O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI NUKUS FILIALI

JUMANIYAZOV ULUGBEK ISKANDEROVICH

JISMONIY TARBIYA NAZARIYASI VA METODIKASI

O'quv qo'llanma

Nukus 2025

O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY TA’LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI

O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI NUKUS FILIALI

JUMANIYAZOV ULUGBEK ISKANDEROVICH

JISMONIY TARBIYA NAZARIYASI VA METODIKASI

O‘quv qo‘llanma

Nukus – 2025

УЎК: 796.011.3(075.8)
КБК: 75.1ya73

Jumaniyazov Ulugbek Iskanderovich – Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. (O‘quv qo‘llanma) – Nukus. «Print Darhan» nashriyoti. 2025-y. 294 b.

ANNOTASIYA

O‘quv qo‘llanmada jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi fanining maqsadi, vazifalari, uning jamiyatdagi vazifalari va shakllari, jismoniy tarbiya nazariyasi bo‘yicha olib borilayotgan tadqiqot uslublari, jismoniy tarbiya vositalari va didaktik tamoyillari, mashg‘ulotlarda qo‘llaniladigan metodlari, harakatlarga o‘rgatish bosqichlarining tuzilish asoslari va qonuniyatlari, jismoniy sifatlarni (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik, chidamlilik) tarbiyalash metodikasi jismoniy tarbiya darslarida pedagogik nazorat: pedagogik tahlil, xronometraj, pulsometriya o‘tkazish uslublari, sportning nazariy asoslari, sport musobaqalari va sportchilarni tayyorlash tizimi, sport trenirovkasining vositalari va metodlari, tamoyillari, sportchining jismoniy texnik va taktik tayyorgarligi haqida ma’lumotlar berilgan.

Muallif: ***Jumaniyazov Ulugbek Iskanderovich*** *– O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali “Jismoniy tarbiya nazariyasi va gumanitar fanlar” kafedrasi stajyor o‘qituvchisi.*

Taqrizchilar:
Toylibaev Sultanbek Muxidovich *– pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD).*

Xojametov Ajiniyaz Andriyanovich *– pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), dotsent.*

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali ilmiy kengashida ko’rib chiqildi va nashr qilishga tavsiya etildi (2025-yil 6-may, 9-sonli majilis bayonnoma).

ISBN 978-9910-8037-2-7

© Jumaniyazov U.I., 2025
© «Print Darhan» nashriyoti, 2025

KIRISH

Jamiyatimizda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, aholining, ayniqsa yosh avlodning jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug‘ullanishi uchun zamon talablariga mos shart-sharoitlar yaratish, sport musobaqalari orqali yoshlarda o‘z irodasi, kuchi va imkoniyatlariga bo‘lgan ishonchni mustahkamlash, mardlik va vatanparvarlik, ona Vatanga sadoqat tuyg‘ularini kamol toptirish, shuningdek, yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish ishlarini tizimli tashkillashtirish hamda jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirishga yo‘naltirilgan keng ko‘lamli ishlar amalga oshirilmoqda.

Yurtimiz vakillarining Olimpiya o‘yinlari, jahon chempionatlari, Osiyo o‘yinlari va chempionatlari hamda xalqaro musobaqalarda yuksak natijalarga erishayotgani, dunyoda O‘zbekistonning obro‘-e’tibori va sport salohiyati yanada oshayotgani, respublikamiz hududlarida jahon andozalariga mos muhtasham sport inshootlari barpo etilayotgani, o‘quvchi va talaba yoshlar o‘rtasida uch bosqichdan iborat «Umid nihollari», «Barkamol avlod» va «Universiada» sport o‘yinlari ommalashib borayotgani ayniqsa e’tiborlidir.

O‘zbekiston Respublikasi hududlarida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish, aholining barcha qatlamlari, ayniqsa yoshlarni jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug‘ullanishga jalb etish, mamlakatimizda bu borada yaratilgan sharoitlardan samarali foydalanish natijadorligini oshirish maqsadida qator qonun, farmon va qarorlar qabul qilindi. Jumladan birinchi Prezident I.A.Karimovning 2000-yil “O‘zbekistonda “Uch bosqichli” (“Umid nihollari”, “Barkamol avlod”, “Universiada”) musobaqalar tizimini joriy etish to‘g‘risida”gi, 2002-yil 24-oktyabrdagi “O‘zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg‘armasini tuzish to‘g‘risida”gi farmoni, Vazirlar Mahkamasining 1993-yil 4-martdagi “Sog‘lom avlod uchun ordenini ta’sis etish to‘g‘risida”gi, 1996-yil 13-martdagi “O‘zbekistonda futbolni rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi, 1999-yil 27-mayda “O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi, 2000-yil 15-fevralda “Sog‘lom avlod” davlat dasturi to‘g‘risida”gi, 2002-yili 31-oktyabrdagi “Bolalar sportini rivojlantirish jamg‘armasi

to‘g‘risida”gi qarorlari, shuningdek mamlakatimiz prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning 2017-yil 3-iyun PQ–3031-sonli “O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish to‘g‘risida”gi, 2018-yil 5-martdagi “Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” gi PF-5368-sonli farmon va qarorlari yurtimizda nafaqat sportni rivojlantirishga balki ta’lim muassasalari va boshqa turdagi jamoalarda sport turlari bo‘yicha to‘garaklarni tashkil qilish, ulardagi mashg‘ulotlarni har tomonlama takomillashtirish yo‘lida dasturil amal bo‘lib xizmat qilmoqda.

Hozirda ayniqsa, bolalarni go‘daklikdan boshlab yalpisiga va mustaqil jismoniy mashg‘ulotlarga keng jalb qilish, chiniqtirish, xususan, sog‘lom, baquvvat, chidamli, chaqqon bo‘lib o‘sishlariga jiddiy e’tibor berish juda zarur. Jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug‘ullanish muskullarning uyg‘un rivojlanishi, yurak – tomir va nerv sistemasi hamda nafas organlarining sog‘lom bo‘lishiga yordam beradi. Ushbu o‘quv qo‘llanma 61010300-Sport faoliyati (faoliyat turlari bo‘yicha) ta’lim yo‘nalishida tahsil olayotgan talabalar uchun mo‘ljallangan bo‘lib, u Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi fan dasturi asosida tayyorlangan bo‘lib. O‘quv qo‘llanmada jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi fanining maqsadi, vazifalari, uning jamiyatdagi vazifalari va shakllari, jismoniy tarbiya nazariyasi bo‘yicha olib borilayotgan tadqiqot uslublari, jismoniy tarbiya vositalari va didaktik tamoyillari, mashg‘ulotlarda qo‘llaniladigan metodlari, harakatlarga o‘rgatish bosqichlarining tuzilish asoslari va qonuniyatlari, jismoniy sifatlarni (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik, chidamlilik) tarbiyalash metodikasi jismoniy tarbiya darslarida pedagogik nazorat: pedagogik tahlil, xronometraj, pulsometriya o‘tkazish uslublari, sportning nazariy asoslari, sport musobaqalari va sportchilarni tayyorlash tizimi, sport trenirovkasining vositalari va metodlari, tamoyillari, sportchining jismoniy texnik va taktik tayyorgarligi haqida ma’lumotlar berilgan.

1-BOB. JISMONIY TARBIYA NAZARIYASI VA METODIKASI FANINING MAQSADI HAMDA VAZIFALARI

Jismoniy tarbiya nazariyasi fani jismoniy tarbiya va sport hamda organizmga ta'sir ko'rsatadigan biologik umumiy qonun qoidalarni o'rganadi va umumlashtiradi. Jismoniy tarbiya tizimining maqsad va vazifalarini, vosita va usuliyatlarini, tamoyillarini, jismoniy yuklama va uni qo'llash qonuniyatlarini, jismoniy tarbiyaning zvenolaridagi jismoniy tarbiya xususiyatlarini, jismoniy tarbiyaning aqliy, ahloqiy, estetik va mehnat tarbiyasi bilan bog'liq bo'lgan, sport trenirovkasi va uni qonuniyatlarini ochib beradi.

Jismoniy tarbiya nazariyasi amaliyot bilan chambarchas bog'langan holda rivojlanib boradi Rivojlanish manbaii bo'lib respublikamizda olib borilayotgan ilmiy tadqiqotlar va ilhor tajribalar hisoblanadi.

Inson ham, jamiyat ham umuman o'zini ob'ektiv rivojlanish qonunlarini bekor qilaolmaydi va o'zgartiraolmaydi, chunki ular insonga bog'liq bo'lmagan holda mavjuddir. Masalan, organizmni asta-sekin son va sifat jihatdan o'zgarishi, organizmda funkstional va tuzilish o'zgarishlar qonuni, organizm va uning hayot sharoiti bilan birligi va h.k. qonunlar. Shunday bo'lsada qonuniyatlar bilan birgalikda tabiiy rivojlanish jarayoniga (jumladan organizmning jismoniy rivojlanishiga) jamiyatni va shaxsni talabiga javob beruvchi ma'lum tuzilishi bo'yicha yo'nalish berib, ta'sir ko'rsatish mumkin. Bu tomondan jismoniy tarbiya, kishining jismoniy rivojlanish jarayoniga maxsus ijtimoiy omil sifatida maqsadga muvofiq ravishda, ta'sir ko'rsatib, jismoniy sifatlar va qobiliyatlarini yo'naltirilgan holda tarbiyalashga yordam beradi. Insonning jismoniy rivojlanishiga ijtimoiy hayot sharoiti, tarbiya, jumladan, jismoniy tarbiya, genetik va akstelerastiya jarayoni ta'sir etadi.Jismoniy tarbiya eng avval yosh avlodni va kattalarni mehnatga tayyorlashdagi, jamiyatning amaliy talablari ta'sirida tarixan ro'yobga chiqdi. Shu bilan birga jamiyatda o'rgatish va tarbiyalash tizimini tashkil topishida, jismoniy tarbiya, asosiy omil sifatida, har xil harakat ko'nikmalari va malakalarini amalga oshirish va kishini faoliyat imkoniyatlarini kengaytirish, jismoniy qobiliyatlarini, shu bilan birga intellektual, ahloqiy va estetik tarbiyani amalga oshirish organik ravishda kirib keldi. Texnika taraqqiyoti sharoitida, mehnat xarakterini va hayot sharoitini o'zgarishi, kishining jismoniy tarbiyaini o'zgartirishda katta boylik

sifatida, kasallikning oldini olish, organizmning funkstional ishini yaxshilashni, ish faoliyatini oshirishi va saqlab turishda, qisqacha qilib aytganda, sog‘lig‘ini saqlay va mustahkamlashda uning jismoniy holatini eng yuqori darajadagi vosita sifatida qo‘llaniladi.

Shuning uchun ham jismoniy tarbiya, umumiy tarbiyaning katta va ajralmas qismi bo‘lib qoldi. Umuman jamiyat tarbiyai singari, jismoniy tarbiyaning har xil tomondan va har xil soha bo‘yicha ko‘rib chiqish zarur. Nisbatan to‘liq tavsif berish uchun eng bo‘lmaganda uch soha bo‘yicha ko‘rib chiqish kerak:

1. Faoliyat sifatida (tarbiya- faoliyatini maqsadga muvofiq tashkil etishjarayonidir);

2. Predmetlar-boyligi sifatida (tarbiya- jamiyat va shaxsni talabini qondirish uchun ma’lum boylik keltirib chiqaruvchi predmetlar yig‘indisidir);

3. Natija sifatida-(tarbiya- faoliyatini natijasi);

1. Jismoniy tarbiyaning faoliyat turi-sifatida insonning o‘ziga xos, maqsadga muvofiq harakat faolligini tashkil etadi. Boshqacha qilib aytganda harakat faoliyatining aniq shakllar ko‘rsatilgan.Jismoniy tarbiyaga hamma shakldagi harakatlar kirib qolmasdan, balki harakat faoliyatini aniq mashqlari kiradiki, bular hayotda kerakli harakat ko‘nikma va malakalari tashkil toptira oladigan, hayotga ahamiyatli bo‘lgan, jismoniy sifatlarni yo‘naltirgan holda rivojlanishini ta’minlay oladigan, insonning sog‘lig‘i va ish qobiliyatini yuqori darajada ushlab turaoladigan bo‘lsin. Bunday jismoniy tarbiya faoliyatining asosiy elementlari jismoniy mashqlar deb nom olgan.

Tarixiy tekshirishlarning ko‘rsatishicha, jismoniy tarbiyaga ta’sir ko‘rsatuvchi shakllari, mehnat faoliyatining birinchi elementar shakllarini qaytargan holda, ko‘proq jismoniy mehnat xarakterida bo‘lgan. Jismoniy tarbiyaning keyingi rivojlanish jarayonida, ko‘proq harakat va faoliyatni maxsus (o‘yin, sport, gimnastika) madaniy ta’lim, tarbiyaviy, sog‘lomlashtirish va boshqa vazifalarni echish uchun, maxsus tuzilgan shakllarini o‘z ichiga oladi. Jismoniy tarbiya amaliy tomondan mehnat amaliyotiga oldingidagidek tayyorlash vositasi sifatida qoladi. Bu esa mehnat operastiyalarini tez egallab olishni ta’minlashi, unumli mehnat qilishni hamda hayotda amaliy vazifalarni echish uchun kerak bo‘ladigan ko‘nikma va malakalarni, jismoniy sifatlarni rivojlantirishni va yuqori ish qobiliyatini ta’minlaydigan jismoniy tayyorgarlikka olib keladi.

2. Jismoniy tarbiya predmetlar birligining boyligi sifatida- jamiyat tomonidan yaratilgan moddiy va material boylikni, jismoniy tarbiya faoliyatini samarali ravishda ta'minlash natijasidir.

Jismoniy tarbiyani rivojlanishidagi har bir bosqichda uni boylik (kishi talablarini qondiradigan boylikni) mazmunini kim shug'ullanayotgan bo'lsa, o'rgatishi, ishlatish bu bilan birga imkoniyati boricha keyinchalik rivojlantirishi mumkin. Bu erda so'z jismoniy tarbiyaning hozirgi kunda ko'p tarqalgan shakllari: gimnastika, sport turlari, sport o'yini turidagi o'yinlar, jismoniy mashqlarni majmui sifatida jismoniy tarbiyani amaliy va boshqa bo'limlariga kiritilgan

Ijtimoiy hayot va faoliyatni uzoq rivojlanishi yo'lida, jismoniy tarbiyaning mazmuni va shakli ham asta-sekin farqlanib bordi (ta'lim va tarbiya, moddiy ishlab chiqarish va xizmat faoliyati, kunlik hayotda va dam olishda, tibbiyotda) bu esa jismoniy tarbiyada, ko'pgina ijtimoiy ahamiyatga ega bo'lgan bo'limlarni maktabda, ishlab chiqarishda, turmushda, rekreativ davolash jismoniy tarbiya va boshqani tashkil topishiga olib keldi.Sportdagi yutuqlar jamiyatda jismoniy tarbiyani samaradorligini oshirish uchun maxsus tayyorlangan material texnik va boshqa sharoitlarga bog'liq (medistina ta'minoti, sport informastiyasi, maxsus sport asbob va uskunalari).

3. Jismoniy tarbiya faoliyat natijasi sifatida kerakli natijalarni bir butunligicha ishlatilishi, jamiyatda predmet boyligi sifatida madaniylashtirilishi bilan xarakterlanadi. Bularga qisman: jismoniy tarbiya faoliyati natijasida egallangan jismoniy tayyorlanganlik va shu asosida harakat, ko'nikma va malakalarini takomillashtirish bosqichiga erishish, hayotiy kuchlar, sport yutuqlari darajasini, jismoniy tarbiya bilan aloqada bo'lishi bilan orttirilgan natijalardir. Shunday qilib jismoniy tarbiya faoliyati, odam bilan tashqi munosabatda bo'lib qolmasdan balki, ko'nikma, malaka, qobiliyat sifatida uyg'unlashgan holda ichki boylik sifatidagi shaklida ham bo'ladi. Ijtimoiy hayot obraziga, aniq organik sharoitda jismoniy tarbiya hamma sohalarini to'liqligicha kiritish natijasi xalq ommasini jismoniy kamoloti bo'yicha kompleks ko'rsatkichga erishilganligidadir.

Jismoniy tarbiyada keng ilmiy tadqiqotlar tarbiyaning qator boshqa sohalariga qaraganda ancha kech boshlandi. Jismoniy tarbiya harakatining amaliy kengayishi va jismoniy tarbiyaning jamiyat

hayotidagi salohiyatini ortib borishi, uni ilmiy jihatdan fikrlashga bo‘lgan talabini orttirdi, shu bilan birga, uni hayotga singdirish uchun imkoniyatlar yaratildi. Jismoniy tarbiya haqidagi ilmiy bilimlar tizimning har xil bo‘limlarini tiklanishi babbaravar sodir bo‘lgani yo‘q. Boshqa bo‘limlaridan oldin, jismoniy tarbiya haqidagi bilimlar paydo bo‘ldi. Bunga birinchi navbatda, jismoniy tarbiya jismoniy tarbiyaning asosiy shakli sifatida, o‘z tarixining boshlanishidan boshlab, tarbiyaning umum ijtimoiy amaliyotining katta qismini tashkil etganligi sabab bo‘ldi. Uning asosida paydo bo‘lgan jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati bevosita pedagogika fani bilan bog‘liq holda taraqqiy qildi va nisbatan rivojlangan ilmiy-amaliy predmet sifatida anchagina ilgari shakllandi.

O‘zbekiston Respublikasining “Ta’lim to‘g‘risida”gi qonunida ta’lim davlatimiz ijtimoiy taraqqiyoti sohasida ustivor deb e’lon qilinishi jismoniy tarbiya fani zimmasiga juda katta mas’uliyatli ulug‘vor vazifalarni yukladi.

Jismoniy tarbiya ilmiy nazariyasining kator asosiy masalalari bizning mamlakatimizda ham buyuk olimlar va jamoat arboblari tomonidan ilgari surilgan (Jumladan, Abu Ali ibn Sino, Amir Temur)). Oliy jismoniy tarbiya ta’limotida jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati o‘quv predmeti sifatida rasmiylashtirildi. Maxsus shakllangan predmetlar o‘rtasida jismoniy tarbiya bilan bevosita bog‘langan predmet bu jismoniy tarbiya nazariyasidir.Lekin u butun jismoniy tarbiya nazariyasini ak ettiraolmaydi, chunki jismoniy tarbiya faqat jismoniy tarbiya shaklidagina namoyon bo‘lmaydi. Jismoniy tarbiya sohasidagi ilmiy bilimlarni umumlashtiruvchi boshqa rivojlangan predmet bu sport nazariyasidir. Bu fanning tez rivojlanishiga, ayniqsa, oxirgi o‘n yilliklar ichida, olimpiya o‘yinlarida va umuman xalqaro sport harakatidagi ko‘rsatilgan yuqori sport natijalari sabab bo‘ldi.

Shuni ta’kidlash shartki, xalqaro miqyosdagi musobaqalar mustaqil O‘zbekistonimizni dunyoga tanitdi. Yoshlarimizni ma’naviy va jismoniy etuk inson qilib tarbiyalash buyuk kelajak sari intilayotgan jamiyatimizning asosiy vazifasidir. Chunki, jismoniy baquvvat, ma’naviy etuk komil insonlargina jamiyat taraqqiyotini belgilab beraoladi.

Shu sababli olimpiada, jahon chempionatlarini aniqlash va maksimal darajadagi rivojlanishning yangi usullarini qidirib topishda, ko‘pgina tadqiqotchilarni jalb etishning o‘ziga xos tabiiy

laboratoriyasiga aylandi va tabiiyki sport haqidagi ilmiy bilimlarni tez to‘planishida o‘z aksini topdi. Sport nazariyasi hozirgi kunda dunyoning ko‘pgina mamlakatlarida, sport sohasidagi mutaxassislarni bo‘lajak kasbiga tayyorlashning etukchi predmeti sifatida shakllangan.

Jismoniy tarbiya nazariyasi fani faqat sportchilarga ta’lim tarbiya jarayonini nazariy metodik amaliy ta’minlovchi fannigina emas, balki komil insonni shakllanishini, rivojlanishini ta’minlovchi keng sohalarni ham o‘z ichiga oladi.

Ma’lumki, har qanday ilmiy bilimlar tizimini rivojlanishida har doim ikki yo‘nalish o‘zaro bog‘liqlikda bo‘ladi:

Tabaqalashgan (ayrim shaxsiy ob’ektga va yo‘nalishga tegishli bilimlarni ixtisoslashuvi va bo‘linishi) va integrastiya (ko‘pgina shaxsiy bilimlarni bir butunlikka birlashtiruvchi umumiy bilimlarni shakllantirish).

Jismoniy tarbiya va u bilan bog‘liq hodisalarni o‘rganuvchi ilmiy fanlarni shakllanishi, ko‘pgina davrlarda, asosan tabaqalashtirilgan yo‘l bilan amalga oshirildi. Natijada jismoniy tarbiyani va unga chegaradosh hodisalarni oshirish tomonlarini aks ettiruvchi ko‘pgina ayrim predmetlarpaydo bo‘ldi. Ularning ayrimlari jismoniy tarbiya va sport amaliyotining aniq bo‘limlaridan kelib chiqqan va o‘z tarkibiga, kasbga taalluqli amaliy bilimlarni kiritadi (gimnastika, o‘yin, yakkama-yakka kurash, engil atletika, suzish va h.k.), ayrimlari esa, jismoniy tarbiya sohasida yaratilmagan, bilimlar doirasida paydo bo‘lmagan, lekin o‘zlariningtarmoqlari bilan unga ham tegishli tabiiy va boshqa fanlar yoki ilmiy-amaliy predmetlar (anatomiya, fiziologiya, bioximiya, gigiena, biomexanika, psixologiya) ixtisoslashgan soha shaklida namoyon bo‘ldi.

Jismoniy tarbiya nazariyasi deb keng ma’noda jismoniy tarbiya amaliyotida qo‘llaniladigan nazariy bilimlarning hamma to‘plamiga aytiladi. Har bir mustaqil fan o‘zining predmeti va metodologik asoslariga egadir. Boshqa fanlar singari jismoniy tarbiya nazariyasi ham fan sifatida paydo bo‘lar ekan, u avvalo, jamiyatning talab va ehtiyojlari asosida paydo bo‘ldi. Jismoniy tarbiya u yoki bu qonun qoidalarini tushuntiradi, uni maqsadga muvofiq ravishda boshqarishga xizmat qiladi. Shu bilan birga bunday bilimlarning majmuasi bir biridan aniq fan va nazariy umumlashtirish sanasi bilan farqlanuvchi turli fanlar ramkasida shakllanib kelgan va shakllanib bormoqda. Bu jihatdan quyidagilarni ajratish lozim.

Xususiy maxsus predmetlar. Jismoniy tarbiyaning ayrim yoki ma'lum yaqin elementlarni o'z ichiga olib metodik bilim sifatida (gimnastika turlari, sport o'yinlari) beriladi. Bunday predmetlar o'z chegarasida katta bo'lmagan aniqlikda nisbatan qisqa umumlashtiriladi.

Soha predmetlari. Jismoniy tarbiyani har xil tipdagi katta komponentlarini o'rganishga qaratilib (ta'lim tizimi, mehnatni ilmiy tashkil qilish, maishiy xizmat, maxsus sog'lomlashtirish tiklash tadbirlarida qo'shiladi), jamiyatda uni asosiy shakli va yo'nalishidan maqsadga muvofiq ravishda foydalanish (asosiy jismoniy tarbiya, kasb-amaliy jismoniy tayyorgarlik, sport trenirovkasi va boshqalar). Bu sohadagi fanlarni jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyatining asosiy kasbga yo'naltirilgan predmetlari deyiladi. Hozirgi vaqtda bulardan eng rivojlanganlari jismoniy tarbiya nazariyasi va sport nazariyasidir.

Umumlashtiruvchi nazariyaga jismoniy tarbiyaning umumiy nazariyasi yoki jismoniy tarbiya nazariyasining umumiy asoslari deb yuritiladi.

Jismoniy tarbiya nazariyasi (uning umumiy asoslari), jismoniy tarbiyaning mohiyatini bildiruvchi ilmiy bilimlarni integrativ tizimi, umuman olganda, shaxsni ijtimoiy tashkil topishida va kishini hayotiy kuchlarini rivojlantirishni optimal rivojlanishi, tarbiyaviy omillar tizimini yanadada rivojlantirish uchun yo'naltirilgan holda foydalanishni umumiy qonuniyatlari va ularni amalda qo'llanilishi tushuniladi.

1.1. O'quv fan sifatida.

Jismoniy tarbiya nazariyasi (umumiy asoslari) o'quv fani sifatida jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni kasbga tayyorlashda, ularga ma'lumot berishda asosiy fan bo'lib hisoblanadi. Jismoniy tarbiya o'quv fani sifatida to'rtta katta bo'limni o'z ichiga oladi.

1. Jismoniy tarbiya nazariyasiga kirish. Bu qismda nazariyaning apparati, uning predmeti va tadqiqot uslublarini tashkil etuvchi tushunchalar ifodalangan, asosiy ijtimoiy vazifalari va jismoniy tarbiya shakllariga tizimli xarakteristika berilgan, jamiyatda uning rivojlanish oqimlari kuzatilib umumlashtirilgan.

2. Jismoniy tarbiyaning umumiy asoslari. Bu bo‘limning mazmuni jismoniy tarbiya to‘g‘risidagi fanda asosiy oqim bo‘lib qoladi. Bu erda jismoniy tarbiyaning asosiy belgilari va qonun qoidalari ta’lim va tarbiyaviy maqsadlaridan jismoniy tarbiya foydalaniladigan jarayoni, bunda hal etiladigan asosiy vazifalar, ularni hal qilish uchun qo‘llaniladigan vositalar va uslublar, mashg‘ulotlarning tuzilish usullari va shu kabilar sifatida ko‘rib chiqiladi.

3. Jismoniy tarbiyadan foydalanishning tipik yo‘nalishlari va shakllarining tasnifi. Bu bo‘limda jismoniy tarbiya jamiyatda, inson hayoti tarkibida, ayniqsa, hayotiy faoliyatining asosiy sohalarida foydalanuvchi turli yig‘ilishlar va unga mos shakllarining xususiyatlari o‘rganiladi. Aniqrog‘i bu bo‘limda jismoniy tarbiya umumiy ta’lim hamda kasb-amaliy tayyorlash tizimda mehnatni ilmiy tashkil etish tizimidagi va kundalik turmushdagi xususiyatlarini o‘rganib boradi. Shuningdek, sport jismoniy tarbiyaning asosiy komponentlaridan biri hamda sport faoliyatining maxsus shakli sifatida (sport trenirovkasi, musobaqalar) tahlil qilinadi.

4. Jismoniy tarbiyadan inson hayotining turli davrlarda foydalanishning ilmiy amaliy asoslari. Mazkur bo‘limda jismoniy tarbiyani maqsadga muvofiq ravishda qo‘llash masalasi “yosh jihatidan” ko‘riladi. Shu bilan birga insonning faoliyat davomida shart-sharoitlarining o‘zgarishi bilan bog‘liq bo‘lgan xususiyatlari xarakterlanadi.

Shunday qilib, jismoniy tarbiya nazariyasi kursi jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni kasb ta’limotining bazasiga kiruvchi kengaytirilgan bilimlar majmuasini o‘z ichiga oladi. U bo‘lg‘usi jismoniy tarbiya sohasidagi mutaxassisga kasb faoliyati mazmunini to‘liq tushunishga imkoniyat yaratadi, dunyo qarashini kengaytiradi, jismoniy tarbiya sohasidagi boshqa ishchilarini umumiy ishlari bilan bog‘laydi va shu bilan birga mutaxassis egallashi zarur bo‘lgan keng kasbga yo‘naltirilgan dunyo qarashni shakllantirishga yordam beradi.

U yoki bu kasb egalari o‘zaro muloqot davomida o‘z kasbi va hunariga oid ma’lum tushunchalar va iboralardan foydalanadilar. Fanning ma’lum sohasini o‘rganish va uni o‘zlashtirish ana shu etakchi tushunchalarning mazmuniga bog‘liq. Ularning mazmuni vahajmini aniqlamay turib, jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyotining ko‘pdan-ko‘p hodisalari va masalalarini to‘g‘ri tushunib

olish qiyinlashadi, jismoniy tarbiya nazariyasi fanini muvaffaqiyatli egallash murakkablashadi.

1.2. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasida qo‘llaniladigan etakchi tushunchalar

Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasida qo‘llaniladigan etakchi tushunchalarga quyidagilar kiradi: jismoniy rivojlanish, jismonan tayyorgarlik, jismoniy tarbiya, jismoniy tarbiya, sporti, jismoniy kamolot, jismoniy tarbiya xarakati. Nima uchun yuqorida sanab o‘tilgan tushunchalar asosiy tushunchalar deyiladiyu, boshqalari, masalan, jismoniy mashq, jismoniy sifatlar, jismoniy bilimlar tushunchalari asosiy tushuncha deb hisoblanmaydi? Tegishli faoliyatni to‘g‘ri aks ettiradigan barcha tushunchalar o‘z ahamiyati jihatidan birdek muhimdir, bular to‘g‘risida darslikning tegishli boblarida to‘xtalamiz. Biz esa inson jismi tarbiyasining asosiy, eng muhim sifatlari umumlashtirilib ko‘rsatilgan tushunchalariga to‘xtaldik xolos.

Jismoniy rivojlanish - inson organizmining asta-sekinlik bilan tabiiy sharoitda shakllanishi – tashqi ko‘rinishini va xarakat faoliyatining o‘zgarishi jarayonidir.

Rivojlanish davri uch fazaga ajratiladi: uning yuqori darajasi, nisbatan stabillashgan (barqarorlik) va inson jismi imkoniyatlarining asta-sekinlik bilan pasayishi. U tabiatning oboektiv qonunlariga – organizm, uning yashash sharoitlari birligi qonuniga, xizmati, tuzilishining o‘zgarishlarni bir-birini taqozo etish qonuniga, organizmda asta-sekinlik bilan miqdor va sifat o‘zgarishlari qonuniga va boshqa qonunlarga bo‘ysunadi. Boshqacha aytganda jismoniy rivojlanish oboektiv va biologik qonuniyatlar majmuasidan iborat. Bulardan eng muhimi, muhit va organizm rivojlanishining bir butunligi qonunidir.

Yuqoridagilarni o‘quvchilarga qo‘llaganimizda, o‘qish sharoiti, mehnat va mustaqil ishlash, dam olishnihisobga olishga to‘g‘ri keladi. Bularning barchasi bolalarning jismoniy rivojlanishiga ta’sir ko‘rsatadi.

Nasldan-naslga o‘tadigan tabiiy hayotiy kuchlar, inson jismining qobiliyatilari ham jismoniy rivojlanishning muhim zamini ekanligi, shuningdek yuqori natijalarga erishish har qaysi shug‘ullanuvchi (individ) uchun nasib bo‘lavermasligini, ammo har qanday shaxs o‘z

organizmining jismonan rivojlanishiga sidqidildan tizimli maqsadga muvofiq ravishda muntazam jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanish orqali ijobiy ta’sir eta olishligini eotirof etish lozim.

Jismoniy rivojlanishning shiddatli (keskin) davri, maktabgacha yoshdagi va kichik maktab yoshidagi davrga to‘g‘ri keladi va butun maktab yoshi davri davomida davom etadi.

Amaliyotda jismoniy rivojlanganlik ko‘rsatkichlari degan iboraga duch kelamiz. Bu inson badanining a’zolarini bichimini o‘lchami bo‘lib, shug‘ullanuvchilarni yoki individning jismoniy rivojlanishi haqidagi antropometrik ma’lumotlar tarzida ro‘yxatga olinadi.

Jismoniy rivojlanishning yo‘nalishi, xarakteri, darajasi, shuningdek, inson o‘zida kamol toptiradigan fazilatlari va qobiliyatlari turmush sharoiti va tarbiyaga ko‘p jihatdan bog‘liqdir. Jismoniy rivojlanish qonunlarini egallash, ulardan o‘z jismi tarbiyasi maqsadlarida foydalanish – jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyotining muhim vazifasidir.

Jamiyatdagi ijtimoiy sharoit jismoniy rivojlanishini hal qiluvchi omilidir. Omillar orasida mehnat bilan tarbiya jarayonining roli, ayniqsa jismoniy tarbiyaning roli muhimdir.

Jismoniy rivojlanishga erishish uchun «**jismoniy tarbiya**» deb atalmish maxsus yo‘naltirilgan va tashkil qilingan faoliyatdan foydalana boshlandi.

Jismoniy tarbiya – pedagogik jarayon bo‘lib, inson organizmini morfologik va funkstional jihatdan takomillashtirishga, uning hayoti uchun muhim bo‘lgan asosiy harakat malakasini, mahoratini, ular bilan bog‘liq bo‘lgan bilimlarni shakllantirish va yaxshilashga qaratilgan. Mana shu ta’rifda jismoniy tarbiyaning insonni tarbiyalashning mustaqil turi sifatidagi o‘ziga xosligi ta’kidlab o‘tilgan.

Jismoniy tarbiyaga oid bo‘lgan o‘ziga xoslikning tarkibida ikkita alohida maonoga ega bo‘lgan «jismoniy bilim (o‘rgatish, tushuntirish, ko‘rsatish, takrorlash, mustaxkamlash)» va «jismoniy sifatlarni rivojlantirish (kuch, tezkorlik, chidamlilik, egiluvchanlik, chaqqonlik)» deb atalgan tushuncha yotadi.

«Jismoniy bilim» termini yangi davrdagi jismoniy tarbiyaning eng avvalgi tizimlarida uchraydi. Masalan, Fit «o‘z vujudini tarbiya» qilish maqsadida jismoniy mashqlar zarurligi haqida gapirgan edi.

Jismoniy bilim jismoniy mashqlarni bajarishga oid maxsus nazariy tushunchalar va ularni lozim bo‘lganda turmushda qo‘llash mahorati va ko‘nikmalarini o‘z ichiga oladi.

Pestalostii bolalarning «vujudini tarbiyalash»ni astoydil yoqlab chiqqan P.F. Lesgaft jismoniy bilim berishni, jismoniy tarbiyaning kengaytirilgan maonosi deb tushuntirgan. Lekin Lesgaftning jismoniy tarbiya haqidagi taolimotning asosiy g‘oyasi tom maonodagi jismoniy ta’lim g‘oyasi edi.

P.F.Lesgaft jismoniy tarbiya jarayonida bolalar «ayrim harakatlarni ajratib olishlari va ularni o‘zaro taqqoslashni, ularni ongli ravishda boshqarishni, to‘siqlarga moslashtirishni, bu to‘siqlarni iloji boricha chaqqonlik va qat’iyat bilan o‘tishni (engishni), boshqacha qilib aytganda, iloji boricha kamroq vaqt mobaynida oz mehnat sarflangan holda, ongli ravishda eng ko‘p jismoniy ish qilishni, yohud ko‘rkam va g‘ayrat bilan harakat qilishni o‘rganishlari kerak, deb hisoblardi. Bu erda gap, bir tomondan, to‘g‘ri harakat ko‘nikmalarini hosil qilish haqida, ikkinchi tomondan, harakatlarni bajarishga ongli munosabatda, ko‘nikmalardan hayotiy vaziyatning tasavvur hamda mahoratni qaror toptirish haqida bormoqda.

Jismoniy sifatlarni tarbiyalash jismoniy tarbiya jarayonida amalga oshiriladi. Bu tushuncha kuch, tezkorlik chidamlilik, egiluvchanlik va chaqqonlik sifatlarini rivojlantirishni o‘z ichiga oladi.

Bir butun jarayonning shu tomonlari bir-biri bilan mustahkam bog‘langan. Masalan, agarda o‘quvchilar yugurish mashqlarini ko‘p marotaba bajarib uning bajarilish texnikasini o‘zlashtirish maqsadida takrorlayversalar, shu vaqtning o‘zida ham kuch, ham chidamlilik va ayrim hollarda tezkorlik ham tarbiyalanadi. Boshqa tomondan, o‘sha yugurish mashqlarini katta tezlik bilan takrorlansa (tezkorlikni tarbiyalash uchun), u holda mashq texnikasi mustahkamlanadi va takomillashadi, shu vaqtning o‘zida esa ta’lim, bilim berish vazifalari ham hal qilinadi.

Jismoniy mashqlarni bajarish jarayonida, hattoki shug‘ullanuvchilarning ruhiy holatiga, ularning emostiyasiga (his tuyg‘usiga), irodasiga, axloqining namoyon bo‘lishiga ham ta’sir ko‘rsatadi. Ana shular hisobiga tarbiyaviy vazifalarning hal qilinishi uchun kerak bo‘lgan sharoit yuzaga keldi.

Jismoniy tarbiya jarayonida tarbiyaviy, ta’limiy vazifalarning mavjudligi uni bir butun pedagogik jarayon deb qarashga olib keladi. Qo‘yilgan vazifaga qarab, har biri alohida ko‘rinishda namoyon

bo‘ladi.

Jismoniy tarbiyada jismoniy rivojlanish qonunlari, jismoniy tarbiyaning ijtimoiy qonunlari ham aks etadi. Jismoniy tarbiyaning ijtimoiy qonunlaridan foydalanishi, xarakteri va usuli aslida jamiyatning iqtisodiy va siyosiy tuzumidan kelib chiqadi.

Jismoniy tarbiyaning ijtimoiy hodisa sifatida o‘ziga xos xususiyati shundan iboratki, bu asosan jamiyatda inson jismoniy qobiliyatlarini rivojlantiruvchi vosita sifatida xizmat qila olishligi va ayni paytda uning ma’naviy kamolotiga ham kuchli ta’sir ko‘rsata olishligidadir.

Jismoniy tayyorgarlik – erishilgan va birlashgan ishchanlikni, amaliy harakatdagi ko‘nikma va malakalarni maqsadli faoliyatning samaradorligiga ta’sir ko‘rsatish bo‘yicha tashkil topgan jismoniy tayyorgarlik natijasidir.

Jismoniy tarbiyada uchta asosiy yo‘nalish mavjud bo‘lib, inson jismoniy tarbiyasi ana shu yo‘nalish asosida amalga oshiriladi. Ular umumiy jismoniy tayyorgarlik, kasb-hunar jismoniy tayyorgarligi, sport tayyor-garligidir.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik sog‘liqni mustahkamlashga, keng doirada harakat malakalari va ko‘nikmalariga ega bo‘lishiga, o‘zidan keyingi maxsus tayyorgarlikka zamin bo‘lishi uchun xizmat qiladigan asosiyharakat sifatlarini rivojlantirishga yo‘naltirilgan.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik maqsadida jismoniy tarbiyaning barcha turdagi vositalaridan, xilma-xil jismoniy mashqlardan, tabiatning sog‘lomlashtiruvchi kuchlari va gigienik omillardan foydalaniladi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik jismoniy tarbiyaning barcha bosqichlarida ko‘proq maktab jismoniy tarbiya tizimida, ommaviy sog‘lomlashtirish ishlarida va jismoniy mashqlar bilan individual shug‘ullanish shakllari orqali amalga oshiriladi.

Kasb-hunar jismoniy tayyorgarligi – bu jismoniy tarbiyaning mutaxassislashtirilgan, aniq mehnat turi va mudofaa faoliyatiga tayyorlashga yo‘naltirilgan jarayondir. Bunda asosan, jismoniy mashqlarning hunar yoki kasbga yaqin bo‘lgan turlaridan foydalaniladi. Kasbga yo‘naltirilgan jismoniy tayyorgarlik vositalarining qo‘llanishi mehnat harakat malakalarining shakllanishini egallash jarayonini tezlashtiradi, mehnat unumdorligini oshiradi, organizmning, tashqi muhit ta’sirining zararli omillariga qarshilik ko‘rsatishni yaxshilaydi.

Umumiy va kasb jismoniy tayyorgarligi deb ajratish ma’lum

darajada shartli bo‘lib, ikkala yo‘nalishi ham bir-birini to‘ldiradi.

Sport tayyorgarligi jismoniy tarbiyada maxsus yo‘nalishni ifoda etadi. Buning vazifasi insonni tanlab olingan biror sport turida yuqori natijalarga erishishni ta’minlashdir.

Jismoniy tarbiyada sport tayyorgarligi, organizmning funkstional imkoniyatlarini takomillashtirish bilan bog‘liq bo‘lgan, yuqori sport natijasi kishilarning jismoniy tayyorgarligini baholash kriteriyasiga aylanadi. Jismoniy tarbiyaga mo‘ljal sifatida juda keng qo‘lamda qo‘llaniladi.

Jismoniy tarbiya – jamiyat a’zolari jismoniy kamolotga erishishini maqsadga muvofiq ravishda amalga oshirish uchun maxsus vositalar, uslublar va sharoitlarni yaratish hamda ulardan rastional foydalanish bo‘yicha erishilgan yutuqlarning majmuasidir.

Jismoniy tarbiya umumiy tarbiyaning bir qismi bo‘lib, muayyan tarixiy sharoitlar mahsulidir.

Jismoniy tarbiya nazariyasining asosiy tushunchalari ichida **jismoniy tarbiya** keng, jamlovchi tushuncha bo‘lib, jismoniy tarbiya tushunchasining tarkibiy qismi sifatida uch xil yo‘nalishga ega bo‘lgan jarayonni o‘z ichiga oladi (B.A. Ashmarin 1979):

- Maktab fizkulturasi;
- Moddiy boyliklar;
- Ma’naviy boyliklar.

Jismoniy tarbiya harakati – ijtimoiy yo‘nalish bo‘lib, buning oqimida kishilarni birgalikda, jismoniy tarbiya boyliklarini ishlatish va ko‘paytirishga qaratilgan faoliyatdir.

Jismoniy kamolot – bu har tomonlama jismoniy tayyorgarlik va garmonik jismoniy rivojlangan, mehnat va boshqa sohalardagi talablarga javob bera oladgan individual talantining yuqori darajada rivojlanganligini ko‘rsatadi, shaxsni har tomonlama rivojlanish va uzoq yillar sog‘ligini mustahkamlash qonuni bilan murosada bo‘ladi.

O‘z-o‘zini tekshirish uchun savollar:

1. Xususiy maxsus predmetlar nima?
2. Soha predmetlari nima?
3. Jismoniy tarbiyadan foydalanishning tipik yo‘nalishlari va shakllarining tasnifi ayting?
4. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasida qo‘llaniladigan etakchi tushunchalar nimalar?
5. Jismoniy tarbiya nima?

6. Jismoniy sifatlarni tarbiyalash nima?
7. Sport tayyorgarligi nima?
8. Kasb-hunar jismoniy tayyorgarligi nima?

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. Jismoniy tarbiya nazariyasiga kirish.O`quv qo`llanma. T.2002 y. Salomov R.S.
2. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati. A.Abdullaev va b. T.2005 y.
3. O`zbekiston Respublikasining "Ta`lim to`g`risida"gi Qonuni. 1997 y. avgust.
4. Barkamol avlod orzusi. To`plam. T. 1999 y.
5. R.S.Salomov va b. "Jismoniy tarbiya va sport ixtisosligiga kirish". T. 1990 y.

2 - BOB. JISMONIY TARBIYANING JAMIYATDAGI VAZIFALARI VA SHAKLLARI

Jismoniy tarbiyaning jamiyatda asosiy vazifa va shakllarining axamiyati. Halq ommasi jismoniy tarbiyaning haqiqiy ijodkoridir. Jismoniy tarbiyada qo‘llaniladigan ko‘pchilik jismoniy mashqlarning halqchilik xususiyati buning yorqin dalilidir. Hozirgi zamon sport turlari va o‘yinlarining ko‘pchiligi masalan; kurash, boks, og‘ir atletika, qilichbozlik, kabilarning asosi qadim zamonlarda halq tomonidan yaratildi, bir necha avoldlar ularni ehtiyotkorlik bilan saqladi va takomillashtirib bordi.

Prezidentimiz ta’kidlaganidek shaxs ijtimoiy xayotning mas’uli ekan, u albatta bolani o‘rab olgan muxit ta’sirida rivojlanadi. Yozma yodgorliklar, halq dostonlari, epos va jismoniy tarbiyaning taraqqiy etish amaliyotida jismoniy tarbiya tarixini manbai bo‘lib xizmat qiladi. Madaniy tarixiy jarayoning mazmuni va asosini kishining jismoniy va intellektual qobiliyatlari uning axloqiy va badiiy estetik sifatlarini rivojlanishi tashkil etadi. Tarbiya masalalari mustaqil O‘zbekistonda eng muxim va dolzarb soxalardan biridir. Bu ishlab chiqarish tarbiyai, muomala tarbiyai, bola tarbiyasi tarbiyai, jismoniy tarbiyai, sport bularning xammasi katta diqqati izchil e’tiborni talab qiladi.

Jismoniy tarbiyaning ahamiyatini, o‘rnini va ijtimoiy hodisalar tizimidagi joyini chuqurroq tafakkur qilish uchun uning jamiyatdagi asosiy vazifa va shakllarini tahlil qilish katta ahamiyatga ega. Busiz jismoniy tarbiyaning qonunlarini va uni rivojlanishini boshqarish mumkin emas. Jismoniy tarbiyaning vazifalari va shakllarini bajaradigan ishining tahlili bilan hozirgi vaqtda nazariyachilar, tarixchilar, sostiologlar, tashkilotchilar va boshqa mutaxassislarning qiziqishi bejiz emas.

Jismoniy tarbiyani vazifalari o‘z-o‘zidan to‘liqligicha amalga oshirilmasdan, balki kishini aktiv faoliyati orqali madaniy boyliklarni yo‘naltirilgan xolda ishlatiladi. Jismoniy tarbiya vazifalarida uni faoliyat mazmuni, shu bilan birga xar bir shaxs uchun va umuman jamiyat uchun axamiyati oshib boriladi. Jismoniy tarbiyani vazifalari, xar qanday vazifalar singari malum shakllar bilan amaliyotda ko‘rinishi bo‘yicha ajratib bo‘lmaydi.

«Shakllari» tushunchasi bu erda, jismoniy tarbiya tuzilishi jixatidan turi, ko‘rinishi va xar xil turligi bilan farqlanishi tushuniladi.

«Turlari» deb jismoniy tarbiyani elementlarga nisbatan katta birikmasini uni tuzilishi bo‘yicha vazifalari bilan bog‘langanligiga aytiladi. Har xil turliligi deb katta bo‘lmagan shakllarni, xar xil turlarda bo‘lishi tushuniladi. Masalan jismoniy tarbiyani ko‘rinishi deb ishlab chiqarish jismoniy tarbiyani olsak, uni xar xil turliligi ishlab chiqarish gimnastikasi kirish gimnastikasi tushuniladi.

Jismoniy tarbiya xaqiqiy vazifalarini taxlil qilishni quyidagi metodologik xolatlar ko‘rsatadi:

1) Jismoniy tarbiyani u yoki bu vazifasini ko‘rinish belgisi bo‘lib oxirgi xisobda uning o‘ziga xos ob’ektiv xususiyatlari xisoblanadi. Masalan jismoniy tarbiyaga, ruxiy tarbiyani xamma vazifalarni ob’ektiv ravishda boshqa olmaydi.

2) Jismoniy tarbiyani maxsus vazifalari, tarbiyani boshqa turlariga ta’luqli bo‘lmagan, aloxida xususiyatga ega bo‘lgan vazifalardir. Jamiyatda jismoniy tarbiya vositasini ishlatish bilan erishganlarni xammasini maxsus vazifalar deb atab bo‘lmaydi. Masalan kishilarni birlashib jismoniy tarbiyada faoliyat qilishi yoki jismoniy tarbiya xarakatini xalqlar o‘rtasidagi qiziqishga, faqatgina jismoniy tarbiyaini o‘ziga xos ichki kuchi emas, balki umum ijtimoiy munosabatlarni natijasi bo‘lib, jamiyatda shuncha javobgar tashkilotlarni yo‘naltirilganligidir. Jismoniy tarbiyani umumiy va maxsus vazifalari, tarbiyani bir tomonini farqlaydi. Umumiy vazifalari jismoniy tarbiyani jamiyatni boshqa xodisalar bilan birlashtiradigan funkstional bog‘liqqa asoslanadi.

3) Jismoniy tarbiyani vazifalarini uni shakllari bilan ajralmagan bog‘liqlikda deb qarash kerak. Vazifa bilan shakl umum ilmiy metodologiya ko‘rsatma bo‘yicha bir-biridan ajralgan xolda, balki bir-birini to‘ldiradi. Shuning uchun jismoniy tarbiya vazifalarini ajratish,bir tuzumga tushurishda asosiy shakllariga, turlariga va ko‘rinishlariga bog‘lanmasdan rejalashtirish, tuzish mumkin emas.

4) Jismoniy tarbiya vazifalarini bir butunlikda qaralganda, jismoniy tarbiyaning ijtimoiy tizimni organik qismi bo‘lib, ijtimoiy borliqni boshqa tomonlari bilan bog‘liqdir. Jismoniy tarbiyani tuzilishiga insonllarni xayot kechirishi turmush tarzi jiddiy ta’sir ko‘rsatadi.

5) Jismoniy tarbiyani xar xil shakllarini xususiyati ishlatish doirasiga qarab, ijtimoiy sohani u yoki bu xususiyatini ochib beradi. Masalan,ishlab chiqarish soxasiga kiritilgan jismoniy tarbiya, har kungi turmush xayotga kiritilgan jismoniy tarbiyadan farq qiladi.

Jismoniy tarbiya soxasidagi tarbiyaning vazifasi tajribada xamma vaqt yangi usullar yaratilishi, kishilarning psixologiyasiga ta'sir qilishida xam ko'rinadi. Jismoniy tarbiyani rivojlanishi va malum darajadagi vazifani bajarishi, jamiyatdagi xayot sharoitida belgilangan xarakterda ishlatilishiga qarab, uni aniq baxosi va roli bilan bog'liqdir.

6) Jismoniy tarbiya tarixiy rivojlanish jarayonida jamiyatda asosiy xayot sharoitini o'zgarishiga bog'liq xolda o'zgaradi. Jismoniy tarbiyani vazifa va shakllariga xarakterestika berishda, uni ko'rinishlarida nisbatan mustaqilligini, xar qaysi jamiyat informastiyasi sharoitida qabul qilinganligiga qarash kerak.

Jismoniy tarbiya "**vazifasi**" deganda, uning o'ziga tegishli ob'ektiv xususiyatlari bilan insonga va inson munosabatlariga, muomalasiga ta'sir ko'rsatishi, shaxs va jamiyatni ma'lum talabini qondirilishi va rivojlantirilishi tushuniladi. Shu bilan birga, jismoniy tarbiyaning vazifalari o'z-o'zidan to'liqligicha amalga oshirilmasdan, balki kishini faol faoliyati orqali madaniy boyliklarni yo'naltirilgan holda ishlatilishi tushuniladi. Inson biror sport turi bilan shug'ullanayotganda o'zining shunga bo'lgan talabini qondiradi, shu bilan birga shu sport turi bilan shug'ullanayotgan boshqa insonlar bilan o'zaro muomalada bo'ladi.

Jismoniy tarbiyaning vazifalarida uning faoliyat mazmuni, shu bilan birga har bir shaxs uchun va umuman jamiyat uchun ahamiyati ochib beriladi.

2.1. Jismoniy tarbiyaning umumiy va maxsus vazifalari mavjud

Maxsus vazifalari. Jismoniy tarbiyaning maxsus vazifalari deganda, tarbiyaning boshqa turlariga taalluqli bo'lmagan, alohida xususiyatga ega bo'lgan vazifalar tushuniladi. Bular uni ko'rinishlari va har xil turlarini xususiyatiga qarab bo'linadi. Umuman jismoniy tarbiyaga xos bo'lgan hamma yoki ko'pgina turlarini birlashishi sharoitida amalga oshiriladigan vazifalarni hamda ayrim bo'limlarga, ko'rinish va har xil turlariga taalluqli o'ziga xos vazifalarni ajratish mumkin. Jismoniy tarbiyaning maxsus vazifalari umuman uni o'ziga xos xususiyatlari, kishini harakat faolligini tibbiy talabini qondirishga mo'ljallangan bo'lib, shu asosda organizmni jismoniy holati va rivojlanishini, sog'liqni mustahkamlash qonuniyatlariga binoan optimal darajaga keltirish va hayotda kerak bo'ladigan jismoniy ish qobiliyatini ta'minlashdan iboratdir.

Jamiyat tomonidan tuzilgan ma'lum sostial sharoitda, jismoniy tarbiyaning asosiy maxsus vazifalarini maqsadga muvofiq ravishda jismoniy kamolotga erishish omili sifatida ishlatilishi shaxsni har tomonlama garmonik rivojlanishiga olib keladi.

Inson organizmining yashashi, me'yorda ishlashi va rivojlanishi uchun harakat faolligi bo'lishi va unga kerakli sharoitlar yaratilishi shart. Agarda harakat faolligi olib tashlansa, yoki minimum miqdorgacha pasaytirilsa, kishi organizmi yomon oqibatlarga tushib qoladi. Buyuk donishmand Aristotel bejizga "Inson organizmini hech narsa uzoq vaqt jismoniy harakatsizlikdek darmonni quritishi va emirishi mumkin emas" demagan. Bizning davrimizda ishlab chiqarish jarayonini mexanizastiyalash, avtomatlashtirish, kompyuterlashtirish kishini harakat faoliyatining asosiy sohasini harakat faolligi hajmini kamaytirib, asr kasali gipodinamiyani yaratdi.

Jismoniy tarbiyani har kungi turmushga muntazam ravishda singdirish ishlab chiqarish gipodinamiyasining yomon ta'sirini yo'qotadi, jismoniy sifatlarni rivojlantirib, insonni har tomonlama kamol toptirishga yo'naltiriladi.

Yuqoridagilarni hisobga olgan holda jismoniy tarbiyaning maxsus vazifalarini ajratamiz:

1) Ta'lim va tarbiya vazifasi. Jismoniy tarbiyaning umumiy ta'lim tizimidagi doimiy tarzdagi, hayotda kerak bo'ladigan, harakat ko'nikmasi va malakalarini, ular bilan bog'liq bilimlarni tashkil topishida foydalanganda to'liq ko'rinadi.

2) Amaliy vazifasi. Jismoniy tarbiyaning mehnat faoliyatida, professional amaliy tayyorgarlik omili sifatida maxsus tayyorgarlik tizimida qo'llanganda ko'rinadi.

3) Sport vazifasi. Sportni yuqori ko'rsatkichlar sohasida, jismoniy tarbiya maksimal natijalarga erishish omili hamda jismoniy va unga bevosita taalluqli imkoniyatlarni ko'rsatishda aniq ko'rinadi.

4) Rekriativ va sog'lomlashtirish-reabilitastiya vazifasi. Jismoniy tarbiyani dam olishni tashkil qilish sohasida yoki organizmni maxsus qayta tiklash tizimida, charchashga qarshi kurash omili sifatida, emostional talablarni qondirishda va organizmni vaqtincha yo'qotgan funkstional imkoniyatlarini qayta tiklashda ko'proq ko'rinadi. Ko'pgina ilmiy ishlarda gipodinamiya yurak qon-tomir tizimi kasalliklariga olib kelishi isbotlangan. Shuning uchun ham rekriativ va sog'lomlashtirish vazifasining ahamiyati juda katta.

Jismoniy tarbiyaning bu vazifalarini amalga oshirish ob'ektiv

ravishda faqatgina kishining jismoniy sifatlarigagina bog‘liq bo‘lib qolmasdan, balki uning ruhiy va shaxsiy sifatlariga ham bog‘liqdir.

Umumiy vazifalari. Tarbiyaga taalluqli bo‘lgan hamma umumiy vazifalar, u yoki bu holda jismoniy tarbiya sohasida ham ko‘rinadi.

1) Estetik vazifasi. Jismoniy tarbiyani o‘ziga xos xususiyatlari bilan bevosita bog‘liq bo‘lib, insonlarni jismoniy kamolotga, sog‘lom bo‘lishga, umumiy garmonik rivojlanishiga bo‘lgan talablarini qondiradi. Shuning uchun ham har xil san’at turlarida jismoniy tarbiya turlarini qayd qilish keng yo‘l olgan bo‘lsa, sportning o‘zi ham san’atning ko‘pgina ko‘rinishlarini qabul qiladi.

2) Normativ vazifasi. Jismoniy tarbiyani jamiyatdagi amaliyotda ishlatilishi bilan, ma’lum mezonlar ishlab chiqiladi va mustahkamlanadi. Bular esa tartiblashtirilgan, sport ko‘rsatkichlarini me’yorlashtirilgan ko‘rsatkichi, jismoniy kamolotning umumiy kriteriyalari, jismoniy yuklamani me’yorlashtirish qoidalari va h.k. bo‘ladi.Bular amaliyotda “Alpomish” va “Barchinoy” sport majmuasi va O‘zbekiston Respublikasi sport klassifikastiyasida yaxshi ko‘rsatilgan.

3) Axborot vazifasi. Jismoniy tarbiya vositalari va ularni ko‘paytirish yo‘lida, avloddan avlodga qimmatbaho ma’lumotlarni qoldirishda va ularni yig‘ishda inson va uning imkoniyatlari katta o‘rin egallaydi.

Jismoniy tarbiya sohasida yaratilgan moddiy va ma’naviy boyliklar insonni o‘zini tabiiy sifatlarini takomillashtirish va uni yutuqlarini tashish axboroti bo‘lib xizmat qiladi. Kundan kunga jismoniy tarbiya va sportda ko‘pgina yangi ma’lumotlar paydo bo‘lyapti va ular asoisda qonuniyatlar topilayapti.

Masalan: sportni ilmiy tomondan tekshirish, bizning organizmimizning funkstional imkoniyatlarini, fiziologiyada hozirgacha ma’lum bo‘lmagan faktlarni ochib berdi.

Bugungi kunda jahonda sport bo‘yicha musobaqalar xalqlar o‘rtasidagi do‘stlikni mustahkamlashga, insonlar salomatligini rivojlantirishga, turli xil kasalliklarni oldini olishga qaratilgandir. Sportni ommaviy tarzda targ‘ib qilinishi o‘sib kelayotgan yosh avlodni ham, butun dunyo ommasini ham unga jalb qilishdir.

Jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanish shaxslar, jamoalar va xalqlar o‘rtasidagi aloqalar million-million xalqlarni birlashtirib, eng ko‘p tarqalgan shakllardan biri bo‘lib qoldi. . Jismoniy tarbiya

harakatini o‘sib boruvchi oqimida xalqaro shakllarini ham hisobga olganda xalqlar o‘rtasida, do‘stlik va tinchlik orqali g‘oyaviy birlashish va do‘stona aloqa qilish turibdi. “Sport tilining” universalligi, hamma insonlarni tarjimasiz tushunishi, haqqoniy kurasha olishi, kishilarni tarqatmasdan balki birlashtirishga olib keladi.

O‘z – o‘zini nazorat qilish uchun savollar.

1. Jismoniy tarbiya vazifalari deganda nimalar tushuniladi?
2. Jismoniy tarbiya shakillari nimalar kiradi?
3. Ta’lim vazifasi qaysi vazifaga kiradi?
4. Kasb amaliy vazifasi qaysi vazifaga kiradi?
5. Sport vazifasi qaysi vazifaga kiradi?
6. Axborot vazifalar deganda nimalar tushuniladi?
7. Normativ vazifalar deganda nimalar tushuniladi?
8. Estetik vazifalar deganda nimalar tushuniladi?
9. Bazoviy jismoniy tarbiyaga nimalar kiradi?
10. Fon jismoniy tarbiya shakillarini qaerlada ko‘rish mumkin?

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. Salomov R.S. “Jismoniy tarbiya nazariyasiga kirish” Tosh. 2002y. O`quv qo`llanma.
2. Salomov R.S., Ro`zioxunova M.M. “Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati” Tosh. 1995 yil. O`quv qo`llanma.
3. Xonkeldiev Sh.X., Abdullaev A.A. “Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati” Tosh. 2005 yil.
4. Matveev L.P. “Teoriya i metodika fizicheskoy kul`turo`” FiS. 1995g.

3 - BOB. JISMONIY TARBIYA NAZARIYASI BO‘YICHA OLIB BORILAYOTGAN TADQIQOT USLUBLARI

Barcha ilmiy fanlar kabi jismoniy tarbiya nazariyasi ilmiy izlanish uslublaridan foydalanadi.

Hozirgi kunda ilmiy tekshirish uslublarining turlicha xillari bo‘lib, qo‘shma fanlarning tadqiqot uslublaridan, ayniqsa, fiziologiya, antropologiya, bioximiya, psixologiya va ijtimoiy-tarixiy izlanish uslublariga ko‘proq ehtiyoj sezilayotganligi ahamiyatga molik.

Jismoniy tarbiya nazariyasining asosiy ilmiy tadqiqot uslubiyatlari - nazariy tahlil va umumlashtirish, pedagogik kuzatish, eksperiment (tajriba) va matematik hisoblashdan iboratdir.

3.1. Ilmiy tadqiqotda nazariy tahlil va umumlashtirish usuliyati

Ma’lumki, nazariy tahlil va umumlashtirish adabiyot materiallarini to‘la tahlil qilish va umumlashtirishdan boshlanadi. Adabiyot materiallarini to‘liq o‘rganib chiqish juda qiyin. Uhar 4-5 yilda yana shunchadanga ko‘payadi. Bundan tashqari ilmiy jurnallardagi tadqiqotlar haqidagi maqolalar bir necha marotaba ko‘paymoqda. Bunda yordamchi ilmiy predmet - “bibliografiya” fani tadqiqotchining ishini engillashtiradi. U nashr qilingan adabiyotlarni tartibga soladi va ro‘yxatini tuzib chiqadi. Retrospektiv uslub orqali sistemaga solish ma’lum davr ichidagi mavjud adabiyotlarning ilmiy yo‘nalishi bo‘yicha yangiliklarga qisqa izoh beradi.

Bundan tashqari, tadqiqotchi “bibliografik tavsifnoma”dan ham foydalaniladi. Tavsifnoma yangi chiqqan adabiyot uchun yozma ravishda yoki referat sifatida (ilmiy ish natijasini qisqartirganholda) tayyorlaydi, unga izoh beradi.

Bibliografik izlanish esa tadqiqotchining adabiyotlar ustidagi birlamchi ishi bo‘lib, tadqiqotchi izlanishi orqali topilgan qarama-qarshiliklar ustida nazariy baxs yuritadi, ularni bir-biri bilan taqqoslaydi.

Nazariy tahlil va umumlashtirishning yana bir usuliyati hujjat materiallari ustida ishlashdir. Jismoniy tarbiyaning ko‘p tomoni amaliy mashg‘ulotlar uchun tuzilgan rejalar, kundaliklar, konspektlar, hisobotlar va shunga o‘xshashlarda ifodalanadi. Ular albatta amaliyotni nazarda tutganholda tuzilgan bo‘ladi. Ularni ilmiy jihatdan chuqur o‘rganish kutilmagan natijalarni berishi mumkin. Masalan,

ja'onning kuchli sportchilarini tayyorlash va ularning shug'ullanish rejalarini solishtirish, malakali sportchilarning kundaliklari, xaftalik, oylik, yillik jismoniy yuklarninghajmi, miqdori, bajarish intensivligi va boshqalar tadqiqotchiga manba bo'lishi mumkin.

Ilmiy tadqiqot uchun musobaqa materiallari, ko'p yillik trenirovkalarning natijalarini o'rganishham tadqiqot ob'ekti bo'lib xizmat qiladi.

Ilmiy maqsadda tuzilgan turli xil anketalar ham hujjat materiallari bo'lib xizmat qilishi mumkin. Tuzilgan savollarga "'a" va "yo'q" deb javob berishham ko'p xulosalarga olib keladi.

3.2. Pedagogik kuzatish ilmiy tadqiqot usuliyati

Tadqiqotchi qo'llayotgan bu usuliyatning ijobiy tomoni shundaki, izlanuvchining o'zi tadqiqotda aynan ishtirok etmaydi. Hayotdagi kuzatishdan farqli o'laroq, bu usuliyat kuzatish predmetini aniq o'rganadi, kuzatilayotgan va undan aniqlangan dalillarni tezlik bilanhisobga oladigan tizimni ishlab chiqishi va uni izlanishda qo'llashi oson kechadi. Maxsus bayoennomalar, yozuvdagi shartli ifodalagichlar va tadqiqotni osonlashtiradi. Barcha ilmiy kuzatishlar natijasi kuzatuvchi-ning shaxsiy qobiliyatigagina bog'liq bo'lmasligi lozim, chunki o'rganilayotgan dalillar, ularni natijalari ko'pchilikda turlicha fikrhosil bo'lishiga olib keladi. Bu usuliyatning qulay tomoni shundaki, bir vaqtni o'zida bir necha kuzatuvchi bir ob'ektni kuzatishi va natijalarni solishtiriladi. Bunda ayrim apparatlar o'shaharakatning bajarilishini qayta takrorlashi yoki tadqiqot o'lchoviga qarab uni foto, kinospyomka, video, magnit tasmasi yozuvi va boshqalar) orqali kuzatish lozim bo'lgan xulosalarni qiladi. Bunday xulosalar ob'ektiv bo'ladi. Uni ijrosidagi kamchiliklar yoki yangiliklarni takroriy ko'rish imkoni bor. Lekin qator sport turlari,harakat faoliyati vaharakat aktini ba'olashda baxslar, munozaralar qilishga to'g'ri keladi. Xulosalar suboektiv bo'lib yakuniy xulosa natijasiga salbiy taosir qilishhollariham uchraydi.

Hozirgi zamon jismoniy tarbiya nazariyasi harakatlarni ijrosi bajarilishidagi ayrim dalillar va ular haqidagi xulosalarda noaniqlikga yo'l qo'yilishi mumkin. Masalan, badiiy gimnastika, akrobatika, suvga sakrash, figurali uchish va boshqalarda harakatni ifodalanishi bayoni faqat ko'z bilan ba'olanadi. Qatorhakamlarninghar qaysisi o'z fikrini o'zicha bayon qiladi, umumiy xulosa shunga qarab chiqariladi.

Bunday kuzatish usuliyati tadqiqotchi yoki kuzatuvchida o‘ta kuchli salohiyatni talab qiladi.

Keng tarqalgan, aniqhisobga olish usuliyatlaridan biri xronometrlashdir. «Xrono»-vaqt, «metr» ulchov demakdir. Bunda harakatni bajarish uchun sarflangan vaqtga qarab natija tahlil qilinadi. Masalan, 800 metrga yugurishda har bir 100 metr uchun sarf bo‘lgan vaqt yoki darsni, trenirovka mashg‘ulotining boshidan oxirigacha zichlikni aniqlash maqsadida xronometrlash mashg‘ulotning asosiy vaqtini samarasiga ba’o berish uchun foydalaniladi.

3.3. Eksperiment ilmiy tadqiqot metodi

Ilmiy tekshirishning bu metodi tekshiruvchining o‘zi tomonidan uyushtirilgan bo‘lib, uning o‘zini aktiv aralashuvi orqali olib boriladi. Bu metodda tekshiralayotgan jarayon maxsus sharoitda yoki tajribani yana qaytadan takrorlash uchun imkoniyat yaratiladi. Ushbu tadqiqot uslubining qulay yoki qimmatli tomoniham ana shunda.

Jismoniy tarbiya jarayonida olib borilayotgan tajribani maxsus sharoitni hisobga olmay yoki sunoiy qaytadan o‘sha sharoitni yaratishda nazoratdagi masalaga oid bo‘lmagan muammolar ham yuzaga kelishi mumkin. Bu ilmiy tadqiqot usuliyatining salbiy tomonidir. Eksperimentni ob’ektiv o‘tkazish amaliyotida tabiiy, BOBli va laboratoriya eksperimentlari deb nomlangan eksperiment xillaridan foydalaniladi.

Tabiiy eksperiment hayotiy sharoitda olib boriladi. Undan tajriba ishtirokchilar butunlay bexabar (samaraligi ham shunda) bo‘lishi ham mumkin. Masalan, bir maktabning ikki sinfidagi jismoniy tarbiya darslarida dastur materialini o‘zlashtirilishi an’anaviy o‘qitish uslullari bilan, boshqasida esa maxsus tanlangan usuliyatlar bilan olib borilib, natijani taqqoslash orqali qaysi sinfda samaradorligni yuqori bo‘lganligini aniqlash mumkin bo‘ladi.

BOBli eksperiment metodidan kuzatuvchi hayotda uchraydigan oddiy sharoitdan bir oz o‘zgargan muhitda tajriba o‘tkaziladi. Masalan, muskul kuchini o‘stirishda sportga yangi kelganlar bilan ish olib borilib, ular xaftada uch marta, alo‘ida guruhlarga bo‘linib, birinchi guruhi yotgan shtangada mashq qilish, ikkinchi guruhi esa o‘zining tanasi og‘irligidan foydalanib, uchinchi guruhi faqat gantel ko‘tarish bilan maolum belgilangan muddat davomida mashq qiladi.har qaysi guruhning moduli alo‘ida (shtanga, gavdasi og‘irligi,

gantel) mashqlar faqat elka kamar muskullarining kuchini ortirishga yo‘naltirilgan. Eksperimentdan so‘ng natijalar taqqoslanib samara bergan modul va uning mashqlari, uslubiyati effekti e’lon qilinadi.

Laboratoriya eksperimentida shug‘ullanuvchilar kundalik hayotiy sharoitda amaliyotida kam uchraydigan holatda tajriba o‘tkazadi. Masalan, jismoniy tayyorgarligi teng ikki guruh olinib, ulardan birining mashg‘uloti laboratoriyada, ikkinchisiniki esa oddiy tabiiy sharoitda olib boriladi. Bu tajribaning qulayligi tajribaning laboratoriya sharoitida yangitdan takrorlay olish mumkin ekanligidadir. Usuliyatni salbiy tomoni tajriba o‘tkazuvchining tajribada aynan ishtiroki bo‘lib, ob’ektiv bo‘lmagan yakuniy xulosalarga ham olib kelishi mumkin.

3.4. Matematik hisoblash ilmiy tadqiqot uslubiyati

Keyingi yillarda biologiya va pedagogika fanlarida tadqiqotning matematik hisoblash usuliyatlaridan keng foydalanilmoqda.

Hamma voqealarning, atrofimizni o‘rab olgan har qanday jarayonlarning ikki tomoni – sifat va miqdor tomoni bo‘ladi. Maolumki, matematika voqelarning abstrakt shakldagi miqdor tomonini o‘rganadi. Shuning uchunham matematik usuliyatlardan foydalanishdan voz kechish tadqiqotchini masalaning faqatgina bir tomonini – sifat tomoninigina o‘rganishga, uni to‘la o‘rgana olmaslika ma’kum etadi. Bunday yarim-yorti yondashish tadqiq etiladigan muammoni aniqlab tadqiqotni boshlanish etapida yo‘l qo‘yilishi mumkin xolos. Ilmiy tadqiqothali aniqlnmagan taqdirdagina mumkin, lekin olib borishda voqealarning barcha tomonlarini, jumladan miqdor tomonla-riniham tadqiq etish muammosi turadi.

«Fan matematikadan foydalanishga muyassar bo‘lgandagina takomiliga etadi»- degan edi Polp Lafarg. Shunga ko‘ra jismoniy tarbiya nazariyasining tadqotlarida keyinga yillarda matematika fanlaridan foydalanilmoqda, lekinhozirgi paytda asosan matematik statistika ilmiy tadqiqot jarayoniga muhim ahamiyat kasb etmoqda.

Matematik statistikadan biologiya masalalarinihal etishda o‘ziga xos ravishda qo‘llanilib bometriya yoki variastion statistika orqali amalga oshiriladi.

Tadqiqot natijasida olingan materiallar tadqiqotning son va miqdor jihatlarini mujassamlashtiradi. Raqamlar, ko‘rsatkichlarni aniqligi tadqiqotchiga matematik jihatdan to‘g‘ri va aniq fikrlar,

mulohazalar chiqarishga, tadqiqot jarayoni bo‘yicha taqqoslash, umumlashtirish, aniq xulosalar chiqarishga yordam beradi.

Agarda suzuvchilar yoxud basketbolchilarning eksperimental va kontrol guruhlarni yig‘ib ularni kuch talab qiladigan mashqlar bilan shug‘llanish mashg‘ulotlarining samaradorligi tadqiq qilinsa, shug‘ullanuvchilarning jinsi, yoshi, sport ma’o-rati darajasiga qarab nazariy fikrlarni amaldagiholatihaqida aniq maolumotlar tayyorlash mumkin. Shuning uchun matematika fanining matematik statistikasi jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyatihamda qator sport fanlarining nazariyasi va usuliyatida ilmiy amaliy masalalarni ijobiyhal qilish, o‘quv tarbiya va sport trenirovkasi jarayoni takomillashtirishda muhim ahamiyat kasb etmoqda.

Ilmiy tadqiqot usuliyatlari doimiy bo‘lmay ular o‘z o‘rinlarini yangi va progressiv tadqiqot uslubiyatlariga bo‘shatib beradi. Barcha fanlar qatori jismoniy tarbiya fanining rivoji ko‘p jihatdan ilmiy tadqiqot usuliyatlarining rivojlanganligi natijalariga bog‘liqdir.

O‘z – o‘zini nazorat qilish uchun savollar.

1. Jismoniy tarbiya nazariyasining asosiy ilmiy tadqiqot uslubiyatlari nimalardan iborat?
2. Retrospektiv uslub nima?
3. Retrospektiv uslub orqali nima amalga oshirish mumkin?
4. Bibliografik tavsifnoma nima?
5. Pedagogik kuzatish nima?
6. Eksperiment ilmiy tadqiqot metodi nima?
7. Moduli eksperiment nima?

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. Salomov R.S. “Jismoniy tarbiya nazariyasiga kirish” Tosh. 2002y. O`quv qo`llanma.
2. Salomov R.S., Ro`zioxunova M.M. “Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati” Tosh. 1995 yil. O`quv qo`llanma.
3. Xonkeldiev Sh.X., Abdullaev A.A. “Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati” Tosh. 2005 yil.
4. Matveev L.P. “Teoriya i metodika fizicheskoy kul`turo`” FiS. 1995g.

4- BOB. JISMONIY TARBIYA VOSITALARI

Ko‘p yillik jismoniy tarbiya jarayonida jismoniy mashqlar, tabiatnining sog‘lomlashtiruvchi kuchlari va gigienik omillardan jismoniy tarbiyaning vositasi sifatida foydalaniladi.

Jismoniy mashqlar jismoniy tarbiyaning asosiy vositasi bo‘lib, u tarixan gimnastika, o‘yinlar, sport va turizm tarzida guruhlarga ajratilib, tarbiya jarayonining vositasi sifatida foydalanib kelindi.

Jismoniy mashq deb, jismoniy tarbiya qonuniyatlari talablariga javob beruvchi, ongli ravishda bajariladigan ixtiyoriy harakat faoliyatlarining turli turkumi tushuniladi. Bunday harakat faoliyatlari gimnastika, o‘yinlar, sport, turizm mashqlari sifatida tarixan tizimlashtirildi, usuliyati to‘plandi va to‘ldirildi.

Jismoniy mashqni vujudga kelishi tarixan qator darsliklarda (A.D. Novikov, B.A. Ashmarin va boshqalar, 1966, 1979) Ibtidoiy jamoa tuzumi davriga to‘g‘ri keladi deb ko‘rsatiladi. Jismoniy mashqning vujudga kelishida oboektiv sabab qilib ibtidoiy odamning qorin to‘ydirish maqsadida ov qilishi, suboektiv sabab sifatida ongning shakillanishi deb qaraldi.

Ibtidoiy qurollarni ishlatishni bilmagan ibtidoiy odam o‘z o‘ljasini (ovini)holdan toldirguncha quvlagan. Bu bilan ovchi organizmi katta jismoniy tayyorgarlikka muhtojlik sezgan. Jismoniy tayyorgarligi etarli bo‘lmagan-larining o‘zlari oviga em bo‘lgan. Shunga ko‘ra vaqt o‘tishi bilan ibtidoiy odamlar ovga gala-gala bo‘lib chiqadigan bo‘ldilar.

Ibtidoiy qurollar: tosh, qirrali tosh boylangan nayza, xas-cho‘p bilan nomigagina berkitilib quyilgan chohlardan va boshqalardan ovchilar foydalana boshlashgan, ijtimoiy ong shakllana boshlangan. Ovda ishtirok etolmay qolgan qabilani qariyalari yoshlarga toshni nishinga otish, uni zarbini kuchaytirishni mashq qildira boshlagan va bu bilan tarbiyaga asos solingan tarbiya jarayonining elementlari shakillana boshlagan. Keyinchalik uloqtirish, quvib etish yoki qochish uchun yugurish, sakrashlar mashq qilina boshlangan. Bu esa jismoniy mashqlarni hamda jismoniy tarbiyaning elementlarini vujudga kelishi va shakillanish davri deb qaralgan. Shu kunga kelib bu mashqlar hozirgi zamonning engil atletika, gimnastika, sport o‘yinlari, yakka kurashlari, turizm va sportning boshqa turlari tarzida jismoniy tarbiya jarayoni uchun asosiy vosita sifatida foydalanilmoqda. Jismoniy mashqlar xillarining ko‘payishiga insonning mehnat faoliyati ham

ta’sir ko‘rsatdi. Ma’lumki, mehnat jismoniy kuch, chidamlilik, tezkorlik, chaqqonlik-dek insonning jismi (harakat) sifatlarining ma’lum darajadagi tayyorgarligi, uning rivojlanganligini talab qiladi.

Tarbiya amaliyotida, asosan, inson mehnat faoliyatida qo‘llaydigan harakatlarini ko‘proq mashq qiladi. Jismoniy mashqning rivojlanishida diniy marosimlar, bayramlardagi o‘yinlar, raqslar, harbiy faoliyatdagi, sanoatdagi ongli ravishda bajariladigan ixtiyoriy harakatlar vosita bo‘lib xizmat qiladi.

Jismoniy mashqlar tabiatini tabiiy qonunlar I.M. Sechenov va I.P. Pavlovning ilmiy dunyo qarashlarida ochib berilgan. Ixtiyoriy harakat Sechenovning fikricha, ong va aql bilan boshqariladi hamda biror maqsadga yo‘naltirilgan bo‘ladi. Pavlov esa harakatlarni fiziologik mexanizmini ochib,harakatlar bosh miya pustloq qismining to‘plash xususiyati bilan bog‘liqligini birinchi, ikkinchi signal sistemasi, shartli hamda shartsiz reflekslarning aktiv ishtirokida vujudga kelishligini ilmiy isbotladi.

4.1. Jismoniy mashqlarning mazmuni va shakli

Barcha xodisa va jarayonlarga o‘xshash jismoniy mashqlar o‘zining mazmuni va shakliga ega. Jismoniy mashqni bajarishda sodir bo‘ladigan mexanik, biologik, psixologik jarayonlarning to‘plami jismoniy mashqlarning mazmunini vujudga keltiradi, ularning ta’siridan harakat faoliyati uchun qobiliyat rivojlanadi. Shuningdek mashq mazmuniga uning bo‘laklarini to‘plami, masalan, uzunlikka sakrashda tanaga tezlik berish, depsinish havoda uchish, erga tushish zvenolari hamda mashqni bajarishda hal qilinadigan vazifalar, shuningdek mashqni bajarishdan organizmda sodir bo‘ladigan funkstional o‘zgarishlar haqidagi nazariy bilim va amaliy harakat malakalari kiradi. Bu elementlarning barchasi jismoniy mashqning umumiy mazmu-nini vujudga keltiradi. Jismoniy mashqning shakli ularning ichki va tashqi strukturasining muvofiqligida ko‘rinadi. Mashqning **ichki strukturasi**ga shu faoliyatni bajarishda ishtirok etadigan skelet musqo‘llari, ularning qisqarishi, cho‘zilishi, buralishi vah.k., biomexanik, bioximik bog‘lanishlari – energiya sarflanishi, yurak-tomir, nafas olish, nerv boshqaruvi va boshqa organalardagi jarayonlar, ularning o‘zaro bog‘liqligining, o‘z ichiga oladi. Biologik, mexanik, psixologik va boshqa jarayonlarning mashq bajarishda birini biri bilan aloqasi, o‘zaro kelishilganligi yugurish mashqlarida

boshqacha bo‘lsa, shtanga ko‘tarishda boshqacha, ya’ni ichki struktura turlicha bo‘ladi.

Mashqning tashqi shakli, **tashqi strukturasi** esa o‘sha mashqning tashqi ko‘rinishi, harakatni bajarish paytiga ketgan vaqt yoki kuch sarflash meoyori va harakat intensivligini ko‘rinishi bilan xarakterlanadi.

Jismoniy mashqlar shakli va mazmuni o‘zaro bog‘liq bo‘lib, bir-birini taqazo etadi. Mazmunning o‘zgarishi shaklni o‘zgarishiga olib keladi. Mazmun shaklga nisbatan asosiy rolni o‘ynaydi. Masalan, har-xil masofada tezlik sifatining namoyon bo‘lishi yugurish texnikasining ham turlicha bo‘lishiga sababchi bo‘ladi (qadamning kattaligi, chastotasi, tananing holati vah.k.). Shakl mazmunga ta’sir ko‘rsatadi. Aniq ma’lum bir harakat uchun namoyon bo‘layotgan jismoniy sifatlar shu jismoniy mashqni bajarishdagi malakaga ta’sir qiladi. Shuning uchun suzuvchi kuchi bilan gimnastikachi kuchi, shtangachi kuchi biri-biridan farqlanadi. Jismoniy mashqni shakli va mazmunining rastional muvofiqligiga erishish jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyotining asosiy muammolaridandir. Bu muammo qisman harakat malakasi va ko‘nikmasiga, shuningdek jismoniy sifatlariga ham ta’luqlidir.

4.2. Jismoniy mashqlar texnikasi

Texnika to‘g‘risidagi tushunchani pedagogik yoki biomexanik nuqtai nazardan o‘rgansa bo‘ladi.

Pedagogik nuqtai nazardan harakat vazifasini oson samarali hal qilish uchun tanlangan harakat faoliyatini- jismoniy mashq texnikasi deb atash qabul qilingan.

Samaradorlik o‘quvchilar organizmiga eng oqilona ta’sir o‘tkazish bilan ifodalanadi. Ammo ulardan eng maqbuli texnikaviy bajarilish deb ataladi. Masalan, har xil usullar bilan suzish mumkin (krol, chalqancha va boshqalar), biroq ba’zilar klassik usullarning birortasidan ham foydalanmasdan suzadilar.

Bajarilish usullarining samaradorligi o‘quvchining individual fazilatiga, jismoniy tayyorgarlik darajasiga hamda qo‘yilgan vazifalarga (masalan, agar uncha katta bo‘lmagan balandlikka arqonda tez chiqish kerak bo‘lganda “bir qo‘lda” usulini qo‘llaydilar, qattiq arqonda bitta usulni – kanatni oyoqlar bilan ushlash usulini qo‘llaydilar, yumshog‘ida – boshqasini) bog‘liq.

Jismoniy mashqlar texnikasi muntazam ravishda rivojlanadi: odatlangan texnika takomillashtiriladi, ba'zida esa usullar barham topadi, yangilari tuziladi. Bu jarayon qator sabablar bilan belgilanadi:

1. Sport tayyorligi darajasiga talablarning muntazam o'sayotganligi.

2. Harakatlar bajarilishining mukammallashgan usullarini uzluksiz izlash, muvofiq tekshirishlar natijasi va rolining oshishi.

3. Yangi sport anjom-jihozlarining yuzaga kelishi.

Jismoniy mashq texnikasi etakchi sportchilarning (muayyan vaqt uchun) harakat bajarish usullarini amaliyotda tekshirish va ilmiy tahlil qilish, izlanish natijasidir. Bunday zamonaviy texnika harakatni bajaruvchilarning barchasi uchun teng darajada eng oqilona asosni aks ettiradi va shu sababli andozali texnika deb ataladi.

Andozali texnika bajarilishning ba'zi usullarida individual tuzilishi jihatidan chetga chiqishni istisno qilmaydi. Texnikani individuallashtirish ikki yo'nalish bo'yicha amalga oshiriladi: individuallashtirishning bir xil andozali yo'li bo'yicha, u standart texnika chegarasida ayrim shaxslar guruhlari jismoniy tayyorgarligi va qomatning andozali fazilati bilan muvofiqlikda o'zgarishlar kiritiladi; insonning shaxsiy fazilatlarini hisobga oluvchi maxsus individuallashtirish yo'li bo'yicha sport-texnikaviy ko'nikma aynan maxsus individuallashtirishning yuqori darajasini ham aks ettiradi (amaliyotda uni "o'z usuli" deb tavsiflaydilar).

Texnikani individuallashtirishga asosiy e'tiborni bolalarni harakatga o'rgatayotgan vaqtda qaratish kerak. Andozali texnika faqat harakatning tuzilish asosini aks ettiradi va kattalarning harakatlarini tahlil qilish yo'li bilan quriladi. Bolalar jismoniy tayyorgarligi va gavdasining tuzilish xususiyatlari bilan muvofiqlikda texnikani individuallashtirish muammosi vujudga keladi. Masalan, kichik maktab yoshidagi bolalar yugurish vaqtida boldir-tovon tuzilishining o'ziga xos xususiyatlari sababli tovonning oldingi qismiga bosishda qiynaladi.

Texnika- grekcha so'z bo'lib, "bajara olish san'ati" degan ma'noni bildiradi. Jismoniy mashq texnikasi doim o'zgarib turadi va takomillashadi. Takomillashgan harakat texnikasi yuqori natija ko'rsatish garovi bo'lib, unga sportchilarning tinimsiz ter to'kishi orqali erishiladi. Sportchining jismoniy tayyorgarligini ortishi yoki uning gavdasi tuzilishi, jismoniy rivojlanganlikni ko'rsatuvchi ko'rsatkichlarning turli-tumanligi, sport turi- jismoniy mashqlar

bajarish texnikasini asosini, uning zvenolari yoki detallarini o‘zgarishiga, almashishiga sabab bo‘lishi mumkin.

Harakat faoliyatiga ta’sir etuvchi harakatlarning ahamiyatliligi darajasi bir xil emas. Shuning uchun harakat texnikasi: texnika asosi (negizi), uning asosiy zvenosi va texnika detallari degan qismlarga bo‘linadi.

Texnikaning asosi deganda, harakat orqali qo‘yilgan vazifani bajarish uchun kerak bo‘ladigan harakat faoliyati tizimining o‘zak qismi tushuniladi. Qo‘llangan usullar tananing qismlarini o‘zaro kelishgan holda, harakat faoliyatining ketma-ketligi tizimini buzmay, jismoniy sifatlarining keraklicha namoyon qilinishini taqazo etadi. Usul samarali bo‘lsa, amaliyotda unumli qo‘llanilishi mumkin va uzoq vaqt o‘zining hayotiy-amaliyligini saqlab qoladi. Texnika asosida etakchi harakat deb ataladigan negiz ajraladi, ya’ni harakat unga, birinchi navbatda, harakatning natija ko‘rsatishi bilan bog‘liq. Masalan, tayanib sakrash vaqtida qo‘llar bilan siltanish.

Texnikaning asosiy zvenosi – bu ma’lum bir harakatdagi asosiy mexanizmning eng muhim va hal qiluvchi qismidan iborat. Masalan, yugurib kelib balandlikka sakrovchilar uchun texnikaning asosiy zvenosi sakrash, oyoqni yuqoriga siltab, tez birlashtirishdan, uloqtirish uchun - yakunlovchi zo‘r berishdan, gimnastikada egilib ko‘tarilish (istalgan usul uchun) - tos-son bo‘g‘inlarini o‘z vaqtida va tez kerish (keyinchalik to‘xtatish)dan iborat bo‘ladi.Sport harakatlarida asosiy zvenoni bajarish nisbatan qisqa vaqt oralig‘ida bo‘ladi hamda musqo‘llarning ko‘p kuch sarflashini talab etadi.

Texnikaning detali- bu harakat tarkibiga kirgan, lekin uning asosiga, zvenolariga ziyon etkazmaydigan qo‘shimcha harakatlar yoki shu harakat mexanizmi tarkibidagi eng mayda bo‘laklardir. Uni harakat tarkibida bajarsa ham bajarmasa ham bo‘ladi. Masalan, uzunlikka sakrashda kimdir tanaga tezlik berishni keskin tezlanish bilan, kimdir tezlanishni asta-sekinlik bilan boshlaydi. Individual xususiyatlardan to‘g‘ri foydalanish individual texnikani ko‘rsatadi. Individual texnika mazkur sportchi uchun eng takomillashgan texnika hisoblanadi. Sport texnikasining xususiyatlari 7-chizmada ko‘rsatilgan.

4.3. Harakatlar xarakteristikasi

Insonning harakatlari murakkab bir butunlikni tashkil etadi. Harakat aktining bir butunligi bu akt tashkil topadigan harakatlarning o‘zaro bog‘liqligida va o‘zaro ta’sir etishida namoyon bo‘ladi; harakat detallaridan birining o‘zgarishi natijasida fazada, boshqa bir qator detallarning vaqt jihatidan o‘zgarishi ro‘y beradi. Jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyotida harakatlarning tuzilishi haqida gapiriladi. Harakatning tuzilishi – uning yagona bir butunlik sifatidagi barcha tarkibiy qismlarining o‘zaro qonuniy bog‘lanishidir.

Insonning barcha harakatlari fazoda va ma’lum bir vaqtda sodir bo‘ladi, shuning uchun harakatlarning fazoviy, vaqt va fazoviy-vaqt xarakteristikalarini o‘z ichiga olgan kinematik tuzilishi haqida gapirish mumkin. Harakatning kinematik tuzilishi dinamik tuzilish bilan, ya’ni mazkur harakatga sabab bo‘lgan tashqi va ichki kuchlarning o‘zaro aloqasi bilan belgilanadi.

Bir butun murakkab harakatda harakat tuzilishining yana bir muhim tomoni – ritmik tomoni, harakatning vaqt va kuch munosabatlarini majmuali holda aks ettiruvchi tomonlari ajratib ko‘rsatiladi.

Harakatning kinematik va dinamik tuzilishi o‘zaro bog‘langan, ulardan birining o‘zgarishi qonuniy ravishda ikkinchisining o‘zgarishiga olib keladi.

Pedagogik nuqtai nazardan har bir aniq jismoniy mashqni bajarishda bu xarakteristikalardan har birining ahamiyati har xil bo‘ladi. O‘qitishning turli bosqichlarida ulardan ba’zi birlari asosiy rol o‘ynasa, boshqalari vaqtincha ikkinchi darajali ahamiyatga ega bo‘ladi. Biroq, barcha xarakteristikalarning harakatlarda birgalikda, bab-baravar namoyon bo‘lishi jismoniy mashqning texnik jihatdan juda to‘g‘ri bajarilishini ta’minlaydi.

Gavdaning holati va gavda qismlarining harakat traektoriyasi (yo‘li) jismoniy mashqlar texnikasining fazoviy xarakteristikasiga taalluqlidir.

Ko‘pgina jismoniy mashqlarni bajarish vaqtida gavda va uning qismlari bir-biriga nisbatan holatini o‘zgartiribgina qolmaydi, balki musqo‘llarning statik taranglashishi hisobiga erkin suratda harakatsiz holatni saqlab qoladi.

Ko‘pchilik jismoniy mashqlarning foydaliligi ko‘p hollarda faqat dastlabki holatga bog‘liq bo‘lmaydi, balki harakat jarayonidagi butun

gavda holati yoki uning ayrim qismlari holatining muayyan, ancha foydaliroq vaziyatda bo‘lishiga ham bog‘liq. Masalan, suzuvchining gorizontal holati, konkichi va velosipedchining bukchayib olishi tashqi muhit qarshiligini kamaytiradi va bu bilan gavdaning tezroq oldinga harakat qilishiga imkon beradi. Chang‘ida tramplindan sakrashda gavdaning ko‘proq yotiq bo‘lishi gavdaning pastga tushishidagi havoning qarshiligini oshiradi, ayni vaqtda gavdaning oldinga siljishida havoning qarshiligini kamaytiradi va bu bilan sakrash masofasini uzaytiradi.

Harakat jarayonida gavda holatini o‘zgartirish bilan dinamik tayanch reakstiyalar yo‘nalishini o‘zgartirish va shu tufayli gavdaga mazkur yo‘nalish shartlari uchun qulay bo‘lgan tezlanish berish mumkin. Bularga qisqa va uzoq masofalarga yugurishda, turgan joydan va yugurib kelib uzunlikka sakrashdagi depsinish fazalarida gavda holatlarining turli xilda bo‘lishi misol bo‘la oladi.

Jismoniy mashqlarning ba’zi turlarida umumiy holat va gavdaning ayrim qismlari holatiga maxsus talablar quyiladi. Bu talablar jismoniy mashqlarning faqat biomexanik jihatdan maqsadga muvofiqligi bilan emas, balki harakatlarning chiroyli bajarilishi nuqtai nazaridan ham kelib chiqadi. Masalan, konkida figurali uchishda, suvga sakrash va gimnastikada mashqlarning faqat koordinastion murakkabligi emas, balki gavda holatining aniqligi, harakatlarning dadil va erkinligi, nafisligi va boshqa shu kabi tashqi ko‘rinishlar ham hisobga olinib baholanadi.

Har qanday harakatda gavdaning harakatlanayotgan qismi traektoriyasini ajrata bilish kerak. Traektoriyaning o‘zida uch narsani: traektoriyaning shakli, yo‘nalishi va harakat amplitudasini ko‘rsatib o‘tish mumkin.

Traektoriyasining shakliga ko‘ra harakatlarni to‘g‘ri chiziqli va egri chiziqli turlarga bo‘lish mumkin. Kuzatishlar odam hech vaqt to‘g‘ri chiziqli harakatlar qilmasligini ko‘rsatadi. Gavdaning biror qismini qisqa masofaga katta tezlik bilan harakat qildirish kerak bo‘lgan hollarda (masalan, boksda to‘g‘ridan zarb berish) to‘g‘ri chiziqli harakatlarning ahamiyati ko‘proq bo‘ladi. Faol harakatlar traektoriyasi shaklining xilma-xilligi asosan gavdaning ma’lum bir qismini mustahkamlovchi asab markazlarining rivojlanganligi bilan belgilanadi. Traektoriya shaklining murakkabligi ham gavdaning harakatlanadigan qismiga bog‘liq; bu qism qanchalik katta bo‘lsa, uning shakli shunchalik sodda bo‘ladi. Masalan, tos-son bo‘g‘imlari

atrofida musqo‘llar ham ko‘p, ularning joylashishi ham xilma-xil, lekin oyoqning harakati qo‘l harakatidek ko‘p va chaqqon emas.

Jismoniy mashqlarning shug‘ullanuvchilar organizmiga ko‘rsatadigan ta’siri samaradorligi hamda mashqlar texnikasini muvaffaqiyatli bajarish harakatlanayotgan gavdaga, uning qismlariga yoki harakatlanadigan buyumga qanchalik to‘g‘ri yo‘nalish berilganiga bog‘liq. Jismoniy tarbiya amaliyotida harakatlarning yo‘nalishi yo jismning yuzasi, yoki tashqi mo‘ljallar bilan aniqlanadi. Masalan, qo‘llarimizni oldinga yoki yon tomonlarga ko‘tarar ekanmiz, biz qo‘l harakatining o‘z gavdamizga nisbatan yo‘nalishini aniqlaymiz. Yuqoriga-pastga, oldinga-orqaga, o‘ngga-chapga bo‘lgan yo‘nalishlarni odam gavdasining asosiy yo‘nalishi deb atash qabul qilingan.

Harakat amplitudasi – bu harakatning kengligidir. Amplitudaning katta-kichikligi burchak darajalari bilan aniqlanadi. Gavdaning bir necha zvenolari harakatining umumiy amplitudasini ba’zan chiziqli o‘lchov bilan (masalan, qadamning uzunligi – 80 sm) yoki shartli belgilar (masalan, yarim cho‘qqayish) bilan aniqlaydilar. Inson gavdasi ayrim zvenolarining harakatlari amplitudasi bo‘g‘imlarning tuzilishiga, bog‘lovchi apparat hamda musqo‘llarning egiluvchanligiga bog‘liq.

4.4. Fazoviy-vaqt xarakteristikasi

Jismning fazoda vaqt birligi ichidagi siljishi tezlikni ifodalaydi. Tezlik jism bosib o‘tgan yo‘l uzunligining shu yo‘lni bosib o‘tishga sarflangan vaqtga nisbati bilan aniqlanadi.Odatda, tezlikni aniqlashda uni metr/sekund bilan o‘lchanadi. Agar yo‘lning barcha nuqtalarida harakatning tezligi bir xil bo‘lsa, bunday harakatni tekis harakat deb, agar u o‘zgarsa, notekis harakat deb ataladi. Tezlikning vaqt birligida o‘zgarishi tezlanish deb ataladi.

Psixologik va metodik nuqtai nazardan tezlik optimal va maksimal tezlikka ajratiladi.

Sport texnikasida harakat tezligi muhim rol o‘ynaydi: tezlik qanchalik katta bo‘lsa, sport natijalari shuncha yuqori bo‘ladi.

Biroq eng yuqori natijaga erishish uchun ko‘pincha maksimal tezlik emas, balki har bir sportchi uchun harakatning optimal tezligi muhim ahamiyatga ega. Tezlik erkin va majburiy bo‘lishi mumkin.

Masalan, chang‘ichining tepalikka ko‘tarilishdagi tezligi erkin tezlik bo‘lsa, tepalikdan pastga tushishda esa majburiydir.

4.4.1. Vaqt xarakteristikasi

Harakatning qancha vaqt davom etishi va uning sur’ati harakatning vaqt xarakteristikasini ifoda etadi.

Holat va harakatlarning davom etishi organizm faoliyatini o‘zgartirishda muhim rol o‘ynaydi. Mashq bajarishning davomiyligini o‘zgartirish bilan yuklamaning umumiy hajmini tartibga solish mumkin. Jismoniy mashqlar texnikasida harakatning ayrim fazalari (eshkakni orqaga olib borish va eshkak eshish, mo‘ljallash va to‘p tashlash) yoki gavdaning ayrim qismlari harakati katta ahamiyatga ega. Bajarilayotgan ishning qancha vaqt davom etishi haqida vaqt-vaqti bilan axborot berib turish ishchanlikni oshiradi.

Harakat sur’ati. Sur’at deganda harakat tsiklining takrorlanish chastotasi yoki vaqt birligi ichidagi harakat miqdori tushuniladi. Masalan, biz yurish sur’ati haqida – minutiga 120-140 qadam, eshkak eshish sur’ati haqida – minutiga 30-40 marta eshkak eshish deb gapiramiz.

Harakat sur’ati gavdaning og‘irligi yoki harakatlanayotgan qismining inerstiya momentlariga bog‘liq. Masalan, qo‘l panjalarini harakatlantirishda gavda harakatiga nisbatan (sekundiga 1-2 harakat) ancha yuqori sur’atni (sekundiga 8-10 harakat) saqlab turish mumkin. Ko‘pincha sur’atning o‘zgarishi bilan harakatning butun tuzilishi ham sifat jihatidan o‘zgaradi. Masalan, agar sur’at ma’lum bir chegaradan ortib ketsa, yurish yugurishga aylanadi.

Pedagogik amaliyotda fiziologik yuklamani kuchaytirish yoki kamaytirish maqsadida harakatlarning turli sur’atlaridan foydalaniladi.

4.4.2. Ritmiklik xarakteristikasi

“Ritm” so‘zi juda keng tarqalgan bo‘lib, xilma-xil hodisalarga nisbatan qo‘llaniladi. Vaqti-vaqti bilan takrorlanishning o‘zi ritmni tashkil etadi. Ritmning asosiy sharti mazkur harakatda kuchli, biror-bir jihatlarni ta’kidlab ko‘rsatiladigan lahzalarning mavjudligi hamda turli vaqt intervallarining o‘zgarishi, almashinishidan iboratdir. Shunday qilib, ritm harakatlarning majmuali (dinamika-vaqt) xarakteristikasidir.

Harakat ritmi uchun harakatning kuchli, alohida kuch bilan bajariladigan qismlarining vaqt jihatidan xilma-xil munosabatda bo‘lishi xosdir.

Jismoniy mashqlarda musqo‘llarning kuchlanishi va bo‘shashtirilishining to‘g‘ri va o‘z vaqtida almashinib turishi sport texnikasini egallab olishning eng muhim ko‘rsatkichlaridan biridir. Yuqori malakali sportchilarning oddiy sharoitlardagi harakat ritmi juda aniq bo‘ladi.

Ma’lum bir kishining texnik jihatdan mukammal qilib bajargan har bir aniq harakatida maqsadga muvofiq ritmni ko‘rish mumkin. Har bir sportchida uning individual xususiyatlariga qarab, harakatlarni bajarishning o‘z ritmi bo‘lishi lozim.

Jismoniy mashqlarni bajarishda harakat ritmi rastional texnikaning ob’ektiv qonuniyatlariga muvofiq ravishda inson tomonidan yaratiladi va tartibga solinadi.

4.4.3. Dinamik xarakteristikalar

Kishi gavdasining harakatiga ta’sir etadigan kuchlarni ichki va tashqi ta’sir kuchlariga bo‘lish mumkin.

Quyidagilar ichki kuchlarga kiradi:

a) tayanch-harakat apparatining passiv kuchlari – musqo‘llarning elastik kuchi, musqo‘llarning cho‘ziluvchanligi va b.;

b) harakat apparatining faol kuchlari – musqo‘llarning tortish kuchi;

v) reaktiv kuchlar – tezlashgan harakat jarayonida gavda zvenolarining bir-biriga munosabati vaqtida aks etuvchi kuchlar.

Kishi gavdasiga tashqaridan ta’sir etuvchi kuchlar tashqi kuchlar deyiladi. Jismoniy mashqlarni bajarishda quyidagilar tashqi kuchlar hisoblanadi:

a) o‘z gavdasining og‘irlik kuchi;

b) tayanch reakstiyalarining kuchi;

v) tashqi muhitning (suv, havo) va fizik jismlarning (kurashdagi raqiblar, akrobatikadagi sheriklar) qarshilik kuchi, tashqi og‘irliklar, odam joyidan siljitadigan jismlarning inerstion kuchlari.

4.5. Jismoniy mashqlarni bajarish fazalari

Muayyan harakatni tashkil etuvchi jismoniy mashq muvofiq navbatda taqsimlangan: faoliyat qaysi harakat bilan boshlanadi, qaysi biri bilan yakunlanadi. O‘rgatish va ilmiy maqsadlarda jismoniy mashqlarni uch fazaga ajratish maqsadga muvofiqdir.

Harakat tizimi	Yugurish-depsinish-uchish-erga tushish			
Harakat fazalari	1	2	3	4
Harakat qismlari	Tayyorgarlik	Asosiy		Yakunlovchi

1-jadval. Harakat fazalari, uning qismlari.

Jismoniy mashqlarning davom etishi va shiddatiga qarab organizmdagi o‘zgarishlar jarayonini ko‘rsatuvchi fazalar.

SIQD - ChT - sport ish qobiliyati dinamikasi, charchash va uni tiklash.

FFD - organizmning ayrim tizimlarini funkstional faollik dinamikasi.

BMS - bioenergetik moddalarning sarflash va tiklash dinamikasi.

SS - superkompensastiya samaradorligi.

Tayyorgarlik fazasining ahamiyati harakatni bosh fazada bajarish uchun eng qulay sharoit yaratishdan iborat. Masalan, yugurib borib sakrashda tayyorgarlik fazasi yugurib borishdir.

Joydan sakrashda – itarilish oldidan qo‘llarni silkitib va oyoqlarni bukib depsinish asosiy faza harakatlaridan iborat, uning yordami bilan harakatning asosiy vazifasi echiladi. Masalan, depsinish, joydan sakrash, uchish.

Asosiy fazadagi harakatlar bevosita asosiy harakat vazifalarini hal qilishga qaratilgan. Biodinamik nuqtai nazardan bu fazadagi eng muhim narsa harakatlantiruvchi kuchlardan tegishli joyda, tegishli yo‘nalishda va zarur lahzada to‘g‘ri foydalanishdan iboratdir. Masalan, krol usuli bilan suzishda qo‘llarni vaqtidan ilgari faol harakatlantirish gavdani suvdan ko‘tarishga va to‘lqin paydo bo‘lishiga sabab bo‘ladi.

So‘nggi fazada harakat tugallanadi, obrazli qilib aytganda, bu faza ishchi holatdan chiqishga imkon beradi. Sakrashlarda bu erga qo‘nish, yugurishda marradan keyin bir oz yugurish bo‘ladi

Asosiy faza texnikaning asosini tashkil etuvchi harakatlar yordami bilan, qolgan ikkita faza esa texnikaning detalini tashkil etuvchi harakatlar yordami bilan amalga oshiriladi.

4.6. Jismoniy mashqlarning pedagogik turkumlari

Jismoniy mashqlarning turkumlarga bo‘linishi – bu ularning eng muhim belgilariga muvofiq bir-biriga bog‘langan guruhlarga taqsimlanishidir. O‘qituvchi turkumlar yordamida jismoniy mashqlarning xususiyatini aniqlay oladi, binobarin, mashqlarni tanlashni engillashtiradi, bu pedagogik vazifa talablariga javob beradi. Modomiki, jismoniy tarbiya fani rivojlanib borar ekan, yangi ma’lumotlar bilan uzluksiz boyib turadi, turkumlash esa doim bir xilda bo‘lib qolmaydi.

Har qaysi jismoniy mashq bitta emas, balki bir necha o‘ziga xos belgilarga ega. Shuning uchun aynan bir xil mashq har xil turkumlarda ifodalangan bo‘lishi mumkin. Masalan, tortilish anatomik belgilar bo‘yicha (qo‘llar va mushaklar uchun mashq) turkumlarda ham, asosan, harakat sifatlarining (ko‘proq kuchning) rivojlanishini aks ettiruvchi turkumlarda ham namoyon bo‘ladi. Binobarin, har qanday holat uchun yaroqli yagona turkum yaratilgan bo‘lishi mumkin emas; turkumda pedagogik vazifalarni echish uchun eng ahamiyatli belgilarni hisobga olish kerak.

Jismoniy tarbiya tizimlari tarixan tarkib topgan belgilari bo‘yicha jismoniy mashqlar turkumlariga (gimnastika, o‘yin, turizm, sport) bo‘linadi. Bu turkumlar bo‘yicha jismoniy mashqlar besh guruhga taqsimlanadi.

1. Sun’iy yaratilgan faoliyatlarda harakatlar xilma-xilligini tavsiflovchi gimnastika mashqlari, ularning samaradorligi organizmga, uning tuzilishiga ta’sir o‘tkazadi, shuningdek, barcha harakatlar koordinastion murakkabligi va uyg‘unligi bilan belgilanadi.

Harakatlarning sog‘lomlashtiruvchi turlaridan tarkib topgan o‘yin mashqlari (yugurish, uloqtirish va h.k.) o‘zgaruvchan o‘yin vaziyatlari bilan muvofiqlikda turli xil variantlarda bajariladi va umuman organizmga ta’sir qilish samaradorligi bo‘yicha va harakatning pirovard natijasi bo‘yicha baholanadi.

Sayohatdagi jismoniy mashqlarga yurish, yugurish, sakrash, to‘siqlarni engish, chang‘ida yurish, velosipedda yurish, qayiqda suzish va boshqalar kiradi.

Sog‘lomlashtiruvchi sharoitlarda yurish, yugurish, sakrash, to‘siqlarni engib o‘tish, chang‘ida yurish, velosipedda yurish, qayiqni eshkak bilan eshish qo‘shilib, sayohatchi uchun jismoniy mashqlarni tashkil etadi. Ularning samaradorligi organizmga majmuali ta’sir o‘tkazish, joylardagi to‘siqlar va masofani engish natijasi bilan baholanadi. Sportdagi mashqlar maksimal sport natijalariga erishish uchun ixtisoslashtirish predmetidir va yagona sport turkumlari bilan muvofiqlikda sun’iy standartlashtirilgan oxirgi guruhga, agar ularga qayd qilingan belgilar tegishli bo‘lsa, birinchi uchala guruh kiritilishi mumkin bo‘ladi (sport gimnastika mashqi, sport o‘yin mashqi, sport sayohatchi mashqi).

Ushbu turkumlarning shartliligi bu guruh mashqlarini tavsiflovchi belgilar tafovutida ko‘rinadi. Shuning uchun masalan, yugurish, garchi to‘rttala guruhda turli variantlarda ifodalangan bo‘lsa ham, shunga o‘xshash turkumlar jismoniy mashqlarning faqat umumiy mo‘ljalida berilgan.

2. Mushak faoliyatining belgilari bo‘yicha beriladigan jismoniy mashqlar turkumi (harakat sifatlarining rivojlanishiga ta’sir qiluvchi belgilar bo‘yicha).

Tezlik-kuch mashqlari shug‘ullanuvchidan nisbatan qisqa vaqt ichida maksimal harakat qilishni talab etadi (masalan: qisqa masofaga yugurish, sakrashlar); chidamlilik namoyon qilishni talab qiluvchi jismoniy mashqlar (masalan, uzoq masofalarga yugurish, chang‘ida yurish va b.).

O‘zgaruvchan sharoitlarga muvofiq zo‘r berish darajalarini muntazam almashtiruvchi, harakatlantiruvchi sifatlarni namoyon qilish majmuasini talab etuvchi jismoniy mashqlar (o‘yinlar, yakkama-yakka kurashish). Bu turkumning shartliligi bir tomondan, jismoniy mashqni tanlab olishga imkon beradi. Uning yordami bilan harakat sifatlarining rivojlanishiga samarali erishish mumkin. Ikkinchi tomondan, u yoki bu xususiyatli mashqni muvaffaqiyatli bajarish uchun qaysi zaruriy sifatga ega bo‘lishni bilish.

3. Ilmiylik vazifasini echish uchun ularning ahamiyati bo‘yicha jismoniy mashqlar turkumlari. Ushbu turkumlarning shartliligi shundan iboratki, unda harakat ko‘nikmasi, ko‘nikmani shakllantirishga va harakat sifatlarining rivojlanishiga qaratilgan mashqlar sun’iy ravishda ajratiladi, ayni bir vaqtda har ikkala jarayon ajralmasdir. Biroq bunday turkumlashning amaliy ma’nosi yo‘qolmaydi. U mashqni o‘rgatishning har bir bosqichida etakchi

vazifalarni echish uchun tanlashga yordam beradi va ko‘p darajada ularni echishga ko‘maklashadi.

4. Asosan ayrim mushaklar guruhining rivojlanish belgilari bo‘yicha jismoniy mashqlar turkumlari: elka kamarida qo‘llar mushaklari uchun, bo‘yin va gavda mushaklari uchun, bel va oyoqlar mushaklari uchun nazarda tutilgan. Bu turkum ichida mashq boldir-tovon mushagi uchun, tizza mushagi uchun va hokazolarga bo‘linadi; tikka turib, o‘tirib, yotib, individual va juft bo‘lib, predmetlar bilan va predmetlarsiz bajariladigan mashqlarda jismoniy sifatlarning rivojlanishi uchun beriladigan mashqlar.

5. Sport turlari bo‘yicha jismoniy mashqlar turkumlari. Sportning har bir turi o‘ziga xos mashqlar turkumlariga ega. Pedagogik turkumlashdan tashqari biomexanikada (statik, dinamik, tsiklli, atsiklli, kombinastiyalashtirilgan va boshqa jismoniy mashqlar) mashqlarga, fiziologiyada esa turli kuch bilan (maksimal, submaksimal, katta va mo‘’tadil quvvatli) bajariladigan mashqlarga bo‘lish qabul qilingan.

Bir necha turkumlarning mavjudligi o‘qituvchiga ayni qo‘yilgan masalalarga eng ko‘p darajada muvofiq keladigan xilma-xil mashqlarni tanlash imkonini beradi.

O‘z – o‘zini nazorat qilish uchun savollar.

1. Jismoniy mashqlar qanday xarakatdir?
2. Jismoniy mashqlar deb nimaga aytiladi?
3. Jismoniy tarbiyaning asosiy vositasi nimadir?
4. Jismoniy mashqlar qanday turkumlarga bo‘linadi?

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. Abdullaev A. Xonkeldiev Sh.X. “Jismmoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati”, Oliy o`quv yurtlari uchun darslik. O`zDJTI nashriyat manba`a bo`limi 2005 yil.

2. Matveev L.P. “Teoriya i metodika fizicheskoy kul`turы” uchebnik dlya institutov fizicheskoy kul`turы. –M: Fizkul`tura i sporta 1991 g.

3. Yunusova Yu.M. “Teoriticheskie osnovы fizicheskoy kul`turы i sporta” uchebnoe pasobie dlya studentov visshoix uchebnыx zavedeniy.

4. Yunusova Yu.M. «Teoriya i metodika fizicheskoy kul`turы» uchebnoe pasobie dlya studentov visshoix uchebnых zavedeniy T. «Iqtisod moliya». 2007 yil

5 - BOB. JISMONIY TARBIYANING DIDAKTIK TAMOYILLARI

5.1. Jismoniy tarbiya tizimida tamoyillar ierarxiyasi

Tamoyilning umumiy ta'rifi rus tili izohli lug'atida biror nazariya, ta'limot, fanning asosiy boshlang'ich qonuni (qoidasi) sifatida tushuntiriladi. Ta'lim va tarbiya tizimida tamoyil deganda "Yo'naltiriluvchi qoida", "Asosiy qoida", "Ko'rsatma" tushuniladi. Tamoyillarning amaliy ahamiyati shundan iboratki, ular sinovlar va xatolar qilish yo'lidan holi ravishda belgilangan maqsadga aniq borishga imkon beradi, vazifalarni hal etish negizini ochadi hamda ularni amalga oshirishning asosiy qoidalarini belgilab beradi.

Ta'lim va tarbiya tizimining g'oyaviy asoslarini aks ettiruvchi tamoyillar qatoriga jamiyatning tarbiyalash strategiyasiga oid umumiy ijtimoiy tamoyillarini kiritish mumkin. Ular insonning maqsadli har tomonlama rivojlanishini hamda tarbiyaning jamiyat amaliy hayoti bilan uzviy bog'liqligini ta'minlash uchun ijtimoiy omillardan (tarbiya, tarbiya, ta'lim) foydalanishni nazarda tutadi.

Jismoniy tarbiya tizimida bu tamoyillar asosiy yo'naltiruvchi qoidalar hisoblanadi, ularga muvofiq holda butun jismoniy tarbiya amaliyoti amalga oshiriladi.

Jismoniy tarbiya tamoyillari jismoniy tarbiya jarayonida tarbiyaning hamma tamonlari (aqliy, ahloqiy, estetik, mehnat, jismoniy) birligini kafolatlaydi. Eng katta sog'lomlashtiruvchi samarasi: sog'liqni mustahkamlash va umumiy ish qobiliyatining yaxshi saqlanishini ta'minlaydi; insonni mehnatga va boshqa faoliyat turlariga, jumladan, har tomonlama harbiy xizmatga jismoniy tayyorlash ishidagi jismoniy tarbiyaning asosiy vazifasini aks ettiradi.

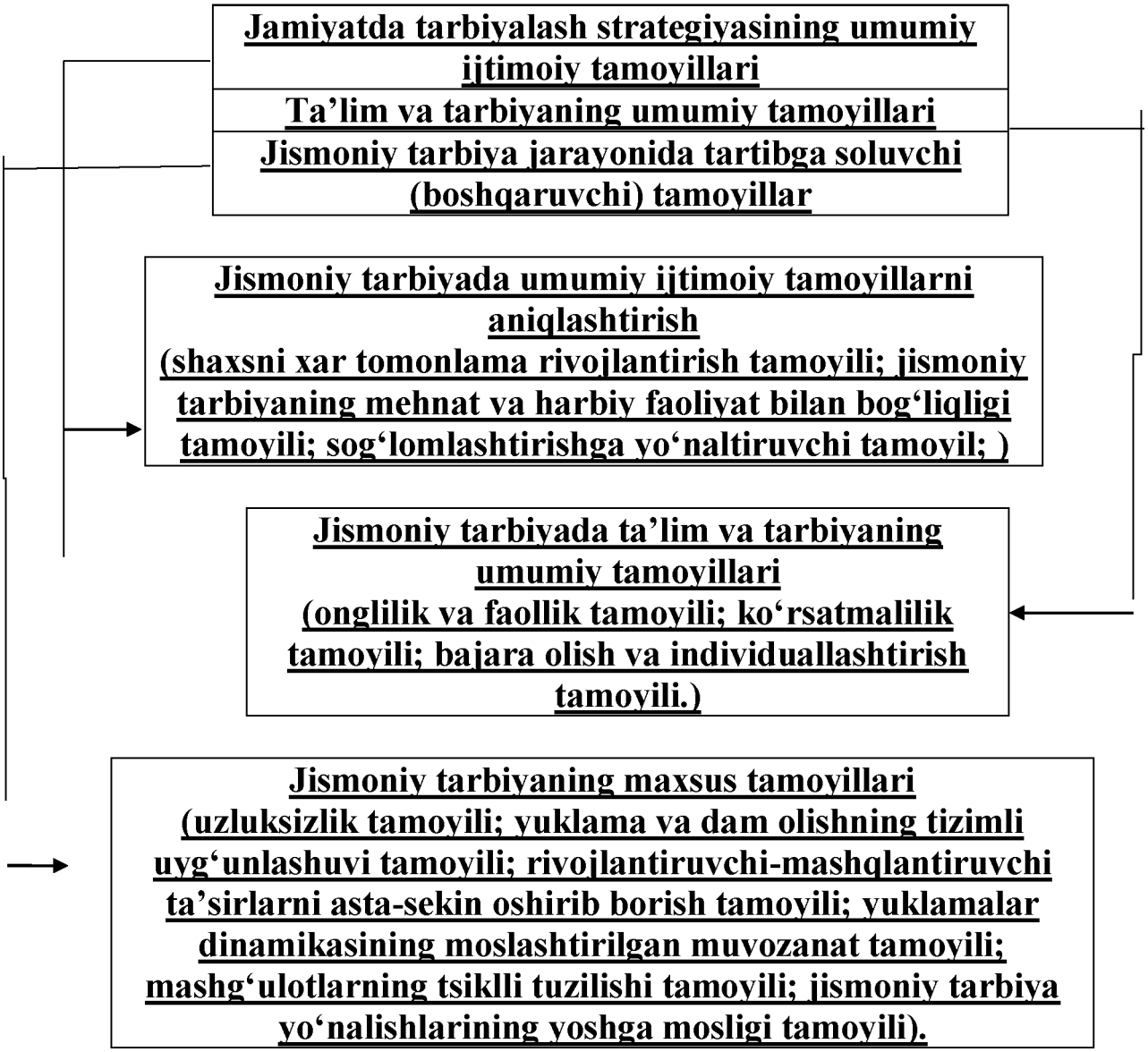
Yuqorida aytib o'tilgan eng muhim qoidalar jismoniy tarbiyaning umumiy tamoyillarida aks etgan (shaxsni har tomonlama rivojlantirish tamoyili, jismoniy tarbiyaning mehnat va harbiy faoliyat bilan birligi tamoyili, sog'lomlashtirishga yo'naltiruvchi tamoyili).

Ta'lim va tarbiya tizimida umumiy pedagogik tamoyillar mavjud bo'lib, ular o'qitishning (didaktika) asosiy qonuniyatlarini aks ettiradi. Ular jismoniy tarbiyada umumiy metodik tamoyillar ko'rinishida o'zgarib, metodikaning qator universal qoidalarini o'z ichiga oladi. Ularsiz ta'lim va tarbiya vazifalarini yuksak sifat darajasida hal etish mumkin emas.

Bunday tamoyillardan tashqari, jismoniy tarbiya amaliyotida maxsus tamoyillar o‘rin olgan bo‘lib, ular “Jismoniy tarbiyaning qator o‘ziga xos maxsus qonuniyatlarini belgilab beruvchi va ulardan kelib chiquvchi qoidalar- uning tizimli tuzilishi” tamoyillaridir. (L.P.Matveev, 1991).

Shunday qilib jismoniy tarbiya tizimida bosh qoidalar sifatida ham umumiy ijtimoiy va umumiy pedagogik hamda umumiy metodik va maxsus tamoyillardan foydalaniladi (10-chizma)

Tamoyillar tizimi



Tamoyillar tizimi.
5.2. Umumiy metodologik tamoyillar

Umumiy metodologik tamoyillar – jismoniy tarbiya jarayonining umumiy metodikasini belgilab beruvchi dastlabki qoidalardir.

Inson organizmi va psixikasiga jismoniy mashqlar bilan muntazam ta'sir ko'rsatish jismoniy mashqlarning qo'llanish metodikasi bu ta'sirlar qonuniyatlariga mos kelgan hollardagina muvaffaqiyatli bo'lishi mumkin. Ular asosiy va umumiy qoidalarni, shuningdek, jismoniy tarbiya jarayonining har xil tomonlarini o'rganuvchi qator fanlarning ma'lumotlarini taqqoslash orqali berilgan tavsiyalarni aks ettiradi.

5.2.1. Onglilik va faollik printsipi

Jismoniy tarbiyada onglilik va faollik tamoyilining vazifasi shug'ullanuv-chilarda jismoniy tarbiya-sport faoliyatiga chuqur ongli munosabatni, barqaror qiziqish va ehtiyojni shakllantirishdan, shuningdek, ularni optimal faollikka undashdan iborat.

Ko'rib chiqilayotgan printsipining amalga oshirilishi shug'ullanuvchilarni bilimlar bilan boyitishga, har xil mashqlar texnikasini chuqur tushunishga, jismoniy tarbiya jarayoniga ongli va faol munosabatda bo'lishni tarbiyalashga olib kelishi kerak.

Onglilik – bu insonning ob'ektiv qonuniyatlarni to'g'ri tushunish, ularni tahlil qila olish va shunga muvofiq o'z faoliyatini amalga oshirish qobiliyatidir. O'z faoliyati natijalarini oldindan ko'ra olish va aniq vazifalarni oldinga qo'yish onglilikning asosi hisoblanadi. Onglilik o'qishga tarbiyaviy xususiyat bag'ishlaydi va ko'p jihatdan shaxsning yuksak axloqiy-psixologik hamda kasbiy sifatlarining shakllanishiga yordam beradi.

Jismoniy tarbiya jarayonida, birinchi navbatda, umuman jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishga ongli munosabatni ta'minlash lozim. Shundagina shug'ullanuvchilarda ularni yillar davomida mashg'ulotlarga vaqt ajratishga hamda ularga o'z quvvatlarini safarbar qilishga undovchi kuchli hamda mustahkam rag'bat hosil qilinadi. Shug'ullanuvchilarning tanlagan jismoniy tarbiya yo'nalishiga yoki turiga bo'lgan barqaror va sog'lom qiziqishlarini rag'batlantiruvchi xohish-istaklar hamda yuksak

maqsadlarni hosil qilish ko‘p jihatdan jismoniy tarbiya o‘qituvchisiga va sport turi bo‘yicha murabbiyga bog‘liq.

Jismoniy tarbiyaning muvaffaqiyati uchun, shuningdek, o‘qituvchi tomonidan qo‘yilgan har xil vazifalarni hal etish jarayonida shug‘ullanuvchilarning ongli faoliyati juda muhim. Har bir muayyan talab qo‘yish paytida imkoni boricha uning ahamiyatini shug‘ullanuvchilar ongiga etkazish kerak. Jismoniy tarbiya o‘qituvchisi pedagogik mahoratining eng muhim jihatlaridan biri har bir topshiriqni bajarishga jonli, sog‘lom qiziqish uyg‘ota olishdan iborat. Jismoniy tarbiya jarayoni samaradorligi ko‘p jihatdan shug‘ullanuvchilarning o‘z harakatlarini tahlil qilishga hamda ularni yaxshilash yo‘llarini ijodiy izlashga qanchalik o‘rganganliklariga bog‘liq. Bunga bajarilayotgan harakatlarni kuzatib, so‘z orqali tahlil qilish metodini qo‘llash orqali erishiladi. Shug‘ullanuvchilarning o‘rganilayotgan harakat texnikasini o‘zlashtirishlarida ularning ongi katta ahamiyat kasb etadi. Harakatlarni egallash va boshqarish jarayonida fikr yuritishga undagan holda o‘qituvchi shu orqali harakat faoliyatlarini yaxshilash uchun aniq shart-sharoitlar yaratadi. Bu organizmning xayoldagi ishga reakstiyalarini tekshirishga qaratilgan ko‘p sonli tadqiqotlar bilan isbotlangan. Vazifani oldindan o‘ylab ko‘rish o‘rgatish samaradorligini aniq oshiradi.

Psixologiyada bu ideomotor mashq (mashg‘ulot) nomini olgan.

Faollik – bu inson tomonidan namoyon qilinadigan faoliyat o‘lchovi yoki kattaligi, uning ishga kirishish darajasidir. Faollik o‘rgatish nuqtai nazaridan bilimlar, ko‘nikma va malakalarni ongli o‘zlashtirish shart- sharoitlari va natijasi sifatida qatnashadi.

Faoliyat nazariyasiga binoan (S.L.Rubinshteyn, L.S.Vigetskiy, A.N.Leontev) inson faolligi ongga bog‘liq bo‘lgan omil hisoblanadi. Bunda ong bilim, motivastiya, ehtiyoj, qiziqishlar va maqsadlar kabi kategoriyalar orqali faoliyatni yo‘naltiradi va boshqaradi.

Ushbu tamoyildan quyidagi talablar kelib chiqadi:

1. Mashg‘ulot maqsadi va vazifalarini qo‘yish hamda ularning shug‘ullanuvchilar tomonidan anglanishi.

2. Pedagogik jarayonda harakatlarni ongli tarzda o‘rganish va egallash.

3. Egallangan bilim, ko‘nikma va malakalarni amaliyotda qo‘llash usullari hamda imkoniyatlarini anglash.

4. Jismoniy kamol topish jarayoniga tashabbuskorlik, mustaqillik hamda ijodiy faollik bilan munosabatda bo‘lishni tarbiyalash.

O‘qituvchi tomonidan maxsus metodik usullarning qo‘llanilishi onglilik va faollikning oshishiga yordam beradi. Shug‘ullanuvchilar harakatlarini nazorat qilish va baholash, ularning diqqatini harakatlar bajarilishini tahlil qilishga yo‘naltirish, mushak sezgilari orqali o‘z harakatlarini mustaqil nazorat qilishga o‘rgatish, ko‘rgazmali vositalar yordamida topshiriqlarni namoyish qilish, mashqlar bajarishga o‘rgatishda ko‘z va eshitish analizatorlaridan foydalanish, o‘rganilayotgan harakatlarni xayolda bajarib ko‘rish (ideomotor mashq), texnikani tahlil qilish bo‘yicha suhbat shunday metodik usullarga kiradi.

5.2.2. Ko‘rgazmalilik printsipi

Ko‘rsatmalilik tamoyili o‘rgatish (o‘qitish)da va tarbiyalashda ko‘rgazmali qurollardan keng foydalangan holda jismoniy tarbiya jarayonini tashkil etishni taqozo qiladi. Ko‘rsatmalilik insonning sezgi organlarini bilish jarayoniga jalb qilishni anglatadi.

Jismoniy tarbiya jarayonida amaliy ko‘rsatmalilik ko‘rish, eshitish va harakat shakllarida amalga oshiriladi.

Ko‘rsatmalilikning ko‘rish shakli (mo‘ljallar, ko‘rgazmali qurollar, o‘quv videofilmlari va h.k. yordamida harakatlarni yaxlit va qismlarga bo‘lib namoyish qilish) asosan harakatlarning fazoviy hamda fazo-vaqt tavsiflarini aniqlab olishga yordam beradi. Yangi harakatlarni o‘rganishning dastlabki bosqichida ko‘rgazmalilikning ko‘rish shakli katta ahamiyatga ega. Shuningdek, harakatlarni juda aniq tabaqalashtirish sport-texnik mahoratni takomillashtirishda ham juda qimmatlidir.

Ko‘rsatmalilikning eshitish shakli (turli xil tovushli signallar ko‘rinishida) harakat aktlarining vaqt va ritmik tavsiflarini aniqlashda ustuvor ahamiyatga ega. U ko‘rish orqali ko‘satmalilikni ancha to‘ldiradi, harakatlarni o‘rgatishning yakuniy bosqichida u bilan birgalikda etakchi ahamiyatga ega bo‘ladi.

E’tirof etish lozimki, ko‘rish tizimi orqali idrok etish uchta darajada kechadi: sezish, idrok etish va tasavvur qilish; eshitish tizimi orqali esa – faqat tasavvur qilish darajasida kechadi. (B.G.Akanaev, 1957). Inson nutq shaklida olinadigan axborotning 15% ni, ko‘rish

orqali esa 25 % ni eslab qoladi. Agar axborot uzatishning bu ikkala usulidan bir vaqtning o‘zida foydalanilsa, u bu axborotning 65% gacha mazmunini idrok etishi mumkin (N.V.Krasnov, 1977).

Harakat shaklidagi ko‘rsatmalilik jismoniy tarbiyaga xos bo‘lgan shakl hisoblanadi. Uning ahamiyati juda katta, ayniqsa, eng murakkab harakatlarni o‘zlashtirishda. Bunda yo‘naltirib turuvchi yordam va “harakat bo‘ylab olib o‘tish” eng etakchi metod sanaladi. Harakat shaklidagi ko‘rsatmalilikning xususiyati shundan iboratki, u harakatlarni fazo va vaqtda aniqlab olishdan tashqari, ichki va tashqi ta’sir kuchlari, ayniqsa, inerstiya va reaktiv kuchlar dinamikasida mo‘ljal ola bilish imkoniyatini ta’minlaydi.

5.2.3. Munatazamlilik printsipi

Mashg‘ulotlarning tizimi, dam olish bilan jismoniy yukning almashuvining to‘g‘ri navbatlashuvi va ularning ketma-ketligining o‘zaro bog‘liqligi ta’lim jarayonida muntazamlilik uslubiy prinstipining asosiy nizomidir.

Mashg‘ulotlarning muntazamligi va jismoniy yuk(lama)ning dam olish bilan rastional almashinuvi.

Mashq qilishning muntazam emasligi ta’lim jarayonida etarli darajada samara bermaydi. Tabiiy rivojlanish qonu-niyatlaridan amaliyotda biz shunga guvo‘mizki, mashg‘ulotlar uzluksiz va muntazam olib borilsa, jismoniy mashqlar taosiridan organizmning funkstional imkoniyati, jismoniy qobiliyati yaxshilanadi.

Muntazam mashg‘ulotlardanhosil bo‘lgan reflekslar uzluksizlikni talab qiladi. Uzluksizlikning buzilishi malakani asta-sekinlik bilan so‘nishiga olib keladi. Mustahkamlanib avtomatlashgan yoki “oliy harakat maqomi”da bajarila boshlaganharakat ta’lim jarayonida faoliyatning muntazam takrorlash shartini, kerak bo‘lsa, talabini qo‘yadi. Chunki organizmning funkstionalholati yaxshilanib muntazam mashq qilish va mashg‘ulotlar natijasida maolum natijani ko‘rsata boshlagan bo‘lsa muntazamlilikni bir oz buzilishi,hosilani asta-sekin yo‘qqa chiqishiga olib kelishi mumkin.

Obrazli qilib xulosa kilganda, muntazam tizimli mashg‘ulotlar qoldirgan yarimsharlar puo‘tlog‘idagi “iz”dan ijobiy o‘zgarishlar sodir bo‘ladi, yangi o‘zlashtirilmaganini o‘rganish osonlashadi. J.Lamark fikricha, «tizimli va munta-zam ravishda mashq qildirilgan organ asta-

sekinlik bilan rivojlanadi, o‘sadi, mashq qildirilmagani o‘z qobiliyatini susaytiradi va xususiyatini yo‘qotib boradi».

Nisbatan katta bo‘lmagan tanaffus aktiv muskulhujay-ralari vaznining kamayishiga, komponentlari tuzilishining lozim bo‘lmagan o‘zgarishlariga,hatto morfologiyasining regress-siyasiga olib keladi. Ayrim regressiv o‘zgarishlarhatto 5-7 kunlik tanaffuslardaham sodir bo‘lishi mumkin (N.V.Zimkin, D.L.Ferdman, O.I.Faynshmidt va boshqalar).

Jismoniy kamolotga erishish jismoniy tarbiya jarayoni-ning uzluksiz olib borilishi tanaffuslarsiz, oqlanmagan yo‘qotishlarsiz,har bir mashg‘ulotdagi samara oldingi mashg‘u-lotning “iz”ihisobiga qatlam-qatlam bo‘lib qalinlashsa, avvalgi mashg‘ulotlar keltirib chiqargan ijobiy o‘zgarishar takomillashtirilsa va rivojlantirilsagina sodir bo‘ladi.

Bu talabni amalga oshirish jismoiy tarbiya amaliyotidahaftada 2, 3, 4, hatto 5 martabali mashg‘ulot (ertalabki zaryadka va boshqa qo‘shimchalarni hisobga olmagan holda)lar orqali yo‘lg qo‘yiladi. Qolaversa, “shug‘ullanganlik” qancha yuqori bo‘lsa, mashg‘ulotlar orasidagi intervallar shuncha qisqaradi va jismoniy tarbiya jarayoni shunchalar zichlashadi. Bu o‘z navbatida organizmning funkstional imkoniyatini ijobiy tomonga o‘zgartiradi. Mashg‘ulotlarning konstentrastiyasi qanchalik yuqori bo‘lsa, akademik mashg‘ulotlar va sport trenirovkasi uchun uzluksizlikning ifodalanishi shunchalar xarakterli bo‘lishi mumkin.

5.2.4. Tushunarli va individuallashtirish printsipi

Jismoniy tarbiyada bajara olish va individuallashtirish tamoyili - jismoniy tarbiya vazifalari, vositalari va metodlarining shug‘ullanuvchilar imkoniyatlariga optimal mos kelishini talab etishdir.

Tamoyilni amalga oshirishda shug‘ullanuvchilarning u yoki bu mashg‘ulot yuklamasini bajarishga, o‘rganishga tayyorgarliklari e’tiborga olinishi hamda topshiriqlarning murakkablik jihati aniqlab olinishi kerak.

Topshiriqlarni bajarishga tayyor turish shug‘ullanuvchilarning jismoniy va aqliy rivojlanish darajasiga, shuningdek, ularning oldindan o‘ylangan maqsadga yo‘naltirilgan va irodaviy hatti-harakatlarida ifodalanadigan sub’ektiv ko‘rsatmalariga bog‘liq.

Bajara olish va individuallashtirish tamoyilining vazifasi quyidagilardan iborat:

1. Har bir shug‘ullanuvchining harakat ko‘nikmalari va malakalarini shakllantirish, jismoniy sifatlarini rivojlantirish, ish qobiliyatini takomillashtirish uchun eng maqbul sharoitlarni ta’minlash.

2. Kuch etmaydigan, haddan ortiq mashg‘ulot yuklamalari, talablar, topshiriqlarning inson organizmi uchun zararli, salbiy oqibatlarini bartaraf etish.

Engil yuklamalar va topshiriqlarni aniqlash uchun quyidagilar mezon bo‘lishi mumkin:

1. Ob’ektiv ko‘rsatkichlar:

- salomatlik ko‘rsatkichlari (arterial bosim, turli xil funkstional sinovlar, kardiogrammalar va h.k.);
- mashqlanganlik ko‘rsatkichlari (sport natijalari dinamikasi, jismoniy sifatlarning o‘sishi va texnik tayyorgarlik dinamikasi, MKI - maksimal kislorod iste’moli, O‘TS – o‘pkaning tiriklik sig‘imi va boshq.);

1. Sub’ektiv ko‘rsatkichlar (uyqu, ishtaha, umumiy ahvol, mashq qilish hamda musobaqalarda qatnashish istagi va h.k).

Jismoniy tarbiya vazifalari, vositalari va metodlarining murakkabligi ko‘pgina omillar bilan aniqlanadi, ularni shartli ravishda guruhlarga birlashtirish mumkin. Birinchi guruhga shu shug‘ullanuvchilar kontingentining (guruh, jamoa) umumiy xususiyatlarini tavsiflovchi omillar kiradi. Ikkinchi guruhga har bir shug‘ullanuvchining individual xususiyatlari kiradi. Uchinchi guruhga jismoniy tarbiya jarayonida umumiy va individual o‘zgarishlar dinamikasi tufayli yuzaga kelgan omillar kiradi. To‘rtinchi guruhga jismoniy tarbiyaning vazifalari, vositalari va metodlarini kiritish mumkin.

Shug‘ullanuvchilarning umumiy va individual xususiyatlari muntazam o‘zgarib turadi. Bitta mashg‘ulot davomida fiziologik va ruhiy holat, demak, u yoki bu topshiriqning hamda talabning murakkablik darajasi o‘zgaradi. Ko‘p yillik jismoniy tarbiya jarayoni mobaynida shug‘ullanuvchilarning xususiyatlari va imkoniyatlari o‘zgaradi. Shu sababli o‘rgatish va tarbiyalash vositalari hamda metodlarining murakkabligi har doim qayta ko‘rib chiqilishi lozim. Jismoniy tarbiya vazifalari, vositalari va metodlarining o‘ziga xos xususiyatlari e’tiborga olinishi kerak. Shunday qilib, bajara olish va

individuallashtirish tamoyilini amalga oshirish vazifasi jismoniy tarbiya o‘qituvchisini ko‘pgina turli xil omillarning o‘ta qiyin, o‘zgaruvchan manzarasiga to‘qnash keltiradi. Bu omillarni har vaqt muntazam e’tiborga olib turish zarur. Bunda ta’sirlarni istiqbolli dasturlash uchun barcha omillarning kelgusidagi o‘zgarishlarini oldindan ko‘zlab olish kerak.

5.3. Jismoniy tarbiyaning maxsus printsiplari.

5.3.1. Jismoniy tarbiya jarayonining uzluksizligi printsipi

Jismoniy tarbiya inson hayotining barcha davrlarida uzluksiz davom etadigan jarayondir.

Organizmni rivojlantirishning ajralmas omili bo‘lgan faoliyatning umumiy ahamiyatini J.Lamark ham ko‘rsatib o‘tgan edi. “Biror-bir organni tez-tez va uzluksiz harakat qildirish o‘sha organni oz-ozdan mustahkamlaydi, uni o‘stiradi va harakatning qanchalik uzoq bo‘lganiga qarab unga kuch-quvvat baxsh etadi, doimiy harakatda bo‘lmagan organ esa asta-sekin bo‘shashib, salohiyati so‘nib boradi”- deb yozgan edi u.

Jismoniy tarbiyada uzluksizlik tamoyilining mohiyati quyidagi asosiy qoidalarda ochib beriladi:

1. Uzluksizlik tamoyilining birinchi qoidasi shuni nazarda tutadiki, jismoniy tarbiya jarayoni yaxlit tizim bo‘lib, unda jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanishdagi ketma-ketlik ko‘zda tutiladi. Ketma-ketlik harakatlarga o‘rgatish va jismoniy sifatlarni tarbiyalash jarayonining eng muhim sharti hisoblanadi.

Jismoniy tarbiya jarayonida bu qoidaning amalga oshirilishi didaktik qoidalar bilan aniqlanadi, ya’ni “engildan - qiyinga”, “oddiydan -murakkabga”, “o‘zlashtirilgandan - o‘zlashtirilmaganga”, “bilimlardan -ko‘nikmalarga”. Ularning to‘g‘ri bajarilishi jismoniy tarbiyaning ta’lim vazifalarini hal etishdagi muvaffaqiyatini ta’minlaydi.

Kuch, tezkorlik, chidamlilik va boshqa jismoniy sifatlarni tarbiyalash qonuniyatlari jismoniy mashqlar yordamida ta’sir qilishda qat’iy ketma-ketlikni taqozo etadi. Har bir jismoniy sifatning rivojlanishi organizmdagi moslashuvchan funkstional va morfologik o‘zgarishlar natijasida sodir bo‘ladi. Bu uning vazifalariga yuqori talablar qo‘yishda qat’iy ketma-ketlikni nazarda tutadi. Buning uchun

organizmga o‘rganib bo‘lingan jismoniy yuklamalardan ham yuqoriroq yuklamalar qo‘llaniladi.

O‘quv jarayonini tuzishda harakatlarga o‘rgatish hamda jismoniy sifatlarni tarbiyalash ketma-ketligini aniqlash malakalar hamda jismoniy sifatlarning ijobiy va salbiy “ko‘chishini” bilishga hamda e’tiborga olishga asoslanishi kerak.

Yoshga xoslik va ko‘p yillilik nuqtai nazaridan jismoniy tarbiya jarayonini tuzishdagi ketma-ketlik: jismoniy tayyorgarlikning umumiy poydevoridan ancha chuqur va tor (maxsuslashgan) tayyorgarlik tendenstiyasidan iborat. Mashg‘ulotlar (dars) miqyosida jismoniy tarbiya vazifalarining ketma-ket hal etilishi jismoniy mashq turlari bajarilganidan so‘ng qoladigan “iz” bilan aniqlanadi (masalan, tezlik mashqlarini mashg‘ulotning boshiga, chidamlilikka qaratilgan mashqlarni uning oxiriga kiritish maqsadga muvofiq).

2. Uzluksizlik tamoyilining ikkinchi qoidasi shuki, jismoniy tarbiya va sport mutaxassislari mashg‘ulotlar tizimini tashkil etishda mashg‘ulotlar samarasining muntazam izchilligini ta’minlashlari, jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanish jarayonida avval egallangan ko‘nikma va malakalar yo‘qotilishining oldini olish maqsadida mashg‘ulotlar orasida katta tanaffuslar yo‘q qilinishi lozim.

Harakatlarga o‘rgatishda va jismoniy sifatlarni tarbiyalashda o‘tkazilgan mashg‘ulot samarasi avvalgi mashg‘ulotlar samarasi ustiga tushishi kerak, bu oxir-oqibat samaralarning kumulyastiyasiga, ya’ni to‘planishiga olib keladi (kumulyativ samara). Samaraning kumulyastiya darajasi har bir alohida mashg‘ulotni ajratib turuvchi vaqt oralig‘i davomiyligiga bog‘liq bo‘ladi. Demak, mashg‘ulotlar orasidagi tanaffuslar optimal bo‘lishi kerak. Amaliyotda mashg‘ulotlar orasidagi tanaffuslar uzoq bo‘lganda harakatlarga o‘rgatish va jismoniy sifatlarni tarbiyalash samaradorligi kam bo‘ladi. Koordinastion bog‘liqliklar barqaror bo‘lmasa va ular mustahkamlanmasa, shakllangan harakat tez so‘nadi.

5.3.2. Yuklamalar va dam olishni tizimli uyg‘unlashtirish printsipi

Jismoniy tarbiya jarayonida yuklamalar va dam olishni tizimli uyg‘unlashtirish juda muhim qoida bo‘lib, mashg‘ulotlarning umumiy samarasi oxir-oqibat unga bog‘liq bo‘ladi. Mashg‘ulotlar orasida turli xil dam olish variantlarini (to‘liq, qattiq va supertiklanish), shuningdek, yuklamalarning kattaliklari hamda yo‘nalishlarini

boshqara turib, mashg‘ulotlarni etarlicha tez-tez, nisbatan katta shiddat bilan o‘tkazgan holda maksimal samaraga erishish mumkin. Buning ustiga, tezkor ish qobiliyati har xil tomonlarining tiklanishi geteroxron tarzda (har xil vaqtda) sodir bo‘lishini e’tiborga olib, haftalik tsikl yoki bir kunlik mashg‘ulotlar tizimini shunday tuzish kerakki, unda hech qanday salbiy oqibatlar bo‘lmasligi hamda ijobiy samaraga erishilishi zarur.

Organizm har xil tizimlarining yuqori darajada ishlashini saqlab turishi uchun qat’iy belgilangan muddatli dam olish tanaffuslaridan so‘ng yuklamalarni takroran bajarish kerak.

Yuklamalar orasida dam olish oralig‘i uzoq vaqtni tashkil qilganda, qayta moslashish sodir bo‘ladi – organizm avvalgi darajasiga qaytishi mumkin. Dam olish oraliqlari qisqa bo‘lganda, organizmning ish qobiliyati tiklanib ulgurmaydi.

To‘liq tiklanmaslik sharoitida yuklamalarni muntazam takrorlab borish zahiraning kamayib ketishi natijasida organizm ish qobiliyatining pasayishiga olib keladi. Avval bu fiziologik doirada sodir bo‘ladi va o‘ta mashqlanganlikka va chuqur patologik holatlarga olib kelishi mumkin. Supertiklanish (superqoplanish) fazasi paydo bo‘lishi uchun talab qilinadigan vaqt oralig‘i optimal hisoblanadi. Jismoniy sifatlarni tarbiyalashda hamma hollarda faqat optimal dam olish tanaffuslaridan foydalanish maqsadga muvofiq.

Qator vaziyatlarga qarab, ma’lum bir paytlarda ham to‘liq, ham qisqartirilgan “qattiq” tanaffuslar foydali bo‘lishi mumkin.

Shunday qilib, jismoniy tarbiyada aniq tizimni va “iz qoldirish” qoidasini e’tiborga olgan holda ta’sirlar ketma-ketligini tuzish yuklama va dam olishni tizimli uyg‘unlashtirish tamoyilini amalga oshirish uchun xosdir. Tamoyilni amalga oshirishning quyidagi metodik yo‘llari shu bilan tushuntiriladi:

- topshiriqlarning oqilona takrorlanishi;
- yuklamalar va dam olishning oqilona uyg‘unlashuvi;
- topshiriqlar va yuklamalarning takrorlanishi hamda variantliligi.

5.3.3. Rivojlantiruvchi-mashqlantiruvchi ta’sirlarni asta-sekin oshirib borish printsipi

Ushbu tamoyil shug‘ullanuvchilarda vazifalarni mukammallashtirish hamda yuklamalarni oshirish hisobiga harakat va

u bilan bog‘liq bo‘lgan psixik faoliyatlarni namoyon qilishga bo‘lgan talablarni muntazam ravishda oshirib borish zaruriyatini belgilab beradi.

Inson organizmining funkstional faoliyatiga qo‘yiladigan talablar muntazam ravishda oshirib borilsagina, jismoniy sifatlar yuqoriga o‘sib boradi. Kuch, chidamlilik va boshqa jismoniy sifatlarning rivojlanishi mexanizmlari asosida organizmning jismoniy yuklamalarga javoban funkstional moslashishga xos o‘zgarishlari yotadi. Optimal yuklamani tanlab olish juda muhimdir, ya’ni organizmning moslashish reakstiyalarini keltirib chiqaruvchi minimal yuklama shiddatini bilish lozim. Bundan shiddatliroq ta’sir o‘ta zo‘riqishga yoki, talablar keskinlashsa, organizmning me’yordagi faoliyatining tuzilishiga olib keladi. Aniqlanishicha, masalan, endi shug‘ullanayotgan sportchilarda o‘rtacha katta va kattaga yaqin og‘irliklar bilan mashq bajarganda ham kuch o‘sadi. Ushbu holda katta yuklama ko‘tarishga tayyor bo‘lmagan tizimlar va organlarning (yurak-tomir tizimi, tayanch-bo‘g‘im apparati) o‘ta zo‘riqishi oldini olish maqsadida kattaga yaqin va katta yuklamalarni qo‘llashdan ma’no yo‘q. Aytish lozimki, yuqori yuklama turli organlar tizimlariga turlicha ta’sir ko‘rsatadi. Ulardan ba’zi birlari yuqori yuklamaga nisbatan oson va tez bardosh bera oladi, boshqalari – aksincha. Bunda funkstional o‘zgarishlar tezroq, morfologik o‘zgarishlar sekinroq kechadi. Jismoniy yuklamalarni oshirish dinamikasi organizmdagi ayrim tizimlarning geteroxron tarzda moslashish darajasi va xususiyatiga mos bo‘lishi kerak.

Harakatlarni takomillashtirish uchun o‘qitish jarayonida nafaqat texnik usullarning detallarini muntazam takomillashtirib borish, balki shug‘ullanuvchi-larning jismoniy (kuch, tezkorlik, egiluvchanlik va h.k.) imkoniyatlarining o‘sib borishi sababli harakat texnikasini ham asta-sekin o‘zgartirib borish xosdir.

Harakat malakalarini takomillashtirish asosida malakalarni amalga oshirish shartlari, har safar o‘zgarib turadigan talablarga mos turli xil funkstional tizimlarni hosil qilish jarayoni yotadi. Demak, bu tizimlarni hosil qilishning asosiy sharti – o‘rganilgan harakatlarni oshirish bo‘yicha talablar va vazifalarni muntazam o‘zgartirib borish hamda murakkablashtirishdir. Ko‘rsatib o‘tilgan yo‘l bilan harakat malakalarini muvaffaqiyatli va uzoq vaqt takomillashtirish ularning asosini mustahkamlab borish orqali amalga oshiriladi. Bu erda biz takomillashtirish maqsadlarining o‘zgaruvchanligi, harakat

malakasidan foydalanishda uning ishonchliligini ta'minlash uchun erishilgan darajaning barqarorligi kabi dialektik qarama-qarshiliklar birligi bilan to‘qnashamiz. O‘qituvchining bunday mahorati qarama-qarshilikni to‘g‘ri hal eta olishidadir.

Shunday qilib, rivojlantiruvchi-mashqlantiruvchi ta'sirlarni asta-sekin oshirib borish tamoyili topshiriqlarni qiyinlashtirib borish bilan ularni ko‘paytirishni hamda rejali yangilab borishni, organizmning funkstional imkoniyatlari o‘sib borgani sayin yuklamalar hajmi va shiddatini oshirishni nazarda tutadi.

5.3.4. Yuklamalar dinamikasining moslashtirilgan muvozanati printsipi

Bu tamoyildan uchta asosiy qoida kelib chiqadiki, ularga muvofiq jismoniy tarbiya bosqichlari doirasida umumiy yuklama dinamikasining tipik shakllari aniqlangan.

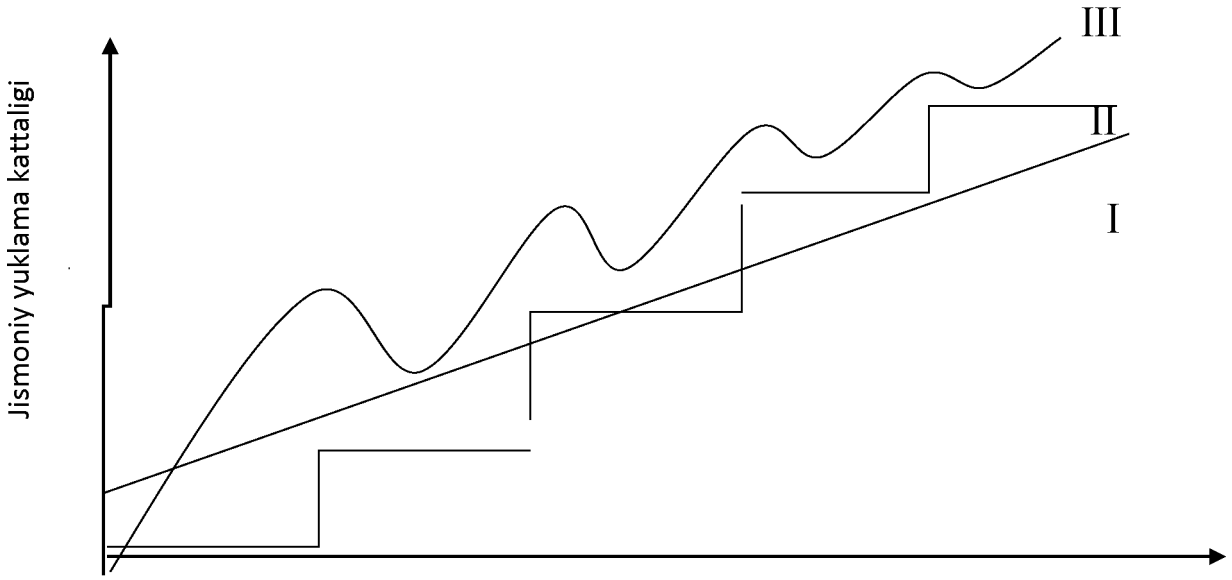
1. Jismoniy tarbiya jarayonida foydalaniladigan umumiy yuklama miqdori shunday bo‘lishi kerakki, uning qo‘llanilishi sog‘liqda salbiy o‘zgarishlarni keltirib chiqarmasligi lozim. Ushbu qoida yuklamalarning kumulyativ samarasini muntazam nazorat qilishni ko‘zda tutadi.

2. Qo‘llaniladigan yuklamaga moslashib borgan sari, ya'ni moslashishli o‘zgarishlar barqaror holat bosqichiga o‘tgan sayin umumiy yuklama o‘lchamlarining navbatdagi oshirilishi bajarilishi kerak.

Erishilgan tayyorgarlik darajasi qancha yuqori bo‘lsa, yuklama parametrlari shuncha katta oshiriladi.

3. Jismoniy tarbiyada umumiy yuklamalar miqdoridan foydalanish mashg‘ulotlar tizimining ayrim bosqichlarida uning vaqtinchalik kamayishi, yoki barqarorlashishi, yohud vaqtinchalik oshishini nazarda tutadi.

Jismoniy yuklamalar dinamikasi



1-chizma. Jismoniy tarbiyada umumiy yuklamalar miqdori dinamikasining shakllari

- I- to‘g‘ri chiziq bo‘lib ko‘tariluvchi;
- - II- zinasimon ko‘tariluvchi;
- III- to‘lqinsimon ko‘tariluvchi.

Yuqorida bildirilgan fikrlar jismoniy tarbiyada umumiy yuklamalar miqdori dinamikasining ikkita shaklidan: zinasimon ko‘tariluvchi va to‘lqinsimon ko‘tariluvchi shakllaridan foydalanish uchun asos bo‘ladi. Umuman olganda, to‘g‘ri chiziq bo‘ylab ko‘tariluvchi yuklama dinamikasidan ham foydalansa bo‘ladi (9-chizma). Biroq vaqti juda qisqa bo‘lgan bosqichlardagina undan foydalanish mumkin.

5.3.5. Mashg‘ulotlarni tsiklli tuzish printsipi

Jismoniy tarbiya jarayonida bu – tsikllarni hosil qiluvchi mashg‘ulotlar va bosqichlarning berk aylanishidir. Shunga muvofiq uchta turi ajaratiladi: mikrotsikllar (haftalik), ular mashqlarning takroriy qo‘llanilishi va bir vaqtning o‘zida ularning har xil yo‘nalganligi, yuklama va dam olishning uyg‘unlashuvi bilan tavsiflanadi; mezotsikllar (oylik), ular ikkitadan oltitagacha mikrotsikllarni o‘z ichiga oladi, ularda vositalarning miqdori, uyg‘unlashish tartibi va nisbatlari o‘zgarib turadi; makrotsikllar

(yillik), ularda jismoniy tarbiya jarayoni uzoq vaqt davom etadigan bosqichlarda amalga oshiriladi.

Ushbu tamoyil jismoniy tarbiya va sport xodimlarini tugallangan tsikllarni e'tiborga olgan holda va ular doirasida, shuningdek, mashg'ulotlar kumulyativ samarasining o'sib borishini, jismoniy tarbiyaning umumiy borishini hamda shug'ullanuvchilarning umumiy va maxsus tayyorgarligi ketma-ket rivojlantirilishini e'tiborga olgan holda mashg'ulotlar tizimini tuzishga yo'naltiradi.

5.3.6. Jismoniy tarbiya yo'nalishlarining yoshga mosligi printsipi

Bu tamoyil jismoniy tarbiya yo'nalishini inson organizmining yoshga xos (maktabgacha, kichik, o'rta, katta) jismoniy rivojlanishiga, ya'ni ontogenezning o'zgarib turuvchi davrlariga mos ravishda izchil o'zgartirish majburiyatini qo'yadi.

Jismoniy tarbiya jarayoni yoshga xos etilish davrigacha shug'ullanuvchilar organizmiga umumiy jismoniy ta'sir qilishni nazarda tutishi kerak. Bu harakat ko'nikmalari va malakalarining keng doirasini shakllantirishda va har tomonlama jismoniy rivojlanishda o'z ifodasini topadi. Maktab davrida bu tamoyil jismoniy sifatlarni tarbiyalashda insonning u yoki bu jismoniy sifatlari rivojlanishi uchun eng qulay imkoniyatlar paydo bo'ladigan sezgi zonalarini e'tiborga olishni taqozo etadi.

O'smirlik va birinchi etuklik yoshi (taxminan 35 yoshgacha) organizmning funkstional imkoniyatlarini to'liq ro'yobga chiqarish uchun qulay imkoniyatlarni ochib beradi. Ko'pchilik uchun jismoniy tarbiya yo'nalishi uzaytirilgan umumiy jismoniy tayyorgarlik shaklida bo'ladi. O'smirlik yoshi uchun sport bilan faol shug'ullanish hamda uning asosida yuksak natijalarga erishish xosdir.

Ikkinchi etuklik yoshida funkstional imkoniyatlarning barqarorlashuvi davrida jismoniy tarbiya yo'nalishi erishilgan yaxshi ish qobiliyatini, erishilgan jismoniy tayyorgarlik darajasini saqlab turish sifatida qatnashadi.

Ancha kechroq davrlarda (ayollar - 55 yoshdan, erkaklar - 60 yoshdan) jismoniy tarbiya turli xil salbiy omillarning inson sog'lig'iga ta'sir qilishiga qarshilik ko'rsatishga yordam beradi. Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish xususiyatiga ega bo'ladi.

Umuman aytish mumkinki, jismoniy tarbiya yo‘nalishlarining yoshga mosligi tamoyili jismoniy mashqlar bilan ko‘p yillik shug‘ullanishlar jarayonida jismoniy tarbiyadan foydalanishda eng asosiysi hisoblanadi.

Ko‘rib chiqilgan tamoyillar yaxlit jismoniy tarbiya jarayonining turli xil qonuniyatlari va tomonlarini aks ettiradi. Ular bir-birini to‘ldiruvchi va o‘zaro bog‘langan printsipial metodik qoidalar yig‘indisini emas, balki birligini tashkil etadi. Biron-bir tamoyildan chekinish jismoniy tarbiyaning butun murakkab jarayoni buzilishiga va o‘qituvchi hamda o‘quvchining katta mehnati deyarli samarasiz bo‘lib qolishiga olib kelishi mumkin.

O‘z – o‘zini nazorat qilish uchun savollar.

1. Ta’lim jarayonida onglilik va faollilik
2. Ta’lim jarayonida ko‘razmalilik tamoyili
3. Bajara bilish va individuallashtirish uslubiy tamoyili

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. Abdullaev A. Xonkeldiev Sh.X. “Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati”, Oliy o`quv yurtlari uchun darslik. O`zDJTI nashriyat manba`a bo`limi 2005 yil.

2. Matveev L.P. “Teoriya i metodika fizicheskoy kul`turы” uchebnik dlya institutov fizicheskoy kul`turы. –M: Fizkul`tura i sporta 1991 g.

3. Yunusova Yu.M. «Teoriya i metodika fizicheskoy kul`turы» uchebnoe pasobie dlya studentov visshoix uchebnых zavedeniy T. «Iqtisod moliya». 2007 yil.

6 - BOB. JISMONIY TARBIYA MASHG‘ULOTLARIDA QO‘LLANILADIGAN JISMONIY TARBIYA METODLARI

Jismoniy tarbiyaning o‘qitish predmeti sifatidagi maxsus bilim vaharakat faoliyatlari o‘qituvchidan o‘qitishga xos maolum usullar va usuliyatlarni bilishni talab etadi. Ta’lim (o‘qitish)ning usuliyatlari ko‘p bo‘lishiga qaramay ularninghech biri universal emas. Ta’lim usuliyatlarining tavsifini bilish bu uslublar tarkibidan qulayini tanlab olishga, o‘qitish vazifalarinihal qilish uchun nisbatan samaralilarini ajra-tib olishga imkon beradi.

O‘qitish jarayonining turli sharoitda, turli xildagi shu-g‘ullanuvchilar bilan keng doiradagi vazifalarnihal etish imkoniyatini beradigan va tarbiyachi yoki murabbiy qo‘llaydigan faoliyatni usuliyat deb atash qabul qilingan bo‘ladi. Masalan: ko‘rgazmalilik bilanharakat faoliyatlari bilan tanishtirish, ularni turli yoshdagi o‘quvchilar, kattalarda takomillashtirish-dek turli xildagi ta’lim vazifalarini osonhal qilishda foydalanish mumkin.

Usul – bu pedagogning shunday taosir faoliyatiki, o‘qitishning qandaydir maolum bir sharoitida ta’limning xususiy vazifalarini (yoki o‘sha vazifalarni biror qismini) osonhal etish uchun qo‘llaniladi. Masalan: mashqni o‘quvchiga yonlamasiga-o‘zi yon tomoni bilan turib ko‘rsatishi o‘quvchiga to‘g‘ri turib ko‘rsatgandan yaxshiroq samara beradi. Tushuncha osonhal bo‘ladi.

Har bir metodning turli xil metodik usullari bo‘lishi mumkin. Ular son-sanoqsiz darajada ko‘p bo‘lib, maolum vaqt mobaynida ayrimlari yo‘q bo‘lib ketsa, ayrimlarining ko‘ri-nishlari o‘zgaradi, o‘qituvchining ijodiy izlanishi, faoliyati natijasida yangilariham vujudga kelib, amalda qo‘llaniladi. Ko‘pincha o‘qitish darajasiga xos metodik usullarhajmini o‘qituvchi, murabbiyni ko‘proq bilishi ularning faoliyatiga ba’o berishda mu’im rolp o‘ynaydi.

Tajribasiz o‘qituvchilarda baozan usuliyat – metodik usul-ning tashqi alomatlarini o‘zida mujassamlagandek ko‘rinishi mumkin. Masalan: ayrim mashqlarni bo‘laklarga ajratib o‘rgatish ularning tizimini yarata olmaslikka olib keladi, natijalar kutilganday bo‘lmaydi. Bu usul ko‘pholda metodik usulga o‘xshash bo‘ladi. Aslida u yangiharakatni o‘zlashtirishda qo‘llaniladigan asosiy usuliyatdir.

Ta’limning usuliyatlariga qo‘yilgan umumiy talablar.har qanday konkretholatda u yoki bu usuliyatni maqsadga muvofiqholda qo‘llash qator talablarga rioya qilishni taqazo etadi:

1. **Usuliyat albatta ilmiy asoslangan** bo‘lishligi (oliy nerv faoliyati) muvofiqligi.

2. **Qo‘yilgan vazifaga o‘qitishning usuliyatini muvofiq-ligi.**

Vazifalarning oldindan aniq belgilanmasligi ta’lim usuliyatlarini to‘g‘ri tanlash imkonini bermaydi. Misol, darsda “kozyol”dan oyoqlarni kerib tayanib sakrashni o‘rgatish (o‘qitish) vazifasi qo‘yilgan bo‘lsa, usuliyatni tanlash mumkin bo‘lmay qoladi (bo‘laklarga ajratish bilan vaharakatni to‘la bajarish bilan o‘qitish metodlariga tayanish mumkin xolos). Nisbatan aniq vazifa, masalan, “kozyol”dan oyoqlarni kerib sakrashda qo‘llar bilan “depsinish”ni o‘rgatish qo‘yilsa, mashqni bo‘lak-larga ajratish bilan o‘rgatish usutiyatini qo‘llashga imkoniyat paydo bo‘ladi.

3. Ta’lim usuliyatini o‘qitish jarayonida tarbiyalash xarakterini shakllantirishi.har bir tanlangan usuliyat aynan shuharakat faoliyatini o‘qitishning faqat effektini taomin-lash nuqtai nazaridangina ba’olanmay, tarbiya vazifalari pozistiyasi talabiga qarabham ba’olanishi zarur.

4. **Usuliyatlarning qo‘llanishi ta’lim tizimidagi barcha printsiplarning muvofiqligi va amalda qo‘llanilishiga tayani-shiga lozimligi.** Usuliyatni alo‘ida olingan pristip bilan aloqasini bir tomonlama izo‘lash va uni tushuntirishga yo‘l qo‘yib bo‘lmaydi. Masalan: agar o‘qituvchi ko‘rsatish usuliyatini qo‘llagan bo‘lsa, uni ko‘rgazmalilik printsipiga to‘la rioya qilayotir degan xulosamiz noto‘g‘ri bo‘ladi. Maolumki, bu printsip qator usuliyatlar tizimi orqali qo‘llaniladi.

5. **O‘quv materialining xususiyatlarining muvofiqligi.** O‘qitish metodlari maolum darajada bo‘lsada jismoniy mashq-larni turlariga bog‘liq bo‘lib, ayrimhollarda faqat so‘z bilan ifodalashning o‘zi kifoya qilsa, nisbatan qiyin vazifalarnihal qilishda esa ko‘rsatish usuliyatiniham qo‘llab turishga to‘g‘ri keladi. Uynaladigan mashqlar, gimnastika, sport va turizm tarzidagi mashqlarni o‘qitish o‘zining xususiy usuliyatlariga ega emas. Jismoniy tarbiya usuliyatlari jismoniy mashqlarning barcha turlari uchun bir xildir. Shu bilan birga bu turlarninghar qaysisi qandaydir darajada bo‘lsada, bir xil usuliyatning usullardan foydalanishga yo‘naltirilgan bo‘lib boshqalaridan nisbatan ozroq foydalaniladi. Bunday qaramlilik qanchalar kam bo‘lsa o‘qitish natijasi shuncha yaxshi bo‘ladi.

6. O‘quvchilar individi va guruhni tayyorgarligini muvo-fiqligi. Masalan, ayrimharakat faoliyatlarini o‘zlashtirishda yaxshi

tayyorgarlikka ega o‘quvchilar uchun qismlarga ajratib o‘rgatish metodini qo‘llash maqsadga muvofiq emas, nisbatan tayyorgarligi mavjud bo‘lganlari uchun esa buharakat faoliyatni egallashni yo‘llanma beruvchi mashqlar bilan boshlash lozim bo‘ladi. So‘z bilan ifodalash usuliyatidan foydalanishda o‘quv-chilarning umumiy bilimlari darajasi bir muncha yuqori bo‘lsa o‘rganish jarayoni oson kechadi. Masalan: “viraj” bo‘ylab yugu-rishni tushuntirishda ularni fizika so‘asi bo‘yicha bilimiga tayanishimizga to‘g‘ri keladi vah.k.

7. O‘qituvchining individual xususiyatlari va imkoniyat-larini muvofiqligi. Albatta,har bir pedagog ta’limning barcha usuliyatlarini to‘lahajmda egallagan bo‘lishi, baozi o‘qituvchilar ayrim usuliyatlarni yaxshi, ayrimlarini esa yaxshi bilmaydilar. Jismoniy tarbiya jarayonida o‘qituvchining bun-day xususiyatlarnihisobga olishga to‘g‘ri keladi. Agar maolumholatda ikki xil usuliyatdan bir xil natija chiqishi aniq bo‘lib qolsa, albatta, o‘qituvchi o‘zi puxta bilgan usuliyatni qo‘llashi lozim.

8. Mashg‘ulotlar sharoitining muvofiqligi. Masalan, maktabdagi darslarda tirmashib chiqishga o‘rgatish faqat bir yoki ikki arqon bilan amalga oshirilsa,harakatni bir butunligicha to‘la o‘rgatish usuliyatidan foydalanish samara bermaydi chunki mashg‘ulotning zichligiga putur etadi. So‘zdan foydalanish meto-dida o‘qituvchi zalning akustikasini va sport maydonining sat’inihisobga olmasa o‘zi uchun qo‘shimcha nokerak muammolarga duch keladi.

9. Usuliyatlarning turli xillaridan foydalanish talabi. Usuliyatlarninghech qaysisi biri gegemon, etakchi yoki universal bo‘la olmaydi. Ularning barcha turlaridan foydalanish, ta’lim-ning samarasini oshiradi.har bir usuliyatning o‘ziga xos yaxshi tomonlari bo‘lishini eotibordan soqit qilib bo‘lmaydi. Ulardan savodsizlarga foydalanishning oqibati yaxshi bo‘lmay-di. Samara berayotgan usuliyatlar boshqa paytda umuman yaroqsiz, xatto zararliham bo‘lib qolishi mumkin. Shuning uchun pedagogika jarayoni ta’limning usuliyatlaridan maqsadga muvo-fiqini tanlay bilishni taqozo etadi. **Ko‘rsatish tushuntirish bilan, tushuntirishni ko‘rsatish bilan ifodalash, tuzatishlar ko‘rsatmalar vahokazolar bilan qo‘shib olib borilgan** o‘quv-tarbiya jarayoni amaliyotda o‘z samarasini tez ko‘rsatadi. Shug‘ullanuvchilarning barchasi uchun yaraydigan, ta’lim sharo-itining barchasi sharoitiga mos keladigan usuliyatlar umuman yo‘q desak xato qilmagan bo‘lamiz. Amaliyotda qaysi bir usuliyatni universal metod sifatida yuqori ba’olasak, uni barcha o‘qituvchi

qo‘llay boshlaydi, bu o‘z navbatida, o‘qituvchi ijodkorligini chegaralab qo‘yadi, o‘quvchining barcha imkoniyatla-ridan foydalanish imkonini bermaydi. Bu fikr P.F. Lesgaft tomonidan obrazli tarzda ifodalangan: “aytish mumkinki: “Usul-bu men”. Usul shundan iboratki, bilimli, tushunadigan o‘qituvchi o‘z ishini o‘zi olib boraveradi”.

Ta’lim usuliyatlarini tavsifi. O‘quvchilarning bilimla-rini oshirish, malaka va ko‘nikmalarni egallash uchun ta’lim metodlari uch guruhga ajratiladi.har bir guruh bir necha xil metodlarni o‘z ichida mujassamlashtirgan. Mujassamlashtiril-gan usuliyatlarni jismoniy tarbiya ta’limi jarayonidagi o‘rniga ko‘ra so‘zdan foydalanish, ko‘rgazmalihis qilish va amaliy usuliyatlar deb guruhlanadi va ulardan pedagogik jarayonda keng foydalaniladi.

O‘qitishning usuliyatlari

So‘zdan foydalanish usuliyatlari	**Ko‘rgazmalihis qilish usuliyatlari**	**Amaliy usuliyatlari**	
Hikoya Ifodalash Tushuntirish Su’bat Muhokama Topshiriq Ko‘rsatma Ba’olash Buyruq	Ko‘rsatish, namo-yish etish, plakat-lar, Kinogram-malar, doskaga bo‘r bilan chizish, o‘quvchilarni o‘zi chizgani, maketlar, modellar, rang va tovush signallar	Qatoiyan va qisman reglament-lashtirish vaharakatni bir butunligicha to‘la o‘rgatish	O‘yin va musobaqa

Usuliyatlarning mavjud uch guruhi orqali o‘zlashtirilgan faoliyati bilan organizmning turli analizatorliri tizimi yordamida tanishtirish taominlanadi: o‘quvchi eshitadi, uqadi, o‘ziharakat jarayoninihis qiladi. Ishga ikkala signal sistemasi jalb qilinadi.harakat faoliyatini o‘qitishda amaliy usuliyatlar mu’im a’amiyat kasb etadi. Birinchisi ikkinchisiga poydevor qo‘ysa, uni qurib bitirish – yaoniharakat faoliyatining ijrosi o‘yin yoki musobaqa usuliyati orqali amalga oshiriladi.

6.1. So‘zdan foydalanish metodi

O‘qituvchi o‘z faoliyatini asosan so‘z yordamida (konstruktivlik, tashkilotchilik, izlanuvchanlik orqali) amalga oshiradi, shuningdek o‘quvchilar bilan o‘zaro muloqat va munosabat o‘rnatadi. So‘z ta’lim jarayonini faollashtiradi, aytarli to‘la va aniq tasavvurning shakllantiradi, ta’limning vazifasini chuqurroqhis qilish va fikrlashga yordam beradi. So‘z yordamida o‘qituvchi o‘quv materialidan foydalanadi, uning o‘zlashtirilishi natijasini ba’olaydi va tahlil qiladi, bu bilan o‘quvchini o‘z-o‘zini ba’olashga o‘rgatadi. Va nihoyat, so‘z bo‘lmaganda, o‘qituvchi ta’limning barcha jarayoniga xosholat-larni, o‘quvchining xulqi yurish-turishi va boshqa shu o‘xshash jarayonlarni boshqara olmagan bo‘lar edi.

Shunday qilib, o‘qituvchi so‘zning ikki funkstiyasidan foydalanish imkoniga ega: birinchisi - so‘zning maonosi orqali o‘qitilayotgan materialning mazmunini ifodalash; ikkinchisidan emostionallik - o‘quvchining hissiyotiga ta’sir etishi funkstiyalari.

So‘zning ma’nosi harakat vazifasini hal qilishda o‘quvchilar uchun uni mazmunini tushunarli ifodalaydigan bo‘lsin. B.A.Ashmarin quyidagi uslubiy tavsiyalarni taklif etadi.

1. So‘z ma’nosining mazmuni o‘quvchilar xususiyatlari va ta’lim vazifalariga muvofiqlashgan bo‘lishi; Yangiharakat faoliyatini o‘zlashtirishdan avval dastlabki tushuntirishdan foydalanish, bu bilanharakat faoliyati asosini anglash va so‘ngharakat texnikasini detallarini bayon qilish va unga tushunib etish.

2. So‘zdan foydalangan holda o‘zlashtiriladigan harakat faoliyatini foydasini tushuntirish. Masalan, bolalar tirma-shib chiqishning erkin usulini bir oz bilganliklari sababli, kqpincha koordinastiya talab qiladigan uch usul bilan tirmashib chiqishni o‘rganish xo‘ishi pasayishi yuz beradi. Tushunarli tarzda bu usulning afzalliklari tushunarli so‘zlab berilsa, o‘zlashtrishga salbiy munosabatni yo‘qqa chiqarish mumkin.

3. **So‘zning harakat faoliyatidagi** alo‘idaharakatlarning o‘zaro bog‘liqligini aniqlashdagi zarurligi. Ayniqsa, yo‘llanma beruvchi mashqlarni bajarishda buni yoddan chiqarmaslik lozim. Bunday mashqlar aytarli emostional bo‘lmay, ularni o‘zlashti-rilayotgan asosiyharakat faoliyatlari bilan bog‘liqligini anglash kerakligi talab qilinadi.

4. O‘qituvchining mashq texnikasi asosini tushuntirish-dagi nutqiga katta a’amiyat berish, asosiy zo‘riqish talab qilinadigan daqiqalarini eslatish. Odatda bu maqsadda ko‘rsat-ma aytish tarzidagi ifoda va iboralar (“qo‘llarni”, “boshni”, “aleop”. vah.k.lar)dan foydalaniladi.

5. So‘z obrazli bo‘lishi kerakligi. Obraz vositasida ifodalash mashqin ko‘rgazmaliligini oshiradi va o‘quvchilarga faoliyatni ancha tushunarli qiladi. O‘quvchilar bilimlari vaharakat tajribasinihisobga olganholda, o‘qituvchi qo‘yilgan vazifalarni bajarish bilan bog‘liq bo‘lgan kerakli detallarga o‘quvchi diqqatini qaratadi mumkin.

6. O‘quvchilarga xali avtomatlashmaganholda bajarayotganharakatlarihaqida (tuzatishga to‘g‘ri kelib qolgan paytlardagisi bundan mustasno) gapirish maqsadga muvofiq emas. O‘qituvchi o‘quvchining avtomatlashganharakatlarihaqida gapirsa, o‘quvchi ijro vaqtidaharakatni o‘sha fazalari ustida o‘ylaydi, natijada avtomatlashganharakatlar tarkibida uzilishlar sodir bo‘ladi.

So‘zning **emostionallik** xizmati o‘quv va tarbiyaviy vazi-falarnihal etishda mu’im a’amiyatga ega. Emostional ji’atdan rango-ranglik so‘zning taosir kuchini oshiradi va maonosini tushunarli qiladi. U o‘qituvchining o‘z faniga, o‘quvchiga bo‘lgan munosabatini bildiradi, o‘quvchi qiziqishini oshiradi, o‘zining yutug‘iga ishontiradi qiyinchiliklarni engish uchun ishonch tug‘diradi.

Umumiy pedagogika jarayonida so‘zdan doimo foydala-niladi. Jismoniy tarbiya jarayonida uni qo‘llash o‘ziga xos mazmuni va uslubiy xususiyatlari bilan ajralib turadi.

Aytib berish (‘ikoya) O‘quvchi faoliyatini o‘yin tarzida tashkillash uchun ko‘pincha o‘qituvchi tomonidan aytib berish qo‘llaniladi.

So‘z bilan ifodalash – buharakat faoliyatihaqida tasavvurhosil qilish usuli bo‘lib, faoliyatning xarakterli belgilari so‘z orqali sanaladi, nima qilish lozimligi tushuntiriladi, nima sababdan aynan shunday qilish zarurligi gapiriladi. Undan o‘quvchiningharakat tajribasi va bilimiga asoslanib dastlabki - birlamchi tushunchahosil qilish yoki eng soddaharakatlarni o‘zlashtirishda foydalaniladi.

Tushuntirish -harakat faoliyatlariga ongli munosabat-ning mu’im usullaridan biri bo‘lib, u “nima uchun?” degan asosiy savolga javob beradi.

Su’bat – bir tomondan, faollikni oshiradi, o‘z fikrini aytish malakasini shakillantiradi, boshqa tomondan, o‘qituv-chiga o‘z

o‘quvchilarining bilish, bajarilgan ishni ba’olash uchun yordam beradi. Su’bat faqat o‘qituvchining o‘quvchilarga bergan savollari va ularga o‘quvchilarning javoblari yoki o‘z Dune-qarashlarini erkin gapirib berish, o‘rtaga tashlash tarzida amalga oshiriladi.

Muhokama – biror vazifani aniqhal qilib bo‘linganidan so‘ng o‘tkazilishi bilan su’batdan farq qiladi. Muhokama o‘qituvchi tomonidan o‘tkazilsa, bir tomonlama o‘quvchilar ishtiroki bilan o‘tkazilsa ikki tomonlama bo‘ldi deb aytish mumkin.

Topshiriq – dars oldidan vazifa qo‘yish yoki dars davomida xususiy vazifa qqyish tarzida beriladi. Vazifaning birinchi shakli shu bilan xarakterlanadiki, o‘qituvchi birdaniga vazifani bajarishning bir necha usullarini topshiriq tarzida tushuntiradi. O‘quvchilarga esa faqat talab qilinganlarni bajarish vazifasi qoladi xolos. Topshiriqni ikkinchi shakli o‘quvchilar uchun nisbatan qiyinroq bo‘lib, ular o‘qituvchidan vazifani faqat ifoda tarzida oladilar, unihal qilish, echishni mustaqil qidirishga majbur bo‘ladilar.

Baholash harakat faoliyatining bajarilishining tahlili natijasidir.

Ko‘rsatma – qisqaligi bilan ajralib turadi va so‘zsiz bajarishni talab qiladi. Bu o‘quvchi diqqatini faqat vazifani bajarish lozimligi va bir vaqtning o‘zida uni bajarish mumkinligiga qaratadi va o‘quvchining ishonchini oshirish uchun xizmat qiladi. Ko‘rsatma orqali o‘quvchi vazifani hal etishning aniq mo‘ljalini, shuningdek, xech bir asoslashbsiz xatolarni tuzatish usullarini oladi.

Komanda – jismoniy tarbiya jarayonidagi xususiy va eng ko‘p tarqalgan so‘zdan foydalanish usuliyati. U faoliyatni so‘zsiz bajarish,harakatni tugatish yoki tempni o‘zgartirishning buyrug‘i shaklidir. Safdagi komandalar (armiyada, darsda, trenirovka va boshqa mashg‘ulotlardagi),hakamlikdagi maxsus replika (so‘z tashlash)lar, start olish komandalari va boshqalar tarzida uchraydi. Maktabgacha yoshdagi bolalarda komandalar qo‘llanilmaydi. Kichik maktab yoshdagi bolalarda esa komandalar cheklangan bo‘ladi. Komandalarning samaradorligiga so‘zni zarur urg‘u bilan talaffuz eta bilish, nutq va o‘quvchilarharakati ritminihis qila olish va rivojlantirish, ovozning o‘angi va kuchi, uni turlicha o‘zgartira olish qobiliyati, qaddi qomati, qo‘llarining ifodaliharakatlantira olishihamda o‘quvchilar-ning intizomiga yuqori darajadagi taosir etadigan vosita-lardandir.

Sanoq – kerak bo‘lganharakat tempini yo‘lga qo‘yishda foydalaniladi. U bir necha usullar orqali amalga oshiriladi; ovoz

bilanhisoblash (“bir, ikki, uch, to‘rt!”), bir bo‘g‘inli so‘zlar qo‘shib sanash (“bir-ikki-nafas oling!”) va ni’oyat, turli xildagi qo‘shib sanashlar, qarsak, ritmni ovoz berish vah.k.

6.2.Harakatni ko‘rsatish orqali his qildirish metodi

Bu guruhdagi usuliyatlar shug‘ullanuvchilargaharakat faoliyatini bajarilishni ko‘rish va eshitish orqali ta’minlaydi. Ko‘rish, bajarilayotgan payitdagi eshitishham shug‘ullanuvchilardaharakat faoliyati xaqidahar tomonlama keng tasavvurhosil qiladi, bu navbatdagi takrorlash uchun taxminiy asosni kengaytiradi. Ko‘rgazmalihis qildirish nisbatan chuqurroq, tezroq va puxtaroq o‘zlashtirishga imkoniyat beradi, o‘zlashtiriladigan harakat faoliyatiga qiziqishni orttiradi. Bolalarni o‘qitishda ko‘rgazmali his qildirishda muhim rol o‘ynaydi, chunki ularda taqlid qilish, tirik misollarga bevosita ijroni ko‘rishga intilish juda kuchli rivojlangan.

Ko‘rsatibhis ettirish shundagina qo‘l keladiki, qachonki, mashqni ijrosini ko‘rish orqali qabul kilinayotgan harakat faoliyati strukturasi tushunarli va o‘quvchi ongiga etgan bo‘lsa, ular ta’lim jarayonidagi faol va samarali faoliyatga turtki bo‘ladi. Agarda, shug‘ullanish jarayoni jonsiz, faoliyatlar nomigagina bajarilishi mumkin, bunda o‘quvchilar passiv ijrochiga aylanadi. Natijada o‘rganuvchi o‘ziningharakat faoliyatini tahlil qilishgaharakat qilmay, diqqat eotiborini harakatning tashqi tomoniga ko‘rinishiga qaratadi xolos, bu o‘z navbatida, psixik jarayonlarning aktivligini pasaytiradi, fikirlashning bir tomonlama bo‘lishiga olib keladi.

Harakat faoliyatining o‘qituvchi (yoki o‘quvchi) tomonidan namoyish qilnishi jismoniy tarbiya ta’limida zaruriy keng tarqalgan usuliyatlardan hisoblanadi.

O‘quvchining ongi unga ko‘rgazmali singdirilganiga taqlid qilib o‘rganish tahlil qila olish qobiliyatiga bog‘liq. Agar o‘quvchi ko‘rganini tahlil qila olsa va u tahlilga o‘rgatilgan bo‘lsa, unda taqlid qilish o‘quvchining bilimi, o‘zlashtirish qobiliyatini o‘sishi uchun samarali usullardan biriga aylanadi. O‘qituvchining so‘zisiz taqlid qilish “ko‘rginu bajar” printsipi asosida o‘qitishi, ko‘rgan mashqini bajarilishini tushunmay, fikrlamay mantiqsiz takrorlashga aylanadi. Natijada o‘quvchi o‘qituvchisi ko‘rsatganini ko‘r-ko‘rona bajaradigan,harakat fao-liyatlarining asosiy qonuniyatlarining anglamaydigan ijrochi-lariga aylanib qolishiga yo‘l qo‘ymaslik lozim.

Ko‘rganiga taqlid qilish asosan o‘quvchining yoshi va jis-moniy tayyorgarligi darajasiga bog‘liq. Kichik maktab yoshidagi bolalarda taqlid qilishga intilish, sinchkovligi, qiziquvchan-ligi orqali sodir bo‘ladi (asosan, kattalarga o‘xshashga urinish), katta maktab yoshidagi bolalarda esaharakat faoliyatiga ongli munosabat,harakat texnikasini tushunib, osonroq va tezroq egallashga intilish asosida sodir bo‘ladi.

Ko‘rganiga taqlid qilishning samaradorligi to‘rt fakto-riga bog‘liq:

1) o‘quvchilarning taqlid qilishga tayyorligi, ularning tayyorgarligi darajasining taqlid qilinadigan oboektning o‘rganishdagi qiyinchiligiga muvofiqligi, shunga ko‘ra, jismo-niy mashq ijrosi qiyinligi shunday darajada bo‘lsinki, uni egallash uchun o‘quvchidan faqat maksimal zo‘riqish talab qilinsin;

2) o‘quvchilarning taqlid oboektihaqidagi tasavvurlarini to‘laligi;

3) o‘quvchida qiziqishga sabab bo‘ladigan taqlidning ta’limga xos tub motivi uchun imkon yaratish, uni mo‘iyati darajasini farqlay bilash;

4) o‘quvchini taqlidga xo‘ishi, kuzatayotganini aktiv takrorlash (V.V. Belinovich, 1958).

Jismoniy mashqni ko‘rsatish uchun qo‘yiladigan metodik talablar:

a) o‘rganilayotganharakat faoliyatini ijodiy takrorlashga imkoniyat ochish maqsadida ko‘rsatishni komentariya qilish bilan olib borish;

b) ko‘rsatish payitida o‘quvchilarning o‘qituvchining emostionalholatiga taqlid qilishini eotibordan chetda qoldirmaslik orqali ta’lim jarayoniga munosabatni shakllan-tirish mu’im a’amiyat kasb etadi.

Ko‘rsatishning mazmunini o‘qitish vazifalari mazmuniga muvofiqligi:

a) ko‘rishi orqali to‘la tasavvurhosil qilib, mashqni takrorlay bilish, ko‘rsa-yuharakatini bajara olmasa ta’limda samara bo‘lmaydi;

b)harakat faoliyatini egallash, o‘rganishni ko‘rsatish talab etilsa, mashq texnikasining ijrosi ko‘rsatuvda ishdivi-duallashtirilishi va sport ma’oratini yuqori darajada ifodalaydigan bo‘lishi lozim;

v) o‘quvchi diqqatini alo‘idaharakatlarga va akstentlash-tirilgan zo‘riqishlarga qaratish lozim bo‘lib qolsa, ko‘rsatishda mashqning aynan o‘sha joylari takroriy, urg‘u berib, sekinlash-tirilib namoyon

qilinadi, aniq bo‘lmagan, palapartish ko‘rsa-tishlarga yo‘l qo‘yilmasligi, ijro esa o‘quvchilar tomonidan namuna sifatida qabul kilinishi kerak bo‘ladi.

Jismoniy mashqni o‘quvchi tomondan ko‘rsatishga quyidagihollarda ruxsat berilishi mumkin:

a) o‘qituvchi salomatligi yomonligi tufayliharakat faoliyatini ko‘rsata olmasa;

b) ko‘rsatishda o‘qituvchi imkoni bo‘lmay noqulayholatda qoladiganholatda turib qoladigan bo‘lsa (masalan, boshi erga qarab yoki o‘quvchilarga orqasi bilan turib qolsa);

v) o‘qituvchi o‘quvchidaharakatni butunlay bajarib bo‘l-maydi degan fikr to‘la ongiga singib qolganini sezgan taqdirda uni yo‘qotish uchun;

g) o‘quvchi misolida mashq ijrosini individuallashgan texnikasini namoyishkorona bajarish kerak bo‘lib qolgan taqdirda.

Ko‘rsatishda o‘qituvchi shunday nizomga rioya qilishi kerakki, u barcha o‘quvchilarga ra’barlik qila olsin (yuqoriroqda turib butun bajarilishini ko‘rishni turli tomondan kuzatish imkoniyatiga ega bo‘lsin, sinfni nazoratda tutish), o‘quvchilar mashqni faqat bir tomondan emas (masalan, yon profilda oyoqlarni bukish yozishning ko‘rinishi qanday bo‘ladi vah.k.) ko‘rsata olsin.

«Bunday bajarish kerak emasligini ko‘rsatish”ni o‘qi-tuvchi tomonidan namoyish qilishga ruxsat beriladiganholat-lar: o‘quvchi bajarilgan mashqga tanqidiy qarashni bilsa; o‘zlariningharakatlarini taqqoslash solishtirish malakasiga ega bo‘lsa; mashqni tahlil qila oladigan bo‘lganlarida; ko‘rsatishni ishontiradigan tushuntirishlar bilan olib bora olsa va o‘quvchini tanqid, mas’ara qilish maqsadida bo‘lmasa. “Oynada” aksini ko‘rgandek ko‘rsatuvlar faqat soddaharakatlar, asosan, umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni ko‘rsatishda qo‘llanilishi tavsiya etiladi. Qiyinharakatlarni bu usulda ko‘rsatish qoidaga ko‘ra ijroning tabiiyligini, engilligini yo‘qolishiga olib kelishi amaliyotda isbotlangan.

Ko‘rgazmali qurollarni namoyish qilish. Harakat faoliyatini predmetli tasvirinihis qilish uchun qo‘llaniladi. Namoyish qilish ko‘rsatishdan ko‘ra qulaylikga ega va kerak bo‘lsa diqqatni statikholatlarga, fazalarning almashinishiga qaratish imkoniyati mavjud bo‘ladi. Namoyish pedagogik vazifa bilan qanchalar aniq bog‘liq bo‘lsa, uni didaktik a’amiyati shunchalar ortadi. U qo‘shimcha usul bo‘lib qo‘llanilayotgan u yoki bu metodni to‘ldirish uchun xizmat

qiladi. Ko‘rgazmali qurol o‘zining o‘lchovi, shakli, rangi, o‘z elementlari joylashishining zichligi bilan o‘quvchi tomonidan jadvalni qabul qila olish printsiplarini ifodalasin, turlicha ko‘rgazmali qurollarninghar birini namoyish qilinishida rioya kilinishi lozim bo‘lgan ayrim usuliyat qoidalarga bo‘ysunsin.

Plakatlar harakatholatini ko‘rsatishda bajarishda urg‘u beradigan qiyin joylarni o‘zida aks ettirishi, o‘quvchi diqqatini chalg‘itadigan elementlardanholi bo‘lishi zarur. Ayniqsa, mazmuniga ko‘ra faoliyat tarkibidagiharakatlar ketma-ketligini bir vaqtning o‘zida aks ettirgan plakatlarning qimmati yuqori bo‘ladi.

Namoyish qilish – o‘quvchilar tomonidan materialni qabul qilishga sharoit yaratishi zarur: birinchidan, bolalarda kuzatiladigan predmetga qiziqishni shakllantirishi; ikkinchi-dan, ularning diqqati ta’limning aniq vazifalarigahal qiladigan etakchi elementlarga yo‘naltirilgan bo‘lishi zarur. Tushuntirish va namoyish qilish vaqti vahajmini ta’limning vazifasiga bo‘ysundirish kerak bo‘ladi.har qandayholdaham ko‘rgazmalihis qilish o‘qituvchi savollari va o‘quvchining javoblarini natijalarni aniqlash uchun a’amiyati kattadir.

Plakatlarni namoyish qilish texnikasining barcha uchun bir xil talablari mavjud emas. Ular darsdan, mashg‘ulotdan oldin ilib qo‘yiladi yoki dars davomidaharakat faoliyatining zarur bo‘lgan fazalari, elementlarini o‘quvchilar diqqatining aniq vazifalarnihal qilishga yo‘naltirib namoyish qilish uchun amaliyotda qo‘llanadi. O‘quvchilarni chalg‘itmaslik uchun namoyishdan so‘ng ular tezlik bilan yig‘ishtirib olinishi yoki joiz bo‘lsa, qoldirilishiham mumkin.

Doskaga bo‘r bilan **chizmalar chizish** o‘qituvchi etarli darajada chiroyli chiza olish qobiliyatiga ega bo‘lsagina ruxsat etiladi. Bu plakatlardan bir oz afzallikga ega bo‘lishi mumkin, lekin ularning o‘rnini to‘la bosa olmaydi. Birinchi-dan,harakat faoliyatini asta-sekinlik bilan chizayotib,harakat fazalarini navbat bilan almashinishi, mashq texnikasining asosi, uning detallarihaqida esda qolarli tasavvurnihosil qilish oson bo‘ladi. Ikkinchidan, rasm judaham sodda, mayda chuydalardanholi bo‘lishi mumkin, u o‘z navbatida, o‘quvchilarni chalg‘itmaydi. Uchinchidan, doskadagi rasm – namoyish qilish-ning eng operativ metodi, darsninghar qanday daqiqasida qo‘shimcha vaqt sarflamay, o‘qituvchi undan foydalanishi mumkin.

O‘quvchilarning o‘zlariniharakat faoliyati xaqidagi chizmalari, o‘z fikrlarini grafik tarzda ifodalash, bajara olishni obrazli qilishni o‘ylashga o‘rgatadi.

Jismli qo‘llanmalar nisbatan chegaralangan didatik imkoniyatlarga ega. To‘la ko‘rinishi, yonboshdan, sharnirli modellariharakatning ayrim zvenolari, gavdaning to‘lahara-kati traektoriyasi, amplitudasini namoyish qilish imkonini beradi.

Kinofilm, barcha texnik qiyinchiliklarga qaramay, pedagogik jarayonda juda katta didaktik imkoniyatlarga ega. Kinofilmharakat faoliyati ijrosining eng yuqori sport ma’orati darajasida, qolaversa, uni kattalashtirib sekin-lashtirib, turli ploskostpda, to‘laligicha, ayrim detallariga akstentni qaratib ko‘p marotabalab takrorlash imkonini beradi. Ko‘rgazmalihis qilishdaharakatholatining tezdashtirilgan chastotada kinoga olish judda katta a’amiyatga ega, chunki unda oddiy kinoga olishdagiga nisbatan juda sekinlashtirilgan suratlarhosil bo‘ladi. Bu, o‘z navbatida,harakatning barcha detallarini ko‘rish imkonini beradi.

Ovoz va rangli signallar kerak bo‘lgan tovushli va rangli mo‘ljallar -harakatni boshlash yoki tugallash (yoki alo‘idaharakatlar) uchun lozim bo‘lgan temp, ritm, amplituda vahokazolarni berishda qo‘l keladi. Bu metronomni “urishi” -harakatga kerakli temp berish uchun, erdagi belgilar, bayroqchalar, uloqtirish vah.k. Keng tarqala boshlagan elektron ovozli etakchilar, avtomatlashtirilgan mo‘ljallar (mishenplar), zudlik bilan axborot beruvchi maxsus qurilmalar ta’lim jarayonining samaradorligiga taosir ko‘rsatmoqda.

6.3. O‘yin uslubi

O‘yin uslubi jismoniy tarbiyada qo‘llaniladigan o‘yinlar uchun xos ko‘pgina belgilarga ega. O‘yin nafaqat jismoniy tarbiyaning vositasi (ya’ni jismoniy mashqlarning o‘ziga xos tizimlari bilan), balki tarbiya va ta’limning samarali uslubi hamdir. Shuning uchun o‘yin uslubi tabiatini tushunish umuman o‘yinning mohiyatini tushunish demakdir.

O‘yin tarixning eng dastlabki bosqichlarida yuzaga kelgan va butun jamiyat tarbiyai bilan birgalikda rivojlanib, kishilarning dam olishiga, vaqtlarini quvnoq o‘tkazishlariga, bilimlariga bilim qo‘shishga, ma’naviy va jismoniy tarbiyasiga, ularning turli ehtiyojlarini qondirishga xizmat qilib keldi va xizmat qilmoqda. Lekin

o‘yin azaldan pedagogik vazifani ado etib kelgan va tarbiyaning aosiy vositasi va metodlaridan biri bo‘lib qolmoqda.

Tarbiya sohasida o‘yin metodi degan tushuncha o‘yinning metodik xususiyatlarini, ya’ni tarbiyaning boshqa metodlaridan (shug‘ullanuvchilar faoliyatini tashkil etish va unga rahbarlik qilish kabi xususiyatlari jihatdan) farq qiladigan tomonlarini ifoda etadi. Bu erda shuni qayd etish lozimki, o‘yin metodining keng ommalashgan biror aniq o‘yin, masalan, voleybol, futbol yoki harakatli o‘yinlar bilan bog‘langan bo‘lishi shart emas.

O‘yin uslubining eng xarakterli belgilari quyidagilardan iborat:

1. Faoliyatni obrazli yoki shartli syujet (o‘yinning maqsadi, rejasi) asosida tashkil etish, bunda vaziyatning doimo va ko‘pincha kutilmaganda o‘zgarishi bilan muayyan maqsadga erishish nazarda tutiladi.

2. Maqsadga erishish usullarining xilma-xilligi va faoliyatning majmuali xususiyatga ega bo‘lishi. O‘yinda maqsadga erishish mumkinligi, odatda, biror-bir harakat usuli bilan qat’iy bog‘liq bo‘lmaydi. O‘yin qoidasi doirasida yutishning xilma-xil yo‘llari mavjuddir. O‘yinda harakatlarning bajarilish sharoitlarida kurash olib borishning shartlari haddan tashqari o‘zgaruvchan. Demak, o‘yinchilar vujudga kelgan vazifalarni echishning turli xil usullarini egallashlari kerak. Ularda shakllangan ko‘nikmalar esa o‘zgaruvchan sharoitlarga muvofiqlashganligi bilan farq qilishi kerak.

3. Shug‘ullanuvchilarning bemalol mustaqil harakat qilishiga, ularning tashabbus va chaqqonlik ko‘rsatishlariga, topqir bo‘lishlariga, harakat faoliyatlariga yuksak talablar qo‘yish.

4. O‘yin harakatlarida hissiy ko‘tarinkilik va raqobatbardoshlikning yorqin ifodalanishi. Uslublar odamlar o‘rtasidagi murakkab o‘zaro munosabatlarni qayta tiklashga imkon beradi. Shu sababli o‘yin uslubida o‘yinchilar o‘rtasidagi o‘zaro munosabatlar sinchkovlik bilan reglamentastiya qilinadi va tartibga tushiriladi.

5. Xilma-xil harakat ko‘nikmalari va sifatlarning majmuali namoyon bo‘lishi. O‘yinda muvaffaqqiyatga erishish uchun o‘quvchiga bir qancha harakatlar majmuasidan (yugurish, sakrashlar, uloqtirish va x.k.) foydalanishga to‘g‘ri keladi. Bularning hammasi o‘yinchilarning organizmiga majmuali ta’sir o‘tkazishni ta’minlaydi.

6. Ko‘p hollarda o‘yinchilar o‘rtasidagi o‘zaro munosabat biror predmet, masalan: koptok, bayroqcha va h.k. yordami bilan amalga oshiriladi.

Unutmaslik kerakki, o‘yin uslubiga xos jihat qayd qilingan belgilarning hammasi yoki ko‘pchiligining mavjudligidir.Undan ta’limning samarasini tekshirish va umumiy jismoniy tayyorlik darajasini oshirish vositasi sifatida foydalaniladi. O‘yin uslubidan to‘g‘ri foydalanish ongli intizomni, o‘zini tuta bilish, dadillik, matonat, tashabbuskorlik, faollik, va jamoatchilik xususiyatlarini tarbiyalashda katta ahamiyatga ega.

6.4. Musobaqa uslubi

Musobaqa uslubi musobaqalarga xos bo‘lgan ko‘pgina belgilarga ega. Musobaqa o‘yin kabi keng tarqalgan ijtimoiy hodisalar qatoriga kiradi. Musobaqa ishlab chiqarish faoliyatida, san’atda, sportda va hayotning xilma-xil sohalarida faoliyatni tashkil etish va qo‘llab-quvvatlash usuli sifatida muhim ahamiyat kasb etadi.

Jismoniy tarbiya sohasida musobaqalashish usuli mashg‘ulot o‘tkazish jarayonida ham, mustaqil o‘yin shaklida ham qo‘llaniladi.

Musobaqalashish usulini birmuncha ravshan tavsiflovchi xususiyat birinchilik yoki yuksak natijaga erishish uchun kurashda kuchlarni sinashdir.

Musobaqa jarayonida, shuningdek, ularni tashkil qilish va o‘tkazish sharoitlarida raqiblik qilish omili muhim fiziologik sharoit va hissiy kayfiyat yaratadi, bu hol jismoniy mashqning ta’sirini oshiradi va organizmning funkstional imkoniyatlarini maksimal ishga solishga yordam beradi. Musobaqa vaqtida, asosan, sport musobaqalarida raqiblarning o‘zaro to‘qnashuvlari o‘yindagiga qaraganda ancha ko‘proq namoyon bo‘ladi. Musobaqa hamma vaqt biror-bir qoida bilan tartiblashtirib turiladi.

Musobaqa usulidan mashg‘ulotlarni har qanday shaklda tashkil etish vaqtida ham foydalansa bo‘ladi. Masalan: dars boshlanishidan oldin safga tortishni musobaqa usuli bilan boshlab, zaldan chiqishni ham shu usulda tugallagan holda jismoniy tarbiya darsini o‘tkazish mumkin.

Yuqorida qayd etildiki, ushbu uslub o‘yin uslubi bilan ko‘pgina umumiylikka ega. Lekin ta’lim jarayonining o‘yin uslubi har doim syujetli mazmunga ega. Musobaqa uslubida ana shu xususiyat yo‘q va

harakatni bajarish jarayonida to‘laligicha uning mazmuniga bo‘ysundiriladi. Demak, bu ikki uslubni faqat harakatning syujetli rasmiylashtirilishi yo‘qligi yoki mavjudligi bo‘yicha farqlash mumkin.

Agar yog‘och bo‘ylab siljish takomillashtirilsa, “daryocha orqali o‘tkazish” ko‘rinishidagi syujetli mazmunga ega bo‘ladi. Bu holda o‘yin uslubi qo‘llanilgan. Agar o‘sha mashq o‘xshash syujetli rangga ega bo‘lmasa, lekin harakat texnikasini takomillashtirishga bo‘ysundirilgan bo‘lsa, demak, u holda musobaqa uslubi qo‘llanilgan.

Bu farqlar qay darajada bo‘lmasin, o‘yin uslubidagi musobaqalashuv xususiyatini olib tashlamaydi, biroq u mashqning syujetli mazmuniga bo‘ysundiriladi. Agar o‘yin uslubining mazmuni biror-bir harakatli yoki sport o‘yinidan iborat bo‘lsa, shu o‘yin bilan musobaqa o‘tkaziladi. Bunday holda ikkala uslub o‘rtasidagi farq yo‘qoladi.

Musobaqa uslubining eng xarakterli belgilari quyidagilardan iborat:

1. Oldindan belgilab qo‘yilgan qoidalar bilan muvofiqlikda, barcha faoliyatning u yoki bu harakatda g‘alaba qozonish vazifasiga bo‘ysundirilishi.

2. Yuqori sport yutug‘iga erishish uchun kurashda jismoniy va ruhiy kuchlarning maksimal namoyon qilinishi.

3. O‘quvchilarni boshqarishda yuklamalarni tartibga solish imkoniyatining chegaralanganligi. Bu uslub harakat vazifalarini hal qilishda katta mustaqillikni talab etadi. Binobarin, musobaqa usuli harakatni mukammallashtirish vaqtida eng samaralidir. Biroq u o‘rgatishning dastlabki bosqichida qo‘llanilmaydi.

Musobaqalashish metodidan har xil tarbiyaviy vazifalarni hal qilishda – jismoniy, irodaviy, axloqiy sifatlarni tarbiyalash, malaka va ko‘nikmalarni takomillashtirish, shuningdek, bu malaka va ko‘nikmalardan murakkab sharoitlarda to‘g‘ri foydalana bilish qobiliyatini o‘stirishda foydalaniladi. Bu uslub boshqa uslublarga qaraganda jismoniy tarbiyaga yuksak talablar qo‘yishga va, shu bilan birga, jismoniy sifatlarning yanada rivojlanishi uchun yordamlashishga imkon beradi.

Musobaqa uslubi harakat sifatlari rivojlanishining etarlicha yuqori darajasini talab qiladi. Bu uslub bir jihatdan oldindan har tomonlama tayyorgarligi bo‘lgan o‘quvchilarga eng ko‘p samara beradi, boshqa tomondan esa uning yordami bilan mavjud tayyorlik darajasini yuksaltirish mumkin.

O‘z – o‘zini nazorat qilish uchun savollar.

1. Ta’lim uslublariga qanday talablar qo‘yiladi?
2. Uslublar qanday turkumlarga bo‘linadi?
3. Jismoniy tarbiyada qo‘llaniladigan didaktik uslublardan qaysilarini bilasiz?
4. Jismoniy tarbiya vositalariga nimalar kiradi?
5. Jismoniy mashqlar texnikasi deganda nimani tushunasiz?
6. Jismoniy tarbiya tizimlariga nimalar kiradi?
7. Sport turlari bo‘yicha jismoniy mashqlar turkumlari qanday tuzilgan?

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. Abdullaev A. Xonkeldiev Sh.X. “Jismmoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati”, Oliy o`quv yurtlari uchun darslik. O`zDJTI nashriyat manba`a bo`limi 2005 yil.
2. Matveev L.P. “Teoriya i metodika fizicheskoy kul`turы” uchebnik dlya institutov fizicheskoy kul`turы. –M: Fizkul`tura i sporta 1991 g.
3. Yunusova Yu.M. “Teoriticheskie osnovы fizicheskoy kul`turы i sporta” uchebnoe pasobie dlya studentov visshoix uchebnых zavedeniy.
4. Yunusova Yu.M. «Teoriya i metodika fizicheskoy kul`turы» uchebnoe pasobie dlya studentov visshoix uchebnых zavedeniy T. «Iqtisod moliya». 2007 yil

7 - BOB. HARAKATLARGA O‘RGATISH BOSQICHLARINING TUZILISH ASOSLARI. O‘RGATISH BOSQICHLARINING ASOSIY YO‘NALISHI VA XUSUSIYATI

O‘rgatish jarayonining umumiy yo‘nalishi mashq texnikasi negizini va uning variantlarini (mashq negizi puxta egallangandan keyin) mustahkam o‘zlashtirishdan iboratdir. O‘rgatish jismoniy sifatlarning, avvalo, chaqqonlikning rivojlanib borishi bilan bir vaqtda davom etadi.

Harakatli mashqlarga o‘rgatishning uzoq davom etishi va qiyinligi ko‘p jihatdan mashq tuzilishining qay darajada murakkabligiga bog‘liqdir. Mashq tuzilishining murakkabligi, o‘z navbatida, uni tashkil etuvchi harakatlarning miqdoriga, ularning masofa hamda vaqt jihatidan aniq bajarilishiga, mushaklarning zo‘r berib aniq harakat qilishiga, shuningdek, ularning o‘zaro aloqada bo‘lishiga va harakat aktining umumiy ritmiga ham bog‘liq bo‘ladi.

O‘rgatish vaqtida murakkab harakat aktlari – tayyorgarlik, asosiy va yakunlovchi fazalar o‘rtasidagi o‘zaro aloqalarning xususiyatlari ham hisobga olinadi. Bo‘lib yuborish metodidan foydalanish harakatni o‘rganishning izchilligini belgilash uchun, shuningdek, tayyorgarlik mashqlarini tanlash uchun muhimdir. O‘rganishni ba’zi hollarda, asosiy fazadan – harakat faoliyatining asosiy mexanizmidan boshlash mumkin (masalan, granata uloqtirishdan, yugurib kelib sakrashdan va b. Boshqa hollarda, asosiy fazani bajarish tayyorgarlik fazasiga, ayniqsa, kuchli bog‘liq bo‘lganda, birinchi navbatda, tayyorgarlik fazasini o‘zlashtirish maqsadga muvofiqdir (maslan, qo‘shpoyada siltanib orqaga ko‘tarilishdan avval gavdani qo‘l barmoqlari tomon siltab tortish); ba’zida shikastlanishning oldini olish maqsadida avval yakunlovchi fazani o‘rganish ma’quldir (masalan, sakrashda to‘g‘ri tushish).

Ayrim harakat faoliyatiga o‘rgatish jarayoni quyidagi bosqichlardan iboratdir:

1. Dastlabki o‘rgatish. Bu o‘rgatish jarayonida harakatning asosiy variantini umumiy tarzda bajarish malakasi tarkib topadi.

2. Chuqurroq o‘rganish. Bunda harakatni zarur darajada aniq bajarish malakasi hosil bo‘ladi.

3. Harakatlarni bajarish malakasini mustahkamlash va yanada takomillashtirish. Bu harakat ko‘nikmasining paydo bo‘lishi, shuningdek, undan har xil sharoitlarda foydalana olish bilan bog‘liqdir.

7.1. Dastlabki o‘rgatish bosqichi

O‘rgatishning bu bosqichida maqsad harakat faoliyatini uning asosiy variantida umumiy tarzda bajarish malakasini tarkib toptirishdir. O‘rganuvchilar yangi harakat texnikasining negizini o‘zlashtirib olishi kerak. Ayrim hollarda, bunday malakalar umumiy jismoniy tayyorgarlik jarayonida hosil qilinganda, mustaqil ahamiyatga ega bo‘lishi va texnika batafsil takomillashtirilmagan holda ko‘nikmaga aylanishi mumkin. Boshqa hollarda bu malakalar harakatlarni bajarishning ustasi bo‘lish yo‘lida dastlabki bosqich hisoblanadi, bu sportchilar uchun, ayniqsa, xosdir.

Dastlabki malakani tarkib toptirish bosqichi fiziologiya mexanizmi jihatidan shu bilan xarakterliki, bu bosqich davomida miya po‘stlog‘idagi dinamik stereotipning asosi yaratiladi. Bunda yaroqli tug‘ma va orttirilgan reflekslarni tanlash, shuningdek, o‘rganuvchilarning harakatlarni bajarish tajribalarida bo‘lmagan reflekslarning yangilarini barqaror etish sodir bo‘ladi. Natijada bosqich oxirida o‘rganiladigan faoliyat texnikasining asosiga mos keluvchi harakat reflekslari tizimi tarkib topadi. Bu bosqichning o‘ziga xos xususiyatlari: a) harakatlarning fazo va vaqt jihatidan etarli darajada aniq bo‘lmasligi, mushak harakatlarining aniq emasligi; b) harakat akti ritmining barqaror emasligi; v) keraksiz qo‘shimcha harakatlarning mavjudligi; g) murakkab harakat fazalari o‘rtasida yaqinlikning yo‘qligidir.

Harakatlarning fazo va vaqt jihatidan aniq bo‘lmasligi, shuningdek, mushaklarni zo‘r berib harakat qildirishning nomutanosibligi, birinchidan, asab jarayonlarining bosh miya po‘stlog‘ida irradiastiyalanishidan, ikkinchidan esa, ichki tormozlanishning etarli emasligidandir. Asab jarayonlarining bosh miya po‘stlog‘ining harakat analizatorida irradiastiya qilinishi ishda qatnashishi kerak bo‘lgan funkstional harakat birliklari bilan bir qatorda, bu birlikka ularning markazida qo‘zg‘alishni irradiastiya qiluvchi jarayoni taqsimlangan boshqa birliklarni ham jalb etadi. Tashqaridan bu harakatning kerakli yo‘nalishi amplitudadan chetga chiqishida namoyon bo‘ladi. Qo‘zg‘alish jarayonini irradiastiya qilish mushaklarning zo‘r berib harakat etishining nomutanosib bo‘lishiga olib keladi: o‘rganuvchi keragidan ko‘p kuch sarflaydi va harakatlarni gavdaning butun yoki bir qism mushaklarini kuch bilan ishga solib bajaradi. Buning hammasi mazkur bosqichda o‘ta darajada charchash,

toliqish va ishchanlik qobiliyati pasayishining sabablarini tashkil etadi. Harakat akti ritmining qat'iy bo‘lmasligi, odatda, o‘rganuvchilarning harakat aktlarining ayrim fazalarini vaqtidan oldin bajarishga harakat qilishlarida ko‘rinadi: bular ko‘p kuch sarflash bilan bog‘liq bo‘lgan asosiy fazalardir. Bu asosiy fazadan oldin pauza qilinadigan harakatlar uchun, ayniqsa, xosdir.

Dastlabki harakat malakalarini tarkib toptirishning ko‘rsatilgan xususiyatlarini hisobga olib, o‘rgatishning birinchi bosqichida quyidagi vazifalar qo‘yiladi:

1. Harakat akti haqida bu aktning maqsadini tushunishga asoslangan bir butun tasavvur paydo qilish.

2. Shug‘ullanuvchilarning harakatlarni bajarish tajribalarini yangi harakatlarni o‘zlashtirish uchun kerak bo‘lgan elementlar bilan to‘ldirish.

3. Harakatlarni to‘la bajarishga erishish.

4. Keraksiz harakatlarni, mushaklarning keraksiz darajada kuchlanishini yo‘q qilish.

Mazkur bosqichda o‘rgatish metodikasi didaktik tamoyillarni yoyishda, o‘rgatishning shu bosqichi uchun muvofiq metod va usullardan foydalanishda qator xususiyatlarga egadir.

Harakatlarni o‘rgatishning boshlang‘ich payti shu harakatlar bilan oldindan tanishtirib chiqish hisoblanadi. Bunga harakatlarning ahamiyati va xususiyatini so‘zlab berish, namoyish etish, harakat texnikasining asosini qisqacha tushuntirib berish, shuningdek, amalda bajarib ko‘rsatish orqali erishiladi.

So‘zlab berilganda, o‘rganuvchilar harakatlardan ko‘zda tutilgan maqsadni, harakatlarning ahamiyatini tushunib olishlari kerak, suhbat ularda harakatlarni bajarishga qiziqish uyg‘otishi va harakatlarni o‘zlashtirish uchun zarur rag‘bat, irodaviy kuch hosil qilishga yordam berishi zarur.

Namoyish ikki ko‘rinishda amalga oshiriladi. Birinchidan, harakat tabiiy mukammallashgan ko‘rinishda namoyish qilinadi. Harakatni aniq, chiroyli namoyish qilish bu harakatga bo‘lgan qiziqishni va uni o‘zlashtirishga bo‘lgan istakni yanada oshiradi. Ikkinchi ko‘rinish faqat o‘rgatish xususiyatiga ega bo‘lib, o‘rgatilayotgan harakat texnikasi asosini shug‘ullanuvchilar ongiga singdirish maqsadini ko‘zlaydi. Harakatni bajarish texnikasining asosi dastlab maksimal darajada umumiy va qisqa qilib, usul va uning qismlarining aniq atama nomlarini aytgan holda tushuntirilishi kerak.

Bu bosqichda harakatni bajarish texnikasini batafsil ravishda tushuntirish maqsadga muvofiqdir, chunki o‘rganuvchilar yangi axborotlarning ko‘pligidan butun tafsilotlarni eslab, harakat amallarini to‘la bilib olishlari mumkin emas. Yangi shartli harakat reflekslari birinchi navbatda his etish asosida paydo bo‘ladi, lekin ular o‘sha zahotiyoq tushunib olinsa, bu reflekslarning paydo bo‘lish jarayoni tezlashadi. Harakatning to‘g‘ri bajarilayotganligini bilish refleksni mustahkamlaydi, noto‘g‘ri harakat qilinayotganini bilish esa keraksiz harakat ta’sirining so‘nishiga yordam beradi.

O‘qituvchi onglilik va faollik tamoyiliga amal qilib, birinchidan, o‘rganuvchilar oldiga harakat vazifalarini asosli ravishda qo‘yishi va ularning bajarilishi kerak bo‘lgan narsani aniq tushunishlariga erishishi, ikkinchidan, berilgan harakatni qanday bajarish kerakligi haqida tasavvur yaratishi kerak. Harakatni dastlabki o‘rgatishning ko‘rgazmali bo‘lishi harakatning asosiy fazalari haqida his va tasavvur hosil qilish imkonini beruvchi xilma-xil metod va usullar yordami bilan ta’minlanadi.

Dastlabki o‘rgatish bosqichida topshiriqning bajarib bo‘lish yoki bo‘lmasligi: a) o‘quvchilarda harakat tajribasining qanchalik kattaligi; b) o‘rganiladigan harakat tuzilishining qay darajada murakkabligi; v) o‘rganuvchilarning jismoniy imkoniyatlariga tuzilishning qanchalik muvofiqligi bilan belgilanadi. Dastlabki malakaning tez hosil bo‘lishi va sifati o‘rganuvchidagi harakat tajribasining qanchalik boyligiga ko‘p jihatdan bog‘liqdir. Murakkab tuzilishli harakatli mashqni u haqda yaxlit tasavvur yaratilganidan keyin, qoidaga ko‘ra bo‘lib tashlash metodi bilan qismlar bo‘yicha amaliy o‘zlashtira boshlash maqsadga muvofiqdir.

7.2. Chuqurlashtirilgan o‘rgatish bosqichi va bosqichning maqsadi.

Ilgari hosil qilingan "qupol" texnika ko‘nikmalarini aniqlashtirishdir. Dastlabki o‘rgatish jarayonida harakatlar shunday aniqlik bilan bajarilishi kerakki natijasida harakat ko‘nikmasi harakat malakasiga aylanishi lozim. Agarda dastlabki o‘rgatish harakat texnika asosini o‘rganishdan iborat bo‘lgan bo‘lsa, ikkinchi bosqichda bu chuqurlashtirilgan holda o‘rganiladi va uning detallari aniqlanadi.

Bu bosqichda harakatlarning vaqtli, fazoviy va ayrim murakkab harakatlar xarakteristikasi bilan xarakterlanadi. Bu bosqichning didaktik vazifalari quyidagilardan iborat:

1. O‘rganilayotgan harakatlarining qonuniyatlarini yanada chuqurroq tushunish;

2. O‘rganilayotgan harakatlar texnikasining detallarini o‘rganish va aniqlash.

3. Harakatlarni butunlay, aniq, bir tekis, oson bajarishga erishish.

Bu bosqichga asosan so‘z metodi, shugullanuvchilarga oson tushunarli va individuallashtirish metodi, keyinchalik jismoniy tarbiyaning metodik tamoyillrdan esa talablarni tobora oshirib borish tamoyili, onglilik va faollik tamoyiliga e’tibor etiladi.

7.3. Harakatlarni mustahkamlash va yanada takomillashtirish bosqichi.

Jismoniy tarbiyaning umumiy yo‘nalishiga bog‘liq holda, bu bosqichni davom ettirish har xil bo‘ladi. Bu bosqichda o‘rgatish jarayoni harakat malakalarini rivojlantirishning 2 xil stadiyasini o‘z ichiga oladi:

1. Harakat malakasining asosiy varianti mustahkamlash stadiyasi;

2. Ko‘nikma va malakalarni qo‘shimcha variantda hosil bo‘lish stadiyasi. Birinchi stadiyada o‘rganilayotgan harakat texnikasining asosiy variantiga mos dinamik stereotip mustahkamlanadi.

Ikkinchi stadiyada esa, bu asosiy stereotipga qo‘shimcha harakat reakstiyalari mustahkamlanadi.

Bu bosqichda vazifalar quyidagilardan iborat:

1) Harakat ko‘nikmasi, harakat malakasi xosil bo‘lish uchun harakatlarning har xil variantlarda bajarilishi.

2) E’tiborni oldingi bosqichda yo‘l qo‘yilgan xatoni yo‘q qilinishiga qaratilishi zarur.

3) Asosan harakat texnikasini o‘zlashtirish va mustahkamlashga erishish zarur.

4) Harakat faoliyatini maksimal darajada aniq bajarilishiga erishishdir.

Bu bosqichda o‘rgatish metodikasi yuqorida ko‘rsatilgan vazifalarni muvofiqli bajarishga qaratilgan bo‘lishi kerak. Onglilik va faollik tamoyilini amalga oshirishda shug‘ullanuvchilarning diqqatini bir nuqtaga yo‘nalishga qaratish lozim. Harakat aktiga hosil qilingan ritmning buzilishiga, alohida harakatlar o‘rtasida o‘zaro aloqalarning buzilishiga olib kelishi mumkin. Lekin bu bilan bu bosqichda ishga ongli munosabatda bo‘lishning roli kamayadi deb tushunish mutlaqo noto‘g‘ri.

Harakatlar faoliyatini takomillashtirish jarayonida koʻp vazifalarni hal qilishda ongli va faollik printspi etakchi rol oʻynaydi. Onglilik oʻrganilayotgan harakat texnikasini, uning qonuniyatlarini va bajariladigan ishining natijasini yanada chuqurroq tushunib olishga qaratilishi kerak.

Bu bosqichda muhokama, suhbat, nazariy manbalar ustida mustaqil ishlash va hokazolar birinchi oʻringa quyiladi. Harakat malakasini mustaμkamlash jarayonida oʻrgatishning koʻrgazmaliligi oldingi, bosqichlarga qaraganda boshqacha shakl yotadi.

Harakatni oʻrgatishga yordam beradigan qushimcha vosita va metodlar asta-sekin minimum darajagacha kamaytiriladi. Harakat malakasining mustaxkamla-nishida harakat analizatori etakchi rol oʻynaydi, masofa analizatorlari esa "yoʻqlanadi", bu diqqatni harakatning tashqi sharoitiga qaratishga imkon beradi. Bu oʻz navbatida, taktik koʻnikma va malakalarni xosil qilish va takomillashtirish uchun qulay sharoit yaratadi. Bunda koʻrgazmali vositalar,video va kino materiallardan, turli xil taktik vaziyatlarni aks ettiruvchi rasm va chizmalardan foydalanadi.

Muntazamlilik tamoyili boʻlsa, harakat malakasini mustahkamlash va takomillashtirish harakatini butunlaycha qayta takrorlash sharoitlarida amalga oshiriladi. Hamda extiyojga qarab, qismlarni boʻlishga ham yoʻl qoʻyiladi. Bunda standart va oʻzgaruvchan mashqlar metodlaridan birgalikda foydalanish juda katta ahamiyatga ega.

Bu bosqichning dastlabki oʻrgatish bosqichida doimiy sharoitlarda oʻtkaziladigan standart mashq yaxshidir, chunki hosil boʻlgan dinamik stereotip hali etarli darajada mustaxkamlanmasdan oʻzgartirishga urinilganda, asosiy variantda "salbiy koʻchish" koʻzga tashlanadi va oʻrganilgan qismlarni aniqlash yuzasidan olib borilayotgan ishni davom ettirishga halaqit beradi.

Bundan keyin malakaning mustahkamlanishiga qarab, asosiy oʻrinni oʻzgaruvchan mashq eggalaydi, bu mashq jarayonida xilma-xil sharoitlarda harakat turli oʻzgaradi.

Harakat malakalarini takomillashtirish jarayonida oson tushunarli va individuallashtirishni ta'mnlash bilan birga, oʻrganilgan harakatning qanchalik mustahkamlanganligiga qarab musobaqa metodidan oldin harakat texnikasiga asosan, soʻngra butun funkstional imkoniyatlarini koʻrsatib yanada kengroq foydalaniladi. Oʻrganishning bu bosqichida jismoniy yuklanish bilan dam olishni almashinishi, takomillashining belgilanadigan darajasiga bogliqdir. Oʻrgatishning bu bosqichida

malakaning mustaxkam bo‘lishi va talabning tobora oshib borishi muhim o‘rin egallaydi. Harakat ko‘nikmalari va malakalarini takomillashtirish uchun shart-sharoit harakat vazifalarini muntazam ravishda yangilab mukamallashtirib turish va jismoniy sifatlarini har tomonlama rivojlantirishga qaratilgan funkstional jismoniy yuklanishlarni oshirish yo‘li bilan yaratiladi. Shuni ham aytib o‘tish kerakki bu bosqichda o‘rgatish jarayonining xarkterli tomonlaridan biri bu o‘rgatish jarayonining jismoniy sifatlarini tarbiyalash jarayoni bilan yaqin bog‘liqligidir.

O‘rgatish bosqichlari.

Dastlabki o‘rgatish	**Chuqurlashtirilgan o‘rgatish**	**Takomillashtirish va mustahkamlash**
Maqsad-o‘rganish jarayonida shug‘ullanuvchilar harakat texnikasining asosini o‘zlashtirish. Bu bosqichning xususiy vazifalari quyidagilardan iborat: a)shug‘ullanuvchilarda harakat faoliyati bo‘yicha to‘liq tasavvur hosil bo‘lishi uchun u to‘g‘risida asosli tushuncha hosil qilish, b) Yangi harakatlarni o‘rgatish uchun shug‘ullanuvchilarning bilimini, harakatlar to‘g‘risida kerak bo‘lgan elementlar bilan to‘ldirib borish, v) Harakatlarni butunlay bajarishga erishish, g) Ortiqcha muskul kuchlanishlarni va ortiqcha keraksiz harakatlarni yo‘q qilish. Amalga oshirish metodlari: 1. So‘z metodi. 2. Ko‘rgazmali metod. 3.Bulib - bulib o‘rganish metodi.	**Maqsad-** ilgari xato qilingan -qo‘pol- texnika ko‘nikmalarini aniqlash va yo‘q qilishga intilish. Bu bosqichning asosiy vazifalari: a)O‘rganilayotgan harakatlarning qonuniyatlashtirishni yanada chuqurroq tushuntirish, b)O‘rganilayotgan harakatlar texnikasining detallarini o‘rgatish va aniqlash, v) Harakatlarni butunlay aniq bir tekis, oson bajarishga intilish, g) Harakatni turlicha bajarish imkoniyatini oldindan yaratish. Amalga oshirish metodlari: 1. Butunlay o‘rgatish. 2. So‘z metodi. 3. Ko‘rgazmali metod. 4. Musobaqaviy metod.	**Maqsad-** amaliyotda harakat faoliyatini takomillashgan holda egallashni ta’minlash. Xususiy vazifalar quyidagilardan iborat: a)Harakat ko‘nikma harakat malakasi hosil bo‘lish uchun harakatlarni har xil variantda bajarish. b)Oldingi bosqichda yo‘l qo‘yilgan xatoni yo‘q qilish. v)Asosan texnikani va o‘zlashtirish va mustahkamlashga erishish zarur. g) Harakat faoliyatini maksimal darajada aniq bajarishga erishish. Amalga oshirish metodlari: 1. Takroriy standart mashq metodi. 2. Takroriy o‘zgaruvchan mashq metodi. 3. Onglilik va faollik. 4. Muntazamlik.

O‘z – o‘zini nazorat qilish uchun savollar.

1. Dastlabki o‘rgatish bosqichiga ta’rif bering.
2. Chuqurlashtirilgan o‘rgatish bosqichini tushuntirib bering.
3. Harakatlarni mustahkamlash va yanada takomillashtirish to‘g‘risida tushuncha bering.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. Abdullaev A. Xonkeldiev Sh.X. “Jismmoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati”, Oliy o`quv yurtlari uchun darslik. O`zDJTI nashriyat manba`a bo`limi 2005 yil.
2. Matveev L.P. “Teoriya i metodika fizicheskoy kul`turы” uchebnik dlya institutov fizicheskoy kul`turы. –M: Fizkul`tura i sporta 1991 g.
3. Yunusova Yu.M. “Teoriticheskie osnovы fizicheskoy kul`turы i sporta” uchebnoe pasobie dlya studentov visshoix uchebnых zavedeniy.
4. Yunusova Yu.M. «Teoriya i metodika fizicheskoy kul`turы» uchebnoe pasobie dlya studentov visshoix uchebnых zavedeniy T. «Iqtisod moliya». 2007 yil

8 - BOB. HARAKAT MALAKALARINING TASHKIL ETISH QONUNIYATLARI

Jismoniy tarbiya jarayonida o‘rgatishning asosiy xususiyati bu o‘rgatishning xarakat malakalari va maxsus bilimlarni egallashga qaratilgandir. O‘rgatish shug‘ullanuvchilarning jismoniy rivojlanishi bilan maxkam bog‘liq bo‘ladi. Ta’lim tarbiya amalyotining xar qanday soxasida bo‘lganidek, jismoniy tarbiya jarayonida ham o‘qitish o‘qituvchi va talabalarning birgalikdagi ijodiy faoliyatlaridan tashkil topadi va bunda, albatta, o‘qituvchi etakchi rol o‘ynaydi.

Xarakatli mashqlarni xarakat ko‘nikmasi va xarakat malakalari bo‘lgan taqdirdagina bajarish mumkin. Bu ko‘nikma va malakalar xarakatlarni boshqaishning muayyan usullarini ifoda etadi.

8.1. Xarakat ko‘nikmalari.

Kishida xarakat tajribasi va bilimlari to‘planib, jismoniy jixatdan zarur darajada rivoj topgach, kishida biror bir xarakat vazifasini xal qilish imkoniyati yaratiladi. Biror xarakat faoliyatida masalan (o‘yinda, yakkama – yakka kurashish va x.k.) da qatnashishni amalga oshirish uchun kishi ilgari xosil qilgan ko‘nikma va malakalardan jismoniy va manaviy, irodaviy sifatlardan ijodiy foydalana oladi. Bilim va tajribalar asosida egallangan xarakat ko‘nikmalari – xarakat faoliyati jarayonida xarakatlarni avtomatlashmagan xolatda boshqarish qobiliyatidir.

Jismoniy tarbiya jarayonida ikki xil ko‘rinishda bo‘lgan xarakat ko‘nikmalari:

a) Yaxlit xarakat faoliyatini amalga oshira olish.

b) Xar xil murakkablikda bo‘lgan aloxida xarakatlarni bajara olish ko‘nikmalari xosil qilinadi.

Birinchi ko‘rinishdagi ko‘nikma murakkab o‘zgaruvchan sharoitlarda (o‘yin vaziyatida, raqib xarakatida) birdan yuzaga keladigan xarakat vazifalarini xal qilish bilan bog‘liqdir. Bunday xarakat faoliyati xar doim anglab, bilib bajariladi, bunday xarakat faoliti to‘la avtomatlashgan standart harakaterda bo‘la olmaydi. Bu ko‘nikmalar malakaga aylanmaydi. O‘rganilgan xarakat va jismoniy sifatlarni chaqqon va ijodiy ravishda qo‘llanish xar doim bu xil ko‘nikmalarga xos xususiyat bo‘lib qoladi.

Alohida xarakatlarni bajara olish ko‘nikmasi odatda malaka xosil kilishga tomon qo‘yilgan bir qadam bo‘ladi. O‘rgatish jarayonida bu ko‘nikmalar xarakat texnikasini dastlabki umumiy tarzda egallashdan tortib, mukammal ravishda egallagunga qadar rivojlanadi. Oddiy va murakkab xarakatlarni bajara olish qobiliyati bu xarakatlarni bajarish uchun, butun xarakat aktini bajarish uchun diqqatni to‘plash talab qilingunga qadar ko‘nikma doirasida bo‘ladi.

8.2. Xarakat malakalari.

Xarakatli mashqlarni ko‘p marotaba stereotip tarzda takrorlash malaka xosil qilishga olib keladi. Bunga takrorlash vaqtida xarakat tuzilishiga jiddiy o‘zgartirishlar kiritilmagan va xarakat bir xil sharoitlarda bajarilgan taqdirgina erishiladi. Xarakat malakasini bir butun xarakat aktida xarakatlarni boshqarishning avtomatlashgan usuli sifati tariflash mumkin. Xarakat akti stereotip ravishda takrorlanaverilsa uni bajarish asta sekin – odatga aylanib qoladi; xarakat aktining biror bir qismi (fazasi) ni qanday bajarish ustida toboro kamroq fikir yuritiladi: etarli darajada o‘ylab, sinab ko‘rilgan va odat bo‘lib qolgan xarakatlarga fikrni qaratishga endilikda zaruriyat qolmaydi va asta – sekin harakat qismma – qism avtomatlashib boradi. Shunday qilib, malaka reflektorli xarakat aktlari tizimi bilan mustaxkamlangan malakaga aylanadi. Avtomatlashish malakaning asosiy xususiyatidir. Avtomatlashish bilan umuman xarakat aktini ongli ravishda bajarishga chek qo‘yilmaydi, lekin xar bir alohida xarkatni bajarishga ongning ishtirokiga extiyoj qolmaydi. Malaka xosil qilish davrida ong yo‘q bo‘lib ketmaydi balki o‘z o‘rnini almashtiradi.

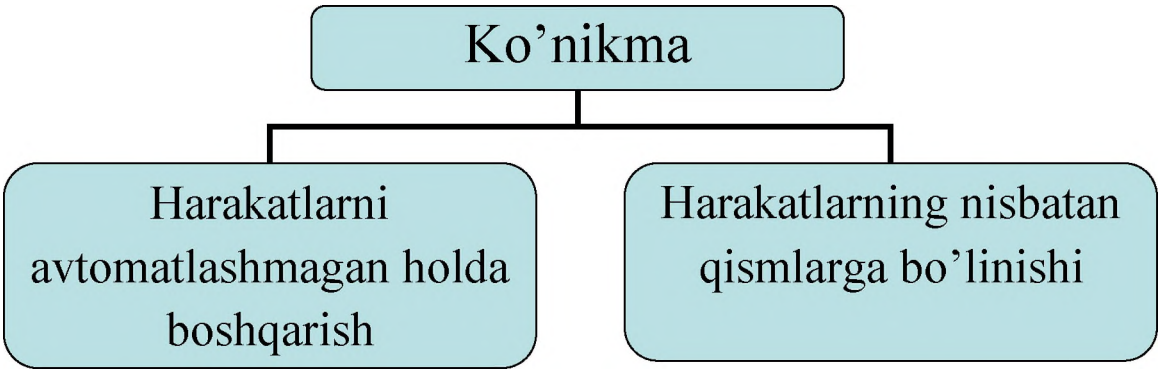
Xarakat avtomatlashishi bilan malaka barqaror va mustahkam bo‘ladi. O‘rganilgan xarakatni, uni bajarish sifatini pasaytirmay, ko‘p marotaba takrorlashga imkoniyat bo‘lishi xarakat ko‘nikmasining mustahkamlanishini ko‘rsatuvchi tomonlardan biri hisoblanadi. Malakaning mustaxkamlanishi xarakat amallarini xatto charchaganda, behollikda, psixologik noqulay xolatda (kuchli xayajonlanish, o‘rganilmagan sharoit ta’siri va shu kabilarda) ham aniq bajara olishga imkon beradi. Bundan tashqari, malakaning mustahkamlanishi xarakat aktini maksimal kuch bilan (agar kuch berishga malaka tarkib toptirishda o‘rganilgan bo‘lsa) to‘g‘ri bajarishga imkon berishi ham muhimdir. Masalan, konkida uchuvchi barqaror malakaga bo‘lsa juda

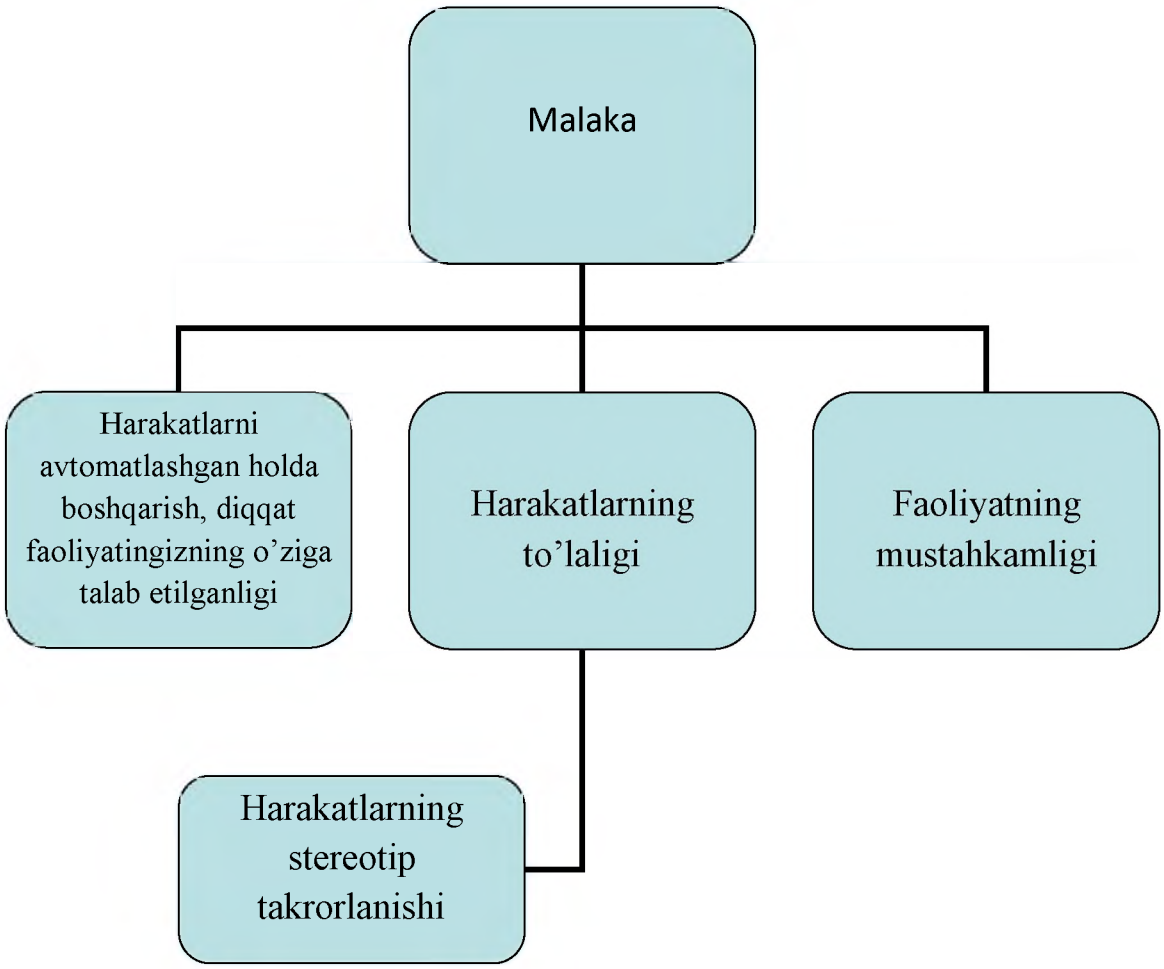
tez uchganda ham uchish texnikasini buzmaydi etarli darajada mustahkam bo‘lmagan malakada bunga erishish mumkin emas. Nihoyat, malaka mustahkam bo‘lsa, uni mashq olib bormasdan ham uzoq saqlab qolish mumkindir. Ma’lumki, velosipedda yurish, suzish, chang‘ida yurish kabi mustahkam ko‘nikmalar asosan butun umr saqlanib qoladi.

8.3. Malakaning o‘zaro ijobiy aloqasi

O‘rganilayotgan xarakat akti bilan ilgari o‘zlashtirilgan biror akti tuzilishlari o‘rtasida o‘xshashlik qanchalik ko‘p bo‘lsa yangi xarakat aktini o‘rganish shuncha engil bo‘ladi. Bunga asos xarakatlarni o‘rganish ketma – ketligini shunday rejalashtirish zarurki, bunda bir xarakatni o‘zlashtirish ko‘nikma va malakaning boshqa xarakatini o‘rganishga “ijobiy ko‘chishga imkoniyat yaratsin”. Bu jixatdan qaraganda, aktlari xar xil bo‘lgan mashq turlarida, ayniqsa katta imkoniyatlar mavjuddir. Xarakat faoliyatining bunday turlarida xarakatlar tuzilishining o‘xshashligiga qarab gurux tuzish mumkin. So‘ngra xarakatlarni guruxlarga, ularni murakkabligiga qarab joylashtirilsa, bu guruxlarning navbatdagi xarakatlarga tayyorlanish guruxi bo‘lib qoladi. Ko‘chish odatda, xarakat aktlarini asosiy fazalari o‘xshash bo‘lganda ijobiy samara beradi. Masalan,

Turli xarakatli mashqlar uchun ko‘p bo‘lmagan sport turlarida “ijobiy ko‘chish” xolatida maxsus tayyorgarlik, yani imitastiyali mashqlar yordamida foydalaniladi. Masalan, kankida yugurish imitastiyasi va roliklarda yugurish konkida uchish sportida keng va muvoffaqiyatli qo‘llaniladi.





8.4. Malakaning o‘zaro salbiy ta’siri

Tuzilish dastlabki fazalariga o‘xshash va keyingilari o‘rtasida katta farqlari bo‘lgan xarakat aktlarini o‘zlashtirish jarayonida malakalarning o‘zaro salbiy ta’siri ko‘picha sezilib turadi. Agar navbat bilan bunday xarakat aktlarni tarkib toptirib ko‘rilsa, u vaqtda bir xarakatdan ikkinchi xrakatga, yani yangi o‘rganilgan dastlabki faza bo‘yicha o‘xshash bo‘lgan xarakatga beihtiyor o‘tish mumkin. Asab tizimi o‘z faoliyatini xar doim ancha tejam bilan amalga oshirishga intiladi. Chunki I.P.Pavlov va uning shogirdlari ko‘rsatib o‘tishganidek, asab tizimi uchun odat tusiga kirgan steriotiplik faoliyat, xatto bu faoliyat bir muncha soddaroq bo‘lsa ham yangi faoliyatga qaraganda engilroqdir. O‘rgatish jarayonida o‘quv materialini raqobatlashuvchi malakalarning bir vaqtda tarkib topishga yo‘l qo‘ymaslikni yoki ko‘chishning salbiy ta’siri ancha kam bo‘lishini ta’minlaydigan qilib rejalashtirish muximdir. Masalan, oldin turnik yoki brusda bir oyoqda osilib ko‘tarilish emas, balki to‘nkarilib ko‘tarilish maqsadga muvofiqdir.

8.5. Tug‘ma avtomatizimlarning ta’siri

Murakkab xarakat aktlarini egallashda tug‘ma avtomatizmlar ancha muhim axamiyatga egadir. Bazi xollarda ular yordam bersa bazi vaqtda xalaqit beradi. Masalan, kardinastion qadamlari tug‘ma chalishtirib yurish, yugurish va boshqa bir qator xarakatlarning tabiy asosini tashkil etadi.

O‘rgatish ketma – ketligi o‘rgatilayotib, shu kabi tug‘ma kardinastion xarakatlar tomonidan yaratiladigan ijobiy imkoniyatlardan foydalanishga intilish kerakligi o‘z – o‘zidan malumdir. Masalan suvda suzishni o‘rgatishni brass, krol usulidan; chang‘ida yurishni birdan ikki oyoqni qo‘zg‘atishdan emas, birin ketin qadam tashlab yurishdan boshlash maqsadga muvofiqdir shu bilan bir qatorda, ko‘p xollarda innervastiya va bo‘yinni mustaxkamlash reflekslari bilan bog‘liq bo‘lgan tug‘ma avtomatizmlarni talab qilinadi.

8.6. Harakat malakalarining tashkil topish qonuniyatlari.

Harakat malakasi – bu faoliyatining shunday bajarish, qobiliyatiki, unda diqqat faoliyatning natijasi va sharoitiga yo‘naltirib, uning tarkibiga kiradigan ayrim harakatlarga nisbiy e’tibor bilan bajara olishdir.

Malakaning xarakterli belgilari:

1. Harakat faoliyati tarkibiga kiruvchi alohida harakatlarning bajarilishiga unchalar e’tibor bermay bajarish. Bunga harakatni bajarish jarayoni avtomatlashuvining boshlanish hisobiga erishiladi.

2. Harakatni avtomatlashgan darajada bajarish o‘qitish – natijasi yoki hayotiy tajriba amaliyoti natijasidir.

3. Harakat faoliyatining avtomatlashgan holda bajarilishida ongning etakchi rolini inkor etib bo‘lmaydi. Harakat malakasi shakllanishida faoliyat mazmuni avtomatlashmay ayrim harakatlarning ijrosi jarayoni, ayrim elementlar tuzilish (masalan: nerv-muskul jarayonlarini koordinastiya qilish munosabatlari, harakat va vegetativ komponentlarning o‘zaro aloqasi) avtomatlashadi.

4. O‘quvchining ongi asosan o‘zak komponentlarga, sharoitning o‘zgarishi hisobiga va harakat vazifasining ijodiy hal qilinishiga yo‘naltiriladi.

Zaruriyatga qarab o‘quvchi, o‘rganuvchi har bir harakatning bajarilishini nazorat qilishi mumkin, shuningdek, ijroga lozim bo‘lgan o‘zgartishlar kiritishi yoki boshqa faoliyatni bajarishga o‘tib ketishi mumkin (masalan: qo‘lda yoki boshni erga qo‘yib turishda muvozanatni yo‘qotsa, o‘quvchi «grupperovka» (yig‘ishtirinish) qilib oldinga «perekat» qilishi mumkin).

5. Harakat malakasi yuqori turg‘unlikka ega. Bu shuni ko‘rsatadiki, boshqa sharoitda harakat faoliyati bajarilishining buzulishiga oz imkoniyat bo‘ladi (masalan: boshqa sport zal, boshqa jihozlar va hokazolar), o‘quvchilarga odatlanmagan kuzatuvlarning ta’siri (tomashabinlar).

6. Harakat malakasi uchun harakatlardagi ma’lum tizimning mavjudligi va o‘ziga xosligi. Bu alohida ajratilgan harakatlarning bir butun harakat faoliyatiga ortiqcha harakatlar ushlanishini yo‘qotish bilan birlashtirishda ifodalanadi. Harakatlarning aniqligi ortadi, ularning ritmi takomillashadi, bir butun faoliyat ko‘rsatishning vaqti qisqaradi.

7. Harakat malakasi shakllanishi analizatorlar vazifasini qayta taqsimlash bilan kuzatiladi. Harakat analizatorining roli ortadi,harakat nazoratida muskulhissiyoti etakchi a’amiyat kasb etadi. Suzuvchining suvni, futbolchining to‘pni his qilishi va boshqalar.

Malakaning fiziologik mexanizmi. I.M. Sechenov va I.P. Pavlovlarning ilmiy tadqiqotlari orqali erkin harakatlarni shakllanishining fiziologik mexanizmlari asoslangan Harakat aktini musqo‘llar bilan bajarishni boshqarish vaqtli aloqalarni vujudga kelishi ekanligidir. Ularning asosida birinchi tartibdagi shartli reflekslarning, oliy tartibdagi, manipulyastiyali reflekslar va boshqalarning vujudga kelishi yotadi. Oxirgi reflekslarning ahamiyatiga katta eotibor beriladi, chunki ular meros bo‘lib nasldan-naslga o‘tmagan javob reakstiyalari bilan bog‘liq.

Harakat malakasining shakllanishi jarayoni shartli ravishda uch fiziologik fazaga bo‘linadi, bunda gap harakat faoliyatini qaytarish bilan aynan bog‘liq bo‘lgan fiziologik fazalar ustida boradi xolos.

1-faza shartli reflektor aloqalari markaziy nerv tizimi qo‘zg‘alish jarayonining keng irradiastiyasi bilan xarakterlanadi. Tashqaridan buharakat faoliyatining tashqi ko‘rinishi (suratining) yaratilishi bilan ifodalanib aniq bo‘lmagan va ko‘pincha keragi yo‘q harakatlar ham qo‘shilib bajarilishi orqali boradi.

II-faza shu bilan farqlanadiki, qo‘zg‘alishning ortiqchaliligi tormozlanish jarayoni rivojlanishi bilan chegaralanib, markaziy nerv faoliyatlarining vaqt va fazoda aniqligiga erishish bilan kuzatiladi. Bunga harakat faoliyatini nisbatan to‘g‘riroq bajarish, ortiqcha harakatlarni yo‘qotish muvofiq keladi. Ammo qo‘zg‘alish va tormozlanish jarayonining o‘zaro takomillashmagan holdagi o‘rin almashishlarining hali etarli darajada emasligi harakatlarda ortiqcha zo‘riqish, musqo‘llar tarangligini oshirib yuborish bilan kuzatiladi.

III-faza harakatning dinamik steriotipi shakllanishining tugallanishi bilan xarakterlanadi. Buharakatlarni nisbatan takomillashgan darajada bajarilishiga imkon beradi. Malaka yuqorida aytilgan barcha belgilariga ega bo‘lib boradi.

8.7. Malakaning stabillashuvi va platsikligi.

Harakat malakasi shakllanib bo‘lgandan so‘ng uning rivojlanishi davom etadi. Agar rastional takrorlash davom ettirilsa, unda malakaning yana ham takomillashuvi sodir bo‘ladi, uni stabillashuvi davom etadi. Malakani nisbatan moslashuvchanroq qilish uchun urinish davom etadi va afzal malaka deb qaraladigan turg‘unroq, yuqori tempiratura, shovqin vahokazolarning ta’siriga etarli darajada moslashuvchan, kerak bo‘lsa, o‘zgaruvchan sharoitda qayta shakillantirish mumkin bo‘lgan malakani yaratish imkoni yuzaga keladi.

Malaka shakllanishning asta-sekinligi va notekisligi. Harakat malakasi asta-sekin nisbatan uzoqroq vaqt ichida, qator mayda yangilanishlar orqali vujudga keladi.

Malakaning notekis shakllanishining to‘rt turi mavjud:

1. Malakaning “salbiy tezlik” bilan shakllanishi. Ta’limning birlamchi etapida harakat faoliyatini o‘zlashtirish ancha tez amalga oshadi, keyinchalik uning sifatini yaxshilash nisbatan sust boradi. Bu yo‘sindagi malakani shakllanishi harakat faoliyati texnikasi egallash uchun xarakterli. O‘quvchilarning harakat faoliyatlarini asosi oson o‘zlashtiradi, chunki maktab jismoniy tarbiya dasturiga oson harakatlar kiritilgan, uning detallarini o‘zlashtirish esa nisbatan uzoq davom etadi.

2. Malakani “ijobiy va zudlik” bilan shakllanishi. Bu shuni ifodalaydiki ta’limning birinchi etaplarida malakaning sifatini o‘sishi a’amiyatli darajada bo‘lmaydi. So‘ng u keskin o‘sadi. Malakaning shu

ko‘rinishidagi shakllanishi nisbatan qiyin harakat faoliyatini o‘qitish uchun xarakterli, ma’lum vaqt o‘tishi bilan tashqaridan sezilmay to‘planayotgan sifat o‘zgarishlari to‘plami, o‘zining harakat faoliyatini yuqori darajada o‘zlashtirilganligi ko‘rinishida namayon qiladi.

3. Malakaning rivojlanishini sekinlashuvi. Malaka belgilangan mahorat darajasiga etganda, ikkala ko‘rinishdagi tezlik bilan malakani shakllanishi sodir bo‘lishi mumkin. Malaka qanchalar takomillashmagan bo‘lsa, o‘z navbatida, uni yanada yaxshilash uchun shunchalar katta pedagogik mahorat va kuch talab qiladi.

4. Malaka rivojlanishining ushlanishi («plato»). Ushlanish ikki sabab orqali vujudga kelishi mumkin:

- vaqt o‘tishi bilan malakaning sifat o‘zgarishlariga olib keluvchi organizmdagi sezilmas darajada borayotgan moslashuv jarayonining borishi;

- ta’limning usuliyatini noto‘g‘riligi yoki harakat sifatlarini etarli darajada rivojlanmaganligi orqali kelib chiqadigan sabablar.

Agarda malakani ushlanishining sababi to‘g‘ri aniqlansa, uni engish ushlanishini tezroq o‘tishi uchun birinchi sabab vaqt, ikkinchi sabab o‘qitishning vosita va metodlari bo‘lib, lozim bo‘lsa ularni keskin o‘zgartirish kerak bo‘ladi.

Malakaning so‘nishi. Harakat malakasi barcha shartli reflekslar qatori, agarda mustahkamlanib turilmasa so‘nadi. So‘nish malakaning ketma-ketligiga o‘xshash ketma-ketlikda yoki uning teskarisi tartibida sodir bo‘ladi.

Malakani nomoyon qila olish boshlanishida sifat o‘zga-rishlariga darrov olib kelmaydi. Bu esa o‘quvchilarni o‘z kuchlariga ishonmay qo‘yishiga sabab bo‘lishi mumkin, ayrim holatlarda bu faoliyatni bajarishdagi uzulishlarga olib kelishi mumkin. So‘ng harakatlarni aniq diferenstiallash qobiliyati yo‘qola boshlaydi,harakatlar oralig‘idagi qiyin koordinastion aloqalar buzila boshlaydi, oldin ko‘p vaqt sarflab erishilgan texnika ijrosidagi individuallik yo‘qoladi. Tashqaridan bu harakat faoliyatining yomonlashuvi bilan kuzatiladi. Masalan: uloqtirishda yomon natija, gimnastika mashqlarining ijrosida xatolar sodir bo‘ladi va boshqalar. Mashq qilishning to‘xtatib qo‘yilishi bu hodisani yanada sezilarli holatda namoyon bo‘lishiga olib keladi. Nihoyat, shug‘ullanuvchi ayrim qiyin harakatlarni bajara olish qobiliyatini yo‘qotadi. Tizimsiz mashg‘ulotlar malakaning namoyon bo‘lishining sifati (tez yugurush, balandroq sakrash va boshqalar)ga salbiy ta’sir etadi va ijro texnikasi tezda yomonlashadi. Lekin harakat

malakasi butunlay yo‘q bo‘lmaydi. Uning asosi juda uzoq saqlanishi mumkin va qator takrorlayverishlardan so‘ng tez tiklanadi. Mashq qilmay qo‘yish orqali odam erkin, katta kuch sarflamay chiroyli va tez suzish qobiliyatini yo‘qotishi mumkin, lekin u hech qachon o‘z ish qobiliyatini yo‘qotmaydi. Maxsus izlanishlar orqali V.V. Belinovichni aniqlanishicha, konkida uchishdek qiyin koordinastiya talab qilinadigan mashqda 10-12 yil konkida turmagan, yurmaganlar bitta mashg‘ulotning o‘zidayoq o‘zining eski malakasini tiklashlari mumkin ekan.

Harakat malakasi mashqni takrorlamay qo‘yish orqaligina yomonlashmay, harakat sifatlarining darajasini, organizmning funkstional imkoniyatlariini pasayishi orqali ham sodir bo‘lishi mumkin. Masalan, stayerlarning yoshi kattaligi sababli kislorodni maksimal sarflashining yomonlashuvi hisobiga sport natijasi pasayadi. Keyinchalik sportchi qachonlardir yuqori natija ko‘rsatgan harakat malakasini to‘la yo‘qotish mumkin.

Qari gimnastlar «max» bilan bajariladigan texnik jihatdan engil mashqlarni juda osonlik bilan perekladina, brusoyada bajarsalar, halqada kuch bilan bajariladigan mashqlarni uddalay olmaydilar.

Malakani ko‘chishi (o‘tishi). Jismoniy tarbiyaning bilim berish vazifalaridan biri belgilangan harakat malakalari tizimini yaratishdir. Natijada bir vaqtning o‘zida yoki birin ketin bir necha harakat malakalari shakllanib, bir-biriga ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Fiziologiya nuqtai nazaridan malakalarning o‘zaro ta’siri aloqalari shunday jarayonki, bir vaqtning o‘zida yoki birin ketin koordinastion strukturalar o‘zgarishi yuzaga kelaveradi. Bir vaqtning o‘zida bir necha harakat faoliyatiga o‘qitish, masalan: darslar seriyasida yoki bitta faoliyatni o‘rgatishda boshqa malakalarni ham shakllanishi yuz berishi mumkin.

Malakalarning o‘zaro ta’siri bir necha xil bo‘ladi: Malakani ijobiy salbiy ko‘chishi (o‘tishi). Ijobiy ko‘chish malakalarning o‘zaro shunday munosabatiki, unda oldin hosil bo‘lgan malaka keyingi, yangisini shakllanishiga yordam beradi. Jumladan, tennis to‘pini uloqtirish malakasi granata uloqtirish malakasini o‘zlashtirishni osonlashtiradi. Yangi hosil bo‘layotgan malakalar hayotiy tajriba va o‘qitish natijasida va avval shakllanganlariga tayanadi. Bunda oldingi shakllanganlarining tuzilishi jihatidan o‘xshash elementlari yangisini shakllantiradi.

Malakani salbiy ko‘chishi. Oldin shakllangan malaka yangisining shakllanishi jarayonida qiyinchiliklarni yuzaga keltiradi. Bu ta’lim jarayonining cho‘zilishiga sabab bo‘ladi, jismoniy sifatlarning rivojlanishini orqaga suradi. Masalan, suvga sakrovchidan, gimnastdan sprinter tayyorlash yoki kurashchidan tennischi tayyorlashdek og‘ir jarayonni aytib o‘tish mumkin.

Jismoniy tarbiya dasturlarini ishlashda, o‘quv jarayonini rejalashtirishda, yo‘llanma beruvchi mashqlar tizimini tanlashda malakalarning o‘zaro ta’siri munosabatlari xarakterini o‘rganish va hisobga olish jismoniy mashqlarni klassifikastiyalashda qo‘l keladi. Bu bilan ijobiy ko‘chishning foydali effektidan iloji boricha samarali foydalanish va salbiy ko‘chish elementlaridan ogoh bo‘lish malakasi shakllanishi jarayoni osonlashadi.

O‘z – o‘zini nazorat qilish uchun savollar.

1. Harakat ko‘nikmasi haqida ma’lumot bering.
2. Harakat malakasi haqida ma’lumot bering.
3. Harakat ko‘nikmalarini taraqqiy ettirish qonuniyatlari haqida ma’lumot bering.
4. Malakaning o‘zaro ijobiy aloqasi nima?

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. Abdullaev A. Xonkeldiev Sh.X. “Jismmoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati”, Oliy o`quv yurtlari uchun darslik. O`zDJTI nashriyat manba`a bo`limi 2005 yil.

2. Matveev L.P. “Teoriya i metodika fizicheskoy kul`turы” uchebnik dlya institutov fizicheskoy kul`turы. –M: Fizkul`tura i sporta 1991 g.

3. Yunusova Yu.M. “Teoriticheskie osnovы fizicheskoy kul`turы i sporta” uchebnoe pasobie dlya studentov visshoix uchebnыx zavedeniy.

4. Yunusova Yu.M. «Teoriya i metodika fizicheskoy kul`turы» uchebnoe pasobie dlya studentov visshoix uchebnыx zavedeniy T. «Iqtisod moliya». 2007 yil

9 - BOB. JISMONIY SIFATLARNI (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik, chidamlilik) TARBIYALASH METODIKASI

9.1. Jismoniy sifatlar to‘g‘risida tushuncha

Shaxsning jismoniy tarbiyaini shakllantirish jarayonida shug‘ullanuv-chilar harakatlarni va ular bilan bog‘liq bilimlarni o‘zlashtiribgina qolmay, o‘z jismoniy qobiliyatlarini ham rivoj-lantiradilar.

Hozirgi vaqtda insonning harakat imkoniyatlarini tavsif-lash uchun “jismoniy qobiliyatlar” va “jismoniy sifatlar” atama-laridan foydalaniladi. Bu tushunchalar ma’lum ma’noda o‘xshash bo‘lsalarda, lekin bir xil emaslar.

Afsuski, adabiyotlarda mazkur tushunchalarning ta’rifi va o‘zaro aloqasi haqida birmuncha qarama – qarshi fikrlarni uchratish mumkin.

Masalan, bir holatda jismoniy qobiliyatlar organizmning harakat faoliyatida ishtirok etayotgan hamda uning ta’sirini belgilaydigan funkstional tizimlar layoqatining namoyon bo‘lish shakllari sifatida tushuniladi (G.G.Natalov,1977), boshqasida hayotda, ayniqsa, harakat faoliyatida amalga oshiriladigan va asosini jismoniy sifatlar tashkil etadigan insonga xos imko-niyatlar nazarda tutiladi (A.P.Matveev, 1991); uchinchisida qobi-liyatlar deganda, organizmning ruhiy – fiziologik va morfoligik xususiyatlariga asoslanuvchi rivojlangan tug‘ma qobiliyat nishona-lari tushuniladi (E.P.Ilin, B.V.Evstafev, 1987).

Jismoniy qobiliyatlar – insonning u yoki bu mushak faoliyati talablariga javob beradigan va uning samarali bajarilishini ta’minlaydigan ruhiy – fiziologik hamda morfo-logik xususiyatlari majmuasidir.

Inson harakat imkoniyatlarining alohida jihatlarini ifo-dalash uchun uzoq vaqt “jismoniy (harakatlantiruvchi) sifatlar” degan atama qo‘llanilgan. Hozir ayrim mualliflar uni “jismo-niy sifatlar” tushunchasining sodda formalastik mazmuni tufay-li ilmiy muomaladan chiqarib yuborishni va ularning o‘rniga faqat “jismoniy qobiliyatlar” atamasini qo‘llashni taklif qilmoq-dalar. Shunga qaramay, kundalik nutqda va ilmiy – usuliy adabiyolarda mazkur atama ancha keng tarqalgan. Shuning uchun, ehtimol, bu ikki tushuncha orasidagi o‘xshash va farqli tomonlarni aniqlash, ulardan foydalanish vaziyatlarini belgilab olish o‘rinlidir.

Eng avvalo, qayd etib o‘tish kerakki, “sifat” tushunchasi har

doim biron – bir narsaga nisbatan qo‘llanilib, uning boshqa nar-salardan farqlab turadigan, mohiyatiga xos belgisini ifodalay-di, xususan, buyum, xom ashyo, oziq – ovqat mahsuloti, hayot sifat-lari, shaxsning, bilimning sifati va hokazo haqida shunday gapi-riladi. Jismoniy tarbiya sohasida ham bu atamadan xuddi shu ma’noda foydalanish lozim.

Demak, insonning jismoniy sifatlarini uning harakat im-koniyatlariga xos ba’zi xususiyatlar singari jismoniy qobiliyat-lar namoyon bo‘ladigan u yoki bu shakllarga nisbatan qo‘llab tekshi-rish, ya’ni ular to‘g‘risida amalga oshirib bo‘lingan qobiliyatlar asosida fikr yuritish mumkin.

Inson sifat jihatidan bir-biridan farq qiluvchi turli-tuman qobiliyatlar egasi bo‘lishi mumkin. Aynan shu turli jismo-niy qobiliyatlarning sifatiy o‘ziga xosligi uning jismoniy sifatlari to‘g‘risida guvohlik beradi. Turmushda, jismoniy tar-biya va sportda inson qobiliyatlarining sifatiga xos xususiyatlar “kuchli”, “tezkor”, “chaqqon”, “egiluvchan”degan iboralarda o‘z aksi-ni topgan. Bu sifatlarning hayotdagi ahamiyati ularni ayirib ko‘r-satish mezoni hisoblangan. Aslida, jismoniy sifatlar alohida jismoniy qobiliyatlarning erishilgan darajasi, ularning aniq-ligi, o‘ziga xosligi, ahamiyati ifodasi sanaladi. Masalan, inson-ning kuch qobiliyatlarini olaylik. Ular mushaklarning zo‘riqish darajasi yuqori, qisqarish tezligi esa nisbatan uncha katta bo‘lma-gan kuch mashqlarida namoyon bo‘ladi. Asli kuch qobiliyatlari “sust kuch”, “siquvchi kuch”, “statik kuch” kabi kuch sifatlarini tavsif-laydi. Tezlik – kuch qobiliyatlari mushaklarning jiddiy zo‘riqishi va ularning yuqori qisqarish tezligini talab etuvchi mashqlarda yuzaga chiqadi. Tezlik – kuch qobiliyatlarining rivojlanishi, eng avvalo “portlovchi” kuch deb ataladigan sifatda aks etadi.

Yuqorida tilga olingan kuch sifatlari insonning kuch qobi-liyatlarini yaxlit tarzda aniqlash va farqlashga imkon beradi. Xuddi shunday boshqa jismoniy qobiliyatlarning ham sifat tafo-vutlarini ifodalash mumkin. Jismoniy qobiliyatlar va sifatlar orasida ko‘p ma’noli bog‘liqlik bor. Bir xil qobiliyat turli jis-moniy sifatlarni namoyon qilishi, turli qobiliyatlar esa ulardan faqat bittasini tavsiflashi mumkin. Masalan, «epchil» sifati asosida ko‘pgina qobiliyatlar: muvofiqlash, tezkorlik , kuch va bosh-qalar yotadi. Tezlik – kuch qobiliyatlari faqat «kuch» emas, «tezkorlik» sifatida ham o‘z aksini topadi.

Shunday qilib, insonning jismoniy sifatlari jismoniy qobiliyatlari bilan uzviy bog‘liq bo‘lib, turli harakatlar chog‘ida ularning namoyon bo‘lish xususiyatlari bilan belgilanadi, jis-moniy qobiliyatlarning rivojlanish va namoyon bo‘lish darajasiga bir tomondan atrof – muhit omillari (turmushning ijtimoiy –maishiy sharoitlari, iqlimiy va geografik sharoit mashg‘ulot o‘tkaziladigan joylarning moddiy ta’daqlanganligi, ularni rivojlantirish usuliyati va h.k.), ikkinchi tomondan esa organizm-ning turli tas’irlarga o‘ziga xos reakstiyasi bilan bog‘liq bo‘lgan irsiy omillar («motor» qobiliyat nishonalari) ta’sir o‘tkazadi, jismoniy qobiliyat nishonalari sifatida inson organizdaqing anatomik, fiziologik va ruhiy xususiyatlari yuzaga chiqadi. Biror-bir faoliyatni bajarish jarayonida “motor nishonalar” organizm-ning moslashish o‘zgarishlari asosida takomillashib, tegishli jis-moniy qobiliyatlarga aylanadi.

Ta’kidlash zarurki, “motor nishonalar” ko‘p vazifali bo‘-lib, mushak faoliyati sharoitlariga qarab u yoki bu yo‘nalishda rivojlanishi va u yoki bu shakldagi jismoniy qobiliyatlar rivo-jini ta’minlashi mumkin. Professor Yu.V. Verxoshanskiyning fikricha, bunday shakllar harakat faoliyati turlari qancha bo‘lsa, shuncha ko‘p bo‘lishi mumkin, chunki ularning har biriga o‘ziga xos tuzilish, harakatlarning maqsadli yo‘naltirilganligi, mushaklar muvofiqlashi, organizm faoliyati rejimi hamda uning quvvat bilan ta’daqlanishi kabi xususiyatlar xosdir. Shu sababli ham organizmdan chidamlilik yoki harakatlar tezkorligini rivojlan-tirishga javobgar bo‘lgan qandaydir alohida mexanizmlarni izlash befoyda. Ularning takomillashuvi asosida inson organizdaqing morfofunkstional ixtisoslashuviga olib keladigan moslashti-ruvchi ta’sir, butun bir adaptiv reakstiya yotadi. Morfofunkstio-nal qayta qurishlar organizmni to‘laligicha qamrab oladi. Biroq bu eng ko‘p darajada va birinchi navbatda asosiy ish yuklamasini ko‘taradigan mushak guruhlari hamda ularning ish qobiliyatini ta’minlovchi fiziologik tizimlarga taalluqlidir. Funkstional ixtisoslashuvning bunday tanlash xususiyati, asosan, organizmning ma’lum faoliyat sharoitidagi ish rejimiga, uning yaqqol namoyon bo‘lish darajasi esa jismoniy yuklamalarning shiddati va hajmiga bog‘liq.

Hozirgi vaqtda jismoniy qobiliyatlarni besh asosiy turga ajiratish qabul qilingan: kuch, tezkorlik va muvofiqlash qobiliyatlari, chidamkorlik va egiluvchanlik. Ularning har biri harakat faoliyatining har xil turlarida xilma xil shakllarda namoyon bo‘ladi.

9.2. Jismoniy qobiliyatlar rivojlanishining asosiy qonuniyatlari

Barcha jismoniy qobiliyatlarning yo‘naltirib rivojlanti-rilishiga xos qator qonuniyatlar mavjud. Ular tarkibiga quyida-gilar kiradi:

I. Harakat – jismoniy qobiliyatlar rivojlanishining etakchi omili. Qobiliyatlarning shakllanishida ham tug‘ma, ham atrof muhit omillari katta ahamiyatga ega. Biroq teng sharoitlarda jismoniy qobiliyatlarning rivojlanishida insonning ruhiy-fiziologik tabiatini takomillashtirishga qaratilgan harakat faolligi hal qiluvchi rol o‘ynaydi. Shuning uchun ham jismoniy mashqlar bilan shug‘ullangan kishilarda turli a’zolar va tizim-larning morfologik hamda funkstional ko‘rsatkichlari, harakat tayyorgarligi umuman yuqori bo‘ladi. Organizmning funkstional va morfologik takomillashuvi uchun zarur omil sifatida faoliyat, mashqning ahamiyatini birinchi bor Jan Lamark ko‘rsatib bergan edi. O‘zining “Birinchi qonuni” bo‘lmish “mashq qonunini” tuzar ekan, u yozgan edi: “Biron-bir a’zodan tez – tez va susaytirmay foy-dalanish asta-sekin shu a’zoni mustahkamlaydi, rivojlantiradi, yiriklashtiradi va unga qancha muddat foydalanilsa, shuncha uzoqqa etadigan kuch ato etadi, a’zodan muntazam foydalanmaslik esa uni sezdirmay zaiflashtirib qo‘yadi, tanazzulga olib keladi, izchil ravishda qobiliyatlarni toraytirib, oxir-oqibat uning yo‘qolib ketishiga sabab bo‘ladi”. Shu tariqa Jan Lamark tirik tabiatning umumiy qonunlaridan birini ifodalab berdi. Bu qonunning yana ham chuqurroq o‘rganilishiga keyinchalik P.A. Lesgaft, A.A. Uxtom-skiy, I.P.Pavlov, G.F.Folbort, N.N. Yakovlev va boshqalar katta hissa qo‘shdilar.

II. Qobiliyatlar rivojining harakat faoliyati rejimiga bog‘liqligi. Jismoniy qobiliyatlar ularning namoyon bo‘lishini-gina emas, ularni bajarishning muayyan rejimini ham talab qila-digan faoliyat jarayonida rivojlanadi. Rejim deganda, bir mashg‘u-lot yoki mashg‘ulotlar tizimi doirasida qandaydir jismoniy mashq-larning bajarilishi va ular orasidagi dam olish tushuniladi. Kerakli tartibni o‘rnatishda, eng avvalo, insonning ish qobiliyati-dagi bosqichlar tebranishi muhim ahamiyatga ega. Jismoniy mashq-larni bajarish jarayonida organizmning quvvat va funkstional zahiralari sarfi bilan bog‘liq holda ishchanlik qobiliyati dara-jasi pasayadi.

Dam olish chog‘ida (mashq tugatilgach) ishchanlik qobiliyatining tiklanishi yuz beradi. Inson organizmi bu vaqtda bir necha holat-larni: ishchanlik qobiliyati susaygan bosqichni; ishchanlik

qobiliya-ti to‘la tiklangan bosqichni va, nihoyat, o‘ta tiklangan, ya’ni ishchan-lik qobiliyati kuchaygan bosqichni bosib o‘tadi. Sanab o‘tilgan bosqichlarning har biri boshqa sharoitlardan tashqari, bajarilgan ishning xususiyatlari, shiddati va davomiyligiga bog‘liq bo‘lgan muayyan uzunlikka ega bo‘ladi.

Har bir keyingi mashq dam olishning qaysi bosqichida takrorlanishiga qarab, harakat faolligining uch asosiy rejimini ajratib ko‘rsatish mumkinki, ular jismoniy sifatlarning rivojlanishiga har xil ta’sir ko‘rsatadi:

1-rejim: bunda darsdagi har bir keyingi mashq qisqa muddatli dam olish oraliqlari bilan, ya’ni ishchanlik qobiliyati to‘la tiklanmagan bosqichda takrorlanadi. Ishchanlik qobiliyati-ning barcha ko‘rsatkichlari muntazam pasayib boradi. Ish va dam olishning bunday navbatlashish rejimi chidamlilikning rivoj-lanishiga mosdir.

2-rejim: har bir keyingi mashq organizmning bir qancha funkstional ko‘rsatkichlarini faoliyat ko‘rsatishdan avvalgi dara-jaga qaytaradigan dam olish oraliqlari bilan, ya’ni ishchanlik qobiliyati to‘la tiklangan bosqichda takrorlanadi. Bunday rejim tezkorlik, kuch va muvofiqlash imkoniyatlarini rivojlantirishga yo‘naltirilgan darslarga xos bo‘ladi.

3-rejim: bunda har bir keyingi mashq ishchanlik qobiliyati ortig‘i bilan tiklangan bosqichga mos keluvchi ancha uzoq muddatli dam olish oraliqlari bilan takrorlanadi. Bunday rejimda mashq takrorlangani sayin insonning harakat imkoniyatlarida xar tomonlama o‘zgarishlar kuzatiladi – mushak kuchi va tezkorlik oshib, chidamlilik pasayadi.

Jismoniy qobiliyatlar rivojlanishining bosqichliligi. Jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish dinamikasida – bir xil yuklamalarni uzoq muddat davomida, ko‘p marotaba baja-rishda – uchta nisbatan mustaqil bosqichni shartli ravishda ayirib ko‘rsatish mumkin:

Birinchi – qobiliyatlarning rivojlanish darajasini oshi-rish;

Ikkinchi – qobiliyatlarni rivojlantirishda maksimal ko‘r-satkichlarga erishish;

Uchinchi – jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish ko‘rsat-kichlarining pasayishi;

Birinchi bosqichda yuklama qo‘llash natijasida organizmda har tomonlama moslashtiruvchi o‘zgarishlar yuz beradi, ular harakat faoliyati xususiyatlari bilan bog‘liq jismoniy qobiliyatlarning o‘sishiga

va funkstional imkoniyatlarning asta-sekin kengayishiga sabab bo‘ladi.

Ikkinchi bosqichda moslashtiruvchi o‘zgarishlar o‘sib borgani sayin standart yuklama organizmda tobora kamroq funkstional siljishlarga sabab bo‘ladi. Bu moslashtiruvchi jarayonlarning tur-g‘un adaptastiya bosqichiga o‘tganligidan darak beruvchi bir belgi-dir. Tegishli qobiliyatlarning namoyon bo‘lishi asosida yotuvchi tana a’zolari va tizimlarining imkoniyatlari jiddiy tarzda kengayib boradi. Ularning faoliyatida tejamlilik va o‘zaro muvofiqlashuv kuchayadi. Bularning barchasi qobiliyatlarning maksimal darajada namoyon bo‘lishi uchun sharoit yaratadi.

Uchinchi bosqichda mazkur yuklama organizmdagi funkstional imkoniyatlarning kengayishi tufayli moslashtiruvchi siljishlar-ni yuzaga keltirmay qo‘yadi, ya’ni uning rivojlantiruvchi ta’siri yo pasayadi, yoki umuman yo‘qoladi. Qobiliyatlar rivoji yana davom etishi uchun qo‘llaniladigan yuklamalarning xususiyatlari va maz-munini o‘zgartirish (boshqa mashqlar tanlash, ish shiddatini oshi-rish, uning davomiyligi yoki mashqlarni bajarish sharoitlarini o‘zgartirish), shu tariqa jismoniy qobiliyatlar uchun yangi, yuqori-roq talablar qo‘yish zarur. Boshqacha aytganda, qobiliyatlar rivoji-ni go‘yoki birinchi bosqichga o‘tkazish kerak.

Qobiliyatlar rivojining notekis va geteroxronligi (turli vaqtga mansubligi). Rivojlanishning notekisligi bir bosqichdagi jismoniy qobiliyat ko‘rsatkichlarining o‘sish darajasi boshqalardagiga qaraganda ancha jiddiy bo‘lishi mumkinligini bildiradi. Bu uncha katta bo‘lmagan vaqt kesmalari (masalan, bir necha hafta, oylik darslar) uchun ham, umuman rivojlantirish jara-yoni uchun ham (aytaylik, bir necha yillik mashg‘ulotlar uchun) to‘g‘ri bo‘la oladi. Odatda, jismoniy qobiliyatlarning eng ko‘p o‘sishi jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanishning boshlang‘ich davrida kuzatiladi. Biron – bir qobiliyatning rivojlanish darajasi ko‘ta-rila borar ekan, uning o‘sish sur’ati pasayadi. Jismoniy qobi-liyatlar rivoji ularning o‘sish sur’ati pasayishi bilan bog‘liq ekan, zarur siljishlarga erishish uchun rivojlanishning har bir keyingi bosqichida tobora ko‘p vaqt kerak bo‘laveradi.

Jismoniy qobiliyatlarning rivojlanish ko‘rsatkichlari o‘zgarishlarida (o‘sishida) geteroxronlik (turli vaqtga mansublik) hodisasi kuzatiladi. U alohida jismoniy qobiliyatlarning shid-datli o‘sa boshlashiga mos keladigan lahzalarning vaqt nuqtai naza-ridan o‘zaro

muvofiq kelmasligida namoyon bo‘ladi. Maxsus tadqi-qotlar va amaliy tajriba shuni ko‘rsatadiki, inson hayotining muayyan yosh davrida qobiliyatlar rivojiga ta’sir ko‘rsatadigan qulay imkoniyatlar mavjud bo‘ladi, chunki ulardan ayrimlarining o‘sish sur’atlari boshqa yosh davrlaridagiga nisbatan ancha yuqori bo‘ladi. Bu davrlarni odatda sensitiv (hissiy) yoki kritik deb ataydilar, chunki ular organizmning rivojlanishida alohida aha-miyatga ega.

Ayrim qobiliyatlarning rivojlanishida jismoniy tarbiya-ning eng kuchli ta’siri ularning jadal sur’atda tabiiy rivojla-nishi davriga mos kelishi aniqlangan. Boshqa yosh davrlarida maz-kur qobiliyatga pedagogik ta’sir ko‘rsatishning samaradorligi neytral yoki hatto salbiy bo‘lishi ham mumkin. Shuning uchun muayyan jismoniy qobiliyatlarni takomillashtirishda eng qulay yosh davrlarini o‘tkazib yubormaslik juda muhim, chunki keyinroq buni amalga oshirish ancha qiyin kechadi.

Bolalarda alohida jismoniy qobiliyatlarning jadal rivoj-lanish davrlari rasmda ko‘rsatilgan. Ko‘rinib turibdiki, ularning har biri o‘z sensitiv davriga ega. Bu davrlarning vaqt chegaralari o‘g‘il va qiz bolalarda bir xil emas. Odatda, ko‘pgina qobiliyatlar-ning jadal rivojlana boshlashi vaqti nuqtai nazaridan qizlar o‘smir bolalardan 1-2 yilga oldinda boradilar.

Ta’kidlash zarurki, turli mualliflarning ilmiy-usuliy adabiyotlarida u yoki bu qobiliyat rivojlanishining har xil senti-tiv davrlari ko‘rsatilganligiga duch kelish mumkin. Bunday tafo-vutlarning bir necha sababi bo‘ladi:

1.Biron-bir qobiliyatni o‘lchash uchun bir xil bo‘lmagan test-lardan foydalanish.

2. Jismoniy qobiliyatlar ko‘rsatkichlarining o‘sish sur’at-larini aniqlash uchun turli yondashuv va formulalarni qo‘llash.

3. Tekshirish uchun tanlab olingan sinaluvchilarning bir tur-li emasligi (tekshirilayotgan kishilar sonining turlichaligi, ularning jismoniy rivojlanishi, tayyorgarlik darajasi, umumiy faoliyat rejimi va boshqalarning bir xil emasligi).

Qobiliyatlar rivojlanish ko‘rsatkichlarining qayta-riluvchanligi. Jismoniy mashqlar bilan muntazam shug‘ullanish natijasida erishiladigan funkstional va tuzilishga xos o‘zgarish-lar qaytariluvchan bo‘lib, ular teskari rivojlanishi ham mumkin. Shug‘ullanishda nisbatan qisqagina uzilish bo‘lsa kifoya, shu zahoti funkstional imkoniyatlar darajasi pasaya boshlaydi, tuzilishga xos

belgilar teskari tomonga rivojlana boradi va oqibatda jismoniy qobiliyatlarning koʻrsatkichlari ham pasayadi. Birinchi navbatda, tezlik qobiliyatlari, keyinroq kuch va oxirida uzoq muddatli faoliyatga chidamlilik qobiliyatlari susayadi. Sportchilarni kuzatish shuni koʻrsatadiki, 5 oy davom etgan mashgʻulotlarni toʻxtatish hara-katlar maksimal surʼatining dastlabki darajasiga 4-6 oydan soʻng, mushak kuchi maksimal surʼatining dastlabki darajasiga 18 oydan soʻng, chidamlilikning xuddi shunday koʻrsatkichiga esa 2-3 yildan soʻng olib keladi.

Jismoniy qobiliyatlarning koʻchishi. Turli jismoniy qobiliyatlar bir-birlari bilan chambarchas aloqada rivojlanadi. Bir qobiliyatning rivojlanish darajasidagi yoʻnaltirilgan oʻzga-rish boshqasining rivojlanish darajasida oʻzgarishlar sodir boʻli-shiga olib keladi. Bu hodisa "jismoniy qobiliyatlarning koʻchishi" deb ataladi.

Koʻchish ijobiy va salbiy boʻlishi mumkin. Ijobiy koʻchishda bir qobiliyatning rivojlanishi boshqasining takomillashuviga taʼsir koʻrsatadi. Masalan, "portlovchi" kuchning ortishi – hara-katlar tezligiga. Salbiy koʻchishning xususiyati shuki, bir qobili-yatning rivojlanishi ikkinchisining oʻsishini sekinlashtiradi yoki uning rivojlanish darajasini pasaytiradi.

Koʻchish bir tarkibli va har xil tarkibli boʻladi. Bir tarkibli koʻchishda bir xil qobiliyat darajasining qoʻllanilayotgan va qoʻllanilmayotgan mashqlar orqali ortishi kuzatiladi. Masalan, osilib turgan holda qoʻllarni bukib – yozish orqali kuch chidamliligi ortadi; xuddi shu qobiliyat qoʻlga tayangan holda ularni bukib – yozish chogʻida ham rivojlanadi. Har xil tarkibli koʻchishda bir qobiliyatning rivojlanishiga olib keladigan mashgʻulot xuddi shu qatori boshqa jismoniy qobiliyatlar darajasining ham oʻzgarishi-ga olib keladi. Masalan, blokli qurilmada shugʻullanganda qoʻl bu-kuvchilarining izometrik kuchi ortar ekan, bu kuch chidamliligi-ning ham oshishini taʼminlaydi.

Koʻchish yana ikki tomonlama (masalan, agar kuch qobiliyatlari rivojlantirilganda, tezlik qobiliyatlari ham takomillashsa, tez-lik qobiliyatlari takomillashtirilganda esa kuch qobiliyatlari ham rivojlanib boradi) va bir tomonlama (masalan, harakat tezkor-ligi rivojlantirilganda, reakstiya vaqti ham takomillashadi, lekin reakstiya vaqtini yaxshilashga yoʻnaltirilgan mashqlar harakat tezkorligi rivojiga mutlaqo taʼsir koʻrsatmaydi) boʻladi.

Nihoyat toʻgʻridan toʻgʻri va bilvosita koʻchish turlari ajrati-ladi.

To‘g‘ridan – to‘g‘ri ko‘chishda bir qobiliyatning rivojlanish da-rajasi ko‘tarilsa, bu boshqa qobiliyatning rivojida bevosita aks etadi. Masalan, qisqa masofalarga yuguruvchilar oyoq mushaklarining tezlik – kuch tayyorgarligi darajasi ortsa, yugurish tezligi ham kuchayadi. Bilvosita ko‘chishda qobiliyatning takomillashuvi uchun faqat sharoit yaratiladi. Masalan, sprinter oyoqlarining mak-simal kuchi tezkor yugurish natijasi bilan hech qanday to‘g‘ridan -to‘g‘ri aloqaga ega emas.

Lekin uning sakrash mashqlari bilan bog‘liqligi borki, ularning natijalari, o‘z navbatida, tezkor yugurish bilan ancha mustahkam aloqada hisoblanadi. Shuning uchun oyoqlarning mak-simal kuchini rivojlantirishga yo‘naltirilgan darslar tezlik - kuch qobiliyatlari uchun funkstional baza yaratishga yordam beradi, ular esa pirovard natijada yugurish tezligini belgilaydi. Ko‘chish turlarining ta’siri ko‘pgina sport turlarida maxsus va umumiy jismoniy rivojlantirish vazifalarini hal etishda qo‘llaniladi.

Bir xil qobiliyatlarning boshqalariga ko‘rsatadigan ta’sir kuchi va xususiyatlari ko‘p jihatdan quyidagi omillarga bog‘liq:

1. Pedagogik ta’sirotning ustun yo‘nalishlari va ularni ri-vojlantirib navbatlashga (masalan, tezlik va kuch, chidamlilik qobiliyatlarini barobar talab qiluvchi mashqlardan iborat dars ulardan faqat bittasini hatto ikki barobar oshirilgan yuklama bilan rivojlantirishga qaratilgan mashg‘ulotdan ko‘ra yaxshiroq natija beradi).

2. Shug‘ullanuvchilarning jismoniy tayyorlik darajasiga (jismoniy tayyorlik darajasi past bo‘lganda, bir qobiliyatning rivojlanishi odatda boshqalarining ham rivojlanish darajasi ortishiga olib keladi, biroq keyinchalik qobiliyatlarning bunday muvoziy tarzda o‘sishi to‘xtab qoladi).

Jismoniy qobiliyatlarning “ko‘chishi” jiddiy pedagogik aha-miyatga ega. Shu hodisa tufayli jismoniy mashqlarning nisbatan tor doirasi bilan shug‘ullangan holda harakat faoliyatining har qanday turini muvaffaqiyatli o‘zlashtirib olish mumkin. Bu imko-niyat jismoniy tarbiya amaliyotida kishilarni mehnat, sport fao-liyatiga, harbiy ishga tayyorlashda qo‘llaniladi.

Harakat malakalari va jismoniy qobiliyatlarning o‘zaro aloqasi va birligi. Jismoniy qobiliyatlar faoliyat chog‘ida namoyon bo‘lar ekan, ularni harakat malaka va ko‘nikmalari-dan ayri holda tasavvur etib bo‘lmaydi. Insonning u yoki bu harakat faoliyatini qay

darajada o‘zlashtirib olganiga qarab tegishli jismoniy qobiliyatlarini yuzaga chiqarish darajasi ham o‘zgaradi.

9.3. Kuch qobiliyatini tarbiyalash.

9.3.1. Kuch qobiliyatlari haqida tushuncha, ularning turlari. Kuch qobiliyatlarining rivojlanish darajasini va namoyon bo‘lishini belgilovchi omillar

Kuch qobiliyatlari, ularning namoyon bo‘lishi organizmning ta’sirlanishi natijasida ro‘y beradi, u ruhiy, mushak, motor, vegetativ, gormonal vazifalar sifatlari va organizmning boshqa fiziologik tizimlarining asosida yuz beradi. Bulardan kelib chiqqan holda kuch qobiliyatlari soddalashtirilgan «mushaklar kuchi» tushunchasiga bog‘liq bo‘lmaydi, chunki bu ularning faqatgina qisqarish xususiyatlarinining mexanik tavsifistikasi bo‘lar edi xolos. Mushak kuchi har bir harakat amalining rivojlanuvchi tarkibiy qismidir. U namoyon qilinayotgan tezlik, tashqi qarshilik va ishning davomiyligiga bog‘liq holda sifat tavsifi ega bo‘lishi mumkin.

Mushak kuchi insonning jismoniy imkoniyatlarini tavsiflovchi ko‘rsatkich sifatida - bu mushaklar kuchlanishi oqibatida tashqi qarshilikni engish yoki unga qarshilik ko‘rsatish qobiliyatidir.

Kuch qobiliyatlari faol sport yo‘nalishida rivojlanayotgan hollarda, mashg‘ulot samarasi maksimum sarflanayotgan kuch va uning namoyon bo‘lish vaqtiga bog‘liqligini e’tiborga olish lozim. Kuch qobiliyatlarini rivojlantirishda mashg‘ulot zo‘riqishini qo‘llash texnologiyasi quyidagi turli imkoniyatlarning namoyon bo‘lishiga asoslanishi mumkin: bir martalik, qaytarma, davriy yoki nodavriy ishda; kichik yoki katta tashqi qarshilikka qarshi; mashg‘ulot mashqlarining jadal yoki sust tezligi; tushaklarning turli bosh-lang‘ich - bo‘shashgan yoki taranglashgan holatlaridan.

Mushak kuchini belgilovchi muhim jihatlardan biri bu **mushaklarning ishlash tartibidir**. Harakat amallarini bajarish jarayonida mushaklar kuchini namoyon qilishi mumkin:

♦ o‘z uzunligini kamaytirganda (engib o‘tuvchi, ya’ni miometrik tartib, masalan shtangani yotgan holda ko‘tarish);

♦ uning cho‘zilishida (yon beruvchi, ya’ni pliometrik tartib, masalan elkada yoki ko‘krakda shtanga bilan o‘tirib turish);

♦ uzunligini o‘zgartirmasdan (ushlab turuvchi, ya’ni izometrik tartib, masalan 4-6 s davomida egilgan holda cho‘zilgan qo‘llarda gantellarni ushlab turish);

♦ uzunlikning o‘zgarishi va mushaklarning taranglashuvi (aralash, ya’ni auksotonik tartib, masalan, halqalarga tiralgan holda ko‘tarilish, tiralgan holda ko‘llarni cho‘zish («krest») va «krest»ni ushlab turish).

Birinchi ikkita tartib mushaklarning dinamik, uchinchisi –statik, to‘rtinchisi - statodinamik ishiga taalluqlidir. Mushak ishlarining bu tartiblari «dinamik kuch» va «statik kuch» atamas-lari bilan belgilanadi.

Kuchning eng yuqori kattaligi ko‘nuvchi ishlashda namoyon bo‘ladi, ayrim hollarda izometrik ko‘rsatkichlardan ikki baravar yuqori bo‘ladi.

Mushaklar ishlatilishining har qaysi tartibida kuch sekin va tez namoyon bo‘lishi mumkin. Bu ularning ishlash tavsifidir. Ko‘nuvchi tartibda har xil harakatlarda namoyon bo‘ladigan kuch harakat tezligiga bog‘liq va tezlik katta bo‘lgan sari kuch ham katta bo‘ladi. (rasm).

Izometrik sharoitlarda kuch nolga teng. Bundagi kuch plio-metrik tartibidagi kuch kattaligidan ancha kamroq. Mushak-lar statik va ko‘nuvchi tartiblarga nisbatan kamroq kuchni enguvchi tar-tibda rivojlantiradi. Harakatlar tezligining kuchayishi bilan namoyon bo‘layotgan kuchning kattaligi kamayadi.

Sust harakatlarda, ya’ni harakat tezligi nolga yaqin kelsa, izometrik sharoitlarda kuch kattaligi kuch ko‘rsatkichlaridan farq qilmaydi.

Ba’zi vaqtlarda ishlashning izometrik tartibi yon beruvchi harakatlarda mushaklar uzunligini zo‘rlab uzaytirish hollari kuzatiladi. Bu masalan, amortizastion bosqichlarda yuqori baland-likdan erga sakraganda, hamda tushayotgan jismning kinestik quvva-tini uchirish zarur bo‘lgan boshqa sakrashlarda namoyon bo‘ladi.

Yon beruvchi tartib doirasida mushaklar uzunligini zo‘rlab uzaytirish hollarida ishlashning izometrik tartibida namoyon bo‘ladigan kuchdan ancha kattaroq (1,5-2) kuch namoyon bo‘lishi mumkin.

Enguvchi tartibda mushak kuchlarining namoyon qilish imkoniyatlari izometrik va ko‘nuvchi tartiblarga ko‘ra kamroqdir. Shuni yodda saqlash lozimki, mushaklar qisqarishining tezligi qancha

katta bo‘lsa, kamroq namoyon bo‘ladigan va aksincha ya’ni namoyon bo‘layotgan kuch hamda mushaklarning qisqarishi kuchi o‘rtasida teskari proporstional bog‘liqlik bo‘ladi.

Kuchni rivojlantirish texnologiyasida izometrik sharoit-larda namoyon bo‘ladiga maksimal kuch hamda og‘irliklar bilan o‘tkaziladigan mashqlardagi kuch va tezlik o‘rtasidagi munosabatlarning o‘ziga xos xususiyatlarini inobatga olish lozim. Quyidagi qoida mavjud - yuklatilmagan mushak, maksimal tezlik bilan qis-qaradi. Agar og‘irlik yoki qarshilik kuchi asta-sekin kattalashsa, kattalashuviga mos holda (og‘irlik massasi yoki qarshilik kattaligi bo‘lishidan qat’iy nazar) mushaklar kuchi o‘sadi, lekin ma’lum bir vaqtgacha. Bu holat og‘irlik yoki qarshilik kattalashganda ishlab turgan mushaklarning kuchini ko‘paytirmay qolganda keladi.

Misol tariqasida rezina koptok va 0,5-1 kg.li temir sharni keltirishimiz mumkin. Rezina koptokni otishdagi kuch temir sharni otishdagi kuchdan kamroq bo‘ladi. Koptok og‘irligini asta-sekin og‘irlashtirib borishda jismga ta’sir qiladigan kuch koptok og‘irligiga bog‘liq bo‘lmay qoladi va bo‘g‘imlardagi izometrik kuch rivojlanishi darajasi bilan belgilanadigan payt keladi.

Mushaklar ishlashining izotopik tartibi doimiy kuchlanish yoki tashqi yuklama ta’sirida mushakning qisqarishi bilan tavsiflanadi. Bu tartibda, yuklama qancha kam bo‘lsa, mushak qisqa-rishining tezligi ko‘proq bo‘ladi yoki aksi bo‘lishi mumkin.

Bu tartib tashqi qarshilikni engish bo‘yicha mashqlar uchun xosdir (gantellar, shtangalar, qadoqdoshlar, blok qurilmalardagi og‘irliklar).

Izotonik tartibdagi mashqlarning o‘ziga xos xususiyati shundan iboratki, snaryadga qo‘yiladigan kuch kattaligi traektoriya bo‘yicha o‘zgaradi.

Tashqi og‘irlik bilan amalga oshiriladigan mashqlarni bajarishda shuni unutmaslik kerakki, yuqori tezlik bilan gantel yoki shtangada bajariladigan mashqlarda harakat boshidagi mushak-ning maksimal kuchayishi snaryadga tezlik beradi. Keyingi ish esa asosan snaryad harakatining paydo bo‘lgan inerstiyasi fonida baja-riladi. Shu munosabat bilan og‘irlashtirishning bunday turidagi teridagi mashqlar tezlik, dinamik kuchni rivojlantirish uchun kutilayotgan samarani bermaydi. Agar bu mashqlar bir maromda sekin yoki o‘rta sur’atda bajarilsa, shuningdek og‘irlik miqdori inobatga olinsa, mushak massasining maksimal kuchi va o‘sishi samarali rivojlanadi. Umuman

olganda, gantellar va shtangalar bilan bajariladigan mashqlar hammaga qulay bo‘lganligi uchun ularni bajarish oson, shu jumladan umumiy jismoniy rivojla-nishga juda foydali

Berilgan rejimlarga va mushak faoliyatining xususiyatiga mos ravishda insonning kuch qobiliyatlari ikki turga ajratiladi;

1. Statik va sust harakatlar sharoitlarida namoyon bo‘ladigan **shaxsiy kuch** qobiliyatlari.

2. Enguvchi va yon beruvchi xususiyatli tez harakatlarni bajarishda yoki ko‘nuvchi ishdan enguvchi ishga tez o‘tishda namoyon bo‘ladigan **tezlik - kuch** qobiliyatlari.

Insonning shaxsiy **kuch qobiliyatlari** ma’lum bir vaqt davomida me’yorga etgan og‘irlikni mushaklarning maksimal kucha-yishi bilan ushlab turishda (ishning statik xususiyati) yoki katta og‘irlikdagi jismlarni siljitishda namoyon bo‘ladi.

Oxirgi holda tezlikning deyarli ahamiyati yo‘q, harakatlar esa maksimal darajaga etadi. (ishning xususiyati sport atamasologiyasi bo‘yicha sust, dinamik). Ishning bu xususiyatiga mos ravishda mushak kuchi statik va sust dinamik bo‘lishi mumkin.

Tezlik-kuch qobiliyatlari kuch bilan bir qatorda harakat tezligi ham zarur bo‘lgan holatlarda namoyon bo‘ladi.

Bunda, tashqi og‘irlashtirish qancha yuqori bo‘lsa, harakat kuchli tavsifga ega bo‘ladi, og‘irlik qancha kam bo‘lsa, harakat shuncha tez bo‘ladi.

Tezlik - kuch qobiliyatlarining namoyon bo‘lish shakllari u yoki bu harakatdagi mushak kuchayishining tavsifiga bog‘liq. Bu xarak-ter har-xil harakatlardagi quvvat kuchayishida, uni kattaligida va davomiyligini rivojlantirish tezligida namoyon bo‘ladi.

Tezlik - kuch qobiliyatlarining muhim turi «portlash» kuchi-dir. **«Portlash» kuchi** - kuchning yuqori ko‘rsatkichlarini kam vaqt ichida namoyon etish qobiliyatlaridir.

U sprinter yugurishdagi startda, otishlarda, boksda va boshqa turlarda ahamiyati katta.

Ko‘rinib turibdiki, sport ustasida nafaqat kuch namoyon bo‘lishining yuqori darajasi mavjud bo‘lib, balki eng muhimi, u kuchning maksimal kattaligiga juda qisqa vaqt ichida erishadi.

Portlash harakatining tarkibiy qismlari uchta bo‘lib, asab-mushak faoliyatining quyidagi xususiyatlari bilan belgilanadi:

Mushaklarning maksimal kuchi, mushaklar kuchayishining boshlanishida tashqi harakatni tez namoyish etish qobiliyati (start

kuchi), qo‘zg‘alayotgan massaning tezlashuvi jarayonida ishchi harakatni o‘stirish qobiliyati - tezlashtiruvchi kuch. Aniqlanganidek, bu xususiyatlar u yoki bu darajada har bir insonga uning yoshi, jinsi, sport bilan shug‘ullanishi, harakat faoliyatining turidan qat’iy nazar taalluqlidir.

«Portlash» kuchining rivojlanish darajasini quyidagi formula yordamida hisoblanadigan tezlik - kuch indeksi yordamida aniqlash mumkin:

J=F max / t max,

Bunda J- tezlik-kuch indeksi;

F max-berilgan harakatda ko‘rsatilgan kuchning maksimal ko‘rsatkichi;

t max-maksimal kuchga erishish vaqti.

Kuchni birdaniga namoyon etish mumkin emas. Maksimal kuchni ko‘rsatish uchun mushaklarga vaqt kerak. Aniqlanganidek, tahdaqan harakat boshlanishidan 0,3 soniya o‘tgandan so‘ng mushak maksimum 90% ga teng kuchni namoyon etadi. Shu bilan birga sportda 0,3 soniyadan kamroq vaqtda bajaradigan harakatlar ko‘p. Masalan, eng kuchli sprinterlarda yugurish oldidagi itarilishga 100-60 ms, uzunlikka sakrashda 150ms «fosbyuri-flop» usulida balandlikka sakrashda 180ms, chang‘i tramplinida 200-180ms, nayzani otishda tahdaqan 150ms .

Bu hollarda inson maksimal kuchni ko‘rsatishga ulgurmaydi. Shuning uchun kuch qobiliyatlarini etakchi omili namoyon bo‘layotgan kuchning kattaligi emas, balki uning o‘sish tezligi, ya’ni kuch gradientidir.

Sportchilarning malakasi oshgani sari nayzani otishdagi harakatlarda, yadroni itarishda, yugurishda, sakrashdagi itari-lishlarga sarf etiladigan vaqt kamayishi bunga isbot bo‘la oladi.

Shunday qilib, tezlik - kuch mashqlarida maksimal kuchning oshishi natijani yaxshilashga olib kelmasligi mumkin. Demak, kuch ko‘rsatkichlari past, lekin yuqori gridient ko‘rsatkichlariga ega bo‘lgan Sportchilar, kattaroq kuch imkoniyatlariga ega bo‘lgan raqibini yutish mumkin. (rasm)

Rasmda ko‘rinib turibdiki, A sportchida katta kuch va past gridient kuchi. B sportchida esa aksincha, kuch gridienti yuqori, maksimal kuch imkoniyatlari esa katta emas. Harakatning uzoq davomiyligida (‘) ikkala sportchi ham o‘zlarining maksimal kuchini

ko‘rsatishga ulgurganlarida, A sportchi ustunlik ko‘rsatadi. Agar bajarish vaqti juda qisqa bo‘lsa, ustunlikni B sportchi ko‘rsatadi.

Zamonaviy tadqiqotlar natijasida kuch qobiliyatlarining yana bir namoyon bo‘lishi kuzatiladi va mushaklarning qayishqoq deformastiya energiyasini to‘plash hamda qo‘llash qobiliyati «reaktiv qobiliyat» deb nomlanadi. Bu qobiliyat mushaklarning intensiv mexanik cho‘zilishidan keyin, ya’ni ularning dinamik yuklamasi maksimal rivojlanayotgan sharoitlarda ko‘nuvchi ishdan enguvchiga tez o‘tishdagi kuchli harakat paydo bo‘lishi bilan tavsiflanadi.

Dastlabki cho‘zilish mushaklarning qayishqoq deformastiya-sini keltirib chiqaradi va ularda ma’lum kuchlanish potenstialini (nometabolik energiya) to‘plashni ta’daqlaydi.

Aniqlanganidek, amortizastiya bosqichsida mushaklar cho‘zilishi qancha keskin bo‘lsa, mushaklar ko‘nuvchi ishlashdan enguvchi ishlashga shuncha tez o‘tadi, ularning qisqarish kuchi va tezligi ham shuncha yuqori bo‘ladi. Mushaklarning keyingi qayishqoq energiyasini saq-lab qolish uchun, yugurishda, sakrashda va boshqa harakatlarda yuqori tejamkorlik natijasini ta’daqlaydi.

Masalan, gimnastikachilarda ko‘nuvchi ishdan enguvchiga o‘tish vaqti sakrash darajasi bilan keskin bog‘liq.

Ijtimoiy tarbiya amaliyotida insonning mutloq va nisbiy mushak kuchini ham farqlaydilar.

Mutloq kuch inson kuchi potenstialini tavsiflaydi va izometrik tartibda cheklanmagan vaqtda maksimal erkin mushak harakatining kattaligi bilan yoki ko‘tarilgan yukning eng yuqori og‘irligi bilan o‘lchanadi.

Nisbiy kuch mutloq kuch kattiligining jism massasiga nis-batan munosabati bilan, ya’ni jismning bir kilo og‘irligiga to‘g‘ri keladigan kuch kattaligi bilan baholanadi. Bu ko‘rsatkich har xil vazndagi insonlarning tayyorgarligini taqqoslash uchun qulay.

Nisbiy kuch =Maksimal kuch jism og‘irligi

Disk, bosqon uloqtiruvchilar yadro itaruvchilar, katta vazndagi shtangachilar uchun mutloq kuch ko‘rsatkichlari katta ahamiyatga ega. Jism og‘irligi va kuch o‘rtasida ma’lum bir bog‘liqlik mavjud: katta vazndagi insonlar kattaroq og‘irlikni ko‘tarishlari mumkin va ko‘proq kuch ko‘rsatish mumkin. Shuning uchun shtangachilar,og‘ir vazn toifalaridagi kurashchilar o‘z vaznini ko‘paytirish orqali mutloq kuchini oshirishga intiladilar.

Jismoniy mashqlarning ko‘p qismiga esa mutloq kuch emas, nisbiy kuch ko‘rsatkichlari muhimroqdir.

Kuch qobiliyatlarining rivojlanishi va namoyon bo‘lishi ko‘p omillarga bog‘liq. Eng avvalo, ularga mushaklar jismoniy ko‘n-dalangining kattaligi ta’sir etadi. U qancha qalin bo‘lsa, shuncha boshqa teng sharoitlarda mushaklar harakatini rivojlantirish mumkin. Mushaklarning ishchi gipertrofiyasida mushak tolalari miofibrillari soni va hajmi ko‘payadi, shuningdek, sarkoplazma-tik oqsillar konstentrastiyasi oshadi. Bunda mushaklarning tashqi hajmi kam miqdorda kattalashishi mumkin, chunki birinchida, zichligi kattalashadi, ikkinchidan, mashq qilinayotgan mushaklar ustidagi teri yog‘ining qatlami kamayadi.

Inson kuchi mushak tolalarining tarkibiga bog‘liq. «Sust» va «tez» mushak tolalari bir-biri bilan farqlanadi. «Sust» mushak kuchayishi tez tolalarga nisbatan uch barobar kamroq tezlik bilan kuchni rivojlantiradi. «Tez» mushak kuchayishi asosan, tez va kuchli qisqarishlarni amalga oshiradi. Katta og‘irlik va kam takrorlashlar soni bilan bajariladigan quvvat mashqlari «tez» mushak tolalarini safarbar qiladi. Kam og‘irlik va ko‘p sonli takrorlashlar bilan bajariladigan mashg‘ulotlar esa ham «tez», ham «sust» tolalarni faollashtiradi. Jismning turli tolalarida «sust» va «tez» tolalarning foizi bir xil emas va har xil insonlarda keskin farq qiladi. Demak, irsiy nuqtai nazardan ularning quvvat ishiga nisbatan har xil imkoniyatlari mavjud.

Mushak qisqarishlariga ularning egiluvchanlik xususi-yatlari, yopishqoqligi, anatomik tuzilishi, mushak tolalarining tuzilishi va kimyoviy tarkibi ta’sir etadi.

Sanab o‘tilgan omillar mushak ichidagi muvofiqlashni tavsiflaydi. Shu bilan birga kuch qobiliyatlarini namoyish etishda mushaklar ishida qarama - qarshi yo‘nalishlardagi harakatni amalga oshiradigan sinegist va antogonistlarning muvofiqla-shuvi ham ta’sir etadi.

Kuch qobiliyatlarining namoyon bo‘lishi mushak ishini quvvat bilan ta’minlash samaradorligiga bog‘liq.

Bunda anaerob resintez ATF tezligi va kuchliligi, krea-tinfosfat miqdori darajasi, mushak ichidagi fermentlar fa-olligi hamda, qondagi gemoglobin miqdori va mushak to‘qima-sining imkoniyatlarida muhim rol o‘ynaydi.

Kuch dastlabki badan qizdirish va MAT ning qo‘zg‘alishini optimal darajada ko‘tarish ta’sirida ko‘payadi. Va aksincha, me’yordan ortiq qo‘zg‘alish va charchash mushaklar maksimal kuchini kamaytirish mumkin.

Kuch imkoniyatlari shug‘ullanayotganlarning yoshi va jinsi shuningdek, yashash tartibi, harakat faolligining xususiyati, tashqi muhit sharoitlariga bog‘liq.

Kuch ko‘rsatkichlarining eng yuqori tabiiy o‘sishi o‘smirlarda 13-14 va 16-18 yoshda, qiz bolalarda 10-11 va 16-17 yoshlarda kuzatiladi.

Eng yuqori sur’at tana va oyoqlarni eguvchi yirik mushaklarning kuch ko‘rsatkichlari ko‘tariladi. Kuchning nisbiy ko‘rsatkichlari esa 9-11 va 16-17 yoshdagi bolalarda bir maromda ko‘tarilib boradi. O‘g‘il bolalarda kuch ko‘rsatkichlari barcha yosh guruhlarida qiz bolalarga nisbatan yuqori. Kuch rivojlanishining individual sur’atlari balog‘atga etish muddatiga bog‘liq. Bularning hammasini tayyorgarlik usulyatida inobatga olish zarur

9.3.2. Kuch qobiliyatlarining rivojlanishi usuliyati. Kuch qobiliyatlarini rivojlantirish vositalari.

Kuch qobiliyatlarini rivojlatirishda qarshiligi yuqori bo‘lgan mashqlardan foydalaniladi. Qarshilik mohiyatiga nisbatan ular uch guruhga ajratiladi:

1.Tashqi qarshilik bilan bog‘liq bo‘lgan mashqlar.

2.O‘z tana og‘irligini engish bilan bog‘liq bo‘lgan mashqlar.

3.Izometrik mashqlar.

Tashqi qarshilik bilan bog‘liq bo‘lgan mashqlarga quyidagilar kiradi:

♦ og‘irliklar bilan amalga oshiriladigan mashqlar (shtanga, gantel, to‘ldirilma koptoklar, qadoqtoshlar), shu jumladan trenajyorlar ham. Bu mashqlar universalligi va tanlanishi bilan qulay;

♦ qayishqoq jismlar qashiligi bilan bajariladigan mashq-lar (rezina amortizatorlari, jgutlar, espanderlar, blok quril-malari va h.k.)

♦ tashqi muhit qarshiligini engish mashqlari (toqqa yugurib chiqish, qumda, qorda, suvda, shamolga qarshi yugurish va x.k.)

Tashqi qarshilik mashqlari kuchni rivojlantirishning eng samarali vositalaridan biridir. Ularni tanlab, yuklamani to‘g‘ri

aniqlansa, barcha mushak guruhlarini va mushaklarni rivojlan-tirishi mumkin.

Izometrik mashqlar ishlab turgan mushaklar harakat birliklarining maksimal sonini birdaniga kuchaytirish imko-niyatiga ega. Ular quyidagilarga bo‘linadi:

♦mushaklarning sust harakatidagi mashqlar (qo‘llarda, elka-larda, belda og‘irlikni ushlab turish) ;

♦ma’lum vaqt davomida va ma’lum holatda mushaklarning faol kuchayishidagi mashqlar(yarim bukilgan oyoqlarni to‘g‘rilash.)

Nafasni to‘xtatib bajariladigan bunday mashqlar orga-nizmni kislorod bo‘lmagan juda qiyin sharoitlarda ishlashga o‘rgatadi. Izometrik mashqlar bilan o‘tkaziladigan mashg‘ulotlar kam vaqt talab etadi va ularni o‘tkazish uchun kerak bo‘lgan jihozlar juda sodda. Ular yordamida turli xil mushak guruhlariga ta’sir etish mumkin va qisqa vaqt ichida mahsus jihozlar yordamida muhim kuchlanish yaratish imkonini beradi.

9.3.3. Mushaklar haqida qisqacha ma’lumotlar.

Mushak - anatomik to‘qima bo‘lib, asab impulslari ta’si-rida qisqaradigan, ko‘ndalang - chiqish yoki silliq mushak to‘qimasi-dan iborat bo‘lgan inson tanasining organi.

Skelet mushaklari - skelet musqo‘llari - alohida boylamlar tashkil qilib, biriktiruvchi to‘qimalardan yupqa parda bilan o‘ralgan. Mushaklar paylar orqali suyaklarga yopishadi va inson harakatlanishini ta’minlaydi.

Trener, jismoniy tarbiya o‘qituvchisi yoki sportchi alohida mushak guruhlarining joylanishi va ular yordamida bajarila-digan harakatlarni yaxshi biladilar. Shuning uchun ular mashq dasturlarining mohiyatini va mazmunini yaxshiroq tushunadilar, mustaqil ravishda mashqlar majmuasiga zarur bo‘lgan mashqlarni tanlab oladilar yoki bu mashg‘ulotlarning dasturlarini mustaqil ravishda ishlab chiqa oladilar.

Bo‘yin. Ko‘krak - elka - kurak mushaklari bo‘yinning oldi va yon tomonlarida joylashgan va boshni burishda, egishda ko‘krak qafasining ko‘tarilishida katta rol o‘ynaydi. Pog‘onali mushaklar bo‘yin ichida joylashgan bo‘lib, umurtqa pog‘onasini harakatlan-tirishda va nafas olganda ko‘krak qafasini ko‘tarishda yordam beradi.

Qo‘llar. Delta ko‘rinishdagi mushaklar elka kamarini qoplab turadi. Uch bog‘lam mushakdan iborat: oldi, o‘rta va orqa; ularni har biri qo‘llarning yonga harakat qilishiga yordam beradi.

Elkaning ikki boshli mushagi qo‘lning old tomonida tirsakdan yuqori joylashgan va tirsak bo‘g‘imlarida qo‘lni bukadi.

Elkaning uch boshli mushagi qo‘lning orqa tomonida tirsakdan yuqorida joylashgan. Tirsak bo‘g‘imlarida qo‘lni bo‘kadi.

Barmoqlarni bo‘quvchi va yozuvchi mushaklarni elka kamaridagi mushaklar harakatlantiradi. Elkaning ichki tomonidagi mushaklar barmoqlarni bukadi, tashqi tomondagi mushaklar yozadi.

Ko‘krak. Katta ko‘krak mushagi ko‘krak qafasining yuzasida joylashgan. Qo‘lni gavda bo‘yicha harakatlantiradi.

Oldi tishli mushaklar ko‘krak qafasining yon tomonlarida joylashgan. Qovurg‘aning umurtqa pog‘onasi tomonga burilishida yordam beradi. Qovurg‘a orasidagi mushaklar qovurg‘alar orasida joylashadi va nafas olishda yordam beradi.

Qorin. Qorindagi mushaklar bir necha qavat bo‘lib, qorin devorini hosil qiladi. Pay to‘siqlari bu mushaklarni to‘rt qismga bo‘lib turadi. Qorin mushaklari gavdani rostlashga yordam beradi.

O‘roqsimon tashqi mushaklar qorinning yon tomonida joylashgan. Bir tomonlama qisqarganda gavda aylanadi, ikki tomon-lama qisqarganda esa egiladi.

Orqa. Trapestiya ko‘rinishidagi mushak ko‘krak qafasi va bo‘yinning orqa tomonida joylashgan. Qovurg‘alarni ko‘tarib tushiradi, umurtqa pog‘onasiga olib keladi, boshni orqaga tortadi va bir tomonlama qisqarishda yon tomonga bukadi. Kengaytirilgan mushaklar ko‘krak qafasining orqa tomonida joylashgan. Elkani gavda tomonga qimirlatadi va qo‘lni oldinga, orqaga tortadi.

Uzun mushaklar umurtqa pog‘onasi bo‘ylab joylashgan. Gavdani har tomonga bukadi, aylantiradi.

Oyoqlar. Dumba mushaklari tos-son bo‘g‘imlarida oyoqlarni harakatlantiradi va oldiga egilgan gavdani to‘g‘irlaydi.

To‘rt boshli mushak son qisdaqing oldida joylashgan. Oyoq tizzalarini bukadi. Tos-son bo‘g‘imlarida sonni bukadi va aylan-tiradi.

Ikki boshli mushak sonning orqa tomonida joylashgan. Tizzalarni bukadi va tos-son bo‘g‘imlaridagi sonni bukadi va aylan-tiradi.

Ikra oyoqli mushaklar tizzaning ustida joylashgan. Oyoq kaf-ti bukilishi va oyoqdagi tizza bo‘g‘imlarining bukilishiga yordam beradi.

Kambala ko‘rinishidagi mushaklar tizzaning ichida joylash-gan oyoq kaftini bukadi.

9.3.4. Mushaklararo muvofiqlash haqida tushuncha. Mushaklarning o‘zaro harakatini belgilovchi omillar.

Sportda faqat bitta mushakni ishlatib harakatlarni bajarish mumkin emas. Har qanday harakat masalasini echish uchun ko‘p mushaklar yoki mushaklar guruhlari ishtirok etadi.

Kuchning salohiyat bazasi asosan ko‘ndalang kesishgan mushak to‘qimalaridan, mushaklarning hajmidan, mushaklarning tuzili-shidan va mushak ichidagi muvofiqlashlardan iborat bo‘ladi. Bu yana shuni bildiradiki, asab tizimi aniq harakat vazifalarini echish uchun mushaklarni ishlatishga qaratiladi.

Harakatdagi mushak va mushaklar guruhining bu o‘zaro faolligi mushaklararo muvofiqlash deb ataladi. U doim ma’lum bir harakat turi bilan bog‘liq bo‘lib, bir harakatdan ikkinchisiga o‘tmaydi.

Antogonist mushaklar bir vaqtda ikkita qarama-qarshi yo‘nalishda faoliyat ko‘rsatadi. Sinergist mushaklar hamkorlikda ma’lum bir harakatni amalga oshiradi. Sinergist va antogo-nistlar o‘zaro faoliyat yuritadilar.

Tezkorlik va kuchlilikda orqa bilan yotgan holda, qo‘l to‘g‘ir-lanadi va yuqori qarshilik engiladi, shu bilan bir vaqtda impulslarda birga ishlayotgan tristeps va mushaklar birligining imkoniyatlaridagi harakatlar soni maksimal tezlashadi. Impuls-lar seriyasida va qisqarish boshlanganda blokirovka signali keladi, shuningdek, mushak to‘qimalari hech qanday boshqaruvsiz qisqarib boradi. Dvigatel birliklaridagi signal blokirovkalari harakatda antogonist birliklar bilan bog‘liq, shuning uchun kuch yo‘qotilmasdan, hech to‘siqlarsiz harakat bajariladi.

Shtangani oddiy ko‘tarishda mushaklar faolligining dastlabki portlashi amalga oshadi, chunki sinergist mushak - qisqaradi, antogonist mushak - esa kuchsizlanadi. Bu qo‘l-oyoq harakatining tezlashuviga olib keladi. Keyin tinch oraliq davr keladi. Bu davrda antagonist qisqarishi munosabati bilan qo‘l-oyoq harakati sekinlashadi. Harakat oxirida mushak-antagonistning kuchayishi bu harakatni to‘xtatishi kerak.

Sinergist va antagonist ishidagi bu kelishuvchilik mushaklar cho‘zilishiga bog‘liq. Cho‘zilgan mushaklarning afzalligi shundaki,

ular tinchlik holatida bir oz kuchlangan bo‘lib, (o‘z uzunligi muvofiqlashining taxdaqan 15%) bu dastlabki holatdan katta kuchini rivojlantirishga qodir bo‘ladi. Boshqa tomondan ular harakatlarni katta amplituda bilan amalga oshiradi. Bu esa tezlashuvning uzunroq yo‘lini va kuchning mavjud potenstialini qo‘llash imkoniyatini beradi. Katta amplituda bilan harakatlarni yumshoqroq, egiluvchan va ravon amalga oshirish mumkin, chunki antogonistlar ularni kechroq tormozlashni boshlaydi.

Harakatda qancha ko‘p mushaklar yoki mushaklar guruhi ishtirok etsa, harakat shuncha murakkablashadi, quvvat mashqlarini bajarish uchun mushaklararo muvofiqlash shuncha katta rol o‘ynaydi.

Har xil sport turlarining mashg‘ulotlari amaliyotida murak-kab texnik harakatlar alohida qismlarga (elementlarga) bo‘linadi. Bunday harakatning maqsadi quvvat mashg‘ulotsi orqali musobaqa faoliyatining amalga oshirishda bevosita ishtirok etgan mushak guruhlarini rivojlantirishdir. Bu mushak guruhlarini kuchaytirish maxsus mashqlar yordamida amalga oshiriladi. Mashqlari tuzilishi musobaqa mashqlar strukturasining bir qismigagina mos keladi. Murakkab bo‘lmagan maxsus mashqlar yordamida musobaqa faoliyatida ishtirok etayotgan mushaklarni qattiq kuchaytirish va shu orqali ularni samaraliroq rivojlantirish mumkin.

Mushak guruhlari maxsus mashqlar yordamida yaxshi moslashadi va mustahkamlanib, shu sport turi uchun maxsus o‘qitish texnikalarini talab qiladi. Agar mushaklar etarlicha yaxshi rivojlanmagan, uyg‘unligi buzilgan bo‘lsa, qiyinchiliklar paydo bo‘ladi. Masalan, yadro uloqtirish sportida maxsus mashqlar yordamida qo‘l va oyoqlarning mushak bukilish joylarida kuch ko‘paytiriladi, lekin gavda mushaklariga e’tibor berilmaydi. Bu esa mushaklar moslashuviga jiddiy buzilishiga olib keladi.

Agar mushaklar o‘rtasidagi moslshuv qo‘yilgan talablarni bajarmasa, mushaklarning boshlang‘ich sinergisti faoliyatsizligi-dan keyingi to‘satdan harakati bioelektrik kuchlarni yo‘qotadi, ya’ni kuchlarning tormozlanishi ertaroq ulansa, juda katta kuch yo‘qotishga to‘g‘ri keladi. Bulardan farq qilgan holda, mushaklar o‘rtasidagi moslashuv darajasi yuqori bo‘lishi uchun harakat silliq, bir xil me’yorda, aniq bajarilsa, kuchlar tejab qolinadi. Yana shuni aytish kerakki, mushaklar orasidagi o‘zaro harakat qoidaga ko‘ra, tekshirilgan harakatlarda yaxshilanadi.

Kuchning yuqori potenstial bazasini dastlabki shart-sharoitlar tashkil qiladi, lekin bunga, ya'ni harakatni butun kuchi bilan bajarishga ham ishonch yo‘q. Qachonki sportchi o‘zining potenstial kuchini ma'lum maqsadlarda ishlatsa, mushaklar orasidagi moslashuv harakatga mos kelsagina tushunib etadi.

Sport bilan shug‘ullangan kishilarning shug‘ullanmaganlardan sportchidan farqi shundaki, uning nafaqat mushaklari ko‘p balki, ular sportda yuqori natijalarni qo‘lga kiritishda o‘z potenstial kuchlarini to‘g‘ri va ishga soladilar, yutuqlarga ega bo‘ladilar.

9.3.5. Turli mushak guruhlarining kuch qobiliyatlarini rivojlantirish uchun mashqlar.

Taklif etilayotgan mashqlar katta mushak guruhlarini ishga tushiruvchi, ta'sir mashg‘ulotlari, alohida mushak va mushaklar guruhlari uchun mashg‘ulotlarni o‘z ichiga oladi. Gantellar, shtanganlar, rezina va qo‘l ostidagi yasama predmetlar sport anjomi sifatida qo‘llanilishi mumkin.

Bo‘yin mushaklari uchun mashq:

♦ boshni oldinga qilgan holda tayanib, kaftlarni bilan polga tiralib, bo‘yinni oldga-orqaga va yon tomonlarga bukish. Kurash ko‘prigida turib bo‘yinni oldga-orqaga bukish.

♦ devorga bosh bilan tayanib turgan holda bo‘yinni olg‘a-orqaga va tomonlarga bukish. Boshni erkin tutib chalqancha yotgan holda, peshonaga og‘irliklar qo‘yib bo‘yinni tomonlarga bukish.

♦ boshni erkin tutib qorin bilan yotgan holda boshga og‘irliklar qo‘yib yuqoriga va pastga ko‘tarib tushurish.

Qo‘l va elka aylanasi uchun mashqlar:

♦ umumiy ta'sir mashg‘uloti. Qo‘llarni yuk bilan turli hollarda bukib-rostlash: ko‘krakdan, turib, yotib, o‘tirib va yonlama taxtada yotib. Bruslarda yotgan holda qo‘llarni bukib-to‘g‘rilash, zarur hollarda qo‘shimcha yuklar bilan. Yakkacho‘pda osilib tortilish. Arqonga oyoqlar yordamisiz ko‘tarilish.

♦ panjalarni rivojlantirish uchun mashg‘ulot. Tennis koptogini, qo‘l espanderini ko‘p martalab qisish. Qo‘l panja-larini bukish, to‘g‘rilash va og‘irliklar bilan tirsak bo‘g‘imida aylanma harakatlar qilish. Arqonda osilib turgan yukni ayla-nuvchi grifga o‘rash. O‘tirgan holatda qo‘llarda og‘irlik bilan panjalarni yuqoriga va pastga bukib

to‘g‘rilash. Yotgan holda kaft bilan tayanchini panjalar tayanchiga almashtirish.

Qo‘l bo‘quvchilarini rivojlantirish mashg‘ulotlari. Turgan holatda og‘irliklarni pastdan va yuqoridan ushlab qo‘llarni bukib to‘g‘rilash.O‘tirgan yoki yotgan holatda gantellarni ko‘krakka yaqin-lashtirib uzoqlashtirish. Turgan holatda gavdani oldga egib shtan-ga bilan qo‘llarni bukib to‘g‘rilash.

Qo‘l rostlovchilarini rivojlantirish mashg‘ulotlari. Og‘iriklarni bosh orqasidan, tirsaklarni yuqorida tutgan holda ko‘tarib tushirish. Rezina tasmaning bir uchini oyoqlar bilan ushlab, tirsaklarni vertikal ushlagan holda, qo‘llar to‘g‘rilangungacha rezinani yuqoriga tortish.

Deltasimon mushaklarni rivojlantirish uchun mashg‘u-lotlar. To‘g‘rilangan qo‘llarda gantellarni ushlagan holda elka sathigacha yuqoriga va yon tomonlarga ko‘tarish. O‘tirgan holatda, qo‘llarni bir oz bukib, ikki gantelni ko‘tarish.

Ko‘krak mushaklarini rivojlantirish uchun mashg‘ulotlar. Yotgan holatda to‘g‘ri qo‘llarda gantel ushlab, ularni bir-biriga yaqinlashtirish va uzoqlashtirish. Mahkamlangan rezinaga yon bilan turgan holda, to‘g‘ri qo‘llar bilan uni ko‘krakkacha cho‘zish.

Bel mushaklari uchun mashqlar.

Elkalarda og‘irlik bilan egilish. Tovonlar bilan gimnastik devorga tiralgan holda og‘irlik bilan gavdani bukish. Og‘irlik-larni (yadro, tosh, shtanga diski) boshdan oshirib irg‘itish. Rezina-ning bir uchini oyoqlar bilan bosgan holda, boshqa uchini ushlab gavdani egish va rostlash.

Qorin mushaklari uchun mashg‘ulotlar.

Erda yoki yonlama taxtada yotgan holatda, qo‘llar bosh ortida, og‘irlik yoki va ularsiz gavdani ko‘tarish. Yakkacho‘pda yoki gimnastik devorda osilib oyoqlarni ko‘tarish, xuddi shu amal erda yoki yonlama taxtada yotgan holda. Oyoqlar bilan qimirlamaydigan tayanchga ilin-gan holda gimnastik skameykada o‘tirib gavdani bukib to‘g‘rilash. Yotgan holatda oyoqlar bilan turli harakatlarni bajarish: yuqoriga - pastga, tomonlarga, aylana va h.k.

Osilgan holatda oyoqlar bilan aylana harakatlar bajarish. Turgan holatda, oyoqlar elka kengligida, gavda oldinga egilgan, qo‘llar gantellar bilan ikki tomonga yozilgan - gavda burilish-larini bajarish, qo‘llarni bilan chap va o‘ng oyoqlarning uchiga tekkizish. Gimnastik burchak holatini osilgan yoki tayangan holda saqlab turish.

Oyoq mushaklari uchun mashg‘ulotlar.

♦ umumiy ta’sir mashqlari. Ko‘kraklar va elkalarda og‘irliklar bilan o‘tirib turish. O‘tirgan holatdan og‘irlik bilan sakrab turish. Og‘irliklar bilan sakrash.

♦ sonni rostlovchi mushaklar uchun mashqlar. Bir oyoq bilan oldinga qadam tashlab, elkalarda og‘irlik bilan o‘tirib turish, orqadagi oyoq tizzada bir oz bukilgan. Bir oyoqda o‘tirib turish.

♦ sonni bo‘quvchi mushaklar uchun mashqlar. Qoringa yotgan holda sherikning qarshiligini enggan holda oyoqlarni bukish. Mahkam-langan rezinani oyoqlar bilan cho‘zish.

9.3.6. Kuch qobiliyatlarini rivojlantirish usullari

Kuch qobiliyatlarining yo‘naltirilgan rivojlanishi faqat mushaklar maksimal taranglashgandagina yuz beradi. Shuning uchun kuch tayyorgarligi usuliyatining asosiy muammosi, mashg‘ulotlar jarayonida mushaklar kuchlanishining eng yuqori darajasini ta’minlashdir. Usuliy jihatdan maksimal kuchlanishlar hosil qilishning turli yo‘llari bor: o‘ta og‘ir yuklarni bir necha marta ko‘tarish, katta bo‘lmagan og‘irlikdagi yuklarni ko‘p martalab ko‘tarish; mushaklar doimiy o‘zilgan holda tashqi qarshiliklarni engish va h.k. Keltirilgan mushak kuchlanishlarini hosil qilishning quyidagi usullari mavjud:

1. Maksimal urinishlar usuli
2. Chegaraviy bo‘lmagan urinishlar usuli
3. Izometrik urinishlar usuli
4. Izokinetik urinishlar usuli
5. Dinamik urinishlar usuli
6. «Jadal» usul

Ta’kidlab o‘tish kerakki, usullarning bunday nomlanishi kuch mashg‘ulotlari nazariyasi va amaliyotida keng tarqalgan. Ularning yaxshi tomoni qisqaligida. Lekin ilmiy nuqtai nazardan kuchni rivojlantirish usullarini bunday nomlash juda ham to‘g‘ri emas, chunki masalan, maksimal izotermik va izokinetik urinishlar usullari, qaytarma mashqlar sinfiga ham kiradi. Mushaklarning dinamik qisqarishi nafaqat dinamik urinishlar usuliga, boshqa ko‘plab usullar uchun ham xosdir.

Maksimal urinishlar usuli. Mazkur usul mashg‘ulotlarni submaksimal, maksimal va o‘ta maksimal og‘irliklar bilan o‘tkazishga asoslangan. Har bir mashq bir necha marta takrorlanadi. Bir urinishda chegaraviy va o‘ta yuqori qarshilikni engan, ya’ni og‘irlik 100% va

undan ko‘p bo‘lgan holda mashqlarni takrorlashlar soni 1-2, ko‘pi bilan 3 marta bo‘lishi mumkin. Urinishlar soni 2-3, urinishdagi qaytarishlar orasida dam olish 3-4 daq., urinishlar orasida 2 dan 5 daq.gacha. Chegaraga yaqin qarshiliklar bilan mashqlarni bajarishda (maksimaldan 90-95% og‘irlik bilan) bir urinishdagi harakatlar qaytarilishi soni 5-6, urinishlar soni 2-5. mashqlarni qaytarish orsidagi dam olish vaqti 4-6 daq. va urinishlar orasida 2-5 daq. harakatlar sur’ati - erkin, tezlik - eng kamdan maksimalgacha. Amaliyotda bu usulning turli yo‘llari bor, ularning asosida og‘irliklarni oshirishning turli usullari yotadi.

Nazarda tutish kerakki, chegaraviy yuklamalar harakatlar texnikasini nazorat qilishni qiyinlashtiradi, jarohat olish va ko‘p shug‘ullanib yuborish xavfini kuchaytiradi ayniqsa, bolalarda va boshlovchilarda. Shuning uchun u oliy malakali sportchilarning mashg‘ulotlarida asosiy, lekin yagona bo‘lmagan usuldir. U haftasiga 2-3 marta qo‘llaniladi. Katta vaznlar, ba’zi hollarda 7-14 kunda bir marta ishlatiladi. 100%dan ortiq yuklar bilan mashqlar sheriklar yordamida yoki maxsus moslamalarni qo‘llash yo‘li bilan o‘tkaziladi. 16 yoshgacha bo‘lgan bolalarga bunday usulni qo‘llash tavsiya etilmaydi.

Qaytarma maksimal urinishlar usuli maksimal dinamik kuchni mushaklar hajdaqi sezilarli ko‘paytirmasdan oshirish uchun asosiy hisoblanadi. Uni qo‘llash uchun sportchi oldindan tayyorgar-lik ko‘rgan bo‘lishi lozim. Ushbu usul o‘smirlarning kuch daraja-sini baholash uchun o‘tkaziladigan nazorat sinovlari asosida yotishi mumkin. Nazorat uchun mashqlar, masalan, poldan shtangani tortish; gorizontal yotgan holda shtanga ko‘tarish; elkada shtanga bilan o‘tirib turish.

Takroriy chegaraviy bo‘lmagan urinishlar usuli. Ma’nosi-chegaraviy bo‘lmagan tashqi qarshilikni to qattiq charchaguncha yoki «oxirigacha» takrorlash.

Har bir yondashuvda mashqlar tanaffussiz bajariladi. Bir mashg‘ulotda 2-6 seriya bajariladi. Bir seriyada 2-4 yondashuv. Mashg‘ulotlar orasidagi tanaffus 2-8 daq., seriyalar orasidagi 3-5 daq. mashg‘ulotlar davomida tashqi qarshiliklar kattaligi maksimaldan 40-80% ni tashkil qiladi. Harakatlar tezligi katta emas. Katta og‘irlik bilan qaytarishlar soni kam bo‘lganda, asosan maksimal kuch rivojlanadi yoki bir vaqtning o‘zida kuchning ko‘pa-yishi va mushaklar hajdaqing ortishi yuz beradi. Va, aksincha, qaytarishlar

soni ko‘p bo‘lib, og‘irlik miqdori kam bo‘lganda aso-san, chidamlilik sifati ortib boradi.

Bu usulni qo‘llaganda mashg‘ulot samarasiga mashqlarni takrorlashning har bir seriyasi yakunida erishiladi. So‘nggi takrorlashlarda ishlayotgan harakat birliklari miqdori maksi-mumgacha etadi, ularning sinxronligi kuzatiladi, fiziologik jarayon xuddi katta qarshiliklarni engayotganday bo‘ladi.

«Oxirigacha» usulining uchta asosiy yo‘li mavjud:

1. Mashqlar bir mashg‘ulotda «oxirigacha» bajariladi, yondashuvlar soni ham «oxirigacha» emas.

2. Bir necha urinishlarda mashqlar «oxirigacha» bajariladi, yondashuvlar soni «oxirigacha» emas.

3. Mashqlar har bir urinishda «oxirigacha» bajariladi, yondashuvlar soni «oxirigacha».

«Oxirigacha» usulida ishlash energetik jihatdan kam unumli bo‘lsada, amaliyotda keng qo‘llaniladi. U harakatlar texnikasini yaxshiroq nazorat qilish, jarohatlardan saqlanish, mushaklar giper-trofiyasiga ko‘maklashish imkonini beradi. Va nihoyat, bu usul-boshlovchilarni tayyorlash uchun yagona bo‘lgan usul, chunki kuchning rivojlanishi qarshilik kattaligiga bog‘liq emas. Uni hal qiluvchi rolni kuch kattaligi o‘ynagan, namoyon bo‘lish tezligi esa katta ahamiyatga ega bo‘lmagan hollarda qo‘llash maqsadga muvofiq.

Izotermik urinishlar usuli. Qisqa muddatli maksimal kuchlanishlarni bajarish bilan ifodalanadi. Izotermik kuch-lanishlar davomiyligi odatda 5-10 s. Kuchlanish kattaligi mak-simumdan 40-50% bo‘lishi mumkin va statistik kuch majmualari, turli mushak guruhlari kuchini rivojlantirishga yo‘naltirilgan 5-10 mashqdan iborat bo‘lishi kerak. Har bir mashq 3-5 marta, 30-60 s tanaffus bilan bajariladi. Navbatdagi mashqlarni baja-rishdan oldin dam olish 1-3 daq. Izotermik mashqlarni mash\ulotga haftasiga 4 martagacha qo‘shish mumkin, ularga 10-15 daq. ajratilsa kifoya. Majmuaviy mashqlar o‘zgarmagan holda tahdaqan 4-6 xafta qo‘llanilishi mumkin, so‘ngra u ba’zi boshlang‘ich holat-larning o‘zgarishi hisobiga yangilanadi.

Izotermik mashqlarni bajarishda tana holatini yoki bo‘g‘im-larning burchak kattaligi jiddiy ahamiyatga ega. Elka oldi bo‘quvchi-larining bo‘g‘imlarining katta burchagida mashg‘ulot kuch o‘sishini kam ta’daqlaydi, lekin mashq qilinmayotgan bo‘g‘imlarga yaxshi ta’sir ko‘rsatadi. Izotermik kuchlanish bo‘g‘im burchagi 90^0 da, 120^0

va 150^0 ga nisbatan, gavdani eguvchilarning o‘sishiga katta ta’sir ko‘rsatadi.

Izokinetik urinishlar usuli. Bu usulning o‘ziga xosligi u qo‘llanilganda tashqi qarshilik kattaligi emas, harakatning doi-miy tezligi kattaligi berilishidadir. Mashqlar maxsus trenajer-larda bajariladi, ular turli tezliklarda harakat qilishga imkon

beradi. Masalan, krol yoki brass bilan suzishda qulochlab eshish-ning butun amplitudasi bo‘yicha. Bu mushaklarning butun harakat davomida oqilona yuklama bilan ishlashiga imkon beradi.

Izokinetik usulda zamonaviy trenajerlarda bajariladigan kuch mashqlari bo‘g‘imlarning harakat tezligini 1 sekundda 0 dan 200 tagacha o‘zgartirish imkonini beradi. Shuning uchun bu usul kuch qobiliyatlarining har xil turlarini - «sust», «tez», «portlash» kuchini rivojlantirish uchun ishlatiladi. Usul suzish, engil atletika, sport o‘yinlarida - oyoq va qo‘llar bilan zarbalar, koptok irg‘itish va shu kabilarda kuch tayyorgarligi jarayonida keng qo‘lla-niladi. Mazkur usuldan foydalanilganda badan qizdirish mashq-lari shart emas va shu bilan og‘irliklar yordamidagi mashg‘ulotlar-dan farqlanadi.

Mashqlarni bajarish vaqtida odam o‘zining natijalarini monitor yoki boshqa vosita orqali ko‘rib turadi, shu asnoda o‘zi bilan o‘zi yoki boshqa shaxslar bilan bellashishi mumkin.

Dinamik urinish usuli. Maksimal tezlik yoki sur’atda katta bo‘lmagan og‘irliklar bilan (30% gacha) mashqlar bajariladi. U tezlik kuch qobiliyatlarini - «portlash» kuchini rivojlantirish uchun qo‘llaniladi. Bir yondashuvda takrorlashlar soni 15-25 marta. Mashqlar 3-6 seriya bilan bajariladi, ular orasidagi tanaffus 5 - 8 daq.

Og‘irlik vazni shunday bo‘lishi kerakki u harakat texnika-sining buzilishiga sabab bo‘lmasin va harakatni bajarish vaqtida tezlikni pasaytirmasin. Masalan, vaterpolchilarda otish kuchini rivojlantirish uchun 2 kgli medistinbol qo‘llanilganda, eng yaxshi natijalar ko‘rsatildi, nayza uloqtiruvchilarda 3 kg.

«Jadal» usul mushak guruhlarini pastga tushayotgan yukdan yoki tana og‘irliginining kinetik energiyasidan foydalangan holda jadal rag‘batlantirishga asoslangan.

Bu usul asosan turli mushak guruhlarining «amortizastiya» va «portlash» kuchini rivojlantirish uchun ham qo‘llaniladi. Misol tariqasida oyoqlarning «portlash» kuchini rivojlantirish uchun chuqurga sakrab tushish va sakrab chiqish mashqini keltirish mumkin. Amortizastiya va undan keyingi erdan itarilish xuddi bir butunday

bajarilishi kerak.

Quyidagi usuliyat bilan o‘tkaziladigan bunday mashqning katta samaradorligi tasdiqlangan. Mashq 70-80 sm balandlikdan,

bir oz bukilgan tizzalar bilan «qo‘nish» va tez, katta kuch bilan yuqoriga sakrashdan iborat. Sakrashlar seriyali bajariladi 2-3 seriya, har birida 8-10 ta sakrash. Seriyalar orasida dam olish vaqti 3-5 daq. Mashg‘ulot ko‘pi bilan haftasiga ikki marta o‘tkaziladi. Qo‘shimcha og‘irlik sifatida shaxsiy vazn ishlatiladi. Amortizastiyadan sakrashga o‘tish juda tez bo‘lishi kerak, tanaffus mashg‘ulot samarasini kamaytiradi.

«Jadal» usulni qo‘llash bu hollarda maxsus tayyorgarlikni talab qiladi, jumladan, ko‘p hajmda shtanga bilan sakrash. Katta bo‘lmagan balandlikdan boshlash kerak va astalik bilan zarur balandlikkacha ko‘tariladi. Masalan, gimnastlar uchun chuqurlikka 50-60 sm dan sakrash, tepalikka (matlar uyumi) sakrab chiqish yoki plankadan dumalab o‘tish samaralidir. Yuguruvchilar uchun sakrash balandligi 0,75 -1, 1-1,5 m.

Sakrash uchun quyidagi miqdorlar oqilona hisoblanadi: 10 martadan 4 seriya - yaxshi tayyorgarlik ko‘rgan sportchilar uchun va 2-3 seriyada 6-8 martada - kamroq tayyorgarlik ko‘rganlar uchun. Seriyalar orasidagi dam olish 6-8 daq. Davomida engil yugurish va bo‘shashish uchun mashqlar bajariladi.

Og‘irliklar bilan «jadal» usulda mashqlarni bajarishda quyidagi qoidalarga rioya qilish zarur:

♦ ularni mushaklarni qizdiruvchi maxsus mashqlardan keyin qo‘llash mumkin;

♦ «jadal» harakatlar miqdori seriyada 5-8 marta takrorlashdan ortmasligi lozim;

♦ «jadal» ta’sir kattaligi yuk vazni va ishchi amplituda kattaligi bilan ifodalanadi. Har bir holda bu ko‘rsatkichlar jismoniy tayyorgarlik darajasiga bog‘liq holda aniqlanadi;

♦ tananing boshlang‘ich holati mashg‘ulotda rivojlanti-rilayotgan ishchi kuchlanishning holatiga mos ravishda tanlanadi.

9.3.7. Kuch qobiliyatlarining turlari va ularni rivojlantirish usullari

Maksimal kuchni rivojlantirish. Maksimal kuch – asab mushak tizimiga mushaklar maksimal qisqarganda berilishi mumkin

bo‘lgan eng katta kuch. Maksimal kuchni rivojlantirish asosida ikkita usul yotadi: maksimal urinishlar usuli va takroriy - seriyali usul.

Kuch tayyorgarligining nazariyasi va amaliyotida maksimal urinishlar usulining bir necha yo‘li o‘z joyini topgan.

1-yo‘l. Mashqlar, maksimaldan 90-95% og‘irlik bilan, bir yondashuvda 2-3 marta bajariladi. Bir mashg‘ulotda yondashuvlar orasida 3-5 daq. hordiq bilan 2-4 marta bajariladi. Bu juda samarador mashqni mushaklar ishining ikki tartibida bajarish mumkin. Birinchi tartibda yondashuvda barcha harakatlar tak-rorlashlar orasida mushaklarni bo‘shashtirmasdan bajariladi. Masalan, shtanga bilan o‘tirib turish bo‘yicha yondashuvni bajarish vaq-tida shtanga doimo elkalarda bo‘ladi va mushaklar tabiiyki taranglashgan holatda bo‘ladi. Ikkinchi tartibda yondashuvda har bir mashq orasida qisqa muddatga, bir necha sekund mushaklarni bo‘shashtirish bilan bog‘liq. Buning uchun, mashq amallarini bajarib bo‘lgandan keyin, yukdan holis bo‘lib (shtangani joyiga qo‘yib), «ishchi» mushaklarni siltab bo‘shashtirish va darhol navbat-dagi harakatni bajarishga kirishish lozim. Ikkala tartib ham juda samarali. Ikkinchi tartib «portlash» kuchini va mushaklarni bo‘shashtirish (dam oldirish) layoqati faol namoyon bo‘lishini takomillashtirishni ta’daqlaydi.

2-yo‘l. Mashg‘ulotlar davomida ma’lum miqdorda yondashuv-larni bajarish kerak, ulardan: 1) og‘irlik vazni maksimaldan 90% - 3 marta; 2) vazn 95% - 1 marta; 3) vazn 97% - 1 marta; 4) 100% plyus 1 - 2 kg - 1 marta. To‘rt yondashuv bilan cheklanish mumkin, ulardan: 1) vazn 90% - 2 marta; 2) vazn 95% - 1 marta; 3) vazn 100% - 1 marta; 4) 100% plyus 1 - 2 kg - 1 marta. Ikkala mashqda ham yondashuvlar orasida faol hordiq uchun 2 - 3 s. bo‘shashtiruvchi mashqlar bilan tanaffus qilish kerak. Oxirgi mashqni sportchi 100% plyus 1-2 kg yuklama bilan bajara olmasligi ehtimoli bor, bunda bu yondashuvni oldingilarni qaytarish bilan almashtirish maqsadga muvofiq.

3-yo‘l. Mashg‘ulot davomida 4-5 yondashuvning har birida bir marta 100% vazn bilan mashq amalga oshiriladi. Tanaffuslar davomiyligi navbatdagi yondashuvni bajarishga tayyorlik bilan aniqlanadi.

4-yo‘l. 3 yondashuv 120-130 % yuklama bilan amalga oshiriladi. Har bir yondashuv 4-5 takrorlashdan va 3-4 daq. Mushaklarni bo‘shashtirish uchun tanaffuslardan iborat. Shtanga yoki boshqa

og‘irlik boshlang‘ich holatga maxsus moslamalar yordamida yoki sheriklar tomonidan uzatiladi.

5-yo‘l. Kuchni rivojlantirishning barcha oldingi yo‘llarida mushaklar engib o‘tuvchi tartibda ishlaydi. Taklif etilayotgan yo‘l mushaklarni yon beruvchi va engib o‘tuvchi tartiblarda navbatlashga yo‘naltirilgan. Bunga o‘xshash ko‘plab mashqlar mavjud. Masalan, 120-140% vaznli shtanga bilan o‘tirib-turish, bunda shtanga elkaga turgan holda moslamadan olinadi. O‘tirib-turishning yakuniy bosqichida shtanga disklari sheriklar tomonidan jadal echib olinadi, qolgan 70-80% vazn bilan tez turish kerak. Shunday qilib, 3 yondashuvni o‘z ichiga olgan 2 seriya bajariladi, har bir yondashuvda 2-4 mashq va 3-4 daq. mushaklarni bo‘shashtirish uchun tanaffus bo‘ladi. Bir mashg‘ulot davomida ko‘pi bilan 3ta 5-7 daq.lik faol hordiqni o‘z ichiga olgan seriyalar bajariladi.

Ko‘rsatilgan barcha me’yorlar dogma emas va ishga jalb qilinadigan vositalar miqdoridan kelib chiqqan holda o‘zgarishi mumkin. Masalan, shtanga bilan o‘tirib turishga yondashuv va seriyalar qo‘llarni gantel bilan bukib yozishnikidan kam bo‘lishi kerak.

Takror - seriyali urinishlar usuli maksimal urinishlar usulidan shu jihati bilan farqlanadiki, bunda o‘sishni ta’daqlaydigan asosiy mashg‘ulot omili bo‘lib oqilona va submaksimal og‘irliklar bilan ishlash chegaraviy davomiyligi xizmat qiladi. Usul yondashuv va takrorlashlar hajdaqing ko‘pligi va ular orasida tanaffuslar yo‘qligi bilan ajralib turadi. Mashqlarda barcha harakat amallari sust sur’atda, takrorlashlar orasida mushaklarni bo‘shashtirmasdan bajarilishi kerak. Seriyalar ma’lum miqdorda takrorlanuvchi bir necha yondashulardan iborat. Takror-seriyali urinish usuli quyidagi maqsadlarda qo‘llaniladi:

- ♦ mushaklar hajmini maromida rivojlantirish uchun;
- ♦ mushaklar hajmini keskin ko‘paytirish uchun;
- ♦ insonning kuchini oshirish uchun.

Mushaklar hajmini maromida rivojlantirish maqsadida takror-seriyali usulni qo‘llashning bir necha yo‘llari mavjud.

1-yo‘l. Maksimal og‘irlikning 70-80% qo‘llaniladi: bir yondashishda mashqlar 5-6 marta takrorlanadi. Bir seriya 2-3 yondashuvni o‘z ichiga oladi. Yondashuvlar orasida faol hordiq 4-5 daq., seriyalar orasida -6-8 daq. mashg‘ulotlar 2-4 seriyadan iborat.

2-yo‘l. Uch xil turli yondashuvlardan iborat seriya baja-riladi: 1) og‘irlik maksimaldan 80%, yondashuvda mashqni 10 marta

takrorlashga intilish kerak; 2) og‘irlik 90% - 5 marta; 3) 92-95% - 2 marta 3-4 daq tanaffuslar bilan.

3-yo‘l. To‘rt xil turli yondashuvlar orasida 5-6 daq. tanaffus bilan bajariladi: 1) vazn 70% - 12 marta takrorlanadi; 2) vazn 80% - 10 marta; 3) vazn 85% - 7 marta; 4) 90% - 5 marta. Mashg‘ulotda 8-10 daq. tanaffus bilan 21 seriya bajariladi.

4-yo‘l. Mushaklarning statik va dinamik ish tartibi uyg‘unlashuvi ko‘zda tutiladi. Bunda 75-80% vazn bilan yon beruvchi harakat amallari bajariladi; quyi holatda 2-3 s. tanaffus qilinadi. So‘ng maksimal tezlikda engib o‘tuvchi amal bajariladi. Yondashuvda mashq 2-3 marta takrorlanadi. 2-3 takrorlanishli 2 seriyani bajarish maqsadga muvofiq. Yondashuvlar orasida tanaffus 4-5 daq., seriyalar orasida 6-8 daq.

5-yo‘l. Bundan oldingi yo‘ldagi kabi mushaklarning statodi-namik tartibda ishlashi nazarda tutiladi. Vazn 70-80%. Mashqning birinchi qismida 40-60% vazn bilan bir tekis izometrik uri-nishni bajarish lozim, so‘ng tez engib o‘tuvchi harakatga o‘tish kerak. Bir yondashuvda qisqa tanaffuslar bilan 5-6 takrorlashni bajarish tavsiya qilinadi; mashg‘ulotda 3-5 yondashuv, orliqda 4-5 daq. tanaf-fus bilan.

Ko‘rsatilgan tartib va talablar asosida bajarilgan takror - seriyali usul yordamida mushak hajdaqing keskin o‘sishi past tez-likda namoyon bo‘ladigan maksimal kuchning rivojlanishiga zadaq yaratadi. Mazkur usul boshlang‘ich kuch tayyorgarligida juda samarali bo‘ladi.

Mushaklar hajdaqi oshirish uchun takror - seriyali usul bilan bajariladigan mashqlarning bir necha turli texnologik yo‘llari mavjud.

1-yo‘l. Vazn 75-80%. 10-12 takrorlashda harakatlarni sekin, qattiq charchash alomatlari paydo bo‘lgunga qadar bajariladi. Jami 2-4 yondashuv, oraliqlarda 2 daq.gacha faol hordiq bilan baja-riladi. Bir mashg‘ulotda 2-3 guruh mushaklarga ta’sir qiladigan mashqlarni tanlash maqsadga muvofiq.

2-yo‘l. Vazn 60-70%. Har birida 15-20 marta mashq ijro etiladigan 3-5 yondashuv bajariladi. Yondashuvlar orasida 2-3 daq. tanaffus.

3-yo‘l. Vazn 80%. Bir guruh mushaklarga ta’sir etadigan 3-5 yondashuvda 8-10 tadan takrorlash bajariladi. Yondashuvlar orasida 2-3 daq. tanaffus. Qattiq charchagan hollarda tanaffus 5 daq.gacha cho‘ziladi.

4-yo‘l. Vazn 85-95%. 4-8 yondashuvda 5-8 tadan takrorlash oraliqda 3-4 daq. tanaffus bilan bajariladi.

5-yo‘l. Vazn 85-90%, qattiq charchash alomatlari sezilgandan so‘ng sherik yordamida engib o‘tish qismida 2-3 qo‘shimcha mashq bajariladi. Yangi yondashuvga tayyor bo‘lgungacha etadigan vaqt oralig‘ida tanaffus bilan 2 yondashuvni bajarish maqsadga muvofiq.

6-yo‘l. Bir xil miqdordagi takrorlashlar bajariladi, lekin navbatdagi yondashuvlarda vazn engillashib boradi. Masalan: 70x10; 65x10; 60x10. yondashuvlar orasida 2 daq. tanaffus. Mazkur yo‘l tez charchaydigan mayda guruh mushaklarini mashq qildirishga yordam beradi.

7-yo‘l. 25-35% vazn bilan sakrab turish. Boshlang‘ich holat-0,3-0,4 m balandlikda poldagi og‘irlik bog‘langan holda egilib turiladi. 8-10 marta sakraladi. 2 yondashuvda 2-3 seriya, 2 daqlik. tanaffus bilan.

Maksimal kuchni izotermik usulni qo‘llagan holda ham rivojlantirish mumkin. U mushaklar uzunligini o‘zgartirmay, qisqa muddatli maksimal kuchlanishlarni bajarishga asoslangan. Bir mashg‘ulotda 4-5 statik kuch mashqlarini bajarish tavsiya qilinadi, astalik bilan 10-11 taga etkaziladi.

Portlash kuchini va mushaklarning ta’sirchanlik qobiliyatini rivojlantirish. Portlash kuchi - insonning eng qisqa fursatda eng katta kuchini namoyon qilish qobiliyati. **Mushaklarning ta’sirchanlik qobiliyati** - asab-mushak appa-ratining (AMA) o‘ziga xos xususiyati, mushaklarning shiddatli mexanik cho‘zilishidan so‘ng keskin namoyon bo‘ladigan kuchli harakat urinishi.

Portlash kuchi inson harakatlarida mushaklarning izotermik va dinamik ishi tartiblarida namoyon bo‘ladi. Dinamik tartibda, odatda, turli kattaliklardagi tashqi qarshiliklarni engishga to‘g‘ri keladi. Vaqt bo‘yicha portlash urinishining namoyon bo‘lish tavsifi tashqi sharoitlarga, maksimal kuchni rivojlanganlik darajasiga bog‘liq bo‘ladi va ishlayotgan mushaklarning boshlang‘ich - start kuchining (Q)ni namoyon bo‘lishi bilan ifodalanadi. Har qanday sharoitdagi portlash urinishlarida inson start kuchini imkon qadar to‘la ishlatishga harakat qiladi. Tezlanish kuchining (G) namoyon bo‘lish xususiyati tashqi qarshilikning kattaligiga hamda avval ta’kidlanganday, ishlayotgan mushaklarning maksimal kuchiga bog‘liq. Zamonaviy ilmiy natijalar, start kuchining rivojlanishi mushaklar kuchi namoyon bo‘lishining tezlanuvchi va maksimal yo‘l-lariga nisbatan qiyin kechadi.

Og‘irliklar bilan va sakrash mashqlari takror - seriyali usul-da bajariladi, ularning eng ko‘p tarqalganlari quyida kelti-rilgan.

1-yo‘l. Vazn maksimaldan 60-80%. Yondashuvda maksimal tezlikda 4-6 takrorlash bajariladi. Takrorlashlar orasida mu-shaklarni bo‘shashtirish lozim. Takrorlashlar sur’ati o‘rtacha. Xar bir seriyada 2-4 yondashuv, oraliqda 4-6 daq. tanaffus. Mashg‘ulotda 2-4 seriya, oraliqlarda 6-8 daq. tanaffus.

2-yo‘l. Vazn 60-80%. Mashqlar reversiv tartibda, ya’ni mushaklarning yon beruvchi tartibidan engib o‘tuvchi tartibiga o‘tish bilan bajariladi. Og‘irlikni balandlikning 1/3 qismiga qadar ko‘tarib, keskin tushirish kerak va o‘sha zahoti ko‘taruvchi engib o‘tuvchi tartibga o‘tish lozim. Yondashuvda 3-5 takrorlashlar bajariladi. Seriya 2-3 yondashuvdan iborat, oraliqda 4-6 daq tanaffus. Mashg‘ulot 7-8 daq. tanaffusli 2-4 seriyadan iborat.

3-yo‘l. Mushaklar - oyoqlarni rostlovchilar uchun mashg‘ulot. Elkada og‘irlik bilan balandlikdan sakrab tushish. Vazn 30-60% oraliqda bo‘lishi mumkin. Har bir sakrab tushish amortizastiyali o‘tirishdan so‘ng, yon beruvchi tartibdan darhol engib o‘tuvchiga o‘tish bilan bajariladi. Yondashuvda 4-6 marta sakraladi. Har bir seriyada 2-3 mashq bo‘lib, oraliqda 6-8 daq. faol hodiq.

4-yo‘l. Oyoq mushaklarining portlash kuchini rivojlantirish uchun sakrash mashqlari. Mashqlar maksimal og‘irliklar bilan bir va ko‘p marta sakrash orqali bajariladi.

Bir martalik sakrashlarni joyida o‘tkazish mumkin. Bir seriyada 4-6 marta sakraladi, seriyalar orasida kuch qayta tik-langunga qadar tanaffus qilinadi. Mashg‘ulot davomida 3-5 seriya bajariladi.

Ko‘p martalik sakrashlar 4 martadan 10-12 martagacha bir oyoqda yoki ikki oyoqda bajariladi. Yondashuvda 3-4 marta sakraladi, seriyada 2-3yondashuv mavjud, tanaffuslar 3-4 daq. Seriyalar miqdori qattiq charchash alomatlari paydo bo‘lgunigacha.

Portlash kuchini va mushaklarning ta’sirchanlik qobiliya-tini rivojlantirishda «jadal» usul alohida ajralib turadi. U pastga tushayotgan og‘irlikning kinetik energiyasidan foydalanishga mo‘ljallangan. Balandlikdan sakrab «qo‘nayotganda» amortizastiya vaqtida mushaklarning yuk energiyasini yutish jarayoni yuz beradi. Shunday qilib, mushaklarda ortiqcha potenstial kuchlanish hosil bo‘lib, darhol mushaklarning faol holatga o‘tishiga sabab bo‘ladi. «Jadal» usul «amortizastion» kuchni rivojlantirishda ham qo‘llaniladi.

Mazkur usul chuqurlikka sakrash mashqlarini bajarishda ko‘p qo‘llaniladi, ularning eng ko‘p tarqalgan yo‘llari quyidagilar.

1-yo‘l. Dastlabki holat - elkalarda shtanga bilan turish. Yarim o‘tirgan holdan portlab turish.

2-yo‘l. DXBH - og‘irlikli qo‘llarni balandga ko‘tarib ushlab turish. Yarim o‘tirgan holdan portlab turish.

3-yo‘l. DXBH - balandlik chetida turish. Chuqurlikka sakrab, darhol gimnastik holatni qayd etish. Xuddi shu yo‘l bilan belga og‘irliklarni bog‘lab bajariladi.

4-yo‘l. DH - balandlik chetida turish. Chuqurlikka sakrab, darhol qayta yuqoriga sakrash.

5-yo‘l. BH - balandlik chetida turib. Og‘irlik bilan chuqurlikka sakrab darhol qayta yuqoriga sakrash.

6-yo‘l. BH - balandlik chetida turib. Chuqurlikka sakrab darhol qayta yuqoriga jadal sakrash va to‘siqdan sakrab o‘tish.

7-yo‘l. BH - balandlik chetida turib. Chuqurlikka sakrab darhol qayta yuqoriga sakrashlarning seriyasi.

Tezlik kuchini rivojlantirish. Tezlik kuchi - nisbatan katta bo‘lmagan tashqi qarshiliklarga qarshi tezkor harakatlar sharoitida namoyon bo‘ladi va AMAning mushaklarni start va tezlanuvchi kuchini belgilovchi xususiyatlari bilan ta’daqlanadi.

Tezlik kuchini rivojlantirish uchun dinamik urinishlar usiladan foydalaniladi. Bu usul mashg‘ulot mashqlarini maksimal tezlikda, nisbatan katta bo‘lmagan - 30%gacha og‘irlik bilan bajarishga asoslangan. Bunday usul tezlik - kuch qobiliyatlarini, tez va portlash kuchini rivojlantirish uchun qo‘llaniladi.

Asosiy shartlardan biri - og‘irlik harakat amallari tex-nikasiga halaqit bermasligi uni buzmasligi, hamda amal baja-rilish tezligini pasaytirmasligi lozim.

Tezlik kuchini og‘irliklardan foydalanib rivojlantirishning bir necha texnologik yo‘llari mavjud.

1-yo‘l. Vazn-30-70% (mashqda qo‘llaniladigan tashqi qarshilikka nisbatan). Harakatlar 6-8 marta o‘rta sur’atda bajari-ladi. Seriyada 2-4 yondashuv bajariladi, tanaffus 3-4 daq. Bir mashg‘ulotda 2-4 seriya, faol hordiq 5-7 daq.

2-yo‘l. Statodinamik xususiyatili mashqlar asos qilib olingan, maksimaldan 60-80%, oraliqda 2-3 izotermik kuchla-nish bajarilib, tezlikda 30% og‘irlik bilan harakatlaniladi. Izoter-mik kuchlanishni bajarish uchun maxsus moslamada yuk ushlab turi-ladi. Bir

yondashuv 4-6 harakatdan iborat, dam olish ixtiyoriy. Seriya 2-4 yondashuvni o‘z ichiga olgan, tanaffus 3-4 daq. Bir mashg‘u-lotda 2-4 seriya bo‘lib, orliqdagi tanaffus 5-7 daq.

3-yo‘l. Mashq asosan start kuchini va, xususan, mushaklarning start kuchini rivojlantirishga yo‘naltirilgan. Vazn-60-65%. Harakatning boshlanishidagi qisqa muddatli portlash urinishi bajariladi. Mashqni qo‘llash texnologiyasi yuqoridagi yo‘lga o‘xshash.

Tezlik kuchini rivojlantirishda muvaffaqiyatga eri-shishning muhim sharti mashqni takrorlash oldidan mushaklarni bo‘shashtirishdir.

Tezlik kuchini rivojlantirishning eng ko‘p tarqalgan va sodda vositasi sakrashdir. Ularni qo‘llash jarayonida asosiy texnologik omil-itarilish tezligi va harakat quvvatini oshir-maslikka intilish. Maksimal tezlik va portlash kuchini rivojlantirishda ikki muhim shartni yodda tutish lozim.

Birinchisi - har bir shug‘ullanuvchi o‘zining boshlang‘ich jismoniy va, xususan, tezlik-kuch tayyorgarligini e’tiborga olishi lozim va shundan kelib chiqqan holda, ma’lum ta’sirga ega mashqlarni tanlashi kerak. Shuni nazarda tutish lozimki, agar mashqlarning ta’sir kuchi katta bo‘lsa, organizmga zarar etishi, kam bo‘lsa, umuman samara bermasligi mumkin.

Ikkinchisi - mushaklar yuqori tezlikli, ta’sirchan, portlash yuklamalaridan keyin, o‘ziga xos charchashdan halos bo‘lishi, yangi yuklamalarga tezkorlik bilan tayyorlanishi kerak. Buning uchun doimo va maqsadli ravishda egiluvchanlikka mashqlar bajarish kerak, turli tortilishlar, cho‘zilish, aylanma harakatlar bilan tanaffuslarni to‘ldirish maqsadga muvofiq.

Kuch chidamliligini rivojlantirish. **Kuch chidamliligi** deb insonning tashqi qarshiliklarga uzoq vaqt bardosh berish yoki unga qarshi turish qobiliyatiga aytiladi. Kuch chidamliligini rivojlantirish murakkab texnologik jarayon hisoblanadi. Uning murakkabligi majmuali yondashuvning talablariga muvofiq bir mashg‘ulotda ham vegetativ vazifalarga, ham kuchni takomil-lashtirishga yo‘naltirilgan ta’sir vositalarini qo‘llashda ko‘zga tashlanadi. Ta’sir vositalari va usullari shunday tanlanadiki,ular bir-biriga qarshi bo‘lmasdan, chidamlilikning rivojlanishi va namoyon bo‘lishiga ko‘mak bermog‘i, mashg‘ulotdan mashg‘ulotga natijalarning yaxshilanishiga olib kelishi kerak. Kuch chidamliligini rivojlantirish uchun takroriy chegaraviy bo‘lmagan urinishlar usuli qo‘llaniladi. Kuch chidamliligini

rivojlantirishning bir necha yo‘llari mavjud.

1-yo‘l. Vazn-maksimaldan 30-70%. Takrorlashlar miqdori 5 tadan 12-14 tagacha, yangi yondashuv uchun kuch yig‘ilguniga qadar hordiq chiqariladi. Yondashuvlar miqdori shug‘ullanuvchining tayyorgarlik darajasiga bog‘liq. Bu usul harakat faoliyati uchun kuch chidamliligini, kislorod etishmovchiliri sharoitida ta’minlashga ko‘mak beradi.

2-yo‘l. Vazn-60%. O‘rta sur’atda takrorlashlar soni 15 tadan 30 tagacha. Mashg‘ulotda 2-5 yondashuv, oraliqda 4-5 daq. tanaffus.

3-yo‘l. Vazn 20-dan 70% gacha. Yondashuvda takrorlashlar soni «oxirigacha». Mashg‘ulotda yondashuvlar soni 4-5 tadan ortmasligi tavsiya qilinadi. Tanaffus davomiyligini o‘zgartirib turli natijalarga erishish mumkin. Agar hordiq kam bo‘lsa (1-3 daq), mushaklarning ichki anaerob energetik imkoniyatlari faol sarf-lanadi. 5-10 daqiqa tanaffusda mushak apparatining anaerob ishlashi takomillashadi.

Kuch chidamliligini rivojlantirishning ikki asosiy tashkiliy shakli mavjud. Birinchisi - tanlangan mashqlar seriya-sini bajarish. Ikkinchi yo‘l - aylanma mashg‘ulot shakli.

9.4. Tezkorlik qobiliyatini tarbiyalash.

9.4.1. Tezlik qobiliyati haqida tushuncha. Tezlik qobiliyati darajasini rivojlantirish omillari va tezlik qobiliyatlarining paydo bo‘lishi.

Insonning harakat masalalarini jadal sur’atlarda bajara olish imkoniyatini ifodalash uchun bir necha yillar davomida «tezkorlik» atamasi ishlatilib kelingan. Harakat tezkorligining ko‘plab shakllari mavjudligini va ularning o‘ziga xosligini e’tiborga olib, bu atamasi so‘nggi vaqtlarda «tezlik qobiliyati» tushunchasiga almashtirildi.

Tezlik qobiliyati - bu minimal vaqt oralig‘idagi sharoitda harakatlarning bajarilishini ta’sdiqlovchi inson xususiyatlarining funkstional majmuasi.

Tezlik qobiliyatining **elementar va majmuaviy** shakllari mavjud.

Elementar shaklga tezlik qobiliyatlarining to‘rtta turi kiradi.

1. Berilgan xabarni tez sezish qobiliyati.
2. Yuqori tezlikdagi harakatni yakka lokal bajarish qobili-yati.
3. Harakatni tez boshlash qobiliyati (ba’zida amaliyotda kes-kin bajarish bilan ataladi).

4. Harakatni maksimal sur'atda bajarish qobiliyati.

Hozirgi vaqtdagi yig'ilib qolgan bir qator ilmiy omil-larning ko'rsatishicha, bu qobiliyatlar ham murakkab tizimga ega.

Elementar tezlik harakati maksimal sur'ati tezlik qobi-liyatining yagona shakli deyish mumkin emas. Bunga harakatning yuqori sur'at ko'rsatkichlari orasidagi dastlabki holatning baja-rilishini, yukning har xil og'irligi va ortiqcha og'irliksiz harakat amplitudasi o'zgarishlaridagi aloqaning yo'qligi kabi omillar guvohlik qiladi.

Maksimal sur'atning yuqori ko'rsatkichlari qo'llarni oyoqlarga nisbatan, o'ngni chapga nisbatan, distalni proksimalga nisbatan kuzatiladi.

Tezlik paydo bo'lishining elementar shakllari va boshqa qobi-liyatlari yig'indisidagi majmuaviy texnika malakasi bilan ta'-daqlanishi tezlik layoqatini jadal murakkab aktlarda ko'rinishi alohida sport turlariga xosdir.

Majmuaviy shakllarga taalluqli bo'lgan holatlar:

♦ startda maksimal imkoniyatlarcha bo'lgan tezlikni olish qobiliyati. (start tezlik qobiliyati) sprinterga yugurishdagi start tezligini oshirish, kon'kida yugurish va eshkak eshish sportida, futboldagi, sakrash, tennisdagi koptokni olish;

♦ masofa tezligida yuqori darajalarga erishish qobiliyati (masofa tezlik qobiliyati) yugurishda, suzishda.

♦ bir harakatdan boshqasiga tez o'tishi qobiliyati.

Tezlik qobiliyati darajasini rivojlantirish omillari:

1. Asab jarayonining harakatchanligi, ya'ni asab markazining hayajonlanish holatidan tormozlanish holatidagi o'tish tezligi.

2. Turli mushak to'qimalari egiluvchanligi va cho'ziluv-chanligining o'zaro munosabati.

3. Ichki va o'rta mushaklarning muvofiqlash samaradorligi.

4. Harakat texnikasining mukammaligi.

5. Iroda fazilatlarini, kuchlarini, muvofiqlash qobiliyat-lari, egiluvchanligini rivojlantirish darajasi.

6. Mushaklardagi ATFning miqdori, uning resintezi va par-chalanish tezligi (tiklanish).

Tezlik qobiliyatlarining hosil bo'lishi tashqi muhitdagi haroratga ham bog'liq. Harakatning maksimal tezligi +20-22* haroratda kuzatiladi va +16da* 6-9% ga tushib ketadi, shuning uchun inson tezlik qobiliyatlari o'ziga xos xususiyatlarga ega.

Uncha baland bo'lmagan tezlik masofasida yaxshi start

tezkorligini egallagan holda, bir harakatni boshqasiga nisbatan sekin bajarish yoki buning aksi bo‘lishi mumkin. Bu bilimlarni o‘rganish amaliyot uchun foydalidir. Basketbolchilar, futbolchilar, tennischilar uchun start tezligi muhim bo‘lgan mashqlar tanlanadi. Asosiy diqqatni masofa bo‘ylab yugurishga emas, balki turli holatlarda start tezligining harakat yo‘nalishini tez o‘zgarti-rishga qaratiladi.

Tezlik qobiliyatlarining alohida shakllari o‘rtasidagi nis-biy erkinlik harakat vazifalari yuqori tezlikka xatosiz erisha olmasligini ko‘rsatadi.

Tezlik qobiliyatining to‘g‘ridan - to‘g‘ri ko‘chish harakatlari muvofiqlash - o‘xshashligida kuzatiladi.

Mashg‘ulotlardagi oyoqlarni bukish tezligi yadro uloqtirish-da, sprintercha yugurishda, joyidan turib sakrashda yaxshi natija-larni egallashda muhim ahamiyatga ega, lekin suzishda, boksda bu harakat ahamiyatsiz.

Tezlik qobiliyatining turli muvofiqlash harakatlardagi ko‘chishi jismonan zaif tayyorlangan sportchilarda kuzatiladi.

9.4.2. Tezkorlik harakatini sezish rivojlanishining usluliyati

Harakatni sezish tezligi oddiy va murakkab bo‘ladi.

Oddiy sezish - avvaldan ma’lum bo‘lgan harakatni bajarish uchun kutilmagan xabar. Masalan kutilgan xabar bo‘yicha, yugurishga start berish, tez otish, ko‘krakdan yoki boshdan oshirib to‘p tashlash. Sezishning qolgan turi hammasi murakkabdir.

Sezish harakatining 3 ta bosqichi bor:

1.**Sensorlik** - xabar berilgan vaqtdan boshlab mushak faolli-gining birinchi belgilarigacha.

2. **Premotorlik** - harakat boshlangunga qadar mushakning elektr faolligining paydo bo‘lishi. Bu bosqich barqarorlashgan va 25-60 m/s ni tashkil qiladi.

3.**Motorli** - harakat boshlanishidan to tugaguncha davom etadi. Sensor va premotorli bosqich yashirin ta’sirning tarkibiy qism-larini hosil qiladi, motorlisi esa harakatni tashkil qiladi.

Oddiy harakat sezgisining butunlay qisqarish vaqti mashg‘u-lot paytida motorli tarkibiy qismlar hisobiga sodir bo‘ladi. Persteptiv va harakatli jarayonlar mustaqil hisoblanadi, lekin latent tarkibiy qismlarining harakatlarida farqlar ko‘p.

Letent vaqt sezish fiziologik tassavvurlarga ko‘ra besh qism-dan iborat.

1. Resteptordagi hayajon qo‘zg‘atuvchidan sezuvchi a’zolar orqali, ya’ni ko‘z, quloq, sezgi hissi, vestibulyar asboblar orqali qabul qilinadi.

2. Hayajonning markazga intilma asablaridan MATga uzati-lishi.

3. Hayajonning asab tarmoqlari bo‘yicha o‘tishi va elektr xabarining shakllanishi.

4. Hayajonning MAT dan mushaklarga uzatilishi.

5. Mushaklarning qo‘zg‘alishi va unda mexanik harakatning paydo bo‘lishi.

Resteptorda hayajonning paydo bo‘lishiga sarf qilinadigan vaqt qo‘zg‘atuvchining jismoniy tabiatiga va qabul qiluvchi restep-torning xususiyatlariga bog‘liq.

Qo‘zg‘atuvchining ko‘rish restepsiyasidagi tovush va hislarni qabul qilish vaqti ancha qisqardi, shuningdek, asab impuls-laridagi yorug‘lik energiyalarini hosil qiluvchi fotokiyomviy jarayon oxirgi holatlarda sezilarli vaqtni egalladi.

Hayajonning markazga intilma asabdan MATga uzatilish vaqti asab jarayonining harakatiga bog‘liq. Bu omillar ko‘p darajada mashqlar ta’sirida o‘zgaradi. Qo‘zg‘alish vaqtida asab tolalarining uzunligi uning qalinligiga bog‘liq. Asab impulslarining tezligi 50-120m/s ga teng. Aniqlanishicha, mashg‘ulotlar natijasi yoshga bog‘liq emas va sportchi g‘oliblik cho‘qqisini 9-10 yoshdan 25-28 yoshgacha egallashi mumkin.

Latent va motorli tarkibiy qismlarning o‘zaro munosabatlari vaqtning umumiy natijasidagi tavsif sezgilariga, yoshga, sport turiga, sportchi mutaxassisligiga, organizmning charchash jarayoniga bog‘liq.

Oddiy sezish tezligining ko‘rinarli yaxshilanishi murakkab vazifa, chunki gap o‘nlab, ba’zida yuzlab sekundlarni yutish щaqida ketmoqda.

Latent tarkibiy qismlarning umumiy vaqtiga 20-25%, motorliga 75-80% ketadi. Masalan, oliy malakali sprinterlar-ning startyor otilgandagi umumiy vaqti 0,30-0,40s, bunda latent davri 0,06-0,10s, motor-0,24-0,30. Element startining amalga oshi-shi tufayli springdagi umumiy natija 0,05-0,08s ga yaxshilandi.

Oddiy sezgida tezlikning yuqori ko‘chishi kuzatiladi: birdan berilgan xabarga sportchining biror organi tez javob beradi va gavdaning shu qismi boshqa qismlarga nisbatan tez qabul qiluvchi

hisoblanadi. Masalan: xabarni qo‘li bilan tez sezgan sportchi oyog‘i bilan ham tez qabul qiladi. Sportchining e’tibori ko‘proq, xabar qabul qilishga (sezishning sensor turi) yoki bo‘ladigan harakatga (sezishning motorli turi) qaratiladi, bu esa oddiy sezish vaqtiga bog‘liq.

Sezish tezligining oshishi mushaklarni ham qo‘zg‘atadi, shuning uchun past startga yana ham undash taklif qilinadi. Tezlik sezgisi kutilayotgan xabarga bog‘liq. Boshlovchi va ijro etuvchi jamoa o‘rtasidagi eng qulay vaqt 1,5 s.

Sprintercha yuguruvchining «diqqat» buyrug‘i bilan pis-toletdan otilgan o‘q o‘rtasidagi vaqtda nafas ushlab turish start sezishini kamaytiradi. 25-30 daqi=ali badan qizdirishdan keyin esa sezish vaqti qisqaradi. Agar bir nechta start bajarilsa (1,5-2 daq. interval bilan), 7-8 urinishda vaqtning yaxshilanishi kuza-tiladi.

Oddiy sezish tezlikni kuchaytirish uchun bir qancha mashq-larni taklif qiladi va bu mashqlarni bajarishda oldindan ko‘nik-kan xabarida harakatlantiradi. (tovushli, ko‘z bilan ko‘rilgan, his etilgan.)

Masalan: trener buyrug‘i bilan past startda yugurish;

♦ aylana bo‘ylab yurganda, trenerning kutilmagan tez qisqa xabaridan keyingi (kaftiga urish, xushtak chalish) bajariladigan (yuqoriga sakrash, yonga sakrash, o‘tirish, harakat yo‘nalishini 180* yoki 360* ga o‘zgartirish) harakatlar;

♦ trenerning xabari bilan koptokni tashlash (ko‘krakdan yoki boshdan oshirib).

«Tezlikni sezish» mashqlari ancha engil sharoitlarda, ya’ni musobaqaga vaqt juda oz qolganda bajariladi.

Masalan; harakatni sezish tezligini rivojlantirish uchun sprintli startda mashqlar boshlanishidagi turli holatlarni, ya’ni start berilishida, o‘tirganda, tizzalab o‘tirganda, orqa bilan yotganda qo‘llash mumkin. Bu mashqlarning bajarilishi tovushlarga bog‘liq bo‘lgan holatlardagina, ya’ni baland xabarlardan (otish, xushtak chalish) tortib to sekin xabarlargacha (barmoqlarni shiqqillatish) ishlatiladi.

Tezlikka ta’sirning keng tarqalgan yo‘llaridan biri takror-lash usuli bo‘lib, kutilmagan xabarda mashqlarning ko‘p marta bajarilishini nazorat qiladi. Bu usulda sensorli va motorli sezgilarning bosqichini yaxshilanishiga yordam beradi. Mashg‘ulotlarda endi boshlovchilar uchun ijobiy natijalarni beradi, lekin tezlik sezgilarida keyingi qo‘llanilishida mustahkamlanib, yaxshilanishi qiyinchilik bilan o‘tadi.

Oddiy sezgining o‘ta mustahkamlanib ketishidan saqlanish uchun mashg‘ulotlarda, asosan, maktab yoshidagi bolalarda, o‘yin usullari qo‘llaniladi. Bu usulda vazifani bajarishdagi sharoitning doimiyligi yoki o‘zgarib qolishi, sheriklarning bir-biriga o‘zaro munosabati yoki qarshi harakatlari hisobga olinadi. Bunday holatlardagi mashqlar kutilmagan xabarga tez ta’sir qiluvchi harakat elementlari bo‘lgan sport o‘yinlarida qo‘llanadi.

Sensor usul bu tezlikni sezish va qobiliyat orasidagi uncha katta bo‘lmagan vaqt oralig‘ini (o‘nlab, yuzlab sekundlar) farqlashga asoslangan. Bu usul tezlikni sezish va boshqarish qobiliyatini rivojlantirishga qaratilgan bo‘lib, harakatlantiruvchi ta’sirning sensor tarkibiy qismlarini yaxshilaydi. Bu usul sensor tarkibiy qismlarning harakat ta’sirini yaxshilashga asoslangan. Masalan, uch bosqichni ko‘rib chiqamiz: birinchi bosqichda o‘quvchi habarni eshitib, maksimal tezlikda harakatni bajaradi. Har bir urinishdan keyin o‘qituvchi belgilagan vaqtni aytib turadi. Ikkinchi bosqichda ham harakatlar shunday yuqori tezlikda bajariladi lekin o‘qituvchi o‘quvchidan qaysi vaqtda harakatni bajarganini so‘raydi. Javobni eshitib, o‘zi aniq dalillar asosida belgilagan vaqtni ko‘rsatadi. Uchinchi bosqichda o‘qituvchi o‘quvchiga avval o‘zi o‘rgangan tezlikni sezishni vazifa qilib topshiradi.

Murakkab ta’sir quyidagilarga bo‘linadi:

♦ harakatlanayotgan ob’ektga ta’sir;

♦ tanlash ta’siri.

Ta’sirning bu turlari ko‘proq o‘yinlarda va yakka kurashlarda uchraydi. Tezlikni sezish harakat qilayotgan ob’ektga nisbatan 0,18-1,00s ni tashkil qiladi. Latent bosqichi bu ta’sirda oddiyga nisbatan ko‘proq, ya’ni 300 m/s ga etishi mumkin.

Sezgining yashirin davri harakat qilayotgan jismga nisbatan to‘rt elementdan tuziladi.

1) odam harakatlanayotgan jismni ko‘rishi kerak (to‘pni, o‘yinchini) ;

2) harakat tezligi yo‘nalishini baholash kerak;

3) harakat rejasini tanlash;

4) amalga oshirish.

Vaqtning asosiy qismi (80%) ko‘z bilan kuzatishga ketadi, ya’ni katta tezlik bilan harakatlanayotgan jismni kuzatadi.

Ko‘rish qobiliyatini mashq qildirish, mashg‘ulotlarga alohida e’tibor berish, shuningdek, harakat qilayotgan ob’ektni mashqlarda ishlatish kerak.

Ularni boshqarishda:

♦ ob’ektning tezlik harakatini asta-sekin ko‘paytirib borish kerak;

♦ ob’ekt bilan shug‘ullanuvchilar o‘rtasidagi masofani qisqartirib borish kerak;

♦ harakatlanayotgan ob’ekt o‘lchovini kichraytirish kerak.

Bu qobiliyatlarni rivojlantirish usullaridan biri bas-ketbol, futbol, qo‘l to‘pi kabi sport turlaridagi koptoklardir, ya’ni odatdagiga ko‘ra kichkinaroq koptoklar ishlatiladi.

Vaqt ta’sirini qisqartirishda sportchi tomonidan otilgan futbol koptogi yoki shaybaning harakatlanish yo‘nalishini oldindan bila olish qobiliyati muhim rol o‘ynaydi. Zamonaviy xokkey turida shaybaning uchish tezligi 50 m/s. Demak, darvozabon 10 m oraliqdan otilgan shaybani tutishga ulgura olmaydi. Lekin harakatlanish yo‘nalishini oldindan bilish qobiliyati bo‘lgani uchun darvozabon undan ham yaqin masofadagi shaybani tutib oladi.

Tanlash ta’siri sherikning, raqibning yoki atrof muhitning o‘zgarishiga mos ravishda qator imkoniyatlardan kerakli harakat javobini tanlash bilan bog‘liq. Tanlash ta’siri ta’sirning juda murakkab turidir. Bu erda vaqtni sezish uzoq mashg‘ulotlar mobay-nida to‘plangan taktik xodisalarni va texnik usullarni ajrata olishga bog‘liq.

Ular quyidagilarga bo‘linadi.

1. Harakatning javob xususiyati va uning bajarilish shartlarini asta-sekin murakkablashtirish. Masalan, dastlab sportchini oldindan o‘zi bilgan sanchish yoki urishdan himoya qilishga o‘rgatiladi (himoyalanuvchi hujumning qachon va qaysi tomonga qaratilishini bilmaydi), keyin o‘quvchiga ikkita yoki uchta hujumdan bittasiga javob berish taklif qilinadi. Bora-bora u haqiqiy kurashga aylantirib yuboradi.

2. Raqib harakatini olindan bilish qobiliyatini rivoj-lantirish, ya’ni faqat raqibning o‘ziga e’tibor berish emas, balki ko‘zga tashlanmaydigan, tayyor bo‘lmagan harakatlari va ko‘rinishiga (qomatiga, mimikasiga, hayajonlanishiga) ham qarash kerak. Masa-lan; ko‘pchilik bokschilar raqibining fintini uning zarbalaridan, oyoqlarining boshlang‘ich holatidan, yuz va ko‘zlaridan, oyoqlari harakatidan, gavda burilishidan, qo‘llarining holatidan bilib oladilar.

9.4.3. Yakka harakat tezligi va harakat chastotasining rivojlanish usuliyati

Yakka harakat tezligi yuqori tezlikda alohida harakat amallarini bajara olish qobiliyatida namoyon bo‘ladi. Masalan: nayza otishda, voleybol to‘pini urishda, qilichbozlikdagi sanchishda qo‘lning harakati, futbol to‘pini tepishda oyoqlarning harakati.

Qo‘shimcha tashqi qarshilik bo‘lmaganda, yakka harakatlarning eng katta tezligiga erishiladi. Bunga mushaklarning portlash qobiliyati misol bo‘la oladi. Bu holatlarda yakka harakat tezligini kuch qobiliyatlari rivojlanishi bilan birgalikda olib borish maqsadga muvofiq bo‘lar edi. Shu maqsadda kuch mashqlari keng qo‘llaniladi. Masalan: turli og‘irlikdagi kamarlar va jiletlar ishlatish, yugurish yoki sakrash mashqlarida og‘ilashtirilgan oyoq kiyimlarni ishlatish, qo‘l bilan harakat o‘yinlarida qo‘rg‘oshin solingan manjetlardan foydalanish, boksyor urishlarida og‘irlashtirilgan qo‘lqoplardan foydalanish, engil atletikada og‘iroq snaryadlardan foydalanish.

Bu qurollar faqat yuksiz mashqlarda texnika malakasini o‘zlashtirib olingandan keyingina qo‘llanadi. Qo‘shimcha yukning ko‘pligi harakat texnik kontrast (variantli) usul tezlik imko-niyatlarini oshirishda foydalidir. Uning mazmuni tezlik mashqlarini bajarishda qiyin sharoitdan engil sharoitga almashib turishidan iborat. Masalan: 5kg dan 10kg gacha bo‘lgan ichi to‘ldirilgan koptoklarni urib mashq bajarish boksdagi urish tezligining oshishiga ijobiy ta’sir qiladi.

Bokschining harakat tezligini rivojlantirish uchun gantel-lardan foydalanish usuli tajribalarda tasdiqlandi. Gantellar bilan zarbalar imitastiya qilinadi: to‘g‘ri zarba (vazn 4 kg gacha) 5-6 marta, pastdan yonga (vazn 1,5-2 kg) 5-6 marta ikkala qo‘l bilan xuddi shunday himoya; chapga va o‘nga yon berish va sho‘ng‘ish, orqaga bukilish (vazn 4kg gacha) har tomonlama 5-6 marta. Xuddi shu mashqlar og‘irliksiz takrorlanadi. Harakatni birdan boshlash va darhol tugatish uchun mashqlar boshida mushaklarni erkin qo‘yishni bilish kerak.

Yugurishda, suzishda, eshkak eshishda, velosiped sportida tezlik qobiliyatlarining boshqa - harakatning yuqori sur’ati katta rol o‘ynaydi ya’ni, harakatni vaqt birligidagi yuqori sur’ati. Masalan: yurish sur’ati 1 daqiqada 120-140 qadam, eshkak eshishda 1 daqiqada 30-40ta eshish, sprintercha yugurishda 1 sekundda 4,9-5,0 qadam.

Shunga e’tibor berish kerakki, «sur’at» so‘zi bilan «tezlik» so‘zi bir xil ma’noni bildirgani bilan ular o‘xshash emas. Masa-lan: qo‘lni

turli balandlikka ko‘tarib, pastga bir xil sur’atda tushiriladi lekin, qo‘lning tushish tezligi har xil bo‘ladi. Yugurish tezligi bir xil chastotada, lekin har xil qadam uzunligida turlicha bo‘ladi. Ko‘rinib turibdiki, yugurish tezligi uzun-likka, qadamlar esa chastotaga bog‘liq.

Sprintercha yugurish natijalari va sur’at ko‘rsatkichlari orasidagi turli masofa uchastkalarida aloqalar mavjud. Harakat sur’ati va yugurish natijalari orasidagi 1-1,5 m masofa uchastkasidagi ishonchli aloqa yo‘q bo‘lib qoladi. Bu omilni shunday tushuntirish mumkin ya’ni, start tezligi texnikasi juda murakkab bo‘lib, jahonning eng kuchli sportchilari orasida ham bu hatola kuzatiladi.

Natija va sur’at orasidagi aloqalar kattaligi 35-50 va 51-65 m uchastkadagi sportchilar bilan emas, balki boshqa sportchilar guruhi bilan solishtirgan holda kuzatiladi. 86-100m uchastkada bu aloqa kamayib ketadi. Sprintdagi natijalar malakasining oshishi, masofa uchastkasidagi namoyon bo‘lgan harakat sur’atining yuqori ko‘rsatkichlariga bog‘liq.

Yuqori sur’atni ushlab turish uchun, odamlarning mushaklarni tez qisqartirish va bo‘shashtirish qobiliyati (antagonistlar-mushak) muhim ahamiyatga ega.

Bu qobiliyatning rivojlantirish usuliy yo‘li ortiqcha zo‘riqishsiz katta chastotalarda takroran bajariladi. Bunday mashqlarning uzunligi harakat chastotasi saqlangan holda vaqtlar bilan aniqlanadi. Tezkorlikni etishmasligi tufayli mushaklar-ning bo‘shashishida zo‘riqish paydo bo‘ladi, ya’ni mushaklar bo‘shashishga ulgurmasdan yana qaytadan qisqarish kerak. Natijada qisqarishda muvofiqlash va bo‘shashishda antagonistik mushak guruhlari buziladi. Bir guruh mushaklarning bo‘shashishi, ikkinchisining qisqarishi jarohat olishga sabab bo‘ladi.

Mushaklarni bo‘shashtirish usulini rivojlantirishga uch ta yo‘l orqali erishiladi:

1. Mushaklar harakatlarda qatnashmaganligi uchun zo‘riqi-shining maksimal darajada kamayishi. Masalan: konkida yugurishda bu tezlik faqat orqa, bo‘yin, qo‘l va gavda mushaklariga tegishli bo‘ladi.

2. Antogonistlar - mushak zo‘riqishini yo‘qotishda asosiy harakatga qarshi turgan qo‘zg‘alish tufayli uning amplitudasi kamayadi va tashqi kuchlari ko‘payadi. (konkida yugurishda son mushaklari va tizzani bo‘quvchi mushaklar)

3. Maqsadga muvofiq ritmda mushaklarning zo‘riqishdan bo‘shashishga o‘tib turishini ta’daqlovchi harakat hodisasini o‘rganish.

9.4.4. Tezlik qobiliyatlarining paydo bo‘lishida majmuaviy shakllarning rivojlanish usuliyati

Yuqorida ko‘rib chiqilgan harakat xodisalaridagi tezlik qobiliyatlari doimo birgalikda namoyon bo‘lishadi. Ularning majmuaviy paydo bo‘lishi harakat faoliyatining asosiy mazmuni hisoblanadi.

Mavsumiy sprinter harakatlari bir necha bosqichlari bilan farqlanadi.

1. Harakatning boshlanishi (start) va start tezligi.
2. Tezlikni saqlash (uning nisbiy mustahkamlanishi).
3. Tezlikni pasaytirish.

Har bir bosqich sprinterdagi tezlik qobiliyatlarining bir marta ko‘rinishidir: birinchisi - start tezlik qobiliyati, ikkinchisi - masofa tezlik qobiliyati, uchinchisi - sprinterning bardoshliligi. Masalan: kuchli sprinterlar 100 m ga yugurishda maksimal tezlikni yo‘lning 40-50m qismida egallashadi, 85 m da sekinlashib, keyin pasayib ketadi. Har bir bosqichning xissasi sport natijalarida quyidagicha bo‘ladi: start-3%, start tezligi - 30%, maksimal tezlik - 52%, tezlikni pasayishi - 5% tezlik qobiliyatlarini oshirish darajasining rivojlantirishni ikkita usuliyati bor.

1. Tezlik qobiliyati namoyon bo‘lishini aniqlovchi alohida tarkibiy qismlarni taxdaqiy takomillashtirish.

2. Bir butun takomillashtirish, bunda ma’lum sport turi uchun tavsifli bo‘lgan alohida qobiliyatlarni bir butun harakat amallariga birlashtirish ko‘zda tutiladi.

Tezlik qobiliyati rivojlanishi majmuaviy shaklining namoyon bo‘lishi vositasi sifatida yuqori tezlikda bajariladigan mashqlardan foydalaniladi. (odatda ularni tezlilik deb ataladi.)

Mashqlarning turli yunalishlariga qaramasdan bu vosita majmuaviy tavsifga ega ya’ni, bir vaqtda tezlikning har xil turiga turlicha ta’sir o‘tkazadi. Tezlik mashqlarning texnikasi ma-shqlar bajarilishining yuqori tezlikda o‘tishini ta’minlash kerak. Mashqlarni shu darajada o‘zlashtirib olish kerakki, asosiy e’tiborni uning bajarilish usuliga emas, balki uning tezligiga qaratish kerak. Mashqlar

davomiyligi ta'sirida charchab qolib, bajarilish tezligini pasaytirib yubormasligi kerak. Mashqlarninng davomiyligi tezlik qobiliyatlari majmuasini egallashga qaratilgan bo'lib, sport turlaridagi (yakkakurashlarda, tezlilik-kuchlilik va murakkab muvofiqlashli sport turlarida) 5-10 sekund bo'lishi mumkin.

Majmuaviy tezlik qobiliyatining rivojlanishida takrorlash usuli etakchi hisoblanadi. Bu holatdagi asosiy tendenstiyaning vazifasi mashg'ulotlarda yuqori tezlikni oshirishga harakat qilishdir. Bu vazifaga usullarning hamma tarkiblari bo'ysunadi (masofa uzunligi, mashq bajarilishini samaradorligi, dam olish oralig'i, takrorlashlar soni va dam olish xususiyati). Masofa uzunligi (mashqlarning davomiyligi) shunday tanlanadiki, harakatlanish davomida uning tezligi (ishning samarasi) pasayib ketmasligi kerak. Bunda harakat yuqori tezlikda bajariladi va har urinishda yaxshi natijalarni ko'rsatishga harakat qilinadi. Urinishlar orasidagi dam olish oralig'i katta bo'lishi kerak, shunda organizm o'zini tiklab oladi va tezlik pasayib ketmaydi.

O'yin va musobaqa usullaridan foydalanilganda qo'shimcha rag'bat, qiziqish, xis-hayajon ko'tarilishi, shug'ullanuvchilarning raqobatchilik kayfiyati kabilar hisobiga tezlik paydo bo'lish imkoniyatlari oshadi

Variativ usul tezlik imkoniyatlarini o'stirishning natijaviy usullaridan biri bo'lib, tezlik mashqlari qiyinlashib qolganda, uni oddiy va oson yo'lga almashtirib, mushak harakatidagi kuchlanishni engillashtiradi va harakat tezligini oshiradi. Shu maqsadda quyidagi mashqlarni bajarish taklif qilinadi: toqqa chiqish, qumda yugurish, yuk bilan yugurish.

Tezlik mashqlarini engillashtirilgan sharoitda bajarish harakat tezligini oshiradi. Bunga holatlarga quyidagi harakatlar, misol bo'la oladi: velosipedni pastlikka qarab haydash, g'ildirakli konkida uchish, shamol bo'ylab yugurish, oqim bo'ylab suzish va x.k. Mashq bajarishni engillashtiruvchi maxsus qurilma yuguruvchiga, eshkak eshuvchiga tezlikni 5-20% oshirishiga yordam beradi. Shuningdek, harakat tezligini oshirishga etakchi sheriklarning chaqiruvi, ovozi yordamida ham erishish mumkin.

Amaliyotda tezlik qobiliyati ko'p bo'lgani bilan sport natijalari o'sishi holati kamayib ketgan sport turlarini ham uchratish mumkin. Mashg'ulotlar bilan ko'p shug'ullansa ham, sprinterning mashqlari natijasi yaxshilanmasdan, tezlik to'sig'i paydo bo'lgan. Buning birdan

- bir sababi mashg‘ulotlarda faqat bir xil vositalardan, usullardan, vazifalardan va mashg‘ulot sharoitlaridan foydalanishdir. Natijada, dinamik harakatning stereo tipi paydo bo‘ladi, ya’ni bosh miyaning yarim sharidagi asab jarayonlarini chidamli bo‘lishiga sabab bo‘ladi. Shuning uchun tezlik qobiliyatlarini rivojlantirishning muhim vazifalaridan biri tezlik to‘sig‘ini paydo bo‘lishining oldini olish, agar u paydo bo‘lgan bo‘lsa ham uni engib o‘tishdir.

«Tezlik to‘sig‘ini» engishda yangi o‘rganuvchi sportchilarga tor doiradagi mashqlarni berish kerak emas, balki keng variativli boshqa vositalarni qo‘llab, yuqori natijalarni qo‘lga kiritish lozim.

Malakali sportchilar bilan o‘tkazilgan mashg‘ulotlarda mashq vazifalarining xajmi kamaytirilib, tezlik - kuch, umumiy tayyorgarlik, maxsus tayyorgarlik tomonlari kuchaytirildi.

Tezlik to‘sig‘ini engishda engillashtirilgan sharoit yaratiladi, shundagina sportchi yuqori tezlikni oshirishga o‘zini tayyorlaydi va natijalarga odatdagi sharoitlarda ham erishadi.

Tezlik mashqlarini bajarishda sportchining irodasi va ruhiy tayyorgarligi o‘zini xayolan g‘alabaga yo‘naltirishi muhim rol o‘ynaydi. Xayolan g‘alabaga yo‘naltirishdagi tezlikni olish ikki holatda bo‘ladi: mashqlarni hech qanday zo‘riqishsiz erkin bajarish va yuqori tezlikda bajarish. Albatta bu yo‘nzroq bajarishga o‘zini majbur qilib, iroda qudratini ko‘rsatadi;

♦ harakatni «etakchisini» tezroq bajarish uchun butun diqqatni to‘plash kerak. madomiki, hamma harakat butunligicha harakatlanuvchi aktlarga bog‘langan ekan, ulardan birini yordami tufayli qolgani xam tezlab ketadi. Shuning uchun shunday harakat topish kerakki, ham butun mashqlar muvofiqlashsiga bog‘liq bo‘lsin.

Masalan: sprintercha yugurishda sportchi harakatni ham qo‘li bilan ham oyog‘i bilan tezlashtiradi.

♦ aniq maqsadga erishish uchun kattalikka yoki ko‘zda tutilgan narsaga qaratishi.

Masalan: qisqa masofaga belgilangan vaqt ichida borishga harakat qilish, lenta ustidan sakrab o‘tish, shaxsiy rekordini o‘rnatish, snaryani nishonga tekkizish.

Diqqatni jismga qaratish tezlik yoki sakrash elementi bor harakatlarda muhim ahamiyatga ega.

Buning uchun birinchi navbatda aniq maqqsaddalar uchun turli sakrashlardan foydalaniladi: qo‘l, bosh, oyoq bilan tupga

bayroqgacha, ikki daraxt shoxiga tegish. Masalan: basketbolchilar qo‘lini basketbol halqasiga yuqoriga sakrab tekkizishadi.

9.5. KOORDINATSION QOBILIYATLARNI TARBIYALASh.

9.5.1. «Harakatlarni muvofiqlash», «muvofiqlanganlik», «muvofiqlash layoqatlari» tushunchalarining ta’rifi

Biron harakat faoliyatini bajarishda insonning muvofiqlovchi imkoniyatlarini tavsiflash uchun nazariya va jismoniy tarbiya usuliyatida, uzoq vaqt «chaqqonlik» atamasi qo‘llanilib kelingan. Xozirgi kunda ularni belgilash uchun ko‘p hollarda «muvofiqlash layoqatlari» atamasi ishlatilmoqda. Bu tushunchalar ma’nosi bo‘yicha yaqin bo‘lgani bilan, tarkibi bo‘yicha bir xil emas.

«Muvofiqlash layoqatlari» tushunchasiga ta’rif berish uchun boshlang‘ich nuqta bo‘lib «muvofiqlik» so‘zi xizmat qilishi mumkin (lotincha coordination so‘zidan olingan bo‘lib muvofiqlashtirish, tartibga solish ma’nosini bildiradi).

«Harakatlarni muvofiqlash» tushunchasiga keladigan bo‘lsak, uning ma’nosi lotinchadan tarjimasiga qaraganda ancha keng. Xozirgi vaqtda harakatlar muvofiqligining bir necha ta’riflari mavjud. Ularning barchasi, ushbu murakkab hodisaning qandaydir alohida jihatlarini ochib beradi (fiziologik, biomexanik, neyrofiziologik, kibernetik)

N.A.Brenshteynning yozishicha «harakatlar muvofiqligi» bizning organlarimiz harakatlarining erkinlik darajasini engib o‘tishdir, ya’ni ularni boshqariluvchi jarayonga aylantirishdir.

Bu ta’rif, oradan ancha vaqt o‘tgan bo‘lishiga qaramasdan, hozirgi kunda ham eng ko‘p tarqalgan va tan olinganlardandir. N.A.Brenshteynning (1991) fikricha harakat apparatini boshqarishida eng qiyini bu erkinlik darajalarini engib o‘tishdir. Ma’lumki, O.Fisherning (1906) hisoblari bo‘yicha gavda, bosh va oyoq - qo‘llar o‘rtasida bo‘lishi mumkin bo‘lgan 107 dan ortiq erkinlik darajasi mavjud. Masalan, faqat oyoq - qo‘llarning o‘zi 30 tadan erkinlik darajasiga ega. Shuning uchun, harakatlar muvofiqligida inson echishi lozim bo‘lgan asosiy masala-ortiqcha erkinlik darajalarini kamaytirishdir.

Harakat apparatini boshqarishdagi qiyinchiliklarning asosiylari quyidagilar:

1. Diqqatni inson tanasining ko‘plab bo‘g‘imlari va qismlari harakatlariga teng taqsimlash, ularni o‘zaro muvofiqlashtirish.

2. Inson tanasiga xos bo‘lgan ko‘plab erkinlik darajalarini engib o‘tish.

3. Mushaklarning egiluvchanligi (N.A.Brenshteyn, 1991).

Keyingi vaqtda bir butun harakat amallarini tuzishning murakkabligini harakat dasturlarining o‘zgarishi (bir a’zoning harakatini boshlanishining ikkinchisi bilan usma-ust tushishi) bilan bog‘lashmoqda. Harakat dasturlari yig‘ilgan tajribalar ta’siri ostida shakllanadi. Harakat dasturi - o‘tgan, hozirgi va kelajakni «birlashtiruvchi» harakatni uning ma’nosi bilan muvofiqlashtiruvchi. Harakat dasturlarining bir vaqtli va ketma-ket ta’siri o‘tish jarayonlari bilan bog‘langan. Ular orasida o‘tish holatlari mavjud, unda harakatlarni boshqarishning markaziy tuzilmalarida bir emas, ikkita yoki bir nechta dasturlar mavjud bo‘ladi. O‘tish mexanizmlari harakatlarning biomexanik tuzilmasining paydo bo‘lishida asosiy mexanizm hisoblanadi.

Fiziologik jihatdan «ortiqcha erkinlik darajasi» tushunchasini kiritish muvofiqlikni ta’riflash uchun etarli, biroq pedagogik tomondan noto‘g‘ri,, chunki tushunchada muvofiqlikning amaliy tomoni uchun muhim bo‘lgan - vazifani muvaffaqiyatli echish tomonidan mahrum bo‘lgan (D.Donskoy, 1971). U harakat amallarini bajarishda muvofiqlikning uch turga ajratishni taklif qilgan - asab, mushak va harakat muvofiqliligi.

Asab muvofiqliligi - harakatlarni mushaklarning torayishi hisobiga boshqaruvchi, asab jarayonlarini muvofiqlashtirish. Bu ma’lum sharoitlarda (ichki va tashqi) harakat vazifasini echishga olib keladigan asab jarayonlarining uyg‘unligi.

Mushak muvofiqliligi - ham asab tizimi, ham boshqa omil-lardan tana qismlariga buyruqlar etkazib beruvchi mushaklar torayishini muvofiqlashtirish.

Harakat muvofiqliligi - tana qismlarining fazo va vaqt bo‘yicha, bir vaqtlik va ketma-ket, xarakt vazifasiga, atrof muhit va inson holatiga mos harakatlarining muvofiqlashtirilgan uyg‘unligi. U mushak muvofiqliligi bilan, garchi belgilansada (D.Donskoy, 1971) u bilan bir xil emas.

Bir xil vazifalar qo‘yilsada, lekin turli tashqi sharoit, insonning har xil holatlarida harakatlar yig‘indisi masalani muvaffaqiyatli echish uchun o‘zgaradi. Bunda harakatlar muvofiqliligi avvalo harakatlar

tizimi sifatini, uning maqsadga muvofiqligini, masalaga va sharoitga mosligini belgilovchi mezo-nni o‘z ichiga oladi. Sifat, muvofiqlashuv jarayonidan keyin emas, ungacha ham emas, jarayonning o‘zida, harakat amalining borishida aniq-lanadi.

Harakat muvofiqligi haqila so‘z ketganda, yuqorida ko‘rsatilgan muvofiqliklardan tashqari, uning sensor-motor va motor-vegetativ turlarini ajratish lozim, vazifaning bajarilish sifati ularga bog‘liq. Birinchisi tayanch - harakat apparatining va xususan sensor tizimlarining (ko‘rish, eshitish, vestibulyar, harakat va boshq.) faoliyatini moslashtirish bilan bog‘liq.

Insondagi sezishgi organlarining ahamiyati ulkan. Ular orqali biz dunyoni taniymiz, unda yuz berayotgan o‘zgarishlarni va o‘zimizning tanamizda yuz berayotgan jarayonlarni sezamiz. Muvofiqlikning sensor-motor turi tashqi signallarni tez va aniq tahlil qilishni talab etadi.

Insonning harakat amallari, faoliyatning boshqa barcha turlari kabi organizmning bir butunligini namoyon qiladi. Ihtiyoriy mushak harakatlari qandaydir ma’noda mushak faoliyatini (nafas olish, yurak-qon tomir va h.k.) ta’daqlovchi vegetativ tizimning faoliyati bilan bog‘liq. Shuning uchun jismoniy harakatlarni bajarishda harakat masalalarini echishga vegetativ vazifalarning ta’siri ham katta. Ko‘plab tajribalarning natijalari buning to‘g‘riligini ko‘rsatmoqda. Charchash, kasallanish, kuchli emostional ta’sir, uzoq vaqt tizimli mashq qilmaslik oqibatida organizmning turli vazifalari birinchi navbatda harakat apparati va mushaklarning ishlashini ta’daqlovchi alohida tizimlar orasida muvofiqlik buzilishi yuz beradi. Oxir oqibat, bularning hammasi harakatning turli ko‘rsatkich-larini boshqarish sifatida aks etadi.

Demak, harakatlar muvofiqliligiga organizmning turli organlari va tizimlari funkstional faoliyatining muvofiqlashgan yig‘indisi, ya’ni bir butun sifatida (tizimli safiya) yoki organizmdagi bir yoki bir necha tizimlarining muvofiqlashgan holda ishlashi natijasi sifatida qarash mumkin.

Harakatlar muvofiqligi harakat faoliyatining sifat ko‘rsatkichi sifatida bir hollarda yaxshiroq, boshqa hollarda yomon-roq takomillashgan bo‘lishi mumkin.

Muvofiqlashtirilganlik - qo‘yilgan vazifa, organizm holati va faoliyat shartlariga mos bo‘lgan muvofiqlashgan harakatlar yig‘indisi. U turli insonlarda turlicha namoyon bo‘ladi. Insonning

muvofiqlashtirilganligini baholashda turli muvofiqlik qobiliyatlarini aks ettiruvchi bir qator mezonlarni qo‘llash maqsadga muvofiq. Ushbu mezonlar asosida turli insonlarning harakat amallarini boshqarish samaradorligi darajasini baholash mumkin.

Ma’lumki, maktabgacha va maktab yoshidagi ba’zi bolalar muvofiqlik testlarida o‘z tengdoshlari yoki kattalarning ham o‘rtacha ko‘rsatkichlaridan ko‘proq natijaga erishadilar (V.S.Farvel). Bu hol, bolalarning muvofiqlik sohasida o‘ta yuqori layoqatlari borligidan darak beradi.

Shundan kelib chiqqan holda, **muvofiqlik layoqatlari**ga insonning, turli murakkablikdagi muvofiqlashuv masalalarni echish jarayonida namoyon bo‘luvchi va harakat amallarini boshqarish muvaffaqiyatini ta’daqlovchi xususiyatlari yig‘indisi deb ta’rif berish mumkin.

Muvofiqlik layoqatlarining tabiiy asosi bo‘lib organizm-ning tug‘ma, nasliy va anatomo - fiziologik xususiyatlarini qamrab oluvchi qobiliyatlar xizmat qiladi. Ularga asab tizimining xususiyatlari (kuch, harakatchanlik, asab jarayonlarining turg‘unligi), bosh miyaning tuzilishi, uning alohida sohalarini etuklik darajasi, sensor tizimlarning rivojlanish saviyasi, asab-mushak apparatining tuzilishi va ishlashi, ruhiy jarayonlarning xususiyatlari (sezish, xotira, diqqat, fikrlash), fe’l-atvor va boshqalar kiradi (Yu.F.Kuramshin, 1985)

Muvofiqlik layoqatlari insonning u yoki boshqa faoliyatga qobiliyati borligini tavsiflaydi u ma’lum ko‘nikmalar va bilim olish jarayonida takomillashadi. Aytilganlardan, muvofiqlik layoqatlari va harakat ko‘nikmalari turli tushunchalar bo‘lishiga qaramasdan o‘zaro chambarchas bog‘liq ekanligi kelib chiqadi.

9.5.2. Chaqqonlik - muvofiqlashtirish layoqatlarining majmuaviy namoyonligi sifatida

Ko‘p yillar davomida ilmiy-usuliy bo‘lishi adabiyotlarda «chaqqon» deganda nimani tushunish kerak, uni qanday belgilari mavjudligi, chaqqonlikning insondagi boshqa xususiyatlar bilan o‘zaro bog‘liqligi masalalari keng munozaraga sabab bo‘lib kelmoqda (N.A. Bronshteyn; V.M.Zastiorskiy; V.I.Lyax; va boshq.). Lekin hozirgi kungacha olimlar orasida chaqqonlikning aniq ta’rifi mavjud emas. Turli va juda qarama - qarshi fikrlar mavjud. Bir hollarda chaqqonlik muvofiqlanganlik, muvofiqlash layoqatlari bilan

belgilansa, boshqa hollarda muvofiqlash layoqatlari ko‘rsatkichlarining hosilasi, uchinchi holda-muvofiqlash layoqatlarini namoyon bo‘lishini chegaralovchi, insonning psixomotor xususiyatlari bilan bog‘laydilar. Bunda, chaqqonlikning o‘lchovlari sifatida turli belgilar ishlatiladi.

Insonning bu sifatini tabiatini o‘rganishda N.A.Bronshteynning «Chaqqonlik va uni rivojlanishi» (1991) nomli kitobining o‘rni katta.

Chaqqonlikning muvofiqlash, uning o‘ziga xos belgilari, namoyon bo‘lish shaMLlari to‘g‘risida keltirilgan nazariy g‘oyalar va qarashlar «chaqqonlik» tushunchasini hajdaqi aniqlash va ma’nosini tushunishga imkon yaratdi.

Ta’kidlab o‘tish lozimki, chaqqonlik faqat sharoitning kutilmagan va og‘irlashgan vaziyatlarida, insondan bunday vaziyatlardan tez, aniq harakatlar kutilayotgan, to‘satdan va oldindan aytib bo‘lmaydigan hollarda namoyon bo‘ladi.

Chaqqonlik muvofiqlash layoqatlarining integral ko‘rinishi sifatida namoyon bo‘ladi. Muvofiqlash layoqatlari va chaqqonlikning farqi shundaki, muvofiqlash layoqatlari xaraktlarning muvofiqlashtirilganligini boshqarish bilan bog‘liq bo‘lgan faoliyatning barcha turlarida, chaqqonlik esa harakatlarni tez o‘zgartirish, zukkolik bilan kutilmagan harakat qilish kerak bo‘lgan vaziyatlarda namoyon bo‘ladi. Bulardan kelib chikqan holda chaqqonlikka insonning ixtiyoriy kutilmagan harakat vazifasini to‘g‘ri, unumli echish xususiyati deb qarash mumkin.

Chaqqonlik-insonning murakkab va majmuaviy psixofizik sifati. Uning rivojlanganlik darajasi murakkab muvofiqlash masalalarini echishda qatnashuvchi psixomotor imkoniyatlarning rivojlanganlik saviyasi bilan aniqlanadi. Bunday masalarni echish uchun inson ham jismoniy, ham ruhiy tayyor bo‘lishi lozim. Yaxshi rivojlangan chaqqonlik sifati- harakatlarni boshqarishning oliy shakllaridan biri. Bejiz emaski, N.A.Bronshteyn harakat chaqqonligi-harakatlarni boshqarish malikasi deb ta’kidlagan.

9.5.3. Muvofiqlash layoqatlarining namoyon bo‘lish shakllari va baholash mezonlari

Mezon - biron narsani baholash, aniqlash yoki sinflarga ajratish belgisi. Tabiiyki, muvofiqlash layoqatlarining (ML) mezonlari bo‘lib

insonning muvofiqlash imkoniyatlari saviyasini o‘lchash, baholash belgilari hizmat qiladi.

MLni baholash bosh mezonlari sifatida to‘rtta asosiy belgi ajratilgan;

1. Harakat bajarilishining to‘g‘riligi, ya’ni harakat talab qilingan maqsadga olib keladi;

2. Natija tezligi;

3. Harakat va amallarning samaradorligi;

4. Insonga kutilmagan murakkab vaziyatdan chiqishga yordam beradigan harakat topqirligi.

Mazkur mezonlarning sifat va miqdor tomonlari mavjud. MLning sifat tavsiflarini baholash asosiy mezonlariga, moslik, maqsadga muvofiqlik va tashabbuskorlik, miqdor mezonlariga - aniqlik, tezkorlik, tejamkorlik, harakatlarning turg‘unligi va ko‘p kuch talab qilmasligi kiradi. Amaliyotda ushbu mezonlar bilan bir qatorda boshqalar ham e’tiborga olinadi. Ko‘p hollarda MLning belgilari alohida emas balki bir-biri bilan yaqin bog‘langan holda namoyon bo‘ladi. Shuning uchun, MLni ta’riflashda bir martalik mezonlardan tashqari, ikki yoki undan ko‘p belgilar bo‘yicha MLning rivojlanish darajasi haqida xulosa qilish mumkin bo‘lgan majmuaviy mezonlar keng qo‘llaniladi. Bunday majmuaviy mezonlar qatorida maqsadli harakat amallarining yoki bu amallar yig‘indisining bajarilish samaradorligi ko‘rsatkichlari ham bor. Masalan, ML, 3 kishi 10 yoki 3 kishi 15 m.ga yugurish, koptokning (qo‘llar, oyoqlar bilan) harakat yo‘nalishini o‘zgartirib yugurishda boshqarish natijalari; yakkakurash va sport o‘yinlarida himoyachi yoki hujumchining harakat amallarini bajarish samaradorligi; to‘satdan o‘zgargan sharoitlarda harakat amallarini qayta muvofiqlash tezligi ko‘rsatkichlari bilan o‘lchanadi. Biroq sanab o‘tilgan MLni baholash mezonlari, zamonaviy ilmiy ma’lumotlarga binoan, murakkab tuzilishga va o‘ziga xos turlarga ega. Xususan, harakatlar aniqligini nazarda tutganda, qanday aniqlik haqida so‘z ketayotganini aytib o‘tish zarur, chunki aniqlik jarayon yoki final xususiyatga ega bo‘lishi mumkin. Aniqlik final xususiyatga ega bo‘lgan holda, u merganlik bilan bir xil. ML, baholashning aniqligi, harakatning turli ko‘rsatkichlarini o‘lchash, birlashtirish, bilan tavsiflanishi mumkin. Aniqlikning ba’zi ko‘rsatkichlari bilan o‘zaro moslik yo‘qligi aniqlangan. Harakatlar amplitudasini yaxshi diffen-stiastiyalash mumkin, lekin nisbatan yomon qaytarilgan holda,

ya'ni berilgan ko'rsatkichni qaytarish. Bu MLning boshqa belgilariga ham tegishli.

Harakatlar tejamkorligi MLning xusuiyatlaridan biri sifatida ortiqcha va keraksiz harakatlarsiz, zarur quvvatni kam sarflash bilan tavsiflanadi. U nafaqat harakatlar texnikasi samaradorligiga, balki shug'ullanuvchilarning jismoniy tayyorgar-ligi darajasiga ham bog'liq. Tejamkorlik harakat natijasini, unga erishish uchun sarflangan xarajatlarga nisbati bilan aniqlanadi.

Turg'unlik-asosiy biomexanik harakatlar va biron mashqda ko'rsatilgan natijaning kichik xili. U e'tiborga olinayotgan ko'rsatkichlarning eng kichik tarqoqligi bilan tavsiflanadi. Tarqoqlik, ya'ni ko'rsatilgan natijalardagi farq qancha kichik bo'lsa turg'unlik shunchalik katta bo'ladi.

Turg'unlik haqida so'z yuritganda, avvalo, natijaning yoki qandaydir boshqa tavsifnomalarning belgilangan qiymatlar va chegaralar sohasida bo'lishi nazarda tutiladi. Bu soha qanchalik kichik bo'lsa, yuqori va quyi chegaralar yaqin va ko'rilayotgan ko'rsatkichning sohasiga tushish foizi yuqori bo'lsa, turg'unlik shunchalik katta bo'ladi.

Harakat tizimi tavsifnomalarining o'ta chetlashishi harakatlarni boshqarish samaradorligini pasaytiradi (N.A.Bernshteyn, 1947; D.D.Donskoy, 1968). Boshlovchilarda harakat amallarini egallash jarayonida turli ko'rsatkichlar chetlashuvi katta harakatlar aniq bo'lmaydi. Texnikani egallab borgan sari harakatlar aniq bo'ladi, chetlashuvlar kamayadi.

Takomillashuv muvofiqlash natijalarining yuqori saviyasini va ularning turg'unligining ta'minlaydi. E'tibor berish lozimki, natijalar turg'unligini ortishi doim ham uning saviyasini ortishiga olib kelavermaydi. Masalan, gimnastning halqalarda 7,0-7,2 ball oralig'ida baholangan natijasi, 8,5-9,0 ball oralig'ida baho-langan natijaga qaraganda katta turg'unlik darajasidan guvohlik beradi. Agar gimnast, aytaylik halqalarda 8,0 dan-8,5 gacha ball olsa, avval 7,8 dan- 8,0 gacha ball olgan bo'lsa turg'unlik kamaygan bo'ladi, garchi natija darajasi ko'tarilgan bo'lsa ham.

Harakat amallarining samaradorligi nafaqat turg'unlik, balki mashqlarning ishonch bilan bajarilishi bilan ham belgi-lanadi. Ushbu ko'rsatkichlar, qandaydir ma'noda o'zaro bog'langan bo'lsalarda, harakatlar tizimining turli xossalarini tavsif-laydi. Ishonchlilik, insonning hali yaxshi o'rganilmagan ko'rsatkichlaridan biri.

Muammoning murakkabligi, inson tanasini boshqarish mexanizmining murakkabligidandir. B.N.Korenberg-ning (1970) fikricha, ishonchlilik - belgilangan natijali harakat-larni bajarish ehtimoli yoki belgilangan vaqtdagi maqsadli sa-mara. Mashqlarni bajarish ishonchliligining mezoni bo‘lib, belgilangan darajaga erishish yoki undan ortish hizmat qiladi. Agar mashqlar belgilangan darajadan past saviyada bajarilsa, bu harakatlar ishonchliligining darajasini pastligini ko‘rsatadi. Masalan, gimnastning bellashuvlarda ma’lum mashqlar uchun 9,5 ball baho olish imkoni bor va bu uning xozirgi vaqtdagi tayyorgarlik va sport mahorati saviyasidir, agar u 9,5 – 9,7 ball olsa ishonchlilik yuqoriligini, agar 7,5 – 8,0 ball olsa o‘rtacha yoki pastligini ko‘rsatadi. Birinchi holda turg‘unlik va ishonchlilik mos kelmoqda, ikkinchisida esa yo‘q.

Bu erda ikki tur ko‘rsatkichlarni ajratish lozim:

1.Mutloq - shaxsning kuch, tezlik, tezlik - kuch qobiliyatlari darajasini hisobga olmasdan.

2.Nisbiy (parstial) - bu qobiliyatlarni hisobga olib, qandaydir yo‘l bilan chetlatilgan holda.

Asosiy MLga quyidagilar kiradi:

♦ harakatning turli o‘lchamlarini differentsiatsiyalash layo-qati (vaqt, fazoviy, kuch va boshq.);

♦ fazoda mo‘ljal olish layoqati;

♦ muvofiqlash saqlash layoqati;

♦ harakatlarni qushish (kombinastiyalash) layoqati;

♦ o‘zgaruvchan vaziyatga va vazifaning g‘ayri oddiy qo‘yilishiga ko‘nikish layoqati;

♦ belgilangan sur’atlarda vazifalarni bajara olish layoqati;

♦ harakatlar ta’sirchanligi vaqtini boshqarish layoqati;

♦ harakatning turli belgilarini, ularning bajarilish shart-larini va umuman vaziyatning o‘zgarishini oldindan ko‘ra bilish layoqati;

♦ mushaklarni unumli bo‘shashtira olish layoqati.

Amaliyotda barcha ko‘rsatilgan layoqatlar toza holda emas balki murakkab o‘zaro bog‘liqlikda uchraydi. Harakat amaliyoti turining o‘ziga xosligi ushbu muvofiqlash layoqatlariga turli talablar qo‘yadi. Faoliyatning bir turida ma’lum layoqatlar muhim o‘rin egallasa, boshqasida ikkinchi darajali bo‘ladi.

Mazkur o‘ta muhim layoqatlar sport yo‘nalishlarida ko‘p jihatdan muvaffaqiyatni belgilaydi. Shuning uchun muvofiqlashga tayyorlanish jarayonida ularning rivojlanishiga alohida e’tibor bilan

qarash harakatlarni muvofiqlash qobiliyati bir qator ruhiy-fiziologik omillar bilan belgilanishini nazarda tutmoq lozim. Bular:

1. Sensor tizimning funkstional holati.

2. Markaziy asab tizimining tana holatini boshqarish va alo-hida qismlarini harakatlantira olish darajasi.

3. Insonning harakatlarni yodda saqlab qolish va ularni qay-tara olish imkoniyati.

Harakat muvofiqliligi ko‘p jihatdan shug‘ullanuvchilar tomonidan harakat vazifalarini tushunishlari va uni hal qilish-ning aniq usulini topa olish qobiliyatlariga bog‘liq.

Turli yosh davrlarida, muvofiqlash layoqatlarining alohida turlarini rivojlanishida notekislik kuzatiladi (...rasm). 15 -16 yoshga kelib ularning ancha yaxshilanishi kuzatiladi. Bu yoshda yoshlarning rivojlanish darajasi kattalarnikiga yaqinlashadi.

9.5.4. Muvofiqlash layoqatlarini rivojlantirish usuliyati

Muvofiqlash layoqatlarini rivojlantirishda pedagogga turli harakat amallarini boshqarish sifatini tavsiflovchi ham umumiy va ham xususiy masalalarni echishga to‘g‘ri keladi.

Masalan, «Harakatning vaqt o‘lchamlarini differenstia-stiyalash qobiliyatini takomillashtirish» umumiy masalasi quyi-dagi xususiy masalalarni echishni nazarda tutadi:

♦ harakat davomiyligini differentsiatsiyalash qobiliyatini rivojlantirish;

♦ harakatning alohida bosqichlari davomiyligini differentsiatsiyalash qobiliyatini rivojlantirish;

♦ harakat sur’atini differentsiatsiyalash qobiliyatini rivojlantirish.

Muvofiqlash layoqatini rivojlantirish uchun moslashuvchanlik, harakatlarni tartibga solish, ularni bir butunga aylantirishga qaratilgan talablarni qo‘yuvchi mashqlar qo‘llaniladi. Ular quyidagilarga ega bo‘lishi kerak:

♦ muvofiqlash murakkabligiga, shug‘ullanuvchilar uchun mush-kullik tug‘dira olishi;

♦ tarkibida yangilik, g‘ayri oddiylik elementlari bo‘lishi;

♦ harakatlar bajarilishining turli shaMLlariga va harakat masalalarining kutilmagan echimlari bilan ajralib turishlari;

♦ harakatning turli o‘lchamlarini tartibga solish, nazorat va o‘z-o‘zini baholash bo‘yicha vazifalarni o‘z ichiga olishi.

Ba'zi muvofiqlash layoqatlarini rivojlantirish usuliyatini ko'rib chiqamiz.

«Vaqtni his qilish», «fazoni his qilish» va mushak kuchlanishlarini his qilish»ni takomillashtirish. Muvofiqlash layoqatlarini takomillashtirish harakatlar yo'nalishini belgilash, amplitudasini, vaqtini, sur'ati va tezligini, mushak kuchlanishlari kattaligini va boshqa xususiyatlarni rivojlantirish asosida yuz beradi. Harakatning ayrim belgilarini aniq yo'naltirish qobiliyati ko'p jihatdan insonda ko'rish, eshitish va ayniqsa, mushak-harakat sezgilarini rivojlanish darajasiga bog'liq. Ko'p hollarda buni kinestiziya deb atashadi. Kinestiziyani yana «mushak bilan his qilish» deyishadi.

Bu qobiliyatni takomillashtirish jarayonida «fazoni his qilish», «vaqtni his qilish», «rivojlanayotgan kuchlanishlarni his qilish» kabi hissiyotlar va tasavvurlar shakllanadi, ularning rivojlanganlik darajasiga texnika, taktikani o'zlashtirish samaradorligi va umuman o'z harakatlarini boshqara olish qobiliyati bog'liq bo'ladi.

Sport faoliyatining har bir turi inson qobiliyatlariga, harakatning u yoki bu o'lchamlarini aniqlash bo'yicha talablar qo'yadi. Bu holda, ihtisoslashgan hissiyotlarni takomillashtirish turli mashqlarni bajarish jarayonida yuz beradi.

Masalan, «vaqtni his qilish» - harakatning biron qismini bajarilish davomiyligini aniq his qilish (masofani bosib o'tish, harakatni boshlash, koptokni uzatish va h.k.) deyarli barcha harakat faoliyatida juda muhim.

Hozirgi davrda «vaqtni his qilish»ni shakllantirish uchun jismoniy tarbiya va sportda, his qilish, o'zgartirish, davomiylikni, sur'atni dasturlash imkonini beradigan turli texnik va trenajer vositalaridan foydalanishga katta ahamiyat berilmoqda.

Masalan, sport yurishida, sportchiga mahkamlab qo'yiladigan, ikki qadamli bosqich buzilganda ovoz beradigan, kichkina nazorat-axborot qurilmasidan foydalaniladi.

«Fazoni his qilish» harakatning fazodagi o'lchamlarini his qilish, baholash va tartibga solish bilan; qandaydir ob'ektgacha bo'lgan masofani (mo'ljalni) aniqlash bilan bog'liq. Masalan, bokschilar bellashuvi vaqtida raqibgacha bo'lgan masofa, futbol yoki voleybolda koptokning uchish traektoriyasi va h.k.lar.

Fazoviy hissiyotlar aniqligini takomillashtirish bilan bir qatorda, biz chuqur ixtisoslashgan tavsifga ega bo'lgan «fazoni his qilish»ni

ham takomillashtiramiz. Bu o‘z aksini «masofani his qilish», «to‘siqlarni his qilish» va boshqa aniq ixtisoslashgan fazoviy hissiyotlarda topadi.

13-14 yoshga kelib ko‘p harakat amallarining aniqligini ta’-daqlaydigan ko‘rish-motor vazifalari rivojlanishning eng yung yuqori darajasiga etadi va kattalarnikiga yaqinlashadi.

«Fazoni his qilish»ni rivojlantirishda quyidagi turdagi masalalar qo‘llaniladi.

♦ ma’lum sharoitlarda andozaviy fazoviy tavsiflarini takrorlash aniqligiga. Masalan, gimnastika mashqlarini ko‘p martalab bajarishda tananing ma’lum holatini, shaklini va harakatlar yo‘nalishini sport-texnik mahorat andozasiga mos ravishda aniq takrorlash.

♦ chegaralangan fazoviy muhitda urinishlar seriyasida para-metrlarning almashlash aniqligiga. Bunday masalarning to‘rt xi-lini ajratish mumkin:

1. Fazoviy xususiyatlarning kattaliklr farqini asta-sekin ko‘paytirib borish. Masalan, futbolda koptok uzatishlarni 25 m. dan 30, 45 va 50 m.gacha.

2. Harakatlarning belgilangan o‘lchamlarining kattaliklar farqini asta-sekin kamaytirib borish. Masalan, basketbol to‘pini savatga avval uzoq masofadan tashlash, keyin masofani qisqartirib borish.

3. Keskin farq qiluvchi mashqlarni ketma-ket bajarish, ya’ni harakatlar o‘lchamlarining «qo‘pol» va «nozik» differentsiatsiyalash. Masalan, to‘pni savatga uzoq masofadan va eng yaqin joydan tashlash.

4. Fazoviy hissiyotlarni baholashda qo‘pol va nozik katta-liklarni bosqichma-bosqich yaqinlashtirish.

Masalalarni muvaffaqiyatli hal etish uchun turli usuliy yondashuvlar qo‘llaniladi. Xususan, tananing belgilangan holati va harakatini maket va qo‘g‘irchoqlarda modellashtirish, harakat sharoitiga qo‘shimcha yo‘naltiruvchi predmet va belgilarni kiritish, harakatning yo‘nalishi, traektoriyasi shaklini, qadamlar uzunligi, sakrash joyi, bayroqlar, yo‘l qo‘yilgan xatolar to‘g‘risida axborot beruvchi vositalardan foydalanish.

Mushak kuchlanishlarini boshqarish qobiliyati. Harakat-ning kuch o‘lchamlarini aniqligini rivojlantirish vositasi og‘irlashtirilgan mashg‘ulotlardir. Ularni bajarishda predmetlar vazni ma’lum yo‘l bilan belgilanadi. Ular bilan balandlikka sakraladi, turli vazndagi

snaryadlar uloqtiriladi, hamda og‘irlik-larni o‘zgartirish imkonini beruvchi trenajerlardan foydali-niladi.

Harakatning kuch o‘lchamlarini aniqligini oshirish ustida ishlash «mushak kuchlanishlarini his qilish»ning shakllanishiga olib keladi. Bu his turli harakat amallarida o‘ziga xos xususiyatga ega. Mazkur qobiliyatning rivojlanish darajasini tezkor ob’ektiv axborot usuli yordamida oshirish mumkinligi aniqlangan.

Muvofiqlashni saqlash qobiliyatini takomillashtirish. Muvofiqlash-muvofiqlash layoqatlarining tarkibiy qismi sifatida-bu turli harakat va holatlarda tananing turg‘un holatini saqlab qolishdir. Statik va dinamik muvofiqlash mavjud.

Statika va dinamikada muvofiqlashni saqlash insonning tashqi muhit bilan faol o‘zaro ta’sirining murakkab shartlaridan biridir. Ba’zi sport turlarida (gimnastika, akrobatika, parashyut sporti va boshq.) muvaffaqiyatga erishish ko‘p jihatdan muvofiqlash vazifasining rivojlanganlik darajasi bilan belgilanadi. Statokinetik muvofiqlashning past darajasida umumiy ahvolning yomonlashuvi, bosh aylanishi, ko‘ngil aynishi, hatto hushini yo‘qotishlar kuzatiladi.

Statokinetik turg‘unlikni rivojlantirish uchun muvofiqlash bo‘yicha mashqlar qo‘llaniladi, ularni bajarishda tananing turg‘un-ligini saqlab turish qiyin kechadi. Bunda quyidagilar qo‘lla-niladi:

♦ tana qismlarini turg‘unligi uchun biomexanik noqulay bo‘lgan holatlarda muvofiqlash saqlash (masalan, qo‘lda turganda);

♦ statistik holatlarda va insonning yuqoriga yoki pastga harakatlanishi vaqtida tana holatini saqlab turish (gimnastik yog‘ochda harakatlanish)

♦ qo‘shimcha halaqit berish sharoitida statik va dinamik turg‘unlikni saqlash (ko‘zlar yumuq holda bir necha marta aylan-gandan so‘ng bir chiziqda yurish).

Ma’lumki, biron holatni saqlagan vaqtda inson tanasi umuman harakatsiz qolmaydi, u doim to‘lqinlanib turadi. Xuddi inson bir oz vaqtga muvofiqlashini yo‘qotadi va darrov uni tiklaydi. Turg‘unlikni saqlash tenglikni shunday boshqarishga yordam beradiki, bunda tana to‘lqinlanishi vaqtida og‘irlik markazining proekstiyasi tayanch maydoni tashqarisiga chiqmasligi lozim.

Hozirgi vaqtda, statokinetik turg‘unlik mashg‘ulotlarining faol, sust va aralash usullanidan foydalaniladi. Faol usulda, shug‘ullanuvchilar ko‘p martalab maxsus mashqlarni takrorlaydilar

(turli burilishlar, bukilishlar, aylanma harakatlar va h.k.). Pas-siv usulda maxsus qurilmalar (stentrifuga) qo‘llaniladi.

Muvofiqlashni rivojlantirishning samarali usuli aralash usuldir. Tenglikni saqlab turish qobiliyatini takomillashtirish uchun usuliy yondashuvlarni qo‘llash maqsadga muvofiqdir (...jadval).

Ritm qobiliyatlarini takomillashtirish. Insonning harakat faoliyatini tavsiflovchi omillardan biri ritmik harakatlarni bajara olish imkoniyatidir. Ritm harakatlarda umumlashtiruvchi holdir. U turli elementlarning bir butun sifa-tida bog‘lanishiga yordam beradi. Harakatlarning ritdaqi to‘g‘ri aniqlash pedagog uchun juda muhimdir. Harakatlarning maqsadga muvofiq ritmini «ushlash» bilan sport natijalarini ham ko‘tarish mumkin. Shug‘ullanuvchilarda kutilmagan chaqqonlik hissi paydo bo‘ladi, u bir muhim narsani topganini tushunadi, shuning uchun avvalgidan kam kuch sarflagan holda ko‘proq samaraga erishadi. Ritmlilik motor iqtidori ko‘rsatkichlarining biri sifatida namoyon bo‘ladi. Bu qobiliyatlar odatda ikki yo‘l bilan aniqlanadi.

1. Inson ritmik harakatlarni birin ketin va belgilangan vaqt oralig‘ida kelayotgan ovoz yoki boshqa signallarga mos bajara-yotganda.

2. Harakat vaqtida ritmni signallarni eshitgandan so‘ng belgilanganda (ya’ni xotira bo‘yicha). Masalan, cho‘plar bilan do‘mbiraga urib va boshq.

Harakat o‘lchamlarining (fazoviy, vaqt, kuch) belgilangan ritm andozasidan chetlashish darajasi muvaffaqiyatlar ko‘rsatkichlari bo‘lib xizmat qiladi.

Bolalarning ritmik qobiliyatlarini baholashda, berilgan ritmni qaytarishning mutloq xatoligini emas, balki ma’lum testda har bir bolaning shaxsiy sur’atini e’tiborga oladigan o‘zga-ruvchan (transformastiyalangan) xatolikni ishlatish maqsadga muvofiqligi tasdiqlangan.

Nisbatan mustaqil ritmik qobiliyatlarning ikki turi mavjudligi aniqlangan. Birinchisi ritmik harakatlarni asosan bir tekis, ikkinchisi notekis bajarilishida namoyon bo‘ladi.

Ritmik qobiliyatni tarbiya qilsa bo‘ladi. Bunda asosiy shartlardan biri musiqa va harakat hissini maqsadli takomillash-tirishdir.

9.6. Egiluvchanlik va uni rivojlantirish usuliyati.

9.6.1. Egiluvchanlik haqida tushuncha. Egiluvchanlikning turlari va o‘lchov mezoni. Egiluvchanlikning rivojlanish darajasini aniqlovchi omillar.

Egiluvchanlik - harakat-tayanch apparatining majmuaviy morfologik xususiyati bo‘lib, inson gavdasining alohida bo‘g‘imlaridagi bir-biriga nisbatan bo‘lgan harakatdir.

“Egiluvchanlik” atamasini gavdani yoki umumiy harakat zanjirini ulovchi deb tavsiflashga maqsadga muvofiqdir. Masalan umurtqa pog‘onasi harakatini ba’zan egiluvchan deb atashadi.

Alohida bo‘g‘imlar haqida gap ketganda, ularning harakatchanligi ustida gapirib o‘tish kerak. (elka bo‘g‘imlari, tizza bo‘g‘imlari harakatchanligi). Rivojlanish darajasining ko‘rsatkichlariga ko‘ra harakat amplitudasi juda keng. U burchak darajasi goniometri vositasida yoki santimetr chizg‘ich yordamida o‘lchanadi.

Amplitudaning turli harakatlardagi ma’lumotlarini aniq olish uchun turli optik usullar: kinoga olish, video yozuv, stereotsiklografiya, rentgen-televizor yoki ultra tovushli lokastiyalar qo‘llaniladi.

Jismoniy tarbiya va sport amaliyotida egiluvchanlikning rivojlanishini tekshirishda turli testlardan foydalaniladi.

9.6.2. Egiluvchanlik faol va sust bo‘ladi.

Faol egiluvchanlik - harakatning katta amplitudasiga erishgan inson qobiliyati bo‘lib, bo‘g‘imlardan o‘tuvchi mushak guruhlarining qisqarishi tufayli paydo bo‘ladi. Masalan “qaldirg‘och” muvofiqlashida oyoq ko‘tarishning amplitudasi.

Sust egiluvchanlik - harakatning eng katta amplitudasi bo‘lib, ya’ni gavdaga, harakatlanayotgan qo‘shimcha tashqi kuchning ta’siridir. Masalan biror yuk, snaryad, sherikning yordami.

Sust egiluvchanlikning ko‘rsatkichlari, birinchi navbatda qo‘yilgan kuchning kattaligi natijasida (ya’ni paylar va mushaklarning qo‘shimcha kuch ta’sirida cho‘zilish darajasi) ayrim shaxslardagi og‘riqni sezish va bu yoqimsiz holatga chidashiga bog‘liq.

Sust egiluvchanlikning hajmi faol egiluvchanlikdan katta. Farqlar qancha katta bo‘lsa, shuncha cho‘zilish zahiralari yuqori

bo‘ladi va harakatning amplitudalari ko‘payadi. Egiluvchanlikni takomillashtirish kerak bo‘lgan holdagina harakatning sust amplitudasini ko‘paytirish qo‘llanadi.

Faol egiluvchanlik turli jismoniy mashqlarni bajarishda ishlatiladi, shuning uchun u amaliyotda sust egiluvchanlikka nisbatan yuqori o‘rinda turadi. Faol egiluvchanlik va sust egiluvchanlik o‘rtasidagi aloqa juda kuchsizdir. Egiluvchanlik faolligi yuqori darajada bo‘lgan odamlar juda ko‘p uchraydi, lekin ularda sust egiluvchanlik etarli bo‘lmaydi yoki buni aksi bo‘lishi mumkin. Sust egiluvchanlikka nisbatan faol egiluvchanlikning rivojlanishi 1,5-2 marta sekin kechadi.

Egiluvchanlik umumiy va maxsus bo‘lishi mumkin.

Umumiy egiluvchanlik - inson gavdasining hamma bo‘g‘imlaridagi harakatchanlik bo‘lib, yuqori amplitudada turli harakatlarni bajarishdir.

Maxsus egiluvchanlik - alohida bo‘g‘imlardagi juda katta harakat bo‘lib, alohida faoliyat turidagi talablarga mos keladi.

Egiluvchanlikni rivojlantirish darajasi bo‘g‘imlarni shakliga, bo‘g‘im tog‘aylarining qalinligiga, mushaklarning egiluvchanligiga, chandirlarga, paylarga, bo‘g‘im boshchasiga bog‘liq. Bo‘g‘imlarning faolligi inson mushaklarining qisqarishiga va harakat ta’sirida cho‘zilgan mushaklarning bo‘shashishiga ta’sir qiladi.

Mushak-antagonistlarning mashqlar davomida noto‘g‘ri bo‘shashishi egiluvchanlikni og‘irlashtiradi. Cho‘zilgan mushaklarning bo‘shashishi hisobiga 12-14% gacha harakatchanligi ortadi.

Shunday fikrlar borki, mushaklar kuchining o‘sishi bo‘g‘imlardagi harakatchanlikni yomonlashtiradi.

Kuch sifatlari bilan faol egiluvchanlik orasidagi o‘zaro munosabatlarning to‘g‘ri va qaytish aloqasi kuzatiladi: dinamik kuch qanchalik ko‘p bo‘lsa, shunchalik bo‘g‘imlardagi harakat uzoqlashib ketadi, faol egiluvchanlik ko‘p bo‘lsa, inson o‘z kuchlarini ko‘rsata olishi mumkin. Shu bilan birga kuch sifatlari sust egiluvchanlikning oshishiga o‘z-o‘zidan ijobiy ta’sir o‘tkazmaydi.

Ba’zi mualliflarning ma’lumotlariga ko‘ra, kuchlarning ko‘payishi bo‘g‘im harakatining yomonlashishiga, ya’ni mushak gipertrofiyasiga olib keladi. Boshqa tomondan esa sust egiluvchanlik ko‘rsatkichlari yuqori bo‘lsa, mushaklar cho‘ziluvchanligini namoyon qiladi, demak turli sharoitda ular kuchlarini ko‘rsata oladi.

Jismoniy tarbiya amaliyoti faqat egiluvchanlik va kuch rivojlanishining yuqori darajasiga erishmasdan, ular o‘rtasidagi rivojlanish sifatlarining muvofiqligini ta’minlashi kerak.

Buning uchun, odatda mushaklarning kuch imkoniyatlarini ko‘rsatuvchi va bo‘g‘imlardagi harakatni oshiruvchi mashqlar qo‘llanadi.

Harakat faoliyatining turlari egiluvchanlikning rivojlani-shiga har xil talablar qo‘yadi.

Masalan suzishda to‘piq va elka bo‘g‘imlarining harakati kerak, «brass» suzishida tos-son suyagi, tizza va to‘piqlarning harakati, gimnastikachilarga umurtqa pog‘onasi tirsak, tizza, tizza, to‘piq va tos-son bo‘g‘imlarining maksimal harakati kerak. Inson bir xil bo‘g‘imlarida ko‘proq, ikkinchisida ozroq maksimal harakatlarni amalga oshirishi mumkin.

Egiluvchanlikning rivojlanish darajasiga qarab inson harakatlarini natijali amalga oshiradi.

Bo‘g‘imlardagi harakatning kamligi tezlik, kuchlilik, muvofiqlashgan qobiliyatlar faolligini ochib berolmaydi, shuningdek, ishlarni iqtisodiy tomondan pasaytirib, xarakatni chegaralab qo‘yadi va mushaklarni jarohatlanishiga olib keladi.

Egiluvchanlik shug‘ullanuvchilarning yoshiga va jinsiga bog‘liq. Faol egiluvchanlik 10-14 yoshda, sust egiluvchanlik 9-10 yoshda kuzatiladi. Egiluvchanlik o‘sishining turli bosqich-lari bor.

Qizlarda 14-15 va 16-17 yoshda egiluvchanlik o‘sishining yuqori sur’atlari belgilangan, o‘g‘il bolalarda esa 9-10, 13-14 va 15-16 yoshdir. 13-15 yosh turli bo‘g‘imlarning harakatchanligi rivojlanadigan paytdir.

Egiluvchanlikni rivojlantirish ustida ishlash kichik va maktab yoshidagi bolalarda kattalarga nisbatan oson kechadi. 12-20 yoshdan keyin harakat amplitudasi kamayadi va yosh o‘zgargan sari tayanch-harakat apparati rivojlanishi qiyinroq bo‘ladi.

Qizlarda o‘g‘il bolalarga nisbatan 20-30% yuqori bo‘ladi. Bu farq erkaklarda va ayollarda ham kuzatiladi.

Egiluvchanlik organizm holatida tashqi sharoitda (ko‘p vaqtda atrof - muhit harorati) etarlicha katta oraliqda tez o‘zgaradi.

Egiluvchanlikning pasayishi ertalab uyqudan keyin kuzatiladi va u asta-sekin kuchayib, kunduzi yuqori nuqtasini egallaydi, lekin kechga borib, yana pasayadi.

Egiluvchanlikning eng ko‘p o‘sishi 12-17 bo‘lgan vaqt oralig‘ida

kuzatiladi. Badan qizdirish, uqalash, isituvchi muolajaalar (issiq vanna, qaynoq dush) harakat amplitudasini ko‘taradi. Bo‘g‘imlardagi harakatning pasayishi ovqat egandan keyin mushaklarning sovib qolishidan xosil bo‘ladi.

Mushaklarning charchab qolish darajasi egiluvchanlikka har xil ta’sir qiladi: faol egiluvchanlik kamayadi va sust egiluvchanlik-ko‘payadi. Xayajonlanish yuqori bo‘lgan paytda (musobaqa vaqtida) harakat amplitudasi o‘sadi. Egiluvchanlik qaysidir ma’noda genetik omillarga ham bog‘liq. Shunday odamlar borki, ularning bo‘g‘imlaridagi harakatchanlik tug‘ma chegaralangan bo‘ladi, boshqalarida esa buning yuqoriligi kuzatiladi. Bu esa egiluvchanlik muhim bo‘lgan sport turlari uchun bolalarni tanlashga yordam beradi.

9.6.3. Egiluvchanlikni rivojlantirish usuliyatining vazifalari va vositalari

Jismoniy tarbiya jarayonida egiluvchanlik rivojlantirishni o‘ta kuchaytirib yuborish bo‘g‘imlar, paylarning deformastiyalanishiga va gavda tuzilishining buzilishiga, shuningdek, boshqa jismoniy qobiliyatlarni ko‘rsata ololmaslikka olib keladi. Uni shu darajada olib borish kerakki, harakatni bajarishga to‘sqinlik qilmasin. Buning uchun egiluvchanlik amplitudasining kattaligi ortiqcha bo‘lishi, ya’ni egiluvchanlikni saqlab, ehtiyot qilib ishlatish lozim. Bu esa harakatlarni ortiqcha zo‘riqishsiz, mushaklarga ziyon etkazmastdan bajarishiga yordam beradi.

Egiluvchanlikning rivojlanishida umurtqa pog‘onasining (birinchi navbatda ko‘krak qismi) tos son suyaklarining va elka bo‘g‘imlarining kattalashishiga e’tibor berish kerak.

Egiluvchanlikni rivojlantirishda pedagog quyidagi vazifalarni xal qilishi zarur:

1. Egiluvchanlikning har tomonlama rivojlanishini tasdiqlash uchun turli harakatlarni kerakli amplituda bilan, tayanch-harakat apparati ruhsati orqali hamma yo‘nalishlarda bajarish.

2. Egiluvchanlikning rivojlanish darajasini oshirishda aniq faoliyatning (kasbga xos, sport bo‘yicha) talablariga mos kelish.

3. Inson yoshining turli bosqichlaridagi egiluvchanlikning ushlab turish darajasi.

4. Kasallik, lat eyish va boshqa sabablarga ko‘ra yo‘qotilgan egiluvchanlikni tiklash.

Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun harakat amplituda-sini ko‘paytiruvchi mushak cho‘zuvchi mashqlardan foydalanish kerak. Bu mashqlar mushaklarning qisqarish mexanizmiga t’sir ko‘rsatishga emas balki (mushaklarni birdan–bir xususiyati o‘z uzunligiga nisbatan ikki marta ko‘p cho‘ziladi va yana o‘z holatiga qaytadi.) mushak to‘qimalarini bog‘lab turuvchi paylar va chandirlarga qaratilgandi. Ular cho‘zilish xususiyatiga ega emas va egiluvchanlikning rivojlanishiga to‘sqinlik qiladi.

Hamma cho‘zilish mashqlari mushaklarning ishlash tartibiga ko‘ra 3 guruxga bo‘linadi:

I. Dinamikalashtirilgan.

II. Statistikalashtirilgan.

III. Aralash.

Bulardan ba’zilari mushaklarni zo‘riqtirib cho‘ziltiruvchi kuchlarga, ba’zilari esa tashqi kuchlarga ta’sir qiladi. Dinamik faol mashqlarda turli yuklar - amortizatorlar bilan gavdani har tomonga bukib siltanish, sakrash tashlash kabi harakatlar bajariladi.

Dinamik sust mashqlar sherikning yordami ta’sirida, o‘z gavdasi bilan yoki qo‘shimcha kuch ishlatib tashqi qarshilikni engishdir.

Statik faol mashqlar gavdani ma’lum holatda ushlab turadi.

Statik faol mashqlar mushaklar cho‘zilgani holda tanani ma’lum holatda saqlab turishni nazarda tutadi. Bunda mushaklar bo‘g‘imlarni o‘rab turgan va harakatni ta’minlayotgan paylar qisqarishi hisobiga cho‘zilib maksimalga yaqin bo‘ladi. Mushaklar 5-10 sekund davomida cho‘zilgan holda bo‘ladi.

Statik sust mashqlar gavda holatini tashqi kuchlar ostida-sheriklar, snaryadlar va o‘z gavdasining kuchi yordamida tik tutib bajariladi. Mushak chuzilishidagi sust mashqlarning bajaradigan vazifasi bir xil emas, statik holatda dinamikaga nisbatan ko‘proq. Statik sust mashqlarning dinamikaga nisbatan ta’siri kam.

Aralash mashqlar mushak cho‘zilishida ham tashqi, ham ichki kuchlarni ta’minlaydi. Ularni bajarishda faol va sust harakatlarni almashtirib turishi zarur. Masalan sherik yordamida asta-sekinlik bilan oyoqlar oldinga ko‘tariladi va 3-4 sekund davomida ushlab turgan holda orqaga sakraladi.

Egiluvchanlikni rivojlantirishning asosiy usuli takrorlash ya’ni mashqlar bajariladi va dam olib, yana bajariladi. Shu holatni ma’lum oraliqda takrorlash ishchanlik qobiliyatini tiklash uchun foydalidir. Bu usulning turli variantlari bor: dinamik mashqlarni takrolash usuli va

statik mashqlarni qaytarish usuli. Egiluvchanlikni rivojlantirishning statik mashqlar yordamidagi usuli «stretching» nomini olgan.

Oxirgi yillarda egiluvchanlikni rivojlantirishining yangi noan'naviy usuli paydo bo'ldi. Masalan V.T.Nazarov tomonidan ishlangan mushaklarni biomexanik qo'zg'atish usuli.

U biopotenstial energiya va to'lqin tebranishlar nazariyasiga asoslangan, ya'ni mushak kuchlanishining qayishqoqlik energiyasi. Elektromexanik vibrator mushak guruxlarini chastotasini (5-50 gi va undan ko'p) to'g'rilaydi. Vibrator ta'sirida qisqarayotgan mushaklar berilgan chastotada cho'zilishga majbur bo'ladi. Bu usul yordamida egiluvchanlik rivojlanishi 10 martagacha tezlashadi. Bundan tashqari biomexanik qo'zg'atish seanslaridan keyin mushaklardagi harakat darajasining saqlanish vaqti an'anaviy usulga nisbatan ancha ko'p bo'ladi.

Usul muallifning ta'kidlashicha, vibrastiya vaqti-vaqti bilan mushak tomirlarida o'z-o'zidan modda almashinishi va qonning shaqliy elementlarining ular orqali o'tishiga sabab bo'ladi.

Vibrastiya mexanoresteptorlarni juda kuchli qo'zg'atadi va MATga ta'sir qilib, bosh miya po'stidagi harakat zonalarida qo'zg'alishning mustahkam manbalarini hosil qiladi.

Egiluvchanlik rivojlanshining navbatdagi usuli elektro-stimulyastiya va vibrostimulyastiya bilan bog'liq. Elektrovibrosti-mulyastiyali usul shunga asoslanganki mushak cho'zilishiga mashq bajarilayotganida vibrostimulyastiya mushak-antagonistlarga yo'liqadi, elektrostimulyastiya esa mushak-sinergistlarga uchraydi. Bu harakat amplitudasini amalga oshirishda muhim ahamiyatga ega, chunki tayanch harakat apparatida faol harakat yuzaga keladi. Mushak-sinergistlar va mushak-antagonistlarni bir vaqtda rag'batlantirishi u yoki bu bo'g'imdagi harakatning eng qulay tizimi shakllanishiga ta'sir qiladi va faol egiluvchanlik sust egiluvchanlik ko'rsatkichlari bilan yaqinlashadi.

Bu usulning samaradorligi yuqori chunki, qisqa vaqt ichida 30% harakat darajasini ko'taradi.

Egiluvchanlikni rivojlantirishning aralash usuli.

Ulardan biri sust mushak cho'zilishining dastlabki usuli bo'lib, faol statik kuchlanishni kamaytiradi (bo'shashtirish) va keyinchalik cho'zadi. Chet el adabiyotlarida «kontrakstiyasi, relaksastiyasi va cho'zilish usuli» nomini olgan. Uning asosida mushaklar

cho‘zilganidan keyin nafaqat kuchli qisqaradi, balki yana ham egiluvchan bo‘ladi.

Egiluvchanlikning rivojlanishi bilan bog‘liq bo‘lgan mashqlarni rejalashtirganda bir qator usuliy talablarga rioya qilish kerak.

Amplitudani oshirishdagi yuk bilan bajariladigan sust mashqlarda alohida ehtiyotkorlikni saqlash kerak. Harakat amplitudasini ko‘proq egallash uchun ma’lum maqsadlar belgilab olinadi (ma’lum bir balandlikda osilgan to‘pga oyoq kaftini tekkizish, shpagat ochish, oldinga egilib kaftni polga tekkizishi).

Harakat amplitudasi pasayishi va mushaklarda kuchli og‘riq paydo bo‘lishi bilan cho‘zilish mashqlarini to‘xtatish kerak.

Vaqt-vaqti bilan bo‘g‘imlardagi harakatning yaxshilanishini chizg‘ich, goniometr, devordagi belgilar bilan tekshirib turish kerak.

Egiluvchanlik mashqlarini bajarish to‘xtatilganda uning darajasi asta-sekin pasayib, 2-3 oydan keyin avvalgi holatiga qaytadi.

Egiluvchanlikni rivojlantirish ustida ishlaganda, kuch sifatlariga oid mashqlar bilan birgalikda olib borish kerak. Qo‘shimcha yuk qo‘llangan bo‘g‘imlardagi harakatchanlikning kattaligi 50 % oshmasligi kerak.

Egiluvchanlikni rivojlantirishda cho‘zilishga ta’sir qiladigan turli mashqlarning munosabati. Egiluvchanlik mashqlarini mashg‘ulotlarning turli qismlariga: tayyorlov, asosiy yoki yakuniy qismida majmuaga 6-8 mashqni kiritishi mumkin. Bo‘g‘imdagi harakatni rivojlantirishda muhim bo‘lgan xayotiy harakatlarda katta rol o‘ynaydigan mashqlar orqali bo‘g‘imlar faolligini rivojlantirish kerak.

Mushaklarni cho‘zish mashqlarini bir kunda 2 marta (ertalab va kechqurun) bajarish juda katta natija beradi.

Bo‘g‘imlardagi harakatni yuqori darajaga etkazish uchun mashg‘ulotlarni bir xaftada 3-4 marta o‘tkazish kerak, takrorlash soni mushak guruhlarining ko‘pligiga, mashq bajarishdagi cho‘zilishiga, shug‘ullanuvchining yoshiga va tayyorgarligiga bog‘liq.

Egiluvchanlik mashqlarini dastlab yaxshi qizib, ter paydo bo‘lguncha bajarish kerak, shunda mushaklarning jarohat olishi kutilmaydi; mashqlarning amplitudasini asta-sekin kuchaytirgan xolda, avval sekin, so‘ngra tezroq bajarish kerak.

Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun mashqlarning taxminiy me'yori.
(B.V.Sermeev bo'yicha)

Tanani asosiy qismiga mashqlar	Shug'ullanuvchilar toifasi		
	15 yoshgacha boshlang'ich	15 yoshli ixtisoslashgan	Takomillashgan sportchilar
elka	40-50	50-60	90-100
tos qismi	45-50	60-70	60-70
umurtqa	50-60	80-90	20-25
pog'onasi	15-20	20-25	20-25
tizza-tovon			

Egiluvchanlik mashqlarini mustaqil tur sifatida uyga vazifa qilib bergan ma'qul. Dinamik faol-40-45% statik-20%, sust-35-40%.

Bolalar bilan o'tkazilgan mashg'ulotlarda statistik mashqlar ozroq, dinamik mashqlar ko'proq bo'lishi kerak.

Shuningdek, mushakdagi kuchlanishni pasaytirish va bo'shashtirish uchun ruhiy sozlash mashg'uloti usullarini ishlatish kerak.

9.7. Chidamlilik va uni rivojlantirish usuliyati

9.7.1. Chidamlilik turlari

Chidamlilik – insonning biron harakat faoliyatini uzoq vaqt davomida uning samarasini pasaytirmasdan bajarish qobiliyati.

Ishning davomiyligi oxir oqibat charchash bilan chegaralan-ganligi munosabati bilan chidamlilikni organizmning charchashga bardosh berish imkoniyati deb ham ifodalash mumkin. Charchash - uzoq vaqt davomidagi og'ir faoliyat natijasida organizmning mehnat layoqati pasayishi bilan tavsiflanadigan holati. U, ish boshlan-gandan so'ng ma'lum vaqt o'tishi bilan paydo bo'ladi va faoliyatni avvalgi samara bilan bajara olmaslikda namoyon bo'ladi. Charchashni rivojlanishi 3 bosqichda o'tadi:

1. Kompensastiyalangan charchash bosqichi, qiyinchiliklarning ortib borishiga qaramasdan, insonning avvalo irodaviy urinish-lari va harakat amallarinining biomexanik tuzilishini qisman o'zgartirish hisobiga avvalgi sur'atlarni saqlab turish vaqti.

2. Dekompensastiyalangan charchash bosqichsi, insonning barcha urinishlariga qaramasdan, faoliyat samarasini saqlab qola olmas-ligi. Agar shu holatda ish davom ettirilsa, bir ozdan keyin uni bajarishdan bosh tortish vaqti keladi.

3. To‘la charchash bosqichi. charchash holatida davriy harakat amallarini bajarishda tezlikning, qadamlar uzunligi va chastotasining o‘zgarishi keltirilgan (konkida yugurish misolida). Kompensastiyalangan charchash bosqichsida, qadamlar uzunligi kamaygan bo‘lishiga qaramasdan, tezlik qadamlar chastotasi ortishi hisobiga saqlanib turadi. Charchash birlamchi mushaklarning qisqarish kuchi kamayishida namoyon bo‘ladi, natijada muzdan itarilish kuchi va tezligining kamayishi, qadamlar uzunligining qisqarishi yuz beradi. Qadamlar chastotasi bu erda kompensator mexanizm rolini o‘ynaydi va ma’lum vaqtgacha tezlikning keskin o‘zgarmasligini ta’daqlaydi. Dekompensastiyalangan charchash bosqichsida qadamlar chastotasi ortishiga qaramasdan, tezlik pasaya boshlaydi. Chidamli odamlarda bir xil sharoitlarda charchashning birinchi va ikkinchi bosqichlari kechroq yuz beradi, to‘la charchash bosqichsida ham ishga layoqat sur’ati boshqalarga qaraganda sekinroq pasayadi.

Chidamlilik jismoniy faoliyatning hamma turida zarur. Jismoniy mashqlarning bir turida u sport natijasini tasdiqlaydi (yurish, o‘rta va uzoq masofalarga yugurish, chang‘i sporti), boshqalarda - ma’lum taktik amallarni bajarish imkonini beradi (boks, kurash, sport o‘yinlari va boshq.), uchinchilarda - qisqa muddatli ko‘plab katta yuklamalarga bardosh berish va kuchlarning tez orada qayta tiklanishini ta’daqlaydi (sprintercha yugurish, sakrash, og‘ir atletika va boshq.)

Chidamlilikning rivojlanganligi darajasini ikki guruh ko‘rsatkichlar asosida baholash mumkin:

1. Tashqi ko‘rsatkichlar charchash vaqtida inson harakat faoliyatining natijaviyligini ifodalaydi.

2. Ichki ko‘rsatkichlar ma’lum faoliyat bajarilishini ta’daqlovchi organizm qismlari va tizimi faoliyatida yuz berayotgan ma’lum o‘zgarishlarni aks ettiradi.

Davriy mashqlarda chidamlilikning tashqi ko‘rsatkichlari:

♦ belgilangan vaqtda bosib o‘tilgan masofa (masalan, bir soatli yugurish yoki 12 daqiqalik Kuper testida);

♦ ancha uzoq bo‘lgan masofani kam vaqt sarflagan holda bosib o‘tish (Masalan, 5000 m ga yugirish, 1500 m ga suzish);

♦ belgilangan tezlikda eng uzoq masofani «oxirigacha» bosib o‘tish (masalan, belgilangan 6,0 m/s tezlikda yugurish).

Kuch mashqlarida chidamlilik quyidagilar bilan ifodalanadi:

♦ ushbu mashqni takrorlay olish miqdori bilan (tortilish, bir oyoqda o‘tirishning chegaraviy miqdorlari);

♦ tana holatini ko‘p vaqt davomida o‘zgarishsiz saqlash yoki kuch mashqlarini eng kam vaqtda bajarish (Masalan, 5 m arqonga osilib chiqish; 6 marta tortilgandan keyin va boshq.);

♦ belgilangan vaqtda eng ko‘p harakatlar miqdori (masalan, 10 s da eng ko‘p o‘tirib turish).

Barcha jismoniy mashqlarda insonning chidamlilik belgisi bo‘lib ishning boshida, o‘rtasida va yakunida harakat amallari biomexanik ko‘rsatkichlarining o‘zgarish xususiyatlari xizmat qiladi. Turli vaqt oraliqlarida ularning ko‘rsatkichlarini taqqoslab, chidamlilik darajasi haqida xulosa beriladi. Odatda, mashq yakunida bu ko‘rsatkichlar qanchalik kam o‘zgarsa, chidamlilik darajasi shuncha yuqori bo‘ladi.

Chidamlilikning ichki ko‘rsatkichlari: insonning charchagan holatida markaziy asab tizimi, yurak-qon tomir, nafas olish, endokrin va boshqa tizimlaridagi o‘zgarishlar.

Chidamlilik insonning boshqa jismoniy imkoniyatlarining rivojlanganlik darajasiga bog‘liq. Bulardan kelib chiqqan holda ikki tur ko‘rsatkichlarni qo‘llash taklif qilinadi:

1. Mutloq – kuch, tezlik va muvofiqlash layoqatlarining rivojlanganligini hisobga olmasdan.

2. Nisbiy - kuch, tezlik va muvofiqlash layoqatlarining rivojlanganligini hisobga olgan holda.

Masalan, agar barcha shug‘ullanuvchilarga bir xil masofani yugurib o‘tish taklif qilinsa, u holda yugurish natijalari chidamlilikning mutloq ko‘rsatkichlarini ifodalaydi. Bunda ko‘pincha xar xil odamlarning bir xil ko‘rsatkichlari ularning chidamliligi bir xil degani emas, chunki uning namoyon bo‘lishi bog‘liq bo‘lgan boshqa jismoniy sifatlar ko‘rsatkichlari e’tiborga olinmagan.

Tezlik, kuch va muvofiqlash layoqatlari nisbatan bir xil odamlarning chidamliligi taqqoslanganda, nisbiy chidamlilik ko‘rsatkichlari olinadi. Chidamlilikning namoyon bo‘lish imkoniyat-larini taqqoslash ma’lum insonlardagi maksimumdan ma’lum foizlarni hisoblash yo‘li bilan amalga oshiriladi. Masalan, maksimal yugurishning 60% va shtangani ko‘tarishda mushaklar kuchining 50%. Chidamlilikning nisbiy ko‘rsatkichlarini baholash uchun

chidamlilikning turli koeffistientlari va indekslari qo‘llaniladi, ular ma’lum formulalar yordamida hisoblash yo‘li bilan topiladi. Bunda kuchli va zaiflar o‘z imkoniyatlariga nisba-tan bir xil ish bajaradilar. Tezlik va kuch imkoniyatlaridan yaxshi foydalana olmaydigan odamlar, odatda, chidamlilikning past mutloq ko‘rsatkichlariga ega.

Chidamlilikning tuzilishi har bir hol uchun ma’lum faoliyat turining shartlari bilan aniqlanadi. Chidamlilikning rivojlanganlik va namoyon bo‘lish darajasi bir qator omillarga bog‘liq.

♦ inson organizmida energetik zahiralar mavjudligi;

♦ organizmning turli tizimlari funkstional imkoniyatlari darajasi (yurak-qon tomir, markaziy asab tizimi, asab-mushak va boshq.)

♦ ushbu tizimlarning faollashuv tezligi va muvofiq-lashtirilganligi darajasi;

♦ fiziologik va ruhiy vazifalarning organizm ichki muhitining noqulay sharoitlariga turg‘unligi (kislorod etish-masligi va boshq.);

♦ organizmnig energetik va funkstional salohiyatini tejab ishlatish;

♦ tayanch-harakat apparatining tayyorlanganligi;

♦ kontakt mahorati texnikasining takomillashganligi;

♦ shaxsiy-ruxiy xususiyatlar (ishga qiziqish, tirishqoqlik, chidamlilik, qat’iylik va h.k.).

Inson chidamligiga ta’sir ko‘rsatadigan boshqa omillar qatorida quyidagilarni ko‘rsatish mumkin: yosh, jins, insonning morfologik xususiyatlari va faoliyat sharoiti.

Mazkur omillar harakat faoliyatining ko‘p turlarida aha-miyatga ega, lekin ulardan har birining namoyon bo‘lish darajasi va ularning nisbati ma’lum faoliyat xususiyatlaridan kelib chiqqan holda turlicha bo‘ladi. Shuning uchun chidamlilikning har xil shakllari mavjud, ular o‘zlarining belgilariga ko‘ra guruhlanadi. Masalan:

♦ davriy, nodavriy yoki aralash xususiyatli ishga chidam-lilik;

♦ statik yoki dinamik chidamlilik; mahalliy, daqtaqaviy yoki global chidamlilik; aerob yoki anaerob chidamlilik: tezlik, kuch yoki muvofiqlashishga xos chidamlilik; umumiy yoki ixtisoslashgan chidamlilik;

♦ masofaviy, o‘yin yoki ko‘pkurash chidamliligi va boshq. Biroq faqat bir turdagi chidamlilik shakli namoyon bo‘lishing talab qiladigan harakat amallari mavjud emas. Ixtiyoriy harakat amallarini bajarishda chidamlilikning turli shakllari namoyon bo‘ladi. Amaliyotda

chidamlilikning alohida shakllarini bog‘liqligi bo‘yicha baholash imkonini beradigan tasnifni qo‘llash maqsadga muvofiq.

Amaliyotda juda ko‘p chidamlilik shakllarining namoyon bo‘lishi ikki turga ajratiladi I. Umumiy. II. Maxsus.

Umumiy chidamlilik – insonning odatiy bo‘lmagan faoliyatni uzoq va muvaffaqiyatli bajara olish qobiliyati.

Maxsus chidamlilik – faoliyatning ma’lum turi talablari bilan belgilanadigan sharoitlarda ishni samarali bajara olish va charchoqqa bardosh berish qobiliyati.

Ma’lumki, faoliyatning u yoki bu turi kuch, tezlik va muvofiqlash layoqatlarining namoyon bo‘lishiga, demak chidam-lilikka ham yuqori talablar qo‘yishi mumkin. Va, nihoyat, faoliyatning bog‘liq holda chidamlilikning bu turlarini namoyon bo‘lishi mushak ishlarining energota’daqoti bilan bog‘liq.

Chidamlilikning namoyon bo‘lishini faoliyatning xususiyat-lari, talablari va uning shiddatliligi asosida to‘la ifo-dalash mumkin. Shundan kelib chiqqan holda chidamlilikning quyidagi asosiy shakllarini ko‘rsatish mumkin.

9.7.2. Chidamlilikni rivojlantirish usuliyati

Tezlik chidamliligini rivojlantirish. Tezlik chidamli-ligi to‘g‘risida davriy tavsifga ega bo‘lgan mashqlarga (yugurish, yurish, suzish, eshkak eshish va h.k.) nisbatan gapirish qabul qilingan. Ularning har biri turli tezlikda bajarilishi mumkin. Harakatni belgilangan tezlikda boshqalarga nisbatan uzoqroq saqlay olgan sportchi chidamli hisoblanadi. Tabiiyki, mashqlar-ning turi va davomiyligi tezlikka bog‘liq: u qanchalik yuqori bo‘lsa, harakat davomiyligi shuncha qisqa bo‘ladi va aksincha. Masalan, maksimal tezlikda yugurish davomiy bo‘lmaydi. U bir necha o‘n sekund davom etishi mumkin va bu vaqtda 100 – 200 mdan uzoq bo‘lmagan masofalar bosib o‘tiladi. Agar odam uzoq masofaga yuguradigan bo‘lsa, u tezligini pasaytiradi.

Turli masofalarga yugurish bo‘yicha jahon rekordlarini V.S.Ferfel tahlil qilib, «tezlik – vaqt» bog‘liqligi to‘rt to‘g‘ri chiziqli qismga ajralishini aniqlagan, bu qismlar nisbiy quvvat bo‘laklari deb atalgan: maksimal, submaksimal, katta va o‘rtacha quvvat bo‘laklari. Har bir bo‘lak o‘z ichiga amaliyotda mavjud bo‘lgan masofalar guruhlarini olgan - qisqa, o‘rta, uzoq va o‘ta uzoq.

Rekordlar egri chizig‘ining kesmalarga bo‘linishi nafaqat yugurishdagi rekordlarga, balki boshqa davriy mashqlarga – suzish, konkida yugurish, velosipedda uchishga ham tegishliligi aniq-langan. Barcha hollarda quvvat mezoni bo‘lib masofa emas, uni bosib o‘tish uchun ketgan vaqt qabul qilingan. Shuning uchun, masalan 500 mga yugurish va 100 mga suzish quvvati bo‘yicha nisbatan teng bo‘lishi mumkin, chunki ikkala mashq ham deyarli bir xil – bir daqiqaga yaqin vaqtni talab qiladi. Agar yuguruvchi 200 mni 19,72 s.da bosib o‘tsa bu maksimal quvvat ishi bo‘ladi, agar u xuddi shu masofani 40 s.da bosib o‘tsa, bu ish quvvati bo‘yicha submaksimal bo‘ladi.

V.S.Ferfel tomonidan taklif etilgan quvvat bo‘laklari klassifikastiyasiga jahon rekordlarining o‘sishi munosabati bilan bir necha marta aniqliklar kiritilgan va takomillash-tirilgan. «Rekordlar egrisi», birinchidan, 4 qismga emas, undan ko‘proq bo‘laklarga bo‘linar ekan. Masalan, N.I.Volkov submak-simal quvvat bo‘lagini ikki kichik bo‘lakka ajratishni taklif qilgan: davomiyligi 15 s.dan 40 s.gacha va 40 s.dan 2 daq.gacha. O‘rtacha quvvat bo‘lagi ham ba’zida ikki qismga ajratiladi – uglevod nafas olish va yog‘ nafas olish bo‘laklari. Ikkinchidan, turli yoshdagi, jinsdagi va tayyorgarlikdagi odamlarda ishning vaqt chegaralari har bir bo‘lakda ma’lum farqqa ega.

Turli quvvat bo‘laklariga (100 mga va 10000 mga yugurish) tegishli bo‘lgan davriy mashqlarda charchashning fiziologik mexanizmlari keskin farqlanishi aniqlangan. Shu bilan birgalikda, agar mashqlar bir bo‘lakka tegishli bo‘lsa (masalan, 100 va 200 mga yugurish), charchash va tabiiyki, chidamlilik mexanizmlari ko‘p jihatdan bir xil bo‘ladi. Uning rivojlanish darajasiga boshqa omillar ham ta’sir ko‘rsatadi. Inson organlari va organizmi tizimlaridagi farqlar tezlik chidamliligini rivojlantirish usuliyatini belgilaydi.

Chidamlilik faqatgina charchash alomatlari borligida namoyon bo‘ladi. Tezlik chidamliligi qanchalik yaxshi rivojlangan bo‘lsa, turli masofalarga harakatlanishlarda charchash alomatlari shunchalik kech namoyon bo‘ladi va tezlik ham shunga mos ravishda saqlanib turadi.

Har bir quvvat bo‘lagida tezlik chidamliligini takomil-lashtirishning asosiy yo‘li – mashqlarda turli yosh guruhlari uchun xos bo‘lgan ish hajmidan bir oz ko‘proq ish bajarish, ya’ni ma’lum bo‘laklarda bellashuvlardagidan yuqori tezlikda xaraktlanishdir. Mushaklar faoliyatining energiya ta’daqoti tavsifidan kelib chiqib,

harakat tezliklari uch guruhga bo‘linadi, ular har bo‘lakda chidamlilikni rivojlantirishni me’yorlashda muhim ahamiyatga ega.

♦ subkritik tezlik, bunda energiya sarfi kichik va kislorodga ehtiyoj aerob imkoniyatlardan kam (ya’ni iste’mol qilinayotgan kislorod barcha ehtiyojlarni qoplaydi) – aerob vazifalarning rivojlanishiga ta’sir ko‘rsatadi.

♦ kritik tezlik, kislorodga ehtiyoj aerob imkoniyatlarga teng va mashqlar kislorodning maksimal ko‘rsatkichlari sharoitida bajariladi aerob-anaerob vazifalarni rivojlantiradi.

♦ yuqori kritik tezlik, kislorod ehtiyoji insonning aerob imkoniyatlaridan yuqori va mashqlarni bajarish kislorod etishmovchiligi sharoitida bajariladi, - anaerob imkoniyatlarni takomillashtirishga ko‘maklashadi.

Subkritik, kritik va yuqori kritik tezliklarning mutloq ko‘rsatkichlari ko‘p jihatdan davriy mashqlarning turi, shug‘ullanuvchilarning yoshiga, jinsiga va tayyorgarlik darajasiga bog‘liq. Misol uchun kuchli erkak sportchilarning tezligi – suzishda 1,6 m/s, yugurishda 5,92 m/s, konkida yugurishda 11,2 m/s, velosipedda 13,5 m/s ni tashkil qiladi.

Maksimal va submaksimal quvvat bo‘laklarida tezlik chidamliligini rivojlantirish uchun mashqlar yuqori kritik tezlikda bajariladi. Katta quvvat bo‘lagida yuqori kritik va kritik tezliklarda, o‘rta quvvat bo‘lagida asosan subkritik va kritik tezliklarda bajariladi.

Maksimal quvvat bilan ish bajarilganda tezlik chidamliligi chegaraviy davomiyligi 9 - 20 s bo‘lgan mashqlar uchun tavsifli. Masalan, 30-60 mga kichik yoshdagi, 100 mga - katta yoshdagi maktab o‘quvchilari uchun 100-200 m masofaga yugurish - malakali sportchi-lar uchun.

Maksimal quvvat bo‘lagida tezlik chidamliligini rivoj-lantirishning asosiy vositasi kesimlarni bellashuvlardagiday maksimal yoki unga yaqin tezlikda bosib o‘tishdir. Bu erda insonning rekord tezligi emas, balki uning shaxsiy imkoniyatlari nazarda tutilmoqda.

Maksimal quvvat bo‘lagida tezlik chidamliligini rivojlantirish jarayonida charchashning ortishi bilan bog‘liq bo‘lgan tezlikning o‘zgarish dinamikasini e’tiborga olish lozim. Agar inson harakatning boshidayoq charchoqni sezsa va tezlik tez pasaysa (masalan 20 mga yugurishda natija yuqori, 50 mda esa nisbatan past), demak, boshlang‘ich bosqichda (startda) chidamlilik etarli emas. Agar charchoq keyinroq yuz bersa, tezlik masofaning o‘rtasidan yoki

oxiriga kelib pasaya boshlasa, masofaviy tezlik chidamliligini etarli emasligi to‘g‘risida so‘z ketadi.

Bunday hollarda chidamlilikni rivojlantirish usuliyati bir hil bo‘lmaydi. Ishning boshlanishida o‘z imkoniyatlarini to‘la namoyon qilish va tezlik sur’atini pasaytirmaslik uchun hajmi maksimaldan 95-100% bo‘lgan mashqlar 3-8 s davomiylikda takroriy bajariladi. Hordiq uchun tanaffus 2-3 daq. Bir seriyada takrorlashlar soni 3-5 marta. Mashqlar organizmga chuqurroq ta’sir qilishi uchun 2-4 seriya bajariladi. Seriyalar oralig‘ida 4-6 daq. tanaffus. Bunday ish tartibi qisqa masofalarga o‘quv-mashg‘ulotlari uchun tavsifli.

Mashg‘ulotlarda takroriy usul bilan bir qatorda intervalli sprint qo‘llaniladi. Unda mashqlar maksimaldan 95-100% tezlik bilan, 10 s tezlanish va 10-15 sekundlik tanaffuslar bilan bajariladi. Tanaffuslar hajmi katta bo‘lmagan 3-5 seriyali ish bilan to‘ldiriladi, har bir seriyada mashqlar 3-5 marta takrorlanadi. Seriyalar orasida 8-10 daq. tanaffus. Masofani yuqori sur’atlarda, tezlikni pasaytirmay (yoki bir oz pasaytirgan holda) bosib o‘tish uchun uzoq vaqt mobaynida nisbiy yuqori tezlikni qo‘llab turish qobiliyatini takomillashtirish zarur. To‘g‘ri, bellashuv masofasini ortiqcha oshirish mumkin emas, chunki bu ish hajmini asosiy masofa talablariga javob bermaydigan darajaga pasayishi bilan bog‘liq.

Mashg‘ulotlarda asosan maksimaldan 90-95% hajmdagi va 10-20 s davomiylikdagi mashqlarni bajarish nazarda tutilgan. Har bir seriyada takrorlashlar soni 3-4 marta. Sport ryazryadiga ega bo‘lmaganlar uchun seriyalar miqdori 2-3 ta, yaxshi tayyorlangan odamlar uchun 4-6 ta.

Submaksimal quvvatda ishlaganda tezlik chidamliligi turli yoshdagi va tayyorgarlikli odamlarda maksimal davomiyligi 50 s. va 4-5 daq.dan ortiq bo‘lmagan mashqlarda namoyon bo‘ladi. Masalan, 10 yoshli bolalar uchun 9 dan 90 s.gacha davomiylikda yugurishda, 50-400 m.ga mos keladi, 13 yoshli bolalar 15 s.dan 4 daq.30 s.gacha, 90-1600 m. masofaga; kattalarda yuqori malakali sportchilar uchun yugurish davomiyligi 20 sdan 2 daq 16 s. oralig‘ida bo‘ladi. Ular bu vaqtda 200 dan 100 mgacha masofani bosib o‘tadilar.

Submaksimal quvvatda ishlaganda, tezlik chidamliligini rivojlantirishning asosiy vositasi turli masofadagi mashg‘ulot kesmalarini bellashuvdagi tezlikdan yuqori sur’atda bosib o‘tish hisoblanadi. Submaksimal quvvat bo‘lagiga tegishli ko‘p masofalar uchun chidamlilikning o‘sish kattaligi qo‘llanilayotgan harakat tezligi

oralig‘iga bog‘liq bo‘lib, bellashuv tezligidan tahminan ±10-15% oralig‘idagi chegaraviy o‘zgarishlarga ega. Barcha hollarda yaqqol charchash alomatlari paydo bo‘lgungacha ishlash chidamlilikni oshirishning asosiy shakli hisoblanadi.

Submaksimal quvvatning turli bo‘laklaridagi davriy mashqlarni bajarishda tezlik chidamliligini rivojlantirish ma’lum farqlarga ega. Submaksimal quvvatda 40-45 s. chegaraviy davomiylikda ishlaganda, mashqlar kislorod etishmovchiligiga qaramasdan juda katta hajmda bajariladi. Mushak faoliyatining energiya ta’daqoti bu holda anaerob glikolit quvvat hisobiga amalga oshiriladi.

Tezlik chidamliligi bunday ishlaganda masofaning qisqartirilgan kesmalarini yuqori tezlikda bosib o‘tish yo‘li bilan rivojlantiriladi. Masalan, 400 mga yuguruvchi uchun 200 mdan 3-5 marta. So‘ng kesmalar uzunligi ortib boradi. Ular bellashuv masofasiga yaqin, teng va hatto bir oz ko‘p bo‘lishi mumkin. Masalan, 400 mga yuguruvchi uchun 350-400 m masofani takror (2-4 marta) katta tezlikda bosib o‘tish.

45 s-4,5 daq. oralig‘ida bosib o‘tiladigan masofalarda tezlik chidamliligini rivojlantirishda energota’daqot anaerob glikolitik hajmga (anaerob emiriladigan glikogenlarning ummumiy miqdori) bog‘liq bo‘ladi. Mashqlarni bajarishning asosiy usuli – takroriy, bir takrorlash davomiyligi 1 dan 5 daq.gacha. harakat tezligi 80-85%. Bir seriyada takrorlashlar soni 4-6 marta. Takrorlashlar orasida tanaffus 4-8 daq, seriyalar orasida 10-15 daq. mashqlar chuqurroq ta’sir qilishi uchun 2-4 seriya bajariladi.

Maksimal quvvatda ishlaganda tezlik chidamliligi davomiyligi 2-10 daq. va undan ko‘p davomiylikdagi mashqlarni bajarishda nomayon bo‘ladi. Mazkur bo‘lak ichida vaqt chegarasi oraliqlari turli yoshdagi shaxslar uchun bir xil emas. Ayniqsa, bu farq kichik va o‘rta maktab yoshidagi bolalarda yaqqol ko‘zga tashlanadi. Bu hol bolaning o‘sishi va rivojlanishi natijasida organizmda yuz beradigan morfologik, funkstional, yurak-qon tomir, asab-mushak va boshqa tizimlaridagi o‘zgarishlar bilan bog‘liq. Yuqori malakali sportchilardan ushbu bo‘lakka 1500-5000 mga yuguruvchilar, 400-1500 mga suzuvchilar, 3000, 5000 va 10000 mga konkida yuguruvchilar kiradi.

Chidamlilikni rivojlantirishning asosiy vositasi mashg‘ulot masofalarida kritik tezlikka yaqin, teng va bir oz ko‘proq sur’atda harakatlanishdir. Ta’siri bo‘yicha bunaqa ish organizmda kislorodning

maksimal iste'mol qilinishiga sabab bo‘ladi va uzoq vaqt davomida uni yuqori darajada saqlab turish imkonini beradi. Ishlayotgan mushaklarni energiya bilan ta'minlash jarayoni – aralash, aerob-anaerob.

Mazkur bo‘lakda chidamlilikni rivojlantirish uchun o‘zgaruvchan, takroriy va oraliq usullar qo‘llaniladi. O‘zgaruvchan usulda harakat tezligi o‘rtachadan bellashuv tezligigacha bo‘lishi mumkin. O‘zgaruvchan mashg‘ulot «fartleka» turi bo‘yicha o‘tkaziladi – uzunligi bo‘yicha turli masofalar turli tezliklarda bosib o‘tiladi, yoki bir xil kesmalarni navbat bilan yuqori va past tezlikda bosib o‘tiladi. Masalan, konkida 10 davra yugurishda, 1 davra tez + 1 davra past o‘zgaruvchan tezlikda o‘tiladi. Takroriy usul qo‘llanilganda bir takrorlashning davomiyligi 5 – 10 daq. oralig‘ida bo‘ladi. Bosib o‘tiladigan kesmalar uzunligi bellashuv masofasiga teng, bir oz ko‘p yoki kam bo‘lishi mukin. Masofaga teng yoki bir oz ko‘proq kesmalar bellashuv tezligidan 10% kam, kichik kesmalar (masofaning 1/3 – 1/4 qismi) 8-12% ko‘p tezlikda o‘tiladi. Mashqni takrorlash miqdori seriyada 4 – 12 marta. Mashg‘ulotlar bir yoki bir necha seriyadan iborat bo‘ladi.

Masalan, eshkak eshuvchi bolalarning kesmalarda bajargan umumiy ishi 1000 m bellashuv masofasiga nisbatan 1,5 marta, yoshlarda 2-2,5 marta, kattalarda esa 2,5-3,5 marta katta. Takrorlashlar orasidagi tanaffuslar davomiyligi mashq davomida bajarilgan ish hajmiga qarab 3-10 daq. oralig‘ida belgilanadi. Ular organizmning to‘la qayta tiklanishini ta'minlashlari lozim. Seriyalar orasida hordiq 10-15 daq.

O‘rta quvvatda ishlaganda tezlik chidamliligi bellashuv faoliyatining davomiyligi 9-10 daq.dan 1-1,5 soatgacha va undan ko‘p vaqt davomida bajariladigan mashqlari uchun xos. Misol uchun yuqori malakali sportchilarda bular:

- ♦ 10 kmga yugurish;
- ♦ marafoncha yugurish;
- ♦ 1500 mga suzish;
- ♦ 10 000 mga konkida yugurish va boshq.

Turli yoshdagi bolalar uchun bu masofalar quvvatning boshqa bo‘laklariga mos kelishi mumkin. Xususan, 9-11 yoshdagilar uchun 5 kmga yugurish katta quvvat bo‘lagiga kiradi. Mazkur bo‘lakda biron masofani eng yaxshi natija bilan bosib o‘tish uchun bellashuv tezligini oshirish va uni ko‘p vaqt davomida saqlashni ta'minlash lozim.

Uzoq va o‘ta uzoq masofalarda tezlik chidamliligining asosida, avvalo, aerob mexanizm energomahsulotining hajmi yotadi, ya’ni mushaklar va jigarning glikogen va yog‘ kislotalari zahirasi. Uning axborot ko‘rsatkichlari – anaerob almashinuv ostonasi (ANAO) darajasini maksimal kislorod iste’moli (MKI)ga nisbati va ANAO darajasida harakatlanish tezligi.

ANAOda to‘la energota’daqot uchun yaqqol kislorod etishmasligi kuzatiladi, energiyaning kislorodsiz (anaerob) hosil bo‘lish jarayonlari keskin ortadi, bu jarayon energiyaga boy moddalarning (mushaklarning kreatinfosfati va glikogeni) emirilishi hisobiga yuz beradi.

ANAO darajasining ortishi sportchilarga masofaning katta qisdaqi aerob sharoitda bosib o‘tib, finish tezlanishi qismida anaerob zahiralardan foydalanish imkonini beradi. Yuqori tezlikning uzluksiz o‘sishini qo‘llash qobiliyati stayerlik masofalarida energetik salohiyat hisobiga amalga oshirilishi mumkin:

♦ MKIning ko‘payishi, ya’ni organizmning kislorod xajmi vaqt birligida o‘zlashtira olishi;

♦ MKIga nisbatan ANAO darajasining oshishi (uning kattaligi tayyorgarlik ko‘rgan odamlarda MKIdan 80%gacha o‘sishi mumkin;

♦ energiya sarflanishini tejash va mushak mexanizmida yuzaga keladigan energiyaning (to‘qimalar almashishi) transformastiyasi.

Chidamlilikni rivojlantirishning asosiy vositalari: subkritik tezlikda bajariluvchi yugurish, eshkak eshish, suzish, velosipedda yurish kabi sport turlaridir.

Uzluksiz va uzlukli mashq usullari yordamida chidamlilikni amalga oshirish mumkin. Usulni bir tekisda qo‘llash uchun mashqlar doimiy tezlikda bajariladi, ya’ni 75-80% ni tashkil qiluvchi 20 daqiqa yoki undan ko‘p jiddiy vaqt ichida.

Bunday ish tartibi organizmning nafas yo‘llari va yurak-qon tomir tizimidagi vazifalarni amalga oshirishda eng qulay sharoitdir. Chidamlilikni oshirish uchun uzluksiz usul vositasini qo‘llashda harakat tezlik darajasini saqlash muhimdir. Uni oshirib yubormaslik kerak, chunki anaerob jarayonlar ortiqcha harakatlanib ketadi. U 60-80% li diapazonda keskin o‘zgarib ketishi kerak.

Takrorlash usulidagi mashg‘ulotlarda musobaqa masofalari tezligiga ko‘ra qisqaroq yo‘l egallanadi, ya’ni 15-25 daqiqa dam olish oralig‘i bilan 6-10% musobaqa oshirish 6-10% ga.

Interval usulini musobaqa mashg‘ulotlarida qisqa yo‘lda, qisqa

dam olish orqali, lekin juda kup takrorlash bilan qo‘llash maqsadga muvofiqdir. (Masalan suzuvchilar 50m x |15-30| suzadi, dam olishi - 30-45s.)

Musobaqa darajasida bo‘ladigan harakat tezligini uzoq vaqt ushlab turish qobiliyatini rivojlantirish uchun mashg‘ulotlarda qisqa masofalarni o‘tishni tekshirish foydalidir.

9.7.3. Chidamlilik kuchini rivojlantirish.

Chidamlilik kuchi ya’ni mushak kuchlanishining uzoq vaqt ko‘rsatish qobiliyati - bu jismoniy qobiliyatlarning muxim ahamiyatga ega bo‘lgan tomonidir.

Uning rivojlanish darajasi kasbiy, maishiy, harbiy va sport harakatlari faoliyati bilan bog‘liq. Chidamlilik kuchi bajariladigan harakat ta’sirining xususiyatidan qat’iy nazar, nimoyon bo‘lishning turli shakllariga ega. Uning xususiyatlari tezlik qobiliyatlarining xususiyatlariga nisbatan oz darajada. Shuning uchun turli mashqlarda chidamlilik kuchida «ko‘chish» bo‘lishi mumkin.

Mushak kuchlanish tartibiga ko‘ra quyidagilarga bo‘linadi:

♦ chidamlilikning dinamik kuchi;

♦ chidamlilikning statistik kuchi;

Ishlashda qatnashadigan mushak guruhlari xajmiga ko‘ra bo‘linadi;

♦ chidamlilikning mahalliy kuchlari, ya’ni harakatda gavda mushaklari umumiy xajmining 1/3 qismi qatnashadi;

♦ chidamlilikning regional kuchlari, ya’ni harakatda mushak hajmining 1/3 dan 2/3 gacha qismini qatnashadi;

♦ chidamlilikning global kuchlari, ya’ni harakatda gavda mushaklarining 2/3 dan ko‘proq qismi qatnashadi.

Ish kuchining turli xususiyatlari anaerob yoki aerob energiya manbalarini ta’daqlaydi.

Chidamlilikning dinamik kuchi uncha yuqori harakatda bo‘lmagan takrorlash va mushak kuchlanishi oz bo‘lgan mashqlar uchun xosdir, shuningdek, «tez» kuch kerak bo‘ladigan davriy mashqlar uchun ham xosdir.

Dinamik kuch tavsifiga ega bo‘lgan mashqlar kuchning turli kattaligida (jadallik) va bir necha marta takrorlanish (xajmi) bilan bajariladi.

Chidamlilik dinamik kuchining ko‘rsatkichlari oz o‘lchamda

maksimal kuchlarning (tejalgan kuch) rivojlanish darajasiga bog‘liq.

Qoidaga ko‘ra, katta kuchga ega bo‘lgan odamlar kuch mashqlarini bir necha marta bajaradilar.

Insonning maksimal kuch imkoniyatlari engib o‘tish kerak bo‘lgan qarshilikning kattaligi 20-30% bo‘lgandagina namoyon bo‘ladi.

Yuk oz bo‘lganda takrorlash imkoniyatlari tez o‘sadi va maksimal kuchlarga bog‘liq bo‘lmaydi. Shuning uchun kuch qobiliyatlari ozgina miqdorda qarshilik ishlatish yo‘li bilan rivojlansa, (taxminan maksimal kuchdan 75-80% ko‘p, ya’ni submaksimal quvvat zonasida) chidamlilik maxsus rivojlanmasligi mumkin. Qarshilik kam bo‘lganda maksimumdan (30-70%, ya’ni oz va katta quvvat zonasida), bir xil vaqtda kuch ham, chidamlilik ham oshadi. Agar engib o‘tiladigan qarshilik maksimal kuch darajasidan 20-30% kam bo‘lsa, chidamlilik amalda rivojlanmaydi. Kuch yuki og‘irligining 20% (shunga yaqin) maksimalda qo‘llanilishi chidamlilikning amalga oshishiga olib keladi.

Chidamlilik dinamik kuchini rivojlantirish uchun, asosan, takrorlash, oraliq va aylanma usullaridan foydalaniladi.

Chidamlilikning statistik kuchi – asosan tanani ma’lum holatda ushlab turish uchun zarur bo‘lgan chegaraviy, chegaraga yaqin va o‘rtacha kuchlanishlarni uzoq vaqt saqlab turish bilan bog‘liq bo‘lgan faoliyat bo‘lib, ko‘p jihatdan mushaklarning kuchlanishiga bog‘liq.

Mushak maksimal kuchga qanchalik kam ta’sir ko‘rsatsa, chidamlilik shuncha katta bo‘ladi (rasm) 50% maksimal kuchga ega bo‘lgan yuk bilan bajariladigan mashqni 1 daqiqa davomida bajarish mumkin. Agar oshirilgan kuch maksimaldan 15 % kam bo‘lsa, ish davomiy bo‘lishi mumkin. Mushakning maksimal kuchi bilan statistik chidamlilik o‘rtasida bog‘liqlik yo‘q. Maksimal kuchlarni oshirishda, masalan: orqa mushaklarning statistik chidamliligi, qoidaga ko‘ra, juda oz o‘zgaradi. Statistik mashqlarni «oxirigacha» bajarishdagi ish qobiliyatini 3 bosqichga bo‘lish mumkin:

1. Eng muvofiq ish qobiliyati.
2. Kompensastiyalangan charchoq.
3. Dekompensastiyalangan charchoq.

Mashqlar xususiyatidan qat’i nazar, statistik kuchlanishni bajarish davomiyligi inson oganizdaqing holati vazifalarining birinchi bosqichi davomiyligi 41,1-43,6%, ikkinchisi 41,6-42,4% ni, uchinchisi 13,6-16,5% umumiy dvomiyligini tashkil qiladi.

Shunday ekan, statistik vazifaga vaqtning eng qulay ta'siri (eng muvofiq ish qobiliyati plyus charchoqni kompensastiyalash) maksimumda 82 dan 86% gacha tashkil qiladi.

Bu qonunchilik, statistik vazifalardagi charchoqni paydo bo'lishiga e'tibor bergan holda, statistik chidamlilikka erishishning ishlash usulini qabul qiladi.

Yosh o'tgan sari chidamlilik kuchi statistik kuchayishda doimo ko'payib boradi. Chidamlilikni o'sishi statistik kuchda 13-16 yosh bosqichida kuzatiladi, ya'ni jinsiy rivojlaniish davrida, qizlarda 32% o'g'il bolalarda 29% ni tashkil qiladi.

Chidamlilik kuchi statistikasini rivojlantirish uchun turli izometrik mashqlar qo'llanadi. Bu mashqlarni bajarish charchoqni kompensastiyalash bosqichlarini chegaralab qo'yadi, ya'ni statistik vazifalarga ko'ra maksimaldan 82 -86% (to'xtatguncha)

Ular yordamida hamma mushak guruhlariga ta'sir o'tkazish mumkin.

Izometrik mashqlar to'plamiga asosan 6-9 mashqlar kiradi. Mushakning statistik kuchlanish davomiyligi 12-20 s bo'lishi kerak. Tabiyki, har bir insonning maksimal statistik kuchlanish davomiyligi u yoki bu mashqlarda har xil bo'ladi.

Statistik mashqlar bir ohangda bajarilib, ruhiy zo'riqish hosil qiladi., zerikarli bo'lib, tez charchashga olib keladi. U bilan mashg'ulotlar davomida uzluksiz ravishda shug'ullanish tavsiya etilmaydi. Kuch xususiyatiga ega bo'lgan izometrik mashqlar organizmni qattiq kuchantirish orqali bajariladi. Shuning uchun 7-14 yoshdagi o'smirlarda qo'llashda ehtiyot bo'lish kerak va juda kichik hajmda ham quyidagi metodologik usuliy holatga rioya qilish kerak:

♦ izometrik kuchlanishda bajariladigan mashqlar qon aylanishni yaxshilovchi (lo'killab yugurish, har xil rivojlantiruvchi mashqlar) mushaklarni dinamik ishlashi bilan birgalikda bajarish statistik chidamlikni tezroq oshiradi;

♦ mashg'ulotlarda qo'shimcha yuk bilan bajariladigan mashqlarni qo'llamasligi aytiladi, qo'llansa ham 1-2 kg dan oshmasligi karak;

♦ statistik mashqlarni mushak cho'ziltirish mashqlari bilan almashtirgan holda bajarish kerak, shundagina mushaklarning asossiz cho'zilishiga sabab bo'lmaydi;

♦ statistik vazifa qanchalik ko'p bo'lsa, dam olish ham shunchalik ko'p bo'lishi kerak;

♦ statistik mashqlarni darsning asosiy qismi oxirida bijarish tavsiya etiladi lekin, bir shart bilan, ya'ni tugatilayotgan qism davomiy va dinamikali bo'lish kerak.

O'z – o'zini nazorat qilish uchun savollar.

1.Jismoniy tayyorgarlik deganda nima tushuniladi?

2. "Jismoniy qobiliyatlar", "jismoniy sifatlar" tushunchalariga tavsif bering.

3. Jismoniy qobiliyatlarning rivojlanishidagi qanday qonuniyatlarni bilasiz?

4. Jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishning qanday tamoyillari bor?

5. Mushak kuchi deganda nima tushuniladi?

6. Kuch qobiliyatlarining qanday turlarini bilasiz?

7. «Shaxsiy kuch qobiliyatlari»ni ifodalang.

8. «Portlash kuchi» tushunchasini ifodalang.

9. Kuch gradienti qanday formula bilan aniqlanadi?

10. Kuch qobiliyatlarini rivojlantirishda qanday vositalar qo'llaniladi? Ularning har birini ta'riflang.

11. «Tezlik» atamasi nimani anglatadi?

12. Tezlik qobiliyatining qanday turlari elementar shakllarga tegishli?

13. Tezlik qobiliyatining qanday turlari majmuali shakllarga tegishli?

14. Oddiy ta'sirning tezlik rivojlanishiga mashqlardan misollar keltiring.

15. Tezlik ta'sirining amalga oshishi uchun keng tarqalgan usullar qanday?

16. «Sensor usulni» ta'riflang.

17. Murakkab ta'sirga ta'rif bering.

18. Tezlik ta'sirining rivojlanishidagi o'ziga xos xususiyatlarni oching.

19. Muvofiqlash layoqatlari atamasi ostida nima tushuniladi?

20. «Chaqqonlik» tushunchasini ifodalang.

21. Siz qanday noan'anaviy usullarni bilasiz?

22. «Egiluvchanlik» atamasiga ta'rif bering?

23. « Faol va Sust egiluvchanlik» atamasi nimani ifodalaydi?

24. Umumiy va maxsus egiluvchanlikka ta'rif bering

25. «Chidamlilik» atamasini ta’riflang?

26. Chidamlilikni namoyon bo‘lish darajasi qanday omillarga bog‘liq?

27. Chidamlilikni qanday turlari ma’lum?

28. Umumiy va Maxsus chidamlilikka ta’rif bering?

29. Tezlik chidamliligini rivojlantirish haqida sizga nimalar ma’lum?

30. Subkritik tezlikka ta’rif bering.

31. Kritik tezlikni ifodalang.

32. «ANAO» nima?

33. Statistik chidamlilik kuchiga ta’rif bering?

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. Salomov R.S. “Sport mashg`ulotlarining nazariy asoslari” Tosh. 2007y. O`quv qo`llanma.

2. Xonkeldiev Sh.X., Abdullaev A.A. “Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati” Tosh. 2005 yil.

3. Matveev L.P. “Teoriya i metodika fizicheskoy kul`turo`” FiS. 1995g.

4. Verxoshanskiy Yu.V. Sportchining maxsus jismoniy tayyorgar-ligini asoslari. M. : Jismoniy tarbiya va sport, 1988.-331 b., (Fan sportga)

5. Ivankov Ch.T. Teoreticheskie osnovы metodiki fizicheskogo vospitaniya. – M.: «Insan», 2000. 353s.

10 - BOB. JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA PEDAGOGIK NAZORAT: PEDAGOGIK TAHLIL, XRONOMETRAJ, PULSOMETRIYA O‘TKAZISH USLUBIYOTI

10.1. Jismoniy tarbiya darsi mashg‘ulotlarning asosiy shakli sifatida, uning tuzilishi

10.1.1. “Dars” tushunchasiga tavsif.

Dars – jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarining tizimli shakli bo‘lib, bir xil yoshdagi, bir xil kontingentdagi bolalarga belgilangan vaqt ichida dastur mavzularini o‘qitish jarayonidir.

Maktab darsi jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanish uchun mashg‘ulotlarning alohida shakli bo‘lib u akademik listeylar, kasb-hunar kollejlari, oliy o‘quv yurtlari, gimnaziya va boshqa o‘quv muassasalardagi mashg‘ulotlardan o‘zining maqsadi va vazifalari bilan farqlanadi.

Jismoniy tarbiya jarayoni bir yillik emas. Mazmuni va tashkillanishining turli tumanligi bilan xarakterlanadigan mashg‘ulotlar, darslar turkumi orqaligina tarbiyaning bu yo‘nalishida ma’lum natijalarga erishishni maqsad qilib qo‘yish mumkin. Har bir darsda alohida vazifalar hal qilinadi. Oldin o‘qitilgan (o‘rgatilgan)ni va keyin o‘qitiladigan mavzulari bir biri bilan harakatning ayrim yoki bo‘laklari bilan albatta bog‘lanishi va tuzilishi bilan farqlanadi hamda belgilangan tizim asosida olib boriladi.

Jismoniy tarbiya darslarining xarakterli tomoni shundaki, u maxsus tayyorgarlikka ega bo‘lgan mutaxassis tomonidan, jismoniy rivojlanganligi va tayyorgarligi taxminan bir-biriga yaqin kontigent bilan bir necha yilga mo‘ljallangan dastur asosida hamda ma’lum tizimga solingan jadval asosida tashkillashtiriladi. Darslar umumiy jismoniy tarbiya, kasb-hunar jismoniy tayyorgarligi va sport ixtisosligini yo‘lga qo‘yish maqsadida o‘tkaziladigan mashg‘ulotlarning tizimli va nisbatan tejamli, samarali shaklidir.

Jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanish mashg‘ulotlarning boshqa tipik shakllari o‘zining davriyligi, tizimli emasligi, faqat bir marotabaliligi, individualligi bilan darslardan tubdan farqlanadi. Ko‘pincha mashg‘ulotlarning yuqorida qayd qilingan shakllari darsni to‘ldiradi va uni xususiy va umumiy vazifalarini to‘ldirishda qo‘shimcha rol o‘ynaydi. Lekin ular aholini fizkulptura bo‘yicha ma’lum darajadagi talablarni to‘la qondirib mustaqil ahamiyat kasb etadi.

10.1.2. Jismoniy tarbiya darsining vazifalari va unga qo‘yilgan talablar

Jismoniy tarbiyada pedagogik jarayonning natijalari jismoniy tarbiya darslarida olib boriladigan o‘quv-tarbiyaviy ishlarning sifatiga bog‘liq. Bunga har bir dars zamiridagi qator vazifalarni hal etish bilan erishiladi.

Jismoniy tarbiya darslari **ta’lim berish (o‘qitish)**, **tarbiyalash** va s**og‘lomlashtirish**dek jismoniy tarbiya jarayonining **umumiy vazifalari**dan kelib chiqib, har bir dars uchun aniq «Tanishtirish», «O‘zlashtirish», «Mustahkamlash», «Takomillashtirish»dek mazmunga ega bo‘lgan **xususiy vazifalar**ni qo‘yish va uni hal qilishni nazarda tutadi.

Ta’lim berish vazifalari bolalarni jismoniy tarbiya dasturda tavsiya qilingan mashqlarni bajarishga, o‘rganilgan mashqlarni mustahkamlash va takomillashtirishga, shuningdek, malaka va ko‘nikmalarni rivojlantirishga hamda o‘rganilgan mashqlarni turli sharoitda amaliyotda qo‘llashga o‘rgatishga yo‘naltiriladi. Ta’lim vazifalarini izchil ravishda bajarish jismoniy tarbiya dasturidagi butun o‘quv materiallarini izchil va mustahkam o‘rganishga olib keladi.

Ta’limning ayrim vazifalarini hal etish uchun nisbatan uzoq vaqt yoki qator ketma-ket darslar zarur vazifalar boshqa hillarini hal etish uchun esa bir darsning o‘zi kifoy qiladi. **Masalan**, arqonga ma’lum usulda tirmashib chiqish va uni bajarishda harakatlar ketma-ketligini bir darsning o‘zida texnik jihatdan mukammal o‘rganib olish mumkin emas. Bu umumiy vazifa, buni hal qilish uchun turkum darslar lozim. Qolaversa, shug‘ullanuvchining harakat koordinastiyasi, jismoniy tayyorgarligi, o‘zlashtirish qobiliyati (qabul qilishi), o‘zlashtirilayotgan harakatga o‘xshash harakat zahirasiga ham bog‘liq.

Arqonga oyoqlari bilan ushlab tirmashib chiqishga bir darsda o‘rgatish mumkin. Bu kichik xususiy vazifa bo‘lib, uni mazkur darsning aniq vazifalaridan biri sifatida hal qilinadi.

Ta’limning vazifalari, yuqoridagilardan tashqari o‘quvchilarni jismoniy tarbiya va sport, sog‘liqni saqlash, chiniqish, jismoniy mashqlarni to‘g‘ri bajarish haqidagi nazariy bilimlarini oshirishlari bilan ham hal qilinadi. Jismoniy tarbiya darslarida faqat ta’lim-tarbiya emas, balki insoniy fazilatlar – e’tiborlilik, diqqatini boshqara olishi, intizomi, irodasi, saranjomliligi, maqsadga intilishi, mustaqilligi va qiyinchiliklarni engishdagi qat’iyyati va boshqalarni qo‘shib

tarbiyalash talab qilinadi.

Sog‘lomlashtirish vazifalari ham tarbiya vazifalari kabi har bir darsda hal etilishi lozim. Jismoniy tarbiya darslarini to‘g‘ri uyushtirish va o‘tkazish tegishli kiyim bosh bilan shug‘ullanishni, mashg‘ulotlarning joylarida zaruriy sanitariya-gigiena holatini saqlash va rioya qilish, darslarni ochiq havoda o‘tkazilishi, sog‘lomlashtirish vazifalarini hal etish imkoniyatini yaratadi.

10.1.3. Jismoniy tarbiya darsini tashkillashtirish va o‘tkazishning uslubiy asoslari.

Jismoniy tarbiya darsining samarasi ko‘pincha o‘qituvchining tuzgan rejasini hayotiyligi, shug‘ullanuvchilar faoliyatini tashkillashtirish uchun tanlagan uslubiyati va uslublari mavjud jihozlar va sport anjomlaridan, texnik vositalardan, sport inshoatlaridan effektli foydalana olish, temperatura, iqlim sharoiti, o‘quvchilarning tayyorgarlgi, ularning yoshi, individual xususiyatlarinihisobga olib effektli foydalana olish bilan bog‘liq.

Dars uyushtirilishining terminlanishi quyidagilarni:

1) Tibbiy va gigiena sharoitini yaratish va unga rioya qilishni; 2) Moddiy-texnik jihatdan ta’minlashni; 3) Darsda o‘quvchilar faoliyatini tashkillashtirish uslubiyatlarini to‘g‘ri tanlash orqali qo‘yilgan vazifani effektli hal qilishni nazarda tutadi.

Darsni o‘tkazishning tibbiy-gigienik sharoitini yaratish deganda jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanish jarayonida yuzaga keladigan, sog‘lomlashtirish vazifasidan kelib chiqadigan bir butun kompleks tadbirlarni tushuniladi.

Shunga ko‘ra mashg‘ulotlarni o‘tkazish joyining qatiyyan belgilangan tibbiy-gigienik normalarga muvofiqligiga erishish; Sport zali uchun havo temperaturasi (eng ma’quli) 14-16^{0}S da ushlanishi; Tanaffuslarda ochiq maydonlarga suv sepilishi; Sport zallarining esa oynalari ochilib shamollatilishi lozim Aniqlanishicha, inson o‘pkasida u tinch turgan holda havo ventilyastiyasi almashishi minutiga 4 dan 6 l atrofida, yuqori intensivlikda bajarilayotgan mashqlarda (yugurish, sport o‘yinlari) organizmni havo yutishi 10 va undan ortiq darajadan oshishi mumkin. Shuning uchun mashg‘ulot joylarini toza havo bilan ta’minlashning a’amiyati muhim.

Ayniqsa, zaldagi jihozlar, anjomlar, matlar (gilamlar) polning tozaligi doimiy diqqat va e’tiborni talab qiladi. Har bir darsdan so‘ng

zal polini xo‘llangan pol latta bilan namlangan latta bilan esa jihozlar, matlarni artib chiqish zaruriyati mavjud. Mashg‘ulotlar tugagandan so‘ng esa shug‘ullanilgan joy tozalovni talab qiladi. Chunki tozalanmagan zal shug‘ullanuvchi sog‘ligiga katta putr etkazadi, tanani, sport formalarini kirlanishiga sabab bo‘ladi.

Darsni moddiy texnik ta’minlash deganda, darsning optimal zichligini ta’minlashga imkon beradigan, qo‘yilgan kompleks vazifalarni to‘laqonli hal qilish uchun kafolat beradigan, etarli darajadagi o‘quv-tarbiya jihozlari, anjomlari va mashg‘ulot joyi nazarda tutilgan.

Oxirgi yillarda ko‘pchilik maktablarda jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining tashabbusi bilan sport zallari va sport maydonlari birdaniga ko‘pchilik o‘quvchi shug‘ullanishi mumkin bo‘lgan nostandart jihozlar, anjomlar va trenajerlar bilan jihozlanmoqda. Bunday jihozlardan foydalanish dars zichligini ahamiyatli darajada yuqori effektli tashkiliy formasini vujudga kelishi, oxir oqibat mashg‘ulotlar natijalarini oshishiga olib kelmoqda.

10.1.4. Jismoniy tarbiya darsning mazmuni.

Jismoniy tarbiya darsining mazmuni dars mashg‘ulotlarining sifatini belgilovchi to‘rtta asosiy komponentning umumiyligida ifodalanadi. Bu elemenlar o‘zaro uzviy bog‘langan va darsning xarakterli **komponentlari** deb ataladi, ular:

a) darsning tarkibiga kiritilgan jismoniy mashqlar. Darsning mazmunining eng yirik xarakterli komponentidir. Lekin bunday tushuncha bir tomonlama bo‘lib, tarbiyalash, sog‘lomlashtirish, bilim berish vazifalarini hal qilishda shug‘ullanuvchilar uchun faoliyat predmeti bo‘lib xizmat qiladi. Mashqlar darsning umumlashtirilgan predmetining mazmuni, boshqa ma’noda dars mazmunining bir qirrasi xolos.

b) tavsiya qilingan mashqlarning bajarish bilan bog‘liq bo‘lgan o‘quvchilarning darsdagi faoliyati dars mazmunining navbatdagi yirik komponentlaridan biri. Bu komponent shug‘ullanuvchini turli ko‘rinishdagi, intellektual va jismoniy faoliyatdan iborat bo‘lib, ular: pedagogni eshitish, ko‘rsatilayotgan mashqni e’tibor bilan kuzatish, harakat faoliyati orqali hosil bo‘lgan tasavvurni ustida fikr yuritish, bajarilishi lozim bo‘lgan faoliyatni loyihasini fikran tuzish, uni bajarish, o‘z harakatlarini nazorat qilish va baholash, vujudga kelgan

muammolarni pedagog bilan birgalikda muhokama qilish, o‘z hissiyotini va kayfiyatini nazorat qila olish, vujudga kelgan emostionallikni boshqarish va h.k.lardir. Shug‘ullanuvchilarini dars vazifasini hal qilish bo‘yicha barcha faoliyatlari dars mazmuni asosini tashkil qiladi.

v) pedagogning faoliyati dars mazmunining navbatdagi komponenti bo‘lib, quyidagicha holatlarda namoyon bo‘ladi. Uyga vazifa berish va uni tushuntirish, darsning aniq vazifasini bayon qila bilish va uni hal qilishni tashkillashtirish, shug‘ullanuvchilarni doimiy nazoratda ushlash, ularni faoliyatini tahlil qilish, shuningdek shug‘ullanuvchilarning faoliyatini lozim bo‘lgan yo‘lga burish, ular orasidagi munosabatlarni o‘zining diqqat markazida ushlash va faoliyatlarini yo‘naltirish, boshqarish, nazorat qilishdek ta’lim-tarbiya jarayonida ijobiy rol o‘ynaydigan muhim asosiy holatlarni o‘z ichiga oladi.

g)shug‘ullanuvchilar organizmida dars tarkibidagi mashqlarni bajarishda sodir bo‘ladigan fiziologik, psixologik, biomexanik va boshqa o‘zgarishlar dars mazmunining navbatdagi yirik xarakterli komponentlaridan biri hisoblanadi. Malakalarni shakllanishi orqali rejalashtirilgan, ularning natijasidagi o‘zgarishlar, shakllangan nazariy va amaliy bilimlar, uddalash, harakat malakasi va uning avtomatlashuvi orqali sodir bo‘ladigan yashirin (latent) davr darsning mazmunining to‘rtinchi komponenti hisobiga sodir bo‘ladi. Bunda o‘qituvchi faoliyati va o‘quvchilar faoliyatining samarasi yashiringan bo‘ladi. Rejalashtirilgan o‘quv tarbiyaviy ishlarni sodir bo‘lmoqdami yoki yo‘qligi joriy nazorat qilinib, pedagogik faoliyat keyinchalik qanday davom ettirilishi lozimligi uchun yo‘riqnomalar tayyorlanadi.

10.1.5. Jismoniy tarbiya darsining tuzilishi.

Jismoniy tarbiya darslari bilan bog‘liq masalalarning eng muhimi uni qanday tuzish masalasidir. Darsni tuzilish qonuniyatlari haqidagi gapirishdan avval uni qanday strukturaviy birliklardan tashkil topishini belgilab olish va aniqlash kerak bo‘ladi. avvaligi dars haqida fikr bildira etib uni tarkibiga kiritilgan jismoniy mashqlar, ularni ketma-ketligi va davomiyligiga qarab «dars sxemasi» atamasi qo‘llanila boshlandi. Keyinchalik darsga qo‘yilgan vazifalar va ularni hal qilish uchun tanlangan jismoniy mashqlar ularning me’yori (dozasi)ga qarab «dars rejasi» degan atamalar qo‘llanildi. «**Darsni**

strukturasi» degan atama birinchi marotaba **V.V. Belinovich** tomonidan (1939) qo‘llanildi va o‘rinli ravishda darsni tuzilishi deb to‘g‘ri nomlandi. Belinovich tuzilishi darsning vazifalari va jismoniy tarbiyani mazmuniga qarab belgilanishini uqtiradi. **N.N. Efremov** (1959) birinchi marotaba «**darsning tuzilishi**» degan tushunchaga ta’rif berishga urindi va dars strukturasi deganda mashg‘ulotni tarkibiy (**kirish, tayyorlov, asosiy va yakunlov**) qismlarini o‘zaro joylashishi va munosabatini nazarda tutdi xolos. K.A. Kuzminaning fikricha (1960) esa **darsning tuzilishi – bu uni qismlarining soni, ularning ahamiyati va mazmuni, ketma-ketligi va darsni har bir qismini davomiyligi** deb ta’rif berdi. Darsni tuzilishiga oid maxsus ilmiy-uslubiy adabiyotlarda turlicha fikrlar mavjud. Lekin hozirgi kunda bu baxslarga chek qo‘yilgan va darsni tuzilishini uch qismli tarkibga ega deb qabul qilingan.

Dars tuzilishining loyihasi alohida, darslarni tuzishda foydalaniladigan dars konspekti orqali ifodalanadi. Darsni tuzilishi o‘qituvchini darslarga mashqlarni oqilona tanlashga, materiallarni to‘g‘ri joylashtirish va darsdagi yuklamani me’yorini aniq belgilashga yordam beradi.

Darsning tuzilishi dastur materiallarini belgilangan vazifa asosida izchil o‘rganishni yo‘lga qo‘yadi. Dars uchun rejalashtirilgan vazifalarnihal qilishda qo‘llaniladigan taolimning uslubiyatiga aniqlik kiritadi va uni qo‘llash uchun darsning qismlari yoki ularning ayrim bo‘laklaridan qanday foydalanish lozimligini belgilaydi.

Jismoniy tarbiya darsida har qanday pedagogik vazifalarni hal etish ko‘pincha shug‘ullanuvchilar organizmidan ma’lum darajadagi zo‘riqishini vujudga keltiradi, shuning uchun bu ishga organizm tegishli darajada tayyor bo‘lishi kerak.

Buyuk rus olimi I.P.Pavlov organizmni qiyin vazifalarni hal etishga tayyor bo‘lishi zarurligini uqtirib, mashqni asta-sekinlik bilan takrorlash ma’lum fiziologik qoidalarga asoslanishni taqazo etadi deb uqtirdi. Bu ko‘rsatma o‘qituvchi zimmasiga shug‘ullanuvchilardan katta kuch talab qiladigan pedagogik vazifalarnihal qilish darsning boshida emas ma’lum tayyorgarlikdan so‘ng, mashg‘ulotlarni, darslarni oxirida hal qilinishi lozimligini, shu mashg‘ulotdagi asosiy vazifalarga shug‘ullanuvchilarning organizmini uyushtirish, zarur kayfiyatni vujudga keltirish va belgilangan vazifalarni bajarishga, mashqni o‘rganishga bo‘lgan ishtiyoqni shakllanishini mashg‘ulotlar davomida talab darajasiga ko‘tarish lozimligiga to‘xtaldi.

O‘quvchilar tomonidan asosiy vazifalarni hal qilish ko‘pincha shug‘ullanuvchi zo‘r berayotgan ya’ni uni faolligini oshgan davriga to‘g‘ri kelshligini amaliy a’amiyati katta. Ularning organizmi nisbatan katta zo‘riqish va kuchli emostiionalholatdan vazmin holatga birdan o‘ta olmaydi. Shunga ko‘ra darsni tuzishda xotirjam holatga o‘tish va mashg‘ulotlarni uyushtirilgan ravishda tugallash maqsadga muvofiq bo‘ladi.

Har bir dars uch qismli tarkibga ega ekanligi haqida yuqorida fikr bildirdik va ular **tayyorlov, asosiy va yakunlov** qismi deb nomlanadi.

1. Jismoniy tarbiya darsining **tayyorlov qismi** uchun 8-12 min vaqt sarflanadi. Boshlang‘ich sinflarda esa 20 minutgacha bo‘lishi mumkin. Iqlim sharoiti sovuq, issiq va h.klarga qarab sarflanayotgan vaqt biroz ko‘paytirilishi mumkin. Tayyorlov qismi asosan darsning asosiy qismida beriladigan jismoniy yukka o‘quvchi yoki shug‘ullanuvchi organizmini funkstional holatini tayyorlaydi. Organizmning funkstional holatini darsning asosiy qismiga tayyorligi o‘quvchini harakat koordinastiyasining yaxshilanganligi, peshonada engil terlash yuzida qizillikni paydo bo‘lishi o‘quvchining harakat faolligini ortishi, nafas olish ritmining biroz tezlashuvi, emostional holatini ko‘tarinkiligini kuzatilishi orqali aniqlanadi. Uni tuzilishi darsda echiladigan pedagogik vazifalariga ko‘ra «**tashkiliy daqiqa**» deb boshlanadigan qism bilan boshlanib, o‘quvchilarni saflash, ularni sonini aniqlash, navbatchidan (5-sinfdan boshlab) raport qabul qilish salomlashishni o‘z ichiga oladi va unga 1-1,5 minut vaqt sarflanadi. Tashkiliy daqiqadan so‘ng lozim bo‘lsa diqqat uchun mashqlar, darsni vazifasi yoki mavzusini eolon qilish, qaddi-qomat uchun mashqlar, nafas olish ritmi, yurak urish chastotasi, qon aylanishini tezlash-tirish, tana bo‘g‘inlari, musqo‘llari uchunharakatda, o‘quvchilarni to‘xtatib, turli xil mashqlar bajartiriladi. Darsning tayyorlov qismi asosiy qismida bajarilishi lozim bo‘lganharakat faoliyati uchun «tayyorlov» va «yo‘llanma beruvchi» mashqlar bilan tugallanadi.

2. Jismoniy tarbiya darsining **asosiy qismi** uchun 25-30 minutgacha (45 minutli darslarda) vaqt sarflanadi va o‘qituvchi tomonidan tuzilgan dars sstenariyasi yoki uning reja-konspektiga kiritilgan jismoniy tarbiyadan Davlat standarti dasturi-agi shu sinf uchun rejalashtirilgan yangi mashqlar uqtiri-ladi, yoki avvalgi sinflarda o‘zlashtirilgan jismoniy mashqlar, harakat faoliyatlari tanishtiriladi, o‘zlashtiriladi, mustahkamlanib takomillashtiriladi.

Darsning asosiy qismini tuzilishi uchun yagona «standart sxema» mavjud emas. darsning bu qismi uning mazmuniga kiritilgan asosiy jismoniy mashqlar, ularni bajarish uchun tanlangan usul va uslubiyatlar, ulardan foydalanishni tashkillash shakllarini tanlash va tuzishdek tarkibiy qismlarni o‘z ichiga oladi. Bundan tashqari jismoniy tarbiyadan Davlat ta’lim standarti dasturining bo‘limlari (gimnastika, engil atletika, suzish, kurash, sport o‘yinlari, futbol, harakatli o‘yinlar)ni o‘quv materialini o‘qitish o‘zining uslubiy xususiyatlari bilan darsning asosiy qismini turlicha tashkillash talabini qo‘yadi. Darsning asosiy qismining talablarni hal qilish o‘quvchilar faoliyatini guruhli, individual, frontal, uzluksiz-ulab, aylanib yurib bajarish, kreystring uslubiyatlari orqali maktab yoshidagi o‘quvchilarning jismoniy tarbiya jismoniy rivojlanganligi, tayyorlanganligi va organizmining anatomo-fiziologik xususiyatlarini e’tiborga olishni taqazo etadi.

Darsning bu qismida o‘qituvchilarning yordamchilari-fizkulptura faollarining ahamiyatini e’tirof etmay ilojimiz yo‘q. Ular o‘qituvchi tomonidan haftaning boshlanishida instruktiv mashg‘ulotlar uchun to‘planadilar va ularga darsning asosiy qismida alohida guruhlarda yo‘riqchi vazifasini bajarish uslubiyati o‘qituvchi tomonidan o‘rgatiladi.

3. Jismoniy tarbiya darsining **yakunlov qismi** dars uchun ajratilgan umumiy vaqtining 3-5 minuti sarflanadi. Unda jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun turli xil harakatli o‘yinlar va estafetalar va jismoniy mashqlardan foydalaniladi. Darsning asosiy qismida ko‘tarilgan emostional holatni pasaytiruvchi va saf mashqlar bajartiriladi, dars yakunlanadi (o‘quvchilar rag‘batlantiriladi, lozim bo‘lganlariga tanbehlar beriladi, 5-6 nafariga joriy baho qo‘yiladi), uyga vazifa uchun mashqlar tushuntiriladi va dars o‘tkazilgan joy (sport maydoni, sport zali va boshqa)dan uyushgan holda kiyinish xonasiga kuzatish tashkillanadi. Boshlang‘ich sinflarda o‘tkazilgan mashg‘ulotlardan so‘ng o‘quvchilarini, o‘qituvchining o‘zi kiyinish xonasiga kuzatib qo‘yadi.

Turli xil yoshdagi o‘quvchilar bilan o‘tkazilgan jismoniy tarbiya darslarining tayyorlov, asosiy va yakunlov qismlarini taqqoslash natijalari tahlili **birinchidan**, qonuniy ravishda ularni bir-biridan farqlanishini ko‘rsatdi. **Ikkinchidan**, jismoniy tarbiya darslarining bir xil yoshdagilar chegarasida o‘tkazilgan asosiy qismlari darsning turiga bog‘liq. **Uchinchidan**, darsning tayyorlov, asosiy, yakunlov

qismlarini davomiyligini o‘zgarishi o‘quvchilarni yoshiga bog‘liq. Boshlang‘ich sinflarda darsning asosiy qismlari nisbatan bir xilda, ya’ni tayyorlov va yakunlov qismlarining davomiyligi asosiy qismning davomiyligidan ozgina farqlanadi xolos. Yuqori sinflarda esa tayyorlov, yakunlov qismlarining davomiyligi asosiy qismning davomiyligidan keskin farq qiladi. Boshlang‘ich sinflarda bolalar psixologiyasi va ularning fiziologik xususiyatlari, jismoniy kuchining ozligi darsning asosiy qismida ularni organizmini va diqqatini oldinda turgan qiyinharakat faoliyatlarini bajarishga tayyorlash uchun ko‘p vaqt sarflashni talab qiladi. Bundan tashqari tayyorlov mashqlarini tushuntirish va ko‘rsatish katta yoshdagilarga nisbatan sekin olib borilishi darsni qismlarida o‘qituvchi tomonidan ko‘p vaqt sarflashni taqazo etadi. Kichik yoshdagilarda yakunlov qismini asosiy qism hisobidan uzunroq bo‘lishining, sababi navbatdagi darsga o‘tishga oldindan tayyorlanish lozimligidan kelib chiqadi va shu bilan asoslanadi. O‘rta va yuqori sinfga o‘tgan sari darsning tayyorlov va yakunlov qismlari uchun sarflangan vaqt qonuniy ravishda kamayib boradi. Chunki o‘quvchilarda turli xildagi saf va tayyorlov mashqlarini aniq bajarish malakasi yuqori bo‘ladi. Tushuntirish va ko‘rsatish uchun kam vaqt sarflanadi, asosiy qismida o‘quvchilar tomonidan kattahajmdagi yuklama bilan jismoniy mashqlarni bajarish uchun talab vujudga keladi, shunga ko‘ra tayyorlov asosiy yakunlov qismlarining turli xil yoshdagi o‘quvchilar bilan o‘tkazilishi turlicha va o‘zlarining xususiyatlari bilan farqlanadi.

10.2. Jismoniy tarbiya darslarida pedagogik tahlil o‘tkazish uslubiyati

Umumta’lim maktablarida jismoniy tarbiya darslarini tahlil qilishda quyidagi talablarga e’tibor berish kerak.

Jismoniy tarbiya darsini taxlil kilishning namunaviy rejasi

Darsning o‘tilish vaqti _____

Sinf _____

Darsning turi _____

Darsdagi o‘quvchilar soni _____

Dars o‘tuvchi _____

Taxlil olib boruvchi _____

Dars vazifalari:

1. _____
2. _____
3. _____

10.2.1. Pedagogning darsga tayyorlanishi

Darsga tayyorgarlik deganda, birinchidan, dars konspektini yukori saviyada ishlab chikib, okka kuchirish va darsning muvaffakiyatli utishi uchun bevosita tayyorgarlik kurish (darsni moddiy-texnika tomonidan ta'minlanishi va o'quvchilar, o'qituvchi yordamchilari, navbatchilar, gurux boshliklarini tayyorlash) nazarda tutiladi.

Shuning uchun taxlil kilayotganda kuyidagilarga e'tibor berish tavsiya etiladi.

1. Dars konspektining muxayyoligi, uning xar dars ish rejasiga muvofiqligi, anik ishlab chikilganligi va tashki kurinishi:

A) dars vazifalarining dastur talablariga muvofiqligi, anikligi, tugri ifodalanganligi, xartomonlamaligi (shugullanuvchilarning xar tomonlama va garmonik rivojlanishini ta'minlashi);

B) konspekt mazmunida kerakli vositalarning tugri tanlanishi (darsning tayyorgarlik, asosiy va yakunlovchi qismlarida vositalarning, shugullanuvchi-larning jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarlik darajasiga, tanlangan vositalarning dars vazifalariga muvofiqligi dars qismlarida vositalarning uzaro va mashgulot utkaziladigan sharoitga muvofiqligi);

V) mashqlarni mikdorlash va ularning ketma-ketligi;

G) konspektning tashkiliy-metodik ko'rsatmalari bulimida: darsni tashkil etish, utkazish metodikasi, sharoitlari buyicha kanday ko'rsatmalar berilgan, ularning tugriligi, maksadga muvofiqligi, ifodalanishi va xokazo misollar Bilan tasdiklanadi.

2. Dars utkazish joyi, o'quv kurollari va anjomlarining tayyorligi va ularning sanitariya-gigiena xolati.

3. O'qituvchi va o'quvchilarning tashki kurinishi.

4. Navbatchi va gurux boshliklarining oldindan tayyorgarliklari.

5. Darslardan ozod kilingan yoki yuklama (kasalligi buyicha) mikdorlab beriladigan o'quvchilarga darsdan oldin beriladigan ko'rsatmalar.

10.2.2. Darsni tashkil etish.

Kuzatuvchi bu bulimda kuyidagilarga e'tibor berishi kerak:

1. Darsning o'z vaqtida boshlanishi va tugallanishi; dars qismlari ayrim asboblarda ish bajarish va mashq turlari uchun taksimlangan vaqtning maksadga muvofiqligi;

2. Mashgulot joyi, bor asbob-anjomlardan foydalanish, o'quvchilarni joylashtirish, saflantirish va kayta saflanishlarning maksadga muvofiqligi, ularning tarbiyaviy kiymati.

3. Dars qismlarida o'quvchilar faoliyatini tashkil etishning usullarini qo'llanishi, maksadga muvofiqligi, ularning dars mazmuniga va vazifalariga, o'quvchilarning yoshlariga mosligi, darsning yuklamasi va zichligiga ta'siri misollar bilan tasdiklanadi.

4. Darsning qismlarida o'quvchilarning xarakat faolliklarini oshirish uchun kanday metodik usullardan foydalanildi, ularning dars vazifalarini xal etishdagi samaradorligi misollar bilan tasdiklanadi.

5. Darsda o'quvchilardan yordamchilar sifatida foydalanishning effektivligi, ularning uz vazifalarini bajarishga tayyorgarliklari, jismoniy tarbiya jarayonida xavfsizlik koidalariga rioya kilishlari. Pedagogning o'z yordamchilari ishlarini nazorat kilishi va baxolashi.

10.2.3. Darsda qo'llaniladigan vositalarga tavsif.

1. Darsning tayyorgarlik qism vositalarini, uning bajaradigan yunkstiyasiga muvofiqligi (maxsustayyorgarlik va yondoshtiruvchi, o'quvchilarni darsga jalb etuvchi mashqlarning mavjudligi va yuklamaning etarli bulishi).

2. Darsning asosiy qismi uchun mashqlarni tanlash, shugullanuvchilarning imkoniyatlarini xisobga olish, uzlashtirayotgan materialning ketma-ketligi, mashqlarni bajarish uchun engillashtirilgan sharoitlar yaratish, kunikma va malakalarni xisobga olish kerak.

3. Darsning yakunlovchi qismiga vositalar tanlashda asosiy qismda bajarilgan ishlarning xususiyatlari e'tiborga olinganmi, organizmning tiklanishi ta'minlanganmi yukmi shularga e'tibor berish kerak.

4. Uyga topshiriklar, ularning tugriligi vaxususiyatlari, ularning qo'llanishiga bulgan asosiy talablarga rioya kilinganmi, oldingi dars topshiriklarini tekshirish amalga oshirildimi?

10.2.4. O‘rgatish usullarining qo‘llanishi

1. O‘qituvchining suzlashuv usulini egallaganligi, maxorati va undan foydalanishningsamarasi % darsda suzlashuv usulining kanday shakllari qo‘llanildi, ularning dars vazifalariga va o‘quvchilar kontingentiga muvofiqligi, berilayotgan ma’lumotning mazmunliligi (misollar bilan).

2. Suzlashuv usulining ta’sirini kuchaytiruvchi metodik uslublarning qo‘llanishi (kiyoslash, takrorlash, intonastiya va x.k. Misollar.

3. Pedagogning umumiy nutk tarbiyai (nutkning ravonligi, boyligi, anikligi, ta’sirchanligi v ax.k.).

4. Ko‘rsatmalilik usulini tugri qo‘llay bilish (o‘quvchilar kontingentiga, darsning mazmuni va anik vazifalariga mos keladigan ko‘rsatmalilik koidalaridan foydalanish).

5. Ko‘rsatmalilik usulining ta’sirini kuchaytiruvchi metodik uslublarning qo‘llanishi (tez, sekin va x.k.). Misollar.

6. O‘qituvchining suzlashuv ko‘rsatmalilik usullarini va xar xil xarakatlarni uzaro bogliklikda qo‘llay bilishning bir vaqtning uzida suzlashuv ko‘rsatmalilik usullaridan foydalanishi, jamoa muxokamasi bilan birgalikda olib borish va x.k. dars oldiga qo‘yilgan vazifalarni xal etishda ta’siri.

7. Darsda jismoniy mashqlarni Amaliy uzlashtirish usullarini yaxlitligicha, qismlarga (bulaklarga) va yaxlitligicha qismlarga bulib o‘rgatish usullarini qo‘llashning samaradorligi (o‘quvchilarning tayyorgarligini, hal etiladigan vazifalarning, jismoniy mashqlarning xususiyatlarini xisobga olgan xolda xar bir usulni qo‘llashning uziga xos ketma-ketligiga rioya kilish misollar bilan tasdiqlanadi).

8. Darsda jismoniy mashqlarning texnikasidagi xatolarni oldini olish va tuzatish usullarining qo‘llanish sifati (usulning kupligi: yondoshtiruvchi mashqlar metodi, asosiy mashq texnikasini uzgartirish metodi va x.k.).

9. Xatolarni oldini olish va tuzatish metodini, xatolar sababini, ularning xususiyatlarini aniklash, yukotishni xisobga olgan xolda qo‘llanish.

10. Mashqlar texnikasini urganishda qo‘llanilgan metodik usullar. Misollar.

11. Pedagogning o‘quvchilarga bulgan muomalasi,talabchanligi, kat’iyatligi, irodasi, uzini tuta bilishi; odobi, xushfe’lligi va

o‘quvchilarning savollariga xozirjavobligi, ularning yutuklarini ko‘rsata olishi, tugri baxolay bilishi va x.k.

10.2.5. Jismoniy qobilyatlarni tarbiyalash uslubiyati

1. Dars qismlarida o‘quvchilarda tugri qadi-qomatni shakllantirishga, tuzatishga va takomillashtirishga kanday e’tibor berildi? Baxo bering.
2. Jismoniy qobilyatlarni tarbiyalash ishlarining mazmuni: o‘quvchilarga kanday topshiriklar berildi, jismoniy tarbiyaning kanday usullari (qat’iy tartiblashtirilgan mashq usullari, o‘yin, musobaka usullari, aylanma mashq usuli va x.k.) qo‘llanildi, ularning maksadga muvofiqligi va shugullanuvchilarning xususiyatlariga, dars vazifalariga, dars utkazish sharoitlariga v ax.k. muvofiqligi.
3. Darsdagi yuklamani baxolash, uning o‘quvchilar xususiyatlariga, dars vazifalariga, dars utkazish sharoitlariga va x.k. muvofiqligi, yuklamaning xajmini va shiddatini boshkarishda qo‘llanilgan metodik usullarni maksadga muvofiqligi.
4. Dam olish uchun ajratilgan vaqt, uning kaytarilishi va davom etishi.

10.2.6. Pedagogning tarbiyaviy ishlari.

1. Darsning turli qismlarida tarbiyaviy vazifalarni xal etish uchun kanday topshiriklar berildi.
2. O‘quvchilarning aqliy, estetik, va mexnat tarbiyasi uchun nimalar kilindi va ular kanday amalga oshirildi (intizomlilik, dustlik va urtoklik xissiyotlarini tarbiyalash;o‘quvchilarda mustakillikni, mashqlarni uzi bajara olishini, fikrlash faolligini oshirishga karatatilgan metodik usullarni qo‘llash; darsda muammo va ijodiy izlanish uchun sharoitlar yaratish, shugullanuvchilarning kuzatishda va xatolarni tugrilashda, natijalarni baxolashda katnashishlari; uzaro o‘rgatish va tarbiyalashni tashkil etish).
3. Pedagogning sinfni boshqara bilishi, o‘quvchilarda ongli munosabatlarni shakllantirishi, ularda jismoniy mashqlar bilan shugullanishga kizikish uygotishi va x.k.

10.2.7. O‘quvchilarning xulki.

1. O‘quvchilarning darsga uz vaqtida tayyorlanishi, ularning darsga, ayrim topshiriklarni bajarishga munosabati.
2. Shaxsning faollik, onglilik va tashabbuskorlik ko‘rsatishi.
3. Ko‘rsatilgan natijalarni nazorat kilishga, kiyinchiliklarni engishga bulgan bardoshligi.
4. O‘quv-tarbiya ishlarining mazmuni va natijasidan o‘quvchilarning konikish yoki konikmasligi, ularning emostional xolati.
5. O‘quvchilarning bir-biriga yordam berishi, ularning o‘qituvchiga bulgan munosabati.
6. Navbatchi va gurux boshliklarining uz burchlarini kanday bajarganliklari, kamchiliklari va yutuklari.

10.2.8. Darsni umumlashtirish va xulosa.

1. Darsni o‘rgatuvchanlik kiymati.
2. Darsning tarbiyaviy kiymati.
3. Darsning soglomlashtirish kiymati.
4. O‘qituvchi faoliyatining ijobiy va salbiy tomonlari.

10.3. Jismoniy tarbiya darslarida xronometraj o‘tkazish uslubiyati

Jismoniy tarbiya darslarida xronometraj darsning umumiy va motor zichligini aniqlash maqsadida olib boriladi.

Darsning umumiy zichligi deb pedagog nuqtai nazardan to‘g‘ri foydalanilgan vaqtning butun dars davomidagi vaqt nisbatiga aytiladi.

Darsning motor zichligi deb, o‘quvchilarning bevosita harakat faoliyatiga, mashq bajarish uchun sarflangan vaqtning butun dars davomidagi vaqt nisbatiga aytiladi.

Xronometrajdan olingan ma’lumotlar darsning pedagogik tahlilini ma’lum darajada chuqurlashtiradi, chunki har xil faoliyat uchun ketadigan vaqtni rastional sarflash imkonini beradi.

Darsni tekshiruvchi xronometrajning quyidagi xujjatlarini:

A) xronometraj bayonnomasini;

B) umumiy va motor zichligini;

V) dars zichligini matnda yozilgan tahlilini olib borish kerak.

Dars boshlanguncha tekshiruvchi xronometraj bayonnomasiga dars vazifalarini, shuningdek har xil bo‘limlarga yoki dars qismlariga belgilangan vaqtni aniqlab olishi kerak. Buning uchun tekshiruvchi dars o‘tuvchining konspekti bilan tanishishi shart.

Bayonnomani olib borishda, aynan dars o‘tish mobaynida uning fakatgina **ikkita bo‘limi** ya’ni - «**o‘quvchilar ish faoliyatining mazmuni - 2**» va «**ish faoliyatining tugash vaqti - 3**» to‘ldiriladi.

Toshkent shahridagi №____ maktabning ____sinfida
O‘qituvchi _____tomonidan o‘tkazilgan darsda
xronometraj ma’lumotlarini hisobga olish

B A Yo N N O M A S I

____ sana kuzatiluvchi _____

Dars qismlari	**O‘quvchilar ish faoliyatining mazmuni**	**Ish faoliyatining tugash vaqti**	**O‘qituvchini tinglash, kuzatish**	**Mashq baja rish uchun ketgan vaqt**	**Mashg‘ulot joyini tayyorlash**	**Navbat kutish**	**O‘qituvchi aybi bilan ketgan vaqt**	**Eslatma**

Kuzatish davomida dars bir o‘quvchi ustidan olib boriladi va uning familiyasini bayonnomaga yozish tavsiya etiladi.

Ikkinchi bo‘limga pedagog faoliyatining mazmuni aniq va mashg‘ulotning ketma-ketligi yoziladi. Masalan: O‘quvchilarni saflash. Hisobot. O‘qituvchi tomonidan dars vazifalarini tushuntirish. Yurish. Mashqlarni tushuntirish.

Umumrivojlantiruvchi mashqlarni oddiy tarzda yoki kiskacha – egilish, sakrash va b.k. deb yoziladi.

Uchinchi bo‘limga sekundomer bo‘yicha har qaysi ish faoliyatining **tugash vaqti** yoziladi. Masalan, o‘quvchilarning saflanishi va hisobottiga 2 daqiqa 10 soniya vaqt ketsa, shu ish faoliyatining tug‘risiga yoziladi.

O‘qituvchi tomonidan mashqlarni tushuntirishga, ko‘rsatishga, kurgazmali kurollarni tayyorlashga, mashgulot joyini tayyorlashga,

o‘quvchilarning mashqni bajarishga ketgan vaqtlar anik kilib tegishli grafaning tugrisiga yoziladi.

Dars tugagandan keyin xronometraj ma’lumotlarini ishlab chikish kerak. Bunda xar kaysi faoliyatga ketgan anik vaqtni topish uchun keyingi sekundomer ko‘rsatgan keyingi vaqtdan oldingisi olib tashlanishi shart.

Tashkil kilish uchun bo‘sh ketgan vaqt, ya’ni o‘quv-tarbiyaviy vazifalarni echishga taallukli bo‘lmagan xarakatlar yoki vaqtdan oldin darsni tugallash intizomining buzilishi, inventarlarning sinishi, o‘quvchining sababsiz ish faoliyatidan ketib kolishi natijasida mashgulot vaqtida xosil buladigan tanaffuslar- bularning xammasi dars jarayonining **oklanmagan vaqti**ga kiradi.

Darsning umumiy zichligini xisoblaganda, dars uchun ajratiladigan 45 dakika vaqt 100% deb olinadi. Masalan: pedagogik oklangan vaqtda 42 dakika sarflangan bulsa, xisob kuyidagicha echiladi:

45 dakika- 100 % 42x100

42 dakika- X % bunda X=---------- = 93,3 %

45

Darsning umumiy zichligi 93,3% ni tashkil kiladi. Jismoniy mashqlar bajariladigan mashgulotlarda motor zichlik maxsus ko‘rsatkich bulib xisoblanadi.

Masalan: xarakatlarni bajarishga 20 dakika sarflangan bulsa, xisob kuyidagicha echiladi:

45 dakika- 100 % 20x100

20 dakika – X % bunda X=---------- = 44,4 %

45

Darsning motor zichligi 44,4 %ni tashkil kiladi. Darsning umumiy va motor zichligini aniklagandan sung uni taxlil kilish kerak. Umumiy zichlikning eng yukori baxosi 45 dakikaning xammasini tugri va anik ishlatilishidir. Motor zichlikni optimal darajasi katta yoki kichkinaligi bilan bir kancha faktorlarga yozish darsni vazifaga, mashgulotni material tomonidan ta’minlanganligiga boglik.

Xozirgi vaqtda jismoniy tarbiya darslaridagi optimal zichlik 4-5-sinflarda 37-47 %, 6-7-sinflarda 50-60%, yukori sinflarda 70% ni tashkil kilishi kerak.

10.4. Jismoniy tarbiya darslarida pulsometriya o‘tkazish uslubiyati

Jismoniy tarbiya darslarida pulsometriya olib borishdan asosiy maksad, darsdagi yuklamani o‘quvchilarning yoshiga, tayyorgarligiga, mashgulot utkaziladigan joyning sharoitiga muvofiqligini aniklashdan iborat.

Pulsometriya ma’lumotlarini tugri taxlil kila bilish esa, talabalarga keyinchalik uz xarakatlarini ob’ektiv baxolashga va xar bir sinf uchun yuklamalarni tugri rejalashtirishga, boshkarish usullarini egallashga yordam beradi.

Kuzatuv sekundomer yordamida bir o‘quvchi ustida olib boriladi. Buning uchun o‘qituvchining topshiriklarini faol bajaradigan o‘quvchi tanlab olinadi. Ushbu o‘quvchi kuzatuv ob’ekti xakida oldindan ogoxlantirilishi kerak.

Pulsni birinchi bor darsga kungirok chalinishiga 5 minut kolganda ulchanadi. Bunda kuzatuvchi, kuzatiluvchi o‘quvchining tinch xolatda, ya’ni uning puls ko‘rsatkichi normal xolatda ekanligiga ishonch xosil kilishi kerak.

Puls-lotincha turtki - tomir urishi, yurak qisqarishi natijasida qon tomirlarining ritmik tebranishi; kengayib-torayishi demak.

Puls asosan bilakning ichki yuzasida, bilak arteriyasi oblast aniklanadi. Buning uchun tekshiruvchining bilagini bilakka usti bugimi qo‘l Bilan shunday ushlash kerakki, bosh barmok bilakning ikki tomonida,boshka barmoklar esa uning yuzidagi pulslanuvchi bilak arteriyachasining paypaslanuvchi terisini bosadigan bulsin. Puls 10 sekund mobaynida ulchanadi.

Tomir urishini kuyidagicha ulchashtavsiya etiladi:

1. Agar ish xususiyati doimiy bulsa, saflanish, yugurish, umumrivojlan-tiruvchi mashqlar vax.k. xar 3 minutda, 3 minutdan kam oralikda tomir urishini ulchash maksadga muvofiq emas, chunki o‘quvchini tez tomir urishini ulchash uchun jalb etish, darsdagi xakikiy yuklamani aniklashga yordam bermaydi;

2. Xar bir dars qismi tugagandan sung;

3. Katta kuchlanishni talab etadigan yugurish, gimnastika snaryadlarida bajariladigan mashqlar, yugurib kelib sakrash, estafeta boskichini tugatish vax.k., murakkab mashqlarni bajargandan sung.

Olingan ma’lumotlarni xisoblashda 10 sekunddagi tomir urishining natijasini oltiga kupaytirib, protokolning beshinchi

grafasiga, oltinchi grafaga pulsning 1 foizlarda uzgarishi yoziladi. Bu kuyidagicha amalga oshiriladi. Dastlabki tinch xolatda ulchangan puls 100 % deb olinadi. Ikkinchi marta ulchangan pulsning dastlabkisiga nisbatan necha foiz oshganligini aniklash uchun proporstiya tuzilib, ishlanadi. Masalan: protokoldagi tinch xolatda ulchangan puls 1 minutda 90 marta, ikkinchisi- 103 marta bulsin.

Shunga karab proporstiya tuziladi:

$$90 - 100\ \% \qquad 103 - X \qquad X = \frac{103 \times 100}{90} = 114{,}4\ \%$$

Uchinchisi- 108 marta, yana proporstiya tuzamiz:

$$90 - 100\ \% \qquad X = \frac{108 \times 100}{90} = 120\ \%$$ va x.k.

Yukoridagi vazifalar bajarilganidan sung, olingan ma'lumotlar asosida tomir urishining egri chizik grafigi tuziladi.

Yukoridagi xujjatlarga asoslanib, oxirida, darsdagi ogirlikning yozma taxlili bajariladi. Bunda kuyidagilar yoritilishi kerak:

Darsning vazifalari, darsning turi, o'quvchilarning darsgacha bulgan faoliyati. Dars davomida tomir urishining uzgarishi va uning sabablari, darsning ayrim vabutun dars davomidagi ogirlikning maksadga muvofiqligi. Darsning oxirida tomir urishining soni va uning jismoniy darsdan keyin 5 minut davomida tiklanishi. Taxlilning yakunida kuzatuvchi o'quvchilarni darsdagi yuklamasi buyicha uzining muloxaщalarini, takliflarini yozishi kerak.

Tomir urishini ulchash protokoli, tomir urishining egri chizik grafigi va olingan ma'lumotlarning taxlili kushilgan xolda bir butun xujjatni tashkil etadi.

To'liq tugallangan xujjat kuzatuvchi tomonidan imzolanadi va darsni utgan o'qituvchiga tanishib chikish uchun beriladi. U o'z navbatida xujjat bilan tanishib, o'zining muloxazalarini bildiradi va xujjatga imzo chekadi.

O'z – o'zini nazorat qilish uchun savollar.

1. Dars nima?
2. Komponent nima?
3. Darsni strukturasi nima?
4. Jismoniy tarbiya darsi nima?
5. Jismoniy tarbiya darsi necha qismdan iborat?

6. Jismoniy tarbiya darslarida xronometraj nima?
7. Jismoniy tarbiya darslarida pulsometriya nima?
8. Jismoniy tarbiya darslarida pedagogik tahlil nima?

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. Abdullaev A. Xonkeldiev Sh.X. “Jismmoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati”, Oliy o`quv yurtlari uchun darslik. O`zDJTI nashriyat manba`a bo`limi 2005 yil.

2. Matveev L.P. “Teoriya i metodika fizicheskoy kul`turы” uchebnik dlya institutov fizicheskoy kul`turы. –M: Fizkul`tura i sporta 1991 g.

3. Yunusova Yu.M. “Teoriticheskie osnovы fizicheskoy kul`turы i sporta” uchebnoe pasobie dlya studentov visshoix uchebnых zavedeniy.

4. Yunusova Yu.M. «Teoriya i metodika fizicheskoy kul`turы» uchebnoe pasobie dlya studentov visshoix uchebnых zavedeniy T. «Iqtisod moliya». 2007 yil

11 - BOB. SPORTNING NAZARIY ASOSLARI

11.1. Sport nazariyasi predmetining xususiyatlari, maxsus atamalari

Sport nazariyasi predmeti, jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati fanining bir qismi bo‘lib, yangidan ajralib chiqqan fandir.

Sport nazariyasi fani sport mashg‘ulotlari bilan maxsus tashkil qilingan jarayonda sportchining tayyorgarlik mazmuni va uslubiyati hamda unga ta’sir qiladigan umumiy qonuniyatlarni o‘rganadi.

Sport nazariyasining asosiy atamalariga quyidagilar kiradi: sport musobaqalari, sport harakati, sport faoliyati, sport tayyorgarligi, sport tayyorgarligi tizimi, sport maktabi, sport mashg‘ulotlari tizimi, sport ko‘rsatkichlari, sport natijalari. Shu atamalar mazmuni va xajmini aniqlab olmasdan turib, sport nazariyasi o‘rganadigan fanni muvaffaqiyatli ravishda egallab bo‘lmaydi.

Sport - qisqa ma’noda shaxsiy musobaqa faoliyati deyilsa, keng ma’noda shaxsiy musobaqa faoliyati shu faoliyat asosidan kelib chiqadigan maxsus tayyorgarlik hamda uning norma va yutuqlari tushuniladi.

Sport musobaqalari - ko‘rsatish uslubi, sport yutuqlarini baxolash va taqqoslash, sport soxasidagi konkurenstiyalarni o‘ziga nisbatan boshqarishdir. Sport musobaqalari, boshqalar bilan muloqotda bo‘lishni kerakli omili, shaxsni tashkil topishini vositasi, inson imkoniyatlarini anglab etish, etalon ko‘rsatkichlarini tuzishga qaratilgan.

Sport musobaqalarini maqsadi - kuchli sportchilar va komandalarni aniqlash, sport maxoratini takomillashtirish, jismoniy tarbiya va sportni targ‘ibot qilish, sport tashkilotlari, murabbiylar, sportchilar, hakamlar faoliyatiga ob’ektiv baxo berishdir.

Sport harakati - ijtimoiy harakatning maxsus shakli bo‘lib, tuzish, rivojlanish, saqlash, sport boyliklarini qabul qilish va almashish, shaxsni tashkil topishi uslubi, jamiyatga ishchi kuchi xamda, Vatanni faol himoyachilarini tayyorlaydi. O‘zbekistonda sport harakati - g‘oyaviy kurashning kerakli sohasi bo‘lib, ommaga ta’sir ko‘rsatuvchi, insonda milliy ongni tarbiyalovchi tomonlaridan biridir. Sport harakati tarixan quyidagi shakllarni: ommaviy, havaskorlik sportini yaratgan. Bundan tashqari biznes shaklidagi - professional sportni yuzaga chiqaradi.

Sport faoliyati - harakat faoliyati rivojlanishini oliy shakli bo‘lib, inson faoliyati jarayonining ko‘p qirraliligi insonni jismoniy va

psixologik rivojlanishi hamda takomillashuvini jamiyatning talabiga nisbatan tashkil qilishdir. Sport faoliyati: shaxsiy sport faoliyati va tashkiliy - pedagogik faoliyatlarga bo‘linadi.

Insonning sport faoliyati ikki bir-biriga bog‘liq: qayta tashkil topish va tushunib etish (sportchini bilishi, ko‘nikma, malakalarni yuqori sport ko‘rsatkichlari) tomoni mavjud.

Funkstional atamalar guruhiga tayanch bo‘lib, sport tayyorgarligi va sport mashg‘ulotlari atamalari kiradi.

Sport tayyorgarligi – sportchilar mashg‘ulotini qamrab oluvchi, ko‘p omilli jarayon bo‘lib, musobaqalarga tayyorlanish va qatnashish, mashg‘ulot jarayonini va musobaqani tashkil qilish, mashg‘ulot va musobaqani ilmiy - metodik va material - texnik tomonidan tayyorlash; kerakli shart-sharoitni, sport ishlari mashg‘uloti o‘qish va dam olish bilan qo‘shib olib borishini hisobga oladi.

Ushbu atamalarni ishlab chiqarishda sport tayyorgarligi tizimi va sport maktabi deb yuritiladi.

Sport tayyorgarligi tizimi - bilim, vositalar, uslublar, shakllar va shu muxitda tashkil qilish bilan sportchini eng yaxshi darajada tayyorlashni ta’minlash, shuningdek sportchini tayyorlashni amaliy faoliyatidir.

Sport maktabi - sportchilarni tayyorlashni yagona tizimi bo‘lib, bir guruh mutaxassislarni ijobiy izlanishga asoslanadi.

Sport mashg‘ulotlari – bu sport tayyorgarligini bir qismidir. Sport mashg‘ulotlari maxsus jarayonni o‘z ichiga olib, aniq tanlangan sport turi bo‘yicha, sportchini yuqori ko‘rsatkichlarga erishishida, jismoniy mashqlar orqali organizmni rivojlantirish, jismoniy sifatlar va qobiliyatlarni takomillashtirish uchun foydalanilgan maxsuslashtirilgan jarayondir.

– sport mashg‘ulotlari pedagogik xodisa bo‘lib, u sportda yuksak natijalarga erishish uchun bevosita yo‘naltirilgan maxsus jismoniy tarbiya jarayonidir.

“Sport mashg‘ulotlari” atamasi bilan bir qatorda sportchini tayyorlash atamasi ham qo‘llaniladi.

“Sportchini tayyorlash” – kengroq tushuncha bo‘lib, u sportda yuksak ko‘rsatkichlarga erishishga tayyor bo‘lishi va uni amalga oshira borishni ta’minlovchi barcha vositalardan foydalanishni o‘z ichiga oladi.

Umuman sport mashg‘uloti sportchini tayyorlashda biologik va psixologik o‘zgarishlarining murakkab majmuasini yuzaga keltirib,

natijada “mashq bilan chiniqqanlik”, “tayyorgarlik”, “sport formasida bo‘lishlik” darajasini yaxshilanishiga olib keladi. “Mashq bilan chiniqqanlik” tushunchasi odatda mashg‘ulot ta’siri ostida sportchi organizmida sodir bo‘ladigan hamda uning ish qobiliyatini ortishida o‘z ifodasini topadigan biologik (funkstional va morfologik) moslashuv o‘zgarishlari ma’nosida anglanadi. Bular: umumiy va maxsus turga bo‘linadi.

“Mashq bilan chiniqqanlik” – mashg‘ulot vositasida organizmning muayyan bir ishga moslashganlik darajasidir.

“**Tayyorgarlik darajasi**” – atamasi, “mashq bilan chiniqqanlik” atamasidan kengroq bo‘lib, tayyorgarlikni qaysi darajada, ekanligini ko‘rsatadi.

“Sport mashg‘ulotlari tizimi” – bu sportchilar tayyorlashda beriladigan bilimlarni, tamoyillarni, uslublari va sport ko‘rsatkichini, shuningdek mashg‘ulot jarayonini boshqarish va tashkil qilishda amaliy faoliyatini bir butunligidir.

“Sport ko‘rsatkichlari” - bu sport mahorati va sportchi qobiliyatini qaysi darajada ekanligini ko‘rsatib, aniq natijalarda beriladi. Aniq holda, tayyorlash tizimini samarali amalga oshirishi mobaynida sport ko‘rsatkichlari, sportchini iqtidorligini aniqlaydi. Yuqori sport ko‘rsatkichi bo‘lib, shu sport turida, maksimal imkoniyatlardan foydalanilganini ko‘rsatadi.

“Sport natijalari” - sportdagi son va sifat darajasini ko‘rsatkichidir.

“**Sportchining tasnifi**” - sportchini barqaror tasnifi bo‘lib, ma’lum vaqt ichida yoki sport musobaqalarida qatnashishini umumlashgan yakunidir.

O‘zbekiston Respublikasida “yagona sport tasnifi” mavjud bo‘lib har to‘rt yilda o‘zgarib turadi. Sportni ijtimoiy xodisa sifatida o‘ziga xos xususiyati shundan iboratki, u asosan jamiyatga insonning jismoniy sifatlarini rivojlantiruvchi vosita sifatida xizmat qiladi, shu bilan birga, uning ma’naviy kamolatiga ham kuchli ta’sir ko‘rsatadi. Mazkur xususiyati jismoniy tarbiyaning mushtarak belgisidir. Insonning ijtimoiy ongini rivoj topganligi jismoniy tarbiyani vujudga kelishidagi sub’ektiv omili deb hisoblanadi.

Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi, fan sifatida, insonning jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha jamiyatda ko‘rsatgan faoliyatini, yangi shaxsning mazkur faoliyat davomida, qonuniy tarzda shakllanishi va jismonan komil inson bo‘lib etishishini o‘rganadi va

tadbiq qiladi.

Jismoniy tarbiya va sportning ijtimoiyligi uning oqibatlaridan samarali ravishda manfaatdordir deb hisoblaydi (O.A.Milshteyn).

Bu oqibatlar majmui, sport bilan shug‘ullangan har bir jamoa a’zosi, har bir ijtimoiy gurux uchun qanchalik foyda yoki ziyon keltirishini aniqlab beradi.

Bularga quyidagilar kiradi:

- aholini barcha ijtimoiy guruh va tabaqalariga jismoniy tarbiya tizimining ijtimoiy ta’siri;

- jismoniy tarbiya boshqaruvini tashkil qilish va uning faoliyat samaradorligi;

- har bir jamiyat a’zosining ruhan va jismonan sog‘lom bo‘lishiga, uning ijodkor shaxs sifatida har tomonlama kamol topishiga, uning mehnat faoliyati, ijtimoiy siyosiy harakati, umuman, ijtimoiy qiyofasi va faoliyatiga, hayotda tutgan o‘rniga sportning tarbiya, ta’lim va sog‘lomlashtirishga qaratilgan ta’sirining amaliy natijasi;

- mashg‘ulotdan bo‘sh vaqtlarda samarali dam olish usullari va bunday dam olishning ommaviyligi;

- ommaviy axborot vositalari orqali jismoniy tarbiya va sportni targ‘ib qilishning samaradorligi;

-xalqaro sport harakatlari va olimpiya o‘yinlarining rivojlanishiga, turli mamlakat xalqlari o‘rtasida tinchlik

– totuvlik va hamkorlikning rivojlanishiga, keskinlikni yumshatishga qo‘shgan hissasining samaradorligiga bog‘liqdir.

Sport hamisha jamiyat oldida, bir qator muhim vazifalarni bajarib kelgan hozirgi kunda vazifalar bundan ham ko‘paya boradi.

Sport shaxsning har tomonlama rivojlanishiga maxsus tarzda ta’sir ko‘rsatadi, hayotiy ko‘nikma va malakalarning shakllanishiga yordam beradi, ma’naviy, axloqiy va aqliy o‘sishga, shaxsning mardlik, iroda, ruhiy tetiklik kabi xususiyatlarini chiniqtirishga ko‘maklashadi, insonlarda o‘zaro hurmat, do‘stlik-inoqlik hissiyotlarini tarbiyalaydi, o‘zaro yordam, oliyjanoblik, halollik, baynalminallik ruhi va boshqalar sportning eng muhim fazilati hisoblanadi.

Sport ko‘ngilxushlik va muxlislik bilan birgalikda sog‘lomlashtirish vazifasini bajaradi, uning sog‘lomlashtirish turlari, dam olish, jo‘shqin xordiq chiqarishga qaratilgan bo‘lib, sog‘lom hayotning asosi bo‘lib, hisoblanadi.

Nazariya - deganda, asosan, u yoki bu sohadagi tajribalarni umumlashtiruvchi, tabiat qonunlarini, ob'ektiv ravishda ko'rsatishi asosiy bilimlarni inson ongida namoyon bo'lishi tushuniladi.

Nazariya - ilmiy bilimning oliy shakli bo'lib, tamoyillar va qonunlar, tushuncha va vazifalari, uslubiyati va qoidalarini, umumlashtirish va tahlil qilishda, ma'lum sohadagi bilimlarni bir butunligicha tushunchaga keltiradi. Sport nazariyasini haqiqiyligi sport faoliyati amaliyotda aniqlanadi, yoki nazariya bilan amaliyot bir-biri bilan mustahkam bog'langandir.

Sport nazariyasini ob'ektiv holati inson faoliyati sohasini ijtimoiy hodisasi sifatida, musobaqalarni o'tkazish va tashkil qilish tizimini, musobaqalarda yuqori sport natijalari va g'alabaga erishish, shu bilan sog'ligini mustahkamlash va insonni umumiy jismoniy rivojlantirish maqsadida o'quv-trenirovka mashg'ulotlarini o'tkazish hisoblanadi.

Sport nazariyasini maqsadi - fan sifatida anglab etish, tavsif, tushuntirish va ob'ektiv qonunlarni bashorat qilish, sport faoliyati jarayonlarini va ko'rinishlarini, predmet tuzilishini o'rganadigan va ijtimoiy holatlarni o'z ichiga olishi, tashkillashtirilishi, metodik, biologik va sport bilan bog'liqligini hisobga olishdan iboratdir.

"**Sport nazariyasi**" ni ko'p funkstionalli jamiyat hodisasi sifatida, jismoniy tarbiya instituti va jismoniy tarbiya fakultetlariga mo'ljallangan o'quv dasturidagi hajmi bo'yicha sportchini tayyorlash tizimidagi sportni har xil sohalari bo'yicha o'quv predmetidir.

Sport nazariyasi gepotezodeduktiv yoki induktivdeduktiv nazariya turiga kirib, bu ma'lum tizim va emperik (amaliy tajriba) holatini logik bog'liqligiga ega.

Sport nazariyasi bir-biri bilan bog'langan, predmet va xodisalar majmuida, sport sohasiga taalluqli bilimlar tizimi quyidagi asosiy vazifalarga ega: tavsiflovchi, tartibga tushuruvchi, bashorat qiluvchi olingan natijalarni umumlashtiruvchidir. Bundan tashqari amaliy va metadologik vazifalar bilan farqlanadi.

Sport nazariyasida quyidagi elementar tuzilishlar ajratiladi:

1. Dastlabki emperik asoslari (tajriba yo'li bilan) - bu sport faoliyati to'g'risida tajriba davomida tanlab olingan, nazariy tushuntirishga muhtoj ma'lumotlardir.

2. Dastlabki nazariy asoslari quyidagi tarkibiy qismlarga ega:

- ko‘p yillik yoki kelajakdagi faoliyat natijalarini onglab etishi va amaliy qayta tuzilishida aniq haqiqatni yorituvchi birlashgan shakli tushuniladi, bu esa onglab etgan maqsadni o‘z ichiga oladi.

- asosiy tamoyillari dastlabki holatda, kerakli qonuniyatlarni bildiradigan nazariya kutadigan ma’lumot-lardir.

3. Dastlabki logik asoslari - sport nazariyasida shunday tushuncha borki, u xodisa va predmetlar xususiyatlarini, faqat ilmiy holda emas balki, ilmiy bilimgacha bo‘lgan bilimni ham ko‘rsatadi.

4. O‘zining nazariy qismi - bajarilgan mashqlardan yig‘ilgan samaradorligini qoldiq oqibatini, tushuntirish va tasdiqlashni o‘z ichiga oladi.

Shunday qilib sport nazariyasi - bu sportni ahamiyati to‘g‘risida tushuncha beriladigan, qonuniyatlari va asosiy atamalariga jamiyatda amal qilish, uning mazmuni va shakllari bo‘yicha optimal ravishda sport tayyorgarligi va musobaqa faoliyatini birlashtiradigan bir butun tizimidir.

11.2. Sport turlarining tasnifi.

Bugungi zamonaviy sportning juda ko‘p mustaqil turlari paydo bo‘ldiki, ularning har qaysisi o‘zining musobaqa shakli, maxsus harakat tarkibi, bellashuv qoidalari va musobaqa faoliyatiga baho berish usuli bilan boshqa sport turlaridan ajralib turadi.

Matveev L.P. (1977) sport turlarini harakat faoliyatiga qarab 5 guruhga bo‘lgan:

Birinchi guruh - sportning bu turi jismoniy sifatlarni chegaragacha talab qiladigan sport turlari bo‘lib, sportchini o‘z shaxsiy imkoniyatiga qarab muvaffaqiyat qozonishi mumkin (boks, gimnastika, kurash, sport o‘yinlari, engil atletika va boshqalar);

Ikkinchi guruh - yuruvchi texnik vositalarni boshqarish bilan bog‘liq bo‘lgan sport turlari (mototsikl, avtomobil, tayyora, yaxta va boshqalar); bunday turda sport natijasi o‘zi yuruvchi texnik vositalariga, ham ularni boshqarish qobiliyatiga bog‘liq bo‘ladi;

Uchunchi guruh - maxsus qurollar (miltiq, kamon va boshqalar) dan qat’iy cheklangan shart bilan nishonga tekkizuvchi sport turlari;

To‘rtinchi guruh - model - konstruktorlik faoliyatini o‘zaro taqqoslash turlari (aviamodel, avtomodel va shu kabilardagi faoliyatlar);

Beshinchi guruh - sportning abstrakt - mantiqiy yo‘l bilan g‘alaba qozonish turi (shaxmat, damka);

Yozgi va qishki olimpiya o‘yinlari dasturiga kiritilgan sport turlari boshqa hislatlarga ko‘ra guruhlarga birlashtiriladi.

1-guruh - davriy xarakterdagi harakat faoliyati bilan bog‘liq sport turlari suzish, eshkak eshish, engil atletika, velosport va boshqalar;

2-guruh - asosan tezkorlik - kuch sifatlarini namoyon etishni talab etuvchi sport turlari sakrash, uloqtirish, og‘ir atletika;

3-guruh - asosan harakatlarni muvofiqlashtirish bilan bog‘liq sport turlari - sport va badiiy gimnastika, akrobatika, suvga sakrash, batut, figurali uchish va boshqalar;

4-guruh - yakkakurash boks, kurash (barcha turlari), qilichbozlik va boshqalar;

5-guruh - sport o‘yinlari futbol, xokkey, basketbol, voleybol, suv polasi va boshqalar.

6-guruh - ko‘pkurash chang‘i ikki kurashi, engil atletika ko‘pkurashi, zamonaviy beshkurash va boshqalar.

Sport o‘yinlari (musobaqa mashqlari) boshqacha qilib aytganda o‘ynalayotgan medallar miqdoriga (oltin, kumush, bronza) qarab tasniflanadigan sport turlari ham mavjud.

Engil atletika, suzish, sport gimnastikasi, akademik eshkak eshish, boks va boshqalar medallar miqdori ko‘p bo‘lgan sport turlariga kiradi. Lekin shu paytning o‘zida Olimpiya bellashuvlarida futbolchilar bitta oltin, bitta kumush va bitta bronza medali uchun kurash olib boradilar.

Sport turlarini musobaqa natijalarini belgilash usuli bo‘yicha ham tasniflash mumkin.

1-guruh - metr o‘lchov natijalariga ko‘ra sport turlari: engil-atletika, og‘ir atletika, velosport, tog‘ chang‘isi, chang‘i, ot sportlari va boshqalar.

2-guruh - o‘zining aniqligi, go‘zalligi, mazmundorligi, harakat amplitudasiga ko‘ra natijasi ball bilan baholangan sport turlari - gimnastika, akrobatika, figurali uchish va boshqalar.

3-guruh - yakkakurash va sport o‘yinlari turlari. Sport turlariga ko‘ra va guruh o‘z navbatida guruhlarga bo‘linadi:

- musobaqa faoliyati vaqti cheklangan turlari (futbol, xokkey, basketbol, qo‘l to‘pi va boshqalar);

- pirovard natija cheklangan turlar (voleybol, tennis, stol tennisi va boshqalar);

- cheklangan vaqt tugaguncha g‘alabaga erishish mumkin bo‘lgan turlar (boks - nokaut, kurash - sof g‘alaba).

4-guruh - ko‘p qirrali xarakterdagi sport turlari (engil atletika ko‘pkurashi, zamonaviy beshkurash, biatlon, chang‘i, ikki kurash va boshqalar).

Sport mashqlarini guruhlash tarzining ko‘p qirraliligi hal etilayotgan masalalar xarakteriga ko‘ra u yoki bu tafsilot turidan foydalanish imkonini beradi.

O‘z – o‘zini nazorat qilish uchun savollar.

1. Sport nima?
2. Sport musobaqalari nima?
3. Sport harakati nima?
4. Sport tayyorgarligi nima?
5. Sport faoliyati nima?
6. Sport ko‘rsatkichlari nima?
7. Sport natijalari nima?
8. Yozgi va qishki olimpiya o‘yinlari dasturiga kiritilgan sport turlari boshqa hislatlarga ko‘ra necha guruhlarga birlashtiriladi?

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. Abdullaev A. Xonkeldiev Sh.X. “Jismmoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati”, Oliy o`quv yurtlari uchun darslik. O`zDJTI nashriyat manba`a bo`limi 2005 yil.

2. Matveev L.P. “Teoriya i metodika fizicheskoy kul`turы” uchebnik dlya institutov fizicheskoy kul`turы. –M: Fizkul`tura i sporta 1991 g.

3. Yunusova Yu.M. “Teoriticheskie osnovы fizicheskoy kul`turы i sporta” uchebnoe pasobie dlya studentov visshoix uchebnых zavedeniy.

4. Yunusova Yu.M. «Teoriya i metodika fizicheskoy kul`turы» uchebnoe pasobie dlya studentov visshoix uchebnых zavedeniy T. «Iqtisod moliya». 2007 yil

12- BOB. SPORT MUSOBAQALARI VA SPORTCHILARNI TAYYORLASH TIZIMI.

Yosh sportchilardan tortib mahoratli sportchilargacha musobaqa juda muhim ahamiyat kasb etadi.

Musobaqalarga qatnashmay turib sport faoliyati xaqida gapirmasa ham bo‘ladi.

Musobaqalar - sportchilar uchun, rag‘batlantiruvchi omil hisoblanadi va shu paytning o‘zida sportchidan yuklamani tobora oshirib borish, irodani tarbiyalash, sport kurashiga o‘rganish va mashq jarayonini nazorat qilishga o‘rgatadi.

Sportchining musobaqalarda ko‘p qatnashishi shunchalik tajribaga ega bo‘lishligini amaliyot ko‘rsatib turibdi. Negaki sportning barcha turlari bo‘yicha bellashuvlar soni ortib ketdi.

Masalan, yuqori mahoratli velosipedchi, sprinter yil davomida 200-250 martadan musobaqaga chiqadi. (D.A.Polishchuk, 1982).

Malakali suzuvichlarning musobaqa tayyorgarligi kun tartibi ham tig‘iz bo‘ladi. Yiliga musobaqalar soni 25-30, davomiyligi 1 kundan 3-5 kungacha, 120-140 martagacha startlar bo‘ladi (V.N.Platonov, 1986).

O‘z mohiyatiga ko‘ra asosiy hisoblangan, mashqlarning yakuniy nuqtasi bo‘lgan bosh musobaqalar soni ko‘p bo‘lmasligi kerak (yiliga 3-4 marta, sport o‘yinlari bundan mustasno). Bosh musobaqalar oddiydan murakkabga va qiyinchiligiga qarab joylashtirilishi lozim. Ularni joriy yilga shunday joylashtirilish kerakki, bunda sportchi hal qiluvchi eng muhim musobaqaga doimiy tayyorlanish imkoniyatiga ega bo‘lsin, musobaqalar orasida jismoniy hamda ruhiy dam olsin va bir musobaqada aniqlangan kamchiliklar mashq jarayonida keyingi musobaqalargacha tuzatilsin.

Musobaqa davrida sportchi ishtirokining soni eng avvalo sport turi xususiyatiga bog‘liq. Sport turlarida musobaqalar (xaftasiga 1-2 musobaqa kunlari) chidamlilikda alohida talablar qo‘yadigan va uzoqroq tiklanishni talab etadigan sport turlaridagiga qaraganda ko‘proq o‘tkaziladi.

Sportchini musobaqalarda ishtirok etishga tayyorgarlik tizimida quyidagilarni hisobga olish zarur:

- sportchi uchun musobaqalar hafsala bilan tanlanishi va asta-sekin qiyinlashib boradigan bo‘lishi lozim;
- musobaqada kuch jihatdan teng bo‘lgan sportchilar

qatnashish;

- yuqori darajadagi yutuqlarga erishish uchun zarur bo‘lgan miqdordagi musobaqalarda qatnashish zarur;
- vaqtni u erdan bu erga kuchish va h.k.va kuchni ko‘p talab qiladigan musobaqalarning ko‘payib ketishi mashq ishlarini cheklab, sportchi tayyorgarligiga salbiy ta’sir etishi mumkin;
- musobaqalar taqvimi (kun, taqsimot, musobaqalar qiyinligi darajasi) shunday sharoit yaratishi kerakki, bunda sportchiga katta imkon yaratilsin. O‘tkazilayotgan barcha musobaqalar shu maqsadga qaratilmog‘i zarur.

Shunday qilib, sport musobaqalari erishilgan yutuqlarni namoyish qilish, ayrim sportchi va jamoaning yutuqlarini baholash va solishtirish usuli ekan.

Sportchilarni musobaqa vaqtidagi faoliyati musobaqa faoliyati deb yuritiladi. Musobaqa faoliyati eng yuqori sport natijalariga erishishga qaratilgan ayrim xarakat, usul, kombinastiyalardan iborat, tayyorgarlikning texnik, jismoniy, taktik, ruhiy integral darajasi bilan ta’minlanadi. Sport musobaqalarida qatnashish musobaqa faoliyati ko‘rinishining shakli hisoblanadi. Sport bellashuvi vaqti cheklangan raqiblik hisoblanadi, bu jarayonda bellashayotganlarning qobiliyatlarini ob’ektiv ravishda solishtiriladi.

Musobaqa faoliyati

Sport musobaqalarida qatnashish	Uning ko‘rinish shakli xisoblanadi	Bellashuv o‘tkazishning cheklangan vaqti	Raqiblarning imkoniyatlarini ob’ektiv solishtirish yo‘li bilan	Sport natijalariga erishish uning maqsadi hisoblanadi

12.1. Musobaqa faoliyatining xususiyatlari

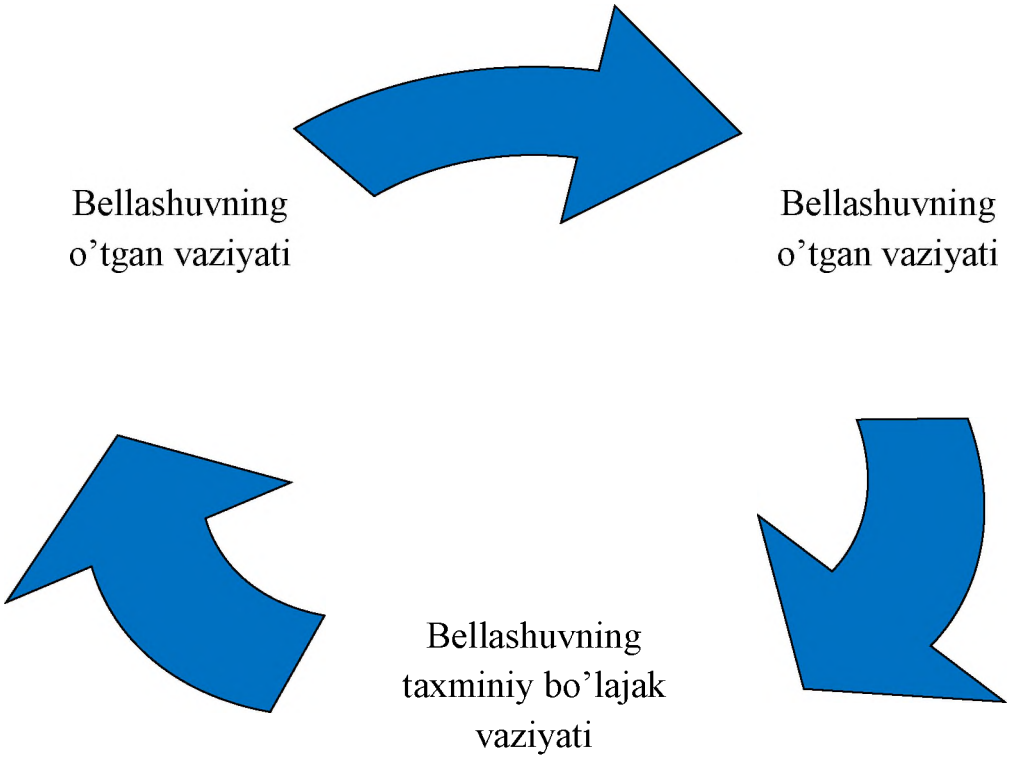
Raqobat darajasi va yutuqlariga bo‘lgan talabni asta-sekin ortib borishi (sportchini yuqori darajadagi musobaqalarda natijalariga to‘g‘ridan-to‘g‘ri bog‘liqdir). Respublika miqyosidagi musobaqalarda qatnashish uchun viloyatda o‘tkazilgan musobaqalarda tegishli o‘rin

egallash zarur (tabiiyki, respublika musobaqalarida viloyatlardagiga qaraganda g‘alaba uchun raqobat kuchli bo‘ladi).

Sportchilar harakatini bir xil shaklga keltirish orqali bellashuvlar, ularni bajarish sharoitlari haqidagi nizom, sport turlari bo‘yicha musobaqa qoidalari bilan belgilanadi:

-noantogonistik (do‘stona) raqobat (musobaqalar qoidalari) doirasida bellashuv o‘tkazish tartibi (tarbiya).

Musobaqadagi vaziyatni tartibli ravishda o‘zgarishi



Bellashuv jarayoni (sport musobaqasi) musobaqadagi vaziyatini tartibli ravishda o‘zgartirib turishni anglatadi.

Hozirgi vaziyat holati keyingisining muvaffaqiyatini ta’minlaydi, shu paytning o‘zida hozirgi vaziyat holati avvalgisiga bog‘liq bo‘ladi.

Sportchining musobaqa faoliyatini belgilovchi jihat quyidagi tarkibiy qismlardan iborat bo‘ladi:

- vaziyatni idrok etish
- raqib va sheriklarning yurish-turishi
- o‘z ahvolining dinamikasi
- olingan axborot tahlili va uni musobaqalarning tajribasi va maqsadi bilan solishtirish

- fikran asosiy qarorni qabul qilish
- fikran qabul qilingan qarorni amalga oshirish.

Masalan, kurashchining musobaqa faoliyatida quyidagicha ta'kidlanadi:

-kurashishining puxtaligi (qo'llanilgan usullarning umumiy soni bo'yicha);

-hujum harakatlarining samaradorligi;

-himoya harakatlarining samaradorligi;

-charchagan sharoitdagi harakatlarning samaradorligi va x.k.

Gimnastikachilarning musobaqa faoliyatida quyidagilarni ko'rsatish mumkin:

-majburiy harakatlarni bajarilishini maxsus talablarga mosligi;

-erkin dasturdagi mashqlar kompazistiyasini ularning murakkablik darajasiga mosligi;

-musobaqa dasturiga kiritilgan mashqlar tarkibiy qismlari va bo'limlarini bajarilishining mahoratligi;

-mashqlar orasidagi aloqaning murakkabligi va xosligi;

-amplituda, ma'nolilik, aniqlik va x.k.

100-200 metrlik qisqa masofaga yuguruvchi sportchining musobaqa faoliyatida kamida to'rtta quyidagi xislatlarni ko'rsatish mumkin:

-start ishorasini tez ilg'ay olish;

-start chizig'idan (past startdan taxminan 30 metrgacha) lahzada tezlay olish;

-katta tezlik bilan yugurish;

-finishning samaradorligi.

Suzuvchining jahon rekordi darajasidagi musobaqa faoliyatining (100 metrga erkin usulda suzish) taxminiy taxlili.

Bu erda tarkibiy qismini ajratib ko'rsatish mumkin:

1. Startning samaradorligi (dastlabki 7.5 metrni suzib o'tish vaqti);

2. Startdan masofaviy suzishga o'tish chog'idagi tezlik (m/s);

3. Masofaviy suzish uchastkasidagi tezlik (m/s);

4. Masofaviy suzishda burilishga o'tishdagi tezlik;

5-6. Burilishning samaradorligi (15 metrni suzib o'tish vaqti bo'yicha ya'ni 7.5 m burilish shitigacha va 7.5 daqiqadan keyin);

7. Burilishdan masofaviy suzishga o'tishdagi tezlik (m/s);

8. Masofaviy suzish uchastkasidagi tezlik (m/s);

9. Masofaviy suzishdan finishga o'tishdagi tezlik (m/s);

10. Finishning samaradorligi (oxirgi 7.5 m masofani suzib o‘tish vaqti bo‘yicha).

12.2. Sport taktikasi (strategiyasi va taktikasi)

Sport taktikasini qisqa qilib sportda bahslashish sanati deb tariflash ham mumkin. Kengaytiribroq aytganda, sport tak-tikasi, birinchidan, sportchilarning imkoniyatlarini, raqibning xususiyatlarini hamda musobaqalarning aniq shart-sharoitlarini hisobga olgan holda musobaqalarda qatnashishni maqsadga muvofiq keladigan rejani ishlab chiqishdan: ikkinchidan, sportning imkoniyatlarini mumkin qadar to‘larok namoyon etadigan baxs yuritish vosita va usullaridan foydalanish yo‘li bilan bu rejani amalga oshirishdan iborat.

Sportchining taktik tayyorgarligi jarayonida quyidagilar nazarda tutiladi:

Sport taktikasining nazariy asoslarini o‘zlashtirish (taktik usullar haqida, ularni qanday va qay xildagi sharoitlarda qo‘llash kerakligi va hakozolar haqidagi bilimlarni egallash):

Sportdagi raqiblar imkoniyatini hamda bo‘lajak musobaqalarning shart-sharoitlarini o‘rgatish:

Taktik usullarni, ularning majmuasi va variantlarini to mukammal taktik mahorat va malakalarini egallab olgunga qadar o‘zlashtirish.

Taktik mahoratga erishish uchun zarur bo‘lgan taktik tafakkur va boshqa qobiliyatlarni tarbiyalash.

Taktik tafakkur, idrok xotira va ijodiy tasavvurga suyanib, tegishli bilim va tajribalardan foydalanishga, sport bahsida vaziyatni qunt bilan kuzatish, tez tushinish va baholay bilish, o‘z vaqtida to‘g‘ri qarorga kela bilish qobiliyatiga asoslanadi.

Taktik tayyorgarlikning amaliy uslublari sportchini musobaqa faoliyatini modellashtirish tamoyiliga asoslanadi.

Raqibsiz trenirovka qilish uslubi. Texnikaning asosini o‘rganish, uni faol va ongli taxlil qilish uchun qo‘llaniladi.

Shartli raqib bilan mashg‘ulot o‘tkazish uslubi. Qo‘shimcha va yordamchi inventar va anjomlardan foydalanishni: mishenlar, mejin, har xil trenajer tuzilmalari, shartli raqibni dasturlashgan modeli orqali boshqarish va boshqaruv.

Sherigi bilan mashg‘ulot o‘tkazish uslubi. Taktikani o‘rganish usuli. Bu usulda sherik xarakat texnikasi va taktikasini o‘rganishda faol yordamchi bo‘lib xisoblanadi.

Raqibi bilan mashg‘ulot o‘tkazish uslubi. Taktik xarakatlarni unsurlari bo‘yicha takrorlash: sportchini individual xususiyati bo‘yicha taktik takomillashtirish: irodaviy sportchilarni takomillashtirish: o‘z imkoniyatlarini raqib tomonidan tashkil qilgan xar xil taktik sharoitlarda qo‘llay bilish.

12.3. Sportchini tayyorlash tizimi

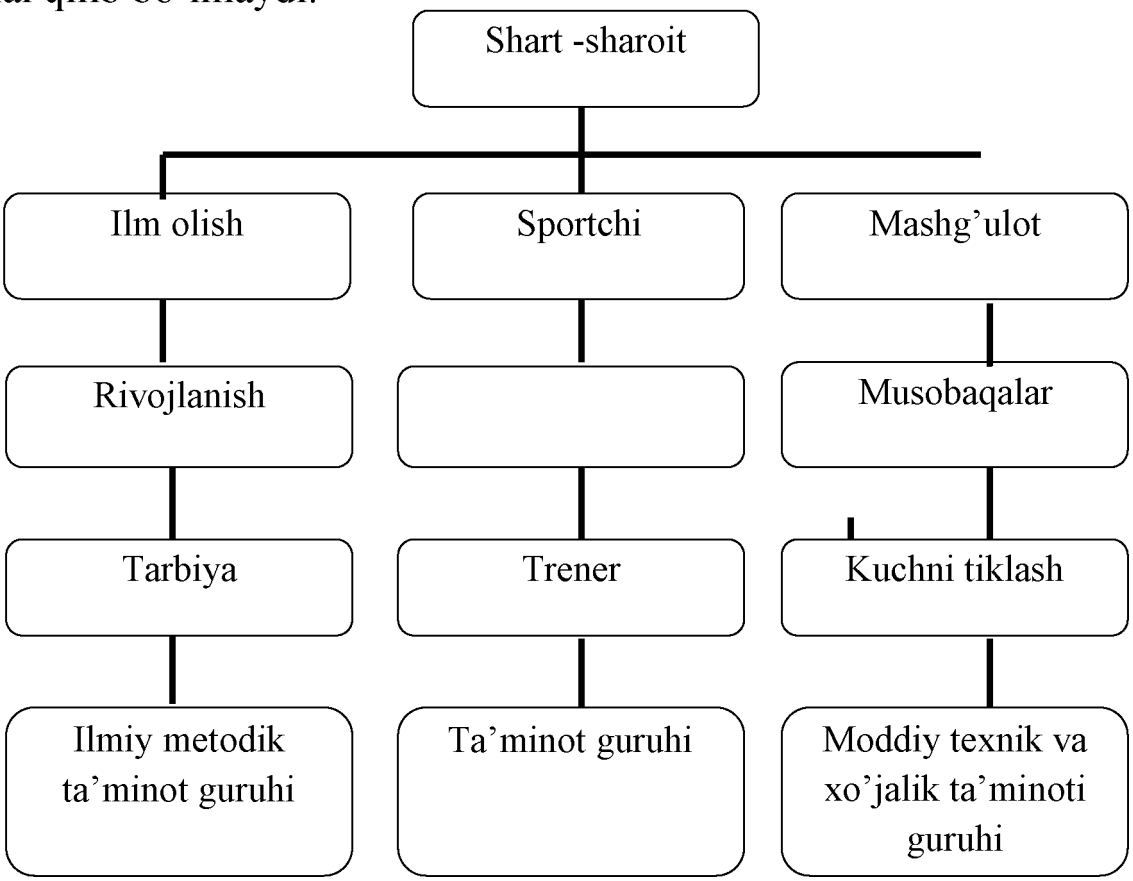
O‘zbekiston Respublikasi mustaqillikka erishgandan keyingi yillarda Prezdentimiz sportni rivojlantirish va uni ommaviyligini oshirish to‘g‘risida katta g‘amxo‘rlik qilmoqda.

Bu borada sport taraqqiyotining bugungi bosqichida biz shunday xususiyatlarni ko‘ramizki, ular sportchini tayyorlash jarayoniga jiddiy ta’sir ko‘rsatadilar va trener bilan sportchi oldiga yangidan-yangi murakkab vazifa va topshiriqlarni qo‘yadilar bu vazifa va topshiriqlarni esa, o‘z navbatida, mashq jarayonini tashkil qilshning eng munosib shakl va usullarini izlab topishga majbur etadi:

- Bugungi sportchilar erishgan yuksak ko‘rsatkichlar darajasini yanada yuksaltirish uchun, olamni eng yuqori malakali sportchilar tayyorlash uslubini, shuningdek, sportchini tayyorlashda uzoq yillardan beri qo‘llanilib kelayotgan bugungi tashkiliy-metodik usulni xam batamom takomillashtirish talab qilinadi.
- Eng yirik sport musobaqalarida erishilgan yutuqlarning natijalari tobora oshib borayotgani sababli, musobaqa kurashlari nihoyatda keskinlashib ketdi. Bu hol sportchilarning texnik va amaliy mahoratini samaradorligi, barqarorligi va ustuvorligiga, ularning ustma-ust bo‘lib turadigan ma’suliyatli startlar sharoitda axloqiy irodaviy va ruhiy tayyorgarlikka bo‘lgan talabni benihoya oshiradi.
- Yuksak malakali sportchilar maxsus jismoniy tayyorgarlikning shu qadar yuksak cho‘qqisiga chiqqanlarki, endi undan yuqoriroqqa ko‘tarilish eng og‘ir va eng murakkab vazifa bo‘lib qoldi, shunga ko‘ra, maxsus jismoniy tayyorgarlik samaradorligini oshirish zahiralarini qidirish va shu bilan birga umuman, mashq jarayoni tizimida yangicha usul va uslublar zarur bo‘lib qoldi.
- Mashq yuklamalarni hajmi va shu qadar kattalashib, og‘irlashib ketdiki, uni yillik tsikl doirasida, hamda uning har bir

bosqichi ichiga oqilona singdirish masalasi ko‘ndalang qilib qo‘yildi. Shu bilan birga, mashg‘ulot samaradorligini oshrishning birdan bir usuli deb e’tirof etilgan munosabatda bo‘lish zarurati tug‘ildi. Shunga ko‘ra birinchidan, turlicha imtiyozli yo‘nalishlarda bo‘lgan yuklamalar o‘rtasidagi eng ko‘p foyda beradigan nisbatini, ikkinchidan, mashqlarni tashkil qilishning yangi usullarini qidirish zarurati vujudga keldi, zero bunday mashqlar sportchida energiya zahirasining sarflanishi va qayta tiklanishi o‘rtasidagi aniq munosabatga suyangan holda, uning organizm faoliyatidagi moslanish imkoniyatlarini to‘la amalga oshirish uchun eng maqbul sharoitni ko‘zda tutadi.

- Mashqning metodik masalalarini hal qilishda fanning vazifasi oshdi yuqori malakali sportchilarni tayyorlab etkazish, sportchi organizmidagi hayotni ta’minlovchi funkstional uslublarga to‘la qonli ta’sir ko‘rsatish va bunday uslublarni o‘ta yuksak faoliyat darajasiga ko‘tarish bilan bevosita bog‘liqdirki, endilikda sportchini zamonaviy usulda tayyorlab etkazishning o‘ta murakkab muammolarni ilmiy-metodik ma’lumotlarsiz, faqat sog‘lom aql va hissiyotga suyangan holda hal qilib bo‘lmaydi.



Sportchini tayyorlab etkazish usullari ilmiy-uslubiy asoslar majmui, shuningdek, sportchilarni muayyan mutaxasislar bo‘yicha

tayyorlashni izchillikni bilan amalga oshiruvchi tashkilotlar (muassasalar) xamjihatligi samarasidir.

1. Yuqoridagi jadvaldan koʻrinib turibdiki, yuksak malakali sportchini tayyorlashga shart-sharoit sportchi-murabbiy majmui yagona asosiy negiz hisoblanadi. Bu majmua ichida eng katta yuklama sportchining zimmasiga tushadi, chunki aynan shu sportchi bir qator harakatlar (ilm olish, rivojlanish, tarbiya, mashgʻulot, musobaqa, oragnizmini qayta tiklash) ta'siriga toʻqnash kelishi kerak. Vaholanki, sportchi oʻziga mustaqil shaxs sifatida murabbiysiz, moddiy-texnik va xoʻjalik ta'minoti, ilmiy metodik ta'minot, guruhlarisiz musobaqaga tayyorlana olmaydi. Bugungi sportchining har taraflama (ham jismoniy, ham aqlan, ham ahloqan) rivojlanishi, shuningdek, jismoniy, texnik taktik, aqliy, funkstional jihatdan tayyorlangan boʻlishini talab qiladi.

Tashkilotchi		
Musobaqa va oʻquv yigʻinlarni uyushtirish	Gʻoyaviy-tarbiyaviy ishlar	Muvofiqlashtirish xizmati
Tashkilotlar bilan muloqot		Kadrlar tayyorlash va qayta tayyorlash
Rejalashtirish xaqidagi ma'lumotlarni toʻplash va taxlil qilish		Boʻsh vaqt va xordiq chiqarish

2. Sportchini tayyorlab etkazish uslublarini koʻzdan kechirish uchun biz bu faoliyatni tashkiliy jihatiga murojaat qilaylik.

Koʻrinib turibdiki, gʻoyaviy-tarbiyaviy ish va ahloqiy-irodaviy hislatlarining tarbiyalash birinchi oʻringa qoʻyilgan, zero ushbu faoliyatlar yaxshi yoʻlga qoʻyilgan taqdirdagina, oʻzini, trenerni, komanda a'zolarini, raqibini va boshqalarni amaliy hurmat qilishi mumkin. Murabbiy bilan sportchi yuqorida koʻrsatilganidek ezgu vazifalarni rivojlantirish bilan bir paytda, sport qonunini buzuvchilarga qarshi, ichkilikbozlik, bezorilik, faxsh va oʻzga ahloqsizlarga qarshi hamma joylarda ham muntazam ravishda kurash olib borishlari kerak. Sportchilar orasida bosar-tusarini bilmay qolgan, ogʻzi katta, mutakabbirlar, chempionlik shaxsiga sigʻinishni talab qiluvchilar hali koʻp uchrab turadi. Sportchilar tarbiyasining toʻgʻri yoʻlga qoʻyilmaganligi, modalar ketidan quvish, sportchilarimiz

sha'niga (ayniqsa, chet ellarda) dog' tushirish kabi salbiy qilmishlar mavjud.

Musobaqalar va o'quv yig'inlarini rejalashtirishni ham albatta tashkiliy ish deb hisoblash kerak. Bu har qanday sport ishida eng mas'uliyatli jarayondir. Musobaqalarni shunday rejalashtirish kerakki, ular sport mashg'ulotlari o'tkaziladigan muddatlarga albatta mos tushishi, o'z amaliyotiga qarab tadrijiy ravishda o'tkazilsin, shuningdek, eng yirik musobaqalarning qanday sharoitda (iqlim, joyning dengiz sathidan qancha balandligi, vaqt mintaqasi va boshqa) o'tkazilishi ham hisobga olinishi kerak. Musobaqalarni yillik tsikl rejasiga to'g'ri taqsimlash, sport natijalarining o'sishini jadallashtiradi, musobaqa sharoitiga moslanishiga imkon tug'diradi.

Yillik tsiklda yuqori tasnifli sportchilarni rasmiy musobaqa va startlarga chiqish va mashg'ulot kunlarida erishilgan hajmi.

Sport turlari	**Musobaqa kunlarini soni**	**Startlar soni**	**Sport turlari**	**Musobaqa kunlarini soni**	**Startlar soni**
Gimnas tika	25-30	210-250	Futbol	70-85	70-85
Suvga sakrash	25-35	275-360	Stol tennisi	75-80	380-420
Qilichbozlik	30-40	415-480	Suv polosi	60-65	60-65

O'quv yig'inlarini tashkil qilish va o'tkazish uslubi ham musobaqalar darajasi (rangi)ga bog'liq: bunday yig'inlarda bajariladigan har bitta ish nihoyatda puxta o'ylanishi kerak. Masalan: sportchilarni yig'in o'tkaziladigan joyga olib borish; mashg'ulot kunlarning puxta rejalashtirilgan tartibi, dam olish; ovqatlanish tartibi, mashq o'tkaziladigan joylar va hokazo ishlar. Bulardan tashqari, tarbiyaviy ishlar, tibbiy hizmat, ilmiy-metodik ta'minot amalga oshiriladi. Yig'inlar turlicha yo'nalishda bo'lishi mumkin: o'quv-mashq yig'ini, kuch yig'ish yig'ini, nazorat-tayyorgarlik yig'ini, musobaqa yig'ini va hokazo. Shuni ham aytib o'tish joizki, yig'in bo'ladigan joylarda sportchi uchun yaxshi sharoit yaratish lozim.

O'quv-yig'inlarini uyushtiruvchilar boshqa tashkilotlar bilan yaxshi aloqa o'rnatgan bo'lishlari zarur.

Sport haqida ma'lumotlar yig'ish va ularni tahlil qilish yo'li bilan, nafaqat sportning bugungi mavqeini, shuningdek, kelajagini

ham ko‘z oldimizga keltirishimiz mumkin. Bu o‘rinda turli xil muvoffiqlashtirish xizmatlari mujassamlanadi (murabbiy, sportchi, shifokor, psixolog, metodist va boshqalar ular yangi texnik harakatlarni tuzilishi, amaliy murakkab mashg‘ulotlarga funkstional tayyorgarlik, psixologik tayyorgarlik kabi masalalarni birgalikda hal qiladilar, ya’ni sportchilar 2005 yilning modelini tuzadilar.

Terma komandalarni bunday mutaxassislar bilan ta’minlash uchun hamma erda muntazam ravishda yangi kadrlar tayyorlash va eski kadrlarni qayta tayyorlash ishlarini olib borish kerak. Hozirgi kunda terma komandalar uchun oliy toifadagi trenerlarning malakasini oshiruvchi bir yillik kurslar ochilmoqda. Sport hakamlaridan nainki, hakamlik mahorati, balki shuningdek jismoniy, funkstional tayyorgarlik ham talab qilinmoqda. Murabbiylar uchun ilmiy va metodik konferenstiyalar o‘tkaziladi, oliy darajadagi mutaxassislarni taklif qilish yo‘li bilan murabbiylar tajriba almashadilar va vaqti - vaqti bilan qayta attestastiya qilinib turiladi.

O‘quv yig‘inlari va musobaqalar paytida sportchilarning bo‘sh vaqti va dam olishini to‘g‘ri tashkil qilish va samarali o‘tkazish zarur. Terma komandalarda g‘oyaviy-siyosiy tarbiya ishlari, komanda a’zolarining yoshiga qarab turlicha olib boriladi.

Sportchilarning g‘oyaviy-siyosiy tarbiyasi tarkibiga nazariy seminarlar, siyosiy axborotlar, muhim ahamiyatli sanalarga bag‘ishlangan kechalar va shu singari tadbirlar kiradi. Inqilob ishtirokchilari, fuqarolar urushi va mehnat qaxramonlari, sport faxriylari bilan bo‘ladigan uchrashuvlarni nihoyatda puxta o‘ylab uyushtirish kerak bo‘ladi.

Yig‘in mavsumida mehnat tarbiyasiga e’tiborni qaratish lozim (xona, sport zalida, sport maydonchasida navbatchilik qilish, baza xududini ozoda saqlash, kelgan qurilish materiallarini mashina va vagonlardan tushirish, zallarni, sport anjomlarni ta’mirlash, oshxonada, yotoqxonada navbatchilik qilish va boshqalar).

Moddiy-texnik ta’minoti	
Baza qurilishi	Sport formasi bilan ta’minlash
Mashg‘ulot uchun joy tayyorlash	Anjom-uskunalarni takomillashtirish, trenajerlar yaratish
Apparatlar bilan ta’minlash	O‘quv yig‘inlari va musobaqalar o‘tadigan joylarda xo‘jalik ishlari.

Sportchini tayyorlash tizimida moddiy-texnika ta’minoti muhim ahamiyatga ega. Sport bazalarini yaratish va ularni to‘ldirish, mashg‘ulot joylaridan hamma vaqt ham omilkorlik bilan to‘g‘ri foydalanish, sport anjomlarini sotib olish axborot beruvchi, tahlil qiluvchi maxsus apparatlar bilan ta’minlanishi kerak. Sport anjomlarini ishlab chiqarish va ular bilan sport ahlini ta’minlash masalalari yaxshi yo‘lga qo‘yilmagan, sport asbob-anjomlari (ham standart, ham nostandart anjomlar, ham bolalar uchun mo‘ljallanganlari)ning sifati past, trenajyor uskunalari etishmaydi.

Sport formalari, anjomlari, uskunalari o‘zgarmoqda, sport natijalarining bo‘lg‘usi qiyofasi ham o‘zgarmoqda.

<table>
<tr><td colspan="2">Tibbiy ta’minot</td></tr>
<tr><td colspan="2">Jismoniy mashq yuklamasiga chidamlilik xolatini operativ va chuqur nazorat qilish</td></tr>
<tr><td>Kasallikni oldini olish (profilaktik) tadbirlar</td><td>Davolash tadbirlari</td></tr>
<tr><td colspan="2">Tiklanish</td></tr>
</table>

Hozirgi shifokorlar sportchining mashg‘ulotga chidamlilik holati haqida faqat o‘z amaliy ko‘rsatkichlari bilan chegaralanib sportchining umumiy mashg‘ulotga qay darajada chidamli ekanligi xaqida gapirmaydi.

Muntazam ravishda shifokor ko‘rigidan o‘tib turish (bu vazifani davolash fizkultura dispanserlari bajaradi), davolash pedagogik kuzatuvlar, o‘z salomatligini o‘zi nazorat qilish va oliy darajadagi sportchilarni tayyorlash jarayonida qo‘llaniladigan boshqa majmuali nazorat shakllari (masalan bosqichma bosqich va joriy majmuali tekshiruvlar) eng muhim ahamiyatga egadir.

Bu ishlarinng hammasi har bir sportchi uchun berilgan yuklamaga qanchalik chiday olishini aniqlashda, yuklamalarni me’yorga solishda va ularning og‘ir engilligini, shuningdek, mashq qilayotgan shaxsning yoshini va jismoniy xususiyatlarini hisobga olgan holda mashq jarayonini rejalashtirishda katta yordam ko‘rsatadi.

Shifokorlar profilaktika ishlari bilan shug‘ullanmay-dilar, rejalashtirish sifatining pastligi uchun javob bermay-dilar, ularning shaxsiy tayyorgarlik rejalari nomigagina tuzilgan o‘quv mashq yuklamalari ustidan nazorat qilish saviyasi past.

Sportchining salomatligi, funkstional holati, uning psixologik jihatdan musobaqalarga shayligi va shu kabi boshqa jihatlari haqida amaliy ma'lumot yo'q.

Tibbiy nazoratning vazifasi-sportchilarni har yili dispanser ko'rigidan o'tkazish, funkstional tayyorgarlik sinovlarni ishga solish, nazoratni musobaqaga tayyorgarlik oldidan o'tkazib, keyin kamida 3-4 oyda bir martadan joriy kuzatuv o'tkazilib turilishi joiz.

Sportchining ish qobiliyati samarali tiklash va oshirishga qaratilgan tadbirlar quyidagilardan iborat:

a) organizmning qattiq charchashi va o'ta zo'riqishini bartaraf qiluvchi maxsus gigienik tadbirlar (bu tadbirlar, kuch-quvvatni tiklovchi pedagogik vositalar deb ham yuritiladi).

b) psixologik tadbirlar. Sportchi ruhiy holatini tartibga solishning psixo-profilaktik va psixo-terapevtik usullari autagen (mustaqil mashq, ruhiy holatni tartibga soluvchi (psixore-gulyastiya) mashq, gipnoz bilan uxlab dam olish). Sportchining izzat-nafsiga qattiq tegmaslik, uning ruhiyatini avaylash uchun qulay psixologik mikroiqlim yaratish, rahbarlar, trenerlar, hodmlar sportchiga nisbatan xushmuomila bo'lishlari kerak. Bundan tashqari, ruhiy keskinlikni bartaraf qiluvchi usullar va mashg'u-lotlardan, dam olishning turli xil ko'ngilochar vositalaridan foydalanish lozim bo'ladi.

v) har turli jismoniy omillardan va organizmni qayta tiklash apparatlaridan keng ko'lamda va kompleks usulda foy-dalanish.

g) tarkibida yuksak biologik qiymatga ega iste'mol preparatlari bo'lgan taomlardan, quvvat va salomatlikni tiklash uchun xizmat qiluvchi maxsus ozuqa omuxtasidan, shuningdek, inson organizmida modda almashinishi oralig'ida iste'mol qilinuvchi ozuqalar (qahrabo va limon kislotasi)dan, biokimyoviy jarayonga ta'sir etuvchi preparatlardan foydalanish.

Ilmiy metodik ta'minot	
Sport turi xossalarini tadqiq qilish	Bo'lg'usi sportchilarning modelini tuzish
Sport taraqqiyoti yo'nalishlarini oldindan ko'ra bilish	Raqiblar haqida ma'lumot to'plash
Sport formalarini mashq harakatlariga mosligini boshqarishga qaratilgan maslahatlar	

Sportning barcha turlarini idrok qilish g‘oyat mushkul, hamma turlarini boshqaruvchi umumiy qonuniyatni sportchi chuqur o‘rganishi shart.

Shuningdek, sport kelajagini oldindan ko‘ra bilmay, mashq-lar kuch tiklash jarayonini to‘g‘ri va ilmiy tarzda rejalash-tirilmay turib sportni rivojlantirib bo‘lmaydi.

Sportchini kurashga tayyorlash tizimini ilmiy-uslubiy jihatdan ta’minlash uchun, birinchi navbatda bo‘lg‘usi sportchining modelini tuzish zarur. Sportning ko‘p turlari bo‘yicha (yugurish, suzish, disk va nayza uloqtirish, balandga va uzunlikka sakrash, velosiped poygasi, bo‘lib qatnashgan va boshqalar), modellar ishlab chiqilgan. Ayni paytda, u turlarning tarkibiy qismi va o‘lchamlari ham tayyorlangan bo‘lib trenerlar sportchilarni harakat texni-kasidagi holatlarni to‘g‘rilash chog‘ida, hamda sportchini boshqa turli xil vositalar bilan musobaqaga tayyorlayotgan chog‘larida mazkur o‘lchamlarga suyanishlari mumkin.

Terma komandalarni ilmiy jihatdan ta’minlash, MDX bo‘yicha o‘tkaziladigan hamda mas’uliyatli xalqaro musobaqalarga tayyorlash jarayonida, har qaysi nomdor sportchining jismoniy xususiyatlari, mashq qilish usullari, qanday yuklamaga qurbi etishi, turmush tarzi va o‘zga jihatlari imkoni boricha to‘laroq ma’lumot oli zarur. Bu sohada raqib komanda yoki raqibni uslublarini bilish razvedkasi tobora rivojlanib borishi kerak.

Ta’minot bilan shug‘ullanuvchi ilmiy-uslubi guruh mashq jarayonini boshqarish, sportchining sport formasiga kirishishi, sport formasining dinamikasi bo‘yicha albatta o‘z mulohazasini aytishi kerak.

Murabbiy	
Mashg‘ulotlar o‘tkazish	
Saralash	Mashg‘ulot strategiyasi
Natijani rejalashtirish	Yuklamalarni rejalashtirish
Mashg‘ulot jarayonini boshqarish	Nazorat

Murabbiy, sportchining harakat a’zolari faoliyatini shakllantirishga jismoniy sifatlarini tarbiyalashga qaratilgan mashq jarayonini amalga oshiradi, mashg‘ulot usuli yordamida sportchini tartibli ravishda musobaqalarga tayyorlash masalasini va sportchi

faoliyatining rivojlanishini boshqarishda pedagogik jarayonini ifodalovchi moslovchi masalalarni hal qiladi.

Murabbiy mashg‘ulot jarayonini amalga oshirar ekan, sport dargohida faqat istiqbolli bolalarni vijdonan tanlab olish (bu pedagogik, ijtimoiy, psixologik, metodik–biologik usullardan tarkib topgan xarakterlar majmuining tashkiliy–metodik tadbirlari tizimi bo‘lib, sport mutaxassisligiga tanlanayotgan bolalarning iste’dodi va qobiliyati mazkur usullar yordamida aniqlanadi), ularning qaysi sport turiga layoqatli ekanligini aniqlash (hozirgi paytda sportning 16 turi bo‘yicha bolalarni saralashning ham miqdoriy, ham sifatiy tuzilmasi aniqlangan) farz va qarzdir. Lekin har qanday vaziyatda ham trener bolalarni sportga tanlarkan, ulardagi ijobiy omillar yig‘indisiga e’tibor berishi va albatta bolaning astoydil ishtiyoqli, mehnatga layoqati va o‘ziga xos xislatlarini hisobga olishi shart.

Har bir trener sportchini tayyorlab etkazishda uning shaxsiy iste’dodi va alohida xususiyatlariga suyangan holda, o‘z usuli bo‘yicha ish ko‘radi. Shuni ham aytish kerakki, trener har qancha tajribali bo‘lsin hamma vaqt ham har qanday sportchidan mashhur sportchi etishtira olmaydi. Masalan: 100 metrga yugurishda bir xil natijaga (10.1-10.2 soniya) erishgan sportchilar: A.Xarri, Merchi va Robert Xeyeslar agar bitta trener bilan mashq qilganida bormi, ulardan uchta sprinter etib chiqishi amri mahol edi. Juda nari borsa, ulardan faqat bittasi yuqori natija ko‘rsatishi mumkin edi.

Hozirgi trenerlar mashq va musobaqa yuklamasini rejalashtirishni o‘rganib olganlar, lekin sportchi kuchini to‘plashni rejalashtirishni mutlaqo bilmaydilar bu jarayoni o‘z holiga tashlab qo‘yilgan, ya’ni sportchi kuch yig‘ish usullarini o‘zi qidiradi (massaj, sauna, passiv dam, nazoratsiz ovqatlanish - xullas, kuch tiklanishning butun rejimi).

Biroq, eng yuqori malakali katta trener ham sportchi bilan munosabat qilgan va o‘z asosiy mutaxassislik burchini bajarayotgan chog‘ida, bir qator ob’ektiv qiyinchiliklariga duch keladi.

Murabbiy mustaqil ravishda sportchidan mashq paytida yuz berishi mumkin bo‘lgan har qanday tasodiflarni xotirjamlik bilan qarshi olishni talab qilarkan, uning ortiq darajada hayajonlanishiga, achchiqlanishiga, o‘zboshimchalik qilishga mutloqo yo‘l qo‘ymasliligi kerak.

Mashg‘ulot jarayonini omilkorlik bilan samarali boshqa-rishning asosiy sharti mashg‘ulot jarayonining tarkibiy qism-larini doimiy

ravishda tahlil qilishdir. Bunday tahlilning asosiy tomoni quyidagilardan iborat:

1.Sportchilar tomonidan bajarilgan hamma ishni hisobga olish;

2.Sportchining ahvolini (uning mazkur ishga munosabatini) nazorat qilish, bunday nazorat natijasida sportchining holati haqida jismoniy, texnikaviy malakasining sifatiy rivojlanish sur'ati haqida va mashq yuklamalarini qay darajada bajara olishi haqida xolis ma'lumotlar olish mumkin.

Tavsiya qilingan yuklamalar sportchi organizmi imkoniyatlariga mos tushganini bildiruvchi alomatlar: uning yaxshi kayfi-yatda bo'lishi, xamma narsadan xafasalasi pir bo'lishi, mashqdan ko'ngli sovishi mumkin. Yuklamalarni organizmining funkstional holatiga qanchalik mos tushganini puxta aniqlash uchun quyidagi usullardan foydalanish lozim bo'ladi: mashg'ulotlarni qiyosiy tahlil qilish, aql-farosatni nazorat qilish, sportchining o'z-o'zi-ni nazorat qilishi, shifokor nazorati.

O'z – o'zini nazorat qilish uchun savollar.

1. "Musobaqa" atamasiga ta'rif bering.
2. Musobaqalarda sporchilarning ishtirokini tavsiflang.
3. Sport musobaqalarining xususiyatlarini yoritib bering.
4. Sport musobaqalarida sporchi faoliyatini belgilovchi jihatlarga aniqlik kiriting.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. Abdullaev A. Xonkeldiev Sh.X. "Jismmoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati", Oliy o`quv yurtlari uchun darslik. O`zDJTI nashriyat manba`a bo`limi 2005 yil.

2. Matveev L.P. "Teoriya i metodika fizicheskoy kul`turы" uchebnik dlya institutov fizicheskoy kul`turы. –M: Fizkul`tura i sporta 1991 g.

3. Yunusova Yu.M. "Teoriticheskie osnovы fizicheskoy kul`turы i sporta" uchebnoe pasobie dlya studentov visshoix uchebnых zavedeniy.

4. Yunusova Yu.M. «Teoriya i metodika fizicheskoy kul`turы» uchebnoe pasobie dlya studentov visshoix uchebnых zavedeniy T. «Iqtisod moliya». 2007 yil

13 - BOB. SPORT TRENIROVKASINING VOSITALARI VA METODLARI

13.1. Sport mashg‘ulotlarining maqsad va vazifalari

Sport mashg‘uloti – bu tanlangan sport turida yuqori sport natijalariga erishishga yo‘naltirilgan pedagogik ixtisoslashtirilgan sport takomillashuvi jarayonidir.

Sport mashg‘ulotlarining maqsadi mazkur sportchi uchun mumkin bo‘lgan eng yuqori tayyorgarlik darajasiga erishish hamda musobaqa faoliyatida yuksak natijalarni namoyish etishdan iboratdir.

Mashg‘ulot jarayonida quyidagi asosiy **vazifalar** hal etiladi:

1) tanlangan sport turining texnika va taktikasi chuqur o‘zlashtiriladi;

2) jismoniy qobiliyatlar rivojining zarur darajasi ta’-daqlanadi;

3) sportchilar organizdaqing funkstional imkoniyatlari ku-chayadi va sog‘ligi mustahkamlanadi;

4) mashg‘ulot va musobaqalar vaqtida sportchi harakatlari-ning yuqori darajada jamlanishi va safarbar etilishini ta’min-lovchi ruhiy, axloqiy – irodaviy sifatlar maqsadli ravishda tarbiyalab boriladi;

5) sportchi tayyorgarligining erishilgan darajasini yuzaga chiqarish qobiliyatini majmuali tarzda takomillashtirish va uni musobaqa faoliyatida namoyish etish amalga oshiriladi;

6) mashq va musobaqa faoliyatini muvaffaqiyatli olib borish uchun zarur nazariy bilimlar hamda amaliy tajriba egallanadi.

Mashg‘ulotning sanab o‘tilgan vazifalari muvoziy (parallel) ravishda bajariladi. Biron mashg‘ulotning asosiy vazifalari tayyorgarlikning davr va bosqichlari, sportchilarning mashqlangan-lik darajasi, alohida xususiyatlari, mahorati, sport turi xusu-siyatlari va qator boshqa omillarga qarab batafsil tekshiriladi.

Mashg‘ulot vazifalarining har biri izchil tarzda, ya’ni sportchilarga qo‘yiladigan va tobora ortib boradigan talablar sharoitida hal etiladi. Mazkur vazifalarni hal etish natijasida sportchi tayyorgarligining muvofiq darajasi ta’minlanadiki, bu uning yuqori sport natijalariga tayyorligini ko‘rsatadi.

Sport mashg‘ulotlarining ayrim xususiyatlari mavjud:

♦ tanlangan sport turi bo‘yicha muayyan sportchining eng yuqori natijaga erishishga yo‘naltirilganligi;

♦ mashg‘ulotlarning qa’tiy chegaralangan muddati va muntazamligi;

♦ ma’lum qonuniyatlarga muvofiq ko‘p yillik rejalashtirish;

♦ mashg‘ulot yuklamalarining izchil ravishda oshirib borilishi;

♦ sportchining etarlicha mustaqilligi hamda mashg‘ulot jarayoniga ijodiy yondashuvi sharoitida trenerning rahbarlik roli;

♦ sportchining butun hayot yo‘liga faol ta’sir ko‘rsatish (kun tartibi; shaxsiy hayotga, kasb tanlanishiga ta’sir).

13.2. Sport mashg‘uloti vositalari

Sport mashg‘uloti vositalari – bu tanlangan sport turi-ning xususiyatlarini hisobga olgan holda shakllanadigan har xil jismoniy mashqlar bo‘lib, ular to‘rt asosiy guruhga bo‘linadi: umumtayyorlovchi, yordamchi, maxsus tayyorlovchi va musobaqa mashq-lari. Ular yordamida sportchilarning sport mahorati darajasini ko‘tarish mumkin.

Jismoniy mashqlar jismoniy tarbiyaning asosiy vositasi hisoblanib, ular yordamida sportchi organizmiga aniq maqsadli ta’sir ko‘rsatiladi, shuningdek, ular yordamida o‘quv-mashq darslarini samarali tashkil etish hamda o‘tkazish uchun sharoit yaratiladi, bu jarayonda sog‘lomlashtiruvchi, ta’lim va tarbiyaga oid vazifalar hal etiladi. Sport mashg‘ulotlarining yordamchi vositalariga: tabiiy muhitga bog‘liq, tibbiy – biologik, ruhiy va moddiy – texnik vositalar kiradi.

Umumtayyorlovchi mashqlar sportchi organizdaqing har tomonlama funkstional rivojlanishiga yordam beradi. Ular tan-langan sport turi xususiyatlariga mos bo‘lishi va ayni vaqtda u bilan muayyan ziddiyatda bo‘lib, har tomonlama, uyg‘un jismoniy rivojlanish muammolarinigina hal qilishi mumkin.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar tarkibiga: sport gimnastikasidan (qo‘l, oyoqlarning turli harakatlari, predmet bilan, predmetsiz, sherik bilan va sheriksiz, turgan joyda va harakatda), engil atletikadan, sport o‘yinlaridan, akrobatikadan olingan mashqlar kirishi mumkin. Bular sportchiga turli yo‘na-lishda ta’sir ko‘rsatuvchi, jismoniy sifatlar majmuasining rivojiga yordam beruvchi, shuningdek, turli malaka va ko‘nikma-larni shakllantiruvchi harakatlardir. Ular qatoriga quyidagilar kiradi:

1. O‘z sport turiga xos bo‘lgan, lekin undan organizm faoliyati rejimi, harakatlarni bajarish yo‘llari hamda sharoitlari bilan farq qiluvchi mashqlar. Masalan: suzuvchida – musobaqa usulini va

musobaqa rejimini qo‘llamagan holda suzish, sakrovchida har xil yo‘llar bilan bajariladigan sakrashlar.

2. Boshqa sport turlariga xos mashqlar.

Umumtayyorlovchi mashqlar doirasi ancha keng va xilma-xil. Ularni tanlashda ushbu talablarga rioya qilish kerak: a) mashqlar sportchining har tomonlama rivojlanishini ta’minlashi; b) shu bilan birga, ular sport ixtisosligi xususiyatlarini aks ettirishi lozim.

Shu bilan bog‘liq holda umumtayyorlovchi mashqlar sportchining maxsus xususiyatlarini shakllantirishga bilvosita ta’sir ko‘rsatadigan sifat hamda ko‘nikmalarning rivojlanishiga ijobiy ta’sir qilishi kerak. Boshqacha aytganda, ular yordamida u yoki bu sport faoliyatini takomillashtirish uchun poydevor yaratilishi zarur.

Sport amaliyotida umumtayyorlovchi mashqlar:

1)sportchining sport nuqtai nazaridan takomillashuvida yordamchi ahamiyatga ega bo‘lgan malaka va ko‘nikmalarni shakllantirish, mustahkamlash yoki tiklash uchun;

2) sportchining ishchanlik qobiliyati umumiy darajasini ko‘tarish yoki bir me’yorda saqlab turish uchun;

3) jismoniy sifatlarni ixtisoslashtirib rivojlantirish maqsadida funkstional poydevor yaratish uchun;

4) faol dam olish, harakat yuklamalarida sportchining organizmidagi tiklanish jarayonlarini tezlashtirish, mashg‘ulotning bir me’yordaligini bartaraf etish uchun qo‘llaniladi.

Umumtayyorlovchi mashqlar sportchini umumiy tayyorlash vositasidir. Bu yordamchi vositalari kam bo‘lgan, mashg‘ulotlari ma’lum ma’noda bu me’yorli (gimnastika, og‘ir atletika, yugurish), ya’ni musobaqa mashqlari asosiy mashg‘ulot vositalari hisoblangan sport turlarida alohida ahamiyatga ega.

Yordamchi mashqlar u yoki bu sport faoliyatida keyinchalik takomillashish uchun maxsus poydevor yaratuvchi harakat va faoliyatlarni o‘z ichiga oladi. Bu mashqlar guruhiga sportchining trenajer va boshqa qurilmalarda ishlash vaqtida tezlik – kuch sifatlarining rivojlanishiga yordam beradigan vositalar kiradi. Boshqa sport turlaridan olingan hamda sportchining aerob va anaerob imkoniyatlarini oshirishga yo‘naltirilgan vositalar (kross yugurish, eshkak eshish va b.).

Maxsus tayyorlovchi mashqlar malakali sportchilarning mashg‘ulotlari tizimida markaziy o‘rinni egallaydi. Bular harakatlarning muvofiqlash tuzilishi, makoniy, makon – vaqt, ritm hamda

energetik tavsiflarga, asab – mushak zo‘riqishlari, jismo-niy qobiliyatlarning ko‘proq namoyon bo‘lishi jihatlaridan musobaqa mashqlariga ancha o‘xshash bo‘lgan harakatlardir. Masalan, yuguruvchining maxsus tayyorlovchi mashqlari qatoriga tanlangan masofaning kesmalari bo‘yicha yugurish; gimnastikachilarda – musobaqa kombinastiyalarining element va bog‘lamlarini bajarish; shtangachilarda shtangani tortish yoki u bilan o‘tirib – turishlarga o‘xshash mashqlar; futbolchilarda to‘p bilan va to‘psiz alohida, guruh hamda jamoali harakatlar va kombinastiyalar kiradi.

Maxsus tayyorlovchi mashqlarni tanlab olish tanlangan sport turining xususiyatlari bilan belgilanadi, shuning uchun bunday mashqlar doirasi, odatda, nisbatan cheklangan bo‘ladi.

Shuni nazarda tutish kerakki, maxsus tayyorlovchi mashqlar tanlangan sport turi bilan bir xil emas – aks holda ularni qo‘l-lashdan ma’no chiqmas edi. Ularni tanlash shunday hisob – kitob bilan amalga oshiriladiki, ular sportchi uchun zarur bo‘lgan maxsus jismoniy qobiliyatlar va harakatlar texnikasiga maqsadli va tabaqalashtirib ta’sir ko‘rsatishni ta’minlashi zarur.

Maxsus tayyorlovchi mashqlarni vazifasiga qarab quyidagi turlarga ajratadilar: a) hozirlovchi – asosan harakatlar texnikasini o‘zlashtirishga qaratilgan; b) rivojlantiruvchi – ko‘proq jis-moniy va ruhiy qobiliyatlarni rivojlantirishga yo‘naltirilgan; v) aralash (kombinastiyalashtirilgan) – ayni bir vaqtda ham sifat-larni, ham harakatlar texnikasini rivojlantirishga yo‘nalti-rilgan mashqlar. Bunday tasniflar, albatta, ma’lum darajada shartlidir, chunki harakat faoliyatining shakli va mazmuni yagona. Lekin bunda ma’no ham yo‘q emas, negaki hozirlovchi mashqlar shaklan tanlangan sport turining texnikasiga yaqin turadi, rivojlantiruvchi mashqlar esa, odatda, ancha jiddiy mashg‘ulot yuklamalari bilan bog‘liqdir.

Musobaqa va maxsus tayyorlov mashqlari sportchining maxsus tayyorgarligi vositalari sanaladi.

Musobaqa mashqlari bu tanlangan sport turlari bo‘yicha musobaqa sharoitida qo‘llaniladigan tarkibda musobaqa bellashuvini olib borish vositasi sifatida xizmat qiladigan yaxlit fao-liyat yoki harakatlar yig‘indisidir. Masalan, engil atletikada ularga mashqlarning har xil turlari: nayza, disk, bosqon uloqtirish; eshkak eshishda: akademik, baydarka va kanoeda muayan masofalarga eshkak eshish, eshkakli slalom; og‘ir atletikada: shtangachi ikki kurashining alohida

mashqlari – dast va siltab ko‘tarish kiradi. Shu ma’noda «musobaqa mashqlari» tushunchasi «sport turi» tushunchasi bilan bog‘liq.

Usuliy ma’noda: a) mazkur sport turi uchun belgilangan musobaqa qoidalariga to‘la muvofiq holda haqiqiy sport bella-shuvi sharoitida bajariladigan ayni musobaqa mashqlari; b) faoliyat tarkibi va umumiy yo‘nalishiga ko‘ra musobaqa mashqlari bilan bir xil bo‘lgan, lekin ulardan rejim xususiyatlari va fao-liyat shakli jihatidan farqlanadigan musobaqa mashqlarining mashg‘ulotga xos shakllari ajratiladi. Bular musobaqa mashqlari-ning model shakllaridir.

Tabiiy muhit vositalari deb ataladigan mashg‘ulot guruhiga quyosh radiastiyasi, suv va havo muolajalari, o‘rta balandlikdagi va baland tog‘ hududlarida bo‘lish kabilar kiradi. Ular organizmning sovuqlik, issiqlik, kislorod etishmasligi ta’siriga chidamliligini oshirish, ya’ni sportchini chiniqtirish hamda salomatligini mustahkamlash uchun qo‘llaniladi. O‘rta balandlik-dagi va baland tog‘li hududdagi (1400-2800-3200m) mashg‘ulotlar tekislik sharoitida sportchilar ishchanlik qobiliyatining o‘sishiga va sport natijalarining yaxshilanishiga kuchli ta’sir ko‘rsatadi.

Odatda, tog‘li hududlardagi mashg‘ulotlar o‘rtacha 14-18 kun davom etadi. Shu bilan birga, sport amaliyotida bundan qisqaroq muddat – 7-10 kun tog‘li hududlarda mashg‘ulot o‘tkazishdan ham foydalaniladi. Masalan, Rossiya, Shveystariya, Germaniya engil atletikachilari mashg‘ulotlarning quyidagi tartibini qo‘llay-dilar: 10 kun tog‘da mashg‘ulot o‘tkazish, 1 hafta tekislikda, keyin yana 10 kun tog‘da (F.P.Suslov).

Tog‘dagi mashg‘ulotlar tugaganidan keyin dastlabki ikki hafta davomida ishchanlik qobiliyati va sport natijalari aniq ifodalangan to‘lqinsimon xususiyat kasb etadi. Sport natijalari o‘sishining birinchi to‘lqini (ko‘tarilishi) 3-6 – kunga, ikkinchisi 14-25 – kunga va uchinchisi 36-45 – kunga to‘g‘ri keladi. Bu alohida organlar va tizimlarning tekislik iqlimiga yoki musobaqa yoxud keyingi mashg‘ulotlar o‘tkaziladigan joyning muayyan iqlimiga qayta ko‘nikishi (iqlimga qayta moslashuvi) bilan bog‘liq.

Sport amaliyotining ko‘rsatishicha, ko‘pgina milliy, qit’a va jahon rekordlari tog‘dagi tayyorgarlikdan keyin tekislikda 3-25 kun orasida o‘rnatilgan.

Sport mashg‘ulotining **tibbiy – biologik vositalari** sira-siga: sportchining oqilona sutkalik rejimi va shaxsiy gigienasi, mashg‘ulot o‘tkaziladigan joyni gigienik ta’minlash, sport jihozlari va asbob –

uskunalarining gigienik holati; biologik qimmati yuqori oziq – ovqatlardan (oqsilli preparatlar, sport ichimliklari, kislorodli kokteyllar va h.k) foydalanib oqilona ovqatlanish; kisloroddan nafas olish, sun'iy ionlashtirilgan havodan nafas olish (aeroionizastiya); suv muolajalari (dush, vanna, hammom); fiziomuolajalar (ultrabinafsha nurlari olish, yorug'lik (issiqlik) ta'siri, ultratovush, qisqa to'lqinli diatermiya); bo-sim, kislorod miqdori, haroratni o'lchab o'zgartiriladigan baro-kamera va termokamerada bo'lish, elektr ta'sir o'tkazish (elektr uyqu, asab – mushak tizimiga elektr ta'sir ko'rsatish, tananing biologik faol nuqtalariga elektr ta'sir ko'rsatish – elektropunktuastiya); uqalash va o'z-o'zini uqalashning har xil turlari (qo'l bilan, asboblar bilan – vibrastiyali (titratib), pnevmouqalash, suvli uqalash va h.k.).

Ruhiy ta'sir ko'rsatish vositalari ancha xilma-xil. Ularning eng muhimlari quyidagilardir: ideomotor mashqlar (harakat faoliyatini bajarishdan avval uning hal qiluvchi bosqich-lariga alohida diqqat qilgan holda tasavvurda amalga oshirish); ishontirishga asoslanagan uyqu – hordiq; mushak relaksastiyasi; autogen ruhiy – mushak mashqlari; musiqa (odatdagi, rangli musiqa); yashirin titrli filmlarni tomosha qilish; turmush va bo'sh vaqtni tashkil etish («ruhiy engillik berish» xonalarini yaratish); ruhiy gigiena qoidalariga rioya qilish.

Moddiy-texnika vositalariga sport trenajyorlari, ixti-soslashtirilgan asbob – uskunalar, nazorat va axborot apparatlari kiradi. Ularni vazifasiga ko'ra shartli ravishda quyidagi guruh-larga taqsimlash mumkin:

1.Bajarilgan harakatlar to'g'risida axborot beradigan texnik vositalar. Ularga misol tariqasida «tezkor axborot» asboblarini keltirish mumkinki, bunday asboblar juda ko'p miqdorda V.S.Farfel tashabbusi va rahbarligi ostida ishlab chiqilgan edi. Ular mashqni bajarish davomida yoki undan keyin gavdaning holati, harakat tezligi, sur'ati va ritmi, kuchlanish kattaligi haqida axborot olish uchun qo'llaniladi. Sportchining nazorat qilinayotgan harakatlari o'lchami to'g'risidagi axborot ular ongiga harakatlarning miqdoriy va sifat xususiyatlarini etkazish hamda ularga hatto eng tajribali trener tomonidan nutq axborotlarini etkazishning oddiy usullarida mumkin bo'lmagan aniq tahrirlar kiritish imkonini beradi.

2. Sportchi harakatlarini, o'zini tutishini yoki shug'ullanuv-chilar organizmidagi rejalashtirilgan fiziologik siljishlarni dasturlashtirish bo'yicha texnik vositalar. Bular, xususan, tovush,

yorug‘lik, avto va kardioliderlarga o‘xshash turli rejalashtirish qurilmalari bo‘lib, ular sportchiga tashqi (tezlik, sur’at, mashq bajarish muddati) yoki ichki yuklama kattaliklari (YuQS ning muayyan sur’ati); sport o‘yinlari va yakkakurash sport turlarida o‘yin yoki jang vaziyatlari hamda javob harakatlarini modellovchi texnik qurilmalardir.

3. Asosan: a) harakatlar texnikasi va taktik ko‘nikmalarni o‘rganish, takomillashtirish uchun; b) musobaqa mashqiga yaqin harakat faoliyati tuzilishida maxsus jismoniy tayyorgarlikni takomillashtirish uchun mo‘ljallangan trenajyor qurilmalar. Masalan, sakrovchi va uloqtiruvchilar uchun tebranma va mayatniksimon trenajyorlar, suzuvchilarning kuch tayyorgarligi uchun izokinetik trenajyorlar, qarshilikni o‘lchab berishga moslashtirilgan eshkak-simon trenajyorlar va h.k.

Yuqorida sanab o‘tilgan vositalardan majmuali foydalanish yosh sportchilarning sport mashg‘ulotlari jarayonidagi vazifalarni samarali hal qilishning zaruriy shartidir. (**O.V. Goncharova)**

13.3. Jismoniy mashqlar sport mashg‘ulotlarining asosiy vositasi sifatida

Sport mashqlari bilan bog‘liq barcha muammolar eng avvalo jismoniy mashqlar yordamida hal etiladi. Shuning uchun ham jismoniy mashqlar sport mashg‘ulotlarining asosiy vositasi hisoblanadi.

Ular shartli ravishda to‘rt guruxga bo‘linadi: musobaqa mashqlari, umumiytayyorgarlik, yaqinlashtiruvchi va rivojlantiruvchi mashq-lariga bo‘linadi.

Musobaqa mashqlari haqiqiy sport bellashuvi sharoitida bajariladi, ular harakatlar rejimi, shakliga ko‘ra ayrim jihatlari bilan farqlanadi.

Sport turi bo‘yicha ixtisoslashuv musobaqa mashqi (sport turining), tanlangan turidan chuqur takomillashtirish yo‘nalishi bo‘yicha boradi.

Boshqa musobaqa mashqlaridan (sportning boshqa turlari) tayyorgarlik mashqlari vazifasini bajaruvchi qo‘shimcha turlar sifatida foydalaniladi.

Musobaqa mashqlari sport mashg‘ulotida muhim o‘rin tutadi, chunki mazkur sport turi sportchiga qo‘yadigan talablar majmuini tiklashga yordam beradi, bu esa maxsus tayyorgarlikni rivojlan-tiradi.

Shu bilan birga mashg‘ulot paytidagi musobaqa mashqlar-ining hajmi mashq jarayoning umumiy hajmiga qaraganda uncha katta bo‘lmaydi.

Buni ikki xolat bilan tushintirish mumkin:

- musobaqa mashqlari tanada vujudga keltirgan funkstional siljishlarning ko‘pligi;

- maxsus tayyorgarliksiz, ya’ni natijalarni sifat va miqdor jihatdan o‘zgartirmay turib ularni tez-tez kaytarish maqsadga muvofiq emasligi.

Musobaqa mashqlari mashg‘ulot paytida, musobaqa sharoitida mavjud bo‘lgan turdan bir oz og‘ish bilan bajariladi.

Bir xil hollarda og‘ish o‘rganilgan musobaqa harakatlarini yaxshilash zarurati munosabati bilan yuzaga kelsa, boshqa holatda oldinda turgan musobaqalarda bo‘ladigan harakatlarning barcha xususiyatlarini to‘la bajarish imkoniyati bo‘lmagan mashg‘ulot sharoitida ro‘y beradi. Bu yakkakurash va sport o‘yinlari turlariga tegishlidir. Bu turlardagi musobaqa mashqlarining mashg‘ulot shakllari yaxshi natija berishi bilan ajralib turadi.

Sport mashg‘ulotlari tizimida tayyorgarlik mashqlari.

Tayyorgarlik mashqlari asosiy va maxsus tayyorgarlik turlariga bo‘linadi.

Asosiy yo‘nalishiga qarab maxsus tayyorgarlik mashqlari asosan harakat shakllarini egallashga qaratilgan o‘rgatuvchi va jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlarga bo‘linadi.

Umumtayyorgarlik mashqlari. Mashqlarning bu guruhi sport-chining umumiy tayyorgarlik vositasidan iborat bo‘ladi

Umumtayyogarlik mashg‘ulotini tashkil etishda, umumtayyor-garlik mashqlarini tanlashda quyidagilarni e’tiborga olish zarur;

- mashqlarni barcha asosiy jismoniy sifatlarni keng rivoj-lanishiga va harakat ko‘nikma va malakalarining fondini boyiishga ta’sirining samaradorligini hisobga olish;

- mashqda sport ixtisoslashuvi xususiyatlarini aks etishini hisobga olish.

Bunda ko‘nikma, sifat, mashq bilan chiniqqanlikning ma’lum qoidasini hisobga olish zarur, chunki u mashg‘ulot ishlari chog‘ida faqat ijobiy ko‘nikma va sifatlarnigina emas, balki sportning bu turida yomon ta’sir qiladigan salbiy narsalarni ham bir xilda muvvaffaqiyat bilan o‘tkazishni ta’minlaydi.

Umumrivojlantiruvchi mashqlarning maqsadi va vazifalari.

- texnik tayyorgarlikda qurilish materiali rolini o‘ynovchi yordamchi vazifaga ega bo‘lgan, musobaqa mashqlari yoki maxsus tayyorgarlik mashqlarini bajarishni yaxshilashga yordam beruvchi ko‘nikma va malakalarni ijobiy ko‘chirish bo‘yicha shakllantirish, mustahkamlash yoki takomillashtirish uchun;

- tanlangan sport turi bo‘yicha etarli darajada rivojlanmagan sifatlarni tarbiyalash vositasi sifatida, ish qobilyatining umumiy darajasini oshishi uchun;

- faol dam olish sifatida qo‘llaniladi.

Sport mashg‘ulotlarining qo‘shimcha vositalari. Jismoniy mashq o‘z ahamiyatiga ko‘ra sportchini tayyorlash tizimida asosiy vosita hisoblansa, tabiatning sog‘lamlashtiruvchi kuchlari (quyosh, havo, suv) va gigienik omillar (shaxsiy va jamoa gigienasi) jismoniy mashqlarning samarali ta’sir etishiga imkon beruvchi (ulardan to‘g‘ri foydalanilganda) qo‘shimcha vosita sifatida foydalaniladi.

Jismoniy mashqlar tasnifi. Tanlashga qulay bo‘lishi uchun jismoniy mashqlar o‘zlarining butun bir guruhiga xos bo‘lgan umumiy belgilarga ko‘ra tasniflanadi.

a) mashqlarning anatomik belgilariga ko‘ra tasnifi:

- qo‘l mushaklari va elka, bel uchun;

- tana va bo‘yin mushaklari uchun;

- oyoq va tos mushaklari uchun.

Bu guruhlar bajarilishiga qarab yanada mayda guruhlarga bo‘linadi. Masalan, qo‘l kaftlari, boldir mushaklari, tirsak bo‘g‘im-lari va boshqalar.

b) Jismoniy sifatlarni rivojlantirish ahamiyati bo‘yicha:

- kuch (tortilish, qo‘lni bukib yozish, og‘irlik ko‘tarish);

- tezkorlik (shiddati);

- tezkor-kuchlilik(sakrash, uloqtirish);

- chidamlilik;

- egiluvchanlik;

- harakat murakkabligi (koordinastiya).

v) Mashqlarning tuzilish belgilari bo‘yicha:

- tsiklik turdagi mashqlar;

- atsiklik turdagi mashqlar;

- aralash turdagi mashqlar.

g) Sport mutaxasisligi va ta’lim vazifalari bo‘yicha:

- umumiy rivojlantirish, sog‘ligini mustahkamlash, umuman xar tomonlama jismoniy tayergarlik;

- maxsus jismoniy sifatlarni (kuch, tezkorlik, chidamlilik, harakat murakkabligi, egiluvchanlik);

-yaqinlashtiruvchi mashqlarni o‘rganish va takomillashtirish uchun;

- asosiy sportchi ixtisoslashgan predmeti yoki o‘quv dasturidagi ta’lim vazifalari.

TSiklik turdagi mashqlar:

Davom etishi

- yuqori energiya talab qiladigan mashqlar

20 son.dan

180 zarb. daq.

- o‘ta yuqori energiya talab qiladigan mashqlar

20 son.dan

160-179 zarb daq

- katta energiya talab qiladigan mashqlar

5 dak-30 daq.

140-159 zarb. daq.

- me’yoriy energiya talab qiladigan mashqlar

300 daq.ortiq.

129-139 zarb daq.

Atsiklik turdagi mashqlar:

Yuklamaning jadalligini quyidagicha aniqlash mumkin;

- ma’lum bir vaqtda bajarilgan mashqlar soni.

Masalan, gimnastikada 1 daq. davomida bajarilgan qismlar miqdori;

- ma’lum bir sportchi va u bajarayotgan mashqlar uchun eng ko‘p kuch sarflash munosabati bilan foizlar o‘lchovida(uloqtirish,og‘ir atletika);

- yuqori energiya 90%-100%;

- eng yuqori energiya talab qiluvchi 80% -90%;

- katta energiya talab qiluvchi 70% -80%;

- me’yoriy energiya talab qiluvchi 60% -70%; (**R.S. Salamov**)

13.4. Sportda qo‘llaniladigan uslublar

Mashq jarayonining asosiy vazifasi – bu yuksak sport natijalariga erishish, shuning uchun uni hal etish maqsadida asosan

sportchining jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish va funk-stional imkoniyatlarini oshirishga yo‘naltirilgan usullardan foydalaniladi.

Usul – bu sportchilarni tayyorlash bilan bog‘liq muayyan vazi-falarni hal etish uchun mashg‘ulot vositalaridan oqilona foydalanish yo‘lidir. Sport faoliyatida «usul» tushinchasidan tashqari «usuliy yo‘l» (**uslub**) degan atama ham qo‘llaniladi. **«Usuliy yo‘l»(uslub)** deganda mashg‘ulot o‘tkazish jarayonlarini hisobga olgan holda muayyan pedagogik vazifalarni hal etish uchun yo‘naltirilgan vosita va usullar yig‘indisi tushuniladi.

Mashg‘ulot usuliyati atamasi mashg‘ulotning muayyan vazi-falarini hal etish hamda eng yuksak mashg‘ulot samarasiga erishishga yo‘naltirilgan vositalar, usullar va usuliy yo‘llar birligini ifodalaydi.

Adabiyotlarda ko‘pincha «usuliy yondashuv» va «usuliy yo‘nalish» kabi tushunchalar uchraydi. **Usuliy yondashuv** – trenerning sport-chiga ta’sir ko‘rsatish yo‘llari birligini bildirib, bu yo‘llarning tanlanishi muayyan ilmiy konstepstiya, tashkil etish mantiqi hamda o‘rgatish, tarbiya va rivojlantirish jarayonining amalga oshi-rilishi bilan bog‘liq.

Usuliy yo‘nalish (uslubiyat) – qo‘yilgan vazifani biror ustuvor omil-ning ta’siri hisobiga hal etish imkonini beradigan bir turli, bir tipdagi topshiriqlar, usul va usuliy yo‘llardan foydalanishga yo‘naltiradi.

Harakat faoliyatini aniq maqsadga yo‘naltirib o‘rgatish trenerdan o‘rgatish usullari tavsiflarini bilishni talab etadi. Barcha usullar shartli ravishda uch asosiy guruhga bo‘linadi: so‘zdan foydalanish usullari (og‘zaki), ko‘rgazmali tarbiya usullari (ko‘r-gazmali) va amaliy usullar. O‘z navbatida, uch guruhning har biri tarkibiga yana bir necha usul kiradi.

Jismoniy mashqlarni qo‘llash usullari sport mashq uslublari sifatida tushuniladi.

Masalan: Yugurishdagi mashqlar sport mashg‘ulotlari vositasi sifatida bajarilishi lozim bo‘lgan vazifalarga ko‘ra turli ko‘rinishlarida qo‘llaniladi.

- yugurish qadamlari texnikasi ustida ishlayotganda qomatni tik tutib yugurish mashqi (variant sifatida) tavsiya etiladi;
- chidamlilikni rivojlantirish uchun kamroq tezlik bilan uzoq masofalarga yuguriladi;
- tezlik imkoniyatlarini rivojlantirish uchun qisqa masofaga katta tezlikda yuguriladi.

Shunday qilib u yoki bu usulni qo‘llash mashg‘ulot oldiga qo‘yiladigan vazifalar bilan belgilanadi.

Sport mashg‘ulotida qo‘llaniladigan usullar didaktik (umumpedagogik) va an’anaviy (sport pedagogikasida qo‘llaniladigan) kabilarga bo‘linadi.

- sport mashg‘ulotining didaktik metodlari.

Og‘zaki tushuntirish metodlari uch guruxga bo‘linadi:

1-guruh - hikoya, tasvir, tadbir metodlari. Bunda so‘z bilimlarini singdirish vositasi sifatida qo‘llaniladi.

2-guruh - buyruq, ko‘rsatma, yo‘riqlar uslublari. Bunda so‘z sportchi faoliyatini boshqarish vositasi bo‘lib xizmat qiladi.

3-guruh - tahlil, tavsiya, baholash uslublari. Bunda so‘z sport-chi faoliyatini tahlil qilish va baho berish vositasi hisoblanadi.

Ko‘rgazmali ta’sir uslublari to‘rt guruhga bo‘linadi:

1-guruh - ko‘rgazmali qurol usullari. Bunda bevosita ko‘rsa-tish, ko‘z bilan ko‘riladigan qo‘llanmalardan foydalaniladi.

2-guruh - eshitish (tovush) qurollari usullari

3-guruh - harakat ko‘rgazmasi usullari

4-guruh - tez axborot uslublari.

Harakatni ko‘rsatish (namoyish etish) metodlari.

Ko‘z mo‘ljali. Bu usullar harakatni masofa va vaqt nuqtai nazaridan to‘g‘ri bajarishga yordam beradi. Mo‘ljal uchun maxsus belgi va ashyolardan foydalaniladi.

Masalan: Uzunlikka sakrashda tezlanish chiziq belgisi.

- Tegishli balandlikka osilgan bayroqcha snaryadni uloqti-rish yo‘nalishini belgilashga yordamlashadi.

- Mashq devoridagi futbol darvozasi tasvirini ko‘rsatuvchi chiziqlar va h.k.

Bulardan (eng soddalaridan) tashqari svetolider (yuguruvchi yo‘lak ko‘rinishidagi) turidagi murakkab qurilmalar qo‘llanilishi mumkin, bunda elektr chiroqlarini ketma-ket yoqilishi sportchi uchun harakat (yugurish, suzish) tezligini belgilaydi.

13.4.1. Eshitish (tovush) ko‘rgazmasi usuli

Tovush signallari yordamida harakatning masofa - vaqt va vaqt holatini aniqlashga yordam beradi.

Avvaldan berilgan tovush signali yordamida murakkab harakat faoliyatini bajarishga asosiy kuchni sarflash vaqtini aytib beradi.

Masalan: suvga sakrashga guruhlanish, qo‘llarni tushirish, gimnastikada egilish yoki rostlanish vaqtlari.

Tovush signali yordamida harakat maromi yaxshi egallanadi.

Masalan: harakatning murakkab ritmini chertish mumkin, bu sportchi ongi maqomni saqlanishiga yordam beradi, unga amal qilib sportchi ma’lum sharoitda harakatlarni yaxshi bajaradi.

Ovoz etakchilari (ayniqsa tsiklik turlarda) harakatning tegishli jadalligini (butun masofa davomida) saqlashga yordam beradi.

13.4.2. Ko‘rgazmalilik uslublari

Ko‘rgazmalilik uslubi harakatni namoyish qilish usuli yoki boshqacha aytganda ko‘rgazmali usul bilan aralashtirib yuborish mumkin emas.

Gap shundaki, harakat ko‘rgazmaliligi metodlari harakatni ko‘rish orqali idrok etishni tashkil qilishga asoslangan.

Buning ma’nosi shundaki, murabbiy sportchiga harakatni uning o‘zida «etaklab” his qilishga yordam beradi. Texnikaning asosiy holatlariga e’tibor bergan holda majburan “etaklab” harakat qildirish uning texnik xususiyatini tezroq egallashga imkon yaratadi.

Masalan: nayza uloqtiruvchi qo‘lini dastlabki holatidan snaryadni uloqtirguncha bo‘lgan xolatlari.

Gimnastikada (snaryaddagi mashqlar) sportchini (maxsus trenajerda yoki past o‘rnatilgan snaryad) butun o‘rganayotgan harakati davomida kuzatib boriladi.

13.4.3. Tez axborot uslublari

Bajarilgan harakat, uning sifati, mushaklar tarangligi kuchi, aniqligi, uzoqligi va h.k. xaqidagi axborot.

Masalan: videoyozuv, boksda, tennisda zarb kuchi, to‘p, snaryadning uchish tezligi, yugurish, suzish va h.k. tezligi, tiranish kuchi haqidagi axborot.

Bu yo‘nalishdagi uslublardan foydalanish quyidagi imko-niyatlarni beradi.

1) har qanday murakkab harakatlarga o‘rgatish;

2) tananing har qanday qismiga tanlab ta’sir etish;

3) yuklamaning oz-ozdan eng yuqorisigacha qat’iy qismlarga bo‘lib olib borish;

4) ayrim harakat sifatlarini tanlov asosida takomil-lashguncha rivojlantirish.

Ba'zan bu guruhdagi usullarni mashq yoki amaliy uslublar deb yuritiladi.

Amaliy usullarni (jismoniy mashqlardan foydalanish usul-lari) shartli ravishda ikki guruxga bo'lish mumkin.

a) o'rgatish usullari (harakat faoliyatiga)

b) rivojlantirish usullari (jismoniy sifatlarni)

Bu borada «uslubiy yondashish", "uslubiy yo'nalish", "uslubiy usul" atamalarini farqlash zarur.

Quyida harakat reakstiyasini takomillshatirishda uslubiy yondashishlar berilgan.

13.4.4. Harakat faoliyatiga o'rgatish uslublari

Harakatlarni yaxlitligicha qismlarga bo'lgan holda ikki xil uslub bilan o'rgatish mumkin.

Yaxlitligicha o'rgatish uslubi harakatni yaxlitligicha bir necha marta qaytarish yo'li bilan o'rganiladi va takomillashtiriladi.

Uslubni ijobiy tomoni shundaki, harakat texnikasi to'la-ligicha egallanadi, uning barcha qismlari o'zaro bog'liq holda o'rganiladi, harakat tarkibi, uning ritmiga zarar etmaydi.

13.4.5. Uslubning kamchiligi

Birinchidan, o'rganilayotgan mashqni to'laligicha bajarilganda murabbiy sportchi yo'l qo'yayotgan xatolarning barchasiga e'tibor berolmay qoladi. Shuning uchun murabbiy asosiy ko'zga ko'ringan xatolarga e'tibor berib texnikadagi ayrim etishmovchiliklarni ko'rmay qolishi mumkin, ularni tuzatishga e'tibor bermasligi mumkin.

Ikkinchidan, harakat faoliyatini to'laligicha (ko'p marta) takrorlayverish ayniqsa o'rganishning boshida sportchini tez charchashiga sabab bo'lishi mumkin.

Bu uslub odatda texnik jihatdan murakkab bo'lmagan yoki qismlarga bo'lganda texnikani qo'pol ravishda buzilishiga olib keluvchi mashqlardan foydalaniladi.

Masalan: to'p tutish, tortilish va h.k.

Yaxlitligicha o'rgatish metodi harakatni mustahkamlash va takomillash-tirishda ayniqsa yaxshi samara beradi.

Yaxlitligicha bajarish uslubidan quyidagi ko‘rinishlarda foydalaniladi.

a) harakatlar qismlarini sekin-asta ishlab borib qayta bajarish;

b) texnika qismlarga ishlov berish bilan bajarish;

v) ko‘nikmani mustahkamlash maqsadida bajarish;

g) o‘sib boruvchi kuchlanish yoki tezlik bilan bajarish (harakat tezligiga qarshilik, uni oshirish);

d) tashqi muhit (zal, maydon, tomoshabinlar, raqiblar va h.k.) o‘zgargan sharoitda bajarish;

e) tananing turli xatolari bajarish.

13.4.6. Harakatni qismlarga bo‘lib o‘rgatish uslubi

Tarkibiga ko‘ra murakkab bo‘lgan xarakatlarni qismlarga bo‘lib o‘rgangan ma’qul. Bu uslubda xarakatlar tizimi nisbatan mustaqil qismlarga (tizimchalarga) bo‘linadi, ular alohida o‘rganiladi va keyinchalik bir butun qilib birlashtiriladi.

Masalan: “Oldinga cho‘zilib dumalash”

Ijobiy tomonlari:

- o‘rganish uchun lozim bo‘lgan qismga barcha e’tibor qaratiladi;
- xatoga yo‘l qo‘yilgan qismlarini qayta bajarilmaydi;
- mashqni to‘laligicha bajarishga qaraganda kamroq charchaydi.

Uslubning kamchiliklari:

Uni xarakatlar qismga ajralmaydigan yoki ajralsa ham texnikaga putur etadigan holatlarga qo‘llab bo‘lmaydi.

Masalan: bir oyoqni siltab va ikkinchisi bilan itarilib qo‘llarda turish.

- mashqlarni har qanday va hatto omilkorlik bilan qismlarga ajratish xarakatning qaysidir xususiyatlarini (vaqt, kuch, ritmikligi) yo‘qotishga olib keladi.

Uslubga talablar:

- ajratiladigan qismlariga putur etkazmay qismlarga bo‘lish lozim.

Masalan: «Joyida turib orqaga salto qilish” buni “oyoqni faqat ko‘krakka bukkan holatda yuqoriga sakrash” ni o‘rganishga kirishmasdan, orqaga ham burilish holatini yuzaga keltirish lozim. Guruhda chalqancha yotgan holatda yuqoriga sakrash to‘shakka qaytish.

- ajratilgan qismlarini o‘rganish mashqlari sifatida harakat faoliyatiga kiritgani ma’qul.

Sakrashlar: uzunlikka sakrash, sakrab chopish, qadamlab sakrash, uch marta sakrashga o‘rganishda yondoshtiruvchi mashqlar bo‘lib hisoblanadi.

Bu usulni texnik jihatdan murakkab bo‘lgan sport turlarida (sport va gimnastika, konkida figurali uchish, akrobatika va boshqalar) ayniqsa samarasi hisoblanadi.

Uslubning turlari:

- harakat qismlarini ketma-ket o‘rganish va ularni bir butunga qo‘shib o‘rgatish (suzish usullariga o‘rgatish),

- harakat qismlarini ketma-ket o‘rganish va ularni bir-birini asta-sekin bog‘lash (sport gimnastikasi-snaryadda mashqlar)

- aniqlik kiritish maqsadida harakat qismlarini qisqa muddatga ajratish,

- harakat qismlarini “o‘rganish mashqlari” shaklida ishlash.

- asosan jismoniy sifatlarni tarbiyalashga qaratilgan usullar (rivojlanish usullari).

Tashqi yuklama va dam olishning turli shakllarini aql bilan biriktirish (qo‘yilgan vazifaga muvofiq ravishda) uslubning asosini tashkil etadi.

Yuklamaning turlari:

Standart yuklama - mashq davomida mushaklar ishining jadalligi va yuklamaning tashqi tomoni doimiy kattaligi saqlanadi. Yuklamaning ichki tomoni (fiziologik, ruhiy) ham doimiy bo‘ladi va ishning davomiyligi proporstional ravishda o‘zgaradi.

Masalan: aynan bir xildagi og‘irlikni ko‘tarish (ko‘p marta),

- aytilgan tezlikda yugurish.

O‘zgaruvchan yuklamalar - mashq jarayonida yuklamaning jadalligi o‘zgaradi. Agar u ko‘payish tomonga bo‘lsa, o‘suvchi hisoblanadi. Agar kamayuvchi tomonga bo‘lsa pasayuvchi hisoblanadi. Agar har ikki tomonga bo‘lsa, o‘zgaruvchan yuklama hisoblanadi.

O‘suvchan yuklama organizmning funkstional holatini oshi-radi. Pasayuvchi yuklama mushaklar ish hajmini oshirishga imkon beradi. O‘zgaruvchan yuklama tanani uning faoliyati turli daraja-larini oson qo‘shilishiga moslaydi.

Standart yuklama bilan mashq usullari.

Standart yuklamaning ma’nosi shundaki, mashq jarayonida

mushak ishlarining doimiy jadalligi, boshqacha aytganda yuklamaning tashqi tomonining doimiy kengligi saqlanadi.

Yuklamaning ichki tomoni (fiziologik, ruhiy) doimiy bo‘lib qolib, ish davomiyligiga mos ravishda ortadi.

Standart yuklama mashqlar usullari tanani ana shu yukka moslashtirishga va erishilgan qayta qurishni mustahkamlashga qaratiladi.

Ularga bir tekisdagi bajarish uslubi mansub.

Yuklama dam olish oraligi bilan uzilmaydi va tashqi kattaliklar (uzoq bir xildagi yugurish, eshkak eshish, suzish) bo‘yicha o‘zgarmaydi.

Masalan: bir xildagi tezlikda yugurish, tortilish, arqon bilan sakrash va h.k.

O‘zgaruvchan yuklamaning mashqlar uslublari o‘zgaruvchan yukla-malar - mushak ishlarining jadal o‘zgarishi bilan bog‘liq. Ular quyidagicha bo‘lishi mumkin:

- tana vazifaviy imkoniyatlarini oshishiga olib keluvchi o‘suvchan yuklama. Asta-sekin tezlikni oshirib boruvchi yugurish, borgan sari og‘irroq yuk ko‘tarish, snaryadni uloqtirish masofasini uzaytirib borish.

- mushaklar ishi hajmini ko‘paytirish imkonini beruvchi kamayuvchan yuklama. Tezlikni kamaytiruvchi yugurish, kamroq og‘irlikdagi yukni ko‘tarish, snaryad otiladigan masofani kamaytirish.

Faoliyatning turli darajalariga oson o‘zgartiriladigan tana qobiliyatini rivojlantirishga imkon beruvchi o‘zgaruvchan yuklama.

Stadion bo‘ylab yugurish 1-davra-sekin 2-davra-tezroq 3-davra-juda tez 4-davra-sekin 5-davra-tez 6-davra-o‘rtacha tezlikda 7-davra-juda tez 8-davra-sekin	Tez-tez o‘zgarib turuvchi tezlik bilan yugurish o‘zgaruvchan yuklamali mashq metodlari ularni xususiyati hisoblanadi

13.4.7. O‘yin uslubi

Harakat faoliyatini o‘yinlar sharoitida, ular uchun xos bo‘lgan qoidalar doirasida, texnik-taktik usul va sharoitlarda bajarishni ko‘zda tutadi.

Bu metodni qo‘llash shug‘ullanuvchilar turli xildagi oldindan aytib bo‘lmaydigan holatlarda mustaqil qaror qilishda dadil, faol harakatni ta’minlaydi, bu esa tashabbuskorlik, dadillik, intiluvchanlik, mustaqillik, o‘z hissiyotlarini jilovlay olishdek hislatlarni tarbiyalaydi

13.4.8. Musobaqa uslubi

Mashg‘ulot jarayoni samaradorligini oshishini ta’minlovchi musobaqa faoliyatini maxsus tashkil etilgan mashg‘ulot ko‘zda tutadi.

O‘z – o‘zini nazorat qilish uchun savollar.

1. O‘quv, mehnat, maishiy, sport harakat vazifalarini hal qiluvchi harakat kuchlariga misol keltiring?
2. Harakat faoliyatining asosiy shakli gavda holati bo‘lgan sport turlari nomini ayting?
3. Jismoniy mashqlarning tez va izli samarasi tushunchasi va mashg‘ulot samarasini shakllantirishda ularning roli.
4. Sizning sport ixtisosligingizdagi musobaqa mashqlari va ularning asosiy tavsifi?
5. Sizning sport sohangiz uchun xos bo‘lgan maxsus tayyorgarlik, o‘rgatuvchi va rivojlantiruvchi mashqlarga misollar keltiring?

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. Salomov R.S. “Sport mashg`ulotlarining nazariy asoslari” Tosh. 2007y. O`quv qo`llanma.
2. Abdullaev A. Xonkeldiev Sh.X. “Jismmoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati”, Oliy o`quv yurtlari uchun darslik. O`zDJTI nashriyat manba`a bo`limi 2005 yil.

3. Matveev L.P. “Teoriya i metodika fizicheskoy kul`turы” uchebnik dlya institutov fizicheskoy kul`turы. –M: Fizkul`tura i sporta 1991 g.

4. Yunusova Yu.M. “Teoriticheskie osnovы fizicheskoy kul`turы i sporta” uchebnoe pasobie dlya studentov visshoix uchebnых zavedeniy.

5. Yunusova Yu.M. «Teoriya i metodika fizicheskoy kul`turы» uchebnoe pasobie dlya studentov visshoix uchebnых zavedeniy T. «Iqtisod moliya». 2007 yil

14 – BOB. SPORT TRENIROVKASINING TAMOYILLARI

Jismoniy tarbiyaning umumiy qonuniyatlarini aks ettiruvchi printsiplar sport trenirovkasiga ham taaluqlidir. Yuqorida ko‘rib o‘tilgan onglilik va faollik, ko‘rgazmalilik, tushunarli bo‘lish va individuallashtirish, sistematiklik hamda zo‘raya borish printsiplari ana shular jumlasidandir. Umumiy qonuniyatlar sport trenirovkasida maxsus, o‘ziga xos formada aks etadi. Unda jismoniy tarbiyaning boshqa formalarida bo‘lmagan spestifik qonuniyatlar ham bor. Bu esa, sport musobaqasini uyushtirayotganda, umumiy printsiplarni mazkur jarayonning o‘ziga xos xususiyatlariga muvofiq ravishda aniqlashtirishni taqozo etadi.

14.1. Yuksak ko‘rsatkichlarga intilish.

Zamonaviy sportning qonuniyatlaridan biri, har xil sport turlaridan yoki bir xil sportni ichidagi turlar bo‘yicha ham bir xilda yuqori natijaga erisha olmaydi. Shu sababli sport mashg‘ulotlarida mutaxassisligi bo‘yicha sport mashg‘ulotlarini chuqur o‘tkazishni o‘ylash kerak.

Sport yuksak ko‘rsatkichlarga intilish va ularni doimo yaxshilab borish vazifasini nazarda tutadi. Jismoniy mashqlardan sport maqsadisiz foydalanganda natijalar imkon boricha yuqori darajada bo‘lishi nazarda tutilmaydi. Sport faoliyatida esa mak-simum natijaga erishish mo‘ljallaniladi. Albatta, bu maksimum turli sportchilar uchun turlicha. Umumiylik esa, ularning har biri sport kamoloti yo‘lida mumkin qadar ko‘prok natija sari intilishidadir.

Sport yutuqlari, albatta, shunchaki o‘zicha muhim bo‘lmay, balki kuch-quvvat, qobiliyat, mahorat taraqqiyotining aniq ifodasi sifatida muhimdir. Yuksak sport natijalariga intilish shu munosabat bilan ulkan ijtimoiy-pedagogik ahamiyat kasb etadi, chunki u insonning eng muhim hayotiy qobiliyatlarini eng yuqori darajada takomillashtirishga intilish degan ma’noni bildiradi. Bunday intilish sport faoliyatining barcha tashkiliy tomonlari va shart-sharoitlari bilan, jumladan, sport musobaqalari sistemasi va orta boruvchi rag‘batlantirish choralari bilan (boshlang‘ich sport razryadi berilishidan to chempionlik oltin medaligacha va yuksak sport ko‘rsatkichlari uchun umumxalq olqishiga sazovor bo‘lishgacha) qo‘llab-quvvatlab boriladi.

Yuksak ko‘rsatkichlarga intilish sport musobaqasini shunga

moslab tashkil qilish, eng ta'sirli (mashg'ulot ko'proq foyda keltirishi ma'nosida) vosita va metodlardan foydalanish, nihoyat darajada chuqur ixtisoslanish yo'li bilan amalga oshiriladi. Maksimumga intilish sport mashg'ulotining barcha o'ziga xos belgilari yuklamalar yuksak darajada bo'lishi, yuklama va dam olishning tsikllilikdan iborat almashib turishi va hokazolar mavjud bo'lishini talab etadi.

Sport mashg'ulotining yuqorida aytib o'tilgan qonuniyatlari sportdagi ko'p yillik kamolot bosqichlariga bog'liq tarzda turlicha namoyon bo'ladi. Dastlabki bosqichlarda sport bilan shug'ullanish asosan umumiy tayyorgarlik tipida o'tkaziladi, bunda mashg'ulot jarayoni sport ixtisoslashtirilishining yorqin ifoda etilgan belgilariga ega bo'lmaydi, oliy ko'rsatkichlarga intilish uzoq kelajak xarakteriga ega bo'ladi. Organizmning yosh jihatdan shakl-lanib borishi va mashg'ulot darajasining yuksala borishiga qarab, bunday intilish to kishi faoliyatini cheklab qo'yadigan yosh ulg'ashiga bog'liq va boshqa omillar sodir bo'lmaguncha to'liq ravishda amalga oshirilib boradi.

Yuqorida aytilganlardan ko'rish mumkinki, ortib borishning umumiy printsipi sport musobaqasi sohasida alohida mazmun kasb etar ekan. Uni sportning ma'lum turida imkoniyat boricha maksimal darajada kamol topishni ta'minlash talabi sifatida tushunish kerak. Bu esa chuqur ixtisoslashtirish zaruriyatni anglatadi.

Sportda ixtisoslashish sport faoliyati jarayonida vaqt va kuch-g'ayrat sarflashning shunday taqsimlanishi bilan xarakterlanadiki, bu sportning tanlangan makzur turini takomillashtirish uchun g'oyat qulay bo'lgani holda sportning boshqa turlari uchun bunday bo'lmaydi. Shu munosabat bilan musobaqa uyushtirishda individual xususiyatlarni hisobga olish g'oyatda muhimdir. Sportchining individual moyilligiga muvofiq ravishda o'tkaziladigan ixtisoslashtirish uning sport sohasidagi iste'dodini mumkin qadar to'laroq namoyon etishga hamda sport qiziqishlarini qondirishga imkon beradi. Aksincha, ixtisosning hatto, sportchining shaxsiy fazilatlariga mos kelmaydigan bo'lishi sportchi va murabbiyning ko'pgina harakatlarini yo'qqa chiqaradi.

Sportda yuksak ko'rsatkichlarga faqat ijodiy izlanish sharoitidagina erishish mumkin. Yangi sport yutug'i hamisha u yoki bu darajada kashfiyotdir, sportchi imkoniyatlaridan foydalanishning yangi usullarini, mashg'ulotning yangi metodlarini kashf etishdir. Shuning uchun sportchidan ishga shunchaki ongli munosabatda

bo‘lish-gina emas, balki uning mohiyatiga chuqur tushunib etish va shunchalik faollik emas, balki doimiy ijodiy tashabbus talab qilinadi. Shuning uchun sport mashg‘ulotiga rahbarlik qilishda onglilik va faollikning umumiy pedagogik tamoyili alohida ahamiyat kasb etishi tushunarlidir.

14.2. Sportchi umumiy va maxsus tayyorgarligining birligi

Sportda ixtisoslashish sportchining har tomonlama rivojlanishini inkor etmaydi. Aksincha organizmning funkstional imkoniyatlarini umumiy yuksaltirish, jismoniy va ruxiy qobiliyatlarini har tomonlama rivojlantirish asosidagina tanlangan sport turida mumkin qadar ko‘proq yutuqqa erishiladi. Sport amaliyotidagi butun tajriba ham, nazariy va eksperimental tadqiqotlarning juda ko‘p ma’lumotlari ham ana shuni ta’kidlaydi (A.N.Krestovnikov, G.V.Vasilev, N.G.Ozolin, L.P.Matveev, N.N.Yakovlev, X.Mittenstvey va boshqalar).

Sport yutuqlari sportchining har tomonlama taraqqiy etganligiga bog‘liqligining ikkita asosiy sababi bor. Birinchidan, organizmning ajralmas ekanligi - uning barcha a’zolari, sistema va vazifalari faoliyat va taraqqiyot jarayonida o‘zaro uzviy bog‘liqdir. Qaysi jismoniy sifat ko‘proq, qaysinisi kamroq rivojlanishi zarur ekani, har qaysi sport turining o‘ziga xos nisbatda bo‘lsa-da, biron jismoniy qobiliyatni g‘oyat yuksak darajada rivojlantirishi uchun organizm funkstional imkoniyati umuman yuksak bo‘lishi shart, ya’ni har tomonlama rivojlanish jarayonidagina bunga erishish mumkin degan umumiy qonuniyat ham hamisha kuchda qoladi. Ikkinchidan, turli harakat malakalari va mahoratlari o‘zaro hamkorlikda ishlaydi. Sportchi tomonidan o‘zlashtirilgan harakat malakalari va mahoratlari doirasi qanchalik keng bo‘lsa (albatta tanlangan sport turining o‘ziga xos xususiyatlariga bog‘liq bo‘lgan ma’lum me’yorda) harakat faoliyatining yangi formalarini yaratish va ilgari o‘zlashtirilganlarini takomillashtirish uchun shunchalik qulay asos mavjud bo‘ladi. Yangi harakat formalari ilgari tarkib topgan formalar asosida paydo bo‘ladi va ularning u yoki bu elementlarini o‘z ichiga oladi. Xilma-xil harakat koordinastiyalarini o‘zlashtirish jarayonida bu yo‘lda uchraydigan qiyinchiliklarni enga borish natijasida harakat faoliyatini yana ham takomillashtirish qobiliyati, trenirov-kalanish rivojlanishi yana ham muhimroqdir.

Demak, sportda takomil topishning ob'ektiv qonunlari sport mashg'uloti chuqur ixtisoslashtirilgan jarayon bo'lishi bilan birga, xar tomonlama rivojlanishga olib kelishini talab qiladi. Shunga ko'ra sport trenirovkasida umumiy va maxsus tayyorgarlik bir-biriga mahkam qo'shib olib boriladi.

Shu narsa muhimki, umumiy va maxsus tayyorgarlikning organik hamohangligi faqat sport takomillining qonuniyatlariga javob beribgina qolmay, balki hamma narsa insonni har tomonlama o'stirishga qaratilgan tarbiya sistemasining umumiy qonuniyat-lariga ham mos keladi. Shuning uchun umumiy va maxsus tayyorgarlik birligini shaxsni har tomonlama rivojlantirishning umumiy printsipini sport mashg'ulotida aniq ifoda etadigan sport maktabining eng muhim printsipi deb qarash zarur.

Sportchining umumiy va maxsus tayyorgarligini birligi degan so'z sport yutuqlariga erishishga hamda oqibat natijada sportdan tarbiya vositasi sifatida foydalanishga ziyon etmazmay turib, bu birlikning qaysidir tomonini mashg'ulotdan olib tashlab bo'lmaydi, demakdir. Umumiy va maxsus tayyorgarlikning birligi shuningdek, ular mazmunining bir-biriga bog'liq ekanligi bilan ham ifodalanadi, chunki umumiy jismoniy tayyorgarlikning mazmuni, yuqorida ko'rsatib o'tilganidek, tanlangan sport turining xususiyatlariga qarab belgilanadi, maxsus tayyorgarlikning mazmuni esa umumiy tayyorgarlik natijasida paydo bo'lgan shart-sharoitlarga bog'liq bo'ladi.

Umumiy va maxsus tayyorgarlik birligini dialektik tarzda qarama-qarshi birlik sifatida tushunmoq kerak. Mashg'ulot vaqtida, bu birlik tomonlarining har xil ishga birdek foyda keltiravermaydi. Har bir aniq holatda ma'lum me'yor mavjud bo'lib, uning buzilishi sportda taraqqiyotga erishishga halaqit beradi. Bu me'yor tanlangan sport turining o'ziga xos xususiyatlariga hamda boshqa bir qator shart-sharoitlarga bog'liq. Amalda mashg'ulot jarayonining ayrim etaplarida umumiy tayyorgarlikka etarli baho bermaslik hollarini ham, unga haddan tashqari ko'p o'rin berib yuborish hollarini ham kuzatish mumkin. Bu yana shu bilan murakkab-lashadiki, umumiy va maxsus tayyorgarlikning optimal nisbati doimiy bo'lib qolmay, balki sport takomilining turli etaplarida qonuniy suratda turlicha o'zgarib turadi. Hozir bu muammo garchi to'liq hal etilmagan bo'lsa-da, mazkur o'zgarishlarning asosiy tendenstiyalari aniqlab chiqilgan. Mazkur

muammoning qanday hal etilishini bir yillik va ko‘p yillik mashg‘ulot strukturasiga tavsif berilishi munosabati bilan quyida ko‘rsatiladi.

14.3. Mashg‘ulot jarayonining uzluksizligi, yuklama va dam olishning zichlangan rejimi

Sport mashg‘uloti jarayonining uzluksizligi quyidagi asosiy momentlar bilan xarakterlanadi:

1. Mashg‘ulot jarayoni tanlangan sport turida kamolotga erishish maqsadida butun yil bo‘yi va ko‘p yillar mobaynida surunkasiga davom etadi:

2. Navbatdagi har bir mashg‘ulotning ta’siri bundan ilgarigisining «izi» ustiga boradi:

3. Mashg‘ulotlar o‘rtasidagi dam olish intervali ish qobili-yatini tiklash va o‘stirishning umumiy tendenstiyasini kafolat-laydigan darajada bo‘lib, goho ish qobiliyati qisman tiklanib etmay turib mashg‘ulot o‘tkazishga ham yo‘l qo‘yiladi.

So‘nggi ikki moment ayrim ma’noda baxsli bo‘lib, shuning uchun izoh talab qiladi. Navbatdagi har bir mashg‘ulotning ta’siri ilgarigisining «izi» ustiga qo‘shilishi haqida gapirilganda «iz» so‘zini organizmda mashg‘ulotlar natijasida yuzaga keladigan va oqibat natijada sportchi organizmining ish qobiliyati yuksalishida, uning fazilatlari, malakalari va mahoratlarining rivojlanishida o‘z ifodasini topadigan ijobiy o‘zgarishlar (fiziologik, bioximik va morfologik o‘zgarishlar) deb umumiy-lashgan ma’noda tushunish kerak. Demak, ikkinchi momentning ma’nosi mashg‘ulotlar orasidagi intervallarning haddan tashqari o‘zaytirib yuborilishiga yo‘l qo‘ymaslikdan, ilgarigi ta’sir etishlar natijasi saqlana borishini ta’min etishdan va shu yo‘l bilan sport faoliyatida uzluksiz yuksalish uchun shart-sharoit yaratishdan iboratdir.

Uchinchi momentning ahamiyati yuqorida sistemalilikning umumiy printsipi tahlil etilishi munosabati bilan yo‘lakay tushuntirib o‘tilgan edi. Bunda sport mashg‘ulotlari vaqtida yukla-ma bilan dam olishni almashtirib turish sistemasining o‘ziga xos tomonlarini ta’kidlab o‘tish kerak. Gap shundaki, sportchining mashg‘ulotlari hamma vaqt faqat ish qobiliyati to‘la tiklangan va «o‘ta tiklangan» sharoitda o‘tkazilavermaydi. Vaqt-vaqti bilan ish qobiliyati hali to‘la tiklanmagan sharoitda bir necha mashg‘ulotlar samarasini jamlashga yo‘l qo‘yiladi. Buning ma’nosi oranizmga alohida yuksak talab

qo‘yish va natijada navbatdagi dam olish vaqtida ish qobiliyatini juda yuksak darajaga ko‘tarishdir. Keyingi yillardagi sport amaliyotida va eksperimental ma’lumotlar mashg‘ulot yuklamalarining bunday rejimi ma’lum sharoitlarda rastional hisoblanish mumkin ekanligidan dalolat beradi (L.I.Abrosimova, I.G.Ogolstov va boshqalar). Bunda charchoqni tamomila qoldirish uchun etarli dam olish, sportchining oldindan mashq ko‘rganligining yuqori bo‘lishi, puxta tibbiy-pedagogik nazorati albatta shartdir.

Shunday qilib, umumiy qoida - navbatdagi har bir mashg‘ulotda sportchini ish qobiliyatini to‘la tiklab va «o‘ta tiklab» bo‘lgandan keyin boshlash - sport mashg‘ulotida maxsus xususiyatga ega bo‘ladi. Bu erda mazkur qoida har bir mashg‘ulotga alohida tadbiq etilishi shart bo‘lmay, balki bir necha mashg‘ulotlardan iborat mashg‘ulotlar seriyasiga tadbiq etiladi. Bunda ana shu seriyalar jamlangan ulkan bitta yuklama hisoblanadi. Bu seriyadagi mashg‘ulotlarning miqdori va ular o‘rtasidagi intervallarning kattaligi ko‘pgina shart-sharoitlarga, jumladan, mashg‘ulotning davr va bosqichlariga bog‘liqdir.

Mashg‘ulot jarayonining bunday zichlanishi tufayli mashg‘u-lotlarning umumiy miqdori anchagina ortib, ayrim vaqtlarda (etarli darajada yuksak malakali sportchilarda) haftasiga 6 ta va undan ortiq martaga etadi, albatta. Bunda barcha mashg‘ulotlar asosiy emas va yuklama jihatidan teng bo‘lmaydi. Ularning ba’zi-lari olg‘a tomon odimlashga, ya’ni sportchilarning yangi marralarni egallashlariga xizmat qilib, ularga eng yuksak mashg‘ulot talablari qo‘yiladi. Birinchi sport razryadi bo‘yicha natija ko‘rsatgan yosh sportchilar bilan har kuni bir martalik mashg‘ulot o‘tkazilsa (haftalik mikrotsikllar juda ham kam holda 1-2 marta o‘tkaziladi. Yuqori malakali sportchilarda bunday rejim oldingi natijani ushlab turishi mumkin. Shuning uchun ular bilan har kuni 2-4 mash-g‘ulot o‘tkazilsa, haftada 4-7 mashg‘ulot katta yuklama bilan o‘tkaz-ilishi kerak. Boshqa ba’zi mashg‘ulotlar esa qo‘shimcha ahamiyatga ega bo‘ladi. Boshqa ba’zi mashg‘ulotlar esa qo‘shimcha ahamiyatga ega bo‘ladi. Asosiy mashqlar agar ular chidamlilikni tarbiyalashga ko‘proq qaratilgan bo‘lmasa, odatda umumiy ish qobiliyati tiklangan va ortgan sharoitda olib boriladi. Qo‘shimcha mashg‘ulotlar esa g‘oyat xilma-xil sharoitlara o‘tkazilishi mumkin, chunki ularning ma’lum qismidan hatto dam olishning faol formasi sifatida ham foydalaniladi.

14.4. Mashg‘ulot talablarining asta-sekin va maksimal ortib borishi

Inson taraqqiyotini boshqarish jarayonida funkstional yuklamalarni doimiy suratda yuksaltirib borish zaruriyati tug‘ilishi yuqorida ko‘rsatib o‘tildi. Bu sport mashg‘uloti uchun nihoyatda to‘g‘ridir, chunki sport yutuqlarining darajasi (boshqa sharoitlar teng bo‘lganda) mashg‘ulot talablari darajasiga mutano-sibdir. Sport mashg‘ulotlari jarayonida jismoniy yuklamalar ham, texnik, taktik va iroda tayyorgarligi sohasidagi talablar ham ortib boradi. Sportchining tobora mukammalroq va murakkabroq malaka va ko‘nikmalarni egallab borishga, jismoniy va ma’naviy kuch-quvvatini tobora ko‘proq namoyon qilishga safarbar etadigan vazifalarni izchillik bilan bajarishi ana shundan dalolat beradi.

Sport mashg‘ulotlarida, jismoniy tarbiyaning boshqa turlaridan farqli o‘laroq, yuklamalar asta-sekingina emas, balki maksimal suratda ham o‘sib boradi. «Maksimum» so‘zini bu erda sport bilan ko‘p yillar davomida shug‘ullanilganda yuklamaning perspektiv ko‘paya borishi ma’nosida ham, sport taraqqiyotining har bir yangi bosqichida eng ko‘p yuklamalardan sistemali ravishda foydalanib borish ma’nosida ham tushunmoq kerak. Sport mashg‘u-lotlarining mazkur xususiyati uning ilmiy printsipi sifatida birinchi marta A.N.Krestovnikov tomonidan ta’riflangan. Mashg‘u-lot yuklamalarining ta’siri ostida organizmda sodir bo‘ladigan o‘zgarishlarning miqdori ish qobiliyati «o‘ta tiklanishi»ga bog‘liq ekanining topilishi bu printsipni tasdiqlagan eng muhim faqat bo‘ldi (G.F.Folbort, M.Ya.Gorkin, D.Matveevlar hamkorliklari bilan, N.N.Yakovlev, L.I.Yampolskaya va boshqalar).

«**Maksimal yuklama**» deganda ko‘pincha «**haddan tashqari ko‘p**», batamom charchatib tashlaydigan yuklama tushuniladi. Uni organizmning funkstional qobiliyatlari chegarasidagi, hech qachon uning moslashuv imkoniyatlaridan tashqari chiqmaydigan yuklama deyish to‘g‘riroq bo‘ladi. Agar sportchi mashq qila turib o‘zining moslashuv imkoniyatlari me’yoridan chiqib, «haddan tashqari charchab qolsa» va buning natijasida o‘ta mashq bilan chiniqqanlik holatiga tushib qolsa, unda mazkur yuklama maksimal emas, balki haddan tashqari yuklama bo‘ladi. Maksimal yuklama esa organizmga uning fiziologik normalariga to‘la mos tushadigan talablar qo‘yib,

mashq bilan chiniqqanlik eng yuqori darajaga ko‘taruvchi omil hisoblanadi.

Maksimal yuklamaning aniq miqdor o‘lchami, tabiiyki, sportchining oldindan qay darajada mashq bilan chiniqqanligiga, uning individual xususiyatlariga hamda sport turining xususiyatlariga bog‘liq. Masalan, yugurishga endi o‘rganayotgan stayer uchun bir mashg‘ulotda 10-15 kilometr atrofida yugurish maksimal hisoblansa, yuksak malakali stayerlar bir mashg‘ulotda 60 kilometr va undan ortiq masofani bemalol bosib o‘tadilar, kichik razryadli shtangachilarning mashg‘ulotlari vaqtida maksimal yuklama kamdan-kam 10 tonnaga boradi, eng kuchli og‘ir atletikachilar esa bu miqdorni 20-30 tonnaga va undan ortiq darajaga (og‘irlik kategor-iyasiga qarab) etkazadilar. Bunda shtanganing o‘rtacha og‘irligi 130-180 kilogramm va undan ortiq bo‘ladi. Hozirgi zamon sport amaliyoti mashg‘ulot yuklamalarining rastional miqdori haqi-dagi ilgarigi tasavvurlarni ancha o‘zgartirib yubordi. Insonning imkoniyatlari va ularning taraqqiy etish darajasi eng dadil taxminlardan ham yuksakroq bo‘lib chiqdi. Shu munosabat bilan oshirilgan mashg‘ulot yuklamalari amalda tobora kengroq va dadil qo‘llanilmoqda. Yuklamalar miqdori ayrim mashg‘ulotlarda ham, haftalik, oylik va yillik jami mashg‘ulotar ma’nosida ham ortib bormoqda. Yaqindagina faqat etakchi sportchilar ishlatib kelgan yillik yuklama hajmi endilikda o‘rta malakali sportchilar uchun me’yor bo‘lib qolmokda.

Yuklamani oshirishda asta-sekinlik va maksimal yuklamani qo‘llash, garchi ular o‘rtasida qarama-qarshiliklar bo‘lishi mumkin bo‘lsada, bir-birini inkor etmaydi. Maksimal yuklamalardan foydalanish dastlabki tayyorgarlik jarayonida ularning asta-sekin yuksala borishining natijasi bo‘lmog‘i kerak. Aks holda maksimal yuklamalar salomatlikni mustahkamlash va sport yutuqlarini o‘stirish ishiga qarama-qarshi bo‘lib chiqadi. Yuklamaning chegarasi har doim organizmning mazkur taraqqiyot bosqichidagi imkoni-yatlariga muvofiq ravishda belgilanishi kerak. Mashg‘ulot nati-jasida funkstional va moslashuv imkoniyatlarining osha borishiga qarab yuklamaning maksimumi asta-sekin ortib boradi: oldingi bosqichda maksimal bo‘lgan ko‘rsatkich undan keyingi bosqichda oddiy yuklama bo‘lib qoladi.

Mashg‘ulot yuklamalarining ortib borishi jarayonida, yuqorida aytib o‘tilganidek, ularning hajmi va intensivligi o‘zga-radi. Lekin ularning o‘sa borishi barcha boskiqlarda birdek parallel ravishda

bo‘lmaydi. Ma’lum bosqichlarda hajm ko‘proq yuksalsa, boshqalarida intensivlik ortadi. Bu nisbatan uncha katta bo‘lmagan mashg‘ulot jarayonlari uchun ham, ko‘p yillik sport faoliyat uchun ham xarakterlidir.

Biroq sportchi butun umri davomida yuklamani cheksiz ort-tirib bora olmaydi. Sportchining asosiy faoliyati - yaratuvchi mehnat. Ana shu mehnat bilan sport mashg‘uloti muvofiqlashmog‘i kerak. Yosh o‘tishi bilan organizm funkstional imkoniyatlarining tabiiy suratda pasayib borishini ham hisobga olmoq kerak. Bularning hammasi mashg‘ulot yuklamalarini ma’lum qolipga solib qo‘yadi. Lekin amalda ana shu qolip doirasidagi barcha imkoniyat-larni to‘la ishlatib bo‘lgan bironta ham sportchi topilmasa kerak. Aslida eng avval yuklamalarning umumiy hajmi chegarasiga etishi kerak, chunki u eng ko‘p vaqt sarflash bilan bog‘liq. Intensivlik esa (juda bo‘lmaganda ayrim ko‘rsatkichlari bo‘yicha) yosh ulg‘ayishi natijasida cheklovchi faktorlar paydo bo‘lguncha o‘sib boraveradi. Bunday faktorlar paydo bo‘lgandan keyin yuklamalarni faqat mashg‘ulot bosqichlari chegarasidagina orttira borish mumkin.

Sport mashg‘ulotining ko‘zdan kechirib chiqilgan qonuniyatlari bemalollik va individuallashtirish printsiplariga alohida ahamiyat berish kerakligini taqozo etadi. Organizm funkstional imkoniyatlariga nihoyat darajada yuksak talablar qo‘yilishi munosabati bilan yosh taraqqiyotining dastlabki bosqichlarida, shuningdek, salomatligi bir muncha zaif bo‘lgan shaxslar uchun yohud etarli darajada tayyorgarlik ko‘rmagan kishilar uchun sport mashg‘u-loti jismoniy tarbiyaning yaroqli formasi hisoblanmaydi. Binobarin, bemalollik muammosi sportga tadbiq etilganda, jismoniy tarbiyaning boshqa vositalaridan foydalanilgandagiga qaraganda ko‘proq qat’iy cheklashlar shart ekanini hisobga olgan holda hal qilinishi zarur. Shuningdek, sport mashg‘ulotlariga kirishishdan avval dastlabki umumiy jismoniy tayyorgarlik va chuqur vrach-pedagog nazoratidan o‘tish asosiy shart ekanligi o‘z-o‘zidan ko‘rinib turibdi.

Tibbiy-pedagog nazoratining ahamiyati sport yutuqlarining o‘sishi bilan birga yuksala boradi. Sportchi o‘z imkoniyatlarining absolyut maksimumiga qanchalik yaqinlashsa, mashg‘ulot effektiga chuqur baho berishning va shu asosda bundan keyingi taraqqiyot vosita va metodlarini tanlashda qat’iy individuallashtirishning roli shunchalik katta bo‘ladi. Murabbiy, olim, vrach, va sportchining

doimiy hamkorligi hozirgi kunda ilg‘or sport amaliyotining tipik hodisasiga aylanib qolayotgani bejiz emas.

Asta-sekin yuklamani oshirish uchun:

- yillik ish hajmini 10-200 dan 1300-1500 soatga ko‘paytirish kerak:
- mikrotsikllar ichida mashg‘ulotlar 2-9 tadan 15-20 va undan ko‘pga ko‘paytirish:
- mashg‘ulotlarni bir kun ichida 1 dan 3-4 martaga ko‘paytirish:
- katta yuklamali mashg‘ulotlarni xafta mikrotsikli ichida 5-7 taga oshirish:
- tanlangan yo‘nalishda mashg‘ulotlar sonini ko‘paytirish sportchi organizmini funkstional imkoniyatlarini jalb qiladi:
- «qattiq» rejimda umumiy hajmni oshishi maxsus chidamlilikni oshishiga yordam beradi.

Maksimal yuklamadan foydalanish faqat sistemalilik printsipiga qat’iy amal qilingan sharoitdagina mumkin, faqat mashg‘ulotlar davomiyligining chuqur o‘ylangan tizimnigina, mashg‘ulot jarayonining uzluksizligi hamda yuklama bilan dam olishning rastional suratda almashlab turilishigina bunday yuklamalarning ijobiy samara berishini ta’minlashi mumkin.

14.5. Mashg‘ulot yuklamalarining to‘lqinsimon o‘zgarishi

Aslida yuklamalarni asta-sekin oshira borish to‘g‘ri chiziqli, bosqichli yoki to‘lqinsimon bo‘lishi mumkin. Sport mashg‘uloti uchun ko‘proq to‘lqinsimon dinamika xarakterli hisoblanadi. Bunga sabab avvalo sportchi organizmining funkstional va adaptastion imkoniyatlariga qo‘yiladigan talablarning nihoyat darajada yuksakligidir.

Sport mashg‘ulotining mazkur xususiyatiga faqat keyingi o‘n yilliklardagina jiddiy e’tibor beriladigan bo‘ldi (V.M.Dyachkov, L.P.Matveev, L.Prokop, V.D.Shaposhnikov va boshqalar). Shunga qaramay, hozirning o‘zida yuklamalarning mashg‘ulot jarayoni turli bo‘laklaridagi umumiy tendenstiyasiga xos taxminiy sxemani tasavvur etish mumkin. Mazkur sxemaga muvofiq quyidagicha masshtablardagi «to‘lqinlar» ajralib turadi:

a) turli hollarda ikki kundan etti kungacha va undan ko‘proq vaqtni o‘z ichiga oladigan mikrotsikllardagi yuklamalar dinamikasini ifodalovchi kichik «to‘lqin»lar:

b) mashg‘ulot bosqichlari doirasida bir nechta kichik «to‘lqin»lar (masalan, 3-6) yuklamasining umumiy tendenstiyasini ifoda etuvi o‘rtacha «to‘lqin»lar.

v) mashg‘ulot davrlaridagi o‘rta «to‘lqin»larning umumiy tendeniyasini xarakterlovchi katta «to‘lqin»lar.

Sport mashg‘ulotini tashkil etish san’ati ko‘p jihatdan ana shu «to‘lqin»larning barchasini bir-biriga mutanosib qila bilishga bog‘liq, ya’ni mikrotsikllardagi yuklamalar dinamikasi bilan u yoki bu bosqichlar va davrlar uchun xarakterli bo‘lgan mashg‘ulot jarayonining eng umumiy tendenstiyalari o‘rtasidagi zarur muvofiqlikni ta’minlashdan iborat,

To‘lqinsimon tebranishlar yuklamalarning hajmi dinamikasiga ham, intensivligi dinamikasiga ham xos, lekin hajm dinamikasi tebranishlari bilan intensivlik tebranishlari parametrlarining maksimal qiymati odatda bir-biriga mos kelmaydi. O‘rtacha va ayniqsa, katta «to‘lqin»larda dastlab hajm ko‘rsatkichlari (bir hafta va bir oy ichidagi mashg‘ulot ishlarining umumiy miqdori) apogeyga etadi, keyin hajm stabillashadi va kamaya boradi, ana shu fondda esa, intensivlikning har xil ko‘rsatkichlari (mashg‘ulot-larning xarakterli zichligi, harakatlarning tezkorlik va kuch-quvvat xarakteristikasi va boshqalar) eng yuqori qiymatga etadi.

Kichik «to‘lqin»larda odatda buning aksini ko‘ramiz: dastlab tezkorlik - kuch xarakteridagi (ya’ni intensivrok) mashg‘ulotlar, ke-yinroq esa hajmi ko‘proq mashg‘ulotlar o‘tkaziladi. Bu umumiy tendentsiyalar mashg‘ulot jarayonidagi u yoki bu mashqlarning o‘rni va roliga qarab turlicha namoyon bo‘ladi.

Sport mashg‘ulotidagi yuklamaning to‘lqinsimon o‘zgarishi-ning sabablari ilgari jismoniy tarbiyaning umumiy printsip-larining bayon etilishi munosabati bilan qisman tushuntirib o‘tilgan edi. Bunda kichik «to‘lqin» lar avvalo charchash va kuch-quvvatni tiklash jarayonlarining o‘zaro aloqasi natijasida paydo bo‘lishini hisobga olish kerak. Bu jarayonlar sportchi organizmida mashg‘ulot ta’siri ostida hosil bo‘ladi va mikrotsikllarda yuklama hamda dam olishni almashtirib turish, shuningdek, yuklama miqdori va xarakterini o‘zgartira borish zaruratini ko‘rsatadi. Shu bilan bir qatorda hayot va faoliyatning umumiy rejimi, fiziologik jarayonlarning tabiiy ritmi tufayli organizm funkstional holati vaqti-vaqti bilan o‘zgarib turishi ham muhim rol o‘ynaydi.

Katta va kichik «to‘lqin»lar avvalo kechikib sodir bo‘ladigan transformastiya qonuniyatlari tufayli paydo bo‘ladi. Organizmdagi turli organlar va sistemalarning moslashuv o‘zgarishlari mashg‘ulot yuklamalari dinamikasidan orqada qolib ketayotgandek yuz beradi. Shuning uchun organizm funkstional imkoniyatlarini mutanosib orttirish maqsidada yuklamalarni sistematik o‘zgartirib turish zarur bo‘lib qoladi. Kechikib sodir bo‘ladigan transformastiyani, jumladan, yuklamaning oylik hajmlari dinamikasi bilan sport natijalari dinamikasini solishtirib, rasmda keltirilgandek tashqi ko‘rinishda kuzatish mumkin. Natijalarning eng ko‘p yuksala borishi yuklama hajmining eng ko‘paygan davriga mos kelmaydi - qilingan ish hajmi sport natijalarini yuksaltirishga o‘tishga qadar anchagina vaqt o‘tishi talab etiladi. Shu misolning o‘zida yuklamalar intensivligining dinamikasi sport natijalari dinamikasi bilan ko‘proq bevosita aloqador ekani ham ko‘rinib turibdi: natijaning o‘zgarishi deyarli shu zahoti intensivlikning xuddi shu yo‘nalishda o‘zgarishini aks ettiradi. Biroq bundan yuklama hajmi kamroq rol o‘ynaydi, degan xulosa chiqmasligi kerak. Sport natijasi pirovardida hajmga ham, intensivlikka ham birdek, lekin turlicha nisbatda bog‘liqdir. Yuklamalar hajmining o‘sib borishi keyingi yutuqlar uchun poydevor yaratishda ko‘proq rol o‘ynaydi, intensivlikning o‘sib borishi esa, o‘zlashtirilgan hajmlar bazasida spot yutuqlarini amalga oshirish ishida etakchi rol o‘ynaydi.

Mashg‘ulot yuklamalarining to‘lqinsimon o‘zgarishi ular hajmi bilan intensivligi o‘rtasidagi qarama-qarshilikni eng yaxshi hal etish imkonini beradi. Bunday dinamika hajmi «to‘lqini» apogeyi bilan intensivlik «to‘lqini» apogeyini vaqt jihatidan bir-biridan ajratib, yuklama barcha predmetlarining qiymati eng katta bo‘lishiga erishish imkonini beradi. Shu bilan birga bunday dinamika mashg‘ulot talablarini haddan tashqari jamlab yuborishga monelik qiladi, chunki yuklamani nisbatan kamaytirib turishni sistematik o‘z ichiga oladi va shu bilan ish qobiliyatini to‘liq tiklab olish uchun hamda mashq ko‘rganlik to‘xtovsiz o‘sa borishi uchun zarur shart-sharoitni ta’min etadi.

Amalda yuklamalar dinamikasidan u yoki bu «to‘lqin» larning «tushib qolish» xodisasini kuzatish mumkin. Buni barcha hollarda mashg‘ulot qonuniyatlaridan chekinish, deb bo‘lmaydi. Mashg‘ulot jarayonining ba’zi bir bo‘laklarida kichik va o‘rta «to‘lqin»larni yuklamalar dinamikasining boshqa shakllari «bosqichli», «to‘g‘ri chiziqli» bilan almashtirilishi ham mumkin. Biroq bunga faqat ay-rim

hol sifatida yo‘l qo‘yiladi. Umumiy tendenstiyada esa, yukla-malar dinamikasi, albatta, to‘lqinsimon yoki shunga o‘xshash shaklga kiradi, «to‘lqin» larning turli elementlari orasidagi nisbat esa, mashg‘ulotning bosqich va davrlariga qarab o‘zgarib turadi.

Mashg‘ulot yuklamalari dinamikasining to‘lqinsimon xarak-teri sport trener mashg‘ulotining yuqorida ko‘rib chiqilgan boshqa qonuniyatlari bilan, ularning oliy ko‘rsatkichlarga yo‘naltirilganligi, mashg‘ulot talablarining asta-sekin va ayni vaqt-da maksimal orta borishi, yuklamalar uzluksizligi va dam olish bilan rastional suratda almashinib turishi bilan bevosita aloqadordir. Mana shu qonuniyatlarning barchasi sport mashg‘ulotini tashkil etishning eng muhim asosi sifatida, ayniqsa, sistematiklik hamda rivojlana borish tamoyillari munosabati bilan doimo xisobga olib turilishi turilishi kerak.

14.6. Mashg‘ulot jarayonining tsiklligi

Tsikllilik, ya’ni ma’lum mashg‘ulotlarning, bosqichlarning, nisbatan to‘la takrorlanib turishi mashg‘ulot jarayonining butun strukturasi uchun xarakterlidir. Mashg‘ulotning katta (jumladan, yillik va yarim yillik) hamda kichik (mikrotsikl) tsikllari bo‘ladi.

Mikrotsikllar bir necha kun, ko‘pincha bir hafta davom etadi. Ularning strukturasiga ta’sir etadigan juda ko‘p shart-sharoitlardan eng muhimlarini ko‘rsatib o‘tamiz. Bulardan birinchisi yuklamalar dinamikasining kichik «to‘lqin» larini. hosil qiladigan omillarning o‘zidir.

Ikkinchidan, o‘zaro optimal aloqada bo‘lgan turli yo‘nalishdagi mashqlarni takror tadbiq etish zaruriyatidir. Mashg‘ulotda nimagadir ortiqroq qaratilgan turli mashqlar bir qancha mashqlardan foydalaniladi, bunda ularning mashg‘ulotlarda qanday to‘plangani va bir-biri bilan qanday tartibda almashinib turishiga ham aslo befarq qarab bo‘lmaydi. Masalan, tezkorlik mashqlarini ko‘p hollarda chidamlilik mashqlari bilan bir mashg‘ulotda bajarish to‘g‘ri bo‘lmaydi. Ular turli mashg‘ulotlarda to‘plangan bo‘lsa, tezkorlikni rivojlantirishga mo‘ljallangan mashqlar bajariladigan mashg‘ulotlar asosan chidamlilikka ahamiyat beriladigan mashg‘ulotlardan oldin bo‘lsa, eng yaxshi samara beradi. Boshqa mashg‘ulotlarga nisbatan ham shu kabi ma’lum navbat tartibi saqlanishi kerak. Bular bari mikrotsikllar strukturasida o‘z ifodasini topadi.

Uchinchidan, mehnat va o‘quv faoliyatining umumiy rejimi g‘oyat muhim ta’sir ko‘rsatadi. Shuning uchun mashg‘ulot mikrotsikllarining ko‘pincha bir haftalik bo‘lishi ham tasodifiy emas. Bu mashg‘ulot jarayonini optimal tashkil etish talablariga hamisha ham javob bermasada, mehnat va o‘quv haftasining ritmiga osonroq mos tushadi.

Nihoyat, mashg‘ulotning struktura va mazmuni umuman muntazam suratda o‘zgarib turgani uchun, mikrotsikllar mashg‘ulot jarayonining bosqich va davrlari xususiyatlariga qarab qayta tuzilib turadi. Mikrotsikllar, aslini olganda, mashg‘ulot strukturasining eng variativ elementidir. Murabbiy bilan sportchi mikrotsikllarning mazmuni va strukturasiga zarur o‘zgarishlar kiritish bilan (ya’ni mashqlar kompleksini, mashg‘ulotlarni hamda dam olish kunlari miqdorini, ularni almashtirib turish tartibini, yuklamalar kattaligini, ular hajmi hamda inten-sivligining dinamikasini va xokazolarni o‘zgartirish bilan) mashq ko‘rganlikni taraqqiy ettirishga halaqit berishi mumkin bo‘lgan xilma-xil tashqi ta’sirlarga barham beradi va shu yo‘l bilan mashg‘ulot jarayonining umumiy tendenstiyasini ta’min etadi.

Sport mashg‘ulotining katta tsikllari mazkur bobning keyingi bo‘limida qarab chiqiladi. Bu erda esa, faqat ularning sport formasini rivojlantirishning tsikllari bilan bog‘liq ekanligini hamda mazkur jarayonning turli bosqichlarida sport formasi taraqqiyotini boshqarish xususiyatlarini ifoda etuvchi davrlar-dan tashkil topishini aytib o‘tamiz. Navbatdagi har bir tsikl o‘zidan oldingisini shunchaki takrorlab qolmay, balki yangi asosga, shu jumladan, mashg‘ulot vosita va metodlarini qisman yangilash asosiga qo‘riladi hamda odatda mashg‘ulot yuklamalarining yuksakroq darajasida o‘tadi (yuklamani ko‘paytirish yosh xususiyatiga qarab mashg‘ulotlar yuklamasining umumiy hajmi stabillashib, keyinchalik esa pasaya borishi hollariga taalluqli emas.

TSikllilik sport mashg‘ulotining asosiy qonuniyatlaridan biri sifatida tizimlilik va ilgarilab borish tamoyilaridan foydalanishga bevosita aloqadordir. Bu qonuniyat mashg‘ulotlarning ketma-ketligini belgilashda ham, yuklama va dam olish tizimini tuzishda ham va mashg‘ulot jarayonlari tuzilishiga aloqador boshqa barcha muammolarni hal etishda ham muntazam ravishda hisobga olib borilishi kerak.

Shunday qilib, sport mashg‘uloti murabbiy va sportchi faoliyatining natijalari belgilaydigan o‘ziga xos spestifik qonuniyatlarga ega ekan. Faqat ana shu qonuniyatlarni bilib olgandagina hamda ulardan ta’lim va tarbiyaning umumiy tamoyillari bilan birgalikda mahorat bilan foydalanilgandagina sport taraqqiyotining cho‘qqilari sari ishonch bilan borish mumkin.

O‘z – o‘zini nazorat qilish uchun savollar.

1. Sport yuksak ko‘rsatkichlarga nimalar kiradi?
2. Sportchining umumiy tayyorgarligi nima?
3. Sportchining maxsus tayyorgarligi nima?
4. Mashg‘ulot jarayonining uzluksizligi nima?
5. Sport mashg‘ulotlari uzluksizligi qaysi momentlar bilan aniqlanadi:
6. Maksimal yuklama nima?
7. Mashg‘ulot talablarining asta-sekin va maksimal ortib borishi nima?
8. Mashg‘ulot yuklamalarining to‘lqinsimon o‘zgarishi nima?

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. Salomov R.S. “Sport mashg`ulotlarining nazariy asoslari” Tosh. 2007y. O`quv qo`llanma.
2. Abdullaev A. Xonkeldiev Sh.X. “Jismmoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati”, Oliy o`quv yurtlari uchun darslik. O`zDJTI nashriyat manba`a bo`limi 2005 yil.
3. Matveev L.P. “Teoriya i metodika fizicheskoy kul`turы” uchebnik dlya institutov fizicheskoy kul`turы. –M: Fizkul`tura i sporta 1991 g.
4. Yunusova Yu.M. «Teoriya i metodika fizicheskoy kul`turы» uchebnoe pasobie dlya studentov visshoix uchebnых zavedeniy T. «Iqtisod moliya». 2007 yil

15 - BOB. SPORTCHINING JISMONIY TEXNIK VA TAKTIK TAYYORGARLIGI

15.1. Texnik tayyorgarlik.

Musobaqa faoliyatini sportchilar tomonidan shu sport turi uchun maxsus bo‘lgan harakat ko‘nikma va malakalari turi bajara oladigan holatdagina amalga oshirishi mumkin. Shu sababli harakat texnikasini o‘rganishda harakat ko‘nikmasini malakaga aylanishi sport turi uchun eng kerakdir.

Texnik jarayonni takomillashtirish, sportchi tomonidan axborotni qabul qilish va uni ishlab chiqish, harakatni samarali bajarish sifatini korrekstiya va nazorat qilishga bog‘liq.

Bu vaqtda analizatorlar orqali oldindan ishlab chiqilgan katta sondagi har xil axborotlar, harakat faoliyatiga samarali yoki uni chalg‘itadigan harakat

faoliyatini ajarish vaqtida tushadigan axborotlar quyidagi komponentlarga bo‘linadi.

- signal - motivli axborot
- teskari aloqali axborot

fondli axborot farqlanmaydigan va yo‘ldan uradigan axborotlar.

15.1.1. Sportchini texnik tayyorlashni vazifalari, bosqichlari va asosiy uslubiyati

Sportchini texnik mahoratini takomillashtirish jarayonini asosiy vositalari quyidagilardan iborat.

1.Sport turi texnikasi asosida ixtisoslashgan harakatlarni - uslublarni yuqori barqaror va aniq chegaradagi o‘zgaruvchan holatda bajarishga erishish.

2.Musobaqa faoliyatini maqsadga muvofiq samarali holda amalga oshirishda o‘rganilgan uslublarni ketma-ket texnika negiziga aylantirish.

3.Sportchini individual xususiyatiga qarab, harakat ta’sirini tuzilishini, uni dinamikasi, kinematika va ritmini takomillashtirish.

4.Sportchini ekstremal musobaqa sharoitida, texnikasini mukammalligi va natijaligini oshirish.

5.Sportchini texnik mahoratini, sport amaliyotining tala-biga va ilmiy - texnik ko‘rsatkichlariga qarab takomillashtirish.

Texnik takomillashtirish jarayonida, adabiyotlari, tez

informastiya vositalari, foto-kino-video materiallarini tahlili, so‘z, ko‘rgazmalilik va amaliy metodlardan, sur’at va ritmni fazaviy va dinamik tavsiflardan foydalangan holda, o‘rgatish jarayonini tahrir qilib borish joiz.

15.2. Sport taktikasi

Sport taktikasini qisqa qilib sportda bahslashish sanati deb tariflash ham mumkin. Kengaytiribroq aytganda, sport tak-tikasi, birinchidan, sportchilarning imkoniyatlarini, raqibning xususiyatlarini hamda musobaqalarning aniq shart-sharoitlarini hisobga olgan holda musobaqalarda qatnashishni maqsadga muvofiq keladigan rejani ishlab chiqishdan: ikkinchidan, sportning imkoniyatlarini mumkin qadar to‘larok namoyon etadigan baxs yuritish vosita va usullaridan foydalanish yo‘li bilan bu rejani amalga oshirishdan iborat.

Sportchining taktik tayyorgarligi jarayonida quyidagilar nazarda tutiladi:

Sport taktikasining nazariy asoslarini o‘zlashtirish (taktik usullar haqida, ularni qanday va qay xildagi sharoitlarda qo‘llash kerakligi va hakozolar haqidagi bilimlarni egallash):

Sportdagi raqiblar imkoniyatini hamda bo‘lajak musobaqa-larning shart-sharoitlarini o‘rgatish:

Taktik usullarni, ularning majmuasi va variantlarini to mukammal taktik mahorat va malakalarini egallab olgunga qadar o‘zlashtirish.

Taktik mahoratga erishish uchun zarur bo‘lgan taktik tafakkur va boshqa qobiliyatlarni tarbiyalash.

Taktik tafakkur, idrok xotira va ijodiy tasavvurga suyanib, tegishli bilim va tajribalardan foydalanishga, sport bahsida vaziyatni qunt bilan kuzatish, tez tushinish va baholay bilish, o‘z vaqtida to‘g‘ri qarorga kela bilish qobiliyatiga asoslanadi.

Taktik tayyorgarlikning amaliy uslublari sportchini musobaqa faoliyatini modellashtirish tamoyiliga asoslanadi.

Raqibsiz trenirovka qilish uslubi. Texnikaning asosini o‘rganish, uni faol va ongli taxlil qilish uchun qo‘llaniladi.

Shartli raqib bilan mashg‘ulot o‘tkazish uslubi. Qo‘shimcha va yordamchi inventar va anjomlardan foydalanishni: mishenlar, mejin, har xil trenajer tuzilmalari, shartli raqibni dasturlashgan modeli orqali boshqarish va boshqaruv.

Sherigi bilan mashg‘ulot o‘tkazish uslubi. Taktikani o‘rganish usuli. Bu usulda sherik xarakat texnikasi va taktikasini o‘rganishda faol yordamchi bo‘lib xisoblanadi.

Raqibi bilan mashg‘ulot o‘tkazish uslubi. Taktik xarakatlarni unsurlari bo‘yicha takrorlash: sportchini individual xususiyati bo‘yicha taktik takomillashtirish: irodaviy sportchilarni takomillashtirish: o‘z imkoniyatlarini raqib tomonidan tashkil qilgan xar xil taktik sharoitlarda qo‘llay bilish.

O‘z – o‘zini nazorat qilish uchun savollar.

1. Ko‘p yillik tayyorgarlikda moslashishning negizi.
2. Majmuiy xarakatlarni o‘zlashtirishda organizmning moslashuvi.
3. Harakatlarni boshqarish asoslari
4. Sportchining texnik-taktik tayyorgarligi.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. Salomov R.S. “Sport mashg`ulotlarining nazariy asoslari” Tosh. 2007y. O`quv qo`llanma.
2. Abdullaev A. Xonkeldiev Sh.X. “Jismmoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati”, Oliy o`quv yurtlari uchun darslik. O`zDJTI nashriyat manba`a bo`limi 2005 yil.
3. Matveev L.P. “Teoriya i metodika fizicheskoy kul`turы” uchebnik dlya institutov fizicheskoy kul`turы. –M: Fizkul`tura i sporta 1991 g.
4. Yunusova Yu.M. «Teoriya i metodika fizicheskoy kul`turы» uchebnoe pasobie dlya studentov visshoix uchebnыx zavedeniy T. «Iqtisod moliya». 2007 yil

16 - BOB. SPORTCHILARNI TAYYORLASHDA YUKLAMAGA UMUMIY TAVSIF

Har qanday jismoniy mashqni bajarish tanani ancha yuqori darajadagi funkstional faollikka o‘tkazish bilan bog‘liq. Shunday qilib «mashg‘ulot yuklamasi» tananing qo‘shimcha faolligini anglatadi.

Tananing ortiqcha faolligi ma’lum miqdorda kuch sarfini talab etadi (bu kuchning kattaligi yuk kattaligiga bog‘liq), bu ma’lum bir vaqtdan keyin charchashga olib keladi va tiklanishga zarurat seziladi.

Mashg‘ulot yuklama kuch sarfi va charchashga olib kelish bilan birga tiklanish jarayonlarini qo‘llaydi, ular faqat to‘la tiklanish bilangina emas, balki ish qobiliyatini submaksimal va maksimal yuklamalarda to‘la tiklanishini (superkompensastiya) ta’minlaydi.

Quyidagi yuklamalar farqlanadi:

- mashq (o‘stiruvchi) - bu sportchi tanasida tarkibiy xarakterdagi an-chagina ijobiy o‘zgarishlarni ta’minlaydi.
- barqarorlashtiruvchi - bu erishilgan moslashish holatini mustah-kamlaydi.

Shu bilan birga «mashg‘ulot yuklamasi» tushunchasi mashqni sportchi tanasiga ta’siri darajasi sifatida, birinchi navbatda bu ta’sirning miqdoriy darajasini belgilaydi. Kam, o‘rtacha, ma’lum darajadagi va yuqori yuklamalarni farqlash zarur.

16.1. Yuklamaning turlari va xususiyatlari.

Sport amaliyoti qo‘llanilayotgan yuklamalar o‘z xususiyati xarakteriga ko‘ra mashq va musobaqa, odatiy (ma’lum sport ixtisosligi uchun) va noodatiy turlarga bo‘linadi, o‘stiruvchi ta’sir yo‘nalishi bo‘yicha kuch, tezlik, chidamlilik, chaqqonlik, egiluvchanlik va ularning aralashmasini rivojlantirishga xizmat qiladi, ruhiy tanglik bo‘yicha ko‘p yoki kam ruhiy taranglikni talab qiluvchi, sportchi tanasiga ta’sir dara-jasi bo‘yicha kichik, o‘rta, sezilarli, katta yuklarga taqsimlanadi.

Yuklamaning tashqi va ichki tomonlariga tegishli ko‘rsatkichlarni shartli ravishda farqlash qabul qilingan.

Yuklamalar	Yuklama kattalik mezonlari	Hal etilishi lozim bo‘lgan vazifalar
Kichik	Muhim ish qobiliyati davrining 1-fazasi (haqiqiy charchash boshlanguncha bajarilgan ishning 15-20%).	Mashq bilan chiniq-qanlikning erishilgan darajasini saqlab qolish. Avvalgi yuklardan keyin tiklanish jarayonlarini tezlatish
O‘rta	Muhim ish qobiliyati davrining 2-fazasi (haqiqiy charchash boshlanguncha bajarilgan ishning 40-60%)	Mashq bilan chiniqqanlikning erishilgan darajasini saqlab qolish, mashqning xususiy vazifalarini hal etish
Sezilarli	Yashirin (kompensastiyalangan) Charchash fazasi (haqiqiy charchash boshlanguncha bajarilgan ishning 60-70%)	Mashq bilan chiniqishni ortishi
Katta	Haqiqiy charchashning vujudga kelishi	Mashq bilan chiniqishni ortishi

Yuklamaning tashqi tomoni - bu mashqlar bajarish davomiyligi, mashg‘ulot mashqlarini takrorlash miqdori, harakat tezligi, tempi, tashilayotgan og‘irlik kattaligi va h.k.

Yuklamaning tashqi ko‘rsatkichlari - murabbiy va sportchini yo‘naltiradi, mashq jarayoni ayrim mashg‘ulotlar va mashq vazifalarini miqdoriy o‘lchamlarini belgilaydi. Mashq ishlarini rejalashtirish va hisobga olishda ulardan foydalaniladi.

Yuklamaning ichki tomoni - bu tananing vazifaviy imkoniyatlarini jalb etish darajasi (ChSS, nafas olish hajmi, qon bosimi va boshqa ko‘rsatkichlar).

Yuklamaning ichki ko‘rsatkichlari - (tananing vazifaviy siljishlari ko‘rsatkichlari) mashqi yuklarinng maqsadga muvofiq hajmini, mashq yuki ta’siri ostida sportchi tanasidagi siljishlar dinamikasini haqqoniy baholashga imkon beradi.

Mashq yuklamaning kattaligi - uning jadalligi (tangligi) va hajmi (miqdori) natijasi sifatida belgilanadi.

Yuklamaning bu kattaliklarini bir paytdagi ko‘payishi ma’lum bir darajaga etguncha davom etishi mumkin, bundan keyin jadallikning o‘sishi hajmini pasayishiga olib keladi yoki aksincha.

16.2. Mashg‘ulot yuklamasining hajmi va shiddati

Hajm - yuklama ta’sirining davomiyligi va ayrim yoki ko‘pgina mashq, mashg‘ulot, davr, bosqich, davra kabilar vaqtida bajarilgan ishlarning umumiy miqdori.

Shiddati - mashqning har bir holatiga (tezlik, takrorlash miqdori va h.k.) yuk ta’sirining kuchlanishi va kuchining katta-ligi.

Yuklama sportchi tanasiga ta’sir etishi faqat tashqi omillarga (hajmi va jadallik) tanadagi vegetativ (hayotiylikni ta’minlovchi tizim) siljishlargagina emas, balki bajarilayotgan mashqlarning ruhiy (xususan sezgi) tarangligi va muqobillashti-ruvchi murakkabligiga ham bog‘liqdir.

Amaliyotda yukning murakkabligini baholovchi bir necha usullardan foydalaniladi.

Sport gimnastikasi - akrobatika va snaryaddagi elementlar muqobillash-tiruvchi murakkabligiga ko‘ra (“A”,“B”,“S”,“D”) guruhlarga bo‘linadi.

Kurash - kurash usullari ularni o‘tkazish murakkabligiga ko‘ra turli miqdor ballari bilan baholanadi.

16.3. Yuklamalar orasidagi dam olishning ahamiyati.

Ma’lumki, mashq jarayoni dam olishni o‘z ichiga oladi. Dam olish o‘z qonuniyatlariga ko‘ra amalga oshirilsagina mashqning tashkiliy tarkibiy qismi bo‘lib qoladi. O‘ta qisqa yoki uzoq muddatli dam olish mashq tarkibiga putur etkazadi, uning asosiy tarkibidan ortiqcha mashq qilganlik yoki etarli mashq qilmaslik sababiga aylanib qoladi. Mana shundan sport mashqidagi dam olishini tartiblash (yuk va dam olishni nihoyatda muvofiq-lashtirish) muammosi yuzaga keladi.

Mashq jarayonidagi dam olish quyidagi ikki asosiy vazifani bajaradi:

1-mashq yuklaridan keyin ish qobiliyatini ta’minlashga yordam beradi.

2-yuklama samarasini yaxshilash (eng ma’qul varianti) vositalaridan biri bo‘lib xizmat qiladi.

Mashqlar orasidagi dam olish vaqtini kamaytirib yoki ko‘paytirib yuk umumiy (kumulyativ) samarasini ko‘paytirish yoki kamaytirish mumkin.

Dam olishning tiklanish fazasi oralig‘i mashg‘ulotlar orasi-dagi dam olish har doim ertaroq tugashi lozim, ya’ni superkompensastiya fazasidan keyin boshlanadigan qayta (redukstiya) fazasi boshlanmay turib.

Tiklanish jarayonlarining davomiyligi ko‘pincha mashg‘u-lotlar yo‘nalishiga bog‘liq bo‘ladi.

Sportchi tezlik yo‘nalishidagi, shuningdek muqobillash-tiruvchi qobiliyat, tezlik-kuch sifati, texnik, mahoratni oshiruvchi mashg‘ulotlardan keyin tezroq tiklanadi.

Odatda bunday yo‘nalishdagi katta yuklamali mashg‘ulotlardan keyin tiklanish 2-3 kunda yakunlanadi.

Mashg‘ulotlar chidamlilikka yo‘naltirilgan bo‘lsa, sportchi tanasida muhim siljishlarni yuzaga keltiradi va shuning uchun tiklanish jarayoni sekinroq 5-7 kunda ro‘y beradi.

Tiklanish jaryonlari tezligi mashg‘ulotning ko‘pligi va sportchi mahorati darajasiga ham bog‘liq. Yuqori ixtisosligi sportchida tiklanish II va III razryaddagiga qaraganda 1,5-3 marta tezroq yakunlanadi.

Tiklanish jarayonlarining davomiyligiga sportchi tanasi-ning shaxsiy xususiyatlari va yuklamaning umumiy kattaligi ham ta’sir qiladi.

Sportda jahon miqyosida erishilayotgan yutuqlar mashq jarayoni uslubi va mazmunini o‘zgartirish zaruratini vazifa qilib qo‘ymoqda va birinchi navbatda mashq yukining ham hajmini, ham jadalligini oshirish ko‘zda tutiladi.

Mashq yuklamaning o‘sishi, tiklanishining zamonaviy vositalarini tadbiq etilishi sportchilarning moslashish imkoniyatlarini oshishiga, ular yanada yuqori sport yutuqlariga erishishga yordam beradi. 20-25 yil ilgari yosh sportchilar imkoniyatiga to‘g‘ri kelmaydigan holat hozirgi paytda me’yor bo‘lib qoldi. Turli asosiy yo‘nalishdagi yuklarni to‘g‘ri muvofiq-lashtirib va ketma-ket qo‘llab, tiklanishning kattaligi va vaqtini o‘zaro kelishtirib kuniga ikki va uch marta mashq qilish imkoniyati tug‘iladi.

16.4. Sport formasi taraqqiyotining qonuniyatlari.
16.4.1. Sport formasi komponentlari

Sport formasi. Sport formasi ko‘p jihatlidir. Maxsus ma’lumotlarni umumlashtirib, unga xos bo‘lgan belgilar kompleksini ko‘rsatish mumkin.

Fiziologik nuqtai nazardan sport formasiga quyidagilar xosdir:

❖ sport formasida bo‘lmagan paytda mumkin bo‘lmagan yuksak funkstional darajada spestifik muskul ishini bajara olish qobiliyati, ya’ni sport formasi davrida organizm eng yuksak funkstional darajaga ega bo‘ladi;

❖ vazifalarni tejash, ya’ni nihoyat darajasiga etmagan standart ishlarni bajarishda (jumladan, energiya sarflashda) barcha ish jarayonlari mukammalroq koordinastiya qilinishi hamda organizmning funkstional imkoniyatlari yuksakroq bo‘lishi tufayli qator fiziologik o‘zgarishlarni kamaytirish;

Yuksak turg‘unlik va shu bilan birga sport harakati malakalari dinamik steriotiplarining varinativligi (o‘zgaruv-chan sharoitlarga moslasha olishi);

Yuksak safarbarlik, ya’ni organizmning harakat faoliyati jarayoniga tezroq kirishib keta olishi va bir ishdan ikkinchi ishga tezroq o‘ta oladigan qobiliyatning mukammalroqligi, tiklanish jarayonlarining tezroq o‘tishi, sport formasi davrida ish samaraliroq bajarilishi bilan bir qatorda charchash holatidan keyin ish qobiliyati tezroq tiklanadigan bo‘ladi.

Sport formasi haqida psixologik tasavvurlar hozircha to‘la va etarli darajada konkret emas. Shunday bo‘lsada quyidagi belgilarni ko‘rsatish mumkin.

Tanlangan sport faoliyati sharoitlari bilan bog‘liq maxsus idrok etish qobiliyatining yaxshilanishi suzuvchilarda «suvni his etish» va hokazo);

Harakatlarni ongli ravishda boshqarish (harakat mala-kalarini maqsadga muvofiq ravishda avtomatlashtirish asosida) va sport taktika tafakkurining ijodiy namoyon bo‘lish imkoni-yatlarining yuksalishi;

Iroda kuchi diapazonining kengayishi (ham uzoq vaqt iloji boricha iroda kuchi sarflash imkoniyatlarining kengayshi, ham shu imkoniyatlarning absolyut darajasi yuksalishi);

Musobaqalashishga va yutuqlarga erishishga qaratilgan alohida emostional kayfiyat, sport formasi - kuch - quvvatiga qat'iy ishonishga asoslanib, eng zo‘r jasorat ko‘rsatish mumkin bo‘lgan davr.

Sport formasi pedagogik nuqtai nazardan qaraganda sportchining yutuqqa erishishga optimal tayyor ekani hamma tomonlarining - psixik, jismoniy, sport - texnik va taktik jihatdan tayyor ekanining - garmonik birligidan iboratdir.

Ana shu komponentlarning barchasi mavjud bo‘lsagina sportchi formada hisoblanadi. Sportchining jismoniy sifatlari qanchalik yuksak taraqqiy etgan bo‘lmasin, uning texnikasi va taktikasi qanchalik takomillashgan bo‘lmasin, agar u jiddiy musobaqaga psixik jihatdan tayyor bo‘lmasa, agar unda shu maqsadga qaratilgan tirishqoqlik yoki boshqa iroda sifatlari bo‘lmasa, u hech qachon yuksak natija ko‘rsata olmaydi. Xuddi shu gaplar sport formasining boshqa barcha tomonlariga ham taaluqlidir. Shu bilan birga jismoniy fazilatlar va harakat malakalarining birligi, ya'ni bu fazilat va malakalarning o‘zaro o‘yg‘unligi shunday bo‘lishi kerakki, unda sportchi tanlangan sport turida o‘z jismoniy fazilatlarini ayni texnik va taktik malakalar formasida maksimal darajada namoyon etishga qodir bыlsin.

Yuqorida aytilganlarning hammasini har bir aniq sharoitning o‘ziga qarab tadbiq etmoq kerak. Chunki optimal tayyorgarlik tushunchasi nisbiydir. U sport formasi taraqqiyotining faqat konrekt tsikli uchun to‘g‘ri bo‘ladi. Sportda kamolatga erisha borgan sari optimum (eng yaxshi) daraja o‘zgarib boradi - sport formasi sport kamolotining har bir bosqichida ham sifat jihatdan, ham miqdor ko‘rsatkichlari bo‘yicha boshqacha bo‘la boradi.

Sport formasini baholash uchun xilma - xil uslublardan foylanadilar. Shulardan asosiylarini shartli ravishda pedagogik va tibbiy fiziologik uslublarga bo‘lish mumkin.

Pedagogik uslublar sportchining sifatlari, malakalari va mahoratlarini umumlashtirib baholash asosida uning tayyorgarlik darajasini aniqlaydi. Bunda sport musobaqalaridagi, ya'ni sport formasini baholashda hisobga olinishi kerak bo‘lgan real sport kurashi sharoitidagi sport natijalari eng umumiy mezon bo‘ladi. Bunday natijada sportchi tayyorgarlik darajasini barcha tomon-lari xuddi ko‘zguda ko‘rilgandek ravshan aks etadi. Agar sportchi o‘zining avvaligi shaxsiy rekordidan yuqori yoki o‘sha darajaga yaqin natija ko‘rsatsa, taxminan bo‘lsa ham, u sportchini formada ekan deb hisoblaydilar.

Biroq sport natijasi tayyor ekanlikning ayrim tomonlarini tanlab nazorat qilishga imkon bermaydi. Bundan tashqari sportning ayrim turlarida hozircha sport natijalarining etarli darajada ob'ektiv miqdor o'lchovlari mavjud emas (gimnastika, yakkama - yakka olishuv va boshqalar). Bular bari qo'shimcha xususiy mezonlar bo'lishini talab etadi.

Shu maqsadda jismoniy, texnik - taktik tayyorgarlik bo'yicha nazorat mashqlardan foydalaniladi. Shuningdek, musobaqalar va mas'uliyatli chamalashlar sharoitida sportchining texnikasini, taktik harakatlarini va umuman o'zini qanday tutishini kuzatish ham keng qo'llaniladi. Tanlab baholash yana ham aniqroq bo'lishi uchun tugal harakatlarni yoki hatto ularning ayrim elementlarini maxsus apparatlar, video tasma, tsiklografiya, dinamometriya, spidografiya va boshqalar) yordamida ham hisobga olinadi.

Sport formasini baholashning tibbiy - fiziologik uslublari organizmning harakat faoliyatini amalga oshiradigan hamda ta'min etadigan eng muhim tizimlari ish qobiliyatni aniqlashga qaratilgan. Buning uchun, jumladan, standart va maksimal spestifik yuklamalar bilan funkstional sinovlardan foydala-niladi (sport medestinasi va sport fiziologiyasi kursiga qarang).

Ham pedagogik, ham tibbiy - fiziologik ma'lumotlardan kompleks foydalanilgandagina sport formasiga to'liq tavsif berish mumkin bo'ladi. Bunda ayniqsa, tibbiy - fizilogik ma'lumotlar nihoyatda muhimdir. Biroq, sport formasini aniqlashda hal qiluvchi so'z shubhasiz murabbiyda qoladi.

Tadqiqotlar sport formasining taraqqiyot jarayoni fazali xarakterga ega ekanini ko'rsatadi. Bu jarayon uch fazadan - formaga kirish, uni saqlash va sport formasini vaqtincha yo'qotishdan iborat bo'ladi.

Sport formasiga kirish fazasi sport formasi uchun zarur sharoit shakllanishi va taraqqiy etishidan hamda sport formasi bevosita tashkil topishdan iborat bo'ladi.

Bunda gap avvalo organizmning funkstional imkoniyatlari umumiy darajasini ancha yuksaltirish, sportchining jismoniy va iroda fazilatlarini har tomonlama rivojlantirish, xilma - xil harakat mahorati va malakalarini, shu jumladan, tanlangan sport turining texnika - taktikasining yangi elementlarini shakl-lantirish haqida bormoqda. Bular bari qo'shilib sport formasining poydevorini barpo etadi. Sport formasining qay darajada bo'lishi, binobarin mashg'ulotning mazkur

tsiklidagi sport natijalarining darajasi ham ana shu poydevorning sifatiga bog‘liq bo‘ladi.

Biroq, bu vaqtda hali yutuq uchun hamma narsa tayyor bo‘lmaydi, organizmda eng muhim funkstional o‘zgarishlar sodir bo‘lishi davom etadi.

Bunda ayrim jismoniy fazilatlar o‘rtasida, shuningdek, harakat malakalari o‘rtasida bir - biriga salbiy ta’sir etish ham bo‘lishi mumkin. Bu sport formasining elementlari endigina paydo bo‘layotgan payt, ular bir-biriga «jipslashib», bir butun bo‘lib birlashib ketmagan bo‘ladi. Bu fazaning ikkinchi yarmi, ya’ni sport formasi bevosita shakllanayotgan vaqtda moslashish jarayonlar ko‘proq, ixtisoslangan xarakter kasb etadi va ko‘cha-yotgandek bo‘ladi. Maxsus mashq bilan chiniqqanlikning ortishi ixtisoslanish uchun tanlangan sport turiga javob beradigan sifatlarining rivojlanishi va tegishli sport texnikasi va taktikasining chuqur mukammallashtirilishi barcha o‘zgarishlar-ning etakchi yo‘nalishi bo‘ladi. Sportda yutishga tayyor ekanlikni ta’minlaydigdn ayrim komponentlar birlashib, G‘oyat darajada betartib yaxlit tizimni - sport formasini yaratadi.

Sport formasini fazasi sportda yutishga optimal (mazkur tsikl uchun) tayyor ekanlikni saqlab borish bilan xarakterlanadi. Bu vaqtda sport mashg‘uloti bilan bog‘liq, bo‘lgan biologik o‘zgarishlarning davom etish darajasi (juda bo‘lmaganda katta yoshli sportchilarda) tushib ketishi o‘z-o‘zidan har qalay kamaya borsa kerak, chunki bu vaqtda yuksak darajadagi sport ko‘rsatkichlari nisbatan turg‘unlasha boradi.

Sport formasi davrida tub o‘zgarishlarga yo‘l qo‘yib bo‘lmaydi, chunki ular sport formasini yo‘qotishga olib kelgan bo‘lar edi. Biroq, bu bundan oldingi konstruktiv fazada qo‘lga kiritilgan imkoniyatlar va bu erda faqat ekspluatastiya qilinadi, degan ma’noni bildirmaydi. Sport formasini saqlash fonida sport yutuqlariga erishish bevosita bog‘liq bo‘lgan hamma narsalarning yanada rivojlanishi davom etadi. Shuning uchun natijalar o‘sa boradi, biroq, bu o‘sish mazkur sport formasi darajasidan chiqmaydi.

Mashg‘ulot tuzilish xususiyatlariga qarab, sport formasini saqlab turishning turli usullarini ifodalovchi sport natijalari bir yillik dinamikasining tiplari turlicha bo‘ladi. Bular quyidagilardan iborat: «cho‘qqilar» orasida uncha uzoq, davom etmaydigan 4-b xaftaga boradigan pasayishlar bor «bir cho‘qqilik», «qo‘sh cho‘qqilik». Bular ko‘p

turli xollarning barchasini qamrab olmaydigan faqat asosiy, qancha keng tarqalgan variantlar, xolos. Bundan tashqari sportning ayrim turlari (masalan, og‘ir atletika) uchun oralig‘i 3 oydan ortiq pasayishga ega bo‘lgan «qo‘sh cho‘qqilik» dinamika, tipikdir.

Sport formasini saqlab turish muddatlarini aniq belgilash ancha qiyin ish. Sportning ayrim turlaridagi sport natijalari dinamikasini statistik analiz qilish asosida taxminan shuni aytish mumkinki, yuqori malakali sportchilarda bu muddat odatda «bir cho‘qqilik» dinamikada 2-3 oyga yaqin, «qo‘sh cho‘qqilik» esa, jamlab hisoblansa, 4-4,5 oyga boradi. Cho‘qqi-lar orasidagi nisbatan uncha uzoq, davom etmaydigan pasayish-lar, aftidan, alohida oraliq momentlar sifatida sport formasini saqlab turish davriga kiritilishi to‘g‘ri bo‘lsa kerak. Bu paytda sport formasining asosiy tarkibiy qismlari yo‘qolmasa kerak; faqat spestifik funkstional kayfiyat bir oz pasayishi mumkin. Ko‘rsatilgan muddatlarni tibbiy - fiziolo-gik ma’lumotlari xam qisman tasdiqlaydi (S.P.Letunov va boshqalar).

Sport formasini saqlab turishning qaysi varianti yaxshiroq ekanini aytish hozircha qiyin. Ko‘p narsa, shubxasiz, sport turlarining xususiyatlariga bog‘liq. Yana shu narsa xam ma’lumki, «qo‘sh cho‘qqilik» variantlarda mashg‘ulotlarning musobaqa davrini uzaytirish imkoni paydo bo‘ladi. Mazkur variantlar ham, aslini olganda, ana shunday zaruriyat orqasida paydo bo‘lgan.

Sport formasini vaqtincha yo‘qotish fazasida mashq bilan chiniqqanlikni ma’lum tomonlari readaptastion pasayadi, sport formasining ayrim elementlarini birlashtirib turgan aloqalar so‘na boradi va organizm boshqacha darajada ishlashga o‘ta boradi.

Sport formasining yo‘qotilishi organizm xayotiy vazifalarining tushkunligi emas. Umumiy rejim va mashg‘ulotni rastional tashkil etilsa, odatdagi xayot faoliyati saqlanadi va yanada yaxshilanadi - bu maxsus tadqiqotlarda tasdiqlangan (V.P.Filin, L.P.Matveev, E.V.Kukolevskaya, E.E.Nemova). Bu vaqtda organizmda avvalgi yuklamalar xamda kundalik mashg‘ulotlar natijasida ba’zi bir ijobiy o‘zgarishlarning sodir bo‘lishi davom etadi. Aftidan, bu vaqtda avvalgi yuklama-lar tufayli eng uzoq, davom etadigan o‘zgarishlar nihoyasiga etadi, plastik almashinish jarayonlarida ba’zi bir assimilyastiya momentlari kuchayadi.

Sportchi ko‘p vaqt va kuch sarf qilib, sport formasiga kirib olgandan keyin uni yo‘qotish xato emasmi? Bu savolga to‘g‘ri javob berish uchun quyidagilarni xisobga olish kerak;

1. Sport - mashg‘uloti uzluksiz suratda kamolotga erishib borishga qaratilgan. Sport takomilining u yoki bu bosqichida qo‘lga kiritiladigan sport formasi esa xuddi ana shu bosqich (va faqat shu bosqich) uchun optimal holatdir. Birok sport mahoratining bir bosqichi uchun optimal bo‘lgan holatdan keyingi, yana ham yuksakroq bosqichi uchun optimal bo‘la olmaydi. Shu sababdan bir marta qo‘lga kiritilgan sport formasini har doim saqlab turishga intilish - bir joyda qimirlamay turib qolish istagi bilan baravardir. Oldinga siljish uchun eski formani «tashlab», yangi formaga kirish kerak. Yangi formaga kirish uchun, anchagina o‘zgarishlar qilish, jismoniy sifatlar salmoqli va har tomonlama rivojlanishini ta’minlash, yangi, yana ham takomillashgan mahorat va malakalarni orttirish qisqasi, sportcha tayyor ekanlikning barcha tomonlarini uning asoslari nisbatan stabillashadigan forma saqlab turish davrida mumkin bo‘lganiga qaraganda anchagina ko‘p o‘zgartirish va yaxshilash kerak.

2. Mashg‘ulot - yuklamalari faqat yaqindayok effekt beribgina qolmay, balki uzoq muddat qo‘llanilgan yuklamalar ta’siri bir-biriga qo‘shilib borishi bilan bog‘liq bo‘lgan kumuklyativ effekt ham beradi. Yuklamadar effektining sport formasiga kira borishi va uni saqlab turish bilan bog‘liq kumulyastiyasi sababli organizmda ertami yoki kechmi (bu yuklmalarning absolyut miqdoriga va boshqa holatlarga bog‘liq) adaptastioi mexanizmlar-ning xaddan tashqari zo‘riqib ketishiga qarshi qo‘riqlovchi reakstiya paydo bo‘lsa kerak. Agar yuklamani olib tashlash, boshqa holatga o‘tish, faol dam olish uchun sharoit yaratilmasa, unda yuklama-lar o‘ta mashq bilan chiniqqanlikka olib keladigan stressorlar xizmatini o‘taydigan bo‘lib qolishlari mumkin

3. Sport formasining negizida yotgan - turli biologik vazifa va jarayonlar o‘rtasidagi murakkab dinamik muvozanat saqlashning o‘zi ham sportchi tizimi uchun juda og‘irdir. Bu vazifa yana shu bilan murakkablashadiki, uni organizmning tinmay o‘zgarib turadigan tashqi va ichki muhiti fonida va turli adaptastioi jarayonlar o‘rtasidagi nihoyatda nozik aloqalar sharoitida xal etishga to‘g‘ri keladi.

Shunday qilib, sport formasini saqlab turish ko‘pgina tashki hamda ichki qiyinchiliklar bilan borlik. Agar sport formasini haddan tashqari uzoq muddat saqlab turishga harakat qilinsa, ular ortiqchalik qilib ketishi va unda ko‘ngilsiz oqibatlarga olib kelishi mumkin.

Biroq, aslini olganda, bunday qilish uchun hech qanday zarurat ham yo‘k. Aksincha, formaga bir kirib olgancha uni o‘zgartirmaslik yangi forma rivojlanishiga to‘sqinlik qilgan ya’ni bundan keyingi jarayon yo‘lida tormozlik qilgan bo‘lur edi. Demak, sport formasining vaqtincha yo‘qotilishi fazasi, sport takomili jarayonidagi alohida fazadir.

Shunday qilib, sport bilay shug‘ullanish jarayonida sportchi hamisha formada bo‘la olmaydi. U vaqt - vaqti bilan sport formasiga kirib, uni ozmi-ko‘pmi saqlab turadi va so‘ngra vaqtincha yo‘qotadi. Ma’lum sharoitlarda bu fazalar tobora yuksak, asosda muntazam suratda qayta - qayta almashinib turadi. Murabbiy bilan sportchi agar ular ishning muvaf-faqiyatli bo‘lishini istasalar, yuqorida sanab o‘tilgan fazalarni «bekor» qila olmaydilar. Biroq, sport formasini rivojlan-tirishning ob’ektiv qonunlarini bilib olgach, bu jarayonni boshqarish mumkin.

Sport formasining tashkil topishi, saqlab turilishi va vaqtincha yo‘qotilishi nihoyatda aniq, mashg‘ulotlar ta’siri natijasida ro‘y beradi. Sport formasining taraqqiyot fazasiga qarab ularning xarakteri o‘zgarib turadi. Shunga muvofiq mashg‘ulot jarayoni uch davrga bo‘linadi:

1) Sport formasiga kira borish uchun zarur sabab va sharoitlar yaratiladigan davr (fundamental davri);

2) Sport formasini saqlab turiladigan va uni sport yutuqlariga aylantiradigan davr (shaxsiy musobaqalar davri);

3) Zaruriyat tufayli sportchiga faol dam olishga imkon beriladigan davr. Bu davr mashg‘ulotning kumulyativ effekti o‘ta mashq bilan chiniqqanlik o‘tib ketishi oldini oladi va shu bilan birga sport takomilining ikki bosqichi o‘rtasidagi uzviylikni ta’minlaydi (o‘tish davri).

Bu davrlar faqat sportchi biologik sabablar bilan hamisha sport formasida bo‘la olmasligi uchungina emas, balki mashg‘ulotlarning tuzulishi va mazmunini muntazam o‘zgartirib turish - sportda kamolotga erishishning zarur ob’ektiv sharti bo‘lgani uchun ham paydo bo‘ladi.

Mashg‘ulot davrlari bilan sport formasining rivojlanish fazalari o‘rtasidagi mustahkam aloqani ta’kidlash bilan birga, ularni aslo bir-biriga tenglashtirmaslik kerak. Sport formasining rivojlanish fazalari - bu biologik asosdagi jarayonning birin - ketin keladigan momentlari (stadiyalardir; ular sportchi organizmida mashg‘ulotning

va boshqa omil-larning ta'siri ostida ro'y beradigan fiziologik, bioximik va morfologik o'zgarishlarning bosqichlaridir. Mashg'ulot davrlari esa, o'z mohiyati jixatidan pedagogik jarayonning birin-ketin keladigan stadiyalaridir; ular sportchining o'sishiga maqsadga muvofiq. ta'sir ko'rsatadigan ma'lum vosita va metodlardan unumli foydalanish bilan xarakterlanadi. Demak, mashg'ulot davrlari - sport formasini rivojlantirishni boshqarish jarayonining birin - ketin keladigan stadiyalaridir.

Mashg'ulot tsiklidagi davrlarning miqdori va davomiyligi aslida sport formasini o'stirish fazalarining miqdori va davomiyligi mos kelishi kerak. Biroq hamisha shunday bo'lavermaydi. Bunga ikkinchi darajali narsalar sabab bo'lishi mumkin. Boshqa xodisalar bo'lishi ham mumkin. Misol uchun sport formasi rivojlanishi ikkita tsiklini o'z ichiga olgan beshta mashg'ulot davridan iborat «ikkilangan» mashg'ulot tsiklini ko'rib chiqamiz. Bunda davrlardan birining fonida sport mashg'ulotning tarkibiy qismlarini, jumladan yuklamalar hajmini va intensivligini o'zgartirish yo'li bilan sport formasining rivojlanish fazasini qisqartish yoki cho'zish mumkin. Biroq bunda o'zboshimchalik bo'lmasligi kerak. Bu fazalarni cheksiz suratda uzaytirish ham, bexad qisqartirish ham mumkin emas, chunki ularning muddatlari ko'p jihatdan organizm rivojlanishi ichki qonuniyatlari bilan belgilanadi va bir qator konkret sharoitlarga (sportchining oldindan tayyorlik darajasiga, sport turlarinint xususiyatlariga va hokazolarga) bog'liq bo'ladi fundamental davri aslida sport formasiga kirish uchun mazkur konkret sharoitda zarur bo'lgan vaqtdan qisqa bo'lishi mumkin emas. Musobaqa davri sport formasini keyingi progreesga xalal bermagan holda saqlab turish imkoniyatlari yo'l qo'yganidan uzun bo'lishi mumkin emas. O'tish davrining muddatlari birinchi galda avvalgi yuklamalarning jamlangan miqdori hamda kuch - quvvatni tiklab olish jarayonining qancha davom etishiga bog'liq.

Mashg'ulot tsiklining umumiy uzunligini ko'pincha taqvim yili bilan belgilaydilar. Tajriba va maxsus tadqiqotlarning ko'rsatishicha, ko'p hollarda sport natijalarini o'stirishni ta'minlash uchun mazkur muddat to'la etarlidir. Shu bilan birga sportning ayrim turlarida (og'ir atletika, engil atletikaning tezkor - kuchlilik turlarida, suzishdagi, spirinter masofalarida va aftidan, sportining shu xarakterdagi boshqa turlarida ham) sport formasini faqat bir yilda emas, hatto yarim yilda ham yangilash mumkinligi aniqlangan.

Sportning bunday turlari uchun bir yillik hamda yarim yillik (yoki «ikkilangan») mashg‘ulot tsikllaridan, ularni ma’lum tartibda bir - biri bilan almashtirib, foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Har jihatdan qaraganda, yarim yillikdan kam bo‘lgan tsikllar sport formasini yangilash uchun doimiy asos bo‘la olmaydi. Bir yillikdan ortiq; muddatli tsikllar ba’zi xolarda ma’qulroq, bo‘lib chiqishi xam mumkin.

Malakali sportchilar uchun davrlarning tahminan quyidagi muddatlarini belgilash mumkin:

Fundamental davri 3,5-4 oydan (bu yarim yillik va «ikkinlangan» mashg‘ulot tsikllari uchun xarakterlidir) 5-7 oygacha (bir yillik tsikllarda);

Musobaqalar davri - 1,5-2 oydan (yarim yillik va «ikkilangan» tsiklda) 4-5 oygacha (bir yillik tsiklda); o‘tish davri 3-4 haftadan (yarim yillik tsiklda) 6 xaftagacha (bir yillik va «ikkilangan» tsikllarda). Aftidan, juda ko‘p sport turlari uchun davrlarning rastional muddatlari ana shu chegaralarda bo‘lishi mumkin. Bunda sportning bir xil turlari uchun ko‘rsatilgan' muddatlarning to‘la diapazoni, boshqa turlari uchun esa faqat ayrim muddatlargina to‘g‘ri keladi.

Mashg‘ulot davrlarining uzunligi sport bilan ko‘p yillar davomida shug‘ullanish jarayonida o‘zgarmas bo‘lib qolmaydi. Shuning uchun yuqorida keltirilgan raqamlar barchaga baravar to‘g‘ri kelavermaydi. Ular asosan nisbatan yaxshi mashq, ko‘rgan, shakllanib bo‘lgan, o‘sa borayotgan sportchilarga taalluqlidir. Mashq bilan chiniqqanlik qancha kam va mashg‘ulotda qo‘llaniladigan - yuklamalar darajasi qancha past bo‘lsa, muddatlardagi farq ham shuncha ko‘p 6o‘ladi.

Mushaklarning qanday kuchlanishga qarab,sport formasini takomillashtirish va saqlash mexanizmlari xaqidagi masalani tilga olishdan oldin, birinchi navbatda “Sport formasi” degan tushunchaning ma’nosi haqida to‘xtalib o‘tishimiz zarur.

Ayrim mualliflar sport formasi haqida, bu tasadifiy hodisa, uning yuzta odamdan bittasi idrok qila olishi mumkin, qolgan to‘qson to‘qqiztasi esa, ko‘p mashq qilishdan toliqib, bu forma orqasiga ko‘rinmay qolib ketadi, deb hisoblaydilar (Buaje Roxlin).

Sport formasini birinchi bo‘lib A.N.Kristovnikova (1952 y) fizologik mexanizm nuqtai nazaridan taxlil qila boshladi.

Letunov va Mixaelivlar sport formasi – bu sportchining o‘z

sog‘ligiga hech qanday putur etkazmagan holda, sport musobaqalariga eng yaxshi tayyorlangan holati, deb hisoblaydilar.

Biroq sport ilmning taraqqiyot bosqichida sport formasining mohiyati L.P.Matveev bilan A.I.Yarostskiylar ta’rifida eng mukammal va batartib bayon qilingan.

L.P.Matveevning fikricha, sport formasi ko‘p qirrali hodisa bo‘lib, u sportchining jismoniy, sport-texnikaviy, taktikaviy va psixologik yuksak yutuqlarga erishishda har tomonlama tayyor ekanligidan dalolat berib turibdi. A.I.Yarostskiy kengaytirar va to‘ldirar ekan, shunday deydi: sport formasi – bu sportchining sihat salomatlik jismoniy rivojlanishi jismonan qay darajada tayyorlaganligi va uning ma’naviy, irodaviy tayyorgarligi darajasining bir biri bilan o‘zaro o‘yg‘unligidirki,bu uyg‘unlik mushaklar kuchlanishi bo‘yicha darajalangan eng yuqori harakatlantirish imkoniyatini ta’minlaydi. Sport formasi organizm holatini ifodalar ekan, u insonni harakat faoliyatidagi teran o‘zgarish jarayonini aks ettiradi, shuning uchun insonning harakat bobidagi kamolotini ifodolovchi aniq biologik mezon, deb hisoblash mumkin.

Sport formasi mezoni, birinchi navbatda sport erishilgan yuksak darajasidagi yutuqlarning mavjudligi, bu yutuqlarning barqarorligi va yanada kamol topishga moyilligi bilan ifodalanadi.

Sport formasi holati bor bo‘lgan erda sportchinig salomatlik holatidan:har qanday dardu kasallikdan holi bo‘lish, funkstional sistemalarning eng yuksak darajada kamol topganligi, atrof muhit faktorlariga (gipotermiya-badan haroratini su’niy tarzda pasaytirish, gipoksiya-qon tarkibida kislorod miqdorini kamayishi, gipoglikemiya-qonda qand miqdorining kamayishi) nisbatan g‘oyat darajada ustavorlik ruhiy jarayonlar (start oldi va start holati)da fe’lini nihoyatda vazmin tuta olish, shuningdek, hayotiy faollikning (tetiklik, quvonchlik, serg‘ayratlik, abjirlik) yuksak darajada bo‘lishi va x.k.lar talab qilinadi.

I. Sport formasi holati mavjud bo‘lgan erda, sporchining jismonan rivojlanishidan: mushak sistemasini rivojlantirish (uning rivojlanish darajasi, garmoniyasi, eng maqbul holati), o‘z gavdasi vaznini, uning segmentlarini (erdan yuqoridagi, yo erdagi holatda) boshqara olish, tepinib harakat qiluvchi apparatning (oyoq tovoni va boldir mushaklarining) mexanik jixatdan, pishiq puxtaligi va tashqi nafas olishi rivojlantirish talab qilinadi.

Sport formasi holati mavjud bo‘lgan erda, sporchining jismoniy tayyorgaligidan: harakatlantiruvchi xususiyatlarning sport spesifikastiyasi nuqtai nazaridan o‘zaro nisbati eng yuqori miqdordagi yuklamalarga bardosh berish texnik tayyorgarlikning yuksak darajada bo‘lishi va katta musobaqaviy tajriba talab qilinadi.

Sport formasi tiklanayotgan davrda ma’naviy-irodaviy tayyorgarlikdan: sportchining ma’naviy qiyoffasi beligilarni nomoyon qilish va ularninsh rivojlantirish, o‘z xalqi va vataniga sadoqat bilan xizmat qilish, davlat ma’nfatlarini o‘z shaxsiy manfatidan ustun qo‘yishga harakat qilish, sport mahoratini oshirish uchun mashq va musobaqa sharoitlaridagi hatti – harakatlari uchun o‘z jamoasi oldida yuksak ma’suliyatini doim his etish, o‘z fe’l atvoridagi takabburlik, ko‘zbuyamachilik, manfatparastlik, sport tartibini buzish kabi illatlarni tugatish barcha xalq va millat vakillari bilan do‘st tutinish, xalqaro uchrashuv paytlarida birodarona birdamlmkka intilish, irqiy kamsitishlarga murosasiz munosabatda bo‘lish tinchlik dushmanlariga qarshi keskin kurash olib borish va x.k. talab qilinadi.

II. Sport etikasining: a)ongli intizomli bo‘lish, xalqaro sport maydonlarida o‘z jamoasi bilan hamjihat bo‘lgan holda, yuksak mahorat ko‘rsatish uchun kurashish, vatan shon-shuhratini oshirish (ko‘pchilik sportchilar o‘z mehnat sevarliklari, musobaqalarda jonbozlik ko‘rsatib, yuksak natijalarga erishganlari uchun xukumatning oliy mukofot va unvonlarga sazovor bo‘lganlar);

b) umuminsoniy axloq me’yorlarini namoyon qilish: hamisha kamtar, olishuv chog‘ida halol bo‘lish, raqibini, hakamni, tomoshabinlarni hurmat qilish, xumuomila, saranjom-sarishta bo‘lish.

III. Irodali bo‘lish (ongning va axloqiy hissiyotlarining faoliyat ko‘rsatish jihatlari, bu jihatlar sportchining sportda,mehnatda, hayotda o‘zining tutishini nazorat qiladi). Irodali odam qo‘ydagi fazilatlarga ega bo‘lishi kerak: sobitqadamlilik, qa’tiylik, dovyuraklik, dadailik, tirishqoqlik, tashabbuskorlik va sport bellashuvi paytida va tashqi g‘ayri rasmiy og‘ir sharoitlarida o‘z his-hayajonini “jilovlay olish” – bu fazilatlarga erishish uchun benuqson intizomlilik va metin irodali bo‘lishi kerak.

To‘g‘ri, sport formasining bu mezonlarini printsipial ko‘rsatkich sifatida qabul qilish kerak bo‘ladi, ammo ularnig har birini mukammal ifodalash esa, metodikaning imkoniyatlariga va bu murakkab masalalarni o‘rganishiga qodir bo‘lgan ilm darajasiga bog‘liq.

Sport formasining xolati,shunigdek,vazifalarini iqtisod qilish bilan xam, ya'ni nostandart yullamalarni bajarish chog'ida bir qator fiziologik ko'rsatkichlarni kamaytirish bilan ham ifodalanadi: masalan, Baychenkoning qayd qilishicha, agar sport dargohiga kirib kelgan sportchiga puls (tomir urishi) -46 nafas olish bir daqiqada-14 bo'lsayu, agar u harakat qilmayotgan paytda eritirostitlar (qizil qon tanachalari) 5 million bo'lsa sportchilarda ularning miqdori 7-8 milionga ko'payadi, o'rtacha balandlikdagi tog' sharoitida esa 16 millionga chiqadi va buning naijasida to'qimalarning kislorod o'tkazish qobilyati oshadi.

Sport formasi holatida o'pkaning maksimal havo almashishi 10-40litrga oshadi quvvatni tiklash jarayoni tezlashadi, organizmning atrof muhitidagi noqulay faktorlarga nisbatan reyrispestifik chidamliligi oshadi. Umuman olganda, sport «forma»si tayyorgarlikning barcha jihatlari bo'yicha optimal ruhiy, texnika va taktik tayyorgarlik jihatlari bo'yicha optimal tayyorgarlik ko'rish bilan tavsiflanadi. Bu erda optimal tayyorgarlik degan tushuncha faqat tor ma'noda, ya'ni sportning mazkur, muayyan bir tsikli uchun sport «forma»sini rivojlantirish ma'nosidagina ishlatilsa to'g'ri bo'ladi.

Sport tayyorgarligining navbatdagi har bir bosqichida sport formasi ko'rsatkichlari takomillasha borib, tayyorgarlik tomonlarini yana ham yuqoriroq darajaga ko'taradi. Shunga yarasha sport natijalari ham ortib boradi. Shu munosabat bilan sport «forma»sining miqdoriy mezonlari to'g'ri tanlanishi muhim ahamiyatga ega bo'ladi.

16.4.2. Ilgarilab borish mezonlari

Bunday mezonlar sport «forma»sining ko'rsatkichlari ortib borish darajasi bo'yicha belgilanishi bilan tavsiflanadi.

Barqarorlik mezonlari.

Sport «forma»sining ushbu mezonlari sportchi muayyan bir vaqt mobaynida qo'lga kiritgan yutuqlarni namoyish etish bilan, ya'ni u eng yuqori natijaga erishganligi yoki yuqori yutuqqa bir bahya kelganligi (masalan: eng yaxshi natijaning 100-95 % atrofida), barqarorlikni ko'rsatganligi bilan tavsiflanadi.

16.4.3. Sport «formasi»ni rivojlantirish mezonlari

Sport «forma»sini rivojlantirish jarayonlari fazalar xususiyatiga ega bo‘ladi, hamda quyidagi uchta fazaning izchillik bilan almashtirilib turilishi tartibida kechadi:

- sport «forma»sining hosil qilinishi;
- sport «forma»sining (nisbatan barqaror shaklini) saqlab qolishi;
- sport «forma»sining vaqtincha yo‘qotilishi.

Birinchi faza – bu bazaviy imkoniyatni to‘plab olish, funkstional imkoniyatlarning umumiy darajasini oshirish, jismoniy sifatlarni har tomonlama rivojlantirish, zarur harakat malakalarini qaytadan tuzish bosqichidir.

Ikkinchi faza – bunda sport «forma» sining nisbatan barqarorlashgani kuzatiladi. Shunday nisbiy barqarorlik bilan ajralib turadi. Bunday hol sport yutuqlarini ta’minlovchi mexanizmni yanada rivojlantirib borish bilan bog‘liq bo‘ladi.

Uchinchi faza – organizm faoliyat ko‘rsatish tartibining tiklanish (umumiy belgilangan daraja) tomon harakat qilishi bilan tasdiqlanadi. Basharti, biz sportchilarning bir yil mobaynida musobaqalarga qanday ishtirok etib, qanday natijalarni qo‘lga kiritganliklarini tahlil qilib chiqadigan bo‘lsak, u holda sport natijalarining tebranib turishi (goh ko‘tarilib, goh pasayib turishi) ni sezib olish ishi unchalik qiyin bo‘lmaydi.

Sport natijalari dinamikasining quyidagi to‘rtta asosiy turi mavjud ekanligi aniqlangan:

- **«Bir cho‘qqilik» egri chiziq**
- **«Ikki cho‘qqilik» egri chiziq**
- **«Uch cho‘qqilik» egri chiziq**
- **«Ikki cho‘qqilik» egri chiziqdan** iborat bo‘lib, bu cho‘qqilar egri chiziqlar diagrammalarida bir yillik tsikldagi sport natijalari dinamikasining asosiy turlari hamda ularning sport «forma»si rivojlanish fazalari bilan ehtimol tutilgan nisbatlari ifoda etilgan misollarda engil atletikachilar – uloqtiruvchilarning o‘rtacha ko‘rsatkichlari asos qilib olingan.

Sport «forma»sini nima uchun doimiy ravishda saqlab turish mumkin emasligini L.P.Matveev quyidagicha izohlaydi:

Birinchidan, sport sohasida takomillashtirishning etti yoki mazkur bosqichida hosil qilingan sport formasi – bu mazkur bosqich

uchun (ha, faqat mana shu bosqich uchungina) optimal bo‘lgan holatdir. Navbatdagi, bundan ko‘ra yana ham yuksakroq bosqich uchun esa, endi u optimal bo‘lgan bir holatdir. Yangi sport formasini «echib tanlash» lozim bo‘ladi, shundan keyingina yangi sport «forma»si hosil qilish uchun shart sharoitlar vujudga keltiriladi.

Ikkinchidan, sport «forma»sini hosil qilish va uni saqlab qolish uchun zarur bulgan (mashg‘ulot va musobaqalar) yuklamalarning jamlangan miqdorini uzoq vaqt saqlab turish sodir bo‘ladi. Bunday holat organizmda ertami-kechmi baribir, moslashish mexanizmlarining haddan tashqari zo‘riqib ishlashga qarshi muhofaza reakstiyasini vujudga keltiradi.

Uchinchidan, organizmda kechayotgan vazifalar bilan jarayonlar o‘rtasidagi dinamik tarzdagi murakkab muvozanat holatini saqlab turish sportchi asab tizimi uchun og‘ir vazifa hisoblanadi.

O‘z – o‘zini nazorat qilish uchun savollar.

1. Standart va o‘zgaruvchan yuklama uslublariga ta’rif bering.
2. Musobaqa mashq texnikasini yaxshilash uchun siz o‘rgatishning qaysi usullaridan (to‘laligicha yoki qismlar bo‘yicha) foydalanyapsiz, nima uchun?
3. Harakat ko‘rgazmaliligi uslubi. Siz qaysi holatda undan foyda-lanasiz.
4. Moslashtirilgan (sekin bajarish) ko‘rsatish uslubini qo‘llashda nima ko‘zda tutiladi.
5. Sport mashg‘uloti qaysi xolatlarida siz videoyozuvdan foyda-lanasiz?
6. Qismlarga bo‘lib yoki to‘laligicha o‘rgatish metodining ijobiy salbiy tomonlari. Sizga qaysi biri ma’qul?
7. Sport formasining to‘liq tushunchasini aytib bering.
8. Sport formasini baholash uslublarini tavsiflay olasizi?
9. Sport formasining fazalarini aytib bering.
10. Sport formasini vaqtincha yo‘qotish fazasi deganda nimani tushunasiz?

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR.

Qonun O'zbekiston Respublikasi "Haqida ta'lim" 29 avgust 1997 yil yillar №464- I.

O‘zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi
04.09.2015 yildagi O‘RQ-394-son Qonuni.

Abzalov R.A., Abzalov N.I. Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi va metodikasi:
Darslik - Qozon: "Vestfalika", 2013 yil.

Alter M.D. Moslashuvchanlik fani / trans. ingliz tilidan G. Goncharenko. - Kiev:
Olimpiya adabiyoti, 2001 yil.

Artemyev, V.P. Jismoniy sifatlarni va ular bilan bog'liq qobiliyatlarni rivojlantirishning umumiy tamoyillari. - Brest: BSTU, 2005 yil.

Artemyev, V.P. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Dvigatel fazilatlari:
darslik. nafaqa. - Mogilev: Moskva davlat universiteti. A.A. Kuleshova, 2004 yil.

Ashmarin B.A. Jismoniy tarbiya pedagogikasi: Darslik. oliy o'quv yurtlari talabalari
uchun qo'llanma. - SPb.: LGOU, 1999 yil.

Ashmarin B.A. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Darslik – M.: Ta’lim, 1990

Bayborodova L.V. Jismoniy tarbiya o'qitish usullari - M.: VLADOS, 2004.

Barchukov VA. BILAN. Nazariya Va metodologiyasi jismoniy ta'lim Va sport.
Darslik - M.: KNORUS, 2017.

Bernshteyn N.A. Chaqqonlik va uning haqida rivojlanish. - M.: Jismoniy tarbiya va
sport, 1991 yil.

Bernshteyn N.A. Harakatlar fiziologiyasi va faoliyat fiziologiyasi
bo'yicha insholar - M.: Tibbiyot, 1966 yil

Bogen MM. Ta'lim motor harakatlar. - M.: Jismoniy tarbiya va sport, 1985 yil

Geletskiy V.M. Nazariya jismoniy madaniyatlar Va sport. Tarbiyaviy nafaqa

- Krasnoyarsk: IPC SFU, 2008 yil.
Goloshchapov B.R. Hikoya jismoniy madaniyatlar Va sport: Darslik. nafaqa.- M., 2000.
Grachev KELISHDIKMI. Jismoniy madaniyat. - M: ICC "Mart", 2005 yil
Gujalovskiy, A.A. Asoslar nazariyalar Va usullari jismoniy Madaniyat: darslik.
texnika uchun. fizika. madaniyatlar. - M.: Jismoniy tarbiya va sport, 1986 yil.
Donskoy D.D., Zatsiorskiy V.M. Biomexanika: Darslik - M.: FiS, 1979 yil
Erkomaishvili I.V. Jismoniy madaniyat nazariyasi asoslari Ekaterinburg, 2004 yil
Jeleznyak Yu.D., Minbulatov V.M. “Jismoniy tarbiya” fanini o‘qitish nazariyasi va metodikasi: Darslik. qo'llanma - M.: "Akademiya", 2004 yil.
Zatsiorskiy IN. M. Sport metrologiya. Darslik - M., FiS, 1982 yil
Koshelev V.F., Malozyomov O.Yu., Berdnikova Yu.G., Minaev A.V., Filimonova S.I. Texnik universitetda talabalarning jismoniy tarbiyasi: O'quv qo'llanma. – Ekaterinburg: USFTU; AMB nashriyoti, 2015 yil.
Kuznetsov, V.S. Maktabda jismoniy tarbiya darslarida asosiy harakat turlarini o`rgatish metodikasi. - M.: VLADOS, 2002 yil.
Kuramshin Yu.F. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Darslik. - M.: Sovet sporti, 2003 yil.
Lukyanenko V.P. Jismoniy tarbiya: Bilim asoslari: Darslik. M .: Sovet sporti. 2003 yil.
Lyax V.I. Maktab o'quvchilarining motor qobiliyatlari: nazariya asoslari
va rivojlanish usullari. – M., 2000 yil.
Lyax V.I. Testlar V jismoniy ta'lim maktab o'quvchilari. — M., 1998 yil.
Makeeva V.S. Nazariya Va metodologiyasi jismoniy madaniyatlar. - RF: Xavfsizlik
va omon qolish akademiyasi, 2014 yil
Maksimenko, AM Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodologiyasi asoslari: darslik. Universitet talabalari uchun qo'llanma - M.: Jismoniy tarbiya va sport, 2001.
Matveev L.P. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Darslik – M.: Jismoniy tarbiya va sport, 1991 yil

Matveev L.P. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Mavzuga kirish:
Oliy ixtisoslashtirilgan jismoniy tarbiya muassasalari uchun darslik - Sankt-Peterburg: Lan nashriyoti, 2003. Matveev, A.P. Boshlang'ich maktabda jismoniy tarbiya metodikasi. - M.: VLA-DOS, 2003 yil.
Naskalov, V. M. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usullari - Novopolotsk: PSU, 2008.
Ozolin N.G. Sport mashg'ulotlarining zamonaviy tizimi. - M.: Jismoniy tarbiya va sport, 1986 yil.
Popov V.I. Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi: Darslik. – Sankt-Peterburg, 2009 yil.
Solodkov, A.S. Fiziologiya inson. General. Sport. Yosh: darslik – M.: Olimpiya-press, 2005. – 528 b.
Stepanenkova E. Ya. Bolaning jismoniy tarbiyasi va rivojlanishi nazariyasi va usullari. Darslik. talabalar uchun nafaqa oliy darslik muassasalari. - M.: "Akademiya" nashriyot markazi, 2006 yil.
Suslov F. P., Xolodov J. K. Sport nazariyasi va metodikasi: Darslik. Olimpiya zaxiralari maktablari uchun qo'llanma - M., 1997 yil.
boyqush, V.P. Yosh o'zgarishlar tezlik, mushak kuchlar va tezlik fazilatlari - M.: Jismoniy tarbiya va sport, 1968.
Furmanov A.G., Krutalevich MM. Nazariya va metodologiyasi Jismoniy tarbiya: Darslik. Nafaqa. - Minsk, 2014 yil
Xolodov J.K., Kuznetsov V.S. Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi va metodikasi : Darslik. nafaqa. - M.: "Akademiya", 2000 yil.
Xuxlaeva D.V., “Metodologiya jismoniy ta'lim V maktabgacha ta'lim muassasalari" - M., 1984 y.
Chermit, K.D. Nazariya Va metodologiyasi jismoniy madaniyatlar. - M.: Sov. sport, 2005 yil.
Yusupova Yu.M. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Darslik – T. Iqtisod-moliya, 2007 y

GLOSSARIY

№	Atamaning O‘zbek tilida nomlanishi	Atamaning Rus tilida nomlanishi	Atamaning Ingliz tilida nomlanishi	Atamaning ma’nosi
1	mashq	Uprajneniya	Fairy tales	Harakatlar,harakat faoliyatlari, shuningdek harakat faoliyatining murakkab turlari, bo‘lib ular jismoniy tarbiya vazifalarini hal etish uchun vositada tanlab olingan. “Mashq” atamasini harakat faoliyatini bir necha bor takrorlash jarayonini ifodalash ma’nosida ham qo‘llaniladi
2	Harakat faoliyati	Dvigatelnoy aktivnost	actiwiti	Deb harakatni bajara olish uni takomillashtirish va ko‘nikmani vujudga keltirishga aytiladi
3	Jismoniy tarbiya	Fizicheskaya vospitaniya	Physical traihihg	Jismoniy kamolotga erishishga yo‘naltirilgan pedagogik jarayondir
4	Jismoniy tayyorgarlik	Fizicheskaya podgotovka	Physical traihihg	U aniq kasb xususiyatiga ko‘ra o‘tkaziladigan jismoniy mashqlarning vazifalari, vositalari, o‘kazish metodikasining o‘ziga xosligi bilan xarakterlanadi
5	Jismoniy ta’lim	Fizicheskayavospitaniya	Physical traihihg	Jismoniy tarbiyaning maxsus bilimlar,harakat ko‘nikma va malakalarini egallashdan iborat bir turi
6	Sport	Sport	sport	Bu musobaqa jarayonida namoyon bo‘ladigan,u yoki bu jismoniy mashq turida eng yuqori natijaga erishishga yo‘naltirilgan maxsus faoliyatdir
7	Chidamlilik	vınoslivost	durable	Biror–bir faoliyatda toliqishga qarshi tura olish qobiliyatidir
8	Musobaqal	sorevnovani	compete	Ikki jamoa o‘rtasida bellashuv

	ash-moq	ya		
9	jismoniy tarbiya	Fizicheskaya kultura	Physical traihihg	Bu jismoniy kamolotga erishishga yo‘naltirilgan pedagogik jarayondir
10	Jismoniy rivojlanish	Fizicheskaya razvitiya		Bu kishi organizmi shakl va funksiyalarining o‘zgarish jarayonidir
11	suzish	plavanie	swiming	Bu jismoniy xarakat bshlib suvni ostida yoki ustida berilgan yo‘nalishlar bo‘yicha suvda harakatlanishdir
12	tezkorlik	skorost	sped	Tezkorlik–bu insonning ma’lum sharoiti uchun qisqa vaqt ichida harakatni yuqori samarali bajara olishlik qobiliyatiga aytilpdi
13	olimpiya	olimpiya	olimpiya	Halqlar o‘rtasida sport musobaqasi
14	musobaqalashmoq	sorevnovatsya	compete	Ikki jamoa o‘zaro biror sport turi bo‘yicha kuch sinashi
15	gimnastika	gimnastika	gymnastik	Bu lotincha so‘zdan olingan bo‘lib “Yalong‘och” degan ma’noni bildiradi
16	jamoa	komanda	torun	Bir necha sport turi yoki sportchidan tashkil topgan guruh
17	chempion	chempion	winner	Biror sport turidan natijaga erishgan sportchi
18	ko‘pkurash	mnogobore	All-around	Kupkurash o‘z ichiga yurish yugurish,sakrash,uloqtirish,otishni oladi
19	sakrash	Prigat	jumping	Yengil atletika sport turi o‘z ichiga sakrashni oladi, joydan turib sakrash, uzunlikka sakrash, balandlikka sakrash
20	Milliy tizim	Natsionalnaya sistema	Notional systm	Gimnastikani milliy tizimlariga Nemis.fransuz, shved tizimlari kiradi
21	maydoncha	Ploshadka	dround	Mashg‘ulot o‘tkaziladigan joyni maydoncha deb ataladi
22	rivojlanish	Razvıtiya	developme	Organizmning morfofunksional

			nt	o‘sishi rivojlanish
23	Olimpiya qasami	Olimpiyskiy klyatva		Olimpiyadada ishtirok etuchi hakamlar va sportchilar qasamiyot qilishi
24	Olimpiya shiori	Olimpiyskiy deviz		Olimpiya shiori, tezroq,balandroq,kuchliroq
25	Olimpiya mash’alasi	Olimpiyskiy fakel		Olimp tog‘laridan to poytaxkacha gulxan yoqilib olib kiriladi
26	Milliy olimpiya qo‘mitasi	Natsionalnıy olimpiyskiy komitet	National Sports Council	Milliy olimpiya qo‘mitasi musobaqaga ketadigan xarajatlar, sportchilarga olimpiyada o‘yinlariga yo‘llanma beruvchi yagona tashkilot
27	doping	Doping	doping	Musobaqa jarayonida qo‘llash ma’n etilgan modda
28	kriptiya	Kriptiya	kriptiya	Qadimgi Yunonistonda efep unvoni berishi uchun belgilangan tungi yurish.
29	kubok	Kubok	kubok	Musobaqada g‘olib chiqqan jamoaga beriladigan sovrin
30	Halqaro olimpiya qo‘mitasi	Mejdunarodnıy olimpiyskiy komitet		Butun halqlar urtasida utkaziladigan musobaqa

MUNDARIJA

Kirish **3**

1 - BOB. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi fanining maqsadi hamda vazifalari **5**

1.1. O‘quv fan sifatida. **11**

1.2. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasida qo‘llaniladigan etakchi tushunchalar **12**

2 - BOB. Jismoniy tarbiyaning jamiyatdagi vazifalari va shakllari **19**

2.1. Jismoniy tarbiyaning umumiy va maxsus vazifalari mavjud **21**

3 - BOB. Jismoniy tarbiya nazariyasi bo‘yicha olib borilayotgan tadqiqot uslublari **26**

3.1. Ilmiy tadqiqotda nazariy tahlil va umumlashtirish usuliyati **26**

3.2. Pedagogik kuzatish ilmiy tadqiqot usuliyati **27**

3.3. Eksperiment ilmiy tadqiqot metodi **28**

3.4. Matematik hisoblash ilmiy tadqiqot uslubiyati **29**

4- BOB. Jismoniy tarbiya vositalari **32**

4.1. Jismoniy mashqlarning mazmuni va shakli **33**

4.2. Jismoniy mashqlar texnikasi **34**

4.3. Harakatlar xarakteristikasi **37**

4.4. Fazoviy-vaqt xarakteristikasi **40**

4.4.1. Vaqt xarakteristikasi **40**

4.4.2. Ritmiklik xarakteristikasi **41**

4.4.3. Dinamik xarakteristikalar **42**

4.5. Jismoniy mashqlarni bajarish fazalari **42**

4.6. Jismoniy mashqlarning pedagogik turkumlari **43**

5 - BOB. Jismoniy tarbiyaning didaktik tamoyillari **47**

5.1. Jismoniy tarbiya tizimida tamoyillar ierarxiyasi **47**

5.2. Umumiy metodologik tamoyillar **49**

5.2.1. Onglilik va faollik printsipi **49**

5.2.2. Ko‘rgazmalilik printsipi **51**

5.2.3. Munatazamlilik printsipi **52**
5.2.4. Tushunarli va individuallashtirish printsipi **54**
5.3. Jismoniy tarbiyaning maxsus printsiplari. **55**
5.3.1. Jismoniy tarbiya jarayonining uzluksizligi printsipi **55**
5.3.2. Yuklamalar va dam olishni tizimli uyg‘unlashtirish printsipi **57**
5.3.3. Rivojlantiruvchi-mashqlantiruvchi ta’sirlarni asta-sekin oshirib borish printsipi **58**
5.3.4. Yuklamalar dinamikasining moslashtirilgan muvozanati printsipi **60**
5.3.5. Mashg‘ulotlarni tsiklli tuzish printsipi **61**
5.3.6. Jismoniy tarbiya yo‘nalishlarining yoshga mosligi printsipi **62**

6 - BOB. Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida qo‘llaniladigan jismoniy tarbiya metodlari **63**
6.1. So‘zdan foydalanish metodi **67**
6.2. Harakatni ko‘rsatish orqali his qildirish metodi **70**
6.3. O‘yin uslubi **75**
6.4. Musobaqa uslubi **77**

7 - BOB. Harakatlarga o‘rgatish bosqichlarining tuzilish asoslari. o‘rgatish bosqichlarining asosiy yo‘nalishi va xususiyati **80**
7.1. Dastlabki o‘rgatish bosqichi **81**
7.2. Chuqurlashtirilgan o‘rgatish bosqichi va bosqichning maqsadi **84**
7.3. Harakatlarni mustahkamlash va yanada takomillashtirish bosqichi **84**

8 - BOB. Harakat malakalarining tashkil etish qonuniyatlari **89**
8.1. Xarakat ko‘nikmalari **89**
8.2. Xarakat malakalari. **90**
8.3. Malakaning o‘zaro ijobiy aloqasi **91**
8.4. Malakaning o‘zaro salbiy ta’siri **92**
8.5. Tug‘ma avtomatizimlarning ta’siri **93**
8.6. Harakat malakalarining tashkil topish qonuniyatlari. **93**

8.7. Malakaning stabillashuvi va platsikligi. **95**

9 - BOB. Jismoniy sifatlarni (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik, chidamlilik) tarbiyalash metodikasi **100**

9.1. Jismoniy sifatlar to‘g‘risida tushuncha **100**

9.2. Jismoniy qobiliyatlar rivojlanishining asosiy qonuniyatlari **103**

9.3. Kuch qobiliyatini tarbiyalash. **110**

9.3.1. Kuch qobiliyatlari haqida tushuncha, ularning turlari. Kuch qobiliyatlarining rivojlanish darajasini va namoyon bo‘lishini belgilovchi omillar **110**

9.3.2. Kuch qobiliyatlarining rivojlanishi usuliyati. Kuch qobiliyatlarini rivojlantirish vositalari. **118**

9.3.3. Mushaklar haqida qisqacha ma’lumotlar. **119**

9.3.4. Mushaklararo muvofiqlash haqida tushuncha. Mushaklarning o‘zaro harakatini belgilovchi omillar **121**

9.3.5. Turli mushak guruhlarining kuch qobiliyatlarini rivojlantirish uchun mashqlar **123**

9.3.6. Kuch qobiliyatlarini rivojlantirish usullari **125**

9.3.7. Kuch qobiliyatlarining turlari va ularni rivojlantirish usullari **131**

9.4. Tezkorlik qobiliyatini tarbiyalash. **139**

9.4.1. Tezlik qobiliyati haqida tushuncha. Tezlik qobiliyati darajasini rivojlantirish omillari va tezlik qobiliyatlarining paydo bo‘lishi. **139**

9.4.2. Tezkorlik harakatini sezish rivojlanishining usluliyati **141**

9.4.3. Yakka harakat tezligi va harakat chastotasining rivojlanish usuliyati **146**

9.4.4. Tezlik qobiliyatlarining paydo bo‘lishida majmuaviy shakllarning rivojlanish usuliyati **149**

9.5. Koordinatsion qobiliyatlarni tarbiyalash **152**

9.5.1. «Harakatlarni muvofiqlash», «muvofiqlanganlik», «muvofiqlash layoqatlari» tushunchalarining ta’rifi **152**

9.5.2. Chaqqonlik - muvofiqlashtirish layoqatlarining majmuaviy namoyonligi sifatida **156**

9.5.3. Muvofiqlash layoqatlarining namoyon bo‘lish shakllari va baholash mezonlari **157**

9.5.4. Muvofiqlash layoqatlarini rivojlantirish usuliyati **161**
9.6. Egiluvchanlik va uni rivojlantirish usuliyati. **166**
9.6.1. Egiluvchanlik haqida tushuncha. Egiluvchanlikning turlari va o‘lchov mezoni. Egiluvchanlikning rivojlanish darajasini aniqlovchi omillar. **166**
9.6.2. Egiluvchanlik faol va sust bo‘ladi. **167**
9.6.3. Egiluvchanlikni rivojlantirish usuliyatining vazifalari va vositalari **170**
9.7. Chidamlilik va uni rivojlantirish usuliyati **175**
9.7.1. Chidamlilik turlari **175**
9.7.2. Chidamlilikni rivojlantirish usuliyati **179**
9.7.3. Chidamlilik kuchini rivojlantirish. **187**

10 - BOB. Jismoniy tarbiya darslarida pedagogik nazorat: pedagogik tahlil, xronometraj, pulsometriya o‘tkazish uslubiyoti **192**
10.1. Jismoniy tarbiya darsi mashg‘ulotlarning asosiy shakli sifatida, uning tuzilishi **192**
10.1.1. “Dars” tushunchasiga tavsif. **192**
10.1.2. Jismoniy tarbiya darsining vazifalari va unga qo‘yilgan talablar **193**
10.1.3. Jismoniy tarbiya darsini tashkillashtirish va o‘tkazishning uslubiy asoslari. **194**
10.1.4. Jismoniy tarbiya darsning mazmuni. **195**
10.1.5. Jismoniy tarbiya darsining tuzilishi. **197**
10.2. Jismoniy tarbiya darslarida pedagogik tahlil o‘tkazish uslubiyati **201**
10.2.1. Pedagogning darsga tayyorlanishi **202**
10.2.2. Darsni tashkil etish. **203**
10.2.3. Darsda qo‘llaniladigan vositalarga tavsif. **203**
10.2.4. O‘rgatish usullarining qo‘llanishi **204**
10.2.5. Jismoniy qobilyatlarni tarbiyalash uslubiyati **205**
10.2.6. Pedagogning tarbiyaviy ishlari. **205**
10.2.7. O‘quvchilarning xulki. **206**
10.2.8. Darsni umumlashtirish va xulosa **206**
10.3. Jismoniy tarbiya darslarida xronometraj o‘tkazish **206**

uslubiyati

10.4. Jismoniy tarbiya darslarida pulsometriya o‘tkazish uslubiyati **209**

11 - BOB. Sportning nazariy asoslari **212**
11.1. Sport nazariyasi predmetining xususiyatlari, maxsus atamalari **212**
11.2. Sport turlarining tasnifi. **218**

12- BOB. Sport musobaqalari va sportchilarni tayyorlash tizimi **221**
12.1. Musobaqa faoliyatining xususiyatlari **223**
12.2. Sport taktikasi (strategiyasi va taktikasi) **225**
12.3. Sportchini tayyorlash tizimi **226**

13 - BOB. Sport trenirovkasining vositalari va metodlari **238**
13.1. Sport mashg‘ulotlarining maqsad va vazifalari **238**
13.2. Sport mashg‘uloti vositalari **239**
13.3. Jismoniy mashqlar sport mashg‘ulotlarining asosiy vositasi sifatida **245**
13.4. Sportda qo‘llaniladigan uslublar **249**
13.4.1. Eshitish (tovush) ko‘rgazmasi usuli **251**
13.4.2. Ko‘rgazmalilik uslublari **251**
13.4.3. Tez axborot uslublari **252**
13.4.4. Harakat faoliyatiga o‘rgatish uslublari **253**
13.4.5. Uslubning kamchiligi **253**
13.4.6. Harakatni qismlarga bo‘lib o‘rgatish uslubi **254**
13.4.7. O‘yin uslubi **257**
13.4.8. Musobaqa uslubi **257**

14 - BOB. Sport trenirovkasining tamoyillari **258**
14.1. Yuksak ko‘rsatkichlarga intilish **258**
14.2. Sportchi umumiy va maxsus tayyorgarligining birligi **260**
14.3. Mashg‘ulot jarayonining uzluksizligi, yuklama va dam olishning zichlangan rejimi **262**

14.4. Mashg‘ulot talablarining asta-sekin va maksimal ortib borishi **264**
14.5. Mashg‘ulot yuklamalarining to‘lqinsimon o‘zgarishi **268**
14.6. Mashg‘ulot jarayonining tsiklligi **271**

15 - BOB. Sportchining jismoniy texnik va taktik tayyorgarligi **274**
15.1. Texnik tayyorgarlik **274**
15.1.1. Sportchini texnik tayyorlashni vazifalari, bosqichlari va asosiy uslubiyati **274**
15.2. Sport taktikasi **275**
15.3 Foydalanilgan adabiyotlar. **276**
16 - BOB. Sportchilarni tayyorlashda yuklamaga umumiy tavsif **280**
16.1. Yuklamaning turlari va xususiyatlari. **281**
16.2. Mashg‘ulot yuklamasining hajmi va shiddati **282**
16.3. Yuklamalar orasidagi dam olishning ahamiyati **283**
16.4. Sport formasi taraqqiyotining qonuniyatlari. **284**
16.4.1. Sport formasi komponentlari **285**
16.4.2 Ilgarilab borish mezonlari **286**
16.4.3. Sport «formasi»ni rivojlantirish mezonlari **287**

JUMANIYAZOV ULUGBEK ISKENDEROVICH

JISMONIY TARBIYA NAZARIYASI VA METODIKASI

O‘quv qo‘llanma

Redaktor: B.Erimbetov
Tex. redaktor: A.Aytmuratov
Operator: A.Matniyazov

O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi berilgan
nashr xizmati bilan shug‘ullanish ushun 2021-yil 13-fevral.
Al №6374-7260-276d-a5ad-5276-7722-9442
litsenziyasi berilgan.

Bosishga ruxsat berildi: 27.05.2025.
Bichimi 60x84 $^{1}/_{16}$. Ofset qogozi.
«Times» garniturasi.
Nashr tobog‘i 17.875. Adadi 100 nusxa.
Buyurtma №110

«PRINT DARHAN» nashriyoti.: 230100
Manzil: Nukus shahri, A.Ablatov ko‘chasi, nomersiz uy.

«PRINT DARHAN» nashriyoti.
Nukus – 2025

Jumaniyazov Ulugbek Iskanderovich. Qoraqalpog'iston Respublikasi Sport vazirligi tasarrufidagi "Respublika gimnastika sport turlariga ixtisoslashtirilgan sport maktabi" direktori va O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali "Jismoniy tarbiya nazariyasi va gumanitar fanlar" kafedrasi stajyor o'qituvchisi. U.Jumaniyazov 1980-yil Nukus shahrida tug'ilgan 1998-2002-yillar Ajiniyoz nomidagi Nukus davlat pedagogika institutimining bakalavr bosqichini. 2020-2023-yillari Berdaq nomidagi Qoraqalpoq davlat universitetining "Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazeriyasi va metodikasi" mutaxassisligi bo'yicha magistratura bosqichini tamomladi U.Jumaniyazov 2004-2007-yillari Toshkent shahrida 24358-harbiy qismda shartnoma asosida harbiy xizmatda ishtagan. 2012 2014 yillar Nukus shahar 4-sonli bolalar o'smirlar sport maktabida murabbiy va direktor o'rinbosari. 2010-2016-yillar Nukus shahar 4-sonli bolalar o'smirlar sport maktabi direktori va 2016-yildan hozirgi vaqtgacha Respublika gimnastika sport turlariga ixtisoslashtirilgan sport maktabi direktori lavozimida faoliyat yuritib kelmoqda U.Jumaniyazov shu kungacha Respublikamizda gimnastika sohasi rivojiga o'zining sezilarli darajada hissasini qo'shib kelmoqda. Atab aytadigan bo'lsak 2014-yil Qoraqalpog'iston Respublikasi Xalq ta'limi vazirligi tomonidan ko'rsatgan mehnatlari uchun ko'krak nishoni bilan taqdirlandi 2017-yil Qoraqalpog'iston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi tomonidan o'tkazilagan sport maktablari orasidagi tanlovda "Yilning eng yaxshi sport maktabi" nominatsiyasi bilan taqdirlandi. 2020-yil O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi tomonidan o'tkazilagan "Jismoniy tarbiya va sport a'lochisi" ko'krak nishoni bilan taqdirlandi. Hozirgi kunda gimnastika sport turlari bo'yicha bir qancha uslubiy va o'quv qo'llanmalar xalqaro jurnallarda tezis va maqolalari nashr qilinib kelmoqda.

PRINT DARHAN