштириш машқларини, уларнинг мураккаблашиб боришига қараб, 4 группага бўлиш мумкин (И. В. Ловицкая тадқиқотлари асосида). Мускулларни зуриккан к^{ола}тдан бушашган к^{ола}тга утказиш учун фойдаланиладиган машқлар 1-группага қиради. Буларни бажариш процессида мускул зуриккан қолатдан бушашган Қолатга утади. Бу утиш қуйидагича содир^а бўлиши мумкин: а) мускулларнинг одатдаги зуриқиш даражаси орқали утиш; б) мускул к^{латининг} кескин узгариши — зуриккан к^{ола}тдан дарқол бушашган ҳолатга утиш; в) аста-секин утиш ва к^{казо}. Бир мускулларнинг бушашини бошқаларининг зуриқиши билан уйғунлашиб қеладиган машқлар 2- группага қиради. 3- группа машқларида гавданинг бушашган к^{исми} инерцион қаракатини бошқа қисмларнинг қаракати қисобига тухтамай туриш талаб қилинади. Ниқоят, 4-группа шундай жисмоний машқлардан ташқил топадики, буларни бажариш процессида шугулланувчиларга дам олиш вақтини муқтадил равишда аниқлаш ва бу вақтда мускулларни мақсима бушаштириш тавсия қ^{ила}нади. Бушаштириш машқларини бажаришда мускулларнинг зуриқиши нафас олиш ва нафасни тутиб туриш билан, бушаштириш эса актив нафас чиқариш билан мос қелиши лозим.

3. Қаракатларни зуриқмай эркин бажариш учун баъзан уни бажариш вақтида (агар мумкин бўлса, албатта) ашула айтиш, қулиш, гаплашиш, бир зумга кузни юмиш тавсия қ^{или}нади. Юз мускулларининг узгаришини (юз мимикасини) кузатиб туриш керак: зурикканлик мимикада яққол ифодаланади. Ациклик машқларни бажаришда қуйидаги усул самаралидир: қаракатни бошлашдан олдин бутун гавда мускулларини қучлантириш керак (нафас олишни тухтатиб), кейин эса кескин бушаштириб юбориш (тез нафас чиқариб) қамда дарқол қаракатни бошлаш лозим. Координацион зуриқишни енгил учун машқни анча қарчаган қ^{ола}тда бажариш (масалан, самбочи-қурашчи учун — бир неча ун минут мобайнида қурашиш) фойдали бўлади. Қарчаш зарур пайтлардаги зур беришга мажбур қилади.

Мувозанат сақлаш қ^{обилияти} ва уни тарбиялаш методикаси. Мувозанат деганда гавдани тургун бир қолатда сақлаш қобилияти тушунилади. Мувозанат статик (яъни статик қ^{ола}тлардаги мувозанат) ва динамик (қаракат вақтидаги мувозанат) бўлиши мумкин. Бирор бир позада туришда қишининг гавдаси мутлоқ қаракатсиз бўлмайди, у доимо тебраниб туради. Қиши бирор дақиқа мувозанатни йукотиб ва уни қайтадан тиклаб туради. Қишида мувозанат! функцияси қанчалик тақомиллашган бўлса, у мувозанатни шунчалик тез тиклаб олади, унда тебраниш амплитудаси шунчалик қичик бўлади.

Мувозанат сақлашни иккита асосий йул билан тарбиялаш мумкин. Биринчи йули — мувозанат сақлаш машқлари деб аталадиган машқларни Қуллаш, яъни мувозанат сақланишни қийинлаштирадиган шароитлардаги Қаракатлар ва позалар. Бу машқларни бажариш вақтида гавдани мумкин Қадар қуп қаракатсиз ҳолатда туришига қаракат қилмаслик керак (афсуски, қупинча шундай қиладилар). Қуп ҳолларда мувозанатни атайлаб йукотиш ва қайтадан тургун ҳолатни эгаллаш фойдали бўлади. Мувозанатни йукотмайдиган қишида эмас, балки мувозанатни йукотиб, уни дарқол тиклаб ола бладиган қишида мувозанат яхшироқ бўлади. Мувозанат сақлашни тарбиялашнинг иккинчи йули — мувозанат (вестибуляр ва қаракат мувозанат) йуқолмасдигини таъминловчи анализаторларни танлаб тақомиллаштиришга асосланган. Вестибуляр функцияни тақомиллаштириш учун тугри қизикли ва бурқакли тезланишлар билан бажариладиган машқлардан фойдаланилади. Мувозанат сақлаш функцияси буш қишилар учун иккинчи йул анча самаралидир (В. В. Медведев). Болалар билан машғулотларда қам бу йул яхши натижалар беради.

Агар қаракат техника қикатидан тугри бажарилаётган бўлса, мувозанат сақлаш анча осон бўлади. Жумладан, асосий тик турган қолатда мувозанат сақлаш учун бирор буюмга имқон борица горизонтал равишда қараш

ва уни узгартирмаелнк керак. Мувозанатни (баланс) таянч юзага яқин бўлган бугнлардан қаракат ҳисобига тутиб туриш лозим (масалан, гимнастлар қулларда тик тураётганларида елка бупшларидаги қаракатлар қисобига қирқдаги дорбозлар эса тнза бупшларидаги қаракатлар қисобига мувозанат

сақлайдилар ва қоказо). «Мақонни қ^{ис} қ^{ийиш} ва У^и тарбиялаш методикаси. Мақоний аниқлашда энг қуп йул қ^у ялиган қатолардан бири — бирор буюмгача бўлган масофани аниқлашдаги қатолликдр. Вундаги аниқлик, қинобарин, қаракатларнинг аниқлиги масофа ортган сари қамая боради (32-раем). Мақондаги муқжал аниқлигининг ортиб боришининг сабаби физиологик қикатдан диф-

80 т

3
| 60
3

НО

3
2(1
3
03
Ы

0 3 6 9 12 15 18 21 24 27 30 33 36 39 40 42
Шчит?ача бўлган масофа, Фут

32: раем. Баскетболда тупни қорзинагача бўлган масофага қараб аниқ ташлаш (Баин, 1955)

Расмий уйин вақтида қомандалардан бирини қузатншдан олинган маълумотлар. Қарима туллари ҳисобга олинмаган

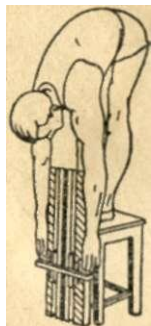
Ференцнал тормозланишдир: аввалларн фарқланмаган ва бир хил деб идрок Қилинган! қузговчилар бир-биридан аста-секин фарқ қилиб қоладилар. И. П. Павлов таълимотича, орасидаги фарқ қатта бўлган қузговчиларни бир-биридан ажратиб олиш, яъни дагал дифференциялаш анча осон бўлади. Қузговчиларни аввал дагал табақалаб, кейин тобора аниқроқ табақалашга ута бориш йули қузговчиларни аниқ Ф^аР^а қиладиган бўлишининг энг енгил йулидир. Х. Р^а атлар аниқлигини тарбиялаётганда қ^{ам} бу имқониятдан фойдаланилади (В. С. Фарфель). Дастлаб бир-бирларидан кескин фарқ қиладиган топширикларни фарқ қилишга ургатиш (югуриб қелишда қадам узунлигини ошириш ва қ^{ис} Р^а ш; узок масофадан туриб ва шитнинг тагидан саватга туп ташлаш ва ҳ.оказо) кейин эса бу топширикларни аста-секин яқинлаштириш (топширикларни яқинлаштириш усули деб аталадиган усул) керак. Бу усул машқларни қуп марта тақрорлаш усулига қ^аР^аГАН^а анча самаралидир.

5. ЭГИЛУВЧАНЛИКНИ ТАРБИЯЛАШ

ЭГИЛУВЧАНЛИК ЖИСМОНИЙ ФАЗИЛАТ ЭКАНИ

Эгилувчанлик деганда таянч-ҳдракат аппаратининг морфо-функционал хусусиятлари тушунилиб, бу хусусиятлар шу аппа-

рат звеноларининг харакатчанлигини белгилайди. каракатларнинг максимал амплитудаси эгилувчанликнинг улчови булиб хизмат қилади. Амплитуда эса, одатда, бурчак улчовларида ёки чизикли улчовларда ифодаланади (у33-расм). Эгилувчанлик актив (кишининг уз мускуллари куч бериши хисобига намоён буладиган) ва пассив (гавданинг каракатланаётган қисмига ташки кучлар — опфлик кучи, шерикнинг к^аР^аШИЛИГИ ва ШУ каби кучлар қуйилиши йули билан аникланадиган) булиши мумкин.



33- расм. Харакатнинг максимал амплитудасини улчаш:

а-бурчакли улчовларда, б-чизикли Улчовларда (Е. П. Васильевнинг курсатишича, 1962)

Эгилувчанлик мускул ва тукималарнинг эластиклигига боглик- Мускулларнинг эластиклик хусусиятлари куп даражада марказий нерв системасининг таъсирида узгариши мумкин (масалан, мусобакалардаги эмоционал кутаринкилик вақтида эгилувчанлик ортиб боради). Хдракатчанликни чегардлашда кимоя қилиш характери борлиги экимол булган чузилувчан мускулларнинг к^УЗРАЛИ ПИ муким акамиятга эга. Эгилувчанликнинг ортиши билан чузилувчан мускуллар кейинрок — к^аР^аКАТЛАР амплитудаси тезлашганда кучли даражада кузгалган колатга утадилар. Бунда чузилувчан мускулларнинг активлиги пасаяди (Е. П. Васильев).

Эгилувчанликнинг намоён булиши мухитнинг ташки температурасига боглик: температуранинг ортиши билан эгилувчанлик Кам ортиб боради. Сутка вақти, бошка жисмоний сифатларга Караганда, эгилувчанликка куп таъсир қилади. Масалан, эрта-лабки соатларда эгилувчанлик анча камайган булади. Машгулот утказаетганда, эгилувчанлик турли шароитлар (температура, куннинг вақти) таъсирида узгаришини эътиборга олиш керак. Эгилувчанликнинг ёмонлашувига олиб борадиган нокулай шароитларни разминка ёрдамида кизиш билан бартараф қилиш мумкин. Эгилувчанлик чарчаш таъсирида сезиларли равишда узгари-ди, жумладан, актив эгилувчанлик курсаткичлари камаяди, пассив эгилувчанлик курсаткичлари эса ортиб боради (Е. П. Васильев).

Болалар катталарга к^аР^а ганда эгилувчан буладилар, деган фикр маржуд. Лекин кар доим к^ам шундай эмас. Бирок, катталарга к^аР^а Д > болаларда эгилувчанликни устиришнинг осонлиги шубкасииз, албатта.

Актив эгилувчанлик бевосита мускул кучи билан боглик-

Бирок, КУЧЛИЛИКНИ оширадиган машклар билан шугулланиш бугинлардаги к^аР^аКАТЧАНЛКНИ чегаралаб қуйиши мумкин. Лекин бу салбий таъсирни энгиш мумкин: эгилувчанлик ва кучлиликни оширадиган машкларни мақсадга мувофик равишда Кушиб олиб бориш йули билан кар иккала фазилатнинг юксак даражада ривожланишига эришиш мумкин.

^ЭГИЛУВЧАНЛИКНИ ТАРБИЯЛАШ МЕТОДИКАСИ

Жисмоний тарбия процессида эгилувчанликнинг мумкин к^а дар купрок^ ривожланишига эришмаслик керак. Уни керакли каракатларни эркин бажарилишини таъминлайдиган даражадагина ривожлантириш зарур. Бунда эгилувчанликнинг микдори к^аР^аКАТ бажариладиган максимал амплитудадан ортик («эгилувчанлик запаси») булиши керак. Эгилувчанликнинг гипертрофирик, яъни бугинларнинг анатомик тузилиши доирасидан ташкари чик.адиган ривожланиши кеч кэнакасига тугри эмас, чунки, бу гармоник ривожланишни бузадн ва педагогик мақсадларга зид келади. Умуртка погонасининг, тос-сон ва елка бутинларининг харакатчанлиги энг куп акамиятга эга.

Эгилувчанликни тарбиялаш учун к^аР^аКАТ амплитудаси ошп-рилган (чузилувчанликни оширадиган) машклардан фойдаланилади. Улар 2 группага — актив ва пассив каракатларга булинади. Актив к^аР^аКАТЛАР Д^а бирор бугиндаги к^аР^аКАТЧАНЛИКНИНГ ортиши шу бугиндан утадиган мускулларнинг кискариши кисобига руй беради. Пассив каракатларда ташки кучлардан фойдаланилади.

Актив машклар бажарилиш карактерига кура бир-бирларидан фарк қиладилар: бир фазали машклар ва пружинасимон машклар (масалан, икки ва уч марта кетма-кет энгашишлар); силкиниш машклари ва КАЙД этиладиган машклар; огирлик билан ва огирликсиз бажариладиган машклар. Булардан ташкари, максимал амплитуда шароитида гавданинг каракатсиз колатини саклаб турадиган статик машклар кам шу группага киради. Пассив статик машклар — буларда гавданинг к^оЛАТИ ташки кучлар кисобига сакланади — актив эгилувчанликни ривожлантириш учун динамик машкларга кзрзгэнда унчалик самарали эмас, лекин пассив эгилувчанликда юкори курсаткичларга эришиш имконини беради.

Мускуллар нисбатан кам чузилувчан булади. Агар бир к^аР^аКАТ катда уларнинг узунлигини оширишга к^аР^аТ қилинса (масалан, олдинга мумкин кадар куп энгашиб), унинг натижаси жуда х.ам паст булади. Бирок машкларни такрорлаган сайин улар крдирган натижалар йигилиб, бир неча ун марта энгашилса, амплитуданинг ортиши жуда сезиларли булади. Шунинг учун чузилувчанликни оширадиган машкларни сериялар билан к^аР^а бирини бир неча марта қ^аЙГАРИБ бажариш лозим. Бунда сериядан серияга утган сари к^аР^аКАТ амплитудаси орттириб борилади.

Хар бир машгулотда чузилувчанлик машқларини сал-пал оғрик пайдо булгунча бажариш лозим. Оғрикнинг пайдо булиши машгулотни тугатиш кераклигидан дарак беради. Агар бу машқларни кар кунни бир ёки катто кунига икки марта бажарилса, уларнинг фойдаси купрок булади. Агар эгилувчанликнинг эришилган даражасини саклаб туриш вазифа килиб куйилган булса, кам'рок марта машқ килиш кам мумкин. Эгилувчанлик машқларини мустакил топшириклар сифатида уйга вазифа килиб бериш анча кулай. Дарсларда бу машқлар асосан дарснинг асосий кисми охирида, булардан ташқари, тайёргарлик кисмидаги разминка вақтида ва бошқа машқлар (айникса куч ва тезкорликни оширадиган машқлар) орасидаги интервалларда бажарилади. Эгилувчанлик машқларини бошлашдан олдин яхшигина — тер пайдо булгунча — кизиб олиш зарур. Бу машқлар Кисобига эришилган каракатчанликнинг ортиши («разминка натижаси» деб аталадиган натижа) нисбатан узок давом этмайди — хона температурасида 10 мин. га яқин сакланиб туради. Иссиқлик тарқалишини камайтириш (тренировка кийимини кийиб олиш) билан бу вақтни ошириш мумкин.

Актив машқлардан сунг ортган эгилувчанлик пассив машқлардан кейингига Караганда узок вақт сакланиб қолади.

Болалик ва усмирлик ёшида эгилувчанликни ривожлантириш осон булганлиги учун эгилувчанликни тарбиялашга дойр асосий ишларни мана шу давр ичида (тахминан 11 — 14 ёшларда) планлаштириш керак.

О ЖИСМОНИЙ ФАЗИЛАТЛАРНИ ТАРБИЯЛАШ ЯГОНА ПРОЦЕССДИР

Тарбия процессида жисмоний фазилатлардан бирига таъсир этар эканмиз, бошқаларига кам таъсир утказамиз. Бу таъсирнинг характери ва микдори аввало икки сабабга: кулланаётган нагрузкаларнинг хусусиятига ва шугулланувчиларнинг жисмоний тайёрлиги даражасига богликдир.

Тезкор-кучлилик характеридаги машқлар янги шугулланувчилар организмига к^аР томонлама таъсир этади (Н. Н. Яковлев, С. В. Каледин). Бундай машқлар анаэроб имкониятларни кам, нафас олиш (нафас олиш кислород етишмаслигини бартараф этишдаги тикланиш даврида активлашади) имкониятларини кам ривожлантиришга таъсир этади. Бу чидамликнинг ортишига олиб келади. Бундай машқлар анчагина куч талаб этганлиги учун, бир вақтнинг узида шугулланувчиларда куч имкониятлари кам ортиб боради. Кучни ва айникса чидамликни оширадиган машқлар кишига камрок таъсир этадилар.

Жисмоний тайёрлик даражаси етарлича булмаган кишиларда, бир жисмоний фазилатни ривожлантиришга каратилган машқлар бошқа фазилатларга кам катта талаблар куяди.

Масалан, янги урганувчилар учун 100 м га югуриш факат уларнинг тезкорлигини эмас, балки кучи, чидамлиги, эччиллиги учун кам синов булади. Агар янги шугулланувчи бундай югуришдан мунтазам машқ килса, унда барча жисмоний фазилат курсаткичлари ортади. Бирок, кейинчалик бир хилдаги усиш тухтайди, чунки спринтча югуришда куч, чидамлик, эччилликнинг ривожланган булиши жуда кам талаб килинади. Кейинчалик айрим фазилатлар уртасида манфий нисбатлар пайдо булиб қолиши кам мумкин. Масалан, куч (масалан, оғирлик кутаришда) ва чидамликни (масалан, марафонча югуришда) ривожлантиришда бир вақтнинг узида максимал курсаткичларга эришиб булмайди.

Бирок, бирон бир жисмоний фазилатни ривожлантиришдаги юксак курсаткичларга бошқа фазилатларни маълум даражада ривожлантирмай туриб эришиб булмаслигини назарда тутиш керак. Шунинг учун жисмоний фазилатларни тарбиялаш уларни танланган фаолият хусусиятига яраша керакли нисбатда гармоник ривожлантириш лозим.

Еттинчи боб

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ПРОЦЕССИДА АХЛОЦИЙ, АЦЛИЙ ВА ЭСТЕТИК ТАРБИЯ ХАМДА МЕХНАТ ТАРБИЯСИ МЕТОДИКАСИННИНГ АСОСЛАРИ

1. Ахлокий тарбия. 2. Ақлий тарбия. 3. Эстетик тарбия. 4. Мехнат тарбияси. 5.ГУз-узини тарбиялаш. 6. Жисмоний тарбия мутахассисига қўйилган педагогик талаблар.

Жисмоний тарбия ахлокий, ақлий ва эстетик тарбия камда мехнат тарбияси билан узвий равишда боғлангандир. Шахе камол топишининг ягона процессидаги барча томонларнинг узаро боғлиқлиги дареликнинг олдинги бобларида ёритилган эди. Совет жисмоний тарбия мутахассислари олдида шахсни хар томонлама ва гармоник холда ривожлантириш буйича турган умумий вазифалар ҳам уша бобларда белгилаб берилган. Мазкур бобда жисмоний тарбия тарбиянинг бошка турлари билан узаро боғлиқлигининг конкрет томонлари курсатилади ва жисмоний тарбия процессида, ахлокий, ақлий, эстетик тарбиянинг камда мехнат тарбиясининг мазмуни берилади.

1. АХЛОЦИЙ ТАРБИЯ

Жисмоний тарбия билан ахлокий тарбиянинг узаро боғлиқлиги. Жисмоний ва ахлокий тарбия уртасида икки томонлама боғлиқлик мавжуд. Бу боғлиқлик, шахнинг қарши томонлама ва гармоник ривожланиши қўйилган талаблари билан белгиланади. Организмнинг бир бутунлиги қакидаги, шахнинг жисмоний ривожланиши ва маънавий усиши уртасидаги узаро боғлиқлик тугрисидаги таълимот бу боғлиқликнинг табиий-илмий асосини ташкил этади.

Шугулланувчиларни-жисмоний ва ахлокий тарбиялашнинг узаро таъсири бутунлай карама-қарши натижаларга олиб келиши қўйилган мумкин. Совет жисмоний тарбия системасида жисмоний ва ақлий тарбиянинг узаро боғлиқлиги коммунизмнинг актив қўйилган киёфасини шакллантиришга ёрдам беради. Капиталистик мамлакатларда эса спортчининг реакцион идеология ва харким синф ахлоки рухидаги киёфаси шаклланади.

Булардан жисмоний тарбия билан ахлокий тарбия узаро боғлиқлигининг ижобий самараси стихияли, тасодикий булмасдан, балки олдиндан уйлаб ва бирор мақсадни кузлаб

ташкил этилган педагогик таъсир натижаси экани келиб чиқади.

Жисмоний тарбия процессида совет спортчиси киёфасининг қўйидаги ахлокий хислатлари намён булади ва ривожланади:

1. Коммунизм ишига садокат, ижтимоий ва давлат манфаатларини шахсий манфаатлардан юкори қўйишга интилиш Мехнат ва Ватан кимоясига тайёрланиш мақсадида уз саломатлигини мустаккамлаш ҳамда жисмоний қобилиятларини такомиллаштириш қакида доимо рамхурлик қилиш. Ижтимоий фойдали мекнатни менсимайдиган спортчиларга нисбатан мурасасиз бўлиш.

2. Жамият мулкига нисбатан эктиётлик билан муносабатда бўлиш. Физкультура базаларини қўришда актив иштирок этиш. Жамоат мулкани талон-тарож қилувчиларга қарши курашиш.

3. Физкультура коллективининг амалий фаолиятида актив қатнашиш. Узининг мехнатга, қўйишга, жамоат топшириқларига булган муносабати учун, спорт макоратини ошириш учун, турмушдаги хатти-қаракатлар учун коллектив олдида масъулият сезиш. Индивидуализмга, физкультура коллективининг манфаатларини менсимасликка нисбатан шафқатсиз муносабатда бўлиш.

4. Мекнатда, жамият қаётида, спортда ва турмушда умуминсоний ахлоқ нормаларини ихтиёрый равишда тушуниб бажариш. Манманлик, бетартиблик, қўзбуямачилик, тор амалиётчилик, спорт режимини бузиш ва коммунистик ахлоққа ёт булган бошка ишларни қоралаш.

5. Совет Иттифокидаги барча халқлар ва миллатлар билан, шунингдек, бошка социалистик мамлакат халқлари билан дустлик. Халқаро спорт учрашувлари процессида бутун дунё спортчилари ва мекнатқашлар билан қардошларча бирдамликни мустақкамлаш. Иркий қамситиш ва миллий бидъатларга нисбатан мурасасиз бўлиш, тинчлик, демократия ва тараккиёт душманларига қарши курашиш.

Ахлокий тарбиянинг жисмоний тарбия процессига ижобий таъсирини характерловчи қайтама боғланиш қам мавжуд. Физкультура коллективи аъзоларининг ахлокий онги, коммунистик гоивийлиги ва ишчанлиги жисмоний тарбия процессини таъсирчанрок қилади. Совет жисмоний тарбия системасининг асосий принципларини қаётда ва спортда туларок қамда қўйилган амалга оширишга имкон беради.

Ахлокий тарбиянинг мазмуни- Коммунизмни мустаккамлаш ва батамом қўриш учун курашиш коммунистик ахлоқнинг асосидир — деб таълим берган эди В. И. Ленин. Жамиятнинг коммунизм сари илгарилаб борадиган қаракатига ёрдам берадиган

* В. И. Ленин. Асарлар, 31-том, 303-бет.

Камма нарсалар ахлокий жих.атдан яхши ва аксинча, жамиятнинг мана шу йулдан ривожланишига халакит берадиган, каршилик курсатадиган барча нарсалар ахлоқ нуктаи назаридан ёмон. Совет кишиларининг хатти-харакатларига уларнинг коммунизма суздагина эмас, балки амалда садокатига к раб бако берилади.

Совет кишиларининг юксак ахлокий фазилатлари аввало мекнатда коммунизм галабаси учун актив курашда таркиб топади. Узини мекнатда/ишда, хатти-каракатда, кишилар билан муомалада ахлокийлигини курсатиш учун ахлокий принциплар Системасини эгаллаган булиши керак. Коммунистик ахлокий белгилловчи энг умумий ва энг асосий принциплар коммунизм Курувчисининг ахлоқ кодексига киритилган. Бу принциплар ижтимоий хаётда, шу жумладан, жисмоний тарбия процессида кишилар уртасида буладиган ахлокий муносабатларнинг камма томонларини камраб олган.

Коммунизм курувчисининг ахлоқ кодекси совет спортчилари ахлокий тарбиясининг максад ва вазифаларини белгилаб беради, шунингдек совет спорт этикасини аниклаш учун манба булиб хизмат килади. Спорт этикаси эса умумий ахлоқ принципларини узига хос спорт фаолиятида узича тушуниш кандай булиши кераклигини курсатиб беради.

Спорт фаолиятининг хусусиятлари шугулланувчиларда муайян муносабатлар пайдо булишини, яъни олдига куйилган вазифаларни бажаришга, спортдаги ракибига, уз командаси аъзоларига, тренерга, спорт судьясига, томошабинларга ва бошкаларга муайян муносабатлар пайдо булишини шарт килиб куяди. Бу муносабатларнинг хилма-хиллиги маълум чегара-коидалар билан чекланган булиб, булар спортчининг хатти-каракатларини маълум тартиб ва коидаларга б^йсундиради ва спорт этикасининг пайдо булишини белгилаб беради.

Спорт этикаси — бу спортчининг узига хос фаолиятида (мусобакаларда, тренировкаларда ва жисмоний машқлар билан шугулланишнинг бошка формадаарида) унинг учун мажбурий булган ахлоқ нормалари ва к даларининг йигиндисидир.

Буржуа назариётчиларининг таъкидлашича, спорт сиёсатдан ташқарида, у, умуман физкультура сингари, ижтимоий эктиёжлар билан боглик эмас эмиш. Улар спорт этикаси «абадий» нормаларининг мустақкамлиги, одатдаги ахлоқнинг спорт этикаси билан алмашинуви какидаги реакцион карашларни пропаганда Киладилар.

Спорт этикаси масалаларига бундай ёндошиш ха.акикатга тугри келмайди. У буржуа идеологларининг капиталистик жамиятнинг йирткичлик табиатини, кишини киши эксплуатация килишга асосланган ахлокини никоблашга уринишларини ифодалайди, холос.

Совет спорт этикаси эса коммунистик ахлоқни мустақкамлайди. Совет спорт этикаси коммунизм курувчиси ахлоқ кодекси

принципларига мувофик равишда хар бир спортчи куйидаги талабларни бажаришини мажбур килиб куяди:

халк манфаатларини кузлаб жисмоний камолот учун, саломатликни мустақкамлаш х.амда ижодий узок умр куриш учун курашда онгли интизом, спортча мекнатсеварлик намоён килиш; ижтимоий бурчини тушунган колда жисмоний қобилиятларини ишлаб чикариш мекнатида ижтимоий фойдали фаолиятда Куллаш;

юксак спорт махррати ва жакон рекордларини урнатиш учун актив курашиб, уз Ватанига, совет спортга камда физкультура коллективига шукрат'келтириш;

халқаро спорт мусобакаларида совет спорти байрогини юкори кутариш, буржуа маданияти олдига хушомадгуйлик курсатмаслик, ёт идеология куринишларига карши мурасасиз булиш;

Совет Иттифоки барча халқлари спортчилари уртасида дустлик ва уртоклик муносабатларини мустақкамлаш, коллективнинг спорт шарафини курматлаш;

ижтимоий мулкка: спорт иншоотлари, жихозлар, асбоб-ускуналарга нисбатан эхтиётлик билан муносабатда булиш, янги стадион, бассейн, спорт майдончалари куришда иштирок этиш, давлат маблагларидан фойдаланишда иерофгарчиликка йул КУ" ювчиларга нисбатан мурасасиз булиш;

физкультура ва спортни мекнаткашлар хаётига сингиб боришини пропаганда килишни узининг ижтимоий бурчи деб к^исоблаш;

спорт тажрибаларини ёшларга, спорт билан янги шугулланувчиларга, ёш спортчиларга бериш.

Бундан ташқари, совет спорт этикаси ахлокийликнинг умуминсоний нормаларига риоя килишни талаб этади. Спортчи камтар, виждонли, ростгуй, адолатли булиши, белгиланган коидаларни беками куст бажариши, озода, батартиб ва хушмуомала булиши, спортдаги ракиби, судья, томошабинларни курмат килиши. узининг хизматлари, спортда эришган ютуқлари билан маг-рурланмаслиги, спорт режимига катъий амал килиши керак.

Тренер спортчиларни коммунистик ахлоқ нормалари ва коидаларига оид билимлар билан куруллантирар экан, уларда ахлокий этикодлар таркиб топтиради. Булар узлаша борган сари спортчиларнинг ахлокий мотивларига айланиб боради. Спорт машгулотларида х.осил килинган ахлоқ нормалари одатга айланади х.амда бошка, спорт билан боглик булмаган, каёт ша-роитларида хам намоён булади.

Спортчиларнинг ахлокий этик.одлари одат булиб к^{олган} ахлоқ нормаларига айланишига характернинг иродавий хислатлари (булар кам жисмоний тарбия процессида, айникса, спорт билан шугулланишда таркиб топади) анчагина ёрдам беради.

Ирода спортчи акл-идроки ва ахлокий хис-туйгуларининг фаол жих.ати сифатида унинг фаолиятини, хатти-харакатини, ахлокини спорт майдончасида хам, мекнат ва турмушда кам

тартибга солиб туради. Макхад сари интилиш, катъийлик, ботирлик, узини тутта билиш, сабот-матонат, ташаббускорлик шахнининг иродавий сифатларидир.

Жисмоний тарбия процесси аввало ироданинг, яъни турли хил тусик ва кийинчиликларни енгишга имкон берадиган иродавий фазилатларнинг умумий ривожлантиришни назарда туттади. Булардан ташкари, спорт тайёргарлигида ва амалий жисмоний тайёргарликнинг хилма-хил турларида танланган спорт фаолиятига хос кийинчиликларни енгиш учун зарур булган иродавий фазилатларни ихтисосга мослаб ривожлантириш ҳам назарда туттади.

Шундай қилиб, жисмоний тарбия процессида амалга ошириладиган ахлокий тарбиянинг мазмунида узаро мустаккам боғланган иккита асосий томонни курсатиш мумкин:

1) коммунистик гоёвийликни, ахлокий фазилатларни ва ахлоқ қоидаларини коммунизм қурувчисининг ахлоқ кодекси принциплари талабига мувофиқ равишда тарбиялаш;

2) иродавий фазилатларни характернинг доимий хислатлари сифатида тарбиялаш.

Бу томонларнинг бирлигида коммунистик гоёвийлик асосий, хал килувчи томондир. Коммунистик гоёвийлик совет физкультурчилари ва спортчилари фаолиятининг бирор мақсадга қаратилганлигини таъминлашда маънавий куч булиб хизмат қилади камда галабага интилишда улар иродасининг мустаккамланишига ёрдам беради.

Ахлокий тарбия вазифалари. Бевосита жисмоний тарбия процессида амалга ошириладиган ахлокий тарбиянинг туртта асосий вазифаларини курсатиш мумкин:

1. Умуминсоний ахлоқ нормаларини тарбиялаш.

2. Дустлик, коллективчилик, уртокларча узаро ёрдам қисларни тарбиялаш.

3. Характернинг иродавий хислатларини тарбиялаш.

4. Ватанпарварлик, интернационализм, ижтимоий бурчни англаш қисларини тарбиялаш. Курсатиб утилган вазифалар бирига мустаккам боғлиқ, тарзда кал қилинади.

Ахлокий тарбия воситалари- Укув процессида шу процесснинг мазмуни, ташкил этиш методлари укув процессида иштирок этаётган уқитувчи ва тренерлар қаби шу процессга алоқадор нимаики булса, каммаси шугулланувчиларга ахлокий таъсир этиши педагогика фани томонидан аниқланган.

Жисмоний тарбия предметининг узига хос хусусияти (қаракат малакаларининг таркиб топиши, жисмоний сифатларнинг тақомиллашуви), тарбия воситалари (гимнастика, уйинлар, спорт, туризм), машгулотлар формасининг хилма-хил булиши (даре, спорт тренировкеси, мусобацалар, поход ва бошқалар), жисмоний машқ машгулотларининг турли хил шароитларда уқазилиши (гимнастика зали, яхмалақ майдонча, бассейн, урмон, **ТОҒ** ва бошқа жойларда) — буларнинг каммаси шугулланувчи-

ларнинг онгига, қис-туйгуларига, иродаси ва ахлоқига қар томонлама таъсир этиш имконини беради. Ахлокий камолотда жисмоний тарбиянинг асосий воситаси — х.аракат фаолиятининг роли нихрятда катта.

Гимнастикада қуллапилладиган Қаракат фаолиятлари катъий-регламентни талаб қилади. Бу эса шугулланувчиларни узини тутта билишга, онгли интизом намуналари курсатишга, уз гавдасини идора қила билиш ва қис-туйгуларини бошқара билишга, уз хатти-қаракатлари учун жавобгар булишга, белгиланган қоидаларни онгли равишда бажаришга мажбур қилади. Агар қаракатлар одатланмаган шароитларда, юқори баландликда (гимнастик яккачуда мувозанат сақлаш, турли баландликдаги бруслар, турник ва бошқа снарядларда) машқлар) бажарилладиган булса, шугулланувчилар, айтилганлардан ташкари, ботирлик, мардлик, катъийлик, сабот-матонат ва бошқа иродавий фазилатлар намоён қилишда мажбур буладилар. Бу фазилатлар, гимнастика машгулотларида бир неча бор намоён булиб ривожландилар ва шугулланувчилар учун одатга айланиб борадилар.

Уйин қиснининг маънавий қисфасида, характернинг иродавий хислатларида узига хос таъсир қилади. У шугулланувчилардан бир-бирига қарши Қаракат қилаётган командалар кескин қураши шароитида узини тутта билишни, уз туйгуларини бошқара билиш малақасини, қаракат фаолиятида мустақиллиқни, ташаббускорликни, активликни, ягона мақсадга эришиш учун биргаликда қурашда шеригига уртокларча ёрдам курсатишни, доимо узгариб турадиган уйин шароитидаги кийинчиликларни енга билишни ва қис-қазоларни талаб этади. Бу сифатлар кам, уйинда бир неча марта намоён булиб, шугулланувчиларнинг ахлокий хислатига айланиши мумкин.

Қиснининг маънавий қисфасига, характернинг иродавий хислатларига спорт билан шугулланиш катта таъсир этади. Спортчи, танланган спорт турида юқсак мақоратга эришиш учун, узок вақт ва планли равишда машқ қилиши, қажми ва интенсивлиги доимо ортиб борувчи жисмоний нағрузқаларни бажариши, мураккаб техникани эғаллаши, хилма-хил тактик вазифаларни қал қилиши керак. Хозирги замон спорти шугулланувчилардан мекнатсеварликни, узини тутта билиш юқсак даражада булишини, салбий туйгуларни енга билишни, олдига қуйган мақсад йулида учраган кийинчиликларни сабот билан енгишни талаб этади. Шунингдек, спорт мусобақаларининг кам ақамияти катта. Мусобақа қоидалари спортчиларни рақиб билан Катъий белгиланган шароитда қурашишга мажбур қилади. Мусобақа қоидалари фақат беқами куст интизомли, қалол ва ростгуй булишини эмас, балки рақибни, спорт судьялари; ва томошабинларни қурмет қилиши. У Ватаннинг обриси, совет спортининг шон ва шарафи учун қурашда мустаккам характер намуналари курсата билишни талаб этади.

Спорт билан шугулланиш фақат организмда муқим биологик узгаришлар пайдо қилибгина қолмай, балки шахнининг қисни маънавий дунёсини характерловчи дунёқарашларини, ахлокий эътиқодларини, характер хислатларини, одатларини, диди камда бошқа хислатларини кам маълум даражада белгилайди ва қайта қуради. Маънавий ва иродавий фазилатлар доимо тақомиллашиб ва мустаккамланиб бориб, спортчи учун одатга айланиши камда фақат спортда эмас, балки меҳнат ва турмушда кам намоён булиши мумкин.

Туризмда қуллапилладиган қаракат фаолиятлари қам онгли интизом, ахлоққилишнинг элементар нормалари, мекнатсеварлик, коллективизм ва бошқа ахлокий ва иродавий фазилатлар намоён булишини талаб этади. Шу билан бирга туризм билан шугулланувчиларда ватанпарварлик, ижтимоий бурчни англаш, жамоат мулкига эҳтиётлик билан муносабатда булиш ва бошқа шу қаби ахлокий сифатларнинг ривожланиши учун кенг имкониятлар мавжуддир.

Ахлокий тарбия вазифаларини қал этишда жисмоний тарбия воситаларининг амалий таъсири каттадир. Бирок жисмоний

машклар билан, шу жумладан спорт билан кам шугулланиш уз-узица шахенинг исталган ахлокий фазилатларини тарбияламайди. Факат педагогик йуналишдаги таъсир шароитидагина улар шугулланувчиларнинг маънавий киёфасини, улар характерининг иродавий хислатларини коммунистик ахлоқ, талаблари рукида шакллантириш воситасига айланадилар.

Ахлокий тарбия методлари. Жисмоний тарбия процессида ахлокий тарбиянинг хилма-хил методларидан фойдаланилади. БулЗр аввало суз оркали таъсир этишнинг тушунтириш, сухбат ва бошка формасидаги и ш о и т и р и ш д а н, кургазмали намуна ва амалий ургатишдан иборатдир.

Иш онтириш методини умумий равишда олганда тарбиячининг суз оркали утказган кар томонлама таъсирларининг йигиндиси, деб таърифлаш мумкин. Суз билан таъсир курсатиш шугулланувчиларда эътиқад психологик бир сифат тарзида таркиб топишига имкон беради-

Тарбиячи суз оркали таъсир этиш формасидаги ишонтириш методидан фойдаланиб, коммунизм курувчисининг ахлоқ кодекси принципларини ва совет спорт этикаси талабларини тушунтиради, шугулланувчиларни максадга эришиш учун иродавий сифатлар памоёп килиш зарурлигига ишонтиради; спорт фаолиятида ахлокий фазилатлар ахамиятини курсатадиган факт ва мисоллар келтиради; шугулланувчиларда ахлокий нормаларга амал Килиш иштиеки қосил килади, уларнинг коллективга булган муносабатларини, умуман уз фаолиятлари, хатти-харакатлари ва ахлоқларини объектив бақолашга ургатади. Айрим колларда бу метод шугулланувчиларни тарбиялабгина қрлмай, балки уларни қайта тарбиялашга ҳам имкон беради; уларга характернинг салбий хислатларини йукотишда ёрдам беради.

Тушунтириш ва ахлоқ юзасидан сухбат билан бир каторда суз билан таъсир этишнинг маъқуллаш, макташ, казил тарикасида айтилган танбек, қоралаш, хайфсан эълон килиш ва бошка усуллари кам қулланилади.

Маъқуллаш. макташ ва суз билан таъсир этишнинг бошка ижобий усуллари болаларга ва янги уфганувчи спортчиларга айникса яхши таъсир курсатади. Бу уларга укув топширикларини бажаришда уз кучига ишонмасликни йукотишга, шунингдек хул-Кидаги камчиликларни бартараф этишга имкон беради. Тажрибали спортчилар билан ишлаётганда иродавий сифатларнинг намоён булишидаги ва ахлоқидаги камчиликлар қакида сух.батлар утказиш, бу камчиликларни йужртиш юзасидан маслакатлар бериш маъқ.улроқдир. Жуда-истеъдодли спортчиларни қаддан ташқари мактаб юбормаслик керак. Ортикча мактов купинча уз кучига ортикча бақо беришга, уз-уздан магуррланишга ва коказоларга олиб келади. Талабаларнинг ёши қанчалик қатта булса, уларнинг Киссиётлари шунчалик онгли булади. Ишонтириш жараёнида бунга таяниш лозим.

Бирок Cy^3 билан ишонтириш методи қанчалик яхши булмасин,

унинг камчиликлари кам бор. Ахлоқ. нормаларининг ёки иродавий фазилатларнинг ахамиятини суз билан тушунтириш жисмоний тарбия практикасидаги ижобий томонларни курсатишга асосланилмаса, улар «ширин суз»га айланиб кетиши мумкин. В. И. Ленин бунга" қарши кескин курашган эди. Суз билан таъсир этиш амалий ишлардан олинган мисоллар билан тулдирилгандагина ишонарли булади. Шунинг учун кам тарбиячининг шахсий намунаси қамда талабаларни ахлоқ талаблари ва нормаларини онгли равишда бажаришга амалий ургатиш қатта ахамиятга эга.

Шахсий на м у н а н и н г педагогик жикатдан қанчалик ахамиятли эканлигини ватанимизнинг куп атоқли педагоглари (К. Д. Ушинский, П. Ф. Лесгафт, Н. К. Крупская, А. С. Макаренко ва бошкалар) қайд килиб утганлар, жисмоний тарбия соқасидаги совет мутахассислари (В. И. Алексеев, И. А. Бутович, Н. Г. Озолин, В. В. Белорусова ва бошкалар) кам шахсий намунанинг таъсирчан роль уйнашини қайд этадилар.

Болалар ва усмирларни ахлокий жих.атдан тарбиялашда кургазмали на м у н а н и н г ишонтирувчп кучи айник.са муқимдир. Бунинг сабаби уларда аник фикрлаш ва таклид қилишга мойилликнинг устунлигидадир. Болалар билимларининг, хаёт тажрибаларининг қамлиги натижасида қатталарнинг хатти-х.арақатлари, ишлари ва юриш-туришини қузатадилар қамда уларга таклид қиладилар. «Шуни ёдда тутиш керакки,— деган эди П. Ф. Лесгафт,— болага суз эмас, асосан иш таъсир этади; у шунчалик реалки, боланинг қамма ишлари у қурган ишлар таъсирда руёбга қикади. Бола теварак-атрофида эътиборини тортган нимаики иш булса, шуларни такрорлаб, шундан уз урф ва одатларини х.осил қилади»*.

Жисмоний тарбия укутувчилари укувчиларни ахлокий жих.атдан тарбиялашда узларининг шахсий намуналари, шунингдек, совет кишисининг юқсақ маънавий қиёфасини характерловчи бошка ижобий мисоллардан фойдаланиб яхши натижаларга эришишлари мумкин.

Шахсий намунанинг тарбиявий ақамияти жисмоний тарбия соқасидаги хар бир мутахассисга, шу жумладан егорт судьяларига ҳам қатта маъсулият юқлайди. Укутувчи, тренер, спорт судьяларининг обруйи қанчалик юқори булса, шугулланувчиларнинг дунёқараши, ахлокий эътиқоди, ахлоқ нормалари ва иродавий сифатларини таркиб топтиришда улар шахсий намунасининг таъсири шунчалик қучли булади.

Тренер ватанпарварлик, умум манфаатлари йулида фидоқорлик намуналари курсатган, узининг улқан ютуқлари билан Ватани ва халқини шукратлаган совет спорти намояндаларининг Қаётидан мисоллар келтириб, намунанинг тарбиявий қучидан фойдаланиши мумкин.

* П. Ф. Л е с г а ф т. Семейное воспитание ребёнка и его значение, 3- том., «Физкультура и спорт» нашриёти, 1956, 313—314- бетлар.

Физкультура коллективи аъзоларининг хатти-каракати, киладиган ишларидаги ижобий мисоллар ёрдамида ахлоқ, нормалари тезроқ узлаштирилади, коммунистик ахлоқ одатлари мустақкамланади. Шу билан бирга ёмон одатларнинг стихияли равишда таъсир этиши мумкинлигини унутмаслик керак. Афсуски, бир-бирлари, судьялари ва томошабинлар билан буладиган муносабатларида ахлоққа мувофиқ булмаган хатти-каракатлар киладиган спортчилар учраб туради. Тренер ва спорт судьяларининг вазифаси бундай қуринишларга қарши кескин курашишдир.

Жисмоний тарбия процессидаги ахлоқий тарбиянинг пировард мақсади коммунизм қурувчисининг ахлоқ кодекси принципларини шугулланувчиларнинг шахсий этикодига айлантиришдан, спорт этикасининг нормалари ва характернинг иродавий сифатлари улар учун одат бўлиб К^о ИШИГА эришишдан иборатдир. Бирок ахлоқ нормаларининг ақамиятини тушунишнинг узигина кишининг тегишлича хулқ-атворли бўлишига қафил бўла олмайди. Жисмоний тарбия процессида ахлоқ тажрибаларининг тупланиши ва мустақкамланиши амалий ургатиш методи билан амалга оширилади.

Амалий ургатиш методи машқ К^{илиш} методи деб қараш мумкин, бироқ машқ К^{илиш} ахлоқий тарбия методи сифатида уз х^ирактерига қура, уқитишдаги машқ К^{илиш} методидан фарқ К^и ДИ. Амалий ургатиш методи шугулланувчиларнинг фаолиятини педагогика жиҳатидан шундай ташкил этишни на-зарда тутатики, бунда конкрет бир малака, одатларнинг К^оСИЛ бўлишигина эмас, балки шахнининг умуман шаклланиши, яъни онги, қис-туйғулари, иродаси ва бошқа психик хусусиятлари шаклланиши таъминланадиган бўлиши керак.

Жисмоний тарбия процессида ахлоқ нормаларига риоя қилишга амалий жиқатдан одатлантириш ишлари аввало қаракат фаолияти орқали амалга оширилади.

Жисмоний тарбиядаги. узига хос воситаларнинг барчаси — гимнастика, уйин, спорт, туризм — шунингдек бу фаолиятни педагогик нуктаи назардан ташкил этиш шугулланувчиларни ахлоқ нормаларига виждонан риоя қилишга ва иродавий сифатларни мақсадга мувофиқ равишда устиришга одатлантиради. Ахлоқ малакалари ва одатларининг муайян системасини К^оСИЛ Қилиш учун ижобий хатти-қаракат ва ишлар бирон-бир фаолиятнинг конкрет шароитларида бир неча бор такрорланиши керак. Масалан, қар бир спорт турида белгиланган мусобақаларда иштирок этишнинг муайян тартиби, спортчилар олдига қуйиладиган талаблар, уларнинг вазифалари ва КУКУҚДари, шунингдек буларни бузувчиларга нисбатан қулланиладиган жазо қоралари шундай шароитлардандир. Агар тренер спортчилардан белгиланган К^оИДАЛАРГА қатъий риоя қилинишини талаб К^иЛСА тарбия процесси педагогик нуктаи назардан бирор мақсадга қаратилган характерда бўлади. Қрида ва талабларни онгли равишда бажариш — аввало тренировка машгулотларида, кейин эса мусобақа-

ларда — спортчини амалда узини тута билишликка (ёмон қис-туйғуларни тухтата билиш, интизомли, батартиб, саранжом-саришта бўлиш ва бошқаларга) ургатади.

Спортчи маънавий қиёфасининг тарқиб топиш процесси қар доим бир хилда осонлик билан содир бўлмайди. Спортдаги қураш спецификасига қура қупинча характер ва қизиқишлари турлича бўлган кишилар бир-бирлари билан учрашадилар. Узини тута билмайдиган баъзи спортчилар спорт этикаси нормаларига зид бўлган ярамас қилиқлар қиладилар. Масалан, мағлуб бўлган киши қолибни табриқлашдан бош тортади, уйинда қуполликка йул КУ^иДИ ва қ^оазо. Педагогик таъсир қурсатиш, шу жумладан амалий ургатиш йули билан бундай хатти-қаракатнинг олдини олиш ва уларни бартараф этиш лозим. Таъсир қурсатиш системасида амалий ургатиш методи асосий урин эгаллайди, чунки усиз интизомлилик одатларини, энг оддий ахлоқ, нормаларини ва айниқса характернинг иродавий қислатларини қосил қилиш мумкин эмас.

Яхши ташкил этилган жисмоний тарбия процессида, қаракатларга ургатиш ва жисмоний сифатларни тарбиялаш асосида Қийинчиликларни енгил амалда ургатиб қорилади. Жисмоний қрибиятларнинг усиши ва спорт мақоратининг ортиши билан бирга ирода мустақкамланади, уз қучига ишонч қупаяди.

Тажриба ва махсус таққиқотларнинг (Н. А. Бутович, Қ- Л. Жаров, Н. Г. Озолин, А. Ц. Пуни ва бошқалар) қурсатишича, спортчининг иродасини турли хил усуллар билан машқ қилдириш мумкин. Масалан:

тренировкадаги нағрузка ва қийинчиликларни доимо ошириб қориш;

тренировка машгулотларида «жанг майдони» шароитларини тез-тез яратиб туриш, шугулланувчиларни мусобақа шароитида-гидек қаракат қилишга одатлантириш;

ботирлик, қатъийликни, анчагина иродавий зур беришни (бир оз таваққал қилган қолда) талаб қиладиган жисмоний машқлардан қенг суратда қойдаланиш;

қучлилик, қакконлик ва қидамлиликда мақсимал қурсатқичларга интилиш;

қонтрол қамалашларни тез-тез утқазиб туриш;

жисмоний машқларни эстафета, команда бўлиб уйналадиган уйинлар ва бошқа шуқаби тарзда уйин методи билан утқазил; гимнастика машгулотларида мусобақалар учун зарур бўлга-нидан қура қаттарок қажмда машқлар бажариш қаби усуллардан қойдаланиш; синов машқларини мақсимал балл олишга қаракат қилиб бажариш; спортқига снарядда машқни бир марта бажаришга имқон бериб, машқ аниқ бажарилишини талаб қилиш;

тренировка машгулотларига эмоқионал туе бериш.

Амалий ургатиш методи шугулланувчи шахсий режим ва иш режимига қатъий риоя қилишини қ^ам назарда тутати. Қабул

Килинган режимга катъий риоя килиниши керак, акс к°лда зарур гигиеник натижа бермайди камда иродавий сифатларнинг мустаккамлай ишини таъминламайди.

Ахлокий тарбияда муваффакият козонмок учун шугулланувчиларни кар купи ахлоқ, нормаларини бажаришга ва танланган фаолият учун характерли булган, аста-секин мураккаблашиб борувчи кийинчиликларни енгишга одатлантириб бориш, айникса, мукимдир.

Шундай килиб, куриб чикилган ахлокий тарбия методларининг кар бири таъсир этишнинг бир-бирлари билан узвий бофланган хилма-хил воситалари ва усуллари йгиндисидан иборат. Пировардида бу методларнинг каммаси факат ишонтириш ва одатлантиришга эмас, балки мана шулар асосида ахлокий жикатдан тугри ишлар, хатти-каракатлар килиш иштиёкни хосил килишга каратилгандир.

Ахлокий тарбия методлари шугулланувчиларда доимо ижобий ёки салбий таъсирот уйготиши мумкин. Таъсир этишнинг ижобий формаси педагогии рагбатлантиришидан иборатдир. Бу шугулланувчиларнинг ижобий хатти-х.аракатларини мустаккамлаш ва шу асосда уларда ахлоқ. нормалари х.амда узининг юриш-туришда тегишли одатлар тугрисида тугри тушунча косил килишга Каратилгандир. Рагбатлантириш шугулланувчиларнинг яхши ишларни ва хатти-каракатларни такрорлашга ундайди.

Аксинча, танбех бериш формасидаги педагогик таъсир этиш шугулланувчиларда салбий кис-туйгулар уйготиб, ярамас ишларнинг такрорланишига каршилиқ курсатишга даъват этиши керак. Агар шугулланувчилар тарбиячининг танбек беришига Каршилиқ билдирсалар, у к°лда уларга нисбатан мажбурут этиш ва жазолаш чоралари кулланилиши мумкин.

Ахлокий эътикод амалий фаолиятда ахлоқ нормаларига ихтиёрий суратда — анъана булиб колгапп, одат булиб колганг факат шундай килиш эктиёж булиб к°лгани учун — риоя киласриш натижасида кишининг ахлокий фазилатларига, киши характерининг хислатларига айланади.

Физкультура коллективининг тарбиявий акамияти.* Ахлокий тарбия вазифаларини кал этишда физкультура коллективи катта акамиятга эга. А. С. Макаренконинг таълим-тарбия сох.асидаги ажойиб тажрибаси социалистик ижтимоий тузум шароитида коллектив тарбиявий ишнинг асосий фактори эканлигини курсатиб берди. А. С. Макаренко, коллектив булмаса коммунистик ахлокий тарбиялаб булмайди, деб к° облаган эди. Коллективни Ковуштириш ва кар бир кишига куйиладиган талаб коллектив билан бирга кишининг реал, максад кузловчи интилишларини йулга солиш — тарбиявий ишнинг мазмуни булмоги лозим.**

* Физкультура коллективининг тарбиявий акамияти тугрисидаги масала тарбиянинг х.амма хиллари учун акамиятлидир. Ахлокий тарбия ва мехнат тарбиясида унинг роли аймицца катта.

** А. С. Макаренко. О коммунистическом воспитании, Избр. пед. произведения. Учпедгиз, М., 1952, 58-бет.

Физкультура коллективининг фаолияти ижобий ахлокий тажрибаларнинг битмас-туганмас манбаи булиб кисобланади ва к°Р бир спортчи ахлокий опгининг, характери иродавий хислатларининг ривожланишига туртки беради.

Шунинг учун коллектив фак.ат тарбия объекти сифатида эмас, балки тарбия субъекти сифатида кам намоён булади. Физкультура коллективи аъзоларни маънавий алокалар — максад ва кечинмаларнинг умумийлиги, жисмоний камолот учун, махоратни ошириш ва спортда юкори натижаларга эришиши учун кураш — бпрлаштириб туради. Бу, уз навбатида, шугулланувчиларда онгли интизом, мекнатсеварлик, уртоқларча узаро ёрдам, галабага интилиш камда бошка маънавий ва иродавий фазилатларнинг тарбияланишига жуда кулай шароит яратади. Физкультура коллективи спортчига-жамиятдаги уз урнини, узининг ижтимоий бурчини, амалий фаолиятининг акамиятни тушуниб олишга ёрдам беради.

Ёшларнинг маънавий киёфасига спорт командаси айникса катта таъсир курсатади. Биргаликда тренировка килиш факат спорт макоратининг ортишинг таъминлаб к°лмай, балки шу билан бирга юксак ахлокий фазилатларнинг таркиб топишига ёрдам беради, уз клубига, командадаги шерикларига мукаббат тарбиялайди. Командадаги кар бир спортчининг галабаси умумий галабадек кувонч келтиради, аксинча, муваффакиятсизлиги эса уртошга бегараз ёрдам бериш истагни пайдо килади. Яхши командада ахлоқ нормаларининг бузилиши — белгиланган тартиб-коидаларни менсимасликми, одобсизликми ёки интизомсизликми бари бир эътиборсиз колдирилмайди.

Физкультура коллективининг барча фаолияти касаба союзи ва комсомол ташкилотининг ишлари билан мустаккам боғланган булиб, жуда яхши ижтимоий фаолият мактабидир. Жумладан ижтимоий фойдали мекнатни ташкил этиш, жамоат топширикларини коллектив булиб бажариш, анъанавий спорт мусобакалари, бошка коллективлар билан буладиган учрашувлар, агитация максасидаги поход ва бошк.алар шунга хизмат Килади.

Физкультура коллективининг амалий ишлари асосида спорт анъаналари вужудга келади, жамоатчилик уларни куллаб-куватлайди ва улар бир авлоддан иккинчи авлодга ута боради. Совет спортининг илгор тажрибаларида жуда куп яхши анъаналар карор топди:

Физкультура коллективларининг спартакиадаларини утказиш, спортдаги юкори курсаткичлари ва оммавийлик учун совринлар билан такдирлаш, голиб командаларга вимпеллар бериш, спорт кечалари, спортчиларнинг намунавий чик.ишларини ташкил этиш, «Спорт шарафи учун» курмат китобинг яратиш ва бошк.алар.

Булардан ташкари, совет спорти ишларида халкаро спорт харакати, жумладан олимпия уйинлари тажрибаларидан олинган янги анъаналар кам бор: мусобакаларни байрок кутариш,

давлат гимнини нжро этиш, катнашчилар парадидан бошлаш ва бошкалар. Спорт анъаналарининг кучи коллективнинг умумий фикрини ифодалашидадир.

«Инсон кучининг чегараси йук., агар бу куч коллектив булса», — дейди совет кишилари. Физкультура коллективидаги жамоатчилик фикри коллектив аъзоларидан баъзи бирларининг онгида, хатти-харакатлари ва хул[^]-атворида курунган камчиликларни йук.отишга имкон беради.

«Коллективда, коллектив учун камда коллектив воситасида тарбиялаш» (А. С. Макаренко) коммунистик тарбиянинг буржуа тарбиясидан туб фаркни характерлайди. Бирон бир тарбиячи — жисмоний тарбия уқитувчиси, тренер, спорт судъяси ва бошқдлар — доимо коллективга таянмасдан туриб, уз олдида турган вазифаларни бекам-куст кал кила олмайди.

2. АҚЛИЙ ТАРБИЯ

Жисмоний тарбия билан аклий тарбиянинг узаро богликлиги. «Кишининг аклий ривожланиши билан жисмоний ривожланиши уртасида, — деб ёзади П. Ф. Лесгафт, — мустаккам алок.а мавжуд... Аклий усиш ва ривожланиш тегишлича жисмоний камолотни талаб этади»* Ва аксинча: «... бир томонлама жисмоний камол топиш факат аклан етарлича текширилмаган ва йулга солилмаган фаолиятнинг намоён булишига олиб келади**».

Спорт психологияси жисмоний машқлар билан, айниқса спорт билан шугулланиш акдий фаолият билан боглик. х.олда олиб борилишини тасдиқлайди***.

Жисмоний тарбия билан акдий тарбиянинг бир-бирига богликлиги мохиятини умумий олганда куйидаги фикрлар билан таърифлаш мумкин.

Мустахкам соглик., хдракат малакалари, жисмоний камолотни таъминлайдиган жисмоний тарбия процесси совет кишиларининг акдий ишлаш ва узок, ваклтача ижод кдлиш кобилиятининг сакданиши учун манба булиб кисобланади. Узнавбатида шугулланувчилар тафаккурининг ривожланишига каратилган аклий тарбия уларнинг каракат тажрибаларини уйлаб, ижодий равишда эгаллаб олишларини таъминлайди, жисмоний кобилиятларини мех.нат ва спорт манфаатлари нуктаи назаридан такомиллаштиришга ёрдам беради.

Аклий тарбиянинг мазмуни. Аклий тарбиянинг мазмунида иккита узаро боглик булган томон—таълимий ва тарбиявий томонлар бор.

* П. Ф. Лесгафт. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста, 1-том, 1-к.исм, 1951, 287-бет.

** П. Ф. Лесгафт. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста, 1-том, 1-к.исм, 1951, 289-бет.

*** П. А. Рудик. Психология, «Физкультура и спорт» нашриёти, 1958,

Аклий тарбиянинг таълимий томони шугулланувчиларни (масала, урганилаётган хдракатларнинг асосий механизмлари к.к.л.а, Каракат малакаларининг таркиб топиш ва жисмоний фазилатларни тарбиялаш к.у.н.и.т.лари тугрисида, танланган спорт тури техникасининг хусусиятлари кавда, жисмоний машқларнинг киши организмга умумий ва махаллий (маълум бир жойга) таъсири хдкида, жисмоний нарузкалар, машқларни меъёрлаш, гигиеник талаблар ва коказолар тугрисида) махсус билимлар билан куруллантиришни назарда тутди.

Психологлар борлик ходисалари тугрисидаги билим (тажриба) аклий ривожлантиришнинг дастлабки зарур шартидир, дейдилар. Билимсиз, гарчи энг элементар булса х.ам, аклий фаолият булиши мумкин эмас*.

Биобарин, х.аракат фаолиятидаги махсус билимларни узлаштириб олиш ва уни кун сайин кенгайтириб бориш, улардан максадга мувофик равишда фойдаланиш малакасини тарбиялаш жисмоний тарбия процессидаги аклий фаолиятнинг асосий мазмунини ташкил этади.

Бирок, шугулланувчиларнинг аклий активлигини ривожлантиришда махсус билимларнинг ах.амияти канчалик куп булмасин, бу билимларнинг кажми ва савиясининг узигина аклий фаолиятнинг самарадорлигини таъминлай олмаслигини эътибордан четда к.о.л. Дир^маслик керак. Х.осил килинган билимларни тартибга солиш камда бу билимларни ва каракат тажрибаларини хаётдаги, мекнатдаги, спорт практикасидаги хилма-хил шароитларда к.у.л.л. ай билиш зарур.

^озирги замон психологиясида тафаккурнинг продуктив., яъни ижодий тури ва репродуктив, яъни такрор ишлаб чикарув* чи тури бор, деб хисобланади.

Жисмоний тарбиялаш практикасида хдракат фаолиятларини ургатиш, одатда, шугулланувчиларнинг такрор ишлаб чикарувчи билиш активлиги асосида амалга оширилади. Бундай билиш активлиги шундан} иборатки, шугулланувчилар жисмоний тарбия мутахассиси рахбарлигидаги уқув процесси давомида у маълум киладиган махсус билимларни изчиллик билан узлаштириб борадилар, каракат малакаларини эгаллайдилар, жисмоний кобилиятларини такомиллаштирадидлар. Такрор ишлаб чикарувчи билиш активлигининг зарур ва фойдали томонлари билан бирга салбий тенденцияси хам бор. Бу шунга олиб келадики, шугулланувчилар факат тайёрлаб берилган х.аракат тажрибаларинигина узлаштиришга одатланиб к.о.л.а ДИ-лар. Натижада уларнинг уз фикрлари инертлашиб, билиш Кобилиятлари ривожланишини чегаралаб к.у.яди.

Хдракат амалларини ургатишда ва тренировкаларда купрок, продуктив, яъни ижодий тафаккурдан фойдаланиш керак.

* Ю. А. Самарин. Очерки психологии ума. РСФСР ПФА. 1962.

Шундагина шугулланувчилар хилма-хил ҳаракат вазифаларини излай оладиган ва топа оладиган буладилар, уз олдиларига шундай вазифалар куядиган ва уларни кал кила оладиган буладилар. Бу спорт тренировкаси мохиятини ва узига хослигини спортчининг шахсий хусусиятларига мое равишда чуқуррок тушуниш, тактик фикрлашнинг наъадар бой эканини курсатиш имконини беради. Куришиб турибдики, шугулланувчиларнинг ижодий тафаккур қилиши уларга таълим бериш савиясини юкорирок даражага кутаради. Психологларнинг фикрича, продуктив} яъни ижодий тафаккурни таълим бериш процессида тарбиялаш мумкин ва зарур.

Жисмоний тарбия процессидаги аклий фаолиятнинг тарбиявий томони шугулланувчиларда билиш қобилиятини устириш билан бир каторда акд-идрокни ҳам тегишли даражада устиришдан иборатдир. Укитишнинг дастлабки босқичларида фикрни урганилаётган ҳаракат амалларига қаратиш, идроклик, синчковлик, зклнинг тетиклиги ва бошқа фазилатлар ривожлантирилади. Укитишнинг кейинги босқичларида эса, фикрлашнинг спорт курашида, асосан тактик ҳаракатларда никоятда зарур булган изчилиги, тезлиги, динамиклиги ва бошқа аклий фазилатлар ривожланиб боради.

Аклий тарбиянинг вазифалари. Жисмоний тарбия процессидаги аклий фаолиятнинг мазмунига мувофиқ, равишда аклий тарбиянинг учта асосий вазифасини курсатиш мумкин:

1. Шугулланувчиларни жисмоний тарбия соҳдеидаги махсус билимлар билан бойитиб бориш.

2. Мукокама юрита билиш малакаларини, урганилаётган ҳаракат тажрибасини таклил этиш, умумлаштириш, танкдий-жихддан баҳолаш қобилиятини тарбиялаш.

3. Ҳдракат фаолиятида ижодий, аклий активлик курсатиш қуникма ва малакаларини шакллантириш хдмда узининг жисмоний қобилиятларини меҳнат ва спорт манфаатларига мувофиқ, равишда рационал ишлатиш.

Аклий тарбия воситалари. Жисмоний тарбия соҳдеидаги махсус билимлар жисмоний тарбия процессидаги аклий тарбиянинг асосий воситалари деб хдеобланмоги керак. Укитувчи буларга таянган қолда шугулланувчиларни ҳ.аракат амалларига ургатишда уларнинг тафаккурини активлаштиради.

Махсус билимларнинг мазмуни ва хджди шугулланувчиларнинг ёши ва тайёр эканлик даражасига мувофиқ равишда тузилган жисмоний тарбия программа талаблари билан белгиланади. Бунда ҳ.аракат малакалари ва шу муносабат билан баён қилинаётган махсус билимлар доираси қанча кенг булса, шугулланувчиларнинг аклий активлигини ривожлантириш

* Л. Секей. Продуктивные процессы в обучении и мышлении. Психология мышления. Пед. фан. канд. Н. М. Магюшин тахрири остида чиккан туплам. «Прогресс» нашриёти, М., 1965, 385-бет.

имкониятлари кам шунчалик қуп булади. Олинган билимлардан ҳаракат тажрибаларидан фойдалана билиш укувчиларни ҳаоакат вазифаларини бажаришнинг самарали йулларини қили Еиб топишга ва уларни кал этишга, яъни ҳаракат фаолиятида ижодийлик курсатишга едфарбар этади. Жуда яхши ривожланган жисмоний қобилиятгина эмас, балки қар томонлама чуқур ва махсус билим олган юкорй малакали спортчиларнинг ижодийлик намоён қилишлари учун кенг имкониятлар мавжуд. Бу эса уларнинг спорт фаолиятида актив акл-идрок курсатишларига сабаб булади.

Жисмоний машқларнинг узи кам, агар уларни узлаштириб олишда етарлича идрок қилинса, аклий тарбия воситаси булиши мумкин. Жисмоний машқлар (мазмуни, шакли, шугулланувчиларнинг узаро муносабати ва қоказолар) мураккаблашиб борган сари аклий активлик кам ошиб боради.

Аклий тарбия методлари. Жисмоний тарбия процессидаги фикрлаш процесси сузлаш формасида булади қамда машғулотда аниқланган боғланишларни оғзақи ифодалаш билан тугалланади. Бунга, аввало, укитишнинг узига хос методлари (тушунтириш, курсатиш, машқ ва бошқалар) имкон беради, чунки аклий фаолиятни активлаштириш укитиш методларининг моқиятши ташкил этади.

Бирок, П. Ф. Лесгафтнинг таъкидлашича, укувчиларнинг фикрлаш қобилиятларини устиришнинг энг самарали йули мукокама юритишдир, бусиз укувчиларнинг тафаккури намоён булмади ва ривожланмади.

Жисмоний тарбия процессида мукокама юритиш шугулланувчиларни аниқ фикрлашга, умумий қидалар, ққққлар ишлаб чиқишга, қамда шуларга мувофиқ ҳаракат қилишга ва жисмоний тарбия соқасида муайян тушунчаларни шакллантиришга ургатади. Укувчи урганилаётган ҳ.аракат амаллари қамда қанчалик қуп фикр юритса, у шунчалик қам таклид қилади. Мукокама юритиш одати хатти-ҳаракатларнинг мустикал булишига, ижодий активлик ва иродавий фазилатлар намоён булишига имкон беради. «Мукокама юритмай туриб,— деб ёзган эди П. Ф. Лесгафт,— абстракт тафаккур булиши мумкин эмас, абстракт тафаккурсиз эса қишининг иродавий ҳислатлари намоён булмади*». Қитоблар ёрдамида қам билим олиш мумкин, лекин бу билимларни фақат мукокама юритиш ёрдамидагина хдзм қилиш, тасодифийларини қикариб ташлаш, асосий билимларни узлаштириб олиш мумкин, деган эди П. Ф. Лесгафт.

Жисмоний тарбия процессида мукокама юритиш қуникмаси аста-секинлик билан ортиб боради. Ҳаракат амалларига ургатишнинг дастлабки босқичларида укувчилардан сураш, шунингдек, уларнинг мустикал равишда қузатишлари ва

* П. Ф. Лесгафт. Семейное воспитание ребёнка и его значение. Собр. пед. соч., 3-том. «Физкультура и спорт» нашриёти. 1956, 311-бет.

так к. о. слашлари оркали уларда мукокама юритиш малакаси касил килинади.

Шугулланувчиларда умумий ривожланиш ортгани сари, улардаги каракат тажрибалари ва махсус билимлар бойиб боргани сари, мантикий фикрлаш ривожлангани сари таклил Килиш, умумлаштириш, танкидий баҳо бериш ва бошқа методлар ҳамда аклий тарбия усулларидан фойдаланилади.

3. ЭСТЕТИК ТАРБИЯ

Жисмоний тарбия билан эстетик тарбиянинг узаро боғликлиги. Жисмоний тарбия билан эстетик тарбиянинг бир-бирига боғликлиги объектив суратда, киши онгига боғлиқ булмаган Колда мавжуддир. Бу боғликликни кискача килиб куйидагича характерлаш мумкин.

Бир томондан, жисмоний тарбия киши соғлигини мустаккамлаб, унинг организмни, шу жумладан сезги органларини кам ривожлантириб, каракат маданиятини такомиллаштириб, эстетик тарбия учун кулай шароит яратади, кишига эстетик таъсир этиш доирасини кенгайтиради.

Иккинчи томондан, эстетик тарбия спортчиларнинг маънавий Киёфасини фазилатли килиб, уларда жисмоний гузалликка интилиш уйғотиб, каракат фаолиятида ижодийликни ривожлантириб, эстетик жикатдан тугри каракатлар килишга ундаб, жисмоний тарбия самарадорлигини оширади.

Эстетик тарбиянинг мазмуни. Эстетик тарбия, инсоннинг жисмоний камол топишига қаратилган жисмоний тарбиядан фарқ килиб инсоннинг маънавий қобилиятларининг таркиб топишини назарда тутати. У бирор нарсани идрок килишга булган эктиёж ва қобилиятни ривожлантиришга, борлик ҚДи-саларини хис этиш, тушуниш ва тегишлича бақолашга, қар бир ишга ижодий ёндашиш ва уни ривожлантиришга, борликни коммунистчасига қайта қуриш манфаатлари йулида ижодий меҳнат килиш одатини тарбиялашга даъват этмоги лозим. Қискача айтганда, эстетик тарбия кишининг қайтга эстетик муносабатда булиши таркиб топишини назарда тутати.

Совет эстетикаси кишининг вокеликка эстетик муносабатини таркиб топтиришга санъат билан бир каторда амалий фаолиятнинг эстетик маънодаги камма соқалари шулар қатори жисмоний тарбия, жумладан, спорт кам хизмат қилади, деб билади*.

Предметнинг узига хос хусусиятига қура жисмоний тарбия процессидаги эстетик тарбия кишининг соғломлигини, бақувватлигини, қадди-қомати келишганлигини ифодаловчи белгилар

ийгиндисидан иборат жисмоний гузалликда купрок ифода топади. Яхши ва мустаккам соғлик кишидаги барча орган ва системаларнинг, нормал ишлашини таъминлайди. Саломатлик ёмонлашса, гузаллик кам йуқолади. «Агар қайт ва унинг қуришилари гузаллик булса, хасталик ва унинг оқибатлари — табиийки, хунукликдир»*.

Гузаллик спортчининг қар томонлама жисмоний тайёр эканлигида, уз гавдасини эркин ва бемалол бошқаришида, қадди-қоматининг келишган булишида, каракатларининг нозик, оддий ва ифодали эканида намён булади.

Спортчининг ижодий фаолиятида қам унинг вокеликка эстетик муносабати қуришиб туради. Бу муносабат аклий тарбия билан биргалликда спортчининг уз жисмоний фазилатларини такомиллаштиришга интилишида, уз саломатлигини қайт табиат инъоми деб қарамай, уни уз ишга келтиришга интилишида ифодаланади. Узини ижодий жикатдан намён килиш Қобилияти танланган спорт турида индивидуал техника яратиш, тактика соқасида янгиликлар қидириб қуриш, тренировка методларини такомиллаштириш ва қам оларда ифодаланган булиши мумкин. «Изчил фикр юрита билиш ва гузалликни қис Қилиш қар қай ижодий фаолиятда бир-бирлари билан қам барчас боғликиб қетадилар»**.

Жисмоний тарбия процесси аклий тарбия билан биргалликда физкультура коллективи аъзолари уртасидаги узаро муносабатларга, шунингдек уларнинг машгулотларга, спортдаги рақибга булган муносабатларига гузаллик қиритади. Гузаллик, купинча спортча қам қамлик, галабага эришиш учун қескин қураш шароитидаги қатти-қаракатлар, шунингдек, мардлик, саботлик ва мустақкам иродалик қуринишида булади. Буржуа матбуоти совет спортчиларининг халқаро мусобақалардаги инсоний муносабатлари нақадар гузал эканини бир неча бор қайд қилган эди. Бу тасодифий эмас, албатта. Эстетик жикатдан тарбияланган совет спортчиси учун қиройли булиш, аввало маънавий жикатдан пок булиш демақдир. Коммунистик ахлоқда гузаллик билан одатий қайфа бирга қушилиб қетади.

Шундай қилиб, гузаллик, қиройилик ва олижаноблик жисмоний тарбия процессида объектив жикатдан қилма-қил шаклда намён булади. Шу билан бир қаторда жисмоний тарбия процессида салбий эстетик хусусиятлар (адабсизлик, қабиклик, ифослик ва қоқазо) кам учраб қам иши мумкин. Равшанки, тарбия процесси стихияли равишда утадиган булса, бу факторлар спортчиларнинг эстетик тарбиясига қутур етқазати. Шу сабабдан эстетик тарбия нуктаи назаридан педагогик таъсир

* Н. Г. Чернишевский. Эстетические отношения искусства к действительности. ГИЗ художественной литературы. М., 1965, 13-бет.

** Н. А. Дмитриева. Вопросы эстетического воспитания, «Искусство» нашриёти, 195В, 27-бет.

* Л. Столович. Предмет эстетики, «Искусство» нашриёти, 1961.. ПО-бет.

курсатишни маълум мақсадга қаратилган тартибда йулга қуйиш зарурати тугилади.

Вокеликка эстетик муносабат таркиб топиши вокелик эстетик хусусиятларининг (чиройлилик, гузаллик, олижаноблик ва бошқаларнинг) киши эстетик туйғуларига таъсир этишидан бошланади. Бу педагогик таъсир этишни жисмоний тарбияга татбиқ этганимизда, шундай ташкил этиш керакки, жисмоний тарбиядаги табиатан гузал нарсалар (гавда тузилишининг гузаллиги, спорт макорати, каракатларнинг нозик ва ифодали булиши ва бошқалар) шугулланувчиларга КУ^{ВОНЧ} бахш этсин, уларни қаяжонлантирсин демакдир. Эстетик туйғу ҳаёлда тасаввур этиш, орзу-истак, истеъдод билан ва гузалликка интилиш билан ҳамбарчас боғлиқдир. Шунинг учун жисмоний тарбия процессида шугулланувчиларда жисмоний гузалликка интилиш уйғотиш, уларни каракат фаолиятларида ижодийлик намуналари курсатишга, эстетик жиҳатдан тугри хатти-каракат Килишга сафарбар этиш лозим.

Эстетик билиш доимо инсоннинг бутун вужудини камраб оладиган қис этишга интилиш, тулкинланиш воситасида вужудга келади.

Юкорида айтилганлардан, қувончли ва ёркин кечинмаларсиз жисмоний тарбия процессида эстетик муносабатнинг таркиб топиши мумкин эмас, деган хулоса келиб чиқади. «Гавданинг келишган булишига, каракатларнинг чиройли булишига, хиснинг гузал ва ифодали булишига интилиш тасодифий эмас, балки доимий булиши зарур. Уларнинг каммаси тамоман Қонуний, табиий деб қисобланмоғи лозим. Нутқнинг чиройли булишига, қижонинг чиройли булишига интилиш, умуман одамнинг гузалликка булган қамма интилишлари қанчалик тушунарли булса, юкорида айтилган интилишлар қам худди шундай тушунарлидир»*.

Совет кишиларининг жисмоний гузалликка интилишлари бирдан-бир мақсад эмас. Булар пировард натижасида совет кишиларининг ижодий мекнатга, амалий фаолиятига булган эктиёжларини ифодалайди.

Чет элларда утказиладиган гузаллик конкурслари тамомила бошқа мақсадларни кузлайди. Гарбий Европа мамлакатлари ва АК,Ш даги жисмоний тарбиянинг буржуа системалари «гузаллик гузалликнинг узи учун» гоёларини пропаганда қиладилар, киши гавдасининг айрим қисмларининг ёки гавданинг «идеал» улчамлари учун қурашни авж олдирадилар, ёшларда жисмоний гузаллик вокеликни ва инсоннинг узини революцион қайта ҚУРиш манфаатлари билан боғлиқ эмас, деган нутгри тасаввур таркиб топтирадилар. Жисмоний тарбия соқа-

сидаги буржуача эстетик қарашлар совет физкультура қарақитига ётдир.

Эстетик тарбиянинг вазифалари. Спортчиларнинг вокеликка эстетик муносабатлари қуйидаги вазифаларни қал этиш процессида таркиб топади:

1. Физкультура доирасидаги эстетик қис, дид, қараш ва роёларни тарбиялаш.

2. Гавда гузал булишига, «х.аракат» нозик, оддий ва ифодали булишига интилишни тарбиялаш.

3. Узини ижодий томондан курсатиш, жисмоний тарбияда, жумладан, спортда янгилик излаш ва гузаллик яратиш, шунингдек бу фаизатларни мекнат фаолиятига утказиш қ.обилиятини тарбиялаш.

4. Эстетика нуктаи назаридан тугри, ахлокий нормаларга мувофиқ иш тутишга х.аракат қилишни, уз ишида, нутқида хатти-каракатларида қ.абиклик ва бемаънигарчиликка қисбатан муросасиз булишни тарбиялаш.

Эстетик тарбиянинг воситалари. Эстетик тарбия вазифалари аввало жисмоний тарбиянинг специфик воситалари, яъни жисмоний машқларнинг табиатдаги соғломлаштирувчи факторлар ва гигиена шароитларининг эстетик томонлари ёрдами билан қал қилинади.

Жисмоний машқлар эстетик жозибадорлиги билан кишини узига тортади. Бу айниқса қаракат формаларининг муқаммал булишини талаб қиладиган спорт турларига (гимнастика, акробатика, қоньқида фигурали учиш, сувга сакраш ва бопшқаларга) тааллуқлидир. Бирок физкультурага эстетик муносабати ривожланган киши учун биринчи қарашда унчалик чиройли булмаган, бошқа спорт турларида қам, масалан, спортчининг югуриш йулқасидан тез югуриб қоришида; 2 м дан ортик қаландикка урнатилган планқадан сакраб утаётган спортчининг техник қикатдан муқаммал қаракатларида; боксёрларнинг рингда қикоятда аниқ ва мақсадга қаратилган қаракатлар Қилишида; қамандаларнинг футбол майқонида моқирлик билан уйнашида ва хоқазоларда қам гузаллик намоён булади.

Физкультура парадлари ва гимнастикачиларнинг оммавий қикишлари жисмоний машқларнинг эстетик хусусиятларининг яққол намоён булишига қизмат қилади. Эстетик таъсир этиш қучига қура бу байрамлар санъатга яқинлашиб қоради.

Шугулланувчиларнинг эстетик туйғуларига табиат гузалликлари, қупчилик жисмоний машқлар, айниқса туризм ва альпинизм машқлари утказиладиган шароит қам таъсир этади.

Эстетик тарбиянинг энг оддий талабларидан бири жисмоний тарбия процессида гигиена шартларига риоё қилишдир.

Уқув-тарбия процессининг ыамунали • йулга қуйилиши (шугулланувчилар қоллективини, машқулотлар утказиладиган

* В. В. Гриневский. Физическое образование. Танланган асарлар, 1-том, «Физкультура и спорт» нашриёти, 1951, 92-бет.

жойларни ташкил этиш, жихрлар, спорт инвентаря, спортчилар кийимининг сифати ва хр казбала Р) кам шу максадга хизмат килади.

Жисмоний машгулотларни олиб бориш процессида КУЛ ланиладиган бадий тарбиянинг узига хос воситалари (музыка, ашула, раке, махсус кинофильм ва бошқалар) Кам шугулланувчиларнинг эстетик туйгуларига катта таъсир курсатади.

Эстетик тарбия методлари. Жисмоний тарбия процессида максадга К Р ЛГАН эстетик дид, эктиёж, интилиш, куникма ва одатларни болалик ёшидан бошлаб тарбиялаб бориш лозим. Бунга эстетик тарбия методлари ёрдамида эришилади. Эстетик тарбия методларини эса учта асосий группага умумлаштириш мумкин.

1. Жисмоний машқларни жонли, равшан ва ифодали тушунтириш, каракат фаолияти к^аК^ида образли килиб сузлаб бериш, шугулланувчиларнинг каракатларини, ишлари ва хулк-атворларини эстетик баколаш.

Мана шу методлар ёрдамида шугулланувчиларнинг эстетик кис-туйгуларини уйғотиш, уларда кувончли кечинмалар, эстетик мамнуният қосил қилиш мумкин.

Масалан, жисмоний тарбия уқитувчиси, болаларга қ^ар^ак^ат^ли уйинни тушунтирар экан, булажак каракатларнинг якқрл образини тавдалантиришга, уйин шароитини чиройли қилиб тасвирлаб беришга қ^ар^ак^ат қилади.

Тренерлар спортчиларнинг эстетик дидларини ривожлантириш учун, к^ап^инча машқур спортчиларнинг, юксак маҳоратли спорт мастерларининг Каракатларини тасвирлаб беришдан фойдаланадилар. Масалан, бокс тренерларининг купчилиги Николай Королёвнинг гавдани қ^ар^ак^ат^лан^ти^ри^ш 110-химояланишини, Виктор Михайловнинг ту>ридан чаг! қу^аб уришини (кужум зарба бериши), Сергей Шчербаковининг қ^ам қ^им^оя Учун, кам КУЖУМ учун қулай булган, узига хос тик туриш усулини, Андрей Тимошиннинг чап Кул билан ён томондан уришини мисол қ^ил^иб курсатадилар. Такқослаш қанчалик аниқ, қ^аяжонли булса, шугулланувчилар шунчалик яхши идрок қ^ил^иш^а длар, уларнинг тасавурлари қ^ам қ^ин^г булади, фаолиятлари қ^ам активлашади.

Шугулланувчиларнинг фаолиятидаги гузалликни қайд этадиган ва бунга К Р ЛГАН-К. Р И томонларнинг намоён булишига Каршилиқ курсатадиган кэмма нарсаларни эстетик бакога киритиш лозим. Масалан, «жуда яхши», «нозик», «жуда чиройли», «ифодали», «олижаноб» ёки «хунук», «номаъкул», «жуда ёмон» ва шу каби тушунчалар шугулланувчиларнинг ишларига, нутқига, хулк-атворига бериладиган эстетик бақолардир.

Хдзил кила бияадиган тренер эстетик тарбия масалаларини маълум даражада қул гили К Л, киноя, танбек бериш орқали қ^ал этиши мумкин.

2. Жисмоний машқларни техник жикатдан мукамал ва ифодали килиб курсатиш, хатти-Каракат ва ишда илкомлантирувчи намуна курсатиш. Уқитувчи каракат амалларига ургатиш процесси-

да шугулланувчиларнинг эстетик хисларини уйғотиш учун, жисмоний машқларни бекам-куст курсатиши, шу билан бирга, агар зарур булса, ифодали формада курсатиши керак. Уқитувчининг курсатиши шугулланувчиларни завқлантириши камда уларда машқларни уқитувчидек енгил, чиройли, оддий ва ифодали бажаришга интилиш уйротиши жуда муқимдир.

Уқитувчининг уз талабалари билан бирга машқур спорт мастерлари иштирок этадиган мусобақаларга бориши ҳам анча фойдалидир. Мусобақалардан олинган ёрқин таассуротлар талабаларга қувонч бахш этади, уларнинг хотирасида чуқур из Қолдиради, улар учун таклид қилишга арзигулик намуна булиб хизмат килади.

Тарбиячининг, машқур ва севимли спортчиларнинг фаолиятидаги илкомлантирувчи гузаллик намуналари кам шугулланувчиларнинг кис-туйгуларини узига жалб қилиши ва уларни эстетик жикатдан тугри хатти-каракатлар қилишга ундаши мумкин.

3. !Х, аракат фаолиятида ижодийлик курсатишни амалда ургатиш. Шугулланувчиларни болаликдан бошлаб қучи этадиган каракатлар вазибаларини мустақил равишда қал этишга одатлантириб бориш зарур. Хдракат тажрибалари орқиб ва жисмоний қобилиятлар усиб борган сари бу вазибалар мураккаблаштириб борилади. Уқитувчи каракат фаолиятида ижодий активлик курсатишга ургатиб бориш йули билан шугулланувчиларнинг кис-туйгулари ва интилишларини ривожлантирибгина қолмай, балки уларда каракатлардаги керакли активликни, олдига қуйган вазибаларни қал қилишда янгиликларни мустақил равишда қдириш ва топиш малақасини кам ривожлантиради.

Тренерлар ва жисмоний тарбия уқитувчилари уз уқувчиларини тренировкага, жисмоний машқ машгулотларига ижодий муносабатда буладиган қилиб тарбияламасликлари, олдига Қуйилган каракат вазибаларини қал қилишда янги, оригинал йуларни қидириб топишга ургатмасликлари жуда ёмондир. Спорт фаолиятига ижодий муносабатда булмай туриб, шугулланувчиларнинг на тафакқурини, на иродасини ва на ижодий Қобилиятларини ривожлантириб булмайди. Тренернинг орқича, баъзан эса арзимаган нарсаларга ҳам аралаша бериши спортчининг мустақил иш қурадиган булишига тусқинлик қилади. Мустақиллик эса унга фақат спортда эмас, балки қундалиқ фаолиятида кам зарурдир.

Физкультурага эстетик муносабатда булиш пассив муносабат, томошабинлик эмас, аксинча бу актив, фаол муносабат булиб, гузаллик учун қураш ва бунинг натиқаси сифатида хунук, ярамас, қабих. ишларга нисбатан муросасиз булишдан иборатдир.

4. МЕХНАТ ТАРБИЯСИ

Жисмоний тарбия билан меҳнат тарбиясининг узаро богликлиги. Коммунистик тарбия системасида жисмоний тарбия билан меҳнат тарбияси уртасида икки томонлама алоқа мавжуд. К^ббилятига яраша меҳнат қилиш қар бир совет кишининг ҳаётининг эҳтиёжи, виждон иши ва граждандлик бурчидир.

Меҳнат шахнининг ҳар томонлама қамол топишида қудратли омилдир. У жуда катта шакллантирувчи қучга эга: кишининг онгини узгартиради, жисмоний ва маънавий қобилиятларини ривожлантиради. Коммунистик партия совет кишиларида, биринчи навбатда ёшларда меҳнатга муқаббат тарбиялаш борасида катта ғамхурлик қилмоқда.

Жисмоний тарбия билан меҳнат тарбиясининг узаро богликлигини қуйидагича таърифлаш мумкин. Бир томондан, жисмоний тарбия процесси, кишининг соғлигини мустаҳкамлаб ва жисмоний қобилиятларини тақомиллаштириб, унинг иш қобилиятини оширади, меҳнат қ^нлиш соғлом организм учун зарур эканлигини тушуниб олишга ёрдам беради. Иккинчи томондан, меҳнат тарбияси кишининг ақл-идроқини, иродасини ва жисмоний имкониятларини қ^аР томонлама ривожлантириб, жисмоний тарбияни мақсадга қ^аР^атилга^н қ^{ила}ди қ^{ам}да жамият эҳтиёжларига мувофиқ равишда кишида меҳнатга муқаббат таркиб топтиради.

Меҳнат тарбиясининг мазмуни. Меҳнат тарбияси системасида хилма-хил меҳнат турларидан фойдаланилади. Қ^уйдаги меҳнат турлари бевосита жисмоний тарбия билан богликликда қулланилади: *

1. Шугулланувчиларнинг ҳ.аракат тажрибаларини эгаллаш, жисмоний қобилиятларини тақомиллаштириш юзасидан олиб берилган муқтакил ишлари сифатидаги укув меҳнати.

2. Жисмоний машқ қилишга дойр амалий машғулотлар давомида уз-узига хизмат курсатиш юзасидан буладиган энг оддий меҳнат процесслари.

3. Жисмоний тарбия машғулотларидан ташқари вақтларда, лекин жисмоний тарбия процесси билан боглик қ^д амалга ошириладиган ижтимоий фойдали меҳнат.

4. Қ^дшлок ҳужалигида, саноатда, ақолига хизмат курсатиш соқасида шугулланувчиларни жисмоний тарбиялаш процесси билан боглик қ^д амалга ошириладиган меҳнат фаолиятини ташкил этишнинг энг юксак формаси сифатидаги унумли меҳнат.

Қурсатиб утилган меҳнат турларининг қар бирини қ^араб қикамиз:

Укув меҳнати. Таълим назарияси ва практикасида уку^{иш} — бу меҳнат эканлиги, қосил қилинадиган билим, қуникма ва

малақалар эса шугулланувчилар меҳнатининг натижаси эканлиги эътироф қилинган.

Ҳар қандай меҳнат, шу жумладан, укув меҳнати қам, киши уз гавдасини бошқара билишини, айниқса, унинг қ^у каракатлари мувофиқлашган булишини талаб этади. Жисмоний тарбия процессида амалга ошириладиган укув меҳнати асосан жисмоний меҳнатдир.

Урганилаётган ҳ.аракат амалларини ва айниқса турли хил спорт турларининг техникасини эгаллаб олиш шугулланувчилардан жуда қу укув меҳнати талаб қилади. Доимо зур бериб меҳнат қилиш зарурияти, олдида қуйилган қаракат вазифаларини онгли равишда муқтакил қал қилишга буш қелмай интилиш зарурияти шугулланувчиларда қает учун қерақли бойликларни яратиш процессидаги меҳнатга қавас уйғотади.

Жисмоний тарбия процессидаги укув меҳнати, агар у тугри йулга қуйилса, инсоннинг меҳнат фаолияти учун зарур булган жисмоний ва ақлий қазилатларни ривожлантиради қамда тақомиллаштиради. П. Ф. Лесгафт масаланинг ш^утомонида алоқиде ақамият берган эди. У бундай деб ёзган эди: «Уз ишининг мо.ир устаси булган ҳ.ар қандай ишчи бақармоқчи булган иши учун қерақли булган қучни қам, вақтни ҳ.ам жуда тугри белгилай олади ва баҳ.олай олади; у узи ишлов бераётган материалнинг ҳоссаси ва сифатларини аниқ қилиб олишга қам, тайёрлаётган буюмининг айрим қисмларининг улқами ва улар уртасидаги нисбатни аниқ белгилашга қам қодир. Узимизда қосил қилаётган фикрларимизни, умумий образларни, умумий қоидаларни тақрибада қар қандай синаб қуриш, қар қандай бошқа жисмоний ишда булгани қаб^и, бунинг учун қерақли қучни онгли равишда қуллай билишни, бунда мавжуд формаларнинг нисбатини топа билишни қамда мазқур иш учун зарур булган вақтдан фойдалана билишни талаб этади. Бу талабларнинг ҳ.аммаси, ҳ.ар қандай ишнинг умумий шарт^и сифатида, умумий таълимнинг ҳ.ам, умумий жисмоний таълимнинг қам асосий вазифасидир»*.

Жисмоний тарбия процессида «ҳ.аракат қилиш ва узини бошқариш»га ургатишни, Лесгафтининг фикрича, болалиқдан — мактабда уқиш давридан бошлаш қерақ. Ҳ.аракат амалларига ургатиш процессида ҳ.ар бир болани уз гавдасини тутта қилиш ва бошқаришга ургатиш, уни умумий усулларни узлаштириб олиш ёрдамида қ^аР қандай ишга тайёрлаш зарур. Бунинг учун шугулланувчилар уз гавдаларининг қ^аР қара^нти Р^увчи аъзолари элементлари билан мунтазам равишда танишиб боришлари, давомийлиги ва қучланиш даражаси турли хил булган ишларни қила билишлари, вақтга қараб уз ишларини онгли равишда тақсимлай билишлари қамда мақоний нисбатларни аниқлай олишлари лозим.

* П. Ф. Лесгафт. Значение физического образования в семье и школе (П. Ф. Каптеревга жавоб). Собр. пед. соч., 5- том, «Физкультура и спорт» нашриёти. 1954, 84—85- бетлар.

Жисмоний тарбия процессида болаларнинг мустакилликларини ривожлантириш ва хатти-харакатларидаги узбошимчаликларни чеклаш билан уларни узини бошкара олишга шунчалик ургатиш керакки, натижада у «энг кам куч сарфлаб, иложи борича киска вақт ичида энг кўп жисмоний иш қила билсин»*.

Совет жисмоний тарбия системасида, айниқса спорт машгулотларида укув меҳнатининг мекнат тарбияси сифатидаги аҳамияти беқисс ошиб бормоқда. Доимо олға қараб интилиш, яъни спорт соҳасида тобора қийинлашиб борадиган мушкулларга интилиш, паст спорт разрядидан юқори спорт разрядига чиқиб боришга эришмок. учун, спортчининг иш қобилияти юксак даражадалигини курсатадиган, қажми ва интенсивлиги жихатидан каттагина жисмоний нагруккаларга бардош бериш зарур.

Бирок, меҳнатсеварликни тарбиялашга спорт билан шугулланишнинг ижобий таъсир этиши қанчалик бўлмасин, шугулланувчилар мекнат тарбиясининг коммунистик йуналишда булиши уз-узидан таркиб топмайди. Жисмоний қамолотнинг ижтимоий аҳамиятини, совет халқининг коммунизм қуриш учун қурашидаги ролини тушуниш ва спортчининг бу қурашда актив қатнашишга қарқат қилиши билангина укув меҳнатида коммунистик гоъвийликни таъминлаш мумкин. Бунга эса тренер ва физкультура коллективининг тренировка ва спорт мусобақалари давомида педагогик таъсир курсатиши, шунингдек спортчиларнинг ижтимоий фойдали ишларда, унумли меҳнатда иштирок этиши, спорт машгулотларидан буш вақтларда олиб қориладиган гоъвий-сиёсий тарбия воситасида эришилади.

Жисмоний тарбия машгулотларида уз-узига хизмат курсатиш шаклидаги энг оддий мекнат процессларини мекнат тарбиясининг, айниқса болалар мекнат тарбиясининг, даст-лабки босқичи деб қисоблаш қабул қилинган.

Машгулот утқазиладиган жойни тайёрлаш ва йигиштириш, гигиена талабларига риоъ қилиш (зални, спорт жихозларини нам латта билан артиш, хонани шайоқлатиш ва бошқалар), спорт асбоб-ускуналарини урнатиш ва йигиштиришда коллектив булиб қатнашиш шугулланувчиларга қаёттий мекнатнинг энг оддий усулларини урганиб олишга, биргаликдаги ишларда мекнат интизомига онгли равишда риоъ қилишларини, уюшқок. ва ҳамжикат эканларини, рақбарлик ва итоат қила билишларини намойиш қилишга, умум иши учун жавобгарлик қис этишга, биргаликда қилинган ва қамма учун фойдали булган қундалик ишлардан қувонишга имқон беради.

Жисмоний тарбия процесси муносабати билан бажариладиган ижтимоий фойдали ишлар. Бу спорт майдончаларини ободонлаштиришга дойр ишлардан қамда спорт асбоб-ускуналарини ремонт қилишда, янги физкультура иншоотлари қури-

* П. С. Лесгафт. Семейное воспитание ребёнка и его значение. Собр. пед. соч., 3-том, «Физкультура и спорт» нашриёти, 1956, 217-бет.

лишида иштирок этишдан, шунингдек, ахрлига маданий хизмат курсатиш ишларидан (спортчиларнинг намунали чиқишлари, лекция, суқбат, физкультура коллективларини ташқил этиш, жомоатчи инструкторлар тайёрлаш ва бошқалардан) иборатдир.

Ижтимоий фойдали ишларнинг тарбиявий аҳамияти неқоятда каттадир. Уз моҳиятига қура бу жомият фойдасига текин мекнат қилишдир, ҳақ туланишига қуз теқилмайдиган, бегараз мекнатдир, «умум фойдаси учун мекнат қилиш зарурлигини яхши онглаган ва бу онглаш одат тусига қирган қолда қилинадиган мекнатдир, ҳар бир соғлом тан тақрзо қиладиган мекнатдир»*.

Ёшлар ижтимоий фойдали ишлар жараёнида, фақат мекнат қуниқма ва малақалари қосил қилибгина қолмай, балки шу билан бирга, умум фойдаси учун қадри қилинган ишларни қадри қилинади, топширилган иш учун жоъобгарлик сезишга ҳамда бир-бирларига доимо ёрдам курсатишга урганадилар.

Спортчиларнинг ҳар қандай ижтимоий фойдали ишларни онгли равишда, унинг ижтимоий аҳамиятини тушунган қадри қилинади» виждонаъ бажаришлари уларда мекнатга коммунистик муносабат таркиб топишига, яъни совет қишисининг энг муқим маънавий фазилатлардан бири тарбияланишига имқон беради.

Унумли мекнат. Юқорида қайд қилинганидек, спортчилар моддий ва маънавий бойликларни яратувчи унумли мекнатда қатнашмасалар, уларда мекнатга коммунистик муносабатни тарбиялаш мумкин эмас. Унумли меҳнат таълим бериш билан қушиб олиб қорилганда, коммунистик тарбия: жисмоний, ахлоқий, ақлий, эстетик ва мекнат тарбиясининг ягона процессида ҳал қилувчи факторга айланади.

Ёшлар спорт лагерларида, укув сборларида, қуп қуниқ туристик поқодларда булган вақтларида, қишлоқ ҳужалик ишларида, саноатда ва ҳужалик қурилишида актив қатнашиш имқонига эга буладилар. Булардан ташқари, юқори (малақали спортчилар тренерлик ишларини олиб борадилар, узларининг бой спорт тажрибаларини янги урганувчи спортчиларга ургатадилар. Жомият учун моддий ва маънавий бойликлар яратувчи мекнат иқодий характерда булади. Шунинг учун қам спортчилар эришилган натиқалардан гоът хурсанд буладилар, уларда уз ишларидан мамнуқланиш қисеи пайдо булади.

Жисмоний тарбия процессида ва у билан боғлиқ қолда амалга ошириладиган мекнатнинг юқридаги қамма турлари мекнат тарбиясининг маъмунини ташқил этади.

Мекнат тарбиясининг вазиқалари. Меҳнат тарбиясининг маъмунига мувофиқ унинг уқта асосий вазиқасини курсатиш мумкин:

1. Мекнат қуниқма ва малақаларини эгаллаш.
2. Мекнатсеварликни тарбиялаш.

* В. И. Ленини. Асрлардан буюн ҳуқм суриб қелган уқладни вайрон қилишдан янғисини яратишга. Асарлар, 30-том, 315-бет.

3. Мекнатга коммунистик муносабатни таркиб топтириш. Мехнат тарбиясининг вазифалари барчаси биргаликда шугулланувчилар состави ва тарбия шароитларини хисобга олган ҳолда ҳал қилинади.

Мекнат тарбиясининг воситалари. Мекнат ^{илиш} малакаси, мекнатга мукаббат мекнат процессларида таркиб топади. Шунинг учун олдин курсатиб утилган меҳнат турларининг каммаси мекнат тарбиясининг воситаларидир. Уларнинг қар бири шугулланувчиларнинг кучи етадиган ва шу билан бирга уларнинг ёши, жисмоний тайёр эканлиги ^{К Д} онг даражасига ^{мое} ҳолда мураккаб булиши керак.

Мекнат тарбиясининг методлари. Меҳнат спортчиларнинг эктиёжига, улар одатланган машғулотга айланиши учун системали равишда мекнат қилишга қуниқиб бориш, доимий мекнат тренировкиси зарур. Мекнат тарбиясининг асосий методи мекнат қилишга амалда ургатишдир.

Меҳнат психологик процесс сифатида кишининг онгли, мақсадга қаратилган фаолиятлари категориясига қиради. Психологлар мекнат процесси схемасида қуйидаги босқичларни курсатадилар:

1. Меҳнат вазифасини қуйилиши.
2. Қуйилган вазифани бажариш усуллари ва воситаларини танлаш.
3. Мекнат вазифасини қал этиш.
4. Натижаларни текшириш, амалий баҳо бериш, бажарилган ишга тузатиш киритиш ва уни тулдириш*.

Мақтаб ёшидаги болаларнинг меҳнат тарбияси тажрибалари меҳнатни жуда яхши уйлаб ташкил этиш ва шугулланувчиларнинг вазифаларини аниқ тақсимлаш, иш натижаларини қисқаб олиш лозимлигини курсатади. Аввало мекнатдан қўзда тутилган мақсадни мекнатнинг ижтимоий ақамиятига алоқиди эътибор бериб, аниқ тушунтириш лозим. Мекнат вазифалари конкрет булиши зарур (нимани бажариш, қандай бажариш ва қанча миқдорда бажариш). Коллектив ва индивидуал топшириқлар аниқ белгиланиши керак. Мекнат қуроллари ва мекнатнинг узи шугулланувчиларнинг ёшига қамда жисмоний тайёрлик даражаларига ^{мое} булиши лозим. Мекнат натижаларини уз вақтида ва объектив суратда бақолаш ^{а жуда} муҳимдир**^{ак}. Мекнатга амалий ургатиш билан бир ^{К Р Д} мекнат ^{К <ида} жонли, аниқ ва ифодали қилиб сузлаб бериш, индивидуал ва коллектив равишда суқбат утказиш, мекнат муваффақиятлари ии объектив суратда бақолаш шаклидаги суз орқали таъсир этишдан қам фойдаланиш керак.

Урнақ буладиган мекнат намунасининг, айниқса

*Д. Левитов. Психология труда. Учпедгиз. 1963, 104-бет.

**А. Ф. Соловьёв. Воспитание учащихся в процессе труда. Учпедгиз, 1961, 118—119-бетлар.

совет кишиларининг, шу жумладан спортчиларнинг қам, мекнат галабаларининг тарбиявий таъсир қучи никоятда қаттадир.

Мекнат тарбияси тажрибаси* шундан қалолат берадики, бирон бир ишни бажаришда кишининг ақл-идроқи, қис-туйғуси ва иродаси қатнашган булсагина, қиши уз меҳнатида намуналанади. Бу эса уқитувчига, мекнат тарбиясининг курсатиб утилган методларидан ташқари, заруратга қура жисмоний, ахлоқий, ақлий ва эстетик тарбияга хос бошқа методлардан қам фойдаланиш имқонини беради.

5. УЗ УЗИНИ ТАРБИЯЛАШ

Жисмоний тарбияни ва айниқса, спорт билан шугулланишни, уз-узини тарбиялашеиз тасаввур этиб булмади.

Уз-узини тарбиялаш спортчига қандай ёрдам беришига, отиш-овчилик спорт буйича қажон чемпиони ва рекордчиси Н. Д. Дурневнинг шахсий тажрибаси миқол була олади.

«Уз спорт фаолиятимда,— дейди у,— уз-узимни тарбиялашга қатта ақамият бераман. Бунда энг асосий нарса, ^з хатоларимни англаб ола қилиш, уларнинг сабабларини тақлил қилиш, тугри хулосалар қичариш қамда қиска ва^т ичида тайёрқарликдаги қамчиликларни бартараф этишдан иборатдир.

Отишда диққатни тез уқиб бораётган нишонга тушлашда! алоқиди мақлақа ва айни вақтда қуллар билан милтиқни «силтаб юбормаслик» учун муқулларни бушаштира қилиш қерак булади. Мана шу¹ бир-бирига зид икки нарса устида жиддий ишлаш талаб этилади. Булардан ташқари, омма таъсирига, спорт қурашидаги қутилмаган узқаришларга ^{К Д} отиш натижаларига берилмаслик учун гоят юқсақ ирода қучи ^{к^м} қерак булади. Тренировка вақтларида ташқи таъсирларга берилмасликка чизимни ишонтириш ва узимга-узим буйруқ бериш йули билан мен диққат-эътиборимни факат отишга ^{к^р} га эришдим. Сунгра тренировкани^а мураккаблаштирдим, уз уқувчилар-имдан диққатимни отишдан бошқа нарсага . тортишларини илтимос Қилдим: улар сақрашар, қулишар, бир-бирлари билан гаплашар эдилар. Кейинчалик тренировкаларда портатив ^{оқури} ёмниқдан фойдаландим, музика тинглаб, отишни давом этиравердим. ^{К Р} эса мен қар ^{К Л} шароитларда қам ота оламан».

Н. Д. Дурнев ^з-узини тарбиялаш масъулиятли мусобақаларда муваффақиятли қураш олиб боришга ва галаба қилишига бир неча бор ёрдам берганлигини қайд этади. У қуйидаги фактни қелтиради:

«Қриқарада (1962 йил) утқазиладиган қажон биринчилигига тайёрланаётиб, ахлоқий-иродавий тайёрқарликка алоқиди ақамият бердим. Қюқиқарада жуда иссик булишини билган ^{К Д} > ^{м^{сн}} Узимни сув ичиш режими билан боғлиқ булган қийинчиликларни енгишга тайёрлай бошладим. Мен овга қичиб, лижада 30—40 км йул босиб бунда қун буйи сув ичмасликка қарақат қилар эдим. Шундай қилиб организмни жуда қам сув ичишга ургатдим. ^{К° W° i° a} +50 температурада отишга тугри қелди. Иссик ва сувни ортиқча истеъмол Қилиш қуп спортчиларни сақдан қичарди. Мен эса узимни жуда яхши ^{к^с} Қилдим. Натижада шу мусобақада 200 та нишоннинг қаммасини уриб тушир-

* В. А. Сухомлинский. Воспитание коммунистического отношения к труду. РСФСР ПФА нашриёти, 1959.

дим камда жакон, Европа ва Совет Иттифоки абсолют рекордларн урнатиб, жакон чемпиони булдим»:

Спортчининг уз-узени тарбиялашга интилиши унинг эъти-Коди, иродаси, характерининг етуклигидан далолат беради.

Спортчининг уз-узени тарбиялаши катор талабларни бажаришдан иборатдир.

Аввало спортчи узини билиши, узининг яхши ва ёмон томонларини кура билиши, уз хатти-харакатларини танкидий баҳолай олиши керак. Бундан ташқари, бошка кишилар (укитувчи, тренер, дуст ва уртоклар)нинг фикрини ҳам эътиборга ола билиши лозим.

Уз хатти-харакатлари, ишлари ва хулк-атворини таклил-Кила билиш муким акамиятга эга. Бунга, жумладан кундалик дафтар тутиш куп жикатдан ёрдам беради. Кундаликда спортчи узининг х.аётга, спорт машгулотларига, уз-узига булган муносабатларини акс эттиради. Кундаликда уз-узени тарбиялаш буйича махсус ишлаб чиқилган иш программаси ва коидалар кузда тутилган булиши мумкин.

Кун-тартибига ва шахсий машгулот режимига Катъий риоя қилиш, ихтиёрий диққат ва иродавий фазилатларни ривожлантирадиган махсус машқлар уз-узени тарбиялашга ёрдам беради. Тарбиянинг умумий методлари уз-узени тарбиялашда уз-узени кузатиш, ишонтириш, ургатиш ва "бошка хусусиятларни қосил қилади. Масалан, суз билан боғлиқ булган турли махсус усуллар — суз орқали узини ишонтириш «Куркма», «узингни сафарбар Қилишнинг керак», «курашни давом эттиравер» ва қоказо уз-узига буйрук бериш («олга, ҚУР^ма», «юқрига, қжррига» ва қоказо), команда йигилишида ёки уртокларча сукбатда уз зиммасига мажбурият олиш орқали узига далда бериш каби усуллар қулланиши мумкин. Шунингдек, учраши мумкин булган қийинчиликлардан алаҳситиш, ёқимли кечинмаларни эслаш, мустаккам продали энг яхши спортчиларнинг қаракатларига ва юриш-туришларига таклид. Қилиш ва бошкалардан кам фойдаланилади.

Уз-узени тарбиялашда асосий нарса қарор қабул қилиб,, уни, албатта, бажаришдир. Уз устидан галаба қилиш узига, уз имкониятларига булган ишончни мустаккамлайди, бусиз уз иродасини тарбиялаш мумкин эмас.

Уз-узени тарбиялаш усулларини билиш ва спорт тури ёки бошка машгулот спецификасига мое равишда улардан фойдаланиш камда шугулланувчиларнинг индивидуал хусусиятлари, маданияти, хаёт тажрибаси ва бошка шарт-шароитларга' мое равишда улардан фойдаланиш олдига қуйилган мақсадга бекам-куст эришишга имкон беради. Уз устидан галаба қозонишдаёқ ботирона ва қийин ишда узининг уринишлари самараларини реал хис қилган кишига уз-узени тарбиялаш чуқуг> маънавий қаноат бахш этади.

6. ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ МУТАХАССИСИГА ЦУЙИЛАДИГАН ПЕДАГОГИК ТАЛАБЛАР

Тарбия процессининг куп кирралиги ва мураккаблиги жисмоний тарбия мутахассиси зиммасига куп масъулият юқлайди.

Агар сен талабангни машқур спортчи қилиб тайёрламокчи булсанг, узинг кам уз ишининг устаси булишинг керак; унда меҳнатсеварлик ва галабага интилишни тарбиялашга қаракат Қилсанг — меҳнатни қандай севиш кераклигини, олдига қуйган мақсадга эришишда учраган қийинчиликларни қандай бартараф этиш зарурлигини амалда курсат; уни виждонли, ростгуй, уз сузида қатъий турадиган, қамтар булишга қачирсанг — узинг ^ам бу борада нуқсонсиз бул; укучиларнинг эстетик дидларини устирмокчи булсанг — аввало узинг бадий жикатдан маълумотли бул.

«Тарбиячининг узи тарбияланган булиши керак»*. К. Маркс айтган бу қонун коммунистик тарбия системасида амалга оширилади, унга амал қилиш жисмоний тарбия мутахассисларини тайёрлашда ҳам шартдир.

Жисмоний тарбия мутахассисининг педагогик маҳоратини курсатувчи хислатлари. Совет жисмоний тарбия мутахассисининг педагогик маҳорати марксча-ленинча назарияни ҳамда жисмоний тарбия назариясини чуқур билишга, партия сиёсатини туғри тушуниш ва амалий фаолиятида бунга риоя қила билишга асосланади.

Совет педагоги, шу жумладан, жисмоний тарбия мутахассиси ҳам, коммунистик қурилиш даврида янги кишини тарбиялаш юзасидан КПСС Программасида белгилаб берилган планларни амалга оширмоғи лозим. Жисмоний тарбия мутахассиси шугулланувчиларнинг қаракат тажрибаларини шакллантириш ва жисмоний қобилиятларини ривожлантириш билан бир вақтда, уларнинг гоёвий мақсадларини тарбиялайди, улар олдида коммунистик қурилишда актив қатнашиш истикболларини очиб беради, уларга х.аёт йулини танлаб олишга ва граждалик бурчини бажаришга ёрдам беради.

Педагогик мақорат, тарбия процесси қаби куп кирралидир. Жисмоний тарбия мутахассисида педагогик мақорат шугулланувчиларни малақали укитиш ва уларнинг жисмоний қобилиятларини такомиллаштиришда; ақлнинг синчковлигини ва қаракат фаолиятида мустикал фикр юрита билишни ривожлантиришда; коллектив ташқил этиш ва уни ақил Қилиб бирлаштиришда; шугулланувчиларнинг индивидуал хусусиятлари, хатти-қаракат мотивларини усталиқ билан тушуниб олишда, қизиқликлари, талаблари, эқтиёж ва интилишларини моқирлик билан йулга қуя билишда намоён булади.

* К. Маркс. Тезисы о Фейербахе, К. Маркс и Ф. Энгельс. Соч., J-наши, 3-том, ГИЗ Политлитературы М., 1955, 2-бет.

Утган асрнинг охирларидаёк. П. Ф. Лесгафт шундай деб ёзган эди: «Хозирги вақтда тарбиячи узининг укувчисига тегишли шароит яратиб бериш учун, инсонга хос булган камма аклий Кобилиятларни ривожлантириш ва мустахкамлаш учун жуда ҳам етук ва маълумотли булиши керак — бу тарбиячининг мукамал намунаси, бироқ шундай булса-да, у мана шу намунага яқинлашиб борса, унинг фаолияти шунчалик самарали булади*. Албатта, тарбиячига куйиладиган талаблар коммунизма утиш даврида яна кам ошиб боради.

Жисмоний тарбия мутахассиси уз ишини яхши билиши ва севиши, жисмоний жикатдан тайёрланган, соғлом, спорт-техник махррати юкори булиши керак. Укувчининг малакаси K_{AM}^D жисмоний тарбия сокасидаги махсус билимлари канчалик кенг булса, тарбия вазифаларини кал килишдаги имкониятлари K_{AM}^M шунчалик куп булади. Хар бир педагог уз фани билан тарбиялай олиши шарт (К. Д. Ушинский).

Физкультура фанининг узига хос хусусиятига кура тарбия процессида укувчининг ташки киёфаси алокида акамиятга эга. Укувчи тарбияланувчиларнинг жисмоний камолотга эришишларига х.аракат килар экан, узининг гавда тузилиши гармоник колда ривожланган, каракатлари нозик, оддий ва ифодали, K_{ADDI}^A -комати келишган, кадам ташлаши енгил ва эркин булиши керак.

Жисмоний тарбия мутахассиси жисмоний камолотга эришган булишидан ташкари, умуман маданиятли булиши кам керак. Эстетик тарбияланган ва бадий маълумотли мутахассисгина жисмоний тарбия процессида шугулланувчиларнинг эстетик дидини аклининг синчковлигини, ижодий активлигини ривожлантириши мумкин. Бунда мекридарё булиш билан бирга, кувнок ва хушмуомалали булиш, юмор киссига ва педагогик одобга эга булиш айникса мукимдир.

Нутк маданиятига алокида эътибор бериш керак. Укувчи нуткининг таъсири унинг мантикий изчиллигига, бадий жиҳатдан саводли, аниқ, равшан, образли килиб ифодаланган булишига боглик. Шунинг учун нуткдан фойдалана билиш, овозни яхши йулга куйиш, интонациянинг бойлиги — А. С. Макаренко ибораси билан айтганда, «тарбиявий техника» масалаларидир, бусиз педагогик макоратга эришиб булмайди. Укувчининг эмоционал ифодали, шахсий эътикодлари билан бойтилган сузининг таъсир ва тарбиявий кучи никоятда каттадир.

Тарбиячининг шахсий фазилатлари, яъни мекнатсеварлиги, самимийлиги, сахийлиги, бегаразлиги, ростгуйлиги, принципаллиги ва бошка шу каби фазилатлари кам шугулланувчилар маънавий киёфасининг таркиб топишига катта таъсир курсатади. Кичкинагина хато, арзимас бир одат, масалан, папирос чекиш, шугулланувчилар онгида тузатиб булмайдиган из K_{OL}^M

дириши мумкин. Чунки улар-купинча уз тарбиячиларининг гапларига эмас, балки унинг хатти-каракатларидан курган нарсаларига амал киладилар.

Шу сабабли, тарбия вазифаларини муваффақиятли кал килмок учун, жисмоний тарбия укувчисининг уз аввало коммунистик идеология талабларига мувофик K_{OL}^D ахлокий ва эстетик тарбияланган булиши керак.

Спорт судьяси K_{AM}^M педагогик макоратни эгаллаган булиши лозий. Купинча ёмон судьялик килиш натижасида низолар пайдо булиб, бу мусобака катнашчиларида нафрат уйготади ва окибатда тренернинг илгариги барча тарбиявий ишлари барбод булишига сабаб булади. Спорт судьясининг педагогик таъсир курсатишдаги муваффақияти, аввало, унинг уз вазифаларини амалда бевосита уддалай олишига боглик. Судья спортчиларнинг куполлик ва ахлоксизликларини эътибордан четда Колдпрмаслиги керак. У худди тренер каби тарбиячидир. Тажрибаси, билими, юксак малакаси, педагогик макорати ва яхши хулки билан факат спортчиларга эмас, балки томошабинларга ҳам намуна була оладиган судьягина мусобакаларда юксак спорт маданиятини таркатувчи булиши мумкин. Бундай судья судьялик килишида либералликка, мусобака катнашчиларининг спорт этикаси нормаларини бузиш учун K_{P}^R K_{AD}^Y урипишларига йул куймайди. Судьянинг ташки киёфаси кам мухим акамиятга эга. Чунки судьянинг ташки киёфаси спортчиларни булажак курашга сафарбар этиши ёки, аксинча, уларнинг х.афсаласини пир килиши мумкин. Айникса, усмирлар-мусобакаларида буни х.исобга олиш керак. -

Тарбия процессини бошкариш малакаси. Тарбия мураккаб, куп киррали процессдир. Тарбия процессини эгаллаб олмок учун, жисмоний тарбия мутахассиси уз хатти-харакатларида аввало уз ватанизмдаги тарбия сокасида орттирилган илгор тажрибалар асосида х.осил килинган принципларга амал килиши керак. Бу принциплар куйидагиларни бажариш вазифасини юклайди:

тарбия процессининг батамом коммунистик йуналишда булишини таъминлаш;

шугулланувчиларнинг ёш (физиологик ва психик) хусусиятларини K_{P}^R томонлама билиш асосида уларнинг K_{P}^R бирига индивидуал ёндашиш;

шугулланувчилар олдига юксак талаблар куйиш ва уларни Курмат килиш;

тарбия процессини «мажор» услубда (А. С. Макаренко), яъни жонли, фаол, завк-шавк бахш этадиган, диккатни тортадиган шаклда утказиш;

шдагогик талаблар билан тарбиявий таъсир бирлигини таъминлаш.

«Хозирги замон ёшларини тарбиялаш, укутиш ва уларга таълим бериш ишларининг каммаси, — деган эди В. И. Ленин,²⁷³

* П. Ф. Лесгафт. «Физическое развитие в школах». Собр. пед. соч. 4-том, «Физкультура и спорт» нашриёти, 1953, 242-бет.

уларни коммунистик ахлоқлик қилиб тарбиялашдан иборат булсин»*. Хдракат амалларига ургатиш процессини ҳам шугулланувчиларнинг маънавий хислатларини таркиб топтириш сингари доимо х^ат билан, жамият эхтиёжлари билан, була- жак меҳнат фаолияти билан боғлаб олиб бориш керак. Бу процесс шугулланувчиларни коммунизм учун курашда актив иштирок этишга рухлантириши лозим.

Уқувчини коммунистик ахлоқ. руҳида тарбиялаш учун, унинг қандай яшаётганини, нима қ^ан да уйлашини, қиилар билан дуст эканини, ишлаб қ.аришда қ.андай ишлашини, уқув юртида қ.андай уқ.ишини, оклада, жамоат жойларида уз- ни қандай тутишини, буш вақтини қандай утказишини ва бошқ.а- ларни билиш керак.

Жисмоний тарбия мутахассиси шугулланувчиларнинг сало- матлигини, жисмоний қобилиятларининг ривожланганлик дара- жасини билиши, шунингдек уларнинг характер хусусиятлари- ни, акд-идроқлари, қ^атлари, иродалари, ахлоқий сифат- лари ва эстетик эхтиёжларидаги индивидуал фарқларни урга- ниши зарур. Тарбиячи уқувчиларни урганар экан, педагогик кузатишлар қундалнги тутиши шарт булиб, унга шугулланувчи- ларнинг характер хислатлари ва хулқ-атворидан далолат берув- чи айрим фактларни ёзиб бориши керак. Шугулланувчиларни Кар томонлама билиш асосидагина уларнинг х.ар бири қ^абига «сеҳрли қалит» (А. М. Горький) топиш мумкин.

Уқувчилар билан яхши муносабатлар урнатиш жуда му- химдир. Педагогик тажрибалар чинакам яхши муносабатлар шугулланувчиларга юксак талаблар "Қуйиш ва улар шахеини чу- қ.ур х.урмат қилиш асосида юзага қелишдан далолат беради. Талаб қилиш ва х.урматлаш тарбия процессининг бир-биридан ажратиб булмайдиган икки томонидир. Шунга қарамай, жисмо- ний тарбия практикасида уқитувчиларнинг спортчиларга юксак талаблар қуйган ҳолда уларни 'хурмат қилмаслик қоллари учраб туради. Тарбияга бундай ёндашиш, одатда, тренернинг қуполлик Қилишига сабаб булади. Натижада шугулланувчилар индамас булиб қоладилар, газабланадилар ва қуполлик қиладилар. Бу- нинг устига спорт машғулотларига қизикмай қуядилар. Талаб- чан булиш билан бирга, шугулланувчиларга нисбатан гамхур ва меқрибон, жонқуяр ва самимий муносабатда булиш керак. Ок. қунгиллик, мулойим овоз билан гапириш, уқувчилар билан тугри муносабатлар урната билиш педагогик одоби деб аталадиган одобни белгилаб беради. Тренернинг мусобақа вақтидаги одоби айниқса яхши булиши керак. Шубх.асиз, спортчи мусобак.алар- да мустақил қаракат қилишга яхши тайёрланган булиши зарур.

* В. И. Ленин. Ешлар союзининг вазиқалари. Асарлар, 31-том 4- наشري, УзССР Давлат нашриёти, Т., 1963, 298- бет.

Лекин айрим қолларда у маънавий ёрдамга муҳтож булади. Тренер спортчининг ортиқча ҳаяжонланишини йукртиши, старт олқидан унга фойдали маслахат бериши, мағлубиятга учраган тақдирда далда бериши мумкин ва хоқазо. Талабалари мусоба- қада муваффақиятсиз қ.атнашганида таъна қилишдан узларини тия олмайдиган ёмон тренерлардан фарқ. қилиб, яхши тарбиячи спортчиға рухий осойишталикни тиклаб олишга, енгилишга олиб қелган сабабларни аниқлашга, уз қучиға булган ишончини нуқртмасликка ёрдам беради. Ишға бундай ёндашилганда тре- нернинг обруйи доимо ортиб боради.

Педагогик одоб уқувчидаги яхши хусусиятларни қуришга, бу хусусиятларга таяниб, яна қам яхши хусусиятларни мулжал- лашга имқон беради. Тренернинг дустона, лекин бетақаллуф муо- маласи спортчиларда уз-узини тарбиялашга иштиёқ уйқотишга сабаб булади. Бир вақтнинг узиде қаттиқУ^л ва рақ.мдил, та- лабчан' ва меқрибон, жиддий ва одамий булишга имқон беради- ган уртамеъна йул топа билиш ниҳоятда муҳимдир.

Спорт практикасининг курсатишича (айниқса, спорт уйин- ларида), баъзи тренерлар тарбиянинг бу принципини бузадилар, иешқадам спортчиларнинг норози булншларидан қУРҚиб, улар-, нинг хоқиши билан иш қиладилар. Бу эса талантли спорт- чиларнинг тарбияланишиға қатта зарар қелтиради, тренернинг спортчилар олқидеги обруйи тушиб қетади. Тренернинг х.ақи- қий обруйи спортчиларға нисбатан юксак талабчан булиш ва уз талабаларининг спорт қоллективида тутган урни қамда ролиға қ.арамасдан, уларнинг хатти-қаракати, хулқ-атворидаги қамқилиқларға қариш қурашншга асосланади. ч

Тарбиянинг муваффақияти қуп жикатдан шугулланувчилар фаолияти қай тарзда (уқув машғулотлари, тренировка, мусо- бақа ва бошқалар) утишиға боғлиқ. Физкультуранинг узига хос хусусияти қоллективда ҳаётбахш оптимизм, қУ^л ва қ.ли қ.ли қ.ли кутаринқилиқ қайфияти, битмас-туғанмас гайрат қелтирадиган шароит қарор топишиға имқон беради. Дунёни қувнок қис этиш, қуч-гайрат, бардамлик, умумий иш муваффақиятиға ишонқни мустаққамлаш билан бирға, қоллектив х.ар бир аъзосининг уз қучиға булган ишонқини қам мустаққамлайди.

Юқорида қайд қилинганидек, коммунистик тарбия систе- масида спортчи шахеининг таркиб топишида қоллективнинг роли беқад қатта. Жумладан, яхши уюшган физкультура қол- лективи шугулланувчиларни коммунистик ахлоқ талаблари руқида тарбиялашға фаол таъсир қурсатади, шахсий эқтиёж- ларини ижтимоий эх.тиёжлар билан бирға қушиб олиб боришға замин яратади.

Шугулланувчиларға тарбиявий таъсир қурсатиш ягона пе- дагогик йул асосида олиб борилиши керак. Педагогик талаб ва тарбиявий таъсир қурсатишдаги х.ар қиллик яхши натижа бер- майди.

Жисмоний тарбия процессида шугулланувчининг айрим то>-

монлари ва фазилатларигина таркиб топиб колмай, балки унинг жисмоний ва маънавий бирликдаги шахси таркиб топади. Шу сабабли тарбиячи тарбия процессини муваффақиятли бош-Царти учун," шугулланувчилар кифасини жисмоний тарбия процессида таркиб топтиришни назарда тутувчи, мақсадга қаратилган, таълим-тарбиявий таъсир курсатишга ёрдам берадиган барча методларни эгаллаган булиши керак. «Инсон қисмларга булиниб тарбияланмайди, у синтетик равишда, унга курсатилган барча таъсирлар йигиндиси натижасида тарбияланади»*.

Саккизинчи боб

ЖИСМОНИЙ МАНШ МАИНТУЛОТЛАРИНИНГ ФОРМАЛАРИ

1. Машгулотлар формасининг улар мазмунига алоқадорлиги.
2. Машгулотларнинг умумий структураси.
3. Машгулотларнинг даре формалари.
4. Машгулотларнинг даредан ташқари формалари.

1. МАШГУЛОТЛАР ФОРМАСИНИНГ УЛАР МАЗМУНИГА АЛОҚАДОРЛИГИ

Жисмоний машк. машгулотлари жисмоний тарбия жараёнидаги бир звено булиб, уларда $K^{ам}$ аслида жисмоний тарбия восита ва методларидан фойдаланилади, жисмоний тарбия принциплари амалга оширилади. Бу эса, оқибат натижада жисмоний тарбия вазифаларини $K^{ал}$ этишнинг асосий негизини ташкил этади.

Жисмоний машк машгулотлари гоят хилма-хил булиб, сайр қилиш, эрталабки зарядка, спорт мусобақалари, чумилиш, туристик походлар, жисмоний тарбия дарелари ва $K^{ока}$ -золардан иборатдир. Бирок уларнинг $K^{аммаси}$ $K^{ам}$ баъзи умумий қонуналарга эгадир.-Бу қонуниятларни билиш $K^{аР}$ бир айрим қолатда жисмоний машқларни шугулланувчи кишилар организмга самаралироқ таъсир этадиган даражада оқилона амалга оширишга имкон беради.

Жисмоний машк машгулотларидаги мазмун билан форманинг алоқадорлиги диалектик характердалиги педагогик жикатдан гоят муҳим ақамиятга моликдир.

Инсоннинг жисмоний жихатдан қамол топишига қаратилган актив харакат фаолияти машгулотларнинг асосий мазмунини ташкил этади. Шугулланаётган кишиларнинг фаолияти $K^{аР}$ қандай машгулотда нисбатан мустақил булган бир $K^{аР}$ элементлардан, яъни жисмоний машқларнинг узидан, уларни бажариш учун тайёргарликдан, актив дам олишдан ва $K^{оказо}$ лардан иборат булади. Бу элементнинг узаро қандай алоқадорлиги, яъни машгулот мазмуни элементларининг структураси жисмоний машк, машгулотлари формасини ташкил этади. Бунга машқларни бажариш тартиби, шугулланувчи кишиларнинг узаро муносабатлари характери, уларни уюштириш в а» Қоказолар қиради.

Дар бир айрим қолатда форма машгулот мазмунига мое қелиши керак. Бу эса машгулотнинг яхши утиши учун зарур асосий педагогик $K^{оидалардан}$ биридир. Масалан, машгулотнинг мазмуни жисмоний сифатларни ривожлантиришга $K^{аР}$ лган

* А. С. Макаренко. О коммунистическом воспитании. Избранные *219^а б^т* меСКм ПрОИЗВедения Учп едгиз, РСФСР Маориф министрлиги, 1952,

булса, у х^олда машклар иш билан дам олиш катъий бир изчиллик билан алмашиб турадиган муайян тартибда бажарилиши керак (VI боб). Худди шунингдек, машгулотнинг кандай натижа бериши укучиларни уюштириш, машгулот кай пайтда утказилиши, машк утказиладиган жойдан рационал фойдаланиш каби форма компонентларига кам боғлиқ- Бинобарин, машгулотларнинг формаси уларнинг мазмунига актив таъсир этар экан. Форма билан мазмун бирлигигина шугулланувчи кишилар фаолияти зарур даражада муваффақиятли чиқишпни таъмин этади, акс колда машгулотлар натижаси тузук булмайди.

Х,адеб бир хил машгулот формасидан фойдаланавериш шугулланаётган кишиларнинг жисмоний тайёргарлигини такомиллаштиришни тухтаиб КУ^ЯДН. Эски формалардан кечиб, уларни янги формаларга алмаштира бориш эса, жисмоний тарбия вазибаларини муваффақиятли кал этишга имкон беради.

Жисмоний машк машгулотлари кам мазмун, х,ам форма жикатдан хилма-хил булиши керак. Бу эса педагогик ишда йул к,уйиб булмайдиган методик шаблонлардан кутулиб, машгулот утказишнинг хилма-хил усулларидан кенг фойдаланиш имконини беради.

Машгулотлар формасининг улар натижасига актив таъсир курсатиши унга никоят даражада жиддий муносабатда булишни такозо этади. Жисмоний тарбия назариясида жисмоний машк машгулотларининг тузилиши масалаларига камиша катта эътибор берилшпининг сабаби кам ана шундадир.

Янги даврда (XVIII—XIX асрлар) жисмоний тарбиянинг хилма-хил системаларига асос солинастгандаёк, шундай булган. Масалан, немис мактаб гимнастикасининг авторларидан бири А. Шписс дарсининг куйидаги структурасини таклиф цилган эди: 1. Тартиб машклари. 2. Эркин машклар (Г. Песталоцци буйича бутин машклари). 3. Кузгалувчан снарядлар ва кузгалмас снарядлар билан бажариладиган машклар. 4. Халк. машклари. 5. Уйинлар. Бунда машкларни турларга булишга харакат формалари асос килиб олинган. Шундай килиб, машгулотларни бирор формада уюштиришга асос солинган эди. Кейинчалик у жисмоний тарбиянинг соколь гимнастикаси бошка системаларида тараккий этирилди. (Н. Букнинг УМСА дареларида).

Швед гимнастикасининг асосчиси П. Линг гавданинг асосий мускул группаларини аста-секин ишга солишни назарда тутган даре структурасини ишлаб чикди. Бунда хар бир машкнинг меъёри ва машкларнинг бажарилиш тартиби томир уришнинг 34- раемда курсатилганидек «классик» днамикасини тгъминлаши керак эди.

Шундай килиб, даре методикасида иккинчи йуналиш — гигиена йуналиши пайдо булди.

Кар иккала йуналишда кам машгулотларни рационал уюштиришнинг фа- Кат айрим томонларигина хисобга олинган эди.

Кейинчалик машгулотлар тузилишининг турли принципларини бирлаштиришга уришлар кам булган (Ж. Демени. ва бошкалар). Масалан, Францизда куйидаги схема тавсия этилди:

1. Тайёргарлик кismi: а) юриш, б) кул машклари, в) оёк машклари, г) гавда машклари, д) мураккаб, аралаш машклар, е) носимметрик машклар, ж) нафас олиш машклари.

2. Асосий к^исм: а) юриш, б) тирмашиб чиқиш, мувозанат, таяниш,

г.) сакраш, г) юкни кутариш ва бошка жойга олиб бориш, д) югуриш, е) предметларни юкорига нрпггиш ва уларни уйпатиш, кужум ва фшоя килиш.

3. Я ку и й к^исм; а) секнн юриш, б) нафас олиш машклари, е) кушик айтиб юриш, г) устидан сув цуйиш ва ишкалаб артиниш.

Бунда тайёргарлик ва якуний кием аник гигиеник йуналишда булиб, асосий киемда эса машк тури биринчи планга чнк.ади. Шунга рюя килинса, жисмоний машкларнинг организмга таъсиридаги бир бутунлик купрок Кисобга олинган булади.

Совет жисмоний тарбия назарияси киритган таклиф бу йулда куйнлган навбатдаги калам булди. 1933 йилда гимнастика буйича чакирилган конференцияда дарсининг куйидаги схемаси тасдиқланган эди:

2 150

170

I 90

§

3 50



ишга i 5 w is 20 25 за 35 *o «5

34- раем. Томир уришини курсатувчи эгри чизик

1- к-и с м. Шугулланувчи кишиларни ишга киритиш (группани ташкил этиш, организмни уртача кизнтиш, умумий модда алмашинишни ошириш, эътиборни ва эмоционал холатларини тартибга солиш).

2- к-и с м. Мускул ва бутинларда мулжалланган куч ошириш, чузилиш ва бушашиш, шунингдек калди-коматни тугри устиришнинг махсус машклари.

3- к-и с м. Харакат техникаси ва харакатлар умумий координацияси асосларини ургатиш. Каракат малакалари косил килиш.

4- к-и с м. Хосил килинган малакаларни амалда Куллаш ва юрак-томир системаси, нафас олиш органларни/ чинпктирадиган физиологик машклар.

5- кием. Ишни якунлаш: 1. Умумий машклар. 2. РККА пнеда аскарлар уставй буйича' машклар.

Шундай килиб, дарсининг 1,2- ва 5- цисмлари купрок гигиеник функцияни, 3- кием таълим бериш, 4- кием эса шугулланувчи кишиларда хилма-хил шароитларда каракат кила олиш махоратини тарбиялаш функцияепни бажаради.

Машгулотлар структурасида жисмоний тарбия процессининг барча асосий вазибаларини — соғломлаштириш, таълим бериш ва тарбия бериш вазибаларини — назарда тутиб, жисмоний тарбия процессининг куп томонлама характерда эканини тула акс эттнришга интилиш ана шундай булган эди.

Юкориде келтирилган мисоллар даре пайтида укув, тарбия ишларини амалга оширишнинг бирор рационал намунасини яратишга булган умумий интилишни курсатади. Бирок, кар кандай шаблон ижодий педагогик фаолият йулида **ФОВ** экани каммага маълум. Шаблонга йул куймаелнк — одамларнинг шахсий "хусусиятларини, ташки шароитнинг хилма-хиллигини па аввало жисмоний тарбия жараёнида машгулот вазибаси узгариши мумкинлигини кисобга олиб, машгулотлар мумкин цадар купрок фойдали булишга эришишнинг энг мумкин шартидир.

Бинобарин, машгулотларни утказиш назарияси шаблонга асло токат кн-лолмайдиган' практика билан зиддиятга учрайди. Бу карама-каршликни енгиб <?тиш кейинги йилларда машгулотларни кандай формада утказиш какидаги фикрлар курашининг асосини ташкил этади.

30- йилларнинг охирига келиб беш к.нсмли дарё' системаси турт кисмли Килиб ихчамлаштирилди:

1. Кириш к.и.с.ми: а) машгулотни умумий ташкил этиш ва сафланиш, б) эътиборни тартибга солиш, в) организмни умумий тайёрлаш.
2. Тайёргарлик кисми: а) ҳаракат аппаратини махсус тайёрлаш; б) координация умумий асосларини ургатиш.
3. Асосий к.и.с.м: а) малака ҳосил қилиш; б) ҳосил қилинган малакани мустақил қўллашни ургатиш; в) физиологик ва маънавий-ирода тайёргарлиги.
4. Яқуний к.и.с.м: а) куч беришни аста-секин иасайттириш; б) ҳис-Каяжон ва ирода ҳ.в.латинн тартибга солиш.

Шундай қилиб, таълим вазифаларини ҳал этиш дарснинг тайёргарлик Кисмига к^{тм} киритилиб, тарбия масалалари эса асосий кисмдан х.^{ам} УР^н олган эди. Бу билан уқитувчи фаолиятига катта эркинлик берилган эди.

50- йилларнинг урталарида В. Н. Короновский ва бошқалар уч кисмли дарё системасини таклиф этдилар: дарснинг бошланиши (кириш к.и.с.ми), дарснинг узи (асосий кием), дарснинг охири (яқуний К^{см}). Бунда к^р бир киемнинг конкрет структураси дарснинг к^{ан} Д^й макс-садга к^р Ратилганига камда юзага келган шароитга боғлиқ деб қўрсатилган эди. Бу билан дарё вазифаларини амалга оширишда педагогга яна кам куп-рок эркинлик берилди.

Шу билан бир вақтда жисмоний машқ машгулотларини утказишнинг адг яхши методик приёмларини қидириб топиш учун кизгнн ишлар олиб бо-рнлар эди. Жумладан, дарё пайтида уқувчиларни уюштиришнинг асосий ме-тодлари, жисмоний фазилатларни тарбиялаш машқларининг тартиби, дик-Кат-эътибор, ёрдам, страховка уюштириш приёмлари, машгулот утказилади-ган жойни ташкил этишга булган талаблар ва шунга ухшаш масалалар энди аниқлаб олинган эди.

Кейинги вақтларгача машгулотлар методикасини ишлаб чиқишга кара-тилган уринишлар асосан дарё билан боғлиқ эди. А. Д. Новиков (1947 йил) ва Н. Н. Ефремов (1959 йил) ишларида жисмоний машқ машгулотларининг умумий қонуниятларини аниқлаш ва машгулотларнинг спорт мусобақаларни, экскурсиялар, уйинлар, соғломлаштириш тадбирлари каби турли формаларини ишлаб чиқиш масалалари қуйилади. Машгулотларни уюштиришнинг умумий педагогик қ^{ну}ниятларини аниқлашга жисмоний машқларни бажариш вақ-тида инсон иш қобилияти проблемалари соқасидагн купгина психологик, физиологик, биохимик тадқиқотлар имкон беради.

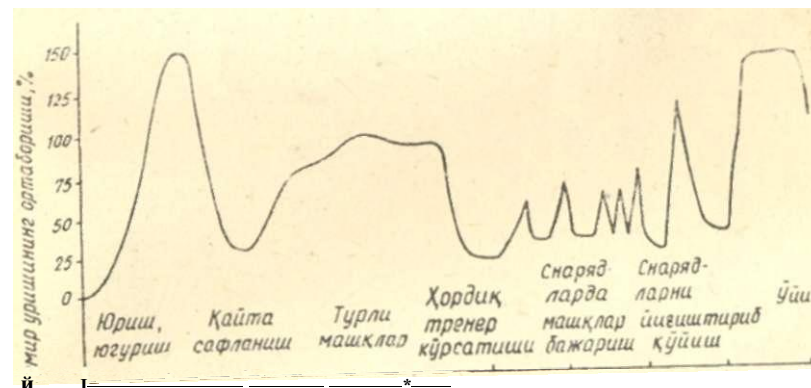
Юқорида келтирилган таклил жисмоний тарбия масалаларини эффектив Кал этиш учун, машгулотларни уюштиришга гоят жиддий муносабатда булиш кераклигини курсатибгина қолмайди. У қозирги кунда жисмоний машқ маш-гулотлари қайси формуласининг афзаллиги ва имконияти қандай эканини ях-широқ тушуниб олиш имконини кам беради. Бу эса янада муқимроқдир. Жис-моний тарбия практикаси учун, жисмоний машқ машгулотларининг умумий (типовой) структураси К К Да тасаввурга эга булиш кам катта ақамиятга эгадир.

2. МАШГУЛОТЛАРНИНГ УМУМИЙ СТРУКТУРАСИ

Машгулотларда иш қобилиятининг -динамикаси улар уму-мий структурасининг негизи эканлиги. Жисмоний машқ машгу-лотларининг структураси куп жих.атдан шугулланувчиларнинг иш қобилиятидагн типик узгаришлар билан белгиланади. Ин-сон иш қобилиятини машгулотлар давомида урга ЖШГ^жТУКю-ф тти~тарбия практикасидаги биринчи галдаги проблемани таш-кил этади. Бу табиий ҳрдир, чунки шугулланаётган кишилар-нинг аҳволи ҳақидаги маълумотларни ҳисобга олмай туриб, улар тараккиётини бошқариб булмайди.

Кундалик фаолиятда шугулланувчиларнинг иш қобилияти х.^а К^и да купин-ча теринпг ранги, нафас олиш частотаси, терлаш каби ташки белгиларга караб фикр юриладилар. Масалан, шугулланувчи кишилар қаллослаб, энти-киб-энтикиб нафас олаётган булсалар, бу уларнинг иш қобилияти пасайиб кетганлигини курсатади ва улар бундан кейин топширилган вазифани бажара олмайдилар. Мустақил машгулотларда машқ бажараётган кишилар уларинн қандай кис этишлари иш қобилиятини белгилашдагй асосий мезондир. Ал-батта, ташки белгилар ва қайфиятни кисобга олиш иш қобилиятига бако беришнинг энг ишончли услуби булмайди.

Аниқрок тасаввурга эга булиш учун купинча томир уришини санаб куриш усулидан фойдаланадилар. Маълумки, томир уриши организмнинг гоят муқим системаси — қон айланишини акс эттиради ва шунинг учун кам куп ҳолларда иш қобилияти қандайлигини курсатувчи етарли далил була олади. Томир уришини хнеоблашнинг энг оддий ва кенг тарқалган усули пальпация (бармоқлар бўла пайпаслаб куриш) методидир. Одатда ишдан олдин, иш пайтида ва иш тутагандан 5—10 минут кейин томир қандай уриши 10 секунд давомида кисобга олинади. Натижада томир уриши, масалан, иш бошлангун-ча минутага 60 марта, машгулот вақтида—70, 90, 95, 120, 140, 130, 135. 120, 140, 90, ишдан кейин эса 70 мартага чиқиши мумкин. Қургазмали булсин учуй томир уришидагн узгаришларни эгри чизик шаклида тасвирланади. Буни одатда «физиологик эгри чизик» ёки «томир уришининг эгри чизнш» деб юрн-тлади (34-раемга қаранг). Бундай эгри чизик иш қобилиятининг қолатини, албатта, тахминан акс эттиради, чунки 5 ёки 10 минутлик қиска пакт ичида у анчагина узгариши мумкин. Мунтазам кузатишлар олиб бориш учун эса, инструмента! методлардан, масалан, томир урнш «жамловчи» ларидан фой-даланилади. Натижада, томир уриши частотаеини янада аниқрок тасвирловчи эгри чизик олинади.



35- раем. Гимнастика дарсида томир уришининг узгариб туриши (В. С. Фар-фелнинг курсатиш нча)

Ҳаракатлар сернаенни (зарядка, разминка, уйин ва шунга ухшашлари) ёки динамик характердаги битта давомли машқни (кросс) бажариш вақтида-ги қон айланиш системасининг акволи иш қобилиятини етарли даражада ту-лик характерлаб беради. Баъзи машгулотлар вақтида к⁰¹¹ айлиниш система-сининг акволи иш қобилияти қандайлигини курсатувчи белги була олмайди. Масалан, гимнастика машқлари учун томир уришининг 35- раемда курсатилган эгри чизнш типик мисолдир. Шунга караб бахо берганда гимнастикачилар-нинг иш қобилияти дамба-дам дастлабки даражага тушиб турувчи «Томир уриши» билан характерланади ва дарё амалда уни чарчатмайдн деб кисоблаш керак булади. Лекин бу тугри эмас. Чунки гимнастика дарсида машқлар орасидаги паузалар интенсив аклий иш билан тула булди. (Уқувчилар билим

• оладилар, каракатларни та.ушл этадилар ва х. к.) Буларнинг бари умумий иш қобилнятида муайян узгаришларга олиб келади.

Шу сабабдан укув машгулотларида иш қобилиятини бақолаш учун психологик функциялар — эътибор, реакция вақти, мускулнинг сезиш аниқлиги ва к^{ок}азолар динамикасини тадқиқ этиш лозим. Чуқур илмий текширишларда иш қобилиятининг динамикасига бақо беришда нафас олиш, энергия сарфлаш, қон состави, эмоционал к^латлар ва хоказоларни ҳисобга оладилар. Бунинг учун топширилган иш натижаларига қараб фикр юритиш муҳим ва амалий жиқатдан қулайдир.

Иш қобилиятининг абсолют ва нисбий курсаткичларнинг бир-бирдан фарқ қилиш керак. Айрим улчовларнинг натижалари, масалан, томир уриши бир минутда 200 марта; реакция вақти 0,231 секунд абсолют курсаткич ҳисобланади. Инсон иш қобилиятининг абсолют курсаткичи билан унинг уртача курсаткичини бир-бирига таққослаб, бақариладиган ишнинг мувофиқ қелиш-қелмаслиги аниқланади. Чунинчи, томир уриши 240—250 марта булиши спортчилар учун мумкин булса, худди шу курсаткич болалар учун ортпқчадир. Иш қобилиятининг нисбий курсаткичлари машгулот давомида иш Қобилиятининг узгариш миқдори демақдир. Шунга қараб танланган машгулот тартибининг мақбул ёки номақбул эканига бақо берадилар. Масалан, иш қобилиятининг аста-секин уса бориш принципи бузилса, бу машгулот нотугри бошланганини курсатади.

Иш қобилиятини назорат қилиш ва уз иш қобилиятини узи назорат *ици* қилиш машгулот уқказишнинг зарур элементиدير. Хар бир уқитувчи машгулотнинг узига хос хусусиятларига мувофиқ равишда иш қобилиятининг динамикасини аниқлай олиши ва бақолай билиши керак.

34- ва 35-расмларда иш фаолияти х^аР^{хил} булган шугулланувчиларнинг иш қобилияти акс эттирилган. Табиийки, уларнинг хар қайсидаги иш қобилиятининг ахволи узига хос булади. Шу билан бирга эгри чизиклар конфигурациясида умумий



36- раем. Жисмоний машқлар вақтида иш қобилияти узгариб туришининг типик мисоли

ий-белгилар ҳам мавжуд: иш қобилиятининг узгариши маълум тартибга эга булади. Бу тартиб шундан иборатки, агар машгулотнинг бошида иш қобилиятининг даражаси ортиб бориб, кейинроқ бир озгина юксак даража атрофида тебраниб турса, машгулотнинг охирига қелиб иш қобилияти пасайиб кетади.

J Иш қобилияти узгаришнинг асосий зоналари (36- раемдаги схема) махсус адабиётларда одатда қуйидаги номларда юрити-

лади: старт олди ҳолати (I зона), ишга қприша бориш (II зона), тургун қолат (III зона), иш қобилиятининг пасаябориши (IV зона). Ҳар бир зона организмнинг функционал фаолиятидаги ва инсон психикасидаги мураккаб узгаришлар билан характерланади. Бу узгаришлар иш жараёнида энергия сарфлашнинг оптимал шартларини таъминлайди.

Старт олди қолати юрак уришининг «ишдан олдинги» тезлашши қоннинг қон депосидан чиқиши, уққада қаво айланнишнинг қупайиши, нафас олишнинг чуқурлиги ва тезлиги, жигарда гликогеннинг сафарбар этилиши, мушакларда гликолизнинг жадаллаши ва бошқа шу қаби организмнинг ишга хозирловчи умумий силжишлардан иборат булади. Ишни бақариш кераклигини аниқлаш натижасида қучларнинг иш олдидан умумий сафарбар қилиниши шартли рефлектор тақбатда булади. Бу эса вазиға қўйилишидаги қаяжонлаши, эмоционал ҳолатнинг қутарилниши қабилар билан характерланади (Н. Д. Узнадзе).

Бунда эмоционал қ^лат «жанговар» тайёр эканликдан, то «старт сароснмаси»гача ёки, аксинча, қолайли булиб қ^{олиш} сингари қилма-қил булиши мумкин (А. Ц. Пуни).

Иш бевосита бошланиш билан бирга физиологик функцияларнинг қайта қўрилиши давом этаверади — энди организм ишга қириша боради, чунки иш қобилиятининг олий даражасига ҳеч қачон бирданига эришиб булмайди. Ишга қприша боришдаги узгаришлар старт олди қ^{ола}тидагиға Қараганда бошқача булиб, спецификроқ характерга эга булади, функционал фаолият мақкур ишга мое сафарбар этилади. Мускулларнинг таранглиғи пасаяди; гавада қароратининг қутариллиши туфайли уларнинг ёшиқққлик хусусияти қамаяди; мускуллар қнеқарши вақтидаги қимёвий реакцияларда иштироқ этадиган ферментларнинг активлиги қучаядр. Ишлаётган органларнинг қ^н билан таъминлаши қпиллярлар тармоғидан тула фойдаланиш қисобига бир неча ун марта юксалади. Газ, иссиқлик ва модда алмашиш механизлари аста-секин мақсимал қ^бта эрпшадлар.

Бу қайта қўрилишнинг ҳаммаси марказий нерв системаси орқали координация қилинади ва йулға солиб турил ади. Айни вақтда марказий нерв системасининг иш қобилияти қам усади, нерв марказларининг таъсирчанлиғи, тургунсизлиги, нерв жараёнларининг қаракатчанлиғи ва шунгл уқашлар юксалади. Ишлаётган барча система ва органларнинг фаолият вақтидаги йўрунлири изға солпнади.

Ишга қириша бориш субъектив нуқтаи назардан, масалан, ишнинг тугри ритминий аста-секин топиб бориш сифатида қабул қилинади. Одамда уз қучи ва уз хатти-қаракатлардаги уйғунликдан қоникпш қисеи пайдо булади.

Иш қобилияти зарур даражага етгач, бирмунча вақт мақкур даража атрофида тебраниб туради. Масалан, қатто қисқа масофаларга югуриш пайтида қам югурувчпнинг қаракат тезлиги стартдан қнқишда мақсимум даражага етнб, кейин қок ортиб, қох қамайиб (5 мартагача) туради (И. М. Фрейдберг).

Иш қобилиятининг узгариб туришида чуқур физиологик ва психологик маъно бор. Иш бақариш узгараётган шароитни муттасил қисобга олиб боришни, бу узгаришларга нисбатан координацияни қайта мослаб боришни, иш натижалари қақида информация туплаб ва уни қайта ишлаб боришни талаб қилади. Оқибат натижада эътибор ва унга қамрок булган қрдисалар иш объектидан қалқасимон бошқариш механизлари донрасида иш бақариш органларига" утиши керак (Н. А. Берпштейн). Бундай утишлар иш қобилиятининг узгариб туриши билан боғлиқ булиб, бу узгаришлар уз навбатда пенхиканинг нормал ишлашига қумаклашади.

Машгулотлар давомида иш қобилиятининг нисбий турруилиги тобора ортаётган қарчаш билан алмашиниб борадики, бу нисбий тургунликнинг барча курсаткичлари пасайиб қетишнда уз ифодасини топади. Қарчаш натижасида қаракат координацияси бузила боради, қаракатлар тобора бир-бирига қовушмай боради. Мускулларда сут қислотасининг тупланиши уларнинг

кпсмутртириш цобилияти пасайишига олиб келади. Ички секреция безларининг фаолияти сусаяди, шу туйфайли окибат натижада умуман нерв-мускул аппаратининг фаолияти сусайиб кетади. Узок давом этадиган (1—1,5 соатдан ортик) машгулотларда чарчаш билан бирга организмнинг углевод запаслари Кам камайиб кетади.

Чарчаш субъектнв нуктаи назардан чарчаш кисеи пайдо.булишида, ишни давом эттиришни истамасликда сезиладп.

Чарчаш даражаси машгулотнинг характерига боглик. Гигиеник зарядкадан ёки мусобакалар олдидан утказиладиган разминкадан кейин иш цобилияти аслида дастлабки даражадан пастга тушмаслигп керак, у факат машгулотнинг асосий кисмига нисбатан пасаниши мумкин (36-раемдаги А нуктаси). Бу зарядка типидаги машгулотларнинг иш кунига кириша бориш функцияепни бажариш билан богликдир. Бошка барча холларда — даре, тренировка машгулотлари, поход ва коказоларда — машгулотлар натижасида иш Цобилияти аслида дастлабки холатдан паст булиши керак (36-раемдаги В нуктаси). Чунки бунда каракатни урганиб олишга, жисмоний фазилатларни таракк¹¹ эттиришга ва жисмоний тарбиянинг бошка масалаларини кал этишга шугулланувчиларнинг куч ва энергияни сарфлагани уз ифодасини топади. Маълумки, озроккина чарчаш дам олишдан кейин куч-куватт ортик даражада тиклишининг асосий шартп булиб хизмат килади (IV боб).

Машрулотлардан кейин чарчаш томир уриши ва нафас олиш тезланишида, мускуллар сезгирлиги ва реакция вакти камайишпда камда бошка бир катор функционал узгарншларда сезиладп.

Биргина жисмоний машк машгулоти давомида иш цобилиятининг узгариши, умумий килиб айтганда, ана шулардан иборат. Бу узгаришлар каракат фаолияти жараёнида организм холатининг эволюцион ташкил топган характерини ифода этади ва шунинг учун хам биологик Цонунйят кучига эга булиб, кар бир машгулотда, унинг вазифаларидан, жисмоний машкларнинг мазмуни ва бажарилиш усулларидан катъи назар намоён булаверади. Бошкача килиб айтганда, марафон югурпшида кам, эрталабки зарядканинг енгил машклари сериясида кам ва, масалан, мактабдаги гимнастика дарсида хам — хуллас, барча К^орда шугулланувчиларнинг иш цобилияти айтиб утилган тартибга мувофик узгаради. Шунинг учун педагог бу конуниятларни кисобга олиши, улардан педагогик вазифаларни тугри кал этиши учун офойдаланишп керак.

ТОВ Структуранинг машгулотнинг педагогик вазифаларига бог-Н^клиги. Иш цобилияти асосий зоналарига, шунингдек, педагог х.амда шугулланувчи кишилар фаолияти мазмунининг узига хос хусусиятларига биноан педагогикага оид асарларда машгулот кириш, тайёргарлик, асосий ва якуний кисмларга ажратилади.

Кейинги вақтларда кириш ва тайёргарлик кисмларини бирлаштириб, машрулотни тайёргарлик (баъзан уни кириш ёки кириш-тайёргарлик кисми деб атайдилар), асосий ва якуний кисмларга булиш раем булган. Маълум машгулот утказиладиган вақт чегараларини назарда тутсак, бундай булиш мантикан тутрпрок булади, чунки дарснинг кириш кисмига тугри келадиган старт олди К^отлари машгулот бошлангунгача буладиган вақтга мансубдир (36-раем). Тугри, бундай колатлар факат дарснинг кириш цисмидагина содир бул-

май, балки барча алох.ида вазифаларни (бахр олиш учун каракатлар бажариш, укув мусобак.алари ва шунга ухшашларни) бажариш олдидан х.ам учраб туради, бироқ улар бунда бошк.ачарок сифат даражаепда утади.

1\исмларга булиниш мух.им педагогик ахамиятга эга.

Бигхц11^шдд1], бу К^аР бир конкрет колатда ишга кириша бориш асосий иш ва уни нихрхасига етказиш учун оптимал шариит яратишни, шунингдек, шугулланувчиларнинг старт олди холати яхши булишини таъминлайди. Мазкур талабларни менспмаслик унумсиз мекнат килишга олиб келиши, баъзан эса саломатликка зарар етказиши мумкин. Масалан, разминка килмай туриб, мусобак.аларда катнашиш купинча лат ейишга олиб келади.

Иккинчидан, иш цобилиятини бошкарпш йули билан шугулланувчилар ишга тезда киришиб кетиши ва ишни рационал тугаллаш кисобига иш цобилиятини мумкин кадар купрок оптимал даражада саклай билишни урганишларига имкон беради. Бундай саклай билишни шакллантириш шугулланувчиларни амалий фаолиятга тайёрлаш учун кераклиги эса, узизидан куриниб турибди.

Бироқ умумий талабларни амалга ошириш конкрет машгулотлар структурасини ишлаб чикаришнинг факат бир томонини ташкил этади, чунки шугулланувчилар фаолиятининг тартиби юкорида келтирилган иш цобилиятининг узгариш конунларидан ташк.ари кар кандай даредаги таълим ва тарбия жараёнларининг специфик конуниятларига кам богликдир. УКУ^в тарбия процессининг маитикини белгпловчи бу К^онуниятлар, шунингдек машгулотлар структурасини ишлаб чик.ншда х.ам х.исобга олиниши керак. Бу эса масаланинг иккинчи томонидир. Шунинг учун машгулот кисмларининг нечта булиши машгулотда кал килинадиган педагогик вазифанинг ах.амияти ва мнк.дорига кам боглик булади.

Маълумки, жисмоний машк машгулотларида укутивчи уз олдида каракатларни ургатиш, турли жисмоний фазилатларни тараккий эттириш, шахсий хусусиятларни тарбиялаш, у ёки бу согломлаштириш вазифаси сингари купгина вазифалар куяди. Бу эса машгулотларнинг уч киемга булиниши (уч кисмли структураси) педагогик вазифаларни К^а^ этиш нуктаи назаридан нисбий демакдир.

Бинобарин, машгулотларнинг умумий структураси какидаги тушунча карама-карши тушунчадир. Агар иш цобилияти динамикасини кисобга оладиган булсак, у колда машгулотларда тайёргарлик, асосий ва якуний кисмлар камда шуларга мувофик келадиган умумий педагогик вазифалар аник кузга ташланади. Агар ук.ув-тарбия процесси мантикка чукуррок амал киладиган булсак/у кОлда кисмлар сони конкрет вазифаларнинг сонига караб купрок ёки камрок булиши мумкин. Бу карама-каршилик табиий булиб, уни тубандагича х.ал этиш мумкин.

Баъзи бир вазифаларни кал этиш учун купрок., бошка бир хил вазифага камрок, куч сарфлаш талаб килинади. Шунинг учун <ар бир конкрет холда шугулланувчиларга унчалик кийин тушмайдиган вазифалар машгулотларнинг тайёргарлик ва якуний Кисмига, энг мух,им вазифалар (одатда энг кийинлари) асосий кismга киритилади. Шундай йул билан умумий методик талаб, яъни шугулланувчиларнинг иш қобилияти к^аР гал энг яхши булиши таъминланади- Сунгра структурани ишлаб чиқаётган вақтда дарснинг қисмларга булинишини укув-тарбия процессининг мантикий талабларига (вазифалар микдорига биноан) буйсундириб, педагогик мулоказаларга амал қилиш керак.

Бу—принципиал ягона схема доирасида структура жихатидан хилма-хил укув-тарбия фаолияти утказилиши мумкин, дeмакдир. Бу, масалан, машгулот тайёргарлик қисмининг разминки функциялари муайян укув ёки тарбия вазифаларини к^{ал} этиш билан бирга қушиб олиб борилиши керак, демакдир ва коказо. Бу машгулотларни ижодий олиб бориш учун кенг йул очиб, уларга ажратилган вақтдан максадга мувофик фойдаланиш, методик штамплардан қутулиш имконини беради.

Машгулотларни юкори савияда утказиш учун, юкорида келтирилган фикрлардан ташқари шугулланувчиларнинг фаолиятига рақбарлик қилишнинг узига хос хусусиятларидан келиб чиқадиган умумий методик талабларга кам асосланмок керак булади. Бу нуқтаи назардан Караганда жисмоний машк машгулотларининг даре ва даредан ташқари формалари булади.

3. МАШГУЛОТЛАРНИНГ ДАРС ФОРМАЛАРИ

Умумий характеристика. Машгулотлар даре формасининг купрок узига хос белгиларидан бири уқитувчи (тренер, муаллим, инструктор, методист) томонидан бошқариладиган укув-тарбия фаолияти қисобланади.

Уқитувчи билан уқувчиларнинг узаро камқорликлари жисмоний тарбия процесси учун дидактик жикатдан энг яхши шароит яратиб беради. Уқувчилар фаолиятига укув-тарбия процессининг натижалари учун жамият олдидан жавобгар булган, билим билан қуролланган, педагогик мақорат ва малакаларга эга булган мутахассис рақбарлик*қилади. Уқувчилар зарур билим, мақорат ва қуникмалар олишга интиладилар, яъни уқишга актив қиришадилар-

Одатда дарелар, машгулотлар (мактабда даре, спорт секциясида машгулот ва коказо) системасида утказилади. Укув группаларида шугулланувчиларнинг состав турғунлиги камда ёш жихатидан бир хиллиги даре формасига хос хусусиятлардир. Умумий фаолиятга мунтазам равишда иштирок этиш шугулланувчиларни ягона коллектив қилиб жипелаштирадики, бу кам жисмоний тарбиянинг укув камда тарбия вазифаларини самарали қал этишда. муқим фактор булиб хизмат қи^{ла}ди (VII боб).

Практикада дареларни эпизодик тарзда утказиш қоллари х.ам учраб туради. Бунда эрталабки зарядка, ювиниш, сайр, уйинлар, мусобак.алар сингари хилма-хил машгулотлар методик максадларда даре тарзида утказилади. Бундай дарелар шугулланувчиларнинг кенг оммасини жисмоний машк машгулотларни мустикал равишда рационал уюштиришга ургатишнинг асосий йулидир. Эпизодик дарелардан уқитувчилар, муаллимлар тренерларнинг малақасини ошириш буйича утказиладиган қар хил қуреларда кам фойдаланилади.

Даре утказишда қатор умумий талабларни бажариш керак булади.

Биринчидан: шугулланувчиларни уқитиш ва тарбиялаш бутун даре давомида — биринчи минутдан то охириг^и минутгача амалга ошириб борилиши керак. Уқитиш вазифаларини фақат дарснинг асосий қисмида х.ал этишдек, амалда учраб турадиган тенденцияни туғри деб қисоблаб булмади. Дарснинг тайёргарлик ва якуний қисмларини укув нағрузқасисиз утказган уқитувчи вақтни бефойда утказадиган фақат ургатувчи булиб қолади.

Иккинчидан: даре утказишда х.ар қандай йуллар билан булса х.ам методик шаблонлардан қрчиш керак. Дарсларнинг мазмуни ва методикасини хилма-хил ^илиш кераклигини вазифаларнинг доимий равишда мураккаблашиб бориши, шугулланувчиларнинг организми ва психикасида содир буладиган силжишлар динамиқаси, ташқи шароитнинг узгарувчанлиги тақозо этади.

Учинчидан: шугулланувчиларнинг шахсий хусусиятларини қисобга олган х.олда уларни бир текисда укув фаолиятига жалб этиш керак. Фақат шу йул билан барча уқувчилар учун узок вақт давомида бир бутун укув-тарбия процессига эришиш мумкин ва Уқувчиларнинг уқилишини ташлаб қетишларнинг ёхуд қолоқлар пайдо^булишининг олди олинади.

Туртинчидан: қар бир машгулотдаги укув фаолиятини умумий методик принципларга ва жисмоний тарбиянинг совет системаси умумий принципларига қатъий риоя қилган қолда олиб бориш керак. Дарснинг таъсири қар томонлама — соғломлаштирувчи, билим ва тарбия берувчи булиши керак.

Бешинчидан: даре олдига худди мазкур машгулотда қал >тиш мумкин булган мутлақо конкрет вазифалар қуйиш керак. Укув-тарбия процессининг умумий масалалари (қуч-қувват, тезқорлик, чакқонлик, қидамликни ривожлантириш, гавда формасини гармоник ривожлантириш ва к-^к) К^{ал} этилишига алох.ида конкрет вазифалар системасини бажариш орқали эрқилади- Табиийки, фақат к^аР бир дарсни муваффақиятли утқазиш йули билангина, бинобарин, х.ар бир укув машгулотда узлаштирилган мутлақо аниқ натижалар аста-секин бир-бирига Қушилиб боргандагина максадга эришиш мумкин.

Дарснинг максadini аниқлаш. Укув-тарбия процессининг асосий звеноси булган к^аР бир даре шугулланувчиларга к^{ам} тарбиявий, кам таълим берувчи, кам соғломлаштирувчи таъсир

курсатиши керак. Табиийки, укутувчи ҳам қар бир айрим ҳолда уз олдиға ана шу умумлашган таъсир курсатишни яхшироқ. уюштириш вазифасини куймоғи керак.

Укув дарслари олдиға ҳаммадан аввал билим бериш вазифаси куйилади, чунки машгулотнинг бу формаси соғломлаштирувчи ва тарбиявий машгулот формаларидан узининг худди ана шу вазифаси билан фарқ қилади. Билим бериш вазифаларининг қал этилишиға бир қатор жисмоний машқларни бажариш орқали эришилади. Дарснинг соғломлаштирувчи ва тарбиявий самараси эса ана шу машқларнинг қанчалик мураккаблиги ва интенсивлигиға боғлиқ. Укув дарсида билим беришға муқим аҳамият берилиши унинг соғломлаштирувчи ва тарбиявий самарасини тушириб юбориш деган маънони мутлақо билдирмайди. Билим бериш, макорат ва малақа орттириш вазифасини куйиш, бу вазифаларни хилма-хил машқлар комплекси ёрдамида қилиш, бунда жисмоний нағрузқалар меъёрини қатъий чегаралаш план бир вақтда зарур соғломлаштирувчи ва тарбиявий самараға эришмоқ керак.

Укув вазифаларини конкретлаштиришға ҳаракат фаолиятға ургатиш жараёнининг қонуниятларини билиш асосида эришилади (V боб). Демак, дарснинг укув вазифаларининг, масалан, Куйидагича таърифлари типик булади: «ғужанак булиб орқаға сальто айланиш билан таништириш», «қадамлаб утиш усули билан баландликка сакрашдаги депсинишни урганиш», «берилган тезликда қроль усули билан сузишдаги эшқаксимон қаракатларни такомиллаштириш» ва шунга ухшашлар. Спорт — тренировка дарсларида таълимий вазифалар яна ҳам аниқроқ деталлаштирилган қолда куйилади.

Дарсларда укув-тарбия процессининг боришиға қараб таълимий вазифалар билан бирға махсус соғломлаштириш ва тарбия бериш вазифалари ҳам куйилади. Улар ҳам иложи борища конкрет булиши керак: «турникдан мазкур сакраб тушишни бажаришда дадилликни тарбиялаш», «мазкур машқ ёрдамида умуртка суяғи қийшайишининг олдини олиш» ва шунга ухшашлар. Бирок айрим тарбиявий ва соғломлаштириш вазифаларини, айниқса жисмоний фазилатларни тараккий эттириш, ирода ва соғлиқни мустаккамлаш, шахсий хусусиятларни тарбиялаш ва шунга ухшашлар билан боғлиқ булган вазифаларни фақат узок вақт давомида организмнинг маълум функция ва формаларини узгартириш йули билангина ҳал этиш мумкин. Бундай вазифалар дарсларнинг бутун бир серияси олдиға куйилади ва имкони борища айрим дарелар учун конкретлаштирилади.

Дарсидаги вазифаларнинг миқдори укув-тарбия процессидаги асосий мақсаднинг мураккаблигиға, укувчиларнинг укув материални узлаштиришдаги психофизиологик имкониятларига, дареларни улар томонидан аста-секин узлаштириб олиш программасиға боғлиқдир. Жисмоний тарбия практикасида айрим

дарелар олдиға қал этмоқ учун турлича вақт ва қар хил шароит талаб этиладиган вазифалар комплекси куйилади.

Дарснинг педагогик тузилиши. Даре ҳам бошқа жисмоний машқ машгулотлари синғари уч қиемға: тайёрғарлик, асосий ва якуний қисмларға булинади. Сунгра белгиланган қисмларнинг олдиға куйилган вазифаларни қисобға олган қолда дарснинг конкрет вазифаларига мувофиқ унинг деталлашган структурасини ишлаб чиқишға киришилади. Натижада, дарснинг қуйидагича типик структураси қосил булади.

Тайёрғарлик қисмиға аввало укувчиларни дастлабки уюштириш қиради. Бу асосан қийим хоналарда тартиб урнатишдан, қийим-кечакларни ва фойдаланиладиган асбобларни тайёрлаб қуйишдан, навбатчилар билан қисқача инструктаж утқизишдан, машгулот утқазиладиган майдончаға чиқишдан олдин укувчиларнинг сафланишидан ва шу қабилардан иборат булади. Ишнинг ана шу ташқилий томонлари қуп жикатдан бутун дарснинг муваффақиятли утишини таъминлайди ва булардан ташқари интенсив равишда ишлаш учун зарур эмоционал фон яратади.

Дарснинг бошланишида вазифа қуйиш функциясини турли ҳаракатлар адо этиши мумкин: даре олдидан бир қатор сафланиш, рапорт топшириш, диктат учун махсус машқлар, дарснинг мақсадини эълон қилиш ва бошқалар шулар жумласидандир. Улардан алоҳида-алоҳида ёки комплекс тарзда фойдаланиш мумкин. Педагогик жикатдан дарсни дастлабки уюштириш пайтида хилма-хил масалалар қал этилади: укувчиларни сафланишға ургатиш, қоматни тугри тутишға одатлантириш, қоматларни ижро этишда аниқликка эришиш ва шу қабилар. Созлаш моментлари бутун даре давомида учраб туради. Аслини олганда дареда қар бир йирик масала қал этилиши олдидан ва дарсни умуман интиқосиға етқазиш олдидан шундай булиши керак. Дарснинг ташқилий томонларини тугри амалға ошириш укувчининг энг муқим вазифаларидан биридир. Шундагина укувчилар батартиб қаракат қиладиган, бутун эътиборларини бошланадиган ишға жалб этадиган буладилар ва ҳоқазо.

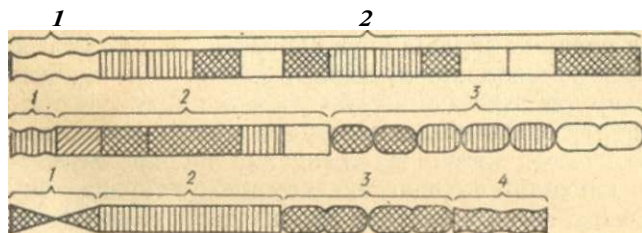
Дарснинг биринчи қисмида бошланадиган асосий фаолиятға функционал тайёрғарлик марқазий уринни эғаллайди. Бунга меъёрлаш осон, тайёрланиш ва бажаришға қуп вақт қетмайдиган машқлар ёрдамида эришилади. Юриш, сакраш, умумий ривожлантириш машқлари, олдий танца қадамлари, уйинлар ва утган машгулотлардан укувчиларға яхши таниш булган қаракатлар шулар жумласидандир.

Бу қаракатларни бажариш вақтида билим ва тарбия бериш вазифалари (таништириш, ургатиш ва такомиллаштириш, тезликни ошириш ва қ- қ) қал этилиши мумкин. Бирок қар сафар бу вазифаларни шундай қал қилиш керакки, унда ишға психологик ва физиологик қириша бориш кераклича бирин-кетинликда мумкин қадар тез, лекин дарснинг тайёрғарлик қисми доирасидан чиқиб қетмай бажарилиши керак.

Дарнинг тайёргарлик кismiда хал этиладиган вазифалар орасида x^{aM} , физиологик факторларга, хам машкларнинг мазмунан бирин-кетинлигига мое муайян мантиций алокадорлик булиши кузда тутилиши керак. Масалан, умумий ривожлантириш машклари комплексини бирин-кетинлик принципига риоя килган холда купинча куйидаги тартибда бажарилади: керииш машклари; KU^{L} ва елка камари учун машклар; оёклар учун машклар, чункайишлар; гавда учун машклар; сакраш; мускулларни бушаштириш машклари.

Дарнинг тайёргарлик кismi ундан кейинги кismiлар билан боглик булиши керак.

Даре бошида координация механизмлари ва жисмоний нагрузкаларнинг характерига $K^a P^a b$ танланадиган машклар бошланадиган асосий фаолиятнинг хусусиятларига мувофик булмоги зарур. Бунинг учун махсус якинлаштирувчи машклар'кушилади.



Шартли белгилар:

I - умумий ривожланиш машклари ;

CD - махсус тайёргарлик машклари ;

[X] - харакатли уйинлар ;

ССХЗ - эътибор оширувчи машклар ;

■ ■ ■ ■ - машкларни урганиш элементлари ;

- машкларни такомиллаштириш элементлари ;

штрихеиз жойлар - хдракатлар билан танишуб

37- раем. Дарнинг тайёргарлик кismi педагогик структура-сининг турлича вариантлари

37- раемда даре тайёргарлик кismiнинг турли вариантлари берилган. Тайёргарлик кismiга каммаси булиб умумий вақтнинг 10—20 проценти ажратилади: мактабдаги дареда тахминан 5—12 минут, спорт тренировка машгулотларида 30—40 минутгача.

Дарсадаги энг мураккаб вазифалар дарснинг асосий кismiда хал этилади. Бу кием кам конкрет мазмунга караб бир ёки бир неча булимдан иборат булиши мумкин.

Иш кобилиятининг, айникса, психик иш кобилиятининг максимал булиши гоят киска муддат давом этадиган кодисадир. Бу факт маълум даражада дарснинг асосий максadini кал этиш тартибини белгилайди. Одатда принцип'ал янги материални, координацион жикатдан жуда мураккаб каракатларни урганиш

билан боглик булган энг мураккаб вазифалар дарснинг асосий Кismi бошида хал этилади. Бунда ургатиш боскичлари кисобга олинади ва вазифа куйишда куйидаги тартибга риоя килинади: таништириш, ургатиш, такомиллаштириш.

Жисмоний фазилатларни тарбиялаш одатда куйидаги тартибда планлаштирилади: тезкорликни, кучликни, чидамликни оширувчи машклар. Фазилатларни комплекс тарбиялашдагина шундай килинади. Спортнинг $K^a P$ хил турлари буйича утказилаётган дареларда иш кобилиятининг энг юксак пайтидан махсус фазилатларни ривожлантириш учун фойдаланилади- Масалан, штангачилар бу пайтдан куч-куватларини ошириш учун фойдаланадилар.

аётда, амалий фаолиятда у ёки бу $x^a P^a$ кат вазифаларини турли шароитда кал этишга тугри келади. Шунинг учун билим бериш вазифасини K^{aL} этиш билан жисмоний фазилатларни тарбиялаш кетма-кетлигини шундай танлаш керакки, унда укучилар организмнинг турли холатларида юксак иш кобилияти намоён этишга ургансинлар.

Дарснинг асосий кismiда машкларнинг тайёрлов, асосий ва бошка турлари булади. Уларни утказишда- $K^{aM} \hat{a} P$ сафар маълум тартибни кузда тутиш керак. Зарур булса, бирон асосий педагогик вазифани K^{aL} этишдан олдин тайёрлов машклари ёрдами билан ишга кириша бориш мумкин. Масалан, юкори рядли гимнастикачилар шундай киладилар-

Дареда шугулланувчиларнинг эмоционал колатини кутариш ва жисмоний фазилатлар намоён булишини интенсивлаштириш учун мусобака ва уйин методларидан кенг фойдаланилади.

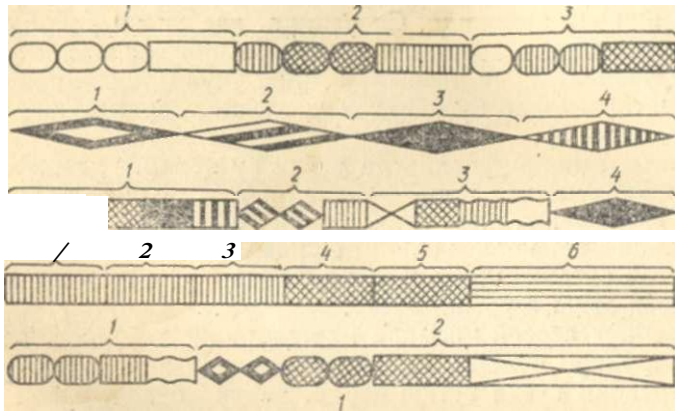
Даре асосий кismiнинг конкрет K^n нча давом этиши машкларнинг интенсивлигига, шугулланувчиларнинг ёши ва жинсига, дарсни бошлаш камда тугатиш учун зарур булган вақтнинг микдорига боглик. Масалан, мактабдаги дареда асосий киемга 35 минут, спорт машгулотларида эса 95 минут ва ундан ортик вақт ажратилади.

Шундай килиб, асосий киемнинг структураси кам тайёргарлик кismiдаги сингари гоятда мураккаб булиши мумкин, (38-расм).

Дарсни якунлаш иш кобилиятини пасайтириш билан боглик. Снарядларни йигиштириш, машгулотларни тугатиш учун кайта сафланишнинг узиёк деярли стихияли равишда шугулланувчиларни бир кадар тинчлантиради, нагрузкани камайитиришга хизмат килади. Бирок укув-тарбия вазифасининг спецификаси Камда даре якуний кismiнинг мазмуни шугулланувчилардан интенсив каракат фаолиятини окилона тугаллай билишни талаб килади.

Дарснинг якуний кismi учун куйидаги педагогик вазифалар типик кисобланади: турли даража кучланишдаги харакатларни ихтиёрый бажара билишни, машклар кучини, суръатини, тезлигини аста-секин камайтира билишни ургатиш; бажарилган ишни

тахлил кила билишни ургатиш; диадатни укишга, мехнатга, дам олишга кучира билишни ургатиш. Бу вазифаларни $x^{a,l}$ этмок учун меъёрлаш осон булган юриш, енгил югуриш, оддий ҳаракатлар, танца элементлари ва бошқа шу сингари машқлар танланади. Бу вазифаларнинг $k^{a,n}$ этилиш тартиби бир вақтнинг узида нарузкани камайтиришни таъминлаши керак.



Шартли белгилар:

\square - дарёда урганиладиган асосий машқлар ;

\square - тайёргарлик машқлари;

ССП - асосий машқларнинг вариантлари ;

○ - жисмоний сифатларни ривожлантирувчи машқлар;

○ - куй-кув Ватни, ^-тезорликни, <ф> чидамликни,

○ - чакконликни, ^-дукилувчанликни оширувчи машқлар;

\square - машқларни урганиш;

- машқларни такомиллаштириш ;

, - уйинлар ;

$\square < 3$ - мусобака;

итлихеиз тайлар- машқлар билан танишув

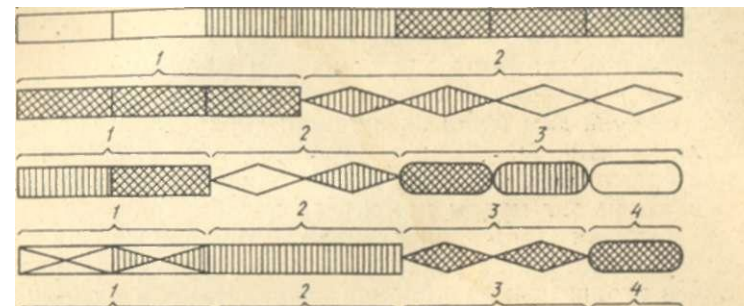
38- раем. Даре асосий қисмининг педагогик структураси вариантлари

Дарсинг якуний қисми мантиқан бир-бири билан боғлиқ булган бир неча булимдан иборат булиши мумкин (39- раем).

Бир $k^{a,t}$ дареларда якуний қиём вазифаларининг дидактик жикатдан тугри, кетма-кетлиги назарда тутилган булиши керак.

Уй вазифаларига алоқида эътибор бериш керак. Дарелар жисмоний тарбия жараёнининг бир қисмигина булиб, мустикал машқлар, мусобака, уйин ва шу қабиларда иштирок этиш билан гулдирилади. Уй вазифаларига эътиборсизлик машгулотларининг даре ва даредан ташқари формалари уртасидаги алокани бузади.

Дареларда нарузкани меъёрлаш методикаси. Нарузкани меъёрлаш унинг $k^{a,jm}$ ва интенсивлигини мақсадга мувофиқ равишда тартибга солиш деган суз (VI боб). Меъёрни белгилаш масаласи жисмоний машқларда нарузкани белгилаш буйича тавсия бериш билангина чекланиб қолмайди. Шугулланувчиларга таъсир курсатиш қучи фақат машқларнинг характериғагина



Шартли белгилар :

$\square \sim \square$ - умумий ривожланиш машқлари ;

\square - нафас олиш машқлари ;

<^> - мусқуларни бушаштириш машқлари ;

==== -х, аракатли уйинлар;

$\square \times \square$ - эътибор оширувчи машқлар ;

$\square \square \square$ - машқларни урганиш элементлари;

- машқларни такомиллаштириш элементлари ;

итрихеиз жойлар-машқлар билан танишув

39- раем. Даре якунловчи қисмининг педагогик структураси вариантлари

эмас, балки $уқув$ ишларининг тушунтириш, машқларни бажариб курсатиш, $уқувчиларни$ уюштириш сингари барча элементларига $k^{a,m}$ боғлиқдир.

}^ар бир айрим қолда уқитувчи машгулотда мумкин $k^{a,d,r}$ купрок $K^{a,jm,l}$ ик нарузка беришга (агар бу педагогик жикатдан тугри булса) $k^{a,r}$ қат қилади. Дарсинг умумий зичлиги энг рационал булгандагина бундай қажм ортишига эришиш мумкин.

Педагогик нуқтаи назардан тугри фойдаланилган вақтнинг бутун даре давомига нисбати — дарсинг умумий зичлиги деб айтилади.

К,уйидаги фаолият турлари ёки даре компонентлари педагогик жикатдан тугри қисобланади: уқитувчининг тушунтиришларини, машқ қилиб курсатишларини, курсатма беришларини $уқувчилар$ идрок этиши ва маъносига етиши, уз уртоклари $k^{a,n}$ ракатларини ташқилий равишда таҳлил этиш, жисмоний машқ-

ларни бажариш ва шу муносабат билан керагича хордик, чикариш; кумакчи каракатлар — кайта сарфланиш, снарядларни урнатиш, сакраш хандакларидоги кумни юмшатиш ва коказо.

Дарсга кеч келиш, дарсни вақтидан олдин тугатиш каби, машгулот вақтида интизом бузилиши, инвентарь синиб қолиши, уқитувчи кетиб қолиши ва коказолар натижасида ҳосил буладиган узилишлар сингари бекор туриб қолишлар ва уқув-тарбия вазифаларини ҳал этишга алоқаси булмаган ҳатти-қаракатлар Уқув вақтини бефойда сарфлаш ҳисобланади.

Дарсдаги педагогик жикатдан тугри фаолият турлари уқув-тарбия вазифаларини қал этиш учун бирдек булмади. Жумладан, мажбурий дам олиш ва кумакчи қаракатларнинг ақамияти унчалик катта эмас, уқувчилар томонидан уз уртоклари қаракатини урганиш ва танкидий таклил этиш эса, дарсдаги педагогик жикатдан энг муқим моментлар ҳисобланади (бирок У^{ла}Р фақат уқитувчи томонидан атайлаб уюштирилса ва бевосита унинг иштироки билан утказилсагина шундай ҳисобланади).

Бекор туриш қамда кумакчи қаракатларни мумкин қадар чеклаш қерак. Бунинг учун турли усуллардан фойдаланилади: уқувчилар қаракат қиладиган энг қиска йулларни олдиндан белгилаб қуйилади; ортиқча сафланиш ва қайта сафланишга йул қуйилмайди; снарядларни урнатиш ва йиғиштириб олиш ишларини, шугулланувчилар орасидан махсус навбатчилар ажратиб, мусобақа тарзида утказилади.

Шундай қилиб, уқитувчи тушунтириш, мустикал ишлаш ва машқларни бевосита бажариш учун мумкин қадар қупрок вақт ажратади. Дарсинг умумий зичлигига рационал муносабатда булиш худди ана шундан иборат.

Машқларни бажаришга кетган вақт қаракатли зичлик тушунчаси билан, яъни ана шу вақтнинг дарсининг бутун давомига нисбати билан боғлиқ. Арақатли зичлик жисмоний машқ машгулотлари энг махсусдорлигининг специфик қуратқичидир. Шунинг учун, табиийки, дарсининг Қаракатли зичлиги мумкин қадар катта булишига эришмоқ қерак. Шу билан бирга асосий масала, уқув-тарбия вазифалари сифатли қал этилиши қерак булган қаре машгулотларида унинг ақамиятига ортиқча бақо бериб юбормаслик қерак. Чунки бунда дарсларни тушунтириш, ҳ.ақаракатларни бажариб қуратиш, схема-ларни намойиш этиш, кинограммалар қуратиш ва уқитишнинг бошқа методларидан фойдаланиш учун маълум вақт талаб қилинади. Масалан, гимнастика дарсининг асосий қисмида 10—15 процентга тенг булган қаракатли зичлик қупинча оптимал Қисобланади. Тушунтириш, қуратиш ва машқлар утқазилш учун ажратилган вақтни тугри нисбатлай билиш — дарсни методик жикатдан саводли утқазилшнинг асосий шартларидан биридир.

Тажрибали уқитувчилар машқларни уқувчилар бевосита қаракат бажараётган вақтда тушунтирадилар. Бирок бунда машқларнинг мураккаблиги; уқувчиларнинг тайёргарлик қаражаси

Қамда машгулотларнинг қаре формаси олдига қуйиладиган талаблар қисобга олинмоғи қарур.

Қареда педагогик жикатдан тугри фаолиятнинг барча турлари учун ажратилган вақт мобайнида нағрузқа интенсифлигини меъёрлаш қам энг муқим масалалардан қисобланади. Жисмоний машқ машгулотларидаги нағрузқа интенсифлиги унинг қажмига нисбатан қупрок. бевосита таъсир қуратади. Уқув-тарбия машгулотларининг натижаси ва соғломлаштириш самараси уларнинг интенсифлигига қупрок боғлиқ.

Машгулотлардаги нағрузқа интенсифлигига қуйиладиган асосий талаблар нағрузқанинги йул қуйиш мумкин булган физиологик ва психологик таъсир қегарасини аниқлашга тааллуқлидир. Улар бир қонкрет машгулотда нағрузқанинги мумкин булган уз улқови булиши лозим ва қ^аР сафар нағрузқа қанча булиши мумкинлиги шугулланувчиларнинг ёшига, жинсига, мақоратига қамда дарсининг қонкрет вазифасига қараб белгиланмоғи қерак.

Нағрузқанинги қегараси, айниқса устки қегараси масаласи қар қил авторлар томонидан турлича қал этилган. Бунда қупинча нағрузқанинги объектив қуратқичи сифатида томир уришининг тезлигини олганлар.

Баъзи бир авторлар машгулотларда томир уришининг абсолют қуратқичи қегараларини белгиламоқчи булганлар. Масалан, бир минутда 150 марта томир уриши йул қуйиш мумкин булган максимал қегара ҳисобланган. Бошқалар эса томир уриши тезлигининг йул қуйиш мумкин булган қегарасини дастлабкисига нисбатан процент ҳисобида, масалан, 80 процент миқдориди белгиламоқчи булганлар. Кейинги йилларда утқазилган тадқиқотлар (В. С. Фарфель, М. В. Раскин ва бошқалар) қаре машгулотларида томир уриши тезлигининг нормаси масаласини қамма учун бир қил қал этиш мумкин эмаслигини қуратмоқда. Масалан, қупчилик спорт қареларида машгулот бошланғунча томир уриши қам (минутига 50—55 марта) булган қишилар томирларининг уриш қуротаси 200—250 мартагача этишига йул қуйилиши мумкин булган максимал қаража қисобланади. Демак, қурота усиши 400 процентга этиши мумкин экан.

Нағрузқа интенсифлигини тугри меъёрлаш учун, уқитувчи қареда фаолиятнинг барча турларини ташиқл этаётган пайтда интенсифликни ошириш ва қамайтириш усулларини яқши билиши қерак.

Масалан, фаолиятнинг қумакчи турларини интенсифлаштириш учун уларни уқув-тарбия қарактерида утқазилади: снарядларни урнатиш ва йиғиштиришдан юқ ташишга ургатиш учун, қоллективда ақил булиб ишлаш малақасини тарбиялаш учун фойдаланилади; қайта сафланиш ва бир жойдан иккинчи жойга бориш югуриб бажарилади ёқи ақсинча актив дам олиш учун қулланилади (муқулларни бушаштириш учун машқлар, нақас олиш, машқлари ва коказолар берилади).

Машқ бажариш учун навбат қутиб турган пайтда шугулланувчиларнинг активлигини сақлаш учун уларга қуйидаги типдаги махсус топшириклар таклиф этилади: «Қаракат техникасининг мана шу элементига эътибор бериш ва уни бутун қурпа қанчалик эгаллаб олганини таклил этишга қаракат Қилиб қуринг», мустикал бажариш учун яқинлаштириш машқ-

лари камда умумий таракдиёт машклари таклиф қилинади; урганиб туриш учун кинограмма, схема, фотография ва К^о 30лар берилади.

Укутувчининг шугулланувчиларни УКУВ-тарбия масалаларини мустақил кал этишга ургата билиши алоқида эътиборга моликдир. Бунинг учун хилма-хил усуллардан фойдаланадилар. Сукбат утказишнинг «эвристик» (жавоб топганидан суюниш) методи, шугулланувчилардан мураккаб шароитда тугри йул топа билишни, Уткир зекклиликни талаб этадиган вазифалар КУ^и йиш ва хрказолар шулар жумласидандир.

Дарсни тушунтираётганда ва машкларни курсатаётганда укувчилар эътиборини торта билиш, уларнинг активлигини тарбиялаш укутувчининг асосий вазифаларидан бирини ташкил этади. Укувчиларнинг ишлари КНЧАЛИК интенсив булса, машкларни бажаришда муваффақиятга эришиш шунчалик тез булади.

Шугулланувчиларга бевосита ва билвосита таъсир курсатишнинг қатор методик усуллари ёрдамида жисмоний машклар интенсивлигини меъёрлашга эришилади.

Бевосита таъсир курсатиш усулларига такрорлаш микдори, тезлик, машкларнинг кучи, қулланиладиган ташки оғирликларнинг катталиги ва коказолар К^а К^б Д^а бериладиган оғзаки курсатмалар қиради. Агар укутувчининг курсатмалари укувчилар томонидан бузилмаса, бевосита таъсир курсатиш усуллари ёрдамида гоят кенг қуламда машклар интенсивлигини аниқ меъёрлашга эришилади.

Таъсир курсатишнинг билвосита усулларига аввало К^а т^а т^б тартибдаги машк методларини, уйин ва мусобака методларини алмаштириб туриш қиради (IV боб). Чунончи, мусобака шароитида бажарилган машклар интенсивлиги шунчаки «топширик буйича» бажарилган машклар интенсивлигидан купрок булади. Шунинг учун кам бундан сусткашликни йукотиш максидида фойдаланиш мумкин. Умуман билвосита таъсир курсатиш усуллари билан интенсивликни меъёрлаш бевосита таъсир курсатишдаги Караганда унчалик аниқ булмайди, лекин уларни ҳам қуллаш зарур.

Шундай қилиб, дареларда нагрукани оптимал меъёрлаш умумий зичлик юз процент ва шугулланувчиларнинг кам аклий, Кам жисмоний ишларининг интенсивлиги юксак даражада булишини талаб этади. Нагрукани меъёрлашнинг юкорида келтирилган усулларининг самарадорлиги укувчиларни тугри уюштира билишга камда уларга курсатилаётган таъсир даражасини назорат қила билишга боглик.

Дарсни ташкил этиш методикаси. Дарсни ташкил этиш методикаси деганда укутувчининг мазкур укувчилар континенти (синф, команда, секция) билан ишлаш методлари, укувчиларнинг топширикларни бажариш тартиби, укутувчининг, укувчиларнинг ва снарядларнинг иш майдончасидаги (зал, стадион,

очик жойдаги) қайси ерда туриши назарда тутилади. Дарснинг тугри ташкил этилиши укув-тарбия вазифаларини кал этиш учун оптимал шароит яратиб беради.

Дареда шугулланувчиларни уюштиришнинг учта асосий методи бор: фронтал метод, группа методи ва индивидуал метод.

Фронтал метод. Бунда укутувчи бараварига барча укувчилар билан ягона укув материали устида иш олиб боради.

Группа методи. Бунда укувчилар группаларга булиниб, қар қайси группага алоқида укув топширикларни берилади. Укутувчи барча укувчиларни назорат қилган қолда бирор группа билан купрок ишлайди ёки навбат билан бир группадан иккинчисига утади.

Индивидуал методи. Бунда қар бир укувчи топширик олади ва уни мустақил бажаради. Укутувчи укувчилар ишига таилаб-танлаб рақбарлик қилади.

Улар бир методнинг афзалликлари кам, камчиликлари кам бор. Масалан, дарсни фронтал методда утказиш барча укувчиларни яхшироқ назорат қилиб туриш ва уларнинг фаолиятига бевосита рақбарлик қилиш имконини беради. Бирок бунда укувчиларга индивидуал ёндошиш қийинлашади. Группа методида ва индивидуал методда эса, аксинча, укутувчининг барча укувчиларни баравар назорат қилиш имконияти камаяди. Мазкур дареда методлардан қайси бирининг купрок ярокли экани укув материалининг қай даража янги ва мураккаб эканига/даре утказиладиган жойнинг зарур материаллар билан қанчалик таъминланганлигига, шугулланувчиларнинг ёшига, машк утказиладиган майдончанинги улчамига ва коказоларга богликдир.

Масалан, кичик ёшдаги укувчилар билан физкультура дарелари купинча фронтал методда утказилади, чунки улар узларининг ёш хусусиятлари туйфайли х.аракатлари мустақил равишда қунгилдагидек бажара олмайдилар. Гимнастикачи спортчилар билан машгулотларни купинча группа методида олиб борилади, чунки айрим снарядлардан бир йула қуп киши фойдалана олмайди. Енгил атлетикачи мастерлар билан ишлашда индивидуал метод характерлидир. Чунки спортнинг бу турида спорт махррати юксалган сайин укув процессини индивидуаллаштириш эхтиёжи уса боради.

Умуман, даре машгулотлари учун укувчиларни уюштириш методларидан аралаш фойдаланиш типикдир. Дарснинг бошланшини купинча фронтал методда утказадилар. Дарснинг асосий қисмида шугулланувчиларни группаларга буладилар ёки улар билан индивидуал тарзда ишлайдилар ва никоят дарен яна фронтал методда яқунлайдилар.

Дарснинг методикаси шугулланувчилар топширикларни қай тартибда бажаришларига қараб кам белгиланади. Бунда икки хил усул бор: баравар бажариш усули ва галма-гал бажариш усули. Биринчи усулда машкларни ёки фаолиятнинг босқа турларини барча укувчилар бажарадилар, иккинчисида эса — навбат билан қар қайси укувчи алоқида бажаради. У

холда $X^{am} >$ бу $x \circ^L D^a K^{am}$ укувчилар тухтовсиз (поток йули билан) ёки интервал билан ишлашлари мумкин.

Поток йулининг мохияти шундан иборатки, бунда укувчилар машкларни кетма-кет деярли дам олмасдан бажарадилар.

Масалан, гимнастика дарсларида купинча умумий тараққиёт машкларни шундай танланадики, уларда олдинги машкнинг якуний коллати келгуси машк учун дастлабки коллат булади. Бу эса катор машклар сериясини узлуксиз бажариш имконини беради. Енгил атлетика дарсида, масалан, югуриб келиб узунликка сакраш шундай бажариладики, бунда бир укувчи сакраш учун деп-синаётган пайтда, иккинчиси югуришни бошлайди, учинчиси дастлабки коллатга туради, туртинчиси чуқурчадан чиқиб, югуриш бошланадиган жойга K^a й-таётган булади ва коказо.

Поток методининг махсус тури — жисмоний сифатларни интенсив тараққий эттиришга хизмат қиладиган машкларни дойра буйлаб бажаришдир (IV боб). Бунда укувчилар топшириклар комплексини (снарядлар билан ёки уларсиз) дойра буйлаб жойлашган махсус жойларда ёки «станция»ларда бир «станция»дан иккинчисига утиб, поток йули билан бажарадилар.

Машкларни поток йули билан бажариш уларни айрим-айрим бажарганга нисбатан кўпроқ интенсивликни таъминлайди. Бирок бУ умумий таълим бериш нуктаи назаридан унчалик самарали эмас, чунки машклар орасида танаффус булмаслиги тушунтиришни, қаракатлар тахлилини, уқитишнинг бошқа элементларидан фойдаланишни қийинлаштиради.

Дареда машкларни бажаришнинг потокда" ёки айрим-айрим бажаришнинг қайси бирини танлаш аввало укув материалларнинг қай даражада янгиликка ва машгулотнинг конкрет вазифаларига боғлиқ. Масалан, танишиш ва урганиш пайтида машкларни алоқида бажариш мақсадга мувофиқ булса, жисмоний сифатларни интенсив равишда тараққий эттириш мақсадида қаракатларни такомиллаштираётган пайтда поток усулида бажарган маъқул.

УкУ^{вч} илар ишининг муваффақиятли чиқиши, шунингдек, машгулот утқазиладиган майдончада уқитувчининг, укувчиларнинг ва снарядларнинг қарда туришига кам боғлиқ.

Агар укУ^{вч} илар $K^{at}P$ туриб, уқитувчи сафнинг бир томонида шугулланувчиларга яқин жойда булса, унинг тушунтиришлари, курсатишлари ва K^a -казоларни бошқа томонда турганлар англаши қийин булади. Агар уқитувчи снарядлар оралигида турса, унда группалардан бири унинг назаридан четда қолади. Агар укувчилар қуёшга K^aP^a саф тортишган булса, шубка-сизки, улар уқитувчи томондан курсатилётган барча K^aP^{ak} атларни яқин кура олмайдилар. Бу мисоллар уқитувчининг укувчиларнинг қарда туриши, машгулот майдончанинг қариди утқазилиши, қуриб ва эшитиб идрок этиш, машклар бажарилиши устидан назорат урнатиш каби укув-тарбия процес-сининг энг муқим компонентлари K^a чалар таъсир этишини таъкидлай/илар.

Жуда хилма-хил сафланишлар рационал булиши мумкин, бирок K^aP қандай сафланиш қуйидаги талабларга жавоб бермоқ керак:

- а) уқитувчи ва укувчиларга дареда нима булаётган булса ҳаммасини яқин қуриб ва эшитиб туриш учун имконият бериш;
- б) шахсий ва ижтимоий гигиена қоидаларига мувофиқ келиш;
- в) бировга халақит бермайдиган ва шугулланувчилар лат сб қолишига йул қуймайдиган булиш.

Дареда шугулланувчиларнинг қайси жойда туришлари нечоғлиқ яқин уйланган булса, у интизомлик ва коллективчиликни тарбиялашга шунчалик қўн ёрдам беради.

Страховка қилиш ва ёрдам бериш. Катта жисмоний нағрузқалар шароитида актив қаракат қилганда шугулланувчиларнинг баданига, психикасига ва функционал жикатига бирон шикает этиши эҳтимол. Статистика маълумотларига Қараганда, машгулотларнинг мусобақа ва бошқа формаларига нисбатан олинса, шикастланишларнинг энг қўн қисми—50 процентга яқини, спорт мастерлари машгулотларида эса 80 процентга яқини даре формасида утқазилган машгулотларга тугри қелади (В. К. Добровольский, Л. П. Филиппова). Чунки даре машгулотларида янги қаракат формалари урганилади қамда юксак натижаларга эришиш учун тайёрларлик қурилади. Демак, даре утқазилётган пайтда шикает ейиш, лат ейиш қолларининг олдини олишга алоқиди эътибор бериш қаракат булади. Уқитувчи фаолиятининг ана шу томонлари билан боғлиқ булган тадбирларни одатда с т р а х о в к а қилиш деб атайдилар."

Кенг маънода олинган страховка қилишнинг самарадорлигига аввало уқитиш, тарбия бериш принципларига қатъий риоа Қилингандагина эришилади. Укувчиларнинг юксак онглиги ва активлиги, дарси ташкил этишдаги системалик ва кетма-кетлик, укув материалларнинг тушунарли булиши қамда қўн улаштирилиши — шикастланишни олдини олишнинг биринчи даражали шартларидандир.

Юқорида айтилганидек, жисмоний нағрузқалар меъёрини тугри белгилаш, шугулланувчиларнинг онгли интизими, машклар бажарилишини рационал равишда ташкил этиш билан ҳам травматизмнинг олди олиниди.

. Қўнгина машклар бажарилаётганда (сувга сакраш, акробатика, снарядларда гимнастик машклар, қиличқозлик ва коказоларда) тор маънодаги страховка, яъни қўннинг сирпаниб кетиши, йиқилиш, рақибнинг қаттиқ зарби, оғрик сезиш ва шунга уқашларнинг бевосита олдини олишга қаратилган тадбирлар қуриш зарурати тугилади. Уқитувчининг махсус қаракатлари (қумқлашиб юбориш, ушлаб қолиш, шугулланувчиларни, масалан, боксчиларни ажратиб қуйиш) қабии усуллар, укувчиларни хинюя воситалари билан таъминлаш (арқон, белқоғ, никоб, K^a лип қийим ва коказолар), уз;узини страховка қилиш усулларига ургатиш, ана шундай тадбирлардан саналади. Шикает этиш хавфидан холи булмаган барча машкларда ана шундай страховка қулланиши қаракат. Группи методиди ишлаганда уқитувчи энг хавфли машкларни бажарайётган группани страховка қили-

ши керак. Бошка группаларни страховка килишга энг яхши тайёргарлик курган укувчиларни жалб этиш, бунинг учун улар билан страховка усулларини урганиш буйича махсус машгулотлар утказиш керак.

Страховканинг профилактик тадбирлари куйидагича булмоги керак: машгулотлар утадиган жойни камда снарядларни куздан кечириб чиқиш, машклар бажарилаётганда (масалан, улоктириш машклариди) шугулланувчилар бехатар жойда булишларини таъминлаш.

Салт тутиб туриш, туртиб куйиш ва бошка страховка усуллари купинча укитишнинг кумаклашиш методик усули билан чамбарчас боғланган булади (V боб). Бундай страховкадан худди кумаклашиш сингари, факат майиб булиш хавфи аник булиб Колган вақтлардагина (масалан, янги укувчилар билан шугулланганда, мураккаб машкларни урганаётганда ва коказоларда) фойдаланиш керак. Бундай страховкани ортиқча кУ^{лла} йвериш шугулланувчиларни шунга одатлантириб КУ^{ЯДИ}, бинобарин, бу нарса жасорат, чидам, узини тутта билиш ва машкларни мустакил бажариш учун зарур булган бошка сифатларни тарбиялаш ишига салбий таъсир курсатиши мумкин. Шунинг учун страховканинг лат ейиш колларининг олдини олиш билан бирга, бир оз журъат курсатиш ва таваккал килишга урин кУВДиган усулларгина методик жикатдан тугри булади.

Уки^{Увчи} шикастланишнинг олдини олишга етарли даражада жиддий эътибор берса, жисмоний тарбия дарсларида лат ейиш деярли булмайд. Шикастланган кишиларни даволашнинг муваффакиятли чиқиши купинча врач келгунча курсатилган ёрдамга боғлиқ. Укувчи уз ихтисосидан катъи назар, укувчи қандай шикастланган булмасин, унга биринчи ёрдам курсатишни билиши керак. Врач келгунча бериладиган ёрдам жисмоний машк машгулотларида укувчи ишининг мухим томонидир.

Даре машгулотларининг хилма-хиллиги. Жисмоний машк машгулотларининг барча даре формаларини уларнинг йуналишига караб, умумий жисмоний тайёргарлик дарелари, спорт турлари буйича тренировка дарелари ва профессионал — амалий жисмоний тайёргарлик дарелари деб аталадиган хилларга булиш мумкин.

Умумий жисмоний тайёргарлик дарелари турли ёшдаги кишилар билан — болалар боғчасида, мактабда, олий укув юртида, катталар учун ОФП (умумий жисмоний тайёргарлик) группаларида утказилади. Бу дарелар учун укув материалининг хилма-хиллиги, уларни комплексли узлаштириш, уртача меъёрадаги жисмоний нагрузкалар ва бошка К^{ОР} хусусиятлар характерлидир.

Спорт-тенировка дарелари спортнинг танланган тури шугулланувчилари билан утказилади: енгил атлетика, акробатика, гимнастика, сувга, сакраш ва хоказо дарелари. Ҳар бир айрим холда улар спортнинг алоҳида турлари назарияси ва методикаси куреларида баён этилган даре утишнинг узига хос методикасини куллашни талаб этади. Бундай дарелар тренерлар ва спортчилардан хамкорликда ижодий мекнат килишни, нагрузкаларни меъёрлашга, шикастланишнинг олдини олишга алокида эътибор беришни талаб килади.

Профессионал амалий жисмоний тайёргарлик дарелари; усмирлар, йигит ва кизлар к^{АМД} катталар билан утказилади. Бу дарелар учун профессионал мекнат мазмунига мос к^{АР} катларни ургатиш характерлидир.

Ук. ишларининг характерига караб, дарелар янги укув материални узлаштириш дарелари, уни такомиллаштириш ва мустакамлаш дарелари, аралаш типдаги дарелар Камда контрол дареларга булинади.

Янги материални узлаштириш дарелари учун тушунтириш, намоийиш этиш, Каракатлардаги дастлабки купол хатоларни тузатишга куп вақт сарфланиши натижасида, нисбатан кам каракатли зичлик характерлидир. Бундай дареларнинг муваффакиятли машгулотлар утадиган жойни алокида эътибор билан тайёрлаш ва коказоларга боғлиқ (V боб).

Укув материални такомиллаштириш ва мустакамлаш дарсларида масалан, катта разрядли спортчилар билан утказиладиган тренировка машгулотларида к^{АР} зичлик максимал даражада орта боради.

Контрол дарелар купинча спорт мусобакалари типиди утказилади. Уларда Катъий тартиб, мусобака коидаларига мувофиқлик, натижаларни аник кисобга олиб бориш тулик таъминланган булиши керак.

Умуман жисмоний тарбия учун купрок аралаш типдаги дарелар утказиш, яъни бир машгулотда янги материални урганиш, уни такомиллаштириш камда илгари урганган машкларни текшириш характерлидир.

Дарсларнинг залда, майдончада (стадионда) табиий очик жойда; кишда, езда ва икки фасл орасида, яъни кар хил жой ва вақт шароитида утказилиши кам узига хос методик усуллардан фойдаланишни талаб килади.

Дарсларни бино ичида утказиш аввало ташкилий жикатдан кулайлик тугдиради. Нисбатан кичик булган иш майдони, назорат килиб туриладиган жойнинг чекланганлиги, кароратнинг доимийлиги укувчилар диккати даре олдида турган вазифаларни кал этишга яхшироқ жалб этиш имконини беради.

Бирок бино ичида машгулот утказишнинг купгина камчиликлари, аввало, гигиеник характердаги камчиликлари кам бор. Бу ерда купинча ёруғлик етишмайди, чанг, бугланиш натижасида каво ифлосроқ булади. Булар бари шугулланувчиларнинг иш қобилиятини пасайтиради. Шунинг учун машгулотларни мумкин қадар очик к^{АВ} ога олиб чиқиш имкониятидан тула фойдаланиш керак.

Тугрл, очик майдончада шугулланувчиларга рақбарлик килиш кийинроқ булади. Баъзан куёш, шамолнинг йуналиши ва кучи, укувчилар эътиборини чалгитадиган кар хил бошка предметлар, томошабинлар даре утказишга халал бериб туради.

Бирок бу методик кийинчиликларнинг хиссаси очик каво шароитида укувчилар иш қобилиятининг кутарилиши туфайли чиқиб кетади. Очик кавода утказилган дарелар, айникса, улар йил буйича к^{АР} хил об-каво, карорат шароитида утказилса, чиникишга, соғлиқни мустакамлашга ёрдам беради.

Маълум булишича, бунда шугулланувчилар техникани яхшироқ узлаштиради, залда шугулланганга Караганда анча юксак натижаларга эришар эканлар. Бу эффект залдаги узгармас ёки кам узгарадиган шароитда машклар килиш натижалар юксалишига тускинлик килувчи адаптация (куникиш) пайдо килиши билан боғлиқдир.

Табиий жойлар шароитида даре утказилиши машкларни яна куп даражада хилма-хил килади ва энг муқими укувчиларни амалий фаолият шароитига жуда якин булган вазиятга олиб утади. Очик каводаги дареларга шугулланувчиларни кайтга тайёрлашнинг етакчи воситаси сифатида қадимдан катта ақамият бериб келинган. Очик жойлардаги табиий шароитдан даре утказиш учун фойдаланиш совет жисмоний тарбия системасида кенг кулланилади.

Мактабларда, олий укув юртлирида, армияда очик ^аводаги дарелар мажбурий тарзда утказилади. Улар, айникса, спортда кенг тарқалган.

06-х.аво ёмон булган шароитда очик. каводаги машгулотларга олдиндан тайёрланиш ва машгулот утказиладиган жойни куздан кечириб куйиш, укувчиларга бундай машгулотларнинг фойдали эканлигини тушунтириш, уларнинг кийим-кечаклари ва шу кабилар х.к.ида гамхурлик килиб куйиш керак.

Бирок., купчилик жисмоний машкларни техник томондан саводли бажариш учун машгулотларга махсус жиҳозланган жой талаб қилинади. Шунинг учун очик. х.авода утказиладиган дареларни залда ва спорт майдончасида утказиладиган машгулотлар билан алмаштириб туриш керак.

Укитувчининг дарега тайёрланиши. Даре утказиш мураккаб, куп томонлама фаолиятдир. Шу сабабли машгулотлар юкори савияда булишига эришмок. учун, укитувчи олдиндан пухта тайёргарлик куриши ва бунда куйидаги холларни назарда тутуши керак:

- а) даре максadini аниклаш;
- б) дарснинг конкрет планини ишлаб чикиш;
- в) моддий жиҳозларни тайёрлаб куйиш.

Булар узаро бир-бири билан боғлик., бирок, шу билан бирга уларнинг кар бири махсус иш олиб боришни талаб қилади.

Юкорида айтилганидек, дарснинг макс.сади аник, ифода этилган булиши, мазкур машгулотда х.ал эта олинадиган булиши керак.

Булар узаро бир-бири билан боғлик., бирок, шу билан бирга уларнинг х/ар бири махсус иш олиб боришни талаб қилади.

Юкорида айтилганидек, дарснинг макс.сади аник, ифода этилган булиши, мазкур машгулотда кал эта олинадиган булиши керак. Дарснинг макс.садини аниклаш — унинг машгулот системасидаги урнини белгилаш камда унинг натижаларини мумкин к.а.дар туларок, тасаввур этиш демакдир. Бунга ишнинг планлаштирилиши ёрдам беради. Бирок. укув-тарбия процессининг амалдаги бориши х.амиша планга тузатишлар киритади. Шунинг учун кар сафар утган даре ёки бир неча даре натижаларини яхшилаб тахлил этиш хамда машгулотларнинг бутун сериясидан К.олган вақтни хисобга олиш асосида даре олдига куйилган вазифаларни аниклаш зарур. Факат шундай қилгандагина планлаштирилган дарсадаги зарур давомийликни таъминлаш мумкин. Бундан ташкари ишни планлаштирганда дарснинг энг мухим вазифалари комплексини ишлаб чикиш кузда тутилади, амалда' эса уларни аниклаш эхтиёжи тугилиб туради (индивидуал ишларни ташкил этиш ва хоказо). Бинобарин, укув машгулоти конкрет вазифасини ишлаб чикиш, олдинги планлардан Катъи назар х.амиша илгари к.улга киритилган ва келгусида кутилган ютуклар тах.лилини уз ичига олган жиддий, пухта уйлаб К.илинадиган меҳнатни талаб этади.

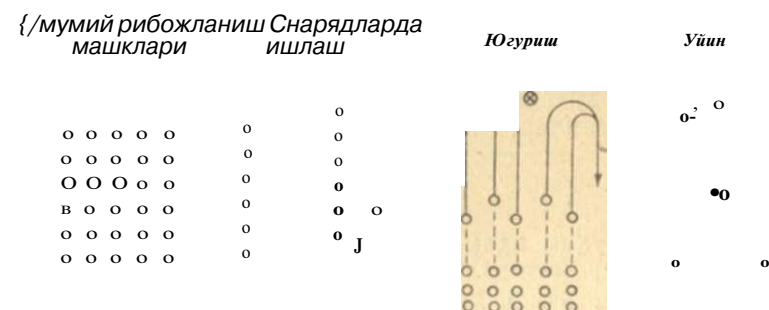
Даре вазифаларини белгилаш хамда уларни хал этиш планининг тугри булиши укитувчининг педагогик тажрибаси ва унинг ижодий қобилияти билан белгиланади. Бирок хеч қачон шахсий тажрибага ортикча бако бериб юбормаслик керак, чунки укув-

тарбия процессини чуқур ва кар томонлама билиб олишга факат коллектив равишда қилинган харакатлар натижасидагина эришилади. Шунинг учун даре вазифалари белгиланаётган кар бир айрим колда уларни кал этишнинг методик йуллари қакидаги энг янги маълумотларни урганиб чикишга эктиёж тугилади. Илгари белгилаб куйилган вазифаларга х.ам, уларни кал этишнинг умумий планига х.ам адабий манбаларни олдиндан урганиб чикиш натижасида узгаришлар киритилади.

Дарега тайёргарлик куришнинг навбатдаги моменти — бу даре ^тказишнинг муфассал планини, дарснинг план — конспектини тузишдан иборат. Взма планлаштириш фаолиятнинг барча томонларини туларок хисобга олиш камда уни ташкил этишнинг пухтарок ишлаб чикишга имкон беради.

Дарсни планлаштириш вазифаларини кал этиш энг рационал бирин-кетинликни аниклашдан бошланади. Янги материални урганиш, юкорида курсатилгандек, энг куп эътибор ва юсак иш қобилиятини талаб этади. Шу сабабдан у машгулотнинг асосий қисмида, бир оз енгилрок масалаларни кал этиш эса дарснинг боши ва охирида планлаштирилади.

Шундан кейин даре асосий қисмининг мазмуни (машклар тартиби ва уларнинг меъёри, тушунтириш, фармойишлар ва



Швртли белгилар: $\circ \circ \circ$ $U_{\text{Кубилар}}$ f v $U_{\text{Ки, тубчи}}$
—*₂ жой узгаришининг йуналиши

40- раем. Даре вақтида 5кУ^{вчи}ларнинг сафланиш схемаси

укувчиларга бериладиган бошка курсатмалар) муфассал ишлаб чикилади. Машкларни бажариш пайтида укувчиларни уюштиришнинг схемалари белгилаб олинади (40-раем). Буларнинг каммаси конспектга ёзилади.

Укувчилар олдида турган вазифаларни кал этиш учун зарур булган барча нарсаларни пухта планлаштирган колда машкларни танлашга алокида эътибор бермок керак. Натижада илмий жикатдан катъий изчил булган укитиш ва тарбия бериш методикасини етарли даражада мукамал ифода этувчи машклар комплекси ишлаб чикилиши керак.

Укитувчи дарснинг асосий қисми мазмунини ишлаб чиккач,

Дарснинг зичлигини укувчиларнинг укув фаолияти ва машқлар билан кай даража бандлигини кузатиш оркали аниқланади. Зичликни пухтарок аниқлаш учун даре компонент-лари вақтини улчаш, умумий ва каракатли зичликни кисоблаб чиқиш ва уларга баҳо беришдан иборат булган даре хронометражидан фойдаланилади.

Оммавий текширишларда купинча хронометражнинг куйидаги усулидан фойдаланилади. Дарснинг типик компонентлари (тушунтириш, машқларни бажариб курсатиш, навбат кутиб-туриш, снарядларни урнатиш ва йигиб олиш) бекор қилиш ва бошқалар танлаб олинади (293-бетга қаранг). Укувчиларда биттаси кузатиб борилади. Унинг дарсдаги танланган компонентлар билан банд булган вақти «сирганма» секундомер буйича белгиланиб, маълумотлар протоколга ёзиб борилади. Дарсдан кейин уларни жамланади ва зичлик кисоблаб чиқарилади. Протоколнинг горизонтал графасида ифода этилган даре структураси умумий маълумотлардан ташқари яна дарснинг айрим қисмлардаги зичликни кисоблаб чиқишга имкон беради. Хронометражда купрок, анкликка эришиш учун купинча вақтни автоматик равишда белгилаб борадиган махсус асбоблардан фойдаланилади.

Укутивчининг нагрукани меъёрлай олиш махорати укувчиларнинг топширикни бажаришга, реакциясига (уларнинг диққат-қатъэтибори, нафас олиши, ранги узгариши ва коказоларга) қараб бақоланади. Бу реакцияни куриб кузатиш оркали ёки дарсдаги иш қобилияти эгри қизигини аниқлаш йули билан урганилади. Қумаклашиш ва страховқани ташқил этишда укитувчининг методик жикатдан саводлилиги унинг мазкур конкрет шароитда укувчилар билан узаро муносабати умумий методик қоида ва талабларга қанчалик мое қелиши билан улчанади.

Укутивчи фаолиятига характеристика бериш учун, унинг дарега қанчалик тайёрлиги (план-конспекти), залдаги тартиб, нутқи, укувчилар билан муомала услуби, ташқи қуриниши ва укитувчининг педагогик одоби, уз қасбига муқаббати, активлар ва барча укувчилар коллективига суянган қолда ижодий ишлай олиши сингари белгилар урганилади.

Хар бир укувчилар коллективи узига хос хусусиятларга эга булиб, булар укитувчининг фаолиятига қам. умуман дарснинг натижаларига қам маълум даража таъсир курсатади. Укувчиларни урганмай туриб, дарега тугри баҳо бериш мумкин эмас. Топширикни намунали бажаришга қам бирдек қизик-иши, бушрок уртокларига системали ёрдам бериш, машгулот утқазиладиган жойни тайёрлашда укитувчига қумаклашиш, страховқа, судьялик қилиш, интизомлилиқ ва бошқа шу сингари белгилар укувчиларнинг жисмоний машқлар билан жиддий, онгли равишда шугулланишга тайёр эканликларидан далолат беради. Бирок баъзан айрим укувчиларнинг интизомсизлиги, жисмоний тайёрликдаги қатта фарқ, жиддий равишда шугулланиш истагининг булмаслиги туфайли ишлаш анча мураккаб булган оғир коллективлар қам булади. Укутивчининг методик жикатдан тайёрлигини бақолаш вақтида буни кисобга олиш, айниқса, у мазкур группа билан қатат эпизодик тарзда машгулот утқазётган ёки системали равишда шугулланишни энди бошлаётган булса, бу Қолатни кисобга олмок қерак.

¹ Укутивчи олдига қуйилган талабларнинг тула тафеилотини 7- бобдан қуринг.

Дарсни педагогик тулик таклил қилиш ва унга қар томонлама бақо бериш текшириш вазифаларини ташқил этилиши ва методикасини аниқ белгилаб олдиндан ишлаб қикилган план (анкеталар, даре таклилининг қартаси) буйича амалга оширилиши қерак.-Тахлил натижалари протоколга ёзилади ва иш сифатини янада ошириш йулини қидириб топиш учун укитувчи билан бирга муфассал муқоқам қилинади. Бақолашнинг ва уз-узини бақолашнинг эффективлиги талабчанлик даражасига боғлиқ.. Хар икки қам Да Қам юқсак талабчанлик педагогик махоратни юқсалтиришнинг асосидир.

Хронометраж протоқоли

Дарснинг типик компонентлари	Ишга қириша бориш					асосий иш					Чарқоннинг орта бориши					С-и-Ж-С
	Дарснинг педагогик структураси (қисмлар буйича)										С-и-Ж-С					
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5		1	2	3	4	
Тушунтириш																
Курсатиш																
Жойдан жойга утиш																
Снарядларни урнатиш ва коказолар																

4. МАШГУЛОТЛАРНИНГ ДАРСДАН ТАИИЩАРИ ФОРМАЛАРИ

Умумий характеристика. Жисмоний машқ машгулотларининг дарсдан ташқари формалари учун саломатликни мустанқамлаш, иш қобилиятини сақлаб қолиш ва юқсалтириш, баданни қиниктириш ва даволаш, жисмоний қамда ирода сифатларини тарбиялаш, шунингдек, маълум қаракатларга ургатиш мақсадидаги фаолиятни мустанқил равишда ташқил этилиши қарактерлидир.

Машгулотларнинг дарсдан ташқари формалари мазмун жикатидан купрок ихтисослаштирилганлиги, структурасининг унчалик мураккаб эмаслиги билан даре формасидан фарқ қилади. Бу купинча ё уйин, ёки мусобақа, ёхуд индивидуал гимнастика, ё булмаса қандайдир бошқа машқ туридан иборат булади. Машгулотларнинг дарсдан ташқари формалари даредаги нисбатан купрок интизомлилиқни, ташаббусқорликни назарда тутати ва қишини маданый дам олишга ургатади.

Машгулотларнинг дарсдан ташқари формаларининг конкрет вазифалари ва мазмуни куп жикатдан шугулланувчиларнинг майллари ва эмоцияларига боғлиқдир.

Дарсдан ташкари машгулотларни утказиш методикаси билан дарё утказиш методикаси уртасида купгина умумийлик мавжуд. Уларнинг структураси кам организмнинг аста-секин ишга кириша боришини, асосий ишни бажариш ва уни охиригача етказиш учун яхши шароит яратишни таъминлаши керак. Нагрузкларни меъёрлашда, кумаклашиш ва страховка пайтида, шугулланувчиларни уюштириш ва машгулот буладиган жойни тайёрлашда укутивчи томонидан кулланиладиган купгина метод ва к,онун-кридалардан фойдаланилади. Шу билан бирга аввало дарсдан ташкари машгулотларнинг специфик мазмунига ва бу машгулотларга рақбарлик килиш характерига боғлиқ. методик фарқлар бор.

Рақбарлик килиш характери буйича дарсдан ташкари машгулотлар утказиш куйидаги формаларда булади: индивидуал форма, хаваскорлик асосидаги группа формаси, расмий равишда ташкил этиладиган группа ва оммавий формалари. Бу формаларнинг қар бири машгулотларнинг маълум турларини уз ичига олади. Масалан, куп холларда туристик саёх.атлар, хаваскорлик саёх.ат мухлислари группаси томонидан утказилади. Бирок худди уша туристик саёкатларга ВЦСПСнинг турист-экскурсия бошкармасида хизмат килувчи мутахассис инструктор рақбарлик Килиши мумкин. Дарсдан ташкари машгулотлар утказишнинг Қар бир асосий формаси узига хос хусусиятларга эгадир.

Индивидуал машгулотлар. Жисмоний машқлар билан индивидуал машгулотлар купинча зарядка, гигиеник гимнастика, чиниктириш тадбирлари, мустакил жисмоний ва спорт-техника тайёргарлиги, сайр ва машгулотларнинг бошқа баъзи турлари формасида утказилади.

Гигиеник гимнастика, чиниктириш тадбирлари, сайрлар — индивидуал машгулотларнинг ана шу турларининг барчаси кун куч ва куп вақт талаб килмайдиган қар кимнинг қУ дан келадиган ишдир.

Гигиеник гимнастика индивидуал машгулотларнинг энг оддий ва ташкил этиш кулай булган туридир. У купинча юриш, югуриш камда 8—10 минут давомида бажариладиган 8—12 та умумий ривожлантирувчи машқлардан иборат булади. Гигиеник гимнастика билан кундалик фаолиятга тезда киришиб кетиш, иш қобилиятини саклаб қолиш, актив дам олиш учун шугулланиладилар. Машқни хона ичида ёки очик қ^{аб}да гантель, тош, эспандер қаби огир буюмлардан кенг фойдаланган қолда бажарилади. Машгулотлардан кейин ювинишга Утилади.

Машқларни шундай танлаш ва меъёрлаш керакки, улар организмни аста-секин ишга кириштира борсин, мускулларнинг барча асосий группаларига таъсир етадиган булсин. Машқлар комплексини вақт-вақти билан янгиллаб туриш ва мураккаблаштириб бориш керак. Одамлар эрталабки зарядка ва гигиеник гимнастика билан жуда ёшлиқдан бошлаб, жуда кексайиб кетганларида шугулланишлари мумкин ва лозим. Индивидуал машқларнинг бу турлари радио, телевидение .орқали матбуотда, лекцияларда кенг тарғиб этилади, совет жисмоний тарбия системасида мумим урин тутади.

Мустакил жисмоний тайёргарлик (умумий, спорт ва амалий-профессионал) анча мураккабдир. Бундай шугулланиш вазифа

ва машқларнинг хилма-хиллиги билан фарқ килади, купрок. вақт турмушда махсус режим, жисмоний тарбия назарияси ва методикаси буйича маълум билимга эга булишни талаб килади. Мустакил жисмоний тайёргарлик аслида машгулотларнинг дарё формаси типиде утказилиши керак.

Жисмоний тайёргарликнинг мустакил формаси бизнинг мамлакатимизда тобора куп тарқалмок.да. Бу физкультура ва спортнинг халқ хаётига сингиб бораётганлигининг ёркин мисолларидан биридир. «Ташкилий» равишда шугулланувчи қар бир физкультурачи ва спортчи амалда у ёки бу даражада мустакил шугулланишини ҳам х.исобга олмок керак.

Индивидуал машгулот утказиш одамнинг гайрат-шижоатиға, ташаббусига камда уз интизомига асосланган. Бу шугулланувчиларнинг уз жисмоний тайёрлик даражасини анча юксалтиришда мумим ютуқларни мустакил равишда қУ^{рга} киритишга имкон беради. Шу билан бирга шугулланувчилар баъзи бир методик билимга, жисмоний машқларни утказишда мақорат ва қуникмага эга булишлари керак. Бусиз машгулотлар зарар келтириши ҳам мумкин. Бу билим, мақорат ва қуникмалар биринчи галда жисмоний машқлар буйича утказиладиган дарё машгулотларида олинади. Машгулотларни мустакил утказиш юзасидан билим, мақорат ва малакаларни шакллантиришда оммабоп методик китоблар, радио, телевидение, лекциялар, докладлар, шунингдек, мамлакатимиздаги илмий тадқиқот институтлари ва ққУВ юртларининг консультациялари қатта роль уйнайди.

Жисмоний машқлар билан индивидуал шугулланиш муваффақиятли чикишида уз-узини назорат кила билиш алоқиде ақамиятга эгадир. Бундай назорат киши қайфиятини тахдил этишга ва организмнинг морфологик ва функционал қ^{ола} Тининг баъзи бир объектив курсаткичларини кисобга олишга асосланган булади.

Хаваскор группа машгулотлари. Сайланган баъзида эса тайинланган шахё рақбарлигида утказиладиган уйинлар, туристик походлар, мусобақалар сингари жисмоний машқ турлари ана шундай типик машгулотлардан кисобланади.

Бундай машгулотларнинг энг куп тарқалган тури уйинлардир. Қ,айси уйинни танлаш шугулланувчиларнинг ёши, жинси, қасбига боғлиқдир. Қ,айси мақсадга йуналтирилганига қараб Қаваскорлик уйинлари, ққУВ-тренировка уйинлари, соғломлап тириш уйинлари, кунгил очар уйинлар ва мусобақа уйинларига булинади. Масалан, усмирларнинг куча командалари уртасидаги футбол мусобақалари кенг тарқалган ана шундай машгулотлардандир. Болалар бу мусобақаларга тайёрланар эканлар қатор ққУВ-тренировка уйинлари утказадилар. Қатталар эса соғлиқш мустақкамлаш камда иш қобилиятини саклаш ёки кунгил очшп, буш вақтларини маданий утказиш учун купинча теннис, волей-

бол, городки ва шунга ухшаш уйин турлари билан шугулланидлар.

Бизнинг мамлакатимизда туризм ҳам уйинлар сингари кенг тарқалгандир. Планли* ва хаваскорлик саёхатлари, бир кунлик походлар, туристик эстафеталар, экскурсия ва сайрлар шулар жумласидандир. Туризм машгулотлари иклим, об-каво, жой узгариб туриш шароитида амалий билимлар майорат ва малака орттиришга, организмни чиниктириш ва жисмоний фазилатларни тарбиялашга қаратилганлиги билан характерланади. Йулда туристлар тусикларни енгиб утишга, дам оладиган ва тунайдиган жойлар тайёрлашга, жойларда мулжал олишга, биринчи медицина ёрдами курсатишга, об-хавони олдиндан айтиб беришга урганадилар. Туризм билан шугулланиш куп иарсаларни билиб олишга хизмат қилади. Билиш фаолиятини муваффақиятли олиб бориш учун туристлар жуда булмаганда улкашунослик ишлари буйича элементар билим ва малакага эга булишлари — геоморфология, геологик, ботаник, зоологик, энтомологик, гидрологик, гляциология, специологик, археология ёки тарихий кузатишлар олиб боришни билишлари керак. Йулда табиатни, тарихий ёдгорликларни мукофаза қилиш буйича ижтимоий фойдали ишлар олиб бориш; ахри билан маданий алоқа урнатиш, зарур булиб қолса, уз меҳнати ва билими билан ёрдам курсатиш совет туристларининг гражданлик бурчи дур.

Туризм билан шугулланишнинг жисмоний тайёрликка таъсири саёхатнинг канчалик давом этиши ва мураккаблигига боғлиқдир. Қиска вақтли сайрлар, бир кунлик ва куп кунлик походлар бир-биридан фарқ қилинади. Саёхатнинг мураккаблиги рельефнинг паст-баландлигига, аҳолининг зичлик даражасига, сафар районидаги тусикларнинг характерига қараб белгиланади.

Туризм машгулотларининг тарбиявий аҳамияти уларнинг структурасига ҳам боғлиқ. Айрим элементар шаклдаги машгулотларни хисобга олинмаса, туризм машгулотларининг структураси никоятда мураккаб булади. Поход узок юришдан, тусиклардан утишдан, эрталабки зарядка, ювиниш, КУ^{ННМ} жойларида уйинлар уюштириш ва қоказолардан иборат булиб, шу билан бирга билиш, уз-узига хизмат қилиш, тунги дам олишни уюштириш сингари ишлар қам қилинади. Бирок поход узининг гоят мураккаблигига қарамай, бир бутун, яхлит машгулот қисобланади ва умумий методик қоида ва талабларга риоя қилинган. Қанда ташкил этилиши, совет жисмоний тарбия системасининг умумий принципларига мувофиқ утказилиши керак.

Масалан, машгулотларнинг умумий схемасидан келиб чиқадиган талаблар поход вақтида қ^Ракат-қилиш графигида амалга оширилади. V категория

* Планли саёкатлар, жисмоний машқларнинг ташкилий группа машгулотлари типиде утказилади.

қийинчиликдаги пиёда саёкат учун қуйидаги график типик саналади: биринчи кун—Ю км, иккинчи кун—15 км, учинчи кун—20 км, бир кун дам олиш кейин—20, 20, 20, 20, 20, 20 км, бир кун дам олиш, 25, 25, 25, 25, 25, 15 км. Шундай қилиб, графикда ишга қириша бориш даври (походнинг 1—4 кунлари), асосий иш даври (5—15 кунлар) ва нагрукзани қамайтириб асосий иш даврини қамушлаш (сунгги кун) қузда тутилган.

Туристларни уюштириш, нагрукзаларни меъёрлаш, қумаклашиш ва страховканинг қупгина приёмлари узининг специфик характерига эгадир. Саёкат турига қараб туристлар йул юришнинг маълум тартибига риоя қиладилар. Масалан, пиёда сайёқлар қоатига 4—4,5 км уртача тезлик билан юриб, қ^Р 40 минутда 10 минут дам олиш учун тухтайдилар ва қоказо.

Юқоридаги қаби специфик приём ва қоидалар туристик походлар утказишнинг мазмуни ва шарт-шароитларига қараб машгулотлар утказиш умумий методикасини конкрет татбиқ этишдан иборат. Уларни билиш ва машгулотларни ташкил этишнинг умумий қоидаларига риоя қилиш поход вақтида укув-тарбия вазифаларини қунгилдагидек қал этиш имконини беради.

Машгулотнинг самарадорлиги куп жикатдан рақбарнинг тугри танланишига боғлиқ булади. Рақбар фақат шахсий фазилатларга эга булган ташаббусқор қишигина булиб қ^Рамай, балки жисмоний машқлар утказишнинг методик асосларини, мусобақалар қоидасини билиши, походларда қатнашган булиши керак ва қоказо. Совет жисмоний тарбия системасининг барча звеноларида физкультурачилар ва спортчилар оммаси орасида хавасқор группа машгулотларига рақбарлик қиладиган активлар тайёрлаш буйича планли равишда тарбиявий ишлар олиб борилади. Бизнинг мамлакатимизда куп минглаб сергайрат жамоатчилар хавасқорлик машгулотлари билан жисмоний тарбиянинг ташкилий процесси уртасидаги узаро мустанкам ллокани таъминлаб қелмоқдалар.

Уйинлар ва туристик походлар утқазётган вақтда рақбар танлаш билан бирга ижтимоий-қойдали ишларни бажариш юзасидан турли вазифалар қатнашчилар уртасида тақсимлаб олинади. Масалан, туристлар группасида хужалиқни уюштириш, озик-овқат таъминоти ва қоказолар учун масъул қишилар; уйин қатнашчилари орасида эса судьянинг ёрдамчилари, уйин утқазиладиган жойни, асқоб-усқуналарни тайёрлаш учун масъул қишилар ажратилади.

Хавасқор группа машгулотларининг мазмуни ва қоидалари хақида олдиндан шартлашиб олишнинг гоят муқим аҳамияти бор. Уйинларда қам, айниқса походлар вақтида ҳам машгулотлар мазмуни тубдан узгариб қетишига, қабул қилинган план ва қоидалардан қечкинишга йул қуймаслик керак. Бирок қавасқорлик шароитида, шунингдек, қузда тутилмаган қолатлар қоидир булиши натижаеида шундай қилиш зарурияти тугилиб қ^Рамай ШИ. Хам муқкин. Бундай қолларда масалани купчилик қал қилмоғи лозим. Хавасқор группа машгулотлари шахенинг қоллектив

фикри билан ҳисоблашишига, узаро уртоклик муносабатларига асосланган экани уларни муҳим тарбия воситасига айлантиради.

Уюшма группа машқлари. Мутахассислар раҳбарлигида амалга ошириладиган жисмоний дарсдан ташқари жисмоний машқ, машғулотларининг спорт мусобақалари, корхона ва муассасаларда утказиладиган соғломлаштириш машғулотлари, физкультура байрамлари, намоиш машқлар ва бошқа турлари типик уюшма группа машқлари қисобланади.

Спорт мусобақаларининг функциялари хилма-хилдир. Улар айрим спортчилар ва коллективларнинг спорт ютуқларини аниқлаш методи, жисмоний тарбия ва спортни кенг йулга қўйиш, мусобақадорлар уртасида техник, тактик ва методик тажриба алмашиш, шунингдек, халқаро алоқалар урнатилиш, халқлар уртасида камкорликни ва узаро муносабатларни мустақамлаш воситаси бўлиб хизмат қиладилар.

Шу билан бирга барча спорт мусобақалари интенсив жисмоний машқ машғулотларидир, чунки улар куч-гайрат сарфлаш Камда кутаринки эмоционал ҳолат туфайли мусобақадорларга улкан тарбиявий таъсир қурсатади. Тажриба расмий мусобақаларда қўл марта иштирок этиш спортчиларнинг жисмоний тайёрлик даражаси устига ёрдам беришини қурсатади.

Мусобақаларнинг программалари ва давом этиш вақти гоёт хилма-хилдир.

Барча қўл РД мусобақаларда қатнашиш унга бевосита тайёргарлик қўриш, мусобақалашининг узи камда уни тугаллашдан иборат бўлади.

Бевосита тайёргарлик қўриш психологик ва жисмоний тайёрланиш, ташқилий тадбирларда иштирок этиш, стартга чиқиш олдида разминка қилишдан иборат.

Мусобақа машқларини бажариш — фаолиятнинг барча қўрсаткичлари бўйича (натижаларнинг юксаклиги, тактик мақорат, ирода ва характернинг намоён бўлиши), гарчи* қисқа муддатли фаолият бўлса кам куч синашнинг асосий қисми қисобланади.

Мусобақалар аста-секин одатдаги фаолият тартибига утишга қўмақлашадиган енгил машқлар бажариш, мусобақани яқунлаш, яқунловчи маросимда иштирок этиш билан тугалланади.

Спорт мусобақалари, узига ҳос барча ҳусусиятларига қармай, жисмоний машқ машғулотларининг умумий схемаси бўйича утказилиши қерак. Бунда вазифанинг конкретлиги, совет жисмоний тарбия системаси принципларига мувофиқлик, барча қатнашчилар учун шароит бир қиллиги, страховка қилиш мавжудлиги ва шу қабил қўлгина умумий методик талабларга фаолият ҳусусиятларига мослаб қўриё қилиниши қерак. Масалан, спортчиларнинг қикат-еаломатлиги ҳақида қамхурлик қилиш, мусобақалар олдида врач қўригидан утиш шарт эканлигида, қўраш жойининг гигиени қоллатини қаттиқ назорат қилиш ва қоқазларда уз ифодасини топади.

Физкультура байрамлари, сайллар, машқлар намоиш этишлар спорт мусобақалари типиде утказилади. Уларга машғулотлар методикаси ва қўл ун-қўлдаларини яхши қиладиган ҳамда тегишлича Қўқўқ берилган махсус шахслардан иборат ташқилий қомитетлар, мандат қомиссиялари, жюри, судьялар қоллегиялари қарақлик қиладилар.

Дарсдан ташқари машғулотларнинг ақамияти. Жисмоний тарбия қўрок машғулотларнинг дарсдан ташқари формалари ҳисобига амалга оширилади. Бу табиийдир, чунки уқиш педагогик жикатдан ташқилий қараён қифатида инсон қабтида нисбатан қам вақт олади. Масалан, ун йил ичиде мақтабда 700 даре утказилади, уқувчилар билан утказиладиган дарсдан ташқари машғулотларнинг барча формалари эса 8000 соатга яқин вақтни эгаллайди. Қатта ёшли ва қекса қишлар асосан мустақил жисмоний машқ қиладилар.

Қоммунизм қўрилиши авж олдирилган бизнинг қўнларимизда бир томондан мекнат унумдорлигининг юқсалиши ва иқкинчи томондан ақоли буш вақтининг қўпайиши туфайли дарсдан ташқари машғулот формаларининг ақамияти ортиб бормоқда.

Мустақил машғулотларнинг улкан соғломлаштириш ва тарбиявий ақамиятини, шунингдек, одамлар қадимдан бери жисмоний қамолот сари интилишларини қисобга олиб, ҚПСС Программам физкультура ва спорт билан мустақил шугулланиш қалқ турмушига тобора қўрок сингиб боришини талаб қилади.

Жисмоний машқ машғулотларининг дарсдан ташқари формаларини қалқ турмушига сингдиришни уларни утқазиш қифалини тубдан яхшилаш билан бирга қўшиб олиб бориш қерак. Масалан, дарсдан ташқари жисмоний машқ машғулотларини илмий жикатдан асосланган, инсоннинг бутун қўл режими билан органиқ боғлик системага қелтириш ва шу йул билан унинг мекнати, қўндалик турмуши, дам олишига амалда ёрдам қўрсатиш гоёт муқимдир. Шу муносабат билан машғулотларнинг дарсдан ташқари формаларини утқазиш методикаси илмий равишда ишлаб қикилмоқда, қўл қайси ана шундай машғулотнинг ҳусусиятлари ва тарбиявий имқониятлари аниқланмоқда.

Қосёлқаларда, турар жой қўрталларида, ЖЭҚларда қамда ақоли дам оладиган жойларда спорт иншоотлари қўрилишининг қенгайтирилиши қўндалик турмушда жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш учун биринчи даражали ақамиятга эгадир.

Жисмоний машқ машғулотларининг дарсдан ташқари формаларини пропаганда қилишни қамда бу машғулотларни малақали утқазадиган жамоатчи активлар тайёрлашни қўчайтириш ва яхшилаш оммавий физкультура қаракатини янада ривожлантиришнинг муқим шартидир.

СПОРТ ТРЕНИРОВКАСИ

Даре ва дарсдан ташкари машгулотлар утказишнинг куриб чицилган методик асослари умумий характердадир. Уларга амал қилиш уқитувчи ёки жисмоний машк билан мустикал шуғулланувчиларни йирик хатолардангина саклайди, чунки бу коидаларда уқувчилар қаракат фаолиятининг, машк утказиладиган жойни ташкил этиш ва коказоларнинг энг типик шарт-шароптларигина ҳисобга олинган. Амалда эса машгулотларнинг муваффақиятли чиқиши фақат умумий факторларгагина эмас, балки бир қатор конкрет ҳолат ва шароитларга боғлиқдир. Уларни кеч қандай коидаларда назарда тутишнинг иложи йук, шунинг учун машгулотларни юксак савияда утказиш уни ташкил этишнинг рационал методикасини билиш билан бирга ижодий оидошишни кам талаб этади.

Ижоднинг моқияти жисмоний машк. машгулотларининг мақсад ва вазифаларини амалга оширишнинг энг яхши йулларини Кидириб топишдан иборат. Машгулотлардаги конкрет шароитни тугри бақолай олиш, одамларни жисмоний тарбиялаш қонуниятларини қамда турли ёшдаги кишиларнинг узига ҳос томонларини билиш ва энг асосийси, машгулотлар утказишдаги қотиб қолган методларга танқидий муносабатда булишдан иборат дадил методик фикр ижод учун асосий манба сифатида хизмат қилади.

1. Даствлабки тушунчалар. 2. Спортчи тайёргарлигининг асосий томонлари ва уларнинг тренировка жараёнидаги урни. 3. Спорт тренировкасининг специфик воситалари ва методлари; машгулот формалари. 4. Спорт тренировкасининг қонуниятлари ва жисмоний тарбия умумий принципларининг спорт тренировкасидаги ҳусусиятлари. 5. -Спорт тренировкасини даврлаш. Р. Спорт тренировкасининг қулайлик жараён эканлиги.

1. ДАСТЛАБКИ ТУШУНЧАЛАР

«Тренировка» термини бошқа қулайлик терминлар сингари бир маъноли суз эмас. Уни энг кенг маънода, машкларнинг конкрет мазмуни мутолқоқ қилма-қил булиши мумкинлигига қарамай, қар қандай машк қилинса, одатлантириш жараёни маъносида тушундиладир. Мисол учун, «ақлий тренировка», «жисмоний тренировка» ва қатто... хайвонлар «тренировкаси» деб гапирадиладир. Бу эса бир-биридан принципиал фарк қиладиган нарсаларни қориштириб юбормаслик учун даствлабки тушунча таърифини қатъий аниқлаб олишимизни талаб қилади.

Спорт тренировкаси педагогик ҳодиса булиб, у спортда юксак натижаларга эришиш учун бевосита йуналтирилган маҳсул жисмоний тарбия жараёнидир. Тошиқча қилиб айтганда, бу жисмоний тарбиянинг «спорт орқали», спорт воситасида амалга ошириладиган жараёнидир. Бунда спорт педагогик нуқтаи назардан уз қобитига уралиб қолган нарса булмамай, балки тарбиялаш, соғломлаштириш, одамни қайтга тайёрлаш воситаси эканлигини назарда тутиш қоят муҳимдир.

Совет спортчиларининг тренировкаси қишини ҳар томонлама таракқий эттириш коммунистик идеалларини узиди мужассамлаштирган умумий тарбия системаси қомпонентларидан бири ҳисобланади. Совет спорт усулидаги спорт тренировкасининг пжтимоий-педагогик моқияти қам оқибат натижада ана шундан иборатдир.

«Спорт тренировкаси» термини билан бир қаторда «спортчини тайёрлаш» термини қам қулайлик қилади. Булардап англашиладиган тушунча маъно жикатидан бир-бирига жуда яқин, бироқ бир қил эмас. *Спортчини тайёрлаш* — кенгрок тушунча булиб, у спортда юксак қурсатқилларга эришишга тайёр булиш ва бунни ошира қоришни таъминловчи қарча воситалардан қойдаланишнинг уз ичига олади. Спорт тренировкаси мазмунига оид воситалар ҳам тренировкадан ташқари вақтларда дулланадиган узига ҳос формадаги воситалар, яъни спорт техникаси, тактикаси, этикаси масалалари буйича лекциялар, сукбатлар ва кинофильм-

лар, спорт назарияси сокасидаги китоблар устида мустакил иш олиб бориш ва бошка воситалар ҳам ана шулар жумласига киради.

Спорт тренировкаси спортчини тайёрлашнинг асосий формасини (амалга ошириш воситасини) ташкил этади, дейиш мумкин. Спорт тренировкаси у ёки бу даражада тайёрлашнинг барча қисмларини ўз ичига олади, бироқ, уларни етарли даражада мукамал х^ал^л этмайди; унга тайёрлашнинг бевосита жисмоний машқ. машгулотлари жараёнида амалга ошириладиган асосий к. немикиради.

Спорт тренировкасида жисмоний тайёргарлик, шунингдек, спортчининг спорт-техника, тактик ва маънавий ирода тайёргарлишнинг амалий қисмлари энг қўп урин олгандир.

Умуман спорт тренировкаси ва спортчини тайёрлаш биологик ва психологик узгаришларнинг мураккаб комплексини юзага келтириб, натижада машқ, курганлик, тайёрлик, спорт формасида бўлишлик даражаси яхшиланишига олиб келади. «Машқ. курганлик» тушунчаси одатда тренировка таъсири остида спортчи организмда содир буладиган к^ам^мД^а унинг иш қобилияти ортишида ўз ифодасини топадиган биологик (функционал ва морфологик) мослашув узгаришлари маъносида анланади. Бу узгаришлар асосан бир-бири билан боғлиқ икки йўналишда юз беради. Биринчидан, структура ва биохимик узгаришлар базасида организмнинг турли орган ва системалари (нерв, юрак-қон томир, нафас олиш ва бошқалар)нинг функционал имкониятлари, ишга лаёқатлилиги юксалади. Иккинчидан, марказий нерв системасининг барча органлар ишини тартибга солиб туриши ва ўз-ўзидан созланиши такомиллашади. Спортчи қанчалик яхши машқ курган бўлса, у муайян ишни шунчалик самарали ва мукамал бажаради. Демак, машқ. курганлик — тренировка воситасида организмнинг муайян бир ишга мослашганлик даражасидир.

Умумий машқ курганлик ва махсус машқ курганликни бир-биридан фарқ к^ил^иа^аДИ. Спортчининг махсус машқ курганлиги танланган спорт тури специфик талабларига спортчи организмнинг қанчалик мослаша олганини ифодалайди. Умумий машқ курганлик к^аР^кАТ фаолиятининг гоят хилма-хил турларига мослаша олишнинг умумий даражаси билан характерланади. Умумий ва махсус машқ курганлик ўзаро қамқонг бўлиб, уларнинг бири иккинчисига айланиб туради, деса к^ам^м булади (машқ курганликнинг қучиши).

Спортчи тайёргарлиги натижаларини характерлаш учун машқ курганликдан ташқари, ундан кенгрок тушунча — тайёрлик даражаси тушунчаси ишлатилади. Бу тушунча тегишли тайёргарлик натижасида спортда ютуқларни қўлга киритишга тайёр бўлганликнинг барча элементларини ўз ичига олади. Бу элементлар қўч-қувват, тезкорлик, қиник^алик, эпчиллик қзмда бошқ.а жисмоний фазилатлар (жисмоний тайёрлик) маълум даражада

ривож топганидан, спорт техникаси ва тактикасини билишдан (ВпорТ-техника ва тактик жих.атдан тайёрликдан, зарур рудой хрлатлардан), психик, жумладан, иродавий тайёр эканликдан иборат.

Спортчининг машқ курганлиги ва тайёр эканлиги систематик машгулотлар жараёнида тухтовсиз, умуман юксалиш томон ўзгариб туради. Бунда муайян цикллилик қўзга ташланади. Х.ар бир янги циклда спортда ютуқларни қўлга киритишга оптимал (мазқур цикл учун энг яхши) тайёр бўлиш даври мавжуд. Спорт махоратига эришишга бундай тайёр эканликни одатда спорт формаси* деб атайдилар.

Тренер ва спортчилар тренировка жараёнини шундай ташкил этишлари керакки, бунда ўз вақтида спорт формасига эришиш учун шароит яратилсин, уни маъсулиятли мусобақаларнинг муд* датларига мувофик белгиланадиган маълум давр мобайнида сақлаб туриш ва янада ривожлантириш мумкин бўлсин. Бу маънода спорт тренировкаси спорт формаси тараққийини бошқ.а оиш жараёнидир.

2. СПОРТЧИ ТАЙЁРГАРЛИГИНИНГ АСОСИЙ ТОМОНЛАРИ ВА УЛАРНИНГ ТРЕНИРОВКА ЖАРАЕНИДАГИ УРНИ

Спортчи тайёргарлиги асосан жисмоний, спорт-техника, тактик, маънавий ирода ва назарий тайёргарликдан иборат булади.

ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИК

Спортчининг жисмоний тайёргарлиги спорт фаолияти учун зарур бўлган жисмоний фазилатларни, қобилиятларни тарбиялаш демакдир. Спортчининг жисмоний тайёргарлиги бевосита амалий спорт йўналишига эга бўлгани учун, айна вақтда организмнинг умумий жисмоний ривожланиши, мустаккамланиши ва қиникиши билан тамомла боғлиқдир. Тайёргарликнинг барча бошка томонлари сингари жисмоний тайёргарлик ҳам умумий ва махсус булади.

Спортчининг махсус жисмоний тайёргарлик қўриши танланган спорт турини ўзига хос талабларига жавоб бера оладиган жисмоний қобилиятни тарбиялаш жараёнидан иборатдир.

Маълумки, спортнинг қар бир тури спортчининг жисмоний қобилиятларига махсус талаблар қўяди, хилма-хил жисмоний фазилатлар ўзига хос ўйгунлашган бўлиши ва намоеън этилишини талаб қилади. Масалан, спринтердан аввало тезкор-қўчлилик фазилатларининг махсус нисбатда бўлиши (баъзан уни спринтерлик қУДРати деб аталади), шунингдек, жумладан, мусқул қ^иск^аР^ишининг энергетик ресурсларидан анаэроб (озод қислород йўқлигида) фойдаланишга асосланган тезликка қидам талаб қилинади. Стайер учун эса, аксинча биринчи

* Спорт формасининг муфассал характеристикаси спорт тренировкасини даврлаш қак Д^иаги К^исм^а берилган.

навбатда нафас олишдаги модда алмашилиш (кислород алмашилиши) жараёни юксак даражада булишига асосланган чидамлилик зарурдир. Курашувчи полвондан «алокида кучга чидам, шунингдек, махсус чакконлик ва эпчиллик талаб этилади. Гимнастикачиларда катъий программа буйича берилган махсус машқлар комплексини ифодали ва аник координация билан бажариш қобилияти, шунингдек, куч-қудратни, чакк^{о.н.л.ж.ни} ва бошқа жисмоний фазилатларни гимнастик куп курашнинг бутун программаси давомида намоён эта билиш қобилиятини керакли даражада саклаб туриш учун имкон берадиган куп курашга чидамлилик катта роль ўйнайди: Турли жисмоний фазилатларни узига хос равишда намоён этиш ва уйғунлаштиришга асосланган ана шундай специфик қобилиятларни тарбиялаш спортчи махсус жисмоний тайёргарлик куришининг мазмунини ташкил этади.

Спортчининг умумий жисмоний тайёргарлиги деганда, улар танланган спорт тури учун хос булмаган, бироқ спорт фаолиятида муваффақиятга эришиш учун бевосита ва билвосита ижобий таъсир курсатадиган қар томонлама жисмоний қобилиятларни тарбиялаш назарда тутилади.

Спортнинг қар бир туридаги муваффақият фақат мазкур спорт турининг узига хос томонларини ифода этувчи айрим қобилиятлар билангина эмас, балки организмнинг функционал имкониятларининг умумий даражаси билан қар белгиланади. Шу сабабдан қар махсус тайёргарлик, қар умумий тайёргарлик бирга қўшилиб олиб борилганидаги спортчининг жисмоний тайёргарлиги қар томонлама булиши мумкин.

Умумий жисмоний тайёргарлик махсус тайёргарлик^{учун} замин яратади, яъни танланган спорт турида қар топшиш учун зарур шарт-шароит сифатида қучлилиқни, тезқорлиқни, қидамлиқни, эпчиллиқни, чакконлиқни қар томонлама ривожд^нйшини таъмин этади. Спортчи умумий жисмоний тайёргарлигининг мазмуни унинг қайси спорт тури буйича. ихтисослашганига боғлиқ. Бироқ ихтисосга қараб қар катта фарқлар булишига қарамай, қар соқадаги умумий тайёргарликда қар ухшаш томонлар сакланиб қолади. Бунга сабаб, биринчидан, спортнинг қар хил турлари фақат бир-биридан фарқ қилибгина қолмай, маълум даражада умумийликка қар эга эканлигида булса, иккинчидан (бу энг муқими), умумий тайёргарликнинг мазмуни фақат спорт фаолиятидаги вазифаларни қисобга олиб белгиланмай, балки жисмоний тарбиянинг умумий вазифаларига қар мувофиқлаб белгиланишидадир. Шунинг учун бизнинг шароитимизда спортчининг умумий жисмоний тайёргарлиги, айниқса, спорт мақоратининг дастлабки пайтларида, ГТО комплексининг норма ва талабларини бажариш билан боғлиқ.

Спортчининг умумий ва махсус жисмоний тайёргарлиги жараёнида жисмоний тарбиянинг барча воситаларидан, яъни жисмоний машқлар, қинқиш ва соғломлаштиришнинг табиий факторлари. (оқтобда пишшиш, қаро ва сув муқитининг хусусиятлари), режим ва бошқа гигиеник шароитлардан фойдаланилади. Бунда махсус танланган жисмоний машқлар асосий роль ўйнайди.

Қинқиш, соғломлаштиришнинг табиий факторлари қарда гигиеник шароитлардан тарбиялаш машқлотлари вақтида қар, шунингдек тарбиялаш машқлари қарда (махсус гигиеник омилар, қармоқга тушиш, массаж қилиш, умумий турмуш тартибига риоя қилиш, оқатлиниш режими ва қар зорларда) қар фойдаланилади. Мазкур фактор ва шартларнинг спорт фаолиятидаги ақамияти тарбиялаш нағрузқалари қаро борган қари тобора ортиб қаради.

СПОРТ-ТЕХНИКА ВА ТАКТИК ТАЙЁРГАРЛИК

Спортчининг техник тайёргарлиги дэб, унга спортда бахс юритиш воситаси ёхуд тарбиялаш воситаси булиб хизмат қилувчи ҳаракат ва фаолият техникасини ургатишга айтилади.

Махсус техник тайёргарлик жараёнида спортчи танланган спорт тури техникасини ургана қаради—спорт буйича ихтисослашиш предметига алоқадор ҳаракат ва фаолиятларнинг биомеханик қонуниятларини қилиб олади, тегишли ҳаракат малақаларини амалда узлаштириб, уларни мумкин қадар юқори даражада муқаммаллаштира қаради. Шу билан бир қаторда ва шу муносабат билан умумий техник тайёргарлик олиб қорилади. Техник тайёргарликдан мақсад спортчининг умумий жисмоний тарбия маълумотини, жисмоний машқларнинг умумий техник асослари соҳасидаги қилимини мунтазам суратда қенгайтириб қориш ва ҳаётда қарда спорт практикасида фойдали булган ҳаракат қилиш мақорати ва малақалари қондини тулдириб қоришдан иборат. Спортчининг умумий ва махсус техник тайёргарлиги уртасида қар худди жисмоний тайёргарликнинг ана шундай Қисмлари уртасидаги синқари узаро алоқа мавжуд. Бироқ бунда турли жисмоний фазилатлар уртасидаги узаро алоқадорликдан қар қилимларни, мақорат ва малақаларни «ижобий утқизиш»дан қурок фойдаланилади. Умумий техник тайёргарлик аввало танланган спорт турида техник прогрессга эришиш учун ёрдам берадиган худди ана шундай қарим, мақорат ва малақаларни (айтайлик, ланқар қур билан сакрашдан ихтисослашаётганда қилма-қил гимнастик мақорат ва малақаларни, спорт уйинлари ёқи қардан ихтисослашаётганда ақробатик малақаларни ва қарозларни) шакллантиришга қаратил^н гандир.

Шу билан бирга жисмоний тайёргарлик воситаси сифатида фойдаланиладиган техник машқларни урганишга қар муайян урин ажратилади. Қунқи у ёқи бу машқни жисмоний фазилатларни тарбиялаш воситаси сифатида фойдаланишдан олдин уни техник қикатдан турги бажаришни урганиб олиш қарак,

Спортчининг тактик тайёргарлиги техник тайёргарлик билан қарбарчас бирқалиқда олиб қорилади. Ақар техник тайёргарлик спортда бакс юритиш воситалари билан қуроллантирса, тактик тайёргарлик уларни қуллаш санъатида ургатади.

Спорт тактикасини киска килиб спортда бислашиш санъати деб таърифлаш ҳам мумкин. Кенгайтириброк айтганда, спорт тактикаси, биринчидан, спортчининг имкониятларини, ракибининг хусусиятларини- камда мусобаканинг конкрет-шарт-шароитларини кисобга олган колда мусобакаларда к^анашишнинг максадга мувофик келадиган планини ишлаб чиқишдан; иккинчидан, спортнинг имкониятларни мумкин к^аД^аР туларок намоён этадиган бакс юритиш восита ва усулларидан фойдаланиш йули билан бу плани амалга оширишдан иборат.

Спортнинг хар хил турларида тактиканинг формаси ва унинг акамияти хилма-хилдир. Спорт уйинлари ва яккама-якка олишувларда тактика масалан, гимнастика ёки спринтер югуриши вак/гидагига Караганда анча каттарок ва купрок спорт натижаларига таъсир курсатади. Бирок бошка х.амма шароитлар тенг булган барча колларда тактика галабанинг кал килувчи фактори булиб қолади. Буни машкур югурувчи Э. Затопек «Спортда галабага эришиш учун нима керак?»—деган саволга киска килиб: «Энг мукими—интеллект» деган жавоби билан жуда яхши таъкидлаб утган.

Спортчининг тактик тайёргарлиги жараёнида куйидагиларни назарда тутмок керак:

спорт тактикасининг назарий асосларини узлаштириш (тактик приёмлар арсенали какидаги, уларни кандай ва кай хилдаги шароитларда куллаш кераклиги ва хоказолар какидаги билимларни эгаллаш);

спортдаги ракиблар имкониятини камда булажак мусобакаларнинг шарт-шароитларини урганиш;

тактик приёмларни, уларнинг комбинация ва вариантларини то мукамал тактик макорат ва малакаларни эгаллаб олгунга қадар узлаштириш;

тактик макоратга эришиш учун зарур булган тактик тафаккур ва бошка қобилиятларни тарбиялаш.

Бу вазифаларнинг асосийси тактик тафаккурни тарбиялаш булиб, у спортда бахслашиш планини тузиб чиқиш ва амалга ошириш буйича бир қатор аклий операцияларни уз ичига олади. Тактик тафаккур идрок, хотира ва ижодий тасаввурга суяниб, тегишли билим ва тажрибалардан фойдаланишга, спорт баксида вазиятни кунт билан кузатиш, тез тушуниш ва бахолай билиш, уз вақтида тугри қарорга кела билиш қобилиятига асосланади.

Жисмоний ва техник тайёргарликдаги сингари тактик тайёргарликда кам спортчининг умумий ва махсус тайёргарлиги бир-биридан фарк килиш керак. Умумий тактик тайёргарлиги спорт тактикасининг умумий назарий асосларини ва танланган спорт фаолияти шароитига мумкин қадар яқинлаштирилган шароитда улардан фойдаланишнинг амалий усулларини урганишдан камда шу муносабат билан кенг куламдаги техник тафаккурни тарбиялашдан иборатдир. Мазкур кием материали куп жикатдан спортнинг бир-бирига яқин турлари тактикасидан оли-

нади (масалан, хоккейчиларни тайёрлашда футбол ва бошка спорт уйинлари тактикасидан; коньки учувчи ёки чангини тайёрлашда энгил атлетиканинг тегишли турлари тактикасидан фойдаланилади ва аксинча). Махсус спорт-тактика тайёргарлиги¹ эса бевосита спортнинг танланган тури материали асосида олиб борилади ва унга хос булган тактик макорат, малака, қобилиятларни чуқуррок такомиллаштиришга қаратилган булади.

Спорт-тактика тайёргарлиги куп колларда техник тайёргарлик билан шунчалик чатишиб кетадики, қатто улар уртасида катъий чегара куйиш мумкин булмай к^олади. Тайёргарликнинг бу икки томонини бир-бирига қарама-қарши куйиш эса мутлақо мумкин эмас. Жумладан, тактик тафаккурни тарбиялаш вазифаларига мустақкам харакат малакаларини эгаллаш вазифаларини қарши куйиб булмайди. Спорт-тактика макорати биринчи навбатда тактик тафаккурнинг тараккиёт даражаси билан белгиланади. Бирок спортчи мустақкам узлаштириб олинган, айна вақтда конкрет шароитга мослаша оладиган бир қанча вариантли техник малакалар билан курулланган булмаса, унинг қар қанча тактик тафаккур эта билиши спорт махоратини ошира олмайди.

Спорт-техника ва тактик тайёргарликнинг амалий қисмлари тулигича спорт тренировкасига қиради. Спорт техникаси ва тактикасининг назарий асосларини чуқур узлаштириб олиш учун тренировкадан ташқари, аклий маълумот ва мустақил мутолаанинг махсус форма ва методлари—лекциялар, кинофильмлар, семинарлар, ук^ув полигонларида тактикани моделлаштириш, китоб устида мустақил иш олиб бориш ва бошка формалари ҳам керак.

Укитиш методикасининг умумий қоидалари спорт-техника тайёргарлигига кам, тактик тайёргарликка к^ам тааллуқлидир. Шу билан бирга спорт тренировкаси мазмунига қирадиган қисмлар тренировка жараёнининг специфик қонуниятларига буйсунади.

МАЪНАВИЙ-ИРОДА ТАЙЁРГАРЛИГИ

Спортчининг маънавий-ирода тайёргарлиги узининг педагогик моқияти жикатидан спорт фаолияти шароитига мослаб амалга ошириладиган ахлокий тарбия, жумладан, иродани тарбиялаш жараёнидир.

Спортчининг маънавий-ирода тайёргарлиги жараёнида қал этиладиган вазифалар, аввало фаолиятни юзага чиқарадиган сабабларни тугри тушунишдан иборатдир. Бунда гап спорт билан мунтазам шугулланиш, бу йулда мумкин қадар купрок фойдали натижаларга эришиш истагини шакллантириш ва ривожлантириш кераклиги какида бормокда. Социалистик жамият шароитида коммунизм курилишида иштирок этиш ва Ватанин Химоя килиш учун хар томонлама ижодий мекнатга тайёрланишга интилиш шахсни гармоник ривожлантириш гоёлари, уз кол-

лективнинг спорт шарафини сацлашга, спортда эришилган муваффа^иятлар билан Ватндимиз шухратини оширишга интилишдек спорт билан шугулланишга чорловчи сабаблар бор. Вазифа хам спортчида худди ана шу интилишларни уйготиш ва ривожлантиришдан, уларни чуқур тушуниб етилган мақсадга айлантириб юборишдан иборатдир. Бунга эса, спортчини коммунистик ахлоқ талаблари асосида тарбиялагандагина эришиш мумкин. Тренер спорт фаолиятининг ижтимоий маъносини очиб бериш, коммунистик жамият кишиси учун характерли булган ватанпарварлик, коллективизм ва бош.к ахлокий фазилатларни тарбиялаш билан спортчида узининг спорт тайёргарлиги камда мулжалланаётган спорт ютуқларига эришиш учун юксак масъул пят хиссини устиради.

Худди шу асосда «Спортча характер»ни ташкил этувчи спортча мех.натсеварлик, галабага астойдил интилиш ва бошка фазилатлар тарбия қилинади, спортдаги ахлоқ норма ва қоидалари (спорт этикаси) шакллантирилади. Шундай қилиб, совет спортчиси маънавий ирода тайёргарлигининг асосини коммунистик онглилик ва коммунистик ҳуққ тарбияси ташкил этади. Бизнинг жамиятимизда спортча этика нормалари коммунистик этиканинг умумий нормаларидан принципиал фарқ қилмайди. Совет спортчиларининг этикаси коммунистик ахлоқ умумий принципларининг спорт фаолиятидаги конкрет ифодасидан булак нарса эмас.

Спорт—ирода сифатларини тула намоён этишни талаб этадиган мардонвор, қупинча, к^тто бешафкат фаолият туридир.. Шунинг учун қучли ирода, мақсад сари интилиш, ташаббус, талабчанлик, катъийлик ва жасурликни, чидамлик ва уз-узини бошқаришни тарбиялаш спортчи тайёргарлигининг ажралмас Қисмини ташкил этади.

Уз-узидан қуришиб турибдики, спортчи узининг спорт фаолияти қайси турда булишидан катъи назар санаб утилган фазилатларнинг каммасига эга булиши керак. Шу билан бирга спортнинг қар бир тури узининг специфик қийинчиликлари билан характерланади ва шу сабабдан специфик продали булишни талаб этади. Масалан, югурувчи—стайердан узок^{ба} КТ давом этадиган иш пайтида пайдо буладиган салбий эмоцияларга қармай, каттик чарқокка бардош бериш — «чидай билиш» талаб этилади. Сакровчи ёки улоқтирувчи спортчидан бирдан намоён буладиган характердаги нихрятда интенсив ва қиска вақт давом этадиган ирода қучи талаб этилади. Оғир атлетикачи учун булардан ташқари яна штангани қутараётган вақтида ирода ймпульсини ошириб бора оладиган юксак даражада тараккий этган қобилият зарур булади ва қоказо.

Ирода фазилатларининг намоён булиши фаолиятнинг конкрет шароитига боғлиқ эканини эътиборга олиб ва шу билан бирга ироданинг турли томонлари уртасидаги узаро алоқадорликни назарда тутиб, умумий ва махсус ирода тайёргарлигини бир-бирдан фарқ қилинади. Спортчининг умумий ирода тайёр-

гарлиги иродани спорт қаракатларининг танланган формасига бевосита алоқадор булмаган, бироқ спорт фаолиятининг муваффақиятли чиқишига ҳар қалай сабаб буладиган к^Р томонлама тарбиялашдан иборат булади. Ирода тайёргарлигининг бу қисми амалда қуп жикатдан умумий жисмоний тайёргарлик материали ҳамда техник ва тактик тайёргарликнинг тегишли булимлари материали асосида қурилади. Спортчининг махсус ирода тайёргарлиги эса танланган спорт тури буйича тренировка ва мусобақалар шароитида пайдо буладиган специфик қийинчиликларни енгиб утишга имкон берадиган ирода қобилиятларини тарбиялашни уз ичига олади. У махсус тайёргарликнинг бошка булимлари— жисмоний, спорт-техника, тактик тайёргарлик билан бевосита боғлиқдир.

Ирода тайёргарлиги жараёнида бажариладиган махсус вазифаларнинг энг муҳимларидан бири — бевосита мусобақа учун бериладиган қурсатмаларни мақсадга мувофиқ равишда шакллантириш, «старт олди ҳаяжони»дан муваффақиятли қутулиш, мусобақалар давомида пайдо буладиган салбий эмоцияларни енгиб утиш ва ҳарқазолар мумкин булсин учун спортчиларнинг психик ҳолатини шошилиқ бошқариш имкониятини таъминлашдир. Бу масалани қал этиш учун зарур булган фойдали йулларни узлуксиз қидириш махсус метод ва приёмларни ишлаб чиқишга олиб келади. Жумладан, уз-узини тарбиялашга асосланган методлар — аутоген тренировка ва идеомотор тренировка ана шундайлардан ҳисобланади.

Совет спорт усулида маънавий-ирода тайёргарлиги коммунистик ахлоқ тарбиясининг умумий принципларига мувофиқ унинг қуп турдаги восита ва методларидан фойдаланган қолда утказилади. Бунда спорт фаолиятининг узидан муқим роль уйнайди. Ирода ва характерни тарбиялашда спортнинг ақамияти айниқса қаттадир. Қатъий режимга риоя қилиш, қатта, баъзан ҳаддан ташқари қуп нағрузқаларга бардош бериш, салбий эмоцияларни енгиб утиш, спорт тренировкаси ва мусобақалари жараёнида албатта пайдо буладиган қилма-қил ички ва ташқи қийинчиликлар билан қурашиш зарурияти — буларнинг қаммаси спортчи, иродани тарбиялашнинг ажойиб мақтабига, мардона характерни шакллантиришнинг қудратли факторига айлантиради.

Спорт фаолиятидаги шароит ҳам онгли интизомни, урқоклик, коллективизм, ватанпарварлик, мех.натсеварлик ва бошка ахлокий қис-туйғулар ва сифатларни тарбиялаш учун қоғят қатта имқониятлар яратади. Албатта, спортнинг ахлокий тарбиядаги роли, аввало, педагогик рақбарлик савияси билан белгиланади. Спорт фаолиятидаги бир қил шароит, жумладан, қонқуренция шароити ва қонқуренция жараёнининг узидан, биринчиликни олиш учун қураш муқлақо бошка-бошка характер хусусиятлари — коллективизм ёки индивидуализм, фидоқорлик ёки эгоизм, уз рақибига ҚУР^ат билан қараш, ёхуд ҚУ^{полли,с}

Килиш сингари хусусиятлар шаклланишига ёрдам бериши мумкин. Амма гап бу шарт-шароитлардан ким кай тарзда фойдаланишида. Шу муносабат билан факат тренергагина эмас, балки спорт судьялари ва ташкилотчилар зиммасига кам катта масъулият юкланади.

Спортчининг ахлокий тарбияси факат спорт тренировкаси рамкалари билан чегараланиши мумкин эмас. Спортчини тарбиялашнинг умумий системасида тренировкалардан ташкари, ахлокий тарбиянинг яна бир катор энг муқим восита ва методларидан кам, этикага дойр ва сиёсий темадаги лекция ва бақслардан, спорт коллективидаги фойдали жамоат ишлари ва ҳрказолардан кам фойдаланилади.

НАЗАРИЙ ТАЙЁРГАРЛИК

Назария элементлари, юкорида куриб утганимиздек, спортчи тайёргарлигининг тактик, техник ва бошка турлари билан органик алоқада экан. Шу билан бир каторда назарий тайёргарлик қисмини бир оз шартли равишда бошкалардан ажратилади. *Спортчи учун зарур булган билимларнинг шундай кенг доираси мавжудки улар юкорида келтирилган тайёргарлик қисмларининг кеч бирига кирмайди. Спортнинг тарихи ва социологияси, спорт тренировкаси ва унга якин предметларнинг (спорт физиологияси, гигиена, врач контроли ва к^озларнинг) назария Камда методикаси буйича билимлар ана шулар жумласидандир. Ана шу билимларни узлаштириб олиш назарий тайёргарлик қисмини ташкил этади*.*

Спорт ривожланиши билан бирга назарий тайёргарликнинг роли кам тез ушиб боради. Спорт тренировкасининг механизмларини, организмнинг ҳаёт фаолияти ва тараккиёт қонунларини чуқур тушуниш, интеллектуал маданиятнинг юқсак даражаси спортдаги ютуқларга сабабчи восита булибгина қ^олини» балки спортдаги ютуқларнинг бевосита фактори кам булиб бормокда. Шу билан бирга назарий тайёргарлик шахсни гармоник суратда такомиллаштириш воситаси сифатида спорт таъсирчанлигининг муқим шартларидан биридир.

Спортчининг назарий тайёргарлиги асосан ақлий маълумот олиш ва мустикал мутолаага характерли булган (лекция, семинар, китоб устида мустикал иш олиб бориш ва коказо) формаларда олиб борилади. Назарий тайёргарлик бевосита спорт тренировкаларида техник, тактик, маънавий ирода ва жисмоний тайёргарликлар билан биргаликда амалий машгулотларнинг бир элементи сифатида булади.

Шундай қилиб, спортчининг тайёргарлиги қуп кирралаи ва

* Назарий тайёргарлик қисми буйича билимлар қажми «Учебник спортемена» (Ф. и С., 1964) китобида қомплексе тарзда кенг ёритиб берилган.

қуп томонли жараёндир. Унинг барча томонлари узаро бир-бири билан мустикам боғлиқдир. Масалан, жисмоний тайёргарлик техник ва тактик тайёргарлик соҳасидаги вазифаларни ҳал этиш учун зарур булган замин ва шарт-шароитларни яратади. Уз навбатида жисмоний тайёргарлик жараёнининг узи ҳам, унинг пировард натижалари самарали чиқиши кам қуп жикатдан техник ва тактик тайёргарликка боғлиқ. Тренировка жараёнининг муайян даврларида тайёргарликнинг бу томонлари қуп жикатдан бир-бирига анча ухшаб кетишини кейинрок қура-миз.

Худди ана шундай мустикам узаро алоқадорлик тайёргарликнинг бошка қисмлари уртасида ҳам мавжуддир. Шу муносабат билан маънавий ирода тайёргарлиги айниқса катта аҳамият қасб этади, чунки у спортчининг умуман уз фаолиятига муносабати қандай эканини қурсатади.

Юкорида қурганимиздек, спорт тренировкаси спортчи тайёргарлигининг бутун мазмунини ва барча формаларини қамраб олмайди. У доимий равишда тайёргарликнинг бошка формалари билан тулдириб турилади ва тарбия умумий системасининг таркибида буладц. Биз кейинрок чуқуррок таклил мақсадида факат тренировка жараёнининг узига диккатни қарат-Санимизда ана шуларни эсда тутганимиз қерак.

3. СПОРТ ТРЕНИРОВКАСИНИНГ СПЕЦИФИК ВОСИТАЛАРИ ВА МЕТОДЛАРИ; МАШГУЛОТ ФОРМАЛАРИ

СПОРТ ТРЕНИРОВКАСИНИНГ АСОСИЙ ВОСИТАЛАРИ-ЖИСМОНИЙ МАШҚЛАРНИНГ ХАРАКТЕРИСТИКАСИ

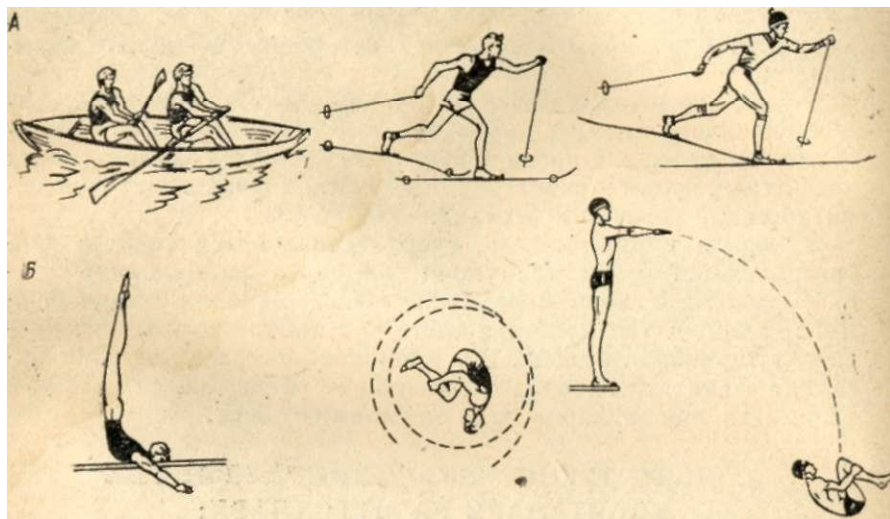
Спорт тренировкаси воситаси сифатида қулланиладиган жисмоний машқлар қуйидагилардан иборат: 1) танланган (асосий) мусобақа машқлари; 2) махсус-тайёрлов машқлари ва 3) умумий тайёрлов машқлари (41-раем).

Мусобақа машқлари —бу яхлит ҳаракат фаолияти булиб (ёхуд қарақат фаолиятларининг йгиндиси булиб) спортча ихтисослаш предмети-ҳисобланади ва мазқур спорт тури буйича утқазиладиган мусобақа шартларига тула мувофик Қолда ба-жарилади. «Мусобақа машқлари» тушунчаси маълум маънода «спорт тури» деган тушунчага ухшайди.

Қупгина мусобақа машқлари нисбатан тор йуналишдаги ва қарақат састави жикатидан қекланган ҳаракатдаги фаолият булади. (2-жадвалга қаранг). Бунга қикли қ^ақатлар (югуриш ва юришнинг энгил атлетика турлари, чаши, велосипед пойқаларн, қоньки учиш, сузиш, белгиланган масофагача Қайнқ қзйдаш) қам, шунингдек баъзи бир қикли булмаган ва арадаш машқлар (энгил атлетикадаги сакраш, улоқтириш ва бошкалар) қ^{ам} қиради. Асосий жисмоний сифатларига қараб, бу машқларни тезлик-қуч талаб этадиган ва қупрок қидамлилиқ талаб қ^и-ла^д..га» машқларга булиш мумкин. Қидамлилиқ талаб қиладиган машқлар уз навбатида қидамлилиқ специфика-

сига караб, гоят максимал кувват талаб, катта кувват талаб ва уртача кувват талаб машкларга булинади.

Шу билан бирга хар бир шартли «сюжет» га бирлашган, шаронгга караб узгариб туриши мумкин булган хилма-хил каракатлар йигиндисидан иборат мусобака машклари кам булади. Масалан, спорт уйинларида ва яккама-якка спорт учрашувларида (кураш, бокс, киличбозликда) ана шундай каракатлар йигиндисидан булади. Мусобака машкларининг мазкур турлари юкорида санаб утилган машклардан фарк, К^{ила}Д^и- Булар ситуация ва х^аР^{акат} шакллари



41- раем. Спортчининг (узи танлаган спорт тури буйича ихтисослашувига караб) жисмоний машклари классификацияси. А. Масалан, чангичи учун. Б. Масалан, сувга сакровчи учун.

мунтазам ва тусатдан узгариб турадиган шароитда асосий жисмоний сифатларнинг комплекс намоён булиши билан характерланади.

Слалом камда чангида тезкор тушиш сингари мусобака машклари хам ана шундай характерга эга; бироқ улар состав жикатидан унчалик хилма-хил эмас ва уларда мусобакалашувчиларнинг биргаликда каракат килиш моменти йук.

Шунингдек, нисбатан мустакил мусобака машклари комплекслари к^{ам} мавжуд булиб, улар икки кураш ва купкураш сингари махсус спорт турларидан иборат. Улар нисбатан бир типдаги машклардан к^{ам} мутлако хилма-хил машклардан кам иборат булишлари мумкин (2-жадвал).

Хозирги вақтда асосан битта, гоко-гохо иккита, лекин бир-бирига якин мусобака машкида ёки бир спорт тури кисобланадиган кушкураш, купкурашларда ихтисослашиш одат булган. Бунда бошка машклардан кушимча, ёрдамчи спорт тури сифатида фойдаланилиши мумкин.

Махсус тайёрлов машклари мусобака харакатлари элементларини, шунингдек цобилият намоён этиш форма ва характери жикатидан уларга ухшаш харакат ва хрлатларни уз ичига олади.

Масалан, махсус — тайёрлов машклари, жумладан, югурувчиларда танланган масофани кисмларга булиб югуришдан, гимнастикачиларда эса мусобака комбинациялари элементлари ва кисмларини бажаришдан, уйинчиларда уйин харакатлари ва комбинацияларидан иборат булиши мумкин. Яна имита-

Асосий мусобака машклари (спорт турлари)нинг классификацияси

Класслар	Группалар	Кичик группалар ва машк турлари
Бир структура. [™] машклар (нисбатан •стабил формалар)	1. Тезкор лик- куч машклари	А. Сакраш (енгил атлетикага дойр ва бошкалар)
		Б. Улоктириш (найза, диск, бос-Кон, улоктириш, ядро иткитиш ва бошкалар)
Куп структурали машклар (мусоба- ка шароитига ка- раб узгарувчи формалар)	1. Тог—чаши спорти	В. Стирлик кутариш (штангачининг уч кураш буйича айрим машклари, тош билан машклар)
		Г. Спринт (максимал кунатли енгил атлетик ва бошка циклли машклар)
Мусобака машк- лари комплекси (кушкураш ва куп- кураш)	2. Чидам устира- диган циклик локо- мациялар (мослаш- ма каракат комп- лекслари)	А. Роят максимал кувват талаб локомациялар (уртача дистанцияларга югуриш, 100 — 400 метрга сузиш ва бошкалар)
		Б. Катта ва уртача кувват талаб локомациялар (3 — 5 км ва ундан ортик масофага югуриш, 800 м ва ундан узок масофага сузиш ва бошкалар)
Мусобака машк- лари комплекси (кушкураш ва куп- кураш)	2. Спорт уйин- лари	Слалом ва чангида тезкор тушиш
		А. Юсак интенсивлик ва вақт-вақтида уйиндан чикиб туриш имконияти бор уйинлар (баскетбол, шайба билан уйналадиган хоккей ва бошкалар)
Мусобака машк- лари комплекси (кушкураш ва куп- кураш)	3. Яккама-якка спорт олишувлари	Б. Мусобакада нисбатан узлуксиз ва узок катнашиш билан характерланадиган уйинлар (футбол, копток билан уйналадиган хоккей ва бошкалар)
		А. Киличбозлик Б. Бокс ва кураш
Мусобака машк- лари комплекси (кушкураш ва куп- кураш)	1. Стабил (узгар- мас) мазмунли кушкураш ва куп- кураш	А. Ухшаш хиллар купкураши (конькида учишдаи турткураш, тог-чанги учкураш ва бошкалар).
		Б. Турли хиллар кушкураши ва купкураши (енгил атлетика бешкураши ва ункураши, замонавий бешкураш ва бошкалар)
Мусобака машк- лари комплекси (кушкураш ва куп- кураш)	2. Вақт-вақти билан мазмунини уз- гартиб турадиган Кушкураш ва куп- кураш	«Спорт санъати» (бадийи ва спорт гимнастикаси, акробатика, конькида фигурали учиш, сувга сакраш)

ция машклари, яъни мусобака х.аракатларига жуда ухшаб кетадиган машклар ҳам (чангчилар шлдиракли чангида машк. килишлари, сувга сакровчилар ва гимнастикачилар батуд ва лопинда машк. килишлари ва хоказо) махсус-тайёрлов машклари ҳисобланади. Айрим ҳолларда ухшаш спорт турларидаги машклар ҳам (мусобак.ада к.атнашиш учун танланган масофага ухшаш масофага югуриш ва хоказолар) махсус-тайёрлов машклари жумласига киради.

Шуни таъкидлаб утиш керакки, танланган мусобака машклари билан қандайдир сезиларли умумийликка эга булган машкларнигина махсус-тайёрлов машклари деб ҳисобласа бўлади. Масалан, югурувчи учун х^аР қандай югуриш машклари эмас, балки мусобака тури техникасининг специфик томонларига ёки бошқа узига хос хусусиятларига анчагина яқин томонлари бор югуриш машкларигина махсус-тайёрлов машклари була олади. Бинобарин, махсус-тайёрлов машклари танланган спорт турининг спецификасига мувофик. белгиланади ва шунинг учун кам бундай машклар доираси х.амиша нисбатан чекланган бўлади.

Лекин махсус-тайёрлов машклари танланган спорт тури билан айнан бир хил булмайди (акс колда уларни куллашнинг маъноси булмас эди). Уларни спортчи учун зарур булган сифат ва^ малакаларни ривожлантиришга мумкин қадар тугри ва фойдали таъсир этадиган қилиб тузилади ва танланади. Масалан, «огирлик» типдаги ёки штанга билан утириб туриш типдаги махсус-тайёрлов машкларини бажараётган огир атлетикачи классик уч кураш қаракатларини бажараётгандагига Қараганда купрок огирликни уддалаб, куч-қудрат Қобилятлари ривожланишига мумкин қадар купрок фойдали таъсир курсатиш учун шароит яратади. Худди шунингдек, югурувчи кам «югурадиган» махсус-тайёрлов машкларига танланган масофани югуриб утиш жараёнига Қараганда купрок тезлик ёхуд қидамлик намоён этади.

Махсус-тайёрлов машклари нимага купрок. хизмат қилишига қараб яқинлаштирувчи машклар ва ривожлантирувчи машклар бўлиши мумкин. Яқинлаштирувчи машклар купрок қаракат формаси, техникасини эгаллашга қаратилган бўлади, ривожлантирувчи машклар эса купрок функционал имкониятларни (куч, тезқорлик, қидамлик ва к^ок азоларни) тараккий эттиришга қаратилган бўлади. Бундай бўлиниш, албатта, шартли қисобланади. Чунки қаракат фаолиятининг форма ва мазмуни бирдир. Бирок бундай бўлишда муайян маъно бор: яқинлаштирувчи машклар шакл жихатидан спортнинг танланган турига ривожлантирувчи машкларга нисбатан яқинрок туради; купинча биринчи машкларда тренировка нағрузкаси унчалик қўп булмайди, иккинчисидан эса нағрузка ортиқрок бўлади. Шунингдек, уларнинг тренировка жараёни турли даврларида турлича урин эгаллаши кам муҳимдир.

Умумий тайёрлов машклари спортчининг умумий тайёргарлик воситаси бўлиб хизмат қилади. Бундай машклар сифати-

да хилма-хил машклардан фойдаланиш мумкин. Махсус-тайёрлов машкларига яқин булган ва уз таъсир этиш хусусиятлари билан унга ухшаган машклар, шунингдек, улардан тубдан фарқ қила Диган (шу жумладан к^аР^{ама}к^к.^аР^{ии} йуналишдаги) машклар ҳам шу мақсадда фойдаланилиши мумкин. Назарий жиқатдан бундай воситаларнинг ҳагари ёйк. Амалда эса вақтга, машгулот жойига ва бошқа шарт-шароитларга қараб улар доирасини чеклашга тугри келади.

Умумий тайёрлов машкларини танлашда қ.уйидаги талаблар баб барабар муқимдир. Биринчидан, спортчининг умумий тайёргарлиги х.ар томаилама жисмоний тарбиялаш вазиқаларини эффектив хал этишга имкон берадиган воситалари уз ичига олиши қерак. Жумладан, барча асосий жисмоний фазилатларнинг (куч, тезқорлик, қидамлик, эпчиллик, қачқоиликнинг) ривожланишига ижобий таъсир курсатувчи ҳамда спортчининг қаракат малақалари ва мақорати фондини кенгайтирадиган машкларни танлаш, қерак. Бундай машкларни ёрдамчи — спорт гимнастикасидан, қаракатли уйинлардан Хамда спортнинг қушимча турлар деб аталган формаларида танлаб олинади. ^озирги пайтда қуйидагилар энг қўп тарқалгандир:

умумий қидамликни тарбиялашда: уртача ва узгарувчан интенсивлик билан узок^{вак} югуриш, қанги кросслари ва шунга ухшаш машклар;

куч-қувватни устиришда (умумий куч-қувват тайёргарлиги планида): огир атлётикадаги қабии штанга билан бажариладиган машклар, шунингдек турли огирлик ва қаршилиқлар билан боғлиқ булган ёрдамчи—спорт гимнастикаси машклари; х.аракат тезлигини ҳамда қаракат реакциясини тарбиялашда: спринтер машклари ва спорт уйинлари, айникса баскетбол;

қачқоиликни тарбиялашда: спорт гимнастикаси, акробатика, қаракатли ва спорт уйинлари.

Умумий тайёргарлик мазмуни белгилаётганда спорт фаолиятининг пиrowард-натижадаги мақсадини — қаётга тайёрлаш мақсадини унутмаслик қерак. Шунинг учун ^барча тенг шароитларда бевосита амалий ахамиятга эга булган машкларга (жумладан, ГТО комплекси машкларига) купрок урин бериш қерак.

Иккинчидан, спортчининг умумий тайёргарлиги спорт ихтисосининг узига хос хусусиятларини ҳам ифода этиши қерак. Турли жисмоний машклар уртасида узаро ҳам ижобий, ҳам салбий муносабатлар бўлиши мумкин. Бу турли- жисмоний фазилатлар ва қаракат малақаларининг «ижобий ва салбий қучиш» қруниятлари билан изоқланади. Биргина ана шу сабаб туфайли ҳам спортнинг хилма-хил турлари учун умумий тайёргарлик бир хил бўлиши мумкин эмас. Баъзи бир ухшашлик бўлиши билан бирга х^аР^{би}р конкрет ҳолатда узинип

специфик жи^атлари 'хам булади. Бу тайёргарлик воситалари танлашга хам, уларга тренировка жараёнида канча жой беришга хам бирдек тааллуқлидир.

Масалан, тезлик-куч талаб килинадиган спорт турлари (спринт, сакраш, х.юктириш) буйича ихтисослашган спортчилар тренировкасида отрик кутариш билан боғлиқ булган машқлар (жумладан, максимал огирликнинг 75—90 процентидан иборат штанга билан бажариладиган машқлар)ни тез суръатда ва нисбатан унчалик куп такрорламай бажаришдан жуда кенг фойдаланилади. Шунингдек, чакконликни ва тезкорликни, чидамлиликни устиришга каратилган машқларга к^а-м анчагина урин бериледи. Умумий чидамлилик устирувчи машқларнинг салмоғи эса анча кам булади.

Мусобакалар жараёнида узок муддат узлуксиз ишлаши назарда тутган спорт турларида (енгил атлётикада узок ва жуда узок масофаларга югуришда, м.н.н.н. учини, коньки учини, велосипед спортида кам шундай масофаларни утиш жараёнида) умумий чидамлилик алокида роль уйнайди. Шунинг учун спортнинг мазкур турлари билан шугулланувчиларда бу фазилатларни тарбиялаш умумий жисмоний тайёргарликнинг энг муқим қисмларидан қисобланади. Бир-бирига яқин булган цикли машқлар (чангичилар эшқак эшиши, эшқак эшувчилар чангида югуриши ва к^ока золар) ёрдамида (куч-кувватни устиришга к^а м анча урин ажратиледи. Бу ерда куч-кувват машқлари унча огир булмаган юқларни кутариш, бироқ такрорлаш мнқдорининг ортиши билан характерланади; улар асосан сериялн тарзда бажариладиган тезкор куч-кудратни оширишга каратилган машқлар билан уйғунаштириб бориледи.

Яккама-якка олишув ва спорт уйинлари каби спорт турларидаги умумий тайёргарликда жисмоний фазилатларни ва шароитга к^а Рзб узгарадиган к^а Р^а кат малакаларини комплекс ривожлантирадиган хилма-хил машқлар жуда к\п булади. Бунда тезкор-куч характеридаги машқлар билан бир каторда купгина куч талаб элементлари бор, интенсивлиги узгариб турадиган ишда чидамлиликни устирадиган (айниқса курашчилар ва хоккейчиларда), шунингдек, чакконликни к^а Р томонлама ривожлантирадиган машқлардан кам кенг фойдаланилади.

Купкурашчиларда умумий тайёргарлик воситалари масаласи узига хос тарзда кал этилади. Гап шундаки, танланган купкураш программаси учун кулланиладиган махсус тайёргарлик ана шу купкурашни ташкил этган айрим спорт турларига нисбатан куп жикатдан умумий тайёргарлик қисобланади, масалан, 1500 метрга югуриш тренировкаси енгил атлётиканинг ункураш программаси буйича махсус тайёргарликнинг бир қисми булгани колда, ун курашнинг бошқа булимлари (спринт, сакраш ва улоктириш) учун умумий тайёргарликнинг бир элементи булиб хизмат қилади. Бу нарса купкурашчига кушимча воситаларни танлашда кул келади — ихтисос қилиб олинган купкураш канчалик куп хил булса, шунчалик куп восита «тежаб» қолинади.

Куришиб турибдики, умумий тайёргарлик бир вақтнинг узиде кам картом қиладиган, дам маълум мақсадга махсус каратилган булмош керак. Умумий тайёргарлик танланган спорт турининг спецификасига боғлиқ, бироқ У К^а Р томонлама тайёргарлик була туриб, кеч қачон махсус танёргарликка айла^аниб; кстмайди. I

Юқорида санаб утилган спорт -тренировкаси воситаларни ii/iii барчаси фақат жисмоний тайёргарлик воситаси булибгина Колмай, балки спортчини техник, тактик ва ирода тайёргарлиги воситаси булиб хам хисобланади. Мазкур специфик воситалар билан муштарак холда аклий, ахлокий ва эстетик тарбиянинг хилма-хил воситаларидан фойдаланилади.

СПОРТ ТРЕНИРОВКАСИНИНГ МЕТОДЛАРИ ВА ТРЕНИРОВКА МАШГУЛОТЛАРИНИНГ ШАКЛЛАРИ

Спорт тренировкасининг методлари аслида белгиланган спорт натижаларига эришишни таъминлаш учун тренировка воситаларидан фойдаланишнинг хилма-хил усуллари демақдир. Бу методлар умумий тарзда жисмоний тарбия методikasининг умумий асослари х.а.кидаги булимда к.араб чқкилган. Бу ерда ана шу айтилганларни бир к.адар конкретлаштирилади, холос.

Харакат фаолиятини узлаштиришнинг бошлангич даврида тренировка методлари ана шу х.аракатларни амалда бажаришга урганиш методларидан бошқа нарса эмас. Бунга машқларни булақларга ажратиб ол бажариб, булақларни бир-бирига куша бориб бир бутун х^ол Да бирлаштириш методи ва деталларини танлаб-танлаб чик,ара бориб, машқларни тула бажариш методлари киради. каракатларни амалда урганиш тренер рақбарлигида утади. Бунда у сузлаб бериш методларидан хамда курсатиш методларидан фойдаланади.

Спорт тренировкасининг асосий методик арсенали спортчидаги харакат малакаларини такомиллаштиришга ва жисмоний фазилатларини тарбиялашга каратилган методлардан иборат. Бунда катъий равишда регламентлаб қуйилган машқлар методлари биринчи даражали ахамиятга эга булади. Шунинг унутмаслик керакки, бу методлар стандартлаштириш белгиларига караб хамда таъсир этиш кучининг узгариб боришига караб (стандарт ва узгарувчан машқ методларига), шунингдек, нагруккалар узлуксиз равишда ёхуд интервал билан берилишини қисобга олиб (узлуксиз ва интервалли машқлар методлари) қисмларга ажратилган эди. Спорт тренировкаси жараёнида санаб утилган барча методлардан, шунингдек, шулардан келиб чиқадиган ва жамлапган вақтда гоят куп методларни келтириб чиқарадиган методлардан фойдаланилади. Булар қуйидагилардан иборат: тулик, катъий ва экстремал интервал билан дам олиб бажариладиган такрорий машқ методи, узгарувчан (узлуксиз ва интервалли) машқ методи, такрорий — узгарувчан машқ методи, куп серияли, интервалли машқ методи ва коказолар. Шу билан бирга уйин методидан ва айниқса, мусобака методидан кам фойдаланилади.

Организмнинг функционал имкониятларига оширилган талаблар қуйиладиган методлардан, жумладан, катъий интерваллар билан утказиладиган интервалли машқ қилиш методидан, нагрукка максимал даражагача етказиладиган зурая борувчи машқлар методидан х.амда мусобакалашув методларидан спорт тренировкасида жисмоний тарбия бошқа турларига нисбатан анча кенгрок фойдаланилади. Бу методлар спорт фаолиятининг специфик вазибалари таъсири остиде пайдо булган ва энг куп тараккий этган.

Жисмоний, техник, тактик ва маънавий — ирода тайёргарлигининг хусусиятларига караб спорт тренировкаси методлари шаклан узгариб ва тулдирилиб туради. Бунда бир методнинг узи тайёргарликнинг турли томонларини амалга ошириш учун асос булиб хизмат қилиши мумкин. Масалан, югуриш вақтида узгарувчан машк методидан фойдаланган $K^{\text{Д}}$ бир вақтнинг узида чидамликни тарбиялаш, югуриш техникасини такомиллаштириш ҳамда куч-қувватни масофа буйлаб тақсимлашнинг танланган тактик вариантини ишлаб чиқиш мумкин. Бир методнинг узи мазкур мисолда спортчининг жисмоний, техник ва тактик тайёргарлиги методи сифатида хизмат қилмоқда. Бундай аралаш таъсир этишнинг яна $K^{\text{ам}}$ ёркинрок мисолини мусобака методида қуриш мумкин. Методларнинг бир-бирига бундай қиршиб кетиши бевосита спорт формаси яхшиландиган махсус тайёрлов тренировка босқичи учун айниқса характерлидир.

Спорт тренировкаси жараёнида машгулот уюштиришнинг асосий формаси тренировка дареи булиб, у жисмоний машк машгулотларини ташкил этишнинг умумий қонуниятларига мувофиқ равишда уюштирилади. Жисмоний тарбия соҳасидаги ҳар бир даре сингари тренировка дарси $K^{\text{ам}} U^4$ Қисмдан, яъни кириш-тайёрлов қисми (мазкур $K^{\text{олат}} D^{\text{а}}$ разминка деб аталадиган), асосий қием ва якуний қиемдан иборат булади. Бу қисмларнинг конкрет характеристикаси спортнинг ҳар бир тури буйича утқазиландиган машгулот мазмунининг узига ҳос хусусиятлари билан белгиланади.

Тренировка дарсининг қанча давом этиши гоят хилма-хилдир. Масалан, давом этиш вақти нисбатан доимий булган мактаб дарсидан фарқи уларок спорт машгулотни жараёнидаги тренировка дарси 30—60 минутдан то бир неча соатгача ҳам қузилши мумкин. Бу спорт турининг хусусиятларига, машгулотларнинг хусусан нимага йуналтирилганига, тренировка босқичларининг хусусиятларига ва бошқа шарт-шароитларга боғлиқдир. Шу муносабат билан спорт тренировка дарелари учун унинг қисмлари орасидаги нисбат анча хилма-хиллиги ҳамда асосий қием структураси нихоятда турли-туман бўлиши характерлидир. Тренировка дарси, шунингдек, $K^{\text{Р}}$ тли зичлик юксаклиги билан ҳам фарқ қилади.

Спорт практикасида тренировка дареларидан ташқари жисмоний машқлар билан қушимча мустақил машгулотлар утқазил $K^{\text{ам}} K^{\text{ен}}$ тарқалгандир. Улар одатда қисқартирилган разминкадан, хусусий вазифаларни $K^{\text{ал}}$ этадиган (муқулнинг айрим группаларини мустақкамлайдиган, техник малака элементларини такомиллаштирадиган ва коказо) машқлардан ва унча қатта бўлмаган якуновчи қиемдан иборат булади. Бу турдаги машгулотлар қупинча эрталабки соатларда утқазилди ва бунда улар тренировка функциялари билан бир $K^{\text{ат}} P^{\sim}$ да эрталабки гигиеник гимнастика ролини ҳам бажардилар.

Спортнинг тобора оммавий характерга эга бўла бориши ва спортчиларнинг илмий-методик билим даражалари юксала бориши билан мустақил машгулотларнинг ақамияти ҳам ошиб боради. Улар тренировка уюштиришнинг асосий формаларидан бири булиб $K^{\text{олат}} K^{\text{Д}}$ - Шунга мувофиқ уларнинг мазмуни Кам кенгайиб бормоқда.

Тренировка машгулотларининг алоқиди формаси сифатида мусобакаларни қуриши керак. Спорт мусобакаларининг ақамияти қуп $K^{\text{ФР}}$ Дир, шунинг учун улар ақамиятини фақат тренировка функцияси билан чеклаб бўлмайди. Бирок, мазкур ҳолда уларнинг тренировка машгулотларининг бир формаси экани муқимдир.

Спорт практикасида мусобакаларнинг хилма-хил турлари пайдо бўлди: шахсий спорт мусобакалари, узи норма топшириш мусобакалари ва тайёргарлик мусобакалари.

Шахсни спорт мусобакаларида биринчилик учун, ютук учун, рақобат учун кескин қураш моменти ёркин ифодалаган булади. Улар абсолют биринчилик аниқланадиган (мамакат, кнтя, дунё биринчиликларн, чемпионатлар, спартакиадалар, олимпиадалар), мусобақаларга ва нисбий биринчилик аниқланадиган (оммавий кросслар, конкурлар, соврнн учун традицион мусобақалар, саралаш мусобақалари, матч учрашувлари) мусобақаларга булинади. Биринчи хил мусобақалар одатда қуп босқичли булиб, спорт календарининг асосини ташкил этади. Иккинчи хил мусобақалар эса, айрим ташкилий ва методик вазифаларни ҳал этиб, қумақчи ақамиятга эга булади.

Норма топшириш мусобақалари (классификацион мусобақалар, жисмоний, техник тайёргарлик нормативлар буйича синовлар ва коказолар) қупрок ёки озрок давом этган тренировка босқичига якун ясайди, спортчиларнинг расмий ёки мустақил равишда белгиланган нормативларни бажаришга қай даража тайёр эканларини бақолашга имкон беради. Улар спорт мусобақаларининг узига томон босқич булиб хизмат қилади. Бу борада тайёрлов мусобақалари (чамалаш мусобақалари, тенглаштириш мусобақалари ва коказолар) уларга якун туради, бирок тайёрлов мусобақаларида укув-тренировка характери яна кам қупрок булади.

Шундай қилиб, мусобақаларнинг бутун бир системаси фақат спорт ютуқларини аниқлаш билан чеклаиб қолмай, балки изчиллик билан тобора юксак қурсатқичларга эриша боришни Кам назарда тутди. Бунда спорт мусобақаларининг узи мусобака тажрибаси орттиришда ва спортда муваффақиятларга эришиш учун зарур булган қобилиятни тарбиялашда гоят қатта роль уйнайди. Булар бари мусобақаларни тайёргарликнинг спорт тренировкаси жараёнига қиритиландиган муқим формаларидан бири деб $K^{\text{Р}}$ га имкон беради. Тренировка циклининг маълум босқичларида спорт мусобақалари машгулот уюштиришнинг асосий формаси булиб хизмат қилади. Қучли спортчилар практикасида умумий машгулотларнинг 15 ва ундан ортик процент ана шу мусобақалардан иборат булади (масалан, қупчилик қучли енгил атлёткачилар ва қаншчилар бир йилда утқазадиган 230—250 тренировка қунларининг 30—35 қуни мусобақаларга кетади); футболчилар, баскетболчилар ва бошқа спорт уйинлари вақиллари мусобақаларда яна $K^{\text{ам}}$ қупрок банд буладилар.

4 СПОРТ ТРЕНИРОВКАСИНING КОНУНИЯТЛАРИ ВА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ УМУМИЙ ПРИНЦИПЛАРИНИНГ СПОРТ ТРЕНИРОВКАСИДАГИ ХУСУСИЯТЛАРИ

ОКисмоний тарбиянинг умумий конуниятларини акс эттирувчи принциплар спорт тренировкасига ҳам тааллуқлидир. Юкорида куриб утилган онглилик ва активлик, кургазмалилик, тушунарли булиш ва индивидуаллаштириш, систематиклик камда зурая бориш принциплари ана шулар жумласидадир. Умумий конуниятлар спорт тренировкасида махсус, узига хос формада акс этади/ Унда жисмоний тарбиянинг бошқа формаларида булмаган специфик конуниятлар ҳам бор. Бу эса спорт тренировкасини уюштираётганда, умумий Принципларни Ямаецф' жараёнини узига хос хусусиятларига мувофик равишда конкретлаштиришни ақозо_эдд![^] к к Ч т

ЮКСАК КУРСАТКИЧЛАРГА ИНТИЛИШ

Л Спорт юксак курсаткичларга интилиш ва уларни доимо яхшилаб бориш вазифасини назарда тутди., Жисмоний машқлардан спорт максадсиз фойдаланилганда натижалар имкон борича юкори даражада булиши назарда тутилмайди. <Спорт фаолиятида эса максимум натижага эришиш мулжалланилади.у Албатта, ^бу максимум турли спортчилар учун турлича.) Уму* мийлик эса, уларнинг хар бири спорт камолоти йулида мумкин кадар купрок, натижа сари интилишидадир.

Спорт ютуқлари, албатта, шунчаки узича мухим булмай, балки куч-кувват, крбилият, махорат тараккиётининг конкрет ифодаси сифатида мухимдир. Юксак спорт натижаларига интилиш шу муносабат билан улкан ижтимоий-педагогик ахамият касб этади, чунки у инсоннинг энг мухим хаётий кобилиятларини энг юкори даражада такомиллаштиришга интилиш деган маъноки билдиради. Бундай интилиш спорт фаолиятининг барча ташкилий томонлари ва шарт-шароитлари билан, жумладан, спорт мусобакалари системаси ва орта боровчи рағбатлантириш чоралари билан (бошлангич спорт разряди берилишидан то чемпионлик олтин медалигача ва юксак спорт курсаткичлари учун умумхалк, олқишига сазовор булишгача) куллаб-кувватлаб борилади.

Юксак курсаткичларга интилиш спорт тренировкасини шунга мослаб ташкил қилиш, энг таъсирли (тренировка купрок фойда келтириши маъносида) восита ва методлардан фойдаланиш, никоят даражада чуқур ихтисосланиш йули билан амалга оширилади. ч^аксимумга интилиш спорт тренировкасининг ^барча узига хос белгилари — нагруккалар юксак даражада булиши, нагрукка ва дам олишнинг циклликлдан иборат алмашиб туриши *ва коказолар — мавжуд булишини талаб этади»

Ц Спорт тренировкасининг юкорида айтиб утилган конуниятлари спортдаги куп йиллик камолот боскичларига боглик тарзда турлича намоён булади. Дастлабки боскичларда спорт билан шугулланиш асосан умумий тайёргарлик типиди утка-

зилади, бунда тренировка процесси спорт ихтисослаштирилишининг ёркин ифода этилган белгиларига эга булмайди - олий курсаткичларга интилиш узок келажак характерига эга булади. Организмнинг ёш жикатдан шакллана бориши ва тренировка даражасининг юксала боришига к.араб, бундай интилиш то киши фаолиятини чеклаб куядиган ёш улгайишига бог-лик ва бошқа факторлар содир булмагунча тулик равишда амалга оширилиб боради.

Юкорида айтилганлардан куриш мумкинки, орта боришнинг умумий принципи спорт тренировкаси сокасида алокида мазмун касб этар экан. Уни спортнинг маълум турида имконият борича максимал даражада камол топишни таъминлаш талаби сифатида тушуниш керак. Бу эса чуқур ихтисослаштириш заруриятини англатади.

Спортда ихтисослаштириш спорт фаолияти жараёнида вақт ва куч-гайрат сарфлашнинг шундай таксимланиши билан характерланадики, бу спортнинг танланган мазкур турни такомиллаштириш учун гоят кУ ай булгани х.олда спортнинг бошқа турлари учун бундай булмайди. Шу муносабат билан спорт тренировкаси уюштиришда индивидуал хусусиятларни ^кисобга олиш гоятда мух.имдир. Спортчининг индивидуал мойиллигига мувофик равишда утказиладиган ихтисослаштириш унинг спорт сокасидаги истеъдодини мумкин кадар туларок намоён этишга камда спорт кизиқларини кондиршга имкон беради. Аксинча, ихтисоснинг хато, спортчининг шахсий фазилатларига мое келмайдиган булиши спортчи ва тренернинг купгина харакатларини йукка чиқаради.

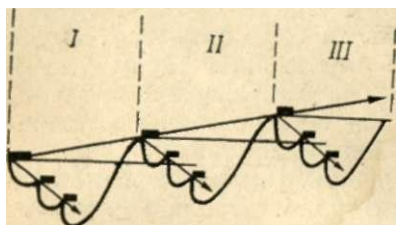
^ Спортда юксак курсаткичларга факат ижодий изланиш шароитидагина эришиш мумкин. Янги спорт ютуғи камиша у ёки бу даражада кашфиётдир, спортчи имкониятларидан фойдаланишнинг янги усулларини, тренировканинги янги методларини кашф этишдир. Шунинг учун спортчидан ишга шунчаки онгли муносабатда булишгина эмас, балки унинг мокиятига чуқур тушуниб этиш ва шунчалик активлик эмас, балки доимий, ижодий ташаббус талаб қилинади. Шунинг учун спорт тренировкасига рах.барлик қилишда онглилик ва активликнинг умумий педагогик принципи алох.ида ахамият касб этиши тушунарлидир.

СПОРТЧИ УМУМИЙ ВА МАХСУС ТАЙЁРЛИГИНИНГ БИРЛИГИ

Спортда ихтисослаштириш спортчининг кар томонлама ривожланишини инкор этмайди. Аксинча организмнинг функционал имкониятларини умумий юксалтириш, жисмоний ва рухий Кобилиятларни к^аР томонлама ривожлантириш асосидагина танланган спорт турида мумкин кадар купрок юТУКК³ эришилади. Спорт практикасидаги бутун тажриба кам, назарий ва экспериментал тадқиқотларнинг жуда куп маълумотлари кам ана

тириб юборилишига йул куймасликдан, илгариги таъсир этишлар натижаси са^лана боришини таъмин этишдан ва шу йул билан спорт фаолиятида узлуксиз юксалиш учун шарт-шароит яратишдан иборатдир.

Учинчи моментнинг акамияти юкорида системалиликнинг умумий принципи тахлил этилиши муносабати билан йулакай тушунтириб утилган эди. Бунда спорт тренировкеси вактида нагрузка билан дам олишни алмаштириб туриш системасининг



42- раем. Бир неча тренировка машгулотлари самарасини „жамлаш“ даги мумкин булган вариантлардан бирининг схемаси; I, II, III—тренировканинг микроцикллари. (Схемани график йул билан ифодалашда Н. И. Волков усулидан кisman фойдаланилди)

v „ „

Кейинги ииллардаги спорт практикаси ва экспериментал маълумотлар тренировка нагрузкаларининг бундай режими маълум шароитларда рационал кисобланиш мумки» эканлигидан далолат беради (Л. И. Абросимова, И. Г. Огольцов ва бошкалар). Бунда чарчокни тамомила колдириш учун етарли дам олиш, спортчининг олдиндан машк курганлигининг юкори булиши, пухта врач-педагогик назорат албатта шартдир.

Шундай килиб, умумий коида—навбатдаги кар бир тренировка машгулотини иш кобилиятини тула тиклаб ва «ута тиклаб» булгандан кейин бошлаш—спорт тренировкесида махсус хусусиятда булади. Бу ерда мазкур коида кар бир машгулотга алокида татбик этилиши шарт булмай, балки бир неча машгулотлардан иборат машгулотлар сериясига татбик этилади. Бунда ана шу сериялар жамланган улкан битта нагрузка кисобланади. Бу сериядаги машгулотларнинг микдори ва улар уртасидаги интервалларнинг катталиги купгина шарт-шароитларга, жумладан, тренировканинг давр ва боскичларига богликдир.

Тренировка жараёнининг бундай зичлаш туфайли машгулотларнинг умумий микдори анчагина ортиб, айрим вақтларда (етарли даражада юксак малакали спортчиларда) $K^a \Phi$ СИГА б та ва ундан ортик мартага етади. Албатта, бунда барча машгулотлар асосий эмас ва нагрузка жикатидан тенг булмайди. Уларнинг баъзилари олга томон одимлашга, яъни спортчиларнинг

узига хос томонларини таъкидлаб утиш керак. Гап шундаки, спортчининг тренировка машгулотлари камма вақт факат иш кобилияти тула тикланган ва «ута тикланган» шароитда утказилавермайди. Вақт-вақти билан иш кобилияти кали тула тикланмаган шароитда бир неча тренировка машгулотлари самарасини жамлашга йул куйилади (42-раем). Бунинг маъноси организмга алохида юксак талаб куйиш ва натижада навбатдаги дам олиш вақтида иш кобилиятини жуда юксак даражага кутаришдир.

янги марраларни эгаллашларига хизмат килиб, уларга энг юксак тренировка талаблари куйилади. Бошка баъзи машгулотлар эса Кушимча акамиятга эга булади. Асосий машклар агар улар чидамлиликини тарбиялашга купрок каратилган булмаса, одатда умумий иш кобилияти тикланган ва ортган шароитда олиб борилади. кушимча машгулотлар эса гоят хилма-хил шароитларда утказилиши мумкин. Чунки уларнинг маълум кисмидан катто дам олишнинг актив формаси сифатида кам фойдаланилади.

ТРЕНИРОВКА ТАЛАБЛАРИНИНГ АСТА-СЕКИН ВА МАКСИМАЛ ОРТИБ БОРИШИ

Инсон тараккиётини бошкариш жараёнида функционал нагрузкаларни доимий суратда юксалтириб бориш зарурияти тугилиши юкорида курсатиб утилди. Бу спорт тренировкеси учун никоятда тугридир, чунки спорт ютуқларининг даражаси (бошка шароитлар тенг булганда) тренировка талаблари даражасига мутаносибдир. Спорт тренировкеси жараёнида жиемоний нагрузкалар кам, техник, тактик ва ирода тайёргарлиги сокасидаги талаблар кам ортиб боради. Спортчининг тобора мукамалрок ва мураккаброк, малака ва куникмаларни эгаллаб боришга, жисмоний ва маънавий куч-куватини тобора купрок намоён қилишга сафарбар этадиган вазифаларни изчиллик билан бажариши ана шундан далолат беради.

Спорт тренировкесида, жисмоний тарбиянинг бошка турларидан фаркли уларок, нагрузкалар факат аста-секингина эмас, балки максимал суратда кам усиб боради. «Максимум» сузини бу ерда спорт билан куп йиллар давомида шугулланилганда нагрузканинг перспектив купая бориши маъносида кам, спорт тараккиётининг кар бир янги боскичида энг куп нагрузкалардан системали равишда фойдаланиб бориш маъносида кам тушунмок керак. Спорт тренировкесининг мазкур хусусияти унинг илмий принципи сифатида биринчи марта А. Н. Крестовников томонидан таърифланган. Тренировка нагрузкаларининг таъсири остида организмда содир буладиган узгаришларнинг микдори иш Кобилияти «ута тикланиши» га боглик эканининг топилиши бу принципни тасдиқлаган энг муқим факт булди (Г. Ф. Фольборт камкорлари билан, М. Я. Горкин камкорлари билан Д. Матвеевлар камкорлари билан, Н. Н. Яковлев, Л. И. Ямпольская ва бошкалар).

«Максимал нагрузка» деганда купинча «каддан ташкари куп», батамом чарчатиб ташлайдиган нагрузка тушунилади. Уни организмнинг функционал кобилиятлари чегарасидаги, $K^{eч}$ Качон унинг мослашув (адаптация) имкониятларидан ташкари чикмайдиган нагрузка дейиш тугрирок булади. Агар спортчи машк Кила туриб узининг мослашув имкониятлари меъёрндан чикиб, «каддан ташкари чарчаб $K^{o, лса}$ » ва бунинг натижасида ута машк курганлик колатига тушиб $K^{o, лса}$ ва унда мазкур на-

грузка максимал эмас, балки хаддан ташкари нагрузка булади. Максимал нагрузка эса организмга унинг физиологик нормалашрига тула мое тушадиган талаблар куйиб, машк. курганликни энг юкори даражага кутарувчи фактор хисобланади.

Максимал нагрузканинг конкрет микдор улчами, табиийки, спорт-чишиг олдиндан кай даражада машк курганлигига, унинг индивидуал хусусиятларига камда спорт турининг хусусиятларига боглик. Масалан, югуришга энди урганаётган стайер учун бир машгулотда 10—15 километр атрофида югуриш максимал кисобланса, юксак малакали стайерлар бир машгулотда 60 километр ва ундан ортик масофани бемалол босиб утадилар, кичик разрядли штангачиларнинг тренировка машгулотлари вақтида максимал шафузка камдан-кам 10 тоннага боради, энг кучли огир атлетикачилар эса Бу микдорни 20—30 тоннага ва ундан ортик даражага (огирлик категориясига к.араб) етказадилар. Бунда штанганинг уртача огирлиги 130—180 килограмм ва ундан ортик булади. Хозирги замон спорти практикаси тренировка нагрузкаларининг рационал микдори какидаги илгариги тасаввурларни анча узгартириб юборди. Инсоннинг имкониятлари ва уларнинг тараккий этиш даражаси энг дадил тахминлардан кам юксакрок булиб чикди Шу муносабат билан оширилган тренировка нагрузкалари амалда тобора кенгрок ва дадил кулланилмокда. Нагрузкалар микдори айрим тренировка машгулотларида х.ам, кафталик, ойлик ва йиллик жами машгулотлар маъносида к^{ам} ортиб юормокда. Якиндагнна факат етакчи спортчилар ишлатиб келган йиллик нагрузка кажми эндиликда урта малакали спортчилар учун норма булиб к^л-

Нагрузкани оширишда аста-секинлик ва максимал нагрузкани куллаш, гарчи улар уртасида карама-каршиликлар булиши мумкин эсада, бир-бирини инкор этмайди. Максимал нагрузкалардан фойдаланиш дастлабки тайёргарлик жараёнида уларнинг аста-секин юксала боришининг натижаси булмоги керак. Акс холда максимал нагрузкалар саломатликни мустаккамлаш ва спорт ютуқларини устириш ишига карама-карши булиб чикади. Нагрузканинг чегараси кар доим организмнинг мазкур тараккиёт боскичидаги имкониятларига мувофик. равишда белгила ниши керак. Тренировка натижасида функционал ва мослашув имкониятларининг оша боришига караб нагрузканинг максимуми аста-секин ортиб боради: олдинги боскичда максимал булган курсаткич ундан кейинги боскичда оддий нагрузка булиб колади.

Тренировка нагрузкаларининг ортиб бориши жараёнида, •говорила айтиб утилганидек, уларнинг кажми ва интенсивлиги узгаради. Лекин уларнинг уса бориши барча боскичларда бир-дек параллел равишда булмайди. Маълум боскичларда кажм купрок юксалса, башкаларида интенсивлик ортади. Бу нисбатан унча катта булмаган тренировка жараёнлари учун кам, куп йиллик спорт фаолият учун кам характерлидир.

Бирок спортчи бутун умри давомида нагрузкани чексиз ортириб бора олмайди. Совет спортчисининг асосий фаолияти— яратувчи мехнат. Ана шу мехнат билан спорт машгулоти мувофиклашмоги керак. Ёш утиши билан организм функционал имкониятларининг табиий суратда пасайиб боришини хам хисобга «лмок керак. Буларнинг каммаси тренировка нагрузкаларини

маълум рамкага солиб куяди. Лекин амалда ана шу рамка доирасидаги барча имкониятларни тула ишлатиб булган биронта хам: спортчи топилмаса керак. Аслида энг аввал нагрузкаларнинг умумий кажми чегарасига етиши керак, чунки у энг куп вақт сарфлаш билан боглик. Интенсивлик эса (жуда булмаганда айрим курсаткичлари буйича) ёш улгайиши натижасида чекловча "факторлар пайдо булгунча ушиб бораверади. Бундай факторлар пайдо булгандан кейин нагрузкаларни факат тренировка боскичлари чегарасидаги орттира бориш мумкин.

Спорт тренировкасининг куздан кечириб чикилган к^{он}у^{ния}Т-лари бемалоллик ва индивидуаллаштириш принципларига ало-Кида акамият бериш кераклигини такозо этади. Организм функционал имкониятларига никоят даражада юксак талаблар куйилиши муносабати билан ёш тараккиётининг дастлабки боскичларида, шунингдек, саломатлиги бир мунча заиф булган шахслар учун ёхуд етарли даражада тайёргарлик курмаган кишилар учун спорт тренировкаси жисмоний тарбиянинг ярокли формаси х^и~собланмайди. Бинобарин, бемалоллик проблемаси спортга тат-бик этилганда, жисмоний тарбиянинг бошка воситаларидан: фойдаланилгандагига Караганда купрок катъий чеклашлар шарт эканини кисобга олган колда кал килиниши зарур. Шунингдек, спорт машгулотларига киришишдан аввал дастлабки: умумий жисмоний тайёргарлик ва чукур врач-педагог назоратидан утиш асосий шарт эканлиги уз-узидан куриниб турибди.

Врач-педагог назоратининг акамияти спорт ютуқларининг усиши билан бирга юксала боради. Спортчи уз имкониятларининг абсолют максимумига канчалик якинлашае, тренировка; эффектига чукур бако беришнинг ва шу асосда бундан кейинги тараккиёт восита ва методларини танлашда катъий индивидуаллаштиришнинг роли шунчалик катта булади. Тренер, олим, врач ва спортчининг доимий камкорлиги х^{зи}ри кунда илгор спорт практикасининг типик кодисасига айланиб к^{ола}ётгани бежиз; эмас.

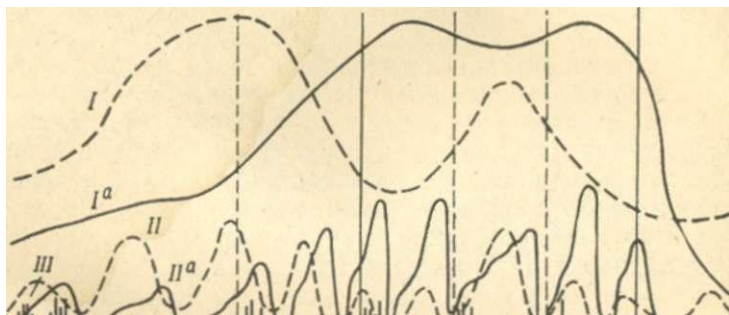
Максимал нагрузкадан фойдаланиш факат системалилик принципига катъий амал килинган шароитдагина мумкин, факат машгулотлар давомийлигининг чукур уйланган системасигина,.. тренировка жараёнининг узлуксизлиги хамда нагрузка, билан: дам олишнинг рационал суратда алмашлаб турилишигина бундай нагрузкаларнинг ижобий самара беришини таъминлаш мумкин.

ТРЕНИРОВКА НАГРУЗКАЛАРИНИНГ ТУЛКИНСИМОН УЗГАРИШИ

Аслида нагрузкаларни аста-секин ошира бориш тугри чикли, боскичли ёки тулкинсимон булиши мумкин. Спорт тренировкаси учун купрок тулкинсимон динамика характерли х^и~собланади. Бунга сабаб аввало спортчи организмнинг функ-

ционал ва адаптацион имкониятларига куйиладиган талабларнинг никоят даражада юксаклигидир.

Спорт тренировкасининг мазкур хусусиятига факат кейинги ун йилликлардагина жиддий эътибор бериладиган булди (В. М. Дьячков, Л. П. Матвеев, Л. Прокоп, В. Д. Шапошников ва бошқалар). Шунга қарамай, хрзирнинг узида нагрукаларнинг тренировка жараёни турли булакларидоги умумий тенденциясига хос тахминий схемани тасаввур этиш мумкин (43-расм). Мазкур схемага мувофик. куйидагича масштаблардаги «тулк.ин»лар ажралиб туради:



Ойлар
Бошичлар
Даврлар

I \ II \ III \ IV	V \ VI	VII \ VIII \ IX	X \ XI \ XII
	'шшт,		
Тайёргарлик		Мусобака	Утиш

43- раем Тренировканинг бир йиллик циклида жамланган нагрукка кажми ва интенсивлиги динамикасининг схемаси (типик вариантлардан бири):

пунктир чизиклар—нагрукка хажми, узлуксиз чизиклар—интенсивлик. I ва Ia—нагруккалар динамикасининг катта „тулк.ин“; II ва IIa—уртача „тулк.ин“. Тренировка боскичларидаги микроциклларда нагрукка узгаришининг намуна схемаси стунлар билан ифода этилган

а) турли хрлларда икки кундан етти кунгача ва ундан купрок. вақтни уз ичига оладиган микроцикллардаги нагруккалар динамикасини ифодаловчи кичик «тулк.ин»лар; $-\ast\ast^{\ast} + \ast^e / \ast^e \ast^{\ast}$

б) тренировка боскичлари доирасида бир нечта кичик «тулк.ин»лар (масалан, 3—6) нагруккасининг умумий тенденциясини ифода этувчи уртача «тулк.ин»лар; , •

в) тренировка даврларидаги урта «тулк.ин»ларнинг умумий тенденциясини характерловчи катта «тулк.ин»лар.

Спорт тренировкасини ташкил этиш санъати куп жихатдан ана шу «тулк.ин»ларнинг барчасини бир-бирига мутаносиб кила билишга боглик., яъни микроцикллардаги нагруккалар динамикасини билан у ёки бу боскичлар ва даврлар учун характерли булган тренировка жараёнининг энг умумий тенденциялари уртасидаги зарур мувафикдикни таъминлашдан иборат.

Тулкисимон тебранишлар нагруккаларнинг хажми динамикасини X^{ам} интенсивлиги динамикасини хам хос, лекин хажм динамикасини тебранишлари билан интенсивлик тебранишлари

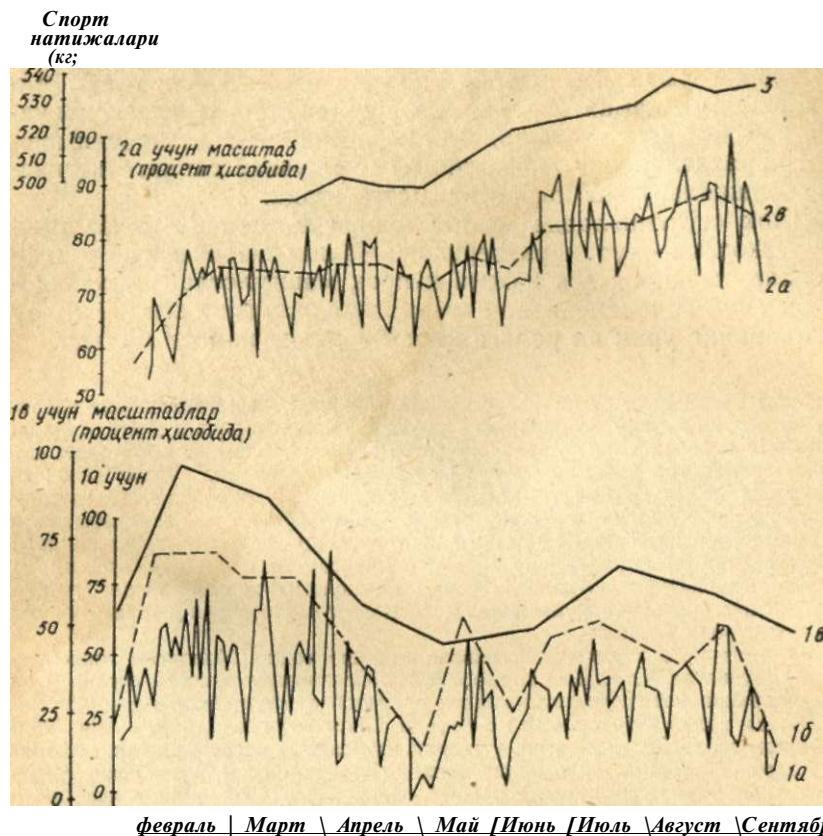
параметрларининг максимал киймати одатда бир-бирига мое келмайди. Уртача ва айникса, катта «тулк.ин»ларда дастлаб хажм курсаткичлари (бир кафта ва бир ой ичидаги тренировка ишларининг умумий микдори) апогейга етади, кейин кажм стабиллашади ва камая боради, ана шу фонdda эса, интенсивликнинг кар хил курсаткичлари (машгулотларнинг х.аракатли зичлиги, каракатларнинг тезкорлик ва куч-кувват характеристикасини ва бошқалар) энг юкори кийматга етади.

Кичик «тулк.ин»ларда одатда бунинг аксини курамыз: дастлаб тезкорлик—куч характеридоги (яъни интенсиврок) машгулотлар, кейинрок эса кажми купрок машгулотлар утказилади. Бу умумий тенденциялар тренировка жараёнидаги у ёки бу машкларнинг урни ва ролига караб турлича намоён булади.

Спорт тренировкасини нагрукканинг тулкисимон узгаришининг сабаблари илгари жисмоний тарбиянинг умумий принципларининг баён этилиши муносабати билан кисман тушунтириб утилган эди. Бунда кичик «тулк.ин»лар аввало чарчаш ва куч-кувватни тиклаш жараёнларининг узаро алокасини натижасида пайдо булишини к^{и.с.}га олиш керак. Бу жараёнлар спортчи организмда тренировка таъсири остида косил булади ва микроциклларда нагрукка камда дам олишни алмаштириб туриш, шунингдек, нагрукка микдори ва характерини узгартири бориш заруратини курсатади. Шу билан бир каторда хаёт ва фаолиятнинг умумий режими, физиологик жараёнларнинг табиий ритми туфайли организм функционал колати вақт-вақти билан узгариб туриши Кам мумкин роль уйнайди.

Катта ва урта «тулк.ин»лар аввало кечикиб содир буладиган трансформация конуниятлари туфайли пайдо булади. Организмдаги турли органлар ва системаларнинг мослашув узгаришлари тренировка нагруккалари динамикасини оркада к^{либ} кетаётгандек юз беради. Шунинг учун организм функционал имкониятларини мутаносиб орттириш максасида нагруккаларни систематик узгартириб туриш зарур булиб қолади. Кечикиб содир буладиган трансформацияни, жумладан, нагрукканинг ойлик кажмлари динамикасини билан спорт натижалари динамикасини солиштириб, 44-расмда келтирилгандек таш-К[»] курунишда кузатиш мумкин. Натижаларнинг энг куп юксала бориши нагрукка кажмининг энг купайган даврига мое келмайди — к^{или}нган иш кажми спорт натижаларини юксалтиришга утишга кадар анчагина вақт утиши талаб этилади. Шу мисолининг узида нагруккалар интенсивлигининг динамикасини спорт натижалари динамикасини билан купрок бевосита алокадор экани кам куруниб турибди: натижанинг узгариши деярли шу закоти интенсивликнинг худди шу йуналишда узгаришини акс эттиради. Бирок бундан нагрукка кажми камрок роль уйнайди, деган хулоса чикмаслиги керак. Спорт натижасини провардида хажмга хам, интенсивликка кам бирдек, лекин турлича нисбатда богликдир. Нагруккалар кажмининг усиб бориши кейинги ютуқлар учун пойдевор яратишда купрок роль уйнайди, интенсивликнинг усиб бориши эса, узлаштирилган Кажмлар базасида спорт ютуқларини амалга ошириш ишида етакчи роль уйнайди.

Тренировка нагруккаларининг тулкисимон узгариши улар кажми билан интенсивлиги уртасидаги карама-каршилкни энг яхши кал этиш имконини беради. Бундай динамика кажми «тулк.ин» апогейин билан интенсивлик «тулк.ин» апогейини вақт жикатидан бир-бирдан ажратиб, нагрукка барча предметларининг киймати энг катта булишига эришиш имконини беради. Шу билан бирга бундай динамика тренировка талабларини кадан ташкари жамлаб юборишга монелик килади, чунки нагруккани нисбатан камайтириб туришни систематик уз ичига олади ва шу билан иш кобилиятини тулик тиклаб олиш учун хамда машк. курганлик тухтовсиз уса бориши учун зарур шарт-шароитни таъмин этади.



44- раем. Тренировка нагрукчалари билан спорт натижалари динамикасининг бир-бирига нисбатини курсатувчи мисол (огир атлетикачи В.)

1 a—1 б—штанга билан машк килинган вақтдаги нагрукчалар (жамланган огирлик) ҳажми; 1 а—хар бир алоҳида машгулотдаги, 1 б—хар икки ҳафтадаги, 1 в—бир ойдаги; 2 а—2 б—нагрукчалар интенсивлиги (штанганинг уртача огирлиги); 2 а—хар бир машгулотдаги, 2 в—хар икки ҳафтадаги; 3—штангачининг учкурашдаги спорт натижаси (нагрукчалар ҳажми ва интенсивлигининг параметрлари тренировкалар циклидаги курсаткичларнинг максимал кийматиға нисбатан процент ҳисобида ифода этилган)

Амалда нагрукчалар динамикасидан у ёки бу «тулк.ин»ларининг «тушиб к.олиш» к°Дисасини кузатиш мумкин. Буни барча Холларда тренировка крнуиятларидан чекиниш, деб булмайди. Тренировка жараёнининг баъзи бир булаклариди кичик ва урта «тулк.ин»ларни нагрукчалар динамикасининг бошка шакллари «боскичли», «тугри чизикли» билан алмаштирилиши кам мумкин. Бирок бунга факат айрим кол сифатида йул куйилади. Умумий тенденцияда эса, нагрукчалар динамикаси, албатта, тулк.инсимон ёки шунга ухшаш шаклга киради, «тулк.ин»ларнинг турли элементлари орасидаги нисбат эса, тренировканинг боскич ва даврларига караб узгариб туради.

Тренировка нагрукчалари динамикасининг тулк.инсимон характери спорт тренировкасининг юкорида куриб чикилган бош-Ка конуниятлари билан, уларнинг олий курсаткичларга йуналтирилганлиги, тренировка талабларининг аста-секин ва айна вақтда максимал орта бориши, нагрукчалар узлуксизлиги ва дам олиш билан рационал суратда алмашиниб туриши билан бевосита алоқадордир. Мана шу к УНИЯТЛАРНИНГ барчаси спорт тренировкасини ташкил этишнинг энг муқим асоси сифатида, айникса, систематиклик камда ривожлана бориш принциплари муносабати билан доимо кисобга олиб турилиши керак.

ТРЕНИРОВКА ЖАРАЁНИНИНГ ЦИКЛИГИ

Циклилик, яъни маълум машгулотларнинг, боскичларнинг, даврларнинг нисбатан тула такрорланиб туриши тренировка жараёнининг бутун структураси учун характерлидир. Тренировканинг катта (жумладан, йиллик ва ярим йиллик) камда кичик (микроцикл) цикллари булади.

^ - ^ \ и к р о ц и к л л а р бир неча кун, купинча бир кафта давом этади. Уларнинг структурасига таъсир этадиган жуда куп шартшароитлардан энг муқимларини курсатиб утамиз. Булардан: биринчиси нагрукчалар динамикасининг кичик «тулк.ин»ларини хосил киладиган факторларнинг узидир.

Иккинчидан, узаро оптимал алоқада булган турли йуналишдаги машкларни такрор татбиқ этиш заруриятидир. Тренировкада нимагадир ортикрок каратилган турли машклар бир канча машклардан фойдаланилади, бунда уларнинг машгулотларда кандай туплангани ва бир-бири билан кандай тартибда алмашиниб туришига кам асло бифарк караб булмайди. Масалан, тезкорлик машкларини куп колларда чидамлик машкларини билан бир машгулотда бажариш тугри булмайди. Улар турли машгулотларда тупланган булса, тезкорликни ривожлантиришга мулжалланган машклар бажариладиган машгулотлар асосан чидамликка акамият бериладиган машгулотлардан олдин булса, энг яхши самара беради. Бошка машгулотларга нисбатан кам шу каби маълум навбат тартиби сақланиши керак. Булар бари микроцикллар структурасида уз ифодасини топади.

Учинчидан, мекнат ва УКУВ фаолиятининг умумий режими гоят муқим таъсир курсатади. Шунинг учун тренировка микроциклларининг купинча бир кафталиқ булиши к^{ам} тасодикий эмас. Бу тренировка жараёнини оптимал ташкил этиш талабларига камиша КАМ жавоб бермаса-да, мекнат ва УКУВ к^аФ^{таси}нинг ритмига осонрок мое тушади.

Никоят, тренировканинг структура ва мазмуни умуман мунтазам суратда узгариб тургани учун, микроцикллар тренировка жараёнининг боскич ва даврлари хусусиятларига к^аР^аК^а тагузилиб туради. Микроцикллар, аслини олганда, тренировка

структурасининг энг вариатив элементиدير. Тренер билан спортчи микроциклларнинг мазмуни ва структурасига зарур узгаришлар киритиш билан (яъни машклар комплексини, тренировка машгулотлари камда дам олиш кунлари микдорини, уларни алмаштириб туриш тартибини, нагруккалар катталигини, улар хажми хамда интенсивлигининг динамикасини ва хрказоларни узгартириш билан) машк. курганликни таракдий эттиришга халакит бериши мумкин булган хилма-хил ташки таъсирларга бархам беради ва шу йул билан тренировка жараёнишг умумий тенденциясини таъмин этади.

Спорт тренировкасининг катта цикллари мазкур бобнинг кейинги булимиде к.араб чик,илади. Бу ерде эса, факат улар спорт формасини ривожлантиришнинг цикллари билан боглик. эканлигини хамда мазкур жараённинг турли бос^ичлариде спорт формаси тараккиётини бош^ариш хусусиятларини ифода этувчи даврлардан ташкил топишини айтиб утамиз. Навбатдаги хар бир цикл узидан олдингисини шунчаки такрорлаб крлмай, •балки янги асосга, шу жумладан, тренировка восита ва методларини киеман янгилаш асосига курилади х.амда одатда тренировка нагруккаларининг юксакрок даражасиде утади (нагруккани купайтириш ёш хусусиятига караб тренировкалар нагруккасининг умумий хажми стабиллашиб, кейинчалик эса пасая бориши холларига тааллукли эмас).

Цикллик спорт тренировкасининг асосий к^у^ниятларидан бири сифатида системалик ва илгарилаб бориш принципларидан фойдаланишга бевосита алокадордир. Бу конуният машгулотларнинг кетма-кетлигини белгилашда X^{am} нагрукка на дам олиш системасини тузишда кам ва тренировка жараёнлари структурасига алокадор бошка барча проблемаларни x^{an} этишда хам мунтазам равишда хисобга олиб борилиши керак.

Шундай килиб, спорт тренировкаси тренер ва спортчи фаолиятининг натижалари белгилайдиган узига хос специфик конуниятларга эга экан. Факат ана шу конуниятларни билиб олгандагина камда улардан таълим ва тарбиянинг умумий принциплари билан биргаликде макорат билан фойдаланилгандагина спорт тараккиётининг чуқкилари сари ишонч билан бориш мумкин.

5. СПОРТ ТРЕНИРОВКАСИНИ ДАВРЛАШ

ТРЕНИРОВКА ЖАРАЁНИДАГИ ДАВРИЙ УЗГАРИШЛАРНИНГ САБАБЛАРИ ВА ШАРТЛАРИ

Узок a^k айтайлик, бир йил давомидеги тренировка жараёни маълум даврларга булиб тузилади. Бошкача килиб айтганда, тренировка структураси ва мазмунининг барча элементларига— йуналишига, воситаларига, методларига, умумий ва махсус тайёргарлик нисбатларига, нагруккалар динамикасига ва коказо-

ларга кандай булмасин таъсир этадиган к^оний суратдаги даврий узгаришлар булади. Мазкур даврий узгаришларнинг сабаблари х.акиде гапириш учун спорт формаси тушунчасига кайтмок камда унинг тараккиёт к^онийатларини куздан кечириб чикмок керак.

Спорт формаси тараккиётининг фазалилиги тренировкани даврлашнинг табиий асоси эканлиги

Спорт формаси. Спорт такомилининг кар бир янги боскичиде тегишли тайёргарлик куриш натижасиде кУ^га киритилдиган хрлатни спортде ютукларга эришиш учун оптимал (энг яхши) тайёрлик коллати деб айтган эдик. Энди шу таъриф маъносини очуш муқимдир. Спорт формаси куп жих.атлидир. Махсус маълумотларни -умумлаштириб, унга хос булган белгилар комплексини курсатиш мумкин.

Физиологик нуктаи назардан спорт формасига куйидагилар хосдир: спорт формасиде булмаган пайтде мумкин булмаган юксак функционал даражаде •специфик мускул ишини бажара олиш кобилияти, яъни спорт формаси давриде организм энг юксак функционал даражага эга булади;

функцияларни тежаш, яъни никоят даражасига етмаган стандарт ишларни бажаришда (жумладан, энергия сарфлашда) барча иш жараёнлари мукамалрок. координация килиниши камда организмнинг функционал имкониятлари юксакрок булиши туфайли катор физиологик узгаришларни камайтириш;

юксак стабиллик ва шу билан бирга спорт каракати малакалари динамик стереотипларининг вариативлиги (узгарувчан шароитларга мослаша олиши);

юксак сафарбарлик, яъни организмнинг каракат фаолияти жараёнига тезрок киришиб кета олиши ва бир ишдан иккинчи ишга тезрок ута оладиган кобилиятнинг мукамалроклиги; тикланиш жараёнларининг тезрок утиши, спорт формаси давриде иш самаралирок бажарилиши билан бир каторде чарчаш Коллатидан кейин иш кобилияти тезрок тикланадиган булади.

Спорт формаси х.акиде психологик тасаввурлар к^о^р^а тула ва етарли даражаде конкрет эмас. Шундай булса-де куйидаги белгиларни курсатиш мумкин:

танланган спорт фаолияти шароитлари билан боглик махсус идрок этиш кобилиятининг яхшиланиши (чангичиларде «чаншни юкс этиш», сузувчиларде «сувни кис этиш» ва хоказо);

Каракатларни онгли равишде бошқариш (харакат малакаларини максадга мувофик равишде автоматлаштириш асосиде) ва спорт тактика тафаккурининг ижодий намоён булиш имкониятларининг юксалиши;

ирода кучи диапазонининг кенгайиши (хам узок вакт иложи борича ирода кучи сарфлаш имкониятларининг кенгайиши, кам шу имкониятларнинг абсолют даражаси юксалиши);

мусобакалашишга ва ютукларга эришишга каратилган алокиде эмоционал кайфият; спорт формаси — уз куч-куватига катъий ишонишга асослашиб, энг зур жасорат курсатиш мумкин булган давр.

Спорт формаси педагогик нуктаи назардан Караганда спортчининг ютукк^а эришишга оптимал тайёр экани камма томонларининг (компонентларининг) — психик, жисмоний, спорт-техник

ва тактик жихатдан тайёр эканининг — гармоник бирлигидан иборатдир.

Ана шу компонентларнинг барчаси мавжуд булсагина спортчи спорт формасида хисобланади. Спортчининг жисмоний сифатлари канчалик юксак таракдий этган булмасин, унинг техникаси ва тактикаси канчалик такомиллашган булмасин, агар у жиддий мусобакага психик жикатдан тайёр булмаса, агар унда шу



45- раем. Спортча маром шаклланиши даврида (1 — 5-суратлар) ва унинг тургунлаша бориши даврида (6—10-суратлар) икки куллаб толчок машки бажараётганда штанга йуналишининг фотограммасы. Юкоридаги суратлар—100 кг штангани, пастдагилари—130 кг, яъни чегарага якин огирликдаги штангани толчок усулида кутаришни ифода этади (В. В. Михайлов фикрича)

максадга каратилган тириш-Коклик ёки бошка Ирода сифатлари булмаса, у хеч қачон юксак натижа курсата олмайди. Худди шу гаплар спорт формасининг бошка барча томонларига кам тааллуқлидир. Спорт формаси учун факат у ёки бу компонентларнинг мавжудлигигина эмас, балки уларнинг бир-бирига нисбати канчалар гармоник булиши кам характерлайди. Масалан, спортчининг турли жисмоний фазилатлари (куч-кувват, тезкорлиги, чидамлиги ва коказолар) бир-бирига танланган спорт турининг талабларига жавоб бера оладиган нисбатда булмоги керак. Шу билан бирга жисмоний фазилатлар ва харакат малакаларининг бирлиги, яъни бу фазилат ва малакаларнинг узаро уйғунлиги шундай булиши керакки, унда спортчи танланган спорт турида уз жисмоний фазилатларини айна техника ва тактик мала-

калар формасида максимал даражада намоён этишга кодир булсин.

Юкорида айтилганларнинг ҳаммасини қар бир конкрет шароитнинг узига қараб татбиқ этмок керак. Чунки оптимал тайёрлик тушунчаси нисбийдир; у спорт формаси тараккиётининг факат конкрет цикли учун тугри булади. Спортда камолотга эриша борган сари оптимум (энг яхши) даража узгариб боради — спорт формаси спорт камолотининг қар бир босқичида кам сифат жикатидан, кам микдор курсаткичлари Буйича бошқача була боради.

Спорт формасини бақолаш учун хилма-хил методлардан фойдаланадилар. Шулардан асосийларини шартли равишда педагогик ва врачлик — физиологик методларга булиш мумкин.

Педагогик методлар спортчининг фазилатлари, малакалари ва махрратларини умумлаштириб бақолаш асосида унинг тайёрлик даражасини аниқлайди. Бунда спорт мусобакаларидаги, яъни спорт формасини бақолашда хисобга олиниши керак булган реал спорт кураши шароитидаги спорт натижалари энг умумий мезон булади. Бундай натижада спортчи тайёрлик даражасининг барча томонлари худди кузгуда қурилгандек равшан акс этади. Агар спортчи узининг аввалги шахсий рекордидан юкори ёки у^{III}а даражага якин натижа курсатса, тахминан булса кам, у спортчини формада экан деб қисоблайдилар*.

Бирок спорт натижаси тайёр эканликнинг айрим томонларини танлаб назорат қилишга имкон бермайди. Бундан ташқари спортнинг айрим турларида қозирча спорт натижаларининг етарли даражада объектив микдор улчовлари мавжуд эмас (гимнастика, яккама-якка олишув ва бошқалар). Булар бари қушимча хусусий мезонлар булишини талаб этади.

Шу максадда жисмоний, техник ва тактик тайёргарлик буйича контрол машқлардан фойдаланилади. Шунингдек, мусобакалар ва масъулиятли чамалашлар шароитида спортчининг техникасини, тактик қаракатларини ва умуман узини қандай тутишини қузатиш кам кенг қулланилади. Танлаб бақолаш яна ҳам аниқрок булиши учун тугал қаракатларни ёки қатто уларнинг айрим элементларини махсус аппаратлар (кинога олиш, циклография, динамометрия, спидография ва бошқалар) ёрдамида кам қисобга олинади. 45- раем ва 3- жадвалда спорт формасининг айрим компонентларини бақолаш учун ана шундай методлардан фойдаланишнинг намуналари келтирилган**.

3 - ж а д в а л

Сакровчанликнинг спорт формаси қандайлигига боглик, курсаткичлари (В. М. Дьячков маълумотлари буйича)

Спортчилар	Турган жойда икки оёқда депсингандаги саичиш баландлиги (см)	
	Спорт формаси булмаган вақтда	Спорт формаси даврида
В Брумель	90-95	97-102
и Кашкаров	88-92	94-97

* Илмий максадларда спорт натижаларининг динамикаси асосида спорт формасига бақо бериш учун бундан аниқрок мезонлар қуллайдилар. (Л. П. Матвеев, Проблема периодизации спортивной тренировки, М., 1965).

**Спортчининг тайёрлик даражасини бақолашнинг педагогик усуллари Қақида туларок маълумот олиш учун, «Методика исследований в физической культуре» (Д. Д. Донской умумий тах.ририда. М., 1961.) китобига мурожаат қилинг.

Спорт формасини баколашнинг врач-физиологик методлари организмнинг қаракат фаолиятини амалга оширадиган камда таъмин этчдиган энг муҳим системалари иш қобилиятини аниқлашга қаратилган. Бунинг учун, жумладан, стандарт ва максимал специфик нагузкалар билан функционал синовлардан фойдаланилади (спорт медицинаси ва спорт физиологияси курсига қ.аранг).

Хам педагогик, хам врач-физиологик маълумотлардан комплекс фойдаланилгандагина спорт формасига тулик, характеристика бериш мумкин булади. Бунда айниқса, врач-физиологик маълумотлар ниҳоятда муқимдир. Бирок, спорт формасини аниқлашда хал қилувчи суз шубҳасиз тренерда қолади.

Тадқиқотлар спорт формасининг таракдий жараёни фазали характерга эга эканини курсатади. Бу жараён уч фазадан — формага кириш, уни саклаш (нисбатан стабиллаштириш) ва спорт формасини вақтинча йукотишдан иборат булади.

Спорт формасига кириш фазаси спорт формаси учун зарур шароит шаклланиши ва таракдий этишидан хамда спорт формаси бевосита ташкил топишидан иборат булади.

Образли қилиб айтганда, дастлаб спорт формасининг биноси тикланадиган қурилиш материаллари тупланади ва унинг пойдевори қуйилади. Бунда гап аввало организмнинг функционал имкониятлари умумий даражасини анча юксалтириш, спортчининг жисмоний ва ирода фазилатларини қар томонлама ривожлантириш, хилма-хил қаракат мақорати ва малакаларини, шу жумладан, танланган спорт турининг техника ва тактикасининг янги элементларини шакллантириш қаракат бормоқда. Булар бари қушилиб спорт формасининг пойдеворини барпо этади. Спорт формасининг қай даражада булиши, бинобарин тренировканинг мазкур циклидаги спорт натижаларининг даражаси хам ана шу пойдеворнинг сифатига боғлиқ булади.

Бирок, бу вақтда қали ютуқ учун хамма нарса тайёр булмайди, организмда энг муқим функционал узгаришлар содир булиши давом этади. ҲЗунда айрим жисмоний фазилатлар уртасида, шунингдек, қаракат малакалари уртасида бир-бирига салбий таъсир этиш қам булиши мумкин. Бу спорт формасининг элементлари эндигона пайдо булаётган пайт, улар бир-бирига «жиқслашиб», бир-бутун булиб бирлашиб қетмаган булади.

Бу фазанинг иккинчи ярми, яъни спорт формаси бевосита шаклланаётган вақтда адаптация жараёндар купрок ихтисосланган характер қасб этади ва қучаётгандек булади. Махсус машқ қурганликнинг ортиши ихтисосланиш учун танланган спорт турининг спецификасига жавоб берадиган фазилатларининг ривожланиши ва тегишли спорт техникаси ва тактикасининг қучур муқаммаллаштирилиши барча узгаришларнинг етакчи йуналиши булади. Спортда ютишга тайёр эканликни таъминлайдиган айрим компонентлар бирлашиб, гоёта даражада батартиб яхлит системани — спорт формасини-яратади.

Спорт формасини нисбатан стабиллаштириш (саклаш) фазаси спортда ютишга оптимал (мазкур цикл учун) тайёр эканликни саклаб бориш билан характерланади. Бу вақтда спорт тренировкаси билан боғлиқ булган биологик узгаришларнинг давом этиш даражаси (жуذا булмаганда қатта ёшли спортчиларда) тушиб қетиши уз-узидан хар қалай қамая борса қерак, қунки бу вақтда юксак даражадаги спорт қурсатқичлари нисбатан тургун (стабил) лаша боради.

Спорт формаси даврида туб узгаришларга йул қуйиб булмайди, қунки улар спорт формасини йукртишга олиб қелган булар эди. Бирок, бу бундан олдинги конструктив фазада қулга

қиритилган имкониятлар ва бу ерда қақат эксплуатация қилинади, деган маънони билдирмайди. Спорт формасини саклаш фонида спорт ютуқларига эришиш бевосита боғлиқ булган хамма нарсаларнинг янада ривожланиши давом этади. Шунинг учун натижалар уса боради, бирок бу усиш мазкур спорт формаси даражасидан қикмайди.

Тренировкани тузилиш хусусиятларига қараб, спорт формасини саклаб туришнинг турли усулларини ифодаловчи спорт натижалари бир йиллик динамикасининг типлари турлича булади. Булар қуйидагилардан иборат: «қучкилар» орасида унча узок давом этмайдиган — 4 — 6 қафтага борадиган — пасайишлар-бор «бир қучкилик», «қуш қучкилик» динамика ва худди боя-гидек пасайиш бор «уч қучкилик» динамика (46-расм).

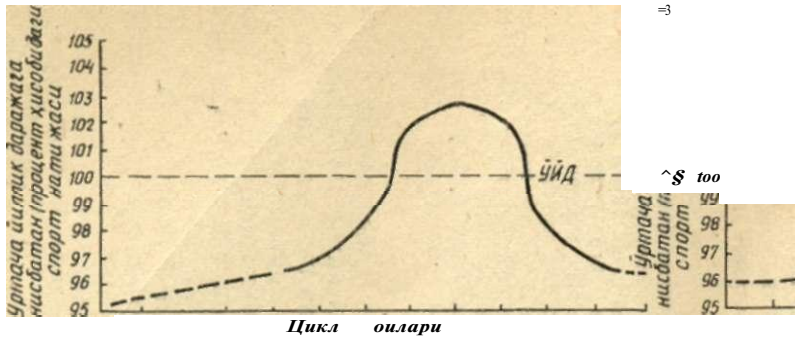
Булар қуп турли қолларнинг барчасини қамраб ололмайдиган қақат асосий, анча қенг тарқалган вариантлар, қолос. Бундан ташқари спортнинг айрим турлари (масалан, огир атлетика) учун оралиги 3 ойдан ортик пасайишга эга булган «қуш қучкилик» динамика типикдир (46-расм). Спорт натижалари динамикасининг бундай типини иқкита ярим йилликка мослаштирилган иқкита «бир қучкилик» эгри қизик, Д^{еб} қисоблаш ёки «Қушалок» тренировка цикли деб қисоблаш мумкин булиб, бу Қақда кейинрок га п юригамиз.

Спорт формасини саклаб туриш муддатларини аниқ белгилаш қозирча анча қийин иш. Спортнинг айрим турларидаги спорт натижалари динамикасини статистик анализ қилиш асосида тахминан шуни айтиш мумкин, юкори малақали спортчиларда бу муддат одатда «бир қучкилик» динамикада 2—3 ойга яқин, «қуш қучкилик» ва «уч қучкилик» динамикада эса, қамлаб Қисобланса, 4—4,5 ойга боради*. Қучкилар орасидаги нисбатан унча узок давом этмайдиган пасайишлар, афтидан, алоқида оралик моментлар сифатида спорт формасини саклаб туриш даврига қиритилиши тугри булса қерак. Бу пайтда спорт формасининг асосий тарқибий қисмлари йуқолмаса қерак. Қақат специфик функционал қайфият бир оз пасайиши мумкин. Қурсатилган муддатларни врач-физиологик маълумотларни қам қисман тасдиқлайди (С. П. Летунов ва бошқалар).

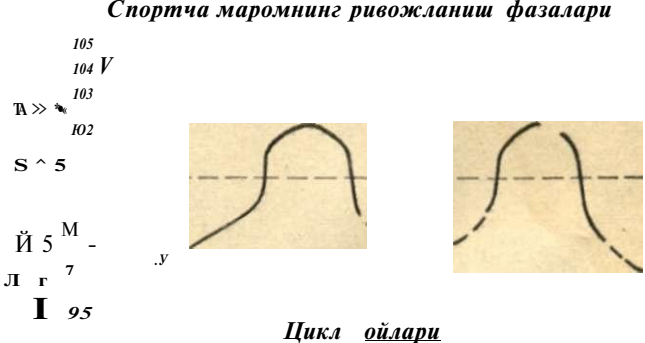
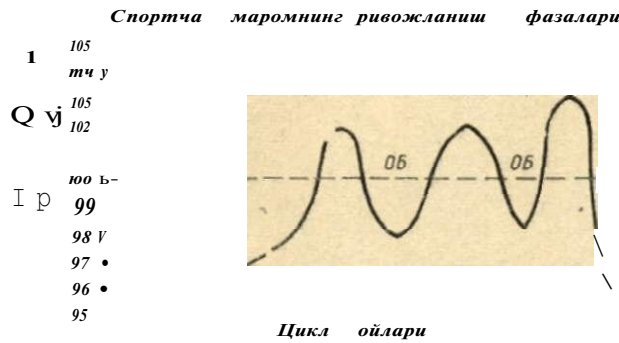
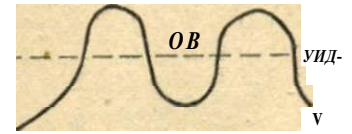
Спорт формасини саклаб туришнинг қайси вариантга яхшироқ эканини айтиш қозирча қийин. Қуп нарса, шубҳасиз, спорт турларининг хусусиятларига боғлиқ. Яна шу нарса қам маълумки, «қуш қучкилик» ва «уч қучкилик» вариантларда тренировканинг мусобақа даврини узайтириш имқони пайдо булади. Мазкур вариантлар қам, аслини олганда, ана шундай зарурият орқасида пайдо булган.

Спорт формасини вақтинча йукотиш фазасида машқ қурганликнинг маълум томонлари реадатация

* Бу муддатлар енгил атлетика, огир атлетика ва сузиш материали асосида қисоблаб қикилган булиб, бу қол уларга анча умумлашган характер беради. Бирок уларни спортнинг барча турлари учун, айниқса қамандали уйинлар, қупқураш ва яққама-яққа олшув сингари турлари учун тугридан тугри татбиқ этавериш мумкин эмас.



Шартли белгилар
 Об - оралик боскич;
 УЙД - уртача йиллик даража



Спортча маромнинг ривожланиш фазалари

46- раем. Йил мобайнидаги спорт натижалари динамикасининг асосий типлари ва уларнинг спортча маром ривожланиш фазалари билан тахминий нисбатлари (улоктириш спорти билан шугулланувчи енгил атлетикачилар мисолда). Расмда куп х.оллардаги курсаткичларни математик йул билан қайта ишлаш натижасида текисланган эгри чизиклар берилган, амалда эса бу эгри чизикларга унча тугри келмайдиган индивидуал фарклар учраб туради, бироқ, умумий тенденция сакланиб қолади.

Ю со О о И Ч Я » 2 g o o o. ов << g б ф й м мо ф | < -- = м = ф а . а . ' < > = о 5 м от з = о э о s Н Й О «у Ш Я в в С Р ч Э п
 Ъ ш ^ О ^ о х о г е . Ъ 2 § л в д л к ч э ф я т S ' а ' О ' о >> , ^ 5 м от з = о э о s Н Й О «у Ш Я в в С Р ч Э п
 : l | K l : : : . ? i i : = i ^ i ; H | i l = i f o : = P | i g \$: p № * О Д & 4 4 Д О
 * 3 Ъ i l ^ i l t l ! ; ! f t f g f l i l l S l l i ^ l I f i l f l i J i r i ! * H | l \$ * f *
 i ^ i p l ; ; P k i i : i i l l Ш : I ! i p i i i " | : - : | l | a i ^ I g t i ^ E l g f e *

i > i l ; i ^ i l ^ a | f l t » 1 ! | | f f i l l ц и н н и и § f l = ^ I l i i i i s i ? l
 ll p l l i f l i м
 Ш 1 Ц laffi; g ^ l t f l l i . i f . - f i l l 5 I L ? T H V » 4 I ' * S

I f l l l l I i l 4 f l f | 1 I f l l l s 3 l 1 l s v l h l s 3 3 l 3 a l = = в а

яъни бундан кейин прогресс йулида тормозлик цнлган булур_эди. Демак, спорт формасининг вақтінча йук.отилишн спорт такомили жараёнидаг* копуний фазадир.

Шундай килиб, спорт билан шугулланиш жараёнида спортчи хамиша формада була олмайди. У Бацт-вакти билан спорт формасига кириб, уни озми-купми сайлаб туради ва сунгра вақтінча йукотади. Маълум шароитларда бу фазалар тобора юксак асосда мунтазам суратда кайта-кайта алмашилиб туради. Тренер билан спортчи агар улар ишнинг муваффақиятли булишини истасалар, юкорида санаб утилган фазаларни «бекор» кила олмайдилар. Бирок спорт формасини ривожлантиришнинг объектив конунларини билиб олгач, бу жараёни бошқариш мумкин.

Спорт формасининг ташкил топиши, саклаб турилиши ва вақтінча йукотилиши никоятда аниқ тренировкалар таъсири натижасида руй беради. Спорт формасининг тараккиёт фазасига караб уларнинг характери узгариб туради. Шунга мувофик тренировка жараёни уч.даврга булинади:

- 1) спорт формасига кира бориш учун зарур сабаб ва шароитлар яратиладиган давр (тайёрлов даври);
- 2) спорт формасини саклаб туриладиган ва уни спорт ютужларига айлантирадиган давр (мусобакалар даври);
- 3) зарурият туфайли спортчига актив дам олишга имкон бериладиган давр. Бу давр тренировканинг кумулятив эффекти ута машк курганликка утиб кетиши олдини олади ва шу билан бирга спорт такомилининг икки босқичи уртасидаги узвийликни таъминлайди (утиш даври).

Бу даврлар факат спортчи биологик сабаблар билан камиша спорт формасида була олмаслиги учунгина эмас, балки тренировкаларнинг структура ва мазмунини мунтазам узгартириб туриш — спортда камолотга эришишнинг зарур объектив шарти булгани учун кам пайдо булади.

Тренировка даврлари билан спорт формасининг ривожланиш фазалари уртасидаги мустаккам алокани таъкидлаш билан бирга, уларни асло бир-бирига тенглаштирмаслик керак. Спорт формасининг ривожланиш фазалари — биологик асосдаги жараённинг бирин-кетини келадиган моментлари (стадиялари) дир; улар спортчи организмда тренировканинг ва бошка факторларнинг таъсири остида руй берадиган физиологик, биохимик ва морфологик узгаришларнинг босқичларидир. Тренировка даврлари эса, уз мокияти жихатидан педагогик жараённинг бирин-кетини келадиган стадияларидир; улар спортчининг устишига мақсадга мувофик таъсир курсатадиган маълум восита ва методлардан унумли фойдаланиш билан характерланади. Демак, тренировка Даврлари — спорт формасини ривожлантиришни бошқариш жараёнининг бирин-кетини келадиган стадияларидир.

Тренировка циклидаги даврларнинг микдори ва давомийлиги

аслида спорт формасини устириш фазаларининг микдори ва давомийлигига мое келиши керак. Бирок Камиша шундай булавермайди. Бунга иккинчи даражали нарсалар (мусобакалар календарининг мукамал булмаслиги; ва хоказо) сабаб булиши мумкин. Бошка кодисалар булиши кам мумкин. Мисол учун спорт формаси ривожланиши иккита циклини уз ичига олган бешта тренировка даврдан иборат «иккиланган» тренировка циклини куриб чикамиз (47-раем). Бунда даврлардан бирининг фонида спорт формаси ривожланишининг икки фазаси (аввалги форманинг йуколиши ва янгисининг пайдо булиш фазалари) куншлиб кетгандек булади.



Фазалар	Эгаллаш	Саклаш	Йукотил-Эгамай	Саклаш	Ицет
Даврлар		2	3	4	5
	Тайёргарлик	Мусобака	Тайёргарлик	Мусобака	

47-расм. «Иккиланган» циклта спортча маром тараккиёт фазалари билан тренировка даврларининг нисбати

Тренировка компонентларини, жумладан, нарузкалар кажмини ва интенсивлигини узгартириш йули билан спорт формасининг ривожланиш фазасини кискартиш ёки чузиш мумкин* Бирок бунда узбошимчалик булмаслиги керак. Бу фазаларни чексиз суратда узайтириш хам, беҳад кискартириш кам мумкин эмас, чунки уларнинг муддатлари куп жикатдан организм ривожланиши ички конуниятлари билан белгиланади ва бир катор конкрет шароитларга (спортчининг олдиндан тайёрлик даражасига, спорт турларининг хусусиятларига ва коказоларга) боглик булади. Тайёрлов даври аслида спорт формасига кириш учун мазкур конкрет шароитда зарур булган вақтдан киска булиши мумкин эмас. Мусобака даври спорт формасини кейинги прогрессга халал бермаган колда саклаб туриш имкониятлари йул куйганидан узун булиши мумкин эмас. Утиш даврининг муддатлари биринчи галда аввалги нарузкаларнинг жамланган микдори камда куч-куватни тиклаб олиш жараёнининг канча давом этишига боглик.

Тренировка циклининг умумий узунлигини купинча календарь йили билан белгилайдилар. Тажриба ва махсус тадқиқотларнинг курсатишича, куп колларда спорт натижаларини устиришни таъминлаш учун мазкур муддат тула етарлидир. Шу билан бирга спортнинг айрим турларида (огир атлетика, енгил атлетиканинг тезкор — кучлилик турларида, сузишдаги, спринтер масофаларида ва, афтидан, спортнинг шу характердаги

бошка турларида кам) спорт формасини факат бир йилда эмас, Катто ярим йилда ҳам янгилаш мумкинлиги аниқланган. Спортнинг бундай турлари учун бир йиллик ҳамда ярим йиллик (ёки «иккиланган») тренировке циклларидан, уларни маълум тартибда бир-бири билан алмаштириб, фойдаланиш максадга мувофиқдир.

Хар жихатдан Караганда, ярим йилликдан кам булган цикллар спорт формасини янгилаш учун доимий асос була олмайди. Бир йилликдан ортик муддатли цикллар баъзи холларда ^{маъ} Кулрок булиб чиқиши ҳам мумкин.

Малакали спортчилар учун даврларнинг тахминан куйидаги муддатларини белгилаш мумкин:

тайёрлов даври — 3,5—4 ойдан (бу ярим йиллик ва «иккиланган» тренировка цикллари учун характерлидир) 5—7 ойгача (бир йиллик циклларда);

мусобакалар даври — 1,5—2 ойдан (ярим йиллик ва «иккиланган» циклда) 4—5 ойгача (бир йиллик циклда);

утиш даври — 3—4 кафтадан (ярим йиллик циклда) 6 кафтагача (бир йиллик ва «иккиланган» циклларда*). Афтидан, жуда куп спорт турлари учун даврларнинг рационал муддатлари ана шу чегараларда булиши мумкин. Бунда спортнинг бир хил турлари учун курсатилган муддатларнинг тула диапозони, бошка турлари учун эса факат айрим муддатларгина тугри келади.

Тренировка даврларининг узунлиги спорт билан куп йиллар давомида шугулланиш жараёнида узгармас булиб колмайди. Шунинг учун юкорида келтирилган ракамлар барчага баравар тугри келавермайди. Улар асосан нисбатан яхши машк курган, шаклланиб булган, уса бораётган спортчиларга тааллуқлидир. Машк курганлик канча кам ва тренировкада ^{КУ} ниладиган нагрузкалар даражаси канча паст булса, муддатлардаги фарк Кам шунча куп булади. Бу ^{какда} кейинрок муфассал гап юритилади.

Мусобакалар календари, мавсум-шлим шароитлари ва спорт тренировкасини даврлаш

Тренировкани даврлашга бутун йил давомида спорт мусобакаларнинг таксимланиш системаси, шунингдек, (спортнинг «мавсумий» деб аталган турларида) йил фаслларига караб иклим шароитларининг алмашиниши анча таъсир этади. Бирок мусобакалар календари кам, йил фасллари кам тренировка жараёнининг мохиятини белгилай олмайди ва шунинг учун кам уни даврлашга бош асос булиб хизмат кила олмайди.

Йил фасллари спортнинг «мавсумий» турларида мусобака

* Даврлар уртасидаги чегаралар, албатта, бир момептли эмас; бир давр аста-секин иккинчи даврга усиб утади.

даври узунлигини чеклаш ва маълум микдорда тренировка воситаларини танлашга таъсир этиш билан тренировка даврлари муддатига кисмангина таъсир этади. Моддий-техника базаси ривожлана борган (ёпик. стадионлар, муз майдонлари, бассейнлар ва коказолар курилиши) ва методика такомиллаша борган («мавсумлараро» даврда махсус-тайёрлов машкларидан фойдаланиш ва хоказо) сари мавсум факторларининг тренировкани чеклаш даражаси тобора камайиб боради.

Демак, хозирги замон спортини ривожланиш тенденциялари тренировка жараёнини иклим шароитларига мослаштиришдан эмас, балки аксинча, бундай мутеликдан озод килишдан иборат. Иклим факторларининг фойдали таъсир этадиганларидан куёш радиацияси ва коказолардан эса тренировканинг барча боскичларида спортчи иш кобилиятини ошириш учун никоят даражада кенг фойдаланиш керак.

Спорт календари спорт мусобакалари утказиладиган вақтни курсатиб юзаки жихатдан мусобака даври чегараларини белгилаб куяди. Бундан ташкари у мазкур давр структурасига таъсир этади ва тренировка циклининг бошка даврлари узунлигини кисман чеклаб куяди. Бирок ^{ар} кандай холатда ҳам тренировкани даврлашни мусобака календаридан «чиқариб олиб» булмайди. Чунки календарнинг ёлгиз узи тулик тайёргарлик куриш учун зарур булган муддатлар какида ҳам, спортчи мусобакаларгача спорт формасига кириб олиши учун утиши зарур булган тайёргарлик боскичларининг мокияти какида кам кеч нима дея олмайди. Бунинг устига спорт календари тренировкани даврлаш конуниятларига карши эмас, балки унга мувофиқ ^{ва} факат мувофиқ (!) булгандагина упи рационал деб кисоблаш мумкин. Акс холда у энг юксак спорт натижалари юзага чиқшига тускинлик килади.

Бинобарин, мусобакалар календарини планлаштираётган вақтда тренировкани рационал сурагда даврлашдан, унинг объектив конуниятларидан келиб чиқиш керак экан.

Шу билан бирга мусобакаларнинг умумий календари купгина факторлар (уларнинг бир кисми тренер билан спортчига боглик булмайди) таъсири остида пайдо булади ва шунинг учун кам тренировкани даврлашга нисбатан маълум даражада мустикал булади. Шу сабабдан спорт календари билан тренировкани даврлаш уртасидаги карама-каршиликларга бархам беришга имкон берадиган шартларни аниклаб олиш керак.

Бундай шартлар куйидагилардан иборат:

1. Асосий мусобакаларнинг (биринчиликлар, чемпионатлар, энг масъулпятили матч учрашувлари ва ^{ока} золарнинг) ва улар олдидан утказиладиган Кал килувчи саралаш мусобакаларининг муддатлари спорт формасини саклаб куриш имкониятларини кисобга олган к^{лда} (яъни тренировканинг мусобака даври чегарасида) белгиланади; бунда тайёрлов камда утиш даврлари етарли булиши учун зарур вақтга «тегилмайди». Тайёрлов даврида асосан ^{УКУ} тренировка ва контрол мусобакалар, яъни якинлаштирувчи мусобакалар

планлаштирилади. Лекин булар спортчининг кейинги мусобадаларга қатнашишни хал қилмайди ва тренировка ишлари планли булишини бузмайсиз керак. Утиш даврида эса умуман мажбурий мусобадалар бўлмаслиги керак.

2. Мусобадалар микдори спорт маҳоратини ошириш учун, спортчининг жисмоний ва ирода фазилатларини такомиллаштириш учун етарли булиши керак; шу билан бир вақтда спорт календаридида мусобадалар қаддан ташқари қўйиб кетишига йўл қўйилмайди. Мусобадаларнинг оптимал микдори масаласи қозир қад булиш арафасида турибди; бироқ бир қатор контингентлар учун қозир узида қўлланила буладиган рақамлар аниқланганки, улар қўйида қўйилади (мусобақа даврига қараган).

3. Мусобадалар орасида спортчининг иш қобилиятини тиклаш ва ривожлантириш учун зарур булган интерваллар қўйилади. Агар мусобадалар даври 2—3 ойдан ортиқ қўйиб кетса, у ҳолда шу давр ичида спорт формаси асосини қўйиштириш учун фойдаланиладиган, масъулиятли мусобадалардан холи булган алоқидида оралик босқич ажратилади (мусобақа даврига қараган).

4. Спорт календарининг асосий моментларни стабил ва традициондир.

Агар ақалли юқорида қўйилган шартларга риоя қилинса, спорт календари билан тренировка даврлар уртасида қандай қилиб булмайдиган қарама-қаршиликлар пайдо бўлмайди ва улар гармоник тарзда бир-бирига мослаштирилади. Шундай бўлса, спорт календари тренировка максимал мувофиқ равишда тузишга қаршилик қилмай, ақсинча, унга қўмақлашувчи қўдратли факторлардан бирига айланади.

СПОРТ ТРЕНИРОВКАСИ ДАВРЛАРИНИНГ ХУСУСИЯТЛАРИ

Тренировка даврлари хусусиятларини қўйиштириш — қўйи бир даврда тренировка қўйиштириш мазмуни ва структурасини харақтерлаб берувчи узига хос белгиларни қўйиштириш ва шу билан бирга бир даврдан иккинчи даврга утилиши муносабати билан бу белгилар қандай узиштириши қўйиштириш бориш демақдир. Шуни унутмаслик қўйиштириш, даврлар, ақсинча спортчини қўйиштиришнинг ақили булимларига тааллуқлидир. Спортчининг онгани ва хулқини умуман тарбиялаш сингари булимларнинг эса, уз таракқиёт мантқиқ бўлиб, улар тренировка даврларига қўйиштириш мангина боғлиқдир.

Тайёрлов даври

Тайёрлов даврида, юқорида айтганимиздек, спорт формасига қўйиштириш керакли шароит қўйиштириши ва ривожлантирилиши Қамда спорт формаси бевосита пайдо булиши таъминланиши лозим. Шунга биноан бу давр икки ақсинча босқичга булинади. Уларнинг биринчиси, одатда қўйиштириш. давом этадиган босқичдир.

Тайёрлов даврининг биринчи (умумий тайёрларлик) босқичи

Тренировканинг йўналишли экани. Биринчи босқичда спорт формасининг мустақам пойдеворини қўйиштириш керак. Бу вақифа спортчи тайёрларлигининг ақсинча булимларига мувофиқ қўйиштиришда қўйиштириш қўйиштириш.

Жисмоний тайёрларликда биринчи қўйиштириш вақифа организмнинг барча жисмоний қўйиштиришларини харақ томон

ла қўйиштириш йўли билан унинг қўйиштириш имқониятлари умумий қўйиштириш ақсинча юқсалтиришдан иборат. Мазкур босқичдаги жисмоний тайёрларлик ихтисосни қўйиштиришдан хам қўйиштириш. танланган спорт турида прогрессга бевосита қўйиштириш сабаб булувчи қўйиштириш имқониятларни янада қўйиштиришга қўйиштириш. Бунинг сабаби шундаки, спорт формаси қўйиштиришда қўйиштириш аввало жисмоний тайёр эканлиқнинг қўйиштириш қўйиштиришга, шунингдек, умумий жисмоний тайёрларлик мақсус тайёрларликка нисбатан ақсинча қўйиштириш роль уқнашига боғлиқ. Биринчи босқичда спортчининг жисмоний қўйиштириш турли йўналишларнинг қўйиштириш алоқдорлиқидан қўйиштириш учун ақсинча қўйиштириш имқониятлар мақсуд. Жисмоний фазилатларнинг «бевосита ва билвосита утиш»идан қўйиштириш жисмоний тайёрларликнинг бу босқичдаги ақсинча механизми булиб қўйиштириш қўйиштириш.

Спорт-техник ва тактик тайёрларликда биринчи босқичдаги қўйиштириш вақифалар қўйиштиришдан иборат: спорт фаолиятининг назарий ақсинча ташқил этувчи қўйиштириш олиш ва уларни мустақамлаш; танланган спорт турида қўйиштириш эриштиш учун қўйиштириш шароит қўйиштириш харақат мақорати ва малақалари қўйиштириш қўйиштириш; танланган спорт техникаси ва тактикаси (ақсинча, хусусий ва бир-бирига утувчи) қўйиштириш қўйиштириш мақорат ва малақаларни қўйиштириш қўйиштириш қўйиштириш ва тақомиллаштириш.

Мазкур вақифалар танланган спорт турида техник ва тактик қўйиштиришдан қўйиштириш эриштиш биринчи қўйиштириш умумий жисмоний маълумотга, қўйиштириш. малақа ва мақорат қўйиштириш систематик қўйиштириш боришга боғлиқ эканлиқидан қўйиштириш қўйиштириш. Шунингдек, харақат қўйиштиришнинг иқобийларидан қўйиштириш ва «қўйиштириш таъсир қўйиштириш»ларини қўйиштириш утиш йўли билан танланган спорт туридаги хусусий ва «қўйиштириш» малақалардан қўйиштириш формаларга ута бориш хам қўйиштириш бир қўйиштириш Дир.

Маънавий — иродавий тайёрларликда қўйиштириш қўйиштиришдаги тайёрларлик ишларига иқтилишни қўйиштириш, спортчига хос мекнатсеварликни тарбиялаш, спорт фаолиятидаги мувафқиятли таъминловчи иродавий имқониятлар умумий қўйиштириш ақсинча юқсалтириш биринчи қўйиштириш алоқидида ақсинча қўйиштириш қўйиштириш.

Қўйиштириш ва методлар қўйиштириш хусусиятлари. Тайёрлов даврининг бошланғич босқичи қўйиштириш баён этиб уқилганидек, тренировка қўйиштиришнинг айниқса қўйиштириш қўйиштириш экани билан қўйиштириш қўйиштириш. Мазкур қўйиштиришда қўйиштириш таъсир этувчи қўйиштириш (танланган спорт турига нисбатан) қўйиштириш қўйиштириш Қарақанда ақсинча қўйиштириш булади. Жумладан,

* Бу қўйиштириш ва бундан қўйиштириш тренировканинг қўйиштириш ақсинча қўйиштиришлар — жисмоний машқлар ва уларни қўйиштириш методлари қўйиштириш қўйиштириш.

умумий қидамлилики тарбиялайдиган, куч-қувват фазилатларини қамраб оладиган. Да координацион имкониятларни тарбиялаш учун берилган машқлар координацион имкониятларни умумий такомиллаштирадиган машқларга қупрок урин берилади; машқларнинг хилма-хиллигини танлашда анча эркин вариацияларга ҳам йул қуйилади.

Мусобака машқларига (танланган спорт турида) эса, мазкур босқичда минимал урин берилади. Масалан, бу босқичда бир қатор кучли оғир атлетикачиларнинг бундай машқлари штанга билан бажариладиган нагруккалар умумий қамраб олишнинг 1,5—2 процентини, югурувчи спринтерлар ва сузувчиларда югуриш ёки сузиш умумий масофасининг 0,5—1 процентини ташкил этади.

Айрим қолларда, масалан, спортнинг «мавсумий» турларида асосий мусобака машқлари тренировкадан умуман тушиб қоллади. Бунда яқинлаштирувчи малакаларни узлаштиришга ва зарур хусусиятларни танлаб ривожлантиришга қаратилган хилма-хил махсус тайёрлов машқлари ихтисослаштиришнинг асосий воситаси сифатида хизмат қилади.

Ҳақ шундаки, мусобака машқлари биринчи этапда факат эски (илгари узлаштирилган) малакалар шаклида бажарилиши мумкин. Шунинг учун улардан тайёргарлик қуришнинг асосий воситаси сифатида фойдаланиш одат бўлиб қолган қаракат мустақкамланишига олиб келади. Бу эса, қамол топиш давом этишига халакит берадиган тусикка айланиб кетиши мумкин. Бундан ташқари бу босқичда мусобака машқларининг таъсири нисбатан табақалашмаган, шу билан бирга озми-қупми даражада бир ёклама бўлади. Ваҳолонки, биринчи этапда спорт формасининг асосини ташкил этувчи барча компонентларга таъсир этиш қар томонлама ва аниқ танлаб йуналтирилган бўлиши никоятда муқимдир.

Мусобака машқларининг қиссаси > албатта, спорт турининг узига хос хусусиятларига, спортчининг дастлабки тайёрлик даражасига ва бошқа қолларга боғлиқ бўлади. Мусобака харақатлари мураккаб составли жуда қуп вариантли спорт турларида (спорт уйинлари, яккама-якка олишув, баъзи бир қуп қурашларда) бундай машқларнинг микдори юқорида келтирилган мисолдагига Қараганда анча қупрок бўлади.

Биринчи этапда умумий тайёргарлик йуналиши етакчи уринда булгани туфайли, бу ерда тренировка методлари ҳам кейинги этаплардагига Қараганда нисбатан анча қам ихтисослаштирилган бўлади. Танланган спорт турида тренировка учун типик булган методлар ихтисосга алоқаси булмаган, лекин умумий ва махсус тайёргарлик соҳасидаги хусусий вазиқаларни бажариш учун зарур булган методлар билан тулдйрилади. Бунда нагруккаларнинг аста-секин ушиб боришини таъминлаш учун, нисбатан қамрок талаблар қуядиган методларга, масалан, уртача ёки узгарувчан интенсивликдаги қиклли харақатлардан фойдаланиш вақти бир текис ҳамда узгарувчан машқ қилин*

методларига, уртасидаги қам олиш интерваллари узайтирилган такрорий ва орта борувчи машқ методларига қупрок қамраб олиш берилади.

Умумий ва махсус тайёргарликнинг узаро нисбати. Тренировканинг асосий йуналишига мувофиқ биринчи этап умумий тайёргарлик қуп бўлиши билан фарқ қилади. Тугри, умумий тайёргарликнинг махсус тайёргарликка қонкрет микдори нисбати спорт турининг узига хос хусусиятларига, спортчининг малақасига қамда унинг индивидуал хусусиятларига қамраб олишдан анча узғариб туради, бироқ Қикл бошида қупинча умумий тайёргарлик тайёрлов даврининг иккинчи босқичидагига мусобака давридагига Қараганда анча қуп вақт олади (48-расм).



48-расм. Тренировка циклида умумий ва махсус тайёргарликнинг узаро нисбати — жисмоний машқларга сарфланган бутун вақтга нисбатан процент хисобида:

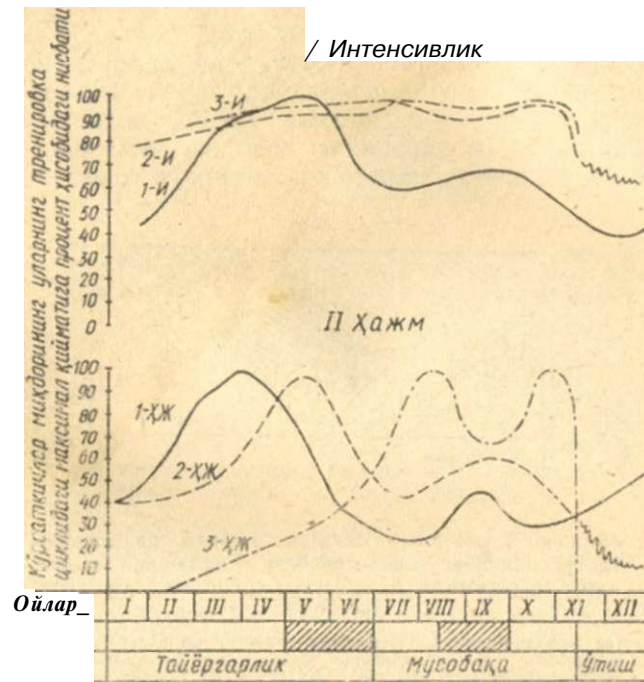
(ок жойлар—умумий тайёргарлик салмоғи, штрихлар—махсус тайёргарлик салмоғи; қушилнш жойларининг қалан-қастлиги спорт турларининг спецификасига қараб юз бериши мумкин булган узғаришлар—тайёргарлик салмоғининг тебранишини ифода этади)

Агар умумий ва махсус тайёргарликни вақт буйича бир-бирига нисбатини ифодалайдиган булсак, унда юқори малақали спортчиларга тайёрлов даврининг биринчи этап учун 2:1—3:2 тартибдаги пропорцияни тавсия этиш мумкин. Тадқиқотлар маъқумотлар спортнинг қупгина турлари учун яроқли эканини қурсатади. Бундан асосан қупқурашни истисно қилиш мумкин, қунки унда махсус тайёргарликнинг мазмуни ва қамраб олиш томоилмаллиги никоятда бойдир. Улар учун тахминан) 1:2—1:3 тартибдаги нисбатни тавсия этиш мумкин.

Бошловчи, айниқса қикқик ешли спортчиларда табиийки, умумий тайёргарлик анча қуп бўлади, қунки уларда тренировка жараёни умуман қам ихтисослашган бўлади. Спорт қамлотининг қуп йиллик йулидаги барча босқичлари учун қамраб олиш тренировка қиклининг турли этаплари учун оптимал умумий ва махсус тайёргарликнинг нисбатини аниқлаш қозирги қундаги асосий тақдиқот проблемаларидан бири қисобланади. Хозирча келтириляётган нисбатлар анчагина тахминийдир. Уларни аниқлаш учун вақт қурсатқилардан ташқари яна бошқа ёркинрок критериялардан қамраб олиш зарур.

Нагруккалар динамиқасининг хусусиятлари. Тайёрлов даврининг биринчи босқичидаги нагруккалар динамиқасининг умумий тенденцияси уларнинг ҳамма ва интенсивлигининг аста-

ля ортиб бориши (бунда — купрок; кажмнинг усиши) билан характерланади (49-раем)*. Бу ерда спорт формасининг муе-
чакам пойдеворини куйиш учун зарур булган х.ажм жихати-
чл II асосий тайёргарлик иши бажарилади. Бу боскичда на-
грузкаларнинг жамланган интенсивлиги умумий хажми трени-



49-расм. Умумий хлжм ва интенсивликнинг асосий компонентлари буйича тренировкаларнинг бир йиллик цикли-
ла нагрузкалар динамикасининг мисоли:

1 = XЖ ва 1=И — х.ажм па (шунга мувофик) умумий тайёргарлик харак-
теригади машкларнинг нисбий интенсивлиги; 2 = XЖ ва 2=И махсус
тайёргарлик машкларининг х.ажм ва абсолют интенсивлиги; 3 = XЖ ва
3=И — танланган спорт турида мусобака машкларининг дожив ва абсо-
лют интенсивлиги

ровканинг кейинги боскичи бошлангунча кам ортпра бориш
имкониятининг чекланмайдиган даражадагина орта -бориши
мумкин. Шунинг учун, интенсивликнинг усиш суръатига нисба-
тан кажмнинг ортиш суръати юксакрок булади.

* Тренировка вақтидаги камма нагрузкага умумий баҳо бериш анча огир
ишдир. Хозирча нагрузканинг барча хилма-хил компонентларни улчашга
Хамда уларни ягона бир курсаткичда ифода этишга имкон берадиган старли
даражада яхши критериялар топилмаган. Шунинг учун хозирча нагрузкалар
умумий куринишининг тафеилотлари зарурият туфайли бир катор камчилик-
ларга эгадир. Буни нагрузканинг таркибий қисмларини (бир-бирига яқин
булган машкларнинг группалари буйича) чуқур таҳлил этиш йули билан бир
кадар тулдириш мумкин.

Умумий тайёрлов характеридаги машкларнинг хажми, шу-
нингдек, танланган харакат фаолияти негизига курилган
машкларнинг жамланган х.ажми биринчи боскич вақтидаёк
узунинг апогейига етади. Интенсивлиги купрок, специфик на-
грузкалар хажми нисбатан кам суръатда усади. Интенсивлик
курсаткичлари эса, яна хам секинрок. суръатда узгаради. Бунда
нисбий интенсивлик, умуман олганда, абсолют интенсивликка
Караганда бир оз тезрок $У^{сиб}$ боради*.

Нагрузкаларнинг бундай динамикаси биринчи боскичда бутунлай крну-
нийдир. Агар тайёрлов даврининг бошида $к^{ажм}$ ва интенсивлик уса бориши
максимал суръатларини бирлаштиришга уриниб курилса, у колда бу трениров-
кани жадаллаштиришга олиб келади ва аста-секинлик принципи бузилишига
ва бунда келиб чиқадиган барча кунгилензликларга сабаб булади. Бу жиҳат-
дан 50-раемда келтирилган графиклар жуда кизикарлидир. Бундан куриниб
турибдики, одатда циклдаги нагрузкаларнинг нисбий интенсивлиги кажмдан
кейинрок максимум даражасига етадиган холлардагина спорт натижалари
динамикаси энг яхши булар экан.

Тренировкани жадаллаштириш машк курганликни баъзан тез юксалтирса
лам, лекин спорт формаси тургун булишини таъминлай олмайди. Спорт фор-
масининг стабиллиги биринчи галда тайёрлов ишларининг х.ажмига ва бу
ишларни бажариш учун кетган даврнинг узунлигига боглик. Тренировканинг
тайёрлов даврини ташкил этишда худди ана шу $к^{уният}$ кисобга олинади.

Иккинчи томондан хажми $к^{ДД}$ ташкари узок ошира бориш интен-
сивлик кушила боришини секинлаштиради, бу эса уз навбатиди махсус машк
курганлик ривожланишига тускинлик килади (50-раем, сузувчилардаги 4-ва-
риант). Бинобарин, кажми купрок ошира бориш тенденцияси факат маълум
чегарагача турги булар экан. Танланган спорт тури $к^{ан}$ ча куп чидамлиликни
талаб этеа, бу чегара тайёрлов даври бошдан шунча узок булади.

Нагрузкаларнинг баён этилган тенденцияси биринчи бос-
кичда тренировкага киритиладиган машкларнинг купчилиги
учун характерлидир. Бирок $КУ^{лла}$ ниладиган воситаларнинг ва-
зифасига караб, $У$ турлича намён булади. Шундай машклар
группаси $к^{ак}$ борки, уларда интенсивлик биринчи этапнинг
узидаёк стабиллашиб қолади. Бундай турдаги машкларда
нагрузкалар кажми интенсивликдан устунлик килаётгандек ку-
ринади. Умумий чидамлиликни тарбиялаш учун фойдаланила-
диган барча машклари, шунингдек, куч-кувват чидамлиги-
ни тарбиялашга каратилган машкларнинг бир қисмини (айниқ.-
• са, купрок чидамлилик талаб этадиган спорт турлари трениров-
касида) ана шу турдаги машкларга киритиш керак.

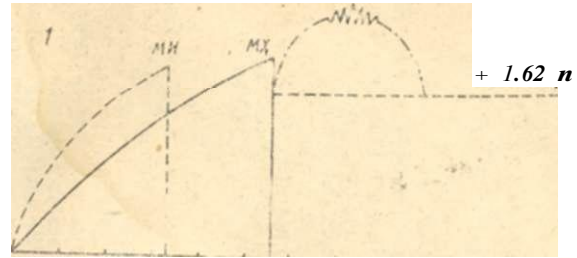
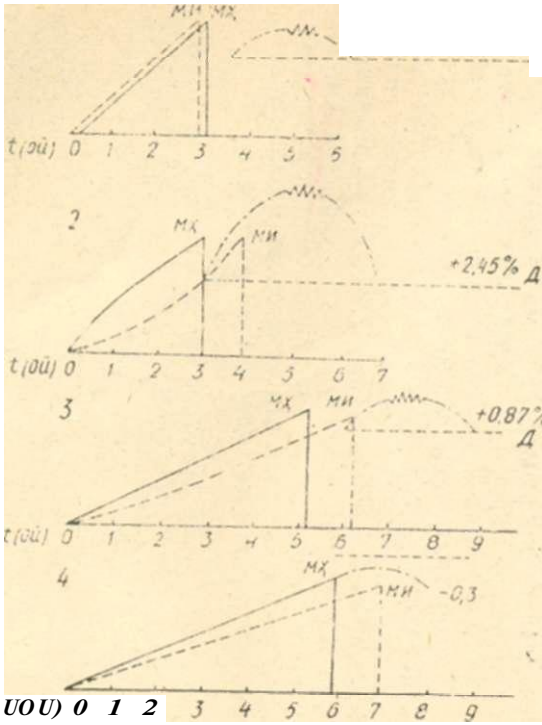
* «Абсолют интенсивлик» тушунчаси нагрузканинг $к^P$ бир мазкур мо-
ментда таъсир этиш кучини характерлайди. Бошкача килиб айтганда, машк
моментидаги куч бериш «масштабини» ёқи куч бериш даражасини — машк-
нинг тезлик-кувват ва бошка шу каби $к^{Ракат}$ тезлик-кувват характеристн-
каларида ифода топадиган кучланиши билан богликдир.

«Нисбий интенсивлик» тушунчаси, биринчидан, нисбатан анча юксак ин-
тенсивлик билан $Фарк$ киладиган машклар монанд нагрузкаларнинг умумий
микдорининг канча қисмини ташкил этишини (масалан, чегарага яқин ва
чегарага тезликда югуришининг тренировка умумий метражига нисбатан
процентини) ифодалайди, иккинчидан, тренировка иши сарфланган вақт
умумий $к^{ажм}$ нинг $к^{ча}$ қисмини ташкил этишини (тренировканинг «кара-
катли зичлигини») ифодалайди.

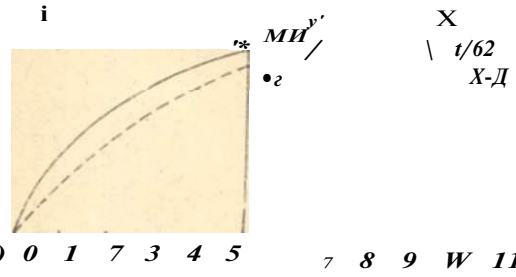
(Эркин усулда во метрга сузиш)

(Уртача масофаларга югуриш;

••4 -



УЩ 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11



оJ-расм. Тренировканинг тайёрлов даврида хажм динамикаси билан'нагрузка интенсивлиги нисбати-
 турли шартларда спорт натижалари динамикасининг хусусиятлари . изохлар текстда берилган);
 максимум Хажми (югуриш ёки сузишнинг бир ойлик максимал узунлиги); НМ нисбий интенсив тик
 (оширилган абсают интенсивлик интенсивлик билан югуриш ёки сузишнинг бир ойлик энг ёксак П
 нировканинг оундан олдинги циклим эриилган энг яхши натижанинг даражаси (олдига * ёки . - белгиси)
 лар куриб чкилаётган адлардаги спорт натижаси мазкур даражада канчалик фарк Чилишни курсатади?

*** _____ * _____ №
 М+З

в щ 0\ -a £a • Б 2 ^ ° -6-3 п-G- C: Н ох ОI Оv g) a I 03 я Я оз ш н та Н Я £Э "О Б Оv 4

I = G = .G : ; ; ? , - ILL, G L I N ; I N | ? s s s l 5 i e ' l ^ | | s B s s | | g s ^ | S 8

Ii iilii liliifii BS ^ r* 4111 iIlisslIPiiII^S
 ifil1111 fl ДИ 51 Pi • ! »J !l|; risitl; a!i №

£ со * э Я я ^ т £ - § Й о "g * 5 * я w 2 ^ 2 « ^ g t i g s S я -£ Я ^ ? n^S X о - 5 т в Ч

) а ш ^ < н 5 я я³ § я ^ * ох ^ я х g s g я T S r o ? s ^ » в ^ а „ S - o s ^ S O d
 ё ^ fei K 5 O V; .3. = w я « я 2 я^C я ~ X p f .x 2 ω я 5 ^ S в я о з ? у

^ ^ M 2 я 2 Я ^ ^ . ^ f g n - ^ _ ^ S : £ Ш ^ я ^ я 5 2 2 > = B 2 в Г

lull ii lililti I 141 I li? sl111il ПЛЮШ.

4 - ж а д в а л

**Бир эсафталик тренировка циклининг намуна схемаси
(асосан тезкорлик—кучлилик характеридаги спорт турлари учун)**

Машгулотларнинг купрок нмага каратилганлиги	Нагрузкларнинг нисбий характеридаги	
	х.ажм буйича	интенсивлик буйича
Умумий спорт—техника тайёргарлиги: чакконлик ёки куч-куватни тарбиялаш	уртача	Катта
Махсус техник тайёргарлик: чакконлик ёки куч-куватни тарбиялаш	Уртача	Максимал ёки катта
Актив дам олиш ёки кушимча машгулот	Кичик	Кичик ёки
Куч-куват, чакконлик ва чидамлиликни тарбиялаш	Катта ёки уртача	уртача Катта
Актив дам олиш ёки кушимча машгулот	Аввалги машгулотлар нагруккасига караб кичик ёки уртача	
Умумий чидамликни тарбиялаш	Максимал ёки катта	Уртача
Актив дам олиш		

5 - ж а д в а л

**Бир х,афталик тренировка циклининг намуна схемаси
(купрок чидам талаб спорт турлари учун)**

.Микроцикл кунлари	Машгулотларнинг купрок нмага каратилганлиги	Нагрузканинг нисбий характеридаги	
		х.ажм буйича	интенсивлик буйича
2	Умумий спорт—техника тайёргарлиги: тезкорликни тарбиялаш	Уртача	Катта
3	Тезкор-кучлилик ва умумий чидамликни тарбиялаш	Катта ёки 5'уртача	Катта ёки максимал
4	Актив дам олиш ёки кушимча машгулот	Кичик ёки уртача	Уртача ёки кичик
5	Махсус техник тайёргарлик: тезкорликни тарбиялаш	Уртача	Катта
6	Куч-куват ва чидамликни ёки куч-куват чидамлигини тарбиялаш	Катта	Катта ёки уртача
7	Умумий чидамликни тарбиялаш	Максимал ёки катта	Уртача
	Актив дам олиш		

Булар, албатта, намуна схемалар. Улар тайёр эканлиги турли даражадаги спортчилар учун хар хил спорт турларидаги микроциклларнинг хилма-хил мазмуни хамда структура хусусиятларини акс эттира олмайди. Бундан ташқари, тайёрлов даврининг иккинчи этапига яқинлашган сари микроцикллардаги машгулот йуналиши ва нагруккалар даражаси узгариб боришини хам хисобга олмок зарур. Бу жикатдан хатто узаро яқин иккита микроцикл Оир-бридан анча фарк Килиши мумкин (жумладан, нагрукканинг умумий: эгри чизнги чуққ иснга мос тушаднган микроцикл ва нагрукка ташлаш х,аф-таси микроцикли).

Тайёрлов даврининг иккинчи (махсус тайёргарлик) боскичи

Тренировка бевосита нимагадир ^аратилганлигининг узгариши. Тайёрлов даврининг иккинчи боскичида тренировканинг структураси ва мазмуни спорт .формасига бевосита кириб бориш учун шароит яратадиган булиб узгаради. Тайёргарлик узининг барча булнмларида купрок, махсус махсадга царатила бошлайди (шунинг учун хам махсус тайёргарлик боскичи деб аталади).

Жисмоний тайёргарликда танланган спорт турининг специфик талабларига жавоб бера оладиган жисмоний қобилиятларни ривожлантиришга каратилган таъсир этиш, яъни махсус жисмоний тайёргарлик кучаяди. Энди умумий жисмоний тайёргарлик асосан умумий машк курганликини сақлаб туришни таъминлайди ва унинг махсус машк курганлик билан энг мустахкам алокада булган компонентларини юксалтиради.

Бошка булимларда хам шунга ухшаш узгаришлар содир булади. Спорт-техника тайёргарлиги мусобака каракатлари техникасини мазкур тренировка циклининг мусобака даври давомида кандай булса, ушапдай курунишда чукуррок узлаштириб олишга каратилади. Бунда тургун ва шу билан бирга мослашувчан каракатлар динамик стереотипни шаклантириш марказий вазифа булиб қолади. Параллел равишда жиддий махсус тактик тайёргарлик кам кенгайтириб борилади.

Никоят, иккинчи боскичга яқинлашган сайин танланган спорт тури буйича мусобакаларга махсус ирода тайёргарлигининг роли орта боради.

Булар бари махсус машк курганликни юксалтириш ва спорт формасининг барча компонентларини гармоник тарзда КУ^{ШИО} олиб бориш учун шароит яратади. Иккинчи боскичда жисмоний техник, тактик ва ирода тайёргарликлари узаро алохида алокада булади—улар катто бирлашиб (қушилиб) кетади.

Биринчи боскичдан иккинчи боскичга утиш аста^секинлик билан содир булади. Бунда тренировка жараёнининг мазмунидан кам кура унинг структураси — турли восита ва методларнинг нисбати, умумий ва махсус тайёргарликнинг салмоги, нагруккалар кажми ва интенсивлигининг- узаро нисбати ва хоказолар купрок узгаради.

Восита ва методлар составидаги узгаришлар. Умумий ва махсус тайёргарликнинг нисбати. Иккинчи боскичда тайёргар-

ликнинг турли воситаларини куллашнинг урни ва характери Куйидаги крнуниятлар билан белгиланади.

Биринчидан, махсус тренировкалаш фактори канчалик тез-тез ва кучли (албатта, маълум физиологик меъёрларда) таъсир курсатса, машк курганлик ривожининг даражаси ҳам шунчалик юъори булади.

Иккинчидан, машк курганлик усиб борган сари, унинг турли характердаги машклардан фойдаланишга .утиш даражаси, афтидан, камайиб кетади ва бу утиш купрок танланадиган була -боради.

Учинчидан, салбий таъсир курсатувчи К°Д^{исала}Р булмаса, шартли рефлекс алокаларининг кар кандай системаси тез ва энгил урнатиладиган булади; мазкур системани ташкил этиш Канчалик мураккаб ва нозик булса, унинг ноадекватив таъсирларга бошлангич чидамлилиги шунчалик кам булади.

Иккинчи боскичда бу К°нуниятлардан махсус машк курганлик тез юксалишини таъминлаш ва спорт формасининг компонентлари уртасида узаро нозик алокаларни йулга куйиш учун фойдаланилади. Бу аввало танланган мусобака машкларидан ва уларга жуда якин булган махсус-тайёрлов машкларидан анча кенгрок фойдаланишда уз ифодасини топади. Тайёрлов даври тугаллана борган сайин улар тобора купрок урин -олади ва тренировканинг бошка воситаларини куллашга янада кучлирок, таъсир курсатади.

Иккинчи этапда маълум махсус-тайёрлов машклари мусобака машклари билан «якинлашгандек» булади.

Бу «якинлашиш» икки асосий йулдап боради:

хусусий харакатларни ёки мусобака машкларининг айрим функционал хусусиятларини уз ичига олган машклардан аста-секин спорт мусобацаларидаги яхлит фаолиятга утиш йулидан (масалан, гимнастика комбинациялар элеменитларидан бирикмаларга, кейин эса комбинацияларнинг узига утиш; танланган дистанция булакларини кайта-кайта югуриб утишдан бутун дистанцияни яхлит югуриб утишга);

маълум группа машкларининг узунлигини бир К^аД^аР кискартиш ва интенсивлигини ошириш йулидан (айтайлик, тезликни ошириб, мусобацадагидан узун тренировка масофасп узунлигини камайтириш).

Спорт турларининг спецификасига К^аР^{аб} «якинлаштириш»нинг бошка усуллари ҳам кулланилади. Бирок уларнинг мокияти бир — махсус тайёрлов машкларини танланган спорт тури хусусиятларига мумкин К^аД^аР якинлаштириш. Бирок бу махсус-тайёрлов машкларини умуман мусобака машклари билан алмаштиришга интилиш керак, деган маънони билдирмайди. У холда спортчига зарур булган айрим фазилатлар ва малакаларга максадга катъий мувофик равишда таъсир курсатиш имконияти колмай, тренировканинг самарадорлиги пасайиб кетган булур эди.

Тренировка методларида К^{ам}ана шундай узгаришлар содир булади. Танланган спорт тури спецификасига купрок мувофик келадиган методлар танлаб олинади. Спортнинг мазкур турида муваффакиятни бевосита таъмин этадиган функционал имкониятларга оширилган талаблар куювчи методларга (масалан,. уртача дистанцияга югурувчиларда дам олиш -интервали

катъий ва камайиб борадиган интервалли тренировка типидаги методларга; огир атлетикачиларда эса, чегарага якин ва чегара огирликлар билан бажариладиган такрорий усиб борувчи машклар методига) анча куп урин берилади. Мусобака методининг роли К^ам ортади.

Мусобака методларидан дастлаб асосан тайёрлов машклари негизида, шу жумладан, спортнинг танланган турига К^Умча ёки унинг бир кисмини ташкил этувчи спорт тури материали сифатида фойдаланилади. Масалан, энгил атлетикачилар дастлаб асосий мусобака масофалардан киска'масофага ёки аксинча, ундан узунрок мусобака масофасига югурадилар, куп курашчилар эса,- дастлаб айрим турларда мусобакалашадилар. Тайёрлов даврининг охирига якинлашган сари танланган спорт тури буйича тобора купрок мусобакалашадилар. Бирок хали ҳам бу машклар тренировка характерида булиши керак. Бу ерда календарь мусобакаларда иштирок этиш планли тайёргарлик куришни бузмай, булажак асосий мусобакаларга тайёргарлик куриш воситаларидан бири сифатида хизмат килиши керак.

Иккинчи боскичда умумий тайёргарлик воситаларининг саставидаги хилма-хиллик анча камайиб колади. Умумий тайёргарлик машкларининг купчилигидан фойдаланиш характери кам узгаради. Уларнинг бир К^{исми} стабиллаштирувчи акамиятга эга булади, яъни энди улар юксалишдан К^{ам} кура купрок эришилган умумий машк курганлик даражасини мустаккамлашни таъмин этади. Бунга асосан машк, курганликнинг «билвосита утиши» механизми буйича танланган спорт турида камол топишга ёрдам берувчи барча машкларни киритиш керак (масалан, жуда юксак чидамлилик намойиш этишни талаб Киладиган спорт турлари буйича ихтисослашаётганда куч-куват машклари ёки куч-куват ва тезкорлик-кучлилик талаб Киладиган спорт турлари буйича ихтисослашаётганда умумий чидамлиликни тарбияловчи машклар). Илгари тренировка акамиятига эга булган айрим машклар иккинчи боскичда купрок актив дам олиш воситаси сифатида ишлатилади.

Никоят, бир К^{ат}ор умумий тайёрлов машклари ихтисослаштирилади. Бу бажариладиган каракатларнинг тезлиги, кучи ва бошка характеристикаси тегишлича узгаришида, шунингдек машк жараёнида нагрузка билан дам олишни меъёрлашда уз ифодасини топади. Мисол учун, югурувчи-спринтерлар, сакровчилар, улоктирувчилар, боксчилар тренировкасида штанга билан бажарадиган машклар ёркин ифода этилган тезкор кучлилик характерига эга булади. Бунга штанга огирлигини ва такрорлаш микдорини кисман камайтириб, каракат тезлигини ошириш (айникса толчок, ривок типидаги каракатларида) йули билан эришилади.

Умумий тайёргарликнинг салмоги умуман камаяди. Шунга яраша махсус тайёргарлик салмоги ортади (48-раемга каранг).

369

Иккинчи боскичда тайёргарликнинг бу ТОМОНларни нисбати (вакт хисобида) спортнинг куп турлари учун куйидагича булиши мумкин: 1:2—2:3 (купкураш учун 1:3—1:4). Шуни эслатиб утиш керакки, биринчи боскичда нисбатлар бунинг аксича эди. Мазкур маълумотлар малакали спортчиларнинг тренировкасига тааллуқлидир. Бошловчи спортчиларда эса боскич буйича тренировка структурасининг барча узгаришлари бунчалик катта булмайд.

Нагрузкalar динамикасининг хусусиятлари. Иккинчи боскичда нагрузкalarнинг умумий тенденцияси жамланган хажмининг камайишидан ва интенсивликнинг тобора юксалишидан иборат.

Боскич давомида нагрузкalar кажми бир катор курсаткичлар буйича анча сезиларли даражада (айрим хрлларда ярмисидан купрок.) камайиши мумкин. Бу, биринчидан, тренировканинг бундан кейинги тарак.К.иёти учун етакчи фактор булган интенсивликни анча оширишга шароит яратиш зарурияти билан изохлади. Иккинчидан, биринчи этапда бажарилган катта хажмдаги тайёрлов ишлари натижасида «кечикувчи трансформация» механизми буйича организмда содир буладиган узок, муддатли узгаришларнинг утишини енгиллатиш керак булади. Факат нагрузка умумий хажмини узок, муддат етарли микдорда камайтириш ва шунга яраша интенсивликни ошириш йули билангина аввалги ишлар натижасини спорт курсаткичларининг жуذا тез усишига айлантириб юбориш мумкин. Хажмининг камайиш даражаси, албатта, унинг олдинги боскичдаги катталигига боглик. Чунки кажм канча катта булса, «кечикувчи трансформация» муддатлари х.ам шунча узок, булади.

Нагрузкalar кажмининг камайиши дастлаб умумий тайёрлов машклари. хисобига булади. Купчилик махсус-тайёрлов* машкларининг кажми бир канча вакт мобайнида усиб боришда давом этади ёхуд стабиллаша боради. Кейин нагрузкalar умумий хажмининг бу компоненти хам аста-секин камая боради. Мусобака машклари ва уларга якин булган махсус-тайёрлов машклари бундан истисподир. Уларнинг бир ойдаги жамланган хажми ортиб боради (49-расмга каранг).

Иккинчи боскичда интенсивлик асосан махсус тайёргарлик сокасида усади. Машklar абсолют интенсивлигининг тезлик, суръат, кудрат ва бошка параметрларининг ортиши билан бирга тренировканинг нисбий интенсивлиги \am юксалиб боради. Бирок бу умумий жисмоний тайёргарликнинг анчагина кисмига тааллукли булмайд. Афтидан, бу ерда факат тренировка самарасини танланган спорт турига тутридан-тутри «фойдали утказадиган» умумий тайёргарлик машкларининг айрим параметрларигина ортиши лозим булса керак.

Тренировка интенсивлигининг усиб бориши ва кажмининг камайиши натижасида иккинчи боскичда нагрузкalar динамикасининг урта «тулкин» лари одатда 3 — 4 хафтагача кискаради. «Нагрузка ташлаш» фарклари кам кискаради. Бунга машк курганлик уса боргани'сари, бир томондан, нагрузкalar кажми

камайиши сабаб булса, иккинчи томондан, тикланиш жараёнларининг тикланиши тезрок утиши сабаб булади.

Микроциклларда нагрузкalar динамикаси умумий тенденцияга ва микроциклларнинг бутун структурасидаги узгариш чаога мувофик алмашинади. Структура эса, утказилажак мусобакаларнинг энг мухимларига якинлаштира бориш шароитига ва уларда иштирок этиш шароитига мувофик кайта тузилади ва шу йул билан мусобака микроциклларига ухшай боради.

Микроцикллар структураси. Мусобака микроцикллари мусобакалар жадвали ва уларга бевосита олиб келувчи шарт-шароитлар билан белгиланади. Тайёрлов даврининг иккинчи боскичда бу микроциклларнинг барча деталлари хамиша кам Кайта тиклаивермайди. Аслида мусобакалар режими оптимал тренировка режимидан канча кам фарк килса, уни тайёргарлик жараёнида шунча туликрок. ва тезрок тиклаб олиш мумкин.

Буни мисол билан тушунтирамиз. Агар футбол буйича турнир мусобакалари 5—6 кунлик интерваллар билан утказиладиган булса, у холда, мусобака нагрузкalarининг бундай режими тайёрлов ишларини хаддан ташкари чеклаб кувмайди. Бундай режимнинг (жумладан, ВНИИФК ходимларининг тадқиқотлари курсатганидек) тренировканинг махсус-тайёрлов боскичдаги нагрузкalarининг эффектив режими билан кушшб кетиши унчалик кийин булмайд ва шунинг учун уни мазкур боскичнинг купгина микроциклларига киритиш мумкин. Бунда микроциклнинг схемаси тахминан б- жадвалда курсатилганидек булиши мумкин.

Агар мусобакалар кичик интерваллар билан ёки кичик серия билан 'бир неча кун кетма-кет давом этса, у холда куриб чкилаётган боскичда нагрузкalarининг унга ухшаш режимини мусобакаларда иштирок этишдан хам кура

б- ж а д в а л

Тайёрлов даврининг охиридаги микроциклнинг намуна схемаси

Микроцикл кунлари	Машгулотларнинг асосий мазмуни	Нагрузканинг нисбий характеристикаси	
		х.эжм буйича	интенсивлик буйича
	Актив дам олиш		
	Умумий жисмоний тайёргарлик	Катта ёки урта	Урта ёки катта
	Махсус тайёргарлик	Катта	Катта ёки максимал
	Актив дам олиш ёки умумий тайёргарлик	Кичик ёки „Урта“	Урта
	Махсус тайёргарлик	Урта?	Урта ёки катта
	Махсус тайёргарлик ёки актив дам олиш ва „разминка“ типдаги машгулот	Кичик	Катта ёки урта
	Мусобакалар (укув, контрол ёхуд расмий)	Танланган спорт турининг спецификасига караб	

купрок. хажми микроциклларнинг урнига цараб мусобака нагузкаларининг хажмидан камрок. булиши (ам) купрок. булиши ҳам мумкин булган турли машқлар воситаси билан моделлаштириб тикланади.

Умуман шуни айтиш керакки, тайёргарлик шароитларининг мусобака шароитларига мувофиқлиги камиша ^ам мусобака шароитларини айнан кучириш деган маънони англатавермайди. Тайёргарликни кийинлаштирадиган шароитлар мазкур шароитга утиш учун канчалик зарур булса, факат шунча ва тайёргарликнинг якуний натижасига салбий таъсир этмайдиган даражадагина киритилади.* Бундан ташкари мусобаканинг бир Катор узгарувчан шароитлари (рак.ибнинг узига хос хусусиятлари, биричилик утказиш тартибидаги баъзи бир хусусиятлар, об-х.аво шароитлари ва коказолар) кутилмаганда пайдо булади. Спортчида хилма-хил шароитларда уз кучини эффектив тарзда ишлата билиш қобилияти булиши керак. Бунинг учун тайёргарлик шароити тегишлича вариатив (узгарувчан) булиши керак.

Тренировканинг махсус тайёргарлик босқичини бошқача Килиб мусобака олди босқичи деб аташ ҳам мумкин. Чунки у бевосита мусобака даврига улаиб кетади. Бу босқичда кулга киритиладиган спорт формасини «бошлангич» дейиш мумкин; кейинчалик унинг даражаси ортиб боради, бунда унинг айрим компонентлари (айниқса тактик тайёрлик) навбатдаги мусобакаларнинг спецификасига қараб узгаради.

Тайёргарлик даврининг функцияси бажарилганин'и курсатувчи мезон сифатида тренировканинг бундан олдинги циклида эришилган натижадан яхшироқ натижа ёки шу даражага яқинроқ курсаткич хизмат қилиши мумкин. Спорт натижалари аниқ микдор характеристикасига эга-булмаган спорт турлари учун умумий тайёргарлик (биринчи босқичда) ва махсус тайёргарлик (иккинчи босқичда) нормативларини бундан аввалги циклни тегишли нормативларига Караганда ортиқроқ бажарилиши мезон булади.

Мусобака даври

Мусобака даврининг структураси оддий ва мураккаб булиши мумкин. Биринчи қолда у асосий бир турдаги микроцикллардан — мусобака ва нагузка ташлаш микроциклларидан иборат булади. Иккинчи қолда эса, 4 — 6 кафталик махсус оралик босқич билан бир-бирдан ажралган иккита (баъзан ундан кам куп) мусобака босқичларидан иборат булади.

У ёки бу структурадан фойдаланиш спорт турларининг хусусиятларига, мазкур спорт турида қабул қилинган мусобакалар календарига ва бошқа шароитларга боғлиқ., бунда бошқа қамма

* Бу мусобакаларнинг тапши шарт-шароитларига ҳам, жумладан иклим Шароитларига ҳам тааллуқлидир. Адаптациянинг ижобий моментлари тайёрлов ишларининг микдор ва сифатига келтирадиган зарарни қоплай олмайдиган булса, масалан, аарорат шароитларига қуниқиш учун берилган узок, муддатдан воз кечпшга тугри келади. Бундай ҳолларда иклим шароитига бошлангич мослашиш муддатлари (2—3 х.афта) билан чекланиб қ.уяқ.0-линади.

шароитлар тенг булса, даврининг узунлиги қал қилувчи роль уйнайди: оддий структура нисбатан унча узок давом этмайдиган даврга (2—3 ойгача), мураккаб структура эса узок даврга (4—5 ойлар қамаси) тугри келади.

Тренировка йуналишининг узгариши. Спорт формасига кириб олингандан кейин, уни бутун масъулиятли мусобакалар давомида саклаб туриш ва спорт ютуқларига эришишга айлантириш вазифаси пайдо булади. Юқорида айтганимиздек, спорт формаси — бу факат қолатгина эмас, балки.жараён қамдир — спортда ютуқларга эришишга тайёр эканликни курсатувчи барча фазилат, малака, мақоратларни узлуксиз тақомиллаштириб борувчи жараён қамдир. Спорт формасини саклаб туриш даврида навбатдаги мусобакаларнинг специфик шарт-шароитларига мослашиш зарурияти муносабати билан унинг айрим қомпонентлари анча сезиларли узгаришларга дуч қелиши мумкин. Бирок, бу даврда тубдан узгаришлар қилиб булмади, чунки улар спорт формасини йуқолишига олиб қелган ва шу билан мусобакаларда муваффақиятли қатнашиш имқониятидан мақрум этган булуз эди.

Жисмоний тайёргарлик мусобака даврида энг қуқ қуқ-гайрат талаб қиладиган қуқланпшларга бевосита функциял тайёргарлик қарактерига эга булади ва (мазкур қикл учун) махсус машқ қурганликнинг максимал даражасига эришишга, уни ана шу даражада саклаб туришга ва қулга қиритилган умумий машқ қурганликни қу^{бба}тлаб туришга қаратилган булади.

Спорт-техника ва тактик тайёргарлик қаракат фаолиятининг танланган формаларини имқон қорича юқори қогонада тақомиллаштиришни таъминлайди. Бу, бир қомондан, илгари узлаштирилган малака ва мақоратларнинг мустанқам-ланишини назарда дутса, иккинчи қомондан вариативликни, Қаракат қординациясининг ниқоятда ниқик силлиқлаш, тактик тафакқурни ривожлантириш ва махсус қилимларни қуқуқуқлаштириш асосида спорт қурашининг турли шароитларида ярайдиган булишлиқни орттиради.

Маънавий — ирода тайёргарлиги мусобакалар даврида мусобақаларга бевосита психологик қикатдан тайёр булиш, спортчини қисмоний ва қуқий қуқ-қувватни олиқ даражада намоён этишга сафарбар этишда алоқида ахамият қасб этади. Шу билан бирга эқтимол тутилган спорт мағлубиятларига тугри муносабатда булишни ва иқобий эмоқонал қолатни саклаб қолишни таъминлаш қам қоят муқимдир.

Агар мусобака даври узок давом этадиган булса, у қолда тренировка спорт формасининг қойдеворини қенгайтириш билан боғлиқ булган қуқимча функцияни адо этади. Бундай қолда учрайдиган оралик босқичлар маълум маънода тайёрлов даврини эслатади.

Восита ва методлар қоставидаги узгаришлар. Умумий ва

уларни алмашлаш жикатидан тайёрлов даврининг иккинчи бос-Кичидагига Караганда купрок. хилма-хил булиши мумкин. Бу умумий тайёр эканлик даражасини саклаб туриш учун кулай шароитлар яратади. Бу эса уз навбатида махсус тайёр эканликни саклаб туриш ва янада ривожлантириш учун хизмат килади. Бир колатдан иккинчисига утишлар — актив дам олиш ёрдамида иш кобилиятини кундалик тик да б бориш шароити кам енгиллашади. Мусобака даврида даврнинг узунлиги $K_{анчалик}$ катта булса ва махсус тайёргарликнинг мазмуни канчалик бир хил булса, машкларнинг хилма-хиллигининг акамияти шунчалик катта булса керак. Чунки бир йуналишдаги фаолият куриклочви тор-мозланишга тезрок олиб келади камда функционал имкониятларни чеклаб куяди. Мусобака даврида умумий тайёргарликнинг салмоги махсус — тайёргарлик боскичидагига Караганда умуман паст булади. Агар мусобакалар даври нисбатан киска муддатли булса, умумий ва махсус тайёргарликлар нисбати тахминан тайёргарлик даврининг охирида кандай булса, шундай даражада сакланиб колади. Агар мусобака даври 2—3 ойдан ортикк^а чузилиб кетса, у колда бу нисбат оралик боскичда умумий тайёргарликнинг салмогини бир кадар орттириш томонига узгариши керак (49-расмга каранг).

Дозирги мавжуд практикада купинча мутлако бошкача манзари куриш мумкин: мусобакалар даври бошланиши билан умумий тайёргарликнинг салмоги ё кескин кискариб кетади ёки йук даражага тушиб кетади. ^озирги замон илмий курашлари ва илгор тажриба бундай йулни рационал эмас деб кисоблаш учун етарли асос беради*.

Махсус-тайёрлов боскичда умумий тайёргарликнинг салмоги пасайиши тренировка к^{он}у^ниятларига тугри келади ва умумий машк. курганлик даражасини йукотишга сабаб булмаиди (чунки биринчи боскичда ишлатилган нагузкаларнинг катта хажми таъсир килишда давом этади). Умумий тайёргарлик хажмининг бундан кейинги узок муддат кискариши эса, турли адаптацион жараёнларнинг шаклланиб к^лган нисбатларини бузади ва спорт формасининг функционал базасини камайтиради. Шунинг учун етакчи спортчиларнинг мусобака даврида тренировка учун ажратилган умумий вақтнинг 30%, баъзан хатто ундан хам ортик процентини умумий тайёргарликка сарфлашлари тобора купаётгани бежиз эмас. Тадкиртлар, жумладан, спортнинг тезкор-кучлилик талаб киладиган турлари буйича ихтисослашайтган спортчилар учун куч-куват характеридаги машкларнинг анчагина кисмини саклаб к^олиш зарур эканини курсатди (Н. Базанов, Р. Кемп-белл, В. Барановский ва боишлар).

Нагузкалар динамикасининг хусусиятлари. Нисбатан узок давом этмайдиган мусобака даврида тренировка нагузкаларининг динамикаси юкорида куриб утилган тенденциянинг якунидек булиб куринади: тренировка вақтида нагузкаларининг уму-

бий кажми дастлаб бир оз пасайишда давом этади ва кейин стабиллашиб колади: специфик нагузкаларининг интенсивлиги эса (баъзи курсаткичлар буйича) то максимум даражагача ушиб боради ва ана шу даражада у кам стабиллашиб колади. Бунда албатта, нисбатан стабиллашиш назарда тутилади. Ана шу умумий тенденция фониди кажм ва интенсивликнинг урта «тулкинлар» ва микроцикллар доирасида тулкинсимон тебранишлари руй беради.

Агар мусобака даври узок муддат давом этадиган булса, у холда бир катор янги мом^{нт}лар пайдо булади. Тренировка талабларининг нисбатан стабиллашишидан кейин, яна нагузкалар умумий кажмининг усиши ва улар интенсивлигининг бир оз камайиши содир булади, кейин яна кажмнинг кискариши ва интенсивликининг ортиси тенденцияси бошланади (49-расмга каранг). Шундай килиб, узок муддатли мусобака даврининг оралик боскичда тайёрлов давридаги нагузкалар умумий динамикасининг баъзи бир белгилари такрорланаётгандек булади. Бирок бу кискарган масштабларда ва умумий камда махсус тайёргарликнинг бошкача нисбатида содир булади.

Нагузкаларининг бундай такрорий катта «тулкин»ининг вазифаси тайёрлов давридаёк асос солинган спорт формасининг пойдевори кенгайишидан иборат. Тренировка нагузкаларининг янгидан ортиб бориши суниб бораётган адаптацион жараёнларини яна активлаштиришга ва махсус машк курганликни такомиллаштиришга имкон беради. Шу билан бирга оралик боскичда бир х.олатдан иккинчи х.олатга утиш, актив дам олиш эффектларидан анчагина кенг микёсда фойдаланилади. Тренировканинг мана шундай ташкил этилиши туйфайли спорт формасида туришнинг жамланган муддатлари анча ортисига эришилади. Бунда спорт натижалари динамикасида, нагузкалар умумий динамикасидаги асосий «тулкин»ларининг микдорига караб, бир нечта «чукк^и»лар пайдо булади.

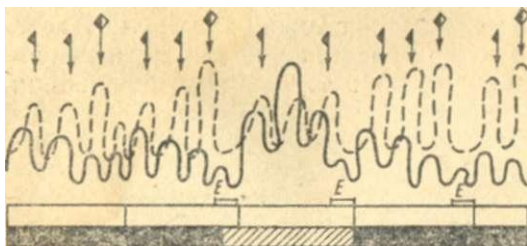
Мусобака даврида бундай «тулкин»ларининг конкрет параметрлари ва микдори спорт турининг хусусиятлари ва спортчиларининг малакасига боглик. ^ар хафтада мусобака утказиш мумкин булган спорт турларида малакали спортчиларда бу «тулкин»ларининг сони одатда иккитадан ошмайди. Бунда махсус -нагузкалар бир ойлик хажми энг куп деганда тайёрлов давридаги шунга мувофик келадиган хажмларининг 75—90 процентидан ортмаслиги лозим булса керак (албатта, тайёрлов давридаги хажмлар етарли даражада катта булгани кузда тутилади). Оралик боскичда хажмлар ортик. булиши хам, пасайтирилган булиши хам бирдек бефойдадир. Тугри, келтирилган ракамларни мутлако умумий норма деб булмаиди. Бирок куп хрларда маъкул келадиган чегаралар маъкур ракамлардан унчалик узок эмас, деб хисоблаш мумкин.

Мусобака давридаги нагузкаларининг «тулкин»лари кажм ва интенсивлик жикатидан бир-бирига айникса лойик "булиши керак. Бунда умумий кажмининг ортиси махсус машклар интенсивлигининг узок муддат пасайиб кетишига олиб келмайдиган меъёрда булсагина тугри- булади. ^ажмни ошира бориш боскичи мусобакалар уртасидаги танаффуслар вақтига ёки хар колда унчалик масъулиятли булмаган мусобакаларга тугри келгани маъкул. Чунки бундай боскич спорт курсаткичлари вақтйнча усмай колиши ёки пасайиши билан боглик булиши мумкин.

* Бу масала буйича умумлаштирувчи материаллар билан танишиш учун «Проблемы к спортивной тренировки» тупламага (ЛНИИФК ва ЦНИИФК), М., 1961, 1 китоб ва Л. П. Матвеевнинг «Проблемы периодизации спортивной тренировки» монографиясига М., 1965 (2- наشري) к^ранг.

Мусобака давридаги нагрукалар динамикасининг айрим хусусиятлари, юкорида айтилганлардан ташкдри куйидаги шарт-шароитларга кам боглик:

- 1) нагрукаларнинг бир кафталик динамикасида спорт мусобакалари куп холларда асосий пунктлар кисобланади;
- 2) спорт мусобакалари шунга ухшаган тренировка нагрукаларига Караганда анча кескин таъсир курсатиши билан характерланади; улар организмда анча сезиларли биологик узгаришлар пайдо К ДИ камда тиклаш жараёнлари ваكتини анча узайтиради;



Ойлар ооскичлар

- Шарт на белгилар :

J Нагрукалар J Нагрукалар интенсив-
 кажмининг динамикаси \wedge лигининг динамикаси
 E Енгиллаттирувчи e Асосий мусобакалар
 микроцикллар T
 \wedge Ёрдамчи мусобакалар

51-раем. Мусобака давридаги тренировкада хафталик нагрукалар динамикасининг учраши мумкин булган вариантларидан бири

3) машк курганлик уса боргани сари специфик нагрукаларнинг айрим функционал системаларга таъсири кам ортади*. Бу Кулга киритилган машк курганлик даражасини машк курганликка эришишда ишлатилган нагрукаларга Караганда камрок нагрукалар воситасида саклаб туришга имкон беради. Бирок бу нисбатан катта булмаган (бир неча кафта масштабдаги) вакт оралигидагина тугри булади. Машк курганликни узок вакт саклаб турилганда эса, уни янада юксалтиришдан ташкари, нисбатан кичик нагрукаларни катта ва максимал нагрукаларга алмашлаб туриш зарур булиб қолади.

Булар бари нагрукаларнинг кафталик динамикасида ва микроцикллар структурасида уз ифодасини топади. Бунда урта «тулкин»ларнинг интерваллар ва масъулиятли мусобакалар билан узаро нисбати шундай буладики, бу навбатдаги масъу-

лиятля мусобакаларгача интенсивликнинг муайян курсаткичлари саклана боргани ёхуд уса боргани колда нагрукаларнинг Кафталик кажмини олдиндан ка.майтиришга имкон беради (мумкин булган вариантлардан бири 51- раемда тасвирланган)*.

Нагрукалар умумий хажмини ошириш учун ажратилган хафталар сони билан кажм $K \gg SK^1 P^{1111}$ содир буладиган хафталар уртасидаги инебат мусобака даврининг боскичига, мусобакалар календарига, тайёрлов даврида Кулга киритилган хажмнинг катталигига ва бош.ка шарт-шароитларга к.араб, турлича булиши мумкин. Амалда 3:2; 2:2; 1:2 ва бош.ка тартибдаги нисбатлар учраб туради. Махсус тадқиқотлар у ёки бу конкрет шароитда Кандай нисбат оптимал булишини курсатиб бориши керак. Бирок принцип аник: хафталик нагрукалар кажми ортиши ва камайиши шундай нисбатда булиши керакки, навбатдаги асосий мусобака бошланадиган вақтга келиб спортчи юксак функционал имкониятларга эришибгина қлмай, балки уларни айни мана шу моментда максимал даражада ишга сола оладиган ҳам булсин. Кумакчи характердаги яқинлаштирувчи ва бош.ка мусобакалар нагрукаларнинг бир кафталик х.ажм и пасайиши фониди х.ам> Усиб бораётган шароитда кам утказилиши мумкин.

Микроцикллар структураси. Табиийки, мусобака давридаги микроциклларнинг асосий формаси, юкорида айтиб утилган мусобака микроцикли булади. Бирок бу ерда барча микроцикллар бир хил эмас. Асосий мусобакалар утадиган кунларни уз ичига олган микроцикллар кафталик нагрукка кажмининг камайиши ва тренировка машгулотларининг энг кам микдори билан характерланади. Купинча мусобакалар арафасида 2—3 кун, баъзан эса ундан кам куп кун кажми каттарок нагрукалардан холи қилинади. Бу вақт, асосан, мусобака бошланадиган пайтгача тиклаш ва «ута тиклаш» эффекти булсин учун, актив дам олиш ва кажми унча катта булмаган разминка тренировкаси учун ажратилади.

Мусобака олдидан каторасига бир неча кун тулик дам олиш одатда максадга мувофик, деб кисобланмайди. Малакали спортчилар, агар улар кар кунги тренировкага одатланиб колган булсалар (айтайлик, стайерларда булганидек), машгулотларни умуман тухтатмасликлари мумкин, лекин кейинги кунлардаги бундай машгулотлар яқинлаштирувчи характерда утказилиши керак.

Нагрукаларнинг кафталик кажми оширилган микроциклларда (айникса, оралик боскичларда) тренировка кунларининг узи куйайиши билан характерланади. Шунга яраша нагрукалар ва дам олиш режими кам анча тигаз булади. Шу билан бирга энг куп куч-гайрат талаб қиладиган мусобакалар ёки оширилган тренировка нагруккали микроцикллар кетидан келадиган нагрукка ташлаш микроциклларидан кам фойдаланилади (51-

* Бу қонуният умумий тарзда аллақачон маълум булса кам, бирок факат сунгги вақтлардагина мукамал равишда урганилмоқда. (Л. Г. Лешкевич, Л. И. Ямпольская. Н. Н. Яковлев, И. П. Байченко, Н. П. Еремеев ва бош.калар).

* Спортнинг айрим турларида (масалан, огир атлетикада) спортчининг индивидуал хусусиятларига $K^a P^a b$, мусобакалар олдидаги сунгги х.Ф^{та}Д^а умумий кажмгина эмас, катто жамланган интенсивлик кам камайиши мумкин, деган маълумотлар кам бор.

расмга каранг). Нагрузка ташлаш микроциклларида тахминан 3 кундан 5 кунгача вақт асосан хилма-хил машқларга утиш ва машгулот шароитини узгартириш йули билан таъмин этиладиган актив дам олишга ажратилади.

Бу тартибдаги утишлар, тажриба камда врач кузатишларининг маълумотларига Караганда (С. П. Летунов ва бошқаларнинг фикрича) ута машқ курганлик олдини олишнинг ва спорт формасини узок вақтгача сақлаб туришнинг энг муқим шартларидан биридир.

Утиш даври *

Тренировканинг специфик функциялари. Утиш даври узлуксиз тренировка системасида гоёт узига хос бир звенодир. Бунда асосий машгулотлар актив дам олиш характериға эға булади. Шу билан бирға бу тренировка паузаси кам, яъни тренировка жараёнидаги танаффус кам эмас. Тренировка давом этаверади, лекин унинг формалари ва мазмуни анчагина узгаради. Мазкур давр тренировка кумулятив эффектининг ута машқ курганликка айланиб кетишиға йул куймасликни, организмнинг функционал ва адаптация имкониятларига оширилган талаблар куйишдан холи режимға етарли даражада узок утишни таъмин этиш учун киритилади. Шу билан бирға мазкур вақтда машқ курганликни маълум даражада сақлаб қолиш учун шароит яратилиши ва шу йул билан спорт формасини ривожлантиришнинг икки цикли уртасидаги алоқадорлик таъминланиши зарур. Албатта, актив дам олиш шароитида машқ курганликни максимум даражада сақлашнинг иложи йук., бироқ тренировканинг янги циклини аввалгига Караганда анча юкори дастлабки позицияда бошлашға имкон берадиган машқ курганликни сақлаб қолиш мумкин ва зарурдир.

Жисмоний тайёрлик утиш даврида илгари кулга киритилган функционал ва морфологик узгаришларнинг мустаккамланишини таъминлайди, айрим жисмоний фазилатларни қисман такомиллаштиради, мослашув имкониятларини тиклаб олишға кумаклашади. Булар бари тренировкани оширилган нагрузкалар билан давом эттириш учун шарт-шароит яратади. Утиш давридан техник ва тактик тайёр эканликдаги айрим камчиликларни йукотиш учун кам фойдаланилади. Бирмунча янги қаракат формаларини узлаштириб олиш кам мумкин (ёрдамчи характердаги машқларда). Бироқ буларнинг каммаси мазкур даврнинг асосий вазифасиға — актив дам олишға халакит бермасиға тугри булади. Утиш даври мобайнида трени-

ровкаларда ва мусобакаларда иштирок этиб орттирилган тажрибани чуқур тушуниб этиш, янада такомил топиши қаратилган вазифаларни белгилаб олиш керак. Ниҳоят, маънавий — ирода тайёргарлиги соқасида спортчининг эришилган ютуқларға ва булиши мумкин мағлубиятларға тугри муносабатда булишини таъминлаш, актив дам олиш ва кейинги режалар учун ижобий эмоционал қаят яратиш гоёт муқимдир.

Утиш давридаги тренировканинг характери биринчи навбатда утган даврларда берилган жамланган нагрузкалардан кейинги узок муддатли тиклаш жараёнининг қонуниятларига, шунингдек, нисбатан нагрузка ташлаш шароитида машқ курганликни сақлаб туриш қонуниятларига боғлиқдир.

Баъзи мутахассислар утиш давриға қаршн чиқиб, унинг функцияларини тренировка микроциклларида нагрузка билан дам олишнинг узлуксиз алмашлаб туриш, шунингдек, бошқа даврлар давомида нагрузкалар қатталиги билан машқлар характериғи узгартириб туриш бемалол уташи мумкин, деб даъво қиладилар. Бироқ, биринчидан, тренировка нагрузкалари фақат энг якин «из» қилибгина қолмай, балки маълум шароитларда ута машқ курганликка айланиб кетадиган жамланган (кумулятив) деб аталган эффект қам беради. Иккинчидан, тренировка жараёнида фақат иш қобилиятини тиклаб олиш билан чекланиб қолмай, балки организмнинг адаптация имкониятларини ҳам тиклаш керак. Бу эса тренировкани фақат тайёрлов ва мусобака даврларидаги сингари ташкил этиладиган булса, қайси хилда мумкин эмас.

Утиш даврини машқ курганликни устириш суръатларини албатта секинлаштириб қуядан узига хос бир зарурият деб қараш қам нотугри булур эди. Чунки утиш даври рамқасида спорт формасининг вақтинча йукотилиши кейинги утишнинг асосий шартларидан бири ҳисобланади. Шунингдек, ҳозирча кам урганилган, лекин ниҳоятда қизқарли булган яна бир ҳодисаға; яъни нисбий нагрузка ташлашдан кейин машқ курганликнинг ривожланиш суръати тезлашиб кетишиға эътибор беришимиз лозим. Бу турдаги фактларни лаборатория тадқиқотларида қам (Б. С. Воронин), педагогика эксперимент шароитларида ҳам (В. П. Филин, Л. П. Матвеев ва бошқалар) кузатилган. Булар бари утиш даврининг тулик тренировка циклидаги ажралмас звено экани зарур қайси хилда курсатади.

Восита ва методлар составининг хусусиятлари. Умумий ва махсус тайёргарликнинг нисбати. Утиш даврида асосан актив дам олиш машқ курганликни сақлаш учун қулай этиладиган умумий жисмоний тайёргарлик воситалари арсеналидан олинган машқлар асосий урин эгаллайди. Бунда бир қолатдан иккинчисиға утишларни кенг қуллаш йули билан актив дам олиш режими яратилади. Бу ишлаётган айрим муқул группаларини алмаштириб туришдан қура, қуқрок бутун фаолият характериғининг узгаришидир ва айрим муқул группалари ишининг формалари ва шарт-шароитларини қарқоқ хосил қилиш асосий фаолиятдан кейинги тиклаш жараёнларини енгиллаштирадиган ва тезлаштирадиган қилиб алмашлаб туришдир.

Воситаларнинг конкрет состави гоёт хилма-хил булади. Жумладан, туризм, қаракатли уйинлар, спорт-қумаклашув гимнастикаси, қушимча спорт турларидаги машқлардан кенг фойдаланилади. Қаракат фаолиятининг илгари узлаштирилган

* Спортнинг айрим турлари буйича чиқарилган қитобларда бу даврни «якуний» ёки «мусобақадан. кейинги» ва ҳаётда тренировка циклининг «бошланғич» (?) босқичи деб атайдилар. Бундай терминлар тренировка мазкур даврининг моҳиятини ҳам, урини ҳам ифода эта олмайди.

формаларидан ҳам, янги формаларидан ҳам фойдаланиш мумкин. Бирок, бунда янги фаолият формалари унчалик куп вақт ҳамда куч-гайрат талаб этмайдиган булиши керак. Спортчиға машгулот предметини танлаш ва алмашлаш учун гоят кенг имкониятлар берилади. Факат актив дам олиш шартлари бузилмаса, бас.

Бу, албатта, актив дам олишнинг барча воситалари бирдек яхши ва уларни танлаш умуман спорт ихтисосига, боғлиқ, эмас, деган маънони билдирмайди. Бирок, барча ҳрларда ҳрм бу воситалар фақрт бир маънода белгилаб қуйилмайди. Масалан, спортнинг бир хил турида ихтисослашаётган спортчилар актив дам олишнинг ҳар хил формаларини таплашлари мумкин, спортнинг мутлақо бошқа-бошқа турларининг вакиллари эса, утиш даврини бир-бирига ухшаган воситаларидан фойдаланиш асосида тузишлари мумкин. Масалан, гимнастикачи ҳам, сузувчи ҳам, боксчи ҳам бу даврни туристик саёҳртда утказиши, уз ихтисосининг баъзи бир воситаларидан эса қушимча равишда-фойдаланиши мумкин. Туризм (пиёда, чангида, қайиқда, велосипедда ва шу қабиларда)—тренировканинг мазкур давридаги актив дам олишни ташкил этишнинг универсал, куп ҳрларда эса энг рационал воситаси ва услубидир.

Утиш даври бошланган захоти, одатда, мусобака машқлари (танланган спорт туридаги) ва купрок. ишлагилиб келинган махсус-тайёрлов воситалари бажарилмай қуйилади. Бунда асосан махсус тайёргарликнинг нисбатан маълум бир йуналишда таъсир курсатиши билан характерланадиган (эпчилликни ривожлантирадиган, айрим мускул группаларининг куч сифатини юксалтирадиган махсус-тайёрлов машқлари ва хоказо) воситалари қолади баъзан эса, танланган спорт турининг яхлит формаларига асосланган машқлар ҳам қулланилади, бирок бунда уларнинг куч ёки тезлик характеристикаси қамайиш томонга узгаради (масалан, югурувчиларда уртача интенсивликдаги югуриш, сузувчиларда уртача интенсивликда сузиш ва хоказо). Спорт турининг яхлит формаларига асосланган машқлар ниҳоятда узок Давом этадиган ишга қуниқишни талаб қиладиган циклли спорт турлари учун типикдир.

Махсус тайёргарликнинг салмоғи анча қамаяди. Бирок умумий ва махсус тайёргарликнинг шу пайтдаги конкрет микдор нисбати спорт турларининг хусусиятларига қараб анчагина кенг чегараларда тебраниши мумкин: 4:1 — 19:1.

Шундан кейин утиш даврининг спецификаси тренировка методларини танлашда намоён булади. Спортчининг жисмоний ва психик фазилатларига қаттиқ талаблар қуйиладиган дам олиш интерваллари қамайиб борадиган ва умуман қатъий интервалли такрорий машқлар, шунингдек, нагрукани максимум даражасига етгунча зурайтириб бориладиган машқлар типидеги методлар бу давр учун тугри келмайди. Бу вақтда мусобака методини асосан уни расмий мусобакалар ва бошқа юксак психологик нагрукка талаб этадиган мусобакалар билан боғламасдан, машгулотчи уюштиришнинг қушимча усулларидан бири сифатида қуллаш маъқулдир.

Микроцикллар нагруккалари динамикасининг ва структура-

сининг хусусиятлари. Утиш даврида нагруккалар умумий даражаси актив дам олиш ва машқ курганликни сақлаб туриш қонуниятлари билан белгиланади. Бу ерда икки қарама-қаршилик гуё бирга қушилиб кетгандек булади: биринчи томондан, актив дам олиш «нагрукка»дан иборат булади, чунки актив дам олиш фаолиятсиз булмайди ва бунда маълум даражада иш потенциал сарфланади, иккинчидан, айни вақтда «дам олиш» дпр, чунки унда бошқа фаолиятга нисбатан иш қобилияти тикланади. Бунда тикланиш эффектига специфик нагруккалар ҳажми ва интензивлигини анча қамайтириш йули билан эришилади. Умумий жисмоний нагрукка қажми эса одатда анча қатталашиб кетиши мумкин. Куп йиллар давомида спорт билан шугулланиш натижасида қарақат фаолиятига қуниқиб кетиш туфайли юқори малақали спортчиларда утиш давридаги нагруккалар даражаси купинча бошловчи спортчиларнинг тайёрлов давридаги нагруккалар даражасидан ортиқ булади.

Утиш давридаги микроцикллар узининг қатъий аниқлиги билан фарқ қилади. Улар актив дам олишнинг асосий восита сифатидаги фаолият режимига мослаб тузилади. Мисол учун, куп қуниқ туристик походиинг режими микроцикллар учун асос булиши мумкин. Спортчилар узини қандай қис қилишига қараб, машгулот ва дам олиш қуниқларининг сони шундай белгиланадики, унда қўқим уз куч-қувватининг узлуксиз ошиб бораётганини қис этсин. Образли қилиб айтганда, спортчи утиш даврининг охирида танланган спорт тури буйича янги-янги юксак марраларни штурм қилишга гоят қучли орзу, интилиш қис этиши керак.

Даврий жараённинг исталган фазаси сингари, утиш даври қам қатъий чегарага эга булмайди. Организмнинг функционал ва адаптацион имкониятлари тиклана борган сари у навбатдаги циклнинг тайёрлов даврига усиб ута боради.

Агар спортчи тайёрлов даврида етарли даражада юксак нагруккалар олмаган булса, яъни етарли даражада тез-тез тренировка қилмаган, мусобакалар ва шунга ухшаш тадбирларда қам қатнашган булса, у қолда утиш даври зарур булмай қолади. Бундай қолларда тренировка жараёнини иккиланган цикл типиде, яъни мусобака давридан кейин иккинчи тайёрлов даври, сунгра эса иккинчи мусобака даври ва фақат унинг кетидангина утиш даври бошланадиган қилиб ташкил этган маъқул. Ярим йиллик цикллardan фойдаланилаётган пайтдаги айрим қолларда қам тренировканинг бундай тузилиши тугри булади.

СПОРТНИНГ ҲАР ХИЛ ТУРЛАРИДА ТРЕНИРОВКАНИ ДАВРЛАШНИНГ ХУСУСИЯТЛАРИ ҲАКИДА

Спорт тренировкасини даврлашнинг умумий қонуниятлари спорт турларининг спецификасига қараб, турлича намоён булади. Тугри, мавжуд тадқиқот маълумотлари спортнинг ҳар бир турида даврлашнинг барча хусусий белгиларини тулиқ тасаввур этишга ҳрзирча имкон бермайди. Бирок, шу

парса равшаики, бундам хусусиятларни даврлашнинг микдори ва вазифасидан цидириш, ё булмаса тренировкани даврлашнинг умумий асосини ташкил этувчи бошқа белгилардан кидириш бе^уда булур эди.. Бундай хусусий белгилар уртасидаги фарклар, афтидан, куйидаги моментларда булса керак.

Биринчидан, бутун циклниги, бинобарин, тренировка айрим даврларининг узунлигида, масалан, чидамлинка алохида талаблар куйиладиган спорт турлари группасида (марофон югуриши, чанш пойгаси ва шунга ухшашлар), одатда, тренировканинг бир йиллик циклларида фойдаланиш маъкул булади. Тезкор-кучлик ва уларга якин булган характердаги спорт турлари бир йиллик цикллари ярим йиллик циклар билан кенг алмаштириб туриш имконини беради. Бир йиллик циклар фундаментал адаптацион узгаришларни таъмин этувчи катта хамждаги нагрузкаларни узлаштириш шунингдек, спорт малакаларий запасини анча янгилаш' учун хизмат килади. Интенсивлиги юкори булган ярим йиллик циклар махсус машк. кургаилик кескин юксалиши учун хамда буни тезда спорт ютуқларига айлантириш учун шарт-шароитлар яратади.

Узунлиги хар хил цикллари алмашлаб туриш ихтисосланиш предмет» вақт-вақти билан янгиланиб турадиган (мусобакалар программаси узгариши муносабати билан) гимнастика ва бошқа спорт турлари учун хам мувофик келади. Узун циклар янги программани узлаштириб олишга, кискалари эса — узлаштириб олинган программани гоят тез суръатда такомиллаштиришга имкон беради.

Спортнинг айрим турларида тренировка циклининг умумий узунлиги бир хил булганда хам, тренировка айрим даврларининг муддатлари бир-биридан анча фарк килади. Спортнинг чидамлик талаб этадиган турларида хамда купкурашларда ихтисослашаётганда тайёрлов даврининг муддати энг куп булади. Згг катта мусобаца даври командалар спорт уйинлари, айникса, футбол учун характерлидир. Бу команда спорт формасини («умумкоманда» спорт формасини) уйинчиларни бир-бири билан мунтазам суратда алмаштириб туриш хисобида индивидуал спорт формасига Караганда купрок. муддат саклаб туриш мумкинлиги билан изохланади.

Иккинчидан, спортнинг хар хил турларида даврларнинг структуралари турлича булади. Масалан, спортнинг «мавсумий» турларидаги тайёрлов даврида икки асосий боскич (умумий тайёргарлик ва махсус тайёргарлик боскичлари)дан ташқари яна оралик. боскич ёки кичик боскичлар булиши мумкин. Зарур мавсумий шароит (кпр, муз ва шунга ухшашлар) булмаслиги бир катор холларда махсус-тайёрлов боскичини оркага суриб, тренировканинг специфик воситаларини уларга ухшаш, лекин уларнинг урнини тулик. боса олмайдиган (имитацион ва хоказо) машклар билан алмаштиришга мажбур этади.

Спортнинг айрим турларида мусобаца даврининг структураси янада купрок. узига хос хусусиятга эга. Бу со>ада яккама-якка олишувлар группаси айникса як.к.ол ажралиб туради. Бу ерда мусобаца даври бир-бири орасида анчагина катта интервал бор турнир характеридаги нисбатан кам мусобакалардан иборат булади. Турнир мусобакаларига бевосита махсус тайёргарлик, мусобацанинг узи хамда мусобацадан кейинги дам олиш мусобаца даври структурасини, гоят мураккаблаштириб юборадиган узига хос нчки циклар Х.осил этади.

Учинчидан, тайёргарлик томонлари билан тренировка циклидаги айрим воситаларнинг нисбати бир-бирдан анча фарк. килади. Масалан, купкурашлар тренировкасида умумий ва махсус жисмоний тайёргарликнинг нисбати даврлар ва цикл боскичлари буйича купкурашдан кура торрок. спорт ихтисосидаги караганда камрок. узгаради. Тактикаси ни^оятда хилма-хил ва мураккаб спорт турларидаги (спорт уйинлари, яккама-якка олишувлар) тренировкада тактик тайёргарликнинг салмоги тайёргарлик даврининг иккинчи этапида бошқа характердаги спорт турларидан ихтисослашаётганидан кура анча купрок мицёсадаги. Спорт уйинларида цикл боскичларидаги мусобакаларнинг сони бошқа бир катор спорт турларига караганда анча камрок. узгаради ва хоказо.

Туртинчидан, спорт турларининг хусусиятига караб тренировканинг

даврлари ва боскичлари буйича нагрузкалар динамикасининг хусусий тенденциялари хам| бир-биридан фарк. килади. Масалан, стайерларнинг тренировкасидаги куч талаб нагрузкалар динамикаси спринтерлар тренировкасидаги Караганда бошқачаро^к. булади. Спортнинг тезкор-кучлик характеридаги турларида специфик нагрузкалар интенсиблиги спортнинг чидамлик талаб киладиган турларига Караганда тезроқ узининг максимум даражасига интилади ва хоказо.

Юкорид« айтилганларнинг хаммасидан куришиб турибдики, спорт тренировкасини даврлашнинг умумий тартиби спортнинг хар бир тури учун унинг спецификасига' катъян мувофик. келадиган тарзда татбиқ. этилиши керак. Бирок, умумийлик билан спецификлики бир-бирига карама-карши шуйиш ва спорт турларининг узига хослигини бахрига I^илиб, умумий донуниятлардан чекиниш хато булур эди. Тренировкани ташкил этишда I^ар кандай х.олатда хам уни даврлашнинг умумий асосларига таяниш ва шу билан бирга спорт турларининг спецификасидан хамда бошқа конкрет шароитлардан келиб ник.адигай хусусиятларга риоя килиш керак.

6. СПОРТ ТРЕНИРОВКАСИНING КУП ЙИЛЛИК ЖАРАЁН ЭКАНЛИГИ

Спорт-билан шурулланиш одатда спортчининг ёш жих^атдан усишидаги бир катор даврларни уз ичига олади. Бунда тренировканинг мазмуни ва структураси, ёш хусусиятлари ва спортда камолотга эришиш мантицига мувофик. анча узгаради. Спорт билан куп йиллар давомида шурулланишнинг асосий боскичларини схема тарзида ^уйидагича келтириш мумкин: дастлабки спорт тайёргарлик боскичи; бошлангич ихтисослашиш боскичи; чукур такомиллашиш боскичи; спортда «узок, яшаш» боскичи.

Мазкур боскичларнинг ёш жих.атдан чегараланиши спорт турларининг спецификасига, спортчиларнинг индивидуал хусусиятларига ва бошқа шарт-шароитларга караб, анчагина узгаришларга учрайди.

Дастлабки спорт тайёргарлиги боскичи одатда кичик мактаб ёшидан (айрим хрлларда ундан хам эрта) бошланади ва спорт ихтисоси предметини танлаш билан бирга кейинги боскичга утади. Уз маъносидаги спорт тренировкаси х.акида бу ерда гоят шартли равишда гапириш мумкин, чунки унинг характерли белгилари хали деярли ифода этилмаган булади. Машрулотлар, хар томонлама жисмоний таълим ва тарбия беришнинг удаласа буладиган воситаларидан нх.оятда кенг фойдаланган холда.асосам умумий тайёргарлик типиде ташкил этилади. Бошловчи спортчи хар хил спорт машклариде уз кучини синаб, тренер рахбарлигида уз к.обилиятига энг мувофик. келадиган булажак ихтисоси предметини аниқлайди.

Бошлангич ихтисослашиш боскичида айник.са, спорт ихтисослашиши усмирлик ёшидан ва ундан хам илгари бошланган Х.олларда, умумий тайёргарликдан кенг фойдаланиш асосий уринни эгаллашда давом этади*. Махсус боскичдаги энг асосий

* Спортнинг хар хил турларидаги ихтисослашишнинг ёш хусусиятларига караб чегараланишини дарсликнинг иккинчи к.исмида куриш.

вазифа булгуси ютуқларга ишончли пойдевор куйишдан, яъни организмнинг кар томонлама гармоник ривожланишини таъмин этишдан, унинг функционал имкониятлари даражасини кутаришдан, хилма-хил каракат, малака ва мах,оратларини бойитишдан, спорт махрратининг асосларининг эгаллашдан иборат. Мумкин қадар юксак спорт курсаткичларини мулжаллаш бу ерда чекла-ниброк узок истикбол сифатида амалга оширилиши керак.

Тажриба бошлангич ихтисослаш «купкураш»намо булиши маъкул эканини курсатади. Масалан, сузувчи дастлаб спортча сузишнинг барча ёхуд бир неча Турларида ихтисослашади, энгил атлетикачи эса, учкурашда, бсшкурашда ихтисослашади ва ко-казо. Бу тренировканинг мазкур боскичидаги умумий, йуналишга мувофик келади ва шу билан бирга тор ихтисослаштириш пред-метини узил-кесил белгилаш вақтидаги хатоларга қарши қушим-ча гарантия яратади. Баъзи қолларда спортчи асосий ихтисосла-шиш предметини уйддалаш осонрок машқлар бажариладиган яқинлаштирув ихтисослашиши орқали танлайди (масалан, була-жак стайер бошлангич ихтисослашишда анча қиска дистанция-ларга югуради). Бундай йул ёш хусусиятлари имкон берадиган даражага етишини кутмай, зарур тренировка стажи ва мусобака тажрибаси орттириш имконини беради. Шунинг учун танланган спорт тури машгулотларида ёшга боғлиқ шартлар қанча юқори булса, бу йулдан шунча кенг фойдаланилади.

Бошлангич ихтисослашиш иилларида тренировка жараёни спорт тренировкасининг барча характерли белгиларини фақат аста-секин эгаллаб боради. Дастлабки пайтларда махсус тай-ёргарликнинг салмоги нисбатан қатта булмайди. Тренировка нағрузкаларининг қажми ва интенсивлиги келажакдаги кара-ганда анча кам суръатда усиб боради. Бу, айника, болалар ва усмирлар тренировкасига тааллуқлидир, чунки уларда организм-нинг табиий равишда усиб бориши туфайли пластик алмашиниш никоятда юксалган булиб, бунинг узи қам бола учун қаттакон функционал нағрузка қисобланади.

Тренировкани даврлашнинг қам уз йули бор. Дастлабки вақтларда тренировка циклида деяри бутунлай тайёрлов даври асосий уринни олади. Мусобака даври ва утиш даври гуё «Қисқарган» қуринишда булади. Шу билан бирга машгулот воситалари, методлари ва формаларини, нағрузкалар қаттали-ги ва энг яқин йуналишини кенг қуламда алмашлаб турилади.

Қуп қолларда (айника болалар ва усмирлар тренировка-сида) тренировка циклларинынг узунлиги қисқартирилган були-ши керак.

Қуриб қикилаётган босқич охирига яқинлашиб қ^олг анда^а тренировка жараёни тобора қупрок^{ва} тулик спортда юксак натижаларга эришиш учун зарур булган қ^он у ниятларга муво-фик узгартирилади. Бошлангич ихтисослашиш босқичи тах-минан 2—3 йилни уз ичига олади. Бунда аввало спортчининг индивидуал хусусиятларига ва спорт турининг спецификасига:

Қараб бу муддатлар анча узгариб кетиши қам мумкин. (Маз-кур босқич охирига келиб спортчи ягона спорт классификация-сининг тахминан иккинчи разряди даражасига эришмоги керак.)

Қукур тақомиллаштириш босқичи. Бу босқичдаги ёш чега-ралари спорт турларининг қупчилигида тахминан 17—20 ёш-дан 35—40 ёшга қа диапазон уртасида булади. Бу вақт спорт билан энг актив шугулланиладиган, спорт қобилияти гуллаб яшнайдиган ва спорт мақоратининг қутдалари эгалланадиган вақт қисобланади.

Спорт тренировкасининг барча специфик қонуниятлари мазкур босқичда узининг тулик ифодасини топади. Трениров-ка жараёни жуда қукур ихтисослаштирилган булади. Махсус жисмоний, техник, тактик ва ирода тайёргарлигининг салмоги анча ортади. Бирок, бу умумий тайёргарлик учун ажратила-диган вақтни қамайтириш қисобига эмас, балки махсус тайёр-гарликка ажратилган вақтни анча қупайтириш қисобига ор-тиши керак. Тренировка нағрузкаларининг жамланган қажми ва интенсивлиги аввалгига нисбатан анча юқори суръатлар билан орта бориб, мазкур босқич доирасида узининг абсолют максимум даражасига етади. Шунингдек, мусобака практика-си ва унинг тренировканинг структураси қамда мазмунига таъ-сири қам анча ортади.

Спортчи ютуқлар қук^асига яқинлашгани сари спорт нати-жаларининг қушимча усин даражаси қамайиб боради. 6—8 йил ихтисослаштирилган тренировка қилингандан кейин эса, қупинча курсаткичларнинг вақтинча пасайиши қузатилади.

Спорт ютуқлари қуп йиллик динамиқасидаги бундай паса-йишига, афтидан, қуйидаги икки хил сабаб булса керак: биоло-гик сабаб (ёш улгайган сари организм адаптацион имконият-ларининг табиий равишда пасайиши ва бошқалар) ва қуп йиллик тренировкани ташқил этишдаги қозирги қамон методи қаси етарли даражада муқаммал эмаслиги. Тренировка жара-ёнини янада рационаллаштириш бундай пасайишни минимум-га келтириши ёхуд умуман анча қатта ёшга етгунга қадар су-риб юбориши мумкин булса керак. Бунда энг муқими жумладан, тренировка воситаларини, методларини ва формаларини мақсад-га мувофик равишда янгилаб туриш, шунингдек, умумий ва мах-сус тайёргарликнинг қ^аР хил нисбатлари қамда нағрузкалар Қажми ва интенсивлигининг хилма-хил даражалари билан харак-терланадиган цикллари оптимал тартибда алмаштириб ту-ришдир. Юқорида айтилганидек тренировка нағрузкаларининг динамиқаси, шу жумладан, қуп йиллик динамиқаси хам тулкин-симон характерга эга булиши керак. Нағрузкаларнинг қуп йил-лик «тулкин»лари мақшабида биринчи булиб уларнинг қажми, ундан кейин эса интенсивлиги узининг максимум даражасига етади. Мана шу умумий тенденция фонида нағрузка айрим то-монларининг тулкинсимон узгариб туриши содир булади.

Спортда «узок йиллар яшаш» босқичи. Тренировка қандай

тарзда утказилмасин, эртами ёки кечми организмнинг функционал ва адаптацион имкониятлари ёш утиши туфайли пасая бошлайди. Бу чегара гОят индивидуал булиб, жуда кўп шарт-шароитларга боғлиқ. Спортнинг айрим турларида (стайер югуриши, чанри спорти, х.атто оғир атлетика ва бошқ.аларда) спортчилар 40 ёшдан Ўшганларидан кейин х.ам усишда давом этган бошлар мавжуд.

Шундай бул'са х.ам тренировка жараёни, юксак даражадаги умумий иш қобилиятини, шунингдек, махсус фазилатлар ва малакаларни мумкин қадар узок. вақт саклаб туриш учун, одатда, 35—40 ёш орасида узгаради. Илгари эришилганлар Х.ам (айниқса техник ва тактик тайёргарлик булими буйича) маълум миқдорда такомиллаштирилади.

Мазкур босқичда тренировканинг мазмуни узининг характерп жих.атидан йилдан-йилга умумий жисмоний тайёргарликка яқинлаша боради. Мусоба^аларнинг роли ва урни қамаяди. Нагрузкаларнинг уса борнш тенденцияси энди фак.ат унча кўп булмаган вақт доирасида сакланади ва фак.ат машқларнинг айрим группаларига тааллуқли булади. 'Шунга мувофиқ, тренировка жараённинг структураси х.ам қайта тuzилади. Даврлар уртасидаги чегаралар гүё йуқолиб кетгандек булади.

Тренировка структурасининг ритмига ва бошқ.а моментларига кўпроқ. меҳнат фаолиятининг режими таъсир курсата бошлайди.

Спорт тренировкасининг кўп йиллик жараёнидаги асосий босқ.пчларнинг умумий белгилари ана шулардан иборат. бир босқич х.ақида аниқ.рок. тафсилотлар тегишли ёш контингентларининг жисмоний тарбияси методикасига баришланган булимларда берилади.

Унингчи боб

АМАЛИЙ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИК

1. Жисмоний тарбиядаги амалий йуналишнинг умумий характеристикаси.
2. Амалий жисмоний тайёргарлик воситалари.
3. Амалий жисмоний тайёргарлик тузилшининг умумий асослари.
4. Амалий жисмоний тайёргарлик айрим турларнинг мазмуни ва методик хусусиятлари.

а ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯДАГИ АМАЛИЙ ЙУНАЛИШНИНГ УМУМИЙ ХАРАКТЕРИСТИКАСИ

Совет жисмоний тарбия системаси пайдо булган пайтдан бошлаб меҳнат ва мудофаа йуналишида булган, хозир х.ам ана шу йуналиш тула сакланиб келади.

Системанинг мазмуни, формалари ва методлари доимий равишда узгариб, ривожланиб келмок.да. Такимилашиш жараёни баб-баравар бир қанча йуналишда содир булмок.да. Шулардан бири амалий йуналиш булиб, у жисмоний тарбиянинг профессионал меҳнат, шунингдек х.арбий иш х.ар хил турларнинг узига хос томонлари ва талабларига мувофиқ. ихтисослаштирилган восита ва методларидан кенг фойдаланиш билан характерланади.

Социалистик ишлаб чик.ариш талабларига қ.араб жисмоний тарбияга амалий йуналиш бериш практикаси бизнинг мамлакатимизда 30- йиллардаёқ. аниқ, булган эди*. Коммунистик қ.урилиш кенг авж олдирилган даврда бу йуналиш алох.ида ах.амият қасб этади. Физкультура ташкилотларининг коммунизм моддий-техника базасини яратишда бевосита иштирок этишлари учун кенг имкониятлар очилмок.да.

Кўп йиллик амалий изланишлар ва махсус илмий тадқиқотлар мазкур йуналишнинг ташкилий жих.атдан жисмоний тарбиянинг нисбатан мустак.ил амалий тури (ишлаб чик.ариш гимнастикаси**), амалий жисмоний тайёргарлик*** сифатида шаклланишига анча ёрдам берди. Бу иккала тур х.ам профессионал фао-

* Бу со^ада СССР ЦИК Президиумининг 1930 йил 1 апрелдаги ^арори ^ал қ.илувчи роль уйнади. К^арорда! жисмоний тарбияни қорхоналарда ишловчи' кишиларнинг саломатлигини яхшилаш х.амда ишлаб чик.ариш унумдорлигини ошириш чора-тадбирлари қ.аторига киритиш, шунингдек, ишлаб чик.ариш жараёнларида жисмоний тарбия методларини қ.уллаш буйича илмий /гадк.икртларни уюштириш назарда тутилган эди.

** Бу бобда ишлаб чик.ариш гимнастикаси масалалари урганилмади.

*** «Амалий» деб берилиши х.ар томонлама тугри келади, чунки мазкур терминнинг маъно жих.атдан ах.амияти унинг амалда қ.улланиб келаётган мазмунига мувофиқ. келади. Рус тили лугатида «прикладной» («амалий») сузи соф амалий ах.амиятга эга булиш маъносидаги суз деб тушунтирилади (амалий билимлар, амалий санъат).

лият билан маркам боғлангандир. Ишлаб чиқариш гимнастикасида жисмоний тарбиянинг восита ва методлари иш куни жараёнида цуланса, амалий жисмоний тайёргарликда асосан олдинроқ қуллаанилади.

Совет жисмоний тарбия системасида бевосита амалий томонларнинг кучайиши коммунистик цурилишда жисмоний тарбия ролининг ортиб боришини курсатувчи қонуний бир ҳолдир. Бу аввало хозирги замон ишлаб чиқаришининг талабларидан келиб чиқади. Техниканинг, ишлаб чиқаришни механизациялаш ҳамда автоматлаштиришнинг ривожланиши меҳнат фаолияти характери анча узгартириб юборади. Бу биринчи навбатда жамиятнинг асосий ишлаб чиқарувчи кучи булган инсоннинг интеллектуал ва жисмоний таракқийетига булган талабларни узгартириб юборади.

Профессор М. И. Виноградовнинг маълумотларига Қараганда, саноати ривожланган мамлакатларда ишлаб чиқариш меҳнатининг 80 процентигача булган турларида қам ёки урчага мушкул кучи сарфланади. Шу билан бирга қушга меҳнат жараёнида хилма-хил аппаратлар ишини узок, вақт кузатиш ва контрол қилиб туриш, жуда катта информация оқимини идрок этиш ва қайта ишлаш қупинча координация жиҳатидан мураккаб, шунингдек, анчагина эмоционал-ирода кучи сарфланадиган ҳаракатларни тез ва аниқ, бажариш билан боғлиқ. Асаб-психика функциялари-га қупрок, нагрукка тушадиган бундай меҳнат шароитида соғлом, машқ қурган кишиларгина юксак ва тургун иш қрбилияти намойиш этишлари мумкин. Булар бари аввал одамлар ҳар томонлама яхшигина жисмоний тайёргарлик қуриши лозим эканини такозо этади. Бундан ташқари, профессионал меҳнатнинг қатор соҳаларида, шунингдек, ҳарбий ишда ҳам махсус (бевосита амалий) жисмоний тайёргарликка катта эҳтиёж пайдо булади.

Шундай қилиб, саноат ва қишлоқ хужалигида оғир жисмоний меҳнатнинг салмоғи қамайиши инсоннинг жисмоний оифатлари ва қобилиятига булган талабни асло пасайтирмайди. Бундай талаб уз қурилишини узгартиради ва фаолиятнинг баъзи турларида ният даражада юксак булади.

Инсон билан техника уртасида муайян узаро алоқа борлигини ҳам назарда тутиш керак. Янги техника инсон оғрадашнинг функционал хусусиятларига оптимал даражада мослашган бўлиши керак, инсон эса ана шу техникани бошқаришга махсус тайёрланган бўлиши лозим. Техника қанчалик мукамал булса, уни бошқарадиган инсон ҳам шунчалик даражада қамол топган бўлиши керак.

Қутарғич қранда ишловчи қранчининг қасби ишчининг саломат ва жисмоний ривожланган бўлишини талаб этади. Қранчи бутун қун давомида чекланган бир майдонда ишлайди ва ҳаммиша ундан узлуксиз эътибор бериш, қузни асло қалғитмаслик талаб қилинади. Юқни ташилаётгандаги озгина ноаниқ ҳаракат фалоқатга сабаб бўлиши мумкин. Баъзи қранларда юқ қутарувчи уқнинг узунлиги 20 метрга боради. Бундай қранни ишончи бошқариш учун, айниқса, қаттиқ шамол эсиб турган об-ҳаво шароитида маълум

малақа, ҳаракатларнинг мукамал даражадаги координацияси ва қуз билан аниқ, мушкулга олиш маҳорати талаб қилинади. Анча қалан (ер юзасидан 100 метрга юқори) жойда туриб ишлаганда бош айланиб қетмаслиги учун, қранчининг қидамлилиги юқори ҳамда вестибуляр аппарати машқ қурган бўлиши керак.

Баланд жойларда ишловчи кишилар атмосфера шароитларининг қескин узғаришига бардош бера оладиган, беқам-қуст саломат, қаланликда ишлай оладиган вестибуляр тургунлиги бор, ҳаракатлари аниқ, ниҳоятда қучли ва қидамли, қик.қат-эътибори барқарор, қадил ва бошқа ирода қазилатли бўлишлари керак.

Учувчи ва қосмонавтининг қасби энг қийин (инсон организмга қуйиладиган талаблар нуктаи назаридан) қасблар қаторига қиради.

Товушдан тез учадиган самолётда парвоз қилиш, унинг ҳаракат траекторияси узғариши (виражлар, бурилишлар) учувчи организмга анча қучли таъсир қурсатади. Масалан, самолётни шунгишдан қайтариб қик.иш пайтида учувчидан етти-қаккиз марта ортик. ута нагруккага қидаш талаб қилинади (учувчи қавдасининг оғирлиги тақминан 7—8 марта ошиб қетади). Ута нагруккалар таъсирида организмда қоннинг қайта тақсимланиши қодир булади, нафас олиш қийинлашади ва уққада газ алмашилиши ёмонлашади. Нафас олишнинг бузилиши миёнида қон билан таъминланишига салқип таъсир этади. Мия ва қуз пардага қислород етишмайди.

Ҳозирги замон самолётидаги учувчининг (саломатлиги яхши бўлишдаги ташқари) махсус қитобларда «қучиш қазилатлари» дейиладиган руқий ва жисмоний қазилатлар қомплекси ниҳоятда ривожланган бўлиши керак. Ҳаракатларни нозик координация қилиш, эътиборнинг тургунлиги ҳамда қуламининг қенглиги, ҳаракатларнинг тез ва аниқлиги, самода яхши мушкул ола билиш; ута нагруккаларга, қайқалишларга, қислород етишмаслиги организмнинг қидамли бўлиши, шунингдек, қатъийлик, жасурлик) ва интизомлилик ана шундай қазилатлар жумласига қиради.

Бирок, хозирги замон мураккаб техникасини бошқаришдаги меҳнатгина одамнинг жисмоний тайёрлигига алоқиди юксак талаблар қуймайди. Ҳар қандай қасбга ҳам ҳос яхшигина қазилатлар ва ҳаракат малақалари булмаса, геолог ҳам, геодист ҳам, қутбқилар ҳам ниҳоятда қийналиб қолдилар.

Биобарин, хозирги замон шароитида ҳаётнинг узиди муҳим проблемани — жисмоний тарбия воситалари билан профессионал қазилат ва малақаларни шакллантириш проблемасини олға сурмоқда.

Ҳар бир қасб учун зарур булган жисмоний қазилатлар ва ҳаракат малақалари танланган мутахассисликка урганиш жараёнида ва меҳнат жараёнининг узиди орттирилади ҳамда қамоллашиб боради. Бирок, агар профессионал таълим жараёнида махсус жисмоний тренировкага қушиб олиб борилса, иш операцияларини урганиб олиш анча тезроқ булади. Қупинча жисмоний қазилатлар етарли даражада таракқий этмагани профессионал маҳратга эришиш йулида ягона тусиқ булади. Қуп ҳолларда жисмоний тренировка қилмаган кишини мутлақо ишга қуйиб булмайди (реактив авиация учувчилари, қосмонавтлар ва бошқалар). Махсус машқларнинг қуллиниши профессионал таълим савиясини яхшилади ва айни вақтда анчагина иқтисодий фойда қелтиради, қунки бунда уқув вақти қисқаради ва қадрлар тайёрлашга сарфланадиган маблағлар қамайди.

В. Л. Маришчук тадқиқотларида ушбу ҳақиқатни ургатилаётганлар жисмоний тарбия, бундан махсус курс (икки ой мобайнида ҳар бири 35—50 минутдан 24 та машғулоти) ўқидилар. Эксперимент натижалари ҳаммаи ҳайратга солиди. Экспериментал гурӯҳда синалаётган ҳар бир киши кузатилаётган бошқа гурӯҳдагиларга нисбатан ўқиш техникасини икки барабар тезроқ ўрганиб олади, инструктор билан биргаликда анча кам марта ўқиб, мустақил ўқидиган бўлиб қолади. Бундан ташқари экспериментал гурӯҳда ўқиш сифати ҳам анча юқори бўлди.

Жисмоний машқлар одамларни бевосита амалий мекнатга ва мудофаа фаолиятига тайёрлаш билан боғлиқ. Булган купгина масалаларни қал этишга ёрдам беради. Худди шунинг учун ҳам спорт янги ва мураккаб касбларни эгаллаётган барча кишиларнинг энг яқин ёрдамчиси бўлиб қолмоқда. Тегишли жисмоний машқлар, шунингдек, ташқи муҳитнинг меҳнат ва ҳарбий фаолиятнинг купгина турларида буладиган салбий таъсирига (баданнинг қизиқ кетиши, совиқ кетиши, атмосфера босимининг пастлиги ва бошқаларга) организмнинг қайдамчилигини ҳам оширади.

Шундай қилиб, мамлакатимизда илмий-техника прогресси-нинг гурқираб ўсиши жисмоний тарбиянинг амалий турларини ривожлантириш учун тўртқи бўлди. Космонавтика — бунинг ёрқин мисоли ва далилидир. Бу соҳада инсонни космосга ўқишга жисмоний тайёрлашнинг илмий жикатдан асосланган системаси қисқ вақт ичида яратилди.

Жисмоний тарбия соҳасидаги амалий йўналиш муҳим ижтимоий эҳтиёждир. Бу йўналишни янада ривожлантириш — таълим ва тарбиянинг бутун системасини турмушга, мекнатга яқинлаштириш қақидаги партия ва кукумат курсатмаларидан қелиб чиқадиган ақтуал масаладир (мақтаб ҳақдаги Кюнун, КПСС Программаси).

Бирок, шунини таъқидлаб ўқиш қераққи, амалий тайёргарлик қанчалик қатта ақамиятга эга бўлмасин, у қеч қачон совет кишиларини жисмоний тарбиялашнинг мустаққам асоси бўлган умумий жисмоний тарбия урнини боса олмайди. Бундан ташқари, умумий жисмоний тайёргарлик амалий жисмоний тайёргарлик учун қам асос бўлиб хизмат қилади.

Амалий жисмоний тайёргарлик жисмоний тарбиянинг ихтисослаштирилган жараёнлари турларидан бири бўлиб, шахнинг жисмоний ҳада у билан боғлиқ. психик фазилатларини ривожлантиришга, шунингдек, ҳаракат, маҳорат ва малақаларини меҳнат ёқи ҳарбий фаолиятнинг қонқрет хусусиятларига мослаб шакллантиришга қаратилгандир.

Тайёргарликнинг мақзурут профессионал-техника мақтаблари, урта ва олий махсус ўқув юртлари ўқувчиларини жисмоний тарбиялаш курсинг (урганилаётган мутахассислик профили талаб қилган жойларда), шунингдек, СССР Қўролли Қучлари

шахсий состави жисмоний тайёргарлиги системасининг ажралмас қисмини ташқил этади*.

Мекнат билан боғлиқ профессионал тайёргарлик билан қарбий амалий жисмоний тайёргарлик бир-бирдан фарқ қилади. Уларнинг қар бири қатор турлардан иборат. Хдр бир амалий жисмоний тайёргарлик турининг вазиқаси ва мазмуни қонқрет мекнат фаолиятининг ёқи хдрбий фаолиятнинг ўзига ҳос хусусиятларидан, шунингдек, фаолият қандай шароитда ўтаётганидан қелиб қикади.

Саноатнинг айрим тармоқларида (металл ишлаш, ТОФ-ҚОН, қумир саноатида ишчилар мекнати техникадан қойдаланиш билан боғлиқ ва қоят динамик қарақтерда бўлади. Бирок, унга жисмоний жикатдан тайёрланган бўлиш учун кишининг организи муқман яқши ривожланган, саломатлиги мустаққам бўлса бас. Махсус фазилатларни ривожланган бўлишига қуйиладиган талаблар эса унчалик қуп эмас. Шунинг учун қенг амалий тайёргарлик олиб қориш ўқув зарурият тугилмайди. Жисмоний тарбия қисмангина профилланган бўлади, айрим фазилат ва малақаларнигина шакллантиришга эътибор берилади.

Муқкул қучлари сарқлаш жикатидан енгил қисқланган айрим касбларни урганишда қам қажми унча* қатта бўлмаган амалий жисмоний тайёргарлик талаб этилади. Масалан, музика асбобларини қалиш учун бармоқлар тез қарақат қиладиган, панжа қарақатқан, қул муқкуллари нозик ривож топган бўлиши қоят муҳимдир. Махсус машқлар, айниқса ўйинлар (баскетбол, Қул туқи) билан шугулланиш бу жихатдан музикақига қимматли қойда қелтириши муқкин.

Амалий жисмоний тайёргарликка қенг урин берилишига икки қил сабаб бор:

биринқидан, айрим мекнат турларининг, айрим хдрбий иш турларининг ирода, жисмоний ва бошқа фазилатлар, шунингдек, малақалар қатта қомплексини қуқур ривожлантиришни талаб қилиш хусусияти;

иккинқидан, одат бўлмаган ва қупинча фавқулодда мураккаб фаолият шароити (денгиз флотиди хизмат қилиш, геодезист, геолоқларнинг тайғада, ТОРЛИ жойларда иш олиб қориши ва бошқлар).

Қосмонавтикада, реактив авиацияда, хдрбий ишда қар иққала фактор мақжуд бўлади.

Хдртда амалий жисмоний тайёргарликнинг бир қатор нисбатан мустақил турлари шаклланиб қилган. Қосмонавтининг, ўт ўқурувчининг, ақтёрнинг, экспедиция шароитларида иш олиб

* Умумий таълим мақтабларида ўқувчиларнинг жисмоний тарбияси профессионал йўналишда бўлмаслиги қерақ, қунқи бу ўқувчиларни қар томонлама тараққий эттириш ишига зарар қелтириши муқкин. Бу мақтаблардаги педагогик процесс саломатлиқни мустаққамлашга ва ўсиб қелаётган организи умумий жисмоний ривожлантиришга, асосий қарақат малақаларини шакллантиришга қаратилган бўлиши қерақ.

борадиган мутахассисларнинг, шунингдек, Совет К^уролли Куч-лари к.уруклик к.ушинлари х.ар хил турлари, авиация ва флоти шахсий составининг махсус жисмоний тайёргарлиги ана шулар жумласига киреди.

^ Жисмоний тарбияда ^арбий-амалий йуналиш . жуда кадим вақтларда пайдо булган. Масалан, Қадимги Рим аскарларини уқитиш ва тарбиялаш системасида ^арбий-жисмоний тайёргарликка катта урин ажратилган. Курол ишлатишни мунтазам ургатиш билан бирга спортнинг югуриш, сакраш, пойма, тирмашиб чиқиш, кураш, сузиш (аввал кийимсиз, кейин бутун курол-аслаха билан сузиш), узок, вақт давом этадиган маршлар кенг қулланилган.

Рус армиясида махсус жисмоний тренировкани аскарлар жанговар тайёргарлигининг ажралмас қисми сифатида А. В. Суворов қуллаган эди. Жанг-чпларда ирода ва жисмоний фазилатларни тарбиялаш учун, Суворов қушинлари штикбозлик жангнин, табиий ва сунъий тусикларни енгиб утишни урганар, хар купи, ҳар қандай об-хаво шароитида 30—35 километр йул босиб, мунтазам маршлар утказар эди. Суворов жаҳон х.арбий таълим тарихида биринчи марта қушинларда х.ар купи эрталаб жисмоний машқлар утказишни киритди.

Кейинрок. рус армиясида дала гимнастикаси жисмоний тайёргарликнинг катта қисмини ташкил эта бошлади. Унга тусикларни енгиб утишга дойр турли машқлар (югуриш; узунликка, чуқурликка ва тусик. оша сакраш; якка чуп устида юриш; девор ва тусиклардан тирмашиб у/гиш; тик тепаликларга югуриб чиқиш ва улардан югуриб тушиш ва бошқ.лар) киритилди.

Армиялар қудратли техника, ракета-ядро к.уроли ва бошқа улкан емирувчи кучга эта булган к.урооллар билан цуролланган хозирги замон шароитида одам юксак психик ва жисмоний қийинчиликларни енгиб утишга аввалгига нисбатан қупрок. даражада тайёрланган булиши керак. Бундан ташқ.ари мураккаб харбий техникани ва цуролларни урганиш аскардан анча катта хажмдаги билим ва махсус малакалар, алох.ида жисмоний тайёрликни талаб қилади.



АМАЛИЙ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИК ВОСИТАЛАРИ

Мех.пат фаолияти ёки х.арбий фаолиятнинг узига хос хусусиятларига мувофик. келувчи жисмоний машқлар амалий жисмоний тайёргарликнинг асосий мазмунини ташкил этади. Мазкур машқлардан к.уйидаги вазифаларни х.ал этиш учун фойдаланилади:

амалий мах.орат ва малакаларни шакллантириш ва такомиллаштириш;

профессионал фазилатларни ривожлантириш*;

ташқ.и мух.итнинг нок.улай таъсирига организм чидамлилигини ошириш.

Биринчи гурппадаги вазифаларни х.ал этиш учун табиий деб аталмиш асосий харакатлар (сакраш, улоктириш, тирмашиб

* Профессионал фазилатларга одамнинг турли иш операциялари сифатдан бажарилишига ва мехнат унумдорлиги ортишига бевосита таъсир этадиган психик ва жисмоний қобилиятлари киреди.

утиш» даражаси жисмоний тайёргарлик системасининг эффективлигини белгилайди.

Амалий жисмоний тайёргарлик совет жисмоний тарбия системасида, жумладан, спорт тренировкасида қарор топган умумий методик қопдаларга мувофик. равишда утказилади. Масалан, бизнинг космонавтлар парвозларга тайёрланишар экан махсус снарядларда (центрифугда, вибростенда, ротор ва бошқ.ларда) куп ва анча огир нагрукалар билан машқ. қилдилар. Тренировкалар космик кеманинг старт ва қ.униш вақтидаги ута нагрукалар таъсирига нисбатан организмнинг чидамлилигини оширишга, шунингдек, вестибуляр чидамни юксалтиришга қаратилган эди. Космонавтларнинг махсус тренировкасига қабул қилинган методик умумий қ.оидаларнинг бири — нагрукани аста-секин ошириб бориш принципи асос қилиб олинган эди.

Шу билан бирга уқитиш ва тарбиялашнинг умумий методик принциплари амалий тайёргарлик жараёнининг узига хос хусусиятларига мувофик. равишда конкретлаштирилган булиши керак.

Мехнат ва мудофаа фаолияти бир қатор турларнинг спецификаси машгулотларни бутун йил давомида очик. х.авода; баъзан ёмол оби х.аво шароитида; қий им-кеч ак ва асбоб-анжомларда; реал х.олатга максимал даражада яқинлаштирилган шароитда; анчагина огир жисмоний нагрукадан кейин утказишни талаб этади. Умумий методик принциплар ана шу машгулотларнинг узига хос хусусиятларини х.исобга олган ҳрлда амалга оширилиши керак.

Амалий жисмоний тайёргарлик буйича машгулот формалари.

Амалий жисмоний тайёргарлик буйича к.уйидаги машгулот формалари қулланади: комплекс қаре, ихтисослаштирилган машгулот (уқув ёки тренировка машгулоти), эрталабки жисмоний машқлар (қарядка) мусобак.алар ва бошқалар.

Комплекс қаре — машгулотларнинг энг куп тарқалган формасидир. Комплекс қаранинг асосий қисми, одатда^ умумий тарак.қийёт машқ.лари ва махсус тайёргарликнинг қандайдир бир булимидан олинган машқлардан иборат булади. Улар учун тахминан бир хил вақт ажратилади.

Ихтисослаштирилган машгулотлар (уқув ёки тренировка машгулотлари) қ.атъий йуналишга қ.аратилган (амалий малакаларга, уларни такомиллаштиришга, айрим фазилатларни чуқ.уррок. ривожлантиришга қ.аратилган) машгулотлар формасидир. Уларнинг мазмуни белгиланган асосий вазифани мумкин қадар муқаммал х.ал этадиган қилиб танланади. Машгулот уч қисмдан — тайёрлов, асосий ва яқунловчи қисмлардан иборат булади.

Ихтисослаштирилган машгулотлар тайёргарликнинг х.ар хил булимларини бирлаштириб олиб бориш ташқилий жих.атдан қийин булган ёки методик жих.атдан маъқ.ул булмаган х.олларда утказилади. Айрим турларда, масалан, сув спорти, қавандозлик,

туристик спорт, парашют спорти тайёргарлигида одатда машгулотларга бошка булим воситалари киритилмайди.

Эрталабки жисмоний машклар (зарядка) профессионал йуналишдаги жисмоний тайёргарлик системасида факт гигиеник тадбиргина эмас, балки кундалик тренировка формаси камдир. Бундан ташкари очик кавода утказиладиган эрталабки жисмоний машклар катта чиниктирувчи акамиятга эга булади. Совет Дрмиясининг бой тажрибаси ва махсус илмий тадқиқотлар хдм буни тасдиқлайди.

Зарядка мазмуни хдр томонлама жисмоний тайёрликни оширадиган умумий тараккиёт машклари ва махсус машклардан иборат булади. Машгулотлар 20 минутдан 1 соатгача давом этиши мумкин.

Мусобакалар — амалий жисмоний тайёргарликнинг жуда таъсирчан формасидир. Мусобакалар жараёнида кучли ирода, айникса, галабага интилиш, ташаббускорлик, катъийлик, уз-узини бошкариш сингари ирода фазилатлари тарбияланади; катта ва чегара жисмоний нагрузкаларга матонат билан чидаш Кобиляти нишиб этилади. Мусобакалар спорт баксидаги мураккаблаштирилган шароитларда амалий малакаларни такомиллаштириш имконини беради.

Мусобакаларни амалийлик даражаси буйича уч группага булиш мумкин: спорт мусобакалари, амалий спорт мусобакалари ва махсус мусобакалар*.

Спорт мусобакалари у ёки бу фаолиятнинг специфик хусусиятларини факат билвосита акс эттиради (масалан, тез юрар транспорт бошкарувчи шахслар учун — тог чанги спорти, баскетбол ва бошка спорт уйинлари мусобакалари; кУРУ^{вч} и ишчилар учун — акробатика, гимнастика мусобакалари).

Амалий спорт мусобакалари спорт мусобакаларидан шу билан фарк киладики, уларнинг мазмуни у ёки бу касбнинг узига хос булган жисмоний машклардан иборат булади (масалан, ут учуриш ташкилотларида «ёнгин» эстафеталари утказиш практика килинади; карбий хизматчилар уртасида Карбий купкураш, отиш ва бошкалар буйича мусобакалар уюштирилади).

Махсус мусобакалар укув максадларида утказилади. Улар асосан у ёки бу касб учун характерли приём ва каракатлардан иборат булади. Бу приём ва каракатлар баъзи бир жисмоний машкларга кушиб олиб борилади.

• Махсус мусобакалар Совет Армияеида кенг кулланилади. Улар солдатларни жанговар шароитда чакк^{нли}к, эпчиллик курсатадиган килиб тарбиялашга ёрдам беради (экипаж танкка тез жойлашиб олишидан, куролларни поход колатидан жанго-

вар колатга утказишдан ва коказолардан мусобакалар). Бундай мусобакалар 200—400 м га югуриш, тусиклардан ошиб утиш, граната иргитиш билан *цушнб* утказилади.

Амалий жисмоний тайёргарлик мажбурий планли машгулотлар камда оммавий спорт ишлари оркали таъмин этилади. Спорт секцияларида шугулланиш, мусобакаларда иштирок этиш, профессионал фазилат ва малакаларни ривожлантириш даражасини юксалтиришда мукамил кучимча тадбир сифатида хизмат килади. Спорт турларини танлаш бажарилаётган мекнат фаолиятининг профилига мумкин кадар купрок мувофик келиши лозим.

Жисмоний тайёр эканликни текшириш ва баколаш

Профессионал йуналишдаги жисмоний тайёргарликда шугулланувчиларнинг кай даражада тайёр эканликларини текшириш ва баколаш айникса катта акамиятга эгадир. Педагог олдига факат махсус фазилат ва малакаларни шакллантиришгина эмас, балки у ёки бу касб талаб этадиган даражадаги машк курганликни саклаб туришдек масъулиятли вазифалар хдм куйилади. Вазифалар канчалик эффектив кал этилаётганини билиш ва укув жараёни методикасига тегишли узгаришлар киритиш учун шугулланувчиларни жисмоний машк курганлик даражасини мунтазам суратда текшириб ва баколаб туриш керак.

Учувчилик иши машгулотлари утказиш вақтида олиб борилган экспериментал тадқиқотлар шугулланувчилардаги профессионал фазилат ва малакаларнинг тараккиёт даражасини жисмоний машклар воситасида аниқлаш мумкин эканини курсатди. Бу эса фазилат ва малакаларни такомиллаштиришга муктож булган кишиларни уз вақтида аниқлаб, улар билан махсус тренировкалар олиб бориш имконини беради.

Махсус норматив талабларнинг мазмуни юксак даражадаги профессионал иш кобилятини таъмин этиш учун энг зарур булган жисмоний сифатлар ва каракат малакалари билан белгиланади. Нормативларнинг микдори эса, бу фазилат ва малакаларнинг тараккиёти мазкур касб талаблари даражасида булишга мувофик келиши керак. Ана шунга кура махсус синовлар программасига контрол машклар сифатида конкрет профессионал фаолият характерига жуда ухшаш асосий амалий машклар киритилади (Л. А. Вейднер — Дубровин).

Махсус нормативлар, шунингдек шугулланувчиларнинг ёшларини, бундан ташкари, текшириш утказиш шароитини (йил фасллари, кийим формалари ва коказоларни) кисобга олиб ишлаб чикилади.

Жисмоний тайёр эканликни укиш бошлагунча, укиш давомида ва укув даврларининг (масалан, ёзги, кишки даврларнинг) охирида текшириш ва баколаш керак.

* Группаларга бундай булиш харбий жисмоний тайёргарлик системаси учун ишлаб чиқилган ва илмий адабиётларда баён этилган классификацияга мувофик келади (А. А. Братцев, А. П. Тихомиров).

АМАЛИЙ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРЛИК АЙИМ

ТУРЛАРНИНГ МАЗМУНИ ВА МЕТОДИК ХУСУСИЯТЛАРИ

Саноат корхоналари (иссиқ цехлар) ишчиларининг жисмоний тайёргарлиги

Металлургия, машинасозлик: гишт заводлари ва бошқа корхоналарнинг иссиқ, цехларидаги меҳнат жар'аёнлари қўпича катта жисмоний нағрузка ҳамда ишловчиларнинг организмга юксак ҳарорат таъсири билан боғлиқ бўлади.

Пулат қуювчилар_смена давомида иш вақтининг 46 процентгача булган вақтни оғир жисмоний меҳнат ва интенсив иссиқлик нурланиши билан **60F-лиқ** булган операцияларга сарф этадилар. Асосий нағрузка уларнинг юрак-кон томир, мускул системаларига ва ҳароратни муътадиллашга хизмат қилувчи аъзоларига тушади. Прокат цехларида иссиқ прокат станоклари олдидаги ҳавонинг ҳарорати ёз вақтида, 45—50°С га етади. Иш жараёнида қайноқ металл парчаларини бир жойдан иккинчи жойга олиб қуйиш керак. Бу! операцияларни зур диққат-этибор билан бажаришга мажбур этади. Асосий ошрлик қул, елка ҳамда бел мускулларига тушади. Оёқ мускулларига катта статик қўчланиш тушади.

Иссиқ цехлардаги мбх.натнинг узига ҳос хусусиятлари ишчиларни амалий жисмоний тайёрлашда қуйидаги вазифалар ҳал этилишини такозо этади:

қуч-қувватни, айниқса; қул, елка ва гавда мускуллари қўчини ривожлантириш;

умумий чидамлилиқ, ҳаракат маҳорати ҳамда реакция тезлигини ривожлантириш;

организмнинг кизиқ кетишга ҳамда бирдан узгарадиган ҳарорат таъсирига нисбатан чидамлилигини юксалтириш.

Бу фазилатларни қуйидаги в о с п т аларни қудлат орқали тарбияланади:

қуч-қувватни оширадиган машқлар (штанга мапши, классик ва эркин қураш ва бошқалар);

анчагина иссиқлик ажраши билан боғлиқ машқлар (узук, вақт югуриш, чанги ва қоньқида интенсив ҳаракат қилиш, баскетбол,- футбол, қул тупи, хоккей ва бошқалар);

юрак кон-томир ва нафас олиш системаларини мустаҳкамлаш, упка фаолиятини яхшилаш учун бажариладиган машқлар (пиёда ва сув туризми, қайиқ, аёйдаш, сузиш, югуриш, чангида юриш, спорт уйинлари);

юксак ташқи ҳарорат шароитида бажариладиган машқлар.

Бундай амалий жисмоний тайёргарлик профессионал-техника билим юртларида утказилади. Маҳсус машқ курганлик даражасини бундан ташқари ишлаб чиқариш физкультура коллективларидаги секция машғулотида ёрдамида сақлаб туриш мумкин. Бунда танланган спорт тури қасб хусусиятларига мос қилиши керак.

Машғулот формаси сифатида комплекс дарелардан, маҳсус машғулотлардан, мусобақалардан, туристик походлардан(фойдаланиш мумкин.

Қишлоқ хужалиқ механизаторларининг жисмоний тайёргарлиги

Қишлоқ механизаторларининг меҳнати қам ҳаракатли ва турли оби ҳаво шароитларда утади. Иш пайтида гавда ҳолати бир қил ва узук, муддатли статик қўчланишлар билан боғлиқ бўлади. Қишлоқ хужалиқ техникасини бошқариш мураккаб ҳаракат малакаларини талаб қилади.

* Мазкур бўлимда маҳсус укув юртларидаги амалий жисмоний тайёргарлик учун асос булган умумий жисмоний тайёргарликнинг мазмуни ёритилмайд. Унинг мазмуни жисмоний тарбия программаларида белгилаб берилган ва мазкур курснинг бошқа хусусий бўлимларида акс этирилган (дареликнинг II томига қ.аранг).



КНИЖНИ
ТАРБИЯ
НАЗАРИЯСИ
ВА
МЕТОДИКАСИ