

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ
ОЛИИ ВА ЎРТА МАХСУС
ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ

А. АБДУЛЛАЕВ,
Ш. Х. ХОНКЕЛДИЕВ,

Жисмоний тарбия назорияси ва методикаси

ФАРҒОНА—2001 йил.

75.1
A13

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ
ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС
ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ

ФАРҒОНА ДАВЛАТ
УНИВЕРСИТЕТИ

**Жисмоний тарбия
назарияси ва
методикаси**



Фарғона 2001 йил



Ўзбекистон Республикаси Олий ва ўрта махсус таълим вазирлигининг Олий ўқув юртлиариаро илмий услубий бирлашмалар фаолиятини мувофиқлаштирувчи кенгаши томонидан chop этишга тавсия қилинган

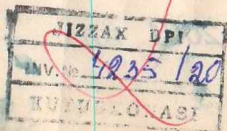
Муаллифлар: А. Абдуллаев, доцент;
Ш.Х. Хонкелдиев, профессор

Тақризчилар:

Т.С.Ўсмонхўжаев — Ўзбекистон Республикаси Халқ таълими вазирлигининг илмий—методик хайъати раиси, ХТХМОИнинг жисмоний тарбия, спорт ва мактабдан ташқари муассасалар кафедраси мудири, педагогика фанлари доктори, профессор

Т.Т.Юнусов — Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт қўмитасининг илмий—услубий хайъати раиси, профессор

Умумтаълим мактаблари, лицейлар, Республика Олимпия резервлари билим юртлиари, болалар ва ўсмирлар спорт мактаблари ва бошқа умумий ўрта махсус таълим муассасаларининг талаблари, ўқитувчилари ва спорт мўраббийлари учун мўлжалланган жисмоний тарбия ва жисмоний маданият ҳамда чақириққача ҳарбий таълим йўналишидаги ўқув режалари ва ўқув дастурларини мувофиқлаштирилган.



Сўз боши

Эътиборингизга ҳавола этилаётган „Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси“ ўқув предмети сифатида мазмунига кўра ҳозирги кунда нисбатан мустақил лекин бир—бири билан ўзаро узвий боғланган муаммоли цикллاردан ташқил топган бўлиб, олий ўқув юрти мутахассисларидан жисмоний тарбия соҳаси учун махсус касб—ҳунарга эга бўлган ихтисосликни пухта эгаллаган педагогни тарбиялашни назарда тутати. Жисмоний тарбия факультетларининг Жисмоний маданият ва Чақириқча ҳарбий таълим йўналишлари учун янги ўқув режаларига мувофиқлаштирилиб тайёрланган.

“Кадрлар тайёрлашнинг миллий дастури”да кўрсатилган камчиликлар ва муаммолар “Жисмоний тарбия”, “Чақириқча ҳарбий таълим” ўқув предметига ҳам тегишли. Кадрлар тайёрлашнинг миллий модели талабларидан келиб чиқиб жаҳон стандартларига жавоб берувчи, илғор ҳалқаро тажрибаларга таяниб ёзилган махсус адабиётларга айниқса, давлат тилидаги ўқув материалларига муҳтожлик катта. Биз мавжуд ҳолатдан келиб чиқиб соҳанинг кенг кўламдаги илмий изланишларининг назарий ва амалий материалларини барчасини қамраб олиш имкониятидан йироқлигимизни назарда тутиб, русий забон олимларимизнинг (Л.П. Матвеев, А.Д. Новиков, Б.А. Ашмарин, М.Я. Виленский, В.М. Качашкин ва бошқа ҳатор муаллифларнинг) дарсликлари асосида жисмоний тарбия назарияси ва методикасининг фақат умумий асосларинингина баён қилишни мақсад қилдик.

Жисмоний тарбиянинг спорт тернировкаси, амалий жисмоний тайёргарлик, аҳолининг ўрта, катта ёшдагилари жисмоний тарбиясига оид материалларни дарсликнинг иккинчи жилдига режалаштирганмиз.

Дарслиқда аввало, «Жисмоний маданият», «Чақириққача ҳарбий тайёргарлик ва жисмоний тарбия» ихтисослиги берувчи олий ўқув юрти жисмоний маданият факультетлари талабаларининг «Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси»га оид назарий билимлар туркумини тўла қамрамай, фақат жисмоний маданият ўқитувчиси учун лозим бўлганлари нигина ўз ичига олган. Уни мутахассислик учун тўлақонли дарслик дейиш фикридан албатта узоқмиз.

Дарсликнинг мазмунига жисмоний тарбия назарияси ва методикасининг предмети, жисмоний тарбия назариясининг манба алари, уни ривожланиш этаплари, жисмоний тарбия назариясининг етакчи тушунчалари, тарбиянинг ижтимоий моҳияти, жисмоний тарбия тизими, унинг назарий ва услубий принциплари, илмий тадқиқот методлари, жисмоний тарбия жараёнининг воситалари, жисмоний сифатларни тарбиялаш, таълимнинг тузилиши, уни ташкиллаш жараёни, жисмоний тарбия жараёнининг методларига оид назарий материаллар киритилган.

Рус тилида чоп этилган дарсликлардан фарқли ўлароқ, дарсликнинг «Жисмоний тарбиянинг ижтимоий моҳияти» ёритилган бобида жисмоний маданиятнинг жамиятдаги ўрни, унинг хизматлари, спорт жисмоний маданиятнинг таркибий қисми бўлимида эса болалар, ўсмирлар спорти, профессионал спорт ва мактаб спортига оид мавзунини кенгроқ бердик. «Жисмо

ний сифатларни ривожлантириш» бобида турли ёшдаги мактаб ўқувчиларининг ҳаракат сифатларини физиологик асослари ва уларни тарбиялаш методикаси, ҳаракат малакаси ва кўникмаси заҳирасини ошириш услубияти, таълим жараёнида содир бўлади ган ҳатолар, уларни аниқлаш ва тузатиш услубияти, ўқитиш методларининг моҳиятини чуқурлаштириш ва самарадорлигини оширишга оид назарий материал беришга ўриндик.

Дарслик асосан жисмоний маданият факультетлари талабалари, умумтаълим мактаблари, академик лицейлар, гимназиялар ва бошқа турдаги ўрта таълим ва ўрта махсус давлат таълими жисмоний тарбия мутахассислари, жисмоний тарбия ўқитувчилари, болалар, ўсмирлар спорт мактаблари мўраббийлари, физкультура ва спорт йўриқчилари ва кўп сонли жисмоний тарбия ва спорт ихлосмандлари учун мўлжалланган.

Тавсия этилган дарслик Фарғона, Наманган Давлат университетларининг жисмоний маданият факультетлари, Қўқон Давлат педагогика институтининг жисмоний тарбия факультети ўқув тарбия жараёнида, 1990–2000 йиллар давомида синалди. У камчилик ва мунозарали муаммолардан ҳоли эмас. Айниқса, жисмоний маданият атамаларининг қўллаш, уларнинг мазмунига оид изоҳлар баҳс ва фикр алмашинувини тақазо этади. Шу йўсинда ўзларининг фикр мулоҳазаларини билдирган касбдошларимизга, уни чоп этишга тайёрлаш ва чоп этишда амалий ёрдам кўрсатган ФарДУнинг ректори, профессор А.Қ. Ўриновга самимий миннатдорчилигимизни изҳор қиламиз.

Манзилгоҳимиз: 712000 Фарғона шаҳри Фарғона Давлат университетининг ўқув – услубий бўлими
Б. Усмонхўжаев кўчаси 19 уй.

1. ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ НАЗАРИЯСИ ВА МЕТОДИКАСИ ПРЕДМЕТИ.

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

Жисмоний тарбия назарияси илмий фан тарзида жисмоний тарбияга оид мавжуд фактларни изоҳлаб беради ва умумлаштиради. Амалий фан сифатида инсонни жисмоний баркамоллигининг воситалари, жисмоний тарбияси шакллари ва унинг услубияти ҳақидаги амалий, назарий билимларни беради, ҳаётий — зарурий ҳаракат малакалари ва кўникмалари заҳирасини оширади.

Жисмоний тарбия назарияси ва унинг амалиёти ҳамisha ривожланишда ва мукаммалашиб боради. Амалиёт натижалари, илмий тадқиқот маълумотлари, жисмоний тарбия назариясини ва услубиятини янгича тамойиллар ва қонунлар билан бойита боради. Шунинг учун ҳам жисмоний тарбия назарияси ва методикаси предмети қотиб қолган ўзгармас маълумотлардан иборат бўлиши мумкин эмас.

Жисмоний назарияси ва методикаси ижтимоий, табиий, педагогика фанлари эришган муваффақиятларга таянади. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси ҳар қандай ҳолатда илмий педагогиканинг негизини ташкил этувчи энг умумий қонунлардан, принциплар ва қоидалардан фойдаланади, шу жумладан,

барча спорт фанлари учун ҳам бу қонунлар, принциплар ва қоидалар мос келади ва ўзига ҳос маъно касб этади.

Ў қ у в ф а н и сифатида шаклланиши ва унинг ривожланишига жамият аъзоларининг жисмоний тайёргарлигини ошириш мумкунлиги ҳақидаги назарий фикрнинг вужудга келиши ва унга интилиш сабаб бўлди. Бу билан инсоннинг жисмоний ривожланишини бошқариш мумкинлиги ҳақидаги қоида ва қонунлар ижтимоий меҳнат ва ҳарбий амалиётда юқори самара бериши исботланди.

Жисмоний тарбия назарияси ва методикасининг м а з м у н и қуйдагиларни ўз ичига олади:

- жисмоний тарбия жамият маҳсули эканлиги, ижтимоий ҳодиса сифатида тарбиянинг бошқа шакллари билан боғлиқлиги;

- жисмоний тарбиянинг мақсади, унинг умумий вазифалари ва тамоилари;

- жисмоний тарбиянинг воситалари, методик принциплари;

- ҳаракатга ўргатиш, ўқитишнинг услублари;

- жисмоний сифатларни ривожлантириш;

- жисмоний машқлар ва уни ўқитиш жараёнининг тўзилиши;

- жисмоний машқлар билан шуғулланиш машғулотларини ташқиллашнинг шакллари;

- жисмоний тарбия жараёнини режалаштириш ва унинг ҳисоботи;

- жисмоний тарбия услубиятининг хусусиятлари;

- мактабгача ёшдаги ва мактаб ёшидаги болалар жисмоний тарбияси;

- спорт тренировкаи жараёнининг тавсифи.

Педагогик жараён тарзида жисмоний тарбияни умумий қонуниятлари жисмоний тарбия назариясининг ўрганиш предмети ҳисобланади. Умумий қонуниятлар деганда, аҳолининг ҳар қандай табақасини: болалар, ўсмирлар, ёшлар, ўрта ёшдагилар, катталар ва қариялар ҳамда жисмоний машқлар билан шуғулланишни эндигина бошлаганларни, малакали спортчиларни жисмоний тарбиясининг хусусий томонлари тушунилади.

Бундан ташқари жисмоний тарбия услубияти жисмоний тарбияни ажратиб олинган айрим хусусий қонуниятларини ҳам ўрганиш предмети қилиб белгилайди ва педагогик жараённинг умумий қонуниятларини амалга оширишда «Умумий ва касб махсус жисмоний тайёргарлиги методикаси», «Спорт тайёргарлиги методикаси» деб аниқ йўналишдаги методикалардан фойдаланилади. Бундай услубиятларни ҳар бирини ичида ўзларининг хусусий услублари мавжуд. Услубларнинг турли — туманлиги шуғулланувчиларнинг қайси психологик типларига мансублилиги, уларнинг ёши, жинси, қайси касб эгаси эканлиги ва танланган спорт мутахассислиги (мактаб ёшидаги болалар жисмоний тарбияси методикаси, аёллар жисмоний тарбияси методикаси ва ҳ.к.)га хос ва мос келиши керак.

Спорт педагогикасининг айрим фанлари услубияти (спорт ўйинлари, гимнастика ва бошқаларни ўқитиш методикаси) алоҳида мустақил ажратилган илмий ва ўқув фанлари тарзида шаклланган. Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти фани эса уларни ягона назарий ва услубий асослар билан қуроллантиради, ўрганиш предметлари характерига кўра педагогика фанлари тизимидаги фан сифатида ўз қоидаларини

пайдо бўлиши учун шароит яратилишида омил бўлиб хизмат қилди.

И к к и н ч и д а в р — жисмоний тарбия жараёнида қўлланилабошлаган дастлабки услубиятларнинг яратилиши — қадимги Юнонистонда қулдорлик давлати даврини ва Ўрта асрни ўз ичига олади (Г.А. Харабуга, 1974).

Жисмоний тарбиядаги бу услублар, тажрибалаф орқали вужудга келтирилган бўлиб, философлар, педагоглар, врачлар одам организми фаолияти қонуниятларини ҳали билмаслиги сабабли жисмоний машқлар таъсири механизмини тушунтира олмас, шунга кўра жисмоний машқлар билан шуғулланишнинг фойда сини ташқи натижаларга қараб баҳолардилар. Юнонистоннинг жисмоний тарбия услубияти айтарли даражада маълум эди. У мавжуд воситалар ва услубиятларни куч, чидамлилиқ ва бошқа ҳаракат сифатларини ривожлантириш учун уларни ягона тизимга бирлаштира олган эдилар.

Ўрта асрнинг ўрталарида услубиятларининг хиллари ортди. Гимнастика, сузиш, ўйинлар, камон отиш, отда чопиш, қиличбозлик бўйича дастлабки қўлланмалар пайдо бўлди. Аждодларимиз Абу Наср Фаробий, Абу Али Ибн Сино, Абу Райҳон Берунийларнинг тан тарбиясига оид илмий дунёқарашлари вужудга келди (Ўсмонхужаев Т.Н. 1995).

У ч и н ч и д а в р — жисмоний тарбия ҳақидаги назарий билимларни интенсив тўпланиши. Ўйғониш давридан XIX асрнинг охиригача бўлган даврни ўз ичига олади. Инсон тарбияси, уни ўқитиш, даволаш ҳақидаги фаннинг ривожланиши, философлар, педагог

ва врачларнинг жисмоний тарбия муаммоларига эътибор қила бошлашлари даври, жисмоний тарбиянинг моҳияти ҳақидаги фалсафий, педагогик ва тиббий маълумотларнинг, билимларининг вужудга кела бошлаган даври. Бу маълумотлар ҳали турлича эди, чунки кўпинча ўша даврда мустақилроқ саналган философия, педагогика, медицина, фанлари таркибида вояга етар эди. Йўл — йўлакай, аммо зарур бўлган даражада бундай илмий фанларнинг вак иллари кўпинча ўз муаммоларини жисмоний тарбиянинг ролини ҳисобга олмай ҳал қилиш мумкин эмаслигини тушуна бошладилар. Янгиланиш давридаёқ педагог — гуманистлар ва ҳаёлий социалистлар жисмоний тарбияга бир бутун тарбиянинг мажбурий қисмлардан бири деб қарай бошладилар.

Жумладан, швецариялик демократ, педагог И.Г. Песталоцци томонидан (1746 — 1827) болалар ҳаракат қобилиятини ривожлантириш учун тузилган жисмоний машқлар тизимини яратишдаги бўғинлар (суставная) гимнастикаси умумий педагогика назарияси ичида алоҳида ўринни эгаллайди. XVIII асрда анатомлар томонидан жисмоний машқлар «биомеханикаси» бўйича изланишлар олиб борилди, XIX асрда эса жисмоний тарбия ҳақида илмий назарий ишлар вужудга келди.

Жамият ҳаётида жисмоний тарбиянинг роли, тарбияни с и н ф и й характерга эга эканлиги илмий асосланди. Тарбиянинг мазмуни очилди ва унда жисмоний тарбиянинг ўрни аниқланди ҳамда шахсни ҳар томонлама ривожлантириш йўллари белгиланди.

Айнан шу даврда жисмоний тарбия назариясига асос солинди деб ҳисобга олиниб, шу соҳа бўйича

илмий фаразлар ва билимлар тўпланиши орқали мустақил фан сифатида ажралиб чиқди.

Т у р т и н ч и д а в р — XIX асрнинг охиридан илмий ва ўқув фани сифатида жисмоний тарбиянинг назарияси ва методикаси шаклланаборди. Бу даврнинг характерли томони шундаки, фан сифатида жисмоний тарбия жамият ҳаётининг бошқа жабҳаларига ҳам таъсир кўрсата бошлади. Жисмоний тарбия соҳаси назарияси олимларидан бири Петр Франсевич Лесгафт (1837—1909) ўзининг тарих, анатомия, педагогика, антропология, жисмоний тарбия методикасига оид асарлари билан ҳозирги замон жисмоний тарбия назарияси ва методикаси мустақил илмий — назарий ва ўқув фани (предмети) эканлигини илмий — амалий исботлади.

Б е ш и н ч и д а в р — ривожланган мамала катлар ва собиқ шўролар давлати олимларининг изла нишлари даври бўлиб, фаннинг интенсив ривожланиши материалистик диалектикага асосланган ҳолда ўша даврда прогрессив ҳисобланган методларга таяниб амалга оширилди.

Жисмоний тарбия муаммоларини комплексли ҳал этишда бутун бир олимлар жамоалари, мутахас сислаштирилган илмий ва ўқув муассасалари самарали меҳнат қилдилар. Амалий материалларнинг мўллиги, янги қонуниятларнинг очилиши, дастлабки ягона жисмоний тарбия назарияси ва методикасининг дифференцияланишига олиб келди. Янги махсус фанлар "Жисмоний маданиятни ташкиллаш ва бошқариш", "Жисмоний машқлар биомеханикаси", "Спорт психологияси", "Спорт метрологияси", "Спорт физиологияси", "Даволаш физкультураси", "Жисмоний машқлар

гигиенаси" ва бошқалар ажралиб чиқди. Юқоридаги фанларнинг айрим соҳалари қатор аралаш фанларнинг билимларидан кенг фойдаланиш лозимлигини кўрсатди. Масалан, болаларнинг спорт мутахассислиги муаммоси—бу фақатгина спорт педагогикаси муаммосигина бўлиб қолмай, ижтимоий, психологик, социологик ва биологик муаммолардир. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси курсида педагогик жараён муаммоларини умумий психология, педагогика, физиология ва бошқа фанларнинг далилларисиз тўла изоҳлаб, исботлаб бўлмайди.

1.3. Жисмоний тарбия назарияси ва методикасининг бошқа фанлар билан боғлиқлиги

Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси қатор илмий фанлар билан чамбарчас боғлиқ. Ҳарқандай фан фақатгина ўзининг илмий изланишлари билан чегараланиб қолса тўлақонли самара бераолмайди. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси бир неча фанлар қўшилиши орқали махсус педагогик муаммоларни ҳал қиладиган предметга айланган.

Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси умумий педагогика, психология, инсон умрининг ёши давларининг психологияси ва жисмоний тарбия психологиясининг илмий изланишлари натижаларидан фойдаланади. Айниқса, спорт педагогикаси барча фанлар билан узвий боғланган. Олдинги ягона, бўлакларга бўлинмаган жисмоний тарбия назарияси ва методикасидан алоҳида педагогика фанлари ажралиб чиқди, булар қаторида спорт педагогикаси

фанлари ҳам, лекин уларнинг сўнгги ривожда бир — бири билан ўзаро узвий боғлиқлиги намоён бўлди. Мустақил фанлар жисмоний тарбия назарияси ва методикаси ишлаб чиққан умумий қоидаларга таянади, олинган аниқ далиллар янги умумлаштиришлар учун материалдир. Бу дегани, жисмоний тарбиянинг бутун педагогик муҳитини ўз ичига олган бошланғич, кенг илмий изланиш ва ўқитиш предметидан аста — секинлик билан махсус спорт соҳаси фанлари ажралиб чиқабошлаганлигидир: гимнастика, енгил атлетика, спорт ўйинлари фанлари ва ҳ.к.лар. Аммо жисмоний машқларнинг алоҳида турлари учун керакли бўлган, нисбатан умумий қонуниятлар, қайсики, ҳамма турлар учун таъсир кўрсата олганлари алоҳида фан бўлиб ажралмади ва ажралиб чиқиши ҳам мумкин бўлмасди. Ана ўша қонуниятларни ишлаб чиқиш ҳозирги замон жисмоний тарбия назарияси ва методикаси фанининг асосини ташкил қилади.

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

Шуни эсда сақлаш лозимки, жисмоний тарбия назарияси ва методикасининг бошқа фанлар билан боғлиқлиги бир томонлама бўлмай, икки томонламадир. Жисмоний тарбия ҳақидаги фаннинг ривожланиши аралаш фанларга таъсир этмай қолиши мумкин эмас. Масалан, спортнинг назарияси ва амалиёти психологлар ва физиологларнинг болалар ва катта

ёшдагилар организмнинг потенциал имкониятлари деган тасаввурига айтарли тузатишлар киритилишига олиб келади.

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

У ёки бу касб эгалари ўзаро мулоқат давомида ўз касби ва ҳунарига оид маълум тушунчалар ва иборалардан фойдаланиладилар. Фаннинг маълум соҳа сини ўрганиш ва уни ўзлаштириш ана шу етакчи тушунчаларнинг мазмунида ётади. Уларнинг мазмуни ва ҳажмини аниқламай туриб, жисмоний тарбия назарияси ва амалиётининг кўпдан — кўп турли ҳодисалари ва масалаларини тўғри тушуниб олиш қийинлашади, жисмоний тарбия назариясини ўргатадиган фанни мувоффақиятли эгаллаб бўлмайди.

Жисмоний тарбия назарияси ва методикасида қўлланиладиган етакчи тушунчаларга қуйдагилар киради: жисмоний ривожланиш, жисмоний тайёргарлик, жисмоний тарбия, жисмоний маданият, жисмоний тарбия тизими, жисмоний билимлар, жисмоний камолот (жисмоний машқлар, жисмоний сифатлар, принциплар, ва бошқа тушунчалар дарсликнинг лозим бўлган бошқа бўлимларида берилган) ва ҳ.к.

Нима учун юқорида санаб ўтилган тушунчалар асосий тушунчалар дейиладую, бошқалари, масалан, жисмоний машқ, спорт, тушунчалари асосий тушунча деб ҳисобланмайди? Тегинли фаолиятни тўғри акс эттирадиган барча тушунчалар ўз аҳамияти жиҳати

JIZZAX DPI

INV № 131249

AXBOROT RESURS MARKAZI

дан бирдек муҳимдир, булар тўғрисида дарсликнинг тегишли бобларида гап кетади. Бу ерда бўлса жисмоний тарбиянинг асосий, энг муҳим сифатлари умумлаштирилиб кўрсатилган тушунчаларгина олинган ҳолос.

Жисмоний ривожланиш — бу, инсон организмнинг аста—секинлик билан табиий шаклланиши, ташқи кўриниши ва хизматининг ўзгариш жараёнидир.

Ривожланиш даврини уч фазага ажратиш мумкин: унинг юқори даражаси, нисбатан стабиллашган (барқарорлик) ва инсон жисмоний имкониятларининг аста—секинлик билан пасайиши. У табиатнинг объектив қонунарига — организм ва унинг яшаш шароитлари бирлиги қонунига, хизмат ва тўзилиш (структура) ўзгаришларнинг бир — бирини тақозо этиш қонунига, организмда аста—секин миқдор ва сифат ўзгаришлари қонунига ва бошқа қонуналарга бўйсунган. Бошқача айтганда, жисмоний ривожланиш объектив ва биологик қонуниятлар мажмуасидан иборат. Булардан энг муҳими, муҳит ва организм ривожланишининг бир бутунлиги қонунидир.

Юқоридагиларни ўқувчиларга қўллаганимизда, ўқиш шароити, меҳнат ва мустақил ишлаш, дам олишни ҳисобга олишга тўғри келади. Буларнинг барчаси болаларнинг жисмоний ривожланишига таъсир кўрсатади.

Наслдан — наслга ўтадиган табиий ҳаётий кучлар, жисмоний қобилиятлар ҳам жисмоний ривожланишнинг муҳим замини эканлиги, шунинг учун ҳам юқори натижаларга эришиш ҳар қайси ўқувчи учун насиб бўлмаслигини, аммо ҳар қандай ўқувчи ўз

JIZZAX DPI

INV № 424873 17

AXBOROT RESURS MARKAZI

JIZZAX DPI

INV № 4235120

KUTUBXONASI

организмининг жисмоний ривожланишига виждонан, системали, мақсадга мувофиқ равишда жисмоний машқлар билан шуғулланиш орқали ижобий таъсир эта олишлигини эътироф этишимиз лозим.

Жисмоний ривожланишнинг шиддатли (кескин) даври, мактабгача ва кичик мактаб ёши даврига тўғри келади ва мактаб ёши даври давомида давом этади.

Амалиётда жисмоний ривожланганлик кўрсаткичлари деган иборага дуч келамиз. Бу одам танаси ва унинг аъзоларини ўлчаш орқали мутахассисни шуғулланувчилари ёки ҳар бир индивиднинг тана аъзоларининг ўлчови, бошқачасига жисмоний ривожланиши ҳақидаги антропометрик маълумотлардир.

Жисмоний ривожланишнинг йўналиши, характери даражаси, шунингдек, инсон ўзида камол топтира диган фазилатлар, қобилияти, турмуш шароитлари ва кўп жиҳатдан тарбияга боғлиқдир. Жисмоний ривожланиш қонунларини эгаллаш, улардан жисмоний тарбия мақсадларида фойдаланиш—жисмоний тарбия назарияси ва практикасининг муҳим вазифасидир.

Шундай қилиб, кишиларни ижтимоий шароитлари жисмоний ривожланишида ҳал қилувчи аҳамиятга эгадир. Булар орасида меҳнат билан тарбиялаш, шунингдек жисмоний тарбия муҳим рол ўйнайди.

Жисмоний тарбия. Тарбия деганда, маълум мақсадни мўлжаллаб инсон организмга таъсир этмоқлик ва уни жисмоний қобилиятларини мақсадга мувофиқ ривожлантиришга йўналтирилган, ижтимоий—сиёсий ва ахлокий—эстетик идеаллар руҳида, юксак орзуларга эришиш жараёни тушунила

ди. Тарбия бу кишиларнинг (инсоннинг) маданий фаолияти соҳаси, ана ўша маданиятни ўзлаштириш, унинг ютуқларини такомиллаштириш ва авлоддан — авлодга узатиш усулидир. Жисмоний тарбия инсон жисмоний камолотиинг педагогик тизими деб ҳам қаралади.

Жисмоний тарбия жараёнида махсус олдиндан бажаришга режалаштирилган, тарбия учун қўлланиладиган, организмни формаси ва функциясига ижобий таъсир этадиган жисмоний машқлар тизимидан, табиатни соғломлаштирувчи кучлари ва гигиеник омиллардан фойдаланилади.

Ҳаракат малакалари ва кўникмалари^{ни} шакллантириш, ҳаракат сифатларини ривожлантириш ҳамда ҳар томонлама морфофункционал ривожланган организмни такомиллаштириш учун махсус билимлардан фойдаланиш жамият талабларига мувофилаштирилди. Бошқа сўз билан айтганда, жисмоний тарбия педагогик жараён тарзида кишиларнинг жисмоний ривожланиши ва жисмоний билим эгаллашини ўз зиммасига оладиган кўп йиллик педагогик жараёндир.

Буржуа авторлари гўе жонивор "тарбияси"га ўхшаш туғма жисмоний тарбия бор деб даъво қиладилар. Улар шундай дейиш билан меҳнат ва тафаккурни сифат жиҳатидан янги ҳодисалик ролини инкор қиладилар. Инсон ана шу меҳнат ва тафаккур туфайли ҳамма жониворга нисбатан мисли кўрилмаган даражада юксакликка кўтарилади. Бошқа бир мулоҳазаларда жисмоний тарбиянинг пайдо бўлишида диний ибодат омили атайлаб биринчи ўринга қўйилади ва бу билан ижтимоий — тарихий тажрибанинг роли инкор этилгандан бўлиб кўринади.

Буржуа назариётчиларининг жисмоний тарбия

ни инстинктив негизларга тўғрилаб қўйиши тасоди фий ҳол эмас. Чунки шундай деб тушунилса, тарбия нинг бу турига хос бутун амалиёт ижтимоий шарт шароит ва эҳтиёжларга ғўе боғлиқ бўлмаган у ёки бу инстинктни қондириш сифатида олдинга чиқади холос.

Жисмоний тарбия вужудга келиши ва ривож ланишининг о б ъ е к т и в ва с у б ъ е к т и в сабаблари мавжуддир (А.Д. Новиков, Л.П. Матвеев, 1975).

Жамиятнинг моддий ҳаётий шароитлари, жумладан о в жисмоний тарбияни вужудга келишида объектив сабаб бўлган. Инсон пайдо бўлган вақтданоқ катта — катта жониворларни овлай бошлаган. Ов хўжа ликнинг истеъмол тармоғи бўлган ва инсоният фао лиятининг бошқа ҳамма турларини ўзига бўйс^н н дирган. Ов узоқ вақт тарихий давр мобайнида инсонга озиқ — овқатдан ташқари, қурол ясаш ва кийим — кечак учун, турар жой қуриш учун материал етказиб берган. Узоқ вақт давомида ов одамни кучда, тезликда, чидамлиликда, чаққонликда, ҳайвон билан ўзаро "кураш" мусобақасидек бўлиб келган. Ов жисмоний сифатларини ривожланитиришининг ҳаддан ташқари юксак даражада бў лишни талаб этган. Одамларнинг бутун фаолиятини активлаштириб, уларни жисмоний жиҳатдан ривожлантирган, атрофни ўраб олган табиат тўғрисида амалий тушунча берган.

Ишлаб чиқариш қуролларининг ясалиши ҳам маълум даражадаги куч, чидамлилик ва чаққонлик талаб қилган ҳамда одамнинг бор қобилиятларини ка мол топишига имконият очган. Қадимий овчилар кейинчалик заруриятга қараб жамоа бўлиб ов қилиш

ган. Ўт ёрдамида ҳайвонларни қўлга туширишган, жарликларга қамаб олишган, узоқ вақт қувиб юриб ушлаш орқали овчида жисмоний сифатларни ривожланганлигига юқори талаб пайдо бўлган. Кейинчалик ов қилинган ҳайвонлар йўлаклариде чохлар қазилар ва ундан фойдаланишни фа ҳмига етиш, отиладиган қуролларнинг пайдо бўлиши ва ундан фойдаланиш онгни шаклланишига олиб келган. Бу ўз навбатида *ИЖТИМОЙ ОНГНИНГ ШАКЛЛАНИШИ* деб қаралган. (А.Д. Новиков, Л.П. Матвеев ва бошқалар).

ИЖТИМОЙ ОНГНИНГ РИВОЖЛАНИШИ жисмоний тарбиянинг шаклланишида *с у б ъ е к т и в о м и л* деб қарай бошланди, онгли ҳаёт фаолияти, характери ва яшашининг маъноси билан фарқланди. Инсон ўз тажрибасини бировга ўргатишнинг ижтимоий усулидан фойдаланди, тажрибанинг тўпланиши ижтимоий жараёни тезлаштирди. Янги авлод ўзидан аввалги авлоддан ўрганиб, уларнинг тажрибалари, маҳорат ва малакалари, билимларини ўзлаштиришда такомиллаштиришда давомийлик ўрнатилди деган тахмин мавжуд. Шундай қилиб, жисмоний тарбия инсон жамиятининг ^{таъсир}ўтопиши билан вужудга келди. Жисмоний тарбия инсоннинг табиатни ўзлаштиришга қаратилган ҳаёти ва фаолиятининг кечишидаги абадий табиий шарт—шароит сифатида муҳим восита тарзида намоён бўлди. Жисмоний тарбиясиз авлодларнинг алмашиши давомида илғор тажрибаларни тўпланишини тасаввур қилиб ҳам бўлмас эди.

Ибтидоий жамоа тузумида даврида ижтимоий меҳнат тақсимооти содир бўлди, жамият синфларга бўлина бошлади. Синфий жамият вужудга келгунга қадар ривожланган жамиятда жисмоний тарбияни

ҳалқнинг ўзи амалга оширар эди, бу даврда жисмоний тарбия ҳалқ тарбия системасининг бир қисмини ташкил этарди, умумий ва қатъий тартибда мажбурий эди. Ҳукумрон синфлар(синфий жамият шаклланган дан сўнг) жисмоний тарбияни ўзларининг иқтисодий ва сиёсий манфаатларига мослаб ташкил этдилар.

Собиқ шўролар давлати тадқиқотчилари ва чет эллик тараққийпарвар олимларнинг олиб борган тадқиқотлари шуни кўрсатдики, жисмоний тарбия боланинг организмни ўсиши ва ривожланиши маромига ташқаридан таъсир этмай амалга оширилиши мумкин эканлигини, лекин бу жараён бошқарилса, энг яхши натижаларга эришиш мумкинлигини ҳам илмий, ҳам амалий исботлади. Бошқариш имконияти чегарасиз эмаслигини ҳам унутмаслик лозим. Инсон табиатини ўзгартириш мумкин эмас, шунга қарамай, боланинг резерв имкониятларини тарбиялаш учун мумкин бўлган шарт — шароитни вужудга келтириш лозим бўлади.

Шундай ривожланишга эриш иш учун "жисмоний тарбия" деб аталмиш махсус йўналтирилган ва ташкил қилинган фаолиятдан фойдалана бошланди.

Ж и с м о н и й т а р б и я — педагогик жараён бўлиб, инсон организмни морфологик ва функционал жиҳатдан такомиллаштиришга, унинг ҳаёти учун муҳим бўлган асосий ҳаракат малакасини, маҳоратини, улар билан боғлиқ бўлган билимларни шакллантириш ва яхшилашга қаратилган.

Қайд қилинган таърифда жисмоний тарбиянинг инсонни тарбиялашнинг мустақил тури сифатида ўзига хослиги таъкидлаб ўтилган.

Жисмоний тарбияга оид бўлган бу ўзига

хосликнинг таркибида иккита алоҳида маънога эга бўлган «жисмоний билим» ва «жисмоний сифатларни ривожлантириш» дефинициялари асосида таҳлил қилинган.

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

Жисмоний билим жисмоний машқларни бажаришга оид махсус назарий тушунчалар бўлиб, лозим бўлганда турмушда қўлланиши мумкин бўлган ҳаракат амалиётини маҳорати ва мавжуд ҳаракат малака кўникмаларини сўз орқали тавсифини ўқитишга олади.

И.Г. Песталоцци болаларнинг "вужудини тарбиялаш"ни астойдил ёқлаб чиққан. П.Ф. Лесгафт жисмоний билим беришни, жисмоний тарбиянинг кенгайтирилган маъноси деб тушунтирган. Лекин Лесгафтни жисмоний тарбия ҳақидаги таълимотнинг асосий ғояси том маънодаги жисмоний таълим ғояси эди.

П.Ф. Лесгафт жисмоний тарбия жараёнида болалар "айрим ҳаракатларни ажратиб олишлари ва уларни ўзаро таққослашни, уларни онгли равишда бошқаришни ва пайдо бўлган тўсиқларга тез мослаша олишни, уларни иложи борича чаққонлик ва қатъият билан ўтишни(енгишни), бошқача қилиб айтганда, камроқ вақт мобайнида оз меҳнат сарфланган ҳолда, онгли равишда, энг кўп жисмоний иш қилиш, кўркам ва ғайрат билан ҳаракат қилишни ўрганишлари керак, деб ҳисобларди. Бу ерда гап, бир томондан, тўғри ҳаракат кўникмаларини ҳосил қилиш ҳақида, иккинчи

томондан, ҳаракатларни бажаришга онгли муносабатда бўлиш негизда кўникмалардан ҳаётий вазиятнинг турли шароитида тўғри тасаввурга эга бўла олиш ҳамда маҳоратни қарор топтириш ҳақида бормоқда.

Ў Ж и с м о н и й с и ф а т л а р н и тарбиялаш жисмоний тарбия жараёни деб қаралади. Бу тушунча *куч, тезкорлик, чидамлик, эгилувчанлик ва чаққонлик* сифатларини ривожлантиришни ўз ичига олади.

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

Жисмоний машқларни бажариш жараёни нафақат жисмоний, ҳаттоки шуғулланувчиларнинг руҳий ҳолатига, уларнинг ҳис — туйғусига, иродасига, ахлоқининг намоён бўлишига ҳам таъсир кўрсатади. Ана шулар ҳисобига тарбиявий вазифаларнинг ҳал қилиниши учун керак бўлган қулай шароит юзага келди.

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

Жисмоний тарбияда ҳам *жисмоний ривожланиш қонунлари*, ҳам *жисмоний тарбиянинг ижтимоий қонунлари* акс этади. Жисмоний тарбиянинг социал қонунларидан фойдаланиш характери ва усули аслида жамиятнинг иқтисодий ва сиёсий тузумидан келиб чиқади. Бу жисмоний тарбияга ижтимоий характер беради, синфий жамиятда эса тарбия ҳукумрон синфларнинг манфаатларига бўйсундирилади.

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

Жисмоний тарбиянинг ижтимоий ҳолати сифатида ўзига хос хусусияти шундан иборатки, у асосан *жамиятга инсон жисмоний қобилиятларини ривожлантирувчи восита сифатида хизмат қила олишлиги* ва айти пайтда унинг *маънавий камалотига ҳам кучли таъсир* кўрсата олишгидадир. Мазкур хусусият жисмоний тарбиянинг барчага баробар умумий қўллайдиган хусусий белгисидир. Лекин жамиятнинг реал ҳаётида конкрет тарихий шароитларда ташқарида бўлган жисмоний тарбия умуман йўқ. Ҳар бир ижтимоий — иқтисодий формацияда жисмоний тарбияни амалга оширишнинг конкрет тарихий тип ривож топади.

Жисмоний тайёргарлик. Жисмоний тарбияда унга асосий йўналиш мавжуд бўлиб инсон жисмоний тарбияси шулар асосида амалга

опирилади. Улар умумий жисмоний, касб — ҳунар жисмоний тайёргарлиги ва спорт тайёргарлигидир.

Умумий жисмоний тайёргарлик соғлиқни мус таҳкамлашга, кенг доирадаги ҳаракат малакалари ва кўникмаларига эга бўлиш, ўзидан кейинги махсус тайёргарликка замин, пойдевор сифатида хизмат қила диган асосий ҳаракат сифатларини ривожлантиришга йўналтирилган.

Умумий жисмоний тайёргарлик мақсадида жис моний тарбиянинг барча турдаги воситаларидан, ҳилма — хил жисмоний машқлардан, табиатнинг соғлом лаштирувчи кучлари ва гигиеник омиллардан фойдала нилмоқда. Умумий жисмоний тайёргарлик жисмо ний тарбиянинг барча этапларида кўпроқ мактаб жисмоний тарбия тизимида, оммавий физкультура — соғломлаштириш ишларида ва жисмоний машқлар билан индивидуал шуғулланиш машғулотлари шаклида амалга оширилади.

Касб — ҳунар жисмоний тайёргарлиги — бу жис моний тарбиянинг мутахассислаштирилган аниқ меҳ нат тури ва мудофаа фаолиятига тайёрлашга йўнал тирилган жараёндир. Бунда асосан, жисмоний машқ ларнинг ҳунар ёки касбга яқин бўлган турларидан фойдаланилади. Касбга йўналтирилган жисмоний тайёргарлик воситаларининг қўлланиши меҳнат ҳара кат малакаларининг шаклланиши жараёнини тезлашти ради. Меҳнат унумдорлиги^{ни} оширади, организмнинг, ташқи муҳит таъсирнинг зарарли факторларига қаршилик кўрсатишини яхшилайдди.

Умумий ва касб жисмоний тайёргарлиги деб ажратиш маълум даражада шартли бўлиб, иккала йўна

лиш ҳам бир — бирини тўлдиради.

Спорт тайёргарлиги — жисмоний тарбияда махсус йўналишни ифода этади. Бунинг вазифаси инсонни танлаб олинган бирор спорт турида юқори натижаларга эришишни таъминлашдир.

Жисмоний тарбияда спорт тайёргарлиги организмнинг функционал имкониятларини такомиллаштириш билан боғлиқ бўлган юқори спорт натижасига эга бўлишлик, кишиларнинг жисмоний тайёргарлигини баҳолаш критерияси ва жисмоний тарбияга мўлжал сифатида жуда кенг кўламда амалга оширилади.

Жисмоний тарбия жараёни яна бир алоҳида махсус йўналишда амалга оширилади. Бу *даволаш бўлиб*, организмнинг функционал ҳолатини тиклаш мақсадида жисмоний машқ билан шуғуллантириш — *физкультура* қилдиришдир. Бунинг вазифаси машқлар орқали организмнинг йўқотилган, сусайган функцияларини тиклаш бўлиб, унинг қонуниятларини ўрганиш ва ўқитиш махсус предмет саналган «*Даволаш физкультураси*» фани орқали амалга оширилади.

Жисмоний маданият — жамият аъзоларини жисмоний камолотга эришишини мақсадга мувофиқ равишда амалга ошириш учун махсус воситалар, методлар ва шароитларни яратиш ҳамда улардан рационал фойдаланиш бўйича эришилган ютуқларнинг мажмуасидир.

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

эканлигини биламиз. Бу ўз навбатида умумий жисмоний маълумот учун асос яратади, жисмо ний қобилиятларининг ҳар томонлама ривожланиши, мустаҳкамланиши, саломатликнинг базасининг вужудга келишига сабабчи бўлади. Бу билан ҳар томонлама бир индивид учун зарур бўлган жисмоний салоҳият даражасининг асосини яратишга кафол атни вужудга келтиради.

Мактаб физкультураси эса тарбияланувчида физкультура учун замини шаклланишида асос ролини ўйнайди.

С п о р т жисмоний маданиятининг таркибий қисмидир. Спорт, хусусан, аҳамиятли даражада жисмоний ва унга боғлиқ бўлган қобилиятларнинг ривожланишини ва ўсишини таъминлайди. Жамият физкультурасининг таркибий қисми ҳисобланган спорт, бошланғич маънода юнонлар тили билан айтганда "куч синашаман", "мусобақалашаман" деган маънони беради.

XIX асрнинг охири ва XX асрнинг бошларигача унга дам олиш, кўнгил очиш, сўнг жисмонан юқори кўрсаткичга эришиш восита сифатида, мусобақаларда ғалаба қозониш тарзидаги фаолият деб қаралди.

Спортнинг ривожланиши асосан қуйидаги кўринишларда — ўқув предмети сифатида, оммавий кўнгилли спорт тарзида, "юқори спорт маҳорати"га эришиш мақсадидаги ҳамда касб—хунарсифатидаги спорт деб қаралмоқда.

Ўқув предмети сифатида спорт бошланғич, ўрта таълим, олий ўқув юртларида ва армияда жисмоний тарбиянинг воситаси бўлиб хизмат

қилмоқда.

О м м а в и й к ў н г и л л и с п о р т д а р с дан ташқари ва иш вақтидан сўнг давлат ва жамоа ташқилотлари орқали ва ҳар бир шахснинг инициати ви билан амалга оширилмоқда.

«С п о р т ч и» сўзи талаффуз этилганда, кў: ўнгимизга нафақат кучли, чидамли ва чаққон ҳамда қадди қомати келишган йигит еки қиз образи гавдаланибгина қолмай, иродали, тўғри, ҳақ сўзли, ҳаётга доимо яхши умид билан қарайдиган, оптимист, ҳақ қандай қийинчиликларни осон енгувчи, камтарин ва ўз ютуқларига хотиржам инсонни тушунамиз.

Шундай экан, спорт жамият манфаати учун хизмат қиладиган фаолият бўлиб, т а р б и я в и й, в а к о м м у н и к а т и в л и к функциясини ҳам бажаради, лекин у бир умрли доимий касб эмас. Спорт ишлаб чиқаришсиз фаолият. Моддий неъмат (бойлик) яратиш билан боғланмаган ва ўқув тарбия жараёни қонуниятларига буйсундирилган жараён.

Б о л а л а р с п о р т и да юқорида қайд қилинган иккала белги шундай ифодаланганки, ўқувчиларнинг спорт фаолияти дарсдан ташқарида ҳисобланиб, ўқув фани сифатида умумтаълим мактаблари ўқув режалари ва дастурларига қисман киритилган ва синфдан ташқари ишлар, мактабдан ташқари муассасаларидаги машғулотлар шаклида алоҳида аҳамият, эътибор билан кўнгилли тарзда йўлга қўйилади. Спортнинг характерли аломатларининг барчаси бир бутун бўлиб, болалар спортида ўз аксини топган. Уни боланинг дарсдан ташқари фаолиятининг турли кўриниши деб белгилаш ҳам, махсус тайёргарлик, мусобақаларда қатнашиш еки ўзидаги мавжуд

имкониятларини ҳисобга олган ҳолда, олдиндан белгиланган оптимал ҳаракат қобилиятларини ривожлантиришдан иборат бўлган жараён деб қараш мумкин. Болалар спорти уларнинг ёши билан чегараланган, махсус тайёргарликка киришишга рухсат берилган муддатдан то умумтаълим мактабини битиргунгача бўлган даврни ўз ичига олади.

Ёшлар спорти. Бу тушунчада айтарли қисқа мазмун жойлашган. Унинг чегараси шуғулланув чининг ёши билан белгиланади: — Ёшлар, ўсмирлар спорти. Ёшлар спорти билан шуғулланувчилар асосан катта мактаб ёшидаги ўқувчилардан ва талабалардан ташкил топади. Бу ибора шартли ҳисобланиб, спортда қизларнинг ҳам иштироки назарда тутилади.

Мактаб спорти шуғулланувчиларнинг ёши ва бошқа белгиларига қараб болалар спортига ўхшаш гуруҳларга ^жағатилади. Фарқи шундаки, болалар спорти мактаблар ва мактабдан ташқари муассасалар орқали, мактаб спорти эса фақат мактаб ўқувчилари билан мактабда йўлга қўйилади.

Спорт жамиятимиз жисмоний маданияти учун юқорида қайд қилинганлардан ташқари **жисмоний тарбия** қилиш хизматини ҳам ўзида мужассамлаштирган. Спортда жисмоний тарбиянинг хусусий томони шундан иборатки, жисмоний камолотга эришишнинг педагогик тизими мутахассислаштирилади ва **спортчининг тайёргарлиги** деб номланади.

Хулоса қилиб шуни айтиш мумкинки, спорт жисмоний маданият таркибига киради ва мавжуд жамият маданиятининг умумий мулки, спорт

қилмоқда.

О м м а в и й к ў н г и л л и с п о р т д а р и
дан ташқари ва иш вақтидан сўнг давлат ва жамоа
ташқилотлари орқали ва ҳар бир шахснинг инициати
ви билан амалга оширилмоқда:

«С п о р т ч и» сўзи талаффуз этилганда, кў:
ўнгимизга нафақат кучли, чидамли ва чаққон ҳамда
қадди қомати келишган йигит еки қиз образи гавдали
нибгина қолмай, иродали, тўғри, хақ сўзли, ҳаётга
доимо яхши умид билан қарайдиган, оптимист, ҳақ
қандай қийинчиликларни осон енгувчи, камтарин ва
ўз ютуқларига хотиржам инсонни тушунамиз.

Шундай экан, спорт жамият манфаати учун
хизмат қиладиган фаолият бўлиб, т а р б и я в и й, в а
к о м м у н и к а т и в л и к функциясини ҳам
бажаради, лекин у бир умрли доимий касб эмас
Спорт ишлаб чиқаришсиз фаолият. Моддий неъмат
(бойлик) яратиш билан боғланмаган ва ўқув тарбия
жараёни қонуниятларига буйсундирилган жараён.

Б о л а л а р с п о р т и д а юқорида қай
қилинган иккала белги шундай ифодаланганки, ўқувчи
ларнинг спорт фаолияти дарсдан ташқарида ҳисобла
ниб, ўқув фани сифатида умумтаълим мактаблари
ўқув режалари ва дастурларига қисман киритилган ва
синфдан ташқари ишлар, мактабдан ташқари
муассасаларидаги машғулотлар шаклида алоҳида
аҳамият, эътибор билан кўнгилли тарзда йўлга
қўйилади. Спортнинг характерли аломатларинини
барчаси бир бутун бўлиб, болалар спортида ўз аксини
топган. Уни боланинг дарсдан ташқари фаолиятинини
турли кўриниши деб белгилаш ҳам, махсус тайёр
гарлик, мусобақаларда қатнашиш еки ўзидаги мавжуд

имкониятларини ҳисобга олган ҳолда, олдиндан белгиланган оптимал ҳаракат қобилиятларини ривожлантиришдан иборат бўлган жараён деб қараш мумкин. Болалар спорти уларнинг ёши билан чегараланган, махсус тайёргарликка киришишга рухсат берилган муддатдан то умумтаълим мактабини битиргунгача бўлган даврни ўз ичига олади.

Ёшлар спорти. Бу тушунчада айтарли қисқа мазмун жойлашган. Унинг чегараси шуғулланувчининг ёши билан белгиланади: — Ёшлар, ўсмирлар спорти. Ёшлар спорти билан шуғулланувчилар асосан катта мактаб ёшидаги ўқувчилардан ва талабалардан ташкил топади. Бу ибора шартли ҳисобланиб, спортда қизларнинг ҳам иштироки назарда тутилади.

Мактаб спорти шуғулланувчиларнинг ёши ва бошқа белгиларига қараб болалар спортига ўхшаш гуруҳларга ^жаратилади. Фарқи шундаки, болалар спорти мактаблар ва мактабдан ташқари муассасалар орқали, мактаб спорти эса фақат мактаб ўқувчилари билан мактабда йўлга қўйилади.

Спорт жамиятимиз жисмоний маданияти учун юқорида қайд қилинганлардан ташқари жисмоний тарбия қилиш хизматини ҳам ўзида мужассамлаштирган. Спортда жисмоний тарбиянинг хусусий томони шундан иборатки, жисмоний камолотга эришишнинг педагогик тизими мутахассислаштирилади ва спортчининг тайёргарлиги деб номланади.

Хулоса қилиб шуни айтиш мумкинки, спорт жисмоний маданият таркибига киради ва мавжуд жамият маданиятининг умумий мулки, спорт

тайёргарлиги эса жисмоний тарбиянинг мутахассис лаштирилган бўлаги сифатида тарбия тизимининг манфаатига хизмат қилади.

Оммавий спорт ҳам жисмоний маданият таркибига киради. Юқори спорт маҳоратига эришиш спорти эса инсон жисми маданиятининг энг юқори даражасидир.

Амалий жисмоний маданият — касбга таълуқли амалда қўлланиладиган ва ҳарбий — амалий физкультурага бўлинади.

Улар бевосита касб — ҳунар фаолияти соҳасида ҳамда маълум касбдан келиб чиқадиган талаблар ва меҳнат шароитига боғлиқ махсус тайёргарлик тизими ни киритилиши билан белгиланади.

Физкультуранинг амалий турлари, уларнинг органиқ боғлиқлиги, касбга оид амалий тайёргарлик ва ҳарбий амалий жисмоний тайёргарликнинг умумий жисмоний тайёргарлик базаси асосида йўлга қўйилиши, шаклланиши, вужудга келиши билан ифодаланади.

Бундан ташқари, жисмоний маданиятнинг амалий турлари мазмунига физкультура ва спорт заминидаги турли жисмоний машқлар киритилган.

Жисмоний маданият соғломлаштиришга йўналтирилиши мумкин ва даволаш мақсадида фойдаланилади. Шу тур физкультураси ўз олдига организмнинг вақтинчалик йўқолган функционал имкониятларини тиклаш мақсадини қўяди.

Жисмоний маданият гигиенаси иш куни рамкасига, кундалик турмуш ва дам олиш режимига қаратилган бўлиб, организмнинг кунлик ҳолатини яхшилашга хизмат қилади, ўз навбатида асосий ҳаётий фаолият функцияси "муҳити" (фани)ни шаклланишга

имконият яратади.

Жамият маданиятининг таркибий қисми ҳисобланган жисмоний маданият маданиятнинг бошқа турлари, бўлаклари билан туташган, умумийлашган ўзаро боғлиқликга эга.

Жисмоний — маданий ва *оммавий* — *театрлаш тирилган* томошаларни бир — бири билан мувофиқлаш тиришдан намоишлар ва намоишкорона чиқишлар вужудга келади. Уларнинг тарбиявий аҳамияти бепоёндир.

Жисмоний маданиятни классификациялаш катта аҳамиятга эгадир. У жамиятда жисмоний маданиятдан мақсадга мувофиқ фойдаланишни, унинг қайси йўлдан кетаётганлиги, йўналишини, физкультура амалиёти вазифаларини ҳал қилиш учун тавсия этилган унинг хилма — хил турлари имкониятларини англашга ёрдам беради. Агарда мактабда жисмоний билим(маълумот), умумий жисмоний тайёргарлик бериш вазифалари ҳал қилинса, ҳаёти давомида ўқувчи жисмоний маданияти учун база яратилади. Маданиятнинг бошқа барча турлари қайд қилинган вазифаларни ечиши мумкин бўлсада, физкультура базасининг ўрнини боса олмайди.

Жамиятда жисмоний маданиятнинг ривожланганлик даражаси қуйидагича кўрсаткичлари билан баҳола нади:

— жамият аъзолари кундалик турмушига жисмоний маданиятни сингдирилганлиги;

— жамият аъзоларининг соғлиги ва жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичлари;

— жисмоний тарбия машғулотларнинг моддий — техник таъминланганлиги, жиҳоз ва анжомларнинг мавжудлиги ва уларнинг сифати:

— физкультура ҳаракатига раҳбарлик қилаётган раҳбар — ходимларнинг доимий таркиби (шгати) ва уларнинг квалификацияси, фаоллиги даражаси:

— жамият аъзоларининг спорт ютуқлари.

Ж и с м о н и й к а м о л о т тушунчаси жамият аъзоларини жисмоний жиҳатдан ҳар томонлама ривожланганлиги, жисмний тайёргарлиги ва унинг кўрсаткичларининг мавжуд жамият аъзоларининг жисмоний тайергарлиги учун қўйилган талаб ва нормаларни бажара олиши малакалари ва кўникмалари ҳамда ўз организмини функционал ҳолатини турмуш шарт — шароитларига мослаш олишга оид назарий ва амалий билимларининг йиғиндисини ўз ичига олади.

2. ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ТИЗИМИ

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

Ж и с м о н и й т а р б и я т и з и м и деганда, жисмоний тарбиянинг принциплари, воситалари, методлари ва уни ташкиллаш шакллари шундай умумийлиги тушуниладики, у жамият аъзоларини ҳар томонлама гармоник ривожлантиришнинг мақсад ва вазифаларига мос бўлсин (А.Д. Новиков 1967).

Ватанимиз муҳофаази масаласи ҳам жамияти мизда йўлга қўйилган жисмоний тарбия жараёнига қатор талаблар қўядики, бу талабларни амалга

ошириш натижасида жисмоний тарбия тизимининг объектив хусусиятлари намоён бўлади. Мамлакатимиз ҳалқларининг ҳар томонлама жисмоний тайёргарлиги, жисмоний сифатларини яхши ривожланганлиги Ватан мудофаасига тайёрлигининг кўрсаткичи бўлиб хизмат қилиши лозим.

Шундай қилиб, мамлакатимиздаги жисмоний тарбиянинг тизимининг мақсади Ўзбекистон халқини жисмонан баркамол, руҳан ва маънавий бой, ҳуқуқий демократик давлатнинг фаол қурувчиси бўлиш ёшларини ижодий меҳнатга ва Ватан мудофаасига тайёр қилиб тарбиялашдир.

Бу мақсад мамлакатда жисмоний тарбияни амалга ошираётган барча давлат ва нодавлат ташкилотлари ва муассасалари учун умумийдир.

Мақсаднинг умумийлиги жисмоний тарбия тизимининг асосий қонуний тарафидан биридир.

Кўрсатилган мақсад ва шароитларга жавобан уни амалга оширишда шуғулланувчиларнинг ёши, соғлиги, жисмоний тайёргарлиги, шуғулланиладиган касби ҳисобга олинади ва жисмоний тарбия жараёни учун аниқ вазифалар қўйилади ва ҳал қилинади.

Жисмоний тарбия тизимида умумий вазифалар қўйилган бўлиб, улар қуйдагилардан иборат:

а) одам организми форма функцияси гармоник ривожлантириш; жисмоний қобилиятни ҳар томонлама камолга етказиш, соғлигини мустаҳкамлаш ва халқнинг узоқ умр кўришини таъминлашга йўналтириш;

б) ҳаётий зарурий ҳаракат малакаларини ва

кўникмаларини, кундалик турмушда керак бўладиган жисмоний маданиятга молик махсус билим ларни шакллантириш;

в) ҳар томонлама жисман ривожлантириш учун жисмоний сифатларни тарбиялаш;

Инсон жисмоний тарбиясининг мақсади ва вазифаси унинг бошқа тарбия жараёнлари билан боғлиқлиги шундагина мувофиқ деб тушуниладики, бу мувофиқлик объектив характерда бўлади ва жисмоний тарбия жараёнига қонуний йўналиш беради. Жисмоний тарбия жараёнида тарбиянинг бошқа соҳаларида гидек мақсадга йўналтирилган фаолият, режалаштирилган натижаларга ҳар доим ҳам тўғри келавермаслиги исботланган.

Жисмоний тарбияда тарбия натижасини ёш спортчи ёки физкультурачи тренировкасига режалаштирилган жисмоний машқлар унинг организмга қандай таъсир қилаётганлигини ҳисобга олишни тақазо қилади. Қисқа ва тор йўналишдаги спорт тренировкаларининг натижасига эътибор берсак, шуни кўриш мумкинки, юқори натижаларга эришиш маълум қисқа даврни ўз ичига олган бўлиб, олдинги машғулотлар унутилса, уларнинг юкламаларидан аҳамиятли даражада из қолмаган бўлса тренировка машғулотлари кейинчалик ўзини оқламайди. Бу эса ҳар томонлама гармоник ривожланишга халал беради ва спорт ютуқларини йўққа чиқаради.

Шунинг учун педагог ва тренер олдида узоқни кўриш талаби кундаланг бўлади. Бу вазифани ҳал қилиш эса ўқимишли, ўз ишини пухта биладиган ва касбини севадиган мутахассислар тайерлаш талабини қўяди. Бундай мутахассислар эса мамлакатдаги

жисмоний тарбия тизимида амалга ошиши лозим бўлган мақсадни ва вазифаларни ижобий ҳал қилишга қодир, ёш авлодни болалик чоғидан жисмонан соғлом, маънавиятини уйғун, Ватани, ҳалқи олдидаги бурчини илоҳий бурч деб биладиганларни тарбиялашдек муқаддас вазифани ҳал қилишлари керак бўлади.

Навқирон, ўзлитимизни эндигина эътироф этаётган мамлакатимиз турли тоифадаги давлат ва нодавлат спорт жамиятлари, физкультура ҳавасмандлари уюшмалари ташаббуси билан ягона жисмоний тарбия тизимини яратишга эътиборни кучайтириб у ўзида қуйдаги асосий хусусиятларни мужассамлаштиришини назарда тутди. Бу хусусиятлар жисмоний тарбия тизимида маънавий баркамоллик, халқчилик, ва унинг илмий — амалийлигидир.

Шарқ мутафаккирлари маънавий баркамол, комил инсон масаласига азал — азалдан алоҳида эътибор берганлар. Улар комиллик фазилатларининг энг улуғи инсон танининг, инсон жисмининг баркамоллиги деб уқтирганлар.

Инсонни матонати, диёнати, риёзати, қаноати, илм, сабр, интизом, миқдоси, нафс, виждон, ҳаққоният, назарий ибрат, иффат, ҳаё, идрок, зақо, иқтисод, итоат, ҳақшунослик, хайрихоҳлик, мунислик, садоқат, адолат, муҳаббат, олий ҳимматлик, авф, ватанни севиш каби ижобий ҳислатларга фақат соғлом жисм, тани — сихатлилик орқали эришилади деб ёзган эди А.Авлоний. ("Турки гулистон, Ёҳуд аҳлоқ" Тошкент "Ўқитувчи" 1992 .13.бет)

Мамлакатимиз жисмоний тарбия тизимини ҳ а л қ ч и л л и г и деганда биз миллий ўйинлар тарзида ҳалқ оммаси орасида кенг тарқалган жисмоний машқлар, миллий спорт турлари, оммавий спорт, олимпиадалар дастуридан ўрин олган "катта спорт" билан кўп миллатли республикамиз ҳалқларининг шуғулланиш имкониятини борлиги тушунилади.

И л м и й л и г и н и шунда кўриш мумкин эдики, жисмоний маданият соҳаси бўйича илмий текшириш ишларининг кенг тарқалганлиги ва унинг натижаларини тўғридан—тўғри амалиёт билан боғлаб олиб борилаётганлиги, жисмоний тарбия назарияси ва амалиётининг илмий фанлари ҳисобланган педагогика, психология, анатомия, физиология, биомеханика, спорт метрологияси, спорт тиббиёти, даволаш физқўл турасининг ва бошқаларга таянганлиги, уларнинг илмий ютуқлари ҳалқимиз ҳаётий эҳтиёжини қондиришга йўналтирилганлигидадир.

Ж и с м о н и й т а р б и я т и з и м и бир—бири билан узвий боғлиқ бўлган з в е н о л а р г а бўлинади. Улар қуйидагилардан иборат бўлиб ҳозирги кунда жисмоний табидан Давлат таълим стандартлари материални ўқитиш шу звеноларнинг ўқув дастурлари орқали амалга оширилмоқда:

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

б) мактаб ёшидагилар жисмоний тарбияси (умумий урта таълим I—IX синфлар) звеноси;

в) урта махсус, касб—ҳунар таълими (академик лицейлар, касб—ҳунар колледжлари) звеноси;

г) олий таълим звеноси;

д) армия звеноси;

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

Жисмоний тарбия тизими ўзида қуйдаги асосий элементларни бирлаштиради:

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

б) жисмоний тарбия тизимида қўлланиладиган воситалар—гимнастика, ўйинлар, спорт, туризм ва бошқа типдаги жисмоний машқлар;

в) турли шаклдаги, педагогик жараён мобайнида қўлланиладиган методлар(таълим жараёни методлари, спорт тренировкеси ва мустақил машғулотларда фойдаланиладиган методлар), воситалар;

г) жисмоний тарбия мақсадида кишиларни уюштириш шакллари;

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

Шу нарса эътиборга молики, ривожланган мамлакатларда жисмоний тарбия соҳасининг турлича тизимларидан фойдаланиш чегаралаб қўйилмаган.

Тарихга назар ташлаганимизда жамиятда синфларнинг пайдо бўлиши биланоқ, ўша жамиятда жисмоний тарбия тизими синфий характерга эга бўла бошлаган эди.

Қулдорлик даврида жисмоний тарбия тизими қулдорларнинг мақсади учун хизмат қилди. Қулдор ўз фарзандини бақувват, чидамли, чаққон бўлиши ва қулларни қўриқлаши, уларни қўрқинчда ушлаши учун қўлида қурол ишлата олиши (қадимги юнон "етти

кўраши" машқларини пухта эгаллаши)га ҳаракат қилар эди. Жисмоний тарбия тизими шу даврда экспл а тация қилувчилар синфи фойдаси учун хизмат қилди.

Ўрта асрларга келиб, жисмоний тарбия тизим ҳарбий мақсадни ҳал қилишга йўналиш олди. Феодал, катта ер эгаси, савдогар ўз мулкани ҳимоя қилиш учун жисмоний ривожланганлиги, тайёргарлиги юқо ри бўлган жамият аъзоларига муҳтожлиги маълум бўлиб қолди. Улар моддий неъматлар яратишдек муҳитдан ажратилиб, фақат жисмоний сифатлари (куч, тезкорлик, чидамлилик, чаққонлик)ни ривожлан тириш, тарбиялаш билан чекландилар. Жамиятда ало ҳида табақа, касб эгаси(соқчи, жангчи — **рыцарь**) вужуд га келди.

Оғир ва қўпол рыцарларнинг қуроллари улардан катта жисмоний тайёргарлик ва айниқса от билан муомила қилишни талаб қилар эди. Шунинг учун улар машғулотларда от ўрнига ҳозир гимнастика машғулот ларида ишлатиладиган "от(конь)"дан фойдаланар эдилар. Феодалларнинг жисмоний тарбия тизими шунга йўналтирилган эди.

Капитализмга келиб, буржуазия кўпроқ одамларни жисмонан тарбиялашни, ишчини меҳнатга ва Ватан мудофаасига(солдатликка) тайёрлай бошлади. Тарбияга сиёсий тус берилди. Қолаверса ишчи жисмоний тарбиясида кўп соатлаб конвейер, станок лар орасида ишлашга мослайдиган машқлар тизимидан тарбия восита сифатида фойдаланилди.

XVIII асрнинг охири ва XIX асрнинг бошларида жисмоний тарбия жараёнининг тизимини шаклланган даври бошланди. Нотекис ривожланган капитализм миллий ривожланишда ҳам жонланишни вужудга

келтириб, қатор мамлакатларда жисмоний тарбия тизими, воситалари ва унинг услубиятини яратишдек вазифаларни ҳал қилиш кераклиги масаласини ўртага ташлади.

Чет эл мамлакатларида жисмоний тарбия тизими шаклланди.

Германияда Фите ва Гутс—Мутсанинг *"Миллий немис жисмоний тарбия тизими"* ўз вазифасига кўра жисмоний тарбиядан кўра соғломлаштиришни ўз измига олар эди. XIX асрнинг бошларига келиб прусларнинг талаби асосида дехқон ва хунармандлардан юнкерлар тайёрлаш йўлга қўйилди. Гутс—Мутсанинг *"Гимнастика для юношество"* деб номланган асарида: " ... энди жамият аъзосининг соғлом танаси давлат учун хизмат қилсин, бу айниқса, танкчилар учун таълуқли..." — деб тузатиш киритилиб, амалиётга татбиқ этилди.

Фридрих Янг ва Гутс—Мутс немис *"ТУРНЕН"* гимнастикасининг асосчилари бўлиб, жангчиларни тайёрлашнинг жисмоний тарбияси тизимини ишлаб чиқдилар. Улар оммавий гимнастика чиқишларига, гимнастика анжомлари, жиҳозлари билан машқланишга асосий эътиборни қаратдилар. Каттанинг буйруғига мутлоқ итоат, қатъият, иродани мустаҳкамлаш немис раҳнаомоларнинг идеали бўлиб, бу жисмоний тарбиянинг мавжуд тизимига ҳам сингдирилган эди.

Тизим таркибидаги тарбия услублари ва воситаларини аниқ туркумларга ажратишга уринишини мактаб ёшидагилар жисмоний тарбияси учун кейинчалик Шписс бошлаб берди.

Чехия. XIX асрнинг иккинчи ярмида чехлар *"сокол гимнастикаси"* деб номланган тарбия услубия

ти ва воситаларини ишлаб чиқадилар. У немисларнинг миллий "ТУРНЕН" тизими билан ташқи белгиларига кўра бир—бири билан ўхшаш бўлса—да, ўзининг ибтидоий миллий негизига эга эди. Бунга сабаб Чехия устидан ҳукмрон ҳисобланган Австрия империяси ўзининг сиёсий ва ҳўжалик кризисни бошдан кечираётган бўлиб, чехларга айрим конституцион ҳуқуқ берилишига олиб келди. Бу нарса чехлар ҳаётида кенг миллий озодлик ҳаракати учун туртки бўлди. Шу аснода ҳилма—хил чех бирлашмалари, жамиятлари вужудга келдики, бу 1862 йили чех гимнастикаси жамиятининг пайдо бўлишига олиб келди. Унинг асосчиси Мирослав Тирш бўлди. У ёзувчи, танқидчи, санъаткор эди. Биринчидан, гимнастикани жисмоний тарбия учунгина эмас, ақлий, ахлоқий, миллий ватанпарварлик ҳиссини тарбиялаш учун фойдаланишини, иккинчидан, гимнастика машғулотларига эркакларнигина эмас, аёлларни ҳам жалб этишни тарғибот қилди.

М. Тирш ўзи билган барча машқларни тўплади, снарядлар ва снарядсиз бажариладиган янги машқларни ўйлаб топди. Улар узоқ бажариладиган жуда майда элементларни ўз ичига оладиган жисмоний машқлар бўлиб, барчага тенг, аста—секилик билан, мажбур бажартирилиши лозим эди. Унинг фикрича, бундай тартибда бажарилган машқлар шуғуланувчиларда хотира, интизом ва тиришқоқликни тарбиялар эмиш. У «сокол» ташкилотлари учун ягона гимнастик терминалогияни ишлаб чиқди, машғулотларни гуруҳларда ўтказилишини йўлга қўйди. "Сокол гимнастикаси" миллий—сиёсий характердаги гимнастика саналар эди.

Швеция: XIX асрнинг биринчи ўн йилларида "*Швед гимнастikasi*" ёки "*Линг методи*" деган ном билан янги йўналишда жисмоний тарбия тизимини вужудга келтирди. Жисмоний машқни шведлар асосан тарбия ва соғломлаштириш учун керак деб қарар эдилар. Унинг асосчилари Г.Г. Линг ва унинг ўғли Яльмар Линг эди. Улар немислар гимнастикасини танқид қилиб, одамда жуда кўп тана ҳаракатларини кў пайтирмаслик, соғлом одамларни жисмоний ривож лантириш ва беморларни тузатишга йўналтирилиши керак деб ҳисоблаганлар. Бу тизимни танқидий ўрган ган П.Ф. Лесгафт Линг методида қуруқ, бир—бири билан боғланмаган шакллар мавжудлигини айтиб, анатомия ва физиология билимлари ҳозирча етарли эмаслигини, қандай педагогикага риоя қилинмасин, буржуазия идеологиясининг ифодаланишига олиб келади деган фикрни билдиради.

✓ Англия: ҳозирги кунда ҳам Англо—саксония мамлакатада гимнастика эмас, ўйин ва спортта зўр эътибор берилган. Англия капитализмга биринчи бў либ кирди. Капитал конкуренциясининг кучайиши син фий қарама—қаршилиқни зўрайтирди. Синфий, иқти содий ҳамда фалсафий дунё қарашлар пайдо бўла бош лади, бу қарашлар эркин капитални мақтай оладиган, қатъий курашга чидай оладиган, ҳозир жавоб, чаққон, ишбилармонни тарбиялашни талаб қиларди.

Бунинг учун "ўйинлар" мос келар эди. Шунга кўра Англия жисмоний тарбия тизимида асосий ўринни ўйинлар ва спорт эгаллади. Капитализм ривожланиши билан бошқа қатор мамлакатларда ҳам спорт жисмоний тарбия тизимига киритилди. Лекин Франция, Германия, Швеция, Чехия каби қатор

мамлакатлардагидек спорт кескин қарама — қашилик ларга дуч келади. Чунки, у мамлакатлардаги жисмоний тарбия тизими мавжуд гимнастика машқларига асосланган эди. Шунинг учун спорт кейинроқ жисмоний тарбия тизимига киритилди.

Жисмоний тарбия тизимининг таҳлили масала ларига оид назарий материал рус олимлари А.Д. Новиков, Л.П. Матвеев, Г.Д. Харабути ва қатор бошқа муаллифларнинг дарсликларида тўла ёритилган.

Жисмоний тарбия жараёнининг назарий, услубий амалиётининг умумийлиги жисмоний тарбия тизимининг негизини ташкил қилади. Миллатимиз нинг бу соҳадаги меросини ўрганиш фанимизнинг асосий вази^нфасидир.

Жаҳонгирларни юзага чиқарган юртимизнинг элат ва ҳалқлари жисмоний маданияти тарихий ман баъларда ўз ўрнини олганлигига ишончимиз комил.

Шу ўринда П.Ф. Лесгафт ва унинг шоғирди В.В. Гориневскийлар собиқ шуролар жисмоний тарбия тизимининг асосчилари деб тан олинганлиги жисмоний тарбия назариясининг ривожланишида муносиб ҳисса қўшган олимлар сифатида жаҳон жисмоний маданияти фани намояндалари қаторидан ўрин олган ликларини эътироф этиш лозим.

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

Чор Россиясининг жисмоний тарбияга муносаба ти яхши эмас эди. "Мактаблар бизда болаларга бутунлай жисмоний билимлар бермаяпти. Бу ишга раҳбарликни бизнинг ишга алоқаси йўқларга бериб қўйилган, улар жисмоний маданиятни сохта тушунчалар орқали тасаввур қилади, ёки қайсидир чет эл мактабини битириб келгандан сўнг эшитганларинигина қўллайди. Шунинг учун улар бола жисмоний тарбиясига эътиборсиздирлар", — деб ёзган эди П.Ф. Лесгафт.

В.В. Гориневский (1857—1937) ўзининг тиббий—педагогик фаолиятида Лесгафт фикрларини ривожлантириб собиқ шўролар тузуми жисмоний тарбия тизими ривожланишига катта ҳисса қўшди. У жисмоний машқлар билан шуғуланувчилар устида илмий тадқиқот, назорат қилишнинг илмий услубий комплексини яратди.

П.Ф. Лесгафт ва унинг шогирди В.В. Гориневскийларнинг илмий мероси нинг қиммати шундаки, уларнинг жисмоний билимлар ва жисмоний тарбия ҳақидаги илмий фикрлари амалий ва жамоатчилик тажрибаси асосига таянганлигидадир.

3. ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯНИ ТАРБИЯНИНГ БОШҚА ЙЎНАЛИШЛАРИ БИЛАН БОҒЛИҚЛИГИ

3.1. Жисмоний тарбия жараёнида ақлий тарбия

Жисмонан етарли даражадаги ривожланганлик нормал ақлий ривожланишга шароит яратади. Диалектик материализмнинг психик ва жисмоний жараёнларнинг ақлий ва жисмоний фаолият билан бирлиги ҳақидаги фикрлари Чернишевский асарлари

да ўз ифодасини топди: "Ҳар қандай меҳнат — бу ақлий, жисмонийдир. Агар ақлий ва жисмоний меҳнат орасидаги фарқни ажратсак, биттасида асосий ролни мия, иккинчисида мускуллар ўйнайди. Миянинг фаолияти мускулларнинг ўзаро фаолиятига, мускуллар фаолияти эса миянинг бошқариши орқали амалга оширилади", — деган эди у.

Жисмоний билимлар асосчиси П.Ф. Лесгафт кўрсатганидек, ақлий ва жисмоний ривожланиш бир — бири билан узвий боғлиқ. Ақлнинг ўсиши ва ривожланиши ўз навбатида жисмоний ривожланишни тақозо қилади.

Жисмоний тарбиянинг вазифаси шунда муваффақиятли ҳал қилинадики, шуғулланувчилар жисмоний машқларни онгли равишда, тушуниб бажарсалар ёки улар спорт машғулотларига зўр қизиқиш, ўз ташаббуслари билан ижодий ёндашсалар, ҳаракат малакаларини тўғри шаклланишига, организмнинг функционал қобилиятларини ривожлантириш учун умумий махсус билимларга таянган ҳолда олиб борилсагина самарали бўлади.

Жисмоний тарбияда ёки спортда талантни очиш шуғулланувчидан умумий жисмоний ривожланганлик ва тайёрланганлик ҳамда шуғулланаётган соҳа бўйича чуқур малакавий билимларга эга бўлиш, бош мия, мускуллар фаолиятидан фойдаланишда кўр — кўроналикка йўл қўймаслик оқибатидан келиб чиқади. Машғулотга онгли муносабатда бўлмаслик талантни сўнишига сабаб бўлади. Энг ҳавфлиси шуғулланувчидан бир томонламалилик, фақат спорт билан шуғулланишгагина одат шаклланади — жамият учун боқимандалар кўпаяди.

Спорт тренировкаси сирларига шўнғиш, уни тушуниш шуғулланувчи маҳоратини ошишига олиб келади. Бунга фақат ҳар томонламалилик орқалигина эришиш мумкин.

Жаҳон рекордларини ўрнатиш, чемпионлик лавозимлари учун курашиш спортчидан юқори савия, чуқур билим ва жисмоний қобилиятни талаб қилади. Бунга эришиш учун эса машаққатли меҳнат, ўткир интеллект соҳиби бўлиши шарт.

Ақлий ва жисмоний тарбиянинг бирлиги, ўзаро боғлиқлиги масаласи табиий – илмий фанлар асосида улуғ рус физиолог И.М. Сеченов ва И.П. Павловнинг илмий тадқиқотлари орқали исботланган, Павлов: "Мен бутун ҳаётим бўйи ақлий ва жисмоний меҳнатни севдим, кўпроқ иккинчисини. Айниқса, мияда пайдо бўлган фикрни ҳал қилиш учун ақлимни қўлим билан боғлаганимда ўзимни жуда яхши ҳис қилар эдим", – деб ёзган эди.

Демак, жисмоний тарбия ақлий тарбия билан узвий боғлиқ ҳолда амалга оширилар экан.

3.2. Жисмоний тарбия жараёнида ахлоқий тарбия

Жисмоний тарбия жараёнида ўқувчилар ўзаро бир – бири билан ва жамиятнинг бошқа аъзолари билан мулоқатда бўладилар. Жисмоний машқлар билан шуғулланиш учун маълум моддий ва маънавий қимматга эга бўлган анжомлар, жиҳозлардан фойда ланадилар. Физкультурачиларнинг, спортчиларнинг ўзаро бир – бири билан муносабати, муомаласи ва уни ўраб олган ижтимоий муҳит омилларининг таъсири

улар олдига мувжуд жамиятнинг ахлоқий талабларига жавоб бериш муаммосини қўяди.

Мамалакат спортчисининг, физкультурачисининг ахлоқи — бу, миллат вакили, мувжуд жамият кишисининг ахлоқидир. Ўзбек спортчисининг махсус ахлоқ нормалари йўқки у жамиятнинг оддий аъзоси ахлоқи нормаларидан фарқ қилса. "Спортчининг ахлоқи" деган ахлоқни тузушга ўриниш бу бизнинг шарқ ҳалқлари ахлоқ нормаларидан узоқлашишга олиб келар эди.

Биз қисқа фикрли, тор ўйли спортчини тайёр ламаслигимиз, бақувват, фақат яхши ҳазм қилиш органларига эга бўлганларни эмас, фикрлаш доираси кенг, маънавий бой, киришувчан, яхши ташкилотчи бўлаоладиган индивидни тарбиялашни назарда тутмоғимиз лозим. Бу фикрлар айниқса навқирон мамлакатимиз ёшлари учун таълуқлидир.

Спортчи ва физкультурачи ахлоқий тарбиясининг қатор асосий хусусиятларига, уни жисмоний тарбия жараёнида амалга оширилишига қўйидагича йўналиш ва шакл берилмоқда:

1. Жамоатчилик бурчига ижтимоий муносабатда бўлиш, жамият ишин ўз шахсий иши билан тенг қўйиш, жамият ва давлат ишини паст даражадаги иш деб билмаслик. Ўзининг жисми тарбиясига онгли муносабатда бўлиш. Ватан мудофаасига доимо тайёр туриш — бу ҳар жамият аъзосининг умумий бурчи қаралади.

Спортда бирлик ва умумийлик ягона қонуний хусусиятдир. Ушбу хусусият жамоада гавдаланади. Жамият жисмоний маданияти тарихи миллат ва жамиятнинг кучини ифодалайди.

Мамлакат спортчиси ҳалқаро майдондаги галабаларнинг ҳал қилувчи омили, ўз халқи, Ватани олдидаги жавобгарлик бурчини ҳис қилиши лозим.

Фарбнинг проффесионал спорти эса ўзининг вакилларига «шахсий манфаатингиз жамият манфаати га мос келиши шарт эмас, ўз ишингизни вужудга келган ҳолатни ҳисобга олиб ҳеч қандай бурч ва принцип билан боғламай ҳал қилинг деб ўргатади.

2. Жамоат мулкига ижтимоий муносабатда бўлишни жисмоний тарбия дарсида тарбиялаш, шуғулланувчиларни жиҳоз, анжомлар, ишлатилаётган иншоотга яхши муносабатда бўлишга ўргатиш, спорт майдонларини талаб даражасида қайта жиҳозлаш ишида жамоатчилик асосида иштирок этишдек ахлоқий нормаларда тарбияланади.

3. Меҳнатга ижтимоий муносабатда бўлиш жамият аъзолари ахлоқ нормаларининг энг асосийси дир. Жисмоний машқлар билан шуғулланиш шуғулланувчини меҳнатда, юқори ишлаб чиқариш жараёнида иштирок этишга ва ўзнинг ҳар томонлама гармоник ривожланишини амалга ошириш имкониятини яратади.

Спортчидан эса юқори спорт натижасига эришиш, машаққатли ва оғир, чидам билан меҳнат қилишни талаб қилади. Рекордларни гина янгилаш билан чекланмай, ўзида меҳнат жараёни учун керакли ирода, интизом, меҳнат қилишга одатни шакллантиради, меҳнатни қадрлашга ўргатади.

4. Жисмоний маданият жамият қонунчилигига бўйсунитиши ўргатади. Гимнастика, ўйинлар, спорт, туризм ва бошқа жисмоний машқ билан шуғулланиш тарбияланувчилардан ўрнатилган қоида, тартибни қатъийян талаб қилади. Уларни бажара олмаслик

спортчини ёки тарбияланувчини мақсаддан узоқлашти ради. Спортчи ҳаётини ҳавф остида қолдиради. Спорт жараёнида унинг ахлоқий тарбиясининг натижасини кўриб ўтишгина кифоя. Масалан, тўп учун кўраша ётганда ўйинчи тўқнашиб кетди дейлик. Кимдир айбдор. Қўполликка жавоб қилгингиз келади. Лекин спортчи ахлоқи нормалари ўз — ўзини қўлга олиш ва низоли ҳолатни тинч йўл билан ҳал қилиш учун ахлоқий норма талаблари устун келиши кераклигини таъказо этади.

5. Гуманизм нормаси инсонни ҳурмат қилишга, келажак учун, тинчлик учун кўрашишга чақирадики, бир — бирини қўллаш, ёрдам бериш, айниқса мусобақалар давомида ўзаро ўртоқлик ёрдами тарзида ифодаланади. Шарқ ҳалқларида ўз рақибларига нисбатан гуманизм руҳи ўта юқори эканлигига тарихдан гувоҳмиз. Демак мустаҳкам соғломлик ва жисмоний тайергарлик жамият аъзосининг ахлоқ нормаларини, ирода сифатларини тарбиялайди.

3.3. Жисмоний тарбия жараёнида эстетик тарбия

Жисмоний тарбия жараёнида эстетик тарбиянинг айрим вазифалари ҳал қилинади ва йўлга қўйилади:

1. М у о м и л а э с т е т и к а с и н и т а р б и я л а ш. Гимнастика билан шуғулланиш, спорт ўйинлари, туризм, юқорида баён этилганидек, инсоннинг барча сифат томонларини намоён қилади. Спортчиларнинг юриш — туриши, ҳаётий жараёни ва ташқаридан қараганда ҳавас қилгунидек. Чунки унинг асосида шарқ ҳалқлари ахлоқ нормалари етади. Ёмон муомила эстетикага зид деб баҳо берилади.

2. Инсон гавдаси шакли (қадди ва қома-ти) ни чиройлилигини таъминлаш. Гармоник ривожланган одам танасининг чиройлилиги шундаки, бу чиройлилик соғлиқнинг, ҳаётини қоби-лиятларнинг яхшилигини белгисидир.

Чернишевский: "инсон гўзаллиги ҳақида гапи-рар эканмиз, унинг таркибий қисми, бизда ажойиб таъсирот қолдириш билан намоён бўлади, биз уни тушунамиз", — деган эди.

В.В. Гориневский эса: "гўзаллик бахтга қарши соғлиқ билан қарама — қаршиликда эмас, носоғлиқ эса, аксинча, нормадан четга чиқиб, гўзаллик тушунчаси ни бузади", — деган эди.

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

Жисмоний тарбия жараёнида фойдаланиётган ҳаракат фаолияти бир — бирига ўхшаш эмас. Лекин уларнинг ҳар бири — югуришнинг чиройлилиги, Брумелънинг баландликка сакраш, Жаботинскийнинг рекорд оғирликни кўтариши техникаси, Воронин, Дяמידовларнинг гимнастика снарядларида "ишлан маҳорати" — ҳаммаси гўзал.

Футбол майдонидаги ўйинга қараб баҳолаш: "чиройли ўйин бўлди", "ўйин жуда чиройли чиқди", "команда хужум пай тида тўп билан муомила санъатининг юқорилигини кўрсатди" ва ҳоказолар.

Спортда гўзалликни тушуниш кишига ҳузур

баҳш этади. Спорт кўрашида гўзалликни, чиройли ликни кўра олсак, бу бизнинг эстетик дидимизни, савиямизни даражасини намоён қилади.

Боксни эстетик спорт тури эмас, деб баҳолайдилар. Бу мулоҳаза тўғрими? Бу ўйин ўзида руҳий, ахлоқий, жисмоний сифатларни ривожлантиради. Яхши боксчи мард, иродали, ботир бўлишига кундалик ҳаётда гувоҳмиз. Дид биланжангни тушуниб, томоша қилаолиш сизга эстетик завқ беради.

Эстетик завқ берадиган, уни тарбияладиган, такомиллашган ҳаракат техникасининг автоматлашган даражага кўтарилганлигига қараб юқори малакали спорчилар ҳаракатидан завқланмай иложимиз йўқ. Бундай ҳаракатлар инсон организми имкониятининг чегараланмаганлигидан далолат беради.

Сузувчи ва баскетболчилардан экспериментал группа тўзиб, улар машғулотларида куч билан бажарадиган машқлар билан ўтказилган машғулотларнинг самарадорлигини кузатмокчи бўлдик, дейлик. Бунда бизга қайси гурӯҳда яхши самарага эришганлигимизни билишгина қизиқ бўлмай, балки бошқа масала: барча баскетболчи ва сузувчиларга (улар бир ҳил ёшда, бир ҳил жинсда, бир ҳил спорт малакасида ва ҳ.к.) машғулотларда куч талаб қиладиган машқларни бериш мақсадга мувофиқми деган фикр юзага келади. Масалани таъдқиқ қилиш ҳам муҳимдир. Чунки куч талаб қилиш машқлари зўриқишни талаб қиладди. Зўриқиш эса ҳаракат гўзаллигига путр етказди. Лекин бу ҳолат шуғулланганлиги юқори бўлган индивидда ўта гўзал, тамошабинни маҳлиё қиладиган ҳаракат даражасида кўзга ташланади.

4. ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ НАЗАРИЯСИНИНГ УМУМИЙ ПРИНЦИПЛАРИ

Жисмоний тарбия назарияси ва амалиётида принципларнинг хилма-хил гуруҳлари мавжуд. Жисмоний тарбия тизимининг умумий ва методик принциплари, жисмоний тарбиянинг айрим кўринишлари хусусиятларини ифодаловчи (масалан, спорт, космонавтлар, ўт ўчирувчи ва ҳоказо)лар тренировкаси принциплари мавжуд.

Улар бир-бири билан узвий боғлиқ бўлиб, принципларнинг ягона тизимини ташкил этади. Энг аввало, биз жисмоний тарбия назариясининг умумий принциплари билан танишиб чиқайлик. Улар қуйидаги лардан иборат:

а) жисмоний тарбиянинг меҳнат ва ҳарбий амалиёт билан боғлиқлиги;

б) шахсни ҳар томонлама ривожлантириш;

в) жисмоний тарбиянинг соғломлаштиришга йўналтирилганлиги принциплари.

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

Айрим ҳолатларда: принципга жисмоний тарбиядаги маълум билимларнинг бир қисми, ёки фаолиятга йўриқчи (кўрсатма берувчи), ёки турли хил алоҳида вазифани бажариш учун

умумий асос деб қараймиз.

4.1. Жисмоний тарбиянинг меҳнат ва ҳарбий амалиёт билан боғлиқлиги принципи

Бу принцип кишиларни ҳаракат фаолиятига ёки меҳнатга тайёрлашда жисмоний тарбия жараёнини асосий ижтимоий қонуниятини ва унинг хизмат функциясини ифодалайди. Барча тизимларда бу қонуният ўзининг махсус ифодасини топади. Айрим олимлар гуруҳи физкультура ва спортнинг хизмат функциясига ҳозирги давр турмушидаги, ҳаётидаги зичликни, тарангликни юмшатишдан иборат деб қарайдилар. Улар ҳозирги замон ишлаб чиқариши механикаси, автоматикаси, индустрияси вужудга келтирган психик ва жисмоний мувозанатни сақлаш учун спортни асосий восита қилиб олмоқчилар.

Физкультура ва спорт жисмоний тарбия жараёнида ҳаёт учун керак бўлган ҳаракат малакаларини тарбиялаш ва ривожлантиришдагина ҳаётий аҳамият касб этиш билан чекланмай ижтимоий ҳаётда ҳам қўлланилади.

Тўғри, велосипедда юриш малакаси, граната улоқтириш ва бошқалар айнан амалий ҳаётий аҳамиятга эга. Лекин бу билан жисмоний тарбиянинг ҳаётий зарурияти ҳали айтарли чекланмайди. Мабода чекланса, биз футбол ва бошқа спорт ўйинлари, гимнастика, штанга билан бажариладиган жисмоний тарбия жараёнидаги энг муҳим машқлар, асосий омиллар, ҳаётий аҳамиятга эга эмас, деган хулосага келишимиз мумкин. Аслида эса бизнинг жисмоний тарбия тизимимиз бу машқларни "ҳаёт учун зарур"

деб ўзининг педагогик жараёни таркибидан чиқармайди. Тушунарлики, футболчи меҳнатда ёки мудофаа шароитида кучини тежаб сарфлаб, тўпни аниқ нишонга уришига эҳтиёжи йўқ. Меҳнатда ёки мудофада ундан фойда йўқ. Бироқ футбол ўйини машгулотларида эгалланган чаққонлик, чидамлилик, тезкорлик, қисқа вақт ичида ҳал қилувчи қарор қабул қила олиш, дадил аниқ бажариладиган ҳаракат сифатларини ривожлантиришга эришиш ҳаётий заруриятдир.

Жисмоний тарбиянинг мақсади меҳнатга ва мудофага тўғридан—тўғри йўналтирилсагина, унда тарбия орқали эгалланган малака ва кўникмалар заҳираси кўп бўлса, киши нотаниш шароитга — ишлаб чиқаришда, армияда қисқа вақт ичида тез мослашади ва лозим бўлган меҳнат фаолияти ёки ҳаракат техникасини тез эгаллайди.

Маълумки, чаққон, кучли, чидамли, тезкор ва эгилувчан киши янги ҳаракат малакасини эгаллашда қийинчиликка нисбатан кам учрайди. Амалда соғлом бўлсада, ҳаракат заҳираси кам бўлса, у киши лозим бўлган ҳаракат техникасини секин ўзлаштиради.

Гимнастика машқлари ҳаётийми? Албатта! Оддий мисол: иш бошланишидан олдинги бажариладиган гимнастика толиқишнинг, чарчашнинг олдини олади, организмнинг юқори иш қобилиятини таъминлайди.

Сузиш, мувозанат сақлаш а^ппарати (мияча) функциясини яхшилайдиган энг яхши восита деб исботланган. Гимнастика жиҳози — "Конь"даги хилма—хил машқлар вазнсизлик шароитида, парашют билан сакраш, сувости ишларига осон мослаштиради.

Ташқи кўринишидан бу машқлар ҳаётий — амалий эмасдек туюлсада, аслида... Яна мисол, маълумки, самолёт ва космик кеманинг учиб тезлиги жуда юқоридир. Уларнинг бошқарувчилари организмда кутилмаганда ҳилма — ҳил ўзгаришлар рўй беради — маълум вақт ичида мияга бирданига қон бормади қолади ёки лозим бўлганидан оз боради. Сабаби, босимнинг юқори ёки камлиги, тезликнинг эса ўта юқорилигидир. Бу таъсирдан тез қўтулишни эса яхши ривожланган тана мускулларигина уддалайди. Тана мускуллари эса жисмоний машқлар билан шуғулланиш орқали ривожлантирилади. Демак, жисмоний тарбия ҳаётий ва зарурий. Вазнсизлик гавдани бошқаришни талаб қилади. Батут, Лопинг ва бошқалардаги машқлар космонавтлар тренировка машғулоти рининг асосини ташкил қилади.

Улуғ Ватан уруши ва ҳозирги замон ҳарбий ўқув машғулотилари тажрибаси, максимал автоматлашган ҳарбий техника, тез маневр қилиш учун солдат ва офицерда юқори жисмоний тайергарликка эга бўлиш талабини илгари сурмоқда. Бунга эса ҳарбий ҳаётда жисмоний машқлар билан системали шуғулланиш, машқ қилиш орқалигина эришиш мумкинлигига амалда гувоҳимиз.

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

Шунинг учун ҳам меҳнатни уюштиришнинг юқори даражаси такомиллашган меҳнат ишлаб

чиқариши "ҳар томонлама ривожланган шахс тарбияси" муаммосининг пайдо бўлишига олиб келиши табиийдир.

4.2. Шахсни ҳар томонлама ривожлантириш принципи.

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

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

Ижтимоий муҳит ҳар томонлама гармоник ривожланишни, инсон органлари ва системаларининг биологик ривожини ҳар доим ва ҳар ерда ички талаб тарзида ифодалайди.

Шунинг учун ҳам инсон тарбиясида қўлланиладиган ҳар қандай тарбиянинг турли шакллари жисмоний тарбия жараёни билан иложсиз бўлгандир. Бусиз ҳар томонлама гармоник тарбия амалга ошмайди. Жисмоний тарбиянинг бошқа тарбия турлари билан боғлиқлигини диалектик материалистик фалсафа ва табиий — илмий фанларнинг очиқ муноза расида фандаги ўша эски баҳсни ҳозир ҳам давом эттиришга уринувчилар мавжуд бўлиб, одам танасининг ташқи кўриниши ва унинг функциясига ташқи таъсир билан ўзгартириш киритиш мумкин эмас деб, тарбиянинг ролини инкор этадилар. Жисмоний тарбия жараёни қонуниятларидагина ҳар томонлама жис

монан гармоник ривожланишини йўлга қўя олишни мумкинлиги илмий асосланган.

Кишининг руҳий, маънавий қобилиятини ўсишга энг аввал ўша ижтимоий шароит, сўнгра эса инсонни ўзининг муҳитни ўзгартириш ёки уни ўзгартириш учун олиб борилган фаолияти роль ўйнашлигини И.М. Сеченов ва И.П. Павловларнинг табиий фанлардаги дунёқараши алақачонлар илмий ва амалий исботланган. Инсон организмнинг ташқи муҳит билан алоқасида шартли рефлексларнинг моҳияти катта эканлигини, жисмоний ҳам психик фаолият бош мия пўстлоқ қисмида содир бўладиган «вақтли алоқа» орқали содир бўлишлигининг амалий шохидимиз.

Улар таълим ва тарбия жараёнини кишиларда қатор “узун шартли рефлексларни ҳосил қилиш” деб тушунтирдилар. Жамият талабига мувофиқ равишда, шартли рефлекс алоқаларини яратиш шахснинг фақат маънавий шаклланишигагина эмас, балки жисмоний жиҳатдан физиологик пойдевор бўлиши мумкин эканлигини исботладилар.

Шахсни ҳар томонлама ривожлантириш принципининг асосий талаблари:

1. Тарбиянинг барча томонлари ни бир бутунлигига эришиш. Жисмоний тарбия орқали эришилган юқори натижанинг ўзи шахсни ҳар томонлама ривожланаётганлигини белгилайди, деб бўлмайди. Жисмоний сифатларга қўшиб ақлий, ахлоқий, руҳий, эстетик, ва маънавий сифатлар ҳам қўшиб тарбиялансин. Шахс ўшандагина меҳнат ва Ватан ҳимоясига тайёр бўлади. Бунга риоя қилинганда,

бизнинг физкультурачиларимиз ҳал қилувчи вақтда, меҳнат ваҳтасидами, мудофадами, қонуний демократик давлатни барпо этишдек шарафли ишларда олдинда бўладилар.

2. Ҳар томонлама умумий жисмоний тайёргарликга эга бўлиш. Жамият аъзоларининг барча ишлари аниқ маънодаги мутахассисликка йўналтирилган ҳолда бўлади. Бунга айниқса меҳнат ва ҳарбий фаолият давомида дуч келамиз. У ёки бу фаолиятдаги ютуқ жисмоний тайёргарликка боғлиқ. Армия сафида ёки меҳнат фронтида умумжисмоний тайёргарлиги суст бўлганлар ҳаётда қатор қийинчиликларга дуч келадилар. Жисмоний сифатлар инсонда қанчалик яхши ривожланган, ҳаёт учун керакли зарур бўлган ҳаракат ва меҳнат малакалари етарли бўлса, бошқа фаолиятни осон ва тез ўзлаштиради. Жисмоний тайёргарликни йўлига қўйиш учун олиб борилган режали фаолият ҳар томонлама гармоник ривожлантиришнинг омилидир.

4.3. Жисмоний тарбияни соғломлаштиришга йўналтириш принципи

Жисмоний тарбиянинг соғломлаштиришга йўналтирилганлиги принципи шуғулланувчиларнинг жисмоний машқлар билан машғул бўлишида уларни соғлигига жавоб бериш маъсулиятини эътиборга олишни тақозо этади. Жисмоний маданият ташкилотчилари, тренерлар, давлат, халқ олдида шуғулланувчиларнинг соғлигига жавоб берибгина қолмай, уни мустаҳкамлашга ҳам жавоб берадилар.

Врач ва педагог назорати остида жисмоний

машқлардан тўғри фойдаланилсагина, у ижоби эффект беради. Нотўғри фойдаланиш эса соғлиғи салбий таъсир этиши мумкин. Шунинг учун биологик хусусиятлари — ёши, жинси, соғлиғини системали ҳисобга олиш, врач ва педагогик назорат тарби жараёнида етакчи омилдир.

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

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

Шу сабабли врач назорати далиллариини эътироф этиш билангина чекланмай, асосий эътибор уларнинг таҳлилига қаратилиши лозим. Назоратни тизимли эмаслиги салбий оқибатларга олиб келиши муқаррардир.

Жисмоний тарбияни соғломлаштириш билан боғлаб олиб бориш принципи врач, педагог ва шуғулланувчининг кунлик мунтазам мулоқат иини талаб қилади.

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

Жисмоний тарбиянинг меҳнат ва ҳарбий амалиёт билан боғлиқлиги унинг етакчи принциpidир. Шу принципига мамлакатимизда жисмоний тарбия

ҳисоблашдан иборатдир.

5.1. Илмий тадқиқотда назарий таҳлил ва умумлаштириш

Бизга маълумки, назарий таҳлил ва умумлаштириш адабиёт материалларини тўла таҳлил қилиш ва умумлаштиришдан бошланади. Адабиёт материалларини тўлиқ ўрганиб чиқиш жуда қийин. Сабаби физиология фанининг ўзидан бир йилда илмий ишларга оид 3000 дан ортиқ тадқиқот ишларининг натижалари эълон қилинмоқда. У ҳар 4—5 йилда яна шунчаданга кўпаяди. Бундан ташқари илмий журналлардаги тадқиқотлар ҳақидаги мақолалар бир неча маротаба кўпаймоқда. Бунда ёрдамчи илмий предмет — "библиография" фани тадқиқотчининг ишини енгилаштиради. У нашр қилинган адабиётларни тартибга солади ва рўйхатини тўзиб чиқади.

Ретроспектив услуб орқали системага солиш маълум давр ичидаги мавжуд адабиётларнинг илмий йўналиши бўйича янгиликларга қисқа изоҳ беради.

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

Библиографик изланиш эса тадқиқотчининг адабиётлар устидаги бирламчи иши бўлиб, текширувчи изланиш орқали топилган қарама-қаршиликлар устида назарий баҳс юритади, уларни бир-бири билан таққослайди.

Назарий таҳлил ва умумлаштиришнинг яна бир

услугияти хужжат материаллари устида ишлашди. Жисмоний тарбиянинг кўп томони амали машғулотлар учун тўзилган режалар, кундаликлар, конспектлар ва шунга ўхшашларда ифодаланади. Ула албатта амалиётни назарда тутган ҳолда тўзилга бўлади. Уларни илмий жиҳатдан чуқур ўргани кутилмаган натижаларни бериши мумкин. Масала жаҳоннинг кучли спортчиларини тайёрлаш ва ула нинг шуғулланиш режаларини солиштириш айниқса интернет тизими орқали малакали спортчиларнинг кундаликлари, ҳафталик, ойлик, йиллик жисмоний юкларнинг ҳажми, миқдори, бажариш интенсивлиги ва бошқалар тадқиқотчига манба бўлади.

Илмий тадқиқот учун мусобақа материаллари кўп йиллик тренировкларнинг натижаларини ўрганиш ҳам тадқиқот объекти бўлиши мумкин.

Илмий мақсадда тўзилган анкеталар, хужжатлар тадқиқот материалли бўлиб хизмат қилади. Тўзилган саволларга "ҳа" ва "йўқ" деб жавоб бериш орқали илмий — амалий хулосалар вужудга келади.

5.2. Педагогик кузатиш илмий тадқиқот услубиятлари

Бу гуруҳларга хос методларнинг ижобий томони шундаки, изланувчининг ўзи тадқиқотда айнаиштирок этмайди. Бунга педагогик изланиш киради. Ҳаётдаги кузатишдан фарқли ўлароқ, бу услуб кузатиш предметини аниқ ифодалайди, кузатилаётган ва ундан аниқланган далилларни тезлик билан ҳисобга оладиган тизим ишлаб чиқади ва уни изланишда қўллайди. Махсус баённомалар, ёзувдаги шартли

ифодалагичлар ва ҳоказолар.

Барча илмий кузатишлар натижаси кузатувчи нинг шахсий қобилиятигагина боғлиқ бўлмаслиги лозим, чунки ўрганилган далиллар натижалар кўпчи ликда турлича фикр ҳосил бўлишига олиб келади (бу методда бир неча кузатувчи бир пайтнинг ўзида кузатиш олиб боради ва улар солиштирилади; бунда айрим аппаратлар ўша ҳаракатнинг бажарилишини такрорлайди улар ўлчанади ва улчовга қараб аниқ хулосалар қилинади: фото, киносъмка, видео, магнит тасмаси ёзуви ва бошқалар).

Ҳозирги замон назарияси ҳаракатларни бажа ришдаги айрим ифодаланган (ижро этилган, бажа рилган) далилларни, билимларни аниқ ифодалашдан чиққан хулосалар объективлигида мунозара, баҳсга сабаб бўлмоқда. Масалан, бадий гимнастика, акроба тика, сувга сакраш, фигурали учиш ва ҳоказоларда ҳаракатни ифодалашига қўйиладиган баҳонинг софлигига иккиланиш ва тортишувларни вужудга келтирмоқда. Албатта, бунда педагогик кузатиш методи қўл келади. Қатор ўтирган ҳакамларнинг ҳар бири ўз фикрини билдиради ва ундан сўнг умумий хулоса шунга қараб чиқарилади.

Кенг тарқалган аниқ ҳисобга олиш методларидан бири **х р о н о м е т р л а ш д и р**. «Хроно» — вақт, «метр» ўлчов демакдир. Бунда ҳаракатни бажариш учун сарфланган вақтга қараб натижа таҳлил қилинади. Масалан, 800 метрга югуришда ҳар бир 100 метр учун сарф бўлган вақт ёки дарсни, тренировка машғулотининг бошидан охиригача хронометрлаш машғулотнинг асосий вақтини самарасига баҳо беришда фойдаланилади.

5.3. Эксперимент илмий тадқиқот методи

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

Жисмоний тарбия жараёнида олиб борилаётган тажрибани махсус шароитни ҳисобга олмай ёки сунъий қайтадан ўша шароитни яратишда текширилиши керак бўлган масалага оид бўлмаган очиқ муаммолар ҳам юзага келиши мумкин. Бу услубнинг салбий томонидир. Тажрибани объектив ўтказиш амалиётида *табиий, модули ва лаборатория* экспериментлари деб номланган хилларидан фойдаланилади.

Табиий эксперимент ҳаётий шароитда олиб борилади. Ундан иштирокчилар бутунлай беҳабар бўлиши мумкин. Тадқиқот услубининг самарадорлиги ҳам ана шунда. Масалан, бир мактабнинг икки синфида жисмоний тарбия дарслари дастур материалини ўзлаштириши анъанавий ўқитиш услублари, бошқасида эса махсус танланган услублар билан олиб борилиб, натижани таққослаш орқали қайси услубият самарадорлигини аниқлашга эришилади.

Модули эксперимент методидан кузатувчи ҳаётда учрайдиган оддий шароитдан бир оз ўзгарган муҳитда тажриба ўтказади. Масалан, мускул кучини ўстиришда спортта янги келганларда иш олиб борилади, дейлик. Улар ҳафтада уч марта, гуруҳ — гуруҳларга

Ўзлиниб, биринчи гуруҳи етиб штангада машқ қилиш, иккинчи гуруҳи ўз танаси оғирлигидан фойдаланиш, учинчи гуруҳи фақат гантел кўтариш билан маълум муддат давомида машқ қиладилар. Ҳар қайси гуруҳнинг модули алоҳида(штанга, гавдаси оғирлиги, гантел), машқлар фақат елка камар мускулларининг кучини ортиришга йўналтирилган. Белгиланган муддатдан сўнг натижалар таққосланиб самара берган модулла унинг машқлари ва унда фойдаланилган услубият эълон қилинади.

Лаборатория экспериментида шуғулланувчилар амалиётда кам учрайдиган шароитда тажриба ўтказилади. Масалан, жисмоний тайергарлиги тенг икки гуруҳ олиниб, улардан бирининг машғулоти лабораторияда, иккинчисиники эса оддий табиий шароитда олиб борилади. Бу тажрибанинг қулайлиги тажрибанинг лаборатория шароитида янгитдан такрорлай олиш имконияти борлигидир. Бу методда тажриба ўтказувчи тажрибада айнан иштирок этади, у ўз навбатида объектив бўлмаган хулосаларга олиб келиши мумкин.

5.4. Математик ҳисоблаш илмий тадқиқот услубияти

Кейинги йилларда биология ва педагогика фанлари бўйича ўтказилаётган илмий тадқиқотларда математик ҳисоблаш методларидан тобора кенг фойдаланилмоқда.

Ҳамма воқеаларнинг, атрофимизни ўраб олган ҳар қандай жараёнларнинг икки томони — с и ф а т ва м и қ д о р томони бўлади. Маълумки математика воқеаларнинг абстракт шаклидаги миқдор томонини

урғанади. Шунинг учун ҳам математик методлардан фойдаланишдан воз кечиш тадқиқотчини масаланин фақатгина бир томонини — сифат томонинини урганишга, тўла билмасликка маҳкум этади. Бундай ирим — ёрти ёндашишга тадқиқ этиладиган масалаларнинг ўзига хослиги хали аниқланмаган тақдирдагина чидаш мумкин, лекин шундан кейин ҳамisha воқеаларнинг ҳамма томонларини, шунинг жумладан миқдор томонларини тадқиқ этиш муаммоси туради.

«Фан математикадан фойдаланишга муяссас бўлгандагина такомилга етади» — деган эди Пол Лафарг. Шунга кўра жисмоний тарбия назариясининг тадқиқотларида кейинга йилларда математик фанларидан фойдаланилмоқда. Айниқса математик статистика илмий тадқиқот жараёнига тўла кириб келди ва муҳим аҳамият касб этмоқда.

Математик статистикадан биология масалаларини ҳал этишда, уни ўзига ҳос равишда қўлланишини боометрия еки вариацион статистика орқали амалга оширилиши тадқиқотнинг сифатига ижобий таъсир кўрсатмоқда.

Маълумки тадқиқот натижасида олинган материаллар тадқиқотнинг сон ва миқдор жиҳатларини ўзида мужассамлаштиради. Рақамлар кўрсаткичларни аниқлиги тадқиқотчига математик жиҳатдан тўғри ва аниқ фикрлар, мулоҳазалар чиқаришга, тадқиқот жараёнини таққослаш умумлаштириш ва хулосалар чиқаришга ёрдам беради.

Агарда сузувчилар ёхуд баскетболчиларнинг экспериментал ва контрол гуруҳларни йиғиб уларни куч талаб қиладиган машқлар билан шуғулланиш

машгулотларининг самарадорлиги тадқиқ қилинса тадқиқот натижалари сон ва сифат нуқтаи назаридан аниқ маълумотларни олиш мумкин. Шунинг учун математика фанининг математик статистикаси жисмоний тарбия назарияси ва услубиётида илмий амалий масалаларни ижобий ҳал қилиб ўқув тарбия ва спорт тренировкаси жараёнида муҳим аҳамият касб этмоқда.

Тадқиқот услуб^алари доимий эмас, улар ўз ўринларини янги ва прогрессивларига бўшашиб берадилар. Барча фанлар қатори жисмоний тарбия назарияси фанининг ривож кўп жихатдан ривожланган, самарадор илмий тадқиқот методларига боғлиқдир.

6. ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВОСИТАЛАРИ

Кўп йиллик жисмоний тарбия жараёнида *жисмоний машқлар, табиатнинг соғломлаштирувчи кучлари ва гигиеник омиллардан* жисмоний тарбиянинг воситаси сифатида фойдаланилади.

6.1. Жисмоний машқлар жисмоний тарбиянинг асосий воситаси сифатида

Ж и с м о н и й м а ш қ л а р жисмоний тарбиянинг асосий воситаси бўлиб, у тарихан г и м н а с т и к а, ў й и н л а р, с п о р т в а т у р и з м тарзида гуруҳларга ажратилиб, тарбия жараёнининг воситаси сифатида фойдаланиб келинди.

Ж и с м о н и й м а ш қ деб, жисмоний тарбия қонуниятлари талабларига жавоб берувчи онгли равишда бажариладиган ихтиёрий ҳаракат фаолиятларининг турли туркуми тушунилади. Бунда ҳаракат фаолиятлари гимнастика, ўйинлар, спорт туризм машқлари сифатида тарихан тизимлаштириди, тўпланди ва услубан тўлдирилди.

Жисмоний машқни вужудга келиши қато дарсликларда (А.Д. Новиков, Б.А. Ашмарин ва бошқалар, 1966, 1979) Ибтидоий жамоа тузуми даврига тўғри келади деб кўрсатилади. Жисмоний машқнинг вужудга келишида о б ъ е к т и в сабаб қилиб ибтидоий одамнинг қорин тўйдириш мақсадида ов қилиши с у б ъ е к т и в сабаб сифатида онининг шакилланиши деб қаралди.

Ибтидоий қурооларни ишлатишни билмаган ибтидоий одам ўз ўлжасини (овини) ҳолдан толдиргулча қўвлаган. Бунда овчининг организми катта жисмоний тайёргарликка муҳтожлик сезиши табиий ҳол эди. Жисмоний тайёргарлиги етарли бўлмаганларнинг ўзлари овига ем бўлганлар. Кейинчалик ибтидоий одамлар овга гала—гала бўлиб чиқадиган бўлдилар. Ижтимоий онг шакиллана бошлади. Ибтидоий қуроолар: тош, қиррали тош бойланган найза, хас—чўп билан номигагина беркитилиб қуйилган чорлардан ва бошқалардан фойдалана бошлаш ижтимоий онгни шакиллана бошланганлигида далолат эди.

Овда иштирок этолмай қолган қабилани қариялари ешларга тошни нишинга отиш, уни зарбани кучайтиришни машқ қилдира бошладилар, ўш даврдан тарбия жараёнининг элементлари шакиллани

бошлади. Кейинчалик улоқтириш, қувиб етиш ёки қочиш учун югуриш, сакраш машқлари вужудга кела бошлади. Бу эса жисмоний машқларни ҳамда жисмоний тарбиянинг элементларини вужудга келиши ва шаклланиши даври бўлди. Бу машқлар ҳозирги замоннинг жисмоний машқлари — енгил атлетика, гимнастика, спорт ўйинлари, якка курашлар, туризм ва спортнинг бошқа турлари тарзида тарбия жараёни учун асосий восита сифатида фойдаланилмоқда. Жисмоний машқлар хилларининг кўпайишига инсоннинг меҳнат фаолияти ҳам таъсир кўрсатди. Маълумки, меҳнат жисмоний куч, чидамлик, тезкорлик, чаққонликдек инсоннинг жисми (ҳаракат) сифатларининг маълум даражадаги тайёргарлиги, унинг ривожланганлигини талаб қилади.

Тарбия амалиётида, асосан, инсон меҳнат фаолиятида қўлайдиган ҳаракатларини кўпроқ машқ қилади. Жисмоний машқнинг ривожланишида диний маросимларда, байрамлардаги ўйинлар, рақслар, ҳар бий фаолиятдаги, санъатдаги онгли равишда бажариладиган ихтиёрий ҳаракатлар манба бўлиб хизмат қилади. Жисмоний машқлар табиатининг табиий қонунини И.М. Сеченов ва И.П. Павловнинг илмий дунёқарашларида очиб берилган. Ихтиёрий ҳаракат Сеченовнинг фикрича, онг ва ақл билан бошқарилади ҳамда бирор мақсадга йўналтирилган бўлади. Павлов эса ҳаракатларни физиологик механизмини очиб, ҳаракатлар бош мия пустлоқ қисмининг тўплаш хусусияти билан боғлиқлигини биринчи, иккинчи сигнал системаси, шартли ҳамда шартсиз рефлексларнинг актив иштирокида вужудга келишлигини илмий исботлади.

Жисмоний машқларнинг мазмуни ва шакли.

Барча ҳодиса ва жараёнларга ўхшаш жисмоний машқлар ўзининг мазмуни ва шаклига эга. Жисмоний машқни бажаришда содир бўладиган механик, биологик, психологик жараёнларнинг тўплами жисмоний машқларнинг мазмунини вужудга келтиради, уларнинг таъсиридан ҳаракат фаолияти учун қобилият ривожланади. Шунингдек машқ мазмунига унинг бўлақларини тўплами (масалан, узунликга сакраш машқи мазмунига танага тезлик бериш, дегишиш ҳавода учиб, ерга тушиб звенолари) машқни бажаришда ҳал қилинадиган вазифалар, шунингдек машқни бажаришдан организмда содир бўладиган функционал ўзгаришлар киради. Бу элементларнинг барчаси жисмоний машқнинг умумий мазмунини вужудга келтиради. Жисмоний машқнинг шакли уларнинг ички ва ташқи структурасини мувофиқлигида кўринади. Машқнинг ички структураси шу фаолиятни бажаришда ишгирок этадиган скелет мускуллари, уларнинг қисқариши, чўзилиши, буралиши ва ҳ.к., биомеханик, биохимик боғланишлар, энергия сарфлаши, юрак — томир, нафас олиши, нерв бошқаруви ва бошқа органалардаги жараёнларни, уларнинг ўзаро боғлиқлигини, келишиганлигини ўз ичига олади. Биологик, механик, психологик ва бошқа жараёнларнинг машқ бажаришдаги алоқаси, ўзаро келишилганлиги югуриш машқлариди, бошқача бўлса, штанга кўтаришда бошқачадир. Бунда *ички структура* турлича бўлади.

Машқнинг *ташқи шакли, ташқи структураси* эса

ўша машқнинг ташқи кўриниши, ҳаракатни бажариш пайтига кетган вақт ёки куч сарф этиш меъёри ва интенсивлиги, кўриниши билан характерланади.

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

Жисмоний машқ техникаси

Ҳар қандай ҳаракат акти ҳаракат фаолияти таркибидан икки нарсани:

а) бажарилаётган ҳаракат, уни бажаришдан келиб чиқадиган мақсад;

б) ҳаракат вазифасини ҳал қилиш усулини фарқлаш керак бўлади.

Кўпинча бир хил ҳаракат турли услубиятларда бажарилади, масалан, баландликка сакрашда планкага

тўғридан, чап, ўнг томонлардан югуриб келиш ва планкага яқин ёки ундан узоқдаги оёқ билан депсиниш мумкин. Аслида эса шу машқни юқорида қайд қилинганидан бошқачароқ, осон, оз энергия сарфлаб, белгиланган ҳаракатни (вазифани) самарали ҳал этиш усули мавжуд бўлади.

Ҳаракат вазифасини осон самарали ҳал қилиш учун танланган ҳаракат акти (фаолияти) ни — ж и с м о н и й м а ш қ т е х н и к а с и деб аташ қабул қилинган.

Т е х н и к а — грекча сўз бўлиб «бажара олиш санъати» деган маънони билдиради. Жисмоний машқ техникаси доим ўзгариб туради ва такомиллашади. Такомиллашган ҳаракат техникаси юқори натижа кўрсатиш гарови бўлиб унга спортчиларнинг тинимсиз тер тўкиши орқали эришилади. Спортчи нинг жисмоний тайёргарлигини ортиши ёки унинг гавдаси тузулиши (анатомияси), бошқача айтганда жисмоний ривожланганликни кўрсатувчи кўрсаткичларнинг турли туманлиги (сон суягини калтали ёки узунлиги, елка суяги ўлчамининг турли хиллиги ва ҳ.к.) спорт тури — жисмоний машқлар бажариш техникасини асосини унинг звенолари ёки деталларини ўзгаришига, алмашишига сабаб бўлиши мумкин.

Техника унинг а с о с и, з в е н о л а р и ва д е т а л л а р и г а бўлиб ўрганилади.

Т е х н и к а н и н г а с о с и деганда ҳаракат вазифасини бажариш учун керак бўладиган ҳаракат фаолияти тизимининг ўзак қисми тушунилади. Қўлланган усуллар тананинг қисмларини ўзарс келишган ҳолда, ҳаракат актининг кетма — кетлиги

гизимини бузмай, жисмоний сифатлари(куч, гезкорлик, чаққонлик, мускуллар эгалувчанлиги ва бўғинлар ҳаракатчанлиги)нинг кераклича намоён қилинишини тақазо этади. Усул самарали бўлса, амалиётда унумли қўлланиши мумкин ва узоқ вақт ўзининг ҳаётий — амалийлигини сақлаб қолади. Масалан, баландликка сакрашнинг «Фосбери—флоп» усули самарали бўлса ҳам, ҳозиргача кўпчилик спортчилар «перекидной» усулидан фойдаланадилар. Янги ўрганувчилар учун ҳозирги кунда «қадамлаб сакраш» усулидан фойдаланилиш сакраш техникасини ўзлашгиришда керакли самара беради.

Техникани звеноси дейилганда, бажарилаётган ҳаракатнинг асосий механизми, сакрашларда — депсиниш, улоқтиришларда финал куч сарфлашни бажариш учун ёрдам берадиган ҳаракат фаолияти таркибидаги бўлаклар тушунилади. Педагогик жараёнда машқнинг асосий звеноси механизмини ўзлаштириш ўқитишнинг негизидеб қаралади. Техниканинг ўзлаштирилиши машқ техникасининг асосини ўрганиш демақдир.

Техниканинг детали бу, ҳаракат таркибига кирган, лекин унинг асосига, звеноларига биён етказмайдиган қўшимча ҳаракатлар ёки шу ҳаракат механизми таркибидаги энг майда бўлаклардир.

Масалан, узунликка сакрашда кимдир танага гезлик беришни кескин тезланиш билан, кимдир гезланишни аста—секинлик билан бошлайди; қисқа масофага югурувчи ҳам тўсиқлар оша, ҳам тўсиқлар ози югуриш йўлкасида ҳаракатлана олади. Старт учун старт колодкасини ўрнатиш эса иккала масофада турлича, улар қайсидир детали билан фарқ қилади,

Лекин бу детал машқни асосий звеносига зиё
отказмайди.

Р а ц и о н а л с п о р т т е х н и к а с и
Рационал спорт техникасининг асосий қойдаси
шундан иборатки фаолиятни бажаришда актив ва
пассив ҳаракатлантирувчи кучлардан тўлақонли ва
мақсадга мувофиқ равишда фойдаланиб, шу вақтнинг
ўзида уни тормозловчи (сусайтирувчи, самарадорли
ни пасайтирувчи) кучларни камайтириш тушунилади.

Ньютоннинг учта қонуни механик ҳаракатларга
бағишланган. Лекин инсон ҳаракатлари ҳақида гап
кетганда жисмоний машқларнинг рационал техникаси
ҳақида хулосага келиш учун механиканинг бу
қоидаларига таяниб бўлмайди. Нимага? Масалан
физика қонунига кўра, имкони борича баландга сар
раш учун назарий жиҳатдан, сакрашни роса чуқур
ўрганиш билан бажариш лозим. Аммо тажриба кўрсат
моқдаки, инсоннинг сакраш имконияти чегараси
айтарли юқори, агар у иложи борича катта бўлмаган
ярим ўтириш билан депсинишда депсиниш оёғининг
тизза бўғинидан қисқагина букиш, сакраш самарадор
лигига ҳам ижобий, ҳам салбий фойда бериши
мумкин.

Хулоса қилсак рационал техникани эгаллашда
фақат механика қонунларига таяниш билан чеклан
май, ҳаракатни материянинг энг юқори шакилларига
улардан бири бўлмиш биологик қонуниятларига ҳам
таянишга тўғри келади.

Дарсликнинг ҳаракатларга характеристика
бўлимида рационал спорт техникасининг айрим

қонуниятлари хусусида сўз юритилади. Қуйида биз асосан *мускул кучидан фойдаланишнинг самараларига* тўхталамиз.

Мускулнинг ўта зўриқишини оптимал йўналиши. Мускул кучи белгиланган фаолиятнинг йўналишига иложи борица яқинлаштирилиши, мослаштирилиши лозим. Масалан, найза улоқтиришда зўр бериб танага тезлик беришимиз мумкин, лекин бу тезлик найзани улоқтиришдаги зарбга мосланмаса, сарфланган куч самарасиз бўлади, найза режалаштирилган траекторияда учмаслиги мумкин; паст старт олишда тананинг оғиши 54 ва 72 градусли бурчак ҳосил қилгандан сўнг стартдан чиқишнинг самараси турлича бўлади. Ҳисоблашлар кўрсатмоқдаки, иккала оёқдан 180 кг куч билан депсиниш 72 градусдан старт олганда, кучнинг горизонтал йўналиши самарадорлиги 55, 62 кг.дан ошмас экан. Агар старт 54 градусда бажарилса, депсиниш кучи самарадорли 105, 80 кг бўлиши мумкин.

Ҳаракат тезлигини ошириш, гавдага тезланиш бериш учун унга анчагина куч таъсир этилиши лозим. У қанчалик кучли бўлса, танани фазода тезланиши шунчалик қисқа вақт ичида тез вужудга келади. Лекин тезлик бирданига ошмайди. Бунинг учун куч анчагина вақт ичида таъсир этиб туриши зарур. Максимал тезлик олиш учун эса узоқроқ масофа лозим ва катта куч билан таъсир этиш фойдалидир. Оёқнинг тўпга тегадиган устки қисмини қанчалик орқага чўзиб тўп оралиғидаги масофа узайтирилса, оёқ кафтининг тегиш тезлиги оширилса, тўпнинг зарби кучаяди. Йўлнинг чегараланиши тезликни кучайишини сусайтиради.

Кучнинг таъсир этиш вақти қанчалик оз бўлса,

ҳаракат тезлиги шунча юқори бўлади. Гавда қия чизик бўйлаб тезлик оладиган бўлса шунча кўп таъсир кучи керак бўлади.

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

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

Масалан, штангани кўкракка олишга ҳаракат бошлаш учун оёқнинг ва елканинг орқа мускуллари дан, уларнинг кучидан фойдаланилади. Чунки уни тўх татиш ёки тинч турган жисм энергиясини озгина бўл са да ўзгартириш учун яна қўшимча зўриқиш талаб қилинади. Аслида бу зўриқишдан машқ тезлигини янада оширишда самарали фойдаланса бўлар экан.

Мабодо ядро туртишнинг қайсидир жойида ҳаракатнинг озгина секинлаштирилиши ёки ушлани шига йўл қўйилса, олдинги ҳаракатнинг фойдали эффеқтидан маҳрум бўлиб қолиш мумкин.

Ҳаракатларнинг узлуксизлиги ва давомийлиги техник тайёргарлиги юқори бўлган спортчиларда, айниқса улоқтириш, сакраш, сузишнинг барча турла рида яққол кўзга ташланади.

Ҳаракатлар шундай бажарилиши лозимки, унда иштирок этаётган мускуллар гуруҳининг иши туташи билан навбатдаги мускуллар гуруҳи ҳаракатни давом эттириш учун ўз ишини улаб юборсин. Бунга, албатта, кўп меҳнат(машқ) қилиш орқали эришилади. Уни устига навбатдаги ҳаракатлар янада тезлик оширили

ши билан бажарилиши лозим, устига—устак, олдинги ҳаракатда иштирок этаётган гавданинг маълум қисми ўз ҳаракатини тугатаётган ёки ҳавода муаллақ қолган да, давом эттирилиши лозим.

Ҳаракат сонининг бир звенодан бошқа звенога ўтказиш. Тана ҳаракати сони дейилганда, гавда масса сининг унинг тезлигига кўпайтмаси (mv) тушунилади. Техникаси олий даражада бажарилаётган жисмоний машқнинг бажарилишига назаримиз тушганда, шуни кўриш мумкинки, гавданинг алоҳида звенолари ҳаракатта бир вақтнинг ўзида эмас, маълум кетма—кетлик билан жалб қилинади. Айрим ҳолларда гавда нинг катта массаси ўзининг кичик массасидан ўзиб, олдинга кетади, айрим ҳолларда унинг тескариси бўлиши мумкин.

Таъсир кучига акс таъсир этиш. Қарама—қаршилик қонунинга кўра, ҳаркатларнинг барчасида айланма, бориб келиш, учрашиш, бир—бирини тўлдириш (компенсация)дек ҳаракатлар ўзининг акс таъсирини енгиши лозим.

Резина битум югуриш йўлкасида, қум йўлкага нисбатан югурувчи кам қаршиликсиз ҳаракатланади. Ядро туртувчи машқни бажариш пайтидаги финал куч сарфлашда ерда икки ёки бир оёғи билан таяна олсагина керакли натижани кўрсатади. Жуфт бўлиб машқ бажараётган ўз кучини иккинчи шеригининг гавдасини айлантيريш учун сарфласа, кейингиси бу кучга етарли даражада мослаб қарши куч вужудга келтира олиши шарт. Агар ўша қарши кучни вужудга келтира олмаса, машқнинг эффеќти йўқолади.

Айрим жисмоний машқларни бажаришда қаршиликни вужудга келтирмасдан, акс қаршиликни

сусайтириш, озайтириш зарурияти юзага келади (волейболчиларнинг йиқилиши — тўпни кутиб олишга интилиш натижасида тўпни илиб олишга эришиш).

Ҳаракатларнинг тавсифи

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

Жисмоний машқлар билан шуғулланиш давомида ҳаракат координацияси деган тушунчага дуч келамиз. Бу сифатнинг шаклланиш меъёрининг бузилиши салбий оқибатларга олиб келиши мумкин.

Ҳаракатлар тананинг фазодаги (бўшлиқдаги) ҳолатига қараб; ҳаракат траекториясига (йўлига); ҳаракатнинг йўналишига; ҳаракат амплитудасига (оғишига) қараб; бажариш учун сарфланган вақтга; ҳаракатни тезлигига; ҳаракатни давомийлигига (узунлилиги); темпи, ритми, кучига қараб тавсифланади.

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

Амалиётда тананинг фазодаги ҳолати, ҳаракатнинг траекторияси (йўли)га қараб тавсифлаймиз.

Тананинг ҳолати (позаси), бўгинлар — тананинг қисмлари (бўлаклари)нинг ҳаракати фазода ҳаракатнинг маълум элементларини юзага келтиради. Гавда қисмларини фазода энкайган, букрайган, танани

айрим бўлакларини йиғиштирилганлиги, ҳаракатлар давомида бу позалар ва туришларни узлуксиз ўзгариб туриши ва ҳ.к.лар ўз навбатида жисмоний юкнинг ҳажмини ортишига олиб келади.

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

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

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

Тананинг ҳолатлари ичида машқни бажаришни бошлашдан олдинги ҳолат— «*дастлабки ҳолати*» деб аталадиган қисми, машқ техникасини ўзлаштириш ёки бажаришда муҳим аҳамият касб этади. Олдинига у

анатомио — физиологик вазифани ҳал этиш эти борга олинса, бошқа томондан, шу ҳаракатни бажарилишига ижобий ёрдам беради.

Дастлабки ҳолат ҳаракатни бажаришни бошлаш учун энг оптимал ҳолат бўлиб ҳаракат бошлангандан кейин бажариладиган ҳаракатларнинг кетма — кетлилигига қулайлик яратади. Спринтер учун «паст старт», дарвозабон учун «тўпни кўтиш ҳолати» ва ҳ.к.лар.

Бу ҳолатларни академик Ухтомский оптимал ҳолат деб атади. Кўринишидан дастлабки ҳолат осойишта бўлса ҳам аслида организм энергия сарфлаш билан қатор мускуллар гуруҳи мускул иши бажаришга пухта тайёргарлик кўраётган, нафас олиш, нерв, юрак — томир тизими, модда алмашинувидек кенг физиологик жараён авжида бўлади. Дастлабки ҳолатни жисмоний машқ бажаришдагина аҳамияти катта бўлмай машқ давомида танани қандай ҳолда (ҳолатда — позада) туриши муҳим аҳамиятга эгадир. Спринтер, стайер, марафончи, чангида, конькида югурувчиларнинг гавдаларини вертикаллитини маълум градусга ётган ҳолда ушлаши машқни самарадорлигига маълум даражада (узунликка, баландликка, сакровчининг депсинишдан кейинги ҳолати) ижобий ёки салбий таъсир этади.

Айрим спорт турларида ва жисмоний машқларда тананинг умумий ҳолати билан унинг айрим қисмлари (бўлаклари)нинг ҳолати биомеханик мақсадга йўналтирилган бўлибгина қолмай (конькида фигурали учувчилар, гимнастлар, акробатлар, сувга сакровчилар ва бадий гимнастикачиларнинг ҳаракатлари) ҳаракатни кўзатаётганларда ёки уни бажарувчиларда эстетик хис туйғуни шакиллантиради ва уларга завқ беради. Ҳара

катларнинг раволиги, кетма — кетлиги, эркинлиги, қийинчиликсиз бажариш инсон жисмининг қандай ҳолатдалигига боғлиқлиги жисмоний машқлар техника сини эгаллашда, ҳаракатни ўргатиш жараёнида, ҳато ларни аниқлаш ва уларни тузатишда муҳим рол ўйнайди.

Ҳаракатнинг йўли(траекторияси) жисмоний машқ техникасини ўзлаштиришда, уни намойиш қилишда муҳим аҳамиятга эга. Машқни бажаришда тана ҳаракати йўлининг қандай шаклдалиги, йўналиши ва ҳаракатнинг амплитудаси қандайлигини аниқлай олсак, ажратсакгина гавданинг(ёки унинг қисмлари) ҳаракатини аниқлаймиз. Инсон организмнинг анатомиясини турлича экани бир хил ҳаракатни бажаришда ҳар бир индивид учун турлича ҳаракат йўлини танлашни тақазо қилади.

Ҳаракатнинг шаклига қараб уларнинг тўғри чизиқ бўйлаб бўлиши мумкинлиги аниқланади. Кузатишлар шуни кўрсатадики, индивиднинг ҳаракати ҳеч қачон тўғри чизиқ бўйлаб бўлмас экан. Оддий ҳаракатлар ҳам қатор мускуллар гуруҳини турлича айланма ҳаракатлардан иборат. Уларнинг организми нинг энергия сарфлаши учун самарали томони катта бўлиб, тананинг маълум бўлақлардаги ҳаракатлар орқали катта куч сарфлаш лозим бўлган ҳаракатларни бажаролиши имконинг яратилишидир. Масалан, боксчи зарбаси учун елка мускуллари нинг маълум қисмигина турлича ҳаракат қилсагина бас, лозим бўлган мақсад амалга ошади.

Ҳаракатнинг йўналиши — машқнинг эффективлиги шунда ортадики, бажарилиши лозим бўлган ҳаракат учун керак бўлган мускуллар машқнинг техникасини

аниқ, равон бажаради: қўлларни тирсакдан кўкрак олдида кафтларни пастга қилиб букган ҳолда «**рывок**» ларнинг бажарилиши кўкрак мускулларини таранглатади ва бўшатади. Агар шу ҳаракатни тирсакни бир оз пастга туширган ҳолда бажарсак, машқ ўз аҳамиятини йўқотади. Баскетбол тўпини саватга тушириш учун тўпининг йўналишини олти градусдан тўрт градусгача ўзгартириш тўпини саватга тушиши имкониятини йўқга чиқариши мумкин.

Амалиётда ҳаракатнинг йўналиши тананинг сатҳига ёки бирор мўлжалига қараб белгиланади. Қўлни олдинга кўтаришда биз гавдага нисбатан уни ҳолатига қараб ҳаракат йўналишини белгилаймиз. Ядрони маълум баландликга ўрнатилган «планка» устидан ошириб туртишда бизга мўлжал бўлиб планка хизмат қилади.

Инсон танаси *пастга — юқорига, олдинга — орқадан, унга — чапга*, томон йўналишда ҳаракат қилади.

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

Ҳаракатлар актив ва пасив мускул қисқариши да рўй беради. Спорт тренировкасида, турмуш шароитида бўладиган ишлар ҳаракатнинг амплитудасига боғлиқ. Катта қўзғалиш учун мослаштирилмаган мускул

ни катта амплитудада ҳаракат қилишга мажбур қилиш пикастланишга олиб келади. Агарда ҳаракатнинг амплитудаси қўйилган вазифа талабларига жавоб бермаса, у ҳаракатлар аниқ ҳаракатлар сифатида намоён бўла олмайди. Ҳаракатлар ажралиш вақтларига кўра ҳам тавсифланади.

Ҳаракатнинг тезлиги деб инсон жисмини ёки уни айрим бўлагини маълум вақт бирлиги ичида фазода ўрин алмашиши тушунилади. Бошқачасига — тезлик йўл узунлигини тананинг ёки уни маълум қисмини шу йўлни босиб ўтиш учун сарфланган вақтга нисбати билан ўлчанади. Тезликни аниқлашда метр сониядан (м|с) фойдаланилади.

Йўлнинг ҳамма нуқталарида ҳаракат тезлиги бир хил бўлса, бу ҳаракат маромли т е к и с х а р а к а т ёки йўлнинг айрим нуқталарида тезлик ҳар—хил бўлса, бу ҳаракат маромсиз н о т е к и с х а р а к а т деб тушунилади.

Қисқа вақт давомида тезликни оширилиши т е з л а н и ш деб аталади.

Ҳаракат и ж о б и й в а с а л б и й ҳам бўлиши мумкин. Ҳаркат юқори тезликда бошланиб, мароми тезлашиб ва секинлашиб турса, бу каби ҳаракат к е с к и н х а р а к а т деб номланади.

Одамда доимий тезлик ва тезланиш билан бажа риладиган ҳаракатлар онда—сонда учрайди. Бундан ташқари, техникаси тўғри бажарилган жисмоний машқларда бирданига тез ёки сакрашлар билан бажа риладиган машқлар бўлмайди. Нотўғри бажарилган машқлар тезлиги тез сакрашлар орқали бажарилади.

Айрим ҳолларда *ҳаракатнинг тезлиги* деганда, *тананинг ҳаракат тезлиги* тушунилмай, *унинг айрим*

бўлаклари(қисмлари) тезлиги ҳам тушунилади.

Юқоридагилар, бўғинларнинг узун — калталиги, ташқи муҳит таъсири, қаршилиги, ҳаракат қобилиятларининг турли — туманлигидек бошқа факторларга ҳам боғлиқ бўлиб тезликни намоён қилишда етакчи ўринни эгаллайди. Спортчида ҳаракат тезлиги асосий сифатлардан биридир. Тезликни юқори бўлиши юқори кўрсаткич омилидир. Тезлик намоён қилишдан кўра уни ушлай олиш (мусобақа, машқ бажариш давомида) муҳим рол ўйнайди. Тезликни олдиндан режалаштирилган жадвал буйича ушлай олиш мунтазам машғулотлар орқали эришилади.

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

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

турличадир. Югуриш қадамларининг узунлиги бир хил бўлмасада, қадам частотаси бир маромда бўлса югуриш тезлиги ҳам турли хилда бўлади.

Харакат ритми деганда, атив мускул зўриқиши ва таранглашишининг маълум вақт ичида пассив ва кучсиз ҳаракат фазалари билан боғлиқ ҳолда намоён бўладиган характерли томонларини тушунамиз. Бу хусусият ҳар қандай тўлиқ ҳаракат актида мавжуд бўлади. Шундай қилиб, ҳаракат ритмининг фазода маълум вақт давомида зўриқишнинг ҳаракат тизими таркибида нисбатан тўғри ва ўз ўрнида уюштирилиши билан белгилашимиз мумкин. Ҳар қандай, ҳатто нотўғри бажарилган ҳаракат акти таркибида ҳам (ҳаракат бўлакларининг узун қисқалигига боғлиқ) маълум ҳаракат ритми бор. Демак ритм рационал, тўғри, юқори натижага олиб келувчи ёки норационал, нотўғри, натижа самарасини пасайтирувчи бўлиши мумкин. Ритмни мажбурий шарти мавжуд ҳаракат таркибида кучли, уни бошқа бўлакларига нисбатан урғу берадиган, эътиборга лойиқ ҳаракат таркибидаги ҳодиса (ҳаракат)нинг борлиги уларнинг ўрин алмашинувини маълум вақт интервалида такрорланишидир.

Рационал спорт техникасини эгаллашнинг энг аҳамиятли кўрсаткичларидан бири жисмоний машқни бажаришда мускул зўриқишининг тўғри ва ўз вақтида навбатлашувига эришишдир. Ҳаракатнинг акцент (эътибор) берадиган қисмига энг кучли зўриқиш тўпланади. Бу зўриқишдан келиб чиққан ҳаракат маълум вақт пассив давом этади. Акцент берилган даврнинг интенсивлиги қанчалик кучли бўлса, иш самараси шунча юқори бўлади, ҳаракатнинг пассив

фазасидан тўлақонли фойдаланиш мумкин.

Тренировкалар таъсиридан зўриқишнинг кескин кучайиши ва пасайиши ҳамда ҳаракатнинг актив ва пассив фазаларининг давомийлиги, чўзилиши мумкин. Юқори малакали спортчиларда ҳаракат ритми стан дарт шароитда турғун характерда бўлади.

Ҳар қандай аниқ ҳаракат фаолияти маълум шахс томонидан техник жиҳатдан юқори мақом даражасида бажарилса шу машқни бажаришдаги рационал ритм эътиборимизга тўшади. Лекин уни ҳар қандай ритмга ҳам абстракт ҳолда қўллаш мумкин бўладиган «ритм» деб қараш нотўғридир.

Ҳар бир спортчини индивидуал хусусиятлари эвазига ҳаракатни бажаришда ўз ритми бўлади. Лекин ритмдаги вариация белгиланган чегарада ушбу фаолиятнинг асосий рационал структурасидан чиқмаслиги керак. Шунга кўра, ритм ҳаракат фаолияти таркибидаги алоҳида—алоҳида элементларни бир бутун қилиб боғлайди, ҳаракатни тезлаштириш ёки секинлаштириш билан унинг умумий ритмик шакли ўзгармайди.

Жисмоний машқларнинг ритмлари инсон томонидан онгли равишда рационал техниканинг объектив қонунлари асосида шакиллантирилади ва бошқарилади.

Таълим жараёнида шуғулланувчи еки ўқувчига ҳаракатнинг акцент берилган қисмларига вақтнинг қисқа муддатларида катта зўриқишни тўплаб, уни ишлатаолса, асосан ишлаётган мускуللари бирлаштириб уларга дам бериш имкони яратилади. Натижа эса яхши бўлади. Юқори малакали спортчилар, цирк артистлари машқ бажаришдаги ўзлари учун мослаб

шакллантирган ритмлар асосида ҳаракатнинг акцент берадиган қисми~~ни~~гина катта зўриқишда бажарадилар.

Ҳаракатларнинг кучи инсон жисми ёки унинг айрим қисмлари ҳаракатига таъсир қиладиган кучларни ички ва ташқи кучларга бўламиз.

Ички кучга:

а) ҳаракат таянч аппаратининг пассив кучи — мускулнинг эластиклиги кучи, мускуларни таранглашиш кучи, чўзилаолшлиги ва бошқалар;

б) ҳаракат аппаратининг актив кучи — мускулни тортиш олиш кучи;

в) реактив кучлар — тана мускуллари звеноларининг ўзаро муносабатида вужудга келадиган, юқори тезланиш ҳосил қиладиган, тезланиш ҳаракатлари билан намоён бўладиган куч.

Ташқи куч: — инсон жисмига ташқаридан таъсир қиладиган кучлар:

а) тананинг ўз оғирлиги (вазни)дан вужудга келадиган куч;

б) таяниш реакцияси кучлари;

в) ташқи таъсир қаршилиги (сув, ҳаво)ни енгиш ва жисман ташқи таъсирга қарши (якка курашлар) куч намоён қилиш, инерция кучи ва бошқалар.

Ҳаракат кучи деб амалиётда ҳаракатдаги тананинг қисмини бирор ташқи объектга жисмоний таъсири қабул қилинган. Бу атамадан баледа ликка сакрашда депсиниш кучи, самбо ва қиличбозликда рақибнинг қарши босими (жисмоний машқ динамикаси) тушунилади.

Амалиётда ҳаркатнинг бир неча параметрини комплексли ифодаловчи умумлаштирувчи сифатидаги

ҳаракатлардан ҳам фойдаланилади:

а) т ўғри ҳ а р а к а т л а р, қайсики йўналиши, амплитудаси тезлиги ва бошқалари билан қўйилган ҳаракат вазифасига мос келади;

б) н о т ўғри ҳ а р а к а т л а р, яъни қисман бўлсада, қўйилган ҳаракат вазифасига мувофиқ бўлмаган ҳаракатлар;

в) т е ж а м л и ҳ а р а к а т л а р, кўзланган мақсадга минимал даражада керак бўлганлари;

г) т е ж а м с и з ҳ а р а к а т л а р, ортиқча, керак бўлмаган мускул зўриқиши орқали бажариладиган ҳаракатлар;

д) ж а д а л л и к билан бажариладиган ҳаракатлар;

е) к у ч н и я қ қ о л н а м о ё н бўлишини талаб этадиган ҳаракатлар;

ж) с у с т ҳаракатлар.

Сифат жиҳатидан айрим ҳаракатларни сўз билан ифодалаб бўлмайди, уларни бирор жонли зот ҳаркатиға қиёслаб тушунтирилади.

Жисмоний машқлар классификацияси

Жисмоний машқларни классификация қилиш — уни туркумлаш яъни уларни алоҳида ажратилган хусусияларига кўра гуруҳлаш тушунилади.

Жисмоний тарбия тизимларининг тарихий таҳлили шуни кўрсатадики, жамиятнинг ривожланиш босқичларида жисмоний машқлар танлаш ва туркумлашда ўша жамият учун прогрессив ва тарбия вазифасини бажаришга мос келадиганларигагина эътибор берилган.

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

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

Шведларни педагогик гимнастикасида жисмоний машқлар анатомик хусусиятга қараб классификация қилинди, чунки улар тизимининг асосий мақсади тана тўзилишининг кўриниши яхшилаш эди. Бу эса жисмоний тарбия тизимининг йўналишини торроқ бўлишига олиб келди.

Сокол гимнастикаси жисмоний машқларнинг ташқи формасига қараб спорт жиҳозида бажариладиган, спорт жиҳозисиз бажараладиган машқлар гуруҳлари деб туркумланади. Бунинг ижобий томони шундаки, пайдо бўлган янги жисмоний машқлар бу туркумларнинг бирида ўз ўрнини топар эди.

Французларнинг Эбер системасида жисмоний машқлар қисқа утилитар мазмунига қараб: юриш, югуриш, сакраш, тирмашиб чиқиш, оғирлик кўтариш машқлари, улоқтириш, сузиш, хужум ва химоя қилиш машқлари деб туркумланди.

Австрия педагоглари классификацияси ҳам кенг қамровли эмас эди.

Жисмоний машқларнинг оригинал классификациясини рус анатоми, врач, педагоги П.Ф. Лесгафт ишлаб чиқиб, мактаб ёшидагиларда жисмоний тарбия

ни амалга ошириш учун мўлжаллади ва қуйидагича асосий гуруҳларга бўлди:

1. Содда машқлар.
2. Мураккаб машқлар ёки юкламанинг ортиши билан бажариладиган машқлар.
3. Фазодаги ҳолатига ёки мускул ишининг бажарилиш вақтига кўра бажариладиган машқлар.
4. Техник жихатдан қийин, тизимли равишда бажариладиган машқлар.

Машқларнинг туркумланиши кўрсатиб турибдики, П.Ф. Лесгафт классификацияси дидактик принципларга йўналтирилган. Лекин бу ҳам жисмоний тарбия тарихий омилларини тўлақонли ўз таркибига сиғдира олмаган. Ҳозиргача тўлиқ илмий асосланган жисмоний машқлар классификацияси мавжуд эмас. Собиқ Совет жисмоний тарбия тизими ҳам бу вазифани уддалай олмади.

Жисмоний машқларни тарихий классификацияси. Тарихан жисмоний машқлар — у й и н л а р тарзидаги, г и м н а с т и к а кўринишидаги, с п о р т, ва т у р и з м машқларига туркумланган эди.

Ўйинлар, гимнастика, спорт, туризм жисмоний тарбия тизимининг асосий омиллари сифатида тан олиниб келинган ва ҳозирги кунда ҳам машқлар классификацияси таркибида ўз аҳамиятини йўқотгани йўқ. Кўпчилик олимларнинг фикрига қарама — қарши ўлароқ, ҳар доим ўзгаришда.

Тарихий қабул қилинган жисмоний машқлар туркуми давр ўтиши билан ўз ўрнини ўзидан прогрессив бўлганларга бўшатиб бермоқда ёки ўша машқлар ривожланмоқда, такомиллаштирилмоқда. Жисмо

ний тарбия жараёнида уларнинг асосий омиллиги тарбия тизимларида илмий асосланган. Демак, ўйин, гимнастика, спорт, туризм таркибига кирган жисмоний машқлар туркуми дейиш бизда айрим ҳоларда нотўғри фикр туғдириши мумкин. Чунки, спорт туркумига кирган югуриш, юриш, сакрашлар жисмоний машқ сифатида ўйинларда, гимнастика таркибида, туризм машқлари тарзида ҳам учраши мумкин. Машқлар бир—бири билан ўзаро узвий боғлиқ ҳолда фойдаланилади.

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

Ўйин тарихий тўпланган ижтимоий ҳодиса сифатида фаолиятнинг айрим тури ҳисобланади. Ўзининг ҳаётий аҳамияти орқалигина жамиятда ўзига қизиқиш ўйғотади ва айрим одамларни ўзига тортади.

Ўйин фаолиятида одам ўзини ўраб олган муҳит билан ўзгача алоқада, бир мақсадга йўналтирилган фаолиятда бўлади ва ҳам жисмоний ҳам ақлий қобилиятини машқ(тренировка) қилдиради. Меҳнатдан фарқли ўлароқ, ўйин пайтида моддий неъмат яратилмайди. Ўз ҳаёти учун табиат инъомларидан бевосита фойдаланмайди. Ўйин шароитида хилма—хил ҳаркатни танлаш имконияти бор. Бу эса ўйновчининг ўз ҳис—ҳаяжонини, ижодий қобилиятини, фаоллигини ҳамда ташаббусини ишга солишга мажбур қилади.

Ўйин фаолиятининг умумлашиши яна шунга олиб келдики, ўйинчи ўз хоҳлаган ҳаракатдан ташқари ўйин қондаси еки ўйинчилар фикри билан

ҳисоблашишга мажбур. Ўйиннинг яна шуниси борки, уни ўйнаши^игизга биров қарши ҳам эмас ёки бошқа биров мажбур ҳам қилмайди (профессионализмдан ташқари). Юқоридаги хусусиятлар ҳамма ўйинлар учун умумий бўлган хусусиятлардир.

Материалистлар ўйинга қуйидагича қарайдилар: ўйин — бу тарбия таъсирида шакилланган жамият маҳсули ва инсониятнинг ягона интилишидир. Демак, ўйинни жисмоний тарбия жараёнида ҳилма—хил ҳаракат малакаларини эгаллашда еки ҳаётий эҳтиёжни қондиришда восита қилиб олиш бефойда иш эмас.

Ўйинни жисмоний тарбия жараёнида инсон жисмоний сифатларини ривожлантириш ва ҳаётий зарурий ҳаракат малакаларини эгаллаш, шунингдек, ҳарбий амалиётда қўллаш учун омил қилиб олиш хато бўлмайди. Чунки ўйин пайтида кўтилмаганда бажарилиши лозим бўлган ҳаракатлар, тақдид қилиш ёки қисқа вақт ичида югуришдан сакрашга ўтиш, тўхташ, айрим ҳаракатларда чаққонлик қилиш, тўсиқлардан ўтиш, кузатиш, эшитиш—булар ҳаммаси ҳаётий шaroитларда керак бўлган сифатларни тарбиялайди.

Ўйин ҳаётий-зарурий ҳаракат малакаларини бир текисда ривожлантиради, ҳаракат координациясини ва унда қўл кучи сарф қилмай, керак бўлган пайитда зарур бўлган темпга, ритмга киради ва ҳам чаққон, ҳам тез бажарадиган ҳаракат вазифаларини ҳал қилади.

А.С. Макаренконинг айтишича, ўйин инсонда ҳаёт учун керак бўлган психик ва жисмоний қобилиятларни ривожлантиради. Ўйинни тўғри бошқариш ўйинчиларда коллективизм руҳини, фаолликни, ташаббускорликни, жавобгарликни ўз устига олиш ёки ўз

мақсади йўлида ҳамма қийинчиликларни енгиш, ўзини тутта билиш, ҳаракатни онгли бажаришдек тарбиявий вазифаларни ҳал қилади. Ҳозирги кунда ўйинчилар сонига қараб яккама—якка, жамоа бўлиб, кўпчилик (омма билан) ўйнайдиган ўйинлар мавжуд. Бу эса педагогика ва ҳаётда х а р а к а т л и ўйинлар ва с п о р т ўйинлари сифатида тарбиявий восита бўлиб хизмат қилиб келмоқда.

Ҳаркатли ўйинлар командали, командасиз, ўзининг маълум спорт майдонига, стандарт қоидаcига эга бўлмаган, қийин жисмоний машқларнинг айрим элементларини ўз ичига олган ўйинлардир. Улар аста—секинлик билан қийинлаштирилиб бир шаклга киргизилиб, спорт ўйинларига айланди. Демак, спорт ўйини ҳам ҳаракатли ўйиндир.

Спорт ўйинлари ўзининг катъий ўйин қоидалари ва талабларига, спорт майдони жиҳозларига эга. Ўйин пайтида вазифаларни бир индивид ҳал қилмай, жамоа ҳал қилади. Бу ўйинлар бўйича мунтазам мусобақалар уюштирилади. Ўйинчиларга даража(разряд) ва унвонлар берилади. Спорт ўйинлари мунтазам ўсишда ва ривожланишда (техникаси ва тактикасини ривожланиши унинг самарадорлигини кучайтиради).

Жамоа бўлиб ўйнайдиган ҳаракатли ўйинлар уч турга бўлинади:

а) ўйинчиларни жамоаларга ажратмай ўйнайдиган ўйинлар;

б) жамоали ўйинга айланиб кетадиган ўйинлар;

в) жамоаларга бўлиб ўйналадиган ўйинлар (барча спорт ўйинлари кирadi):

Кейинчалик эса ўйин ўйинчиларнинг ўзаро фаолияти шаклига кўра (командали ўйналадиган

ўйинлар) қуйидагиларга бўлинади:

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

б) рақиб ўйинчилари бир — бирига тегиши билан ўйналадиган ўйинлар: футбол, баскетбол, регби, хоккей, бокс ва ҳ.к.лар.

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

Гимнастика — ўйинлар, спорт, туризм қатори у ҳам жисмоний тарбия воситасидир. Асосий вазифаси турли ҳаётий фаолият учун умумий жисмоний тайёргарликни беришдир. Бундан ташқари, ўзининг гавдасини тута билиши ёки тананинг аъзолари ҳаракатини бошқара олиши, танадаги жисмоний камчиликларни тўғрилашдек махсус вазифаларни ҳам ҳал қила олади. Ҳозирги кунда жаҳон халқлари гимнастикаси тизимини танқидий ўрганилиб, кераксизларини улоқтириб, фойдали томонини ўзида илмий мужассамлаштирилган ҳолда жисмоний тарбия шароитида ижобий фойдаланилмоқда.

Гимнастикада барча жисмоний машқлар қўлланилиши мумкин. Аслида қуйидаги машқлар кўринишида қўлланилади.

а) сафланиш ва қайта сафланиш машқлари. Бу машқлар сафланишнинг рационал йўллари, гавдани тўғри тўтиш, командаларга бўйсўниш, қадди — қоматни

ростлаш ва бошқа вазифаларни ҳал қилади;

б) асосий жисмоний машқлар. Бу машқлар тананинг ҳамма қисмларига умумий ёки айрим ажратиб олинган қисмларини ривожлантиришда қўлланилади, ҳаракат малакаларининг тез шаклланиши учун қулайлик яратади;

в) эркин машқлар. Бу ном орқали мусиқа остида бажариладиган ҳаракатлар комбинацияси тарзида тузилган машқлар тушунилади. Эркин машқлар билан шуғуланувчиларнинг ҳаракатини кузатсак, биз ҳаракатларни мусиқа ритми, темпига тушаётганлигини ёки унинг нафосатли, гўзаллигини кўриб, инсон ҳаракатлари заҳирасининг жуда бетакрор эканлигини шохиди бўламиз;

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

д) махсус гимнастика снарядларида бажариладиган машқлар: перекладинада, брусъяда, конь, ҳалқада, яккачупда ва бошқаларда бажариладиган машқлар. Улар куч, чаққонлик, бўғинлар ҳаракатчанлиги, мускуллар эластикаси, руҳий ва бошқа сифатларни тарбиялайди;

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

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

ж) бадийй гимнастика: рақс тарзидаги, жисм сиз, жисмлар билан бажариладиган машқлар бўлиб, ўз ичига юриш, сакраш, эгалувчанлик талаб қиладиган қатор машқларни олади ва уларни мусиқа билан қўшиб бажариш тушунилади, ва у спортнинг алоҳида тури саналади.

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

1948 йили бўлиб ўтган собиқ Иттифоқ гимнастикачилари конференциясида гимнастиканинг ҳаётда амалий қўлланишига қараб қуйидаги турларга ажратдилар:

Асосий гимнастика — вазифаси умумжисмоний тайёргарликни йўлга қуйишдир. Асосий гимнастика машғулотлари ҳар томонлама жисмоний қobiliятларни ривожлантириб, спорт маҳоратини оширишга имконият яратади. Асосий гимнастикага сафланиш ва қайта сафланиш, умумжисмоний машқлар, ҳаётий машқлар, акробатика, бадийй гимнастика ва бошқа машқлар ҳамда айрим гимнастик жиҳозларда бажариладиган машқлар киради.

Гигиеник гимнастика билан шуғулланиш организмнинг саломатлигини мустаҳкамлайди. У кишида бардамлик, иш қobiliятини юқори даражада бўлишини таъминлайди. Гигиеник гимнастика эрталаб, кундуз куни, оқшом ёки уйқудан сўнг ўтказилади. Ёшларда эрталабки гимнастика яккама—якка ёки гуруҳ бўлиб ўтказилиши аҳамиятли. Улар организмнинг

ҳаракат аппарати, юрак томирлари, нафас олиш системи ва бошқа органларнинг ишини нормаллаштиради.

Спорт йўналишидаги гимнастика. Спорт гимнастикасининг вазифаси юқори жисмоний тайёргарликка ва спорт маҳоратини ошириш мақсадида қийин ҳаракатлар қилиш санъатини эгаллашдир. Спорт гимнастикасига эркин машқлар, перекладинадаги машқлар, брусъдаги, ҳалқаларда, дастали кон(эркаклар учун) бревно ва ҳар хил баландликдаги брусъдаги (қизлар учун) ва сакраш машқлари киради.

Бадий гимнастика — акробатика ва спорт гимнастикасидек спорт характериға эға. Вазифаси эса ўзининг махсус йўллари билан ҳал этилади. Асосий машқлари мусиқа билан боғлиқдир. У ҳаракат координациясини, ҳаракат пластикасини ривожлантиради. Машқлар рақс характеридаги ҳаракатлар тарзида бажарилади. Машқ мазмуниға барча машқлар киради.

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

Спорт гимнастикаси шуғулланаётган спортчиға ўзи танлаган спорт турида ўз маҳоратини эгаллашға ёрдам беради. Спорт гимнастикаси машқлари умумий ва махсус тайёргарлик жараёнида қўлланилади. Ишлаб чиқариш гимнастикасининг асосий вазифаси ишчининг ишлаб чиқариш қобилиятини, меҳнат унумдорлигини оширишдир. Бу гимнастика ишчининг иш режимиға киритилади. У ҳалқ хўжалиғи корхоналарида, муассасаларида физкультура танаффуси ва ишдан аввал гимнастика паузаси тариқасида олиб борилади.

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

Спорт сўзи аввалига ўйин маъносида тушинилар эди, кейинчалик эса кўнгил очиш воситаси деб қарала бошланган. Чунки шуғулланувчилар фақат ўзаро куч синашиб мусобақалашар эдилар. Хатто XIX асрнинг охири XX асрнинг бошларигача спортда юқори натижаларга эришиш ёки мусобақада ғолиб чиқиш, кўнгил очиш, дам олиш воситаси деб қаралиб келинди. Узоқ вақтгача таълим тарбия ишларида аҳамиятга эга бўлмаган, ҳаёт учун керақсиз нарса деб баҳо берилди. (Лесгафт, 1909; Эббер, 1925; Гаулгоффер ва Штрейхер, 1930).

Спорт кўп қиррали маънога эга бўлиб, ижтимоий ҳаётнинг маҳсулидир. Жамиятда спортнинг аҳамияти унинг жисмоний тарбия жараёни бўлганлигидадир. Спорт жамият маданиятининг асосий элементи сифатида спорт маҳоратини ошириш, ҳаракат санъатини эгаллаш, жисмоний сифатларини ривожлантириш орқали жисмоний тарбия жараёнида восита тарзида қўлланилмоқда. Жисмоний тарбияда ҳаракат қобилиятини ривожлантиришнинг имконияти чексиз эканлиги ҳозирги кунда сир эмас. Бунга далил-ўрнатилаётган рекордлар, спорт натижаларидир. Спорт натижаси яхшилаш учун олиб борилаётган изланишлар, янги услублар, воситалар, спорт тайёргарлиги мазмунини бойитмоқда. Бу эса кўплаб спортчи ва тренерларнинг жисмоний тарбия назарияси ва услубиётини янги илмий — амалий қонуниятлар билан бойитаётган

лигидан далолат бермокда.

Ҳозирги кунда спортга қўшни қардош мамлакатлар билан ўзаро дўстлик ва ҳамжихатлик ўрнатишдек, мусобақалар пайтида чин инсонийлик хислатларини чуқурроқ намоён этишни юзага чиқариш вазифасини юклатилган.

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

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

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

Булардан ташқари спортнинг миллий турлари деб аталмиш, ўз характериға кўра ҳаётий—амалий, ҳарбий—амалий турлари тарбия жараёнининг асосий

воситаси тарзида фойдаланилмоқда.

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

Туристик саёҳатларда табиатнинг маълум тўсиқларидан ўтиш кишиларда ақлий, жисмоний, ахлоқий — эстетик хислатларни тарбиялайди. Уларга жамоага муносабат, қўркмаслик, куч, чидамлилик сифатларини ривожлантиради. Саёҳатда тоғ, даланинг турмуш тарзи, унда яшаш, меҳнат қилиш шароитга мослашиш малакаси ва кўникмалари ривожланади. Туризм бошқа жисмоний тарбия омилларига нисбатан ҳаётий — амалий шароитда қўлланадиган жисмоний машқларга бой. Шунга кўра, улар ҳаётийлиги ва амалийлиги билан фарқланади.

Жисмоний тарбия воситаси сифатида туризм қуйидаги асосий хусусиятларга эга:

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

2. Туризм жисмоний сифатлар ва ҳаракатлар малакасини бараварига тарбиялайди, чунки унда ажра

тиб олинган мутахассисликка керак бўлган хислатлар ривожланмайди.

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

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

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

6. Туризмда куч синашиш, мусобақаланиш асосий ўринни эгаллайди.

7. Туристик саёҳатлар қатнашчилари ўзларининг ичларидан раҳбарни сайлаб оладилар. Раҳбар 16 ёшдан юқори, тажрибага эга бўлган киши бўлиши шарт. Туризмда раҳбарнинг ўзи ҳам қатнашчилари билан иштирок этади. У маълум қўшимча вазифаларни бажаради: туристик саёҳат маршрутини, қатнашчилар таркибини, улар шахсини ўрганади, жиҳозларни кўриб чиқади ва амалий масаларни ҳал қилади.

Саёҳат қатнашчилари ёш сайёҳлар бўлса, уларга 19 ёшдан кичик бўлмаган мутахассис йўриқчи этиб тайинланади. Спорт гимнастикасида эса фаолиятда раҳбарнинг ўзи айнан иштирок этмайди.

8. Туризм машғулотларининг асосий формаси *п о х о д д и р*. Походда туризм пайтида билиш керак бўлган барча ҳаракатларнинг шакл ва услублари қўлланилади, бу билан ҳаётий—амалий малака ва кўникмалар, ўлкани ўрганишга оид назарий билимлар

шакилланади, сузиш, тирмашиб чиқиш ва ҳоказолар, шунингдек, топография билан ишлаш тўсиқлардан ошиш ва бошқалар ўзлаштирилади.

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

1960 йилларгача қатор муаллифлар(А.Д Новиков Л.П. Матвеев, Б.А. Ашмарин ва бошқалар) тарбия жараёнида қўлланилган машқларни *тарихан шакланган жисмоний тарбия тизимларидаги белгиларига* кўра туркумладилар. Лекин тизимларнинг янгилиниши, тарбия жараёнида қўлланиладиган машқларнинг тақомиллашганларининг вужудга келиши, янги машқларнинг тарихан қабул қилинган машқлар таркибига сўймай қолабошладилар. Чунки хусусиятларига қараб улар гимнастика, ўйинлар, спорт ёки туризм машқларидан деярли фарқ қилар эди.

Жисмоний машқларни жисмоний сифатларни ривожлантиришига қараб классификацияланиши

Ҳозирги кунда жисмоний машқлар ҳаракат фаолиятдаги хусусий белгиларга қараб, яъни ж и с м о н и й с и ф а т л а р н и — *кучни, тезликни, чидамлиликни, чаққонликни ва бўғинлар ҳаракатчанлигини ва мускуллар эгилувчанлигини* намоён қилишига қараб *янги педагогик туркумини* амалиётда шакллантириб гуруҳларга ажрата бошладилар.

Бу туркумдаги машқлар жисмоний сифатларни

алоҳида ажратиб олиб тарбиялаш ёки жисмоний тайёр гарликдаги нуқсонларни алоҳида ажратиб олиб ривож лантириш учун қўлайдир. Бошқа томондан эса, у ёки бу жисмоний машқни бажариш учун қандай сифатлар лозимлигини олдиндан билиш (куч, тезлик талаб қила диган ва бошқа сифатларни танлаш) имконини беради.

Шундай қилиб ҳозирги кунда жисмоний ривож ланиш, жисмоний тайёргарлик, жисмоний сифатларни тарбиялашига кўра ҳам амалий ҳам назарий *билим (маълумот) бериш* вазифаларини ҳал этиш учун бажа риладиган *жисмоний машқлар туркуми* шаклланди:

— *асосий* (ёки мусобақа), яъни ўқув дас турлари асосида ўрганилиши лозим бўлган фаолият лар.

— *йўлланма берувчи машқлар* — яъни нерв мускул зўриқиши, ташқи томондан ўхшаш лиги, ҳаракат таркибидаги айрим элементларнинг яқинлиги билан ўзлаштирилиши лозим бўлган ҳаракат ларни ўзлаш тирилишини осонлаштирувчи жисмоний машқлардир. Бу туркумдаги машқларнинг характерли томони шундаки, ҳаракат малакасини ривожлантириш ва жисмоний сифатларни такомиллаштириш сунъий равишда ажратилади. Аслида бу жараён бир — бирини тақазо этади. Булар таълимнинг ҳар қайси этапи учун етакчи вазифани ҳал этишга ёрдам берадиган машқларни танлаш учун имконият беради.

— *алоҳида мускул гуруҳларини ривожлантиришига қараб ҳам жисмоний машқлар туркумлана бошланди*. бўйин, елка камар, бел — ёнбош, ҳаракат таянч ашпарати мускуллари ва бошларни ривожлантирувчи машқлар.

Бу туркумдаги жисмоний машқлар ичида

жисмлар билан, жисмсиз бажариладиган, индивидуал жуфт бўлиб, ўтирган, ётган ҳолда амалга ошириладиган, эгилувчанлик ва кучни ривожлантириш машқлари бўлиши мумкин.

С п о р т т у р л а р и бўйича жисмоний машқларни туркумлаш. Ўз навбатида, ҳар бири спорт тури ўз машқларининг индивидуал классификациясига эга: спорт ўйинлари — футбол, баскетбол ва ҳоказолар.

Юқорида қайд қилинган жисмоний машқларни жисмоний машқларнинг педагогик классификацияси деб ҳам аташ мумкин.

Биомеханикада — статик, динамик, циклик, ациклик, комбинациялаштирилган, ҳаракатнинг тузилиши еки бажариш ҳолатига қараб туркумланган жисмоний машқлар деб гуруҳлана бошланди.

Физиологияда — максимал, субмаксимал, меъёрдаги ва меъёрдан катта қувватни талаб қилиб бажариладиган машқлар деб номланган туркумдан жисмоний тарбия амалиётида фойдаланилмоқда.

6.2. Табиатнинг соғломлаштирувчи кучлари ва гигиеник омиллар

Ҳаво, қуёш нури, сув жисмоний тарбия жараёнида табиатнинг соғломлаштирувчи кучлари тарзида тарбиянинг воситаси сифатида фойдаланилади. Ҳаётининг шароити, муҳит инсонни турли шароитда моддий неъмат яратиш, яшашга мажбур қила

ди. Бунга кўникиш, тайёр бўлиш муҳим аҳамиятга эга. Шунинг учун табиатнинг инъоми — ҳаво, сув, қуёш нури инсон иш қобилиятини ошириш, саломатлигини мустаҳкамлашнинг асосий воситасидир.

Жисмоний тарбия жараёнида табиатнинг соғлом лаштирувчи кучларидан фойдаланиб (очиқ ҳавода, қуёш нури остида) жисмоний машқлар билан шуғулланиш машғулотлари олиб борилади. Чўмилиш, офтобда тобланиш, ҳавонинг иссиқ — совуғи жисмоний машқлар билан инсон организмига турлича таъсир кўрсатади. Машғулотлар давомида бу воситалардан тизимли фойдаланишнинг муҳим аҳамияти бор.

Жонажон республикамизнинг географик, иқлимий ва экологик ҳолати барча вилоят ва ҳудудларда табиатнинг соғломлаштирувчи кучлари ва улардан фойдаланишнинг илмий асосини ишлаб чиқишни тақазо этади. Одатда, қуёш нурида тобланиш — ундан фойдаланиш соат 10.00 дан 12.00гача бўлиб унинг яъни қуёш нури таркибидаги ультрабинафша нурларни турли ёшдагилар учун алоҳида ажратилган услубияти илмий ишламаган. Айрим ҳолда чиниқишнинг бу усулидан 16.00 — 17.30 гача фойдаланилади. Бу вақтнинг ҳам турли хил ёш ва жинсдагилар учун индивидуал хусусиятларини ҳисобга олган тарздаги усулбияти мавжуд эмас.

Жисмоний машқларнинг меъёри, юкламанинг умумий миқдори, машқнинг интенсивлигини эътибордан четда қолдириш табиатни соғломлаштирувчи кучларидан фойдаланишда салбий натижаларга олиб келишни унутмаслигимиз лозим.

Шуғулланувчиларга қуёш ваннаси, сувда чиниқишнинг назарий билимларини бериш ва улардан сис

темали фойдаланиш, ҳавонинг ўзгариши организмнинг иссиқ — совуққа, кескин ўзгариши орқали организмни кескин ўзгаришларга мослашувини ошириш, табиатни соғломлаштирувчи кучларидан фойдаланиш жараёни ни самарадорлигини оширади.

Чиниқтириш индивиднинг ёшлигидан амалга оширилиши лозим. Ҳар томонлама чиниқтириш учун табиат омилларини турли жисмоний машқларни бажариш билан қўшиб олиб борилиши ташқи муҳитнинг салбий таъсирларига организмнинг қаршилиқ кўрсата олиш қобилиятини ошириши ҳозирги кунда илмий — амалий исботланган.

Жисмоний тарбия жараёнида эришилган чини қишнинг самараси "кўчувчан" бўлади, яъни у инсоннинг бошқа фаолияти (асосан, меҳнат, ҳарбий хизмат) да намоён бўлади ва жисмоний тарбиянинг ҳаётӣ — амалийлигини оширади. Қолаверса, руҳий — иродавий ҳислатларини ҳам кучайтиради. Айниқса, чайқалиш, тебраниш, меъёрсиз нагрузкага чидаш, вазнсизлик ҳолатидаги турли хил ўзгаришларга осон мослаштиради.

Гигиеник омиллар шахсий ва жамоат гигиенаси тадбирларини ўз ичига олиб, меҳнат гигиенаси, овқатланиш, дам олиш ва ташқи муҳитнинг факторлари ва бошқалардан жисмоний машқларни бажариш (дарс, машқ қилиш, тренировка) машғулотлари гигиеник талаб ва нормаларга риоя қилишни тақазо этади. Улар жисмоний машқлар таъсирчанлигини, самарадорлигини оширишини илмий, амалий жиҳатдан исботлаган.

Гигиеник шароитни етарли даражада таъминлаш, жисмоний тарбия учун фойдаланиладиган моддий — техник база, спорт анжомлари, жиҳозлар ва мав

жуд кийим — бошнинг ҳолатига боғлиқ.

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

Жисмоний машқлар билан шуғулланиш машғулотлари инсон ҳаётий фаолиятининг органик қисмига айлансагина жисмоний тарбия тизимининг соғломлаштирилишига йўналтирилган принциплар амалга оширилиши имкони бўлади. Бошқа томондан, керак бўлган гигиеник нормаларга риоя қилинсагина жисмоний машқлар керак бўлган самарасини беради. Гигиеник омилар жисмоний тарбиянинг махсус воситаси ҳисобланмаса ҳам жисмоний тарбиянинг вазифасини тўла қонли ҳал қилиш учун аҳамияти катта.

Педагогик жараён қанчалик пухта ташкилланмасин, овқатланиш, уйқу режимида риоя қилинмаса, шунингдек, машғулотлар тиббиёт талабларига жавоб бермайдиган жой ва жиҳозлар билан ўтказилса, улар албатта самарасиз бўлади. Мана шунинг учун мактабгача ёшдагилар, мактаб ёшидагилар касб — ҳунар ва академик лицейлар, гимназиялар, колледжлар ўқувчи талабаларининг жисмоний тарбиядан Давлат таълим стандартларида гигиенага оид билимлар мазмунини ифодаловчи назарий маълумотлар учун мавзулар тавсия қилинган. Улар жисмоний тарбия жараёнидан ташқаридаги инсоннинг ҳаётий фаолиятини ташкилловчи ва жисмоний тарбия жараёни таркибидаги воситалардир.

6.3. Жисмоний машқларнинг таъсирини белгиловчи омиллар

Ҳар ҳил жисмоний машқларнинг самараси турли ҳил ёки турли ҳилдаги жисмоний машқларнинг бир ҳил тарбиявий таъсир кўрсатиши амалиётда исботлаган. Демак, бу жисмоний машқлар доимий бир ҳил таъсир хусусиятига эга эмаслигининг исботидир.

Тарбия жараёнида жисмоний машқларнинг самарали таъсирини белгилай оладиган омилларни билиш педагогик жараёни бошқаришни осонлаштиради. Бу омиллар қуйдагича гуруҳланган:

1. *Ўқитувчи ва ўқувчиларнинг шахсий характеристикасини билиш*—асосий омиллардин бири. Таълим жараёни икки томонлама—ўқувчилар ўқийди, ўқитувчи ўқитади. Шунинг учун жисмоний машқларнинг таъсири кенг даражада ким ўқитаётганлигига ва кимларни ўқиётганлигига, ахлоқий сифатларига ва иқтидори (интеллекти)га, жисмоний ривожланганлигига ва тайёргарлиги даражасига, шунингдек, бирламчи бажаролиш малакаси, қизиқиши, ҳаракат фаоллиги ҳамда бошқаларга боғлиқ.

2. *Илмий омиллар*—жисмоний тарбиянинг қонуниятларини инсон томонидан англаш меъёрини характерлайди. Жисмоний машқларнинг педагогик, психологик, физиологик хусусиятлари қанчалик чуқур ишлаб чиқилган бўлса, педагогик вазифаларни ҳал қилиш учун шунчалик самарали фойдаланиш мумкин.

3. *Методик омиллар* — жисмоний машқларда фойдаланишда амал қилинадиган жуда кенг қамровдаги талаблар гуруҳини умумлаштиради.

Жисмоний машқни ўқитиш давомида ёки бошқа

педагогик вазифани ҳал қилиш учун қўллаётиб (масалан, жисмоний қобилиятларни ривожлантириш учун) шуни ҳисобга олиш керакки, биринчидан, шу жисмоний машқдан кутилаётган самара, яъни бу машқ билан қандай вазифаларни (билим бериш, тарбиялаш, соғломлаштириш) ҳал қилиш мумкин; иккинчидан, унинг тузилиши — статик ёки динамик машқми, циклик, ациклик ёки бошқача ҳаракатми; учинчидан, мумкин бўлган такрорлаш усуллари (бўлакларга ажратиб ёки машқни тўла бажариш билан ўргатиш мақсадга мувофиқми, такрорлашлар оралиғида актив дам олишни қўллашми ёки пассив дам олишни таъминлай оладими ва ҳоказолар). Жисмоний машқларнинг бундай характеристикаси қўйилган педагогик вазифаларни ҳал қилиш учун жисмоний тарбия воситалари ва методларини танлаш имконини беради.

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

Жисмоний машқнинг натижаси унинг ижро усулиға боғлиқ. Масалан, арқонга уч усул билан тирмашиб чиқиш эркин усул билан тирмашиб чиқишдан самаралироқдир, чунки уч усул қўлланганда баландроқ қа чиқиш имкони бўлади.

Жисмоний машқ бажаргандан сўнг организмда

махсус функционал ўзгариш вужудга келади ва у маълум вақтгача организмда сақланиб туради. Вужудга келган ўзгариш фонида кейинги машқнинг таъсири самараси янада бошқачароқ бўлиши мумкин. Дастлабки ва сўнги машқда машғулот самарадорлиги ортиши ёки пасайиши мумкин. Масалан, диққат учун машқлар навбатдаги қийин координация талаб қилувчи ҳаракатларни бажаришни осонлаштира думбалоқ ошиш машқларидан сўнг мувозанат сақлаш машқларини ўзлаштириш қийинчиликларга сабаб бўлиши мумкин.

Таъсирнинг оз ёки кучлилик даражаси ўзининг чуқурлиги ва давомийлиги, ўқувчи ҳолати, унинг жисмоний, ақлий тайёргарлиги ва ҳоказоларга боғлиқ. Машқлар таъсирининг талабини комплекс ишлаб чиқиш ҳаракат фаолиятининг асосий таъсири самарасини ҳисобга олишга имконият яратади. Жисмоний тарбия жараёни машқлар таъсири тизимини ҳар бири ёш гуруҳи учун ишлаб чиқишни тақазо этади.

7. ЖИСМОНИЙ (ҲАРАКАТ) СИФАТЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ

Тарихан мавжуд бўлган жисмоний тарбия тизимларига инсоннинг жисмоний (ҳаракат) сифатларини тарбиялай олишига қараб баҳо берилди. Инсоннинг организмда турли даражада шаклланган куч, тезкорлик, чидамлилик, чаққонлик, тана бўғинлари ҳаракатчанлиги ва мускуллар эгилувчанлигини жисмоний сифатлар деб аташ қабул қилинган.

Инсон организмнинг шу сифатларини қандай намоён қила олишига қараб кучли, чаққон, тезкор ва ҳ.к. деб қарай бошлаганлар. Бу сифатлар ўзининг ўлчовига эга, унинг кўрсаткичлари жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари деб аталади ва кўрсаткичлар орқали индивиднинг ижодий меҳнатга ва ватан мудрофаасига тайёрлиги аниқланди. Масалан, индивид 100 кг оғирлиқдаги штангани елкага олиб фақат 3 маротаба ўтириб тура олса, бошқаси шу вазн билан 5 маротабадан ортиқ ўтириб тура олиши мумкин. Шу машқни икки марта ортиқ бажарганлиги учун иккинчи ўртоқнинг куч сифати ривожланган деб қаралади. Бу сифат организмнинг суяк, мускул ва бошқа органларининг тўқималари, ҳужайралари ва ҳоказоларнинг ривожланганлигигагина боғлиқ бўлмай, маънавий—руҳий фазилатларига ҳам боғлиқ. Шунинг учун ҳаракат сифатларини тарбиялаш маънавий—руҳий фазилатларни тарбиялаш иши билан ҳам барчаси боғлиқ ва тарбиянинг шу йўналишига восита бўлиб хизмат қилади.

Ҳаракат сифатларини тарбиялашга интилиш инсониятнинг азалий орзуси. Меҳнат қуроллари, ҳарбий анжом ва аслаҳа билан муомала қилишнинг самарадорлиги табиат инсонга инъом этган ва уни тарбия жараёнида ривожлантириш мумкин бўлган жисмоний фазилатларга боғлиқ. Ибтидоий одамнинг жисмоний сифатларининг ривожланганлиги паст бўлса, яшаш учун кўраша олмаган. Кейинчалик абстракт тафаккурнинг шаклланиб ривожланиши шахсни жисмоний ва ҳар томонлама гармоник (ақлий, ахлоқий, руҳий, эстетик, меҳнат ва тарбияларининг бошқа элементларини) тарбиялаш лозимлиги масаласи

ни кўндаланг қўйди.

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

Хулоса шуни кўрсатадики жисмоний тарбияни, хусусан, жисмоний сифатларни ривожлантиришни моҳиятининг юқорилиги ва салмоқчилиги кўзга яққол ташланиб турибди. Шуни қайд этиш керакки, жисмоний сифатларни ривожлантиришда уларнинг (куч, тезкорлик, чаққонлик, чидамлилик ва ҳоказоларнинг) барчасини ўзаро ўзвий боғлаб олиб боришни тарбия жараёни тақазо қилади. Лекин спортнинг маълум бир турида муайян фазилат кучлироқ шаклланади, ривожланади ва у етакчи ҳаракат сифати тарзида номоён бўлади. Бошқа сифатлар ҳам нисбатан ривожланади, лекин улар ёрдамчи, кўмакчи ҳаракат сифати тарзида кўзга ташланиши мумкин. Масалан, спорт ўйинларидан баскетболда, асосан чаққонлик сифати... ривожланади деб ҳисобланса, тезлик ёрдамчи сифат... тариқасида ривожланади. Лекин баскетбол чидамлиликни ҳам тарбиялашда асосий воситадир.

Оғир атлетикачиларда куч жисмоний сифати етакчи фазилат саналади. "Силтаб кўтариш(ривок)"ни кўп машқ қилиш эса тезкорликни ривожлантиради. Амалиётда бу машқлар орқали чидамлилик ва эгилувчанлик ҳам кўмакчи жисмоний сифат тарзида

ривожланишини гувоҳимиз. Умуман, чаққонликни ривожлантириш учун кўпроқ ўйинлардан: волейбол, баскетбол, футбол, теннис, стол тенниси, гандбол, ҳоккей, регби ва бошқалардан фойдаланиш мақсадга мувофиқдир. Аслида бу ўйинлар учун тезликнинг аҳамияти ҳам иккинчи даражали эмас.

Чаққонликни ривожлантириш эса тез ўзгарувчан ўйин шароитига мослаша билишни, кузатувчанликни, мўлжалга тўғри олишни, қисқа фурсат ичида турли мураккаб вазиятда аниқ, тўхтамга келиш, уни ҳис қилиш ва ўз ҳаракатларини шу вазиятга мослай олишдек ҳаётий — зарурий амалий ҳаракат малакаларни шакллантиради. Велосипед, ҳаракатли ўйинлар ҳам чаққонликни ривожлантиради.

Кучни ривожлантириш учун биз, одатда акробатика, гимнастика, оғир атлетика, кўраш, эшкак эшиш, ўрта масофага югуриш, регби, туризм каби спорт турларидан фойдаланишимизга тўғри келмоқда. Аслида шу спорт турларининг айрим машқларидан тўғри ва самарали фойдаланиш мақсадга мувофиқдир.

Биз ёш спортчиларда *эгиловчанликни ривожлантириш* учун, одатда, бадий ва спорт гимнастikasi машқларидан, акробатикадан, сувга сакрашдан, туризмдан ва бошқа машқлардан фойдаланимиз.

Чидамлиликини ривожлантириш учун ўрта ва узоқ масофаларга юриш, спорт юриши, чанғида юриш, эшкак эшиш, велосипедда юриш ва шу билан бирга, айрим машқларни қайтаришлар сонини ошириш билан эришиш мумкин.

300 м. га 3 марта эмас, балки 4 ёки 5 марта сузиш, 30 м. 60 м. 100 м. 200 м. 400 м. га югуриш; шу масофаларга сузиш, велосипедда қисқа масофага

пойга(гит), спорт ўйинлари, штангада "силтаб кўта риш" машқларни бажариш *тезкорликни ривожлантириш*нинг асосий воситаси ҳисобланади.

Тезлик, чаққонлик, эгилувчанлик, чидамлилиқ, куч, шу каби жисмоний сифатлар ҳеч қачон алоҳида ажратиб ривожлантирилмайди. Тарбиянинг бошқа турлари — ақлий, ахлоқий, руҳий, меҳнат, ва бошқа ларни тарбиялаш жисмоний машқлар билан шуғулланиш машғулотларида осонроқ кўчади ва тарбия жараёнининг самарадорлигини оширади.

Ҳар қандай ҳаракат бирор—бир конкрет ҳаракат вазифаси деб аталадиган вазифани ҳал қилишга қаратилади. Масалан, иложи борица баландроқ сакраш, тўпни илиб олиш, рақибни алдаб ўтиш, штангани кўтариш ва ҳоказо. Ҳаракат вазифасининг мураккаблиги, бир вақтда ва кетма—кет бажариладиган ҳаракатларнинг уйғунлигига бўлган талаблар, ҳаракатлар координацияси ва бошқалар билан белгиланади.

Ҳаракатларнинг координациявий мураккаблиги чаққонликнинг биринчи ўлчовидир. Агар ҳаракатнинг фазо, вақт, куч характеристикалари ҳаракат вазифасига мос бўлса, ҳаракат етарли даражада аниқ бўлади, ҳаракат вазифалари *ҳаракатнинг аниқлиги* тушунчасини келтириб чиқаради. Ҳаракатнинг аниқлиги чаққонликнинг иккинчи ўлчовидир.

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

1. Нисбатан стереотип ҳаракатлар.

2. Ностеріотип ҳаракатлар.

Енгил атлетика йўлкасида, текис жойда югуришлар, улоқтириш ва сакрашлар, гимнастика машқлари, биринчи гуруҳ ҳаракатларига; спорт ўйинлари, яккама

7.1. Чаққонликни ривожлантириш методикаси

Чаққонликни ривожлантириши методикаси билан танишиб чиқсак. Биринчидан — *чаққонликни ривожлантириш координация жиҳатдан мураккаб ҳаракатларни бажаришни, иккинчидан — ҳаракат фаолиятини тўсатдан ўзгарган шароит талабларига мувофиқ равишда қайта туза олиш қобилиятини тарбиялашдан иборатдир.*

Бунда чаққонлик учун зарур бўлган ўз ҳаракатларини фазо ва вақтда аниқ идрок этиш, лозим бўлса, стабил ҳаракатлар, мувозанат сақлай олиш, галма — гал зўр бериш ва мускулларни бўшаттириб олиш ёки, аксинча, мускулларни таранглаштириш қобилияти ва шунга ўхшаш бошқа хусусиятларни танлаб такомиллаштириш муҳим аҳамиятга эга. Демак *“чаққонлик” деганда, ҳаракатлар координацияларнинг умумий тўплами — йиғиндиси тушунилади.*

Чаққонликни ривожлантириш ва тарбиялашнинг асосий йўли янги хилма — хил ҳаракат малакаларини ва кўникмаларини шакллантириш демакдир. Бу эса ҳаракат малакаларининг заҳираси ортиб боришига сабаб бўлади ва ҳаракат анализаторларининг функционал имкониятларига самарали таъсир кўрсатади. Янги ҳаракатларни ўзлаштириш ўзлуксиз бўлгани яхши. Агар узоқ вақт оралиғида янги ҳаракатларни ўрганиш режалаштирилган бўлса ҳам, ўқувчиларга вақти — вақти билан ўзларига маълум бўлмаган машқларни бажариб туриш тавсия этилади. Чунки янги ҳаракатлар (машқлар) ўзлаштириб турилмаса шуғулланувчини ҳаракатга ўргатиш қийинлашади. Бундай машқларни

тўла ўзлаштириб олиш шарт эмас, чунки у шуғулланувчиларнинг қандайдир янги ҳаракатларни ҳис қилиб туришлари учун зарур. Бу каби майда – чуйда ҳаракатларни, одатда, актив дам олиш учун ажратилган кунлардаги тренировка жараёни таркибига киритилади.

Чаққонлини ривожлантиришда янги ҳаракатларни ўзлаштириб олиш қобилияти сифатида ҳар қандай ихтиёрий ҳаракатдан фойдаланиш мумкин, лекин улар фақат машқ таркибидаги янги элементлар бўлгани учунгина ўрганилади. Малака автматлашиб борган сари шу жисмоний машқнинг чаққонликнинг ривожлантириш воситаси тарзидаги аҳамияти камайиб боради. Ҳаракат фаолиятини тез ва мақсадга мувофиқ қайта тўзиш қобилияти, тўсатдан ўзгарган шароитдаги таъсирларга дарҳол жавобнинг берилиши чаққонликни ривожланаётганлигидан далолат беради. Бунда юкламнинг ўзгариши содир бўлади, чаққонликни ривожлантиришга йўналтирилиб юкламани ошириш шуғулланувчиларга координациявий қийинчиликларни юзага келтиради. Енгиши лозим бўлган координациявий қийинчиликларни уч гуруҳга бўлинади:

1. Ҳаракатларнинг аниқлигига эришишдаги қийинчиликлар;
2. Уларнинг ўзаро мослашаолувидаги қийинчиликлар;
3. Бирданига, қисқа, ўзгарган шароитда дуч келинадиганлари.

Амалиётда қайд қилинган қийинчиликларни осон ҳал қилиш учун, асосан, Л.П. Матвеевнинг чаққонликни тарбиялаш услубиятидан кўпроқ фойдаланилади:

1. *Ғайритабиий, ғайри оддий дастлабки ҳолатдан фойдаланиш*(зарур бўлган томонга орқа билан туриб узунликка сакрашлар ва ҳ.к).

2. *Машқни ойнага қараб бажариш*(дискани чап қўл билан улоқтириш ёки боксчини чап томонлама туриб зарба бериши).

3. *Ҳаракатлар тезлиги ва суръатнинг ўзгартириш* (масалан, тезлаштирилган усулда ёки секинлаштириб машқлар бажариш).

4. *Фазода машқлар бажарилаётган чегараларни ўзгартириш*(масалан, улоқтиришда снарядларни кичик лаштирилган айланадан улоқтириш еки майдон^и сатҳи кичиклаштирилган спорт ўйинларидан фойдаланиш, чунки кенг майдон тор майдонга нисбатан чаққонликни намоён қилиш учун қўлайлик туғдирмайди; балангликка турли усул билан: орқамачасига, олди, ёнлама, айланиб югуриб сакраш ва ҳоказолар).

5. *Қўшимча ҳаракатлар киритиб машқларни мураккаблаштириш* (масалан, ерга тушиш олдидан қўшимча бурилишлар қўшиб, таяниб сак раш ва бошқалар).

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

7. *Жуфт ва группа бўлиб бажариладиган машқларда шуғулланувчиларнинг бир — бирига кўрсатадиган қаршиликларини ўзгартириш* (масалан, ўйинларда турли тактик комбинацияларни қўллаш, машқларни бажаришда тез — тез шерикларни ўзгартириш).

Чаққонликни нисбатан хусусий бўлган сифат

ларидан бири мускулларни рационал бўшаштира билишни ўрганиш ва уни такомиллаштиришдир. Ҳар қандай ҳаракат маълум маънода мускулларни кўзғалтириш ва бўшаштирилишининг натижасидир. Кўзғалтириш (лозим бўлган мускулни, лозим бўлган пайтда)ни билиш ҳар қандай ҳаракатни самарали бажаришда муҳим роль ўйнайди. Ҳаракатни қоиладор қилиб бажариш учун вақтинча бўшашиб туриш керак бўлган мускуллар гуруҳининг таранглиги ҳаракатни бажариш учун лозим бўлган бемалоллик (бўғиқлик)ни, ҳаракатни эркин бажаришни йўққа чиқаради.

Ҳаракатни бўғиқ, эмин — эркин бажараолмасак руҳий ва мускул таранглиги орқали содир бўлади деб уни икки гуруҳга ажратилади. Руҳий таранглик асосан ҳис ҳаяжонга сабаб бўладиган факторлар (кучли рақибни кўриш, мусобақалашадиган муҳит, томошабинлар ва х.к.) орқали содир бўлади ва чаққонликгагина эмас, организмнинг бошқа функционал ҳамда жисмоний сифатларига ҳам салбий таъсир кўрсатади. Бу диққатни тўплай олмаслик, фаолият таркибидаги ўзгартириш қилишда кечикиш, ҳаракатлар кетма — кетлигини бўзилиш ва бошқалар тарзида намоён бўлади. Бу ноқўлайликлар билан кўрашиш йўлари ҳақида "Спорт психологияси" фанида лозим бўлган маълумотларни олиш мумкин.

Руҳий таранглик албатта мускул таранглигини содир бўлиши билан кузатилади.

Мускул таранглиги турли сабаблар орқали вужудга келиб қуйидаги қайд қилинган уч шаклда намоён бўлади: а) мускул тонусини ортиши (гипермоиотония) орқали мускул таранглашиши; б) ўта тез бажариш оқибатида мускулни тарангликдан тушишга,

бўшашишга улгурмаслигидан содир бўладиган таранглик; в) координациявий, (такомиллашмаган координация сабабли мускул бўшашиши фазасида бир оз қўзғалувчанликни мавжудлиги орқали содир бўладиган) таранглик.

Қайд қилинган чаққонликни намоён бўлишига салбий таъсир кўрсатаётган мускул таранглигини енгиш усуллари спорт физиологияси ва жисмоний тарбия назарияси фанлари орқали урганилади.

Чаққонликни ривожлантирувчи машқлар тез чарчатади. Бундай машқларни бажаришда мускулар ниҳоятда аниқ ва юқори даражадаги сезги талабига мухтож бўлиб, чарчаш содир бўлганда, машқни бажариш кам самара беради. Шунга кўра организм сарфланган энергияни нисбатан тўлиқ тикланиши учун етарли бўлганда дам олиш *оралиқларидан (интервалдан)* фойдаланилади. Юқори даражада энергия сарфлаш билан бажарилган машқлардан сўнг чаққонликни тарбиялайдиган машқларни бажариш биз кутмаган натижани беради.

7.2. Чидамлиликини ривожлантириш методикаси

Жисмоний меҳнат(спорт фаолияти)ни бажараётган киши секин аста ўз фаолиятни давом эттирилиши ни қийинлашаётганлигини сезади. Тер қуйилиб оқа бошлайди, юзида қизиллик кучаяди, ранги ўзгаради, мускулларида ҳорғинилик сезади, ҳаракат координацияси, ҳаракат техникаси таркибидаги элементларнинг кетма — кетлиги бўзилади, нафас олишнинг равонлиги ўзгаради. Асосий ҳаракат таркибида бажарилиши

лозим бўлмаган қўшимча кераксиз ҳаракатлар пайдо бўлади. Бунга асосан, организмдаги физиологик, био химиявий ва биомеханик ўзгаришлар сабаб бўлади. Фаолиятни давом эттириш эса руҳий, иродавий ва бошқа сифатлар эвазига бажарилади. Бундай ҳолатни *компенсацияли чарчоқ фазаси* дейилади.

Агарда ирода намоён қилиш даражасини ортган лигига қарамай, иш интенсивлиги пасая борса, *компенсациясиз чарчоқ фазаси* бошланганлиги ни билишимиз лозим.

Чарчоқ ўзи нима? *Меҳнат (машқ қилиш) давоми да иш қобилиятининг вақтинчалик сусайиши ЧАРЧОҚ дейилади.*

Бир хил иш фаолияти давомида чарчоқ турли кишиларда бир хил вақтда турлича бўлишини кўриши миз мумкин. Чунки, ҳар бир индивидда чидамлиликни ривожланганлиги турличадир.

Мускул иши фаолиятида жисмоний машқлар билан шуғулланиш давомида чарчоққа қаршилиқ кўр сатиш даражаси чидамлилик сифати деб аталади.

Чарчаш мавзуси бобкалонимиз Абу Али ибн Синонинг илмий меросидан муносиб ўрин олган. Бир минггинчи йили ёзишни бошлаб, бир минг йигирма туртинчи йили мукаммал тарихий илмий асарга айланган "Китоб ул қонун фит Тиб"да сурункали жисмоний машқ бажариш чарчоқни вужудга келтиришига тўхталиб, уни тўрт хилга ажратиб изоҳ берган:

1. *Я р а л и ч а р ч а ш*; унда терини юзида ёки тагида яра каби нарсасезилади.

2. *Қ о т и б ч а р ч а ш*; унда киши гўё гавдасини эзилган ёки мажағланган гумон қилиб тана сида иссиқлик ва бўшашишни сезади.

3. Ш и ш л и ч а р ч а ш; бунда тана одатдаги дан қизарганроқ бўлиб, ғовлаганга ўхшаш ҳиссиёт сезади.

4. О з и б ч а р ч а ш; унга учраган киши гавда сини қуриган ва қовжираганроқ сезади.

Ўрта Осиё халқлари жисмоний тарбияси тарихи да тан тарбиясининг илмий — амалий фикрлари биринчи бўлиб юқорида қайд⁸илинган асарда ифодаланган лиги эътиборга лойиқдир. Бу асар чарчоқнинг ички механизмини мукаммал баён этиб уни тиклаш ҳақида тиббий маслаҳатлар берган.

Жисмоний тарбия амалиётида а қ л и й, ж и с м о н и й, э м о ц и о н а л, с е н с о р чарчоқларни фарқлашимизга тўғри келмоқда. Чарчоқнинг бундай турлари чидамлиликини тарбиялаш ва уни ўлчанишида ўзига ҳос хусусиятларни эътиборга олишни тақазо этмоқда. Ҳозирги кунда чидамlilik воситалар ва воситаларсиз ўлчанади.

Чидамlilikни воситали ўлчаш учун, масалан, маълум тезлик билан югуриш тавсия қилинади, ҳамда ўша интенсивликини бўшаштирмай ушлай олиш вақти (тезликни сусайиши бошлангунга қадар) ҳисобланади. Шунинг учун тўғридан — тўғри чидамlilikни ўлчаш жуда ноқулай. Кўпроқ воситасиз ўлчашдан фойдаланилади.

Спорт амалиётида, узоқ масофага (10.000м; 20.000 м) югуриш учун сарфланган вақтига қараб чидамlilikка баҳо берилади.

Кишининг ҳаракат фаолияти турличадир. Чарчоқнинг характери ва механизмига қараб махсус ва умумий чидамlilik фарқланади.

Танлаб олинган (ихтисослик) спорт тури ёки

меҳнат фаолияти учун талаб қилинадиган чидамлиликни „махсус чидамлилик“ бошқа ҳаётий шароитдаги фаолият учун лозим бўлган чидамлиликни „умумий чидамлилик“ дейилади. Боксчининг махсус чидамлилиги, футболчининг умумий чидамлилиги деган иборалардан амалиётда фойдаланилмоқда.

Югуриш, сузиш, чанғида юриш, қайиқ ҳайдаш каби спорт турларида деярли барча мускуллар ҳаракат фаолиятида иштирок этади. Шунинг учун чарчоқ айрим мускуллар гуруҳида ҳамда организмнинг барча мускулларида бўлиши чидамлиликни махсус ва умумийлигини келтириб чиқаради ва шакл жиҳатдан бир ҳил бўлган машқларни турли интенсивликда бажариш имконини яратади. Бунда чидамлилик ҳам турлича намоён бўлади. Шунинг учун жисмоний машқларни бажаришда организмнинг чарчоққа нисбатан талаби турлича бўлади.

Чидамлилик талаб қилинадиган машқларни бажаришда инсоннинг функционал имкониятлари, бир томондан, лозим бўлган ҳаракат малакалари ва техникани эгалланганлиги даражасига боғлиқ бўлса, бошқа томондан, организмнинг аэроб ва анаэроб (кислородли, кислородсиз) имкониятларига боғлиқ.

Нафас имониятлари хусусийлиги нисбатан юқори эмас, улар ҳаракатни ташқи формасига ҳам айтарли боғлиқ бўлмайди. Шунинг учун югуриш машқи ёрдамида ўзини аэроб имкониятларининг даражасини оширган шуғулланувчи бошқа ҳаракатларни, масалан, эшкак эшиш, юриш, велосипедда юриш машқларни бажаришда ҳам ўзининг чидамлилигидан ижобий наф олади. Мисол, юриш ва югуришдаги ҳаракатларнинг координациявий тузулиши ва тезлик,

куч характери­сти­ка­си кўп ҳолларда турлича. Тренировка орқали югуришда эришилган тезликни яхшиланганлиги юрушни максимал тезлигига ижобий ёки салбий таъсир кўрсата олмайди. Яъни "кўчиш" йўқ. Югуриш тезлиги юриш тезлигини ўзгаришига таъсир кўрсатмаган. Лекин узун масофадаги шуғулланганлик бир вақт­ни ўзида юриш билан югуришда бири бирига кўчиши мумкинлиги илмий — амалий исботланган (В.М. Зациорский ва бошқалар). Демак, координациявий бири — бирига яқин бўлган ҳаракатларни бажа­ришда спортчи организмнинг вегетатив системасини функционал имкониятини эътиборга олсак умумлаш­тирилган ҳолат, шартли айтилганда, "вегетатив" шуғу­лаганлик чидамлилигининг "кўчиши" (ўтиш)га қулай имконият очилади. Лекин ҳар бир ҳолатда кўчиш рўй бермаслиги организмни энергия имкониятларига, ҳаракатларнинг барча сифат хусусиятларига талаб қўймай ҳаракат малакаларининг ўзаро фаолиятлари характери­га ҳам боғлиқ бўлади.

Умумий ва махсус чидамлилиқнинг аниқ вазифа­ларини ҳал қилиш оғир, кўнгилга тегадиган даража­даги бир хил ва энг катта ҳажмдаги оғир ишни бажа­ришни тақазо қилади. Чарчаш толиқишга айлана бошлаганда ҳам машқни тўхтатмаслик талаб қилина­ди. Бу эса руҳий тайёргарликнинг намоён бўлиши учун юқори даражада катта талабни қўяди.

Чидамлилиқни ривожлантириш меҳнатсеварлик ни, катта нагрузкаларга, шунингдек, ниҳоятда ҳорғин­лик хиссига бардош беришга тайёр туришни тарбия­лаш билан олиб борилади. Спортчилар машғулотда озми — кўпми чарчоқни хис қилсаларгина, уларда чидамлилиқ ортиб боради. Бу эса ташқи томондан

чидамлилиكنинг ортиб боришида намоён бўлади. Мослашув ўзгаришларнинг миқдори ва қай мақсадга қаратилганлиги тренировка нагрузкалари натижасида организмдаги жавоб реакцияси характери, даражаси билан белгиланади.

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

Циклик машқларни бажаришда чидамлилик учун юкламанинг тўла тавсифини қуйидаги беш компонент да кўришимиз мумкин;

- 1) машқни абсолют интенсивлиги(ҳаракатланиш тезлиги);
- 2) машқни давомийлиги(узунлиги);
- 3) дам олиш интервалининг катта кичиклиги;
- 4) дам олишнинг характери(актив еки пассив);
- 5) машқни такрорлашлар (қайтаришлар) сони;

Бу компонентларни бир—бири билан ўзаро узвий олиб бориш орқали берилган юклама организм

нинг фақат жавоб реакцияси кўламигагина эмас, ҳатто унинг сифати хусусиятини ҳам турлича бўлишига олиб келиши амалиётда исботланди. Юқорида қайд қилинган компонентларни таъсирини циклик машқлар мисолида кўриб чиқамиз:

1. Машқни абсолют интенсивлиги фаолиятни энергия билан таъминлаш характерига тўғридан тўғри таъсир қилади. Ҳаракатланишнинг тезлигини пастлигида энергия сарфлаш катта эмас. Спортчини кислородга талабининг кўлами уни аэроб имкониятларидан оз. Бунда кислородга бўлган жорий талаб, агарда, ишни бошланишида нафас жараёни етарли даражада йўлга қўйилиб улгурмаган пайитдаги кислородга мухтожликни кўп эмаслигини ҳисобга олмасак, сарфла наётганини ўрнини қопламайди ва иш ҳақиқий турғун ҳолатдаги шароитда бажарилади. Бундай тезлик *с у б критик тезлик* деб номланади.

Субкритик тезлик зонасида кислородга мухтожлик тахминан ҳаракатланиш тезлигига тўғри пропорцияда бўлади. Агарда спортчи тезроқ ҳаракатланаётган бўлса *у критик тезликка* эришади, бу ерда кислородга мухтожлик уни аэроб имкониятларига тенг. Бу ҳолда ишнинг бажарилиши кислород сарфланишининг кўлами максимал даражада деб ҳисобланади.

Критик тезлиги қанчалар юқори бўлса спортчи ни нафас имконияти шунча юқори бўлади. Тезлиги критик тезликдан юқорилиги учун *юқори критик тезлик* деб номланади. Бу ерда спортчини кислородга мухтожлиги аэроб имкониятларидан банд бўлади ва иш кислородга мухтожлик кўланкаси (соясида — фонида)да энергия билан таъминлаб спорт

чиларни азроби реакциялари ҳисобидан бажарилади.

Юқори критик тезлик зонасида энергетика механизми самарадорлигини озлигидан кислородга мухтожлик тезлашади, ҳаракат тезлигига нисбатан ортади. Тахминан кислородга мухтожлик тезликни кубига нисбатан пропорционал ошади (Хилл А.Б.). Масалан, югуриш тезлигини 6 дан 9 м.сек.га оширилса (яъни 1.5 марта) кислородга мухтожлик эса тахминан 3.3—3.4 мартага ортади. Бу дегани, тезлик бир озгина оширилса кислородга мухтожлик аҳамияти даражада кўпаяди. Бу ўз навбатида анаэроб механизмлар ролини мувофиқ равишда кўтаради.

2. М а ш қ н и д а в о м и й л и г и масофани бўлақларининг узунлиги ва масофа бўйлаб ҳаракат ланиш тезлиги билан аниқланади. Давомийлигини ўзгартириш икки хил аҳамият касб этади. Б и р и н ч и д а н, фаолиятни бажариш учун энергия қайси манба ҳисобидан бўлишлигига қараб ишнинг давомийлиги белгиланади. Агарда ишнинг давомийлиги 3—5 мин. га етмаса нафас жараёни керак бўлган даражада кучайиб улгурмайди, энергия билан таъминлашни анаэроб реакция ўз буйнига олади. Бу шунда юз берадики иш нисбатан организмни ҳолати тинч, қўзғалиш жараёни ҳам кучаймаган ҳолда бўлса ёки ишгача бошқа фаолият бажарилган бўлиб, нафас жараёни етарли даражада юқори ҳолатга кўтарилса, кислородга мухтожлик содир бўлиши учун вақт чўзилиши мумкин.

Машқни давом эттирилиши меъёри қанча қисқартирилса нафас жараёнининг роли шунча пасаяди ва эъвалига гликолитик, ундан кейин эса *креотин*

фосфокинез реакцияларини аҳамияти ортиб боради. Шунинг учун гликолитик механизмларини такомиллаштириш мақсадида асосан 20 сек.дан 2 мин. гача, фосфокреотин механизмларига 3 дан 8 сек. бўлган юкламалардан фойдаланилади. Иккинчидан, ишнинг давомийлиги юқори критик тезликда кислородга муҳтожликнинг кўлами аниқланса, субкритик тезлик эса кислородни етказиб берувчи, уни сарфловчи фаолият тизимларини узоқроқ зўриқишда ишлашини талаб қилади. Организм учун бу тизимларни узоқ вақт давомида мукамал ишлашини таъминлаш анча оғир кечади.

3. Дам олиш интервалининг катта — кичиклиги организмни нагрузкага жавоб реакциялари кўлами ва уни характерли хусусиятларини аниқлашда муҳим рол ўйнайди. Такрорлашларда организмга бўладиган таъсир реакцияси ҳар бир нагрузкадан сўнг бир томондан олдин бажарилган ишга ва бошқа томондан ўринишлар орасидаги дам олишнинг давомийлилигига — катта - кичиклилигига боғлиқ.

Катта дам олиш интервали субкритик ва критик тезликларда машқларни бажаришда физиологик функцияни нисбатан нормаллашиши учун етарли бўлиб ҳар бир ўриниш еки навбатдагиси биринчи ўринишдаги ҳолатга яқин бўлган фонда бошланади. Бу бошланишида энергия алмашинувининг фосфокреотин механизми қаторида турса, сўнг бир — икки минут ўтиб гликолиз максималга кўтарилади ва уч — тўрт минутдан кейин нафас жараёнлари кенг фаолиятини бошлайди. Узоқ давом этмайдиган иш бажарилса улар лозим бўлган

даражадаги ҳолатга келишга улгурмай иш асосан ана аэроб шароитда бажарилади. Агарда дам олиш интервали озайтирилса нафас жараёни қисқа вақт ичида бир озга пасаяди холос, ишни давоми бирданига кислород етказиш актив тизими (қон айланиш, ташқи нафас ва бошқалар) ҳисобига бажарилади.

Бундан хулоса шуки: субкритик, критик тезликда интервалли машқ бажаришда дам олишнинг интервалини озайтириш нагрукани нисбатан аэроб қилади. Тескариси, юқори критик тезликларда ҳаракат ланиш ва дам олиш интервали кислородга муҳтожликни йўқотишга етарли бўлмаса, кислород етишмовчилиги такрорлашдан — такрорлашга қўшила бошлайди. Шунинг учун бу шароитда дам олиш интервалини қисқартириш анаэроб жараёнлар ҳиссасини ортиради — нагрукани нисбатан анаэроброқ қилади.

4. Д а м о л и ш х а р а к т е р и (актив ва пасив) хусусан паузаларни бошқа, қўшимча фаолият турлари (енгил — трусдой югуриш — асосий масофа оралигидир ва ҳ.к.) билан тўлдириш организмга асосий иш тури ва қўшимча қилинганини интенсивлигига қараб организмга турлича таъсир кўрсатади. Критикка яқин тезликлар билан ишлашда паст интенсивликдаги қўшимча иш нафас жараёнларини нисбатан юқори даражада ушлашга имконият беради ва шунга кўра тинч ҳолатдан иш ҳолатига, иш ҳолатидан тинч ҳолатга ўтишдаги кескин ўзгаришларнинг олди олинади. Ўзгарувчан методнинг асосий характерли томонларидан бири ҳам асосан шундан иборатдир.

5. М а ш қ н и т а к р о р л а ш л а р (қайтаришлар) с о н и организмга нагрукани таъсири

кўламининг йиғиндисини белгилайди. Аэроб иш ша роитида такрорлашлар сонини ошириш юрак — томир ва нафас тизими органларини узоқ вақт давомида юқори даражада фаолият кўрсатишга мажбур қилади. Анаэроб шароитда эса қайтаришлар сонини ошириш эртами — кечми кислородсиз механизмларни тугатили шига олиб келади. Унда иш бажариш бутунлай тўхтай ди ёки уни интенсивлиги кескин пасаяди.

Юкламанинг схема тарзидаги таъсирининг ком понентлари шулардан иборат. Ҳақиқатда эса аҳвол бутунлай бошқачарок, одатда бир компонент эмас бешаласи ҳам ўзгаради. Бунинг ўзи организм учун тур лича ўзгаришлар қилиш имкнйатини яратади.

Одатда организмнинг нафас имкониятларининг ошириш воситаси сифатида шундай машқлар танлана дики улар орқали юрак — томир, нафас жараёнининг ишлаб чиқариши учун юқори даражада кислород талаб қиладиган ва шу жараён узоқроқ давом этадиган иш танланади. Улардан самаралироғи тана мускуллари нинг массасини кўпроғини иштирок этици (чанғида, велосипедда юриш, эшкак эшиш ва х.к.) билан бажари ладиган машқлар бўлиши лозим. Имконият бўлса маш гулотларни боғлар, ўрмон, тоғ шароитига кўчириш тавсия қилинади. Кислородга бой жойда критик ҳолатга яқин интенсивликда иш бажариш тавсия қилинади.

Чидамлилик намоён қилишда нафас муҳим аҳамиятта эгалиги маълум бўлди. Шунга кўра тинч, бир хил маромдаги ишларда асосан бурун орқали чуқур нафас олиш билан машқ, иш бажариш тўғри лиги амалиётда исботланган. Маълумки нафас, кўкрак, қорин, (брюшной пресс) ва аралаш мускуллар — диаф

рагма аралашуви орқали олинади. Кучли зўриқиш билан бажариладиган фаолиятда максимал даражада ўпка вентиляциясини йўлга қўйиш учун(Н.Г. Озолин, В.В. Михайлов) оғиз орқали чуқур нафас тавсия қилинади. Асосий эътибор нафас чиқаришга қаратилиши, чунки ўпкадаги кислороди кам бўлган ҳаво янги ҳаво билан аралшиб кетмаслиги, кескин ва чуқур нафас чиқариш тавсия қилинади.

Юқори малакали спортчиларда чидамлиликни тарбиялашда ҳозирги замон методикаси бирор машғулотни ўзидагина эмас, тренировка машғулотларининг йиллик циклида ҳам жуда катта ҳажмда иш бажариш ни тавсия қилмоқда.

Масалан, машҳур француз стайери Аллен Мимун ўзини спорт карьераси йиларида жами 85 минг км. юрган. Уни нимлигини билиш мақсадида ер шари айланаси — экватори 40 минг км. эканлигини эътиборга олсак, Магелланни биричи марта уни айланиб ўтиши учун 3 йил сарфлаганлигини кўз олдимишга келтиришимиз лозим.

"Спорт юруши" билан шуғулланувчилар битта тренировка машғулотида 100км.гача масофани ўтадилар.

Чидамлиликни тарбиялашда фақат масофа узунлигини ҳисобга олиш нотўғри натижага олиб келиши ни унутмаслигимиз лозим. Чунки жисмоний тайёргарлиги юқори бўлган спортчи учун 800 м.га югуришга 1.45.0дан тез вақт сарфласа бу югурувчига қайд қилинган масофа спринт масофаси бўлиб хизмат қилади. Янги ўрганувчи учун эса 3—3.5 мин.ли муддат узоқ масофа ролини ўйнаши мумкин.

7.3. Тезкорликни ривожлантириш методикаси

Тезкорлик деганда, индивид ҳаракатларининг тезлик характеристикасини, асосан ҳаракат реакциясининг вақтини бевосита белгиловчи функционал хусусиятлар комплекси тушунилади. Тезликни намоён бўлишининг учта асосий шакли бор:

1. Якка ҳаракат тезлиги(кичик ташқи қаршилиқни енгилш билан)
2. Ҳаракатлар частотаси.
3. Ҳаракатлар реакцияси тезлиги(яширин латент даври)

Тезкорликнинг энг содда шакллариининг намоён бўлиши бир — бирига алоқадор эмас. Айниқса бу реакция вақтига боғлиқ бўлиб, кўп ҳолларда ҳаракат тезлиги кўрсаткичлари билан *к о р е л я ц и я* қилинмайди. *Тезликнинг намоён қилинишини қайд этилган учта шаклининг умумлашмасидан — қўшилмасдан аниқлаш мумкин.*

Масалан, 100 м. га югуриш натижаси стартдан чиқиш реакцияси вақтига, алоҳида ҳаракатларнинг бажарилиши тезлиги(депсиниш, сонни тез тиклаб олиш қадамлар суръати) ва бошқаларга боғлиқ. Амалда яхлит ҳаракатлар (югуриш, сузиш)нинг тезлиги тўла ҳаракат актининг тезлигига боғлиқ. Бироқ мураккаб координацион ҳаракатлардаги тезлик фақат тезкорлик даражасига эмас, балки бошқа сабабларга, масалан, югуришда қадам узунлилигига, у ўз навбатида, оёқнинг узунлилигига ва депсиниш кучига ҳам боғлиқдир. Шунинг учун *я х л и т ҳ а р а к а т т е з л и г и* индивиднинг тезкорлигини қисман ифодалайди холос. Аслида тезкорликнинг энг содда шакллариининг

намоён бўлаётганлигини таҳлил қила оламиз холос.

Кўпинча максимал тезлик билан бажарилаётган ҳаракатларда икки хил фаза фарқланмоқда:

а) тезликни ошириб бориш(тезланиш, олиш) фазаси;

б) тезликнинг нисбатан стабиллашуви фазаси (стартдаги тезланиш).

Тезликни ошириб бориш қобилияти билан масофани катта тезликда ўтиш қобилияти — тезкорлик намоён қилишда бири иккинчисига боғлиқ эмас. Жуда юқори даражада стартдан чиқиш тезлигига эга бўлиб масофада тез югураолмаслиги ёки унинг акси ча ҳам бўлиши мумкин. Сигналларга реакция яхши бўлгани ҳолда, ҳаракат частотаси оз бўлиши ҳам кузатилади.

Психолофизикавий механизмлар тезлик реакциясининг характерини турлича намоён бўлишига сабабчи бўлади. Тезлик намоён бўлишининг бундай характерини қисқа масофага югуришда аниқ кўришимиз мумкин. Стартни(вақт характеристикасига кўра) тез олиш мумкин, лекин тезликни масофада узоқ ушлаб тура олмаслигига гувоҳ бўлишимиз мумкин.

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

Тезкорлик сифатини бир машқдан иккинчи

машққа "к ў ч и р и ш" қоидада кузатилмаган. Унинг кучиши машқларни бир — бирига координация нуқтаи назаридан яқин ўхшашалиги бўлсагина намоён бўлган, қолаверса индивиднинг машқланганлиги (шуғулланганлиги) қанча юқори бўлса, бу кўчиш шунчалик паст даражада бўлади (Н.Г. Озолин, 1949; В.М. Зациорский, 1961). Шунга кўра, тезкорлик сифати ҳақида гапирган да, бу сифатни, тарбиялаш ҳақида гапирмай, инсон ҳаракатидаги аниқ тезкорлик хусусиятларини ривожлантириш ҳақида гапириш лозим.

Я к к а ҳ а р а к а т т е з к о р л и г и н и
ҳаракат атини биомеханиқ бўлақларга (қисмларга) ажратиб чегараланган ҳолда тавсифлашимиз мумкин (м., депсиниш тезлигини аниқлаш керак бўлиб қолса, югуришда сонни тез кўтариб чиқаолиш орқали аниқланади). Айрим спорт машқлари турларида (масалан: улоқтиришларда) ҳаракат тезлиги мускуллар кучининг намоён бўлиши билан умумийлашиб (қўшилиб) кетади ва бу билан тезкорликни комплексли хусусиятини — к е с к и н ҳ а р а к а т (резкость)ни вужудга келтиради. Шунинг учун тезкорлик — куч талаб қиладиган спорт турларида ҳаракат тезлигини ривожлантириш, айтиқса, ташқи қаршилиги юқори бўлган машқлар мускул кучини ривожлантирувчи восита сифатида рол ўйнайди.

Соф, тез бажариладиган машқлар эвазига тезкорликни ривожлантириш жуда қийин бўлиб, куч талаб қиладиган машқлар орқалигина мускул қўзғалиши тезлигининг ошиши амалиётда исботланган. Куч имкониятларини ошириш вазифаси эса жуда содда ҳал қилинади. Кучни ривожлантириш тез ҳаракатлар

шароитида ўтиши лозим. Бунинг учун **Д и н а м и к** з ў р и қ и ш у с л у б и дан фойдаланадилар: максимал куч билан зўриқиш ҳаракатни тўла амплитудада, энг юқори тезликда, шуғулланувчи учун меъёридан оз вазминликда^{ри} юк билан юзага келтирилади.

Циклик ҳаракатлар-х а р а к а т ч а с т о т а с и н и ифодалайди. қўлларни максимал ҳаракати частота си оёқларникидан юқори; оёқ қўл бўғинларининг ҳаракати частотаси тананинг бошқа аъзолари ва бошқа бўлакларидан юқори даражада бўлиши мумкин.

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

Ҳаракат частотаси ва шу билан бирга, цикли ҳаракатлар тезлигини ривожлантириш максимал тезликда бажариладиган машқларни бажариш орқали амалга оширилади.

В.П. Филиннинг(1970) исботлашича, спорт тренировкасининг бошларида тор йўналишдаги машқлар билан тезликни ривожлантириш салбий оқибатларга олиб келар экан. Бу метод билан натижа спринтда 1—1,5 секундгина яхшиланади холос. Бошланишдан умум жисмоний тайергарликни ошириб тор йўналишдаги тезлик сифатларини ривожлантириш ижобий натижа беради. Юқоридаги қоидага риоя қилиш билан чекланиб қолинса, тор йўналишдаги тезлик учун берилган машқлар тезлик тўсиғининг пайдо бўлишига олиб келади(скоростной барьер). Ана шу тезликка организмда рефлекс вужудга келади, бу э с а т е з л и к н и н г с т а б и л л а ш у в и демакдир.

Ҳаракат частотаси ва ҳаракат тезлигини ривожлантириш учун такрорлаш, уни сонини ошириб бориш ва ўзгарувчан машқ қилиш методларидан фойдаланилади. Бундай методларни қўллашда югуриш масофаси шундай танланадики, унинг охирида ва югурувчининг такрорий ўринишларида ҳам тезкорлик пасаймаслиги керак.

Максимал интенсивликда бажариладиган иш а н а э р о б шароитда ўтади, шунинг учун дам олиш интервали ўринишлар орасида кислородга муҳтожликни қондира оладиган даражада белгиланиши (ўрнатилиши) лозим. Уларнинг ораллигини енгил югуриш, осойишта юриш ва бошқалар билан тўлдириш тавсия этилади.

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

Агарда тезкорлик иши чарчаш қўзга ташлана бошлаганда бажарилса, максимал тезкорлик эмас, **тезкорлик чидамлилиги** ривожланади.

Шуғулланувчининг ёши ва уларнинг индивидуал хусусиятлари тезликни ривожлантириш имкониятларини чегаралайди. Қизларда қулай ёш 11—12, ўғил болаларда эса 12—13 ёш ҳисобланади. Машқларни стандарт равишда такрорлайвериш ёшлиқданоқ *“тезликнинг тўсиғини”* вужудга келтиради. Кичик мактаб ёшидагиларда ҳаракатли ўйинлар, ўрта ва катта мактаб ёшида спорт ўйинлари, тезкорлик билан бажарадиган стандарт югуришлардан фойдалироқдир.

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

Ҳаракат реакцияси икки турга ажратилади: с о д д а(оддий) реакция — бу кўтилган сигналга олдиндан белгиланган ҳаракатлар орқали берилган жавобга айтилади; м у р а к к а б реакция — танлай олиш реакциясидир.

Олдиндан белгиланган ҳаракатни бажариш учун бир неча сигнал ичидан шартлангани танлаб олинади ёки бир сигналга олдиндан белгиланган бир неча ҳаракатдан шартланганинигина бажариш тушунилади.

Ҳаракатланаётган объекта нисбатан реакция кўпинча ўйинларда, асосан спорт ўйинларида, спорт якка кўрашида(масалан, ўйинчининг рақиби томонидан ёки шериги томонидан ўзатилган тўпни қабул қилиб олиш учун чиқиши), спорт якка курашида учрайди. Мураккаб ҳаракат реакцияси давом этиш вақти соддасидан — оддий реакциядан бирмунча узун роқ бўлади.

Содда реакция "к ў ч и ш"(ўтиш) хусусиятига эга: агарда индивид (шахс) бирон — бир ҳолатда сигналга тез реакция қилса, бошқаларига ҳам худди шунга ўхшаган шароитда тез реакция қилиши мумкин. Қийин реакциялар хусусийлиги билан ажралиб туради. Агарда одам навбати билан икки сигналга яхши реакция қилса, учта ва ундан ортиқ сигналларга ҳам шундай тез реакция қилади, дейишимиз нотўғри бўлади.

Ҳаракат тезлиги реакциясини секундлар ва миллисекундлар билан ўлчанади. Тезликни ривожлан тириш учун восита қилиб, одатда, махсус машқлар

танланмайди. Оддий ҳаракат реакцияси тезлик талаб қиладиган турли ҳаракатларни бажариш давомида ривожланаверади. Бунда ҳаракат реакциясини "кучиш"и (тезликнинг кучиши) кузатилмайди, яъни тезлик реакциясини ривожлантириш билан ҳаракат тезлигини ривожлантириш қийин. Ҳаракат реакция сини ривожлантиришда турли—туман ҳаракатли, спорт ўйинларини восита сифатида қиммати юқори, аммо баскетбол уларнинг ичида етакчи воситадир.

Уни тарбиялашнинг а с о с и й м е т о д и — пайдо бўлган, бўладиган сигналларга имкони борича тез реакция қила олиш.

А н а л и т и к ё н д о ш и ш м е т о д и, яъни енгиллаштирилган шароитда ва тезликда, ҳаракатлар ни алоҳида ажратиб олиб тезликни ривожлантириш ҳам яхши натижалар беради.

С е н с а м о т о р м е т о д и д а н ҳам фойда ланилади(С.П. Геллерштейн 1958). Унда интервал вақтини фарқлай олиш қобилиятини ошириш учун сигналлар га реакция қилиш тезлигини ошириш машқ қилинади.

Мактабдаги жисмоний маданият дарсларида реакция қилиш вақтини олдиндан шартлашилган турли—туман сигналларга реакция қилишни талаб қилувчи (масалан, тўхталишлар билан бажариладиган, эркин югуришлар ёки ўқитувчи сигнали, буйруғи билан югуриш йўналишини ўзгартириш) машқлар и ёрдамида ривожлантирилади.

Спорт ўйинлари реакция қила олиш ва уни тарбиялайдиган энг яхши воситадир.

7.4. Эгилувчанлик ва бўғинлар ҳаракатчанлиги

Эгилувчанлик — жисмоний фазилат бўлиб, ҳаракат таянч аппаратларининг морфофункционал хусусиятлари демакдир. Бу хусусиятлар шу аппарат звеноларининг ҳаракатчанлиги, унинг максимал ампли тудаси (оғиши, эгилиши, буклана олиши, чўзилиши, қайишқоқлиги ва ҳоказолар) билан ўлчанади.

Эгилувчанлик актив, пасив бўлиши мумкин. *Ўз мускули кучи эвазига бўладиган эгилувчанлик „актив“ ва ташқи қаршилиқни енгиш, оғирлик кучи ва ҳоказолар ҳисобига рўй берадиган эгилувчанлик „пассив“ эгилувчанлик дейилади.*

Эмоционалик кўтаринки кайфият ва бошқалар эгилувчанликнинг на моён бўлишига ижобий ёки салбий таъсир кўрсатади. Ҳаракатчанликни чегарала нишида чўзиладиган мускуللарнинг қўзғалувчанлиги муҳим аҳамиятга эга. Чунки унинг табиатида чўзилаётган мускуллари сақлаш мавжуддир. Чўзилаётган мускулларнинг эгилувчанлиги ортиши билан уларнинг қўзғалувчанлик ҳолати юқори даражага кўтарилади. Бунда чўзилувчан мускулларнинг фаолияти маълум даражада пасаяди.

Эгилувчанликни намоён бўлиши ташқи муҳитнинг температурасига ҳам боғлиқ — температуранинг ортиши билан эгилувчанлик ортиб боради. Эрта тонгдан тунгача бўлган вақт, бошқа жисмоний сифатларга қараганда, эгилувчанликка кўп таъсир қилади. Масалан, эрталаб эгилувчанлик анча камайган бўлади. Машғулот давомида эгилувчанлик турли шароитлар (ҳарорат, куннинг вақти) таъсирида ўзгаришини эътиборга олиш лозим бўлади.

Эгилувчанликни ёмонлашувига олиб борадиган ноқулай ҳолатларни, чигал ёзиш(разминка) машқлари ёрдамида мускулларни қизитиш билан бартараф этиш мумкин. Эгилувчанлик чарчаш таъсирида сезиларли ўзгаради, актив эгилувчанлик кўрсаткичлари эса ортиб боради. Болалар катталарга қараганда анча эгилувчан бўлади, деган фикр унчалар тўғри эмас. Бу фикрни бошқачароқ — болаларда эгилувчанликни тарбиялаш катталарга нисбатан осонроқ кўчади, деб тушунсак тўғрироқ бўлади. Актив эгилувчанлик бевосита мускул кучи билан алоқадор. Лекин кучни ривож лантира диган машқлар билан шуғулланиш бўғинларда ҳаракат чанликни сусайтириши, чегаралаши мумкин.

Бу салбий таъсирни енгса бўлади: эгилувчанлик ва кучни ривожлантирадиган машқларни мақсадга мувофиқ қўшиб олиб бориш йўли билан жисмоний сифатларнинг нормал тарбияланишига эришиш мумкин.

Жисмоний тарбия жараёнида эгилувчанликни мумкин қадар меъёридан ортиқ, кўпроқ ривожлантир маслик мақсадга мувофиқдир. Зарур ҳаракатларни имконият даражасида эркин бажарилишини таъмин лайдиган ҳолатда ривожлантириш, унинг меъёри эса ҳаракат бажариладиган максимал амплитудадан ортмаслигига эришиш, эгилувчанлик заҳирасини бойитиш лозим. Эгилувчанликдан келиб чиқадиган гипертрофия бўғинларнинг анотомик тузилиши доирасида ривожланиши ўзини оқламайди. Чунки у ривожланишнинг гармониясини бузади, педагогик мақсадларга зид келади. Умуртқа поғонасининг тос, сон елка бўғинларининг ҳаракатчанлигини тарбия жараёнидаги аҳамияти беқиёсдир.

нинг тарбия жараёнидаги аҳамияти беқиёсдир.

Эгилувчанликни ривожлантириш учун учун максимал ҳаракат амплитудасидаги (чўзиш, эшиш, буклан олишни оширадиган) жисмоний машқлардан фойдаланилади. Улар икки гуруҳга (актив ва пассивга) бўлинади.

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

Актив машқлар бажарилиш характерига кўра бир — биридан фарқ қилади: *бир фазали ва пружина симон* (кетма — кет, икки — уч маротабалаб энгашиш) *машқлари*: тананинг маълум аъзоларини ёки унинг бир қисмини тебратиш, силташ (мах)лар, охириги ҳолатини ушлаш (фиксия), қаршиликларни енгитиш, оғирликдан фойдаланиш машқлари.

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

Пассив статик машқларда гавданинг ҳолати ташқи кучлар ҳисобига сақланади — бу актив эгилувчанликни ривожлантириш учун динамик машқларга қараганда самарасизроқ, лекин пассив эгилувчанликни тарбиялашда юқори кўрсаткичларга олиб келиши мумкин. Мускуллар нисбатан кам чўзилувчан бўлади. Агар бир ҳаракатда уларнинг узунлигини оширишга ҳаракат қилинса, унинг натижаси жуда паст бўлади. Бироқ машқларни такрорлайвериш машқ қилиш орқали улар қолдирган натижалар йиғилиб, амплитуданинг ортиши жуда сезиларли бўлади. Шунинг

учун эгилувчанликни ошириш машқлари сериялар билан, ҳар бирини бир нечта марта қайтариб бажариш билан ривожлантирилади ва шундай қилиш ҳам зарур.

Сериядан серияга ўтган сари ҳаракат амплитуда си орттириб борилади. Ҳар бир машғулотда чўзилувчанлик машқларини оғриқ сезгунча бажариш тавсия этилади. Оғриқ пайдо бўлиши билан машқ амплитуда си чегараланади. Агар машқларни ҳар куни системали бир ёки бир неча марта бажарилса, уларнинг фойдаси кўпроқ бўлади. Агар эгилувчанликнинг эришилган даражасини сақлаб туриш мақсад қилинса, камроқ машқ қилиш, яъни машғулотлар сонини озайтириб бориш мумкин. Бу машқларни мустақил топшириқ сифатида уйга вазифа қилиб бериш самара беради.

Дарсларда бу машқлар асосан дарснинг асосий қисми охирига, чигал ёзиш вақтида ва асосий бўлмаган машқлар орасидаги интервалларда бажариш тавсия қилинади.

Эгилувчанлик машқларини бажариш дан олдин мускуللарда енгил тер пайдо бўлгунча чигал ёзиш машқларини бажариш зарур. Бу машқлар ҳисобига эришилган ҳаракатчанликнинг ортиши нисбатан узоқ давом этмайди — хона температурасида 10 минутча сақланади. Иссиқлик тарқалишини камайтириш (иссиқ кийим кийиш) билан, бу вақтни маълум даражада ошириш мумкин.

Болалик ва ўсмирлик ёшида эгилувчанликни ривожлантириш осон бўлгани сабабли 10—15 ёшдагилар дан бошлаб бу сифатни ривожлантиришни режалаштириш самара беради.

7.5. Куч ва уни ривожлантириш

Ҳар қайси индивид ташқи таъсир ёки қаршилиқни енгиш учун ўз жисмидаги маълум сифатни намоён қилади. *Ташқи таъсирга қарши мускул зўриқиши орқали ҳаракат фаолияти — шахснинг кучи, унинг куч қобилияти деб аташ қабул қилинган.*

Шуғулланувчи машғулот пайтида ўз танаси тинч турган ҳолдан спорт снарядига (улоқтиришда), ўз тана сини ҳаракатлантириш мақсади (гимнастика машқлари ва бошқалар)да, айлантириш, силжитиш, кўтаришга интилса, айрим ҳолларда унинг тескариси, тананинг ўзи, ёки уни бўлагига ташқи куч таъсир этиши билан унинг статитик ҳолатини бўзиб ўз гавдасини олдинги (дастлабки) ҳолатини ушлаб туришга уринади. Боксчи ни рақиби муштининг зарби, курашчини рақиби томонидан куч ишлатиб уни танасини айрим бўлакларини эгишга дош бериши тана ҳолатини ўзгартирмаслик орқали рўй беради. Бунда шуғулланувчи ва унинг рақиби маълум даражада қаршилиқларни, оғирликларни енгиш ва кўтаришда маълум даражада куч сифатини намоён қилади.

Илмий тушунча тарзида куч имконияти бориचा ўзининг аниқ таърифига эга бўлиши ва фарқланиши лозим:

1) ҳаракатнинг механик характеристикаси сифатидаги куч ("танага «m» массасидаги «F» кучининг таъсири...");

2) инсон жисмидаги жисмоний сифат тарзидаги куч (масалан, "ешнинг улғайиши билан кучнинг ривожланиши; спортчи кучини спорт билан шуғуллан майдиганларга нисбатан кўп бўлиши..." ва х.к.).

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

Руҳий зўриқа олиши ва ҳаракатни маълум тизимда бажариш марказий ҳамда периферик нерв системаси, хусусан, нерв марказларидан мускулларга келаётган сигналларга ва мускулларнинг ўз хизмати ҳолатига боғлиқ. Умуман, мускул таранглиги — зўриқиши(куч намоён қила олиши) қуйидагиларга қараб аниқланади;

1) марказдан мускулларга келаётган қўзғалишларнинг частотасига (частота қанча катта бўлса, мускул шунчалик зўр даражада ўзининг таранглигини оширади) кўра;

2) зўриқишга қўшилган ҳаракат бирлигининг сони билан;

3) мускулнинг қўзғалувчанлиги ва ундаги қувватнинг манбаи миқдорига қараб.

М у с к у л з ў р и қ и ш и — куч намоён қилиши уч хил режимда рўй бериши мумкин:

а) ўзининг узунлигини ўзгартирмай(с т а т и к, и з о м е т р и к режимда); тананинг турлича ҳолатларда (позалар)да ушланиши ва ҳ.к.лар учун қўлланади;

б) узунлигини камайтишига ҳисобига рўй берадиган, бардош бериш билан(м и о м е т р и к), лекин зўриқиш бирдай — ўзгармай туради, бундай режим циклик ва баластик ҳаракатлардаги мускул қисқариши

фазаларига мувофиқ келади;

в) мускулни чўзиш вақтида унинг узайиши ҳисобига (ён бериш, бўш келиш — п л и о м е т р и к) куч содир бўлади. Ўтириб туриш, улоқтириш, депсинишда мускул қисқариши учун шу куч намоён бўлади.

Бардош бериш билан, ён бериш, бўшаштириш билан куч намоён қилишни д и н а м и к р е ж и м д а г и куч деб аташ қабул қилинган. Шундай қилиб бундай шароитларда максимал кучни кўлами турлича. Қайд қилинган куч намоён қилишнинг асосий хиллари куч қобилиятининг классификацияси сифатида қабул қилинган.

Куч қобилиятларининг турлари мускул зўриқиши тартибининг комбинациялаштира олиш характери га қараб фарқланади. Статик режимда ва секинлаштирилган ҳаракатларда намоён бўладиган ш а х с и й — к у ч қ о б и л и я т л а р и в а т е з л и к — к у ч и ҳисобига содир бўладиган куч (динамик куч), яъни тез бажариладиган ҳаракатларда ишлатилади. Бошқачаси га б у н и ш и д д а т (портлаш) к у ч и деб ҳам аталади. Бунга қисқа вақт ичида энг кўп даражада куч намоён қила олиш қобилияти деб қаралади. Сакрашларда бу сакровчанликда намоён бўлади.

Инсоннинг куч намоён қила олишдаги асосий фактор — мускул зўриқиши, лекин унинг танасининг массаси (ҳажми) ҳам маълум даражада роль ўйнайди. Шунга кўра, а б с о л ю т в а н и с б и й к у ч деб ҳам фарқланади.

Биринчисида инсоннинг танаси вазнини ҳисоби га ошмай, қандайдир бир ҳаракатда куч намоён қила олиши тушунилса, иккинчисида унинг тана вазни ҳар бир килограммига тўғри келадиган қилиб намоён

қилинадиган меъёри тушунилади.

Кучни у л ч а ш. Абсолют куч инсон динамометрияси кўрсаткичлари ва бошқаларга асосланиб кўтара оладиган (намоён қила оладиган), у учун чегара ҳисобланган куч. Нисбийси эса абсолют кучнинг шахсий вазнига (тана оғирлигига) нисбати билан ўлчанади. Вазни турли хил, лекин бир хил даражада шугулланганликка эга бўлганларда абсолют куч тана вазнининг ошиши орқали кўпаяди(ортади), нисбий куч эса камаяди. Бунини шундай тушуниш лозимки, тана ўлчовининг кўшилиши билан унинг оғирлиги катта пропорцияда мускул кучига нисбатан ортиб кетади.

Қатор спорт турларида(масалан, улоқтиришда) ютуқ абсолют куч ҳисобигагина қўлга киритилади. Қайсики тана вазни чегараланадиган, вазн ҳисобига олинадиган турларда еки тананинг кўп мароталаб ўрни алмаштирилиб туриладиган спорт турларида(масалан, гимнастикада) ютуқ нисбий куч билан қўлга киритилади. Кучнинг намоён бўлиши ҳаракатнинг биомеханик шароитига тўғридан — тўғри боғланган: елка суягининг ва бошқа гавда ричагининг узунлиги, мускулларнинг физиологик — йўғон ёки ингичкалиги, чўзилувчанлиги, чайир ёки мўртлиги ва ҳ.к.ларида эътиборга олинади.

Кучни ривожлантириш методикаси ва воситала ри. Кучни ривожлантириш учун юқори қаршилик билан бажариладиган машқлардан фойдаланилади. Улар икки гуруҳдан иборат:

1.Ташқи қаршилик билан бажариладиган машқлар. Қаршилик сифатида жисмлар(гирлар, гантеллар, ва бошқа оғирликлар) вазни, рақибининг қаршилиги, ўзига ўзининг қаршилиги, бошқа жисмлар

(пружинали эспандерлар, резинали бинт, махсус мосла ма станоклар) ва бошқа жисмлар қаршилиги, ташқи муҳит (қумли йўлкада, қалин қорда югуриш ва бошқа) қаршилиқдан фойдаланилади.

2. *Индивиднинг ўз танаси оғирлигини енгитиш* билан бажариладиган машқлар (таяниб ётиб қўлларни тирсақдан букиш).

Куч билан бажариладиган ҳар қандай машқлар ўзининг ижобий ва салбий томонларига эга. Оғирлик билан бажариладиган машқларнинг қулай томони шундаки, улар ёрдамида ҳам йирик, ҳам майда мускуллар гуруҳига таъсир этиш осон ва уларни меъёрлаш қулай. Салбий томони шундаки, тезлик — куч талаб қиладиган характердаги ҳаракатлар тартиби тез бўзилади (айниқса оғирлаштириб, вазминлигини ортириб, малол келиши тезлашадиган машқларда). Дастлабки ҳолатда мускул таранглиги бир хил (статик ҳолат) ушланадиган машқларда, машқнинг ташкилланиши қийинлиги (махсус жиҳознинг кераклиги, метал жиҳознинг шовқини ва бошқалар) кўзга ташланади.

Ўз — ўзига қаршилиқ кўрсатиш билан бажариладиган машқларнинг қўлайлиги шундаки, қисқа вақт ичида катта дозада нагрузка бериш мумкин ва махсус жиҳоз ва инвентарни талаб қилмайди, лекин мускуллар эластиклигининг тезда йўқолишига олиб келади. Бундан ташқари, бу машқлар юқори нерв таранглиги (зўриқиши)да бажарилади, шунинг учун уларни соғлом, жисмоний тайёргарлиги талаб даражасида бўлган одамларга, ўз — ўзини назорат қилиш тизими олиб борилиши тавсия этилади.

Кучни ривожлантириш методлари. Мускул кучининг ортиши, асосан уни ривожлантириш

методларига боғлиқдир.

Максимал зўриқиш методи, яъни меъёردаги ёки меъёрга яқин оғирликларни кўтариш (ўз вазнининг 90—95%), нерв мускул апаратининг максимал сафар барлиги ва мускул кучининг кўп бўлмасада ортишини таъминлайди. Аммо бу юқори даражадаги нерв—психик зўриқиши билан боғлиқ, айниқса, ўқувчилар кучини ривожлантиришда ноқўлайлик туғдиради. Оз миқдордаги қайтаришлар модда алмашинуви ва бошқа пластик жараёнларни йўлга қўяолмайди, натижада мускул массаси ортмайди. Бу метод машқ техникаси устида ишлаш учун қийинчилик туғдиради, чунки меъёрдан ортиқ, нерв—мускул тарангилги нерв марказидаги қўзғалишни генерализациялашишига ва ишга ортиқча мускул гуруҳларининг қўшилиб кетишига олиб келади. Ва ниҳоят, шуни ҳисобга олиш керакки, ҳаттоки, етарли даражадаги тайергарликка эга бўлган спортчиларнинг нерв системаси яхши ривожланмаган бўлса, меъёрига яқин бўлган нагрузкалардан фойдаланиш методи мускул кучининг ортишида меъёр бўлмаган нагрузкалар билан машқ қилиш методи берган фойдани ҳам бермайди.

Меъёрга яқин бўлмаган (оз зўриқиш талаб қилинадиган) нагрузка билан машқ қилиш методидида катта ҳажмда иш бажариш мумкин. Бу модда алмашинувида маълум ўзгаришларга сабаб бўлади ва ўз навбатида, мускул массасининг ортишига олиб келади. Кучли зўриқишсиз юклама билан бажариладиган машқлар ҳаракат техникаси ни аниқ назорат қилиш имконини беради, айниқса, бу янги ўрганувчи

шуғулланувчилар учун қулай. Ўртача нагрузка тренировка жараёнининг бошланғич этапларида катта бўлмаган юқори тикланишни ва қувват манбаларини қўзғотади, қайсики, улар ҳисобига сифатнинг бир оз ўсганлиги кўзга ташланади. Айниқса, янги ўрганувчиларнинг шикастланишлари олди олинади. Шунинг учун меъёрга яқин ва ўртача нагрузка билан куч талаб қилина-диган машқларни бажариш кучни ривожлантиришнинг асосий методи ҳисобланади.

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

Меъёрга етмаган зўриқишни қўллаш ўз камчиликларга эга. Энергия сарфлашда меъёрдан ортиқ — мускул бутунлай бажара олмай қоладиган даражада ишлаш самара бермайди. Кучни ривожлантириш нуқтаи назаридан айтарли аҳамиятга эга бўладигани асосан охирги ўринишлар бўлиб, толиқиш ҳисобига ўта зўриқиш сусаяди, ишга кўпроқ ҳаракат бирлиги қўшила боради ва кўтарилаётган оғирлик меъёрига яқин бўла бошлайди. Лекин бу ўринишлар ярим шарлар пустлоғи функциясининг сусайганлиги фонида (ҳолатида) бажарилади. Бундан ташқари, такрорлаш сонини кўп маротабалилиги шуғулланувчиларда бефарқлиликини ўйғотади ёки фаолиятта муносабати салбийлашади, албатта, улар машқ самарасининг пасайишига олиб келади.

Ўқувчиларнинг ёшига ҳос хусусиятлар ўзгариши билан боғлиқ куч машқларидан машғулотларда, айниқса, дарсларда фойдаланиш имконияти чегарилланган. Кичик ва ўрта мактаб ёшидагилар шахсий кучини ривожлантиришни ўта ошириб юбормаслик лозим.

Машқлар тезлик кучини ривожлантиришга йўналтирилганлиги, статик компонентлари чегараланган бўлишнинг аҳамияти муҳимдир. Лекин уни бутунлай чиқариб ташлаш бўлмайди, чунки статик ҳолатларни қўллаш, айниқса, қоматнинг тарбиялашнинг етакчи воситалари ҳисобланади ва уни қўллаш самаралидир. Ёш ўтиши билан бу машқлар кенгроқ қўлланилади. Лекин албатта нафас олишнинг назорати кучайтирилиши керак. Чунки нафаснинг зўриқиши пайтида узоқроқ ушлаш, айниқса, кизларда салбий таъсирга олиб келиши, ҳатто уларнинг хушдан кетиб қолишлари дег қолардек ҳолатлар содир бўлиши мумкин.

Мактабда куч тайёргарлигини олиб боришнинг асосий вазифаси орқа ва қорин томоннинг йирик мускуллари гуруҳини ривожлантиришга йўналтирилиши, чунки қоматнинг шаклланиши шу мускулларга боғлиқ, ривожланмайдиган мускул гуруҳларига (тананинг қийшиқ мускуллари, ҳаракат таянч апарати мускуллари, соннинг орқа томони мускуллари ва ҳоказо) қаратилиши керак.

Кучни ривожлантиришнинг типик воситалари: 7—9 ёшда жисмлар билан умумий ривожлантирувчи машқлар, қийшиқ ўрнатилган гимнастика скамейкаларига тирмашиб чиқиш, гимнастика деворидаги машқлар, сакрашлар, улоқтиришлардир;

10—11 ёшдагилар учун — катта мускул таранглиги талаб қилинадиган жисмларни кўтариш билан умумий ривожлантирувчи машқлар (тўлдирма тўплар, гимнастика таёқлари ва х.к.) да, уч усул билан вертикал канатга тирмашиб, енгил жисмларни улоқтириш ва бошқалар;

14—15 ёшда — тулдирма тўплар, катта оғирлик

ка эга бўлмаган гантеллар, канат(арқон) тортишдек куч талаб қиладиган машқлар, тортилишлар, қўлда тик туриш ва бошқалар. Тўғри ўсмирларда оғирлаш тириш, максимал вазнга нисбатан 60—70%ни ташкиллаши лозим, бундан ташқари, машқларни мускул тўла бажара олмай қолгунгача бажариш бу ёшдагиларда қатъиян тақиқланади.

Қизлардан 13—14 ёшдан бошлаб талаб қилина диган нагрузка болалар учун талаб қилинадиган нагруз кага нисбатан ўз танасиниг максимал вазни атрофида бўлиши, кўпроқ локал ҳолда мускул гуруҳларига куч машқлари, ташқи оғирлаштирувчи сифатида гимнасти ка предметлари ёки оғир бўлмаган жихозлардан фойда ланиш тавсия этилади.

Кучни ривожлантиришда мускул зўриқиши кўла ми (тирик организм содир қиладиган) икки факторга боғлиқ:

а) орқа миянинг олдинги шохчалари мотонейрон ларидан мускулга борадиган импульслар;

б) шартли равишда — мускулни ўзининг реактив лиги, яъни маълум қўзғолишларда жавоб бериш кучи.

Мускулни реактивлиги уни физиологик кўнда ланги, толаси йўғонлиги, уни қўзғала олиши даражаси ва бошқа тўзилишидаги бир қанча хусусиятларига, марказий нерв системасида трофик(адреналин— симпатик тизими орқали амалга ошириладиган) таъси рига; шу дақиқадаги мускул узунлиги ва бошқа ҳолат лар, факторларга ҳам боғлиқ. Мускул зўриқиши даражасини зудлик билан ўзгартиришда унга келади ган эффектли импульслар характери етакчи механизм лардан бири ҳисобланади.

Ю к (оғирлик) кўтариш билан машқланиш

Ўзининг универсаллиги билан қулай бўлиб, улар ёрда мида фақат энг кичик мускуллар гуруҳигагина эмас, ҳатто энг йирик мускуллар гуруҳига ҳам таъсир этиш мумкин. Уларни дозалаш осон. Лекин бир қатор сал бий хусусиятлари ҳам мавжуд.

Оғирлик билан ишлаш машқларида дастлабки ҳолат муҳим роль ўйнайди. У албатта юкни статик ҳолда ушлашни талаб қилади. Агарда юкни массаси оғир бўлса дастлабки ҳолатда туриш қийинлашади. Бу ўз навбатида ҳаракатни ҳал қилувчи фазасида диққат ни концентрациялашда, қийинчиликни юзага келтира ди. Бундан ташқари аҳамиятли массага эга бўлган снарядга бирданига катта тезик бериш қийин, хоҳлай сизми, йўқми ҳаракатнинг биринчи қисми(бошланиши) секин бажарилади. Ҳаракат ритми мажбурий секин — асталик билан ортиб боровчи бўлади. Бу ўз навбатида лозим бўлган мускуллар гуруҳига зўриқиш беришда қийинчиликларга сабаб бўлади.

Эгилиб яна асли ҳолатга қайтадиган жиҳозлар даги қаршиликларни енгиш билан машқланиш учун ҳаркатни охирига бориб зўриқишни ортирилиши характерлидир.

Ўз танаси оғирлигини енгиш билан бажарилади ган машқлар одатда гавданинг таянч ашпаратлари ёрдамида бажарилади. Бунда тананинг мускул ашпарати куч намоён қилишда ютқазади, яъни бир оз таяниш (проксимал)дан юқори бўлмаган куч сарфлайди холос. Оқибатда қандайдир ҳаракатда тананинг шахсий вазни ёки унинг оғирлигига тенг қаршилиқни енгиш керак бўлса бу куч намоён қилиш нуқтаи назаридан анча енгил кечади. Масалан, деворга суяниб кафтга таяниб қўлда туришда, қўлларни тирсақдан букиб тўғрила

нганда ўз вазни учун сарфланган куч шу вазндаги штангани кўтаришдан енгилро туюлади.

Кучни ривожлантириш учун тахминий машқлар. Ўз гавдаси массаси билан малол келадиган зўриқиш билан намоён қилинадиган машқлар: переклади нада тортилишлар; полда, скамейкада ётиб қўлга таяниб қўлни тирсакдан букиш ва тўғрилашлар; скамейкага ўтирган ҳолда гавдани эгиш ва тўғрилаш; орқа билан ётиб оёқларни кўтариб уни учини пешонага текказиш; гимнастика девори, перекладинага осилиб оёқни тўғри бурчак ҳосил қилгунча кўтариб тушуриш; сакраш; мускулларни зўр бериб максимал зўриқтириш ва максимал бўшаштириш("иложи борица" мускулни таранглаштириш ва кескин уларни бўшаштириш); машқни мускуллар бажара олмай қолгунгача, 3—4 ўринишда бажариш.

Амартизатор ва эспандерлар билан машқлар. Амартизаторлар гимнастика девори рейкасига маҳкамланган. Тулича дастлабки ҳолатларда тик туриб, ётиб олган ҳолда қўллар билан ҳаракатлар—пастга, ён томонларга, юқорига; шу ҳаракатлар фақат бир қўл билан; қўлларни айлантиришлар, буришлар, елка билан бурилишлар. Елка олди — тирсак ҳаракатлари билан машқлар турлича дастлабки ҳолатларда букиш ва тўғрилашлар(қўллар олдинда ҳолатидан ёнга, ён томондан юқорига, пастга); гимнастика деворига ёнламасига туриб(ўнг чап ёнбош билан) елка олди суягини ичкарига, ташқарига буришлар. Кафт ҳаракатлари; букиш ва тўғрилашлар, узоқлаштириш ва яқинлаштиришлар; айлантириш ва бошқалар. Сузувчи

ни, улоқтирувчини(орқага ўрнаштирилган амартизаторлардан фойдаланиб) ҳаракатларни тақлид қилиш билан (имитация), энгашиш, танани буришлар, айлангиришлар ўтириб туришлар билан қўл ҳаракатлари. Ҳар бир машқ 6—12 маротабагача такрорланади. 2—3 ўринишдан сўнг мускулларни бўшаштириш учун машқлар бажариш тавсия қилинади.

Инсоннинг ҳаётий фаолияти (ишлаб чиқаришда, ҳаётда, спортда) биз ўрганаётган сифатларни белгиланган даражада ривожланганлигига боғлиқ. Улар қанчалик ривожланган бўлса организмнинг иш қобилияти шунчалик юқори бўлади. Меҳнат фаолиятида нисбатан оз мускул энергияси ҳисобига самарали иш бажаради, шуғулланувчи саломатлигига ижобий таъсир кўрсатади, уни узоқ вақт актив ҳаётий фаолиятини таъминлайди, ташқи муҳитнинг ҳамда ишлаб чиқаришдаги зарарли таъсирларга нисбатан организмини қарши тура олиши кучайтиради.

Жисмоний сифатлар инсонни маълум ёшдан навбатдаги ёш категориясига ўтиши билан табиий равишда ўзгаради. бундай ўзгариш ёш билан боғлиқ бўлган р и в о ж л а н и ш л а р ёки ў з г а р и ш л а р деб тушунилади. Ёш билан боғлиқ жисмоний сифатларни ривожланиши нисбатан секин ва нотекис боради.

Жисмоний сифатларни ривожлантиришнинг асосида организмнинг иш қобилиятини бошланғич даражасини ошириш мақсадида ошириб берилган юкларга жавоб бера олиши хусусияти унга жавобан реакцияси деб тушунилади. Организм жисмоний юкга ўзидаги мавжуд заҳираларини жалб қилиш орқали жавоб беради. Машқ бажариш давомида энергия

ресурслари сарфланади, аста — секинлик билан чарчоқ ҳис қила бошланади. Чарчоқ ҳосил бўлган машғулот дан сўнг иш қобилияти пасайган ҳолда қолади, сўнг у аста секинлик билан тиклана бошлайди.

Иш қобилиятини тикланиши иш бошлангунгача бўлган ҳолатта етиб уни ортиши давом этаверади (бу физиологик қонун), шундай қилиб организм энергия ресурсини сон жихатдан сарфланганини тиклаб улгу ради. Бундай юқори тикланишда иш қобилиятини ошган фазаси вужудга келади. Бу фаза бир оз вақт ичида ушланиб туради ва сўнг дастлабки ҳолатга пасая ди. Шундай қилиб жисмоний машқлар билан шуғул ланиш машғулотларидан сўнг организмни ҳолатида учта фазани кузатиш мумкин: чарчаш, дастлабки ҳолат даражасигача тикланиш, иш қобилиятини дастлабки даражадан юқорироқ ортиши («юқори тикланиш»).

Агарда кейинги машғулот чарчаш фазасига тўғ ри келиб қолса чарчоқни устма — уст тўпланиши содир бўлиб у толишга айланади.

Шуғулланиш организмнинг энергия ресурслари ни тикланиш фазасига тўғри келса иш қобилияти айтарли даражада ошмаслиги, иш қобилиятини юқори даражадалигига тўғри келса организм жисмоний юкга тайёрлиги, катта ҳажмда машқ бажаришни уддалай олишлиги амалиётда ва фанда исботланган. Шунга кўра тренировкалар организмни ю қ о р и и ш ч а н л и к к а эга бўлган фазаларда ўтказилса шуғуллан ганлик даражаси доим ўсиши кузатилмоқда. Масалан, куч талаб қиладиган машқлар билан шуғулланиш машғулотларининг частотаси қатор факторларга, хусусан шуғулланувчиларнинг тайёрганлигига боғлиқ. Тажрибада исботланишича шуғулланишни эндигина

бошлаганларда машғулотларни ҳафтада уч маротаба ўтказиш 1, 2 еки 5 маротабали машғулотлардан юқори самара берган, юқори малакали спортчиларда эса машғулотлар частотаси кўпроқ бўлиши лозим.

Шуғулланганлик фақат тизимли машғулотларда гина ортади ва уни тўхтатиш билан шуғулланганликни кескин пасайиши кузатилади. Жисмоний тарбия жараёнида танаффусларга йўл қўйилмайди. Чунки машғулотни ижобий эффекти йўқолади. И ж о б и й э ф ф е к т ф о н и (сояси) муҳимдир. Зарарли ўзгаришлар танаффуснинг 5—7 кунларидаек кескин намоён бўлади. Мускул кучи озаяди, ҳаракат тезлиги сусаяди, чидамлилиқ ёмонлашади.

Жисмоний тарбия жараёнини — жисмоний сифатларни ривожлантиришнинг узлуксизлиги жисмоний камолотга эришиш учун оптимал шароит яратади.

Нагрукани интенсивлиги ва ҳажми, дам олиш билан шуғулланишни(нагрукани) тўғри навбатлашуви ни тизимлилиги бўзилиши, жуда ҳам юқори ёки паст юклама танлаш, машғулотлардан кўтилган натижага олиб келмаслигига сабаб бўлиши мумкинлиги кузатилмоқда.

8. ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ТАЪЛИМИ ВА УНИНГ ХУСУСИЯТЛАРИ

Жисмоний тарбия таълими жараёнида "ўқитиш" муҳим ўринни эгаллайди. Бу жараёнда ҳаракат фаолиятини ёки унинг маълум бўлагини бажаришга ўргатилади, бу ҳаракатни машқ қилиш — такрорлаш орқали амлга оширилади. Ушбу жараён, ўз навбатида,

шуғулланувчида шу ҳаракат ҳақида назарий билимнинг шаклланишига, жисмоний сифатларни ривожлантирилиши — тарбияланишига олиб келади. Демак, жисмоний тарбия жараёнида таълим махсус билим ва ҳаракатни бажара олишни ўзлаштириш ва уни ўқувчида, шуғулланувчида узатишни уюштирилишини ва йўлга қўйишдир, ёки жисмоний маълумот беришдир.

Ўқитиш практикасида "ҳаракат фаолияти таълими", "ҳаракатга ўргатиш", "ҳаракат малакаси", "ҳаракат кўникмаси", "назарий билим", "қила билиш", "тарбиялаш", "ривожлантириш" ва ҳоказодек атамалардан фойдаланилади. Мақсад битта: у ҳам бўлса, юқорида қайд килинганидек жисмоний маълумот беришдир.

«*Ҳаракат фаолиятини ўрганиш*» (ёки жисмоний машқни), — нисбатан қисқа педагогик вазифадир. "Ҳаракат фаолиятини ўрганиш" (ёки жисмоний машқни ўқитиш) атамаси ҳаракат фаолияти аниқ бўлиб унинг назарий билими берилгандагина қўлланилади.

Ҳаракат фаолиятининг таркибига бир неча ҳаракатлар киради, ундан бу атамага лойиқ бўлган "ҳаракатларга ўргатиш" ибораси қўлланилади. Ҳаракат фаолиятини ўргатишда (ўқитишда) ҳаракат малакаси шаклланади, кўникма вужудга келади, бир вақтнинг ўзида мувофиқ жисмоний ҳаракат сифатлари: куч, тезлик, чидамлик, чаққонлик, мускуллар эгилувчанлиги ва бўғинлар ҳаракатчанлиги ривожланади. Шу сабабли педагогик жараёнда эътибор аниқ бир нарсага, таълимга (малакани шакллантиришга) ёки ҳаракат сифатларини ривожлантиришга қаратилиши лозим.

Ҳ а р а к а т ф а о л и я т и н и ў қ и т и ш

нинг хусуситлари. Ҳаракат фаолиятини ўқиш жараёнида фақатгина билим бериш ва тарбиялаш вазифалари қўшиб ҳал килинмай, соғломлатириш вазифаси ҳам ҳал қилинади. Ҳеч қайси умумтаълим предметида бунчалар яққол намоён бўлмайдиган соғломлаштириш вазифаси ҳаракат фаолиятини ўқишда ёркин намоён бўлади.

Ҳаракат фаолиятини ўқитишда билим бериш вазифалари ҳам ўзини хусусиятларига эга. Ўқув материалларини ўзлаштириш жараёнининг етакчи компоненти ўқувчиларнинг актив ҳаракат фаолиятидир. Уларнинг ўқув меҳнат фаолияти ҳаммадан аввал потенциал жисмоний куч сарфлашни талаб қилади. Ўқувчининг ўқув фаолиятининг айрим қонуниятларини билиш инсоннинг иш қобилиятининг умумий қонуниятларини ҳисобга олиш кераклигини таъқозо этади.

Иш қобилияти бир неча факторларга боғлиқ:

- авлодидан (ота — онасидан) мерос қобилиятлар;
- ҳаётий жараёнда тўплангани ва аниқ маълум белгиланган шароитда фаолиятини бошқара олиши усуллари.

Бу факторлар қанчалар яхши ривожланган бўлса, инсон шунчалар катта ишчанлик (қобилияти)ни намоён қила олади.

Одатдаги шароитда инсон ўзининг иш қобилиятининг бир қисмидангина фойдаланаолади. Заҳирасидаги деб ҳисобланган бошқа қисми фақат ошириб қўйилган максимал талабларга жавоб беришда намоён бўлиши мумкин. Одатдагидан ташқари ташқи шароит, муҳим резерв иш қобилиятининг намоён бўлишига шароит яратибгина қолмай, одамда қобилиятни

максимал мобилизация қилаолишни тарбиялайди. Максимал мобилизация қобилиятини ривожлантириш, ўз навбатида, шароитга боғлиқдир. Оптимал шароит аввало, ҳаракат фаолиятини ўқитиш жараёнига қўллаганда таълим методларини такомиллаштириш орқали ифодаланади.

Ҳаракат фаолиятини ўқитишнинг бошқа хусусияти ҳаракат малакалари тизимини шакллантириш ҳисобланади. Фақат ҳаракат фаолиятлари тизимигина ўқувчи жисмоний таёргарлигининг характерини белгилайди.

Тизимларнинг вариантлари жуда ҳам турли-тумандир. Ўз навбатида, улар жисмоний тарбиянинг йўналиши ва унинг вазифаларига қараб танланиши лозим. Бу тизимларни белгилаш усуллари у ёки бу ҳаракат фаолиятларини қўллашни кўп йиллик тажрибасига ва уларнинг назарий, экспериментал асосларига таяниб фойдаланилади. Масалан: мактаб ўқувчилари жисмоний тарбия дастуридаги ҳаракат фаолиятлари тизими хаётий — амалийлиги принципига амал қилинган ҳолда шундай фаолиятлар танлаб ажратилганки, уларнинг кўпчилигини турмушда, амалиётда қўллаб келганлар ёки кейинроқ қўллашлари мумкин. Тизимнинг амалиётда қўлланилиши учун ундан бир — бирини такрорлайдиган ёки иккинчи даражали бўлган фаолиятлар чиқариб ташланган. Бу жараёни объективлаштириш учун ҳозирги кунда математик ҳисоблаш (статистика) услубиятидан фойдаланилмоқда. Улар ёрдамида ҳаракат фаолиятлари таркибидаги ўзаро боғлиқ бўлган ва бир бирига ўхшаш элементлар миқдори нинг характери кузатилиб ўрганилмоқда. Ўхшаш элементлар миқдори ўқувчилар ёши ва жинсий

хусусиятларининг чегараси эътиборга олинмокда.

Масалан, 30 метрга югуриш 60 метрга югуриш билан солиштирилганда уни бошқа ҳаракат фаолиятлари билан кўп сонли боғланишларга эга эканлиги ва шунинг учун у боланинг ривожланиши локомацияси (М.А.Годик, 1966) даражасининг умумлаштирилган кўрсаткичи сифатида қаралиши мумкин экан. Тирмашиб чиқиш ва мувозанат сақлаш машқлари эса бошқа ҳаракатлар фаолиятлари тизимига нисбатан қарам эмас. Бошқача қилиб айтганда, бу фаолиятларнинг таъсири натижаси бошқа фаолиятларникидан юқори ёки паст бўлиши мумкин, шу сабабли улар ўқувчилар учун ишланган тизимга албатта тавсия қилинган бўлиши шарт (К.Д.Бакунено, 1967).

Учинчи хусусияти—таълимни икки йўналишда амалга оширишда ҳаракат сифатларини комплекс ривожлантириш билан алоқадорлиги.

1) ҳаракат малакасини ҳаракат сифатларини ривожланиши билан боғлиқдир. Энг аввало шу ҳаракат малакасига оид ҳаракат сифатлари ривожланади.

2) ҳаракат малакаси учун махсус хусусиятга эга бўлган ҳаракат сифатини ривожлантириш бир вақтнинг ўзида бошқа сифатларни ривожлантиришдан самаралироқ кечади.

Масалан: қисқа масофага югуришни ўқитишда тезлик ривожланади, лекин тезлик кучни, чидамликни ва бошқаларни оптимал ривожлантиргандагина эффектлироқ ривожланади.

Ҳаракат фаолиятларини ўқитишнинг самарадорлиги жисмоний билим ва жимоний ривожланганлик

даражаси кўрсаткичлари билан аниқланади. Билимлар тизими ва ҳаракат фаолиятларининг эгалланишини тўғри ташкилланган педагогик жараёни албатта жисмоний ривожланганлик кўрсаткичларнинг ошиши билан кузатилади.

Билим бериш вазифаларининг ҳал қилиниши тарбиявий вазифаларнинг амалга оширилиши билан органик бирликдир.

Таълимнинг тарбиявий характери ҳақидаги тушунча жисмоний тарбиянинг асосий қонуниятларидан бири тарзида юзага чиқмоқда.

Махсус ташкилланмаган жараён сифатида жисмоний машқлардан фойдаланиш жараёни ҳеч қандай педагогик қимматга эга эмас, уларнинг тарбиявий таъсири тўлалигича педагогик жараённинг сифатига боғлиқ.

Ўз давридаек П.Ф. Лесгафт мускуللарга машқ бериш (жисмоний машқга) инсон психикасига ва унинг интелектига таъсир этишнинг кучли воситаси деб қараган.

Барча фанларнинг ўқитувчилари қатори жисмоний маданият ўқитувчиси ҳам тарбия жараёнида тарбиянинг барча элементлари комплексини ўз тизгинида ушлаб туришга одатланиш лозим.

(2) Тарбиянинг умумий вазифалари ҳал қилинишига ўқув фани ўз таъсирини ўтказмай қолмаслиги мутахассисларга аёнлигига қарамасдан, жисмоний тарбия учун характерли бўлган айрим хусусий вазифаларни ҳам олдинга суради:

— жисмоний машқлар билан шуғулланишга одатлатириш. Бу одат,

айниқса, ҳозирги замондошимиз учун зарур. Кам ҳаракат қилиш, организмга жисмоний юкнинг камлиги, ҳаракат фаоллигининг суслигини енгил муаммосини ҳал қилади, мустақил жисмоний машқ билан шуғулланиш машғулоти учун вақт топишга ўргатади;

— жисмоний қийинчиликларни енгилни ва мардонаворликни тарбиялаш. Кўпчилик ҳаракат фаолиятини ўзлаштириш маълум даражадаги хавф, таваккалчиликни, максимал жисмоний ва психик зўриқишни талаб қилади, аҳамиятли даражадаги нагрукани организм сарфлаган энергияси тикланиб улгурмаган фонда бажаролишга — чидашга ўргатади;

— гигиеник малака ва одатларни тарбиялаш. Жисмоний машқларнинг самарадорлиги асосан гигиеник омиллардан тўғри фойдаланиш билан боғлиқ. Ҳаракат фаолиятларини ўқитишнинг жараёни иш режимига риоя қилишни, овқатланиш, уйқи, тана ва баданини парваришлаш, кийим — бош ва бошқаларни ўз озода тутишга ўргатишни тарбиялашни ўз ичига олади;

— ўқувчилар орасида ўзаро муносабатларни тўғри шакллантиришга эришиш. Чунки ҳаракат фаолиятларини ўзлаштириш, такомиллаштириш коллективчиликка таяниб муносабатларни ташкиллаш эмоционаллик билан алоқадор. Шуғулланувчиларнинг, айтиқса, турли жинсдагиларнинг юқори даражадаги ўзаро ёрдами ёки рақиблик орқали алоқаси, дўстлик, ўртоқчилик, ўрил болалар ва қизлар орасидаги юқори ахлоқий муносабатларнинг шаклланишида бебаҳо воситадир;

— ҳаракат фаолиятлари даво

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

— умумий ва ҳусусий тарбиявий вазифаларни ҳал қилиш ўқитувчи билан ўқувчини юқори даражадаги ва ҳусусий алоқаси (ўқитувчининг коммуникативлик компоненти) шароитида амалга оширилади.

Тарбия вазифаларини таълим жараёнида тўла қонли амалга ошириш учун уни системали равишда билим олиш вазифаларини ҳал қилиш билан қўшиб олиб борилмаса, кўтилган натижага эриша олмаслик амалиётида исботланган.

— соғломлаштириш вазифалари ҳаракат фаолиятларини ўқитишда жисмоний тарбиянинг барча воситаларини комплекс равишда қўллаш орқали ҳал этилади. Таълим предметининг ўзи ўқувчи га хос физик ва психик функцияларга интенсив таъсир билан боғлиқ.

Таълим жараёни тиббиёт кўрсаткичларига мувофиқ дифференциаллаштирилади ва ўқувчилар асосий, тайёрлов ва махсус тиббий гуруҳларга ажратилади.

Ўқув материали мазмуни ва унинг ўқувчиларга берадиган жисмоний юкламаси уларнинг ёши, жинси ва жисмоний тайёргарлигига қараб қатъий дифференциаллаштирилиши лозим. Бу талаб

нинг бўзилиши фақатгина ўқув материални ўзлаш тирмаслигигагина олиб келмай, ўқувчининг саломатлигига ҳам катта путур етказиши мумкин.

Ўзлаштириш жараёнининг ўзида, ҳатто энг қоидали қилиб уюштирилган таълимда ҳам, *жароҳат олиш хавфи мавжуд*. Бу табиий равишда, ўқитувчидан жисмоний машқ билан шугулланиш жойини жуда ҳам пухта тайёрлаш, ўқувчилар фаолиятини ташкиллашдаги уюшқоқликка риоя қилиш ва ўқувчига ёрдам бериш ёки уни хавфсизлигини таъминлашга (страховка) тайёрликни, доимо ҳушёрликни талаб қилади.

Таълимнинг самарасига таъқиқ факторлар (спорт анжомлари ва жиҳозларнинг соз бўлиши), соғломлаштириш вазифаларининг ҳал қилиши (машғулот жойининг тозалиги, ҳаво ва бошқалар) аҳамиятли даражада таъсир қилади.

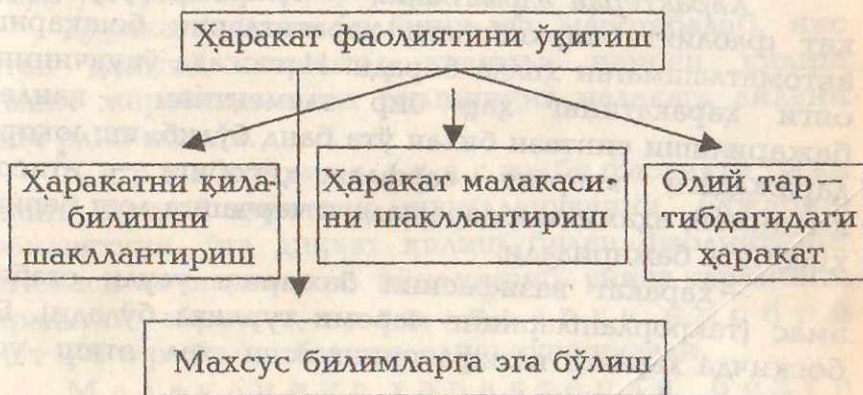
Ҳаракат фаолиятларини ўқитишнинг юқорида қайд қилинган хусусиятлари ўқитувчидан психолого—физиологик билимларнигина талаб қилиб қолмай, юқори даражадаги анатомио—физиологик ва методик таёргарликка эга бўлишни тақазо этади.

8.1. Ҳаракатларни бажара олиш қобилияти ва ҳаракат малакаси

Жисмоний тарбияга хос бўлган кўп қиррали вазифаларнинг барчаси ҳаракатни бажара олиш (қила олиш) ва ҳаракат малакасининг шаклланишига боғлиқдир. Бу жараёнга хос қонуниятларни билиш ҳаракат фаолиятларини ўқитишнинг барча этапларидаги мазмунни тўғри ва рационал бўлишини, ҳаракат фаолиятларини эгалашдаги нотекисликларга барҳам

беради ва таълим вариациясини йўлга қўйиш учун имконият яратади, дарслар тизимини нисбатан талаб даражасида тўзиш, тайёрлов ва йўлланма берувчи машқлардан самарали фойдаланиб малаканинг „ижобий“ ва „салбий“ кўчи шини таъминлайди.

Таълим жараёнида ҳаракат фаолиятларини ривожлантириш. Ҳаракат фаолиятларини ўқитиш жараёнида тананинг у ёки бу қисми(бўлаги)да ҳаракатни бошқаришнинг характери ўзгаради, натижада ҳаракат фаолиятини эгаллашнинг даражаси ортади. Схема тарзида Б.А. Ашмарин бу жараённи қуйидагича ифодалаган;



Ўқувчи(шуғулланувчи) махсус билимлар базаси да ва системали машқлар натижасида ҳаракат фаолиятини бажариш учун чегараланган имкониятларга эга бўла бориб, такомиллаштириш учун чегараланмаган илғор(переспектив) имкониятларга эга бўлади(олий тартибда ҳаракат қила билиш).

Ҳ а р а к а т ф а о л и я т и н и э г а л л а ш

нинг уч босқичга бўлиниши шартлидир. Босқичларнинг стабил чегараларини мавжудлиги билим бериш вазафаларини белгилаш ва уни ҳал қилиш учун ўта қулайдир.

Эски тажрибалар, билимларга таяниб қила билиш (қила олиш)нинг шакилланиши ҳаракат фаолиятини эгаллаш жараёнидан бошланади.

Харакатни бажара олишлик (қила билиш) — бу ҳаракат фаолиятининг ҳар бир бўлагига ўқувчининг диққат этиборини тўплаш (концентрациялаш) шартли билан ўрганилаётган ҳаракат фаолиятини бажарабилишдир.

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

— ҳаракат вазифасини бажариш усули стабил эмас (такрорлашларнинг мароми турлича бўлади). Бу босқичда ҳаракат вазифасининг осон ҳал этиш усули изланади.

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

Аҳамияти. Ҳаракатни бажара олиш асосан

ижодий изланишлар орқали, таққослаш, солиштиришлар, ҳаракатни бажариш усуларини баҳолаш, уларни бир бутун ҳаракат фаолиятига бирлаштириш бўлиб билим бериш учун катта имкониятларни очади. Ҳаракатни қила билиш, ҳаракат фаолиятини эгаллашнинг шундай даражасики, характериға кўра у барча йўланма берувчи машқларға тенглаштирилади. Агарда улар стабиллашиб қолса, ўзлаштириладиган ҳаракат фаолияти малакасининг шаклланишида муаммолар вужудға келишиға сабаб бўлади (маълумки, тўла ҳаракат таркибидаги ажратилган, изоляцияланган бўлак ўрганиладиган, тўла ҳаракат таркибига кирганда маълум ўзгаришларға учрайди).

Ҳаракатни қила билишни кўп маротабалаб нисбатан доимий шароитда тизимли намоён қилиш, таълим жараёнида қила билишнинг малакаға айланишиға олиб келади.

Ҳ а р а к а т м а л а к а с и — бу фаолият^ини бажаришнинг шундай ҳолатики, шуғулланувчини бажариш қобилиятини, ўта диққат қилиш билан, фаолиятнинг натижаси ва шароитига йўналтириб, унинг таркибига кирадиган айрим ҳ а р а к а т л а р ға н и с б и й э ъ т и б о р билан бажара олиш тушунилади.

М а л а к а н и н г х а р а к т е р л и б е л г и л а р и :

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

2. *Ҳаракатни автоматлашган даражада бажариш — бу ўқитиш натижаси ёки ҳаётий тажриба амалиёти натижасидир.*

3. Ҳаракат фаолиятининг автоматлашган ҳолда бажарилишида онгнинг етакчи ролини инкор этиб бўлмайди. Ҳаракат малакаси шаклланишида фаолият мазмуни автоматлашмай айрим ҳаракатларнинг ижроси жараёни, айрим элементлар тўзилиш (масалан: нерв — мускул жараёнларини координация қилиш муносабатлари, ҳаракат ва вегетатив компонентларнинг ўзаро алоқаси) автоматлашади.

4. Ўқувчининг онги асосан ўзак компонентларга, шароитнинг ўзгариши ҳисобига ва ҳаракат вазифасининг ижодий ҳал қилинишига йўналтирилади.

Заруриятга қараб ўқувчи, ўрганувчи ҳар бир ҳаракатнинг бажарилишини назорат қилиши мумкин, шунингдек, ижрога лозим бўлган ўзгартишлар кириштириши ёки бошқа фаолиятни бажаришга ўтиб кетиши мумкин (масалан: қўлда ёки бошни ерга қўйиб туришда мувозанатни йўқотса, ўқувчи "групировка" «йиғиштирилиш» қилиб олдинга "перекат" қилиши мумкин).

5. Ҳаракат малакаси юқори турғунликка эга. Бу шунини кўрсатадики, бошқа шароитда ҳаракат фаолияти бажарилишининг бузулишига оз имконият бўлади (масалан: бошқа спорт зал, бошқа жиҳозлар ва ҳоказолар), ўқувчиларга одатланмаган кўзгатувларнинг таъсири (томашабинлар).

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

7. Ҳаракат малакаси шаклланиши анализатор

лар функциясини қайта тақсимлаш билан кузатилади. Ҳаракат анализаторининг роли ортади, ҳаракат назора-тида мускул ҳиссиёти етакчи аҳамият касб этади. Сузувчининг сувни, футболчининг тўпни ҳис қилиши ва бошқалар.

М а л а к а н и н г а ҳ а м и я т и. Жисмоний тарбияда билим, маълумот беришнинг асосий мазмуни ҳаракат малакалари тизимини шакиллантириш ҳисоб ланади. Мактаб, касб—ҳунар ва академик лицейлар ўқувчилари, колледжлар талабаларининг жисмоний билимлари дастури ҳаракат фаолиятларининг шундай тизимини ўқитишни назарда тутадик, улар ҳаётга, меҳнатга, Ватан мудофасига ва спорт фаолиятига ҳамда турмушнинг бошқа ҳаётий факторларига комп лексли тайёрланадилар.

Шакилланган ҳаракат малакаларининг ҳажми ни ошириш—кенгайтириш жисмоний фаолиятни бар ча турларда муваффақиятни оширади. Инсон онги нинг майдони чегарасиз эмас, шу сабабли қатор ҳара катларни бош—қаришнинг автоматлашиши даражаси гача олиб бориш ишни нисбатан енгиллаштиради, Онгни ҳаракатнинг ҳар бир элементини назорат қилиш лозимлиги билан ўта банд қилмайди, аксинча, фао лиятни ижодий бажариш учун онгни маълум дара жада бўшатади.

Малаканинг физиологик механизми. И.М. Сече нов ва И.П. Павловларнинг илмий тадқиқотлари орқали эркин ҳаракатларни шакилланишининг физио логик механизмлари илмий асосланган.

Ҳаракат актини мускулар билан бажаришни бошқариш вақтли алоқаларни вужудга келиши деб

уқтирдилар. Шундай илмий назария асосида биринчи тартибдаги шартли рефлексларнинг, олий тартибдаги, манипуляцияли рефлекслар ва бошқаларнинг вужудга келиши ҳақида фикр билдирганлар. Охирги рефлексларнинг аҳамиятига катта эътибор бериш лозимлиги, чунки улар мерос бўлиб наслдан наслга ўтмаган жавоб реакциялари билан боғлиқлигини уқтирдилар.

Харакат малакасининг шаклланиши жараёни шартли равишда *физиологик учфазага* бўлинади, бунда гап ҳаракат фаолиятини қайтариш билан айнан боғлиқ бўлган физиологик фазалар устида боради.

I — фаза шартли рефлектор алоқалари марказий нерв тизими қўзғалиш жараёнининг кенг иррадиацияси билан характерланади. Ташқаридан бу ҳаракат фаолиятининг ташқи кўриниши (сурати)ни яратилиши билан ифодаланиб аниқ бўлмаган ва кўпинча кераги йўқ ҳаракатлар ҳам қўшилиб бажарилиши орқали боради.

II — фаза шу билан фарқланадiki, қўзғалишнинг ортиқчалилиги тормозланиш жараёни ривожланиши билан чегараланиб, марказий нерв фаолиятлари нинг вақт ва фазода аниқлигига эришиш билан қўзатилади. Бунга ҳаракат фаолиятини нисбатан тўғрироқ бажариш, ортиқча ҳаракатларни йўқотиш мувофиқ келади. Аммо қўзғалиш ва тормозланиш жараёнининг ўзаро такомиллашмаган ҳолдаги ўрин алмашишларининг ҳали етарли даражада эмаслиги ҳаракатларда ортиқча зўриқиш, мускулар таранглигини ошириб юбориш билан кузатилади.

III — фаза ҳаракатнинг динамик стереотипи шаклланишининг тугалланиши билан харектирланади. Бу ҳаракатларни нисбатан такомиллашган

даражада бажарилишига имкон беради. Малака юқо
рида айтилган барча белгиларига эга бўлиб боради.

Демак, ҳаракатнинг динамик стереотипнинг
вужудга келиши билан ҳаракат малакасининг шаклла
ниши тугалланади, яъни нерв жараёнлари пухта,
бир маромдаги ва аниқ тизим асосида вужудга келган
шартли рефлексларнинг механизими асосида боради.

Стандарт фаолиятларнинг ҳаракатлари тизими
нинг физиологик асосини динамик стереотип деб
қаралади(йўлкада югуриш), чунки унинг таркибидаги
барча ҳаракатлар стереотип тарзида ўша бир ҳил кет
ма — кетликда такрорланаверади. Агарда фаолият нис
батан стеритип бўлмаган шароитда амалга оширилса,
(нотекис жойда югуриш) ёки кутилмаган ўзгаришлар
фаолиятнинг самараси асосий стереотипни вариация
лаш орқали таъминланади ("аварияли стеритиплар"
назарияси тажриба ошиши билан асосийга резерв
бўлган стереотипларнинг шаклланишини назарда
тутади).

Ҳаракат малакасининг шаклланишининг физио
логик фазасининг ҳаракат фаолиятининг ўқитиш
этаплари билан аралаштириб бўлмайди ("Таълимнинг
тузулиши" мавзусига қаранг). Физиологик фазалар
биологик жараёнлар бўлиб, улар организмда ҳаракат
фаолияти орқали содир бўлади.

Таълим (ўқитиш)нинг этаплари бу педагогик
жараён, ўқитувчи ва ўқувчининг ҳаракатни ўзлашти
риш, мустаҳкамлашдаги ўзаро фаолиятларидир.

Биологик қонуниятларни билиш билан таълим
нинг шундай методлари ва воситаларини танлаш мум
кинки, улар малаканинг шакилланишини тезлаштира

ди ва осонлаштиради.

Ҳаракат малакаси шаклланишнинг I фазаси ҳаракатни қила билиш (бажара билиш)нинг белгилари билан характерланса, III фаза — олий тартибдаги қила билишнинг белгиларини кўриш имконини бериши лозим.

III фазада ҳаракатнинг автоматлашуви содир бўлади. Унинг қонуниятларини билмаслик таълим жараёнини саводсизларча тўзиш, уни амалда шундай шаклланганга олиб келади.

Малаканинг стабиллашуви ва пластиклиги.

Ҳаракат малакаси шаклланиб бўлгандан сўнг унинг ривожланиши давом этади. Агар рационал такрорлаш давом эттирилса унда, малаканинг яна ҳам такомиллашуви содир бўлади. Бунда стабиллашуви давом этаётган малака ва уни нисбатан мослашувчанроқ қилиш учун уриниш оралиғида қарама — қаршилик кузатилади. Шундай малакани ҳаётдаги афзал малака деб қараладики, у агарда турли қаршиликларга турғунроқ (ўқувчига юқори температура, шовқин ва ҳоказоларнинг таъсири), бошқа томондан, етарли даражада мослашувчан, керак бўлса, ўзгарувчан шароитда қайта шакллантириш (гимнастика машқларини бошқа жиҳозларда бажариш, чуқурлик устидан сакрашдаги дек ва бошқалар) имконини берсин.

Малака шаклланишнинг аста — секинлиги ва нотекислиги. Ҳаракат малакасининг вужудга келиши аста — секинлиги унинг фазалилигида акс эттирилган: нисбатан узоқроқ вақт ичида малака қатор, майда янгиланиш лар орқали вужудга келади.

Малаканинг нотекис шаклланишининг тўрт

тури мавжуд:

1 Малаканинг "салбий тезлик" билан шаклланиши. Бу дегани, таълимнинг бошланғич этапларида ҳаракат фаолиятини ўзлаштириш анча тез амалга ошади, кейинчалик унинг сифатини яхшилаш сусут боради. Бу йўсиндаги малака шаклланиши енгил ҳаракат фаолиятларини эгаллаш учун характерли бўлиб ўқувчи фаолият асосини осон ўзлаштиради, унинг деталларини ўзлаштириш эсанисбатан узоқ давом этади.

2. Малакани "ижобий вазудлик" билан шаклланиши. Бу шуни ифодалайдики таълимнинг биринчи этапларида малаканинг сифат ўсиши аҳамиятли даражада эмас. Сўнг у кескин ўсади. Малаканинг шу кўринишидаги шаклланиши нисбатан қийин ҳаракат фаолиятини ўқитиш учун характерли бўлиб, маълум вақт ўтиши билан ташқаридан сезилмай тўпланаётган сифат ўзгаришлари тўплами, ўзининг ҳаракат фаолиятини юқори даражада ўзлаштирилганлиги кўринишида намаён қилади.

3. Малаканинг ривожланишини секинлашув. Малака белгиланган маҳорат даражасига етганда, икки хил кўринишдаги тезлик билан шаклланиши содир бўлиши мумкин. Малака қанчалар такомиллашмаган бўлса, ўз навбатида, унйянада яхшилаш учун шунчалар катта педагогик маҳорат ва куч талаб қилади.

4. Малака ривожланишининг ушланиши ("плато"). Ушланишнинг икки сабаби вужудга келиши мумкин:

— вақт ўтиши билан малаканинг сифат ўзгаришларига олиб келувчи организмдаги сезилмас даража

да бораётган мослашув жараёнининг бориши;

— таълимнинг нотўғри методикаси ёки етарли даражада ривожланмаган ҳаракат сифатлари орқали келиб чиқадиган сабаблар.

Агарда сабаб тўғри аниқланса, унда ушланиш ни энгиш ундан тезроқ ўтиш учун фақат вақт (биринчи сабаб) ёки таълимнинг восита ва методларини (иккинчи сабаб) кескин ўзгартириш талаб қилинади. Ушланишнинг сабаблари турлича бўлиши мумкин.

М а л а к а н и н г с ў н и ш и. Ҳаракат малакаси барча шартли рефлекслар қатори, агарда мустақамланиб турилмаса сўнади. Сўниш малаканинг кетма — кетлигига ўхшаш кетма — кетликда ёки унинг тескариси тартибида содир бўлади.

Бошланишида малакани номоён қила олиш ҳали сифат жиҳатдан ўзгаришга олиб келмайди, лекин ўқувчилар ўз кучларига ишюнмай қўя бошлайдилар, айрим пайтларда бу фаолиятни бажаришда узулишларга дуч келинади. Сўнг ҳаракатларни аниқ дифференциаллаш қобилияти йўқолабошлайди, ҳаракатлар оралиғидаги қийин координацион муносабатлар бўзила бошлайди. Олдин кўп вақт сарфлаб эришилган техника ижросидаги индивидуаллик йўқолади. Ташқаридан бу ҳаракат фаолиятининг ёмонлашуви билан кузатилади: Ўқувчи улоқтиришда ёмон натижа кўрсатади, гимнастика машқларининг ижросида хатолар содир бўлади ва бошқалар. Машқ қилишнинг тўхтатиб қўйилиши бу ҳодисани янада сезиларли даражада кўрсата бошлайди. Ниҳоят, ўқувчи айрим қийин ҳаракатларни бажара олиш қобилиятини йўқотади.

Ўз навбатида малаканинг номоён бўлишининг сифати (тез югуруш, баландроқ сакраш ва бошқалар)

тизмсиз машғулотларсиз тезда ёмонлашади. Лекин ҳаракат малакаси бутунлай йўқ бўлмайди. Унинг асоси жуда узоқ сақланиши мумкин ва қатор такрорлай веришлардан сўнг тезда тикланади. Машқ қилмай қўйиш орқали одам тез, эркин катта куч сарфламай чиройли сузиш қобилиятини йўқотиши мумкин, лекин у ҳеч қачон ўз иш қобилиятини йўқотмайди.

Махсус изланишлар орқали(В.В.Белинович, 1958) аниқланишича, конькида учишдек қийин координация талаб қилинадиган машқда 10—12 йил конькида турмаган, юрмаганлар битта машғулотнинг ўзидаёқ ўзининг эски малакасини тиклашлари мумкин экан.

Ҳаракат малакаси машқни такрорламай қўйиш орқалигина ёмонлашмай, ҳаракат сифатларининг даражасини, организмнинг функционал имкониятлари пасайиши орқали ҳам содир этиши мумкин. Маса лан, стайерларнинг ёши катталиги сабабли кислородни максимал сарфлашининг ёмонлашуви ҳисобига спорт ютуғи камаяди. Кейинчалик спортчи қачонлардир юқори натижа кўрсатган ҳаракат малакасини тўла йўқотиш мумкин. Қари гимнастлар «мах»билан бажариладиган техник жиҳатдан енгил машқларни жуда осонлик билан (перекладина, брусъяда) бажарса лар, ҳалқада куч билан бажариладиган машқларни уддалай олмайдилар.

М а л а к а н и к ў ч и ш и(ўтиши). Жисмоний тарбиянинг билим бериш вазифаларидан бири белги ланган ҳаракат малакалари тизимини яратишдир. Натижада бир вақтнинг ўзида ёки бирин кетин бир неча ҳаракат малакалари шаклланиб, бир — бирига таъсир кўрсатиши мумкин. Физиология нуқтаи

назаридан малакаларнинг ўзаро таъсири шундай жараёнки, бир вақтнинг ўзида ёки бирин кетин координацион структурасининг ўзгаришидир (бир вақтнинг ўзида бир неча ҳаракат фаолиятига ўқитиш, масалан, дарслар сериясида, битта дарсда ёки битта фаолиятни ўргатишда бошқасига ҳам ўргатадилар). Малакаларнинг ўзаро таъсири бир неча турга ажратилади:

И ж о б и й к у ч и ш малаканинг ўзаро шундай муносабатики, унда олдин ҳосил бўлган малака кейинги янгисининг шаклланишига ёрдам беради. Жумладан, теннис тўпини улоқтириш малакаси грана та улоқтириш малакасини ўзлаштиришни осонлаштиради. Янги ҳосил бўлаётган малакалар ҳаётини тажриба ва ўқитиш натижасида ва аввал шаклланганларига таянади. Бунда олдинги шаклланганларининг тузилиши жиҳатидан ўхшаш элементлари янгисини шакллантиришда фойдаланилади.

С а л б и й к ў ч и ш — бу олдин шаклланган малака янгисининг шаклланиши жараёнида қийинчилик туғдириши билан белгиланади. У ўз навбатида таълим жараёнининг чўзилишига сабаб бўлади, жисмоний сифатларнинг ривожланишини орқага суради. Масалан, сувга сакровчидан, гимнастдан спринтер тайёрлаш еки кўрашчидан теннисчи тайёрлашдек оғир жараёни айтиб ўтиш мумкин.

Жисмоний тарбия дастурларини ишлашда, ўқув жараёнини режалаштиришда, йўлланма берувчи машқлар тизимини танлашда малакаларининг ўзаро таъсири муносабати характерини ўрганиш ва ҳисобга олиш жисмоний машқларни классификациялашда қўл келади. Бунда ижобий кўчишнинг фойдали эффектидан

иложи борица самарали фойдаланиш ва салбий кўчиш элементларидан огоҳ бўлиш малакеси шаклланиши жараёни осонлашади.

8.2. Харакатни бажаришнинг "олий" мақоми

Шаклланган ҳаракат малакасини такомиллаштиришнинг чегараси туганмасдир. Унинг асосий вазифаси — ҳар қандай шароитда ўқувчини малакани эгаллашга (ишлаб чиқаришда, турмушда ҳарбий, спорт соҳасида) ўргатишдир. Фақат шундай ҳолдагина малака ўзининг амалий қимматига эга бўлади. Мабодо спорт залида ўқувчи ишонч билан қандайдир баландликдан сакраб ўта олсаю, лекин уни табиий тўсиқлардан ўтишда (ҳаётда) қўллай олмаса, бундай малаканинг қиммати паст бўлади.

Ҳ а р а к а т н и о л и й т а р т и б д а б а ж а р а о л и ш — бу ўзлаштирилган, ўрганилган ҳаракат фаолиятларини турмушда аниқ қўл лай олишдир.

Бундай бажара олиш малакеси, шаклланган ҳаракат малакеси асосида ва нисбатан юқори даражадаги махсус билимлар натижсида вужудга келади. Аслида таълимнинг (ўқитишнинг) провард мақсади, ҳаракатни "олий" тартибда бажара олишга ўргатиш билан белгиланади.

Малаканинг х а р а к т е р л и б е л г и л а р и.

1. Олий тартибда ҳаракат қила олиш онгнинг хизматини даражасини юқорилигидир. Фақат ҳолатни объектив таҳлил қила олиш, ундан ҳам вақтни дифицитлигида малакани шундайини қўллайдики, у албатта энг юқори самарага олиб келади.

2. Ҳаракат фаолиятини ташкилловчи ҳаракат

автоматлашган ҳолда бажарилиши, лекин онгнинг назоратига тушиб, керак бўлса одатланмаган шароитда коррекция талаб қилинганда ҳам рўй бериши мумкин.

3. Олий тартибдаги ҳаракатни қила олиш фақат тўла(бир бутун) ҳаракат фаолиятларини бажаришдаги на намоён бўлади.

Малаканинг а ҳ а м и я т и. Шаклланган ҳаракат малакасининг ўзгариб турадиган шароитларига мослашуви ўқувчининг интенсив ривожланган интеллектual сферасидаги ижодий жараёндир. Олий тартибдаги бажара олишнинг шаклланиши жисмоний тарбиянинг амаллий аҳамиятини ифодалайди, спорт маҳоратини оширишнинг резерви ҳисобланади.

Ҳаракатни олий тартибда қила билишнинг турли — туманлиги. Ҳаракат малакаларига қўйилаётган талабларнинг характери бажара олишнинг олий тартибини уч турга ажратиш имконини беради.

Қила билиш (бажара олиш)дан атроф муҳитни талаблари билан мувофиқ параллел ёки турли хил кетма — кетликда самарали фойдаланиш. Масалан: югуриш малакасини табиий тўсиқлардан ошишда қўллаш.

Б и р в а қ т н и н г ўзида бир неча шаклланган малакалардан фойдаланаолиш. Масалан югуриб кетаётиб улоқтириш.

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

Ҳаракат малакасининг шаклланиши ва такомиллашиши қонуниятлари ҳаракат фаолиятларини ўқитишнинг ҳар бир ҳолатида намоён бўлади. Лекин

унинг шаклланиши, такомиллашиши ва сўнишининг давомийлиги (узумлиги) жуда ҳам турлича ва ўқувчининг қобилиятига, айниқса малаканинг ўзига хос хусусиятларига, ўқитувчининг шаҳси ва таълим методикасининг такомиллашувига, ортиб бораётган ҳаракат тажрибаси ва ҳ.к.га боғлиқдир.

8.3. Таълим жараёнининг тузилиши

Ҳар қандай ҳаракат фаолияти ҳақида таълим бериш маълум вақтни талаб қилади. Таълим жараёнининг ҳар бир этапи ўзининг хусусий ва айрим етакчи тушунчалари билан таърифланади. Фақат вазифалар кетма-кет бўлсагина, ўқитувчи таълим услубини тўғри йўлга қўйиши, шу қаторда таълим принципларини ҳам самарали қўллаши, мақсадга мувофиқ равишда тайёрлов ва йўлланма берувчи машқлардан фойдаланиши, методлар ва усулларни қўллай олиши мумкин.

Таълим жараёнининг тузулиши хусусий вазифалар, принциплар, воситалар ва методларни ўқитиш этапларидаги нисбатан турғун алоқа орқали вужудга келади. Таълим жараёнининг тузилиши алоҳида ҳаракат фаолиятини ўргатишни ифодалайди ва нисбатан тугалланган жараёнга айланади. Унинг барча элементлари (хусусий вазифалар, йўлланма берувчи ва тайёрлов машқлари, методлар ва бошқалар) ҳаракат фаолиятини ўргатишнинг якуний вазифаси билан боғлиқ. Агарда якуний вазифа ҳаракат малакаси (ёки олий тартибдаги ҳаракат малакаси)ни шакллантириш бўлса, унда таълим — ўқитишда ҳаракат фаолиятини т а н и ш т и р и ш, ў з л а ш т и р и ш, м у с т а ҳ к а м л а ш

деган шартли равишдаги **э т а п л а р** га ажратилади.

Таълим жараёнининг уч этапга ажратилиши педагоглар практикасида кўпроқ қўлланиб, ҳаракат фаолиятини нисбатан такомиллашган даражада эгаллашга олиб келади. Бироқ умумий жисмоний тайёргарликнинг айрим педагогик вазифаларини ҳал қилишда ҳаракат фаолиятини кўникмага айлантириш мақсадга мувофиқ бўлмай, ўқитиш жараёнининг юқорида қайд этилган биринчи ва иккинчи этапларидан фойдаланадилар холос.

Таълим жараёни этапларини ҳаракат малакаси фазалари билан алмаштириб қўйиш жоиз эмас. **Фаза** — ҳаракат малакаси шаклланишининг (вужудга келишининг) шартли равишдаги биологик қонуниятларини ифодалайди. **Этап** лар педагогик жараёнининг шартли белгиларидир ва у жараённинг педагогик ва биологик қонуниятларини акс эттиради. Ҳар бир *этапнинг узунлиги* (ҳаракат малакаси фазаларини шаклланишидек) кўп факторларга: *ўқувчининг тайёргарлиги, ҳаракат фаолиятининг қийинлиги ва бошқаларга боғлиқ*.

Таълим жараёнининг тўзилишини қатъий, ўзгармас деб тушуниш керак эмас. Бу фақат этаплар элементларнинг типик алоқаси бўлибгина, таълимнинг умумий қонуниятларини ифодалайди ва аниқ вазифаларга қараб алмашиниши, ўзгартилиши мумкин. Лекин таълимнинг барча этапларида ўқитувчи ўзлаштираётган фаолиятни ўқувчилар билан бирга таҳлил қилади, баҳолайди ва хатоларни тузатади.

8.4. Таълим жараёнида ҳаракат фаолияти билан таништириш.

Вазифаси — шуғулланувчиларда ўзлаштириладиган ҳаракат фаолиятини тўғри бажариш ҳақида лозим бўлган тасаввурни ҳосил қилиш ва ўқувчиларда уни ўзлаштириш учун онгли муносабатни шакллантириш ҳамда уларда фаоллик (активлик)ни оширишдан иборат бўлади.

Таълим(ўқитиш жараёни) ўқувчи томонидан ўқув вазифасини тўла англаш ва уни тўғри ҳал этиш қоидалари ва усулларига ҳос тасаввурни шакллантиришдан бошланади.

Жисмоний тарбияда таълимнинг таништириш этапини нисбатан етакчи хусусий вазифаларидан бири — *ҳаракат фаолияти ҳақида бирламчи тасаввурни шакллантиришдан* иборат.

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

а) таълимнинг вазифаларини англаш;

б) унинг ҳал этувчи лойиҳасини тўзиш;

в) ҳаракат фаолиятининг тўла, қандай бажарилиши лозим бўлса, шундайлигича ёки уни ажратиб олинган бўлагини бажаришга уриниб кўриш.

Аниқ педагогик ҳолатда, масалан, шуғулланувчининг юқори даражадаги жисмоний назарий тайёргарлигида, ҳаракат фаолиятининг нисбатан осон ёки қийинлигига кўра звеноларнинг кетма — кетлиги белгиланиши мумкин.

Ўқувчи таълимнинг вазифасини англаётиб аниқ ҳаракат фаолиятини (масалан, баландликка сакраш

ни) ўзлаштириш учун қўйилган маълум вазифаларнинг барчасини тушуниб етиши ва айнан шу дарс учун қўйилган вазифани аниқ (масалан, баландликка сакрашда гавдага тезлик бериш) тушуниб етиши мақсадга мувофиқдир. Ўқувчи ўзлаштирилаётган ҳаракат фаолиятининг техникасининг асосини ва унинг етакчи ҳаракатларини ҳам англаб олган бўлиши шарт. Ҳаракат техникаси деталлари эса бошқа этапларида англаб олинади.

Ўқувчи томонидан таълимнинг вазифаларини ҳал этиш лойиҳаси ўқитувчининг йўл — йўриқлари, ўқувчи томонидан вазифани тушуниши, унда шаклланадиган билим ва ҳаракат тажрибалари асосида тўзилади. Айрим ҳолларда асосий лойиҳага мостлаб заҳира вариантыдаги лойиҳалар ҳам тузилади. Масалан, пешонага ёки қўлга таяниб тик туришни ўргатишда ўқувчи фавқулодда мувозанатни йўқотса, ёки орқага йиқилиб кетса нима қилиши лозимлигини олдиндан режалаштирилган бўлиши керак. Лойиҳанинг заҳира вариантларини тайёрлаб қўйиш ҳам асосий вазифалар таркибига киради, чунки ўта қисқа дақиқалар ўз ўзини ҳавфсизлигини таъминлаш учун шу вариантларни қўллашни тақазо қилиши эҳтимолдан ҳоли эмас.

Ҳаракат фаолиятини бажаришнинг биринчи урунишларидагидек тузилган лойиҳа тўлдирилади, айрим ҳолларда эса тўла тузатишлар (корректив ўзгартиришлар) киритилиши мумкин. Ўзлаштирилаётган ҳаракат фаолиятини техникасининг осон — қийинлиги ва унда шикастланиш хавфи даражасига қараб ҳаракат фаолиятини бажаришга ўриниш ёки биринчи маротаба бажариб кўриш турлича бўлиши мумкин. Айрим ҳолларда, агар машқ нисбатан осон бўлса, хара

кат фаолиятини бир бутунлигича — тўла бажарилади. Бу билан ўзлаштирилаётган ҳаракат фаолияти ҳақи да тўла умумий тасаввур ҳосил қилинади ва тўзилган лойиҳани тўғри, нотўғрилиги текширилади. Агарда шундай бажариб кўриш самарали бўлса, фаолият асосига ўзгариш кирмаса, ўзлаштиришни шу метод билан амалга ошириш мақсадга мувофиқдир. Мабо да ҳаракат техникаси таркибидаги қандайдир детални аниқлаш керак бўлиб қолса, шуғуланувчига ҳаракатни бўлакларга ажратиб ўргатиш (ўқитиш) мето дини қўллаш мумкин бўлади.

Тўла бажариб кўриш қийин ва ҳавфли машқлар ни ўрганишда, бўлакларга (қисмларга) ажратиб ўқи тиш тўғри тасаввур ҳосил қилиб ўзлаштиришнинг самарадорлигини оширишда амалиётда исботланган. Бунинг учун асосий ҳаракат техникасини ўз ичига олган *йўлланма берувчи машқлар* аниқланади.

Айрим ҳолларда ўқувчида бирламчи тасаввур ҳосил қилиш учун машқни бажаришда унга жисмо нан ёрдам берилади. Ёрдам анча самарали бўлиб, машқни ўқувчи томонидан чуқурроқ ҳис қилишга олиб келади. Дастали "гимнастика кони"да машқни бажариш қийинлиги шундаки, машқ бажарувчига ўқи тувчи томонидан ҳеч қандай ёрдам бериб бўлмайди.

Танишини (таништириш) этапида *сўздан фойдала ниш ва кўргазмали ҳис қилиш методлари* нисбатан *характерлидир*. Ҳаракат фаолиятини тўла еки бўлак ларга ажратиб ўқитиш методи ҳам қўлланилди, аммо ҳаракат фаолияти олдиндан ўзлаштирилаётган ҳара кат фаолияти таништирилган бўлса, ўқитишнинг тўла ёки бўлакларга ажратиб ўргатиш усуллари дан фойда ланиш мумкин.

8.5. Таълим жараёнида ҳаракат фаолиятини ўзлаштириш

В а з и ф а с и — ҳаракатни бажариш ва уни такомиллаштиришдан то кўникмани вужудга келиши ни таъминлашдан иборатдир.

Бу этапнинг асосида ажратиб олинган айрим ҳаракатларни ва ҳаракат фаолиятини тўлалигича кўп маротабалаб такрорлаш жараёни ётади. Ҳар бир такрорлаш ташқи томондан бир хилдай кўринсада, ҳар сафаргисининг мазмуни ўз ичига янги, олдингисидан ўзгачароқ ниманидир олган бўлади. Образли қилиб айтганда, "такрорлаш — такрорлашсиз", "машқ қилиш — машқ қилишсиз" такрорлангандек бўлади. Айнан шундагина янги ҳаракат фаолиятининг шаклланиши мезони, пойдевори яширингандир.

Такрорлаш жараёнини шартли икки босқичга ажратиш мақсадга мувофиқдир:

а) ҳаракатни бажара олишнинг малакасини вужудга келтириш;

б) ҳаракатни бажара олишни такомиллаштириш.

Малаканинг вужудга келиши босқичи малаканинг асосий варианты, бирламчи шаклланишни таъминласа, фаолиятни бажарилиши эса ҳаракат малакаси пайдо бўлишининг техникаси, белгилари билан боғлиқ. Шу сабабли ўқитувчи машқ техникасининг асосини ва етакчи ҳаракатларни ўргатиши, бажариш пайтидаги мускулларнинг ортиқча таранглашиши, кераксиз ҳаракатларнинг пайдо бўлишини, олдини олиши ва улардан огоҳлантириши лозим.

Агарда янги ҳаракат фаолияти олдин ўзлаштирилганларга ўхшаш бўлса, уни ўзлаштириш учун бир

ёки икки ўринишнинг ўзи кифоя. Чунки стабил муҳим координация механизмининг фонди, бойлиги қанча кенг ва кўп бўлса, ўқувчининг тажрибаси шунча юқори бўлади ва шундай енгиллик билан янги ҳаракат фаолиятини ўзлаштириб олади.

Ҳаракатни бажаришнинг такомиллашган стадияси ҳаракат малакаси асосий вариантларининг шаклланиши билан характерланади ва ҳаракат малакасининг айрим белгилари ҳисобига рўй беради.

Нисбатан мураккаблик (қийинчилик) билан бажарилади деб ҳисобланган айрим ҳаракатлар, уларнинг фазадаги аниқлиги ва бажариш вақти стадияси бир вақтнинг ўзида енгилгина бузилади. Шунинг учун ўқитишнинг асосий вазифаси — етакчи ҳаракат техникаси асосини мустаҳкамлаш ва унинг ижросини стабиллигига эришишдан иборатдир.

Ҳаракат фаолиятини ўзлаштириш этапида таълимнинг барча методлари кенг қўлланилади:

- сўздан фойдаланиш (тушунтириш, вазифа қўйиш, кўрсатма бериш, буйруқ ва бошқалар);
- кўргазмали ҳис этиш (воситали ва воситасиз);
- амалий методлар: бўлакларга ажратиб ёки ҳаракатни бир бутунлигича ўргатиш билан машқларни бажариш, ўйин ва мусобақа методлари.

Булар орасида амалий методлар асосий ўринни эгаллайди. Бу этапда асосан ҳаракатлардаги ҳатоларни аниқлаш ва уларни тузатиш муҳимдир. Таълимнинг ютуғи ҳам ана шу муаммони ҳал этилишига боғлиқ.

Ҳаракат фаолиятини ўзлаштириш икки ҳилда ўтиши мумкин: ҳатоларсиз ва ҳаракатларда ҳатоларни

пайдо бўлиши билан (бошқариладиган таълим принципи, бажариб кўриш ва хатолар принципи).

Ўқитишнинг бошқариладиган принципи ҳар қандай хато таълимга маълум маънода зарар келтиришини тасдиқлайди. Шунинг учун ўқитишнинг барча шартларини (фаолият асосини мўлжалга олиб) қатъиян де таллаштириш ва регмаментлаштириш талаби ни қўяди.

Бажариб кўриш ва хатолар принципи эса унинг аксини, яъни ҳаракатнинг асосини коррекциялаш ва оптимал вариантини ахтаришни назарда тутаяди, бунда айрим хатоларнинг табиий равишда мақсадга мувофиқлигини тан олади. Бу принцип фаолият натижалари, усулларни ҳижжалаб тушунтириш, таълимнинг барча дидактик принципларига ва ўқитиш қоидаларига риоя қилиш лозимлигини, албатта, инкор этмайди. У сунъий равишда хатоларга йўл қўйиш содир бўлса, ўқитувчи ва ўқувчининг зўр беришини йўққа чиқарадиган катта зиён ҳам эмас деб таъкидлайди. Вазифани ҳал этишда ўқувчи хатолар орқали бориши керак. Образли қилиб айтганда, хато фойдали бўлиши лозим. Хатонинг асосий роли техника ижросини индивидуаллаштиришдадир. Энг кенг асосга эга бўлган мўлжал билан ўрганилабошланган ҳаракат фаолияти ҳам хатоларни инкор этмайди. Буерда ҳар бир уриниш(подход) ҳам изланишдир. Ҳар бир изланишни эса хатосиз тасаввур этиб бўлмайди.

Таълимнинг иккала принципи ҳам муаммони ҳал қилишда турлича йўللardan боради, лекин улар ҳар кат малакаси ва кўникмасининг вужудга келишига олиб келадиган психофизиологик мослашув моҳиятини алмаштираолмайдилар (Е.П.Ильин, 1970).

Хатосиз ўқитишга интилиш уларнинг пайдо бўлиш эҳтимолини камайтирмайди, энг қўлай шароитларда эса (жисмсний тайергарликнинг юқорилиги, ҳаракат фаолиятининг нисбатан соддалиги) умуман ҳатоларнинг учрамаслигига олиб келиши мумкин.

Таълим жараёнининг биринчи стадиясида ўргатиш — *қойдадагидек бажариб кўриш ва ҳатолар принципи*, иккинчисида — *бошқариладиган ўқитиш принципи* қўлланилади.

Шундай қилиб, тўғри қўлланилган таълим методлари ҳаракат фаолиятини эгаллаш жараёнида ҳатоларнинг юзага чиқишига йўл қўймаслиги ва бу билан таълимнинг самарадорлигини пасайтирмаслиги мумкин.

Ҳатолар албатта мавжуд бўлади, уларсиз мумкин эмас, дейишга мутлақо ўрин йўқ. Ўқитувчи ва ўқувчиларнинг хатоларига нисбатан бефарқлиги, менсимаслик билан қараши, хатоларнинг камайишига салбий таъсир этиши, маълум хатоларнинг пайдо бўлишига олиб келиши фикримизни тасдиқлайди. Айниқса ҳаракат малакаси шаклланишининг бошланғич этапларида машқ бажарилиши давомида ҳатолар содир бўлади.

Малакани ривожлантирмайдиган, уни кўникмага айланишида самара бермайдиган ҳаракатларни ҳато ҳаракатлар деб қараш мавжуд. Айрим пайтларда булар ҳақиқатан ҳам ҳато ҳисобланса, бошқа пайтда ҳато категориясига, кейинчалик такомиллашган, такомлаштирилиши лозим бўлган ҳаракатлар тўғри келади. Умумий қабул қилинган "ҳато ҳаракатлар" деб аталмиш классификация ҳозирча тўзилгани йўқ. Маълум даражада кенг тарқалган, амалда кўпроқ қўлланиладиган В.В.Беленович (1958) томонидан тўзилган ҳатолар

классификациясидан ҳозирги кунда кўпроқ фойдаланилади. Қатъий аҳамиятига кўра бу тушунчаларни классификация деб ҳам аташ мақсадга мувофиқ бўлмай, жуфтлаб гуруҳланган, шахсий белгисига эга бўлган атамалар тўплами десак ҳам бўлаверади:

1. *Конкрет ҳаракат фаолиятидаги* (брусьяда "подъем разгибом"ни бажаришда қўлни тирсақдан букиб қўйиш) *ва умумий хатолар* (брусьяда барча машқларни бажаришда қоматнинг ёмонлиги).

Айрим ҳолларда ўқитувчилар лозим бўлган натижаларга эришиш мақсадида биринчи гуруҳ хатоларни тўғрилайдилару, уни вужудга келтирган сабабини умумий характердаги хатолардан эканини назардан четда қолдирадилар. Умумий характердаги хатолар мавжуд бўлса, ўқув материалининг шундай қисми такрорланиши керакки, унинг базасида навбатдагисини ўргатиш имконияти бўлсин.

2. *Хусусий ва комплексли хатолар.* Ҳаракат малакасининг шаклланишининг биринчи фазасида хусусий хатолар кам содир бўлади. Агарда бу хатолар жуда ҳам кўпол бўлмаса, ўқитиш жараёнида катта тўсиқ бўла олмайди.

Одатда, комплексли ҳаракатларда хатолар кўпроқ кузатилади. Ҳаракат фаолиятини ташкил топ тирган ҳаракат сабаб — оқибат алоқасига эга. Шу сабабли хатолар ўзаро шартлашгандек: бирининг орқасидан иккинчисини келтириб чиқаради.

3. *Автоматлашган ва автоматлашмаган хатолар.* Автоматлашмаган хатолар кўпинча таълимнинг

бошланғич этапларида учрайди. Ўқитиш методикасининг мувофиқлиги натижасида уларни тузатиш унчалик қийин эмас, кўпчилиги ўз-ўзидан йўқолиб кетиши амалиётда исботланган.

Автоматлашган хатолар нотўғри ҳаракатларни кўп маротабалар такрорлаш натижасида пайдо бўлади. Бундай хатолар ўта турғун бўлиб, уларни тузатишда маълум мураккабликлар юзага чиқиши кузатилади.

Айрим ҳолларда ҳаракат фаолияти такрорланишининг вақтинча тўxtатилиши лозим бўлади, бу ўз навбатида, вақтли алоқаларнинг бир оз сусайишига олиб келади, унда ҳаракат вазифасини хал қилишга янгича ёндашилади. Автоматлашган хатоларни тузатишда, ўқувчи ҳаракатни тўғри бажаришга ўриниб бир оз ноқўлайлик сезади. Лекин бундай торлик аста-секинлик билан ўтади, шунинг учун буни унчалар ҳисобга олиш шарт эмас. Қулайлик ҳиссиёти автоматлашган ҳаракатларга муносиб.

4. **Моҳиятли ва моҳиятсиз** (аҳамиятли ва аҳамиятсиз) хатолар. Моҳиятли (қўпол) хатолар деганда, машқ техникаси асоси — негизида содир бўлган, техника асосини бузадиган хатолар тушинилади. Уларни иложи борича зудлик билан йўқотиш лозим, чунки улар таълим жараёнига салбий таъсир кўрсатадилар.

Моҳиятсиз(майда) хатолар ҳаракат фаолиятининг айрим қисмларига тааллуқли бўлиб, агарда кўп такрорланмаса, уларга нисбатан эътиборсизроқ бўлиш мумкин. Аҳамиятсиз хато бўлса ҳам, унга одатланиб қолинса, ҳаракат техникасини такомиллаштириш учун кейинчалик тўсиқ бўлиши мумкин.

5. **Типик ва типик бўлмаган** хатолар. Айрим ҳаракатлардаги хатолар энг кўп учрайдиган хатолар

дан бўлиб, типик, оммавий тарзда учрайдиган хатолар деб аталади. Бундай хатоларнинг пайдо бўлиши олдиндан билиниши мумкин. Масалан, қисқа масофага болаларнинг югуришида типик хатолар содир бўлиши кутилади: стартда — тос қисмини баланд кўтариб юбориш; масофа бўйлаб югуришда — гавдани меъёридан ортиқ олдинга энг қайтириш ва бошқалар.

Қандай хатолар содир бўлаётганлигига қараб уни келтириб чиқараётган сабабини аниқлаш мумкин. Умумий кўринишда ҳаракатларда содир бўладиган хатолар педагогика жараёнипринципларининг, уларни ташкиллаш қоидалари ва шароитларининг бузилиши орқали юзага келади.

Улар ичидан нисбатан типик хатолар қуйдагилардир.

1) ўқувчи томонидан таълимни вазифасини тушунмаслик.

2) вазифани ҳал этиш проектининг тако миллашмаганлиги, шу қаторда мускул орқали ҳис қила олмаслик.

3) етарли даражада жисмоний тайергарликка эга бўлмаслик ва шу қаторда жисмоний сифатларнинг гармоник ривожланмаганлиги;

4) ўз кучига тўла ишонмаслик, катъийятнинг етишмаслиги;

5) ҳаракат малакасининг салбий кўчиши;

6) вақтдан олдин толиқиш ва чарчашга олиб келадиган, дарснинг ташкилланишига қўйиладиган талабларнинг бузилиши;

7) машғулот ўтказиш жойининг, спорт ускуналарининг, жиҳозларнинг педагогик талабларга жавоб бермаслиги;

8) ўқитувчини тажрибасизлиги орқали ўқувчига вазифани асил моҳиятини тўла тушунтира олмаслик.

Хатолар содир бўлишининг типик сабабларини билиш уларнинг вужудга келиши билан боғлиқ жиҳатларини аниқлаш имконини беради.

Хатонинг содир бўлишидан огоҳлантириш — демак, педагогик жараённинг барча талабларига тўла лигича риоя қилишдир. Лекин уларнинг турли туман лиги сабабли қуйидагиларини, нисбатан типиклари деб, ажратиш мумкин:

1. Ўқувчиларнинг машқнинг умумий вазифасини тўғри тушинишига эришиш. Улар диққатини пайдо бўлиши мумкин бўлган тўсиқларга эмас, фақатгина шу вазифаларни ҳал этишга қарата олиш. Жумладан, баландликка сакрашни ўргатишда ўқувчининг диққати ни забт этиши лозим бўлган баландликка эмас, сак раш техникасини ўрганишга қаратишимиз лозим.

2. Ўзлаштирилаётган ҳаракат фаолияти техника си ўқувчилар томонидан тўғри тушунилишига эри шиш.

3. Ўзлаштирилиши мумкин бўлган ўқув мате риалинигина тавсия қилиш. Ўқувчи кучига яраша бўл маган материални тавсия этиш билан ўқитувчи машқ ни бажаришда ихтиёрсиз равишда хатолар содир бўлишига сабабчи бўлади.

4. Машқ техникасини ҳатосиз, мукамал бажа риш билан ўрганишга хоҳиш ўйғотиш. Энг зўр эъти бор билан биринчи ўринини амалга ошириш лозим игини шуғулланувчи ва ўқитувчи диққат марказида бўлиши. Биринчи ўринининг тўғри — нотўғрилиги хотирада чуқур из қолдиришини эътиборга олишни

унутмаслик.

5. Ҳаракатнинг бажарилиш тезлиги ва уни тўғри бажарилиши орасидаги мувофиқликка риоя қилиш. Машқни аниқ бажарилишига тезлик бўйсундирилса, аввал машқ аниқ бажарилади ва сўнгра уни бажариш тезлигига эътибор берилади. Лекин бу ҳоидани ҳаракат вазифаларидаги тезликнинг массасини инерцияси тезлигини талаб қиладиган машқларга нисбатан қўллаб бўлмайди. Осилиб турган ҳолдаги турлича "мах"лар, сувга сакрашлардаги тезликлар бундан мустасно бўлиб, уларни секинлаштириб бажариш мумкин эмас.

Максимал тезлик билан бажарилиши зарур деб ҳисобланган машқларни бажаришга ўргатишда шу тезликни сақлай олиш учун кетган вақт мобайнидагина бажариш тавсия этилади. Ундан ортиқ вақт давомида шу машқни ўзлаштириш самарадорлигига путур етади. Агарда бажаришдаги аниқлик ва тезлик бир хилдаги аҳамиятга эга бўлса, машқни ҳаракат координацияси бўзилмайдиган тезликда бажариш керак. Секин ва тез бажаришда шундай инерция тезликлари вужудга келадик, уларнинг кучи мускул қисқаришига қараб пайдо бўладиган⁸⁹дан кучли бўлиши мумкин.

6. Машғулотни (дарсни тренировкани) мувофиқиятсиз ўринишдан сўнг тўхтатмаслик. Чунки бунда ўқувчиларда фаолият ҳақида нотўғри тушунча қолади. Машғулотдан ўқувчи ўрганиш(ўқитиш) тўғри кетаётганлиги ҳақида, маълум ютуқларга эришдим деган фикр билан кетиши керак. Агарда ўша хато доимий равишда такрорланаверса, ўргатишни дарҳол тўхтатиш лозим, акс ҳолда у хато ҳаракат "автоматлашиб" қолиши мумкин. Ўқитишнинг самарадорлиги ўқувчи

ўз ҳатоларини онгли равишда тушунсагина ошади ва нотўғри шакланган нерв мусуқўл алоқалари бир мунча сусаяди.

Ҳатолар классификацияси ва уларнинг содир бўлиш сабабларини билиш билангина уни тузатишнинг эффектив чораларини аниқлаш мумкин. Ҳатолар иложи борича тезроқ ва пухтароқ тарзда тузатилиши зарур, чунки улар "автоматлашиб" қолиб таълим жараёнини секинлаштириши ва ўз навбатида, шикастланишга олиб келиши ҳам мумкин.

Асосан, ҳатоларнинг сабабини аниқлаш муҳимдир. Ҳатони аниқлаш унчалар қийин эмас, мураккаби унинг содир бўлишига доир сабабни аниқлай олишдадир. Унинг сабабини тушунтириш ҳатони тўғрилашга нисбатан оқилона бўлган йўللарни топишга олиб келади. Бу, ўз навбатида, содир бўладиган ҳатони нейтралламай, унинг оқибатларини олдини олишга имкон яратади.

Оммавий ўқитиш амалиётида ҳатоларни аниқлаш усуллари уларни кузатиш, таҳлил қилиш ва баҳолаш билан чегараланади. Бир вақтнинг ўзида шуғулланувчиларнинг кўплиги уларга хос ҳатоларни аниқлашда шунчалик қийинчиликлар туғдиради. Ўқитувчининг кузатиш жойини қўлай танлай олиши ҳаммани ва барча ҳаракатларни кузатиш ва ҳатоларни кўриш имкониятини беради. Кузатишни билиш — бу, энг аввало, кўрганни таҳлил қила олиш ва баҳолашдадир. Бу жараён ҳам ўқитувчи, ҳам ўқувчи томонидан икки томонлама бўлиши шарт.

Ўқувчи жисмоний машқни бажараётиб кўпинча ўзининг муваффақияти еки муваффақиятсизлигини кўради ҳамда фаолияти сифати еки унинг якуний

натижасига кўра баҳо беради. Лекин объектив таҳлил сиз ўз ютуғи ва камчилиги сабабини билмаслиги мумкин. Ўқитувчи ютуғи ва хатоси ҳақида ўқувчининг фикр юрита олишга ўргатиши шарт (назарий билим ва амалий малака).

Ўз — ўзини таҳлил қила олишни ривожлантириш чораларидан бири — фаолиятларини ўзаро баҳолашдир (машқни бажаришда бир — бирининг хатосини туза тиш, ўртоқлик учрашувларида — мусобақаларда ҳакамлик қилиш, ўйин натижасини жамоа билан биргаликда муҳокама қилиш ва х.к.).

Бажарилган ҳаракат фаолиятини баҳолаш критерияси турлича ва у ўқув жараёнининг вазифаларига боғлиқ.

1. Баҳолаш қоида сифатида ўқитишнинг бошланғич этапларида, ижро техникасининг стандарт усули бўйича, қачонки ўқувчининг имконияти машқни намуна тарзидагидек ўхшатиб ўқитишга ўриниш билан чегараланган ҳолда олиб борилади. Тажриба ва билимнинг тўпланишига қараб белгиланган намунага тақлид қилишдан, оғиш, хатолар билан эмас, (айниқса, натижа юқори кўтарилаётган бўлса), индивидуалликнинг намоён бўлиши билан юзага чиқади.

2. Бошқа ўқувчи техникасига солиштириш йўли билан конкурс тарзда баҳолаш. У машқга системали машғулотларга қизиқишни оширишга олиб келсада, лекин ижро сифати намуна қилиш даражасида бўлмаслиги мумкин.

3. Ҳаракат фаолияти натижасини аниқлаш орқали баҳолаш қоида бўйича катта дидактик аҳамиятга

эга. Бу ўқувчини ўз ижро техникасини эришилган натижа билан таққослашга, уни ҳал қилишнинг инди видуал усуллари ахтаришни ўргатади. Лекин шундай баҳолаш яхши тайергарлиги бўлган ўқувчилар учун қўл келади. Улар ўз фаолиятларини танқидий баҳолай оладилар, жисмоний машқ бажариш пайтида ижро техникаси ролини яхши тушунадилар.

Баҳо категорияси ўқитувчининг турли ҳилдаги огоҳлантиришлари, маъқўллашлари еки унинг акси каби ифодалар, шунингдек, тузатиш тарзидаги кўрсат малари орқали ҳам намоён бўлади. Бироқ, фақат бир ҳил огоҳлантиришлар билан чегараланмай, ўқувчи фаолияти таркибидаги мақтовга, рағбатлантиришга сазовор ҳаракатларни ҳам эътибордан четда қолдир маслиги керак.

Гуруҳларга ажратиб ўқитишда уларнинг фаолияти баҳолаш анча қийинчилик туғдиради. Тажиба лардан кузатилишича, ўқувчилар индивидуал хатоларни англаётгандек, улар бир—бирига ёрдам бергиси йўқ дек қилиб ўзларини кўрсатадилар. Кўп сонли инди дуал хатоларни кўрсатиш еки уларни кўп маротабалаб такрорлайвериш ва айтиш машғулотларнинг "зич"лиги ни пасайтириб, ўқувчиларда бефарқликни шаклланти рар экан. Бундай қарама—қаршилиқнинг таълим жа раёнида ҳато ва камчилақларни гуруҳли машғулотлар да қисқа, аниқ ва маъноли қилиб айтиш орқалигина ҳал қилиниши катта самара беришлиги исботланган.

Ўқитувчининг баҳоси ўқувчилар тарбиясида ўз кучига ишонч воситаси бўлиши мумкин, шу сабабли материалнинг ўзлаштиришдаги ижобий ва салбий томонгагина баҳо берилиши, ишга муносабати ҳисоб га олиниши лозим. Унинг шахси, ҳулқи, давомати

баҳолаш мезони мазмунидан четда бўлишини таъкидлаш лозим (Б.А.Ашмарин, 1979).

Хатоларни тузатиш қондаси турли тумандир. Айтарли кўп тарқалганлари қуйидагилардир:

Ўқувчи хатосини ўзи тушиниши керак. Такрорий тушинтириш ва машқни кўрсатиш, фаолиятни гапириб бериш ҳақидаги хато характерларни англашга олиб келади ёки чизма тасвирлаш ва машғулотларда уни ўртоклари билан маслаҳатлашишга, хато устида еки умуман ҳаракат техникаси ҳақида суҳбатга чорлайдими, бу демак, таълим жараёнинг муваффақиятлари деган сўздор. Амалий фаолиятларда эса нисбатан фойдали методик усул қарама – қарши ҳаракатлардир, яъни ҳаракатни таранглаштириш (мускуллар таранглаштирилган қўл мускуллари бўшаштирилган), амплитудаси ва йўналиши (қўл тўғрилланган, қўл букилган)га қараб контраст равишда бир бирига солиштириб машқ қилиш самаралироқдир.

Мускул ҳиссиётини бундай солиштириш ўз хатосини тушунишга ва уни тузатишни тўғри ҳал қилиш йўлини топишга ёрдам беради. Шу мақсадда ўзлаштирилаётган ҳаракат фаолиятини бошқа томонга, оёқ, қўл билан ёки бошқачарок шароитда бажариш ҳам фойда беради. Бунда ҳосил бўлган мускул ҳиссиёти уни одатдагисига солиштириш имконини беради ва хатоларни тузатишнинг эффектлироқ йўлини айтиш имконини очади.

Хатоларнинг барчаси барваракайига эмас, навбати билан, аҳамияти даражасига қараб тузатишга ўриниши самарасиз бўлиб, кўпинча унинг имкониятидан юқори даражада ортиқ самарасиз ўриниш бўлиб

чиқиши мумкин.

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

Аҳамиятли ҳато деганда, биз ҳаракат техникаси асосида содир бўлган ҳатони тушунамиз. Аҳамиятли ёки асосий ҳисобланган ҳатони тузатишни назарда тутиб бажарилган машқлар натижасида иккинчи даражали деб саналган ҳатолар ўз—ўзидан йўқолиши таълим жараёни амалиетида кўп учрайдиган ҳодисадир. Фақат иккинчи даражали ҳатоларнинг автоматлашиб кетишига йўл қўймаслиги зарур ҳолос.

Ҳаракат структурасининг умумий схемасини тўғри бажарилаётганининг даражасини аниқлаб тўла ҳаракат актидаги пайдо бўлган ҳатонинг нимага боғлиқлигини, йўлланма берувчи еки тайерлов машқининг нотўғри танланганлигининг оқибатидан эмаслигини ҳисобга олиш мақсадга мувофиқ эканини унитмаслик керак. Бир вақтнинг ўзида машқ бажарилиш тезлиги ўқувчи имкониятига мос келмаслиги ижро техникасининг бўзилишига олиб келади.

Статик ҳолатлардаги ҳатоларни аниқлаш ва уларни баҳолаш жуда ҳам осон: дастлабки ҳолатда, таяниб туришда, ётганда, таяниш ва осилишда бошнинг ҳолати мускул тонусининг қайта тақсимланишига боғлиқ.

Ўқитувчининг ўқувчи хатосини аниқлаш учун бераётган кўрсатмаси ўқувчининг шу дақиқадаги имкониятига мувофиқ бўлиши керак. Масалан, уч усул билан арқонга тирмашиб чиқишда «оёқ кучидан фойдалангин» деб талаб қўйиш учун унинг қўл ва оёқларнинг координацияси (шу усул учун) олдиндан ривожлантирилган (машқ қилдирилган) ёки аксинча эканлигининг аҳамияти катта бўлади.

"Йўқолди, тузатилди" деган хатоларларнинг кутилмаганда қайтадан пайдо бўлиши уларни йўқотиш учун қўлланилган йўлланма берувчи машқларнинг вақти — вақти билан такрорлаб туришни талаб қилади. Шунга ўхшаш хатоларнинг бирдан пайдо бўлиб қолиши кўпинча янги ўзлаштирилган фаолиятни қийинроқ шароитда бажараётганда кузатилиши мумкин.

Ҳаракатдаги хатоларни тузатишнинг йўлларида яна бири улар содир бўлишининг сабабини йўқотиш дир, бу эса, ўз навбатида, хатонинг йўқолишига олиб келади. Бу усулар қуйидагилар:

— йўлланма берувчи ва тайёрлов машқларни қўллаш;

— ўтилган материалларни қайта такрорлаш;

— фаолиятнинг тўғри бажарилиши учун стимул яратувчи (масалан, узунликка сакрашда нотўғри югуриш қадамини (изини жойини) бажариш шароитини ўзгартириш.

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

8.6. Таълим жараёнида ҳаракат фаолиятини такомилаштириш.

Вазифаси— ҳаракат малакаси шаклланишининг таъминланиши билан боғлиқ бўлиб, уни олий тартибда бажараолиш даражасига кўтаришдир.

Вазифасидан келиб чиқиб, бу этапнинг педагогик жараёнини икки стадияга ажратадилар:

а) малакани вужудга келтириш;

б) олий тартибдаги ҳаракат малакасини шакллантириш.

Ҳаракат малакаси вужудга келганлигининг характерли белгиси шундай билим ва ҳаракат тажрибаси билан намоён бўладики, у бажара олиш кўникмасига айланади. Бошланишида кўникма фақат асосий вариантда шаклланади. Ўқитувчининг вазифаси: ҳаракат малакасини асосий вариантда шакллантириб, уни мустаҳкамлаб, шунинг асосида нисбатан юқори даражадаги фаолиятини бажара олишга фундамент яратишдир.

Таълимнинг шу босқичида фаолият ижросининг сифат даражасини такомили шундай зарурки, жисмоний машқни техникаси индивидуаллашсин. Асосий фаолиятнинг турлича ижро варианты ўзлаштирилган бўлсин ва эгалланган малакадан турли вариантдаги янги фаолиятларнинг бажаришда қўллаш олинсин.

Ташкомиллаштириш этапида таълимнинг барча методлари комплексли қўлланилади, лекин кўпроқ фаолиятни бири бутинлигича ўзлаштириб, мусобақа ва ўйин методларидан етакчи услуб сифатида фойдаланилади.

Бир вақтнинг ўзидан кўриш ва эшитиш орқали мўлжаллашдан фойдаланиш ҳажмининг озайиши ҳисобига ҳаракатни ҳис қилиш ҳиссиёти ортади.

Юқорида қайд этилганидек, таълимнинг иккинчи, учунчи этапларида ҳаракат фаолиятини (ёки ҳаракатни) кўп маротабалаб такрорлаш жараёни ётади. Лекин охириги этап учун такрорлаш муаммоси алоҳида аҳамиятга эга: у кўп маротабалаб қайтарилиши лозим, бундай такрорлайвериш эса чегарасиз эмас, яъни меъёридан ошмаслик, чегарани билиш тақазо этилади.

Такрорлаш (қайтариш) иккита карама — қарши кўринишга эга:

О д д и й в а в а р и а ц и я қилиш билан такрорлаш.

О д д и й т а к р о р л а ш бир хил, ўзгармас шароитда ҳаракат малакасининг асосий вариантини мустаҳкамлаш имконини беради. Бундай такрорлаш — таълимнинг моҳиятига кўра нусха кўчириш, тақлид қилишдир: ўқутувчи ҳаракатнинг стандарт техникасини тушунтирганда ва уни кўрсатганда, ўқувчи унга ўхшатиши, ўз ҳаракатини кўрган ҳаракатта яқин ўхшатиб бажаришига ўринади. Таълимда оддий такрорлашдан фойдаланиш зарурияти мавжуд, лекин у чегараланган дидактик имкониятлар эга.

В а р и а т и в т а к р о р л а ш бошқача вазифани кўзда тутаяди: у ҳаракат малакасига шундай мосланувчанлик, эгулувчанлик бериши керакки, ундан турли шароитларда фойдаланиш мумкин бўлсин. Шу мақсадда ҳаракат фаолиятини такрорлаш системали ўзгарувчан вариантларда ва шароитларда бажарилади. Вариатив такрорлашдан онгли равишда фойдаланиш

катта самара беради:

1) агарда вариатив такрорлаш ўқувчидан опти мал даражадаги усулни топишни талаб қиладиган қи либ вазифа бериш билан амалга оширилса, бу муам моли ўқитишга асос бўлиб қолаверади. Маълумки, муаммоли(проблемали) ўқитиш, ҳаракат вазифасини ҳал этиш, мустақил фикр юритиш ва унга ижодий ёндошишга ёрдам беради;

2) ҳаракат фаолиятини турлича ўзгарувчан вариант ва шароитда такрорлаш малакани фақат ўзга рувчан спорт кураши шароитидагина эмас, меҳнат, ҳарбий амалиети ва турмуш шароитида қўллай олиш га ўргатади;

3) ижронинг турли вариантларда олиб борили ши, машғулотларда ўқувчиларнинг қизиқишини ошира ди. Маълумки, болалар бажарилиши қийин бўлган ҳаракат фаолиятини, янгича вазифа қўйилган машқни зўр истак ва интилиш билан бажаришга ўринадилар. Ўз навбатида, бу уларнинг иқтидорини, ҳаракат таж рибаси заҳирасини орттиради ва бойитади.

Максимал педагогик самарага эришиш учун такрорлашлар сони оптимал бўлиши керак. Машқ натижасининг ортириш уни такрорлашлар сонига боғ лиқ, лекин у тўғри пропорционал эмас, кўп сонли қайтаришлар тездагина механиқ бажаришга айланиб қолиб, машғулотларда шуғулланувчиларнинг фаолли ги пасаяди.

Такрорлашлар таълимнинг вазифаси, фаолият нинг мураккаблиги, ўқувчининг тайергарлик даража си ва ўқитиш методикасини такомиллашганлиги факторларига ҳам боғлиқ. Мактабда дастур материали ҳажми ва мураккаблигини тўғри аниқлаш ўқув

режаси чегарасидан чиқмаган ҳолда, такрорлашлар сонини етарли тарзда белгилашга имкон беради. Агар шаклланган малака етарли даражада пухта, мустаҳкам бўлиб қолган бўлса, ҳаракат ҳиссиёти янги материални ўзлаштиришни қийинлаштирмаса, такрорлашлар сонини фақат шундаги на қисқартириш мумкин.

Қайтаришлар сони ҳаракат фаолиятини биринчи маротаба тўғри такрорлаш учун керагидан ортиқроқ сонда белгиланади. Бу ортиқча қайтаришлар малакасининг мустаҳкамлигини оширишни назарда тутиб, мустаҳкамлик заҳираси(запаси)ни бойитишни назарда тутади.

Такрорлашларни вақтига қараб таксимлаш маълум низомга таянган ҳолда, ўзлаштарилганларни эсдан чиқариш системали такрорлашни тўхтатиб қўйилган вақтдан бошланишини унитмасликни назарда тутиш лозимлигини тақозо этади.

Методик нуқтаи назардан ўқитувчи такрорлаш давомида икки вазифани ҳал қилади :

1) ўзлаштирилган фаолиятни такрорлашни бир дарсда ва бир қатор дарсларда қандай жойлаштириш;

2) таълимнинг тули этапларида уни қандай час тотада такрорлаш кераклиги.

Бунинг учун ўқитиш жараёнидаги барча факторларни аниқ равишда ҳисобга олиш ва такрорлашнинг услубини аниқлаб, уни илмий асосда қўллаш лозим. Бу услублар: чўзиб (узоқ муддат давомида) такрорлаш ва концентрация қилинган(ўша машқ жараёни сиқилган, йиғиштирилган тарзда) такрорлаш.

Ўз навбатида оптимал интервалда оммавий ўқишнинг кўп сонли психологик ва педагогик экспериментлардан аниқланишича, чўзиб — узоқ вақт мобай

нида такрорлашда ўрганилган(ўқитилган) материални қайта такрорлаш ҳажми ва сифати анчагина юқори бўлар экан (айниқса, ҳажмига кўра кўп миқдорга эга бўлган эркин гимнастика машқларидек).

Бу икки сабаб орқали тушунтирилади: *биринчи дан*, ўзлаштирилаётган фаолиятни(ўз навбатида, уни ўзлаштириш)нинг моҳиятини тушунтириш фақат уни бажариш пайтидагина рўй бермай, дам олиш интервалида ҳам содир бўлиши мумкин (образли тарзда ифодалашнинг дидактик маъноси ҳам шундан иборат дир):

— "ўрганилган хотирада бир оз тиниб етиши керак");

— *иккинчидан*, фаолиятни ўзлаштириш жараёни организмнинг муҳим фаолияти, хизмати билан мослашувига (шугулланганлик самарасига) боғлиқ бўлиб, у фақат фаолиятни бажариш вақтидагина содир бўлмай, тикланиш даврида (вақтида) ҳам содир бўлиши кузатилади.

Дам олиш интервали ва унинг узунлигини белгилашда икковининг умумий йигиндиси тенг бўлса, узоқ вақт дам олиб, нагрузка интервали сийрак бўлганга қараганда қисқа дам олиш интервали кўп бўлса, организмнинг иш қобилияти юқори бўлади. Шунинг учун жисмоний тарбия дарсларини мактабда икки машғулотни бирлаштириб ўтиш ижобий самара бермайди.

Ўқитишда тезлаштириш (форсировать) концентратсия қилиб такрорлаш орқали амалга оширилади. Оммавий ўргатишда у катта самара бериши кузатилмайди, лекин юқори разрядли спортчиларни тайёрлашда таълим методикасининг асосини ташкил қила

ди. Ҳаракат малакасини шаклланишини бошланғич этапида қайтаришнинг бу усулидан фойдаланиб бўлмайди. У фаолият техникасини тўғри тушиниш ҳамда фикрлашга салбий таъсир этиб, ҳосил бўлган малаканинг пухталашишига тўсиқ бўлиши, пухталашишининг чўзилиши га олиб келиши мумкин.

Бундан ташқари, малаканинг тўғри шаклланиши лозим бўлган жисмоний сифатларини мувофиқ даражада ривожланишига боғлиқ, бу албатта, узоқ муддат давомида ҳаракат фаолиятини такомиллаштиришни тақозо этади.

Такрорлашнинг икки услубига хос тугал натижа ни белгилашда, яъни унинг яхши — ёмонлигига баҳо беришда ушбу ҳолатни ёдда тутмоқ зарурки, узоқ роқ чўзиб такрорлаш қийин ўзлаштираётган ўқув материални ўзлаштиришда самарадорроқ бўлади. Осонроқ материал учун концентрациялаштириб такрорлаш мақсадга мувофиқ.

Иккала услубда ҳам такрорлашнинг тақсимланишини характери бир хил эмаслиги билан ажраб туради: ўқитишнинг биринчи босқичида такрорлашлар частотаси максимал даражада, мумкин қадар бажаргиси келса, ижозат бериш керак бўлади, кейинчалик хоҳиш камаяди ва шуғулланувчининг фаоллиги бир оз сўниши кузатилади. Буни янги малака ҳосил бўлишда (янги нерв алоқаларини яратишга) мустаҳкамлаш, тўлдиришнинг кўпроқ бўлиши билан тушунтириш мумкин. Бу алоқанинг пухталиги етарли даражага етса, ҳосил бўлган малакаларни сақлаш учун такрорлашларга талабнинг камайиб кетиши билан кўринади.

Оммавий ўргатиш шароитида фаолиятни эгаллашнинг амалий чегарасига етишда дам олиш интер

валининг узунлиги умуман ўзининг принципиал аҳамиятини йўқотади. Малакани аниқ сақлаш учун, унга керак бўлган қисмдан ўзгартиришлар киритиш учун такрорлашни кўп бўлмасада, вақти — вақти билан ўтказиб туриш мақсадга мувофиқ бўлади. Албатта, бу ўзгаришлар шуғуланувчининг жисмоний тайёргарлиги ўсганлиги, унинг маълум даражада ошганлиги сабабли қилинади. Агарда бу такрорлашлар ҳаракат малакасини доим такомиллаштириш вазифасини қўймаса, керак бўлган даражадаги ҳаракат сифатларини қўллаб — қувватлаш учунгина, эгаллаган малаканинг сўнишини олдини олиш мақсадидагина керак холос.

Шунга кўра, мактаб дастурида берилган янги фаолиятни ўзлаштириш давомида асосий такрорлашларни ўқув чорагидаги аралаш дарс типига кирувчи дарсларга жойлаштириш мақсадга мувофиқдир.

9. ТАЪЛИМНИНГ УСЛУБИЙ ПРИНЦИПЛАРИ

Жисмоний тарбия назариясида амал қилинадиган «жисмоний тарбиянинг меҳнат ва ҳарбий амалиёт билан боғлиқлиги», «жисмоний тарбиянинг соғломлаштиришга йўналтирилганлиги», «шахсни ҳартомонламиривожлантириш» принципларидан ташқари таълим жараёнининг услубий принциплари(тамоилари) ҳам мавжуд.

Тарбия жараёнидаги барча тамоиллар жисмоний тарбия учун қўлланилиши мумкин, лекин инсон тарбиясининг бу йўналишининг хусусийлиги ўқитишнинг принципларига алоҳида мазмун ва талаблар қўяди. Инсон фаолиятининг биологик, физиологик,

биохимик, биомеханик қонуниятлари фикримизнинг далилидир.

"Онглилик ва фаоллик(активлик)", "Кўргазмалилик", "Мунатазамлик", «Кучига ярашалик ва индивидуallasштириш», "Талабларни аста — секинлик билан ошириш"дек услубий принциплар ва қоидаларга тизимли(системали) риоя қилиш орқалигина ўқитиш жараёнида мувоффақиятга эришиш мумкин.

9.1. Таълим жараёнида онглилик ва фаоллилик услубий принципи

Ўқитишга онгли муносабат ва унда шуғулланув чининг фаоллиги ҳар қандай педагогик жараённинг қимматини оширади. Улуқ рус педагоги, анатоми, врач П.Ф. Лесгафт илгари сурган таълимдаги «онглилик ва фаоллилик» принципи ҳаракат фаолиятларини механик равишда тақлид қилиб бажариш орқали ўзлаштиришни қатъийан қоралади ва биринчи бўлиб ҳаракатларни таққослай олиш, унинг тахлилини қилиш орқали назарий билимларни эгаллаш ғоясини илгари сурди. У "жисмоний машқ билан машқ қилиш фақат кучни, жисмоний ривожланганликни кўрсаткичлари ни оширади", — деган қўпол тушунчани тарбия жараёнидаги асосий ҳатолардан бири деб кўрсатди.

Тарбия жараёнида бу принципни қўллаш машғулотни умумий вазифаларига қизиқиш ўйғотиш ва фикрлашни шакллантириш билан бошланади. Энг аввало, ҳаракат фаолиятини ҳаётӣ — амалийлиги аниқ мисоллар ёрдамида, таълимнинг мавзулаштириш орқали амалга оширила бошланиши лозим.

Тарбияси танланган мавзу моҳиятини аста —

секинлик билан очабошлайди. Ўқитишнинг бошланғич этапидаги тор, онгли фикрлаш доираси мазмуни(қоматининг чиройли бўлиши, кучининг ортиши ва ҳ.клар) машғулотлардаги ҳаётӣ—амалий ҳолатлар орқали, жисмоний маданият ва спорт машғулотлари шахсни ижодий меҳнатга ва Ватан мудофаасига тайерлашдек вазифаларни аста—секинлик билан мутахассис билимларга таяниб олиб борилсагина натижаларга эришиши тушунтирилади.

Шуғулланувчиларга махсус, оммабоп адабиётлар, қўлланмалар тавсия қилинади. Бу ўз навбатида назарий билимларни ортишига эришишда онглилик принципининг ўзак мақсадлари учун хизмат қилади. Онгли муносабатни шакллантирмай жисмоний машқлар билан шуғуллашниш машғулотларига одатнинг шаклланиши сусайиши, машқ қилишнинг турмуш тарзига айланишига турли ҳил тўсқинликлар вужудга қелади.

Бундан ташқари, шуғулланувчилар жисмоний маданият, спорт мавзуларига оид мунтазам лекциялар, суҳбатлар, ҳикоялар эшитишлари, мактаб физкультура дастурининг назарий қисмини ўрганишлари, методик ва хужжатли фильмлар кўришлари, ўз—ўзини тиббий назорат қилиш қоидаларини билишлари, "актив, пас сив дам", "бажара олиш", "ҳаракат малакаси", "олий ҳаракат тартиби", "малаканинг ижобий ва салбий кўчиши" атамалари моҳиятини тушунишларига тўғри келади.

Ўзлаштирилиши, мустаҳкамланиши, такомиллаштирилиши лозим бўлган, «нима учун ҳаракат фаолияти ни айнан шундай(кўрсатилгандек)» бажарилиши шарт эканлиги ўқувчи онгига етказилиши мажбурияти юзага келади. Машқланган бармоқлар (волейболчини

ки) турмушда бармоқларнинг нозик ҳаракатларини талаб қиладиган касбларни эгаллашда(соатсоз, заргар ва бошқалар) қўл келиши онгига етган шуғулланувчи таълим жараёнига онгли муносабатда бўлишидан ташқари, унинг фаоллиги ортади.

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

Ўқитувчиларнинг кўтаринки кайфияти, юзидаги табассуми, кийимларнинг ярашганлиги ва ихчамлиги, ҳаракатларни ҳавас қиладиган даражада чиройли, равон кетма—кетликда бажариши, машқлар таркибини унинг бажарилиши ритмига мослаб, тўртликлар тарзидаги хор бўлиб, бараварига айтиладиган айтишувлар киритилиши таълим жараёнидаги вазифаларни ҳал қилишга зўр қизиқиш ўйғотади ва фикрлашни шакллантиради.

Жисмоний тарбия жараёнида онгли аналлиз ва жисмоний машқни бажаришда назоратдан фойдаланиш таълимнинг принципиал механизмларидан биридир.

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

Абельскийнинг тажрибаси буйича шуғулланувчиларни сакраш техникасига ўргатиш учун 120—150 уриниш тавсия қилинган. Уринишлар тугаллангандан сўнг шуғулланувчилар билан шу ҳаракатнинг тўзили

ши, бажариш техникаси ҳақидаги суҳбатлар, дискуссия натижаси ўта қониқарсиз бўлган.

Навбатдаги гуруҳга эса машқ техникаси, унинг тўзилиши, ҳаётий — амалий аҳамияти ҳақида етарли даражадаги назарий тайергарликдан сўнг машқни бажариш тавсия қилинганда, шуғулланувчилар 2—3 ўринидан кейин машқ техникасини осонгина ўзлаштириб олганликлари кузатилган.

Амалиётда юқори малакали спротчилар машқни спорт техникаси автоматлашган даражада, яъни ҳаракатни олий мақомда бажара олишни ўз олдиларига мақсад қилиб қўядилар. Механик равишда тушунмай, кўр — кўрона, тақлид тарзида машқ қилишнинг самарасизлиги сурункали машқ қилиш жараёнида меъридан ортиқ энергия сарфлашга, шуғулланувчида шу ҳаракатга нисбатан совиш, "тоқатсизликни"ни шакклантиради. Шунинг учун онгли таҳлил — ўз ҳаракатини баҳолай олиш, ўқитиш жараёнининг чўзилиб кетишини олдини олади.

Онгли анализда машқ техникасини таҳлили билангина билангина чегараланмай, уни биомеханик, математик ҳисоблаш, биоритмика ва спорт метрологиясининг қонуниятларини назарда тутган ҳолда, шуғулланувчининг анатомия, спорт физиологияси, биохимия соҳаларидаги билимларга таяниш тушунилади.

Тезликни талаб қилувчи машқлар вақтнинг микроинтервалини, гимнастика жиҳозларидаги машқлар эса ҳаракатнинг фазодаги чегараларини, ҳаракатнинг ютқазилаётганлигини ҳис қилишдек талабларни қўяди, бу ўз навбатида, ихтиёрий ҳаракатларнинг бажарилишини онгли назорат қилишга ўргатади.

Машқни бажаришдан олдин уни тўзилиши, намоён қилиниши, ифодаси, фикран кўз олдига келтира олиш («идеомотор тренировка») — онглилик принципининг асосий воситаларидан биридир.

Ф а о л л и к асосан машғулотларда шуғулланувчиларнинг барчасини тугал банд қилиш, улар фаолиятини "фронтал", гуруҳли", ташкиллаш орқали, асосий жиҳозлар ёнига қўшимча спорт анжомлари қўйиш, кучига яраша бўлмаган машқларни бир — икки ҳафталик тайёргарлик ва машқдан сўнг бажара бошласалар, ўз — ўзидан шуғулланувчи машқни мустақил бажаришга ўринишини ортишини вужудга келтиради.

Таълим жараёнида ўйин ва мусобақа ("Жисмоний тарбиянинг услублари" мавзусига қаралсин) методларининг қўлланиши, спорт майдони, машғулот ўтказиладиган жойларнинг бадиий жиҳозланиши, гигиеник орасталиги, таълим жараёнида шуғулланувчиларда жонбозлик (инициатива) кўрсатиш, вазифани ҳал қилиш учун жавобгарлик ҳиссини ўз буйнига олабдириш, маъсулиятни ҳис этиш ва ўзлаштириш жараёнига ижодий ёндошишни тарбиялайди.

9.2. Таълим жараёнида кўргазмалилик принципи

Кўрсатиш тушунчаси жисмоний тарбия таълими жараёнида ўзининг кенг маъносига кўра педагогика назарияси рамакисидан алақачонлар чиқиб кетган. Ҳозирги кунда бу тушунча ўз ичига ҳис қилиш, образли ифода қилиш, ташқи шаклини кўришдек кенг маънони олади.

Жисмоний тарбия жараёнида кўргазмалилик — ҳаракат фаолиятини амалий бажариб намоён қилиш

орқали олиб борилиши ўқитиш самарадорлигининг гарови тарзида қабул қилинган.

Таълим жараёнида бажариб кўрсатиш ва кўришнинг бир—бири билан ўзаро боғлиқлиги. Ҳаракат фаолияти ҳақидаги бирламчи(бошланғич) тушунча машқнинг натурал шаклда бажарилишини кўргандан сўнг ҳосил бўлади. Кўрсатиш таълим жараёнининг самарадорлигига муҳим омилдир. Кўргазмали қуроолар, суратлар, чизмалар, макетлар, кино суратлар (секин лаштириб олинганлари), кино—бадий, хужжатли, ўқув фильмлари ва ҳ.к. ҳамда тақлид тарзида кўрсатилади, уларни бажариш ўқувчидан талаб қилинади.

Ўзлаштириш жараёнининг асосий фактори ҳисобланган кўргазмалиликнинг икки кўриниши амалиётда мавжуд бўлиб, улар машқни а й н а н (бевосита) бажариш билан ва в о с и т а л и (бавосита) кўрсатиш сифатида фарқланади.

Айнан, ёки воситали кўргазмалилик таълим жараёнида ўқитувчига машқни намунали даражада бажариб кўрсатиш талабини қўяди. Намунали даражадаги кўрсатиш—намойиш қилиш одатда таълим жараёнидаги содир бўлиши мумкин бўлган хатоларнинг олдини олишни назарда тутди.

Амалиётда эса ҳаракатнинг айнан бажарилиши ни ўқувчи кўрмай туриб, унинг техникасини ўқитиш бошлаб юборилади. Албатта бунда шуғулланувчилар хатоларга йўл қўядилар. Уларни тузатиш таълим жараёнининг чўзилишига олиб келиши мумкин. Намунали тарзда машқларни кўрсатишни билмаган мутахассис олдиндан танланган ва тайёрлаган шуғулланувчини кўрсатишдан фойдаланиши лозим ёки воситали —

бавосита кўргазмаликдан фойдаланиш тавсия этилади.

Ҳаракат фаолияти ҳақида бирламчи(дастлабки) тушунча ўқув кино кольцокаси, чизма, расм, макет, плакат, ва бошқаларни шуғулланувчига кўрсатиш орқали ҳосил қилинади. Айниқса, катта, ўрта, мактаб ёшидагилар учун кўргазмаликни бу услуби уларнинг фикрлаши, ҳаракатни ҳис қилиши учун қўл келадиган воситадир. Ҳис қила олиш қобилияти яхшироқ шаклланган шуғулланувчида кўз олдига келтира олиш, тақлид қила олиш (аввал механик) тарзда бўлса — муҳим аҳамиятга эгадир. Таълим жарёнининг кетма — кетлиги (ҳаракатни бўлакларга ажратиб ўргатишда), ўзлаштиришда йўлланма берувчи машқлар(ҳаракат техникасининг асосига яқин бўлган машқлар)дан фойдаланиш, ҳаракат техникасини ўзлаштиришни осонлаштирадиган(бажарилиши таркибида айнан шу ҳаракат элементлари бор) машқларни қўллаш ўқитишда кўргазмалик принципи қўядиган асосий талаблар бўлиб, ҳаракат ҳақидаги тушунча мезонини оширади.

Машқни бажаришда "ўз соясида фойдаланиш", "чегараланган ҳаракат сатҳини белгилаш", тақлид қилиш", "мўлжаллаш", "ўхшатиш", кўргазмаликда қўлланиладиган услублардандир.

Булар таълим жараёнини фаоллаштирадиган, бирламчи малакани шакллантириш ва ҳаракатни олий тартибда бажара олишга йўл очувчи асосий омиллардир.

9.3. Кучига ярашалилик ва индивидуаллаштириш услубий принципи.

Индивидуалнинг қобилияти, имконияти, хусусияти, жинси, ёши, жисмоний ривожланганлиги, жисмоний тайёргарлиги ва ҳоказолар бу принцип мазмунининг омиллари бўлиб, таълим жараёнини бойитади. Таълимга онгли муносабат, ундаги фаолликни намоён бўлиши, кўргазмаликнинг самараси, кучига ярашалилик, танланган фаолият ва индивидуалнинг хусусиятлари билан чамбарчас боғлиқ ва кўзланган мақсадга тез эришишга олиб келади.

Кучига ярашалилик организм ҳаётий фаолиятининг маълум ишдаги функционал хусусияти ва қобилиятини ҳисобга олишдир. Бу принцип қобилиятнинг чегарасини аниқлай олиш талабини қўяди. Демак, таълим жараёни турли шароитда ҳилма-хил ташқи таъсирини ҳисобга олиш шуғулланувчи учун меъёр танлай олишни тақазо этади. Меъёр бўлиб турли ёшдагиларнинг жисмоний машқлар билан шуғулланиш дастурлари, улар учун белгиланган нормалар (жисмоний сифатлар учун) бўлиши назарда тутилади. Собиқ Иттифоқ жисмоний тарбия тизимида "Меҳнатга ва Ватан муҳофафасига тайёр" физкультура комплекси жамият аъзоларининг, барча ёшдагиларнинг (6—60 ёшга) жисмоний тарбиясининг дастури ва жисмоний тайёргарлиги нормаларини ўзида мужассамлаштирган бўлиб, кучига ярашалилик принципи талаблари чегарасидан чиқмаган.

Шу аснода 2000 йилнинг 1 январидан бошлаб Ўзбекистон аҳолисининг жисмоний тайёргарлиги даражасини белгиловчи «Алпомиш» ва «Барчиной»

махсус тест синовлари ҳаётга жорий этилди. Унда мамлакатимизнинг 6 ёшдан 60 ёшгача бўлган аҳолиси жисмоний тайергарлигининг норма ва талаблари ишлаб чиқилиб улар таълимнинг қайд қилинган кучига ярашалилик принципи талаблари асосида яратилган.

Жисмоний машқлар билан шуғулланиш машғулотларида меъёрни аниқлаш учун тарбиячи билан тиббий ходимнинг биргаликдаги изланишларининг аҳамияти катта. Машқ қилиш орқали организм учун кучига яраша бўлмаган машқ меъёрига айлантириб организмни зўриқиш орқали энергия сарфлашга системали мажбур қилишнинг салбий оқибатлари ҳам ҳозирги кунда ҳам илмий, ҳам амалий жиҳатдан далилланган. Маълум тайёргарликка эга бўлган (спорт разрядли) шуғулланувчининг организми учун меъёр ҳисобланган ҳажмдаги жисмоний машқлар янги шуғулланишни бошлаган киши учун кучига яраша бўлиши мумкин, лекин уни меъёр қилиб олиш нотўғри ва у тарбия жараёнида нохуш оқибатларга сабаб бўлади.

Жисмоний тарбияда кучига ярашалилик (меъёр) ўзгарувчандир. Шуғулланишнинг маълум даврида бу меъёрга чидаш учун катта жисмоний, руҳий тайёргарлик талаблари қўйилса, маълум вақтдан сўнг у кучига яраша бўлиб, меъёрга айланади — буни тарбия натижасининг ижобий томонга ўзгариши деб қаралади.

Маълумки, янги ҳаракат базаси эскиси базасида шаклланади. Шу сабабли жисмоний тарбия жараёнида асосий ҳал қилувчи ролни машқни ўзлаштириш эгаллайди. Материални шундай бериш лозимки, унинг мазмуни, организмга таъсир кучи, ўқитишнинг навбатдаги этапи учун поғона ёки янги бир босқич бўлсин. Амалиётда бу фикр "маълумдан номаълумга", "ўзлаш

тирилмагандан ўзлаштирилганга", жисмоний машқлар билан шуғулланишда эса "кучига яраша эмасдан кучига ярашаликка" деб шаклида қўлланилади.

Бундан ташқари, вазифаларни машғулотдан — машғулотга, аста — секинлик билан қийинлаштириш ҳам таълим жараёнининг асосий шартларидан биридир. Бу эса осондан қийингалиликни тақазо этади. Булар албатта таълим жараёнининг услубий хусусиятларини вужудга келтиради.

Индивидуаллаштириш ўқитишнинг муҳим омили. Ўқувчининг жисмоний ривожланганлиги кўрсаткичлари (бўйининг узунлиги, танаси аъзоларининг узунлиги, қисқалиги, йўғон ёки ингичкалиги, вазни, бўйинлар ҳаракатчанлиги, қисмларининг экскурсияси ва ҳ.к.лар), жисмоний сифатлари (кучлилиги, тезкорлиги, чаққонлиги, чидамлилиги)нинг ривожланганлиги, психология нуқтаи назаридан қайси типга мансублиги ва шу кабилар индивиднинг хусусиятлари ҳисобланиб, улар таълимнинг самарадорлигига катта таъсир кўрсатади. Тарбиячининг қайд қилинганларнинг бирортасига лоқайдлиги тарбияда, машғулотларда кўзланган мақсаддан осонгина узоқлаштиришга олиб келади.

Бу хусусиятлардан — жисмоний ривожланганлик кўрсаткичи, масалан, бўйни дарозлиги (баландлиги) — "акцелерат", машғулотнинг асосий қисмида паст бўйли тенгдоши билан бир гуруҳга тушиб қолса (таяниб узунасига қўйган коньдан сакраш машқи) ўқитувчи учун муаммо ҳам вужудга келтиради, яъни баланд бўйли учун депсиниш "мост"ини спорт жиҳозидан узоқроқ қўйиш лозим бўлса, бўйи тенгдошидан паст бўлган ўқувчи машқ техникасини бўзиб бажаришга

мажбур бўлади. Чунки жиҳозидан узоқ қўйилган мост дан депсиниш бўйи тенгдошидан паст ўқувчи учун кучига яраша эмас ва ўқитишда шуғуллаувчининг индивидуал хусусиятини эътиборга олмаган деган хулоса олиб келади.

Жисмоний юк меъри бир хил гуруҳдагилар учун ҳам турлича бўлиши мумкин. Бу жисмоний тайёрлик кўрсаткичларига боғлиқ. Танланган машқни шуғулланувчи кучига, тезкорлигига чидамлилигига боғлиқлиги индивиднинг хусусий портретининг тўлалигига чизилишига имкон беради.

9.4. Мунатазамлилик жисмоний тарбия жараёнининг етакчи услубий принципи

Машғулотларнинг тизими, дам олиш билан жисмоний юкнинг алмашувининг тўғри навбатлашуви ва уларнинг кетма-кетлигининг ўзаро боғлиқлиги таълим жараёнида мунтазамлилик услубий принципининг асосий низомидир.

Машғулотларнинг мунтазамлиги ва жисмоний юк(лама)нинг дам олиш билан рационал алмашинуви.

Машқ қилишнинг мунтазам эмаслиги таълим жараёнида етарли самара бермайди. Табиий ривожланиш қонуниятларидан амалиётда биз шунга гувоҳмизки, машғулотлар узлуксиз ва мунтазам олиб борилса, жисмоний машқлар таъсиридан организмнинг функционал имконияти яхшиланиб, жисмоний қобилияти ортади.

Мунтазам машғулотлардан ҳосил бўлган рефлекслар *узлуксизликни* талаб қилади. Узлуксизликнинг бўзилиши малакани аста-секинлик билан сўнишига

олиб келади. Мустаҳкамланиб автоматлашган ёки "олий ҳаракат тартиби"да бажарила бошлаган ҳаракат малакалари таълим жараёнида фаолиятнинг мунтазам такрорлаш шартини, керак бўлса, лозим бўлган талабини қўяди. Чунки организмнинг функционал ҳолати мунтазам машқ қилиш ва машғулотлар орқали маълум натижани намоен қилабошлаган бўлса ва бунда мунтазамлилик бир оз бузилса, ҳосила аста—секин йўққа чиқиши мумкин.

Образли қилиб хулоса килганда, шунини айтиш лозимки, мунтазам тизимли машғулотлар орқали қолдирилган яримшарлар пустлоғидаги "из"дан ижо бий ўзгаришлар содир бўлади, янги ўзлаштирилмаганини ўрганиш осонлашади. Ж.Ламарк фикрича, «тизимли ва мунтазам равишда машқ қилдирилган орган аста—секинлик билан ривожланади, ўсади, машқ қилдирилмагани ўз қобилиятини сусайтиради ва хусусиятини йўқотиб боради».

Нисбатан катта бўлмаган танаффус актив мускул ҳужайралари вазнининг камайишига, компонентлари, тўзилишининг лозим бўлмаган ўзга ришларига, ҳатто морфологиясининг регрессиясига олиб келади. Айрим регрессив ўзгаришлар ҳатто 5—7 кунлик танаффусларда ҳам содир бўлиши мумкин (Н.В. Зимкин, Д.Л. Фердман, О.И. Файншмидт ва бошқалар).

Шуниси тушунарли бўлиши лозимки агарда жисмонийтарбия жараёни узлуксиз олиб борилса, яъни, у танаффусларсиз, оқланмаган йўқотишларсиз, ҳар бир машғулотдаги самара олдинги машғулотнинг "из"и ҳисобига қатлам—қатлам бўлиб қалинлашса ҳамда аввалги машғулотлар келтириб чиқарган ижо бий ўзгаришлар такомиллаштирилса ва ривожланти

рилсагина содир бўлади.

Бу талабни амалга ошириш жисмий тарбия амалиётида ҳафтада янги шуғулланувчиларга 2—3 марта машғулот (эрталабки зарядка ва бошқа қўшимчаларни ҳисобга олмаган ҳолда) олиб борилади. Қолаверса, "шуғулланганлик" қанча юқори бўлса, машғулотлар орасидаги интерваллар шунча қисқаради ва жисмоний тарбия жараёни шунчалик зичлашгандек бўлади. Машғулотларнинг концентрацияси қанчалик юқори бўлса, спорт тренировкаи учун узлуксизликнинг ифодаланиши шунчалар характерли бўлиши мумкин.

9.5. Такрорийлик ва вариациялаш принципи

Жисмий тарбия жараёнида тарбиянинг бошқа турларига нисбатан такрорийлик—қайта бажариш муҳим аҳамиятга эга. И.П. Павлов ва А.Н. Крестовников кўрсатганидек, ҳаракат малакасининг физиологик асоси ҳисобланган динамик стереотипни кўп марота балаб такрорлашсиз шакиллантириш ва тартибга солиш мумкин эмас.

Такрорлаш, энг аввало организмдаги морфофункционал ўзгаришни тартибга солиш ва қайта мосланиши узоқ муддат давомида таъминланиши учун зарур бўлиб, унинг базасида жисмоний сифатларнинг ривожланиши рўй беради, эришилганлари мустаҳкамланади, кейинги прогресс учун шароит яратилади. Такрорлаш жисмоний тарбиянинг ажралмас чегарасидир.

Фақатгина ҳар бир машғулот такрорланмай, машғулотларидаги кетма—кетлилик ҳам, шунингдек, қайсидир ҳолларда машғулотларнинг ўзини ҳафта, ой, давомида ва вақтнинг маълум бўлаклари ичида

(ҳафталик, ойлик ва ҳ.к. циклари) такрорланади.

Такрорийликнинг даражаси қўлланилаётган машқларнинг нимага қаратилганига, машғулотларнинг жисмоний тарбиянинг у ёки бу этапидаги умумий йўналишига, шуғулланувчилар контингенти ва хусусятлари бошқа жисмоний юкнинг характериға, таъсир қилувчи факторларға боғлиқдир. Шунинг учун такрорийлик фурсати айрим ҳолда кўп ва айрим ҳолларда оз бўлсада, жисмоний машқлар билан шуғулланиш машғулотларнинг мунтазамлигида ифодаланган.

Жисмоний тарбия жараёни учун такрорийлик қаторида вариативлик — машқларни бажариш шароити да унинг кўриниши, нагрузка (юклама) динамикасини турли методлар қўллаш билан машғулотлар шакли ва мазмунининг бирваракайига ўзгартирилишидан фойдаланил^ишдир.

Бу ўринда қуйидаги объектив қарама — қаршиликларға диққат эътиборини қаратиш лозим. Кўп маротабалаб қайтариш жараёнида ҳаракатларнинг динамик стереотипини ва организмнинг қўлланилаётган нагрузкаға жавоб реакциясини янада стабиллашув ва стандартлашуви содир бўлади. Шунинг учун агар да фақат такрорлаш (машқ ҳаракат ва ҳолатининг шакли ва мазмунини айтарли ўзгартирмай тушунилса) билан чегараланса, бу эртами — кечми, барибир, ҳаракат малакасини йўналишидан четланишиға олиб келади ва жисмоний сифатларнинг ривожланиши^{ни} тўхтатади. Бундай қарама — қаршилиқ такрорийликдан вариативликни қўшиб қўллаш орқалигина ҳал этилади.

Стандарт машқларни вариативлик билан, нагрукани такрорлашнинг фонида, ҳажми ва интенсивли

гини ўзгартириб машғулотлар тузилиши ва мазмунини сақлаган ҳолда янгилаш билан биз доимий прогрессив шароит яратамиз.

Жисмоний юк(нагрузка) ва дам олишнинг радио нал ўрин алмашинуви(навбатлашуви).

Жисмоний тарбия жараёнининг узлуксизлиги, дам олиш билан нагрузка беришнинг доимийлигини ман қилмай тахминий амалга оширади.

Нагрузка шуғулланувчилар организмига жисмоний машқлар таъсирини маълум даражадаги катталиги бўлиб, унинг функционал имкониятларни ошириш фактори ҳисобланади. Бунга организмнинг "иш потенциали" ни сарфлаш ва чарчаш орқали эришилади ва у тикланиш жараёни учун стимул ҳисобланади.

Тикланиш жараёнининг қонуниятлари кучига қараб нагрузка дам олиш ва бир вақтнинг ўзида нарузкани қўллаш шароити билан чамбарчас боғланган.

Кўп сонли илмий изланишларнинг кўрсатишича, иш қобилияти дам олиш шароитида қонуний равишда белгиланган фазалар бўйича ўзгариб туради. Иш пайтида, нагрузка катта бўлса, иш қобилияти даражасининг пасайиши содир бўлади — чарчаш ривожлана бошлайди. Оқибатда иш бажариш тўхтайди, организм га дам бериш керак бўлади, дам пайтида тикланиш жараёни бошланади, навбатдаги нагрузкага стимул тайёрланади. Тўғри, айрим пай тда тикланиш жараёни иш вақтидаёқ бошланади, лекин иш қобилиятининг тўла тикланиши учун дам олиш шароити яратилиши керак. Айтарли даражадаги катта нагрузкада ва лозим бўлган дам олиш интервалида тикланишнинг бориши иш қобилиятининг иш бошлангунгача бўлган даража

сига етиб қолсада, у тугалланмайди; унинг орқасидан "юқори тикланиш" деб аталган фазаси бошланадики, унинг асосида организмнинг энергетик ресурслари нинг суперкомпенсацияси (фосфокреатин, гликоген ва ҳоказоларни тикланиши) ётади. Бу фаза дам олиш давом эттирилган ҳолдагина алмашади, шундагина иш қобилияти иш бошлангунча бўлган ҳолатга қайтади.

Айтилганлардан шундай х у л о с а келиб чиқади ки, *биринчидан*, организмнинг функционал имкониятлари динамикаси фақат нагрузка билан эмас, иш қобилиятининг тикланиши ва ривожланиши учун зарур бўладиган дам олиш билан шартли боғлиқ^{ли} эга. Шу сабабли дам олишга нагрузка каби жисмоний тарбия жараёнининг етакчи компонентларидан бири деб қаралади. Шунга кўра, жисмоний тарбия санъати — бу маълум маънода нагрузка билан дам олишни тўғри навбатлаштира(алмаштира) олиш дейилади.

Иккинчидан, нагрузка билан дам олишни раціонал алмаштириш муаммосини ҳал этишда т и к л а н и ш жараёни фазали эканлигини ҳисобга олиш миз, навбатдаги нагрузка тикланишнинг қайси фазасига тўғри келаётганлигини, чунки ўша нагрузканинг самараси қайси фазага тушганлигига қараб турлича бўлишини унутмаслигимиз керак. Агар нагрузкалар орасидаги и н т е р в а л чўзилиб кетса, «тикланиш» фазасига тўғри келмаса функционал имкониятлар амалда ошмайди.

Агар навбатдаги нагрузка қайта тикланиб улгурмаган фазага тўғри келса, пировард натижаси функционал имкониятларнинг пасайишига, толишга олиб келади. Лекин нагрузка "юқори тикланиш" фазасига мос келиб қолса, унинг ҳажми ва интензивлигини

ошириш учун имконият яратилади ва шу тариқа иш қобилияти доимий ортиб боради. Шунга эътибор бериш керакки нагрузка билан дам олишни ўрин алмаштирилиши ҳар бир машғулот давомида олиб борилмаслиги керак деган тушунча пайдо бўлмаслиги керак.

Қатор машқларни, айниқса, чидамлиликни ривожлантиришга йўналтирилганларини қисман қайта тикланиб улгурмаган фонда бажаришга рухсат этилади, ҳатто уни мақсадга мувофиқ дейиш ҳам тўғри бўлади, чунки иш қобилиятининг ошиши чарчаш орқали амалга оширилади. Бу фикрни алоҳида туркум машғулотлар учун ҳам айтиш мумкин. Тўла тикланимаган шароитда қатор машғулотлар ўтказиб, биз уларнинг эффектини тўплагандек (йиқгандек) бўламиз ва бу билан организмга нисбатан қаттиқ талаблар қўямиз, ўз навбатда биз дам олиш давридаги кучли тикланиш учун етарли стимул яратамиз. Дам олишнинг интервали бу туркумдаги машғулотлар учун, албатта, иш қобилиятининг умумий тикланиши "ю қ о р и т и к л а н и ш и" учун етарли даражада катта бўлиши лозим.

Қ а й т а т и к л а н а олмаганлик фонида аҳамиятли даражадаги юкламадан шуғулланувчиларнинг мувофиқ равишдаги дастлабки тайёргарлигидан сўнг фойдаланилади. Туркумли қайта тиклана олмаганлик фонида ўтказилган машғулотларнинг эффекти йиғиндисига нисбатан эҳтиёткорлик зарур. Бу тизимдаги нагрузкалар асосан спорт тренировкалари учун характерлидир.

Яна битта аниқлик киритайлик. Амалиётда нисбатан абстракт ва соддалаштирилган тикланиш ва бир хил типдаги нагрузка жараёнининг графигига дуч

келамиз. Ҳаётда, жисмоний тарбия практикасида нагрузка доимо характериға кўра (куч, тезлик, чидам лилик ва ҳ.к.), интенсивлиги, ҳажмиға кўра навбат лашади. Тикланиш жараёни турли орган ва система ларда бир хилда ва бир вақтнинг ўзида бормаслигини эътиборға олиш лозим (гетерохрон тарзида). Бундан ташқари, ҳатто бир турдаги функционал тузум чегарасида ҳам турли функционал хусусиятлар тикла нишида ҳам гетерохронлик кузатилади, гетерохронлик билан боғлиқ биохимик жараёнлардаги тикланиш ҳам тенг амалға ошмайди (масалан, мускулни энергия потен циалининг тикланишида аввалиға АТФнинг мазмуни нормаллашади, сўнгра креатинфосфат ва ниҳоят, гликоген ўз нормасиға қайтади, бу ҳаракат аппарати иш қобилияти тикланишининг бир вақтнинг ўзида, айниқса, турли характердаги ишни бажаргандан сўн г рўй бермаслигини кўрсатади.

Машғулотлар кетма—кетлиги ва улар мазмуни турли томонларининг ўзаро боғлиқлиги, машғулот ларнинг оптимал кетма—кетлиги муаммоси, кучиға ярашалилик муаммоси билан узвий боғлиқ. Ҳақиқатдан ҳам: жисмоний тарбия жараёнида бир йўлни танлаш билан биз шуғулланувчиларнинг имкониятлари ва уларнинг ривожланиш қонуниятлари билан ҳисоблашишға мажбурмиз, яъни шу этап учун нимани уddалай оламиз—кучимизға яраша, кейинги сида нимадан иборат бўлиши лозимлигини белгилаб оламиз. Шундай қилиб, *кучиға ярашалилик кетма—кетликни шарт қилиб олади*. Кетма—кетлилик муаммоси кучиға ярашалилик муаммосиға бориб тақалмайди. Уларнинг қай йўсинда бориши, жисмоний тарбиянинг қайси этапида қандай йўл тутиш

аҳамияти ортади, қайсики у таълим ва тарбия жараёнида ҳам ижобий, ҳам салбий бўлиши мумкин.

Жисмоний машқлар билан шуғулланиш машғулотларнинг тизимини тузаётиб ҳаракат малакаси ва жисмоний сифатларнинг "ижобий кўчиши"ни максимал даражада бўлишини ва имконияти борича, "салбий кўчиш"ни тормозловчи таъсирини йўқотиш лозим. Демак, салбий эффект берувчи "кўчишдан" умуман юз ўгириш керак деган хулосага келмаслиги миз зарур.

Жисмоний тарбиянинг мазмуни ҳаётдан келиб чиқади, уни турмуш талаби белгилайди, ҳаётий амалиётда эса жисмоний сифатларнинг турли даражада ривожланганлигига, ундан ҳам турлича бўлган ҳаракат малакаларини эгаллаган бўламиз, шулар қатори, керакли малакаларга қаршилиқ кўрсатувчиларга ҳам эга бўламиз. Ҳаракат малакаларининг мустаҳкамланиши, бир тартибга кириши натижасида орган ва системалар "салбий эффект" берувчи малакаларни ҳам осонликча енгиш имкониятига эга бўла бошлайди. Бу ўз навбатида, умумий прогресснинг вужудга кела бошланаётганлигидир. Мисол учун чидамлилиқнинг риожланиши вақтинчалик куч ва тезкорликнинг сусайиши билан кузатилиши мумкин. Кейинчалик у ёки бу сифатнинг ривожи учун база яратади(яъни "жисмоний сифатнинг айнан кўчиши") бошқача айтганда, жисмоний сифатнинг ривожланиши, такомиллашиши организмнинг функционал имкониятлари ошишининг умумий фонида содир бўлади.

Юқорида қайд қилинганидек, тормозловчи фаолиятнинг "салбий кўчиши"ни чегараловчи ва уни ижобий факторга айлантириш муаммоси вужудга

келади. Бу муаммони, энг аввало, бир — бирига салбий муносабат кўрсатаётган машқларни вақти — вақти билан (уларнинг ҳажмини, вазнини ва ҳ.к.ларини) мувофиқ машқларни, уларнинг навбатлашинуви жисмоний тарбия жараёнининг турли этапларида, оз бўлсада, яқинлаштириш, ўхшаш томонларини топиш билан ҳал қилинади. Машқларни навбати (бирин — кетинлиги) уларнинг тўзилиши ва қийинлигига мувофиқ белгиланади:

- нисбатан озроқ мураккабликдаги ва қийин машқлар;

- қоидадагидек нисбатан анча қийин ва бирмунча қийинлари;

- биринчилари иккинчисининг таркибига кириб бутуннинг бўлагини (қисмини) вужудга келтирса.

Оптимал кетма — кетликдаги машғулотлар ва машқларни ҳар бир машғулот чегарасида танлаш учун характериға кўра турли нагрузкаларнинг натижаси (таъсири)ни ҳисобға олишнинг аҳамияти жуда катта дир. Тажрибада (С.П. Летунов, Н.Н. Яковлев ва бошқалар) исботланганки, тезкорлик характеридаги нагрузка, чидамлиликини талаб қилувчи нагрузкаларға қулай физиологик фонни вужудға келтиради.

Охиргиси шундай фон қолдирадики (албатта, нагрузка аҳамиятли даражада бўлган бўлса), бир неча соатлар давомида тезкорлик машқларини бажаришға салбий таъсир кўрсатиши мумкин. Аниқланишича, тезкорлик нагрузкасини куч талаб қиладиган машқлар билан яхши навбатлашади, бу ўз навбатида ижобий натижаға олиб келади (Н.Н. Яковлев, В.М. Дьячков ва бошқалар), ижобий натижа олдин куч талаб қиладиган машқлардан сўнг тезкорлик талаб қиладиган машқлар

кетма — кетлиги қўлланилса ҳам содир бўлиши мумкин.

Юқорида таъкидланганидек, нагрузкаларнинг қуйидагича тартиби, уларнинг йўналишига қараб:

— куч, тезкорлик — чидамлиликка еки тезкорлик,

— куч — чидамлилик деб белгиланиши лозим.

Бу алоҳида машғулотлар ичидаги машқлар кетма — кетлиги учун ҳам, ҳафталик машғулотларнинг йўналишини ёки узунлигига кўра яқин бўлган циклларда машқларни машғулотларнинг тартибини ўзгартириш учун ҳам тўғри келади. Бунда чидамлиликни ривожлантиришга йўналтирилган машғулотлардан сўнг актив ва пассив дам олишнинг шундай интервали назарда тутиладики, навбатдаги тезкорлик ёки куч талаб қилувчи характеридаги машқларга уларнинг зарур бўлмаган таъсирлари бўлмаслиги керак.

Кўрсатилган тартиб кўп ҳолларда ўзини оқлаган, лекин у албатта ягона ва мақсадга мувофиқ эмас. Чунки машғулотлар ва машқларнинг кетма — кетлиги қатор конкрет шароитларга, шу қаторда шуғулланувчилар контингентининг хусусиятлари ва жисмоний тарбиянинг у ёки бу этапидаги машғулотларнинг умумий йўналиши, қўлланилаётган нагрузкаларнинг катталиги ва уларнинг динамикаси хусусиятлари ва шу кабиларга боғлиқдир. Бундай шарт — шароитларни ҳисобга олиб, уларни қўллаш учун мақсадга мувофиқ йўлни танлаш албатта, осон эмас. Ҳозирча бу муаммони барча деталари билан ҳал қилиш анча мушкуллигича қолмоқда.

Вақти келиб, сўзсиз равишда алоҳида машғулотнинг ўзини ёки машғулотлар тизимини тўлалигича программалаштириш имконига эга бўламиз. Албатта, бу соҳада катта шижоат асосли равишда программа

лаштириш ва модуллаштиришнинг кибернетик услубиятини яратиш ва қўллашда эканлигидадир.

9.6. Талабларни аста — секинлик билан ошириш принципи

Бу принципнинг жисмоний тарбия жараёнида шуғулланувчиларга қўйилаётган талабларнинг умумий тенденциясининг ифодалаб, янги қийин вазифаларни танлаш, қўллаш, бажариш, аста — секинлик билан унга боғлиқ нагрузкаларнинг ҳажми ва интенсивлиги ни оширишни ўз ичига олади.

Нагрузкаларнинг оширишнинг умумий тенденцияси билан вазифаларни янгилашнинг доимий зарурлиги. Кўрсатилиб ўтилганидек, жимоний тарбия жараёни, бошқа жараёнлардай доим ҳаракатда бўлиб, машғулотдан — машғулотга, этапдан — этапга узлуксиз ўзгариб боради. Бундаги характерли белги — машқлар мураккаблигини, улар таъсири давомийлиги ва кучини оширишдир.

Жисмоний тарбия жараёнида ҳаракат фаолиятларининг бир шаклдан иккинчи шаклига ўтиши айтарли даражада қийин бўлиб, биринчи навбатда, маълумот, билим бериш вазифаларини ҳал қилиш учун зарур: табиийки, машқни янгиланмай туриб, ҳаёт учун катта аҳамиятли зарурий ҳаракат малакалари ва кўникмаларини эгаллаш қийин. Бу кейинчалик такомиллаштиришнинг шартига ҳам айланиши мумкин, чунки машқ қанча янгиланса, ҳаракат малакаси ва бажара билиш заҳираси шунча бойида, шу сабабли янги ҳаракат фаолиятлари шаклини ўзлаштириш, эгаллаш, аввалдан эгалланган малака ва кўникмаларни

такомиллаштириш осонлашади. Ундан ҳам аҳамият лиси, турли хил ҳаракат координацияларини ўзлаштириш жараёни натижасида содир бўладиган қийинчиликларни енгиш енгиллашади, ҳаракат фаолиятини ўз—ўзидан координациялаш қобилияти ривожланади ва такомиллаштиришнинг бепоён уфқлари очилади.

Жисмоний тарбия жараёнида ҳаракат фаолиятлари шаклини қийинлаштириш билан бир қаторда жисмоний юкнинг (нагрузкнинг) барча компонентлари ошиб бориши керак. Бу қуйидаги жисмоний сифатлар—куч, тезкорлик, чидамлиликни ривожлантириш қонуниятлари асосида ҳал қилинади.

Аҳамиятли ҳолатлардан бири шундаки, жисмоний машқлар таъсиридан организмда содир бўлаётган ижобий ўзгаришлар даражаси (маълум даражадаги физиологик чегарада) нагрузкаларнинг ҳажми ва интенсивлигига пропорционалдир. Агарда лозим бўлган барча шароитларга риоя қилинса, шу қаторда нагрузка меъёридан, янги толиқиш чегараси бошланадиган жойдан ошмаса—нагрузка қанча юқори бўлса, адаптация даври нагрузка учун шунчалик аҳамиятли ва пухта бўлади; нагрузка қанчалик интенсив бўлса, тикланиш ва "юқори тикланиш" жараёни шунчалик бақувват бўлади. Бу мускуллар энергияси ресурсларининг тикланиши мисолида тажрибада исботланган.

Организмнинг жавоби бир турдаги нагрузкаларга ўзгармас бўлиб қолавермайди. Шу нагрузкага мослашган сари у келтириб чиқарган организмдаги биологик ўзгаришлар қариб боради, ташқи иш бирлигига сарфланган энергия озаяди, ўпка вентилияцияси, юракнинг минутли уриш частотаси ва қон босими камаяди: қон таркибидаги биохимик ва морфологик ўзгаришлар

сезилмас даражага бориб қолади. Физиологик нуқтаи назаридан "функцияни тежамлаштириш" содир бўлади. Организм функционал имкониятининг ўзгармас ишларига мослашишининг ортиши натижасида шу ишни бажаришда энергия сарфлашни иқтисод қилиш, қисман оз зўриқиш билан бажаришга олиб келади. *Нагрузкаларга биологик мосланишнинг маъноси* анашулардан иборатдир. Бу *жисмоний тарбия жараёнининг етакчи қонуниятларидан биридир.*

Демак, биологик мосланиш организмда содир бўлмаса, ўзгариш — жисмоний сифатларнинг ривожланиши тўхтайдди. Бу, ўз навбатада, юкламани системали ўзгартириб унинг ҳажм ва интенсивлигини ошириб боришни тақазо этади.

Амалиёт бу қонуниятнинг жисмоний тарбия жараёнида руҳий сифатларни ҳам тарбиялашга ҳам таълуқли эканлигини кўрсатади. Жисмоний сифатларни ривожлантиришдек руҳий сифатлар шу сифатни талаб қилувчи фаолиятларни бажариш орқали ривожлантирилади. Руҳий сифатларни намоён қилиш даражаси психологик қийинчиликларнинг ўлчови ва уни енга олишга боғлиқ. Шунга кўра, руҳий ҳолатини тарбиялаш махсус жисмоний юкламлар ва топшириқларни аста — секинлик билан ошириб бориш ва уни енга олиш орқали тарбияланади.

Топшириқларни қийинлаштириш шартлари ва нагрузкаларни ошириш шакллари. Кучига ярашалик, индивидуаллаштириш ва системалилик принципларида биз жисмоний тарбия жараёнида талабларни оширишнинг айрим шартлари устида тўхталдик. Талабларни ошириш ижобий натижаларга — янги

вазифалар ва унга боғлиқ бўлган юкламаларнинг шуғулланувчилар учун кучига яраша бўлсагина, организмга керагидан ортиқ талаб қўймаса, жинси, ёши ҳамда индивиднинг бошқа хусусиятларига мос келсагина олиб келиши мумкинлигини тушуниб олдик.

Яна асосий шартларидан бири кетма — кетлилик (машқларнинг бирини — бирига мослаб улаш, ўзаро боғлиқлик), машғулотларнинг мунтазамлиги ва нагрукани дам олиш билан оптимал навбатлаштириш ҳисобланади.

Шу ўринда *пухталилик*нинг аҳамиятини ҳам эътибордан четда қолдирмаслигимиз керак. Бунда гап жисмоний сифатларни ривожлантириш асосида ётувчи эгалланган малака ва кўникмаларнинг пухталиги ва организмнинг мослашуви (адаптацияси) устида боради. Нисбатан янги, мураккаб ва оғир машқларга ўтиш шаклланган малакаларнинг мустахкамлашиш даражаси ва нагрукаларга мослашуви орқали бориши лозим.

Мустахкамланмаган малака нагруканинг катталигидан тез бўзилиши мумкин (шунингдек, интерференция таъсиридан ҳам). Чунки янги машқларга ўтиш пайтида ҳам шунга дуч келиш мумкин. Бу, ўз навбатида, янги малакаларнинг шаклланишига тўсиқ бўлади, сабаби улар (малакалар) оёққа туриш учун етарли даражадаги таянчни топа олмайдилар. Шу билан бир қаторда, нагрукка динамикаси ва морфо функционал ўзгаришлар орасида ҳавфли мувофиқлик вужудга келади.

У ёки бу нагруккага организм бирданига ёки озгина вақт ичида (маълум дақиқаларда) мослашмайди. Шуғулланганликнинг янги, нисбатан юқори даражаси

га кўтарилиш имкон берувчи адаптация даври учун маълум вақт ўтиб улгуриши керак. Турли функционал ва структурадаги ўзгаришлар учун, кўрсатиб ўтилгандек, бир хил вақт (муддат) талаб қилинмайди.

М. Периш схемаси буйича энг аввало мускуллар ва безлар таркибида физик — химик ўзгаришлар содир бўлади, шунингдек, нерв системасининг бошқариш функциясида ҳам маълум ўзгаришлар юз беради. Нерв мускул системасининг алмашинуви — актив хужайра ларда функционал ва структура ўзгаришлари учун нисбатан узоқроқ (камида бир ҳафта) вақт керак бўлади. Энг кўп вақт эса, бир ойча, таянч боғлов аш рати хужайраларидаги ўзгаришларга мосланиш учун керак бўлади. Мослашувнинг бу каби муддатлари албатта нагрузкаларнинг ҳажмига ҳам боғлиқдир.

Хулоса қилиб айтганда, нагрузкалар динамикаси аста — секинлик билан характерланиши лозим. Бунда *нагрузкаларни аста-секин ошириш*нинг турлича шак ларидан фойдаланиди: тўғри чизик бўйлаб, поғонасимон, тўлқинсимон;

Биринчи ҳолда — тўғри чизик бўйлаб нагрузка динамикасининг оширилиши ҳафтадан — ҳафтага бир хил ўлчамда (размерда) содир бўлади. Наг ружкаларни нисбатан юқори бўлмаган темпда оши риш ва машғулотлар орасидаги (аҳамиятли) интервал ларни таъминлаш аста — секинлик билан амалга ошири лади.

Нагрузка динамикасини поғонама — поғо на ошириш қаторасига ўтказилган бир неча машғу лотларда нисбатан стабиллашув содир бўлганидан сўнг навбатдагисига ўтилади. "Сакраш" пайтида (навбатда ги поғонага) тўғри чизик бўйлаб оширишга нисбатан

нагрузка динамикаси кескин оширилади; лекин бунда мосланиш жараёнларининг бориши енгиллаштирувчи стабиллашув ҳодисаси нисбатан сезирарли ифодаланган. Нагрузканинг ана шундай динамикаси шакли нисбатан аҳамиятли бўлганларини ўзлаштириш имконини беради.

Нагрузкани оширишнинг тўлқинсимон динамикаси шундай характерланадики, бирмунча секин, бир текисда нагрузка бериб борилиб, бирданига кескин кўтариш қилинади. Лекин уни аста—секин яна пасайтирилади. Чунки функционал мослашув орқада қолиши мумкин. Мослашув белгилари кўзатиладиганч нагрузка янада катта "тўлқин" билан оширилади. Бунда аста—секинлик бузилмаслиги муҳимдир. Шундай қилиб нагрузка ҳажми ва интенсивлигини энг катта миқдорига олиб чиқиш мумкин.

Умуман, узоқ муддат давом этган машғулотларда нагрузканинг динамикаси ҳақиқатдан ҳам тўлқинсимон ёки ўхшаш шаклга(формага) киради.

Бошқа сўз билан айтганда, жисмоний тарбия жараёнининг нисбатан узоқ давом этмаган давларида, агар у қанчалар қисқа бўлса, нагрузканинг тўғри чизиқ бўйлаб ва поғонасимон тарзда оширишнинг умумий даражаси ҳажми ва интенсивлиги шунча юқори бўлади.

Бу қатор табиий содир бўладиган физиологик жараёнлар сабаблари, билан белгиланади ва улар моҳият жиҳатидан етакчи рол ўйнайди: биринчидан, организм физиологик жараёнларининг табиий ритмини ифода этувчи хизмат ҳолатининг даврий тебраниши ва ҳаётнинг умумий режими фаолияти; иккинчидан,

мослашув жараёнларининг қонунияти; учинчидан нагрузка ҳажми ва интенсивлигини оширишдаги қарама — қаршиликлар.

Кейинги икки ҳолатта аниқлик киритамиз. Организм шакли (формаси) ва вазифаси (функцияси) нинг стабиллиги ўзига хос кучга эга бўлиб, турли орган ва системалардаги мослашув жараёни биҳ вақтнинг ўзида бўлмай, қайта қуришга мослашиш динамикаси, нагрузка динамикасидан "орқада" қолган дек бўлади: аввалига нагрузкалар оширилади, сўнгра янги оширилган талаблар орқали келиб чиқарилган мослашув жараёни йўлга қўйилади.

Агар машғулотдан машғулотга ёки ҳатто биҳ машғулотнинг биҳ сериясидан бошқа сериясига нагрузка ортираверилса нагрузканингу умумий ҳажминини юқорилигига кўра, эртами — кечми барибир организм нинг имконияти ва унга қўйилаётган талаблар орасидагузулиш содир бўлади. Бунга йўл қўймаслик учун нагрузкани умумий ҳажмининг тўлқинсимон "кўтариш" ва "пасайтириш"ларни қўллаб нисбатан кечрокумослашувчи организмдаги ўхшаш ҳолатни вужудга келтиришимиз лозим.

Юкламанингу ҳажми ва интенсивлиги, бошқачасига айтганда, жисмоний ишнинг миқдорий йиғиндиси ва унинг зўриқиш билан бажарилиши даражаси орасидаги зиддият бирваракайига маълум чегарага эгалиги билан ифодаланади.

Ҳажминингу кейинчалик оширилиши интенсивлик, стабиллашув, сўнгра унинг пасайиши билан боғлиқ ёки унинг акси бўлиши мумкин: Зарур бўлган даражада интенсивликни ошириш учун қайсидир этап давомида стабиллаштириш ва ҳажмини оширишга

тўғри келади.

Бироқ жисмоний тарбия жараёнида ҳажм ҳамда интенсивликни умумий тенденциясини ошириб бориш бир оз ушланиши керак бўлади, бўлмаса, жисмоний сифатларнинг доимий ва ҳар томонлама ривожланиши ни таъминлаб бўлмайди. Бу қарама — қаршилик нагрузка динамикаси ёрдами билан ҳал қилинади. Ҳар бир тўлқин вақти билан бир бирига тушмайдиган ҳажм динамикаси ва интенсивлик динамикаси ажралгандек бўлади. Бошланишида агар вақтнинг катта бўлаклари хусусида гапирилганда (ҳафта ёки ой назарда тутилади) нагрузкаларнинг ҳажми нисбатан кўпайтирилиши содир бўлади; бунда интенсивликнинг темпи унчалик оширилмайди. Сўнгра маълум даражадаги стабил лашувдан сўнг ҳажм қисқартирилиб, интенсивлик шу этап учун энг юқори даражада кўтарилади. "Тўлқинларнинг ҳажм ва интенсивлиги пасайиши" — енгиллашган якуновчи дақиқа ҳисобланади. Сўнги тўлқинлар худди шу тўзилишда бўлади. Лекин нагрузка ўсишининг умумий тенденцияси юқори даражада ўтади.

Бу тенденция кўп йиллик машғулотлар давомида сақланади, маълум вақт ўтиши билан у умумий тенденция бўлаолмай қолади (функционал, адаптация имкониятлари кучли пасайишининг кучайиши ҳисоби га) ва йиллик машғулотларнинг айрим этаплари рамкасида қўлланилади. Шундай қилиб шу кунгача нагрузканинг умумий динамикаси кўп йиллик аспекти "тўлқинсимон" тарзда қўлланилиши кузатилмоқда.

Нагрузаларнинг тўлқинсимон олиб борилиши — ҳафталик, ойлик, йиллик фон сифатида бўлиб, унга ҳам тўғри чизиқли, ҳам поғонасимон шаклдаги нагрузкаларнинг фонидан фойдаланиш жисмоний тарбия

нинг турли этапларидаги конкрет вазифаларнинг шароитига боғлиқ. Нагрузкани тўғри чизик бўйлаб оширишдан, хусусан, уларнинг умумий даражаси нисбатан юқори бўлмаган нагрузкалар ва айниқса, аста — секинлик билан ишга тортишда қўлланилади. Поғона ма — поғона динамика юқсридагининг акси, бажарилган ишлар базасида шуғулланганликнинг ошишини стимуллаштириш вазифасига жавоб беради.

9.7. Услубий принципларнинг ўзаро алоқаси.

Жисмоний тарбия принциплари хусусида айтиб ўтилган фикрларни диққат билан таҳлил қилсак, уларнинг мазмуни бир-бири билан шундай туташган, сингиб кетган ва ҳатто бир — бирига мослашиб кетган лигини аниқлашимиз мумкин. Бунга ажабланмаса ҳам бўлади, чунки уларнинг барчаси бир жараённи айрим ажратилган томонлари ва қонуниятларини ифода лайди, моҳиятига кўра ўзи алоҳида, лекин шартли равишда алоҳида бўлган принциплар аспектида тасвирланади.

Онглилик ва фаоллилик принципи жисмоний тарбиянинг бошқа барча принципларининг амалга оширилиши умумий шартлари тарзида қабул қилиниши мумкин. Чунки шуғулланувчиларнинг ишга онгли ва актив муносабати ўқув материални кучига ярашалилигига, эгалланган билим, малака ва кўникманинг пухталиги, аввалгиларининг кейингиларига боғланиши ва ҳоказоларнинг кейинроқ ўсиш йўриқномасига айланиши билан характерланади. Бошқа томондан, шуғулланувчиларнинг актив фаолияти орқали белгиланган мақсадга олиб бориши, у кўргазмалилик, кучи

га ярашалилик, индивидуаллаштириш, системалилик, талабларни ошириш принципларидан келиб чиқса, ҳақиқатдан ҳам онгли деб қабул қилинади.

Кучга ярашалилик ва индивидуаллаштириш принципларини ҳисобга олмасак, машғулотларнинг кетма — кетлиги ва нагрузканинг оширишнинг радионал йўллари танлай олмаймиз. Ўз навбатида, кучига ярашалилик чегарасини белгилаш, системалилик ва талабларни ошириш принципи асосида амалга оширилади, бундан келиб чиқадики, кўрсатилган принципларнинг ҳеч бири бошқаларини инкор қилиш билан тўлалигича амалиётга тадбиқ қилинмайди. Уларнинг ўзаро бирлиги асосида ҳар бирининг таъсир доираси тарбия жараёнида кутилган самарани бериши мумкин.

10. ТАЪЛИМНИНГ МЕТОДЛАРИ

Жисмоний тарбиянинг ўқитиш предмети сифатидаги махсус билим ва ҳаракат фаолиятлари ўқитувчидан ўқитишга хос маълум усуллар ва услубиятлар (методлар)ни билишни талаб этади. Таълим (ўқитиш)нинг услублари кўп бўлишига қарамай уларнинг ҳеч бири универсал эмас. Таълим методларининг тавсифини билиш бу услублар таркибидан қулайини танлаб олишга, ўқитиш вазифаларини ҳал қилиш учун нисбатан самаралиларини ажратиб олишга имкон беради.

М е т о д — фаолиятнинг шундай усулики, турли шароитда, турли ҳилдаги шуғуланувчилар билан кенг доирадаги вазифаларни ҳал этиш имконияти бўлади. Масалан: кўргазмалилик методи билан ҳаракат фао

лиятларини таништириш, уни такомиллаштиришнинг (турли ёшдаги ўқувчилар, катталар билан ишлашда) турли хилдаги таълим вазифаларини ҳал қилиш мумкин.

Методик усул — бу педагогнинг шундай таъсир фаолияти, ўқитишнинг қандайдир маълум бир шароитида таълимнинг хусусий вазифаларини (ёки унинг бир қисмини) ҳал этиш учун қўлланилади. Масалан: машқни ўқувчига ёнламасига — ўзи ён томони билан туриб кўрсатиши ва ҳ.к.лар.

Ўз навбатида, агар методлар комплекси (сўз билан ифодалаш, кўргазмалилик ва амалий ўргана бошлаш) орқали қўйилган вазифани ҳал қилиш мумкин бўлса (масалан, сакрашга ўрганишини), унда методик усуллар тизими таълимнинг аниқ бир шароитда методларни амалга ошириш, қўллашдек хизматларни ўтайди (масалан, сакрашни кўрсатишда профиллик кўрсатишни ёки олд кўриниши, қолаверса, иккала методик усулни ҳам қўллашга тўғри келади). Ҳар бир методнинг турли хил методик усуллари бўлиши мумкин. Улар сон — саноксиз даражада кўп бўлиб, маълум вақт мобайнида айримлари йўқ бўлиб кетса, айримларининг кўринишлари ўзгаради, ўқитувчининг ижодий изланиши, фаолияти натижасида янгилари ҳам вужудга келиб, амалда қўлланилади. Кўпинча ўқитиш даражасига хос методик усуллар ҳажмини ўқитувчи (тренер) томонидан кўп билиш орқалигина фарқлаш мумкин.

Таърибасиз ўқитувчиларда баъзан услубият — методик усулнинг ташқи аломатларини ўзида мужас самлагандек кўриниши мумкин. Масалан: айрим машқларни бўлакларга ажратиб ўргатиш уларнинг тизими

оширилишига таяниши лозим. Методни алоҳида олинган принцип билан алоқасини бир томонлама изоҳлашни тушунтиришга йўл қўйиб бўлмайди. Масалан: агар ўқитувчи кўрсатиш методини қўллаган бўлса, уни кўргазмалилик принципини тўла амалга ошираётир деган хулосамиз нотўғри бўларди. Маълумки, бу принцип қатор методлар тизими орқалигина амалга оширилади.

5. Ўқув материали хусусиятини нинг мувофиқлиги. Ўқитиш методлари маълум даражада бўлсада жисмоний машқларни турларига боғлиқдир, айрим ҳолларда фақат сўз билан ифодалаш методининг ўзи кифоя қилса, нисбатан қийин вазифаларда эса кўрсатиш методини ҳам қўллаб туришга тўғри келади. Ўйналадиган, гимнастика, спорт ва туризм тарзидаги машқларни ўқитиш ўзининг хусусий методларига эга эмас.

Методлар жисмоний машқларнинг барча турлари учун бир хилдир. Шу билан бирга бу турларнинг ҳар қайсиси қандайдир даражада бўлсада, бир хил методик усуллардан фойдаланишга йўналган бўлиб бошқа ларидан нисбатан озроқ фойдаланилади. Бундай қарамлилик қанчалар кам бўлса, ўқитиш натижаси шунча яхши бўлади.

6. Ўқувчилар индивиди ва гуруҳни тайёргарлигини мувофиқлиги. Масалан, айрим ҳаракат фаолиятларини ўзлаштиришда яхши тайёргарликка эга ўқувчилар учун қисмларга ажратиб ўргатиш методини қўллаш мақсадга мувофиқ эмас, нисбатан тайёргарлиги мавжуд бўлганлари учун эса бу фаолиятни эгаллашни йўланма берувчи машқлар билан бошлаш керак бўлади.

Сўз билан ифодалаш методидан фойдаланишда ўқувчилар умумий билими даражаси бир мунча юқори бўлса, "вираж" бўйлаб югуришни тушунтиришда уларни физика соҳаси бўйича билимига таянишимиз мумкин бўлади.

7. Ўқитувчи ^{нинг} индивидуал хусусиятлари ва имкониятларининг мувофиқлиги. Албатта, ҳар бир педагог таълимнинг барча методларини тўла ҳажимда эгаллаган бўлиши лозим. Шунга қарамай, баъзи ўқитувчилар бир хил методларни яхши билишса, айримлари эса бошқасини яхши биладилар. Жисмоний тарбия жараёнида бу хусусиятларни алоҳида ҳисобга олиш зарур. Агар маълум ҳолатда икки хил методдан бир хил натижа чиқиши аниқ бўлиб қолса, албатта, ўқитувчи ўзи пухта билган методни қўллаши лозим.

8. Машғулотлар шaroитининг мувофиқлиги. Масалан, мактабдаги дарсларда тирмашиб чиқишга ўргатиш фақат бир ёки икки арқон билан амалга оширилса, ҳаракатни бир бутунлигича тўла ўргатиш методидан фойдаланиш самара бермайди чунки, бу машғулот зичлигини айтирли паст бўлишига сабаб бўлади. Бунда сўздан фойдаланиш методида ўқитувчи залнинг акустикаси ва спорт майдонининг сатҳини ҳисобга олиши керак.

9. Методларни турли туманларидан фойдаланиш талаби. Методларнинг ҳеч қайсиси ягона, асосий ва универсал бўла олмайди. Методларнинг турли хилидан фойдаланганда, таълим самаралироқ бўлади. Ҳар бир методнинг ўзига хос яхши томонлари бўлишини назардан соқит қилиб бўлмайди. Фақат саводсиз ўқитувчиларгина уларни

ёмон қилиши мумкин. Айрим педагогик ҳолатларда самара бераётган методлар бошқа пайтда умуман, яроқсиз, ҳатто зарарли ҳам бўлиб қолиши мумкин. Шунинг учун педагогик жараёнда таълимнинг тизимли методларидан ўринли фойдаланиш керак. Бу жараён да методларнинг кучли (ўринли) томонларидан фойда ланиб, бўш(ўринсиз) жихатларини ажратиб танлаш лозим. Бу низом қачонки *кўрсатиш тушунтириш билан, тушунтириш ифодалаш билан, кўрсатма ва ҳоказолар билан қўшиб олиб борилса*, ўқув — тарбия жараёни амалиётдаги ишларда тасдиқланади.

Шуғулланувчиларнинг барчаси учун ярайдиган, барча иш шароитига мос келадиган умуман йўқ десак, хато қилмаган бўламиз. қайси бир методни универсал метод сифатида юқори баҳоласак, уни барча ўқитувчи қўллай бошлайди, бу, ўз навбтида, ўқитувчи ижодкор лигини чегаралаб қўяди, ўқувчининг барча имконият ларидан фойдаланиш имконини бермайди. Бу фикр П.Ф. Лесгафт томонидан образли тарзда ифодаланган: "айтиш мумкинки: "Усул — бу мен". Усул шундан ибо ратки, билимли, тушунадиган ўқитувчи ўз иши ни ўзи олиб бораверади".

10.1. Таълим методлари тавсифи

Ўқувчиларнинг билимларини ошириш, малака ва кўникмаларни эгаллаш учун таълим методлари у ч г у р у ҳ г а а ж р а т и л а д и. Ҳар бир гуруҳ бир неча хил методларни ўз ичида мужассамлаштирган. Мужассамлаштирилган методларнинг таълим жарае ни даги ўрнига кўра *сўздан фойдаланиш, кўргазмали ҳис қилиш ва амалий методлар* деб гуруҳланади ва

улардан педагогик жараёнда кенг фойдаланилади.

Ўқитишнинг методлари

Сўздан фойдланиш
методлари

Кўргазмали хис
қилиш методлари

Амалий
методлар

хикоя
ифодалаш
тушунтириш
суҳбат
муҳокама
тошшириқ
кўрсатма
баҳо
буйруқ

кўрсатиш,
намойиш этиш,
плакатлар, кино —
граммалар, доска
га бўр билан чизиш,
ўқувчиларни ўзи
чизгани, макетлар,
моделлар,
ранг ва товуш
сигналлари

Қатъиян, қисман
реламентлаштрилган
машқ методлари,
бўлақларга
ажратиб ўз
лаштириш,
бир бутун —
лигича
ўргатиш,
ўйин, мусобақа

Уч гуруҳдаги методларнинг мавжудлиги орқали ўқувчи нининг ўзлаштирилган фаолияти билан организмнинг турли анализаторлири тизими ёрдамида таништириш таъминланади: ўқувчи эшитади, уқади, ўзи ҳаракат жараёнини хис қилади. Ишга иккала сигнал системаси жалб қилинади. Ҳаракат фаолиятини ўқитишда амалий методлар муҳим аҳамият касб этади. Биринчи^{си} икки пойдевор қурса, уни қуриб битириш — яъни ҳаракат фаолиятининг ижроси у ёки бу усул орқали амалга оширилади.

10.2. Сўздан фойдаланиш методлари

Ўқитувчи ўз фаолиятини асосан сўз ёрдамида (конструктивлик, ташкилотчилик, изланувчанлик) амалга оширади, шунингдек ўқувчилар билан ўзаро муло

қат ва муносабат ўрнатади. Сўз таълим жараёнини фаоллаштиради, айтиarli тўла ва аниқ тасаввурни шакллантиради, таълимнинг вазифасини чуқурроқ ҳис қилиш ва фикрлашга ёрдам беради. Сўз ёрдамида ўқитувчи ўқув материалидан фойдаланади, унинг ўзлаштирилиши натижасини баҳолайди ва таҳлил қилади, бу билан ўқувчини ўз-ўзини баҳолашга ўргатади. Ва ниҳоят, сўз бўлмаганда, ўқитувчи таълимнинг барча жараёнига хос ҳолатни ва ўқувчининг ҳуқуқи юриш—туриши бошқа шу каби жараёнларни бош қара олмаган бўлар эди.

Шундай қилиб, ўқитувчи сўзнинг икки функциясидан фойдаланиш имконига эга: биринчидан — маъноси орқали ўқитилаётган материалнинг мазмунини ифодалаш; иккинчи дан эмоционаллиги — ўқувчи ҳиссиётига таъсир этиши.

Сўзнинг маъноси ҳаракат вазифасини амалга ошириш учун аниқ ва ўқувчиларга тушунарли бўлиши лозим. Б.А. Ашмарин (1979) шу йўналиш бўйича қуйидаги услубий тавсияларни таклиф этади.

1. Сўз маъносининг мазмунини ўқувчилар хусусиятлари ва таълим вазифалари га мувофиқлашган бўлиши. Янги ҳаракат фаолиятини ўзлаштиришдан аввал дастлабки тушунтиришдан фойдаланиш, энг аввал ҳаракат фаолияти асосини англаш ва сўнг ҳаракат техникасини деталарини баён қилиш ва унга тушуниб етиш.

2. Сўздан фойдаланган ҳолда ўзлаштириладиган ҳаракат фаолиятини фойдасини уқтириш. Масалан, болалар тирмашиб чиқишнинг эркин усулини бир оз билганликлари сабабли, кўпинча координация талаб қиладиган уч

усул билан тирмашиб чиқишни ўрганиш хоҳишни пасайишга олиб келади. Тушунарли тарзда бу усулнинг афзалликлари сўзлаб берилса, ўзлаштиришдаги салбий муносабатни йўқга чиқариш мумкин.

3. Сўзнинг ҳаракат фаолиятидаги алоҳида ҳаракатларнинг ўзаро боғлиқлигини аниқлашда кераклиги. Буни, айниқса, йўлланма берувчи машқларни бажаришда ёддан чиқармаслик лозим. Бу машқлар айтарли эмоционал бўлмай, уларни ўзлаштирилаётган асосий ҳаракат фаолиятлари билан боғлиқлигини англаш кераклиги талаб қилинади.

4. Ўқитувчининг машқ техникаси асосини тушунтиришдаги сўзига катта аҳамият бериш, асосий зўриқиш талаб қилинадиган дақиқаларини тушуниш. Бу мақсадда кўпинча кўрсатма билан айтиш тарзидаги сўзлар, иборалар ("қўлларни", "бошни", "алеоп". ва.х.к.)дан фойдаланилади.

5. Сўз образли бўлиши керак, бу унинг кўргазмалилигини оширади ва ўқувчиларга анча тушунарли қилади. Ўқувчилар билимлари ва ҳаракат тажрибасини ҳисобга олган ҳолда, ўқитувчи қўйилган вазифаларни бажариш билан боғлиқ бўлган керакли дақиқаларга ўқувчи диққатини қаратиши мумкин.

6. Ўқувчиларга улар автоматлашмаган ҳолда бажараётган ҳаракатлари ҳақида (тузатишга тўғри келиб колган пайитлар бундан мустасно) гапириб мақсадга мувофиқ эмас. Агар ўқитувчи ўқувчининг автоматлашган ҳаракатлари ҳақида гапирса, ўқувчи ижро вақтида ҳаракат

ни ўша фазалари устида ўйлайди, натижада автоматлашган ҳаракатлар таркибида узилишлар содир бўлади.

Жисмоний билимларни эгаллашда **терминларнинг** ҳам муҳим аҳмияти бор. Терминлар ўқувчиларга ўзлари учун янги бўлган тушунча ва тасаввурларига сўз орқали урғу беради. Таниш тушунчаларни аниқ ажратиш, ўқитув чига эса умум қабул қилинган тушунчалар — сўзлар билан тушунтиришни осонлаштиради. Ниҳоят ўқитувчи ва ўқувчи орасида қисқа, кенг маъноли сўзларнинг маълум маънолари асосида ўзаро тушуниш — мулоқат вужудга келади.

Терминларда касбнинг тарихи акс эттирилади, масалан, гимнастика да кўпроқ чехлар, шведларнинг атамалари; футболда, теннисда, боксда инглизча; қиличбозликда кўпинча французча атамалар, сўзлар кўп учрайди. Ҳозирги кундаги чет эл терминларини ўзбек тилига таржима қилиш, миллий атамаларимиз банкини яратиш, жисмоний тарбия назариясининг энг йирик муаммоларидан бири бўлиб қолмоқда.

Ҳозирги замон **терминлари** ва **атамаларини яратилишига** қуйидаги талаблар қўйилмоқда (В.В. Белинович, 1958).

1. Атама ёки термин **кўрсатувчан** бўлиши лозим, яъни машқ техникасининг асосини ифодаласин. Шундагина улар ўзлари учун хос бўлган мазмунни эгаллайдилар.

2. Атама **аниқ** бўлиши керак. Бу талабни бажариш жисмоний машқ характерини шунчалик аниқ акс этирилиши керакки, уни тушунтириш ва

изоҳлашга ҳожат қолмасин. Бу ўқитувчи ва ўқувчилар мулоқати — фикр алмашинувини айтарли даражада қисқа ва тушунарли қилади.

3. Атамалар қ и с қ а бўлиши керак. Агар бу талаб бўзилса терминларни қўллаш ифодалашга айланаб қолади, қисқалик жуда ҳам аниқ сўз топиб ишла тишни талаб қилади.

4. Атама т у ш у н а р л и бўлиши лозим. Атамалар таълим жараёнининг тилига шундай айланиши мумкинки, агарда, қўлланилаётган сўз — атамалар ўқувчини тушуниш кучига яраша бўлса ҳамда уларда умумий қабул қилинган адабий тилда восита сифатида қўлланса.

Сўзнинг э м о ц и о н а л л и к хизмати ўқув ва тарбиявий вазифаларни хал этишда муҳим аҳамиятга эга. Эмоционал жиҳатдан ранго — ранглик сўзнинг таъсир кучини оширади ва маъносини тушунарли қилади. У ўқитувчининг ўз фанига, ўқувчига бўлган муносабатини билдиради, ўқувчи қизиқишини оширади, ўз ютуғига ишонтиради қийинчиликларни енгиш учун ишонч туғдиради.

Умумий педагогика жараёнида сўздан доимо фойдаланилади. Жисмоний тарбия жараёнида уни қўллаш ўзига хос мазмуни ва услубий хусусиятлари билан ажралиб туради.

А й т и б б е р и ш (ҳикоя) ўқувчи фаолиятини ўйин тарзида ташқиллаш учун кўпинча ўқитувчи томонидан қўлланилади.

С ў з д а и ф о д а л а ш — бу ҳаракат фаолияти хусусида тасаввур ҳосил қилиш усули бўлиб, фаолиятнинг характерли белгилари саналади, сўз орқали нима қилиш лозимлиги тушунтирилиб, нима сабабдан айнан

шундай қилиш зарурлиги айтилади. Ундан дастлабки — бирламчи тушунча ҳосил қилиш ёки энг содда ҳаракатларни ўзлаштиришда ўқувчининг хара—кат тажрибаси ва билмидан фойдаланишда қўлланилади.

Т у ш у н т и р и ш — ҳаракат фаолиятларига онгли муносабатнинг муҳим усулларида бири бўлиб, у асосий “нима учун?” деган саволга жавоб беради.

С у ҳ б а т бир томондан, фаолликни оширади, ўз фикрини айтиш малакасини шакиллантиради, бошқа томондан, ўқитувчига ўз ўқувчиларининг билиш, бажарилган ишни баҳолаш учун ёрдам беради. Суҳбат фақат ўқитувчининг ўқувчиларга берган саволлари ва уларга ўқувчиларнинг жавоблари ёки ўз дунё қарашларини эркин гапириб бериш, ўртага ташлаш тарзида амалга оширилади.

М у ҳ о к а м а суҳбатдан фақат бирор вазифа ни бажарилагандан сўнг ўтказилиши билан фарқ қиладди. Муҳокама муҳокама ўқитувчилар иштироки билан ўтказилса бир томонлама бўлиши — агар у ўқитув чи томонидан ўтказилса, икки томонлама бўлиши мумкин.

Т о п ш и р и қ дарс олдидан вазифа қўйиш еки дарс давомида хусусий вазифа қўйишни назарда тутади. Вазифанинг биринчи шакли шу билан ҳарак терланидики, ўқитувчи вазифа бажаришнинг барча усулларини тушунтиради. Ўқувчиларга талаб қилин ганларни фақат бажариш вазифаси қолади холос. Иккинчи шакли ўқувчилар учун нисбатан қийинроқ бўлиб улар ўқитувчидан вазифани фақат ифода тарзида оладилар, уни ҳал қилиш, ечишни мустақил қилиришга мажбур бўладилар.

Баҳолаш ҳаракат фаолиятининг бажарилиш

таҳлили натижасидир.

К ў р с а т м а қисқалиги билан ажралиб туради ва сўзсиз бажаришни талаб қилади. Бу ўқувчи диққати ни фақат вазифани бажариш лозимлиги ва бир вақтнинг ўзида уни бажариш мумкинлигига қаратади, ўқувчи ишончини ошириш учун хизмат қилади. Кўрсатма орқали ўқувчи вазифани ҳал этишнинг аниқ мўлжалини, шунигдек, ҳеч бир асослашсиз хатоларни тузатиш усуллари олади.

К о м а н д а — жисмоний тарбия жараёнидаги хусусий ва энг кўп тарқалган сўздан фойдаланиш методи. У фаолиятни сўзсиз бажариш, ҳаракатни тугатиш ёки темпни ўзгартириш буйруғи шаклидир. Сафдаги командалар (армияда, дарсда ва бошқа машғулотларда қабул қилинган), махсус хакамликдаги реплика(сўз ташлаш)лар, старт олиш командалари ва бошқа лар. Мактабгача ёшдаги болаларда командалар қўлланилмайди. Кичик мактаб ёшдаги болаларда эса командалар чекланган бўлади. Командаларнинг самарадорлигига сўзни зарур урғу билан талаффуз эта билиш, нутқ ва ўқувчилар ҳаракати ритмини хис қила олиш ва ривожлантириш, овоз тони ва кучини ўзгартира олиш қобилияти, қадди қоматнинг чиройлилиги, қўлларнинг ифодали ҳаракатлантира олиш ҳамда ўқувчиларнинг юқори даражадаги интизоми таъсир этадиган восита лардан саналади.

С а н о қ керак бўлган ҳаракат темпини йўлга қўйишда фойдаланилади. У бир неча усуллар орқали амалга оширилади; овоз билан ҳисоблашиш("бир, икки, уч, тўрт !"), бир бўғинли сўзлар қўшиб санаш ("бир — икки — нафас олинг !") ва ниҳоят, турли ҳил қўшиб санацлар, қарсак, ритм билан овоз бориш ва ҳ.к.

10.3. Кўргазмали ҳис қилдириш методлари

Бу гуруҳдаги методлар ҳаракат фаолиятини кўриш ва эшитиш орқали ўзлаштиришни таъминлайди. Кўриш, айрим пайитда эшитиш ҳам шуғullanувчи ларда ҳаракат фаолияти ҳақида ҳар томонлама тасаввур ҳосил қилади, бу навбатдаги такрорлаш учун тахминий асосни кенгайтиради. Кўргазмали ҳис қилдириш нисбатан чуқурроқ, тезроқ ва пухтароқ ўзлаштиришга имконият беради, ўзлаштириладиган ҳаракат фаолиятига қизиқишни орттиради. Болаларни ўқитишда кўргазмали ҳис қилдириш муҳим роль ўйнайди, чунки уларда тақлид қилиш, тирик мисолларга интилиш жуда кучли ривожланган.

Кўргазмали ҳис этиш шундагина қўл келадики, қачонки, кўргазмали қабул қилинаётган тушунарли ва ўқувчи онгига етган бўлса, ўшанда улар актив ва самарали фаолиятга тўртки бўлади. Бўлмаса, шуғullаниш жараёни жонсиз бўлиб, фаолиятлар номигагина бажарилиши мумкин, ўқувчилар эса пассив ижрочига айланади. Натижада ўрганувчи фаолиятни таҳлил қилишга ҳаракат қилмайди, диққат — эътиборини ҳаракатнинг ташқи томонига қаратади холос, бу эса, ўз навбатида, психик жараёнларнинг активлигини пасайтиради, фикирлашнинг бир томонлама бўлишига олиб келади.

Ҳ а р а к а т ф а о л и я т и н и н г ўқитувчи(еки ўқувчи) томонидан н а м о й и ш қ и л и н и ш и жисмоний тарбия таълимнинг кенг тарқалган методларидан ҳисобланади.

Тақлид қилишда ўқувчининг онги унга кўргазмали сингдирилганини қабул қилиб олиб таҳлил қила

олиш қобилиятига боғлиқ. Агар ўқувчи кўрган ҳаракат актини таҳлил қила олса ва у шунга ўргатилган бўлса, унда тақлид қилиш ўқувчини билими ўзлаштириш қобилиятини ўсиши учун самарали усуллардан бирига айланади. Ўқитувчининг сўзсиз тақлид қилиш "кўргини бажар" принципи асосида тақлид қилиш, кўрганини тушунмай, у ҳақида фикрламай мантиқсиз такрорлашга айлантириб қўяди. Натижада ўқувчи ўқитувчиси кўрсатганини кўркўрона бажарадиган, ҳаракат фаолиятларининг асосий қонуниятлари маъносини англамайдиган ижрочиларига айлантириб қўяди.

Тақлид қилиш асосан ўқувчининг ёши ва тайёргарлиги даражасига боғлиқ. Кичик мактаб ёшидаги болаларда тақлид қилишга интилиш, синчковлиги, қизиқувчанлиги орқали содир бўлади (асосан, катталарга ўхшашга ўриниш), катта мактаб ёшидаги болаларда ҳаракат фаолиятига онгли муносабатда бўлиб, тушунган ҳолда ҳаракат техникасини осонроқ ва тезроқ эгаллашга интилиш асосида содир бўлади.

Тақлид қилишнинг самарадорлиги тўрт факторига боғлиқ:

1) ўқувчиларнинг тақлид қилишга тайёрлиги, яъни уларнинг тайёргарлиги даражасининг тақлид қилинадиган объектнинг қийинчилигига мувофиқлиги, шунга кўра, жисмоний машқ ижроси қийинлиги шундай бўлиши керакки, уни эгаллаш учун ўқувчилар фақат максимал зўриқиш намоён қилиш орқалигина эришишлари лозим;

2) ўқувчиларнинг тақлид объекти ҳақидаги тасаввурларини тўлаллиги;

3) тақлиднинг таълимга хос туб мативининг моҳияти даражасига айлантиришга имкон берадиган

қизиқиш сабабини ўқувчида ўйғотиш;

4) ўқувчини тақлидга хоҳиши, яъни кузатаётганини актив такрорлаш(В.В. Белинович 1958).

Ж и с м о н и й м а ш қ н и к ў р с а т и ш
у ч у н қўйиладиган айрим методик т а л а б л а р :

а)кўрсатиш доимо сўздан фойдаланиш билан олиб борилиши лозим, бу ўрганилаётган ҳаракат фаолиятини ижодий такрорлашга имконият очади:

б) кўрсатиш пайитида ўқувчиларнинг ўқитувчининг эмоционал ҳолатига тақлид қилишини эътибордан четда қолдирмаслик лозим. Чунки бу ўзлаштирилаётган фаолиятга ва таълим жараёнига муносабатнинг шаклланишида муҳим аҳамият касб этади.

Кўрсатишнинг м а з м у н и н и ў қ и т и ш
в а з и ф а л а р и м а з м у н и г а м у в о ф и қ л и г и :

а) биринчи кўрсатишда ўзлаштирилаётган жисмоний машқ техникаси ҳақида тўла тасаввур ҳосил қилиниши, ундан сўнг кўрсатилганни ўқувчи такрорлай олиши мумкин бўлсин, кўрса — ю, бажара олмаса, таълим жараёнидан кўзланган самарага эришиш мумкин бўлмай қолади;

б) ҳаракат фаолиятини қандай қилиб эгаллаш, ўрганиш кераклигини кўрсатиш талаб этилса, техника ижроси кўрсатувда индиви дуаллаштирилиши, спорт маҳоратининг юқори босқичини ифодалайдиган бўлиши лозим;

в) қачонки, ўқувчи диққатни алоҳида ҳаракатларга ва акцентлаштирилган зўриқишларга қаратиш лозим бўлиб қолса, кўрсатишда айнан ўша жойлари такрорий, урғу бериб, секинлаштирилиб намойиш қилинади, аниқ бўлмаган, палапартиш кўрсатишларга

йўл қўйилмаслиги лозим, чунки у ўқувчилар томони дан намуна сифатида қабул қилиниши мумкин.

Жисмоний машқни ўқувчи томондан кўрсатиш га қуйидаги ҳолларда рухсат берилиши мумкин:

а) ўқитувчи саломатлиги ёмонлиги туфайли ҳаракат фаолиятини кўрсата олмаса;

б) кўрсатишда ўқитувчи ноқўлай ҳолатда, имкони бўлмай қолган ҳолатда турганда (масалан, боши ерга қараб ёки орқасига қараб қолса);

в) ўқувчида ўқитувчи ҳаракатни бутунлай бажариб бўлмади деган фикр тўла онгига сингиб қолганини кўрган тақдирда уни йўқотиш учун;

г) ўқувчи мисолида бола ижросини индивидуал лашган техникасини намоишкорона бажариш керак бўлиб қолган тақдирда.

Кўрсатишда ўқитувчи шундай низомга риоя қилиши керакки, у барча ўқувчиларга раҳбарлик қилаолсин (юқорироқда туриб бутун синфни назорат да тўтиш), ўқувчиларга эса машқни кўпроқ ён томон дан кўриш, тўзилиши ва бажарилиши кўргазмали тарзда (масалан, ён профилда оёқларни букиш ёзишнинг кўриниши қандай бўлади) кўрсата олсин. "Бундай бажариш керак эмаслигини кўрсатиш"ни ўқитувчи томонидан намоиш қилишга рухсат бериладиган ҳолатлар: ўқувчилар бажарилган машқга танқидий қарашни билсалар; ўз ҳаракатларини солиш тира олсалар; уларни таҳлил қила оладиган бўлган ларида, кўрсатиш ишонтирадиган тушунтиришлар билан олиб борилса мақсадга мувофиқ бўлади.

"Ойнада" аксини кўргандек кўрсатувлар фақат содда ҳаракатлар, асосан, умумий ривожлантирувчи машқларниги на кўрсатишда қўлланилиши тавсия

этилади. Қийин ҳаракатларни бу усулда кўрсатиш қоидага кўра ижронинг табиийлигини, енгиллигини йўқолишига олиб келиши амалиётда исботланган.

Кўргазмали қурооларни намоиш қилиш. Ҳаракат фаолиятини предметли тасвирини ҳис қилиш учун қўлланилади. Намойиш қилиш кўрсатишдан ўта қўлайликга эгаллиги билан ажраб туради, чунки унда керак бўлиб қолган тарзда статик ҳолатларга, фазаларнинг алмашилишига диққатни қаратиш имконияти мавжуд бўлади. Намойиш қачон аниқ педагогик вазифа билан боғлиқ бўлса, дидактик аҳамиятга эга бўлади. У қўшимча усул бўлиб қўлланилаётган ёки бу методни тўлдириш учун хизмат қилади.

Кўргазмали қурол ўзининг ўлчови, шакли, ранги, ўз элементлари жойлашишининг зичлиги билан жадвални, расмни ва бошқаларни қабул, ҳис қила олиш принципларини ифодаласин. Турлича кўргазмали қурооларнинг ҳар бирини намоиш қилиш риоя қилиниши лозим бўлган айрим методик қоидаларга тўғри келсин.

П л а к а т л а р ҳаракат ҳолатини кўрсатишда бажаришда урғу берадиган қийин жойларни ўзида акс эттирадиган, ўқувчи диққатини чалғитадиган элементлардан холи бўлиши зарур. Айниқса, мазмунига кўра фаолият таркибидаги ҳаракатлар кетма—кетлигини бир вақтнинг ўзида акс эттирган плакатларнинг қиммати юқори бўлади.

Н а м о й и ш қ и л и ш ўқувчилар томонидан материални қабул қилишга шароит яратиши зарур: биринчидан, болаларда кўзатиладиган предметга қизиқишни шакллантириши лозим; иккинчидан,

уларнинг диққати таълимнинг аниқ вазифаларига, ҳал қиладиган етакчи элементларга йўналтирилган бўлиши зарур. Тушунтириш ва намоёиш қилиш вақти ва ҳажмини таълимнинг вазифасига бўйсундирилиши лозим. Ҳар қандай ҳолда кўргазмали ҳис қилиш натижани аниқлаш учун ўқитувчи саволлари ва ўқувчи жавобларининг аҳамияти каттадир.

Плакатларни намоёиш қилиш техникасининг ягона талаблари мавжуд эмас. Уларни дарсдан, машғулотдан олдин илиб қўйилади ёки дарс давомида ҳаракат фаолиятининг зарур бўлган фазалари, элементларини ўқувчилар диққатининг аниқ вазифаларни ҳал қилишга йўналтирилиб на мойиш қилиш амалиётда қўлланади. Ўқувчиларни чалғитмаслик учун намоёишдан сўнг улар тезлик билан йиғиштириб олиниши, жоиз бўлса, қолдирилиши ҳам мумкин.

Доскага бўр билан ч и з м а л а р ч и з и ш ўқитувчи етарли даражада эстетика билан чиза олиш қобилиятига эга бўлсагина рухсат этилади. Бу плакатлардан бир оз афзалликга эга бўлиши мумкин, лекин уларнинг ўрнини тўла боса олмайди. Биринчидан, ҳаракат фаолиятини аста—секинлик билан чизаётиб, ҳаракат фазаларини навбат билан алмашиниши, машқ техникасининг асоси унинг деталлари ҳақида эсда қоларли тасаввурни ҳосил қилиш осон бўлади. Иккинчидан, расм жуда ҳам содда, майда чуйдалардан ҳоли бўлиши мумкин, у ўз навбатида, ўқувчиларни чалғитмайди. Учинчидан, доскадаги расм — намоёиш қилишнинг энг оператив методи, дарснинг ҳар қандай дақиқасида қўшимча вақт сарфламай, ўқитувчи ундан фойдаланиши мумкин.

Ўқувчиларнинг ўзларини ҳаракат фаолияти ҳақидаги чизмалари, ўз фикрларини график тарзда ифодалаш, бажара олишни образли қилишни уйлашга ўргатади.

Ж и с м л и қ ў л л а н м а л а р нисбатан чегараланган дидатик имкониятларга эга. Тўла кўриниши, ёнбошдан, шарнирли моделлари ҳаракатнинг айрим звенолари, гавданинг тўла ҳаракати траекторияси, амплитудасини намоён қилиш имконини беради.

К и н о ф и л ь м, барча техник қийинчиликларга қарамай, педагогик жараёнда жуда катта дидатик имкониятларга эга. Кинофильм ҳаракат фаолияти ижросининг энг юқори спорт маҳорати даражасида, қолаверса, уни катталаштириб секинлаштириб, турли плоскостьда, тўлалигича, айрим деталарига акцентни қаратиб кўп маротабалаб такрорлаш имконини беради. Кўргазмали ҳис қилишда ҳаракат ҳолатининг тездаштирилган частотада кинога олиш жудда катта аҳамиятга эга, чунки унда оддий кинога олишдагига нисбатан жуда секинлаштирилган суратлар ҳосил бўлади. Бу, ўз навбатида, ҳаракатнинг барча деталарини кўриш имконини беради.

О в о з в а р а н г л и с и г н а л л а р керак бўлган товушли ва рангли мўлжаллар — ҳаракатни бошлаш еки тугалаш (еки алоҳида ҳаракатлар) учун лозим бўлган темп, ритм, амплитуда ва ҳоказоларни беришда қўл келади. Бу метрономни "уриши" — ҳаракатга керакли темп бериш учун, ердаги белгилар, байроқчалар, улоқтириш ва ҳ.к. Кенг тарқала бошлаган электрон овзли етакчилар, автоматлаштирилган мўлжаллар (мишеньлар), зудлик билан ахборот берувчи махсус қурилмалар таълим жараёнининг самарадор

лигига таъсир кўрсатмоқда.

10.4. Амалий методлар

Бу методлар ўқувчиларнинг ўзларини актив ҳаракат фаолиятларига асосланган. Шартли равишда уларни икки гуруҳга ажратамиз: қатъий ва қисман регламентлаштирилган машқ методлари (Б.А. Ашмарин, 1976). Улар орасидаги фарқ нисбий. Даражаси ва характери турлича бўлсада, регламентлаш дақиқаси ҳар бир методда ҳам мавжуд. Маълум шароитда турлича кичик гуруҳлардаги (подгруппадаги) икки хил метод бирлаштирилиши мумкин. Қисман регламентлаштирилган машқ методи ва мусобақа методи орқали бир хил ҳаракат фаолияти ўқитаверирилиши мумкин.

Қатъий ва қисман регламентлаштирилган машқ методи ҳаракат шаклини, нагрузка катталигини, унинг ортишини, дам олиш билан тўғри навбатлашуви ва ҳоказоларни регламентлаштириш орқали ҳаракат фаолиятини кўп маротабалаб бажариш билан характерланади. Бунинг натижасида алоҳида ҳаракатларни танлаб олиб, аста-секинлик билан улардан зарур бўлган ҳаракат фаолиятини тузишга имконият яратилади.

Ҳаракат фаолиятини ўзлаштиришдаги бўлакларга (қисмларга) ажратишни тўла ўргатиш методлари билан бир бирини тўлдириши ва турли шароитга мувофиқ, ўқув вазифаларини аниқ белгилаб ўқувчиларнинг гуруҳли ва индивидуал характеристикасига, таълим этаплари, ўқув материалининг характери ва мазмуни, ўқув воситаларининг сони (жиҳозлар,

снарядлар ва бошқалар)га қараб қўлланилиши керак. Асосан, бу методдан жисмоний сифатларни ривожлан тириш мақсадида фойдаланилади. Машқ белгиланган вақт ичида танланган ҳаракат суръати(темпи), ритми, амплитудаси ҳаракат фазаларини ўзгаришсиз берил ган кетма – кетликда бажаришни тақазо қилади.

Қ и с м л а р г а (бўлакларга) а ж р а т и ш билан ўзлаштириш методи бошланишида ҳаракат фаолиятини алоҳида бўлакларга ажратиб, уларни аста – секин зарур бўлган умумийликка бирлаш тиришни назарда тутати. Бу методни тўлақонли амалга ошириш кўп ҳолда ҳаракат фаолиятининг алоҳида бўлакларини қисмларга ажрата олиш ва уни ажратиш лозим эмаслигини билишни ҳамда амалда уни бажара олишни уддалай оладими – йўқми. шунга боғлиқ.

Педагогика амалиётидаги қатор илмий ва амалий изланишлар ҳар қандай ҳаракат фаолиятини таркиб топдирган бўлакларга – қисмларга ажратиш мумкинли гини исботлади. Қисмларга ажратиш чегараси ва унинг характери таълимнинг вазифаларига мувофиқ ҳолда, машқни бўлаклай олишни билишни тақазо этади. Бир бутун таркибдаги алоҳида элементлар орасида белги ланган муносабатлар ўрнатилади. Бир бутун бўлишни аниқлаш фақат уни қисмларга ажратишни англаш, бир бутун бўлиш қонуниятларини билиш орқали амалга оширилади.

Бўлакларга бўлиш қисмларга жаратиб ўргатиш методининг характерли белгиси ҳисобдланади. У бутун бир ҳаракат фаолиятини эгаллашни енгллаштирувчи бошланғич бир этап холос. Якуни бўлиб ҳаракатни тўла ўрганиш тушунилади. Якунида ўқувчилар ҳаракат фаолияти бошланишидан охиригача бир бутун деб

қабул қилишлари лозим. Бу қўшилишнинг ижросида асосий ва иккинчи даражали элементлар бўлиши мумкин эмас, уларнинг ҳаммаси муҳимдир. Барчаси у ёки бу даражада ўзида умумий ютуқга пойдевор қуради.

Ҳаракат фаолиятини қисмларга ажратиш усуллари турли туман бўлади, лекин уларнинг ҳар бири охирида аниқ йўлланма берувчи машқларнинг вужудга келишига олиб келади. Ўзининг вазифасига кўра ҳамда табиатига кўра, тўла бир бутун ҳаракатнинг "бўлаклари — элементлари" билан принципиал фарқга эга бўлмайди ва мақсадга мувофиқ йўналтирилган бўлакларга бўлиш жараёнининг натижаси ҳисобланади.

Йўлланма берувчи машқлар тўла ҳаракат актини ўзлаштиришни осонлаштириш учун оддиндан бир қатор хусусий билим бериш вазифасини ҳал этишда фойдаланилади. Шунинг учун тўла бир бутун ҳаракат фаолиятини нерв — мускул зўриқиши элементларининг тўзилиши ва характерига ўхшаш йўлланма берувчи машқларни топиш муҳим аҳамиятга эга. Йўлланма берувчи машқлар марказий нерв системасидаги эффектли изнинг тўпланишига имкон беради, оқибатда улар энг содда вақтли алоқалар орқали, маълум ўхшашлик ва координацион умумийлик орқали асосий машқни ўзлаштиришни енгилаштиради.

Йўлланма берувчи машқлар тизими ўқитиш учун мўлжалланган фаолият таҳлили натижасида уни таркибий қисмларга бўлиш ва нисбатан жавобгар элементларга ажратиш орқали вужудга келади. Йўлланма берувчи машқлар тугалланган шаклда ва ўқувчилар кучига яраша бўлиши керак. Ҳаракат фаолиятини бўлакларга бўлиш характери, йўлланма берувчи машқ

Ҳар сони, уларнинг навбати — ўқитишнинг индиви дуал шароитига қараб қўллаш учун ўқитувчи томондан аниқланади. Ҳар бир машқни қўллашнинг давомий лиги (узузлиги), унинг қийинлиги ва аҳамияти, шу нингдек, ўқувчилар тайёргарлиги даражасига боғлиқ.

Йўлланма берувчи машқларни шартли равишда икки кўринишда тасаввур қилиш мумкин:

1) бир бутун ҳаракатдан ажратилган қисмлар ёки бутун ҳаракат, лекин улардан деталларни ажратиб олингани билан, бундай ҳолатда фаолиятнинг қисми ҳеч қандай қўшимчасиз соф ҳолда тавсия қилинган, хусусий ҳодиса сифатида қисмларга бўлиш ўзлашти раётган ҳаракат фаолияти техникасини ажратишдир.

2) йўлланма берувчи машқнинг бошқа кўриниши ўзлаштирилаётган фаолиятнинг белгиланган структура сини тўзиш учун қўлланилиши мумкин бўлган шакли дир.

Қисмларга бўлиб ўзлаштириш нинг педагогика фазалиги қуйидагилар дан иборат.

Бу методда ҳаракат фаолиятини ўзлаштириш жараёни енгиллашади. Ўқувчи мўлжалланган мақсадга аста — секинлик билан, хусусий тажрибаларни тўплаш орқали келади ва улардан зарур бўлган ҳаракат фаолияти шаклланади. Диққат бутун ҳаракат актидаги ҳар қайси деталнинг ролини тушунган ҳолда бир жойга тўпланади, ҳар бир дақиқа эсда қолади — бўларнинг ҳаммаси айрим бўлакларни пухта ўзлаш тиришга олиб келади, фаолиятни тўла эгаллаш енгил шароитда ўтади, таълимнинг — ўқитишнинг муддати қисқаради. Айрим ҳолларда методнинг самарадорлиги, энг аввало, машқнинг сифатига боғлиқ бўлади, баъзан

ҳаракат маданиятининг ошиши билан кўзга ташланади. Йўлланма берувчи машқларнинг кўплигидан дарслар нисбатан турли туман бўлиб, таълим жараёни қизиқарли утади.

Ҳаракат малакаларини қисмларга ажратиш орқали тўпланган катта ҳаракат заҳираси вазифаларини муваффақиятли ҳал қилишга ёрдам беради ва шуғулланувчилар ҳаракат тажрибасини бойитади.

Бўлакларга ажратиб ўқитиш методи йўқотилган малакаларни тезда тикланишига таъсир кўрсатади. Координация жиҳатидан ўта қийин машқларни ўзлаштиришда бу методни баҳоси йўқ. Керак бўлганда айрим бўғинларга, ажартиб олинган мускул гуруҳларига алоҳида таъсир этиш имкони юқори бўлади.

Лекин саводсизларча қисмларга ажратиш ундан келиб чиққан ҳолда фавқўлодда танланган йўлланма берувчи машқлар, улардан нотўғри фойдаланиш ҳаракат малакасининг шаклланиш жараёнига ўта салбий таъсир кўрсатиши мумкин.

Ҳаркатни тўла ўзлаштириш методи ҳаракат фаолиятини таълимнинг якуний вазифасида нимадан иборат бўлса, шунга яқин кўринишда ўзлаштиришни назарда тутаяди.

Бу метод ҳар қандай ҳаракат актини ўқитишнинг якуний этапида бўлакларга ажратиб ўқитиш методидан сўнг қўлланилади. Жисмоний машқ техникасини такомиллаштириш уни тўла бажариш орқали амалга оширилади. Тўла ўзлаштириш ҳаракат фаолиятини бажариб кўриш, синаш (опробирование) энг қўлай усулдир. Аксарият ҳаракат фаолиятлари шунчалар соддаки, уларни бўлакларга ажратиб ўқитиш вақтини

беҳуда сарфлаш демакдир, шунинг учун ҳаракат ҳолатини тўла ўргатиш амалиётда кўпроқ қўлланилади. Айрим ҳаракат фаолиятларини биз ҳали илмий равишда бўлакларга ажрата олмаимиз, шунингдек, ўзини тўла оқлаган йўлланма берувчи машқлар тизимини ишлай олганимизча йўқ.

Қисман регламентлаштирилган машқ методи. Кўзда тутилган вазифани бажариш учун ўқувчиларга фаолиятни нисбатан эркин танлашга йўл қўяди. Бу методдан, қоида буйича такомиллаштириш этапда фойдаланилади, бунда ўқувчи етарли даражадаги билим ва бажара олишга эга бўлганлиги ҳисобга олинади.

Бу гуруҳчага кирувчи у й и н в а м у с о б а қ а методлари турли белгиларга эга бўлиб туриб, битта умумийлиги мавжуд: уларни қўллашда доимо ўқувчилар орасида рақобат(бир—бирини мағлуб қилиш) ҳиссиёти усутун бўлади, ўқувчиларда ўз кучини, у ёки бу фаолиятини бажаришда устуналигини исботлаш учун интилиш юзага чиқади.

Ў й и н м е т о д и жисмоний тарбиядаги ўйинларнинг кўпчилик белгиларини мужассамлашган. Дарсликнинг "Жисмоний машқларнинг педагогик классификацияси" бўлимида ўйин жисмоний машқ хараكتеридаги тизим тарзида, яъни жисмоний тарбия востаси кўринишида берилган. Лекин жисмоний тарбияда ўйинлар таълим ва тарбиянинг самарали методисифатида ҳам мавжуд бўлиши мумкин. Шу сабабдан ўйин методининг табиатини ўйин моҳиятини очиқ орқалигина тушуниш мумкин холос.

Ўйиннинг моҳиятини ўрганишнинг нисбатан

перспектив йўналиши методлаштириш назарияси ҳисобланади. Шунга мувофиқ, ўйинлар инсоннинг олдиндан белгиланган ҳаётий шароитда ишлаб чиқарган ўзининг юриш—туриши, ҳулқи чегарасидан чиқмайдиган ўзига хос элементларнинг моделидир (Н.И. Пономарев, 1970).

Ўйинда шартли равишда бутун бир ҳаётий ситуация ўз ифодасини топиши мумкин (масалан, ўйинларда тақлид қилиш), инсон ҳаракат фаолитининг айримлари турмуш, меҳнат, мушофаа фаолияти харақтеридаги ҳаракатлар бўлиб, уларда асосан одамлар орасидаги ўзаро муносабат моделининг мавжудлиги етади.

Ўйин тарихан вужудга келган жамият ҳодисаси бўлиб, одамларнинг ҳарбий ва меҳнат фаолияти асосида пайдо бўлган ва у инсон ҳаётининг моддий ва ижтимоий шароитлари билан белгиланади. Ўйин ҳаётий реалликни акс эттиради ва бир вақтнинг ўзида ўзининг соф шартли қонунларига буйсунади. У бизни ўраб олган борлиқни ўзгартиришни назарда тутмайди, лекин инсонни ижодий меҳнатга тайёрловчи шарт сифатида инсон маданиятининг муҳим манбаи ролини ўйнайди.

Шунга боғлиқ ҳолда ўйин қуйидаги хизматларни ба жаради: т а й ё р л о в (инсонни жисмоний ва руҳий кучларини такомиллаштириш, социал фаоллик ва ижодкорлики тарбиялайди) ва к ў н г и л о ч и ш, м у н о с а б а т л а р и н и, шунингдек, уларни ўраб олган муҳит орасидаги м у н о с а б а т л а р н и шакллантиради. Бу каби асосий хизматлар ўйинларнинг йўналиши ва мазмунини белгилайди.

Жисмоний тарбиядаги барча ўйинларнинг

асосий мазмунини инсонни жисмди камолотга эриштиришга имконият яратувчи ҳаракат фаолиятлари ташкил этади. Ўйинлар ҳамда гимнастика спорт туризмдаги фарқни кўп ҳолда шартли деб тан олишимиз лозим, бу шартлар турларнинг ривожланиш меъёрига кўра янада яққол кўринади. Ўйинга конкрет ҳаракат фаолиятлари тизими деб қараш зарур, улар белгиланган қоидалар рамкасида бажарилади ва метод сифатида жисмоний машқ характериға қарамай, турлича педагогик вазифаларни ҳал этиши мумкин.

Ўйинлар метод тарзида фақат умумий қабул қилинганларидек амалға оширилмайди. Ўйин методи воситалари ва уларнинг шаклиға кўра расмий ўйинларға нисбатан деярли кенг тушунча саналади. Масалан, ўйин методи асосида дарснинг ҳамма қисмларини ўйинларсиз ўтказиш мумкин (тоққа саёҳат ўйини). Мувозанат сақлаш машқини бажараётиб тўсиқлардан ошиши ёки чуқурликлар устидан ўтиш тарзидаги ўйинлардан фойдаланиш мумкин.

Қуйидагиларни ўйин методининг характерли белгилари деб қараш мумкин:

1. Ўйин ҳолатида рақиблик ва эмоционаллик элементларини аниқ ифодалаш. Ўйин методи инсонлар орасидаги энг қийин муносабатларни юзаға чиқариши имконини беради. Хатто югуриш мусобақаси шароитида қатнашувчилар орасида шунчалар кўп қиррали ҳолатлар вужудға келадики, лекин у икки ўйинчи ўртасидаги пайдо бўлган ҳолатлардан анча оз бўлади. Шу билан боғлиқ ҳолда ўйин методини ўйинчилар орасидаги муносабатларни қатъиян регла-

ментлаштиришни талаб қилади.

2. Ҳаракат фаолиятини бажариш давомида ш а р о и т н и н г ў з г а р у в ч а н л и г и. Бунинг натижасида ўйинчилар пайдо бўладиган вазифаларни ҳал қилишнинг турли-туман усулларига эга бўлиши керак, уларда шаклланган малакалар ўзгарувчан шароитда мосланувчанлиги ва эгилувчанлиги билан ажралиб туриши лозим.

3. Ҳаракат фаолиятидаги и ж о д и й т а ш а б б у с (инициатив)ларга юқори талаблар қўйиш. Ўйин ҳолатининг ўзгарувчанлиги жисмоний машқларнинг натижа берадиганларини танлашни ва мустақилликни фаолроқ намоён қилиш талабини қўяди.

Ҳаракат фаолияти ва нагрузка характерида қ а тъ и й р е г л а м е н т л а ш т и р и ш н и н г йўқлиги. Ўқувчилар махсус ёки шартли (соддалаштирилган, мураккаблаштирилган) қоидалар чегарасида пайдо бўлган ҳаракат фаолияти вазифаларини ҳал қилиш учун ўзлари самарали ҳисобланган ҳаракат фаолиятларидан фойдалакишлари мумкин. Бунда ўқувчига тўшаётган нагрузка тўлалигича унинг ўйинда бажараётган функцияси фаолроқ бажарилиши ва олдиндан белгиланган шароити(ўйиндан фойдаланиш методи давомийлигига, ўйинчилар сони, ўйин мазмуни ва бошқаларга боғлиқ.

Янги ҳаракат фаолиятларини ўрганиш учун ўйин методидан фойдаланилса, шудай ҳолларда регламентлаштириш даражаси ошади. Масалан, ўйин методи билан арқонга уч усул билан тирмашиб чиқишнинг бирор—бир элементини ўрганаётган бўлсак, осилиб турганда оёқларнинг тиззадан букиб олдинга йиғиш

(кўтариш)ни — ўргатишни ўйин тарзида чуқурлик устидан осилиб турган канатга учиб ўтиш ўйинини қўллаш билан олиб бориш мумкин.

5. Ўйин фаолияти вазифалари билан мувофиқ ҳаракат фаолиятлари ва сифатларининг комплекс намоён қилиниши. Жисмоний тарбияда ўйинлар қандайдир махсус ҳаракатлар фаолиятидан иборат эмас. Қоидадаги каби уларда ўз шаклининг табиийлиги билан ажралиб турадиган ҳаракат фаолиятлари учрайди (югуриш, сакраш ва ҳ.к.). Айтарли кўпчилик ўйинларда ўйинчилар ғалабага эришиш учун бир неча ҳаракат фаолиятидан, қолаверса, турлича аралаш шаклдаги фаолиятлардан фойдаланадилар. Буларнинг барчаси ўйинчилар организмига комплексли таъсирни таъминлайди.

6. Қўпинча ўйинчиларнинг ўзаро муносабати қандайдир бир предмет (масалан, тўп, байроқлар ва бошқалар) орқали амалга оширилади.

Мазмуни ва характеристикасининг бойлигига кўра ўйин методи ҳаракат малакалари ва сифатларини комплексли ривожлантириш учун, ҳаракат координациясини такомиллаштириш учун, бирданига, йўл—йўлакай пайдо бўлган вазифаларни еча олиш, қисқа фурсатда лозим бўлган иш темпига кира олиш имкониятларини вужудга келтира олади. Бу метод орқали таълимнинг самарадорлигини аниқлаш ва умумий жисмоний тайёргарлик даражасини ошириш учун восита сифатида фойдаланиш ҳам мумкин.

Ўйиндан тўғри фойдаланиш асосида коллективизм руҳи, фаоллик, ташаббускорлик, қўрқмаслик (ботирлик), қатъийатлилик ва онгли интизомни тарбиялаш пухталики билан амалга оширилади ва унинг

натижаси таълим жараёнида яққол намоён бўлиши амалиётда исботланган.

Ўйин методининг бўш томони ҳам йўқ эмас. Таълим жараёнида ундан янги, айниқса, қийин ҳаракат техникасига эга бўлган фаолият малакасини шакллантиришда фойдаланишнинг самараси камроқдир.

М у с о б а қ а м е т о д и мусобақалашиш, куч синашишнинг кўпгина характерли белгиларини, аломатларини ўзида акс эттириб, куч синашиш (мусобақа) жисмоний машқлар билан шуғулланишнинг алоҳида ўқувчиларга стимул берувчи бир шаклларидадир. Мусобақа — мусобақа методининг нисбатан аниқ фарқланиб турган ифодаси саналади. Шунинг учун ҳам мусобақа методи ҳар қандай жисмоний машқни мусобақа предмети қилиб, машғулотларда кенг шаклда қўлланиши мумкин. Масалан: жисмоний тарбия дарсининг бошланишидан олдинги ўқувчилар сафланишидан тортиб то ўқувчилар залдан чиқи кетгунларича, мусобақа методини қўллаш ундан фойдаланиш мумкин.

Қайд қилинганидек, бу метод ўйин методи билан умумий экани эътиборга молик. Бироқ уларнинг бир — биридан принципиал фарқи бор. Бу фарқ шундан иборатки ўйин методидида ўқитиш сюжетли характерда олиб борилади. Мусобақа методидида бу ҳолат йўқ бўлиб, ҳаракат фаолиятини бажариш жараёни тўлалигича унинг мазмунига буйсундирилган бўлади.

Мусобақа методининг характерли белгилари:

1. У ёки бу ҳаракат фаолиятида **ф а о л и я т н и в а з и ф а га б ў й с у н д и р и ш** олдиндан белгиланган, ўрнатилган қоидалар билан муво

фик бўлади. Бундай вазифалар ўқувчилар ижодий активлигини стимулловчи факторлар бўлиб, уларнинг тайёргарлигини баҳолашнинг ва таққослашнинг ўлчо видир.

2. Биринчилик, юқори спорт натижа си учун жисмоний ва психологик қувватни максимал намоён қилиш. Мусобақалашш методиди натижасида организмнинг функционал имкониятларини тўла очиш учун шароит яратилади.

3. Ўқувчиларнинг ўзлари учун белгиланган наг рузкаларини бошқариш имконият ларининг чеграланганлиги. Ўз навба тиди, бу метод ўқувчилардан ҳаракат фаолиятини бажариш давомида вужудга келган вазифаларни бажаришда, ҳал қилишда ўзига хос мустақиллик талаб қилади.

Шунингдек, мусобақа методиди нисбатан ҳаракат фаолиятини такомиллаштиришда самаралироқдир, лекин улар бирламчи ўзлаштиришда кутилган самара ни бермаслиги мумкин. Мусобақа методиди ҳаракат сифатларини деярли юқори даражада ривожлан ганлигини талаб қилади, айниқса уларни комплексли намоён қилишда бу методга эҳтиёж ўта юқоридир. Мусобақа методиди педагогик нуқтаи назаридан ўқувчилар ғалабаси ва мағлубиятига турғун психологик тайёргарликни тарбиялашга йўналтирилиши лозим, шундагина таълим жараёнида у ўзини оқлайди, бош қа томондан эса турли шароитда ҳар томонлама жис ман тайёргарлигини тўла намоёниш қилиш имконини беради ҳамда жисмоний тайергарлиги даражасини ошириш воситаси бўлиб хизмат қилиши ҳам мумкин.

Фойдаланилган адабиётлар

1. Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора тадбирлари тўғрисида, Вазирлар маҳкамасининг 1999 йил 27 майдаги 271 сонли қарори.
2. Ўзбекистон Республикаси жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш давлат дастури Концепцияси. Вазирлар маҳкамасининг 1999 йил 27 майдаги қарорига илова.
3. Каримов И.А. «Ўзбекистон келажаги буюк давлат» Т., Ўзбекистон, 1992.
4. Каримов И.А. «Биздан озод ва обод Ватан қолсин» Т., Ўзбекистон 1994.
5. Каримов И.А. «Баркамол авлод орзуси», «Шарқ» нашриёти — матбаа концерни бош таҳририяти, Тошкент 1999.
6. Умумий ўрта таълимнинг Давлат таълим стандарти ва ўқув дастури. «Шарқ» нашриёти — матбаа концерни бош таҳририяти, Тошкент 1999.
7. Абдумаликов Р., Юнусов Т.Т. ва бошқалар «Ўзбекистонда жисмоний тарбия таълимининг ривожланиши», методик тавсиянома, Т., ЎзДЖТИ наш., 1992.
8. Саркизов — Сиразини И.Н. «Тан сихатлик — туман бойлик», Т., «Медицина», 1966.
9. Ражабов С.Р., «Педагогические исследования и пропаганда педагогических знаний», Т., «Ўқитувчи», 1977.
10. Рихсиева О.А., «Абу Али ибн Сино о роли физических упражнений в сохранении здоровья человека» Т., «Ўқитувчи» 1982.

11. Кошбахтиев И.А., «Основы оздоровительной физкультуры молодёжи», Т., 1994.
12. Турсунов У. «Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси», ўқув қўлланмаси, Қўқон., 1992.
13. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси — дарслик, «Ўқитувчи», 1967.
14. Советская система физического воспитания., гл.ред., Г.И. Кукушкин и др., М., ФиС.,1975.
15. Основы методики физического воспитания школьников., Б.Н. Минаев, Б.М. Шиян., М., «Просвещение», 1989.
16. Теория и методика физического воспитания., учебник, 1—том, под.ред. А.Д. Новикова, Л.П. Матвеева, изд. ФиС, М., 1967.
17. Теория и методика физического воспитания., Изд., 2—е, исправленное и дополненное., Под.общ. ред. док.пед.наук., проф., Л.П. Матвеев и проф. А.Д. Новиков, М., ФиС,1976.
18. Теория и методика физического воспитания., учеб.пос—е., под.ред. Б.М. Шиян, М., «Просвещение» 1977.
19. Очерки по теории физической культуры., под.общ. ред. Л.П. Матвеева ФиС 1984.
20. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры., учеб. для инст. ФК., М., Фис 1991
21. Ўсмонходжаев Т.С., Ходжаев Ф., Бошланғич синфларда жисмоний тарбия., ўқув қўлланмаси, Т., «Ўқитувчи», 1996.
22. Абдуллаев А. «Жисмоний тарбия воситалари» ўқув қўлланмаси, Фаргона 1999.

Мундарижа

Сўз боши — — — — —	3
1. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси предмети — — — — —	6
1.1. Жисмоний тарбия назариясининг манбалари — — — — —	9
1.2. Жисмоний тарбия назариясининг ривожланиш даврлари — — — — —	10
1.3. Жисмоний тарбия назариясининг бошқа фанлар билан боғлилиги — — — — —	14
1.4. Жисмоний тарбия назариясининг етакчи тушунчалари ва жисмоний тарбиянинг ижтимоий моҳияти — — — — —	16
2. Жисмоний тарбия тизими — — — — —	35
3. Жисмоний тарбиянинг тарбиянинг бошқа йўналишлари билан боғлиқлиги — — — — —	46
3.1. Жисмоний тарбия жараёнида ақлий тарбия — — — — —	46
3.2. Жисмоний тарбия жараёнида ахлоқий тарбия — — — — —	48
3.3. Жисмоний тарбия жараёнида эстетик тарбия — — — — —	51
4. Жисмоний тарбия назариясининг умумий принциплари — — — — —	54

7.3.	Тезкорликни ривожлантириш методикаси —	136
7.4.	Эгилувчанлик ва бўғинлар ҳаракатчанлиги —	143
7.5.	Куч ва уни ривожлантириш —	147
8.	Жисмоний тарбия таълими ва унинг хусусиятлари —	160
8.1.	Бажара олиш қобилияти ва ҳаракат малакаси —	168
8.2.	Ҳаракатни бажаришнинг олий мақоми —	181
8.3.	Таълим жараёнининг тузулиши —	183
8.4.	Таълим жараёнида ҳаракат фаолияти билан таништириш —	185
8.5.	Таълим жараёнида ҳаракат фаолитини ўзлаштириш —	188
8.6.	Таълим жараёнида ҳаракат фаолиятини такомиллаштириш —	203
9.	Таълимнинг услубий принциплари —	209
9.1.	Таълим жараёнида онгдлик ва фаоллилик услубий принципи —	210
9.2.	Таълим жараёнида кўргазмалилик принципи —	214
9.3.	Кучига ярашалилик ва индивидуаллаш тириш услубий принципи —	217
9.4.	Мунтазамлилик жисмоний тарбия жараёни нинг етакчи услубий принципи сифатида —	220
9.5.	Такрорийлик ва вариациялаш принципи —	222
9.6.	Талабларни аста — секин билан ошириш принципи —	233
9.7.	Услубий принципларнинг ўзаро алоқаси —	241

1.	Таълимнинг методлари — — — — —	242
10.1.	Таълим методлари тавсифи — — — — —	247
10.2.	Сўздан фойдаланиш методлари — — — — —	248
10.3.	Кўргазмалилик методи — — — — —	255
10.4.	Амалий методлар — — — — —	262
	Фойдаланилган адабиетлар — — — — —	274
	Мундарижа — — — — —	276

