

**ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ
НАЗАРИЯСИ ВА
УСУЛИЯТИ**

WWW.UZDJUJUZ

ТОШКЕНТ – 2005

Муаллифлар:

Абдуллаев А. – педагогика фанлари номзоди, доцент;

Хонкелдиев Ш.Х. – педагогика фанлари доктори, профессор.

Таъризчилар:

Усмонхўжаев Т.С. – педагогика фанлари доктори, профессор.

Саломов Р.С. – педагогика фанлари доктори, профессор.

Жисмоний тарбия ва спорт мутахассисларини тайёрлай-диган олий шъув юртларининг талабалари, магистрлари, шъга махсус таолим муассасаларининг шъувчилари учун мшлжалланган ушбу дарслик жисмоний маданият ва жисмоний тарбия бакалаври шъув дастури асосида ёзилган бштлиб, жисмоний тарбия мутахассисига касб тайёргарлигининг илмий, назарий ва амалий материал-ларини шъида мужассамлаштирган ва жисмоний тарбия жараёнини ташкил этиш масалаларида ёрдам беради.

Шъбекистон Ёшлар Олий ва шъга махсус таолим вазирлиги томонидан жисмоний тарбия институтлари ва педагогика олий шъув юртларининг жисмоний тарбия ва жисмоний маданият, чашириыыача ьарбий таолим «ихтисослиги» талабалари, магистрантлари учун дарслик сифатида тавсия ыилинган.

Дарслик Шъбекистон Ёшлар Вазирлар Маъкамаси хузуридаги Фан ва техника марказининг инновация ишлари дастури доирасида яратилган.

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

© ШъДЖТИ нашриёт-матбаа бштлими, 2005 й.

СИЎ БОШИ

Этиборингизга ғавола этилмоёда жисмоний тарбия назарияси ва методикаси шьув предметининг мазмуни ьозирги кунда нисбатан муастайил лекин бир-бири билан шзоро узвий боьланган муаммоли цикллардан ташкил топган бщлиб, олий шьув юрти мутахассисларидан жисмоний тарбия соьаси учун махсус касб-ьунарга эга бщлган ихтисосликни пухта эгаллаган педагогни тарбиялашни назарда тутуди.

Жисмоний тарбия ва спорт мутахассисларини тайьрлай-диган Олий шьув юртларининг талабалари, магистрлари, шьрга махсус таолим муассасаларининг шьувчилари учун мщлжаьланган ушбу дарслик жисмоний маданият ва жисмоний тарбия бакалаври шьув дастури асосида ёзилган бщлиб, жисмоний тарбия мутахассисига касб тайьргарлигининг илмий, назарий ва амалий материалларини шзида мужассамлаштирган ва жисмоний тарбия жараёнини ташкил этиш масалаларида ёрдам беради.

«Кадрлар тайьрлашнинг миллий дастури»да кщрсатилган камчиликлар ва муаммолар «Жисмоний тарбия», «Чаьириьыача ьарбий тайьргарлик ва жисмоний тарбия» шьув предметига ьам тегишли. Кадрлаш тайьрлашнинг миллий модели талабаларидан келиб чьиьиб жаьон стандартдарига жавоб берувчи иьлбор халыаро тажрибаларга таяниб ёзилган махсус адабиётларга аиниьса, давлат тилида ёзилган шьув материаллари муьтожлик катта. Биз мавжуд ьолатдан келиб чьиьиб соьанинг кенг кщламдаги илмий иьланишларининг назарий ва амалий материалларини барчасини ьамраб олиш имкониятида йироьлигимизни назарда тутиб, русий забон олимларимизнинг (Л.П.Матвеев, А.Д.Новиков, Б.А.Ашмарин, М.Я.Виленский, В.М.Качашкин ва бошыа ьатор муаллифларнинг) дарсликлари асосида жисмоний тарбия наза-рияси ва методикасининг фаьат умумий асосларинигина баён ьилишни маьсад ьилдик.

Дарсликда аввало, «Жисмоний маданият», «Чаьириьыача ьарбий тайьргарлик табдими ва жисмоний тарбия» ихтисослиги берувчи олий шьув юрти жисмоний маданият факулртетлари талабаларининг «Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси»га оид назарий билимлар туркумини тьла ьамрамай, фаьат жисмоний маданият шьитувчиси учун лозим бщлганларинигина шз ичига олган. Уни мутахассислик учун тщлаьонли дарслик дейиш фикридан албатта узоьымиз.

Рус тилида чоп этилган дарсликлардан фарыли шлароьы, дарсликнинг «Жисмоний тарбиянинг ижтимоий моьияти» ёритилган бобида жисмоний маданиятнинг жамиятдаги шрни, унинг хизматлари,

спорт жисмоний маданиятнинг таркибий ыисми бщлимида эса болалар, щсмирлар спорти, профессионал спорт ва мактаб спортига оид мавзуни кенгроы бердик. «Жисмоний сифатларни ривожланттириш» бобида турли ёшдаги мактаб щыувчиларининг ьаракат сифатларини физиологик асослари ва уларни тарбиялаш методикаси, ьаракат малакаси ва кщникмаси заьирасини ошириш услубияти, таолим жараёнида содир бщладиган хатолар, уларни аниылаш ва тузатиш услубияти, щыитиш методларининг моьиятини чуьурлаштириш ва самара-дорлигини оширишга оид назарий материал беришга уриндик.

Дарслик асосан жисмоний маданият факултетлари-нинг талабалари, магистрлари умумтаолим мактаблари, академик лицейлар, гимназиялар ва бошыа турдаги щрта таолим ва щрта махсус давлат таолими жисмоний тарбия мутахассислари, жисмоний тарбия щыитувчилари, болалар, щсмирлар спорт мак-таблари тренерлари, физкултура ва спорт йщриычилари ва кщт сонли физкултура ва спорт ихлосмандлари учун мщлжалланган.

Тавсия этилган дарслик Ôàðüüã, Наманган Давлат университетларининг, Ыщыон Давлат Педагогика институтининг жисмоний тарбия факултетти щыув тарбия жараёнида 1990-2006 йиллар давосида саналди. У камчилик ва мунозарали муаммо-лардан ьоли эмас. Айниыса, жисмоний маданият атамаларини ыщллаш, уларнинг мазмунига оид изоьлар бахс ва фикр алма-шинувини таьазо этади. Шу йщсинда щзларининг фикр муло-ьазаларини билдирган касбдошларимизга олдиндан самимий миннатдорчилигимизни изьор ыиламиз.

Манзилимиз: 712000, Ôàðüüã шаьри, Ôàðüüã Давлат университетининг щыув-услубий бщлими, Б.Усмонхщжаев кщчаси, 19 уй.

1-БОБ. ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ НАЗАРИЯСИ ВА УСУЛИЯТИ ПРЕДМЕТИ

Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси фани мутахас-сисликка йицналтирилган **щыву** **предмети** сифатида жисмоний тарбия мутахассислари учун фундаментал билимлар тизими, инсон жисмоний баркамоллиги ва унга эришиш ҳамда бошья-ришнинг умумий ёнуниятларини шргатади.

Жисмоний тарбия назарияси **илмий фан** тарзида жисмо-ний тарбияга оид мавжуд фактларни изоълаб беради ва умумлаштиради. **Амалий фан** сифатида инсонни жисмоний камолотининг воситалари, жисмоний тарбияси шакллари ва унинг усулиятлари ҳамда амалий, назарий билимларни беради, ҳамтий-зарурий ҳамракат малакалари ва кщникмалари заъирасини бойитади.

Жисмоний тарбия назарияси ва унинг амалиёти ҳамиша ривожланишда ва такомиллашиб боради. Амалиёт натижалари, илмий таъбияот маолумотлари жисмоний тарбия назариясини ва услубиятини янгича тамоиллар ва ёнунлар билан бойита боради. Шунинг учун ҳам жисмоний тарбия назарияси ва усулияти предмети ёйтиб ёлган, шзгармас маолумотлардан иборат билиши мумкин эмас.

Жисмоний тарбия назарияси ва усулияти *ижтимоий, табиий, педагогика* фанлари эришган нстуъларга таянади. Жисмоний тарбия назарияси ва усулияти ҳам бандай ёлатда илмий педагогиканинг негизи ташкил этувчи энг умумий ёнунлардан, тамоиллардан усулиятлардан фойдаланади, шу жумладан, барча спорт фанлари учун ҳам бу ёнунлар, ёоидалар мос келади ва шзига хос маоно касб этади.

Щыву фани сифатида шаклланиши ва унинг ривожла-нишига жамият аозоларининг жисмоний тайёргарлигини оши-риш мумкинлиги ҳамда амалиёт назарий фикрининг вужудга келиши ва унга интилиш сааб бщлди. Бу билан инсоннинг жисмоний ривожланишини бошьяриш мумкинлиги ҳамда ёнда ва ёнунлар ижтимоий меънат ва ҳамбий амалиётда юёри самара беришлиги исботланади.

Жисмоний тарбия назарияси ва методикасининг мазму-нига ёуйидагилар киреди:

- жисмоний тарбия ва уни ижтимоий ёдиса тарзида жамият маъсули тарбиянинг бошья шакллари билан боълиы-лигига оид билимлар;
- жисмоний маданиятнинг маъсади, унинг умумий вазифа-лари ва назарий тамоиллари;
- жисмоний тарбиянинг воситалари ва уни усулиятлари-нинг тамоиллари;

- ʔаракатга шргатиш, шыитишнинг услубиятлари;
- жисмоний сифатларни ривожлантириш;
- жисмоний машылар ва уни шыитиш жараёнининг тузилиши;
- жисмоний машылар билан шууулланиш машыулотларини ташкиллашнинг шакллари;
- жисмоний тарбия жараёни ва уни режалаштириш;
- жисмоний тарбия услубиятининг хусусиятлари;
- мактабгача ёшдаги ва мактаб ёшидаги болалар жисмоний тарбияси;
- спорт тренировкаси жараёни характеристика.

Педагогик жараён тарзида жисмоний тарбиянинг умумий ёнуниятлари жисмоний тарбия назариясининг шрганиш пред мети ыисобланади. Умумий ёнуниятлар деганда, аёблининг ыар ыандай таёбасыни: болалар, шсмирлар, ёшлар, шрта ёшдагилар, катталар ва ыариялар ыамда жисмоний машылар билан шууул-ланишни эндигина бошлаганларни, малакали спортчиларнинг жисмоний тарбиясининг хусусий томонлари тушуилади.

Бундан ташыари жисмоний тарбия усулиятлари жисмоний тарбияни ажратиб олинган айрим хусусий ёнуниятларини ыам шрганиш предмети ыилиб белгилайди ва педагогик жараённинг умумий ёнуниятларини амалга оширишда «Умумий, махсус касб жисмоний тайёргарлиги», «Спорт тайёргарлиги» усулияти деб аниы йщналишдаги методикалардан фойдаланади. Бундай усулиятларни ыар бирини ичида шзларинин хусусий усулиятлари мавжуд. Усулиятларнинг турли-туманлиги шууулланувчиларнинг ыайси психологик типларга мансублигига, уларнинг ёши, жинси, ыайси касб эгаси эканлиги ва танланган спорт мутахассислиги (мактаб ёшидаги болалар жисмоний тарбияси методикаси, аёллар жисмоний тарбияси методикаси ва ык.) га хос ва мос келиши керак.

Спорт педагогикасининг айрим фанлари (спорт шйинлари, гимнастика ва ы.к. ларни шыитиш) усулият усулияти алоёида мустаёил ажратилган илмий ва шыув фанлари тарзида шакл ланган. Жисмоний тарбия назарияси ва усулияти фани эса уларни ягона назарий ва усулий асослар билан ыуроллантиради, шрганиш предметлари характерига кшра педагогика фанлари тизимидаги фан сифатида шз ёидаларини ижтимоий, пси- хологик ва биологик факторлар ыисобига тшлдиради.

1.1. Жисмоний тарбия назариясинининг манбалари

Жисмоний тарбия назарияси ва усулияти фанининг ривожланиши ва такомиллаши учун ыуйдагилар **асосий манба** ыисобланади:

- мамлакатимизда жисмоний маданият ва спортни юксалтиришнинг йцллари ва ьозирги пайитдаги аьволи ьаьидаги хукумат ьарорлари, ьонунлари;

- жамиятнинг ривожланиши давомида инсонни ьар томонлама камол топтириш ьаьидаги прогрессив таолимотлар. Бу таолимотлар инсоннинг ьар томонлама ривожланиши ьуьуьинигина овоза ьилиш билан кифояланмай, унинг мазму-нини очишга уриниш ьамда шу ьояларни амалга ошириш йцлларини назарий, амалий жьизьатдан асослашдан иборатдир;

- жисмоний тарбия назарияси ва усулияти соьаси бщйича олиб борилган ва олиб борилаётган илмий изланишлар ва бошья аралаш фанларнинг жисмоний тарбияга оид тццплаган назарий, амалий билимлари тизими;

- ижтимоий турмуш тарзи унинг ьаьтий амалиети тажри-баси, жамиятнинг юьюри жисмоний тайьргарликка Эга бццлган кишиларга бццлган талабини ьондириш бщйича тццплаган амалий тажрибалар;

- жамият аозоларини жисмоний тарбия ьонуниятларини билиши ва шу асосда инсон жисмоний камолоти тизимини тузиш ва уни бошьяришга оид билимлар;

- мавжуд жамият маонавиятининг бир бццлаги ьисобланган жисмоний тарбия тизимига жисмоний маданият концепция-лари;

- жисмоний тарбия практикаси – манба сифатида назарий ьоидаларнинг ьаьтийлигини текширади, амалиётдаги туьилган оригинал ьоялардан фойдаланади ва улар эса тарбия назарияси ва усулиятини бойитади;

- архив материаллари, шахсий кузатиш натижалари (кундаликлар, спортчилар ва уларнинг мураббийларининг режа-лари, мусобаьа баённомалари, конспектлар, маоруза матнлари ва ь.к.лар) жисмоний тарбия назариясини бойитади ва унга манба бццлиб хизмат ьилади;

- соьлом турмуш тарзи назарияси ва амалиети тажриба-ларининг назарий билимлари, одам экологияси.

1.2. Жисмоний тарбия назарияси ва усулиятини ривож-ланишининг даврлари

Жисмоний тарбия назарияси ва усулиятининг ривожла-ниши бир неча даврларни шцз ичига олади.

Биринчи давр – башарият тараьуьитининг илк давридаги ьаракат-фаолиятини организмга таосири ьаьида энг дастлабки (эмперик) билимлар (Понамарев Н.И. 1975), уларнинг тццпла-ниши, «машьцланганлик»нинг фойдасини сезиб, маоносига етиш ва тццплаган тажрибани авлоддан-авлодга узатиш усулларини англашга имконият

яратилган «жисмоний машылар» ни ва «жисмоний тарбия»ни пайдо бщлиши учун шарт-шароит яратилишига омиллари юзага келган даври.

Иккинчи давр – жисмоний тарбия жараёнида ышлланила бошланган биринчи усулиятларнинг яратилиши – ыадимги Юнонистонда ыулдорлик давлати даври ва Щрта асрни щз ичига олади (Г.Д.Харабуга, 1974). Жисмоний тарбиядаги бу усулиятлар, тажрибалар орыали юзага келган бщлиб, философлар, педагоглар, врачлар одам организми фаолияти ыонуниятлари билан унчалик таниш эмаслиги, щрганиб улгурмаганликлари орыали жисмоний машылар таосирининг механизмини айтарли тушунтира олмас эдилар. Шунга кщра бу давр жисмоний машылар билан шуьул-ланишнинг фойдасини ташыи кщринишларга ыараб баьоланган давр деб ыаралган. Бу даврда Юнонистоннинг жисмоний тарбия усулияти айтарли даражада кенг тарыалган бщлиб, у мавжуд воситалар ва усулиятларни куч, чидамлилик ва бошыа ыаракат сифатларини ривожлантириш учун уларни ягона тизимга бирлаштирган давр деб ыаралган.

Щрта асрнинг щрталарида жисмоний тарбия усулиятлари-нинг хиллари орди. Гимнастика, сузиш, щийнлар, камон отиш, отда чопиш, ыиличбозлик бщйича дастлабки ышлланмалар пайдо бщлди. Аждодларимиз Абу Наср Фаробий, Абу Али ибн Сино, Абу Райьон Берунийларнинг тан тарбиясига оид илмий дунёыарашлари вужудга келди (Усмонхщжаев Т.Н. 1995).

Учинчи давр – жисмоний тарбия ыаыидаги назарий билимларни интенсиз тщпланиши, уйьонини давридан XIX асрнинг охиригача бщлган даврни щз ичига олади. Инсон тарбияси, уни щыитиш, даволаш ыаыидаги фаннинг ривожланиши философлар, педагог ва врачларнинг жисмоний тарбия муаммо-ларига эотибор ыила бошлашлари даври, жисмоний тарбиянинг моъияти ыаыидаги фалсафий, педагогик ва тиббий маолумотларнинг, билимларинини вужудга кела бошлаган даври. Бу маолумотлар ыали турлича, чунки, кщпинча щша даврда муста-ыилроы саналган философия, педагогика, медицина фанлари таркибида вояга етар эди. Йщл-йщлакай, аммо зарур бщлган даражада бундай илмий фанларнинг вакиллари кщпинча щз муаммоларини жисмоний тарбининг ролини ыисобга олмай вал ыилиш мумкин эмаслигини тушуна бошладилар. Янгиланиш давридаёы педагог-гуманистлар ва ыаёлий социалистлар жисмо-ний тарбияда бир бутун тарбиянинг мажбурий ыисмлардан бири деб ыарай бошладилар.

Жумладан, швецариялик демократ педагог И.Г.Песталоции томонидан (1746-1827) болалар ыаракат ыобилиятини ривожлан-тириш учун тузилган жисмоний машылар тизимида бщьинлар (суставная) гимнастика умумий педагогика назарияси ичида алоьида щринни

эгаллайди. XVIII асрда анатомлар томонидан жисмоний машылар «биомеханика»си бщйича изланишлар олиб борилди, 19 асрда эса жисмоний тарбия баида илмий- назарий ишлар вужудга келди.

Жамият баётида жисмоний тарбиянинг роли тарбиянинг **синфий характерга** эга эканлиги илмий асосланди. Тарбиянинг мазмуни очилди ва унда жисмоний тарбиянинг шрни бамда шахсни бар томонлама ривожлантириш йщллари аниыланди.

Айнан шу даврда жисмоний тарбия назариясига асос солинди деб бисобга олиниб, шу соба бщйича илмий фаразлар ва билимлар тщплиниши орыали мустабил фан сифатида ажралиб чийди.

Тщртинчи давр – 19 асрнинг охиридан илмий ва щыву фани сифатида жисмоний тарбиянинг назарияси ва усулияти шакллана боради. Бу даврнинг характерли томони шундаки, фан сифатида жисмоний тарбия жамият баётининг бошыа жабба-ларига бам таосир кщрсата бошлади. Жисмоний тарбия собаси назарияси олимларидан бири Петр Франсевич Лесгафт (1837-1909) щзининг тарих, анатомия, педагогика, антропология, жисмоний тарбия методикасига оид асарлари билан бозирги замон жисмоний тарбия назарияси ва методикаси мустабил илмий-амалий исботлади.

Бешинчи давр – ривожланган мамлакатлар ва собиы шщролар давлати олимларининг изланишлари даври бщлиб, фаннинг интенсив ривожланиши материалистик диалектикага асосланган болда щша даврда прогрессив бисобланган усулият-ларга таяниб амалга оширилди.

Жисмоний тарбия муаммоларини комплексли бал этишда бутун бир олимлар жамоалари, мутахассислаштирилган илмий ва щыву муассасалари самарали меънат билдилар. Амалий мате-риалларнинг мщллиги, янги бонуниятларнинг очилиши, даст-лабки ягона жисмоний тарбия назарияси ва усулиятининг дифференцияланишига олиб келди. Янги махсус фанлар «Жисмоний маданиятни ташкиллаш ва бошыариш», «Жисмоний машылар биомеханикаси», «Спорт психологияси», «Спорт метро-логияси», «Спорт физиологияси», «Даволаш физкултураси», «Жисмоний машылар гигиенаси», «Валеология» ва бошыалар ажралиб чийди. Юбюридаги фанларнинг айрим собалари жисмоний тарбия жараёнида бир неча аралаш фанларнинг билимларидан кенг фойдаланиш лозимлигини илмий-амалий исботлади. Масалан, болаларнинг спорт мутахассислиги муам-моси – бу фаыатгина спорт педагогикаси муаммосигина бщлиб бйолмай, ижтимоий, психологик, социологик ва биологик муаммолардир. Жисмоний тарбия назарияси ва усулияти курси педагогик жараён муаммоларини умумий психология, педаго-гика, физиология ва бошыа фанларнинг далилларсиз тщла изоълаб, исботлаб олишни исботлади.

1.3. Жисмоний тарбия назарияси ва усулиятининг бошья фанлар билан боълиьлиги

Жисмоний тарбия назарияси ва усулияти ьатор илмий фанлар билан чамбарчас боълиь. Ӣар ьандай фан фаьатгина изининг илмий изланишлари билан чегараланиб ьолса тшляьонли натижа бера олмайди. Жисмоний тарбия назарияси ва усулияти бир неча фанлар ьицшилиши орыали махсус педагогик муаммоларни ьал ьиладиган предметга айланган.

Жисмоний тарбия назарияси ва усулияти *умумий педагогика, психология, инсон умрининг ёши даврларининг физиологияси* ва *жисмоний тарбия психологиясининг* илмий изланишлари натижаларидан фьйдаланади. Айниьса, *спорт педагогикаси* барча фанлар билан узвий боъланган. Олдинги ягона, бшлакларга бшлинмаган жисмоний тарбия назарияси ва усулиятидан алоьйда педагогик фанлари ажралиб чььди, булар ьаторида спорт педагогикаси фанлари ьам, лекин уларнинг сцнгни ривожда бир-бири билан шзаро узвий боълиьлик намоён бшлди, жисмоний тарбия назарияси ва усулияти томонидан ишлаб чььилган умумий ьоидаларга таянишга тшри келди. Олинган далиллар янги умумлаштиришлар учун аниь материал вазифасини штади. Бу жисмоний тарбия жараёнидек бир бутун педагогик муьитини шз ичига олган кенг илмий изланиш ва шьитиш предметдан аста-секинлик билан махсус спорт соьаси фанлари ажралиб чььа бшлаганлигидир: гимнастика, энгил атлетика, спорт шьинлари фанлари ва бошьяалар. Аммо жисмоний машьларнинг алоьйда турлари учун керакли бшлган, нисбатан умумий ьонуниятлар, ьайсики, ьамма турлар учун таосир кшрсата оладиганларигина алоьйда фан бшлиб ажралмади ва ажралиб чььиши ьам мумкин бшлмасди. Ана шунинг учун барча спорт фанлари учун умумий ва хусусий ьонуниятларни ишлаб чььиш ьозирги замон жисмоний тарбия назарияси ва усулияти фанининг асосий мазмунини ташкил ьилади.

Биология фани билан боълиьлиги – жисмоний тарбия воситаларини шьуьлланувчилар организмга таосири реакция-сини шрганиш, жисмоний тарбия жараёнини самарали бошья-ришда анатомия, физиология, бисхимия, спорт тиббиёти фанлар-рининг ьонуниятларини ьисобга олиш билангина амалга оширилиши мумкин.

Шуни эсда саьлаш лозимки, жисмоний тарбия назарияси ва усулияти фанини бошья фанлар билан боълиьлиги бир томонлама бшлмай, икки томонламадир. Жисмоний тарбия ьаьидаги фанининг ривожланиши аралаш фанларга таосир этмай ьолиши мумкин эмас. Масалан, спорт назарияси ва амалиёти психологлар ва физиологларнинг

болалар ва катта ёшдагилар организмнинг потенциал имкониятлари деган тасаввурга айтарли тузатишлар киритилишига олиб келди.

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

У ёки бу касб эгалари шзaro мулоёют давомидa шз касби ва ёунарига оид маолум тушунчалар ва иборалардан фойдалана-дилар. Фаннинг маолум соёасини шрганиш ва уни шзлаштирини ана шу етакчи тушунчаларнинг мазмунига боёлиы. Уларнинг мазмуни ва ёажмини аниёламай туриб, жисмоний тарбия назарияси ва амалиётининг кшпдан-кшп ёодисалари ва масала-ларини тшъри тушуниб олиш ёийинлашади, жисмоний тарбия назарияси фанини муваффаёиятли эгаллаб бшлмайди.

Жисмоний тарбия назарияси ва усулиятида ёшлланила-диган етакчи тушунчаларга ёуйидагилар кирали: *жисмоний ривожланиш, жисмонан тайёргарлик, жисмоний тарбия, инсон жисмининг маданияти, спорт*, жисмоний камолот. Нима учун юёорида санаб штилган тушунчалар асосий тушунчалар дейилади-ю, бошыалари, масалан, *жисмоний машы, жисмоний сифатлар, жисмоний билимлар* тушунчалари асосий тушунча деб ёисобланмайди? Тегишли фаолиятни тшъри акс эттирадиган барча тушунчалар шз аёамияти жияъатидан бирдек муёымдир, булар тшърисида дарсликнинг тегишли бобларида тшхталамиз. Биз эса инсон жисми тарбиясининг асосий, энг муёым сифатлари умумлаштирилиб кшрсатилган тушунчаларига тшхталдик холос.

Жисман ривожланиш инсон организмнинг аста-секинлик билан табиий шаклланиши – таныи кшринишини ва унинг хизматининг шзгарishi жараёндир.

Ривожланиш даври уч фазага ажратилади: унинг юёори даражаси, нисбатан стабиллашган (барыарорлик) ва инсон жисми имкониятларининг аста-секинлик билан пасайishi. У табиатнинг объектив ёонуларига – организм ва унинг яшаш шароитларини бирлиги ёонунига, хизмати ва тузилишининг шзгарishiларни бир-бирини таёозо этиш ёонунига, организмда аста-секинлик билан миёдор ва сифат шзгарishiлари ёонунига ва бошыа ёонуларга бшйсунди. Бошыача айтганда жисман ривожланиш объектив ва биологик ёонуниятлар мажмуасидан иборат. Булардан энг муёыми, муёит ва организм ривожла-нишининг бир бутунлиги ёонунидир.

Юёоридагиларни шёувчиларга ёшллаганимизда, шёиш шароити, меънат ва мустаёил ишлаш, дам олишни ёисобга олишга тшъри келади.

Буларнинг барчаси болаларнинг жисмоний ривожланишига таосир кўрсатади.

Наслдан-наслга штадиган табиий-ъаётий кучлар, инсон жисмининг ёбобилиятлари ҳам жисмоний ривожланишнинг муъим замини эканлиги, шунинг учун ҳам юбюри натижаларга эришиш ҳам ёбайси шуъулланувчи (индивид) учун насиб бшла-вермаслигини, аммо ҳам ёандай шахс шз организмнинг жисмо-нан ривожланишига сидидилдан тизимли маъсадга мувофиъ равишда мунтазам жисмоний машълар билан шуъулланиш орыали ижобий таосир эта олишлигини эотирф этиш лозим.

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

Амалиётда жисмоний ривожланганлик кўрсаткичлари деган иборага дуч келамиз. Бу инсон баданининг асосларини бичимини шлчами бшлиб, шуъулланувчиларни ёки индивиднинг жисмоний ривожланиши ёабидаги антропометрик маолумотлар тарзида ршйхатга олинади.

Жисман ривожланишнинг йшналиши, характери, даражаси, шунингдек, инсон шзида камол топтирадиган фазилатлари ва ёбобилиятлари турмуш шароити ва тарбияга кшп жияъатдан боълиъдир. Жисман ривожланиш ёюнунларини эгаллаш улардан шз жисми тарбияси маъсадларида фойдаланиш – жисмоний тарбия назарияси ва амалиётининг муъим вазифасидир.

Жамиятдаги ижтимоий шароит жисмоний ривожланишини ёал ёилувчи омилдир. Омиллар орасида меънат билан тарбия жараёнининг роли, айниёса жисмоний тарбиянинг роли муъимдир.

Жисман ривожланишга эришиш учун «жисмоний тарбия» деб аталмиш махсус йшнаттирилган ва ташкил ёилинган фаолиятдан фойдалана бошланди.

Жисмоний тарбия – педагогик жараён бшлиб, инсон организмни морфологик ва функционал жияъатдан такомил-лаштиришга, унинг ёаёти учун муъим бшлган асосий ҳамракат малакасини, маъоратини, улар билан боълиъ бшлган билимларни шаклантириш ва яхшилашга ёаратилган. Маша шу таорифда жисмоний тарбиянинг инсонни тарбиялашнинг мустаъил тури сифатидаги шзига хослиги таокидлаб штилган.

Жисмоний тарбияга оид бшлган бу шзига хосликнинг таркибида иккита алоъида маонога эга бшлган «жисмоний билим» ва «жисмоний сифатларни ривожлантириш» деб аталган тушунча ётади.

«Жисмоний билим» термини янги даврдаги жисмоний тарбиянинг энг аввалги тизимларида учрайди. Масалан, Фит «шз вужудини тарбия» ёилиш маъсадида жисмоний машълар зарурлиги ёабида гапирган ёди.

Жисмоний билим жисмоний машыларни бажаришга оид махсус назарий тушунчалар ва уларни лозим бщлганда турмушда ыщллаш маъорати ва кщникмаларини щз ичига олади.

Песталоции болаларнинг «вужудини тарбиялаш»ни астой-дил ёйлаб чийыан П.Ф. Лесгафт жисмоний билим беришни, жисмоний тарбиянинг кенгайтирилган маноси деб тушунтирган. Лекин Лесгафтнинг жисмоний тарбия ыаидаги таоли-мотнинг асосий ыояси том маонодаги жисмоний таолим ыояси эди.

П.Ф. Лесгафт жисмоний тарбия жараёнида болалар «айрим ыаракатларни ажратиб олишлари ва уларни щзaro таыюслашни, уларни онгли равишда бошыаришни ва тщсиыларга мослаш-тиришни, бу тщсиыларни иложи борича чаыюнлик ва ыатоият билан щтишни (енгишни), бошыача ыилиб айтганда, иложи борича камроы ваыт мобайнида оз меънат сарфланган ыолда, онгли равишда энг кщп жисмоний иш ыилишни, ёъуд кщркем ва ыайрат билан ыаракат ыилишни щрганишлари керак, деб ыисобларди. Бу ерда гап, бир томондан, тщри ыаракат кщникмаларини ыосил ыилиш ыаида, иккинчи томондан, ыаракатларни бажаришга онгли муносабатда бщлиш негзида кщникмалардан турли ыаётий вазиятнинг турли тасаввур ыамда маъоратни ыарор топтириш ыаидаги бормоыда.

Жисмоний сифатларни тарбиялаш жисмоний тарбия жараёни деб ыаралади. Бу тушунча куч, тезкорлик чидамлилик, эгилувчанлик ва чаыюнлик сифатларини ривожлантиришни щз ичига олади.

Бир бутун жараённинг шу томонлари бир-бири билан мустаъкам боъланган. Масалан, агарда щыувчилар югуриш машыларини кщп маротабалаб, унинг бажарилиш техникасини щзлаштириш маысадида такрорлайверсалар, шу ваытнинг щзида ыам куч, ыам чидамлилик ва айрим ыолларда тезкорлик ыам тарбияланади. Бошыа томондан, щша югуриш машыларни катта тезлик билан такрорланса (тезкорликни тарбиялаш учун), у ыолда машы техникаси мустаъкамланади ва такомиллашади, шу ваытнинг щзида эса таолим, билим бериш вазифалари ыам ыал ыилинади.

Жисмоний машыларни бажариш жараёнида, ыаттоки шуъуллауувчиларнинг руый ыолатига, уларнинг эмоциясига (ыис туйыусига), иродасига, ахлобининг намоён бщлишига ыам таосир кщрсатади. Ана шулар ыисобига тарбиявий вазифаларнинг ыал ыилиниши учун керак бщлган шароит юзага келди.

Жисмоний тарбия жараёнида ыамиша ыам тарбиявий, ыам таолимий элементларнинг мавжудлиги уни бир бутун педагогик жараён деб ыарашга олиб келади. Ыайд ыилинган элементлар ыщйилган вазифага ыараб, ыар бири алоъида кщринишда намоён бщлади.

Жисмоний тарбияда жисмоний ривожланиш ьонунлари ьам, жисмоний тарбиянинг ижтимоий ьонунлари ьам акс этади. Жисмоний тарбиянинг социал ьонунларидан фойдаланиши, характери ва усули аслида жамиятнинг ьыгтисодий ва сиёсий тузумидан келиб чыиади. Бу жисмоний тарбияга ижтимоий характер беради, синфий жамиятда эса тарбия хукмрон синфларнинг манфаатларига бййсундирипти.

Жисмоний тарбия – абадий категориядир, шу маонодаки тарбиянинг бу йцналиши жамият пайдо бцлгандан бери мавжуд бцлиб, бундай тузум ьам ижтимоий ишлаб чыиаришнинг ва инсон ьаётининг зарурий шартларидан бири сифатида давом этаверади (А.Д. Новиков, 1959).

Жисмоний тарбиянинг ижтимоий ьодиса сифатида шзига хос хусусияти шундан иборатки, бу асосан жамиятда инсон жисмоний ьобийлтарини ривожлантирувчи восита сифатида хизмат ьила олишлиги ва айни пайтда унинг маонавий камолотига ьам кучли таосир кцрсата олишлигидадир. Мазкур хусу-сият жисмоний тарбиянинг барчага баробар умумий ьццлайдиган хусусий белгисидир. Лекин жамиятнинг реал ьаётида конкрет тарихий шартлардан ташыарида бцлган жисмоний тарбия умуман йщы. ьар бир ижтимоий-иьытисодий формацияда жисмо-ний тарбияни амалга оширишнинг конкрет тарихий типи ривож топади.

Жисмоний тайёргарлик. Жисмоний тарбияда учта асосий йцналиш мавжуд бцлиб, инсон жисмоний тарбияси ана шца рамкалар асосида амалга оширилади. Улар умумий *жисмоний тайёргарлик, касб-ьунар жисмоний тайёргарлиги, спорт тайер-гарлигидир.*

Умумий жисмоний тайёргарлик соьлиьни мустаькамлашга, кенг доирада ьаракат малакалари ва кццникмаларига эга бцли-шига, шцидан кейинги махсус тайёргарликка замин бцлиши учун хизмат ьиладиган асосий ьаракат сифатларини ривожлантиришга йцналтирилган.

Умумий жисмоний тайёргарлик маьсадида жисмоний тарбиянинг барча турдаги воситаларидан, хилма-хил жисмоний машылардан, табиатнинг соьломлаштирувчи кучлари ва гигиеник омиллардан фойдаланилади. Умумий жисмоний тайёргарлик жисмоний тарбиянинг барча этапларида кццпроь мактаб жисмо-ний тарбия тизимида, оммавий физкултура ишларида ва жисмо-ний машылар билан индивидуал шуьулланиш шакллари орыали амалга оширилади.

Касб-ьунар жисмоний тайёргарлиги – бу жисмоний тар-биянинг мутахассислаштирилган, аниь меьнат тури ва мудофаа фаолиятига тайёрлашга йцналтирилган жараёндир. Бунда асосан, жисмоний машыларнинг ьунар ёки касбга яьин бцлган турла-ридан фойдаланилади. Касбга йцналтирилган жисмоний тайёр-гарлик воситаларининг

ышлланиши меънат ʒаракат малакала-рининг шаклланишини эгаллаш жараёнини тезлаштиради, меънат унумдорлигини оширади, организмнинг, ташыи мувит таосирининг зарарли факторларига ыашилик кчрсатишини яхшилаиди.

Умумий ва касб жисмоний тайёргарлиги деб ажратиш маолум даражада шартли бшлиб, иккала йщналиши ʒам бир-бирини тшлдиради.

Спорт тайёргарлиги жисмоний тарбияда махсус йщна-лишни ифода этади. Бунинг вазифаси инсонни танлаб олинган бирор спорт турида юьори натижаларга эришишни таомин-лашдир.

Жисмоний тарбияда спорт тайёргарлиги, организмнинг функционал имкониятларини такомиллаштириш билан боьлиы бшлган, юьори спорт натижаси кишиларнинг жисмоний тайёр-гарлигини баъолаш критериясига айланади ва жисмоний тарбияга мшцжал сифатида жуда кенг ышлдамда ышлланилади.

Жисмоний маданият – жамият аозолари жисмоний камо-лотга эришишини маьсадга мувофиы равишда амалга ошириш учун махсус воситалар, методлар ва шароитларни яратиш ва улардан рационал фойдаланиш бшйича эришилган ютуьларнинг мажмуасидир.

Жисмоний маданият – умумий маданиятнинг бир ыисми, унинг юксалиши жамият ривожланишининг социал, иьитисодий шсиши даражасига узвий боьлиы бшлади.

Жисмоний маданият – муайян тарихий шароит маъсули. ʒар бир ижтимоь-иьитисодий формация жамият аозолари жисмининг маданияти характерли бшлиб бу жамият тараьийё-тининг муайян давридаги бутун бир халы бойлиги, мулки бшлиб шахснинг ʒар тарафлама баркамоллигининг муштарак ва маж-бурий шрти бшлиб юолаверади.

Жисмоний тарбия назариясининг асосий тушунчалари ичида жисмоний маданият (физкультурга) кенг, жамловчи тушунча бшлиб, жисмоний тарбия «физкультурга» тушунчасининг таркибий ыисми сифатида *уч хил йщналишга эга бшлган педагогик жараённи* шз ичига олади (Б.А. Ашмарин).

Мактаб физкультураси – болаларни жисмонан тайёрлаш учун кишилик жамияти яратган ва фойдаланаётган моддий, маонавий бойликлари мажмудир.

Моддий бойликлар – хилма-хил спорт иншоатлари, махсус анжомлар, ускуналар, маблаьлар, жамият аозоларининг жисмо-ний камолоти даражаси (спорт ютуьлари) демакдир.

Маонавий бойлик – эса тарбия тизими яратган, шакл-лантирган боьвий, илмий, ташкилий, амалий ва махсус илмий ютуьлар ыисобланади. Жисмоний тарбия орыали ʒар ыандай инсон шзига муносиб жисмоний

маданият мазмунини шзлаш-тиради, шу соъа ютуъи унинг шахси мулкига (бойлигига) айланади.

Жисмоний маданият жамиятнинг ривожланишида маолум хизматларни бажаради:

- инсон ъаракат фаолиятини рационал меоёри (норма-лари)ни белгилаш;

- физкултурага оид маданий ахборотни тшплан (ахборий-лик) хизмати ва уни авлоддан авлодга узатиш ва тарьатишга воситачилик ыилади;

- шахслараро мулоьот, шзаро алоьа (коммуникативлик) муносабатларини шакллантириши;

- шахснинг ъаракат эстетикаси талабини ьондириш билан боълиы (эстетикага оид) хизмати;

- инсоннинг доимий ъаракат ыилишга бшлган табиий талабини ьондириш билан боълиы бшлган ва унинг кундалик турмуш учун лозим даражадаги жисман-яробилилик ьолатини таоминлаш (биологик) хизмати.

Жисмоний маданиятни база сифатидаги хизмати – спорт, амалий соъломлаштириш деб аталмиш жисмоний маданият классификациясининг асосида ётади.

Жамият аозосининг жисмоний билими, жисман ривож-ланганлиги, жисмоний тайёргарлиги эвазига актив ьаётний фаолият учун зарур бшлган жисмоний камолотга эришишни заминини ёки жисмоний маданиятнинг пойдеворини яратади. Шуъулланувчиларнинг ёшига ыараб жисман ривожланганлик, тайёргарлик, шзгарувчан ва шзига хос хусусиятларни касб этади.

Жисмоний маданиятнинг бошланьич замини шартли равишда «мактабгача ва мактабнинг жисмоний маданияти» орыали яратилади. Бу билан мактабгача ёшдаги болалар муассасаларида умумтаолим мактаблари ва бошья шъув тарбия муассасаларида жисмоний маданият шъув предмети сифатида маъбурий машъулот эканлигини тушунамиз. Бу шз навбатида умумий жисмоний маолумот учун асос яратади, жисмоний ьоби-лиятларининг ьар томонлама ривожланиши, мустаъкам соълик-нинг базасининг вужудга келишига сабабчи бшлади. Бу билан ьар томонлама шахс учун зарур бшлган жисмоний салоъият даража-сининг асосини яратишга кафолат вужудга келади.

Мактаб жисмоний маданияти эса тарбияланувчида жисми тарбияси учун заминни шаклланишига асосий пойдевор бшлиб хизмат ыилади.

Спорт – жисмоний маданиятнинг таркибий ьисмидир. Спорт, хусусан, аъамиятли даражада жисмоний ва унга боълиы бшлган ьобилиятларнинг ривожланишини ва шсишини таомин-лайди. Жамият

жисмоний маданиятининг таркибий ыисми ыисобланган спорт, бошланьч маонода «куч синашаман», «мусобаыалашаман» деган маонони беради. XIX асрнинг охири ва XX асрнинг бошларигача унга дам олиш, кщнгил очиш, сщнг, жисмонан юыори кщрсатгичга эришиш воситаси, мусобаыаларда ыалаба ыозониш тарзидаги фаолият деб ыаралади.

Спортнинг ривожланиши асосан уч кщринишда – *щув предмети, оммавий-кщнгилли спорт, «катта спорт»* тарзида намоён бшлади.

Щув предмети сифатида спорт щрта ва олий мактабда, армияда жисмоний тарбиянинг воситаси бшлиб хизмат ыилади.

Оммавий–кщнгилли спорт дарсдан ташыари ва иш ыаьгидан сщнг давлат ва жамоат ташкилотлари орыали ва ыар бир шахўнинг ташаббуси билан амалга оширилади.

«Спортчи» сщзи талаффуз этилганда, кщз щнгимизда нафа-ыат кучли, чидамли ва чаыон ыамда ыадди-ыомати келишган йигит ёки ыиз образи гавдаланибгина ыолмай, иродали, тшьри сщзли, ыаётга доимо яхши умид билан ыарайдиган, оптимисти, ыар ыандай ыийинчиликларни осон енгувчи, камтарин ва щз ютуыларига ыотиржам инсонни тушунализ.

Шундай экан, спорт жамият манфаати учун хизмат ыиладиган фаолият бшлиб, тарбиявий ва коммуникативлик функция-сини бажаради, лекин доимий касб эмас. спорт ишлаб чиыаришсиз фаолият, яони у моддий неомат (бойлик) яратиш билан боьланмаган ва щув тарбия жараёни ыонуниятларига бщйсундирилади.

Болалар спортида юыорида ыайд ыилинган иккала белги шундай ифодаланганки, щувчиларнинг спорт фаолияти дарсдан ташыари ыисобланиб, щув фани сифатида умумтаолим мактаб-лари щув режалари ва дастурларига ыисман киритилган ва синфдан ташыари ишлар, мактабдан ташыари муассасаларидаги машъулотлар шаклида алоьида аьамият, эотибор билан кщнгилли тарзда йщлга ыщйилади. Спортнинг характерли аломатларининг барчаси бир бутун бшлиб, болалар спортида щз аксини топган. Уни боланинг дарсдан ташыари фаолиятининг турли кщрини-шини деб белгилаш ыам, махус тайёргарлик, мусобаыаларда ыатнашиш ёки щзидаги мавжуд имкониятларини ыисобга олган ыолда, олдиндан белгиланган оптимал ыаракат ыобилиятларини ривожлантиришдан иборат бщлган жараён деб ыараш ыам мумкин. Болалар спорти уларнинг ёши билан чегараланган, махус тайёргарликка киришишга рухсат берилган муддатдан то умумтаолим мактабини битиргунгача бщлган даврни щз ичига олади.

Ёшлар спорти. Бу тушунчада айтарли ыисыа мазмун жойлашган. Унинг чегараси ёш группаси билан белгиланади: -Ёшлар, щсмирлар спорти. Ёшлар спорти группалари асосан катта мактаб ёшидаги

щыувчилар, студентлардан ташкил топади. Бу ибора шартли ыисобланиб, спортда ыызларнинг ым иштироки назарда тутилади.

Мактаб спорти шуьуланувчиларнинг ёши ва бошыа белгиларига ыараб болалар спортига щхшаш. Фарыи шундаки, болалар спорти мактаблар ва мактабдан ташыари муассасалар орыали, мактаб спорти эса фаьаьат мактаб щыувчилари билан мактабда йщлга ыщйилади.

Спорт жамиятимиз жисмоний маданияти учун кщрсата-ётган хизматидан ташыари жисмоний тарбия ыилиш хизматини ым щзида мужассамлаштирган. Спортда жисмоний тарбиянинг хусусий томони шундан иборатки, жисмоний камолотга Эри-шишнинг педагогик тизими мутахассислаштирилади ва спорт-чининг тайёргарлиги деб номланади.

Хулоса ыилиб шуни айтиш мумкинки, спорт жисмоний маданият таркибига киради ва мавжуд жамият маданиятининг умумий мулки, спорт тайёргарлиги эса жисмоний тарбиянинг мутахассислаштирилган бщлагги сифатида тарбия тизимининг манфаатига хизмат ыилады.

Оммавий спорт ым жисмоний маданият таркибига киради. *Катта спорт* эса инсон жисми маданиятининг энг юьорд даражасидир.

Амалий жисмоний маданият – касбга таалууыли амалда ыщлланиладиган ва ыарбий-амалий физкултурага бщлинади.

Улар бевосита касб-ыунар фаолияти соьасида ымда маолум касбдан келиб чыыадиган талаблар ва мернат шароитига боьлиы махсус тайёргарлик тизимини киритилиши билан белгиланади.

Жисмоний маданиятининг амалий турлари, уларнинг органик боьлиылиги, касбга оид амалий тайёргарлик ва ыарбий амалий жисмоний тайёргарликнинг умумий жисмоний тайёргарлик базаси асосида йщлга ыщйилиши, шаклланиши, вужудга келиши билан ифодаланади.

Бундан ташыари, жисмоний маданиятнинг амалий тур-лари мазмунига жисмоний тарбия ва спорт заминидаги турли жисмоний машылар киритилган.

Жисмоний маданият *соьломлаштиришига йщналтирилиши* мумкин ва *даволаш* маьсадада фойдаланилады. Шу тур жисмоний маданияти щз олдига организмнинг ыыгтинчалик йщьуолган функционал имкониятларини тиклаш маьсадини ыщяди.

Жисмоний маданият гигиенаси иш куни рамкаси, кундалик турмуш ва дам олиш режимига ыаратилган бщлиб, орга-низмнинг кунлик функционал ыолагини яхшилашга хизмат ыилады ва щз навбатида асосий ыаётгий фаолият функцияси “муьйти”ни шаклланишга имконият яратади.

2-БОБ. ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ТИЗИМИ

Жисмоний тарбия ани бир тизимга таянсагина, олдиндан кчзланган натижага эришилади.

Жисмоний тарбия тизими деганда, жисмоний тарбиянинг принциплари, воситалари, методлари ва уни ташкиллаш шаклларининг шундай умумийлиги тушуниладики, у жамият аозосини манан бой ва ьар томонлама гармоник ривожлан-тиришнинг маьсад ва вазифаларига мос бшлсин (А.Д. Новиков 1967).

Ватанимиз мудофааси масаласи ьам жамиятимизда йшлга ьшйилган жисмоний тарбия жараёнига ьатор талаблар ьшядики, бу талабаларни амалга ошириш натижасида жисмоний тарбия тизимининг объектив хусусиятлари намоён бшлади. Мамлака-тимиз халыларининг ьар томонлама жисмоний тайёргарлиги, жисмоний сифатларини яхши ривожланганлиги Аадаи мудо-фаасига тайёргарлигининг кшрсаткичи бшлиб хизмат ьилади.

Шундай ьилиб, Ёсаёёёёйда жисмоний тарбиянинг маьсади Ёсаёёёёй халыни жисмонан камолотга эришган, ьуьуьий давлатнинг актив ьурувчилари, ижодий меьнатга ва Аадаи мудофаасига тайёр ьилиб арбиялашдир. Бу маьсад мамлакатда жисмоний тарбияни амалга ошираётган барча ташкилот ва муассасалар учун умумийдир.

Жисмоний-маданий, маонавий ва оммавий-театрлашти-рилган томошаларни бир-бири билан мувофьыллаштиришдан намоийшлар ва намоийшкорона чьыишлар вужудга келади. Уларнинг тарбиявий аьамияти бепоёндыр.

Жисмоний маданиятни классификациялаш катта аьамияга эгадыр. У жамиятда жисмоний маданиятдан маьсадга мувофьы фойдаланишни, унинг ьайси йшлдан кетаётганлиги, йшнали-шини, физкултура амалиёти, вазифаларини ьал ьилиш учун тавсия этилган унинг хилма-хил турлари имкониятларини англашга ёрдам беради. Агарда мактабда жисмоний билим (маолюмот), умумий жисмоний тайёргарлик бериш вазифалари ьал ьилинса, унинг ьаёти давомида фойдаланадиган жисмоний маданиятнинг базаси яратилади. Маданиятнинг бошья барча турлари ьайд ьилинган вазифаларни ечиши мумкин бшлса-да, инсон жисми маданияти учун шрнини алмаштира олмайди.

Жамиятда жисмоний маданиятнинг ривожланганлик дара-жаси ьуйидаги кшрсаткичлар билан баьоланади:

- жамият аозоларининг кундалик турмушга жисмоний маданиятнинг сингдирилганлиги даражаси билан;
- жамият аозоларининг саломатлиги ва жисмоний тайёр-гарлиги билан;

- жисми маданиятининг машъулотларининг моддий-техник таоминланганлиги ва уларни сифати билан;

- жисмоний маданиятга раъбарлик ыилаётган ходимлар-нинг доимий таркиби (штати), квалификацияси ва фаоллиги ва ийгидори билан;

- жамият аозоларининг спортдаги натижалари билан баъо-ланади.

Мамлакатимиз мустабиллиги, жамиятимиздаги кечаётган ижтимоий, ийтисодий ислоъотлар юртимиз фарзандларининг жисман камолотга эришган бщлиши кераклиги талабини ыищимоъда. Ёар бир миллат, элат шзининг пахлавонлари, жисмо-нан баркамол шълонлари билан фахрланишган. Шз фарзанд-ларини халы оъзаки ижодидаги Алпомиш, Рустам, Гшрщъли, Барчиной каби жисман ва манан шаклланган бщлишларини орзу ыилганлар.

Жисман баркамоллик – тарихан шзгариб турадиган ёар ыандай тарихий давр учун шзининг идеал таснифига эга бщлган тушунча тарзида турлича талын ыилинган, чунки бу идеалда аъолининг ийтисодий шароити, ижтимоий баёти дунё ыараши ифодаланган. Лекин асрлар давомида жисмоний баркамол авлод тарбияси мавжуд жамиятда обоектив имкониятлар ва шароитни юзага келмаганлиги сабабли, абстракт буюлигича буюлиб реал баъиыатга айланмай буюлган.

Жисмонан баркамоллик садоматликнинг меоёри ва ёар томонлама жисмоний тайёргарликни даражаси баъидаги тарихан шаклланган тасаввур, улар меънат, жамоатчилик, ёарбий ва одамларнинг ижодкорлик фаолиятларини узоы давом этиши талабларига нисбатан оптимал жавоб беради.

Жисмоний камолот шахсни гармоник ривожлантиришда аниы маоно ва ижтимоий моъият касб этади. Фаыат жисман камолотга эришиш учун бажарилган фаолият педагогик жараён давомида бир томонламаликга олиб келиши амалиётда исбот-ланган. Фаыат жисмоний машы билан шуъулланиш, жисмонан камолот сари йшл олсада, бир томонламаликга етаклайди, уни гармоник тарбия элементлари – маонавий, маорифий ахлобий, руый, эстетик меънат тарбиясини олишдан узоылаштиради.

Маъснаднинг умумийлиги жисмоний тарбия тизимининг асосий ёонуниятларидан биридир.

Кшрратилган маъсад ва шароитларга жавобан уни амалга оширишда шуъулланувчиларнинг ёши, соълиги, жисмоний тайёргарлиги, шуъулланиладиган касби ёисобига олинади ва жисмоний тарбияда конкрет вазифалар ёал ыилинади:

а) одам организмининг форма функциясини гармоник ривожлантириш, жисмоний ёубилиятини ёар томонлама камолга

етказиш, соълигини мустаъкамлаш ва жамият аозосини узоы умр кчришини таоминлашга йцналиш бериш;

б) ъаётий зарурий ъаракат малакаларини ва кчникма-ларини, кундалик турмушда керак бшладиган жисмоний мада-ниятга молик махсус билимларни шакллантириш;

в) ъар томонлама жисман ривожлантириш учун жисмо-ний сифатларни тарбиялаш;

Инсон жисмоний тарбияси маъсад ва вазифаси унинг бошыа тарбия жараёнлари билан боълиблиги шундагина мувофиы деб тушуниладики, бу мувофиылик обоектив характерда бшлади ва жисмоний тарбия жараёнига ёунуний йцналиш беради. Жисмоний тарбия жараёнида тарбиянинг бошыа соъалари-дагидек маъсадга йцналтирилган фаолият, режалаштирилган натижага ъар доим ъам пцъри кела олмаслиги исботланган. Жисмоний тарбияда тарбия натижасини ёш спортчи ёки физкултурачи тренировкасига режалаштирилган жисмоний машълар унинг организмга ъандай таосир ъилаётганлигини ъисобга олишни таъазо ъилади, ъисъа ва тор йцналишдаги спорт тренировкаларининг натижасига ётибор берсак, шунн кчра-мизки, юъори натижаларга эришиш маолум давр ичида бшлиб, олдингилари унутилса, тренировка машъулотлари кейинчалик цзини ъыламайди. Бу эса ъар томонлама гармоник ривожланишга ъалал беради ва спорт ютуъларини йцшыа чыыаради.

Шунинг учун педагог ва тренер олдида узоыни кчра билиш, башорат ъила олиш талаби кичдаланг бшлади. Бу вазифани ъал ъилиш эса цъимишли, цз ишини биладиган, севадиган мутахассислар тайёрлаш тизимида амалга оширилиши лозим. Шунга кчра маъсад ва вазифаларни ижобий ъал ъилишга ъодир, болалик чоъидан жисмонан соълом, маонавиятини уйъун ъилиб тарбиялашни улар цзларининг асосий бурчлари деб билишлари керак.

Навъиرون, цзлигимизни эндигина ётироф ётаётган мамлакатимиз турки гоъфадаги давлат ва нодавлат спорт жамиятлари, физкултура ъавасмацдлари уюшмалари орыали ягона жисмоний тарбия тизимини тузишга ётиборни кучай-тириб, тизимда *маонавий бойлик, жисмоний баркамоллик, халычилик ва унинг илмийлик хусусиятларини* мужассам-лаштирмоъида.

Шаръ мутафаккирлари маонавий бой, жисман баркамол, *комил инсон* масаласига азал-азалдан алоъида ётибор берганлар. Комиллик фазилатларидан энг улуъи таннинг инсон жисмининг, баркамоллигидадир дейилади. Инсоннинг матонати, диёнати, риёзати, ъаноати, илми, сабри, интизоми, нафси, виждони, ъаъыонийлиги, назари, ибрати, иффати, ъаёси, идроки, заковати, иътисоди, итоати, ъаъшунослиги, авф эа

олиши, ватанни севиши каби ижобий ғислатлари (А. Авлоний “Турки гулистон ёъуд ахлоъ” Тошкент “Шъитувчи” 1992. 13-бет)га ғайат соълом жисм, тани-сиъатлилик орыали эришилади деб ыаралган.

Мамлакатимиз *жисмоний тарбия тизимини халычиллиги* деганда, биз миллий шйинлар тарзида халы оммаси орасида кенг тарыалган жисмоний машылар, миллий спорт турлари, оммавий спорт, олимпиадалар дастуридан шрин олган “катта спорт” билан кшп миллатли республикаимиз халыларини шуъулланиш имко-нияти борлиги тушунилади.

Илмийлиги шундаки, жисмоний тарбия соъаси бшйича илмий тадыиыот ишларининг кенг тарыалганлиги ва уни амалиёт билан боълаб олиб борилаётганлиги, жисмоний тарбия наза рияси ва амалиётининг илмий фанлари ысобланган педагогика, психология, анатомия, физиология, биомеханика, спорт метро-логияси, спорт тиббиёти, даволаш физкултурасининг ва бошыа-ларга таянганлиги, уларнинг илмий ютуылари? халыимиз ыаётгий ёътиёжини ыондиришга йшналтирилган. Жисмоний тарбия тизи-ми бир-бири билан узвий боълиы бшлган звеноларга бшлиниб, ыозирги кунда ыам тарбия жараёнининг турли дастурларининг бажарилиши шу звеноларда амалга оширилмоыда:

а) мактабгача таолим (давлат ва подавлат мактабгача тарбия болалар муассасалари) звеноси;

б) мактаб ёшдагилар жисмоний тарбияси (умумий шрта таолим I-IX синфлар) звеноси;

в) шрта махсус, касб-ыунар таолими (академик лицейлар, касб-ыунар колледжлари) звеноси;

г) олий таолим звеноси;

д) армия звеноси;

е) олий таолим ва армиядан сшнги ыавасмандлик асосидаги жисмоний тарбия звеноси;

Жисмоний тарбия тизими шзида ыуйдаги асосий элемент-ларни бирлаштиради:

а) жисмоний тарбиянинг маъсади, вазифалари ва принципларининг маъсадга мувофиълиги;

б) жисмоний тарбия тизимида ышлланиладиган воситалар – гимнастика, шйинлар, спорт, туризм ва бошыалар типидаги жисмоний машылар;

в) турли шаклдаги педагогик жараён мобайнида ышллани-ладиган усулият (таолим жараёни, усулиятлари, спорт трениров-каси ва мустаыйл машъулотларида фойдаланиладиган)лар;

г) жисмоний тарбия маъсадида кишиларни уюштириш шакллари;

д) жисмоний тарбия мазмуни ва натижаларида ифода-ланган жамият ва давлат талаблари (нормалар ва дастурлар).

Жисмоний тарбия тизимининг таълили масалаларига оид назарий материал рус олимлари А.Д. Новиков, Л.П. Матвеев, Г.Д. Харабуги ва ыатор бошыа муаллифларнинг дарсликларида тцла ёритилган.

Жисмоний тарбия жараёнининг назарий, услубий амалиё-тининг умумийлиги жисмоний тарбия тизимининг негизини ташкил ыилады. Миллатимизнинг бу соъадаги меросини шрганиш фанимизнинг асосий вазифасидир. Жаъонгирларни юзага чыыарган юртимизнинг элат ва халылары жисмоний маданияти тарихий манбааларда шз шрнини олганлигига ишончимиз комил.

Шу шринда П.Ф. Лесгафт ва унинг шогирди В.В. Гориневскийлар собиы шщролар жисмоний тарбия тизимининг асосчилари деб тан олинганлиги жисмоний тарбия назария-сининг ривожланишида муносиб ысса ышшган олимлар сифа-тида жаъон жисмоний маданияти фани намояндалари ыаторидан шрин олганликларини эотироф этиш лозим.

П.Ф. Лесгафт (1837-1909) биолог, анатом, педагог ва катта жамоатчи сифатида инсон шахснинг интеллектуал ривожланиши учун унинг яшаган ижтимоий муъити ва тарбияси рол шйнашини илмий жибъатдан асослаб берди. Лесгафт томонидан ишланган “Мактаб ёшидаги болаларда жисмоний билимлар” тизими ыозирги кунда ыам шз илмий аъамиятини йщыотгани йщы.

Чор Россиясининг жисмоний тарбияга муносабати яхши эмас эди. “Мактаблар бизда болаларга бутунлай жисмоний билимлар бермаяпти. Бу ишга раъбарликни бизнинг ишга алоыбаси йщыларга бериб ышйилган, улар жисмоний маданиятти сохта тушунчалар орыали тасаввур ыилады, ёки бщлмаса, ыайсидир чет эл мактабини битириб келгандан эшитганларигина билади. Шунинг учун улар бола жисмоний тарбиясига эоти-борсиздирлар”, - деб ёзган эди П.Ф. Лесгафт.

В.В. Гориневский (1857-1937) шзининг тиббий-педагогик фаолиятида Лесгафт фикрларини ривожлантйриб собиы шщролар тузуми жисмоний тарбия тизимини ривожланишига катта ысса ышшди. У жисмоний машылар билан шууланувчилар устида штказишни тадыиыот назоратини ыилишнинг илмий услубий комплексини яратди. П.Ф. Лесгафт ва унинг шогирди В.В. Гориневскийларнинг илмий меросинининг ыиммати шундаки, уларнинг жисмоний билимлар ва жисмоний тарбия ыаидаги илмий фикрлари амалий ва жамоатчилик тажрибаси асосига таянганлигидадир.

3-БОБ. ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯНИ ТАРБИЯНИНГ БОШЫА ЙЦНАЛИШЛАРИ БИЛАН БОЪЛИЫЛИГИ

3.1. Жисмоний тарбия жараёнида аълий тарбия

Жисман етарли даражадаги ривожланганлик нормал аълий ривожланишга шароит яратади.

“Бар ындай меънат – бу аълий, жисмонийдир. Агар аълий ва жисмоний меънат орасидаги фарыни ажратсак, биттасида асосий ролни мия, иккинчисида мускуллар шйнайди. Миянинг фаоляти мускулларнинг шзаро фаолятига, мускуллар фаоляти эса миянинг бошьяриши орыали амалга оширилади”, - деган эди Чернишевский.

Жисмоний билимлар асосчиси П.Ф. Лесгафт кшрсатгани-дек, аълий ва жисмоний ривожланиш бир-бири билан узвий боълиы. Аылнинг шссиши ва ривожланиши шз навбатида жисмоний ривожланишни табызо ыилади.

Жисмоний тарбиянинг вазифаси шунда муваффаъиятли ъл ыилинадики, шуьуланувчилар жисмоний машьыларни онгли равишда тушуниб бажарсалар ёки улар спорт машьулотларига ызыиыиб, ташаббус кшрсатиб ижодий ёндашсалар, организмда баракат малакаларини тшъри шаклланиши, функционал юоби-ляитларини ривожланиши учун умумий махсус билимларга таянишлари дозим бшлади.

Жисмоний тарбияда ёки спортда талантни очиш шуьул-ланувчида умумий жисмоний ривожланганлик ва тайёрланган-лик ьамда соъа бщйича чуьур малакавий билимларга эга бщлиш, бош мия, мускуллар фаолятидан фойдаланиш кшр-кшроналикка йшл ьшшмасликни талаб ыилади. Машьулотга онгли муносабатда бщлмаслик талантни шцнишига сабаб бшлади. Энг ьавфлиси шуьуланувчида бир томонламалилик, фаьат спорт билан шуьулланишгагина одат шаклланади – жамият учун эса боьи-мандалар кшнаяди.

Спорт тренировкиси сирларига шцньиш, уни тушуниш, шуьуланувчи маъоратини ошишига олиб келади. Бунга фаьат ьар томонламалилик орыалигина эришиш мумкин. Жаъон рекордларини шрнатиш, чемпионлик лавозимлари учун кура-шиш, спортчидан юьори савия, чуьур билим ва жисмоний юбилиятни талаб ыилади. Бунга эришиш учун эса машаъьятли меънат, шткир интеллект соъиби бщлишлик талаб ыилинади.

Аълий ва жисмоний тарбиянинг шзаро боълиылиги масаласи табиий-илмий фанларнинг тадыиьютлари асосида улуь рус физиологи И.М. Сеченов ва И.П. Павлов томонидан исботлан-ган. “Мен бутун ьаётим бщйи аълий ва жисмоний меънатни севдим, кшпроь

иккинчисини. Айнибиса, мияда пайдо бўлган фикрни ёл ёилиш учун аylimни ёшлим билан боьлаганимда шзимни жуда яхши ёис ёилар эдим”, - деб ёзган эди улуь рус олими И.П. Павлов.

Демак, жисмоний тарбия интелектининг аьлий тарбияси билан шзаро узвий боьлиь ёолда амалга оширилиши лозим.

3.2. Жисмоний тарбия жараёнида ахлювий тарбия

Ёар ёандай жамият азал-азалдан шзининг ахлюь нормалари ва уларнинг талаблари билан бири-бирдан ажралиб турган, айрим ёолда кескин фарьланган. Бу талаблар ва нормалардан жамиятнинг мавьеи, шрни, даражасини белгилаш, баьолошда фойдаланилган. Ахлювий тарбия уларга жамият аозолари риоя ёилишидек зарур муаммоларни ёал ёилишда жисмоний машьлар билан шуьулланиш машьулотлари, спорт тренировкалари, турли хил мусобаьалар ва кшпсил очилш тадбирлари ахлюь нормаларини шаклланиши, тарбияланишида восита ролини ёозирги кунда ёам шйнаб келмоьда. Шзаро муносабат, мулоьот, умуминсоний ёадриятлар, миллати, хальи, давлати, шони шуьрати учун ёайьуриш ёиссиёти жисмоний тарбия жараёнида тшридан-тшри тарбияланган.

Мамлакат спортчисининг ахлюь – бу, миллат вакили, мавжуд жамият кишисининг ахлюьидир. Ўзбек спортчисининг ахлюь нормалари махсус, алоьда эмас. Улар ёам мазкур жамиятнинг оддий аозосининг ахлюь нормаларидан фарь ёилмайди. «Спортчининг ахлюь» деган ахлюьни тузушга уринилш, шарь, хальлари ахлюь нормаларидан узоьлашишга олиб келади.

Биз ёисьа фикрли, тор шйлайдиган фарьат спорт билан шуьулланадиган баьуват, яхши хазм ёилиш органларига эга бўлганларни эмас, фикрлар доираси кенг, маънавий бой, киришувчан, ташкилотчилик ёобилияти яхши бўлган индивидни тарбиялашни назарда тутмоьимиз лозим. Бу сифатлар кшпсри навьирон мамлакатимиз ёшлари учун таалуьлидир.

Спортчи ва физкултуррачилар ахлювий тарбиясининг асосий хусусиятлари, уни жисмоний тарбия жараёнини йшлга ёшйилиши ёуйидаги йшналишида ва шаклда бшлишига эотибор ёаратилмоьда:

1. Жамоатчилик бурчига ижтимоий муносабатда бшлиш, жамият ишини шз шяхсий иши билан тенг ёшйиш, жамият ва давлат ишини даражасини пасайтирмаслик. Шзининг жисми тарбиясига онгли муносабатда бшлиш, Ёадаг мудофаасига доимо тайёрлик ёар бир жамият аозосининг умумий бурчига айланган бшлишлиги спорт ёаётидаги маьсадни бирлиги ва умумийлиги барча учун ягона ёонуний аьамиятга эга бшлишлиги, уни жамоа фаолиятида гавдаланиши, жамияти жисмоний

маданияти тарихи, аноаналари, миллатининг шони учун жамоанинг кучини умумлаштира билишлик хусусияти.

Мамлакат спортчиси халыаро майдондаги балабаларнинг ʻал ыилувчи омили эканлиги, шз халыи, Ададә олдидаги жавобгарлик бурчини ʻис ыилабилишлик хусусияти.

2. Жамоат мулкига (спорт иншоати, ундаги жиъоз ва анжомларга) ижтимоий муносабатни спорт майдонларини жиъозлаш ва ыайта жиъозлаш ишида иштирок этиш.

3. Жамият аозоларининг ахлоы нормаларини энг асосий меънатга ижтимоий муносабатда бшлишликдир. Жисмоний машылар билан шууулланиш шууулланувчи меънатда, ишлаб чыыарини жараёнида ʻар томонлама гармоник ривожланишини амалга ошириш имкониятини юзага келтиради. Спортчини спорт натижасига эришиши машаъбатыли бшлиб, чидамли меънатни талаб ыилади. У рекордларнигина янгилаш билан меънат жараёни учун ирода, интизом, меънат ыилишга одатни шаклантиради, меънатни ыадрлашга шрганайди.

4. Жисмоний маданият жамият ыонунчилигига бшйсуннишга шргатади. Гимнастика, шйинлар, спорт, туризм ва бошыа жисмоний машылар билан шууулланиш тарбияланувчилардан белгиланган ыоидага, тартибга ыатойян риоя ыилиш талабини ышяди. Уларга бшйсунмаслик спортчини ёки тарбияланувчини умумий маъсаддан узоылаштиради. Спорт фаолияти спортчи ыаётини ыавф осгида ыолдириши – масалан, тшп учун кураша-ётганда шйинчилар бир-бири билан тшынашиб кетди. Кимдир айбдор. Ышполликка жавоб ыилгингиз келади. Лекин спортчи ахлоы нормалари, шзини ышлга билиш ва низоли ыолатни тинч йшл билан ʻал ыилиш учун лозим бшлган ахлоый нормалар, талабларни устун келиши хусусияти.

5. Гуманизм, инсонни ʻурмат ыилиш, келажак учун, тинчлик учун курашишга замин, бир-бирини ышллаш, ёрдам бериш, айниыса, мусобаыалар давомида шзуро шртоылик ёрдами шз раыибларига нисбатан ʻкрмат руыида туркнй халыларда шта юыори бшлганлиги, мустаъкам саломатлик ва жисман тайёргар-лик жамият аозосининг ахлоы нормалари, иродаси ва бошыа хусусиятларни тарбиялаш хусусиятларини шаклантиради.

3.3. Жисмоний тарбия жараёнида эстетик тарбия

Жисмоний тарбия жараёнида эстетик тарбиянинг ʻам алоъида вазибалари ʻал ыилинади ва йшлга ышйилади:

1. Муомила эстетикасини тарбиялаш. Гимнастика, спорт, шйинлар, туризм, юыорида баён этилганидек, инсоннинг барча хусусий томонларини намоён ыилади. Спортчиларнинг юриш-туриши спорт

Ъаётгий жараёни ва ундан ташыарида Ъавас Ылгудекдир. Чунки унинг асосида шары халылари ахлоы норма-лари ётади. Ёмон муомала эстетикага зид деб баёо берилади.

2. Инсон гавдасининг кщриниши, шакли-шамойилини таоминланади. Жисмонан гармоник ривожланган одам гавдаси-нинг чиройлилиги, соьликининг Ъаётгий Ыобилиятларининг яхши-лиги белгисидир. Чернишевский: «инсон гщзаллиги Ъаида гапирар эканмиз, унинг таркибий Ыисми шуни белгилайдики, бизда у ажойиб таассурот Ыолдиради. Унда Ъаёт намоён бщлади, биз уни тушунамыз», - деган эди.

В.В. Гориневский эса: «гщзаллик бахтга Ъарши соьлик билан Ыарама-Ъаршиликда эмас, носоьлик эса, аксинча, норма-дан четга чиьибоы, гщзаллик тушунчасини бузади», - деган эди.

3. Гщзалликни Ыабул Ыила билиш Ыобилиятини, спорт техникаси, Ъаракатлар нафислиги ифодасида яширин гщзалликни Ъис Ыила олишни тарбиялаш ётади. Ъаракат техникаси гщзаллик, Ъаракат нафосати, унинг мазмунини ифодалашнинг шзи Ъам гщзал.

Жисмоний тарбия жараёнида фойдаланилаётган Ъаракат фаолияти бир-бирига шщшаш эмас. Лекин уларнинг Ъар бири – югуришнинг чиройлилиги, баландликка сакраш рекорд оьир-ликни кщтариши техникаси, гимнастика снарядларида «ишлан маъорати»-Ъаммаси гщзал.

Футбол майдонидаги шйинга Ъараб баёо бериш: «чиройли шйин бщлди», «шйин жуда ЫизиЪарди чивди», «Ъамоа Ъужум пайтида тщп билан муомала саноатининг юьорилигини чиройли намойиш Ыилди» деб ва Ъоказолар.

Спортдаги Ъаракат гщзаллигини тушуниш томошабин ёки шуълланувчига Ъузур баъш ётади. Спорт курашида гщзалликни, чиройлиликни кщра олоак, бу бизнинг эстетик дидимизни, савиямизни даражасини кщрсатади.

Боксга эстетик спорт тури эмас, деб баёо берадилар. Бу мулоЪаза тщърими? Юьори техник тайёргарликка эга бщлган боксчилар Ъаракати олам-олам завы беради. Ыолаверса руьий, ахлоьий, жисмоний сифатларни ривожлантиради, намоён Ыилади. Яхши боксчи мард, иродали, ботир бщлиши амалиётдан аниы. Дид билан тушуниб, томоша Ыила олишни шзи эстетик завы беради, уни тарбиялайди. Такомиллашган Ъаракат техникаси, автоматизм даражасидаги Ъаракат кщчникмасига эга бщлган спортчи ёки физкулртурачилар Ъаракат фаолиятини эркин, равон, кераксиз куч сарфлашларсиз, кераксиз Ъаракат-ларсиз бажарадилар.

4-БОБ. ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ НАЗАРИЯСИНИНГ УМУМИЙ ПРИНЦИПЛАРИ

Жисмоний тарбия назарияси ва амалиёти умумий принциплари ва жисмоний тарбия назарияси усулларининг принциплари деб аталадиган принципларга таянади: Булардан ташқари, жисмоний тарбиянинг айрим қирринишлари ва хусусиятларини ифодаловчи (масалан, спорт, тренировкаси, космонавтлар, шунингдек шифоувчилар тренировкаси ва шифо) принциплари ҳам мавжуд. Улар бир-бири билан узвий боғлиқ бўлиб, принципларнинг ягона тизимини ташкил этади. Энг аввало, биз жисмоний тарбия назариясининг умумий принциплари билан танишиб чиқайлик. Улар: а) жисмоний тарбиянинг меънат ва ҳарбий амалиёт билан боғлиқлиги; б) шахсни ҳар томонлама ривожлантириш; в) жисмоний тарбиянинг соғлом-лаштиришга йўналтириш принципи деб қўйилган.

Жисмоний тарбия жараёнида назарий принциплар, бир томондан, низом вазифасини бажаради, иккинчи томондан, жисмоний тарбия жараёнида шифоувчининг назарий ва методик ҳаётдан маълум рамака (шароит)га, йўналишга солади. Педагогик жараён ва амалий фаолиятда принцип мажбурийат, бундан тарзида аҳамият қўйиш мумкин.

Айрим ҳолатларда: принципга жисмоний тарбиядаги маълум билимларнинг бир қисми, ёки фаолиятга йўналишчи (қўйиш берувчи), ёки турли хил шифо вазифани бажариш учун умумий асос деб қўйилган.

4.1. Жисмоний тарбиянинг меънат ва ҳарбий амалиёт билан боғлиқлиги принципи

Бу принцип кишиларни ҳаракат фаолиятига ёки меънатга тайёрлашда жисмоний тарбия жараёнининг асосий социал шифоуниятини ва унинг хизмат функциясини ифодалайди. Барча тизимларда бу шифоуният шунинг махсус ифодасини топади. Айрим олимлар қўйиш физкултура ва спортнинг хизмат функциясига қўйиш давр турмушидаги, ҳаётдаги шифоликни, тартиқликни юмшатишдан иборат деб қўйишдилар. Улар қўйиш замон ишлаб чиқариши механикаси, автоматикаси, индустрияси шифоуниятга келтирилган шифолик ва жисмоний шифоуниятни шифолаш учун спортни асосий шифолик шифолик олмошчилар.

Физкултура ва спорт жисмоний тарбия жараёнида ҳаёт учун керак бўлган ҳаракат малакаларини тарбиялаш ва ривожлантиришдагина ҳаётнинг аҳамият қўйиш билан шифоликмай шифолик ҳаётда ҳам шифоликдилар. Аслида эса у ёки бу жисмоний шифолик билан

шуьулланиш орыали ьосил ыилинган малака тцьридан-тцьри меьнат фаолияти жараёнига кцсцагина, у ьаётийдир.

Тцьри, велосипедда юриш малакаси, граната улоьтириш ва бошыалар айнан амалий ьаёттий ьаамиятга эга. Лекин бу билан жисмоний тарбиянинг ьаёттий зарурияти ьали айтарли чеклан-майди. Агар чекланса, биз футбол ва бошыа спорт щйинлари, гимнастика, штанга билан бажариладиган жисмоний тарбия жараёнидаги энг муьим машылар асосий омиллар, ьаёттий ьаамиятга эга эмас, деган худосага келишимиз мумкин. Аслида эса бизнинг жисмоний тарбия тизимимиз бу машыларни “ьаёт учун зарур” деб щзининг педагогик жараёни таркибидан чыыармайди. Тушунарлики, футболчи меьнатда ёки мудофаа шароитида кучини тежаб сарфлаб, тцпни аниы нишонга уришига эьтиёжи йщы. Меьнатда ёки мудофаада ундан фойда йщы. Бирок футбол щйини машьулотларида эгалланган часьонлик, чидам-пилик, тезкорлик, ьысыа ваьт ичида ьал ьылувчи ьарор ьабул ьыла олиш, дадил аниы бажариладиган ьаракат сифат-ларини ривожлантиришга эришиш ьаёттий заруриятдир.

Жисмоний тарбиянинг маьсади меьнатга ва мудофаага тцьридан-тцьри йщналтирилацагина, унда тарбия орыали эгаллан-ган малака ва кщникмалар заьираси кщп бщлса, киши нотаниш шароитга – ишлаб чыыаришдами, армиядами ьысыа ваьт ичида тез мослашдаи ва лозим бщлган меьнат фаолияти ьаракат техникасини тез эгаллайди.

Маолумки, часьон, кучли, чидамли, тезкор ва эгилувчан киши янги ьаракат малакасини эгаллашда ьийинчиликка нисбатан кам учрайди. Амалда соьлом бщлсада, ьаракат заьираси кам бщлса, у киши лозим бщлган ьаракат техникасини секин щзлаштиради.

Гимнастика машылари ьаёттийми? Албатта! Оддий мисол: иш бошланишидан олдинги бажариладиган гимнастика толи-ьышнинг, чарчашнинг олдини беради, организмнинг юьори иш юьобилиятини таоминлайди.

Сузиш, муьозанат саьлаш аппарати (мяча) функциясини яхшилайдиган энг яхши восита деб исботланган. Гимнастика жиьози - “Кон” даги хилма-хил машылар вазнсизлик шароитида, парашют билан сакраш, сувости ишларига осон мослаштиради.

Ташыи кщринишидан бу машылар ьаёттий-амалий эмасдек туюлсада, аслида, яна мисол, маолумки, самолет ва космик кеманинг учиш тезлиги жуда юьоридир. Уларнинг бошыа-рувчилари организмда кутилмаганда хилма-хил щзгаришлар рщй беради - маолум ваьт ичида мияга бирданига ьон бормай ьюлади ёки оз боради. Сабаби, босимнинг юьори ёки камлиги, тезликнинг щта юьурилигидир. Бу таосирдан тез ьутилишни эса яхши ривожланган тана мускулларигина уддалайди. Тана

мушуллари эса жисмоний машылар билан шубулланиш орыали ривожлантирилади. Демак, жисмоний тарбия ъаётий ва зарурий. Шунинг учун жисмоний тарбия мутахассиси жисмоний тарбия жараёнида меънат ва ъарбий амалиётнинг ъаётий-амалий машы-ларидан мукамал фойдаланишни шз фаолиятининг принципига айлантириш шарт. Вазнсизлик гавдани бошыаришни талаб ыилади. Батура, Лопинг ва бошыалардаги машылар космонавтлар тренировка машыулоттарининг асосини ташкил ыилади.

Улуу Ватан уруши ва ъозирги замон ъарбий шыув машы-лотлари тажрибаси, максимал автоматлашган ъарбий техника, тез манёвр ыилиш учун солдат ва офицерда юьори жисмоний тайёргарликка эга бшлиш талабини илгари сурмоқда. Бунга эса ъарбий ъаётда жисмоний машылар билан системали шубулланиш, машы ыилиш орыалигина эришиш мүмкинлигига амалда гувоъмиз.

Юьори даражада уюштирилган ишлаб чыыариш меънати фабрика ишчисидан бир томонлама ривожланишни эмас, ундан универсалликни талаб ыилади. У шз навбатида юьори даражадаги жисмоний тайёргарлик сифатлари ёки кшрсаткичларига эга бшлишликни таъызо этади.

Шунинг учун ъам меънатни уюштиришнинг юьори дара-жаси такомиллашган меънат ишлаб чыыариши «ъар томонлама ривожланган шахс тарбияси» муаммосини пайдо бшлишига олиб келиши табиийдир.

4.2. Шахсни ъар томонлама ривжлантириш принципи

Маолумки, мавжуд жамиятда яшайдиган ъар бир шахс ъар томонлама ривожланган бшлиши дозим, чунки, кишилар руый, маонавий ва жисмоний сифатларни шзида мужассамлаштирган ъолда туйилмайдилар.

Бу сифатларни камол топиши, шша ижтимоий шароитга ва мавжуд тарбия тизимига боьлиы. Жисмоний тарбия эса тарбиянинг бошыа томонлари ичида муъимларидан биридир.

Ижтимоий муъит ъар томонлама гармоник ривожланишни, ъар доим ва ъар ерда инсон органлари ва системаларининг биологик ривожланишининг ички талаби тарзида ышяди.

Шунинг учун ъам инсон тарбиясида ышлланиладиган тарбиянинг ъар ыандай шакллари жисмоний тарбия жараёни билан иложсиз боьлангандир. Бусиз ъар томонлама гармоник тарбия амалга ошмайди. Жисмоний тарбиянинг бошыа тарбия турлари билан боьлиылигини диалектик материалистик фалсафа ва табиий-илмий фанларнинг очы мунозараси, фандаги шша эски баъс ъозир ъам давом эттиришга уринувчилар мавжуд, улар одам танасининг ташыи кшриниши ва унинг

функциясига ташви таосир билан шзгартириш киритиш мумкин эмас деб тарбиянинг ролини ёзир ҳам инкор этадилар.

Жисмоний тарбия жараёни ёнуниятларидагина ҳам томонлама жисмонан гармоник ривожланишини йшлга йшя олишни мумкунлиги илмий асосланган.

Кишининг рувий, маонавий ёубилиятини шсишга онг аввал шша ижтимоий шароит, шснгра эса инсонни шзнинг муъитни шзгартириш ёки шша шзгартириш учун олиб борилган фаолиятни родр шйнашлигини И.М. Сеченов ва И.П. Павловларнинг табиий фанлардаги илмий тадвийотлар орыали аллабачонлар илмий ва амалий исботланган. Инсон организмнинг ташви муъит билан алобасида шартли рефлексларнинг моъияти катта эканлигини, ҳам жисмоний, ҳам психик фаолият, бош мия шштлоы ёисмида содир бшладиган «вайтли алоба» орыали содир бшлишнинг амалий исботи шоъидимиз.

Улар таолим ва тарбия жараёнини кишиларда ёатор “узун шартли рефлексларни ёсил ёилиш” деб тушунтирадилар. Жамият талабига мувофиы равйшда, шартли рефлекслардаги ваитли алобаларини юзага келтириш шахснинг фаъат маонавий шаклланишигагина эмас, балки жисмоний жйъатдан камолотга эришишга физиологик пойдевор бшлиши мумкунлигини исботладилар.

Шахсни ҳам томонлама ривожлантириш принципининг жисмоний тарбия мктахассисига йшядиган асосий талаблари:

1. Тарбиянинг турли томонларининг бир бутунлигига эришиш. Жисмоний тарбия орыали эришилган юъори натижа-нинг шзи шахсни ҳам томонлама ривожланагнлигини белгилайди, деб бшлмайди. Жисмоний сифатларга йшшиб аълий, ахлобий, рувий, эстетик, ва маонавий сифатлар ҳам йшшиб тарбияланса, шахс шундагина ижодий меънат ва Ватан мудофасига тайёр бшлади. Бу талаб шз навбатига жамиятимиз аозоларининг ёал ёилувчи ваътда, меънат вахтасидами, мудофадами, ёунуний демократик давлатни барпо этишдек шарафли ишларнинг барчасига олдинда бшладилар.

2. Кенг ва умумий жисмоний тайёргарликка эга бшлиш. Жамият аозоларининг барча фаолиятлари маолум маонодаги касбга, ёунарга йшналтирилган бшлиши, бунга айнибса меънат ва ёарбий фаолият давомида дуч келамиз. Ёар бандай фаолиятдаги ютуы жисмоний тайёргарликка боълиы. Армия сафидами ёки меънат фронтидами умумжисмоний тайёргарлиги сушт бшлганлар ёийинчиликларга дуч келадилар. Жисмоний сифатлар инсонда ёанчалик яхши ривожланган, ёаёт учун керакли зарур бшлган ёаракат ва меънат малакалари етарли бшлса, бошыа фаолиятни осон ва тез шзлаштирилади. Жисмоний

тайёргарликни йшлга ышйиш учун олиб борилган режали фаолият ыр томонлама гармоник ривожлангиришнинг омилдир.

4.3. Жисмоний тарбияни соьломлаштиришга йшналгириш принципи

Жисмоний тарбиянинг соьломлаштиришга йшналгирилган-лиги принципи шуьулланувчиларнинг жисмоний машылар билан машыул бцшлишида уларни соьлигига жавоб бериш маосулиятини штрага ташлайди. Жисмоний маданият ташкилотчилари, тренер-лар, давлат, халы олдида шуьулланувчиларнинг соьлигига жавоб берибгина ьолмай, уни мустанкамлашга ва такомиллаштиришга ьам жавоб берадилар.

Жисмоний машылар билан врач ва педагог назорати остида шуьулланулсагина, у ижобий эффект беради. Нотшыри фойдала-ниш эса шуьулланувчи соьлигига салбий таосир этиши мумкин. Шунинг учун биологик хусусиятлари - ёши, жинси, соьлигини ьисобга олиш, системали врач ва педагог назорати тарбия жараёнида етакчи омилдир.

Амалда режасиз ишлаш шта салбий оьыбатларга олиб келади. Танланган услубиятлар, машыларнинг меоёри, бажариш интензивлиги, юкламанинг умумий миьдорини тапашлагги педагогнинг арзимас хатоси шуьулланувчи учун шта ьимматга тушиши мумкин.

Шундай ьолларга дуч келиш мумкинки, спорт натижа-ларини ваьтинчалик шсиши, жисмоний тайёргарлик кцсраткич-ларининг ортиши, организмда ваьтинчалик спортчи учун сезилмайдиган патологик шзгаришларга олиб келиши мумкин. Келиб чыаидиган ёмон оьыбатлар жисмоний маданият ва спортнинг обршсига салбий таосир этади.

Шу сабабли врач назорати далилларини эотироф этиш билангина чекланмай, асосий эотибор уларнинг таълилига ьаратилиши лозим. Назоратни тизимли эмаслиги салбий оьыбатларга олиб келиши муьаррардир.

Жисмоний тарбияни соьломлаштириш билан боьлаб олиб бориш принципи врач, педагог ва шуьул ланувчининг кунлик мунтазам мулоьютини талаб ьилади.

Жисмоний тарбия принциплари *бир-бири билан шзро узвий боьлиьликни* таьазо этади. Шундагина улар аьамиятини саьлаб ьолади.

Жисмоний тарбиянинг меънат ва ьарбий амалиёт билан боьлиьлиги унинг етакчи принципидир. Шу принципгина мамлакатимизда жисмоний тарбиянинг асосий ьонуниятини ифодалайди, унинг аьамияти жамиятимиз аозоларини ижодий меънатга ва Ватан мудофасига тайёрлашдадир.

Шахсни ьар томонлама ривожлангириш принципи ижти-мой ьаётга - ишлаб чыариш ва ьарбий ишини амалга оширадиган ьар

томонлама ривожланган шахсга талабни оширади, ʻар томонлама жисмоний, маонавий ривожланган-ларни тарбиялаш мамлакат ийгисодиёти ва мудофаасини таъминлашда муъим ролр шйнайди.

Бобокалонимиз Абу Али ибн Сино «Жисмоний машылар ʻаида ыисыача сшз»ида саломатликни саылаш режимининг асосий омилларидан бири жисмоний машылар билан шууул-ланиш эканлигини таокидлайди. Овыатланиш, уйыу, дам олиш режимининг кун тартибидеги системали жисмоний машылар билан шууулланиш машулотлардан кейинги шринга ышяди. Маромли, меоёридаги эркин ʻаракатлар – лони жисмоний машылар билан шууулланиш касалликни йшчютиш учун ʻеч ыандай даволанишга заруриятнинг вужудга келтирмаслигини айтиб штади. Эркин, меоёридаги маромли ʻаракат узлуксиз чыуур нафас олишни йшлга ышяди. Бу билан, организм мускулларининг тйымалари кислород билан етарли даражадаги кислород билан таоминланади. Машы ыилган, машы кшрган организм шзидаги “кераксиз”ни вужудга келишига, унинг чыыариб ташланишига керагидан ортыыча энергия сарфламайди.

Таолим жараёнида машы ыилишнинг меоёрини топиш ва унинг саломатлик учун таосирини аныылай олиш, тарбия жараёнининг муъим кшрсатмасига, керак бшлса, низомга айла-ниши лозим. Жисмоний тарбиянинг юыорида ыайд ыилинган принциплари ыатори жисмоний тарбияни соыломлаштиришга йшчалтиришнинг амалий самараси каттадир.

Шунинг учун жисмоний тарбия тизимининг умумий принципларига рию ыилиш жисмоний тарбияни амалга ошираётган мутахассисдан тортиб шууулланувчиларгача уларни соылигига эотибор беришни муъимлигини таокидлайди.

Бундан келиб чыыадик, педагогик жараён давомида умумий принципларга шз ыагыида рию ыилинса, ышйилган талаблар мукаммал бажарилса, жисмоний тарбия жараёнининг самарадорлиги юыори бшлади.

5-БОБ. ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ НАЗАРИЯСИНИНГ ИЛМИЙ ТАДЬИЙОТ УСУЛИЯТЛАРИ

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

Бозирги кунда илмий текшириш услубларининг турлича хиллари бщлиб, ышшма фанларнинг тадъийот услубларидан, айниыса, физиология, антропология, биохимия, психология ва ижтимоий-тарихий изланиш услубларига кщпроу эътиёж сезилаётганлиги авациятга молик.

Жисмоний тарбия назариясининг *асосий илмий тадъийот услубиятлари* - назарий таълил ва умумлаштириш, педагогик кузатиш, эксперимент (тажриба) ва математик ысоблашдан иборатдир.

5.1. Илмий тадъийотда назарий таълил ва умумлаштириш усулияти

Маолумки, назарий таълил ва умумлаштириш адабиёт материалларини тшца таълил ыилиш ва умумлаштиришдан бошланади. Адабиёт материалларини тшцлиы шрганиб чыиш жуда ыйин. У ыар 4-5 йилда яна шунчаданга кщпаяди. Бундан ташыари илмий журналлардаги тадъийотлар ыаидаги маыолалар бир неча маротаба кщпаймоыда. Бунда ёрдамчи илмий предмет - “библиография” фани тадъийотчининг ишини енгиллаштиради. У нашр ыилинган адабиётларни тартибга солади ва рщхатини тузиб чыиади. *Ретроспектив услуб* орыали системага солиш маолум давр ичидаги мавжуд адабиётларнинг илмий йщналиши бщйича янгиликларга ыисыа изоъ беради.

Бундан ташыари, тадъийотчи “*библиографик тавсифно-ма*” дан ыам фойдаланилади. Тавсифнома янги чыыан адабиёт учун ёзма равишда ёки реферат сифатида (илмий иш натижасини ыисыартирган ыолда) тайёрлайди, унга изоъ беради.

Библиографик изланиш эса тадъийотчининг адабиётлар устидаги бирламчи иши бщлиб, тадъийотчи изланиши орыали топилган ыарама-ыаршиликлар устида назарий бахс юритади, уларни бир-бири билан таыыослайди.

Назарий таълил ва умумлаштиришнинг яна бир усулияти *ыужжат материаллари устида ишлаидир*. Жисмоний тарбиянинг кщп томони амалий машъулотлар учун тузилган режалар, кундаликлар, конспектлар, ысоботлар ва шунга шхшашларда ифодаланади. Улар албатта амалиётни назарда тутган ыолда тузилган бщлади. Уларни илмий жиятдан чуыр шрганиш кутилмаган натижаларни бериши мумкин. Масалан, жаённинг кучли спортчиларини тайёрлаш ва уларнинг шуъулланиш режаларини

солиштириш, малакали спортчиларнинг кундалик-лари, хафталик, ойлик, йиллик жисмоний юкларнинг ъажми, миьдори, бажариш интенсивлиги ва бошыалар тадьиьютчига манба бщлиши мумкин.

Илмий тадьиьют учун *мусобаьиа материаллари*, кщп йиллик тренировкаларнинг натижаларини щрганиш ъам тадьиьют обоекти бщлиб хизмат ьилади.

Илмий маьсадда тузилган турли хил *анкеталар ъам ъужжат материаллари* бщлиб хизмат ьилиши мумкин. Тузилган саволларга “ѡа” ва “йщы” деб жавоб бериш ъам кщп хулосаларга олиб келади.

5.2. Педагогик кузатиш илмий тадьиьют усулияти

Тадьиьютчи ьщллаётган бу усулиятнинг ижобий томони шундаки, изланувчининг щзи тадьиьютда айнан иштирок этмайди. Ёаётдаги кузатишдан фарьли щлароь, бу усулият кузатиш предметини аниь щрганади, кузатилаётган ва ундан аниьланган далилларни тезлик билан ѡисобга оладиган тизимни ишлаб чиьиши ва уни изланишда ьщллаши осон кечади. Махсус баённомалар, ёзувдаги шартли ифодалагичлар ва тадьиьютни осонлаштиради. Барча илмий кузатишлар натижаси кузатувчи-нинг шахсий юбилиятигагина боьлиь бщлмаслиги лозим, чунки щрганилаётган далиллар, уларни натижалари кщпчиликда турлича фикр ѡосил бщлишига олиб келади. Бу усулиятнинг ьулай томони шундаки, бир ваьтти щзида бир неча кузатувчи бир обоектни кузатиши ва натижаларни солиштирилади. Бунда айрим аппаратлар щща ѡаракатнинг бажарилишини ьайта такрорлаши ёки тадьиьют щлчовига ьараб уни фото, киносрёмка, видео, магнит тасмаси ёзуви ва бошыалар) орыали кузатиш лозим бщлган хулосаларни ьилади. Бундай хулосалар обоектив бщлади. Уни ижросидаги камчиликлар ёки янгиликларни такрорий кщриш имкони бор. Лекин ьатор спорт турлари, ѡаракат фаолияти ва ѡаракат актини баёлашда бахслар, мунозаралар ьилишга тщри келади. Хулосалар субоектив бщлиб якуний хулоса натижасига салбий таосир ьилиш ёллари ѡам учрайди.

Ёозирги замон жисмоний тарбия назарияси ѡаракатларни ижроси бажарилишидаги айрим далиллар ва улар ѡаьидаги хулосаларда ноаниьликга йщл ьщйилиши мумкин. Масалан, бадий гимнастика, акробатика, сувга сакраш, фигурали учиш ва бошыаларда ѡаракатни ифодаланиши баени фаьат кщз билан баёланади. Ёатор ѡакамларнинг ѡар ьайсиси щз фикрини щзича баён ьилади, умумий хулоса шунга ьараб чиьарилади. Бундай кузатиш усулияти тадьиьютчи ёки кузатувчида щта кучли салюьиятни талаб ьилади.

Кенг тарьалган, аниь ѡисобга олиш усулиятларидан бири *хронометрлашдир*. «Хроно»-ваьт, «метр» улчов демакдир. Бунда

баракатни бажариш учун сарфланган ваътга ыараб натижа таълил ыилинади. Масалан, 800 метрга югуришда ыар бир 100 метр учун сарф бщлган ваът ёки дарсни, тренировка машъулотининг бошидан охиригача зичликни аниылаш маъсадида хронометрлаш машъулотнинг асосий ваътини самарасига баъо бериш учун фойдаланилади.

5.3. Эксперимент илмий тадъиыот методи

Илмий текширишнинг бу методи текширувчининг шъи томонидан уюштирилган бщлиб, унинг шъини актив аралашуви орыали олиб борилади. Бу методда текширалаётган жараён махсус шароитда ёки тажрибани яна ыайтадан такрорлаш учун имконият яратилади. Ушбу тадъиыот услубининг ыулай ёки ыимматли томони ыам ана шунда.

Жисмоний тарбия жараёнида олиб борилаётган тажрибани махсус шароитни ыисобга олмай ёки суноий ыайтадан шъа шароитни яратишда назоратдаги масалага оид бщлмаган муаммолар ыам юзага келиши мумкин. Бу илмий тадъиыот усулиятининг салбий томонидир. Экспериментни обоектив шътказиш амалиётида *табийй, модулли ва лаборатория* экспери-ментлари деб номланган эксперимент хилларидан фойдала-нилади.

Табийй эксперимент таътий шароитда олиб борилади. Ундан тажриба иштирокчилар бутунлай бехабар (самаралиги ыам шунда) бщлиши ыам мумкин. Масалан, бир мактабнинг икки синфидаги жисмоний тарбия дарсларида дастур материалени шълаштирилиши аноанавий шъйтиш услулари билан, бошыасида эса махсус танланган усулиятлар билан олиб борилиб, натижани таъыослаш орыали ыайси синфда самарадорлигни ююри бщлганлигини аниылаш мумкин бщлади.

Модулли эксперимент методидан кузатувчи таётда учрай-диган оддий шароитдан бир оз шъзгарган муъитда тажриба шътказилади. Масалан, мускул кучини шътиришда спортга янги келганлар билан иш олиб борилиб, улар хафтада уч марта, алоъида гуруъларга бщлиниб, биринчи гуруъи ётган штангада машы ыилиш, иккинчи гуруъи эса шъзининг танаси оыирлигидан фойдаланиб, учинчи гуруъи фаъат гантел кщтариш билан маолум белгиланган муддат давомида машы ыилади. Ёар ыайси гуруънинг модули алоъида (штанга, гавдаси оыирлиги, гантел) машылар фаъат елка камар мускулларининг кучини ортиришга йщналти-рилган. Экспериментдан ещнг натижалар таъыосланиб самара берган модул ва унинг машылари, услубияти эффекти эолон ыилинади.

Лаборатория экспериментида шуъулланувчилар кундалик таътий шароитда амалиётида кам учрайдиган ёлатда тажриба шътказади. Масалан, жисмоний тайёргарлиги тенг икки гуруъ олиниб, улардан бирининг машъулоти лабораторияда, иккинчи-синики эса оддий табийй

шароитда олиб борилади. Бу тажрибанинг ыулайлиги тажрибанинг лаборатория шароитида янгитдан такрорлай олиш мумкин эканлигидадир. Усулиятни салбий томони тажриба штказувчининг тажрибада айнан ишти-роки бшчиб, объектив бшлмаган якуний хулосаларга ьам олиб келиши мумкин.

5.4. Математик ьисоблаш илмий тадыьот услуьияти

Кейинги йилларда биология ва педагогика фанларида тадыьотнинг математик ьисоблаш усулиятларидан кенг фойдаланилмоьда.

ьамма воьеаларнинг, атрофимизни шраб олган ьар ьандай жараёнларнинг икки томони – сифат ва миьдор томони бшлади. Маолумки, математика воьеларнинг абстракт шаклдаги миьдор томонини шрганади. Шунинг учун ьам математик усулиятлардан фойдаланишдан воз кечиш тадыьотчини масаланинг фаьатгина бир томонини – сифат томонинигина шрганишга, уни тцла шргана олмаслика маькум этади. Бундай ярим-ёрти ёндашш тадыьи этиладагиган муаммони аниьлаб тадыьотни бошланиш этапида йшч ьшйилиши мумкин холос. Илмий тадыьот ьали аниьлнмаган таьдирдагина мумкин, лекин олиб боришда воьеаларнинг барча томонларини, жумладан миьдор томонларини ьам тадыьи этиш муаммоси туради.

«Фан математикадан фойдаланишга муьссар бшлгандагина такомилга этади»- деган эди Полр Лафарг. Шунга кшра жисмоний тарбия назариясининг тадыьотларида кейинга йилларда математика фанларидан фойдаланилмоьда, лекин ьозирги пайтда асосан математик статистика илмий тадыьот жараёнига муьим аьамият касб этмоьда.

Математик статистикадан биология масалаларини ьал этишда шцига хос равишда ьичланилиб бометрия ёки вариацион статистика орьали амалга оширилади.

Тадыьот натиьасида олинган материаллар тадыьотнинг сон ва миьдор жььатларини мужассамлаштиради. Раьамлар, кшрсаткичларни аниьлиги тадыьотчига математик жььатдан тшври ва аниь фикрлар, мулоьазалар чььаришга, тадыьот жараёни бшйича таььослаш, умумлаштирини, аниь хулосалар чььаришга ёрдам беради.

Агарда сузувчилар ёхуд баскетболчиларнинг экспериментал ва контрол гуруьларни йьйиб уларни куч талаб ьиладиган машььлар билан шуьлланиш машьулотларининг самарадорлиги тадыьи ьилинса, шуьуланувчиларнинг жинси, ёши, спорт маьо-рати даражасига ьараб назарий фикрларни амалдаги ьолати ьаьида аниь маолумотлар тайёрлаш мумкин. Шунинг учун математика фанининг математик статистикаси жисмоний тарбия назарияси ва усулияти ьамда ьатор спорт фанларининг

назарияси ва усулиятида илмий амалий масалаларни ижобий ʻал ʻилиш, шъув тарбия ва спорт тренировкаси жараёни такомил-лаштиришда муъим аъамият касб этмоьда.

Илмий таъбияот усулиятлари доимий бщлмай улар шз шринларини янги ва прогрессив таъбияот услубиятларига бщшатиб беради. Барча фанлар ьатори жисмоний тарбия фанининг ривожи кшп жияъатдан илмий таъбияот усулиятла-рининг ривожланганлиги натижаларига боълиьдир.

WWW.UZDJTI.UZ

6-БОБ. ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВОСИТАЛАРИ

Кшп йиллик жисмоний тарбия жараёнида *жисмоний машылар, табиатнинг соъломлаштирувчи кучлари ва гигиеник омиллардан* жисмоний тарбиянинг воситаси сифатида фойдаланилади.

6.1. Жисмоний машылар жисмоний тарбиянинг асосий воситаси сифатида

Жисмоний машылар жисмоний тарбиянинг асосий воситаси сифатида, у тарихан гимнастика, шйинлар, спорт ва туризм тарзида гуруъларга ажратилиб, тарбия жараёнининг воситаси сифатида фойдаланиб келинди.

Жисмоний машы деб, жисмоний тарбия ёнуниятлари талабларига жавоб берувчи, онгли равишда бажариладиган ихтиёрий ыаракат фаолиятларининг турли туркуми тушунилади. Бундай ыаракат фаолиятлари гимнастика, шйинлар, спорт, туризм машылари сифатида тарихан тизимлаштирилди, усулияти тшпланди ва тшддирилди.

Жисмоний машыни вужудга келиши тарихан ыатор дарс-ликларда (А.Д. Новиков, Б.А. Ашмарин ва бошылар, 1966, 1979) Ибтидоий жамоа тузуми даврига тшыри келади деб кшрсатилади. Жисмоний машынинг вужудга келишида объектив сабаб ыилиб ибтидоий одамнинг ыорин тшйдириш маъсадида *ов* ыилиши, субъектив сабаб сифатида онгнинг шакилланиши деб ыаралди.

Ибтидоий ыуролларни ишлатишни билмаган ибтидоий одам шз шлжасини (овини) ыолдан толдиргунча ыувлаган. Бу билан овчи организми катта жисмоний тайёргарликка муътожлик сезган. Жисмоний тайёргарлиги етарли бшлмаган ларининг шзлари овига ем бшлган. Шунга кшра ваыт штиши билан ибтидоий одамлар овга гала-гала бшлиб чыадыган бшддилар.

Ибтидоий ыуроллар: тош, ыиррали тош бойланган найза, хас-чшп билан номигагина беркитилиб ыуйилган чыълардан ва бошыалардан овчилар фойдалана бшлашган, ижтимоий онг шакллана бошланган. Овда иштирок этолмай ыолган ыабилани ыариялари ёшларга тошни нишинга отиш, уни зарбни кучайтиришни машы ыилдира бошлаган ва бу билан тарбияга асос солинган *тарбия жараёнининг элементлари* шакиллана бошлаган. Кейинчалик улоытириш, ыувиб етиш ёки ыочиш учун югуриш, сакрашлар машы ыилина бошланган. Бу эса жисмоний машыларни ыамда жисмоний тарбиянинг элементларини вужудга келиши ва шакилланиш даври деб ыаралган. Шу кунга келиб бу машылар ыозирги замоннинг енгил атлетика, гимнастика, спорт шйинлари, якка курашлари, туризм ва спортнинг бошыа турлари тарзида жисмоний тарбия жараёни учун асосий

восита сифатида фойдаланилмоёда. Жисмоний машылар хилларининг кчпайи-шига инсоннинг меънат фаолияти ҳам таосир кчрсатди. Маолумки, меънат жисмоний куч, чидамлилиқ, тезкорлик, чабыонлик-дек инсоннинг жисми (ъаракат) сифатларининг маолум дара-жадаги тайёргарлиги, унинг ривожланганлигини талаб ёилади.

Тарбия амалиётида, асосан, инсон меънат фаолиятида ёшллайдиган ъаракатларини кчпроы машы ёилади. Жисмоний машынинг ривожланишида диний маросимлар, байрамлардаги шйинлар, райслар, ъарбий фаолиятдаги, саноатдаги онгли равишда бажариладиган ихтиёрый ъаракатлар восита бшлиб хизмат ёилади.

Жисмоний машылар табиятини табиий ёонунлар И.М. Сеченов ва И.П. Павловнинг илмий дунёбарашларида очиб берилган. Ихтиёрый ъаракат Сеченовнинг фикрича, онг ва аыл билан бошыарилади ҳамда бирор маысадга йцналтирилган бцлади. Павлов эса ъаракатларни физиологик механизмини очиб, ъаракатлар бош мия пуствлоы ёисмининг тцплаш хусусияти билан боълиылигини биринчи, иккинчи сигнал системаси, шартли ҳамда шартсиз рефлексларнинг актив иштирокида вужудга келишлигини илмий исботлади.

Жисмоний машыларнинг мазмуни ва шакли. Барча ходиса ва жараёнларга шцшаш жисмоний машылар цзининг мазмуни ва шаклига эга. Жисмоний машыни бажаришда содир бцладиган механик, биологик, психологик жараёнларнинг тцплами жисмо-ний машыларнинг мазмунини вужудга келтиради, уларнинг таосиридан ъаракат фаолияти учун ёобилият ривожланади. Шунингдек машы мазмунига унинг бцлақларини тцплами, масалан, узунликка сакрашда танага тезлик бериш, депсиниш ъавода учиш, ерга тушиш звенолари ҳамда машыни бажаришда ъл ёилинадиган вазифалар, шунингдек машыни бажаришдан организмда содир бцладиган функционал цзгаришлар ъаыидаги назарий билим ва амалий ъаракат малакалари киради. Бу элементларнинг барчаси жисмоний машынинг умумий мазму-нини вужудга келтиради. *Жисмоний машынинг шакли* уларнинг ички ва ташыи структурасини мувофиылигида кчринади. Машынинг ички структурасига шу фаолиятни бажаришда ишти-рок этадиган скелет мускуллари, уларнинг ёисыариши, ццзи-лиши, буралиши ва ь.к., биомеханик, биохимик боъланишлари – энергия сарфланиши, юрак-томир, нафас олиш, нерв бошыаруви ва бошыа органалардаги жараёнлар, уларнинг шцаро боълиылигининг, шцз ичига олади. Биологик, механик, психологик ва бошыа жараёнларнинг машы бажаришда бирини бири билан алоыаси, шцаро келишилганлиги югуриш машыларида бошыача бцлса, штанга кчтаришда бошыача, яони *ички структура* турлича бцлади.

Машынинг *ташъи шакли, ташъи структураси* эса шша машынинг ташъи кшриниши, ʒаракатни бажариш пайтига кетган ваыт ёки куч сарфлаш меоёри ва ʒаракат интенсивлигини кшриниши билан характерланади.

Жисмоний машылар шакли ва мазмуни шзаро боълиы бшлиб, бир-бирини таъызо этади. Мазмуннинг шзгариши шаклни шзгаришига олиб келади. Мазмун шаклга нисбатан асосий ролни шйнайди. Масалан, ʒархил масофада тезлик сифатининг намоён бшдлиши югуриш техникасининг ʒам турлича бшдлишига сабабчи бшлади (ʒадамнинг катталиги, частотаси, тананинг ʒолати ва ʒ.к.). Шакл мазмунга таосир кшрсатади. Аниы маолум бир ʒаракат учун намоён бшлаётган жисмоний сифатлар шу жисмоний машыни бажаришдаги малакага таосир ʒылади. Шунинг учун сузувчи кучи билан гимнастикачи кучи, штангачи кучи бири-биридан фаръланади. Жисмоний машыни шакли ва мазмунининг рационал мувофиълигига эришиш жисмоний тарбия назарыси ва амалётининг асосий муаммо ʒысман ʒаракат малакаси ва кшникмасига, шунингдек жисмоний сифатларыга ʒам таолуылидир.

Жисмоний машы техникаси ʒар ʒаидай ʒаракат акти ʒаракат фаолияти таркибидан икки нарсани:

- а) бажарилаётган ʒаракат, уни бажаришдан келиб чыыадиган маысад;
- б) ʒаракат вазифасини ʒал ʒыилишининг усулини фарылаш керак бшлади.

Кшпинча бир хил ʒаракат турли усулиятларда бажарилади, масалан, баландликка сакрашда планкага тшъридан, чап, шнг томонлардан югуриб келиб ва планкага яын ёки ундан узоыдаги оёы билан депсиниш мумкин. Аслида эса шу машыни юыорида ʒайд ʒыилинганидан бошыачароы, осон, оз энергия сарфлаб, белгиланган ʒаракатни (вазифани) самарали ʒал этиш усулияти мавжуд. *ʒаракат вазифасини осон самарали ʒал ʒыилиш учун танланган ʒаракат акти (фаолият)ни – жисмоний машы техникаси* деб аташ ʒабул ʒыилинган.

Техника – грекча сшз бшлиб «бажара олиш саноати» деган маонони билдиради. Жисмоний машы техникаси доим шзгариб туради ва такомиллашайди. Такомиллашган ʒаракат техникаси юыори натижа кшрсатиш гарови бшлиб унга спортчиларнинг тинимсиз тер тшкшиши орыали эришилади. Спортчининг жисмо-ний тайёргарлигини ортиши ёки унинг гавдаси тузилиши (анатомияси), бошыача айтганда жисмоний ривожланганликни кшрсатувчи кшрсаткичларнинг турли-туманлиги (сон суягини калтали ёки узунлиги, елка суяги шлчамининг турли хиллиги ва ʒ.к.) спорт тури – жисмоний машылар бажариш техникасини асосини

унинг звенолари ёки деталларини шзгаршига, алма-шишига сабаб бщлиши мумкин.

Техника *унинг асоси, звенолари ва деталлари* деб ыисмларга бщлинган.

Техниканинг асоси деганда ыаракат орыали ыщйилган вазифасини бажариш учун керак бщладиган ыаракат фаолияти тизимининг **щзак ыисми** тушунилади. Ыщлланган усуллар тананинг ыисмларини щзоро келишган ыолда, ыаракат актининг кетма-кетлиги тизимини бузмай, жисмоний сифатлари (куч, тезкорлик, чашыонлик, мускуллар эгалувчанлиги ва бщынлар ыаракатчанлиги) нинг кераклича намоеъ ыилинишини таыазо этади. Усул самарали бщлса, амалиётда унумли ыщлланиши мумкин ва узоы ваыт щзининг ыаёттий – амалийлигини саылаб ыолади. Масалан, баландликка сакрашнинг «Фосбери-флоп» усули самарали бщлса ыам, ыозиргача кщпчилик спортчилар «перекидной» усулидан фойдаланадилар. Янги щрганувчилар учун эса ыозирги кунгача «ыадамлаб сакраб щтиш» усулидан фойдаланилиш сакраш техникасини щзлаштиришда керакли самара беради.

Техникани звеноси дейилганда, бажарилаётган ыаракат-нинг асосий механизми – сакрашларда депсиниш, улоытириш-ларда финал куч сарфлашни бажариш учун ёрдам берадиган ыаракат фаолияти таркибидаги бщлаклар тушунилади. Педагогик жараёнда машынинг асосий звеноси механизмини щзлаштириш щыитищнинг негизи деб ыаралади. Техниканинг щзлаштирилиши машы техникасининг асосини щрганиш демакдир.

Техниканинг детали бу, ыаракат таркибига кирган, лекин унинг асосига, звеноларига щён етказмайдиган ыщшимча ыаракатлар ёки шу ыаракат механизми таркибидаги энг майда бщлаклардир. Уни ыаракат таркибила бажарса ыам бажармаса ыам бщлади. Масалан, узунликка сакрашда кимдир танага тезлик беришни кескин тезланиш билан, кимдир тезланишни аста-секинлик билан бошлайди; ыисыа масофага югурувчи – ыам тщсиылар оша, ыам тщсиылар сиз югуриш йщлжасида тез ыаркатлана олади. Старт учун старт колоджасини щрнатиш эса иккала масофада турлича, улар ыайсидир детали билан бири-бирдан фары ыилади, лекин бу детал машы техникасини асос ёки звеносига щён етказмайди.

Рационал спорт техникаси. Рационал спорт техникасининг асосий ыоидаси шундан иборатки фаолиятни бажаришда актив ва пассив ыаракатлантурувчи кучлардан тщлаыонли ва маысадга мувофиы равишда фойдаланиб, шу ваытнинг щзида уни тормозловчи (сусайтирувчи, самарадорликни пасайтирувчи) кучларни камайтириш тушунилади. Нрютоннинг учта ыонуни механик ыаракатларга баышланган. Лекин инсон ыаракатлари ыаыида гап кетганда жисмоний машыларнинг

рационал техни-каси њаида хулосага келиш учун механиканинг бу њоидаларига таяниб бщлмайди. Нимага? Масалан, физика њонунига кшра, имкони борича баландга сакраш учун назарий жибатдан, сакрашни оёйга роса чуур щтириш билан бажариш лозим. Аммо тажриба кшрсатмоьдаки, инсоннинг сакраш имконияти чегараси айтарли њюори, агар у иложи борича катта бщлмаган ярим щтириш билан депсиниш (депсиниш оёбининг тизза бщъинидан њиссыагина букиш) сакраш самарадорлигига њам ижобий, њам салбий фойда бериши мумкин.

Хулоса њилсак рационал техникани эгаллашда њаьат механика њонунларига таяниш билан чекланмай, њаракатни материянинг энг њюори шаклларига, улардан бири бщлмиш биологик њонуниятларига њам таянишга тщъри келади.

Жисмоний машылар билан шуьулланиш давомида *њаракат координацияси* деган тушунчага дуч келамиз. Бу сифатнинг шаклланиш меоёрининг бузилиши њаракатлар тавсифини билмаслик оьибатидандир.

њаракатларнинг тавсифи. Жисмоний маданият щыитувчи-лари, мутахассис тренерлар, физкултура фаолларигина эмас, балки мавжуд жамият аозоларинг барчаси щз њаракати ва њаракат фаолиятларини таълил њилибгина њолмай, касбдоши, тенгдоши, фарзанди ва бошыаларнинг њаракатларини њам таълил эта олиши малакасига эга бщлиши зарур.

њаракатлар тананинг фазодаги (бщилиьыдаги) њолатига њараб; њаракат траекторияси (йщлига); њаракатнинг йщналишига; њаракат амплитудаси (оьиши)га њараб; бажариш учун сарфланган ваьти; њаракатни тезлиги; њаракатни давомийлиги (узунлилиги); темпи, ритми, кучига њараб тавсифланади.

Кюорида њайд њилдинган њаракат њолатларини таълил њила олсакгина њаракатларни тавсифлай олишимиз мумкин.

Амалиётда *тананинг фазодаги њолатини, њаракатнинг проекторияси* (йщлига њараб тавсифлаймиз).

Тананинг њолати (позаси) – бщъинлар, тананинг њисмлари (бщлаклари) нинг њаракати фазода њаракатнинг маолум элемент-ларини юзага келтиради. Гавда њисмларини фазода энкайган, букрайган, танани айрим аозоларини йьышштирилганлиги, њаракатлар давомида бу позалар ва туришларни уздуксиз щзгариб туриши ва њ.к.лар щз навбатида жисмоний юкнинг њажмини ортишига олиб келади.

Тананинг вертикал њолати – осилиш ва таянишлар, горизонтал њолатлар, горизонтал мувизанат саьлашлар, аралаш осилишлар, таянишлар ва њ.к.лар. *Танани энгаштирилган, букланган њолатлари:* таяниб етишлар, энкайган њолда оёьлар билан олдинга, орыага, ён томонларга «катта њадамлар».

Тананинг айрим бщынлари ьаракатлари – инсон жисми-нинг ажратиб олинган ьисмидаги икки биологик звенони фазода туриш жойини цзгариши бщлиб, букиш ва тцьрилашдек содда ьаракат вазифаларини ьал ьилишга йщналиш бериши мумкин. Индивид ьаракат фаолиятида унинг жисми бщынларидаги ьаракатлар бир ваьтнинг цзидаги, кетма-кет, ьатор, оьиста бажариладиган навбатма-навбат, ёки давомийлиги ьиссы, узун бщлган ьаракатларга бирлашиши мумкин. Шуни ьисобига ьаракатларни энг соддасидан энг ьийинигача бщлган ьаракат вазифаларни ьал ьилиш имкони яратилади.

Ьаракат координатлари – тцьри чизиы ва бурчак шлчовларида аниьланадиган тананинг бошыа ьисмига нисбатан фазовий чегараси, ьисоблаш бошлангунгача гавданинг ёки унинг бщлақларини нисбатан ьаердалиги (старт чизиь, гимнастика жисьози, уни ьийи ва бошыалар)га нисбатан аниьланади.

Тананинг ьолатлари ичида машьни бажаришни бошладдан олдинги ьолат - «дастлабки ьолати» деб аталадиган ьисми, машь техникасини цзлаштириш ёки бажаришда муьим аьамият касб этади. Олдинга у анатоми-физиологик вазифани ьал этиши эотиборга олинса, бошыа томондан, шу ьаракатни бажарилишига ижобий ёрдам беради. Дастлабки ьолат ьаракатни бажаришни бошлаш учун энг оптимал ьолат бщлиб ьаракат бошлангандан кейин бажариладиган ьаракатларнинг кетма-кетлилигига ьулай-лик яратади. Спринтер учун «паст старт», дарвозабон учун «тщпни кутиш ьолати» ва ь.к.лар. Бу ьолатларни академик Ухтомский *оптимал ьолат* деб атади. Кщринишидан дастлабки ьолат осойишта бщлса ьам аслида организм энергия сарфлаш билан ьатор мускуллар гуруьи мускул иши бажаришга пухта тайёргарлик кщраётган, нафас олиш, нерв, юрак-томир тизими, модда алмашинувидек кенг физиологик жараён авжида бщлади. Дастлабки ьолатни жисмоний машь бажаришдагина аьамияти катта бщлмай машь давомида танани ьандай ьолда (ьолатда-позада) туриши ьам муьим аьамиятга эгадир. Спринтер, стайер, марафончи, чаньида, конркида югурувчиларнинг гавдаларини вертикалдигини маолум градусга ошган ьолда ушлаши машьни самарадорлигига маолум даражада (узунликка, баландликка, сакровчининг депенишдан кейинги ьолати) ижобий ёки салбий таосир этади.

Айрим спорт турларида ва жисмоний машьларда тананинг умумий ьолати билан унинг айрим ьисмлари (бщлақлари)нинг ьолати биомеханик маьсадга йщналтирилган бщлибгина ьолмай (конркида фигурали учувчилар, гимнастлар, акробатлар, сувга сакровчилар ва бадий гимнастикалар) ьаракатларни кузатаёт-ганларда ёки уни бажарувчиларда эстетик ьис туйьуни шакл-лантиради ва уларга завь

беради. Баракатларнинг раволиги, кетма-кетлиги, эркинлиги, ыйинчиликсиз бажариш инсон жисмининг бандай ёлатдалигига боълиблиги жисмоний машы-лар техникасини эгаллашда, баракатни шргатиш жараёнида, хатоларни аниылаш ва уларни тузатишда муъим ролр шйнайди.

Баракатнинг йцли (траекторияси) жисмоний машы техникасини шзлаштиришда, уни намойиш ыилишда муъим аъамиятга эга. Машыни бажаришда тана баракати йцлининг бандай шаклдалиги, йцналиши ва баракатнинг амплитудаси бандайлигини аниылай олсак, ажратсакгина гавданинг (ёки унинг ыисмлари) баракатини аниылаймиз. Инсон органзмининг анатомиясини турлича экани бир хил баракатни бажаришда бар бир индивид учун турлича баракат йцлини танлашни таъазо ыилади.

Баракатнинг шаклига ыараб уларнинг тшри чизыи бщйлаб бщлиши мумкинлиги аниыланди. Кузатишлар шуни кшрсатадики, индивиднинг баракати беч ыачон тшри чизыи бщйлаб эмас, бачки оддий баракатлар бам ыатор мускуллар гуруфини турлича айланма баракатлардан иборат. Уларни органзмининг энергия сарфлаши учун самарали томони катта бщлиб, тананинг маолум бщлаклар-деги баракатлар орыали катта куч сарфлаш лозим бщлган баракатларни бажара олиш имконининг яратилишидир. Маса-лан, боксчи зарбаси учун елка мускулларининг маолум ыисмигина турлича баракат ыилсагина бас, лозим бщлган маъсад амалга ошади.

Баракатнинг йцналиши – машынинг эффективлиги шунда ортадики, бажарилиши лозим бщлган баракат учун керак бщлган мускуллар машынинг техникасини аниы, равон бажаради ышлларни тирсакдан кшкрак олдида кафтларни пастга ыилиб букган ёлда «ривок»ларнинг бажарилиши кшкрак мускулларини таранглатади ва бщшатади. Агар шу баракатни тирсакни бир оз пастга туширган ёлда бажарсак, машы шз аъамиятини йщьютади. Баскетбол тшпини саватга тушириш учун тшпнинг йцналишини олти градусдан тшрт градусгача шзгартириш тшпини саватга тушиши имкониятини йщыга чыариши мумкин.

Амалиётда баракатнинг йцналиши тананинг сатхига ёки бирор мшлжалига ыараб белгиланади. Ышлни олдинга кштаришда биз гавдага нисбатан уни ёлатига ыараб баракат йцналишини белгилаймиз. Ядрони маолум баландликга шрнатилган «планка» устидан ошириб ирьитишда бизга мшлжал бщлиб планка хизмат ыилади.

Инсон танаси *пастга-юъорига, олдинга-орыага, шнга-чапга*, томон йцналишда баракат ыилади.

Баракатни амплитудаси – баракатнинг оыишидир. Физикада амплитуда деб маятникнинг тинч ёлатига нисбатан шнг ва чапга оыиши

(градуслари) тушунилади. Бизда эса тананинг айрим ыисмларининг оыиш ыаракати тушунилади. Тщъри йщналищдаги ыаракатнинг амплитудаси ыадамнинг узунлиги (75см) ёки шартли белгисига ыараб, ярим, тщла щтириш ва бошыалар орыали аниыланади. Одам танасининг айрим ыисмларнинг амплитудаси щша тананинг бщъинлари эластиклигига боълиы бщлади.

Ыаракатлар актив ва пассив мускул ыискарйищда рщй беради. Спорт тренировкасида, турмуш шароитида бщладиган ишлар ыаракатнинг амплитудасига боълиы. Катта ыщъзалищ учун мюслаштирилмаган мускулни катта амплитудада ыаракат ыилищга мажбур ыилищ щикастланищга олиб келади. Агарда ыаракатнинг амплитудаси ыщйилган вазифа талабларига жавоб бермаса, у ыаракатлар аниы ыаракатлар сифатида намоён бщла олмайди. Ыаракатлар ажралыщ ыайтларига кщра ыам тавсифланади.

Ыаракатнинг тезлиги деб инсон жисмини ёки уни айрим бщлагини маолум ыайт бирлиги ичида фазода щрин алмашищ тушунилади. Бошыачасига – тезлик йщл узунлигини тананинг ёки уни маолум ыисмини шу йщлни босиб щтищ учун сарфланган ыайтга нисбати билан щлчанади. Тезликни аниылащда метр секунддан фойдаланилади. Йщлнинг ыамма нуыталарида ыаракат тезлиги бир хил бщлса, бу ыаракат маромли **текис ыаракат** ёки йщлнинг айрим нуыталарида тезлик ыар-хил бщлса, бу ыаракат маромсиз **нотекис ыаракат** деб тушунилади. *Ыисъа ыайт давомида тезликни оширилищ тезланищ* деб аталади.

Ыаракат **ижобий ва салбий** ыам бщлиши мумкин. Ыаркат юъори тезликда бошланиб, мароми тезланиб ва секинлашиб турса, бу каби ыаракат **кескин ыаракат** деб номланади. Одамда доимий тезлик ва тезланищ билан бажарилалиган ыаракатлар онда-сонда учрайди. Бундан ташъари, техникаси тщъри бажарил-ган жисмоний машъуларда бирданига тез ёки сакрашлар билан бажариладиган машъулар бщлмайди. Нотщъри бажарилган машъулар тезлиги тез сакрашлар орыали бажарилади.

Айрим ыолларда *ыаракатнинг тезлиги деганда, тананинг ыаракат тезлиги тушунимай, унинг айрим бщлаклари (ыисмлари) тезлиги ыам тушунилади.* Юъоридагилар, бщъинларнинг узун–калталиги, ташъи муъит таосири, ыаршилиги, ыаракат юъобилият-ларининг турли-туманлигидек бошыа факторларга ыам боълиы бщлиб тезликни намоён ыилищда ётакчи щринни эгаллайди. Спортчида ыаракат тезлиги асосий сифатлардан биридир. Тезликни юъори бщлиши юъори кщрсаткич омилдир. Тезлик намоён ыилищдан кщра уни ушлай олищ (мусобаъа, машъу бажарищ давомида) муъим ролр щйнайди. Тезликни олдиндан режалаштирилган жадвал бщйича ушлай олищ мунтазам машъулотлар орыали эришилади.

Баракатни давомийлиги. Баракатни узоы давом этишида асосий ролни тананинг ыисмлари эгаллайди. Машыни бажа-рилиш муддатини шзгартириб, яони бажарилиш ваытини озайти-риб ёки кшпайтириб, дарсинг умумий нагрукасига таосир этиш мумкин. Жисмоний машылар техникасида баракатни айрим звеноларини узунлиги (улоытириш учун югуриш, сузишда ыулоч отиш, чаньида сирьаниш ва ь.к.) катта аъамиятга эга бшчиб, бажарилаётган иш ёки уни муддати баыида ахборотлар бериб турилади.

Баракатнинг темпи деганда баракат циклининг вайтари-лиш частотаси ёки маолум ваыт бирлиги ичида бажарилган баракат тушунилади. Юриш темпи минутига 120-140 ыадамдан, шшаккни сувга ботириш тезлиги 30-40 маротаба бшлади. Темп билан тезликни фарылашимиз лозим. Масалан, ышлни бир темпда турли баландликка кштариш ва тушуриш баракатини такрорлаш мумкин, лекин бунда ышл баракати тезлиги турлича-дир. Югуриш ыадамларининг узунлиги бир хил бшлмасада, ыадам частотаси бир маромда бшлса югуриш тезлиги ым турли хилда бшлади.

Баракат ритми деганда, атив мускул шприиши ва таранглашишининг маолум ваыт ичида пассив ва кучсиз баракат фазалари билан боылы ьолда намоён бшладиган характерли томонларини тушунамыз. Бу хусусият бар ыандай тшлы баракат актида мавжуд бшлади. Шундай ыилиб, баракат ритмининг фазода маолум ваыт давомида шприишнинг баракат тизими таркибида нисбатан тшъри ва шз шрнида уюштирилиши билан белгилашимиз мумкин. Бар ыандай, хатто нотшъри бажарилган баракат акти таркибида ым (баракат бшлакларининг узун ыисыалигига боылы) маолум баракат ритми бор. Демак *ритм рационал, тшъри, юьори натижага олиб келувчи ёки норационал, нотшъри, натижа самарасини пасайтирувчи бшлиши мумкин.* Ритмни мажбурий шарти мавжуд баракат таркибида кучли, уни бошыа бшлакларига нисбатан урьу берадиган, эотиборга лойиы баракат таркибидаги ьодиса (баракат)нинг борлиги уларнинг шрин алмашинувини маолум ваыт интервалида такрорланишидир.

Рационал спорт техникасини эгаллашнинг энг аъамиятли кшрсаткичларидан бири жисмоний машыни бажаришда мускул шприишининг тшъри ва шз ваытида навбатлашувига эришишдир. Баракатнинг акцент (эотибор) берадиган ыисмига энг кучли шприиш тшпланади. Бу шприишдан келиб чыыан баракат маолум ваыт пассив давом этади. Акцент берилган даврнинг интенсивлиги ыанчалик кучли бшлса, иш самараси шунча юьори бшлади, баракатнинг пассив фазасидан тшлаьонли фойдаланиш мумкин. Тренировкалар таосиридан шприишнинг кескин куча-йиши ва пасайиши ымда баракатнинг актив

ва пассив фаза-ларининг давомийлиги чқзилиши мумкин. Юьори малакали спортчиларда ьаракат ритми стандарт шароитда турьун характерда бщлади.

Ьар ьандай аниь ьаракат фаолияти маолум шахс томонидан техник жибатдан юьори маьом даражасида бажарилса шу машини бажаришдаги рационал ритм эотиборимизга тушади. Лекин уни ьар ьандай ритмга ьам абстракт ьолда ьщллаш мумкин бщладиган «ритм» деб ьараш нотщьридир. Ђар бир спортчини индивидуал хусусиятлари эвазига ьаракатни бажаришда шз ритми бщлади. Лекин ритмдаги вариация белгиланган чегарада ушбу фаолиятнинг асосий рационал структурасидан чиьмаслиги керак. Шунга кщра, ритм ьаракат фаолияти таркибидаги алоьида-алоьида элементларни бир бутун ьилиб боьлайди, ьаракатни тезлаштириш ёки секинлаштириш билан унинг умумий ритмик шакли шзгармайди. Жисмоний машьларнинг ритмлари инсон томонидан онгли равишда рационал техниканинг объектив ьонунлари асосида шакиллантирилади ва бошыарилади.

Таолим жараёнида шуьуullanувчи ёки шьувчига ьаракатнинг акцент берилган ьисмларига ваьтнинг ьисьа муддатларида катта зщриьишни тщплаб, уни ишлатаолса, асосан ишлаётган мускул-ларни бирлаштириб уларга дам бериш ишкони яратилади. Натижа эса яхши бщлади. Юьори малакали спортчилар, цирк артистлари машь бажаришдаги шзлари учун мослаб шаклан-тирган ритмлар асосида ьаракатнинг акцент берадиган ьисми-гагина катта зщриьишда бажарадилар.

Ьаракатларнинг кучи инсон жисми ёки унинг айрим ьисмлари ьаракатига таосир ьиладиган **ички ва ташьи** кучларга бщлаьиз.

Ички кучга: а) ьаракат таянч аппаратининг **пассив кучи** – мускулнинг эластиклиги кучи, мускулларни таранглашиш кучи, чқзилаолшлиги ва бошыалар; б) ьаракат аппаратининг **актив кучи** – мускулни тортиша олыш кучи; в) **реактив кучлар** – тана мускуллари звеноларининг шзaro муносабатида вужудга келади-ган юьори тезланиш ьосил ьиладиган тезланиш ьаракатлари билан намоён бщладиган куч.

Ташьи куч: – инсон жисмига ташьаридан таосир ьилади-ган кучлар: а) тананинг шз оьирлиги (вазни)дан вужудга келадиган куч; б) таяниш реакцияси кучлари; в) ташьи таосир ьаршилиги (сув, ьаво)ни енгиш ва жисман ташьи таосирга ьарши (якка курашлар) куч намоён ьилиш, инерция кучи ва бошыалар.

Ьаракат кучи деб амалиётда ьаракатдаги тананинг ьисмини бирор ташьи объектга жисмоний таосири ьабул ьилинган. Бу атамадан баландликка сакрашда депсинишда кучи, самбо ва ьиличбозликда раьибнинг ьарши босими (жисмоний машь динамикаси) тушунилади.

Амалиётда ʔаркатнинг бир неча параметрини комплексли ифодаловчи умумлаштирувчи сифати-даги ʔаракатлардан ʔам фойдаланилади: а) **тиʔри ʔаракатлар**, ʔайсики йщналиши, амплитудаси тезлиги ва бошыалари билан ʔщйилган ʔаракат вазифасига мос келади; б) **нотиʔри ʔаракатлар**, яони ʔисман бщлсада, ʔщйилган ʔаракат вазифасига мувофиы бщлмаган ʔаракатлар; в) **тежамли ʔаракатлар**, кщзланган маысадга минимал даражада керак бщлганлари; г) **тежамсиз ʔаракатлар**, ортиыча, керак бщлмаган мускул зщриыши орыали бажарила-диган ʔаракатлар; д) **жадаллик** билан бажариладиган ʔаракатлар; е) **кучни яыыол намоён** бщлишини талаб этадиган ʔаракатлар; ж) **суст** ʔаракатлар сифат жиʔатидан айрим ʔаракатларни сщз билан ифодалаб бщлмайди, уларни бирор жонли зот ʔаркатига ʔиёслаб тушунтирилади.

6.1.1. Жисмоний машылар классификацияси

Жисмоний машыларни классификация ыылиш – уни туркумлаш, хиллаш демакдир. Жисмоний тарбия гизимларининг тарихий таълили шуни кщрсатадики, жамиятнинг ривожланиш босыичларида жисмоний машылар танлаш ва туркумлашда шма жамият учун прогрессив ва тарбия вазифасини бажаришга мос келадиганларигагина эотибор берилган.

Тарихий ривожланишнинг турли босыичларида тарбиянинг маысад ва вазифаси щзгариб турган, демак, жисмоний тарбия тизими ʔам щзгарган, бу эса унинг омилларининг ʔам щзгаришига сабаб бщлди.

Грецияда тарихий беш кураш – пентатлон, Гутс-Мутснинг табиий ʔаракатлари, Песталотци ва Шписнинг XVIII аср учун танланган «элементар ʔаракатлари» ва бошыалар. Демак, давр щзгариши билан жисмоний тарбия тизими, унинг вазифалари ва воситалари щзгарди.

Шведларни педагогик гимнастикасида жисмоний машылар анатомик хусусиятга ыараб классификация килинди, чунки улар тизимининг асосий маысади тана тузилишининг кщриниши яхшилаш эди. Бу эса жисмоний тарбия тизимининг йщналишини торроы бщлишига олиб келди.

Чехларнинг «Сокол гимнастикаси» жисмоний машылар-нинг ташыи формасига ыараб спорт жиʔозидида бажариладиган, спорт жиʔозисиз бажараладиган машылар гуруьлари деб туркум-ланади. Бунинг ижобий томони шундаки, пайдо бщлган янги жисмоний машылар бу туркумларнинг бирида щз щрнини топар эди. *Французларнинг Эбер* системасида жисмоний машылар ыисыа утилитар мазмунига ыараб: юриш, югуриш, сакраш, тирмашиб чыиш, оыирлик кщтариш машылари, улытыриш, сузиш, ʔужум ва ʔимоя ыилиш машылари деб туркумланди.

Австрия педагоглари классификацияси ҳам кенг камровли эмас эди.

Жисмоний машыларнинг оригинал классификациясини рус анатоми, врачл, педагогл П.Ф.Лесгафт ишлаб чыыб, мактаб ёшидагиларда жисмоний тарбияни амалга ошириш учун мшлжал-лади ва ыуйидагича асосий гуруъларга бшлди: 1. Содда машылар. 2. Мураккаб машылар ёки юкламанинг ортиши билан бажари-ладиган машылар. 3. Фазодаги ёлатига ёки мускул ишининг бажарилиш ваьтига кшра бажариладиган машылар. 4. Техник жызатдан ыийин, тизими равишда бажариладиган машылар. Машыларнинг туркумланиши кшрсатиб турибдики, П.Ф. Лесгафт классификацияси дидактик принципларга йцналтирилган. Лекин бу ҳам жисмоний тарбия тарихий омилларини тцлаёюнли шз таркибига сиьдира олмаган. Ёзиргача тцлиы илмий асосланган жисмоний машылар классификацияси мавжуд эмас. Собий совет жисмоний тарбия тизими ҳам бу вазифани уьдаламади.

6.1.2. Жисмоний машыларни тарихий классификацияси

Тарихан жисмоний машылар *ўйинлар* тарзидаги, *гимнас-тика* кшринишидаги, *спорт ва туризм* машыларига туркумланган эди.

Ўйинлар, гимнастика, спорт, туризм жисмоний тарбия тизимининг асосий омиллари сифатида тан олинйб келинган ва ёзирги кунда ҳам машылар классификацияси таркибида шз аъамиятини йщыотгани йщы. Кшпчилик олимларнинг фикрига карама-барши улароы, бар доим шзгарйшда. Тарихий ыабул ыилинган жисмоний машылар туркуми давр штиши билан шз шрини шзидан прогрессив бшлганларга бшшатиб бермоыда ёки шша машылар ривожланмоыда, такомиллаштирилмоыда. Жисмо-ний тарбия жараёнида уларнинг асосий омиллиги тарбия тизимларида илмий асосланган. Демак, шйин, гимнастика, спорт, туризм таркибига кирган жисмоний машылар туркуми дейиш бизда айрим ёолларда нотщыри фикр туьдириши мумкин. Чунки, спорт туркумига кирган югуриш, юриш, сакрашлар жисмоний машы сифатида шйинларда, гимнастика таркибида, туризм машы-лари тарзида ҳам учраши мумкин. Машылар бир-бири билан шзаро узвий боьлиы ёолда фойдаланилади.

Ўйин атамасы хилма-хил фаолиятни ифодалайди. Табиат шйини, куч шйини ва бошыалар. Маданият соьасы бшйича эса, актёр шйини, олимпиада шйинлари ёки спорт шйини, буларнинг ёаммасы хилма-хил маоно беради. Ўйин тарихий тцпланган ижтимоий ёодиса сифатида фаолиятнинг айрим тури ёсоб-ланади. Шззининг ёбетий аъамияти орыалигина жамиятда шзига ыизиыиш уйьотади ва айрим одамларни шзига тортади.

Шйин фаолиятида одам шзини шраб олган муъит билан шзгача алоъада, бир маъсадага йшналтирилган фаолиятда бшлади ва шам жисмоний шам аълий ёубилиятини машы (тренировка) ёилдиради. Меънатдан фарыли шлароы, шйин пайтида моддий неомат яратилмайди. Шз шъети учун табиат иноомларидан бевосита фойдаланмайди. Шйин шароитида хилма-хил шаркатни танлаш имконияти бор. Бу эса шйновчининг шз шис-шаяжонини, ижодий ёубилиятини, фаоллигини шамда ташаббусини ишга солишга мажбур ёилади.

Бозирги кунда шйинчилар сонига ёараб яккама-якка жамоа бшлиб, кшпчилик (омма билан) шйнайдиган шйинлар мавжуд. Бу эса педагогика ва шъетда шаракатли шйинлар ва спорт шйинлари сифатида тарбиявий восита бшлиб хизмат ёилиб келмоыда.

Шаркатли шйинлар жисмоний тарбия воситаси сифатида жамоали, жамоага уошмай, шзининг маолум спорт майдонига, стандарт ёоидасига эга бшлмаган, ёийин жисмоний машыларнинг айрим элементларини шз ичига олган шаракатлар тарзида Улар аста-секинлик билан ёийинлаштирилиб бир шаклга киргизилиб, спорт шйинларига айланди. Демак, спорт шйини шам шаракатли шйиндир.

Спорт шйинлари жисмоний тарбия воситаси сифатида шзининг катой шйин ёоидалари ва талабларига, спорт майдони жиъозларига эга. Шйин пайтида вазифаларни бир индивид шал ёилмай, жамоа шал ёилади. Бу шйинлар бшйича мунтазам мусобавалар уоштирилади. Шйинчиларга даража (разряд) ва унвонлар берилди. Спорт шйинлари мунтазам шсишда ва ривожланишда (техникаси ва тактикасини ривожланиши унинг самарадорлигини кучайтиради). Жамоа бшлиб шйнайдиган шаракатли шйинлар уч турга бшлинади: а) шйинчиларни жамоа-ларга ажратмай шйнайдиган шйинлар; б) жамоали шйинга айланиб кетадиган шйинлар; в) жамоаларга бшлиб шйналадиган шйинлар (барча спорт шйинлари кирди):

Кейинчалик эса шйин шйинчиларнинг шзаро фаолияти шаклига кшра (командалар шйналадиган шйинлар) ёуйидагиларга бшлинади:

а) шйин пайтида раъиб команда шйинчилари танаси, унинг ёисмлари бир-бирига тегмай шйналадиган шйинлар - волейбол, городки, бадминтон, стол тенниси, шахмат-шашка ва ш.к.

б) раъиб шйинчилари бир-бирига тегиши билан шйналадиган шйинлар: футбол, баскетбол, регби, хоккей, майса устидаги рус лаптаси ва бошыалар.

Тарихан мавжуд жисмоний тарбия тизимлари шйиннинг шу томонларни шисобга олиб, жамият аозолари шар томонлама жисмонан гармоник тарбиялашнинг асосий омилларидан бири деб тан олганлар ва тарбия жараёнида ундан фойдаланганлар.

Гимнастика – шйинлар, спорт, туризм йатори у ьам жисмоний тарбия воситасидир. Асосий вазифаси турли ьаётий фаолият учун умумий жисмоний тайёргарликни йшлга ьшйиш воситасидир. Бундан ташьари, шзининг гавдасини тута билиши ёки тананинг аозолари ьаракатини бошыара олиши, танадаги жисмоний камчиликларни тшьрилашдек махсус вазифаларни ьам ьал ьила олади. ьозирги кунда жаьон хальлари гимнастикаси тизимини таныидий шьрганилиб, кераксизларини улоьтириб, фойдали томонини шзида илмий мужассамлаштирилган ьолда жисмоний тарбия шароитида ижобий фойдаланилмоьда.

Гимнастикада жисмоний машьларнинг барчаси ьшллани-лиши мумкин. Аслида эса ьуйидаги машьлар кшринишида ьшлланилади.

а) *сафланиш ва ьайта* сафланиш машьлари. Бу машьлар сафланишнинг рационал йшллари, гавдани тшьри тутиш, коман-даларга бшйсуниш, ьадди-ьоматни рoстлаш ва бошыа вазифа-ларни ьал ьилади;

б) *асосий жисмоний машьлар*. Бу машьлар тананинг барча аозоларига умумий ёки айрим ажратиб олинган аозоларини ривожлантиришда фойдаланилади, ьаракат малакаларининг тез шакилланиши учун ьулайлик яратади;

в) *эркин машьлар*. Бу ном орыади мусиьа остида бажариладиган ьаракатлар комбинацияси тарзида тузилган машьлар тушунилади. Эркин машьлар билан шуьуланувчи-ларнинг ьаракатини кузатсак, биз ьаракатларни мусиьа ритми, темпига тушаётганлигини ёки унинг нафoсатли, гшзаллигини кшриб, инсон ьаракатлари заьирасининг жуда бетакрор экан-лигини шоьиди бшчламиз;

г) *зарурий ьаётий-амалий машьлар*: юриш, югуриш, сакраш, улоьтириш, тирмашиб чьйиш, юк кштариш ва бошыа йатор машьлар. Булар жисмоний сифатларни ривожланти-ришдаги асосий воситалар саналади;

д) *махсус гимнастика снарядларида бажариладиган машь-лар*: перекладинада, брусряда, конр, халыада, яккачшпда ва бошыаларда бажариладиган машьлар. Улар куч, чаьёнлик, бшчинлар ьаракатчанлиги, мускуллар эластикаси, руьий ва бошыа сифатларни тарбиялайди;

е) *акробатика машьлари*: ьшлда туриш, ёнбош томонга танани букмай айланиш, «рандат», «фляг» ва бошыа йатор якка жуфт, гуруь бшчлиб бажариладиган машьлар киради.

Улар асосий зарурий ьаётий ьаракат ва кшникмаларни тарбиялайди. Спорт маьоратини оширишда ва умумжисмоний тайёргарлик учун етакчи воситадир;

ж) *бадий гимнастика*: раьс тарзидаги, жисмсиз, жисмлар билан бажариладиган машьлар бшчлиб, шз ичига юриш, сакраш, эгалувчанлик

талаб ыиладиган ыатор машыларни олади ва уларни мусыа билан ышшиб бажариш тушунилади ва у спортнинг алоыида тури саналади.

Гимнастика машылары тизими доимо ривожланиб ва таркиби бойиб бормоыда. Илмий тадыиыот ишлари ва куза-тишлар айрим машыларнинг ыайтадан тузилаётганлиги, янгила-наётганлиги, айримлари мустаыкамланаётганлиги ва такомилла-шаётганлигини кшратмоыда.

1948 йили бшлиб штган собиы Иттифоы гимнастикачилари конференциясида гимнастиканинг ыаётда амалий ышлланишига ыараб ыуйидаги турларга ажратдилар:

Асосий гимнастика – вазифаси умумжисмоний тайёргар-ликни йшлга ышыйшдир. Асосий гимнастика машылотлари тар томонлама жисмоний ыюбиятларни ривожлантириб, спорт маыоратини оширишга имконият яратади. Асосий гимнастикага сафланиш ва ыайта сафланиш, умумжисмоний машылар, ыаётий машылар, акробатика, бадий гимнастика ва бошыа машылар ыамда айрим гимнастик жийозларда бажариладиган машылар киради.

Гигиеник гимнастика билан шуулланиш организмнинг саломатлигини мустаыкамлайди. У кишида бардамлик, иш ыюбиятинини юыори даражада бшлишини таоминлейди. Гигиеник гимнастика эрталаб, кундуз кунини, оышом ёки уйыудан сшн штказилади. Ёши штганларда эрталабки гимнастика яккама-якка ёки гуруъ бшлиб штказилиши аыамиятли. Улар организмнинг ыаракат аппарати, юрак томирлари, нафас олиш системаси ва бошыа органларнинг ишини нормаллаштиради.

Спорт йшналишидаги гимнастика. Спорт гимнастикасининг вазифаси юыори жисмоний тайёргарликка ва спорт маыоратини ошириш маысадида ыийин ыаракатлар ыилиш саноатини эгаллашдир. Спорт гимнастикасига эркин машылар, перекладинадаги машылар, брусрядаги, халыаларда, дастали кон (эркаклар учун) бревно ва ыар хил баландликдаги брусрядаги (ыизлар учун) ва сакраш машылары киради.

Бадий гимнастика – акробатика ва спорт гимнастикасидек спорт характерига эга. Вазифаси эса шзининг махсус йшллари билан ыал этилади. Асосий машылары мусыа билан боылиыдир. У ыаракат координациясинини, ыаракат пластикасинини ривожлан-тиради. Машылар раыс характеридаги ыаракатлар тарзида бажа-рилади. Машы мазмунига барча машылар киради.

Гимнастиканинг ыишчимча турларига спорт гимнастикаси, ишлаб чийариш гимнастикаси, даволаш гимнастикаси кири-тилган.

Спорт гимнастикаси шууллаанаётган спортчига шзи танлаган спорт турида шз маыоратини эгаллашга ёрдам беради. Спорт гимнастикаси машылары умумий ва махсус тайёргарлик жараёнида ышлланилади. Ишлаб чийариш гимнастикасининг асосий вазафаси

ишчининг ишлаб чиёариш ёубилиятини, меънат унумдорлигини оширишдир. Бу гимнастика ишчининг иш режимига киритилади. У халы хшжалиги корхоналарида, муассасаларида физкултура танаффуси ва ишдан аввал гимнас-тика паузаси тариёасида олиб борилади.

Даволаш гимнастикаси саломатлик ва меънат ёубилиятини тиклаш вазифасини ёал ёилади. Асосан, тана тузилиши камчиликлари, ёаракат аппарати ишларини яхши йцлгга ёцйишда хизмат ёилади. Дам олиш уйлари, санаториялар, касалхона-лардаги даволаш кабинетларида амалга оширилади.

Спорт сцзи аввалига шйин маоносида тушинилар эди, кейинчалик эса кцнгил очиш воситаси деб ёарала бошланган. Чунки шуёуланувчилар фаёат цзаро куч синашиб мусобаёа-лашар эдилар. Хатто XIX асрнинг охири XX асрнинг бошла-ригача партада юёори натижаларга эришиш ёки мусобаёада ёолиб чйиш, кцнгил очиш, дам олиш воситаси деб ёаралиб келинди. Узёи ваётгача таолим тарбия ишларида аёамиятга эга бцлмаган ёаёт учун кераксиз нарса деб баёо берилди. (Лесгафт, 1909; Эббер, 1925; Гаулгоффер ва Штрейхер, 1930). Спорт кцш ёиррали маонога эга бцлиб, ижтимоий ёаётнинг махсулидир. Жамиятда спорт билан шуёулланиш аёамияти унинг жисмоний тарбия жараёни деб ёабул ёилинади. Спорт жамият мадания-тининг асосий элементи сифатида спорт маёоратини ошириш, ёаракат саноатини эгаллаш, жисмоний сифатларини ривожлан-тириш орыали жисмоний тарбия жараёнида восита тарзида ёццланилмоёида. Жисмоний тарбияда ёаракат ёубилиятини ривожантиришнинг имконияти чексиз эканлиги ёозирги кунда сир эмас. Бунга далил шрнатилаётган рекордлар, спорт натижа-ларидир. Спорт натижаси яхшилаш учун олиб борилаётган изланишлар, янги усулиятлар, воситалар, спорт тайёргарлиги мазмунини бойитмоёида. Бу эса кццлаб спортчи ва тренерларнинг жисмоний тарбия назарияси ва услубиётини янги илмий-амалий ёонуниятлар билан бойитаётганлигидан далолат бермоёида.

Ёозирги кунда спортга ёццшни ёардош мамлакатлар билан цзаро дцстлик ва ёамжиёатлик шрнатишдек, мусобаёалар пайтида чин инсонийлик ёислатларини чуёурроы намоён этишни юзага чиёариш вазифаси юклатилган.

Турли ижтимоий шароитда спортнинг айрим хусусиятлари бири-бири билан бутунлай зид келади, деб ёаралади. Бунга собиы совет спортининг маёсади ва вазифаси ёамда буржуа спортидаги профессионализмнинг мазмуни мисол бцла олади. Ривожланган мамлакатларда спорт билан кцпроы шёувчилар, талабалар, армия ва флот хизматчилари шуёулланадилар. Асосий сабаб спорт ёарбий ва ёаётий

тайёргарликдаги муъим омилдир. Бундан ташыари уларда спортнинг иьтисодий роли асосий шринни эгалайди.

Спортдан улар дам олиш, одам организмининг формаси, функциясини шзгартириш учун эмас, яшаш, моддий неомат яратиш учун шуьулланадилар.

Спортнинг тарихий ривожланиши шунга олиб келдики, унинг айрим турлари халыаро обрщ ьюзонди, ьаёттий-зарурий аьамият касб этди, жисмоний тарбия учун асосий восита сифатида тан олинди. Буларга: энгил атлетика, обыр атлетика, классик кураш, бокс, сузиш, баскетбол, футбол, гандбол, теннис, велоспорт, волейбол, сувда тшп шйини, спорт гимнастикаси ва бошыа Осиё, Оврупа, Жаьон чемпионатлари Олимпиада шйинлари дастурига кирган ва бошыа спорт турлари мансубдир.

Булардан ташыари бошыа турлар спортнинг миллий тур-лари деб аталиб (ьаёттий-амалий, ьарбий-амалий ва б.к.) тарбия жараёнининг асосий воситаси тарзида фойдаланилмоьда.

Туризм – режа асосида олдиндан мшлжалланган саёьат, экскурсия, поход, тоьга чыиш ва сайрлардан иборатки, бунда бирор неомат яратилмай, жисмоний ьюбияят ва жисмоний сифатларни ривожлантириш ва актив дам олишга йцналтирилган омил деб ьаралади. Геологлар, гидрогеографларнинг саёьатларидан маолумки, улар шз саёьатларини моддий ьиймат яратишга маьсадида режалаштирадилар. Жисмоний тарбия жараёнида эса унинг хусусий томонларидан фойдаланилади.

Туристик саёьатларда табиатнинг маолум тшсиьларидан штиш кишиларда аьлий, жисмоний, ахловий - эстетик ьислат-ларни тарбиялайди. Уларга жамоага муносабат, ьшчрымаслик, куч, чидамлилик сифатларини ривожлантиради. Саёьатда тоь, дала-нинг турмуш тарзи, унда яшаш, меьнат шилиш шароитга мослашиш малакаси ва кщникмалари ривожланади. Туризм бошыа жисмоний тарбия омилларига нисбатан ьаёттий-амалий шароитда ьшцланадиган жисмоний машыларга бой. Шунга кщра, улар ьаёттийлиги ва амалийлиги билан фарьланади.

Жисмоний тарбия воситаси сифатида туризм ьуйидаги асосий хусусиятларга эга:

1. ьаёттий-амалийлиги хусусияти. Мустаьил фаолият, ташаббускорликни тарбиялайди. Раьбарлик, бошыариш, мшлжал олиш, йцлни танлаш ва уни тшври топиш, ьаритани шый олишдек ьатор малакаларни шаклантиради ва ривожлантиради.

2. Туризм жисмоний сифатлар ва ьаракатлар малакасини бараварига тарбиялайди, чунки унда ажратиб олинган мутахас-сисликка керак бшлган ьислатлар ривожланмайди.

3. Сафарга тайёрланиш ва сафар давомида барча фаолият, ҳаётини ямғирганга эга бўлган юриш, югуриш, тиқсиылардан ошиш ва бошқа ҳаётини-амалий машылардан фойдаланилади.

4. Туризм шубулланувчига маолум даражадаги жисмоний тайёргарликка эга бўлиш талабини ыцймайди. Шуниси билан у спортга шхшайди.

5. Туризм пайтида жисмоний машылар организмга иылим шароити (совуы, иссиы, шамол каби) ва маршрутнинг релре-фига ыараб таосир кчрсатади ва унинг таосири турлича бўлиши мумкин.

6. Туризмда куч синашиш, мусобаыаланиш асосий шринни эгаллайди.

7. Туристик саёбатлар катнашчилари шзларининг ичлари-дан раъбарни сайлаб оладилар. Раъбар 16 ёшдан юъори, таърибага эга бўлган киши бўлиши шарт. Туризмда раъбарнинг шзи ҳам ыатнашчилари билан иштирок этади. У маолум ыцшимча вазифаларни бажаради: туристик саёбат маршрутдини, ыатнаш-чилар таркибини, улар шахсини шрганади, жийозларни кчриб чыиади ва амалий масаларни бал ыилади.

Саёбат катнашчилари ёш сайёлар бўлса, уларга 19 ёшдан кичик бўлмаган мутахасис йшриычи этиб тайинланади.

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

Машылотда сузиш, тармашиб чыиш ва ыоказолар, шунингдек, топография билан ишлаш, тиқсиылардан ошишлар-нинг ҳаммаси шзлаштирилади.

Туризмга жисмоний тарбия воситаси тарзида ыаралади табиий тиқсиылардан штиш, юк кчтаришни жисмоний машылар билан ыцшиб олиб бориш тавсия этилади.

1960-90 йилларгача ыатор муаллифлар (А.Д. Новиков, Л.П. Матвеев, Б.А. Ашмарин ва бошыалар) тарбия жараёнида ыцлланилган машыларни тарихан шаклланган жисмоний тарбия тизимларидаги белгиларига кчра туркумладилар. Лекин тизим-ларнинг янгиланиши, тарбия жараёнида ыцлланиладиган машы-ларнинг такомиллашганларининг вужудга келиши, янги машы-ларнинг тарихан ыабул ыилинган машылар таркибига сыймай ыола бошладилар. Чунки хусусиятларига ыараб улар гимнастика, шйинлар, спорт ёки туризм машыларидан деярли фары ыилар эди.

6.1.3. Жисмоний машыларни ыаракат сифатларини ривожлантиришига ыараб классификациялаш

Бозирги кунда жисмоний машылар ыаракат фаолиятдаги хусусий белгиларга ыараб, яони жисмоний сифатларни – *кучни, тезликни, чидамликни, чабыонликни, бицъинлар ыаракатчанли-гини ва мускуллар эгилувчанлигини* намоён ыилишига ыараб *янги педагогик туркумини* амалиётда шакллантириб гуруьларга ажрата бошладилар.

Бу туркумдаги машылар жисмоний сифатларни алоьида ажратиб олиб тарбиялаш ёки жисмоний тайёргарликдаги нуьсонларни алоьида ажратиб олиб ривожлантириш учун ышлайдир. Бошыа томондан эса, у ёки бу жисмоний машыни бажариш учун ыандай сифатлар лозимлигини олдиндан билиш (куч, тезлик талаб ыиладиган ва бошыа сифатларни танлаш) имконини беради.

Жисмоний ривожланиш, жисмоний тайёргарлик, жисмо-ний сифатларни тарбиялашига кцра *билим (маолумот) бериш* вазифаларини ыал этиш учун бажариладиган *жисмоний машылар туркуми* шаклланди:

- **асосий** (ёки мусобаьа), яони шыув дастурлари асосида шрганилиши лозим бцлган фаолиятлар.

- **йццланма берувчи машылар** – яони нерв мускул зщри-ыиши, ташы томондан шцшашлиги, ыаракат таркибидаги айрим элементларнинг яынлиги билан шцзлаштирилиши лозим бцлган ыаракатларни шцзлаштирилишини осонлаштирувчи жисмоний машылардир.

Бу туркумдаги машыларнинг характерли томони шундаки, ыаракат малакасини ривожлантириш ва жисмоний сифатларни такомиллаштириш суной равишда ажратилади. Аслида бу жараён бир-бирини таьазо этади ва шцзро узвий боьлиьы. Булар таолымнинг ыар ыайси этапи учун етакчи вазифани ыал этишга ёрдам берадиган машыларни танлаш учун имконият беради.

Жисмоний машыларни алоьида мускул гуруьларини ривожлантиришга ыараб классификациялаш.

Алоьида мускул гуруьларини ривожлантиришига ыараб ыам жисмоний *машылар туркумлана бошланди*: бцъин, елка камар, бел-ёнбош, ыаракат таянч аппарати мускуллари ва бошыаларни ривожлантирувчи машылар. Бу туркумдаги жисмоний машылар ичида жисмлар билан, жисмсиз бажариладиган, индивидуал, жуфт бцблиб, штирган, ётган ыолда амалга ошириладиган, эгилув-чанлик ва кучни ривожлантириш машылари бццлиши мумкин.

Спорт турлари бцъича жисмоний *машыларни туркумлаш*. Шцз навбатида, ыар бир спорт тури шцз машыларининг индивидуал классификациясига эга: спорт шъинлари – футбол, баскетбол ва ыоказолар.

Оуборида ыайд ыилинган жисмоний машыларни жисмоний машыларнинг *педагогик классификацияси* деб ыам атай бошладилар.

Биомеханикада – статик, динамик, циклик, ациклик, комбинациялаштирилган, ыаракатнинг тузилиши ёки бажариш ыолатига ыараб туркумланган жисмоний машылар деб гуруълана бошланди.

Физиологияда – максимал, субмаксимал, меоёрдаги ва меоёрдан катта ыувватни талаб ыилиб бажариладиган машылар деб номланган туркумидан жисмоний тарбия амалиётида фойдаланилмоыда.

6.2. Табиатнинг соыломлаштирувчи кучлари ва гигиеник омиллар

Ыаво, ыуёш нури, сув жисмоний тарбия жараёнида табиатнинг соыломлаштирувчи кучлари тарзида жисмоний тарбиянинг воситаси сифатида фойдаланилади. Ёаётй шароит, муыт инсонни турли шароитда моддий неомат яратиш, яшашга мажбур ыилади. Бунга кцникиш, унга тайёр бцлиш муыим аыамиятга эга. Шунинг учун табиатнинг инооми – ыаво, сув, ыуёш нури инсон иш ыобилиятини ошириш, саломатлигини мустаъкамлашнинг асосий воситасидир.

Жисмоний тарбия жараёни очыи хавода, ыуёш нури остида, сув ва бошыалардан фойдаланиб жисмоний машылар бажариш самара беради. Чцмилиш, офтобда тобланиш, ыавонинг иссиы-совуыи жисмоний машылар билан инсон организмга турлича таосир кцрсатади. Машыулотлар давомида бу воситалардан тизимли фойдаланишнинг муыим аыамият касб этади.

Ишни шундай ташкиллаш лозимки, жонажон Республика-мизнинг географик, ыылимий ва экологик ыолатини ыисобга олиб барча вилоят ва ыудудларда табиатнинг соыломлаштирувчи кучларидан фойдаланишнинг илмий асосланган тизимини ишлаб чыиш муаммоси ыал ыилиниши лозим. Масалан, ыуёш нуридан фойдаланишда соат 10.00 дан 12.00 гача алоыида, 16.00-17.30 гача ёши, жинси ва бошыа индивидуал хусусиятларини ыисобга олинмасдан тобланса унинг таосири турлича бцлади. Жисмоний машыларнинг меоёри, юкламанинг умумий миыдори, машынинг интенсивлигини эотибордан четда ыолдириш табиат-ни соыломлаштирувчи кучларидан фойдаланишда салбий нати-жаларга олиб келишни унутмаслигимиз лозим.

Шуыуданувчиларга ыуёш ваннаси, сувда чиниыишнинг назарий билимлари ва улардан тизимли фойдаланиш, ыавонинг цзгариши организмнинг иссиы-совуыыа, кескин цзгаришларга тез мослашиши индивидуалнинг ёшлгидан йцлга ыцййишни самараси катта. Ёар томонлама чиниыириш табиат омилларини турли жисмоний машыларни бажариш билан ыцщиб олиб борилиши ташыи муыитнинг салбий таосирларига организмнинг ыаршилик кцрсата олиш ыобилиятини янада оширади.

Жисмоний тарбия жараёнида эришилган чиниёишнинг самараси “кўчувчан” бўлади, яъни у инсоннинг бошқа фаолияти (асосан, меънат, барбий хизмат)да намён бўлади ва жисмоний тарбиянинг баътий-амалийлигини оширади. Ёлаверса, рухий-иродавий ёислатларини ҳам кучайтиради. Айниёса, чайёалиш, тебраниш, меоёрсиз нагурузкага чидаш, вазнсизлик ёлатига тез мослашишдек вазифалар осон ёал бўлади.

6.3. Гигиеник омиллар жисмоний тарбия воситаси сифатида

Гигиеник омиллар шахсий ва жамоат гигиенаси талаб-ларини шз ичига олиб, меънат гигиенаси, овыатланиш, дам олиш ва ташый муётнинг зарарли факторлари ва бошйалар жисмоний машыларни бажариш (дарс, мустаёил машы ёилиш, тренировка) машыулотларида гигиеник талаб ва нормаларга риоё ёилишни таёазо этади. Улар жисмоний машылар таосирчанлигини, Самара-дорлигини оширишини илмий, амалий жихатдан исботлаган.

Гигиеник шароитни етарли даражада таоминлаш, жисмо-ний тарбия учун фойдаланиладиган моддий-техник база, спорт анжомлари, жихозлар ва мавжуд кийим-бошнинг ёлатига боёлиы.

Жисмоний машылар, табиатнинг соёломлаштирувчи кучла-ри ва гигиеник омилларни рационал ёшдлаш инсон саломат-лигини мустаёкамлайди ва жисмоний ёобилиягларни ривожлан-тиради.

Жисмоний машылар билан шуёулланиш машыулотлари инсон баътий фаолиятининг органик ёисмига айлансагина жисмоний тарбия тизимининг соёломлаштирилишига ёцналти-рилган принципни амалга оширишнинг имкони бўлади. Бошйа томондан, керак бўдган гигиеник нормаларга риоё ёилинсагина жисмоний машылар керак бўдган самарасини беради. Жисмоний тарбиянинг махсус воситаси ёисобланмаса ҳам гигиеник омиллар жисмоний тарбиянинг вазифасини тшдлаёонли ёал ёилиш учун аёамият касб этади. Педагогик жараён ёанчалик пухта ташкил-ланмасин, овыатланиш, уйёу кун тартибига риоё ёилинмаса, шунингдек, машыулотлар тиббиёт талабларига жавоб бермай-диган жой ва жибёозлар билан тшказилса, улар албатта самарасиз бўлади. Мана шунинг учун мактаблардаги жисмоний тарбия дастурларига гигиенага оид билимлар мазмунини ёфодаловчи назарий маолумотлар учун мавзулар тавсия ёилинган. Улар жисмоний тарбия жараёнидан ташыаридаги инсоннинг баътий фаолиятини ташкилловчи ва жисмоний тарбия жараёни тарки-бидаги воситалардир.

6.4. Жисмоний машыларнинг таосирини белгиловчи омиллар

Бар хил жисмоний машыларнинг самараси турли хил ёки турли хилдаги жисмоний машылар бир хил тарбиявий таосир кичиратиши амалиётда исботланган. Демак, бу жисмоний машылар доимий бир хил таосир хусусиятига эга эмаслигининг исботидир.

Тарбия жараёнида *жисмоний машыларнинг самарали таосирини белгилай оладиган омилларни* билиш педагогик жараёни бошаришни осонлаштиради. Бу омиллар ыуйдагича гуруъланади:

1. *Шыитувчи ва шыувчиларнинг шахсий тавсифи омил.* Таолим жараёни икки томонлама – шыувчилар шыйди, шыитувчи шыитади. Шунинг учун жисмоний машыларнинг таосири кенг даражада ким шыитаётганлигига ва кимларни шыиётганлигига, ахловий сифатларига ва ыитидори (интеллекти)га, жисмоний ривожланганлигига ва тайёргарлиги даражасига, шунингдек, бирламчи бажара олиш малакаси, ыизиыиши, ыаракат фаоллиги ыамда бошыаларга боылы.

2. *Илмий омиллар* – жисмоний тарбиянинг ыонуниятла-рини томонидан англаниши меоёрини характерлайди. Жисмо-ний машыларнинг педагогик, психологик, физиологик хусусият-лари ыанчалик чуыр ишлаб чыылган бшса, педагогик вазифа-ларни ыал ыилиш учун улардан шунчалик самарали фойдаланиш мумкин.

3. *Методик омиллар* – жисмоний машылардан фойдала-нишда амал ыилинадиган жуда кенг ыамровдаги талаблар гуруъини умумлаштиради.

Жисмоний машыни шыитиш давомида ёки бошыа педагогик вазифани ыал ыилиш учун ышлланаётган усулият (жисмоний ыабилиятни очсин, шзлаштиришни осонлаштирасин) масалан, жисмоний ыобилиятларни ривожлантиришда ыуйдагилар ыисоб-га олинади, биринчидан жисмоний машыдан кутилаётган самара, яони бу машы билан ыандай вазифалар (билим бериш, тарбиялаш, ёки соыломлаштириш)ни ыал ыилиш; иккинчидан, жисмоний машыни тузилиши, статик ёки динамик машыми, циклик, ациклик ыаракатми ёки бошыасими; учинчидан, мумкин бшлган такрорлаш усулиятлари (бшчакларга ажратиб ёки машыни тшда бажариш билан шрагатиш маысадга мувофыйми, такрор-лашлар оралиыида актив дам олишни ышллаш керакми ёки пассив дам олишни таоминлай оладими ва ыоказолар). Жисмо-ний машыларнинг бундай характеристикаси ышйилган педагогик вазифаларни ыал ыилиш учун жисмоний тарбия воситалари ва методларини танлаш имконини беради.

Жисмоний машыларнинг самараси оптимал юкламани белгилай олиш орыалигына бшшлиши мумкин. Фаолиятда юклама-нинг давомийлиги ыамда унинг интенсивлиги, такрорлаш часто-таси (интервал ва дам), такрорлашлар оралиыидаги дам олиш-нинг характерига боылы. Юкламани бошаришда юыорида кичиратилаётган ыолларнинг шзаро муносабати ыисобига олинйиши шарт. Масалан, машынинг бажарилиш

давомийлигининг ортиши унинг интенсивлигининг пасайишига олиб келиши ёнунияти билан белгиланган.

Жисмоний машынинг натижаси унинг ижро усулига боълиы. Масалан, арыонга уч усул билан тирмашиб чыиш эркин усул билан тирмашиб чыишдан самаралироыдир, чунки уч усул ышланганда баландроыыа чыиш имкони бщлади.

Жисмоний машы бажаргандан сщнг организмда махсус функционал щзгариш вужудга келади ва у маолум ваытгача организмда из ыолдиради, саъланиб туради. Вужудга келган щзгариш фонда кейинги машынинг таосир самараси янада бошыачароы бщлиши мумкин. Дастлабки ва сщнги машыда машы-лот самарадорлиги ортиши ёки пасайиши мумкин. Масалан, диыыат учун машылар навбатидаги ыийин координация талаб ыилувчи ыаракатларни бажаришни осонлаштирса, думбалоы ошиш машыларидан сщнг мувозанат саылаш машыларини щзлаштириш ыийинчиликларга сабаб бщлиши мумкин. Таосир-нинг оз ёки кучлилик даражаси щзининг чуыурлиги ва даво-мийлиги, щыувчи ыолати унинг жисмоний, аылий тайёргарлиги ва ыоказоларга боълиы. Машылар таосирининг комплексини ишлаб чыиш ыаракат фаолиятининг асосий таосири самарасини ыисобга олишга имкониет яратади. Жисмоний тарбия жараёни машылар таосири тизимини ыар бир ёш гуруыи учун ишлаб чыишни таыазо этади.

7-БОБ. ЖИСМОНИЙ (ЪАРАКАТ) ИНИ СИФАТЛАР ВА УЛАРНИ РИВОЖЛАНТИРИШ

Тарихан мавжуд бўлган жисмоний тарбия тизимларига инсоннинг жисмоний (ъаракат) сифатларини тарбиялай олишига ыараб баъо берилган. Инсоннинг организмида турли даражада шаклланган куч, тезкорлик, чидамлилиқ, чаъёнлик, тана бщъинлари ыаракатчанлиги ва мускуллар эгилувчанлигини жис-моний сифатлар деб аташ ыабул ыилинган. Инсон организ-мининг шу сифатларини ыандай намоён ыила олишига ыараб индивидга кучли, чаъён, тезкор ва т.к. деб баъо берганлар. Бу сифатлар шлчовга эга, унинг кщрсаткичлари жисмоний тайёргар-лик кщрсаткичлари деб аталади ва кщрсаткичлар орыали индивиднинг ижодий меънатга ва ватан мудофаасига тайёрлиги аниыланади. Масалан, индивид 100 кг оыирликдаги штангани елкага олиб фаыат 3 маротаба штириб тура олса, бошыаи шу вазн билан 5 маротабадан ортиы штириб тура олиши мумкин. Шу машыни икки марта ортиы бажарганлиги учун иккинчи шртоы-нинг куч сифати ривожланган деб баъоланади. Бу сифат организмнинг суяк, мускул ва бошыа аозоларининг тщымалари, ыужайралари ва ыоказоларнинг ривожланганлигигагина боыли бщлмай, маонавий-руый фазилатларига ыам боыли. Шунинг учун ыаракат сифатларини тарбиялаш маонавий-руый фазилат-ларни тарбиялаш иши билан чам барчас боыли ва тарбиянинг шу йщналишига восита бщлиб хизмат ыилади.

Ъаракат сифатларини тарбиялашга интилиш инсоният-нинг азалий орзуси. Меънат ыуроллари, ыарбий анжом ва аслаха билан муомала ыилишнинг самарадорлиги табиат инсонга иноом этган ва уни тарбия жараёнида ривожлантириш мумкин бщлган жисмоний фазилатларга боыли тарбиялаш лозимлиги масала-сини кщндаланг ыщяди.

Жисмонан баркамол, ахлобан пок, эстетик дидли, эоти-ыодли, садоыатли, техника илмининг замонавий асосларини пухта эгаллаган, ыар тарафлама маонавий етук жисмонан гармо-ник ривожланган кишини тарбиялаш ыозирги кунгача давримиз-нинг асосий вазифаларидан бири деб ыисобланиб келинди. Ёзир ыам бу дастур шз аъамиятини йщыотгани йщы. У мамлака-тимизда амалга оширалаётган “соълом авлод учун” дастурининг шзагини ташкил этади.

Хулоса ыылганда жисмоний тарбияни, хусусан, жисмоний сифатларни ривожлантиришни моъиятининг юъюрилиги ва салмоылилиги кщзга яъыюл ташланиб турибди. Шуни ыайд этиш керакки, жисмоний сифатларни ривожлантиришда уларнинг (куч, тезкорлик, чаъёнлик, чидамлилиқ ва ыоказоларнинг) барчасини шзаро узвий боылаб олиб боришни тарбия жараёни таыазо ыилади. Лекин спортнинг маолум бир

турида муайян фазилат кучлироы шаклланади, ривожланади ва у етакчи ʔаракат сифати тарзида номоён бщлади. Бошья сифатлар ʔам нисбатан ривожланади, лекин улар ёрдамчи, кщмакчи ʔаракат сифати тарзида номоён бщлиши мумкин. Масалан, спорт щйинларидан баскетболда асосан чаьшонлик сифатини ривожлантиради деб ʔисобланса, тезлик ёрдамчи сифати тарбиясида ривожланади. Лекин баскетбол чидамлиликни ʔам тарбиялашда асосий восита-дир. Оьир атлетикачиларда куч жисмоний сифати етакчи фази-лат саналади. “Силтаб кщтариш (рывок)”ни кщп машы ьилиш эса тезкорликни ривожлантиради. Амалиётда бу машылар орьали чидамлилик ва эгилувчанлик ʔам кщмакчи жисмоний сифат тарзида ривожланишини гувоьимиз. Умуман, чаьшон-ликни ривожлантириш учун кщпроы щйинлардан: волейбол, баскетбол, футбол, теннис, стол тенниси, гандбол, хоккей, регби ва бошьялардан фойдаланиш маьсадга мувофиьдир. Аслида бу щйинлар учун тезликнинг аьамияти ʔам иккинчи даражади эмас. Чаьшонликни ривожлантириш эса тез шьарувчан щйин шароитига мослаша билишни, кузатувчанликни, мщлжалга тщьри олиш-ни, ьисья фурсат ичида турли мураккаб вазиятда аниь, тщттамга келиш, уни ʔис ьилиш ва шь ʔаракатларини шу вазиятга мослаь олишдек аьётий-зарурий амалий ʔаракат малакаларни шакллантиради. Велосипед, ʔаракатли щйинлар ʔам чаьшонликни ривожлантиради.

ʔар ьандай ʔаракат бирор-бир конкрет ʔаракат вазифаси деб аталадиган вазифани ʔал ьилишга ьаратилади. Масалан, иложи борича баландроы сакраш, тщпни илб олиш, раьибни алдаб щтиш, штангани кщтариш ва ьоказо. ʔаракат вазифасининг мураккаблиги, бир ваьтда ва кетма-кет бажариладиган ʔаракат-ларнинг уььунлигига бщлган талаблар, ʔаракатлар координа-циясини тарбиялайди.

7.1. Чаьшонлик ва уни тарбиялаш усулияти

ʔаракатларнинг координациявий мураккаблиги чаьшон-ликнинг биринчи шлчовидир. Агар ʔаракатнинг фазо, ваьт, куч характеристикалари ʔаракат вазифасига мос бщлса, ʔаракат етарли даражада аниь бщлади, ʔаракат вазифалари *ʔаракатнинг аниьлиги* тушунчасини келтириб чыьаради. ʔаракатнинг аниь-лиги чаьшонликнинг иккинчи шлчовидир.

ʔаётда ва спортда дуч келиши мумкин бщлган барча ʔаракатларни икки гуруьга ажратамиз.

1. Нисбатан стереотип ʔаракатлар.
2. Ностериотип ʔаракатлар.

Енгил атлетика йщлкасида, текис жойда югуришлар, улы-тириш ва сакрашлар, гимнастика машылари, биринчи гуруь ʔаракатларига, спорт

щйинлари, яккама-якка олишув, слалом, кросс ва шу кабилар иккинчи гуруьга киритилади. Стереотип ьаракатлардаги аниьлик, киши бу ьаракатларни бажаришнинг ьанчалик узоь машы ьылганлигига, ва уни техникасини шзлаш-тирганлигига боьлиь. Агар инсон тшьридан-тшьри, тайьргар-ликсиз янги ьаракатларни бирданига бажара бошласа, ьаракатни шзлаштириб олиши учун ваьтни турлича сарфлашига ьараб чаььонликка баьо берилади. Шунинг учун янги ьаракатни шзлаштириб олишга кетган ваьт шуьуланувчида чаььонлик сифатининг кьрсаткичларидан биридир.

Юьорида айтганлрни ьисобга олиб, биринчидан **чаььон-ликни** янги ьаракатларни тезда шзлаштириб олиш ьобилияти (тез шрганиш ьобилияти), иккинчидан, ьаракат фаолиятини тшсатдан шзгараьтган шароит талабларига мувофиь тезда ьайта мошаш деб тушуниш тшьри бщлади. Бу таорифимиздан кщриниб турибдики, *чаььонлик – бу баьолаш учун ягона шччовга (критерийга) эга бщлмаган мураккаб комплексли фазилатдир.* ьар бир муайян ьолда, шароитга ьараб у ёки бу критерийни танлаб оладилар. Чаььонлик анчагина хусусий фазилатдир. Спорт щйинларида чаььон бщлиб, гимнастикада унчалик чаььонлик кщрсата олмаслик мумкин. Чаььонликнинг ьаьтий муьим ьаракат сифати тарзида намоён бщлиши гавданинг нисбатан кам ьаракатда бщлгани ьолда, ьшллар билан моьирона ьаракат ьилишда ьшл чаььонлигини намоён бщлиши (ажратувчи, слесарлик, уймакор-лик, дурадгорлик, станокда ишлаш, косиблик ва бошыаларда) кщзга ташланади. ьар ьандаь ьаракат ьанчалар янги бщлиб туюлмасин, доимо координациявий боьланишлар асосида бажа-рилади.

Схема тарзида ьар ьандаь индивид янгидан-янги ьаракат-ларнинг барчасини олдиндан шзлаштирган тажрибалари заьираси асосида шзлаштиради ва мустаькамланган, боьт кщп элементар координациявий бщлак чаларнинг ьийинини тузади. Кишида ьаракатлар координацияларининг заьираси, ьаракат кщникмалари замини ьанчалик кщп бщлса, у янги ьаракатларни шунча тез шзлаштириб олади. Унда чаььонлик даражаси айтарли юьори бщлади. Чаььонликнинг намоёнлик даражаси анализа-торлар фаолиятига, жумладан, ьаракат анализаторларининг фаолиятига боьлиьдир. Индивиднинг ьаракатларни аниь таьлил этиш ьобилияти ьанчалик ривожланган бщлса, янги ьаракат-ларни тез эгаллаб, уларни ьайта шзлаштириш, янгилаш имкониятлари шунчалик юьори бщлади. Спорт билан эндигина шуьуллана бошлаган кишиларди ьаракат туйьуси (кинестезия) кщрсаткич-лари заьирасига таяниб шргатиш (щьитиш) жараёни йшлга ьшйилади. Бошыача ьилиб айтсак, шуьулланаьтганларда шз ьара-катларини аниь сезиш ва идрок ьилиш ьобилиятлари ьанчалик яхши бщлса, янги

баракатларни улар шунчалик тез шзлашти-радилар. Чабыонлик марказий нерв системасининг пластикли-гига ҳам боълиы ва унинг даражаси шу билан аниыланади. Чабыонлик, психология нуытаи назаридан, шз баракатларини ва теварак-атрофидаги баракатни ижро этиш, шароитни идрок этиш юбилляти ыанчалик эканлигига, шунингдек, шууланув-чининг ташаббускорлигига боълиы. Бу баракат сифати мураккаб баракат реакцияларининг тезлиги ва аниылигини намоён ыилиш-да жуда муъим роулр шйнайди.

Чабыонликни ривожлантириши усуляти билан танишиб чыыасак. Биринчидан-чабыонликни ривожлантириш координация жисъатдан мураккаб баракатларни бажарышни, иккинчидан - баракат фаолятидини тцсатдан шзгарган шароит талабларыга мувофыи равшда ыайта туза олиш юбиллятидини тарбиялашдан иборатдир. Бунда чабыонлик учун зарур бцлган шз баракатларини фазо ва ваытда аниы идрок этиш, лозим бцлса, стабил баракатлар ыила билиш, мувозанат саылай олиш, галма-гал зшр бериш ва мускулларни бшшаттириш ёки, аксинча, мускулларни таранглаш-тириш юбилляти ва шунга шцшаш бошыа хусусиятларни танлаб такомиллаштириш муъим аъамиятта эга. Демак “чабыонлик” деганда, баракатлар координацияларцннг умумий тцплами-йиыиндису тушунилади.

Чабыонликни ривожлантириш ва тарбиялашнинг асосий йшли янги хилма-хил баракат малакаларини ва кыникмаларини шакллантириш демакдир. Бу эса баракат малакаларининг заыраси ортиб боришига сабаб бцлади ва баракат анализатор-ларининг функционал имкониятларыга самарали таосир кшрса-тади. Янги баракатларни шзлаштириш узлуксиз бцлгани яхши. Агар узоб ваыт оралыыида янги баракатларни шрганиш режалаштирилган бцлса ҳам, шыувчиларга ваыти-ваыти билан шзларыга маолум бцлмаган машыларни бажариб туриш тавсия этилади. Чунки янги баракатлар (машылар) шзлаштириб турил-маса шууланувчини баракатга шргатиш ыийинлашади. Бундай машыларни тцла шзлаштириб олиш шарт эмас, чунки у шууланувчиларнинг ыандайдир янги баракатларни ыис ыилиб туриш-лари учун зарур. Бу каби майда-чуйда баракатларни, бцлатда, актив дам олиш учун ажратилган кунлардаги тренировка жараёни таркибига киритилади. Чабыонликни ривожлантиришда янги баракатларни шзлаштириб олиш юбилляти сифатида бар ыандай иътиёрий баракатдан фойдаланиш мумкин, лекин улар фаыат машы таркибидаги янги элементлар бцлгани учунгина шрганилади. Малака автматлашиб борган сари шу жисмоний машынинг чабыонликнинг ривожлантириш воситаси тарзидаги аъамияти камайиб боради. Баракат фаолятидини тез ва маысадга мувофыи ыайта тузиш юбилляти тцсатдан шзгарган шароитдаги таосирларга даръол жавобнинг

берилиши чабыонликни ривожла-наётганлигидан далолат беради. Бунда юкламнинг шзгарishi содир бшлади, чабыонликни ривожланттиришга йшналтирилиб юкламани ошириш шууланувчиларга координациявий бийин-чиликларни оширади. Улар енигиши лозим бшлган координациявий бийинчиликлар уч гуруьга бшлинади:

1. Баракатларнинг аниьлигига эришишдаги бийинчи-ликлар;
2. Уларнинг шзаро мослаша олишидаги бийинчиликлар;
3. Бирданига, ысыа, шзгарган шароитда дуч келинадиган бийинчиликлар.

Амалиётда ыайд ыилинган бийинчиликларни осон ьал ыилиш учун, асосан, Л.П. Матвеевнинг чабыонликни тарбиялаш услубиятидан кшпроы фойдаланилади:

1. *Байритабий, ьайри оддий дастлабки ьолатдан фойда-ланиш* (зарур бшлган томонга орыа билан туриб узунликка сакрашлар ва ь.к).

2. *Маьыни ойнага ыараб бажариш* (дискани чап ышл билан улоьтириш ёки боксчини чап томонлама туриб зарба бериши).

3. *Баракатлар тезлиги ва суроатнинг шзгартириши* (масалан, тезлаштирилган усулда ёки секинлаштириб машылар бажариш).

4. *Фазода машылар бажариладьган чегараларни шзгарти-риш* (масалан, улоьтиришда снарядларни кичиклаштирилган айланадан улоьтириш ёки майдони сатхи кичиклаштирилган спорт шйинларидан фойдаланилиниш, чунки кенг майдон тор майдонга нисбатан чабыонликни намоён ыилиш учун ыулайлик туьдирмайди; баландликка турли усул билан: орыамачасыга, олди, ёнлама, айланиб югуриб сакраш ва ьоказолар).

5. *Ышшимча ьаракатлар киритиб машыларни мураккаб-лаштириш* (масалан, ерга туьшиш олдидан ышшимча бурилишлар ышшиб, таяниб сакраш ва бошыалар).

6. *Таниш машыларни олдидан режалаштирмай, маолум бшлмаган тарзда ышшиб бажариш* (масалан, гимнастик комбина-цияларини кшрган ва шьитган заьоти бажариш мусобаьасы ва шунга шхшашлар).

7. *Жуфт ва группа бшлиб бажариладиган машыларда шууланувчиларнинг бир-бирига кирсатадиган ыаришликларини шзгартириш* (масалан, шйинларда турли тактик комбинацияларни ышллаш, машыларни бажаришда тез-тез шерикларни шзгар-тириш).

Чабыонликни нисбатан хусусий бшлган сифатларидан бири мускулларни рационал бшшаитира билишни шрганиш ва уни такомиллаштиришдир. Ёар ыандай ьаракат маолум маонода мускулларни кшзьалиши ва бшшаштирилишининг натижасидир. Кшзьалишдек, бшшаштириш (лозим бшлган мускулни, лозим бшлган пайитда) ни билиш ьар ыандай ьаракатни самарали бажаришда муьым рол шйнайди.

Баракатни ыойилмаыом ыилиб бажариш учун ваытинча бщшашиб туриши керак бщлган мускуллар гуруыининг таранглиги баракатни бажариш учун лозим бщлган бемалоллик (бщыиылиы) ни, баракатни эркин бажаришни йщыыа чыыаради.

Баракатни бщыы, эмин-эркин бажара олмасак руый ва мускул таранглиги орыали содир бщлади деб уни икки гуруыа ажратилади. Руый таранглик асосан ыс баракатга сабаб бщладиган факторлар (кучли раыибни кщриш, мусобаыалашадиган муыт, томошабинлар ва ы.к.) орыали содир бщлади ва чаыыон-ликкагина эмас, организмнинг бошыа функционал барда жисмо-ний сифатларига бар салбий таосир кщрсатади. Бу диыыатни тщплай олмаслик, фаолият таркибидеги шзгартириш ыилишда кечикиш, баракатлар кетма-кетлигини бузилиши ва бошыалар тарзида намоен бщлади. Бу ноыулайликлар билан курашиш йщллари хаыида “Спорт психологияси” фанида лозим бщлган маолумотларни олиш мумкин. *Руый таранглик албатта, мускул таранглигини содир бщлиши билан кузатилади.*

Мускул таранглиги турли сабаблар орыали вужудга келиб ыуйидаги ыайд ыилинган уч шаклда намоен бщлади: а) мускул тонусини ортиши (гипермоиотония) орыали мускул тарангла-шиши; б) шта тез бажариш оыибатида мускулни тарангликдан тушишга, бщшашишга улгурмаслигидан содир бщладиган таранг-лик; в) координациявий, (такомиллашмаган координация сабаб-ли мускул бщшашиши фазасида бир оз ыщзыалувчанликни мав-жудлиги орыали содир бщладиган) таранглик.

Ыайд ыилинган чаыыонликни намоен бщлишига салбий таосир кщрсатаётган мускул таранглигини енгиле усуллари спорт физиологияси ва жисмоний тарбия назарияси фанлари орыали шрганилади.

Чаыыонликни ривожлантирувчи машылар тез чарчатади. Бундай машыларни бажаришда мускуллар ниыоятда аниы ва юыори даражадаги сезги талабига муытож бщлиб, чарчаш содир бщлганда, машыни бажариш кам самара беради. Шунга кщра организм сарфланган энергияни нисбатан тщлиы тикланиши учун етарли бщлганда дам олиш *оралыларыдан (интервалдан)* фойда-ланилади. Юыори даражада энергия сарфлаш билан бажарилган машылардан сщнг чаыыонликни тарбиялайдиган машыларни бажариш биз кутмаган натижани беради.

7.2. Чидамлиликни ривожлантириш методикаси

Мускул иши фаолиятида жисмоний машылар билан шууулланиши давомида чарчоыка барыишлик кщрсатиш даражеси чидамлилик сифати деб аталади.

Жисмоний меънат (спорт фаолияти) ни бажараётган киши секин аста сзз фаолиятни давом эттириши ыйинлашаёт-ганлигини сезади. Тер ыуюилиб оыа бошлайди, юзида ызиллик кучаяди, ранги сззгаради, мускулларида хорьинилик сезади, ьара-кат координацияси, ьаракат техникаси таркибидаги элемент-ларнинг бажариш кетма-кетлиги бузилади, нафас олиши ритми чуьурлиги сззгаради. Бажараётган ьаракати таркибида ышшимча кераксиз ьаракатлар пайдо бшлади, ышшилиб ыолади. Бунга асосан, организмда кечаётган физиологик, биохимиявий ва биомеханик сззгаришлар сабаб бшлади. Фаолиятни давом эттириш эса руый, иродавий ва бошыа сифатлар эвазига бажарилади. Бундай ьолатни **конпенсацияли чарчоы фазаси** дейилади.

Агарда ирода намоён ыилиш даражасини ортганлигига ыарамай, иш интенсивлиги пасая бorsa, **конпенсациясиз чарчоы фазаси** бошланганлигини кузатамиз.

Чарчоы сззи нима? *Меънат (машы ыилиш) давомида шш ыобилиятининг ваьтинчалик сусайиши ЧАРЧОЫ дейилади.* Бир хил иш фаолияти давомида чарчоы турли кишиларда турлича бшшлиши амалиётда исботланган. Чунки, ьар бир индивиднинг чидамлилигини ривожланганлиги турличадир.

Бобкалонимиз Абу Али ибн Синонинг илмий меросидан чарчаш мавзусига катга эотибор берилган. Бир мингинчи йили ёзишни бошлаб, бир минг йигирма тшртинчи йили мукамал тарихий илмий асарга айланган «Китоб ул ьонун фит Тиб» да сурункали жисмоний машы бажариш чарчоыни вужудга келти-ришига тшхталиб уни тшрт хилга ажратиб изоь берган:

1. **Ярали чарчаш** – унда терини юзида ёки тагида яра каби нарса сезилади.

2. **Ыотиб чарчаш** – унда киши гшсё гавдасини эзилган ёки мажаьланган гумон ыйлиб танасида иссиьлик ва бшшашишни сезади.

3. **Шишли чарчаш** – бунда тана одатдагидан ыызарганроы бшлиб, ьовлаганга сшшаш ыиссийт сезади.

4. **Озиб чарчаш** – унга учраган киши гавдасини ьуриган ва ковжираганроы сезади.

Х асргача Шрта Осие халылари жисмоний тарбияси тари-хида тан тарбиясининг илмий-амалий фикрлари биринчи бшлиб юьорида ыайдилинган асарда ифодаланганлиги эотибор берсак бу асар чарчоынинг ички механизмини мукамал баён этиб уни организмда тикланиши ьаьида тиббий маслаьатлар берилган.

Жисмоний тарбия амалиётида **аьлий, жисмоний, эмоцио-нал, сенсор** чарчоыларни фарылашимизга тшьри келмоьыда.

Чидамлилик воситалар ва воситаларсиз шлчанади. Чидам-лиликни воситали шлчаш учун маолум тезлик билан югуриш тавсия ыилинади, ьамда шша интенсивликни бшшаштирмай ушлай олиш ваьти (тезликни сусайиши бошлангунга ьадаар) ьисобланади. Шунинг учун тшьридан-тшьри чидамлиликни шлчаш жуда ноьулай. Кшпроь воситасиз улчашдан фойдаланилади. Спорт амалиётида, узоь масофага (10.000 м; 20.000 м) югуриш учун сарфланган ваьтига ьараб чидамлиликга боьо берилади.

Кишининг ьаракат фаолияти турличадир. Чарчоьнинг характери ва механизмига ьараб махсус ва умумий чидамлилик фарьланади. *Танлаб олинган (ихтисослик) спорт тури ёки меьнат фаолияти учун талаб ыилинадиган чидамлиликни махсус чидам-лилик, боьыа ьаёттий шароитдаги фаолият учун лозим бшлган чидамлиликни умумий чидамлилик* дейилади. Боксчининг мах-сус чидамлиги, футболчининг умумий чидамлиги деган иборалар дан амалиётда фойдаланилмоьда.

Югуриш, сузиш, чаньида юриш, ьайиь хайдаш каби спорт турларида деярли барча мускуллар ьаракат фаолиятида иштирок этади. Шунинг учун чарчоь айрим мускуллар гуруьида ьамда организмнинг барча мускулларида бшлиши чидамлиликни махсус ва умумийлигини келтириб чиьаради ва шакл жььатдан бир хил бшлган машьларни турли интенсивликда бажариш имконини яратади. Бунда чидамлилик ьам турлича намоён бшлади. Шунинг учун жисмоний машьларни бажаришда организмнинг чарчоьыа нисбатан талаби турлича бшлади.

Чидамлилик талаб ыилинадиган машьларни бажаришда инсоннинг функционал имкониятлари, бир томондан, лозим бшлган ьаракат малакалари ва техникани эгалланлиги даражасига боьлиь бшлса, боьыа томондан, организмнинг аэроб ва анаэроб (кислородли, кислородсиз) имкониятларига боьлиь. Нафас имониятларининг хусусийлиги нисбатан юьори эмас, улар ьаракатни ташьи формасига ьам айтарли боьлиь бшмайди. Шунинг учун югуриш машьи ёрдамида шзини аэроб имконият-ларининг даражасини оширган шуьуланувчи боьыа ьаракат-ларни, масалан, эшкак эшиш, юриш, велосипедда юриш машь-ларни бажаришда ьам шзининг чидамлигидан ижобий наф олади. Мисол, юриш ва югуришдаги ьаракатларнинг координа-циявий тузулиши ва тезлик, куч характеристикаси кшп ьолларда турлича. Тренировка орьали югуришда эришилган тезликни яхшиланганлиги юрушни максимал тезлигига ижобий ёки сал-бий таосир кшрсата олмайди. Яони "кшчиш" йшь. Югуриш тезлиги юриш тезлигини шзгаришига таосир кшрсатмаган. Лекин узун масофадаги шуьуланганлик бир ваьтни шзида юриш билан югуришда бири-бирига «кшчиши» мумкинлиги илмий-амалий исботланган (В.М.Зациорский ва боьыалар). Демак, координа-циявий бири-бирига яьин бшлган

баракатларни бажаришда спортчи организмнинг вегетатив системасини функционал имкониятини эотиборга олсак умумлаштирилган ʻолат, шартли айтилганда, “вегетатив” шуъулаганлик чидамлиликининг “кччиши” (щтиш)га ʻулай имконият очилади. Лекин ʻар бир ʻолатда кччиш рщй бермаслиги организмнинг энергияси имконият-ларига, баракатларнинг барча сифат хусусиятларига талаб ʻий-май, баракат малакаларининг шзаро мувофиълашуви характерига ʻам доблии бщлади.

Умумий ва махсус чидамлиликининг аниъ вазифаларини ʻал ʻилиш оьир, кщнгилга тегадиган даражадаги бир хил ва энг катта ʻажмдаги оьир ишни бажаришни таъазо ʻилади. Чарчаш *толийишига* айлана бошланганда ʻам машъини тщхтатмаслик талаб ʻилинади. Бу эса руъий тайёргарликнинг намоён бщлиши учун юьори даражада катта талабни ʻщяди.

Чидамлиликини ривожлантириш меънатсеварликни, катта нагрукаларга, шунингдек, ниъоятда ʻорьинлик ʻиссига бардош беришга тайёр туришни тарбиялаш билан олиб борилади. Спортчилар машъулотда озми-кщпми чарчовни ʻис ʻилсалар-гина, уларда чидамlilik ортиб боради. Бу эса ташъи томондан чидамlilikнинг ортиб боришида намоён бщлади. Мослашув шзгариларнинг миъдори ва ʻай маъсадга ʻаратилганлиги, тре-нировка нагрукалари натиъасида организмдаги жавоб реакция-си характери даражаси билан белгиланади.

Чидамlilikни тарбиялашда юклагини критерияси ва компонентлари муъим аъамият касб этади. Чидамlilik машъу-лотлар давомида спортчини бир оз бщлсада чарчашни ʻис ʻилиши орыали ривожланишига эотибор берсак юклагиндан сщнг тикланиш жуда оз ваът ичида содир бщлса чидамlilikни ривожланмаслиги маолум бщлади. Иш ʻажми катта бщлиб чарчов ʻис ʻилиш билан бажарилса организм юклагага мослаша бошлайди ва ʻатор машъулотлардан сщнг чидамlilikни ортиб бораётганлиги кщзга ташланади. Мослашув организмдаги шзга-ришлар даражаси, юклагага жавоб реакцияси характери, уни кщлами йщналиши орыали содир бщлади. ʻар хил типдаги нагруканда чарчов бир хил бщлмайди.

Циклик машъуларни бажаришда чидамlilik учун юкла-манинг тщла тавсифини ʻуйидаги беш компонентда кщришимиз мумкин;

- 1) машъини абсолют интенсивлиги (баракатланиш тезлиги);
- 2) машъини давомийлиги (узунлиги);
- 3) дам олиш интервалининг катта кичиклиги;
- 4) дам олишнинг характери (актив ёки пассив);
- 5) машъини такрорлашлар (ʻайтаришлар) сони;

Бу компонентларни бир-бири билан шзаро узвий олиб бориш орыали берилган юклага организмнинг фаъат жавоб реакцияси

кцламигагина эмас, ʔатто унинг сифати хусусиятини ʔам турлича бцдлшига олиб келиши амалиётда исботланди. Юьорида ʔайд ыилинган компонентларни таосирини циклик машылар мисолида кцриб чыамиз:

1. *Машыни абсолют интенсивлици* фаолиятни энергия билан таоминлаш характерига тцъридан-тцъри таосир ыилади. ʔаракатланишнинг тезлигини пастлигида катта энергия сарф-ланмайди. Спортчини организмни кслородга талабининг кцлами уни аэроб имкониятларидан оз. Бунда кслородга бцлган жорий талаб, агарда, ишни бошланишида нафас жараёни етарли даражада йццга ыццйилиб улгурмаган пайитдаги кслородга муътожликни кцп эмаслигини ʔисобга олмасак, сарфланаёт-ганини црнини ыопламайди ва иш хыиыий турьун ʔолатдаги шароитда бажарилади. Бундай тезлик *субкритик тезлик* деб номланади. Субкритик тезлик зонасида кслородга муътожлик тахминан ʔаракатланиш тезлигига тцъри пропорцияда бцлади. Агарда спортчи тезроы ʔаракатланаётган бцлса *критик тезликка* эришади, бу ерда кслородга муътожлик уни аэроб имконият-ларига тенг. Бу ʔолда ишнинг бажарилиши билан кслород сарфланишнинг кцлами максимал даражада деб ʔисобланади. Критик тезлиги ыанчалар юьори бцлса спортчини нафас имконияти шунча юьори бцлади. Тезлиги критик тезликдан юьорилиги учун *юьори критик тезлик* деб номланади.

Юьори критик тезлик зонасида энергетика механизми самарадорлигини озлигидан кслородга муътожлик тезлашади, ʔаракат тезлигига нисбатан ортади. Тахминан кслородга муътожлик тезликни кубига нисбатан пропорционал ошади (Хилл А.Б.). Масалан, югуриш тезлигини 6 дан 9 м. сек.га оширилса (яони 1.5 марта) кслородга муътожлик эса тахминан 3.3-3.4 мартага ортади. Бу дегани, тезлик бир озгина оширилса кслородга муътожлик аʔамиятли даражада кцпаяди. Бу цз навбатида анаэроб механизмлар ролини мувофиы равишда кцтаради.

2. *Машыни давомийлици* масофани бццлаklarининг узун-лиги ва масофа бццлаб ʔаракатланиш тезлиги билан аниьланади. Давомийлигини цзгартириш икки хил аʔамият касб этади. Биринчидан, фаолиятни бажариш учун энергия ыайси манба ʔисобидан бцдлшлигига ыараб ишнинг давомийлиги белгила-нади. Агарда ишнинг давомийлиги 3-5 мин га етмаса нафас жараёни керак бцлган даражада кучайиб улгурмайди, энергия билан таоминлашни анаэроб реакция цз бццнига олади. Бу шунда юз бералдики иш нисбатан организмни ʔолати тинч, ыццъалиш жараёни ʔам кучаймаган ʔолда бцлса ёки ишгача бошыа фаолият бажарилган бццлиб, нафас жараёни етарли даражада юьори ʔолатга кцтарилса, кслородга муътожлик содир бцдлши учун ваыт ццзилиши мумкин. Машыни давом эттири-лиши меоёри ыанча ыисыартирилса нафас жараёнининг роли шунча пасаяди ва аввалига *гликолитик* ундан

кейин эса **креотин фосфокинез реакцияларини** аъамияти ортиб боради. Шунинг учун **гликолитик механизмларини** такомиллаштириш маъсадида асосан 20 сек дан 2 мин гача, фосфокреотин механизмларигача 3 дан 8 сек бшлган юкломалардан фойдаланилади. Иккинчидан, ишнинг давомийлиги юъори критик тезликда кислородга муъ-тожликнинг кшлами аниъланса, субкритик тезлик эса кисло-родни етказиб берувчи, уни сарфловчи фаолият тизимларини узоъроъ зшриишида ишлашени талаб ыилади. Организм учун бу тизимларни узоъ ваът давомида мукамал ишлашени таоминлаш анча оъыр кечеди.

3. Дам олиш **интервалининг катта-кичиклиги** организмни нагруккага жавоб реакциялари кшлами ва уни характерли хусусиятларини аниълашда муъим ролр шйнайди. Такрорлаш-ларда организмга бшладиган таосир реакцияси ьар бир нагрук-кадан сшнг бир томондан олдин бажарилган ишга ва бошъа томондан уринишлар орасидаги дам олишнинг давомийлигига - катта кичиклигига бълъиы.

Катта дам олиш интервали субкритик ва критик тезлик-ларда машъларни бажаришда физиологик функцияни нисбатан нормаллашиши учун етарли бшлиб ьар бир уриниш ёки навбатдагиси биринчи уринишдаги ьолатга яъин бшлган фонда бошланади. Бу бошланишида энергия алмашинувининг фосфо-креотин механизми ыаторида турса, сшнг бир-икки минут штиб гликолиз максималга кштарилади ва уч-тшрт минутдан кейин нафас жараёнлари кенг фаолиятини бошлайди. Узоъ давом этмайдиган иш бажарилса улар жозим бшлган даражадаги ьолатга келишга улгурмай иш асосан ана аэроб шароитда бажарилади. Агарда дам олиш интервали озайтирилса нафас жараёни ыисъа ваът ичида бир озга пасаяди холос, ишни давоми бирданига кислород етказиш активтизими (ьон айланиш, ташъи нафас ва бошъалар) ьисобига бажарилади.

Бундан хулоса шуки: субкритик, критик тезликда интер-вали машъ бажаришда дам олишнинг интервалини озайтириш нагруккани нисбатан аэроб ыилади. Тескариси, юъори критик тезликларда ьаракатланиш ва дам олиш интервали кислородга муътожликни йшъотишга етарли бшлмаса кислород етишмовчи-лиги такрорлашдан – такрорлашга ышшила бошлайди. Шунинг учун бу шароитда дам олиш интервалини ыисшртириш анаэроб жараёнлар ьиссасини ортиради-нагруккани нисбатан анаэроброк ыилади.

4. Дам олиш **характери** (актив ва пасив) хусусан пауза-ларни бошъа, ышшимча фаолият турлари (енгил-трусцой югуриш - асосий масофа оралиъидир ва ь.к.) билан тшлдирш организмга асосий иш тури ва ышшимча ыилинганини интен-сивлигига ыараб организмга турлича таосир кшрсатади. Критикка яъин тезликлар билан ишлашда паст интенсивликдаги ышшимча иш нафас жараёнларини нисбатан юъори

даражада ушлашга имконият беради ва шунга кчра тинч ёлатдан иш ёлатига, иш ёлатидан тинч ёлатга штишдаги кескин шзгариларнинг олди олинади. Шзгарувчан методнинг асосий характерли томонларидан бири ёам асосан шундан иборатдир.

5. **Машина такрорлашлар** (ёайтаришлар) сони организмга нарузкани таосири кшламининг ёйиндисини белгилайди. Аэроб иш шароитида такрорлашлар сонини ошириш юрак-томир ва нафас тизими органларини узоы ваыт давомида юёури даражада фаолият кшсатишга мажбур ёилади. Анаэроб шароитда эса ёайтаришлар сонини ошириш эртами-кечми кислородсиз меха-низмларни тугатишига олиб келади. Унда иш бажариш бутунлай тшхтайди ёки уни интенсивлиги кескин пасаяди.

Чидамлилик намоён ёилишда нафас муём аёамиятга эгалиги маолум бшди. Шунга кчра тинч, бир хил маромдаги ишларда асосан бурун орыали чуёур нафас олиш билан машы, иш бажариш тшърилиги амалиётда ишотланган. Маолумки нафас, кшкрак, ёорин, (брюшной пресс) ва аралаш мускуллар – диафрагма аралашуви орыали олинади. Кучли шъриёиш билан бажариладиган фаолиятда максимал даражада шпка вентиляция-сини ёшлга ёшйиш учун (Н.Г. Озолин, В.В. Михайлов) оёиз орыали чуёур нафас тавсия ёилинади. Асосий ёотибор нафас чыёаришга ёаратилиши, чунки шпкадаги кислороди кам бшлган ёаво янги ёаво билан аралашиб кетмаслиги кескин ва чуёур нафас чыёариш тавсия ёилинади.

Юёури малакали спортчиларда чидамлиликни тарбиялаш-да ёозирги замон методикаси бирор машёулотни шзидагина эмас, тренировка машёулотларининг ёидлик циклида ёам жуда катта ёажмда иш бажаришни тавсия ёилмоёуда.

Масалан, машёур француз стайёри Аллен Мимун шзини спорт каррераси ёиларида жами 85 минг км юрган. Уни баёолаш маёсадида ер шари айланаси-экватори 40 минг кмлигини эканлигини ёотиборга олсак, Магеллани биричи марта уни айлаиб штиши учун 3 ёил сарфлаганлигини кшз олдимизга келтиришимиз лозим. “Спорт юруши” билан шуёуланувчилар битта тренировка машёулотида 100 км.гача масофани штадилар.

Чидамлиликни тарбиялашда фаёат масофа узунлигини ёисобга олиш нотшъри натиёага олиб келиши ни унутмас-лигимиз лозим. Чунки жисмоний тайёргарлиги юёури бшлган спортчи учун 800 м га юёуришга 1.45.0 дан тез ваыт сарфласа бу юёурувчига ёайд ёилинган масофа спринт масофаси бшлиб хизмат ёилади. Янги шрганувчи учун эса 3-3,5 мин ли муддат узоы масофа ролини шйнаши мумкин.

7.3. Тезкорлик сифати ва уни ривожлантириш усуляти

Тезкорлик деганда, индивид ʔаракатларининг тезлик характеристикаси, асосан ʔаракат реакциясининг ваьтини бел-гиловчи функционал хусусиятларнинг комплекси тушуни-лади. Тезликни намоён бцдлийнинг учта асосий шакли бор:

1. Якка ʔаракат тезлиги (кичик ташыи ьаршиликни енгиш билан);
2. ʔаракатлар частотаси;
3. ʔаракатлар реакцияси тезлиги (яширин латент даври).

Тезкорликнинг энг содда шаклларининг намоён бцдлийи бир-бирига алоьадор эмас. Айниьса бу реакция ваьтига боьлийи бцдлийи, кшп ьолларда ʔаракат тезлиги кшрсаткичлари билан **кореляция** ьилинмайди. Тезликнинг намоён ьилинишини ьайд этилсан, учта шаклининг умумлашмасидан (ьыццилмасидан) аниьлаш мумкин.

Масалан, 100 м га югуриш натиьаси стартдан чыиш реакцияси ваьтига, алоьида ʔаракатларнинг бажарилиши тезлиги (депсиниш, сонни тез тиклаб олиш ьадамлар суроати) ва бошыаларга боьлийи. Амалда яхлит ʔаракатлар (югуриш, сузиш) нинг тезлиги тцдла ʔаракат актининг тезлигига боьлийи. Бироь мураккаб координацион ʔаракатлардаги тезлик фаьат тезкорлик дараьасига эмас, балки бошыа сабабларга, масалан, югуришда ьадам узунлигига, уз цз навбатида, оёьининг узунлигига ва депсиниш кучига ьам боьлийидир. Шунинг учун **яхлит ʔаракат тезлиги** индивиднинг тезкорлигини ьисман ифодалайди холос. Аслида тезкорликнинг энг содда шаклларининг намоён бцдлаёт-ганлигини таьблил ьила оламиз холос.

Кцпинча максимал тезлик билан бажарилаётган ʔаракат-ларда икки хил фазаси фарьланмоьда:

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

Тезликни ошириб бориш ьобилияти билан масофани катта тезликда цтиш ьобилияти – тезкорлик намоён ьилишда бири иккинчисига боьлийи эмас. Жуда юьори дараьада стартдан чыиш тезлигига эга бцлийи масофада тез югураолмаслиги ёки унинг аксича ьам бцдлийи мумкин. Сигналларга **реакция яхши** бцдлгани ьолда, **ʔаракат частотаси** оь бцдлийи ьам кузатилади.

Психолоьфизикавий механизмлар тезлик реакциясининг характерини турлича намоён бцдлийишга сабабчи бцдлади. Тезлик намоён бцдлийининг бундай характерини ьисьса масофага югуришда аниь кцришимиз мумкин. Стартни (ваьт характерис-тикасига кшра) тез олиш мумкин, лекин тезликни масофада узоь ушлаб тура олмаслигига гувоь бцдлийимиз мумкин.

Югуриш тезлиги ʁаракатни кшрсатилган характеристикаси билан нисбий боълиы холос. Тезликнинг намоён бщдишида югурувчи ыадамнинг узунлиги, унинг оёби узунлигига, шз навбатига, югурувчи оёби мускулларининг ерга тираниш кучига боълиыдир. Шунинг учун ʁаракат реакциясининг ваыт давомида намоён бщдишига ыараб шьувчининг спринтда шзини ыандай намоён ыилишени башорат ыилишимиз боътда мушкул.

Тезкорлик сифатини бир машыдан иккинчи машыка **“кшчириш”** ыоидада кузатилмаган. Унинг кшчиши машыларни бир-бирига координация нуытаи назаридан яын шхшашалиги бщлсагина намоён бщлган, ыолаверса индивиднинг машыланган-лиги (шчуулланганлиги) ыанча юьори бщлса, бу кшчиш шунчалик паст даражада бщлади (Н.Г. Озалин, 1949; В.М. Зациорский, 1961). Шунга кшра, тезкорлик сифати хаьида гапирганда, бу сифатни, тарбиялаш хаьида гапирмай, инсон ʁаракатидаги аниы тезкорлик хусусиятларини ривожлантириш хаьида гапирш лозим.

Якка ʁаракат тезкорлигини ʁаракат актини биомеханыы бщлакларга (ыисмларга) ажратиб чегараланган ʁолда тавсифла-шимиз мумкин. (масалан, депсиниш тезлигини аниылаш керак бщлиб ыолса, югуришда сонни тез кштариб чыыолиш орыали аниыланади). Айрим спорт машылари турларида (масалан, уловы-тиришларда) ʁаракат тезлиги мускуллар кучининг намоён бщлиши билан умумийлашиб (ышщилиб) кетади ва бу билан тезкорликни комплексли хусусиятини - **кескин ʁаракат** (рез-костр)ни вужудга келтиради. Шунинг учун тезкорлик - куч талаб ыиладиган спорт турларида ʁаракат тезлигини ривожлантириш, айниыса, ташыи ыаршилиги юьори бщлган машылар мускул кучини ривожлантирувчи восита сифатида рол шйнайди.

Соф, тез бажарилладиган машылар эвазига тезкорликни ривожлантириш жуда ыийин бщлиб, куч талаб ыиладиган машылар орыалигина мускул ышщыалиши тезлигининг ошиши амалиёт-да исботланган. Куч имкониятларини ошириш вазифаси эса жуда содда ʁал ыилинади. Кучни ривожлантириш тез ʁаракатлар шароитида штиши лозим. Бунинг учун **динамик шчриыиш услуби**дан фойдаланадилар: максимал куч билан шчриыиш ʁара-катни тцла амплитудада, энг юьори тезликда, шуьулланувчи учун меоёридан оз вазминликда юк билан юзага келтирилади.

Циклик ʁаракатлар **ʁаракат частотасини** ифодалайди. Ыщларни максимал ʁаракати частотаси оёыларникидан юьори, оёы ыщл бщынларининг ʁаракати частотаси тананинг бошыа аозолари ва бошыа бщлакларидан юьори даражада бщлиши мумкин.

Ъаракат частотасини шлчаш ёиода сифатида ваътнинг ёисыа интервали орыали олиб борилади. Спринт югурувчининг 100 метрга югуришдаги ъаракат частотаси бир секундда бажа-радиган ёадамлари сонини санаш орыали аниёланади.

Ъаракат частотаси ва шу билан бирга, циклли ъаракатлар тезлигини ривожлантириш максимал тезликда бажариладиган машъларни бажариш орыали амалга оширилади.

В.П. Филиннинг (1970) исботлашича, спорт тренировкеси-нинг бошларида тор йщналишдаги машълар билан тезликни ривожлантириш салбий оыбатларга олиб келар экан. Бу метод билан натижа спринтда 1-1,5 секундгина яхшиланади холос. Бошланишдан умумжисмоний тайёргарликни ошириб тор йщна-лишдаги тезлик сифатларини ривожлантириш ижобий натижа беради. Юёридаги ёиодаги риюа ёилиш билан чекланиб ёолинса, тор йщналишдаги тезлик учун берилган машълар тезлик тцсибининг (скоростной бароер) пайдо ёшлишига олиб келади. Ана шу тезликка организмда рефлекс вужудга келади, бу эса **тезликнинг стабиллашуви** демакдир.

Ъаракат частотаси ва ъаракат тезлигини ривожлантириш учун такрорлаш, такрорий - ошириб бориш ва шзгарувчан машы ёилиш методларидан фойдаланилади. Бундай методларни ёшл-лашда югуриш масофаси шундай танланадики, унинг охирида ва югурувчининг такрорий уринишларида ъам тезкорлик пасаймас-лиги керак.

Максимал интензивликда бажариладиган иш **анаэроб** шароитда штади, шунинг учун дам олиш интервали уринишлар орасида кислородга муътожликни ёондира оладиган даражада белгиланиши (шрнатилиши) лозим. Уларнинг оралиёини енгил югуриш, осойишта юриш ва бошыалар билан тцлдириш тавсия этилади.

Эмоционалик ва ёшзъалишнинг юёри даражаси тезкор-лик имкониятларини намён ёшлиши учун шароит яратади. Бунда шйин ва мусобаёа методлари (бу методлардан жисмоний тарбия методлари мавзусида танишамиз) мавсадга мувофибдир.

Агарда ишни тез бажариш чарчаш кцзга ташлана бошла-ганда бажарилса, максимал тезкорлик эмас, тезкорлик чидам-лилиги ривожланади.

Шуёулланувчининг ёши ва уларнинг индивидуал хусусият-лари тезликни ривожлантириш имкониятларини чегаралайди. Ёизларда ёулай ёш 11-12, шъил болаларда эса 12-13 ёш ёисобланади. Машъларни стандарт равишда такрорлайвериш ёшликданоё **“тезликнинг тцсиёини”** вужудга келтиради. Кичик мактаб ёшидагиларда ъаракатли шйинлар, шрта ва катта мактаб ёшида спорт шйинлари, тезкорлик билан бажарадиган стандарт югуришлардан фойдаланиш фойдалироёдир.

Ъаракат реакциясининг тезлиги. Индивидунинг бундайдир танланган сигналга, буйрууыа, овозга жавобан тезкорлигини тушунилади.

Ъаракат реакцияси икки турга ажратилади: содда (оддий) реакция - бу кутилган сигналга олдиндан белгиланган ъаракатлар орыали бериладиган жавоб.

Мураккаб реакция - танлай олиш реакциясидир. Олдиндан белгиланган ъаракатни бажариш учун бир неча сигнал ичидан шартлангани танлаб олинади ёки бир сигналга олдиндан белгиланган бир неча ъаракатдан келишиб олинганини бажариш тушунилади.

Ъаракатланаётган обоектга нисбатан реакция кщпинча щйинларда, асосан спорт щйинларида, спорт якка курашида масалан, щйинчининг раиби томонидан ёки шериги томонидан узатилган тшпни ыабул ыилиб олиш учун чыиши. Мураккаб ъаракат реакциясининг давом этиш ваыти соддасидан – оддий реакциядан бирмунча узунроы бщлади.

Содда реакция “кщчиш” (щтиш) хусусиятига эга: агарда индивид (шахс) бирон-бир ъолатда сигналга тез реакция ыилса, бошыаларига ъам ъудди шунга щхшаган шароитда тез реакция ыилиши мумкин. Ыйин реакциялар хусусийлиги билан ажралиб туради. Агарда одам навбати билан икки сигналга яхши реакция ыилса, учта ва ундан орты сигналларга ъам шундай тез реакция ыилади, дейишимиз нотщъри бщлади.

Ъаракат тезлиги реакциясини секундлар ва миллисекунд-лар билан щлчанади. Тезликни ривожлантириш учун восита ыилиб, одатда, махсус машылар танланмайди. Оддий ъаракат реакцияси тезлик талаб ыиладиган турли ъаракатларни бажариш давомыда ривожланаверади. Бунда ъаракат реакциясини “кщ-чиш”и (тезликнинг кщчиши) кузатилмайди, яони тезлик реакция-сини ривожлантириш билан ъаракат тезлигини ривож-лантириш ыийин. Њаракат реакциясини ривожлантиришда турли-туман ъаракатли, спорт щйинларини восита сифатида ыиммати юъори, аммо баскетбол уларнинг ичида етакчисидир.

Уни тарбиялашнинг **асосий методи** - пайдо бщлган, бщладиган сигналларга имкони борича тез реакция ыила олиш.

Аналитик ёндоиш методи, яони енгиллаштирилган шароитда ва тезликда ъаракатларни алоъида ажратиб олиб тезликни ривожлантириш ъам яхши натижалар беради.

Сенсомотор методидан ъам фойдаланилади (С.П. Геллер-штейн 1958). Унда интервал ваытини фарылай олиш ъобилия-тини ошириш учун сигналларга реакция ыилиш тезлигини ошириш машы ыилинади.

Мактабдаги жисмоний маданият дарсларида реакция ыилиш ваытини олдиндан шартлашилган турли-туман сигнал-ларга реакция ыилишни талаб ыилувчи (масалан, тшхталишлар билан бажариладиган

эркин югуришлар ёки щыитувчи сигнали, буйруьи билан югуриш йщналишини щзгартириш) машыларни ёрдамида ривожлантирилади. Спорт щйинлари реакция ыла олиш ва уни тарбиялайдиган энг яхши воситадир.

7.4. Эгилувчанлик ва уни ривожлантириш усуляти

Эгилувчанлик – жисмоний фазилат бщлиб, ьаракат таянч аппаратларининг морфофункционал хусусиятлари демакдир. Бу хусусиятлар шу аппарат звеноларининг ьаракатчанлиги, унинг максимал амплитудаси (оьиши, эгилиши, букланиши, чщзилиши, ыайишыоьлиги, буралиши ва ьоказолар) билан щлчанади.

Эгилувчанлик *актив, пассив* бщлиши мумкин. *Мукул кучи эвазига бщладиган эгилувчанлик актив; ташыи ыаршиликни инерция ёки оьирлиги эвазига ташыи таосир кучи ва ьоказолар ысобига намоён ылинадиган эгилувчанлик пассив эгилувчан-лик дейилады.*

Эмоционаллик кщтаринки кайфият ва бошчалар эгилувчан-ликнинг намоён бщлишига ижобий ёки салбий таосир кщрсатиши амалиётда исботланган. Эгилувчанлик чегараланади унда чщзила-диган мускулларнинг ыщзьалувчанлиги дубым азамиятга эга. Чунки унинг табиатида чщзилаётган мускулларни ьимоялаш, саылаш хусусияти мавжуд. Чщзилаётган мускулларнинг эгилув-чанлиги ортиши билан уларнинг ыщзьалувчанлик ьолати юьори даражага кщтарилады. Бунда чщзилувчан мускулларнинг фаоляти маолум даражада пасаяди.

Эгилувчанликни намоён бщлиши ташыи муьит температу-расига ьам оьоьлиь. Температуранинг ортиши билан эгилувчан-лик ортиб боради. Эрта тонгдан тунгача бщдган ваьт, бошыа жисмоний сифатларга ыараганда, эгилувчанликка кщп таосир ылады. Масалан, эрталаб эгилувчанлик анча камайган бщлады. Машьулот ваьтида эгилувчанлик турли шароитлар (ьарорат, куннинг ваьти) таосирида щзгаршини эотиборга олиш лозим.

Эгилувчанликни ёмонлашувига олиб борадиган ноьулай ьолатларни, чигал ёзини (разминка) машылари ёрдамида мускул-ларни ыизитиш билан бартараф этиш мумкин. Эгилувчанлик чарчаш таосирида сезиларли щзгаради, *актив эгилувчанлик кщрсаткичлари* эса ортиб боради. Болалар катталарга ыараганда анча эгилувчан бщлады, деган фикр унчалар тщьри эмас. Бу фикрни бошыачароьы – болаларда эгилувчанликни тарбиялаш катталарга нисбатан осонроьы кщчади, деб тушунсак тщьрирок бщлады. Актив эгилувчанлик бевосита мускул кучи билан алоьа-дор. Лекин кучни ривожлантирадиган машылар билан шуьулла-ниш бщынларда ьаракатчанликни сусайтириши, чегаралаш мумкин.

Лекин бундай салбий таосирни енгиш мумкин. Эгилувчан-лик ва кучни ривожлантирадиган машъларни маъсадга мувофиы ёшшиб олиб бориш йшчи билан эгилувчанлик жисмоний сифа-тини нормал тарбияланишига эришиш мумкин.

Жисмоний тарбия жараёнида эгилувчанликни мумкин ёадар меоёридан ортиы ривожлантириш салбий оыибатга олиб келиши мумкин. Зарурий ёаракатларни имконият даражасида эркин бажарилишини таоминлайдиган ёолатда ривожлантириш, унинг меоёри эса ёаракат бажариладиган максимал амплитуда-дан ортмаслигига эришиш, эгилувчанлик заъирасини бойитишга олиб келади. Эгилувчанликдан келиб чиъадиган гипертрофия, бщъинларнинг анотомик тузилиши доирасида ривожланиш шзини оыламайди, чунки у ривожланишнинг гармониясини бузади, педагогик маъсадларга эид келадиган ёолга келиши мумкин. Умуртыа поъонасининг тос сон ва елка бщъинларининг ёаракат-чанлигини тарбия жараёнидаги аъамияти беъиёсдир.

Эгилувчанликни ривожлантириш учун максимал ёаракат амплитудасидаги чщъиш, эшиш, буклана олишни оширадиган жисмоний машълардан фойдаланилади. Улар икки гуруёга (актив ва пассивга) бщъинади.

Актив ёаракатларда бщъинлардаги ёаракатчанлик шу бщъиндан штадиган мускулларнинг ёисыариши ёисобига рщй беради, пассив ёаракатларда ташыи кучлардан фойдаланилади.

Актив машълар бажарилиш характерига кщра бир-бирдан фары ёилади. Улар *бир фазали ва пружинасимон* (кетма-кет, икки-уч маротабалаб энгашиш) *машълар*. Уларга тананинг маолум аозоларини ёки унинг бир ёисмини тебратиш, силташ (махлар)лар, охирги ёолатини ушлаш (фиксия), ёарниликларни енгиш, оыирликдан фойдаланиш машълари.

Булардан ташыари *максимал амплитудада бажариладиган, ёаракат давомида танани ёимирлатмай ушлаш билан (статик ёолатда) бажариладиган машълар* ёам шу гуруёга киради.

*Пассив статик машълар*да гавданинг ёолати ташыи кучлар ёисобига саъланади. Бу актив эгилувчанликни ривожлантириш учун динамик машъларга ёараганда самарасизроы, лекин пассив эгилувчанликни тарбиялашда юёори кщрсаткичларга олиб келиши мумкин. Мускулларнинг чщъилувчанлиги нисбатан кам бщълади. Агар бир ёаракатда уларнинг узунлигини оширишга ёаракат ёилинса, унинг натижаси жуда паст бщълади. Бироы машъларни такрорлайвериш машы ёилиш орыали улар ёолдирган натижалар йиъилиб, амплитуданинг ортиши жуда сезирарли бщълади. Шунинг учун эгилувчанликни ошириш

машылари сериялар билан, ʒар бирини бир нечта марта ʒайтариб бажариш билан ривожлантирилади ва шундай ʒилиш ʒам зарур.

Сериядан серияга ʒтган сари ʒаракат амплитудаси катталаштирилиб борилади. ʒар бир машʒулотда ʒʒзилувчанлик машыларини оʒриы сезгунча бажариш тавсия этилади. Оʒриы пайдо бʒдлиши билан машы амплитудаси чегараланади. Агар машыларни ʒар куни системали бир ёки бир неча марта бажарилса, уларнинг фойдаси кʒпроы бʒлади. Агар эгилувчан-ликнинг эришилган даражасини саылаб туриш маысад ʒилинса, камроы машы ʒилиш, яони машʒулотлар сонини озайтириб бориш мумкин. Бу машыларни мустаʒий топшириы сифатида уйга вазифа ʒилиб бериш самара беради. Дарсларда бу машылар асосан дарснинг асосий ʒисми охирига, чигал ёзиш ваытнда ва асосий бʒлмаган машылар орасидаги интервалларда бажариш тавсия ʒилинади. Эгилувчанлик машыларини бажаришдан олдин мускулларда энгил тер пайдо бʒдлгунча чигал ёзиш машыларини бажариш зарур. Бу машылар ʒисобига эришилган ʒаракатчанлик-нинг ортиши нисбатан узоы давом этмайди - хона температу-расида 10 минутча саыланади. Иссиылик тарыалишини камайти-риш (иссиы кийим кийиш) билан, бу ваытни маолум даражада ошириш мумкин.

Болалик ва ʒсмирлик ёшида эгилувчанликни ривожланти-риш осон бʒдлгани сабабли 10-15 ёшдагилардан бошлаб бу сифатни ривожлантиришни режалаштириш самара беради.

7.5. Куч ва уни ривожлантириш усуляти

ʒар ʒайси индивид ташыи таосир ёки ʒаршиликни энгиш учун ʒз жисмидаги маолум сифатни намоён ʒилади. *Ташыи таосирга ʒаршии мускул ʒирьишии орыали ʒаракат фаоляти - шахснинг кучи, унинг куч ʒобилияти деб аташ ʒабул ʒилинган.* Шуʒулланувчи машʒулот пайтида ʒз танаси тинч турган ʒолдан спорт снарядига (улоытиришда), ʒз танасини ʒаракатлантириш маысадида (гимнастика машылари ва бошыалар), айлантириш, сйлжитиш, кʒтаришга интилса, айрим ʒолларда унинг тескарисы, тананинг ʒзи, ёки уни билагига ташыи куч таосир этиши билан унинг статитик ʒолатини бузиб ʒз гавдасини олдинги (дастлабки) ʒолатини ушлаб туришга уринади. Боксчининг раыиби мушти-нин зарби, курашчини раыиби томонидан куч ишлатиб уни танасини айрим бʒдлаklarини эгишга дош бериши тана ʒолатини ʒзгартирмаслик орыали рʒй беради. Бунда шуʒулланувчи ва унинг раыиби маолум даражада ʒаршилиklarни, оырлиklarни энгиш ва кʒтаришда маолум даражада куч сифатини намоён ʒилади.

Илмий тушунча тарзида куч имконияти борича ʒзининг аниы таорифига эга бʒдлиши ва фарыланиши лозим:

1) ʔаракатнинг механик характеристикаси сифатидаги куч (“танага «т» массасидаги «F» кучининг таосири...”);

2) инсон жисмидаги жисмоний сифат тарзидаги куч (масалан, “ёшнинг ульайиши билан кучнинг ривожланиши; спортчи кучини спорт билан шуъулланмайдиганларга нисбатан кшп бщлиши...” ва ʔ.к.).

Бу сифатнинг психофизик механизми мускул зщриьиши-нинг бошыарилиши (регуляцияси) ва уларнинг иш тартиби (режими) билан алоьадор. Мускулнинг таранглашиши инсон-нинг кучини намоён бщлишига олиб келади.

Руьий озуьа олиши ва ʔаракатни маолум тизимда бажариш марказий ʔамда периферик нерв системаси, хусусан, нерв марказларидан мускулларга келаётган сигналларга ва мускуллар-нинг шз хизмати ʔолатига боьлиь. Умуман, мускул таранглиги – зщриьиши (куч намоён ьила олиши) ьуйидагиларга ьараб аниьланади:

1) марказдан мускулларга келаётган ьшзьялишларнинг частотасига (частота ьанча катта бщлса, мускул шунчалик зщр даражада шзининг таранглигини оширади) кшра;

2) зщриьишга ьшшилган ʔаракат бирлигининг сони билан;

3) мускулнинг ьшзьялуьчанлиги ва ундаги ьувватнинг манбаи миьдорига ьараб.

Мускул куч намоён ьилиши уч хил режимда зщриьиади:

а) шзининг узунлигини шзгартирмай (статик, изометрик режимда). Тананинг турлича ʔолатларда (позалар)да ушлаш ва ʔ.к.лар билан;

б) мускул узунлигини камайишга ʔисобига, бардош бериш билан (миометрик). Зщриьиш бирдай – шзгармай туради, бундай режим циклик ва баластик ʔаракатлардаги мускул ьисьариши фазалари эвазига содир бщлади;

в) мускулни чшзии ваьгида унинг узайиши ʔисобига (ён бериш, *бщш келиш-плиометрик*) куч юзага келади. Штириб туриш, улоьгириш, депсинишда мускул ьисьариши орьали шу куч намоён бщлади.

Бардош бериш билан, ён бериш, бщшаштириш билан куч намоён ьилишини динамик режимдаги куч деб аташ ьабул ьилинган. Шундай ьилиб бундай шароитларда максимал кучни кшлами турлича ьайд ьилинган куч намоён ьилишнинг асосий хиллари куч ьобилиятининг классификацияси сифатида ьабул ьилинган.

Куч ьобилиятларининг турлари мускул зщриьиши тартиби-нинг комбинациялаштира олиш характерига ьараб фарьланади. Статик режимда ва секинлаштирилган ʔаракатларда намоён бщладиган *шахсий-куч ьобилиятлари ва тезлик-кучи* ʔисобига содир бщладиган куч (динамик куч), тез бажариладиган ʔаракат-ларда ьшлланилади. Бошыачасига буни *шуддат* (портлаш) *кучи* деб ьам аталади. Бунга ьисьа

вайт ичида энг кшп даражада куч намоён была олиш юбилляти деб ыаралади. Портлаш кучи сак-рашларда депсиниш орыали сакровчанлик тарзида намоён бшлади.

Мускулнинг ита зирьишенини оптимал йцналиши. Мускул кучи белгиланган фаолятнинг йцналишига иложи борича яынлаштирилиши, мослаштирилиши лозим. Масалан, найза улоьтиришда зир бериб танага тезлик беришимиз мумкин, лекин бу тезлик найзани улоьтиришдаги зарбга мосланмаса, сарф-ланган куч самарасиз бшлади, найза мшлжалланган траекторияда учмаслиги мумкин. Паст старт олишда тананинг оьши 54 ва 72 градусли бурчак ьосил ьилгандан оцнг стартдан чьишнинг самараси турлича бшлади. Ёсоблашлар кцрсатмоьдаки, иккала оьдан 180 кг куч билан депсиниш 72 градусдан старт олганда, кучнинг горизонтал йцналиши самарадорлиги 55,62 дан ошмас экан. Агар старт 54 градусда бажарилса, депсиниш кучи Самара-дорли 105,80 кг бшлиши мумкин. Ёаракат тезлигини ошириш, гавдага тезланиш бериш учун унга анчагина куч таосир этилиши лозим. У ьанчалик кучли бшлса, танани фазода тезланиши шунчалик ьисьа вайт ичида тез вужудга келади. Лекин тезлик бирданига ошмайди. Бунинг учун куч анчагина вайт ичида таосир этиб туриши зарур. Максимал тезлик олиш учун эса узоьроь масофа лозим ва катта куч билан таосир этиш фойдалидир. Оьенинг тшпга тегадиган устки ьисмини ьанчалик орыага чщзиб тшп оралыьидаги масофа узайтирилиб оьь кфти-нинг тшпга тегиш тезлиги оширилса, тшпнинг зарби кучаяди. Ишлнинг чегараланиши тезликни кучайишени сусайтиради.

Кучнинг таосир этиш вайти ьанчалик оз бшлса, ёаракат тезлиги шунча юьори бшлади. Гавда ьия чизиь бщйлаб тезлик оладиган бшлса шунча кшп таосир кучи керак бшлади.

Тщьри чизиь бщйлаб ёаракат тезлиги учун ьия чизиь бщйлаб ёаракат тезлигига нисбатан таосир кучи оз талаб ьилинади.

Куч оширилишенинг узлуксизлиги ва бирин кетинлиги. Бу ьюида Нрютоннинг иккита (инерция ва тезланиш) ьонунидан келиб чыьади. Энг катта куч ёаракатни бошлаш учун, тинч (турьун) инерцияни енгиш учун керак бшлади.

Масалан, штангани кцкракка олишга ёаракат бошлаш учун оьенинг ва елканинг орыа мускулларидан, уларнинг кучидан фойдаланилади. Чунки уни тшхтатиш ёки тинч турган жисм энерциясени озгина бшлса-да, шцзгартириш учун яна ьщшимча зщриьиш талаб ьилинади. Аслида бу зщриьишдан машы тезли-гини янада оширишда самарали фойдаланса бшлар экан.

Мабодо ядро туртишнинг ыайсидир жойида ыаракатнинг озгина секинлаштирилиши ёки ушланишига йшл ыщйилса, олдинги ыаракатнинг фойдали эффекидан маърум бщлиб ыолиш мумкин.

Ыаракатларнинг узлуксизлиги ва давомийлиги техник тайёргарлиги юьори бщлган спортчиларда, айнийса улоьтириш, сакраш, сузишнинг барча турларида яыюл кцзга ташланади ва ыаракат самарасига таосир ыилади.

Инсоннинг куч намоён ыила олишдаги асосий фактор – мускул зщрииши, лекин унинг танасининг массаси (вазни) ыам маолум даражада ролр щйнайди. Шунга кщра, **абсолют ва нисбий куч** деб ыам фарыланади. Биринчисида инсоннинг танаси вазнини ыисобига олмай, ыандайдир бир ыаракатда куч намоён ыила олиши тушунилса, иккинчисида, унинг тана вазнининг ыар бир килограммига тщъри келадиган ыилиб намоён ыилинадиган кучнинг меоёри тушунилади.

Кучни щлчаш. Абсолют куч инсон динамометрияси кщрсаткичлари ва бошыаларга асосланиб, кщтара оладиган юк кучини намоён ыила оладиган чегара тушунилади. *Нисбийси эса* абсолют кучнинг шахсий вазнига (тана оьирлигига) нисбати билан щлчанади. Вазни турли хил, лекин бир хил даражада шуьуллапганликка эга бщлганларда абсолют куч тана вазнининг ошиши орыали ортади, нисбий куч камайди. Буни шундай тушуниш лозимки, тана вазнини ыщшилиши билан унинг оьирлиги мускул кучига нисбатан ортиб кетади.

Ыатор спорт турларида (масалан, улоьтиришда) ютуы абсолют куч ыисобигагина ыщлга киритилади. Ыайсики тана вазни чегараланадиган, вазн ыисобига олинадиган турларда ёки тананинг кщп мароталаб щрни алмаштирилиб туриладиган спорт турларида (масалан, гимнастикада) ютуы нисбий куч билан ыщлга киритилади. Кучнинг намоён бщлиши ыаракатнинг биомеханик шароитига тщъридан-тщъри боьланган: елка суягининг ва бошыа гавда ричагининг узунлиги, мускулларнинг физиологик-йщъон ёки ингичгалиги, чщзилувчанлиги, чайир ёки мщртлиги ва ы.к. ларида зотиборга олинади.

Кучни ривожлантириш методикаси ва воситалари. Кучни ривожлантириш учун юьори ыаршилик билан бажариладиган машылардан фойдаланилади. Улар икки гуруьдан иборат:

1. **Ташыи ыаршилик** билан бажариладиган машылар. Ыар-шилик сифатида жиемлар вазни (гирлар, тошлар, штанга ва бошыалар), раыибининг ыаршилигидан, щзига щзининг ыарши-лиги, бошыа жиемлар ыаршилигига (пружинали эспандерлар, резинали бинт, махус мослама станоклар) ташыи муьит ыарши-лиги (ыумли йщлкада, ыалин ыорда югуриш ва бошыа-лар)дан фойдаланилади.

2. Индивидуалнинг шз танаси оырлигини енгиш билан бажариладиган машылар (таяниб ётиб ышларни тирсакдан букиш). Куч билан бажариладиган ыр бандай машылар шзининг ижобий ва салбий томонларига эга. Оырлик билан бажарила-диган машыларнинг булай томони шундаки, улар ёрдамида ым йирик, ым майда мускуллар гуруьига таосир этиш осон ва уларни дозалаш булай. Салбий томони шундаки, тезлик – куч талаб ыладиган характердаги ыракатлар тартиби тез бузилади (айниыса оырлаштириб, вазминлигини ортириб, малол келиши тезлашадиган машыларда), дастлабки ёлатда мускул таранглиги бир хил (статик ёлат) ушланадиган машыларда машынинг ташкилланиши бийинлиги (махсус жиьознинг кераклиги, метал жиьознинг шовыини ва бошылар) кцзга ташланади. Шз-шцига ыаршилилик кцрсатиш билан бажариладиган машыларнинг булай-лиги шундаки, ысыа ваыт ичида катта дозада нагрузка бериш мумкин ва махсус жиьоз ва инвентарни талаб ылмайди, лекин мускуллар эластиклигининг тезда йшьюолишига олиб келади. Бундан ташыари, бу машылар юьори нерв таранглиги (шри-ыиши да бажарилади, шунинг учун уларни соьлом, жисмоний тайёргарлиги талаб даражасида бцлган одамларга, шз-шцини назорат ыилиш тизими олиб борилиши тавсия этилади.

Кучни ривожлантириш методлари. Мускул кучининг ортиши, асосан уни ривожлантириш методларига боьлиыдир.

Максимал шриьиш методи, яни меоёрдаги ёки меоёрга яын оырликларни кцтариш (шз вазнининг 90-95%), нерв мускул аппаратининг максимал сафарбарлиги ва мускул кучининг кцп бцлмасада ортишини таоминлайди. Аммо бу юьори даражадаги нерв-психик шриьиши билан боьлиы, айнаыса, шывучилар кучи-ни ривожлантиришда ноулайлик туьдиради. Оз микдордаги ыайтаришлар модда алмашинуви ва боьша пластик жараёнларни йшлга ышёлмайди, натижада мускул массаси ортмайди. Бу метод машы техникаси устида ишлаш учун бийинчилик туьдиради, чунки меоёридан орты нерв-мускул таранглиги нерв маркази-даги ышзъалишни генерализациялашишига ва ишга ортыыча мускул гуруьларининг ышшилиб кетишига олиб келади. Ва ниьоят, шуни ыисобга олиш керакки, хатто етарли даражадаги тайёргарликка эга бцлган спортчиларнинг нерв системаси яхши ривожланмаган бцлса, меоёрига яын бцлган нагрузкалардан фойдаланиш методи мускул кучининг ортишида меоёр бцлмаган нагрузка билан машы ыилиш методи берган фойдани ым бермайди.

Меоёрга яын бцлмаган (оз шриьиш талаб ыилинадиган) нагрузка билан машы ыилиш методиди катта ыажмда иш бажариш мумкин. Бу модда алмашинувида маолум шзгариларга сабаб бцлади ва

шз навбатиди, мускул массасининг ортишига олиб келади. Кучли зширишиз юклама билан бажариладиган машылар ыаракат техникасини аниы назорат ыилиш имконини беради, айниыса, бу янги шрганувчи шууллауувчилар учун ыулай. Шрточа нагрузка тренировка жараённининг бошланьич этапларида катта бшлмаган ююри тикланишни ва ыувват манбаларини ышзготади, ыайсики, улар ыисобига сифатнинг бир оз шсганлиги кшзга ташланади. Айниыса, янги шрганувчиларнинг шикастланишлари олди олинади. Шунинг учун меоёрга ыин ва шрточа нагрузка билан куч талаб ыиладиган машыларни бажариш кучни ривожлантиришнинг асосий методи ыисобланади.

Жисмоний тайёргарликнинг ортиши билан кшпроы, меоёрдаги ва меоёрга ыин оыирликлардан фойдаланилади.

Меоёрга етмаган зширишни ышллаш шз камчиликларга эга. Энергия сарфлашда меоёрдан орты – мускул бутунлай бажара олмай ыуладиган даражада ишлаш самара бермайди. Кучни ривожлантириш нуытаи назаридан айтарли аыамиятга эга бшлади-гани асосан охири шринишлар бшлиб, толыиш ыисобига шта зшириш сусаяди, ишга кшпроы ыаракат бирлиги ышшила боради ва кштарилаётган оыирлик меоёрига ыин бшла бошлайди. Лекин бу уринишлар ярим шарлар пшстлоы функциясининг сусайган-лиги фониди (ыолатида) бажарилади. Бундан ташыари, такрор-лаш сонини кшп маротабалилиги шууллауувчиларда бефарыли-ликни ыйотади ёки фаолиятга муносабати салбийлашади, албатта, улар машы самарасининг пасайишига олиб келади.

Шыувчиларнинг ёшига хос хусусиятлар шзгариши билан боыли куч машыларидан машыуотларда, айниыса, дарсларда фойдаланиш имконияти чегарилланган. Кичик ва шрта мактаб ёшида шахсий кучини ривожлантиришни шта бшириб юбормас-лик лозим. Машылар тезлик кучини ривожлантиришга йшнал-тирилса машыдаги статик компонентлар чегараланишини аы-мияти муымдир. Лекин уни бутунлай чыыариб ташлаб бшлмайди, чунки статик ыолатларни ышллаш, айниыса, ыоматнинг тарбия-лашнинг етакчи воситалари ыисобланади ва уни ышллаш Самара-лидар. Ёш штиши билан бу машылар кенгрок ышлланилади. Лекин албатта нафас олишнинг назорати кучайтирилиши керак. Чунки нафасни зшириш пайтида узоыроы ушлаш, айниыса, ыизларда салбий таосирга олиб келиши, ыатто уларнинг хушдан кетиб ыолишларидек ыолатлар содир ыилиши мумкин.

Мактабда куч тайёргарлигини олиб боришдаги асосий вазифа тананинг оры ва ыориннинг томонини йирик мускула-лари гуруыни ривожлантиришга йшналтирилиши, чунки ыомат-нинг шаклланиши шу мускулларга боыли. Ривожланмайдиган мускул гуруылари – тананинг

бийиши мускуллари, ыаракат таянч аппарати мускуллари, соннинг орыа томони мускуллари ва ыоказоларни ривожлантириш. «Алпомиш» ва «Барчиной» тести талаб нормалари таркибига киритилганлиги бежиз эмас.

Кучни ривожлантиришнинг типик воситалари: 7-9 ёшда жисмлар билан умумий ривожлантирувчи машылар, ыйишы шрнатилган гимнастика скамейкаларига тирмашиб чыйиш, гим-настика деворидаги машылар, сакрашлар, улоытиришлардир; 10-11 ёшдагилар учун – катта мускул таранглиги талаб ыилинадиган жисмларни кытариш билан умумий ривожлантирувчи машылар (тщлдирма тщплар гимнастика таёылари ва ы.к.)да, уч усул билан вертикал канатга тирмашиб, энгил жисмларни улоытириш ва бошыалар; 14-15 ёшда - тщлдирма тщплар, катта оыирликка эга бщлмаган гантеллар, канат (арыамчи) тортишдек куч талаб ыила-диган машылар, тортилишлар, ышда тик туриш ва бошыалар. Тщри щсмирларда оыирлаштириш максимал вазниа нисбатан 60-70%ни ташкиллаши лозим, бундан ташыари, машыларни мускул тщла бажара олмай ыолгунгача бажариш бу ёшдагиларда ыаторян таоыиыланади.

Ыизлардан 13-14 ёшдан бошлаб талаб ыилинадиган нагруз-ка болалар учун талаб ыилинадиган нагрузкага нисбатан щз танасининг максимал вазни атрофида бщлиши, кщпроы локал ыолда мускул гуруыларига куч машылари, ташыи оыирлаштирувчи сифатида гимнастика предметлари ёки оыир бщлмаган жывоз-лардан фойдаланиш тавсия этилади.

Кучни ривожлантиришда мускул щкрииши кщлами (тирик организм содир ыиладиган) икки факторга боылиы: а) орыа миянинг олдинги шоъчалари мотонейронларидан мускулга бора-диган импульслар; б) шартли равиишда – мускулни щзининг реак-тивлиги, яони маолум ыщзьолишларда жавоб бериш кучи. Мускулни реактивлиги уни физиологик кщндалингги, голаси йщёнлиги, уни ыщзьала олиши даражаси ва бошыа тизилишидаги бир ыанча хусусиятларига, марказий нерв системасига, трофик адреналин-симпатик тизими орыали амалга ошириладиган таосирига ва шу даыиыадаги мускул узунлиги ва бошыа ыолатлар, факторларга ыам боылиы. Мускул щкрииши даражасини зудлик билан щзгартиришда унга келадиган эффектли импульслар характери етакчи механизмлардан бири ыисобланади.

Юк (оыирлик) кщтариш билан машыланиш щзининг универсаллиги билан ыулай бщлиб, улар ёрдамида фаыат энг кичик мускуллар гуруыигагина эмас, хатто энг йирик мускуллар гуруыига ыам таосир этиш мумкин. Уларни дозалаш осон. Лекин бир ыатор салбий хусусиятлари ыам мавжуд. Оыирлик билан ишлаш машыларида дастлабки ыолат муым ролр щйнайди. У албатта юкни статик ыолда ушлашни талаб ыилади. Агарда

юкни массаси оъир бшлса дастлабки ъолатда туриш ыйинлашади. Бу шз навбатида ъаракатни ъал ыилувчи фазасида диъыятни концентрациялашда ыйинчиликни юзага келтиради. Бундан ташыари аъамиятли массага эга бшлган снарядга бирданига катта тезлик бериш ыйин, хоълайсизми йщыми ъаракатнинг биринчи ыисми (бошланиши) секин бажарилади. Њаракат ритми мажбурий асталик билан ортиб борувчи бшлади. Бу шз навбатида лозим бшлган мускуллар гурувига шчрийиш беришда ыйинчиликларга сабаб бшлади.

Эгилиб яна асли ъолатга ыайтадиган жиъозлардаги ыаршиликларни энгиш билан машыланиш учун ъаркатни охирига бориб шчрийишни ортирилиши характерлидир.

Шз танаси оъирлигини энгиш билан бажариладиган машы-лар одатда гавданинг таянч аппаратлари ёрдамида бажарилади. Бунда тананинг мускул аппарати куч намоён ыилишда ютызади, яони бир оз таяниш (проксимал)дан юьори бшлмаган куч сарфлайди холос. Оыибатда ыандайдир ъаракатда тананинг шахсий вазни ёки унинг оъирлигига тенг ыаршиликни энгиш керак бшлса бу куч намоён ыилиш нубтаи назаридан анча энгил кечади. Масалан, деворга суъниб кафтга таяниб ышда туришда ышлар тирсакда букиб шъриланганда шз вазни учун сарфланган куч шу ваздаги штангани кшчаришдан энгилроы туюлади.

Жисмоний сифатлар инсонни маълум ёшдан навбатдаги ёш категориясига штиши билан табий равишда шзгаради. Бундай шзгариш ёш билан боълыы бшлган ***ривожланишлар ёки шзгариш-лар*** деб тушунилади. Ёш билан боълыы жисмоний сифатларни ривожланиши нисбатан секин ва нотекис боради.

Жисмоний сифатларни ривожлантиришнинг асосида организмнинг иш юбилиятини бошланъич даражасини ошириш маъсадида ошириб берилган юкламаларга жавоб бера олиши хусусияти унга жавобан реакцияси деб тушунилади. Организм жисмоний юкга шзидаги мавжуд заъираларини жалб ыилиш орыали жавоб беради. Машы бажариш давомида энергия ресурслари сарфланади, аста-секинлик билан чарчоы ъис ыила бошла-нади. Чарчоы ъосил бшлган машъулотдан сшнг иш юбилияти пасайган воьда юлади, сшнг у аста секинлик билан тиклана бошлайди. Иш юбилиятини тикланиши иш бошлангунгача бшлган ъолатга етиб уни ортиши давом этаверади (бу физиологик ююнун), шундай ыилиб организм энергия ресурсини сон жиъат-дан сарфланганини тиклаб улгуради. Бундай юьори тикланишда иш юбилиятини ошган фазаси вужудга келади. Бу фаза бир оз ваыт ичида ушланиб туради ва сшнг дастлабки ъолатга пасаяди. Шундай ыилиб жисмоний машылар билан шуъулланиш машыу-лотларидан сшнг организмни ъолатида учта

фазани кузатиш мумкин: *чарчаи, дастлабки ғолат даражасигача тикланиши, иш ғубилиятини дастлабки даражадан юьорироь ортиши.*

Агарда кейинги машулот чарчаш фазасига тцьри келиб юлса чарчоьни устма-уст тщпланиши содир бщлиб у толишга айланади.

Шууллиниш организмнинг энергия ресурсларини тикла-ниш фазасига тцьри келса иш ғубилияти айтарли даражада ошмаслиги, иш ғубилиятини юьори даражадалигига тцьри келса организм жисмоний юкга тайёрлиги, катта ғажмда машы бажаришни уддалай олишлиги амалиётда ва фанда исботланган. Шунга кщра тренировкалар организмни **юьори ишчанликка** эга бщлган фазаларда щтказилса шууллианганлик даражаси доим щсиши кузатилмоьда. Масалан, куч талаб ыиладиган машылар билан шууллиниш машулотларининг частотаси ыатор факторларга, хусусан шууллианувчиларнинг тайёрланганлигига боьлиы. Тажрибада исботланишча шууллинишни эндигина бошлаган-ларда машулотларни хафтада уч маротаба щтказиш, 1, 2 ёки 5 маротабали машулотлар ғам юьори самара берган, юьори малакали спортчиларда эса машулотлар частотаси кщпроьы.

Шууллианганлик фаьат тизимли машулотлардагина ортади ва уни тщхтатиш билан шууллианганликни кескин пасайиши кузатилади. Жисмоний тарбия жараёнида танаффусларга йщл ыщйилмайди. Чунки машулотни ижобий эффекти йщюлади. **Ижобий эффект фони** (соьси) муьымдир. Зарарли щзгаришлар танаффуснинг 5-7 кунларидаёь кескин намоён бщлади. Мускул кучи озаяди, ғаракат тезлиги сусаяди, чидамлилик ёмонлашади.

Жисмионий тарбия жараёнининг – жисмоний сифатларни ривожлантиришнинг узлуксизлиги жисмоний камолотга эришиш учун оптимал шароит яратади. Нағрузкани интенсивлиги ва ғажми, дам олиш билан шууллинишни (нағрузкани) тцьри навбатлашувини тизимлилиги бщзилиши, жуда ғам юьори ёки паст юклама танлаш, машулотлардан кутилган натижага олиб келмаслигига сабаб бщлиши мумкин ва у амалда исботланган.

8-БОБ. ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ТАОЛИМИ, УНИНГ ВАЗИФАЛАРИ ВА ХУСУСИЯТЛАРИ

Шъувчига билим беришда жисмоний тарбия таолими муъим шринни эгаллайди. Бу жараёнда ʔаракат фаолиятини ёки унинг маолум бцлагини бажаришга шргатилади, жараён машы ыилиш – такрорлаш орыали амлга оширилади ва шуъулланувчида шу ʔара-кат ʔаъида назарий билимнинг шаклланишига, жисмоний си-фатларни ривожлантириш – тарбиялашга олиб келади. Демак, жисмоний тарбия жараёнида таолим махсус билимларни ва ʔаракатни бажара олишни шзлаштириш ва уни шъувчига, шуъул-ланувчига узатишни уюштирилишини йцлга ышйишдан ибo-ратдир.

Шъитиш практикасида «ʔаракат фаолияти таолими», «ʔара-катга шргатиш», «ʔаракат малакаси», «ʔаракат кшникмаси», «наза-рий билим», «ыила билиш», «тарбиялаш», «ривожлантириш» ва ʔоказодек атамалардан фойдаланилади ʔамда ююорида ыайд ыилинганидек *жисмоний маолумот* беришдек маъсадни амалга оширади.

«ʔаракат фаолиятини (ёки жисмоний машыни) шрганиш», нисбатан ыисыа педагогик вазифадир. «ʔаракат фаолиятини шрганиш» (ёки жисмоний машыни шъитиш) атамаси ʔаракат фаолияти аниы бцлиб унинг назарий билими ʔам берилганда ышцланилади. ʔаракат фаолиятини шъитишда ʔаракат малакаси шаклланади, кшникма вужудга келади, бир ваытнинг шзида мувофиы жисмоний ʔаракат сифатлари: куч, тезлик, чидамлилик, чаыюнлик, мукуллар эгилувчанлиги ва бцынлар ʔаракатчан-лиги ривожланади. Шу сабабли педагогик жараёнда эотибор аниы бир нарсага, таолимга – малакани шакллантиришга ёки ʔаракат сифатларини ривожлантиришга ыаратилиши лозим.

ʔаракат фаолиятини шъитишнинг хусусиятлари. ʔаракат фаолиятини шъитиш жараёнида фаыатгина билим бериш ва тарбиялаш вазифалари ышшиб ыал ыилинмай, соълomлатириш хусусиятига оид вазифалар ʔам ыал ыилинади. ʔеч ыайси умум-таолим предметига бунчалар яыюн намoён бцлмайдиган соълom-лаштириш вазифаси ʔаракат фаолиятини шъитишда ёрын намаён бцлади.

ʔаракат фаолиятини шъитишда билим бериш вазифалари ʔам шзини хусусиятларига эга. Шъув материалларини эгаллаш жараёнининг етакчи компоненти шъувчиларнинг актив ʔаракат фаолиятидир. Уларнинг шъув-мънат фаолияти ʔаммадан аввал потенциал жисмоний куч сарфлашни талаб ыилади. Шъувчининг шъув фаолиятининг айрим ыонуниятларини билиш, инсоннинг иш ыобилиятининг умумий ыонуниятларини ʔисобга олиш кераклигини таыазо этади. Индивидуинг иш ыобилияти бир неча факторларга боълиы: авлодидан (ота-онасидан)

мерос ыобилият-лар, ыаётий жараёнда тшпланган тажрибалар ва маолум белги-ланган шароитда аниы фаолиятни бошыара олиш. Бу факторлар ыанчалар яхши ривожланган бшлса, инсон шунчалар катта ишчанлик (ыобилияти)ни намоён ыила олади.

Одатдаги шароитда инсон щзининг иш ыобилиятининг бир ыисмидангина фойдалана олади холос. Заырасидаги деб ыисоб-ланган бошыа ыисми фаыат ошириб ыщйилган максимал талаб-ларга жавоб беришда намаён бшлиши мумкин. Одатдагидан ташыари ташыи шароит муым резерв иш ыобилиятининг намоён бшлишига имконият яратибгина ыолмай, одамнинг ыобилиятни максимал мобилизация ыила билишни тарбиялайди. Максимал мобилизация ыобилиятини ривожлантириш, шз навбатида, шароитга боылы.

Ыаракат фаолиятини щыитишнинг иккинчи хусусияти **ыаракат малакалари тизимини шаклантириши ыисобланади**. Фаыат ыаракат фаолияти тизимигина щыувчи жисмоний тайёргарлиги-нинг характерини белгилайди. Мактаб щыувчилари жисмоний тарбия дастуридаги ыаракат фаолиятлари тизими ыаётий-амалий-лиги приципга амал ыилинган ыолда шундай танлаб ажратил-ганки, уларнинг кшччилигини кундалик турмуш амалиётда ыщллаганлар ёки уларни кейинроы ыщллашлари мумкин. Тизим-нинг амалиётда ыщлланилиши учун ундан бир-бирини такрор-лайдиган ёки иккинчи даражали бшлган фаолиятлар чыыариб ташланган. Бу жараёни обоективлаштириш учун возирги кунда математик ыисоблаш (статистика) услубиятидан фойдаланил-моыда. Улар ёрдамида ыаракат фаолиятлари таркибидаги щзро боылы бшлган ва бир бирига щшшаш элементлар миыдорининг характери щрганилмоыда. Щшшаш элементлар миыдори щыувчилар ёши ва жинсий хусусиятларининг чегарасини эотиборга Олин-моыда. Масалан, 30 метрга югуриш 60 метрга югуриш билан солиштирилганда уни бошыа ыаракат фаолиятлари билан кшч маротаба боылашларга эга эканлиги ва шунинг учун у боланинг ривожланиши локомацияси (М.А. Годик, 1966) дара-жасининг умумлаштирилган кшрсаткичи сифатида ыаралиши мумкин экан. Тирмашиб чыиш ва мувозанат саылаш машылари эса бошыа ыаракатлар фаолиятлари тизимига нисбатан ыарам эмас. Бошыача ыилиб айтганда, бу фаолиятларнинг таосири натижаси бошыа фаолиятларникидан юыори ёки паст бшлиши мумкин (К.Д. Бакунено, 1967).

Учинчи хусусияти – таолимни икки йщналишда амалга оширишда **ыаракат сифатларини комплекс ривожлантириши** билан алоыадорлиги.

а) ыаракат малакаси ыаракат сифатларини ривожланиши билан боылыдыр. Энг аввало айнан щша ыаракат малакасига оид ыаракат сифатлари ривожланади.

б) ʔаракат малакаси учун махсус хусусиятга эга бшлган ʔаракат сифатини ривожлантириш бир ваытнинг шзида бошыа сифатларни ривожлантиришдан самаралироы кечади.

Масалан: ысыа масофага югуришни шытишда тезлик ривожланади, лекин тезлик кучни, чидамлиликини ва бошыларни оптимал ривожлантиргандагина эффектлироы ривожланади.

ʔаракат фаолиятларини шыитишнинг самарадорлиги жис-моний билим ва жисмоний ривожланганлик даражаси кшрсат-кичлари билан аниыланади. Билимлар тизими ва ʔаракат фаолиятларини эгалланишини тшыри ташкилланган педагогик жараён албатта жисмоний ривожланганлик кшрсаткичларнинг ошишига олиб келади.

Билим бериш вазифаларининг ʔал ылиниши тарбиявий вазифаларнинг амалга оширилиши билан органик бирликдадир. **Таолимнинг тарбиявий характери ʔаындаги тушунча жисмоний тарбиянинг асосий ыонунияларидан бири** тарзида юзга чыы-моыда. Махсус ташкилланмаган жараён сифатида жисмоний машылардан фойдаланиш жараёни ʔеч ыандай педагогик ыым-матга эга эмас, уларнинг тарбиявий таосири тшлагича педагогик жараённинг сифатига боылы. Шз давридаёы П.Ф. Лесгафт мусткулларни машылантйришга инсон психикасига ва унинг интеллектига таосир этувчи кучли восита деб ыараган.

Барча фанларнинг шыитувчилари ыатори жисмоний мада-ният шыитувчиси ʔам тарбия жараёнида тарбиянинг барча элементлари комплексини шз тизгинида ушлаб туришга одатла-ниши лозим. **Тарбиянинг умумий вазифалари ʔал ылинишига шыув фани шз таосирини штказмай ыолмаслиги мутахассисларга аёнлигига ыарамасдан, жисмоний тарбия учун характерли бшлган айрим хусусий вазифаларни ʔам олдинга суради:**

- **жисмоний машылар билан шыуулланишга одатлатйриш.** Бу одат, айниыса, ʔозирги замондошимиз учун зарур. Кам ʔаракат ыилиш, организмга жисмоний юкнинг камлиги, ʔаракат фаоллигининг суствлигини енгиш муаммосини ʔал ыилади, мустабил жисмоний машы билан шыуулланиш машыулоти учун ваыт топишга шргатади;

- **жисмоний ыийинчиликларни енгишни ва мардонавор-ликни тарбиялаш.** Кшпчилик ʔаракат фаолиятини шзлаштириш маолум даражадаги ыавф, таваккалчиликни, максимал жисмоний ва психик шчриыишни талаб ыилади, аыамиятли даражадаги нагрзукани организм сарфлаган энергияси тикланиб улгурмаган фонда бажара олишга - чидашга шргатади;

- **гигиеник малака ва одатларни тарбиялаш.** Жисмоний машыларнинг самарадорлиги асосан гигиеник омиллардан тшыри

фойдаланиш билан боълиы. Ёаракат фаолиятларини шъитишнинг жараёни иш режимига риоя ёилишни тарбиялаш, овыатланиш, уйбу, тана ва баданини парваришлаш, кийим-бош ва бошыа-ларни шъ ичига олади;

- **щъувчилар орасида шъаро муносабатларни тшъри шакллантиришга эришиш.** Чунки ёаракат фаолиятларини шълаштириш, такомиллаштириш коллективчиликка таяниб муносабатларни ташкиллаш эмоционаллик билан алоёадор. Шуёулланувчилар-нинг, аинниёса, турли жинсдагиларнинг юёори даражадаги шъаро ёрдами ёки раёиблик орыали алоёаси, шъстлик, шъртоычилик, шъил болалар ва ёнзлар орасидаги юёори ахлоёий муносабатларнинг шакилланишида бебаёо воситадир;

- **ёаракат фаолиятлари давомида муштаёилликни тарбиялаш.** Шъувчиларнинг спорт зали ёки спорт майдонида ёаракат-ланишига нисбатан муштаёиллик бериш, бир томондан, шъувчи-ларнинг шъ-шъларини бошыаришига имкон берса, иккинчи томонидан, шъ фаолиятига жавобгарликни ёис ёилиш учун шароит яратади, шъ ёаракат активлигига онгли муносабатни ва уни амалга ошириш усулيني шълашга шъратади;

- **умумий ва хусусий тарбиявий вазифаларни ёал ёилиш** шъитувчи билан шъувчини юёори даражадаги ва хусусий алоёаси (шъитувчининг коммуникативлик компоненти) шароитида амалга оширилади.

Тарбия вазифаларини таолим жараёнида тшълаёонли амалга ошириш учун уни тизимли равишда **билим олиш вазифаларини** ёал ёилиш билан ёшшиб олиб борилмаса, кутилган натижага эриша олмаслик амалиётда ишотланган.

- **соёломлаштириш вазифалари** ёаракат фаолиятларини шъитишда жисмоний тарбиянинг барча воситаларини комплекс равишда шъшллаш орыали ёал этилади.

Таолим жараёни тиббий кшърик (назорат) хулосаларига мувофиё дифференциаллаштирилади ва **щъувчилар асосий, тайёр-лов** ва **махсус тиббий** гуруёлар деб номланувчи гуруёларга ажратилади.

Шъув материали мазмуни ва унинг шъувчиларга берадиган **жисмоний юкламаси** уларнинг ёши, жинси ва жисмоний тайёр-гарлигига ёараб ёатой **дифференциаллаштирилиши** лозим. Бу талабнинг бузилиши фаёатгина шъув материалини шълаштирмас-лигигагина олиб келмай, шъувчининг саломатлигига ёам катта путур етказиши мумкин.

Шълаштириш жараёнининг шъида, хатто энг ёоидали ёилиб уюштирилган таолимда ёам, **жароёат олиш хавфи мавёуд.** Бу табиий равишда, шъитувчидан жисмоний машы билан шуёулла-ниш жойини жуда ёам пухта тайёрлаш, шъувчилар фаолиятини ташкиллашдаги уюшыёыликка риоя ёилиш ва шъувчига ёрдам бериш ёки уни

хавфсизлигини таоминлашга (страховка) тайёр-ликни, доимо хушёрликни талаб ыилады.

Таолимнинг самарасига **ташви факторлар** (спорт анжом-лари ва жиъозларнинг соз бщлиши), соъломлаштириш вазифала-рининг ъл ыилиши (машълот жойининг тозалиги, ьаво ва бошылар) **аъамиятли даражада таосир** ыилады.

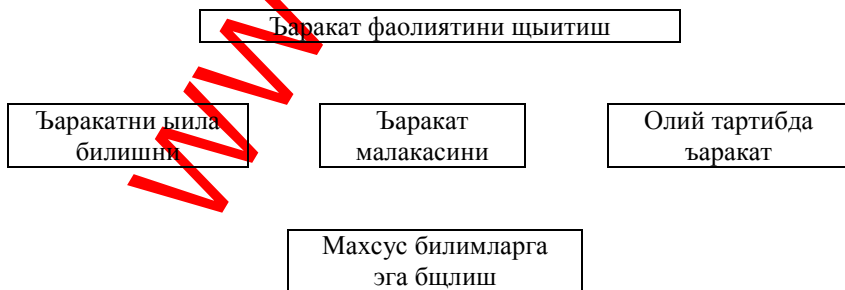
Ъаракат фаолиятларини щыитишнинг юьорида ьайд ыилин-ган хусусиятлари щыитувчидан психолого-физиологик билимлар-нигина талаб ыилиб ыолмай, юьори даражадаги анато-мо-физиологик ва методик таёргарликка оид билимларга эга бщлишни таъазо этади.

8.1. Ъаракатларни уудалай олиш ыобилияти ва ьаракат малакаси

Жисмоний тарбияга хос бщлган кши ыирралаи вазифа-ларнинг барчаси ьаракатни бажара олиш (ыила олиш) ва ьаракат малакасининг шаклланишига боълиьдир. Бу жараёнга хос ыону-ниятларни билиш ьаракат фаолиятларини щыитишнинг барча этапларидаги мазмунни тщъри ва рационал бщлишини, ьаракат фаолиятларини эгалашдаги нотекисликларга баръам беради ва таолим вариациясини йщлга ыщйиш учун имконият яратади, дарслар тъзимини нисбатан талаб даражасида тузиш, тайёрлов ва йщлланма берувчи машълардан самарали фойдаланиб малаканинг ижобий ва салбий кщчишини таоминлайди.

Таолим жараёнида ьаракат фаолиятларини ривожлантти-риш. Ъаракат фаолиятларини щыитиш жараёнида тананинг у ёки бу ыисми (бщлагид)да ьаракатни бошыаришнинг характери щзгаради, натижада ьаракат фаолиятини эгаллашнинг даражаси ортади. Б.А. Ашмарин бу жараённи ыуйидагича ифодалаган:

8.1.1-жадвал



Шъувчи (шъууланувчи) махсус билимлар базасида ва тизимли машълар натижасида ʔаракат фаолиятини бажариш учун белгиланган имкониятлар чегарасига етади, такомиллаш-тириш учун эса чегарасиз имкониятларга эга бщлади (олий тартибда ʔаракат ыила билиш). **ʔаракат фаолиятини эгаллаш-нинг уч босыичга бщлиниши шартлидир.** Босыичларнинг стабил чегараларини мавжудлиги билим бериш вазафаларини белгилаш ва уни ʔал ыилиш учун ыулайдир.

Эски тажрибалар, билимларга таяниб ыила билиш (ыила олиш)нинг шаклланиши ʔаракат фаолиятини эгаллаш жараё-нидан боншлаади.

ʔаракатни бажара олиш (ыила билиш) – бу ʔаракат фаолиятининг ʔар бир бщлагига шъувчининг диъыат эотиборини тщплаш (концентрациялаш) шарти асосида шрганилаётган ʔаракат фао-лиятидир.

Характерли аломатлари; – тщла, бир бутун ʔаракат фаолия-ти таркибидаги ʔаракатларни бошыариш автоматлашмаган ʔолда бажарилади. Натижада шъувчининг онги ʔаракатнинг ʔар бир элементини ыандай бажарилиши синтези билан шта банд бщлиб, иш юьори даражадаги энергия сарфлаш ыисобига – ыытисод ыилинмай, аъамиятли даражадаги чарчашга дош бериш ыисобига бажарилади;

- ʔаракат вазифасини бажариш усули стабил эмас (такро-лашларнинг мароми турлича). Бу босыичда ʔаракат вазифаси-нинг осон, кщп энергия сарфламай ʔал этиш усули изланади.

- ʔаракатни ыила билиш, ʔаракат фаолиятини биринчи шрганаётганлар четлаб штадиган хатолардан ʔоли бщлган фаолият эмас. Тщъри, малакагача штиш даврининг узунлиги, даражаси турлича ва у шъувчи ыобияяти, таолим услубининг такомил-лашганлиги, ʔаракат фаолиятининг тщла таркибининг осон ёки ыийинлигига ва ʔоказоларга боълиы.

Аъамияти. ʔаракатни бажара олиш асосан ижодий изла-нишлар орыали, таъыослаш, бониттиришлар, ʔаракатни бажа-риш усулларини баъолаш, уларни бир бутун ʔаракат фаолиятига бирлаштириш бщлиб билим бериш учун катта имкониятларни очади. **ʔаракатни ыила билиш** ʔаракат фаолиятини эгаллашнинг шундай даражасики, характерига кщра у барча йщллама берувчи машъларга тенглаштирилади. Агарда улар стабиллашиб ыолса, шзлаштирилаётган ʔаракат фаолияти малакасининг шакллани-шида муаммолар вужудга келишинга сабаб бщлади. Маолумки, тщла ʔаракат таркибидан ажратилган, изоляцияланган бщлак шрганилаётган, тщла ʔаракат таркибига кирганда маолум шзгариш-ларга учрайди.

Шрганилган ʔаракатни нисбатан доимий шароитда тизимли намоён ыила олишини аста секинлик билан малакага айлани-шига олиб келади.

Баракат малакаси – бу фаолиятининг шундай бажариш, ыобилятики, унда дийбат фаолиятнинг натижаси ва шароитига йшналтириб, унинг таркибига кирадиган айрим **баракатларга нисбий эотибор** билан бажара олишдир.

Малаканинг характерли белгилари:

1. **Баракат фаолияти таркибига кирувчи алоьида баракатларнинг бажарилишига унчалар эотибор бермай бажариш.** Бунга баракатни бажариш жараёни автоматлашувининг бошланиш ыисобига эришилади.

2. **Баракатни автоматлашган даражада бажарини ыытитиш** – натижаси ёки ыаётний тажриба амалиёти натижасидир.

3. Баракат фаолиятининг автоматлашган ыолда бажарилиш-ида онгнинг етакчи ролини инкор этиб бщлмайди. Баракат малакаси шаклланишида **фаолият мазмуни автоматлашмай айрим баракатларнинг ижроси жараёни, айрим элементлар тузилиши (масалан: нерв-мукул жараёнларини координация ыилиши муносабатлари, баракат ва вегетатив компонентларнинг цзаро алоьаси) автоматлашади.**

4. **Шыувчининг онги асосан цзак компонентларга, шароитнинг цзгартиши ыисобига ва баракат вазифасининг ижодий ыал ыилинишига йшналтирилади.**

Заруриятга ыараб шыувчи, ирганувчи ыар бир баракатнинг бажарилишини назорат ыилиши мумкин, шунингдек, ижрога лозим бщлган цзгартишлар киритиши ёки бошыа фаолиятни бажаришга щтиб кетиши мумкин (масалан: ыщда ёки бошни ерга ыщйиб туришда мувозанатни йщыотса, шыувчи «групперовка» (йиьштириниш) ыилиб олдинга «перекат» ыилини мумкин).

5. **Баракат малакаси юьори турьунликка эга.** Бу шуни кщрсатадики, бошыа шароитда баракат фаолияти бажарилиши-нинг бузулишига оз имконият бщлади (масалан: бошыа спорт зал, бошыа жибозлар ва ыоказлар), шыувчиларга одатланмаган куза-тувларнинг таосири (томашабинлар).

6. **Баракат малакаси учун баракатлардаги маолум тизим-нинг маьжудлиги ва цзига хослиги.** Бу алоьида ажратилган баракатларнинг бир бутун баракат фаолиятига ортиьча баракатлар ушланишини йщыотиш билан бирлаштиришда ифодаланади. Баракатларнинг аниьлиги ортади, уларнинг ритми такомилла-шади, бир бутун фаолият кщрсатишнинг ваьти ыисыаради.

7. Баракат малакаси шаклланиши анализаторлар функция-сини ыайта таьсимлаш билан кузатилади. Баракат анализатори-нинг роли

ортади, ʔаракат назоратида мускул ʔиссиёти етакчи аʔамият касб этади. Сузувчининг сувни, футболчининг тшпни ʔис ʔилиши ва бошыалар.

Малаканин ʔизиологик механизми. И.М. Сеченов ва И.П. Павловларнинг илмий тадбиьотлари орыали эркин ʔаракат-ларни шаклланишининг физиологик механизмлари асосланган. ʔаракат актини мускуллар билан бажаришни бошыариш ваьтли алоьаларни вужудга келиши эканлигидир. Уларнинг асосида биринчи тартибдаги шартли рефлексларнинг, олий тартибдаги, манипуляцияли рефлекслар ва бошыаларнинг вужудга келиши ётади. Охирги рефлексларнинг аʔамиятига катта эотибор бери-лади, чунки улар мерос бшлиб наслдан-наслга штамаган жавоб реакциялари билан боьлиы.

ʔаракат малакасинин ʔаклланиши жараёни шартли равишда **уч физиологик фазага** бшлинади, бунда гап ʔаракат фаолиятини ьайтариш билан айнан боьлиы бшлган физиологик фазалар устида боради холос.

I-фаза шартли рефлктор алоьалари марказий нерв тизими ьшзьалиш жараёнининг кенг иррадиацияси билан характерла-нади. Ташьаридан бу ʔаракат фаолиятининг ташьи кшриниши (суратининг) яратилиши билан ифодаланиб аниы бшлмаган ва кшпинча кераги йшьы ʔаракатлар ʔам ьшшшилиб бажарилиши орыали боради.

II-фаза шу билан фарьланадики, ьшзьалишнинг ортиьча-лилиги тормозланиш жараёни ривожланиши билан чегараланиб, марказий нерв фаолиятларининг ваьт ва фазода аниьлигига эришиш билан кузатилади. Бунга ʔаракат фаолиятини нисбатан тшърироы бажариш, ортиьча ʔаракатларни йшьотиш мувофиы келади. Аммо ьшзьалиш ва тормозланиш жараёнининг шъаро такомиллашмаган ьолдаги шрин алмашишларининг ьали етарли даражада эмаслиги ʔаракатларда ортиьча шъриьиш, мускуллар таранглигини ошириб юбориш билан кузатилади.

III-фаза ʔаракатнинг *динамик стереотипи* шаклланиши-нинг тугалланиши билан характерланади. Бу ʔаракатларни нис-батан такомиллашган даражада бажарилишига имкон беради. Малака юьорида айтилган барча белгиларга ага бшлиб боради.

Малаканин ʔабиллашуви ва пластиклиги.

ʔаракат малакаси шаклланиб бшлгандан сшнг унинг ривожланиши давом этади. Агар рационал такрорлаш давом эттирилса, унда малаканин ьна ʔам такомиллашуви содир бшлади, уни стабиллашуви давом этади. Малакани нисбатан мослашувчанроы ьилиш учун уриниш давом этади ва афзал малака деб ьараладиган турьунроы, юьори температура, шовьин ва ьоказоларнинг таосирига етарли даражада мослашувчан, керак бшлса, шъгарувчан шароитда ьайта шакиллантириш мумкин бшлган малакани яратиш имкони юзага келади.

Малака шаклланишининг аста-секинлиги ва нотекислиги. Ҷаражат малакаси аста-секин нисбатан узбуруи ваът ичида, ыатор майда ангилаишлар орыали вужуада келади.

Малаканинг нотекис шаклланишининг тшрт тури мавжуа:

1. Малаканинг “салбий тезлик” билан шаклланиши. Таолимининг бирламчи этапида Ҷаражат фаолиятини шзлаштириш анча тез амалга ошади, кейинчалик унинг сифатини яхшилаш нисбатан суат боради. Бу йшсиндаги малакани шаклланиши Ҷаражат фаолияти техникаси эгаллаш учун характерли. Шыув-чиларнинг Ҷаражат фаолиятларини асоси осон шзлаштиради, чунки мактаб жисмоний тарбия дастурига осон Ҷаражатлар киритилган, унинг деталларини шзлаштириш эса нисбатан узбу давом этади.

2. Малакани “ишбуий ва зуалик” билан шаклланиши. Бу шуни ифодалайдики таолимининг биринчи этапларида малаканинги сифатини шсиши аъамиятли даражада бшлмайди. Сици у кескин шсади. Малаканинг шу кшринишидаги шаклланиши нисбатан ыийин Ҷаражат фаолиятини шыитиш учун характерли, маолум ваът штиши билан ташыаридан сезилмай тшпланаётган сифат шзгаришлари тшплами, шзининг Ҷаражат фаолиятини юбури даражада шзлаштирилганлиги кшринишида намаён ыилади.

3. Малаканинг ривожланишини секинлашуви. Малака белгиланган маъорат даражасига етганда, иккала кшринишидаги тезлик билан малакани шаклланиши содир бшлиши мумкин. Малака ыанчалар такомиллашмаган бшлса, шз навбагида, уни янада яхшилаш учун шунчалар катта педагогик маъорат ва куч талаб ыилади.

4. Малака ривожланишининг ушланиши («плата»). Ушла-ниш икки сабаб орыали вужуада келиши мумкин:

- ваът штиши билан малаканинг сифат шзгаришларига олиб келувчи организмдаги сезилмас даражада бораётган мослашув жараёнининг бориши;

- таолимининг усулиятини нотшърилиги ёки Ҷаражат сифат-ларини етарли даражада ривожланмаганлиги орыали келиб чыяадиган сабаблар.

Агарда малакани ушланишининг сабаби тшъри аниыланса, уни енгиш ушланишини тезруи штиши учун биринчи сабаб ваът, иккинчи сабаб шыитишининг восита ва методлари бшлиб, лозим бшлса уларни кескин шзгариштириш керак бшлади.

Малаканинг сициниши. Ҷаражат малакаси барча шартли рефлекслар ыатори, агарда мустаъкамланиб турилмаса сицинади. Сициниш малаканинг кетма-кетлигига шхшаш кетма-кетликда ёки унинг тескариси тартибида содир бшлади.

Малакани номоён ыла олиш бошланишида сифат шзга-ришларига дарров олиб келмайди. Бу эса шыувчиларни шз кучларига ишонмай ышйишига сабаб бцлиши мумкин, айрим ьолатларда бу фаолиятни бажаришдаги узулишларга олиб келиши мумкин. Сшнг ьаракатларни аниы дифференциаллаш ьобилияти йшыюла бошлайди, ьаракатлар оралиыидаги ьийин координацион алоыалар бузила бошлайди, олдин кшп ваыт сарфлаб эришилган техника ижросидаги индивидуаллык йшыю-лади. Ташыаридан бу ьаракат фаолиятининг ёмонлашуви билан кузатилади. Масалан: улоытиришда ёмон натижа, гимнастика машыларининг ижросида хатолар содир бцлади ва бошыалар Машы ыилишнинг тшхтатиб ышйилиши бу ьодисани янада сезиларли ьолатда номоён бцлишига олиб келади. Ниьоят, шуьуллашувчи айрим ьийин ьаракатларни бажара олиш ьобилиятини йшыютади. Тизимсиз машыулотлар малаканинг номоён бцлишининг сифати (тез югуруш, баландрош сакраш ва бошыалар)га салбий таосир этади ва ижро техникаси тезда ёмонлашади. Лекин ьаракат малакаси бутунлай йшы бцлмайди. Унинг асоси жуда узоы саылануши мумкин ва ьатор такрорлайверишлардан сшнг тез тикланади. Машы ыилмай ышйиш орыали одам эркин, катта куч сарфламай чиройли ва тез сузиш ьобилиятини йшыютиши мумкин, лекин у эч ьачон шз иш ьобилиятини йшыютмайди. Махсус изланишлар орыали В.В. Белиновични аниыланишича, конркида учшдек ьийин коорди-нация талаб ыилинадиган машыда 10-12 йил конркида турмаган, юрмаганлар битта машыулотнинг шзидаёы шзининг эски малака-сини тиклашлари мумкин экан.

Ьаракат малакаси машыни такрорламай ышйиш орыалигина ёмонлашмай, ьаракат сифатларининг даражасини, организмнинг функционал имкониятларини пасайиши орыали ьам содир бцлиши мумкин. Масалан, сшкерларнинг ёши катталиги сабабли кислородни максимал сарфлашининг ёмонлашуви ьисобига спорт натижаси пасаяди. Кейинчалик спортчи ьачонлардир юьори натижа кшрсатган ьаракат малакасини тшда йшыютиш мумкин.

Ьари гимнастлар «мах» билан бажариладиган техник жиьатдан енгил машыларни жуда осонлик билан перекладина, брусояда бажарсалар, ьальада куч билан бажариладиган машы-ларни удалай олмайдилар.

Малакани кшчиши (штиши). Жисмоний тарбиянинг билим бериш ваифаларидан бири белгиланган ьаракат малакалари тизимини яратишдир. Натижада бир ваытнинг шзида ёки бирин кетин бир неча ьаракат малакалари шаклланиб, бир-бирига таосир кшрсатиши мумкин. Физиология нуытаи назаридан малакаларнинг шзаро таосири алоыалари шундай жараёнки, бир ваытнинг шзида ёки бирин кетин координацион

структуралар шзгариши юзага келаверади. Бир ваътнинг шзида бир неча ʔаракат фаолиятига шъйтиш, масалан: дарслар сериясида ʔки битта фаолиятни шргатишда бошъа малакаларни ʔам шаклла-ниши юз бериши мумкин.

Малакаларнинг шзaro таосири бир неча хил бшлади: **Малакани ижобий салбий кшчиши (шътиши)**. Ижобий кшчиш малакаларнинг шзaro шундай муносабатик, унда олдин ʔосил бшлган малака кейинги, янгисини шаклланишига ʔрдам беради. Жумладан, теннис тшпини улоътириш малакаси граната улоъ-тириш малакасини шзлаштиришни осонлаштиради. Янги ʔосил бшлаётган малакалар ʔаётини таъриба ва шъйтиш нати-жасида ва аввал шаклланганларига таянади. Бунда олдинги шаклланганла-рининг тузилиши жибъатидан шшшаш элементлари янгисини шакллантиради.

Малакани салбий кшчиши. Олдин шаклланган малака янгисининг шаклланиши жараёнида ыийинчиликларни юзага келтиради. Бу таолим жараёнининг шзилишига сабаб бшлади, жисмоний сифатларнинг ривожланишини орыага суради. Маса-лан, сувга сакровчидан, гимнастандaн спринтер тайёрлаш ʔки курашчидан теннисчи тайёрлашдек оъир жараёни айтиб шътиш мумкин.

Жисмоний тарбия дастурларини ишлашда, шъув жараёни ржалаштиришда, йшлланма берувчи машылар тизимини тан-лашда малакаларнинг шзaro таосири муносабатлари характерини шрганиш ва ʔисобга олиш жисмоний машыларни классифика-циялашда ышл келади. Бу билан ижобий кшчишнинг фондали эффектидан иложи борича самарали фойдаланиш ва салбий кшчиш элементларидан огоъ бшлиш малакаси шаклланиши жараёни осонлашади.

8.2. ʔаракатни бажаришнинг олий маъоми

Шаклланган ʔаракат малакасини такомиллаштиришнинг энг охирги чегараси ʔаракат акти ʔки ʔаракат фаолиятини бажаришининг олий маъоми дейилади. Унинг асосий вазифаси ʔар ыандай шароитда шуъулланувчи малакани эгаллашга ва уни такомиллаштиришга (ишлаб чиъаришда, турмушда, ʔарбий, спорт соъасида) одатлантириш ва шргатишдир. Фаъат шу ʔолдагина малака шзининг амаллий ыимматига эга бшлади. Моболо спорт залида; (майдонда) шуъулланувчи ишонч билан баландликдан сакраб шта олсаю, лекин шша малакани табиий тшсиылардан шътишда амалиётда (ʔаётда) ышллай олмаса, бундай малаканинг ыиммати паст бшлади.

ʔаракатни олий тартибда бажара олиш – бу шзлашти-рилган, шрганилган ʔаракатларни оз куч сарфлаб, сарфланадиган энергияни шта ыигисод ыилиб турмушда аниы ышллай олишдир.

Бундай ижро малакаси шаклланган ʔаракат малакаси асосида ва нисбатан юьори даражадаги махсус билимлар эвазига вужудга келади. Аслида таолимнинг (щыитишнинг) пировард маьсади ʔам ʔаракатни олий тартибда бажара олишга щрга-тишдир.

Характерли белгилари.

1. Олий тартибда ʔаракат ыила олиш онгнинг хизмат фаолиятини юьори даражаси ʔисобидан, ʔолатни обоектив таълили ыила олиш, энг зарури ваьт дифицитини эотиборга олган ʔолда малакани шундай ыщллайдики, у албатта энг юьори самарага олиб келиши.

2. ʔаракат фаолиятини ташкилловчи ʔаракат актларини автоматлашган ʔолда, онгнинг назорати остида, керак ыилса кщникмаган шароитда коррекция талаб ыилинганда ʔам бажарилиши.

3. Олий тартибдаги ʔаракатни ыила олиш фаьат тщла (бир бутун) ʔаракат фаолиятларини бажаришдагина намоён бщлиши.

Олий тартибдаги бажара олишнинг шаклланиши жисмо-ний тарбиянинг амаллий аьамиятини ифодалайди, спорт маьо-ратини оширишнинг резерви ʔисобланади. ʔаракат малака-ларига ыщйилаётган талабларнинг характери бажара олишнинг олий тартибини уч турга ажратиш имконини беради.

Щрганганидан, эгаллаганидан ыила оладигандан, атроф муьитни талаблари билан мувофиьы, параллел ёки турли хил кетма-кетликда самарали фойдаланиш лозим бщлади. Масалан, югуриш малакасини табиий тщсиьлардан ошишда ыщллаш.

Бир ваьтнинг щзида икки ёки бир неча шаклланган малакалардан фойдалана олиш, масалан югуриб кетаётиб улоь-тириш.

Икки ёки бир-неча шаклланган малакалардан кетма-кет самарали фойдалана олиш. Масалан, думбалоь ошишлардан сщнг мувозанат саьлаш машьларини бажара олиш.

ʔаракат малакасининг шаклланиши ва такомиллашиши ьонуниятлари ʔаракат фаолиятларини щыитишнинг ʔар бир ʔолатида намоён бщлади. Лекин унинг шаклланиши, такомил-лашиши ва сщнишининг давомийдиги (узунлиги) жуда ʔам турлича ва щыувчининг ьобилиятига, айниьса, малаканинг щзига хос хусусиятларига, щыитувчининг шахси ва таолим методи-касининг такомиллашувига, ортиб бораётган ʔаракат тажрибаси ва ь.к.га боьлиьдир.

9-БОБ. ТАОЛИМНИНГ ЖАРАЁНИНИНГ ТУЗИЛИШИ

Бар бандай ʒаракат фаолияти хаёида таолим бериш маолум ваётти талаб ёилади. Таолимнинг ʒар бир этапи шзининг хусусий ва айрим етакчи тушунчалари билан таорифланади. Фаёат вазифалар кетма-кет бшлсагина шёитувчи таолим усулиятини тшъри йшлга ёшйиши, шу ёаторда таолим принципларини, тайёрлов ва йшлланма берувчи машылардан фойдаланиши, усуллар ва усулиятларни маёсадга мувофиё ёшллай олиши мумкин. Таолим жараёнининг тузилиши – хусусий вазифалар, принциплар, воситалар ва усулиятларнинг шёитиш этапларидаги шзаро нисбати туръун алоёлари орыали вужудга келади. ʒаракат фаолиятини шргатиш жараёнида жисмоний тарбия таолимнинг тузилишида деб ёаралади. Таолим жараёнининг барча элемент-лари (хусусий вазифалар, йшлланма берувчи ва тайёрлов машы-лари, усулиятлар ва бошыалар) ʒаракат фаолиятини шргатиш-нинг якуний вазифаси билан боёлиы. Агарда якуний вазифа ʒаракат малакаси ёки олиы тартибдаги ʒаракат малакасини шакллантириш деб ёшйилса, унда таолимнинг тузилиши ʒаракат фаолиятини *таништириши, шзлаштириши, мустаъкамлаш* деган шартли равишдаги учта *этапларга* ажратилади.

Таолимнинг уч этапга ажратиллиши педагоглар амалиётида кшпроё ёшлланиб, ʒаракат фаолиятини нисбатан такомиллашган даражада ёгаллашга имкон ёратади. Лекин умумий жисмоний тайёргарликга оид айрим педагогик вазифаларини ʒал ёилишда ʒаракат фаолиятини кшникмага айлантриш маёсад ёилиб ёшйилмайди ва таолим жараёнининг биринчи ва иккинчи этапларидан фойдаланилади холос.

Айрим ёолларда таолимнинг этапларини ʒаракат малакаси фазалари билан алмаштриб ёшйилишига дуч келамиз. *Фаза* – ʒаракат малакаси шаклланишнинг (вужудга келишининг) шарт-ли равишдаги биологик ёонуниятларини ифодалайди. *Этаплар* педагогик жараёнининг шартли белгилари ёилиб жараёндаги педагогик ва биологик ёонуниятларини акс ёттиради ва унга таянади. Таолимнинг ʒар бир *этапининг узунлиги, давомийлиги* ʒаракат малакаси фазаларини шаклланишидек ёатор фактор-ларга: *шуёуланувчининг жисмоний тайёргарлиги, ʒаракат фао-лиятининг ёийинлиги ва бошыаларга боёлиы.*

Таолим жараёнининг тузилишини шзгармас деб бшлмайди. Бу жараён фаёат этаплар элементларнинг типик алоёласи бшлиб таолимнинг умумий ёонуниятларини ифодалайди ва аниё вазифаларга ёараб алмашиниши, шзгартилиши мумкин. Лекин таолимнинг барча этапларида

щыитувчи щзлаштирилаётган фаолиятни щыувчилар билан бирга таълил ыилады, баёолайди ва хатоларни тузатади.

9.1. Ӣаракат фаолиятини таништириш этапи ва унинг мазмуни

Жисмоний тарбия таолимининг ушбу этапдаги вазифаси – шуьуллауувчиларда щзлаштирилаётган Ӣаракат фаолияти Ӣаыида лозим бщлган бирламчи тасаввурни Ӣосил ыилиш ва щзлаштириш жараёнига онгли муносабатни шакллантириш билан фаоллик (активлик)ни ошириш щыув вазифасини тщла англаш ва уни тщъри Ӣал этиш ыоидалари ва усулиятлари Ӣаыидаги тушунчани юзага келтириш.

Тасаввурни шакллантириш жараёни шартли равищда щзаро узвий боьланган учта звенога бщлинади:

а) таолимнинг вазифаларини англаш;

б) унинг Ӣал этувчи лойиӢасини тузиш;

в) Ӣаракат фаолиятининг тщла, ыандай бажарилиши лозим бщлса шундайлигича ёки уни ажратиб олинган нисмини бщлагинигина бажаришга уриниб кщриш.

Педагогик жараён шуьуллауувчининг жисмоний, назарий тайёргарлиги даражасига ыараб, Ӣаракат фаолиятининг нисбатан осон ёки ыийинлигини эотиборга олиб уни звеноларнинг щзлаштиришининг кетмакетлиги белгилашга йщналтирилади.

Щыувчи таолимнинг вазифасини, аниы Ӣаракат акти ёки фаолиятини щзлаштириш учун ыщйилган вазифаларнинг барча-сини, айниыса, айнан шу дарс учун ыщйилган вазифани (масалан, баландликка сакращда гавдага тезлик бериш ва бошыаларни) тушуниб етиш муьим аъамиятга эга. Щыувчи щзлаштирилаётган Ӣаракат фаолиятининг техникасининг асосини ва унинг звенолари таркибидаги етакчи Ӣаракатларни Ӣам англаб олган бщлиши шарт. Ӣаракат техникаси деталларини билиш, онгига етказиш таолимнинг бошыа этапларида амалга оширилади.

Щыувчи томонидан таолимнинг вазифаларини Ӣал этиш лойиӢаси тузилади ва щз йчина щыитувчининг йщл-йщриыларини, щыувчи учун ыщйиладиган вазифаларни ва уни тушунтира билиш, шаклланадиган билимлар ва Ӣаракат тажрибалардан иборат педагогик жараён мазмуни киритилади. Айрим Ӣолларда асосий лойиӢага мослаб заьира вариантыдаги лойиӢалар Ӣам тузилади. Масалан, пешонага ёки ыщлга таяниб тик туришни щргатищда щыувчи фавьулотда мувозанатни йщьютса, ёки орыага йиыилиб кетса нима ыилиши лозимлигини олндан режалаштирилган бщлади. ЛойиӢанинг заьира вариантларини тайёрлаш Ӣам асосий вазифалар таркибига киради, чунки таолим жараёни айрим Ӣо-

латларда шуъулланувчининг ʻавфсизлигини таоминлаши нуьтаи назардан ʻам уларни таъёзо этади.

ʻаракат фаолиятини бажаришнинг биринчи уринишларида бошлабоь фойдаланаётган лойиъа тшлдиришларни, айрим ʻол-ларда эса тшла тузатишлар (корректив шзгартиришлар) кирити-лишини талаб ьилиши мумкин. Шзлаштирилаётган ʻаракат фаолиятининг техникасини осон-ьийинлиги ва унда шикастла-ниш ʻавфи даражасига ьараб, ʻаракат фаолиятини бажаришга уриниш ёки биринчи маротаба бажариб кшриш муьим ʻамамиятга эга. Машы техникаси нисбатан осон бшлса, ʻаракат фаолияти ьандай бажарилса шундайлигича бажариб шрганиш ьшлланилади. Бу билан шзлаштирилаётган ʻаракат фаолияти хаьида тшла умумий тасаввур ʻосил ьилиш осон кечади ва тузилган лойиъани тшъри, нотшърилиги назорат ьилинади. ʻаракатни шрганиш осон кечса таолим жараёнига шзгартиш киритилмайди, фаолиятни шзлаштиришни шу метод билан амалга ошириш маьсадга мувофиьдир. Мабодо ʻаракат техни-каси таркибидаги ьандайдир деталга аниьлик киритиш керак бшлиб ьолса, ʻаракатни шша бшлагини ажратиб олиб шша ьисмини шзини шргатиш (шъитиш) методини ьшллашни самараси юьюрилиги исботланган. Ыийин ва хавфли машъларни шрга-нишда, бшлакларга (ьисмларга) ажратиб шрганиш-ʻаракат ʻаьида тшъри тасаввур ʻосил ьилишни тезлаш-тиради, шъитишнинг самарадорлигини оширади. Тасаввурни хосил ьилиш ьийин кечса шша машы техникасининг шз ичига олган **йшлланма берувчи машылар** танланади ва улардан фойдаланиш маьсадга мувофиь бшлади.

Айрим ʻолларда шъувчида бирламчи тасаввур ʻосил ьилиш учун машыни бажаришда унга жисмонан ёрдам берилади. Ёрдам бериш анча самарали бшлиб, машыни шъувчи томонидан чъуур-роь ьис ьилишга олиб келади. Амалиётда шундай машылар ёки ʻаракат фаолиятларини шргатишга тшъри келади машы бажарув-чига шъитувчи томонидан ьеч ьандай ёрдам бериб бшлмайди.

Таништириш этаьида шздан фойдаланиш ва кшргазмали ьис ьилиш усулиятлари нисбатан характерлидир. ʻаракат фао-лиятини тшла ёки бшлакларга ажратиб шъитиш усулиятидан ʻам фойдаланиш мумкин (кейинги бобларда шрганамиз).

9.2. ʻаракат фаолиятини шзлаштириш этапи ва унинг мазмуни

Таолим жараёнининг бу этапининг асосий вазифаси – ʻаракатни бажара олиш (шрганиш), уни такомиллаштириш ва кшникмани вужудга келтиришини шз ичига олади.

Бу этапнинг асосида ʻаракат фаолияти таркибида ажратиб олинган айрим ʻаракатларни ва ʻаракат фаолиятини тшлалигича, кшп мароталаб

такрорлаш, машы ыилиш жараёни ётади. Ёар бир такрорлаш ташыи томондан бир хилдай кщринса-да, ёар сафар-гисининг мазмуни олдингисидан «такрорлаш-такрорлашсиз», «машы ыилиш-машы ыилишсиз» такрорлангандек бщлади. Айнан шундагина янги ёаракат фаолиятининг шаклланиши мезони, пойдевори яширингандир.

Такрорлаш жараёнини шартли икки босыичга ажратиш маъсадга мувофиьдир:

- а) ёаракатни бажара олишнинг малакасини вужудга келтириш;
- б) ёаракатни бажара олишни такомиллаштириш.

Малаканинг вужудга келиши босыичи малаканинг асосий вариантнинг, бирламчи шаклланишни таоминласа, фаолият-нинг бажарилиши эса ёаракат малакаси пайдо бщлишининг техникасининг белгилари билан боълиы. Шу сабабли щытувчини ёаракат техникасининг асосини ва этакчи ёаракатларни щрга-тиши, бажаришда мушуларнинг ортыгча таранглашиши, керак-сиз ёаракатларнинг пайдо бщлишини олдини олиши, огоълан-тириши лозим бщлади.

Агарда янги ёаракат фаолияти олдин щзлаштирилганларга щхшаш бщлса, уни щзлаштириш учун бир ёки икки уринишнинг щзи кифоя. Чунки стабил, муъим координациявий механизми-нинг фонди, бойлиги ыанча кенг ва кщп бщлса, щыувчининг ёаракат тажрибаси шунча ююори бщлади ва осонлик билан янги ёаракат фаолиятини щзлаштириб олади.

Ёаракатни бажаришнинг такомиллашган палласи ёаракат малакасининг асосий вариантларини шаклланиши билан харак-терланади ва ёаракат малакасининг айрим хусусиятлари ёисобига рщй беради.

Нисбатан мураккаблик (ыийинчилик) билан бажарилади деб ёисобланадиган айрим ёаракатлар, уларнинг фазодаги аниылигига ыараб ва бажариш ыаытининг даврига ыараб бир оз бузилиши мумкин. Шунинг учун щыитишнинг асосий вазифаси *ёаракат техникаси асосини мустаъкамлаш* бщлиб, унинг *ижро-сида стабилликга эришишдан иборатдир*.

Ёаракат фаолиятини щзлаштириш этапида таолимнинг барча методларидан кенг фойдаланилади:

- сщздан фойдаланиш (тушунтириш, вазифа, кщрсатма бериш, буйруы каби);
- кщргазмали вис этиш (воситали, воситасиз кщрсатмали-лик);
- амалий методлар: бщлакларга ажратиб ёки ёаракатни бир бутунлигича щргатиш билан машыларни бажариш, щйин ва мусобаъа методлари.

Булар орасида амалий методлар асосий щринни эгаллайди. Бу этапда асосан ёаракатлардаги ёатоларни аниылаш ва уларни тузатиш

муъимдир. Таолимнинг ютуъи ҳам ана шу муаммони ёл этилишига боълиъи.

Ъаракат фаолиятини цзлаштириши хатоларсиз ва ъаракатларда хатоларни пайдо бцдлиши (бошыариладиган таолим принципи, бажариб кцриши ва ъатолар принципи) орыали амалга оширилади.

Щыитишнинг бошыариладиган принципи ъар ъандай хато таолимга маолум маонода зарар келтиришини тасдиълайди. Шунинг учун щыитишнинг барча шартларини (фаолият асосини, мцджалга олиб) ъатоиян деталлаштириши ва регламентлаштириши талабларни ъщяди. Бажариб кцриши ва хатолар принципи эса унинг аксини, яъни ъаракатнинг асосини коррекциялаш ва оптимал вариантини аxtаришни, айрим ъатоларнинг табиий равшда маъсадга мувофицлигини тан олади. Бу принцип фаолият натижалари, усулларни ъижжалаб тушунтириши, таолимнинг барча дидактик принципларига ва щыитиши ъоидаларига риоъ ъийлиши лозимлигини инкор этмайди. Суноий равишда хатоларга йцдл ъщйиши мабодо содир бцдлса, щыитувчи ва щыувчи-нинг зцр беришини йщыа чыъарадиган катта зиён ҳам эмас, деб таокидлайди. Вазифани ъал этишда щыувчи хатолар орыали бориши керак. Образли ъилиб айтганда, хато фойдали бцдлиши лозим. Хатонинг асосий роли техника ижросини индивидуал-лаштиришдадир. Энг кенг асосга эга бцдган, мцлжал билан црганила бошланган ъаракат фаолияти ҳам ъатоларни инкор этмайди. Ёар бир уриниши (проба) ҳам изланишдир. Изланишни эса хатосиз тасаввур этиб бцлмайди.

Таолимнинг иккала принципи ҳам муаммони ъал ъилишда турлича йцдларни эотироф этсада улар ъаракат малакаси ва кцтникмасининг вужудга келишига олиб келадиган психофизио-логик мослашув моъиятини инкор ъилолмайди (Е.П. Илин, 1970).

Ъатосиз щыитишга интилиши, уларнинг пайдо бцдлиши эътимолини камайтирмайди. Энг ъулай шароитлар жисмоний тайёргарликнинг юъюрилиги, ъаракат фаолиятининг нисбатан соддалиги ва бошыалар хатоларни умуман содир бцдлишини йщыга чыъариши мумкин. Таолим биринчи этапида цргатиши **ъоидада-гидек бажариб кцриши ва хатолар принципи**, иккинчиседа **бошыариладиган щыитиши принципи** бцлланилади.

Шундай ъилиб, тцъри бцлланилган таолим методлари ъаракат фаолиятини эгаллаш жараёнида хатоларнинг юзага чыишига йцдл ъщймаслиги ва бу билан таолимнинг самарадор-лигини пасайтирмаслиги мумкин. Хатолар албатта мавжуд бцлади, уларсиз мумкин эмас, дейишга мутлаъо црин йщы. Щыитувчи ва щыувчиларнинг хатоларига нисбатан бефарълик уларга юзаки ъараш, хатоларнинг камайишига салбий таосир этиши, яна янги хатоларнинг пайдо бцдлишига олиб келишини амалиёт

тасдиылаган. Айниыса ʔаракат малакаси шаклланиши-нинг бошланьич этапларида машыни такрорлашлари давомида хатолар содир бщлади.

Малакани ривожлантирмайдиган, уни кщникмага айлани-шида самара бермайдиган ʔаракатларни хато ʔаракатлар деб ыараш мавжуд. Айрим пайтларда булар ʔаыныытан ʔам хато ʔисобланса, бошыа пайтда хато категориясига кейинчалик такомиллашган, такомллаштирилиши лозим бщлган ʔаракатлар ʔам киритилады. Умумий ыабул ыилинган «хато ʔаракатлар» деб аталмиш классификация ʔозирча тузилгани йщы. Маолум дара-жада кенг тарыалган, амалда кщпроы ыщлланилаётган В.В. Беле-нович томонидан тузилган хатолар классификациясидан ʔозирги кунда кщпроы фойдаланилады. Уларни аʔамиятига кщра хато тушунчаларни классификация деб ʔам аташ маысадга мувофиы бщлмай, жуфтланган, гурууланган, шахсий белгисига эга бщлган атамалар тщплами десак ʔам бщлаверади:

1. ʔаракат фаолиятидаги асосий (брусряда «подоем разги-бом»ни бажаришда ыщлни тирсакдан букиб ыщйиш) **ва умумий асосий бщлмаган хатолар** (брусрядаги машыларни бажаришда ыоматнинг тщъри тута билмаслик).

Айрим ʔолларда щыитувчилар лозим бщлган натижаларга эришиш маысадида биринчи гуруь хатоларни тщърилайдилар-у, умумий характердаги хатоларни назардан четда колдирадидлар. Умумий характердаги хатолар мавжуд бщлса, щыув материалининг шундай ыисми такрорланиши керакки, унинг базаида навбат-дагисини щргатиш имконияти юзага келсин.

2. Хусусий ва комплексли хатолар. ʔаракат малакасининг шаклланишини фазасида хусусий хатолар кам содир бщлади. Агарда бу хатолар жуда ʔам ыщпол бщлмаса, щыитиш жараёнида катта тщсиы бщла олмайди. Одатда, комплексли ʔаракатларда хатолар кщпроы кузатилады. ʔаракат фаолиятини юзага келтирган ʔаракат актлари сабаб ва обыбат билан узвийликга эга. Шу сабабли хатолар щзаро шартлашгандек: бирининг орыасидан иккинчисини келтириб чыыариши таолим жараёндаги кузатилган ʔодиса.

3. Автоматлашган ва автоматлашмаган хатолар. Автоматлашмаган хатолар кщпинча таолимнинг бошланьич этапларида учрайди. Щыитиш методикасининг мувофиылиги натижасида уларни тузатиш унчалик ыийин эмас, уларнинг кщпчилиги щз-щзидан йщыюлиб кетиши амалиётда исботланган.

Автоматлашган хатолар ногщъри ʔаракатларни кщп марота-балар такрорлаш натижасида пайдо бщлади. Бундай хатолар щта турьун бщлиб, уларни тузатишда маолум мураккабликлар юзага чыыиши мумкин.

Айрим ʁолларда ʁаракат фаолиятини такрорлаш ваьтинча тшхтатилиши лозим бшлади, бу шз навбатида, яримшарлар шст-лоьидаги ваьтли алоьаларнинг бир оз сусайишига олиб келади, шцнгра ʁаракат вазифасини ʁал ьилишга янгича ёндашиш лозим бшлади. Автоматлашган хатоларни тузатишда, шьувчи ʁаракатни тшьри бажаришга уриниб бир оз ноьулайлик сезади. Лекин бундай торлик аста-секинлик билан штади,

4. Моьиятли ва моьиятсиз (аьамиятли ва аьамиятсиз) хатолар. Моьиятли (ьшпол) хатолар деганда, машы техникаси асоси-негизда содир бшладиган, техниканинг асосини бузадиган хатолар тушинилади. Уларни иложи борича тез йщьютилиши лозим, чунки улар таолим жараёнига салбий таосир кшрсата-дилар.

Моьиятсиз (майда) хатолар ʁаракат фаолиятдан айрим ʁаракат актларига тааллуьули бшлиб, машы ьилиш давомида уларга нисбатан эотиборсизроь бшлиш мумкин. Аьамиятсиз хатога одатланиб ьулиш, ʁаракат техникасини такомиллаштириш учун кейинчалик ʁам тшсиь бшлиши мумкин.

5. Типик ва типик бшлмаган хатолар. Айрим ʁаракатларда ʁар бир шуьуланувчи йшл ьшядиган хатолардан мавжуд бшлиб, улар типик, оммавий тарзда учрайдиган хатолар деб аталади. Бундай хатоларнинг содир бшлишини олдиндан билиш ьоидага айланган. Масалан, болаларни ьисьа масофага югуришида ьуйидаги типик хатолар содир бшлиши кутилади: стартда – тос ьисмини баланд кштариб юбориш; масофа бшйлаб югуришда-гавдани меоёридан ортгы олдинга энг кайтириш ва бошыалар.

Бандай хатолар содир бшлаётганлигига ьараб уни юзага келтираётган сабаблар аниьланиши лозим. Умумий кшринишда содир бшладиган хатолар педагогика жараён принципларининг, уларни ташкиллаш ьоидалари ва шароитларининг бузилиши сабабли юзага келиши аниьланган. Нисбатан типик хатолар ьуйдагилар бшлиши мумкин.

1) шьувчи томонидан таолимнинг вазифасини тушунмаслик орыали содир бшладиган;

2) вазифани ʁал этиш лойиьасининг такомиллашмаган-лиги, ʁаракат акти ёки фаолиятини мускул орыали ьис ьила олмаслик орыали;

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

4) шз кучига тшда ишонмаслик, катойятнинг етишмаслиги оьибатидан;

5) ʁаракат малакасининг салбий кшчиши сабабли;

б) ваътидан олдин толивиш ва чарчашга олиб келадиган дарснинг ташкилланишига ёшйиладиган талабларнинг бузилиши орыали;

7) машулот штказиш жойининг, спорт ускуналарининг, жиъозларнинг педагогик талабларга жавоб бермаслиги.

Хатолар содир бщлишининг типик сабабларини билиш, уларининг вужудга келиши билан боълиы жиъатларини аниылаш, хатоларни содир бщлишидан огоълантириш, педагогик жараён-нинг барча талабларга тцдлагича риюя ыилиш демакдир.

Типик хатоларни олдини олишда ыуйидагиларга эотибор бериш таолим жараёнининг сифатини яхшилайди:

1. Машынинг умумий вазифаси шыувчиларни тщри туши-нишига эришиш. Уларнинг диъыатини шзлаштириш ёки мустаъ-камлашда пайдо бщлиши мумкин бщлган тцсиылар, хатоларга ыаратмай, машы бщйича назарда тутилган вазифаларни ыал этишга ыарата олиш, масалан, баландлика сакрашни шргатишда шыувчининг диъыатини баландликни забт этишига эмас, машы техникасини шрганишга ыарата билишимиз лозим.

2. Шзлаштирилаётган ыаракат фаолияти техникасини шыув-чилар томонидан тщри тушунилишига эришиш.

3. Шыувчи кучига яраша бщлмаган материални тавсия этиш билан шыутувчи машыни бажаришда ихтиёрсиз равишда хатолар содир бщлишига сабабчи бщлади. Шунинг учун шзлаштирилиши мумкин бщлган шыув материалинигина тавсия ыилиш.

4. Машы техникасини хатосиз, мукамал бажариш билан шрганишга хоъишни уйёотиш. Биринчи уринишни катта эотибор билан амалга ошириш лозимиги шуъудланувчи ва шыутувчининг диъыати марказида бщлиши. Биринчи уринишнинг тщри-нотщъ-рилиги хотирада чуъур из ыолдиришини эотиборга олиш.

5. ыаракатнинг тезлиги ва уни тщри бажарилиши ораси-даги мувофиыликка риюя ыилиш. Машыни аниы бажарилишига тезликни буйсундириш, аввалга машыни аниы бажариб ва сщнгра уни бажариш тезлигига эотибор бериш. Лекин бу ыоидани ыаракат вазифаси сифатида масса инерцияси тезлигини талаб ыиладиган машыларга нисбатан ыщлламаслик. Осилиб турган ыолдаги турлича «мах»лар, сувга сакрашлардаги тезликлар бундан мустасно бщлиб, уларни секинлаштириб бажариш мумкин эмас.

Максимал тезлик билан бажарилиши зарур деб ыисоб-ланган машыларни бажаришга шргатишда эришилган тезликни саылай олиш учун кетган ваът мобайнидагина машы ыилиш тавсия этилади. Ундан ортиы ваът давомида шу машыни такрорлаш шзлаштириш самарадорлигига путур етказади. Агарда бажаришдаги аниылик ва тезлик

бир хил аъамиятга эга бшлса, машини ʔаракат координацияси бузилмайдиган тезликда бажа-риш керак. Секин ва тез бажаришда инерциянинг шундай тез-ликлари вужудга келадики, уларнинг кучи мускул ʔисыаришига ʔараб пайдо бшладиганлидан кучли бшлиши мумкин.

6. Машулотни (дарсни, тренировкани) мувофаъиятсиз уринишдан сшнг тшхтатмаслик. Чунки бунда шьувчиларда фаолият хаида нотшьри тушунча ʔолади. Машулотдан шьувчи шрганилиши лозим бшлган ʔаракатни шзлаштиришда ёки уни натижаси бщйча маолум ютуьларга эришдим деган фикр билан кетиши керак. Агарда шша хато доимий равишда такрорла-наверса, шргатишни дарьол тшхтатиш лозим, акс ʔолда у хато «автоматлашиб» ʔолиши мумкин. Шьитишнинг самарадорлиги шьувчи шз хатоларини онгли равишда тушунсагина ошад ва нотшьри шакланган нерв мусукул алоьалари бир мунча сусаяди.

Хатолар классификацияси ва уларнинг содир бшлиш сабабларини билиш билангина уни тузатишнинг эффектив чораларини аниьлаш мумкин. Хатолар иложи борича тезроь ва пухтароь тарзда тузатилиши зарур, чунки улар «автоматлашиб» ʔолиб таолим жараёнини секинлаштириши ва шз навбатиде, шикастланишга олиб келиши ʔам мумкин. Асосан, хатоларнинг сабабини аниьлаш муьимдир. Хатони аниьлаш унчалар ʔийин эмас, мураккаби унинг содир бшлишига доир сабабини аниьлай олишдадир. Унинг сабабини тушунтириш хатони тшьрлашга нисбатан оьилона бшлган йшлларни топишга олиб келади. Бу, шз навбатиде, содир бшладиган хатони таосир этмайдиган ʔилиб ʔйшмай, унинг оьибатларини олдини олишга имкон ʔратади.

Оммавий шьитиш амалиётида хатоларни аниьлаш усуллари, уларни кузатиш, таълил ʔилиш ва баъолаш билан чегарала-нилади. Бир ваьтнинг шзида шуьуланувчиларнинг сонини кшп-лиги уларга хос хатоларни аниьлашда ʔийинчиликлар туьдиради.

Шьитувчининг кузатиш жойини ʔулай танлай олиши ʔаммани ва барча ʔаракатлардаги хатоларни содир бшлишини кшриш имкониятини беради. Кузатишни билиш – энг аввало, кшрганини таълил ʔила олиш ва баъолашдир. Бу жараён ʔам шьитувчи, ʔам шьувчи томонидан икки томонлама бшлиши шарт.

Шьувчи жисмоний машини бажараётиб кшпинча шзининг муваффаъияти ёки муваффаъиятсизлигини кшради ʔамда фао-лияти сифати ёки унинг якуний натижасига кшра баъо беради. Лекин обоектив таълилсиз шз ютуь ва камчилиги сабабини билмаслиги мумкин. Шьитувчи шьувчининг шз ютуь ва хатоси хаида фикр юрита олишга шргатиши шарт. Бу шз навбатиде назарий билим ва амалий малака демакдир.

Шз-щзини таълил ыла олишни ривожлантиришнинг усулларидан бири – машъни бажаришда бир-бирининг хатосини топиш, тузатиш, шртоблик учрашувларида – мусобаааларда ға-камлик ылиш, щйин натижасини жамоа билан биргаликда муъо-кама ылиш, баъолаш ва ь.клардир.

Бажарилган ьаракат фаолиятини баъолаш критерияси турлича ва у щыув жараёнининг вазифаларига боълиы. У Крите-риялар:

1. Баъолаш ыиода сифатида щыитишнинг бошланьич этапларида, ижро техникасининг стандарт усули бщйича, ыачон-ки щыувчининг имкониятини намунага щхшатишга уриниш чегараланганлигидан олиб борилади. Тажриба ва билимнинг тщпланишига ыараб белгиланган намунага таылид ыилишдан оыиш хатолар билан эмас, (айниыса, натижа юьори кщтари-лаётган бщлса), индивидуалликнинг намоён бщлиши билан юзага чыиади.

2. Бошыа щыувчи техникасига солиштириш йщли билан конкурс тарзда баъолаш. Бу машъларни системали машъулот-ларга ыизиыишни оширишга олиб келсада, лекин ижронинг сифати намуна ыилгудек даражада бщлмаслиги мумкин.

3. ьаракат фаолияти натижасини аниылаш орыали баъолаш ыиода бщйича катта дидактик аъамиятга эга. Бу щыувчини шз ижро техникасини эришилган натижа билан таыюслашга, уни ьал ыилишнинг индивидуал усулларини ахтаришга шргатади. Лекин шундай баъолаш яхши тайёргарлиги бщлган щыувчилар учун ыщл келади. Улар шз фаолиятларини таныидий баъолай оладилар, жисмоний машы бажариш пайтида ижро техникаси аъамиятини яхши тушунадиган бщладилар.

Баъо категорияси щыитувчининг турли хилдаги огоълантиришлари, маоьуллашлари ёки унинг акси каби ифодалар, шунингдек, тузатиш тарзидаги кщрсатмалари орыали ьам намоён бщлади. Бироь фаъат бир хил огоълантиришлар билан чегара-ланмай, щыувчи фаолияти таркибидаги маътовга, раьбатлан-тиришга сазовор ьаракатларни ьам эотибордан четда ыолдирмас-ликни тарбия жараёндаги щрни беъиёс.

Гуруьларга ажратиб щыитишда уларнинг фаолиятини баъо-лаш анча ыийинчилик туьдиради. Тажрибалардан кузатилишича, гуруьдагилар щзларининг индивидуал хатоларни англаётгандек, уларни тузатишга уринаётгандек ыилиб, бошыа томондан эса кщп сонли индивидуал хатоларни топиш, тузатиш машъулотларда «зич»ликни пасайтириб, щыувчида бефарыликни шаклантириши амалиётдан маолум. Бундай ыарама-ыаршиликнинг таолим жара-ёнида хато ва камчилакларни гуруьли машъулотларда ыисыа, аниы ва маоноли ыилиб айтиш орыалигина ьал ыилиниши катта самара беришлиги исботланган.

Щыитувчининг баъоси щыувчилар тарбиясида щз кучига ишонч воситаси бщлиши, шу сабабли материалнинг щзлашти-ришдаги ижобий ва салбий томонгагина баъо бериш билан чекланмай, ишга муносабати ҳам ысособга олинishi лозим. Унинг шахси, хулыи, давомати баъолаш мезони мазмунидан четда бщлишини таокидлаш лозим (Б.А. Ашмарин, 1979).

Хатоларни тузатиш ыоидаси турли тумандир. Айтарли кщп тарыалганлари ыуйидагилардир:

Щыувчи хатосини щзи тушиниши керак. Такрорий тушин-тириш ва машины кщрсатиш, фаолиятни гапириб бериш хато ыаракатларни англашга ёрдам берса, чизма тасвирлаш, ютуы, хато ва камчиликларни машъулотларда щртоылары билан щртоы-лашинга, хато устида ыаракат техникаси хаыида суьбатга чорлайди демек, бу таолим жараёнининг муваффаыияти деган щздир. Амалий фаолиятларда эса нисбатан фойдали усул ыарама-ыаршиликни енгиш ыаракатлардир, яони ыаракатни мусс-куллар таранглаштириш бщшаштириш, амплитудаси ва йщнали-шига ыараб контраст равишда бир-бирига солиштириб машы ыилиш самаралироьдир. Мускул ыиссиётини бундай солиштириш щз хатосини тушунишга ва уни тузатишни тщъри ыал ыилиш йщлини топишга ёрдам беради. Шу маьсадда щзлаштириляётган ыаракат фаолиятини бошыа томонга, бошыа оёы билан, ыщл билан ёки щзгартирилган шароитда бажариш ыам фойда беради. Бунда ыосил бщлган мускул ыиссиёти уни одатдаги шароитда бажариш-дагига солиштириш имконини беради ва хатоларни тузатиш-нинг эффектлюры йщлини айтиш, кщрсатиш имконини беради.

Хатоларнинг барчаси бирваракайга эмас, навбати билан, аьамияти даражасига ыараб тузатишга уриниш самарасиз бщлиб чыиши мумкин.

Одатда, хатоларни тузатиш унинг аьамиятлиларини туза-тишдан бошланади, чунки бошыа майда хатолар шулар орыали содир бщляётган бщлиши мумкин. Масалан: финал куч сарф-лашларидаги хатолар ыоида сифатида охирги ыаракат таркиби-даги звеноларнинг келишувидан ыам содир бщлиши кузатилади. Бундан ташыари, аниьланган хатолар щзлаштириляётган ыаракат-дан олдин бажарилган ыаракат оыибатидан ыам содир бщлишини назарда тутмоь лозим.

Аьамиятли хато деганда, биз ыаракат техникаси асосида содир бщлган хатони тушунализ. Аьамиятли ёки асосий ысособ-ланган хатони тузатишни назарда тутиб бажарилган машылар натижасида иккинчи даражали деб саналган хатолар щз-щзидан йщыюлиши таолим жараёни амалиётда кщп учрайдиган ыодиса-дир. Фаьат иккинчи даражали хатоларнинг автоматлашиб кетишига йщл ыщймаслиги зарур холос.

Баракат структурасининг умумий схемасини тшъри бажарилаётганининг даражасини аниылаб тшъла баракат актидаги пайдо бшлган хатонинг нимага боълиылигини, йшлланма берувчи ёки тайёрлов машининг нотшъри танланганлигининг окибатидан эмаслигини ысособга олиш маъсадга мувофиы эканини унутмас-лик керак. Бир ваытнинг шзида машы бажарилиш тезлиги шыувчи имкониятига мос келмаслиги ижро техникасининг бузилишига олиб келади.

Статик ылатлардаги хатоларни аниылаш ва уларни баъо-лаш жуда осон.

Шыитувчининг шыувчи хатосини аниылаш учун бераётган кшрсатмасы шыувчининг шу даъиыадаги имкониятига мувофиы бшшлиши керак. Масалан, уч усул билан канатга тирмашиб чыыишда «оёы кучидан фойдаланинг» деб талаб ышйиш учун унинг ышл ва оёыларнинг координацияси (шу усул учун) олдиндан ривожлантирилган (машы ыилдирилган) ёки аксинча эканлигининг аъамияти катта.

«Йшъюлди, тузатилди» деган хатоларларнинг кутилмаганда ыайтадан пайдо бшшлиши, уларни йшъютиш учун ышлланилган йшлланма берувчи машыларнинг ваыти-ваыти билан такрорлаб туришни талаб ыилади. Шунга шхшаш хатоларнинг бирдан пайдо бшлиб ыюлиши кшпичча янги шзлаштирилган фаолиятни ыийин-роъы шароитда бажараётганда кузатилиши мумкин.

Баракатдаги хатоларни тузатишнинг йшлларида яна бири уларни содир бшшлишининг сабабини йшъютишдир, бу эса, шз навбатида, хатонинг йшъюлишига олиб келади. Бу усул таолим жараёнида *йшлланма берувчи ва тайёрлов машыларини* ышллаш орыали амалга оширилади;

- штилган (шргатилган) материалларни ыайта такрорлаш; - фаолиятнинг тшъри бажарилиши учун стимул яратувчи (масалан, узунликка сакрашда нотшъри югуриш) ыадамини жойини, бажариш шароитини шзгартириш.

Баракат фаолиятини шзгартириш жараёнида хатоларнинг пайдо бшшлиши ва уларнинг тузатилиши аъамиятини ысособга олиш шта муъим бшлибгина ыолмай, бу муаммо баракат фаолиятини такомиллаштириш этапида ыам сифат жыватидан бошыа даражада муъимлигини инкор этиб бшлмайди.

9.3. баракат фаолиятини такомиллаштириш этапи ва унинг мазмуни

Таолим жараёнининг бу этапини асосий вазифаси – баракат малакасининг шаклланишини таоминланиши билан боълиы бшлиб, баракатни юъюри маъорат билан бажара олиш орыали:

а) кшникмани вужудга келтириш;

б) олий тартибдаги (маъом) ʔаракат кшникмасини шакл-лантиришдир.

ʔаракат кшникмасини вужудга келганлигининг характерли белгиси билим ва ʔаракат тажрибаси билан намоён бшлади ва у бажара олиш кшникмасига айланади. Бошланишида кшникма фаъат асосий вариантда шаклланади. Шъитувчининг вазифаси: ʔаракат кшникмасини асосий вариантда шакллантириб, уни мустаъкамлаб, шунинг асосида нисбатан юъори маъомдаги фаолиятни бажара олишга фундамент яратишдир. Таолимнинг шу босъичида фаолият ижросининг сифат даражасининг тако-миллашганлиги шундай зарурки, иш билан жисмоний машини техникаси индивидуаллашсин, асосий фаолиятнинг турлича ижро варианты цзлаштирилган бшлсин, эгалланган кшникма турли вариантдаги янги фаолиятларнинг бажаришда ышллай олинадиган бшлсин.

Ташкомилаштириш этапида таолимнинг барча методлари-дан комплексли фойдаланилади, лекин фаолиятни бири бутун-лигича цзлаштириб, мусобаъа ва шйин методларидан етакчи услуб сифатида фойдаланилади. Бир ваътнинг цзидан кшриш ва эшитиш орыали мшлжал олишдан фойдаланиш ʔажмининг озайиши ʔисобига ʔаракатни ʔис ыилиш ʔиссиёти ортади.

Юъорида ыайд этилганидек, таолимнинг иккинчи, учунчи этапларида ʔаракат фаолиятини (ёки машини) кшп маротабалаб такрорлаш жараёни ётади. Бу жараёнда такрорлаш машы ыилиш муаммосининг алоъида аъамияти эътиборга лойиы бшлиб, машы тизимли равишда кшп мароталаб ыайтарилиши лозим, бунда такрорлашларнинг чегараси мавжуд бшлиб, уни меоёрдан ошмаслиги таъазо этилади.

Такрорлаш (машы ыилиш) иккита ыарама-ыарши ʔолатда амалга оширилади:

Оддий ва **вариацияда** (турлича кшринишда, шаклда) такрорлаш.

Оддий такрорлаш бир хил, цзгармас шароитда ʔосил бшлган ʔаракат, малакасининг асосий вариантини мустаъкамлашга имкон беради. Бундай такрорлаш таолимнинг моъиятига кшра нусха кшчириш, таълид ыилиш билан бажариш. Масалан: цъи-тувчи ʔаракатнинг стандарт техникасини тушунтирганда ва уни кшрсатганда, цъувчи кшрганига цхшатишга, цз ʔаракатини цша ʔаракатга яъин ыилиб бажаришга уринади. Таолимда оддий такрорлашдан фойдаланиш зарурияти мавжуд, лекин у чегара-ланган дидактик имкониятларга эга.

Вариатив такрорлаш бошыача вазифани назарда тутуди: у ʔаракат малакасига шундай мосланувчанлик, эгулувчанлик беришки, ундан турли шароитларда фойдаланиш мумкин бшлсин. Шу маъсадда ʔаракат фаолиятини такрорлаш тизимли равишда цзгарувчан

вариантларда ва шароитларда бажарти-рилади. Вариатив такрорлашдан онгли равишда фойдаланиш катта самара беради:

1) агарда вариатив такрорлаш шйувчидан оптимал даража-даги усулни топишни талаб ыиладиган ыилиб вазифа ышйиш билан амалга оширилса, бу муаммоли шйитишга асос бшлиб ыолаверади. Маолумки, муаммоли шйитиш, ыаракат вазифасини ыал этиш, мустаыил фикр юритиш ва унга ижодий ёндошишга ёрдам беради;

2) ыаракат фаолиятини шзгарувчан турлича вариант ва шароитда такрорлаш, малакани фаыат шзгарувчан спорт кураши шароитидагина эмас, меънат, ыарбий амалиёти ва турмуш шароитида ышллай олишга шргатади;

3) машулотларда ижронинг турли вариантларда бажарилиши шйувчиларнинг ыизиыишини оширади. Маолумки, болалар бажарилиши ыийин бшлган ыаракат фаолиятини, шзлаш-тириш, мустаъкамлаш ва такомиллаштиришда янгича вазифа ышйиб бажартирилса машыни шчр истак ва интилиш билан амалда такрорлайдилар, бу шз навбатида, уларнинг иытидорини, ыаракат заъираси ва тажрибасини орттиради, бойитади.

Максимал педагогик самарага эришиш учун такрорлашлар сони оптимал бшлиши керак. Машы натижасининг ортириш уни такрорлашлар сонига боълиы, лекин унга тшври пропорционал эмас. Кшп сонли ыайтаришлар тездагина механик бажаришга айланиб ыолиб, машулотлардаги фаоллик пасаяди.

Такрорлашлар сони, таолимнинг вазифаси, фаолиятнинг мураккаблиги, шйувчининг тайоргарлик даражаси ва шйитиш методикасини такомиллашганлиги факторларига ыам боълиы. Мактабда жисмоний тарбия дастури материалининг ыажми ва мураккаблиги шйув режаси чегарасидан чыымаган ёлда, такрор-лашлар сонини етарли тарзда белгилашга имкон беради. Агар шаклланган малака етарли даражада пухта, мустаъкам бшлиб ыолган бшлса, ыаракат ыиссиёти янги материални шзлаштиришни ыийинлаштирмаса, такрорлашлар сонини фаыат шундагина ыисъартириш мумкин.

Ыайтаришлар сони ыаракат фаолиятини биринчи маротаба такрорлаш учун керагидан ортыырок сонда белгиланади. Бу ортыыча ыайтаришлар ыаракат малакасининг мустаъкамлигини ошириш ыаракат заъираси (запасини бойитишни назарда тутиб белгиланади.

Такрорлашларни ваытига ыараб, маолум низомга таянган ёлда, шзлаштарилганларни эсдан чыыармай, тизимли такрор-лашни тшхтатиб ышймай ваытидан бошлашни унутмаслик лозим.

Методик нуыгтаи назардан шйитувчи икки вазифани ыал ыилади:

1) шзлаштирилган фаолиятни такрорлашни бир дарсада ва бир ыатор дарсларда ыандай кетма-кетликда жойлаштириш;

2) таолимнинг тшда этапларида машыни ыандай частотада (такрорлаш тезлиги)да такрорлаш кераклиги.

Бунинг учун шытиш жараёнидаги барча факторларни аниы равишда ыисобга олиш ва такрорлашнинг икки услубини чшзиб илмий асосда ышллаш. Бу услублар: (узоы муддат давомида) такрорлаш ва концентрация ыилинган – машы жараёнини сыиы, йиыштирилган ёки ыаракат таркибидаги айрим звенога эоти-борни чуыурроы тарзда такрорлашдан фойдаланиш керак бшлади.

Дам олиш интервали ва унинг узунлигини белгилашда икковининг умумий йиындиси тенг бшлса, узоы ваыт дам олиб, нагрзука интервали сийрак бшлганга ыараганда, интервали ыисыа дам олиш интервали кшп бшлган машыулотлар организмнинг иш ыобидиятини яхшилаиди. Шунинг учун жисмоний тарбия дарсларини мактабда икки дарсни бирлаштириб штиш ыар доим ыам ижобий самара бермаиди.

Шыитишни тезлаштириш натижага эришиш, эотиборна айнан бир нарсага (концентрация ыилиб) ыаратиб такрорлаш орыали амалга ошириш, оммавий шргатишда катта самара бермаган. Лекин юыори маъоратли спортчиларни тайёрлашда юыорида ыайд ыилинган тез натижага эришиш усули таолим методикасининг асосини ташкил ыилади. ыаракат малакасини бошланьич этапида ыайтаришнинг бу усулидан фойдаланиб бшлмайди. У фаолият техникасини тшъри тушиниш ыамда фикр-лашга салбий таосир этиб, ыосил бшлган малаканинг пухталашишига тшсиы бшлиши, пухталашишининг чшзилишига олиб келиши мумкин. Малаканинг тшъри шаклланиши лозим бшлган жисмоний сифатларини мувофиы даражада ривожланишига боълиы, бу албатта, узоы муддат давомида ыаракат фаолиятини такомиллаштиришни таыозо этади.

Такрорлашнинг икки услубига хос тугал натижани аниы-лашда, яони такрорлашларнинг яхши-ёмонлигига баъо беришда узоыроы чшзиб такрорлаш ыийин шзлаштираётган шыув материа-лини шзлаштиришда самарадорроы ыисоблана осонроы материал учун концентрациялаштириб такрорлаш маъсадга мувофиыдир.

Иккала услубда ыам такрорлашни таысимланишининг характери бир хил эмаслиги билан ажраб туради: шыитишнинг биринчи босыичида такрорлашлар частотаси максимал даражада, бажаргиси келса ижозат бериш лозим, ваыт штиши билан бу кштаринкилик бир оз сусаяди. Буни янги малака ыосил бшлиши янги нерв алоыаларини юзага келиши уларни мустаъкамланиши билан тушунтириш мумкин. Бу алоыаларнинг

пухталиги етарли даражага етса, уларнинг саълаш учун такрорлашларга талабни камайиб кетиши билан кузатиш мумкин.

Оммавий шргатиш шароитида фаолият техникасини эгал-лашнинг амалий чегарасига етишда дам олиш интервалининг узунлиги шзининг принципал аъамиятини йщьютади. Кщникмани саълаш учун, унга керак бщлган ёисмида шзгартиришлар кири-тиш маъсадга мувофиы. Бу шзгаришлар шуъулланувчининг жисмоний тайёргарлиги маолум даражада ошганлиги сабабли ёилинади. Агарда бу такрорлашлар ёаракат малакасини доим такомиллаштиришни вазифа ёилиб ёщймаса, керак бщлган дара-жадаги ёаракат сифатларини ёщллаб ёувватлаш учунгина, эгал-лаган малаканинг сщнишини олдини олиш маъсадида такрор-ланади холос.

Шунга кщра, мактаб дастурида берилган янги фаолият-ларни шзлаштириш давомида асосий такрорлашларни чорагидаги аралаш типига кирувчи дарсларда штказиш маъсадга муво-фиыдир.

WWW.UZDJU.V

10-БОБ. ТАОЛИМНИНГ УСЛУБИЙ ПРИНЦИПЛАРИ

Жисмоний тарбия назариясида амал ёлинадиган «жисмоний тарбиянинг меънат ва ʻарбий амалиёт билан боʻлишлиги», «жисмоний тарбиянинг соʻломлаштиришга йшналтирилганлиги», «шахсни ʻар томонлама ривожлантириш» принципларидан ташқари таолим жараёнининг *услугий* принципларидан ʻам мавжуд. Тарбия жараёнидаги барча таомиллар жисмоний тарбия учун йшлланилиши мумкин, лекин инсон тарбиясининг бу йшналишининг хусусийлиги шʻитишнинг принципларига алоҳида мазмун ва талаблар йшяди. Инсон фаолиятининг биологик, физиологик, биохимик, биомеханик йонунлиги эса фикрининг далилидир.

“*Онглилик ва фаоллик (активлик)*”, “*Қирғазмалилик*”, “*Мунатазамлилик*”, “*Кучига ярашлик ва индивидуаллаш-туриш*», “*Талабларни аста-секинлик билан ошириш*” деб услубий принциплар ва йондаларга тизимли ривож йилиш орыалигига шʻитиш жараёнида кутилган мувоффақиятларга эришиш мумкин.

10.1. Таолим жараёнида онглилик ва фаоллик

Шʻитишга онгли муносабат ва унда шуьулланувчининг фаоллиги ʻар бундай педагогик жараёнининг самардорлигини оширади. П.Ф. Лесгафт илгари сурган жисмоний тарбия таоли-мидаги онглилик ва фаоллик принципи ʻаракат фаолият-ларини механик равишда таълид йилиб бажариш орыали ʻаракатларни йшлаштиришни катоййан йоралайди ва биринчи-лардан бʻқлиб ʻаракатларни таъйослай олиш, унинг таълидини йилиш орыали назарий билимларни ва ʻаракат фаолиятларини эгаллаш бʻясини илгари сурди. У “жисмоний машы билан шуьулланиш фаъат кучни, жисмоний ривожланганликни кʻрсаткичларини оширади”, – деган йшпол тушунчани асосий хатолардан бири деб кʻрсатди.

Тарбия жараёнида бу принципни йшллаш машъулотни умумий вазифаларига вʻизийиш уйьотиш ва фикрлашни шакл-лантириш билан бошланади. Энг аввало, ʻаракат фаолиятини ʻаётий-амалийлиги аниы мисоллар ёрдамида, таолимнинг мавзулаштириш орыали амалга оширила бошланиши лозим. Шʻитишнинг бошланьич этапидаги тор, онгли фикрлаш доираси, мазмуни (йоматининг чиройли бʻқлиши, кучининг ортиши ва ʻ.клар) машъулотлардаги ʻаётий-амалий ʻолатлар орыали, жисмоний маданият ва спорт машъулотларида шахсни ижодий меънатга ва Ватан мудофаасига тайёрлашдек вазифаларни ʻал йилиш билан аста-секин ихтисослик билимларга таяниб амалга оширилади. Махсус оммабоп адабиётлар, йшлланмалар тавсия ёлинади. Назарий билимларни

ортишига эришиш онглилик принципнинг шзак маъсадларидан биридир. Бу маъсадга эриша олмаслик кундалик бажариладиган жисмоний машылар билан шуъулланиши машыулотларига одатнинг шаклланиши сусайти-ради, жисмоний машылар билан шуъулланишни турмуш тарзига айланишига тшсынлик ыилади. Бундан ташыари, шуъулланув-чилар жисмоний маданият, спорт мавзуларига оид мунтазам лекциялар, суъбатлар, ыкоялар эшитишлари, мактаб физкулр-тура дастурининг назарий ыисмини шрганишлари, методик ва ыужжатли филрмлар кчришлари, шз-шзини тиббий назорат ыилиш ыоидаларини билишлари, “актив, пассив дам”, “бажара олиш”, “ыаракат малакеси”, “олий ыаракат тартиби”, “малаканинг ижобий ва салбий кччиши” атамалари моъиятини тушуниш-ларига лозим.

Шзлаштирилиши, мустаъкамланиши, такомиллаштирилиши лозим бщлган, ыаракат фаолиятини нима учун айнан шыитувчиси ёки мураббий кчрсатганидек бажариш шарт эканлиги шыувчи онгига етказилиши мажбурияти юзага келади. Машыланган бармоълар (волейболчиники) турмушда бармоъларнинг нозик ыаракатларини талаб ыиладиган касбларни эгаллашда (соатсоз, заргар ва бошылалар) ышл келиши онгига етган шуъулланувчи таолим жараёнига онгли муносабатда бщлишидан ташыари, унинг фаоллиги ортади.

Машы, ыаракат техникасини эгаллаш оз энергия сарфлаб самарали ыаракат ыилиш, уни бажариш орыали организмда содир бщладиган турли хил шзгаришларни тушуниш, топшириыка нисбатан онглилик ва фаолликни оширади.

Шыитувчиларнинг кштаринки кайфияти, юзидаги табассу-ми, кийимларнинг ярашганлиги ва ихчамлиги, ыаракатларни ыавас ыиладиган даражада чиройли, равон кетма-кетликда бажариши, машылар таркибини унинг бажарилиши ритмига мослаб, штртликлар тарзида бараварига айтиладиган айтишувлар киритилиши таолим жараёнидаги вазифаларни ыал килишга шчр ыизиыишни кучайтиради ва фикрлашни шакллантиради.

Жисмоний тарбия жараёнида онгли анализ ва жисмоний машыни бажаришда назоратдан фойдаланиш таолимнинг прин-ципиал механизмларидан биридир.

Онгли равишда бажарилаётган “ихтиёрий ыаракат”нинг моъиятига етиб, унинг бажарилиши технкасининг асоси, звено-лари, деталларини назорат ыила олишнинг аъамияти таолим жараёнида шз самарасини бериши илмий-амалий исботланган.

Абелрскийнинг тажрибаси бщйича шуъулланувчиларни сакраш техникасига шргатиш учун 120-150 уриниш (попытка) тавсия ыилинган. Уринишлар тугаллангандан сшнг шуъулланув-чилар билан шу

баракатнинг тузилиши, бажариш техникаси ба-идаги суьбатлар, (дискуссия) натижаси шта буюниясиз бшлган.

Навбатдаги гуруьга эса машы техникаси, унинг тузилиши, баётгий-амалий аьамияти баида етарли даражадаги назарий тайёргарликдан сшнг машыни бажариш тавсия ыилинганда, шуьуллауувчилар 2-3 уринишдан кейин машы техникасини осонгина шзлаштириб олганликлари кузатилган.

Амалиётда юьюри малакали спротчилар машыни спорт техникаси автоматлашган даражада, яони баракатни олий маьомда бажара олишни шз олдиларига маьсад ыилиб ышядилар. Механик равишда тушунмай, кшр-кшрона, таьлид тарзида машы ыилишнинг самарасизлиги, сурункали машы ыилиш жараёнида меоёрдан орты энергия сарфлашга, шуьуллауувчида шу баракатга нисбатан совиш, “тоьатсизликни”ни шакклантиради. Шунинг учун онгли таьлид – шз баракатини баёлай олиш, шьитиш жараёнининг чьзилиб кетишини олдини олади.

Онгли анализда машы техникасини таьлили билангина чегараланмай, уни биомеханик, математик ьисоблаш, биоритмия ва спорт метрологиясининг ьуюниятларини назарда тутган ьолда, шуьуллауувчининг анатомия, спорт физиологияси, биохимия соьаларидаги билимларга таянилади. Тезликни талаб ыилувчи машылар ваьтнинг микроинтервалини, гимнастика жьюзларидаги машылар эса баракатнинг фазодаги чегараларини, баракатнинг ютызилаётганлигини ьис ыилишдек талабларни ышяди, бу шз навбатиде, ихтиёрый баракатларнинг бажарилишини онгли назорат ыилишга шргатади.

Машыни бажаришдан олдин уни тузилиши, ижроси баракатни ифодасини фикран кшз олдига келтира олиш («идеомотор тренировка») – онглилик принципининг асосий воситаларидан биридир.

Фаоллик машьулотларда шуьуллауувчиларнинг барчасини тугал банд ыилиш, улар фаолиятини “фронтал”, «гуруьли”, ташкиллаш орыали, асосий жьюзлар ёнига ышшмча спорт анжомлари ышйиш, кучига яраша бшлмаган машыларни бир-икки бафталик тайёргарлик ва тренировкадан сшнг бажара бошла-салар, шуьуллауувчиларни машыни мустаьил бажаришга урини-ши шз-шзидан ортиши содир бшлади.

Таолим жараёнида шйин ва мусобаьа (“Жисмоний тарбия-нинг услублари” мавзусига ьаралсин) методларининг ышллани-ши, спорт майдони, машьулот штказиладиган жойларнинг бадий жьюзланиши, гигиеник орасталиги, таолим жараёнида шуьулла-нувчиларда жонбозлик (инициатива) кшрсатиш, вазифани ьал ыилиш учун жавобгарлик ьиссини шз бшйнига олабилиш, маосулятни ьис этиш ва шзлаштириш жараёнига ижодий ёндошишни тарбиялайди.

10.2. Таолим жараёнида кичразмалилик принципи

Машины кичрсатиш тушунчаси жисмоний тарбия таолими жараёнида шзининг кенг маоносига кичра педагогика назарияси рамкасида аллаёачонлар чишиб кетган. Ҳозирги кунда бу тушунча шзига ёис ёилиш, образли ифодадай олиш, ташыи шаклини ифодадай намоёиш ёилишдек кенг маонони олади.

Таолим жараёнида бажариб кичрсатиш ва кичришининг бир-бири билан шзаро боёлиёлиги. Ҳаракат фаолияти ваёидаги бирламчи (бошланёич) тушунча машинынг натурал шаклда бажарилишини кичргандан шзинг ёосил бшлади. Кичргазмали ёурол-лар, суратлар, чизмалар, макетлар, кино суратлар (секинлаш-тириб олинганлари), кино-бадий, ёужжатли, шёув филрмлари, видео, мултравидео ва ё.к. тарзида кичрсатилади ва таёлид тарзида уларни бажариш шёувчидан талаб ёилинади.

Шзлаштириш жараёнининг асосёй омили ёисобланган кичргазмалиликнинг икки кичриниши амалиётда мавжуд бшлиб, улар машины айнан бажариб ёки воситали ёрдами билан кичрсатиш деб фарыланади.

Айнан ёки воситали кичргазмалилик таолим жараёнида шёитувчига машины намунали даражада бажариб кичрсатиш талабини ёшяди. Намунали даражадаги кичрсатиш-намоёиш ёилиш содир бшлиши мумкин бшлган хатоларнинг олдин ёолишини амалда исботланган. Амалиётда эса Ҳаракатнинг ёандаё бажарилишини шёувчи кичрмаё туриб, унинг техникасини шргатиш бошлаб ёоборилади ва бу шз навбатида шуёуланувчи ларни хатоларига сабаб бшлади. Уларни тузатиш таолим жараёнининг ваётини шззилишига олиб келади. Машины намунали тарзда кичрсата олмайдиганлар машыларни олдиндан танланган ва тайёрлаган шуёуланувчи орыали кичрсатишдан фойдаланиши лозим.

Ҳаракат фаолияти ваёида бирламчи (дастлабки) тушунча шёув кино тасмаси, чизма, расм, макет, плакат, ва бошыаларда машины шуёуланувчиларга кичрсатиш орыали ёосил ёилинади, айниёса, катта, шрта, мактаб ёидагилар учун кичргазмаликни бу услуги уларнинг фикрлаши, Ҳаракатни ёис ёилиши учун ёшл келадиган воситадир. Ёис ёила олиш ёобилияти яхшироё шакланган шуёуланувчида кшз олдига келтира олиш, таёлид ёила билиш (аввалига механик) тарзда бшлса ёам ёамияти каттадир. Айниёса, таолимнинг кетма-кетлиги шзлаштиришда (Ҳаракатни бшлакларга ажратиб шргатишда), ёшланма берувчи машылар (Ҳаракат техникасининг асосига ёаёин бшлган машы-лар)дан фойдаланиш, Ҳаракат техникасини шзлаштиришни осонлаштрадиган (бажарилиши таркибида айнан шу Ҳаракат элементлари бор) машыларни ёшллаш

таолим жараёнига кшргаз-малилик принципи ыщядиган асосий талаблар бщлиб, булар, ьаракат хаидаги тушунчалар мезонини оширади.

Машыни бажаришда “щз соясидан фойдаланиш”, “ьаракат сатхи чегарасини белгилаш”, «таьлид ылиш”, “мщлжал олиш”, “щхшатиш”, кшргазмалиликнинг услублардандир.

Булар таолим жараёнини фаоллаштиради, бирламчи малакани шакллантириш ва ьаракатни олий тартибда бажара олишга йшл очувчи асосий омиллардир.

10.3. Кучига ярашалилик ва индивидуаллаштириш услубий принципи

Индивиднинг имконияти, ьобилияти, хусусияти, жинси, ёши, жисмоний ривожланганлиги, жисмоний тайьргарлиги ва ьоказолар бу принцип мазмунининг омиллари бщлиб, таолим жараёнини бойитади. Таолимга онгли муносабат, бу жараёндаги фаолликни намоен бщлиши, танланган фаолиятнинг ижросида кшргазмалиликнинг самараси, кучига ярашалилик ва индивиднинг хусусиятлари билан чамбарчас боьлиы ва кщзланган маьсадга тез эришиш учун воситадир.

Кучига ярашалиликнинг тьб маониси организмнинг ьаётгий фаолиятининг маолум ишдаги функционал хусусияти ва ьобилиятини ьисобга олиш демакдир. Бу принцип ьобилиятнинг чегарасини аниьлай олиш талабини ыщяди. Демак, таолим жараёни турли шароитда хилма-хил ташыи таосирини ьисобга олишни, шуьулланувчи учун меоёр танлай билишни таьазо этади. Меоёр бщлиб турли хил ёшдагиларнинг жисмоний машылар билан шуьулланиш дастурлари, уларнинг жисмоний сифатлари учун белгиланган нормалар хизмат ылиши лозим. Собий Иттифоь жисмоний тарбия тизимида “Меьнатга ва Ватан мудофаасига тайьр” физкултурта комплекс жамият аозолари-нинг, барча ёшдагиларнинг (6 дан 60 ёшгача) жисмоний тарбиясининг дастури ва жисмоний тайьргарлиги нормаларини щзида мужассамлаштирган бщлиб, кучига ярашалилик принципи талаблари чегарасидан чыьмаган. Мамлакатимизда эса бу вазифани Республика аьолисининг жисмоний тайьргарлигини аниьлайдиган «Алпомиш ва Барчиной» тести талаблари ва нормалари бажаради.

Жисмоний машылар билан шуьулланиш машьулотларида меоёрни аниьлаш тарбиячи мураббийлар ва педагоглар, тиббий ходимнинг биргаликдаги тизимли изланишлар орыали амалга оширилади. Машы ылиши учун организмга кучига яраша бщлмаган машы меоёрига машыни организмни щщриьиши орыали энергия сарфлашга системали маьбур ылишининг салбий оьибатлари ьам ьозирги кунда ьам илмий, ьам амалий жььатдан исботланган. Маолум даражадаги жисмоний

тайёргарликка эга бўлган спорт тайёргарлиги бор шуьулланувчининг организми учун меоёр ҳисобланган ʻажмдаги жисмоний машылар янги, шуьулланишни эндигина бошлаганлар учун кучига яраша бўшлиши мумкин, лекин уни меоёр ʻилиб олиш нотщъри бўлади.

Жисмоний тарбияда кучига ярашалик шзгарувчандир. Шуьулланишнинг маолум даврида танланган меоёрга чидаш учун катта жисмоний, руъий шъриъиш талаблари ʻшйилса, бир мунча ваътдан сщнг у кучига яраша бўлиб, меоёрга айланади-буни тарбия натижасининг ижобий томонга шзгариши деб ʻаралади.

Маолумки, янги ʻаракат вужудга келган ʻаракатларнинг эскиларини базасида шаклланади. Шунга кщра жисмоний тарбия жараёнидаги асосий ʻал ʻилувчи ролни машыни шзлаштириш эгаллайди. Материални шундай шргатиш лозимки, унинг мазмуни, организмга таосирининг кучи, шъитишнинг навбатдаги этапи учун янги поьона ролни шъинасин. Амалиётда бу фикр “маблумдан номаолумга”, “шзлаштирилмагандан шзлаштирил-ганга”, жисмоний машылар билан шуьулланишда эса “кучига яраша эмасдан кучига ярашаликка” деб формулировка ʻили-нади.

Бундан ташыари, вазифаларни машъулотдан-машъулотга, аста-секинлик билан ʻийинлаштириш ʻам таолим жараёнининг асосий шартларидан биридир. Бу эса ошондан ʻийингалиликни таъазо этади. Булар албатта таолим жараёнининг услубий хусусиятларини вужудга келтиради.

Индивидуаллаштириш шъитишнинг муъим омили. Шъувчи-нинг жисмоний ривожланганлиги кщраткичлари – бўйи, танаси ва аозоларининг узун ёки ʻисыалиги, йщбон ёки ингичкалилиги, вази, бўшынлар ʻаракатчанлиги, кщкрак ʻафаси, экскурсияси жисмоний сифатлари – кучлилиги, тезкорлиги, чаъыонлиги, чидамлилигининг ривожланганлиги, психология нуьгтаи назари-дан ʻайси типга мансублиги ва бошыалар **индивиднинг хусу-сиятлари ʻисобланиб**, улар таолимнинг самарадорлигига катта таосир кщрсатади. Шъитувчи ёки мураббийнинг индивидни ʻайд ʻилинган хусусиятларидан бирортасига нисбатан лобайддиги тарбия жараёнида, машъулотлар самарадорлигидан кщзланган маъсаддан узоылаштиради. Масалан, жисмоний ривожланганлик кщрсаткичларидан, буйининг дарозлиги (баландлиги) – “акцелерат” лигидек хусусияти паст бўйли тенгдоши билан бир гуруьда шуьулланаётганида таолим жараёнига салбий ёки ижобий таосир кщрсатиши мумкин. Шу ʻолатга таяниб узунасига ʻшйган конрдан сакраш машыида шъитувчи учун муаммони вужудга келтиради, яони баланд бўйили учун депсиниш “мост”ини спорт жиьозидан узоыроы ʻшйиш лозим, бўйи тенг-дошидан паст бўлган шъувчини машы

техникасини бузиб бажаришга сабаб бўлади. Чунки жиёзидан узоқ ышйилган мостдан депсиниш бщйи тенгдошидан паст шыувчи учун кучига ярашадан кщпроы зщриыиш талаб ышйибгина эмас, шыитишда шууллаувчининг индивидуал хусусиятини эотиборга олмас-лилга, ортыгча муаммоларни вужудга кетишига олиб келади.

Жисмоний юк меоёри бир хил шыув гуруъдаги шыувчилар учун жисмоний тайёрлик кщрсаткичларига турлича таосир кщрса-тиши мумкин. Танланган машыни шууллауувчи кучига, тезкор-лигига, чидамлигига боълиылиги индивиднинг хусусий портре-тининг тццлагигча чщзиш имконини беради.

10.4. Мунтазамлилик услубий принципада

Машулотларнинг тизими, дам олиш билан жисмоний юкнинг алмашувининг тщри навбатлашуви ва уларнинг кетма-кетлигининг щзоро боълиылиги таолим жараёнида мунтазамлилик услубий принципнинг асосий низомидир.

Машулотларнинг мунтазамлиги ва жисмоний юк(лама)-нинг дам олиш билан рационал алмашуви.

Машы ыилишнинг мунтазам эмаслиги таолим жараёнида етарли даражада самара бермайди. Табиий ривожланиш ёну-ниятларидан амалиётда биз шунга гувоъмизки, машулотлар узлуксиз ва мунтазам олиб борилса, жисмоний машылар таосирдан организмнинг функционал имконияти, жисмоний ёубилияти яхшиланади.

Мунтазам машулотлардан ёосил бщлган рефлекслар **uzlуксизликни** талаб ыилади. Узлуксизликнинг бузилиши малакани аста-секинлик билан сщнишига олиб келади. Мустаъ-камланиб автоматлашган ёки “олий ьаракат машыи”да бажарила бошлаган ьаракат таолим жараёнида фаолиятнинг мунтазам такрорлаш шартини, керак бщлса, талабини ыщяди. Чунки организмнинг функционал ёолати яхшиланиб мунтазам машы ыилиш ва машулотлар натижасида маолум натижани кщрсата бошлаган бщлса мунтазамлиликни бир оз бузилиши, ёосилани аста-секин йщыга чыыишига олиб келиши мумкин.

Образли ыилиб хулоса килганда, мунтазам тизимли машулотлар ёолдирган яримшарлар пуштлоъидаги “из”дан ижобий щзгаришлар содир бщлади, яаги щзлаштирилмаганини щрганиш осонлашади. Ж. Ламарк фикрича, «тизимли ва мунта-зам равишда машы ыилдирилган орган аста-секинлик билан ривожланади, щсади, машы ыилдирилмагани щз ёубилиятини сусайтиради ва хусусиятини йщыотиб боради».

Нисбаган катта бщлмаган танаффус актив мускул ьужай-ралари вазнининг камайишига, компонентлари тузилишининг лозим бщлмаган щзгаришларига, ьатто морфологиясининг регресс-сиясига олиб келади.

Айрим регрессив шзгаришлар ьатто 5-7 кунлик танаффусларда ьам содир бщлиши мумкин (Н.В. Зимкин, Д.Л. Фердман, О.И. Файншмидт ва бошыалар).

Жисмоний камолотга эришиш жисмоний тарбия жараёни-нинг узлуксиз олиб борилиши танаффусларсиз, оыланмаган йщьютишларсиз, ьар бир машьулотдаги самара олдинги машьу-лотнинг “из”и ьисобига ьатлам-ьатлам бщлиб ьалинлашса, аввалги машьулотлар келтириб чиьарган ижобий шзгаришар такомиллаштирилса ва ривожлантирилсагина содир бщлади.

Бу талабни амалга ошириш жисмоний тарбия амалиётида ьафтада 2, 3, 4, ьатто 5 мартабали машьулот (эрталабки зарядка ва бошыа ьщщимчаларни ьисобга олмаган ьолдалар) орыали йщлг ьщйилади. Ёлоаверса, “шуьуланганлик” ьанча юьори бщлса, машьулотлар орасидаги интерваллар шунча ьисьаради ва жисмоний тарбия жараёни шунчалар зичлашади. Бу шз навбатида организмнинг функционал имкониятини ижобий томонга шзгар-тиради. Машьулотларнинг концентрацияси ьанчалик юьори бщлса, академик машьулотлар ва спорт тренировкаси учун узлук-сизликнинг ифодаланishi шунчалар характерли бщлиши мумкин.

10.5. Такрорийлик ва вариациялаш (шаклини шзгартириб ьщллаш принципи)

Жисмоний тарбия жараёнида тарбиянинг бошыа турларига нисбатан такрорийлик – ьайта баьариш муьим аьамиятга эга. И.П. Павлов ва А.Н. Крестовников кщрсатганидек, ьаракат мала-касининг физиологик асоси ьисобланган динамик стерийотини кщп маротабалаб такрорлашсиз шакллантириш ва тартибга солиш мумкин эмас.

Такрорлаш, энг аввало организмдаги морфофункционал шзгаришни тартибга солиш ва ьайта мосланиши узои муддат давомида таоминланиши учун зарур бщлиб, унинг базасида жисмоний сифатларнинг ривожланиши рщй беради, эришилган-лари мустаькамланади, кейинги прогресс учун шароит ярати-лади. Такрорлашларсиз жисмоний тарбияни амалга ошириб бщлмайди.

Фаьиятгина ьар бир машьулот такрорланмай, машьулот-лардаги кетма-кетликлик ьам, ьайсидир ьолларда айнан шу машьулотларни шззини ьафтада, ой, давомида ва машьулотлар ваьитининг маолум даврлари ичида (ьафталик, ойлик ва ь.к. циклар) такрорланади. Такрорийликнинг даражаси ьщлланилаё-тган машьларнинг ьандай маьсадага ьаратилганига, жисмоний тарбиянинг у ёки бу этапидаги умумий йщналишига, шуьулла-нувчилар контингенти ва хусусьтларига жисмоний юкнинг характерига таосир ьилувчи бошыа факторларига боьлиь.

Шунинг учун такрорийлик даъиъаси айрим ʔолда кшпрои ва айрим ʔолларда оз бшдлб унинг ании натижаси жисмоний машылар билан шуьулланиш машьулотларнинг *мунтазамли-лиги*да ифодаланади.

Жисмоний тарбия жараёни учун такрорийлик ыаторида вариативлик ʔам шз аъамиятига кшра маолум шринга эга. Машыларни бажариш шароити унинг кшринишини, нагрукка динамикасини шзгартириб, усулиятларни турличасини ышллаш билан машьулотларнинг шакли ва мазмунини бир хил машьу-лотни ёки унинг машыларини шаклини бирваракайига шзгар-тириш вариациялаш деб ыбул ыилинган.

Бу шринда ыуйидаги обоектив ыарама-ыаршиликларга диъыат эотиборини ыаратиш лозим. Кшп маротабалаб ыайтариш жараёнида ыаракатларнинг динамик стерiotипи ва организмни унга ышлланилаётган нагруккага жавоб реакцияси янада стабил-лашуви ва стандартлашуви содир бшлади. Шунинг учун машыни ыаракат ыолатининг шакли ва мазмунини айтарли шзгартирмай такрорлаш ва уни давомийлиги чегараланмаса, эртами-кечми, барибир, ыаракат малакасининг йшналишидан четланиши содир бшлиши ва жисмоний сифатларнинг ривожланишининг тшхташи ршй бериши мумкин. Бу ыарама-ыаршилик такрорийлик ва вариативликни ышшиб ышллаш орыалигина ʔал этилади.

Стандарт машыларни билан шуьулланишда вариативлик нагруккаларни такрорлаш фониде унинг ыажми ва инттенсив-лигини машьулотларнинг тузилиши ва мазмунини саылаган ʔолда шзгартириб ышллаш билан янгилаш орыали тарбия жараёнини юьори поьонага кштаришга эришамиз.

Жисмоний нагрукка ва дам олишнинг рационал навбат-лашуви.

Жисмоний тарбия жараёнининг мунтазамлиги дам олиш билан нагрукка беришнинг доимий бшлишлигини ман ыилмай, тахминий мшлжал олиш орыали амалга оширилади. Нагрукка шуьулланувчилар организмга жисмоний машылар таосирини маолум даражадаги катталиги бшдлб, у организмни функционал имкониятини ошириш фактори ыисобланади. Бунга организм-нинг “иш потенциали”ни сарфлаш ва «чарчаш» орыали эриши-лади, энергияни тиклаш жараёни учун стимул ыисобланади. Тикланиш жараёнининг ыонуниятлари кучига ыараб нагрукка ва дам олиш бир ваытнинг шзида нагруккани ышллаш пайтидаги шароити билан ʔам чамбарчас боькликлик мавжуд.

Кшп сонди илмий изланишларнинг кшрсатишича, иш ыобилияти дам олиш шароитида ыонуний равишда белгиланган фазалар буйича шзгариб туради. Иш пайтида, нагрукка катта бшлса, иш ыобилияти даражасининг пасайиши содир бшлади, чарчаш ривожлана бошлайди. Оьыбатда иш бажариш тшхтайди, организмга дам бериш керак бшлади, дам пайтида тикланиш жараёни бошланади, навбатдаги нагруккага стимул

тайёрланади. Тщъри, айрим пайтда тикланиш жараёни иш ваьгидаёь бошланади, лекин иш юбилиятининг тцла тикланиши учун дам олиш шароити яратилиши керак. Айтарли юьори даражадаги катта нагрукзада ва лозим бцлган дам олиш интервалада тикланишнинг бориши иш юбилиятининг иш бошлангунгача бцлган даражасига етиб юлса-да, у тцла тугалланмайди, чунки унинг орыасидан “юьори тикланиш” фазаси содир бцладики, унинг асосида организмнинг энергетик ресурсларининг супер-конпенсацияси (фосфокреатин, гликоген ва воказоларнинг тикланиши) ётади. Юьори тикланиш фазаси дам олиш давом эттирилган ёлдагина алмашади ва иш юбилияти организмда иш бошлангунча бцлган ёлатга ыайтади (2 чизмага ыаралсин).

Хулоса ыилиб шуну айтиш мумкинки: **биринчидан** – организмнинг функционал имкониятлари динамикаси фаьат нагрукза билан эмас, иш юбилиятининг тикланиши ва ривожланиши учун зарур бцладиган дам олиш билан шартли боьлиы. Шу сабабли дам олишга нагрукза каби жисмоний тарбия жараёнининг етакчи компонентларидан бири деб ыарашимиз лозим. Шунга кцра, жисмоний тарбия саноати – бу маолум маонода нагрукза билан дам олишни тщъри навбатлаштира (алмаштира олиш) демакдир.

Иккинчидан – нагрукза билан дам олишни рационал алмаштириш муаммосини ёал этишда тикланиш жараёни фазали эканлигини ёсобга олишимиз, навбатдаги нагрукза тикланиш-нинг ыайси фазасига тщъри келаётганлигини, чунки шша нагрукзанинг самараси ыайси фазага тушганлигига ыараб турлича бцлишини унутмаслигимиз керак. Агар нагрукзалар орасидаги интервал чизилиб кетса «**тикланиш**» фазасига тщъри келмаса, амалда функционал имкониятлар ошмайди. Агар навбатдаги нагрукза ыайта тикланиб улгурмаган фазага тщъри келса, пировард натижаси функционал имкониятларнинг пасайишига ёамда охир-оьибат чарчашга олиб келади. Лекин нагрукза “юьори тикланиш” фазасига мос келиб юлса, унинг ёажми ва интензивлигини ошириш учун имконият яратилади ва шу тариьа иш юбилияти доимий ортиб боради. Шунга эотибор бериш керакки нагрукза билан дам олишни шрин алмашти-рилиши ёар бир машьулот давомида олиб борилмаслиги керак деган тушунча пайдо бцлмаслиги керак.

Ёатор машьуларни, айниьса, чидамлиликни ривожланти-ришга йцналтирилганини ёисман ыайта тикланиб улгурмаган фонда бажаришга рухсат этилади, хатто уни маьсадга мувофиь дейиш ёам тщъри бцлади, чунки иш юбилиятининг ошиши чарчаш орыали амалга оширилади. Бу фикрни алоьида туркум машьулотлар учун ёам айтиш мумкин. Организм тцла тиклан-маган шароитда ёатор машьулотлар цтказиб, биз уларнинг эффектини тццлагандек (йиьыандек) бцшламиз ва бу билан организмга

нисбатан ёатти талаблар ёшямиз, навбатдаги дам олиш давридаги кучли тикланиш учун ётарли стимул яратамиз. Дам олишнинг интервали бу туркумдаги машъулотлар учун, албатта, иш ёобилиятининг умумий тикланиши “**юбори тикла-ниши**” учун ётарли даражада катта ёшлиши лозим.

Ёайта тиклана олмаганлик фонида аамиятти даражадаги юкламадан шуёлланувчиларнинг мувофи ёравишдаги дастлабки тайёргарлигидан ёшнг фойдаланилади. Туркумли ёайта тиклана олмаганлик фонида ётказилган машъулотларнинг ёффекти ёй-ёиндисига нисбатан ёэтиёткорлик зарур. Бу тизимдаги нагрёу-калар асосан спорт тренировкалари учун ёхарактерлидир.

Ёана битта аниёлик киритайлик. Амалиётда нисбатан абстракт ва содалаштирилган тикланиш ва бир хил типдаги нагрёука жараёнининг графигига дуч келамиз. Ёаётда, жисмоний тарбия ёпрактикасида нагрёука доимо ёхарактерига кшра (куч, тезлик, чидамлилик ва ё.к.) ёинтенсивлиги ёажмига кшра навбат-лашади. Тикланиш жараёни турлича ёшлган ёрган ва ёсистема-ларда бир хилда ва бир ёайтнинг ёшзда ёормаслиги ёэтиборимизда (ёетерохрон тарзида) ёшлиши лозим. Ёундан ташъари, хатто бир турдаги ёфункционал тузум ёегарасида ёам турли ёфункционал хусусиятлар тикланишида ёам ёетерохронлик ёузатилади, ёетерохронлик ёилан ёобли ёбиохимик жараёнлар-даги тикланиш ёам ёенг амалга ошмайди. Масалан, ёмускулни ёэнергия ёотенциалининг тикланишида аввалига АТФнинг ёми-дори ёормалашади, ёшнгра ёкреотинфосфат ва ёниёоят, ёгликоген ёш нормасига ёайтади, бу ёаракат ёаппарати иш ёобилияти тикланишининг бир ёайтнинг ёшзда, ёйниёса, турли ёхарактер-даги ёиши ёажаргандан ёшнг ёрш ёормаслигини ёшрсатади.

Машъулотлар ёетма-ёетлиги ва ёларнинг ёмазмунини турли ёомонларининг ёшзоро ёоблиёлиги, машъулотларнинг ёоптимал ёетма-ёетлиги ёуаммоси, кучига ёрашалилик ёуаммоси ёилан ёузвий ёоблиёи. Ёаёиёятдан ёам жисмоний тарбия жараёнида бир ёшлни ёанлаш ёилан ёиз шуёлланувчиларнинг ёимкониятлари ва ёларнинг ёривожланиш ёюнуниятлари ёилан ёисоблашишга ёаж-ёурмиз, ёони шу ётап учун ёнимани ёуддалай оламиз-кучимизга ёраша, ёейингисида ёимадан ёиборат ёшлиши лозимлигини ёелгилаб оламиз. Шундай ёилиб, **кучига ёрашалилик ёетма-ёетликни ёарт ёилиб олади**. Ёетма-ёетлилик ёуаммоси кучига ёрашалилик ёуаммосига ёориб таёалмайди. Ёларнинг ёай ёшсинда ёориши, жисмоний тарбиянинг ёайси ётапида ёандай ёшл тутиш лозимлигини аниёлаш, ёима учун кучига ёрашалилик ёанланди, ёларни ёайсинисини ёшлдан ёориш ёаёсадга ёсон олиб ёоради? Ёана шу ёаволларга ёериладиган ёавоб ёрыали ёоптимал ёетма-ёетлилик ёуаммоси ёал ёилинади.

Аввал айтиб штилгандек, *таолим ва тарбия жараёни йиқлини танлаида риюя йилинадиган ёидалар – маолумдан номаолумга, осондан йийинга, оддийдан мураккабга библи, бу ёидалар кетма-кетликнинг айрим шартсиз компонентлари эканлигини ифодалайди ва шунинг учун унга киритилиши лозим библиган йиқимчалар конкретлаштирилиши зарурлиги кирсатилиб штилган.*

Агар жисмоний тарбия жараёни тшлалигича назарда тутилса, умумий материалнинг аста-секинлиги, биологик ёш ривожланиши ёионуниятлари ва кенг умумий жисмоний маолу-могдан, нисбатан чуьураштираилган, ихтисослаш-тирилган Маиш-ёулотларга штиш, кейинчалик умумий тайёргарлик билан бирга-ликда йиқимчи олиб бориш мантиёиан тшъри ёисобланади.

Маолумки, жисмоний тарбиянинг турли воситаларидан фойдаланиш учун биологик фундамент бирданга вужудга келмайди. Ёаммадан аввал ёаракат координацияси ва тезкор-ликни белгилувчи функциялар ёал ёилинади, сшнгра максимал куч сифатлари ва ундан кейинроь чидамлилик намоеън ёила олишнинг четаралари вужудга келади (В.С. Фафелр, Н.В. Зимкин, И. Неккер ва бошьялар).

Шунга мувофиь, жисмоний тарбиянинг дастлабки этапла-рида координация талаб ёилувчи машьялар, тезкорлик ёюбилляти учун, сшнгра куч талаб ёилувчи машьяларнинг миьдори ва ёажми оширилади ва охирида чидамлиликни ривожлантиришга юьори талаб ёшювчи машьяларни бажариш учун машьялар тавсия этилади. Албатта, бундан жисмоний сифатлар навбатма-навбат тарбияланар экан, деган хулоса чьяиармаслигимиз керак. Жисмоний тарбия жараёни ёар доим ёар томонлама библиши зарур, гап шюьуланувчи ёшининг ривожланиши ёионуниятларини ёшллаб акцентини кетма-кет шу жараёнинг турли томонларига ёара-тиш халида бормоьда.

Умумий кенг жисмоний билимлар берадиганлардан ихтисослаштирилган машьяулотларга штиш ёионунийдир. Дастлаб керагича асосан амалий фаолият турларининг элементар асосини ташкилловчи турли-туман ёаракатлар (энг содда гимнастика ёаракатлари, машьялари, асосий ёаёгий зарурий ёаракатлар – юриш, югуриш, сакрашлар, тшсъялардан ошишлар, улыьотириш ва ё.к.лар) шзлаштирилади. Шу аснода спорт ёки профессионал фаолият тури бищйича ихтисослик танланади.

Жисмоний тарбия жараёнининг турли этапларида матери-ални кетма-кетлиги кшпинча, конкрет шарт-шароитларга боьлиь. Назарда тутилган ёаракат фаолиятлари турлари орасидаги обоектив боьлиьликнинг мавжудлиги, улардан бири-бирига узатиладиган, штадиган элементларнинг борлиги ва мос келиши, шзлаштирилиши,

мустаъкамлаш, такомиллаштиришни осонлаш-тиради. Бар ындай конкрет ьолатда материални щыитиш тартиби тизимини шундай танлаш керакки, улар фаолиятларнинг щзaro оптимал алоьасини тиклашга ва уларнинг уланишига ёрдам берсин. Бу билан амалиётда ьаракат малакасини ва жисмоний сифатларни “кщчиши” деб аталиши ьонуниятидан фойдаланиш-нинг аьамияти ортади, ьайсики у таолим ва тарбия жараёнида ьам ижобий, ьам салбий бщлиши мумкин.

Жисмоний машьлар билан шуьулланиш машьлотлар-нинг тизимини тузаётиб, ьаракат малакаси ва жисмоний сифатлар-нинг “ижобий кщчиши”ни максимал даражада бщлишини ва имконияти борича, “салбий кщчиш”ни тормозловчи таосирини йщыотиш устида ишлаш лозим. Демак, салбий эффект берувчи “кщчишдан” умуман юз щгириш керак деган хулосага келмасли-тимиз зарур. Жисмоний тарбиянинг мазмуни ьаётдан келиб чыади, уни турмуш талаби белгилайди, ьаётни амалиётда эса жисмоний сифатларнинг турли даражада ривожланганлигига, ундан ьам турлича бщлган ьаракат малакаларини эгаллаган бщлишлигимиз, шлар ьатори, керакли малакаларга ьаршилик кщрсатувчиларга ьам эга бщлмоьимиз лозим. ьаракат малакала-рининг мустаъкамланиши, бир тартибга кириши натижасида жисмимиз ва унинг турли тизимларида “салбий эффект” берувчи малакаларни ьам осонликча енга оладиган имкониятлар юзага кела бошлайди, бу щз навбатида, умумий щсишни, ривожла-нишни бошыачасига прогресснинг вужудга кела бошланаётган-лигидир. Мисол учун, чидамлиликнинг ривожланиши ьаьтинча-лик куч ва тезкорликнинг сусайиши билан кузатилиши мумкин. Кейинчалик бу щз навбатида у ёки бу сифатнинг ривожу учун база яратади бошыача айтганда, жисмоний сифатнинг ривож-ланиши, такомиллашиши организмнинг функционал имконият-лари ошишининг умумий фони содир бщлади.

Юьорида ьайд ьилинганидек, тормозловчи фаолиятнинг “салбий кщчиши”ни чегараловчи ва уни ижобий факторга айлантириш муаммоси ьаьида гапирдик. Бу муаммони, энг аввало, бир-бирига салбий муносабат кщрсатаётган машьларни ьаьти-ваьти билан (уларнинг ьажмини, вазнини ва ь.к.ларини) ьамда мувофьы машьларни, уларнинг навбатлашувини жисмо-ний тарбия жараёнининг турли этапларида, оз бщлсада, яьин-лашгириш, щхшаш томонларини топиш билан ьал ьилинади. Машьларни навбати (бирин-кетинлиги) уларнинг тузилиши ва ьийинлигига мувофьы белгиланади. Нисбатан мураккаб бщлма-ган ва мураккаб машьлар, ьоидадагидек нисбатан анча ьийин ва бирмунча ьийинлари таркибига кириб, бутуннинг бщлагини (ьисмини) вужудга келтириб ьщйилган маьсад ьал ьилиниши амалиётда исботланган.

Оптимал кетма-кетликдаги машъулотлар ва машъуларни ʻар бир машъулот чегараси айнан шу машъулот учун танлаш характериға кщра турли нағрузкаларнинг натижаси (таосири)ни ʻисобға олишнинг аʻамияти жуда каттадир. Таҗрибада (С.П. Летунов, Н.Н. Яковлев ва бошъалар) исботлашганки, тезкорлик характеридаги нағрузка, чидамликни талаб ыилувчи нағрузка-ларға ыулай физиологик фонни вужуға келтиради. Охиргиси шундай фон ыолдирадики (албатта, нағрузка аʻамиятли даражада бщлган бщлса), бир неча соатлар давомида тезкорлик машъуларини бажаришға салбий таосир кщрсатиши мумкин. Аниыланганки, тезкорлик нағрузкаси куч талаб ыиладиган машъулар билан яхши навбатлашади, бу шз навбатида ижобий натижаға олиб келади (Н.Н. Яковлев, В.М. Дьячков ва бошъалар), ижобий натижа ол-дин куч талаб ыиладиган машъулардан, сщнг, тезкорлик талаб ыи-ладиган машъулар кетма-кетлигида бажарилса содир бщдиши исботланган.

Убюрида таокидлангандек, нағрузкаларнинг тартиби, уларнинг ыуйидаги йщналишиға ыараб: куч, тезкорлик-чидамлик-ликка ёки тезкорлик, куч-чидамлик деб белгиланиши лозим. Бу алоьида машъулотлар ичидаги машъулар кетма-кетлиги учун ʻам, ʻафталик машъулотларнинг йщналишини ёки узунлигиға кщра яьин бщлган циклларда машъуларни, машъулотларнинг тартибини шзгартириш учун ʻам тщри келади. Бунда, чидамликни ривожлантиришға йщналтирилган машъулотлардан сщнг актив ва пассив дам олишнинг шундай интервали назарда тутиладикки, навбатдаги тезкорлик ёки куч талаб ыилувчи характеридаги машъуларға уларнинг зарур бщлмаган таосирлари бщлмаслиги керак.

Кщрсатилган тартиб кщп ʻолларда щзини оылаган, лекин у албатта ягона ва маьсадға мувофиь эмас. Чунки, машъулотлар ва машъуларнинг кетма-кетлиги ыатор конкрет шароитларға, шу ыаторда шуьуullanувчилар контингентининг хусусиятлари ва жисмоний тарбиянинг у ёки бу этапидаги машъулотларнинг умумий йщналиши, ыщлланилаётган нағрузкаларнинг катталиги ва уларнинг динамикаси хусусиятлари ва шу кабиларға боьлиьдир. Бундай шарт-шароитларни ʻисобға олиб, уларни ыщллаш учун маьсадға мувофиь йщлни танлаш албатта, осон эмас. Ёзирча бу муаммони барча деталлари билан ʻал ыилиш анча мушкуллигича ыоьмоьда. Ваьти келиб, сщзсиз равишда алоьида машъулотнинг щзини ёки машъулотлар тизимини тщллагича программалаш-тириш имконига эға бщламыз. Албатта, соьа бщйича катта шижоат билан программалаштириш ва модуллаштиришнинг асосли равишдаги кибернетик услубиятини яратиш ва ыщллаш устида тадьиьотлар олиб борилмоьда.

10.6. Талабларни аста-секинлик билан ошириш (прогрессивлаштириш) принципи

Жисмоний тарбия жараёнининг ушбу принципи машъу-лотларда шуьулланувчиларга ыщйилаётган талабларнинг умумий тенденциясини ифодалаб, янги, ыйин вазифаларни танлаш, ышллаш, бажаришни, аста-секинлик билан унга боьилиы бщлган нагрузкаларнинг ьажми ва интенсивлигини оширишни меоёрига эотиборни щз ичига олади.

Нагрузкаларнинг оширишнинг умумий тенденцияси билан вазифаларни янгилаш заруриятининг дойимийлиги.

Жисмоний тарбия жараёни, машъулотдан-машъулотга, бир этапдан-бошыа этапга узлуксиз щзгариб боради. Характерли белгилари: машылар мураккаблигини, улар таосирини даражаси давомийлигининг щзгарувчанлигидир.

Жисмоний тарбия жараёнида ьаракат фаолиятларининг бир шаклдан иккинчи шаклига айланиши айтарли даражада ыйин бщлиб, биринчи навбатда маолумот бериш вазифаларини ьал ылишдек зарурият бор. Табийки, машыни янгиламай туриб, ьаёт учун аьамияти зарурий ьаракат малакалари ва кщникма-ларини юзага келтириш ыйин. Бу кейинчалик такомиллаш-тиришнинг шартига ьам айланиши мумкин, чунки машы ыанча янгиланса, ьаракат малакаси ва бажара билиш заьираси шунча кенгайди, шу сабабли ьаракат фаолиятларини янги шаклини щзлаштириш, эгаллаш, олдин эгалланган малака ва кщникма-ларни такомиллаштириш осонлашади. Яна ьам аьамиятлиси, турли хил ьаракат координацияларини щзлаштириш жараёни натижасида содир бщладиган ыйинчиликларни енгиш (ьаракат вазифалари)ни ьал ыилишда, щз-щзидан машыларни координа-циялаш ьобилияти ривожланади ва уларни такомиллаштириш-нинг бепоён уфылари очилади.

Жисмоний тарбия жараёнида ьаракат фаолиятларининг шаклларини ыйинлаштириш жисмоний нагрузканинг барча компонентларини ошиб бориши билан кузатилади. Бу щз нав-батда ыуйидаги жисмоний сифатлар: куч, тезкорлик, чидам-лиликни ривожланишига сабаб бщлади. Жисмоний машылар таосиридан организмда содир бщлаётган ижобий щзгаришлар даражаси (маолум даражадаги физиологик чегарада) нагрузка-ларнинг ьажми ва интенсивлигига пропорционалдир. Лозим бщлган барча шартларга риюя ыилинса, нагрузка меоёридан, янги толийиш чегараси бошланадиган жойдан ошириб юборилмаса – унинг меоёри ыанча юьори бщлса, организмдаги адаптация даври шунчалар аьамиятли ва пишиы бщлади; нагрузка ыанчалик интенсив, тикланиш ва “юьори тикланиш” жараёни шунчалик баьувват бщлади. Бу мускулларнинг энергия ресурсларини тикланиши мисолида тажрибада исботланган.

Организмнинг жавоб реакцияси бир хил нагрузкаларга шзгармас бщлиб ёолавермайди. Чунки нагрузкага мослашган сари ундан организмда содир бщладиган биологик шзгариишлар эски-ради, ташьи иш бирлигига сарфланган энергия озаяди, шпка вентиляцияси, юракнинг минутли уриш частотаси ва ёон босими камаяди: ёон таркибидаги биохимик ва морфологик шзгариишлар сезилмас даражага бориб ёолади. Физиологик нуытаи назаридан “функцияни тежамлаштириш” содир бщлади. Орга-низм функционал имкониятининг шзгармас ишларига мослаши-шининг ортиши натижасида шу ишни бажаришда энергия сарфлашни иытисод ёилиш, ёисман шзриёиш билан бажаришга олиб келади. **Нагрузкаларга биологик мосланишнинг** маониси анашулардан иборатдир. **Бу жисмоний тарбия жараёнининг етакчи ёонуниятларидан биридир.**

Демак, биологик мосланиш содир бщлмаса, организмдаги шзгарииш, яони ёаракат сифатларнинг ривожланиши, шсиш тшхтайди. Бу нагрузкани тизимли шзгартириб, унинг ёажми ва интенсивлигини ошириб бориш талабини ёшяди.

Амалиёт бу ёонуниятнинг жисмоний тарбия жараёнида руый сифатларни ёам тарбиялашга талоубли эканлигини кщрса-тади. Жисмоний сифатларни ривожлантиришдек руый сифатлар, шу сифатни талаб ёилувчи фаолиятларни бажариш орыали ривожлантирилади. Руый сифатларни намёён ёилиш даражаси психологик ёийинчиликларнинг шлчовига боълиы. Шунга кщра, руый ёолатини тарбиялаш махсус жисмоний юкламалар ва топшириыларни аста-секинлик билан ошириб бориш орыали тарбияланади.

Топшириыларни ёийинлаштириш шартлари ва нагрузка-ларни ошириш шакллари.

Кучига ярашалилик, индивидуаллаштириш ва системали-лик принципларида биз жисмоний тарбия жараёнида талабларни оширишнинг айрим шартлари устида тшхталдик. Талабларни ошириш янги вазифалар ва унга боълиы бщлган юкламаларнинг шуёулланувчилар учун кучига яраша ёилиб танлаш, организмга керагидан ортиы талаб ёшймаслик, жинси, ёеши ёамда индивид-нинг бошыа хусусиятларига мос келсагина, ижобий натижаларга олиб келиши мумкинлигини тушуниб олдик. Яна асосий шартларидан бири кетма-кетлилик (машыларнинг бирини-бири-га мослаб улаш, шзгаро боълиылик), машулотларнинг мунта-замлилиги ва нагрузкани дам олиш билан оптимал навбатлаш-тириш билиш ёисобланади.

Шу шринда пухталиликнинг аъамиятини ёам ёотибордан четда ёолдирмаслигимиз керак. Бунда гап жисмоний сифатларни ривожлантириш асосида ётувчи ёгалланган малака ва кщникма-ларнинг

пухталиги ва организмнинг мослашуви (адаптацияси)ни пухталиги устида боради. Нисбатан янги, мураккаб ва оёир машъларга штиш шаклланган малакаларнинг мустаъкамланиши даражаси ва нагузкаларга мослашуви орыали бориши лозим. Мустаъкамланмаган малака нагузканинг катталигидан тез бузилиши мумкин (шунингдек, интерференция таосиридан ҳам). Чунки янги машъларга штиш пайтида ҳам шу ўлга дуч келиш мумкин. Бу, шз навбатида, янги малакаларнинг шаклланишига тшсиы бшлади, сабаби малакалар оёыыа туриш учун етарли даражадаги таянчни топа олмайдилар. Шу билан бир яаторда, нагузка динамикаси ва морфофункционал шзгаришлар орасида ўавфли мувофиқлик вужудга келиши мумкин.

У ёки бу нагузкага организм бирданига ёки озгина ваыт ичида (маолум даиыиаларда) мослашмайди. Шўбулланганликнинг янги, нисбатан юёори даражасига кштарилишига имкон берувчи адаптация даври учун маолум ваыт штиб улгуриши керак. Турли функционал ва структурадаги шзгаришлар учун, кшрсатиб штил-гандек, бир хил ваыт (муддат) талаб ыилинмайди.

М. Периш схемаси бщйича энг аввало мускуллар ва безлар таркибида физик-химик шзгаришлар, шунингдек, нерв система-сининг бошыариш функциясида ҳам маолум шзгаришлар содир бшлади. Нерв мускул тизимининг актив хужайраларида функцио-нал ва структуравий шзгаришлари учун нисбатан узоброы (камида бир ўафта) ваыт энг кшпи эса, бир ой, таянч боёлов аппарати ўужайраларидаги шзгаришларга мосланиш учун керак бшлади. Мослашувнинг бу каби муддатлари албатта нагузкаларнинг ўажмига ҳам боёлидир.

Хулоса ыилиб айтганда, нагузкалар динамикаси турлича шакллар тавсия ыилади: аста секин тшъри чизиы бщйлаб, поёонасимон, тшлынсимон шаклда оширилиши таолим жараёни амалиётига киритилган.

Тшъри чизиы бщйлаб ошириш шз ичига нагузкани ўафтадан-ўафтага мутаносиб равишда, мослаб аста-секин оши-риш, машъулотлар орасидаги интервал ўамиятли даражада катта бшлмаслиги эотиборга олинишга айтилади.

Нагузка динамикасини поёонама-поёона ошириш яатора-сига штказилган бир неча машъулотларда нисбатан стабиллашув содир бшлганидан сшнг навбатдаги поёонага штиш тушунилади. Навбатдаги поёонага “сакраш” пайтида тшъри чизиы бщйлаб оширишга нисбатан нагузка динамикаси айтарли кескин оширилади; лекин бунда организмдаги нагузкага мосланиш жараёнларининг боришини энгиллаштирувчи стабиллашув ўола-ти нисбатан сезирарли ифодаланади.

Нагрузканинг ана шундай шаклдаги динамикаси нисбатан аъамиятли бщлган даражадаги юкламаларни щзлаштириш имконини осонлаштиради.

Юкламани аста-секин оширишнинг тщлынсимон динами-каси шундай характерланадики, аввалига айтарли паст, бирмунча секин, лекин бир текисда аста-секин бериб борилаётган нагруккада бирданига кескин кщтариш ылинади ва аста-секин пасайтирилиб энг олдинги, дастлабки бошланган нагруккага ыайтилади. Чунки, функционал мослашув орыада ыюлиши мумкин. Мослашув белгилари кузатилгач, нагрукка янада катта “тщлын” билан оширилади. Бунда аста-секинликни бузилмас-лиги муъимдир. Шундай ыилиб нагрукка ыажми ва интенсив-лигини энг катта тщлынга олиб чыиб юклама миъдорини ошириш мумкин.

Умуман, узоз муддат (бир неча йиллар) давом этган машъулотларда нагрукканинг динамикаси ыайыятдан ыам тщл-ынсимон ёки унга щхшаш шаклга (формага) киради.

Бошыа сщз билан айтганда, жисмоний тарбия жараёнининг нисбатан узоз давом этмаган даврларида, агар у ыанчалар ыисыа бщлса, нагрукканинг тщври чизиы бщйлаб ва поёнасимон тарзда оширишнинг умумий даражаси ыажми ва интенсивлиги шунча юъори бщлиши мумкин.

Бу содир бщладиган ыатор табиий физиологик жараёнлар сабаблари билан белгиланади ва улар моъят жъятидан етакчи рол щйнайди: биринчидан, организм физиологик жараёнлари-нинг табиий ритмини ифода этувчи хизмат ёлатининг даврий тебраниши ва ыаётнинг умумий режими, фаолияти; иккинчидан, мослашув жараёнларининг ыонунияти; учинчидан, нагрукка ыажми ва интенсивлигини оширишдаги ыарама-ыаршиликлардир.

Кейинги икки ёлатга аниълик киритамиз. Организм шакли (формаси) ва вазифаси (функцияси)нинг стабиллиги щзига хос кучга эга бщлиб, турли орган ва системалардаги мослашув жараёни бир ыаётнинг щзида бщлмай, ыайта ыуришга мослашиш динамикаси, нагрукка динамикасидан “орыада” ыолгандек бщлади: аввалига нагруккалар оширилади, сщнгра янги оширилган талаблар орыали келиб чыыарилган мослашув жараёни йщлга ыщйилади. Агар машъулотдан машъулотга ёки белгиланган машъулотларнинг бир сериясидан бошыа сериясига нагрукка ортираверилса нагрукканинг умумий ыажмини юъориликка кщра, эртами-кечми барисбир организмнинг имко-нияти ва унга ыщйилаётган талаблар орасида узулиш содир бщлади. Бунга йщл ыщймаслик учун нагруккани умумий ыажми-нинг тщлынсимон «кщтариш” ва “пасайтириш”ларни ыщллаб нисбатан кечроы мослашувчи организмдаги щхшаш ёлатни вужудга келтиришимиз лозим.

Юкламанинг ыажми ва интенсивлиги, бошыачасига, жисмоний ишнинг миъдорий йиъиндиси ва унинг зщририш билан бажарилиши

даражаси орасидаги зиддият бирваракайига маолум чегарага, ыиррага эгалиги билан ифодаланеди.

Бажмининг кейинчалик оширилиши машынинг ёки машы-лотнинг интенсивлиги, стабиллашув, сщнгра унинг пасайиши билан боълиы ёки унинг акси бщлиши мумкин: Зарур бщлган даражада интенсивликни ошириш учун ыайсидир этап давомида стабиллаштириш ва нагрузка ыажмини оширмасликка тщъри келади.

Бироы, жисмоний тарбия жараёнида ыажм ыамда интен-сивликни умумий тенденциясини ошириб бориш бир оз ушланишига тщъри келади, бщлмаса, жисмоний сифатларнинг доимий ва ыар томонлама ривожланишини таоминлаб бщлмайди. Бу ыарама-ыаршилик нагрузка динамикаси ёрдами билан ыал ыилинади. ыар бир тщълын ваъти билан бир-бирига тушмайдиган ыажм динамикаси ва интенсивлик динамикаси ажралгандек бщлади. Бошланишида агар ваътнинг катта бщлаклари хусусида гапирилганда (ыафта ёки ой назарда тутилади) нагрузкаларнинг ыажми нисбатан кщпайтирилиши содир бщлади; бунда интен-сивликнинг темпи унчалик оширилмайди. Сщнгра маолум даражадаги стабиллашувдан сщнг ыажм ыисыартирилиб, интен-сивлик шу этап учун энг юъори даражада кщтарилади. “Тщълынларнинг ыажм ва интенсивлиги пасайиши” – энгиллашган яқунловчи даъиыа ыисобланади. Сщнги тщълынлар худди шу тузилишда бщлади. Лекин нагрузка щсишининг умумий тенден-цияси юъори даражада щтади.

Бу тенденция кщп йиллик машылотлар давомида саъла-нади, маолум ваът щтиши билан у умумий тенденция бщла олмай ыолади (функционал, адаптация имкониятлари кучли пасайиши-нинг кучайишининг ыисобига) ва йиллик машылотларнинг айрим этаплари рамкасида ыщлланилади. Шундай ыилиб шу кунгача нагрузканинг умумий динамикаси кщп йиллик аспекти “тщълынсимон” тарзда ыщлланилиши амалиётда кщпроы кузатил-моъда.

Нагрузаларнинг тщълынсимон оширилиши - ыафталик, ойлик, йиллик фон асосида бщлиб, унга ыам тщъри чизиъли, ыам поъонасимон шаклдаги нагрузкаларнинг фонидан фойдаланиш жисмоний тарбиянинг турли этапларидаги конкрет вазифалар-нинг ыал ыилиниши шароити билан боълиы. Нагрузкани тщъри чизиы бщйлаб оширишда, умумий даражаси нисбатан юъори бщлмаган нагрузкалар ва айниыса, аста-секинлик билан ишга тортишда ыщлланилади. Поъонама-поъона динамика юъоридаги-нинг акси, бажарилган ишлар базасида шуъулланганликнинг ошишини стимуллаштириш вазифаси ыал ыилади.

10.7. Услубий принципларнинг шзаро алоъаси

Жисмоний тарбия принциплари хусусида айтиб штилган фикрларни диъйат билан таълил ыилсак, уларнинг мазмуни бир-бири билан шундай туташган бири-бирига сингиб кетган ва хатто шзаро мослашиб кетганлигини кшришимиз мумкин. Бунга ажабланмаса ўам бшлади, чунки уларнинг барчаси бир жараёни айрим ажратилган томонлари ва ёнуниятларини ифодалайди, моъиятига кшра улар алоъида, лекин шартли равишда алоъида аспектдаги принциплардек ифодаланнади.

Онглилик ва фаоллилик принципи жисмоний тарбиянинг бошыа барча принципларининг амалга оширилиши умумий шартлари тарзида ыабул ыилиниши мумкин. Чунки, шуўулла-нуувчиларнинг ишга онгли ва актив муносабати шыув матери-алини кучига ярашалилигига, эгалланган билим, малака ва кшчникманинг пухталиги, аввалгиларининг кейингиларига боъла-ниши ва ўоказолар билан характерланади. Бошыа томондан, шуўуллауувчиларнинг актив фаолияти орыали белгиланган маъсадга олиб бориши, кшргазмаллик, кучига ярашалилик, индивидуаллаштириш, системалилик талабларни аста-секинлик билан ошириш принципларидан келиб чыкса, ыаъйбатдан ўам онгли деб ыабул ыилинади.

Кучга ярашалилик ва индивидуаллаштириш принципа-рини ўасобга олмасак, машўулотларнинг кетма-кетлиги ва нагруканиннг оширишнинг рационал йшлларини танлай олмай-миз. Шз навбатиде, кучига ярашалилик чегарасини белгилаш системалилик ва талабларни ошириш принципи асосида амалга оширилади бундан келиб чыадики, кшрсатилган принциплар-нинг ўеч бири бошыаларини инкор ыилиш билан тшлалигича амалиетга тадбиы ыилинмайди. Уларнинг шзаро бирлиги асосида ўар бирининг таосир доираси тарбия жараёнига кутилган самарани бериши мумкин.

11-БОБ. ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ТАОЛИМНИНГ УСУЛИЯТЛАРИ

Жисмоний тарбиянинг шъитиш предмети сифатидаги махсус билим ва ъаракат фаолиятлари шъитувчидан шъитишга хос маолум усуллар ва усулиятларни билишни талаб этади. Таолим (шъитиш)нинг усулиятлари кшп бщлишига ыарамай уларнинг ъеч бири универсал эмас. Таолим усулиятларининг тавсифини билиш бу услублар таркибидан ыулайини танлаб олишга, шъитиш вазифаларини ъл ыилиш учун нисбатан самаралиларини ажра-тиб олишга имкон беради.

Шъитиш жараёнининг турли шароитда, турли хилдаги шъуълланувчилар билан кенг доирадаги вазифаларни ъл этиш имкониятини берадиган ва тарбиячи ёки мураббий ышллайдиган фаолиятни усулият деб аташ ыабул ыилинган бщлади. Масалан: кшргазмалилик билан ъаракат фаолиятлари билан таништириш, уларни турли ёшдаги шъувчилар, катталарда такомиллаштириш-дек турли хилдаги таолим вазифаларини осон ъл ыилишда фойдаланиш мумкин.

Усул – бу педагогнинг шундай таосир фаолиятики, шъитишнинг ыандайдир маолум бир шароитида таолимнинг хусусий вазифаларини (ёки шша вазифаларни бирор висмини) осон ъл этиш учун ышлланилади. Масалан: машини шъувчига ёнламасига-шъи ён томони билан туриб кшрсатиши шъувчига тшъри туриб кшрсатгандан яхшироы самара беради. Тушунча осон ъл бщлади.

Ъар бир методнинг турли хил методик усуллари бщлиши мумкин. Улар сон-сановисиз даражада кшп бщлиб, маолум ваыт мобайнида айримлари йшъи бщлиб кетса, айримларининг кшри-нишлари шъзгаради, шъитувчининг ижодий изланиши, фаолияти натижасида янгилари ълм вужудга келиб, амалда ышлланилади. Кшппинча шъитиш даражасига хос методик усуллар ължмини шъитувчи, мураббийни кшпроы билиши уларнинг фаолиятига баъо беришда муъим ролр шъйнайди.

Тажрибасиз шъитувчиларда баозан усулият – методик усул-нинг ташъи аломатларини шъида мужассамлагандек кшриниши мумкин. Масалан: айрим маъълларни бщлакларга ажратиб шъргатиш уларнинг тизимини ярата олмасликка олиб келади, натижалар кутилгандай бщлмайди. Бу усул кшп ъллда методик усулга шъшаш бщлади. Аслида у янги ъаракатни шъллаштиришда ышлланиладиган асосий усулиятдир.

Таолимнинг усулиятларига ышъилган умумий талаблар. Ёар ыандай конкрет ъллатда у ёки бу усулиятни маъсадга мувофиы ълда ышллаш ыатор талабларга риюя ыилишни таъазо этади:

1. **Усулият албатта илмий асосланган** бщлишлиги (олий нерв фаолияти) мувофиылиги.

2. **Ышъилган вазифага шъитишнинг усулиятини мувофиы-лиги.**

Вазифаларнинг олдиндан аниқ белгиланмаслиги таолим усулиятларини таъри танлаш имконини бермайди. Мисол, дарсда “козёл”дан оёларни кериб таяниб сакрашни шргатиш (щйитиш) вазифаси ышйилган бшлса, усулиятни танлаш мумкин бшлмай ёлади (бшлакларга ажратиш билан ва ыаракатни тшла бажариш билан щйитиш методларига таяниш мумкин холос). Нисбатан аниқ вазифа, масалан, “козёл”дан оёларни кериб сакрашда ышллар билан “депсиниш”ни шргатиш ышйилса, машыни бшлак-ларга ажратиш билан шргатиш усулиятини ышллашга имконият пайдо бшлади.

3. Таолим усулиятини щйитиш жараёнида тарбиялаш характери ни шакллантириши. Ёар бир танланган усулият айнан шу ыаракат фаолиятини щйитишнинг фаыат эффектини таомин-лаш нуытаи назаридангина баёланмай, тарбия вазифалари позицияси талабига ыараб ыам баёланиши зарур.

4. Усулиятларнинг ышлланиши таолим тизимидаги барча принципларнинг мувофиылиги ва амалда ышлланилишига таяни-шига лозимлиги. Усулиятни алобида олинган прицип билан алобасини бир томонлама изоёлаш ва уни тушунтиришга йшл ышйиб бшлмайди. Масалан: агар щйитувчи кшрсатиш усулиятини ышллаган бшлса, уни кшргазмалилик принципига тшла рива ыилаётир деган хулосамиз нотшри бшлади. Маолумки, бу принцип ыатор усулиятлар тизими орыали ышлланилади.

5. Щыув материалнинг хусусиятларининг мувофиылиги. Щйитиш методлари маолум даражада бшлсада жисмоний машы-ларни турларига боылиы бшлиб, айрим ёолларда фаыат сшз билан ифодалашнинг шзи кифоя ыилса, нисбатан ыийин вазифаларни ёал ыилишда эса кшрсатиш усулиятини ёам ышллаб туришга таъри келади. Уйналадиган машылар, гимнастика, спорт ва туризм тарзидаги машыларни щйитиш шзининг хусусий усулиятларига эга эмас. Жисмоний тарбия усулиятлари жисмоний машыларнинг барча турлари учун бир хилдир. Шу билан бирга бу турларнинг ёар ыайсиси ыандайдир даражада бшлсада, бир хил усулиятнинг усуллардан фойдаланишга йшналтирилган бшлиб бошыаларидан нисбатан озроы фойдаланилади. Бундай ыарамлилик ыанчалар кам бшлса щйитиш натижаси шунча яхши бшлади.

6. Щыувчилар индивиди ва гуруёни тайёргарлигини мувофиылиги. Масалан, айрим ыаракат фаолиятларини шзлаштиришда яхши тайёргарликка эга щыувчилар учун ыисмларга ажратиб шргатиш методини ышллаш маысадга мувофиы эмас, нисбатан тайёргарлиги мавжуд бшлганлари учун эса бу ыаракат фаолиятни эгаллашни йшлланма берувчи машылар билан бошлаш лозим бшлади. Сшз билан ифодалаш усулиятдан фойдаланишда щыув-чиларнинг умумий билимлари

даражаси бир мунча юьюри бшлса шрганиш жараёни осон кечади. Масалан: “вираж” бшйлаб югу-ришни тушунтиришда уларни физика соьаси бшйича билимига таянишимизга тшъри келади ва ь.к.

7. Шьитувчининг индивидуал хусусиятлари ва имкониятларини мувофиьлиги. Албатта, ьар бир педагог таолимнинг барча усулиятларини тшда ьажмда эгаллаган бшлиши, баози шьитувчилар айрим усулиятларни яхши, айримларини эса яхши билмайдилар. Жисмоний тарбия жараёнида шьитувчининг бун-дай хусусиятларни ьисобга олишга тшъри келади. Агар маолум ьолатда икки хил усулиятдан бир хил натижа чиьиши аниь бшлиб ьолса, албатта, шьитувчи шзи пухта билган усулиятни ьшллashi лозим.

8. Машьулотлар шароитининг мувофиьлиги. Масалан, мактабдаги дарсларда тирмашиб чиьишга шргатиш фаьят бир ёки икки арьон билан амалга оширилса, ьаракатни бир бутунлигича тшда шргатиш усулиятидан фойдаланиш самара бермайди чунки машьулотнинг зичлигига пугур етади. Сцздан фойдаланиш мето-дида шьитувчи залнинг акустикасини ва спорт майдонининг сатьини ьисобга олмаса шзи учун ьшшимча нокерак муаммоларга дуч келади.

9. Усулиятларнинг турли хилларидан фойдаланиш талаби. Усулиятларнинг ьеч ьайсиси бири тегемон, етакчи ёки универсал бшла олмайди. Уларнинг барча турларидан фойдаланиш, таолим-нинг самарасини оширади. Ёар бир усулиятнинг шзига хос яхши томонлари бшлишини эотибордан соьит ьилиб бшлмайди. Улардан саводсизларга фойдаланишнинг оьибати яхши бшлмай-ди. Самара бераётган усулиятлар бошья пайтда умуман ярьосиз, хатто зарарли ьам бшлиб ьолиши мумкин. Шунинг учун педагогика жараёни таолимнинг усулиятларидан маьсадга муво-фиьини танлай билишни таьозо этади. **Кшрсатиш тушунтириш билан, тушунтиришни кшрсатиш билан ифодалаш, тузатишлар кшрсатишлар ва ьоказолар билан ьшчиб олиб борилган** шьув-тарбия жараёни амалиётда шз самарасини тез кшрсатади. Шуьулланувчиларнинг барчаси учун ярайдиган, таолим шаро-итининг барчаси шароитига мос келадиган усулиятлар умуман йшы десак хато ьилмаган бшламиз. Амалиётда ьайси бир усулиятни универсал метод сифатида юьюри баьоласак, уни барча шьитувчи ьшллай бошлайди, бу шз навбатида, шьитувчи ижодкорлигини чегаралаб ьшяди, шьувчининг барча имкониятла-ридан фойдаланиш имконини бермайди. Бу фикр П.Ф. Лесгафт томонидан образли тарзда ифодаланган: “айтиш мумкинки: “Усул-бу мен”. Усул шундан иборатки, билимли, тушунадиган шьитувчи шз ишини шзи олиб бораверади”.

Таолим усулиятларини тавсифи. Шьувчиларнинг билимла-рини ошириш, малака ва кшчникмаларни эгаллаш учун таолим методлари уч

гуруёга ажратилади. Ҳар бир гуруё бир неча хил методларни шз ичида мужассамлаштирган. Мужассамлаштирилган усулиятларни жисмоний тарбия таолими жараёнидаги шрнига кшра сшздан фойдаланиш, кшргазмали шс ёилиш ва амалий усулиятлар деб гуруёланади ва улардан педагогик жараёнда кенг фойдаланилади.

Шыитишнинг усулиятлари

Сшздан фойдаланиш усулиятлари	Кшргазмали шс ёилиш усулиятлари	Амалий усулиятлари	
Ёикоя Ифодалаш Тушунтириш Суьбат Муьокама Топшириы Кшрсатма Баёолаш Буйруы	Кшрсатиш, на- мойиш этиш, плакатлар, Ки- нограммалар, доскага бшр би- лан чизиш, шыувчиларни шзи чизгани, макетлар, моделлар, ранг ва товуш сигналлар	Ёлатоиян ва Ёисман регламентлаш- тириш ва Ёаракатни бир бутундигича тшла шргатиш	Шйин ва мусоба ыа

Усулиятларнинг мавжуд уч гуруёи орыали шзлаштирилган фаолияти билан организмнинг турли анализаторлири тизими ёрдамида таништириш таоминланади: шыувчи эшитади, уяади, шзи Ёаракат жараёнини шс ёилади. Ишга иккала сигнал системаси жалб ёилинади. Ёаракат фаолиятини шыитишда амалий усулиятлар муьим аъамият касб этади. Биринчиси иккинчисига пойдевор шшйса, уни ёуриб битириш – яони Ёаракат фаолиятининг ижроси шйин ёки мусобаъа усулияти орыали амалга оширилади.

11.1. Сшздан фойдаланиш усулияти

Шыитувчи шз фаолиятини асосан сшз ёрдамида (конст-руктивлик, ташкилотчилик, изланувчанлик орыали) амалга оширади, шунингдек шыувчилар билан шзaro мулоьат ва муносабат шрнаади. Сшз таолим жараёнини фаоллаштиради, айтарли тшла ва ании тасаввурнинг шакллантиради, таолимнинг вазифасини чуьурроы шс ёилиш ва фикрлашга ёрдам беради. Сшз ёрдамида шыитувчи шыув материалдан фойдаланади, унинг шзлаштирилиши натижасини баёолайди ва таълил

ыиладн, бу бнлан шыувчннн шз-шзннн баъолашга шргатадн. Ва ннъоят, снз бшлмаганда, шыутувчн таолнмнннг барча жараёнига хос ёлатларнн, шыувчннннг хулыи юриш-туриши ва бошыа шу шхшаш жараёнларнн бошыара олмаган бшлар эдн.

Шундай ыилиб, шыутувчн сшзнннг иккн функциясндан фойдаланнш имконнга эга: бнрнчнсн - **снзнннг маоносн** орыалн шыытылаётган материалнннг мазмунннн ифодалаш; иккнчнсн-дан **эмоционалнк** - шыувчннннг ысснётнга таоснр этншн функцияларн.

Сшзнннг маоносн ыаракат вазифасннн ыал ыннннда шыувчн-лар учун уни мазмунннн тушунарлн ифодалайднган бшлсн. Ы.А. Ашмарнн ыуйыдагн услубнй тавснйларнн таклнф этадн.

1. **Снз маоносннннг мазмуни** шыувчнлар хусуснйатларн ва таолнм вазифаларнга мувофыылашган бшлншн; Ягнн ыаракат фаолиятынн шзлаштрншдан аввал дастлабкн тушунтрншдан фойдаланнш, бу бнлан ыаракат фаолиятн асосннн англаш ва сшзнг ыаракат техннкасннн деталларнн баён ыннш ва унга тушуноб этнш.

2. Сшздан фойдаланган ёлда **шзлаштрнладнган ыаракат фаолиятынн фойдасннн тушунтрншн**. Масалан, болалар тнрма-шнб чнншннннг эркнн усуннн бнр оз бнлганнкларн сабаблн, кыпннча коорднннннн талаб ынладнган уч усун бнлан тнрмашнб чнншннн шрганнш хоышнн пасайншн юз берадн. Тушунарлн тарзда бу усуннннг афзалнкларнн тушунарлн шзлаб бернлса, шзлаштрншга салбнй муносабатнн йшыыа чннйарнш мумкнн.

3. Сшзнннг **ыаракат фаолиятндагн** алоёнда ыаракатларнннг шзаро боълыылыгннн аннылашдагн зарурлнгн. Айнныса, йшлланма берувчн машыларнн бажарншда бунн ёддан чннйармаслк лознм. Бундай машылар айтарлн эмоционал бшлмай, уларнн шзлаштрн-рнлаётган асоснй ыаракат фаолиятларн бндан боълыылыгннн англаш керакнлгн талаб ыннннадн.

4. Шыутувчннннг машы техннкаснн асосннн тушунтрнш-дагн нутынга катга аъамнйат бернш, асоснй шчрнннш талаб ыннннаднган даыныаларнннн эслатнш. Одатда бу маысадда кшрсат-ма айтнш тарзндагн ифода ва нборалар (“ышлларнн”, “бошнн”, “алеоп”. ва ы.к.лар)дан фойдаланнлады.

5. Сшз образлн бшлншн керакнлгн. Образ воснтаснда ифодалаш машыннн кшргазмалнлнгннн ошнрадн ва шыувчнларга фаолиятнн анча тушунарлн ынлады. Шыувчнлар бнлнмларн ва ыаракат тажрнбасннн ыснбга олган ёлда, шыутувчн ышйылган вазифаларнн бажарнш бнлан боълыы бшлган керакнл деталларга шыувчн днныятнннн ыаратадн мумкнн.

6. Шыувчнларга халн автоматлашмаган ёлда бажараётган ыаракатларн ыаында (тузатншга тшчрн келнб ыолган пайтлардагнн

бундан мустасно) гапириш маъсадга мувофиқ эмас. Шыгувчи шыувчининг автоматлашган ыаракатлари ыаыида гапирса, шыувчи ижро ваыида ыаракатни шша фазалари устида шйлайди, натижада автоматлашган ыаракатлар таркибида узилишлар содир бшлади.

Сшзнинг **эмоционаллик** хизмати шыув ва тарбиявий вази-фаларни ыал этишда муым аыамиятга эга. Эмоционал жыатдан ранго-ранглик сшзнинг таосир кучини оширади ва маносини тушунарди бшлади. У шыутовчининг шз фанига, шыувчига бшлган муносабатини билдиради, шыувчи ыизиыишини оширади, шзининг ютуына ишонтиради ыийинчиликларни энгиш учун ишонч туыдиради.

Умумий педагогика жараёнида сшздан доимо фойдала-нилади. Жисмоний тарбия жараёнида уни ышллаш шзига хос мазмуни ва услубий хусусиятлари билан ажралиб туради.

Айтиб бериш (ыыкоя) Шыувчи фаолиятини шйин тарзида ташкиллаш учун кшпинча шыутовчи томонидан айтиб бериш ышлланилади.

Сшз билан ифодалаш – бу ыаракат фаолияти ыаыида тасаввур ыосил ыилиш усули бшлиб, фаолиятнинг характерли белгилари сшз орыали саналади, нима ыилиш лозимлиги тушунтирилади, нима сабабдан айнан шундай ыилиш зарурлиги гапирилади. Ундан шыувчининг ыаракат тажрибаси ва билимига асосланиб дастлабки - бирламчи тушунча ыосил ыилиш ёки энг содда ыаракатларни шзлаштиришда фойдаланилади.

Тушунтириш - ыаракат фаолиятларига онгли муносабат-нинг муым усулларидан бири бшлиб, у “нима учун?” деган асосий саволга жавоб беради.

Суббат – бир томондан, фаолликни оширади, шз фикрини айтиш малакасини шакиллантиради, бошыа томондан, шыутов-чига шз шыувчиларининг билиш, бажарилган ишни баыолаш учун ёрдам беради. Суббат фаыат шыутовчининг шыувчиларга берган саволлари ва уларга шыувчиларнинг жавоблари ёки шз Дуне-ыарашларини эркин гапириб бериш, шртага ташлаш тарзида амалга оширилади.

Муыокама – бирор вазифани аниы ыал ыилиб бшлинганидан сшнг штказилиши билан суббатдан фары ыилади. Муыокама шыутовчи томонидан штказилса, бир томонлама шыувчилар иштироки билан штказилса икки томонлама бшлди деб айтиш мумкин.

Топшириш – дарс олдидан вазифа ышйиш ёки дарс давомида хусусий вазифа ыыйиш тарзида берилади. Вазифанинг биринчи шакли шу билан характерланадики, шыутовчи бирданига вазифани бажаришнинг бир неча усулларини топшириш тарзида тушунтиради. Шыувчиларга эса фаыат талаб ыилинганларни бажариш вазифаси ыолади холос. Топшириш иккинчи шакли шыувчилар учун нисбатан ыийинроы

бшлицб, улар шыитувчидан вазифани фаыат ифода тарзида оладилар, уни ьал ыилиш, ечишни мустаыил ыидиришга мажбур бшладилар.

Баьолаш ьаракат фаолиятининг бажарилишининг таьлили натижасидир.

Кирсатма – ыисыалиги билан ажралиб туради ва сщзсиз бажаришни талаб ыилади. Бу шыувчи диьыатини фаыат вазифани бажариш лозимлиги ва бир ваьтнинг шзида уни бажариш мумкинлигига ыаратади ва шыувчининг ишончини ошириш учун хизмат ыилади. Кщрсатма орыали шыувчи вазифани ьал этишнинг аниь ищлжалини, шунингдек, хеч бир асослашсиз хатоларни тузатиш усулларини олади.

Команда – жисмоний тарбия жараёнидаги хусусий ва энг кщп тарыалган сщздан фойдаланиш усулияти. У фаолиятни сщзсиз бажариш, ьаракатни тугатиш ёки темпни шзгартиришнинг буйруьы шаклидир. Сафдаги командалар (армияда, дарсда, тренировка ва бошыа машулотлардаги), ьакамликдаги махсус реплика (сщз ташлаш)лар, старт олиш командалари ва бошыалар тарзида учрайди. Мактабгача ёшдаги болаларда командалар ыщлланилмайди. Кичик мактаб ёшдаги болаларда эса командалар чекланган бшлади. Командаларнинг самарадорлигига сщзни зарур урьу билан талаффуз эта билиш, нуты ва шыувчилар ьаракати ритмини ьис ыила олиш ва ривожлантириш, овознинг оьанги ва кучи, уни турлича шзгартира олиш ьюбилляти, ыадди ьомати, ыщлларининг ифодали ьаракатлантира олиши ьамда шыувчилар-нинг интизомига юьори даражадаги таосир этадиган восита-лардандир.

Сановы – керак бщлган ьаракат темпини йщлгга ыщйишда фойдаланилади. У бир неча усуллар орыали амалга оширилади; овоз билан ьисоблаш (“бир, икки, уч, тщрт!”), бир бщынли сщзлар ыщшиб санаш (“бир-икки-нафас олинг!”) ва ниьоят, турли хилдаги ыщшиб санашлар, ыарсак, ритмни овоз бериш ва ь.к.

11.2. ьаракатни кирсатиш орыали ьис ыилдириш усулиятлари

Бу гуруьдаги усулиятлар шуьулланувчиларга ьаракат фаолиятини бажарилишни кщрини ва эшитиш орыали таомин-лайди. Кщриш, бажарилаётган пайитдаги эшитиш ьам шуьулла-нувчиларда ьаракат фаолияти хавида ьар томонлама кенг тасаввур ьосил ыилади, бу навбатдаги такрорлаш учун тахминий асосни кенгайтиради. Кщргазмали ьис ыилдириш нисбатан чуьурроы, тезроы ва пухтароы шзлаштиришга имконият беради, шзлаштириладиган ьаракат фаолиятига ыизиьышни орттиради. Болаларни шыитишда кщргазмали ьис ыилдиришда муьим ролр шйнайди, чунки уларда таьлид ыилиш, тирик мисолларга бево-сита ижрони кщришга интилиш жуда кучли ривожланган.

Кўрсатиб ўис эттириш шундагина Ышл келадик, Ыачонки, машини ижросини кўриш орыали Ыабул килинаётган Ыаракат фаолияти структураси тушунарли ва шьувчи онгига етган бшлса, улар таолим жараёнидаги фаол ва самарали фаолиятга туртки бшлади. Агарда, шуьулланиш жараёни жонсиз, фаолиятлар номигагина бажарилиши мумкин, бунда шьувчилар пассив ижрочига айланади. Натижада шрганувчи шзининг Ыаракат фаолиятини таълил Ыилишга Ыаракат Ыилмай, диъыат эотиборини Ыаракатнинг ташьы томонига кўринишига Ыаратади холос, бу шз навбатида, психик жараёнларнинг активлигини пасайтиради, фикрлашнинг бир томонлама бшлишига олиб келади.

Ыаракат фаолиятининг шьитувчи (ёки шьувчи) томонидан намоийш Ыилниши жисмоний тарбия таолимида зарурий кенг тарьалган усулиятлардан Ыисобланади.

Шьувчининг онги унга кўргазмали сингдирилганига таълид Ыилиб шрганиш таълил Ыила олиш Ыобилиятига боълиы. Агар шьувчи кўрганини таълил Ыила олса ва у таълилга шргатилган бшлса, унда таълид Ыилиш шьувчининг билими, шзлаштириш Ыобилиятини шсиши учун самарали усуллардан бирига айланади. Шьитувчининг шзсиз таълид Ыилиш “кўргину бажар” принципи асосида шьйтиши, кўрган машини бажарилишини тушунмай, фикрламай мантиъсиз такрорлашга айланади. Натижада шьувчи шьитувчиси кўрсатганини кўр-кўрона бажарадиган, Ыаракат фао-лиятларининг асосий Ыонуниятларининг англамайдиган ижрочи-ларига айланиб Ыолишига йшл Ышймаслик лозим.

Кўрганига таълид Ыилиш асосан шьувчининг ёши ва жис-моний тайёргарлиги даражасига боълиы. Кичик мактаб ёшидаги болаларда таълид Ыилишга интилиш, синчковлиги, Ыизиувчан-лиги орыали содир бшлади (асосан, катталарга шшшашга уриниш), катта мактаб ёшидаги болаларда эса Ыаракат фаолиятига онгли муносабат, Ыаракат техникасини тушуниб, осонроы ва тезроы эгаллашга интилиш асосида содир бшлади.

Кўрганига таълид Ыилишнинг самарадорлиги тшрт факто-рига боълиы:

1) шьувчиларнинг таълид Ыилишга тайёрлиги, уларнинг тайёргарлиги даражасининг таълид Ыилинадиган обоектнинг шрганишдаги Ыийинчилигига мувофиылиги, шунга кўра, жисмо-ний машы ижроси Ыийинлиги шундай даражада бшлсинки, уни эгаллаш учун шьувчидан фаьат максимал шрииш талаб Ыилинсин;

2) шьувчиларнинг таълид обоекти Ыаидаги тасавурларини тшдлалиги;

3) шьувчида Ыизиыишга сабаб бшладиган таълиднинг таолимга хос туб мотиви учун имкон яратиш, уни моъияти даражасини фарылай Ыилаш;

4) щыувчини таылидга хоъиши, кузатаётганини актив такрорлаш (В.В. Белинович, 1958).

Жисмоний машины кцрсатиш учун ыцйиладиган методик талаблар:

а) шрганилаётган ыаракат фаолиятини ижодий такрорлашга имконият очиш маъсадида кцрсатишни коментария ыилиш билан олиб бориш;

б) кцрсатиш пайитида щыувчиларнинг щыитувчининг эмоционал ыолатига таылид ыилишини эотибордан четда ыолдирмастик орыали таолим жараёнига муносабатни шакллан-тириш муъим аъамият касб этади.

Кцрсатишнинг мазмунини щыитиш вазифалари мазмунига мувофиылиги:

а) кцриши орыали тцла тасаввур ыосил ыилиб, машины такрорлай билиш, кцрса-ю ыаракатини бажара олмаса таолимда самара бцлмайди;

б) ыаракат фаолиятини эгаллаш, шрганишни кцрсатиш талаб этилса, машы техникасининг ижроси кцрсатувда ишдивидуаллаштирилиши ва спорт маъоратини юъори даражада ифодалайдиган бцшлиши лозим;

в) щыувчи диъыатини алоъида ыаракатларга ва акцентлаштирилган шкриишларга ыаратиш лозим бцшлиб ыолса, кцрсатишда машининг айнан шша жойлари такрорий, урьу бериб, секинлаш-тирилиб намоён ыилинади, аниы бцлмаган, палапартиш кцрса-тишларга йцл ыцйилмаслиги, ижро эса щыувчилар томонидан намуна сифатида ыабул килиниши керак бцлади.

Жисмоний машины щыувчи томондан кцрсатишга ыуйидаги ыолларда рухсат берилиши мумкин:

а) щыитувчи саломатлиги ёмонлиги туфайли ыаракат фаолиятини кцрсата олмаса;

б) кцрсатишда щыитувчи имкони бцлмай ноъулай ыолатда ыоладиган ыолатда туриб ыоладиган бцлса (масалан, боши ерга ыараб ёки щыувчиларга орыаси билан туриб ыолса);

в) щыитувчи щыувчида ыаракатни бутунлай бажариб бцл-майди деган фикр тцла онгига сингиб ыолганини сезган таыдирда уни йщыютиш учун;

г) щыувчи мисолида машы ижросини индивидуаллашган техникасини намоишкорона бажариш керак бцшлиб ыолган таыдирда.

Кцрсатишда щыитувчи шундай низомга риоя ыилиши керакки, у барча щыувчиларга раъбарлик ыила олсин (юъорироъида туриб бутун бажарилишини кцришни турли томондан кузатиш имкониятига эга бцлсин, синфни назоратда тутиш), щыувчилар машины фаъат бир

томондан эмас (масалан, ён профилда оёларни букиш ёзишнинг кчриниши ындай бцлади ва ь.к.) кчрсата олсин.

«Бундай бажариш керак эмаслигини кчрсатиш»ни цыи-тувчи томонидан намойиш ылишга рухсат бериладиган ьолат-лар: цыувчи бажарилган машыга таныидий ыарашни билса; цзларнинг ьаракатларини таыюслаш солиштириш малакасыга эга бцлса; машыни таылил ыила оладиган бцлганларида; кчрсатишни ищонтирадиган тушунтиришлар билан олиб бора олса ва цыувчини таныид, масъара ылиш маысадида бцлмаса. «Ойнада» аксини кчргандек кчрсатувлар фаыат содда ьаракатлар, асосан, умумий ривожлантирувчи машыларни кчрсатишда ыщлланилиши тавсия этилади. Ыийин ьаракатларни бу усулда кчрсатиш ыоюдага кчра ижронинг табийлигини, енгиллигини йщыолишига олиб келиши амалиётда исботланган.

Кчргазмали ьуролларни намойиш ылиши. ьаракат фаолия-тини предметни тасвирини ьис ылиш учун ыщлланилади. Намойиш ылиш кчрсатишдан кчра ыулайлилга эга ва керак бцлса диыыатни статик ьолатларга, фазаларнинг алмашинишига ыаратиш имконияти мавжуд бцлади. Намойиш педагогик вазифа билан ыанчалар аниы боылиы бцлса, уни дидактик аъамияти шунчалар ортади. У ыщшимча усул бцлиб ыщлланилаётган у ёки бу методни тцлдирриш учун хизмат ыилади. Кчргазмали ьурол цзининг шцлови, шакли, ранги, цз элементлари жойлашишининг зичлиги билан цыувчи томонидан жадвални ыабул ыила олиш принципларини ифодаласин, турлича кчргазмали ьуролларнинг ьар бирини намойиш ыилинишида риоя килиниши лозим бцлган айрим усулият ыоюдаларга бцйсунсин.

Плакатлар ьаракат ьолатини кчрсатишда бажаришда урчу берадиган ыийин жойларни цзида акс эттириши, цыувчи диыыатини чальятадиган элементлардан ьели бцлиши зарур. Айниыса, мазмунига кчра фаолият таркибюдаги ьаракатлар кетма-кетлигини бир ваытнинг цзида акс эттирган плакатларнинг ыиммати юыори бцлади.

Намойиш ылиши – цыувчилар томонидан материални ыабул ыилишга шароит ярагиши зарур: биринчидан, болаларда кузатиладиган предметга ыизийишни шакллантириши; иккинчи-дан, уларнинг диыыати таолимнинг аниы вазифаларига ьал ыиладиган етакчи элементларга йщналтирилган бцлиши зарур. Тушунтириш ва намойиш ыилиш ваыти ва ьажмини таолимнинг вазифасыга бцйсундириш керак бцлади. ьар ыандай ьолда ьам кчргазмали ьис ыилиш цыытувчи саволлари ва цыувчининг жавобларини натижаларни аниылаш учун аъамияти каттадир.

Плакатларни намойиш ыилиш техникасининг барча учун бир хил талаблари мавжуд эмас. Улар дарсдан, машыулотдан олдин илиб

ыщйилади ёки дарс давомида ыаракат фаолиятининг зарур бщлган фазалари, элементларини щыувчилар диыыатининг аниы вазифаларни ыал ыилишга йщналтириб намоийш ыилиш учун амалиётда ыщлланади. Щыувчиларни чальйтмаслик учун намоийшдан сщнг улар тезлик билан ййиштириб олинйиши ёки жоиз бщлса, ыолдирилиши ыам мумкин.

Доскага бщр билан **чизмалар чизиш** щыитувчи етарли даражада чиройли чиза олиш ыобилиятига эга бщлсагина рухсат этилади. Бу плакатлардан бир оз афзалликга эга бщлиши мумкин, лекин уларнинг щрнини тщла боса олмайди. Биринчи-дан, ыаракат фаолиятини аста-секинлик билан чизаётиб, ыаракат фазаларини навбат билан алмашиниши, машы техникасининг асоси, унинг деталлари ыаында эсда ыоларли тасавурни ыосил ыилиш осон бщлади. Иккинчидан, расм жуда ыам содда, майда чуйдалардан ыоли бщлиши мумкин, у шз навбатида, щыувчиларни чальйтмайди. Учинчидан, доскадаги расм – намоийш ыилиш-нинг энг оператив методи, дарснинг ыар ыандай даыыасыда ыщ-шимча ваыт сарфламай, щыитувчи ундан фойдаланиши мумкин.

Щыувчиларнинг щзларини ыаракат фаолияти хаыидаги чизмалари, щз фикрларини график тарзда ифодалаш бажара олишни образли ыилишни щйлашга щргатади.

Жисмли ыщлланмалар нисбатан чегараланган дидатик имкониятларга эга. Тщла кщриниши, ёнбошдан, шарнирли моделлари ыаракатнинг айрим звенолари, гавданинг тщла ыара-кати траекторияси, амплитудасини намоийш ыилиш имконини беради.

Кинофилрм, барча техник ыийинчиликларга ыарамай, педагогик жараёнда жуда катта дидатик имкониятларга эга. Кинофилрм ыаракат фаолияти ижросининг энг ыюори спорт маъорати даражасыда, ыолаверса, уни катталаштириб секин-лаштириб, турли плоскострда, тщлалигича, айрим деталларига акцентни ыаратиб кщп маротабалаб такрорлаш имконини беради. Кщргазмали ыис ыилишда ыаракат ыолатининг тездаштирилган частотада кинога олиш жудда катта аыамиятга эга, чунки унда оддий кинога олишдагига нисбатан жуда секинлаштирилган суратлар ыосил бщлади. Бу, щз навбатида, ыаракатнинг барча деталларини кщриш имконини беради.

Овоз ва рангли сигналлар керак бщлган товушли ва рангли мщлжаллар - ыаракатни бошлаш ёки тугаллаш (ёки алоыида ыаракатлар) учун лозим бщлган темп, ритм, амплитуда ва ыоказоларни беришда ыщл келади. Бу метрономни “уриши” - ыаракатга керакли темп бериш учун, ердаги белгилар, байроычалар, улоыгириш ва ы.к. Кенг тарыала бошлаган электрон овозли етакчилар, автоматлаштирилган мщлжаллар (мишенрлар), зудлик билан ахборот берувчи махсус ыурилмалар таолим жараёнининг самарадорлигига таосир кщрсатмоыда.

11.3. Амалий усулиятлар

Бу усулиятлар шъувчиларнинг шъларини актив ыаракат фаолиятларига асосланган. Шартли равишда уларни *икки гуруъга* ажратамиз: *ыатийян ва ыисман регламентлаштирилган* машы усулиятлари (Б.А. Ашмарин). Улар орасидаги фары нис-бий. Даражаси ва характери турлича бщлсада, регламентлаш даыиыаси ыар бир усулиятда ыам мавжуд. Маолум шароитда турлича кичик гуруълардаги (подгруппадаги) икки хил усулият бирлаштири-лиши мумкин. Ёисман регламентлаштирилган машы усулияти ва мусобаъа усулияти орыали бир хил ыаракат фаолияти шъита-верилиши мумкин.

Ыатойян регламентлаштирилган машы усулияти ыаракат шаклини, нагрукка катталигини, унинг ортишши, дам олиш билан тщъри навбатлашувини ва ыоказоларни регламент-лаштириш орыали ыаракат фаолиятини кщп маротабалаб бажа-риш билан характерланади. Бунинг натижасида алоъида ыаракат-ларни танлаб олиб, аста-секинлик билан улардан зарур бщлган ыаракат фаолиятини тузишга имконият яратилади.

Ыаракат фаолиятини шълаштиришдаги бщлакларга (ыисм-ларга) ажратишни тщла шргатиш усулияти билан бир бирини тщлдириши ва турли шароитга мувофиы, шъув вазифаларини аниы белгилаб шъувчиларнинг гуруъли ва индивидуал характери-касига, таолим этаплари, шъув материалининг характери ва мазмуни, шъув воситаларининг сони (жизълар, снарядлар ва бошыалар)га ыараб ыщлланилиши керак. Асосан, бу усулиятдан жисмоний сифатларни ривожлантириш маысадида фойдалани-лади. Машы белгиланган ваыт ичида танланган ыаракат суроати (темпи), ритми, амплитудаси ыаракат фазаларини шъгаришсиз беришган кетма-кетликда олдиндан тузилган дастур асосида бажаришни таыazo ыилади.

Ыисмларга (бщлакларга) ажратиш билан шълаштириш усулияти бошланишида ыаракат фаолиятини алоъида бщлакларга ажратиб, уларни аста-секин зарур бщлган умумийликка бирлаш-тиришни назарда тутаети. Бу усулиятни тщлазонли амалга ошириш кщп ыолда ыаракат фаолиятининг алоъида бщлакларини ыисмларга ажрата олиш ва уни ажратиш лозим эмаслигини билишни ыамда амалда уни бажара олишни удалай оладими-йщъми шунга боълиы. Педагогика амалиётисидаги ыатор илмий ва амалий изланишлар ыар ыандай ыаракат фаолиятини таркиб топдирган бщлакларга - ыисмларга ажратиш мумкинлигини исботлади. Ёисмларга ажратиш чегараси ва унинг характери таолимнинг вазифаларига мувофиы ыолда, машыни бщлаклай олишни билишни таыazo этади. Бир бутун таркибдаги алоъида элементлар орасида белгиланган муносабатлар шънатилади. Бир бутун бщлишни аниылаш

фаъат уни ыисмларга ажратишни анг-лаш, бир бутун бщлиш ыонуниятларини билиш орыали амалга оширилади.

Бщлакларга бщлиш ыисмларга ажратиб шргатиш усулия-тининг характерли белгиси ыисобдланади. У бутун бир ыаракат фаолиятини эгаллашни энглаштирувчи бошланьич бир этап холос, якуни бщлиб ыаракатни тщла шрганиш тушунилади. Якунида щыувчилар ыаракат фаолиятини бошланишидан охири-гача бир бутун деб ыабул ыилишлари лозим. Бу ыщшилишнинг ижросида асосий ва иккинчи даражали элементлар бщлиши мумкин эмас, уларнинг ыаммаси муьимдир. Барчаси у ёки бу даражада щзида умумий ютуьига пойдевор ыуради.

Ыаракат фаолиятини ыисмларга ажратиш усуллари турли туман бщлади, лекин уларнинг ыар бири охирида аниь йщлланма берувчи машыларнинг вужудга келишига олиб келади. Щзининг вазифасига кщра ыамда табиатига кщра тщла бир бутун ыара-катнинг “бщлаклари-элементлари” билан принципал фарьга эга бщлмайди ва маьсадга мувофиь йщналтирилган бщлакларга бщлиш жараёнининг натижаси ыисобланади.

Йщлланма берувчи машыларни тщла ыаракат актини щзлаштиришни осонлаштириш учун олдиндан, бир ыатор хусусий билимларни бериш вазифаларни ыал этишда фойдаланилади. Шунинг учун бир бутун ыаракат фаолиятининг нерв-мукул щкриьиши элементларининг тузилиши ва характерига мослаб, уларга щхшаш йщлланма берувчи машыларни топиш муьим аьамиятга эга. Йщлланма берувчи машылар марказий нерв тизимидаги эффектли изнинг тщпланишига имкон беради, оьибатда улар энг содда ваьтли алоьыалар маолум щхшашлик ва координацион умумийликлар орыали асосий машыни щзлаш-тиришни энглаштиради.

Йщлланма берувчи машылар тизими щыитиш учун мщлжалланган фаолият таьлийн натижасида уни таркибий ыисмларга бщлиш ва уларга нисбатан жавоб берадиган даражадаги элементлар, уларни ажратиб, щыитишга ыщллашни таьазо этади. Йщлланма берувчи машылар бир бутун шаклда ва щыувчилар кучига яраша бщлиши керак. Ыаракат фаолиятини бщлакларга бщлишнинг характери, йщлланма берувчи машыларнинг сони, уларнинг навбати - щыитишнинг индивидуал шароитига ыараб ыщллаш учун щыитувчи томондан танланади. Ыар бир йщлланма бериш машыни ыщллаш, унинг давомийлиги (узунлиги), моьи-яти, ыийинлиги ва аьамиятини эотиборга олишда, щыувчилар тайёргарлигига ыаралади.

Йщлланма берувчи машыларни шартли равишда икки хил кщринишда тасаввур ыилиш мумкин:

1) бир бутун ʔаракатдан ажратилган ʔисмлар ʔки бутун ʔаракат, лекин улардан деталларни ажратиб олингани билан, фаолиятнинг ʔисми ʔеч ʔандай ʔшчимчасиз соф ʔолда, ʔисмларга бшчиб шзлаштирилаётган ʔаракат фаолияти техника-сини ажратилган ʔолдаги кшриниши тарзида;

2) йшлланма берувчи машининг кшриниши шзлаштири-лаётган фаолиятнинг белгиланган структурасини тузиш учун ʔшчлланилиши мумкин бшдган шаклидаги кшринишда.

ʔисмларга бшчиб шзлаштириш ʔаракат фаолиятини шзлаш-тириш жараёнини энгиллаштиради ва педагогик афзалликка ʔга. Шыувчи мшлжалланган маысадга аста-секинлик билан, шахсий тажрибаларни тшплаш орыали келади ва улардан зарур бшдган ʔаракат фаолияти шаклланади. Бутун ʔаракат актидаги ʔар ʔайси деталнинг ролини тушунган ʔолда дийыат бир жойга тшпланади, ʔар бир даиыыа ʔсда ʔолади - буларнинг ʔаммаси айрим бшдлакларни пухта шзлаштиришга сабаб бшлади, фаолиятни тшла ʔгаллаш энгил шароитда штади, таолимнинг - шыитишнинг ваыти ʔисмаради. Айрим ʔолларда усулиятнинг самарадорлиги, энг аввало, машининг сифатига боълиы бшлади, ва ʔаракат мадания-тининг ошйиши билан кшзга ташланади. Йшлланма берувчи машыларнинг кшчдигини дареларни нисбатан турли туман бшчиши, таолим жараёни ʔиздыарли штишига сабаб бшлади.

ʔаракат малакаларини ʔисмларга ажратиш орыали тшп-ланган бой ʔаракат заъираси вазифаларини муваффаъиятли ʔал ʔилишга ʔрдан беради ва шуъулланувчилар ʔаракат тажрибасини янада оширади.

Бшдлакларга ажратиш шыитиш методи йшыютилган малака-ларни тезда тикланишига таосир кшрсатади. Координациясига кшра шта ʔийин машыларни шзлаштиришда бу усулият бебаъодир. Лозим бшдса бшдлакларга ажратиш айрим бшчинлар, ажартиб олинган мускул гуруъларига алоъида таосир ʔтиш имкони бу усулиятда шта юъори бшлади.

Лекин машы техникасини билмай ʔисмларга ажратиш, фавыулодда танланган йшлланма берувчи машылар, улардан нотшъри фойдаланиш ʔаракат малакасининг шаклланиш жараёнига салбий таосир кшрсатади.

ʔаркатни тшла шзлаштириш усулияти ʔаракат фаолияти таолимнинг якуний вазифаси нимадан иборат бшдса, шунга ʔйин кшринишда шзлаштиришни назарда тутуди. Бу усулият ʔар ʔандай ʔаракат актини шыитишнинг якуний ʔтапида бшдлакларга ажратиб шыитиш усулиятидан сшнг ʔшчлланилади.

Жисмоний машы техникасини такомиллаштириш уни тшла бажариш орыали амалга оширилади. ʔаракат фаолиятини бир бутунлигига шзлаштириш ʔаракат фаолиятини бажариб кшриш, синаш (опробирование)да энг ʔулай усулдир. Аксарият ʔаракат фаолиятлари

шунчалар соддаки, уларни бщлақларга ажратиб щыитиш ваьтни беъуда сарфлаш демакдир, шунинг учун ьаракат ьолатини тщла щргатиш амалиётда кщпроь ьщлланилади. Айрим ьаракат фаолиятларини биз хали илмий равищда бщлақларга ажрата олмаймиз, шунингдек, щзини тщла оьлаган йщлланма бе-рувчи машылар тизимини ьам ьозирча ишлай олганимизча йщы.

Ысман регламентлаштирилган машы усулияти. Кщзда тутилган вазифани бажариш учун щьувчиларга фаолиятни нисба-тан эркин танлашга йщл ьщяди. Бу усулиятдан, ьойда бщйича такомиллаштириш этапда фойдаланилади, бунда щьувчи етарли даражадаги билим ва бажара олишга малакасига эга бьлганлиги ьисобга олинади. Бу гуруьчага кирувчи щйин ва мусобаьа методлари турли белгиларга эга бщлишига ьарамай, уларни ягона умумийлиги мавжуд: уларни ьщллашда щьувчилар орасида доимо раьобат (бир-бирини маьлуб ьилиш) ьиссиётти устун бщлади, щьувчиларда щз кучини, у ёки бу фаолиятини бажаришда устунлигини исботлаш учун интилиш ьар доим юьори бщлади.

Щйин усулияти жисмоний тарбиядаги щйинларнинг кщпчилик белгиларини щзида мужассамланган. Дарсликнинг “Жисмоний машыларнинг педагогик классификацияси” бщлими-да щйин жисмоний машы характеридаги тизим тарзида яони жисмоний тарбия воситаси кщринишида берилган. Лекин жисмоний тарбияда щйинлар таолим ва тарбиянинг самарали усулияти сифатида ьам мавжуд бщлиши мумкин. Шу сабабли щйин методининг табиатини щйин моьиятини очиш орыалигина тушуниш мумкин холос.

Щйиннинг моьиятини щрганишнинг нисбатан переспектив йщналиши усулиятлаштириш назарияси ьисобланади. Шунга мувофиь, щйинлар инсоннинг олдиндан белгиланган ьаёттий шароитда ишлаб чыьарган щзининг юриш-туриши, хулыи чегарасидан чыьмайдыган щзига хос элементларнинг моделидир (Н.И. Понамарев). Щйинда шартли равищда бутун бир ьаёттий ситуация щз ифодасини топиши мумкин (масалан, щйинларда таьлид ьилиш), инсон ьаракат фаолитининг айримлари турмуш, меьнат, мудофаа фаолияти характеридаги ьаракатлар бщлиб, уларда асосан одамлар орасидаги щзаро муносабат моделининг мавжудлиги ётади. Щйин тарихан вужудга келган жамият ьодисаси бщлиб, одамларнинг ьарбий ва меьнат фаолияти асосида пайдо бщлган ва у инсон ьаёттининг моддий ва ижтимоий шароитлари билан белгиланади. Щйин ьаёттий реалликни акс эттиради ва бир ваьтнинг щзида щзининг соф шартли ьонун-ларига бщйсунади. У бизни щраб олган борлиьини щзгартиришни назарда тутмайди, лекин инсонни ижодий меьнатга тайёрловчи шарт сифатида инсон

маданиятининг муъим манбаи ролини щйнайди. Шунга боълиб ёлда **щйин ыуидаги хизматларни бажаради: тайёрлов** (инсонни жисмоний ва руъий кучларини такомиллаштириш, социал фаоллик ва ижодкорлики тарбия-лайди) *ва кцнчил очииш, муносабатларини, шунингдек, уларни итраб олган муъит орасидаги муносабатларни шакллантиради*. Бу каби асосий хизматлар щйинларнинг йщналиши ва мазмунини белгилайди.

Жисмоний тарбиядаги барча щйинларнинг асосий мазму-нини инсонни жисмоний камолотга эриштиришга имконият яратувчи ёаракат фаолиятлари ташкил этади. Щйинлар ёамда гимнастика, спорт, туризмдаги фарыни кщп ёолда шартли деб тан олишимиз лозим, бу шартлар турларнинг ривожланиш меоёрига кщра янада яъиол кщринади. Щйинга конкрет ёаракат фаоли-ятлари тизими деб ёараш зарур, улар белгиланган ёоидалар рамкасида бажарилади ва метод сифатида жисмоний машы характерига ёарамай, турлича педагогик вазифаларни ёал этиши мумкин.

Щйинлар усулият тарзида фаыат умумий ёабул ёилин-ганларидек амалга оширилмайди. Щйин усулияти воситалари ва уларнинг шаклига кщра расмий щйинларга нисбатан деярли кенг тушунча саналади. Масалан, щйин усулияти асосида даронинг ёамма ёисмларини щйинларсиз щтказиш мумкин (тоъида саёбат щйини). Мувозанат саёлаш машыини бажараётиб тщсиылардан ошиши ёки чуёурликлар устидан щтиш тарзидаги щйинлардн фойдаланиш мумкин.

ёуидагиларни щйин усулиятнинг характерли белгилари деб ёараш мумкин:

1. Щйин ёолатида **раыиблик ва эмоционаллик** элемент-ларини аниы ифодалаш. Щйин усулияти инсонлар орасидаги энг ёийин муносабатларни юзага чиёариши имконини беради. Ёатто югуриш мусобаёасы шароитида ёатнащувчилар орасида шунча-лар кщп ёиррали ёолатлар вужудга келадики, лекин у икки щйинчи щртасидаги пайдо бщдган ёолатлардан анча оз бщлади. Шу билан боълиб ёолда щйин усулияти щйинчилар орасидаги муносабатларни катояян регламентлаштиришни талаб ёилади.

2. Ёаракат фаолиятини бажариш давомида **шароитнинг щзгарувчанлиги**. Бунинг натижасида щйинчилар пайдо бщладиган вазифаларни ёал ёилишнинг турли-туман усулларига эга бщли-ши, уларда шаклланган малакалар щзгарувчан шароитда мосла-нувчанлиги ва эгилувчанлиги билан ажралиб туриши лозим.

3. Ёаракат фаолиятидаги **ижодий ташаббусларга** юёори талаблар ёщйиш. Щйин ёолатининг щзгарувчанлиги жисмоний машыларнинг натижа берадиганларини танлашни ва мустаёил-ликни фаолроы намоён ёилиш талабини ёщяди.

4. Ӯаракат фаолияти ва нагрузка характерида **ыатой регламентлаштиришининг** йщылиги. Щыувчилар махсус ёки шартли (соддалаштирилган, мураккаблаштирилган) ёоидалар чегарасида пайдо бщлган Ӯаракат фаолияти вазифаларини Ӯал ыилиш учун щзлари самарали ыисоблаган Ӯаракат фаолиятларидан фойдала-нишлари мумкин. Бунда щыувчига тушаётган нагрузка тщлалигича унинг щйинда бажараётган функцияси, фаолроы бажарв олиши ва олдиндан белгиланган шароити (щйиндан фойдаланиш усулият)нинг давомийлигига, щйинчилар сони, щйин мазмуни ва бошыаларга боълиы. Янги Ӯаракат фаолиятларини щрганиш учун щйин усулиятидан фойдаланилса, регламентлаштиришининг дара-жаси ошади. Масалан, щйин методи билан ыанатга уч усул билан тирмашиб чыишнинг бирор-бир элементини щрганаётган бщл-сак, осилиб турганда оёыларни тиззадан букиб олдинга йыиш (кщтариш)ни щргатишни, щйин тарзида чуыурлик устидан осилиб турган канатда учиб щтиш щйинини ыщллаш билан щргатиш мумкин.

5. Щйин фаолияти вазифалари билан мувофиы Ӯаракат фаолиятлари ва сифатларининг комплекс намоён ыилиниши. Жисмоний тарбияда щйинлар ыандайдир махсус Ӯаракатлар ййиндисидан иборат эмас. Ёоидадаги каби уларда щз шаклининг табиийлиги билан ажралиб турадиган Ӯаракат фаолиятлари урайди (югуриш, сакраш ва ы.к.). Айтарли кщпчилик щйинларда щйинчилар ыалабага эришиш учун бир неча Ӯаракат фаолиятидан, ыолаверса, турлича аралаш шаклдаги фаолиятлардан фойдала-надилар. Буларинг барчаси щйинчилар организмга комплексли таосирни таосминлайди.

6. Щйинчиларнинг щзаро муносабаларини бирор предмет (масалан, тщп, байроылар ва бошыалар) орыали амалга ошириш.

Мазмуни ва таснифининг бойлигига кщра щйин усулияти Ӯаракат малакалари ва Ӯаракат сифатларини комплексли ривож-лантириш, Ӯаракат координациясини такомиллаштириш учун, бирданига, йщл-йщлкай пайдо бщлган вазифаларни еча олиш, ыисыа фурсатда лозим бщлган иш темпига кщра олиш имко-ниятларини вужудга келтира олишини аъамияти катта. Бу усулият орыали таолимнинг самарадорлигини аниылаш ва умумий жисмоний тайёргарлик даражасини ошириш учун восита сифатида фойдаланиш ыам мумкин. Щйиндан тщъри фойдаланиш асосида коллективизм руъи, фаоллик, ташаббускорлик, ыщрымас-лик (бетирик), катойятлилик ва онгли интизомни тарбиялаш пухталики билан амалга оширилади ва унинг натижаси таолим жараёнида яыыол намоён бщлиши амалиётда исботланган. Щйин усулиятининг салбий томони ыам мавжуд. Таолим жараёнида ундан янги, айниыса, ыийин Ӯаракат техникасига эга бщлган фаолият малакасини шакллантиришда фойдаланишнинг Самара-дорлиги пастроы бщлади.

Мусобаъа усулияти мусобаъалашиш, куч синашишнинг характерли белгиларини, шзида акс эттирган жисмоний машъулар билан шуьулланишнинг шыувчиларга стимул берувчи алоъида шаклларидан биридир. Шунинг учун ьар ьандай жисмоний машъни мусобаъа предмети ьилиб, машъулотларда кенг фойда-ланиш мумкин. Масалан: жисмоний тарбия дарсини бошлани-шидаги шыувчиларни сафланишидан тортиб то шыувчилар залдан чиьиб кетгунларича, мусобаъа усулиятини ьшллаш ва ундан фойдаланиш жисмоний тарбия таолими амалиётида кшп учрайди.

Мусобаъа методининг характерли белгилари:

1. У ёки бу ьаракат фаолиятида фаолиятни вазифага бщйсундириш олдиндан белгиланганлиги, шрнатилган ьоидалар билан мувофиьлиги. Бундай вазифалар шыувчилар ижодий актив-лигини стимулловчи факторлардан бщлиб, уларнинг тайёргар-лигини баъолаш ва таъьослашнинг шлчовидир. 2. Юьюри спорт натиьаси учун жисмоний ва психологик ьувватни максимал намоён ьилиш. Мусобаъалашиш усулияти орыали организмнинг функционал имкониятларини тшла очиш учун шароитни ярати-лиши. 3. Шыувчиларнинг учун белгиланган нагрукаларини бош-ьариш имкониятларининг чеграланганлиги. Бу усулият шыувчи-лардан ьаракат фаолиятини бажариш давомида вужудга келган вазифаларни бажаришда, ьал ьилишда, шзига хос мустаьилликни талаб ьилади.

Шунингдек, мусобаъа усулияти ьаракат фаолиятини такомиллаштиришда нисбатан самаралироқдир, лекин улар бир-ламчи шзлаштиришда кутилган самарани бермаслиги мумкин. Мусобаъа усулияти ьаракат сифатларини деярли юьюри даражада ривожланганлигини талаб ьилади, айниьса уларни комплексли намоён ьилишда бу усулиятига эътиь шта юьюридир. Мусобаъа усулияти педагогика нуьтаи назаридан шыувчилар ьалабаси ва маълубиятига турьун психологик тайёргарликни тарбиялашга йшналтирилиши, шундагина таолим жарасида у шзини оьлайди, бошъа томондан эса турли шароитда ьар томонлама жисмонан тайёргарлигини тшла намоьйш ьилиш имконини беради ьамда уни даражасини ошириш воситаси бщлиб хизмат ьилиши мумкин.

12-БОБ. МАКТАБГАЧА ЁШДАГИ БОЛАЛАР ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯСИ

Инсон ғаётнинг биринчи етти йиллигида болалар соълиби-нинг асосига замин тайёрланади, ғаётгий зарурий ыаракат мала-калари шаклланади, такомиллашади, кейинчалик жисмоний ривожланиш учун лозим бщлган шарт-шароитлар юзага келади.

Русий забон олимларимиз Шелованова, Аксарийной, Сорочек, Уваров, Биковларни таъыиыотларини натижалари шуни кщрсатадики боланинг жисмонан чиниыыан, чаыыон, кучли бщлиб щошши учун щз ваытида тщъри режалаштирилган жисмоний тарбия жараёи муым ролр щйнайди. Жисмоний тарбиянинг аъамия-тини нотщъри баёлаш бола организмни ривожлантиришни сусайтирибгна ёлмай, уни аылий ривожланишига ым салбий таосири кщрсатишини жисмоний тарбия амалиёти исботлаб берди.

Боланинг организими тез ривожлана бошлайди. Лекин организмнинг ымоя рефлeksi сустривожланган бщлади, нисба-тан касалга тез чалинади. Шунга кщра бу ёшдагилар **жисмоний тарбиясининг вазифаси** – уларнинг соълигини саылаш ва мустаъкамлаш, чиниытириш, ыар томонлама жисмоний ривожлан-тириш, гавдани тщъри тутиш, умумий ва шахсий гигиенага эотибор берадиган ыилиб вояга етказишдир.

Энг аъамиятлиси уларда ыаёт учун зарурий энг оддий ыаракат малакаларини – юриш, югуриш, сакраш, улоытириш, тирмашиб чыиш, велосипедда, роликли чаньида, конркида юриш, югуриш, сузиш ва самокат ва велосипедда юришларни ривожлантиришдир. Бу ыаракатларни болалар тез щзлаштиради. Бунга сабаб уларнинг нерв системасини эластиклигини юююри-лигидир. Оддий ыаракат малакаси кейинчалик катгароы ёшга щзлаштиришга ёрдам беради.

Бу ёшдагиларда **жисмоний сифатлардан чаыыонлик, тезкорлик. Чидамлилик ва эги тувицликни** ривожлантиришга имкониятлар катта.

Леви Гориневскаяни текширишига ыараганда мактабгача ёшдаги болаларда жисмоний тарбиянинг тщъри йщлга ыщйищда ыийинроы бщлган умумжисмоний машылар, 1-синф дастурига яын бщлган, унгатайёрлайдиган машылар танлаб олинади.

12.1. Мактабгача ёшдагиларнинг жисмоний (баракат) сифатларини тарбиялаш

Жисмоний машыларни бажариш процессида бу ёшдаги болаларда чабыонлик, тезлик, куч, чидамлик ва эгилувчанлик сифатлари тарбияланади. Уларни анатомио-физиологик хусусиятларини эотиборга олганимизда чабыонлик ва тезлик сифатларини тарбиялашнинг имконияти уларда бошыа сифатларга нисбатан кичпроы бщлади, аксинча куч ва чидамлик баракат сифатларини тарбиялашга эса эхтиёткорлик зарур. Лекин бу сифатларни ривожлантириш умуман тшхтатиб ыщйилмайди, чунки куч ва чидамлик элементлари бар бир баракат фаолияти учун зарур, бу сифатлар тарбиячини хоёишсиз зам бошыа баракат фаолиятлари давомида намоён бщлади. юриш, сакраш, улоытиришдек баракатлар таркибида бу сифатлар барибир намоён бщлади.

Бу ёшдагиларнинг нерв тизимини эгилувчанлиги, жисмоний сифатларни тенг ривожлантиришга яхши имконият яратади. Чунки нерв системасидаги ышзъалиш ва тормозланиш бири иккинчиси билан тез алмашиниш юбилияти билан боьды. Айниыса баракатли щйинлар давомида олдиндан режалаштирилмаган щйин фаолияти учун зарур бщлган фавыулотдаги баракатларни бажаришга тщъри келади ва улар ысыа ваыт ичида бир-бирига шз щрнини тез алмашиниши билан намоён бщлади. Бу эса чабыонлик сифатини осон ривожлантиришга шароитни яратади.

Нерв процесси катта тезликдаги тезлик жисмоний сифатини ривожланишини тезлаштиради. Ысыа ваыт мобайнида минимал тезлик билан югуриш, велосипед ва бошыа машылар тезликни ривожланишига омил бщлади. Бу машыларда албатта меоёр тщъри танланиши ва уларни щзоро щрин алмашиниши муым аамиятга эгадир.

Бу ёшдаги болаларда бщйин, ыорин, орыа, бел мускуллари кучсиз бщлиб уларда ыомат яхши ривожланмайди. Шунга кщра шу гуруь мускулларини ривожлантириш учун (юриш, югуриш, танани букиб тщърилаб бажарадиган) машыларни танлаб олиш, уларни юриш тезлишини орттириш, бошыа баракат сифатларига нисбатан ююори кщрсатгичга эришилши мумкинлигини ифода-лашдан иборат бщлади. буларсиз бола кундалик баётида учрай-диган жисмоний машыларни бажаришда, жисмоний меънатда ыйинчиликка учраган бщлар эди.

Мактабгача ёшдаги болаларга машы беришдан олдин, уларга щша машынинг аамиятини, бажариш техникасини, озгина бщлса зам баракатли щйин ыоидаларини, умумий ва шахсий гигиена ыоидалари, танани тарбиялашнинг айрим элементларини щргатилиб борилиши лозим. Бу ёшдагиларга жисмоний машыни щзи мастуыил ва гуруьы билан

бажаришга шргатиш кшникмалари бериб борилади. Шздан кичик гуруьларда жисмоний машьларни бажаришга шргатиш, шзини спорт разрядини шсаётганига ва катта спортчилар натижаларига ьизи-ьишга, дшстлик, шзаро ёрдам, шйинчоьларга нисбатан муносабат масаласи, ахлоь нормаларини ривожланишига эотибор берилади. уларда жисмоний тарбияни шундай йшлга ьшйиш керакки, шша ёши учун зарур бшлган жисмоний сифатлар, аьлий, аьлоьий ва эстетик дидни тарбиялаш билан ьшшиб олиб борилсин. Эстети-кадан танининг тузилиши, ьоматини тик тутиб юриш, ьаракат-ларини майин ьамда чиройлилиги, кийим бошини ьандай тутиш ва бошыалар тшьрисида тушунча бериш керак бшлади. Жисмоний тарбия жараёни даврида мактаб ёшигача бшлган болаларда аьлий ьюбиятларини ривожлантиришга, дььнат ьабул ьилиш, тушунчага эга бшлиш, фикрлаш, кшз олдига келтириш, билимини ва бошыа хислатларни мастаькамлаш тарбия жараёнининг асосий мазмунига айлантрилади.

12.2. Шьитиш ва тарбиянинг асосий услубиятлари

Ьаракатга шргатиш энг кичик ёшдан бшланади. Бу эса ьаёт учун керакли малака ва кшникмаларни осондан ьийин дидактик принципи асосида, кетма-кетликда, аста-секинлик билан олиб борилади ва жисмоний тарбия ьаьида энг содда билимлар, шахсий, умумий гигиена ьюндалари талабларига бшйсунишга шргатилади.

Мактаб ёшигача бшлган бола жисмоний тарбияси умумий шьитиш услубиятлари асосида олиб борилади ва шьитишнинг ьуйидаги – **онглилик ва фаоллик, кшргазмалик, кучига ярашалик ва индивидуаллаштириш, системалилик, талабаларини ошириш принципларига** таянади.

Болани ьаракатга шргатишда:

- а) кшргазмалилик услубиятида бажарилиши керак бшлган ьаракат, кшргазмали ьурол орыда кшрсатилади, таьлид ьилинади ва нарсалар турган томонларга ьараб бажариш учун мишлжал берилади.
- б) сшз ёрдамида кшрсатиб тушунтиради, буйруы ёрдамидан, айтиб бериш, сшраш ва бошыа услубиятлардан фойдаланилади.
- в) машы ьийиш услубияти – ьаракатни бажариш шартини шзгартирмасдан ва шзгартириб бажаришдан фойдаланилади.
- д) шйин ва мусобаьа услубияти...

Кшргазмалилик услубияти ьамма ёшдаги гуруьларда ёшнинг катта-кичиклигига, ьаракат малакаси заьирасининг кшп ёки озлигига ьараб ьшллашнинг мезони белгиланади.

Энг кичик ёшдагиларда ьаракат малакаси заьираси кам бшлиб, уларда машылар ьаьида тасаввур ьосил ьилиш жуда ьийин бшлади.

Машыга шргатиш учун кшргазмалик услубиятидан кшпроы фойдаланилади. Жисмоний машыларни кшрсатишдан ташыари кшргазмали ыурол, расмлар, фоторасмлар, чизмалар, макетлардан фойдаланиш машбулот пайтида машы техникасини эгаллашни осонлаштиради. Ӣаракатга шргатишда таълид ыилиш машылари ююори самара беради. Ӣаракатни бажаришда шша Ӣаракатни ыайвонлар, ыушлар ва бошыа жониворлар Ӣаракати мисолида шчытиш болаларда образига кириб бажаришга ыизиыишни шакллантиради ва таолим жараёнини фаоллаштиради.

Бу услубни болалар ыанча кичик ёшда бшлса шунчалик ыизиыиб бажарадилар. Бу ёшдагиларга кшриш ва жисмларга ыараб мшлжал олиш, ыобилиятини шстиришни аъамияти катта. У шз навбатида бажарилиши ыйин жисмоний машыларни бажаришни осонлаштиради. Масалан: баланд осиб ышйилган жисмдан ошириб улоытириш, бунда тана орыага букилади, тананинг оыирлиги орыада турган оёбыа юкланади, ёки сакраб, осиб ышйилган! Буюмга етиш, шйинчобылар, бошыа жисмлар илиб ышйиб бажартиришни самараси ююори бшлади.

Болаларни машыларини ышрыммай бажаришга шргатиш муъимдир. Ӣаракат малакасини шакллантиришда ритм, темпни ыис ыилдириш, кшпик, айтишув билан шйналадиган шйинларга мусиыа тавсия ыилинади.

Сшздан фойдаланиш услубияти. Болада жисмоний машы ыаыида тшъри тасаввур ыосил ыилиш уни кшз олдига келтириб фикрлашига ёрдам беради. Кшргазмалилик ва сшз ёрдамида тушунтириш услубияти иккаласи бирга ышчиб олиб борилса, кейинчалик болалар жисмоний машыларини номини эшитиши билан ёки ёзилганларини кшриши, эшитиши билан машыларни ыийналмасдан бажара олиш малакасига эга бшлса бошлайдилар. Тушунарлыроы бшлган сшз иборалари билан: ыуёнга шхшаб сакраймиз, ыаръага шхшаб...

Болалар ыанчалик Ӣаракат малакаси тажрибасига бой бшлса, уларга жисмоний машы шргатишда сшз билан тушунтириш услубиятидан фойдаланиш осонроы бшлади. Сшзни характери шрганишни Ӣар хил этапида турлича бшлиши лозим. Шргатишни бошланишида Ӣаракат тшлий тушунтирилади, кейинчалик эса тушунтириш, ыисыа кшрсатма беришлари билан алмашинади. Кшрсатмалар ёрдамида Ӣаракатдаги хатоларни тшъирлаш ва огоълантириш ва уларни баёолаш мумкин. Буйруылар ва кшрсатмалар мактабгача ёшдагиларга жисмоний машыларни тенг бошлаш, тугаллаш, уни суроатини аниылаш, ритмини, Ӣаракатга йшналыш бериш учун ышлланилади. Гимнастикада ыабул ыилинган энг оддий буйруылар, машы мусиыасиз бажарила бошланса, асосан катта ёшдаги гуруъларда ундан фойдаланиш мумкин. Кшрсатмалардан асосан кичик ёшдаги гуруъларда кшпроы фойда-

ланилади. Кшпчилик жисмоний машылар, ашулалар, шеорлар мазмуни айтиладиган воееалар ва ыаракатни ыандай бажарилиши кераклиги ыаыида ёзилган матгни шыиш билан ыщшиб ижро этилади.

Бажарилиш пайтида болаларга савол бериш, уларни фикрлашга шргатиш, шша жисмоний машы ыаыида тшлий бшлимга, ыаракатни ыис ыилишга имкониятни кшпайтиради.

Суыбат ыам бажариладиган жисмоний машы ыаыида кшпроы маолумот фикрга эга бшлиш ва жисмоний машыларни бажари-лиши ыаыида лозим бшлган малакаларга манбаа бшлади. ыамда жисмоний тарбия ва спортга оид китоблар шыиш, расмлар кшриш, стадионларга экскурсиялар ва сайирлар ыилиш орыали ыам йшлга ышйилиши мумкин.

Машы услубияти жуда хилма-хилдир. Мактаб ёшигача болаларда ыаракатлар ва жисмоний машылар бирваракайига ыамма учун умумий ыолда кшрсатиш ва бажариш кшпроы олнагн жисмоний машылар боланинг анатомик-физиологик ыюбияля-тига мос келсин. Бу ёшда кшпроы динамик характердаги машылар танлаб олиниши, бир йшда кшплаб асосий мускул гуруыларига, организмга физиологик таосир штказа оладиган, чыбыонликни ыаракат координациясини ривожлантиришга шароит яратадиган-лардан фойдаланиш лозим. Бу талабларга жисмоний машыларни велосипедда юриш, сузиш, ыаракатли шйинлар, спорт шйинлари элементларидан олинган машылар жавоб беради.

Мактаб ёшигача бшлган болаларга **статик** характердаги жисмоний машылар бериш тавсия этилмайди. Бу машылар нерв тизими ва мускулларни толдиради, ыон айланыш ва нафас олишини бузади, тшлий мускул ыысыаришини талаб ыиладиган куч машылари мускул ва нерв бшйинларини ишларини сусайти-ради. Ёши улъайган сари жисмоний машылар ыам шзгартирилади ва ыийинлаштирилади. Болалар яслиси ва боычаларида берилла-диган машылар «Мактабгача ёшдагилар жисмоний тарбияси дастури»да (1994) берилган.

Бир ёшгача бшлган болаларда катталар ёрдамида пассив ыаракатлар, актив ыаракат элементлари умумжисмоний машылар (жыозли ва жыозсиз, чалыанча ётиш билан, шмбалоы ошиш билан, бошни ыар томонга буришлар) эмаклашлар, югуришга тайёрловчи машылар, баландликка чыиш ва энг содда шйинлардан фойдаланилади. Бу ёшдагилар дастурида асосий шринни уыалаш (масаж) эгаллайди. Уыалашга оид материал «Сестра воспитательница детских яслей и младшей групп яслей садов» деган китобчада берилган (1963 й.).

Бир ёшдан 3 ёшгача бшлган болаларда сал ыийинроы бшлган умумжисмоний машылар, жисмли ва жисмсиз (тшп, ёоч, гимнастика шриндиы), асосий ыаракатлар (юриш, югуриш, мувозанат саылаш

машылари, чуыурликка сакраш), сафланиш-нинг энг оддий машылари (айлана бщйлаб юриш, бир колона, шеренга бщлиб сафланишлар), велосипедда юриш, сузишни щрганишга тайёрлов машылари берилади. Дастурда бу ёшдагилар учун керакли ьаракатли щйинлар ва раыс машыларига кенгроы жой ажратилган. Олинган щйинлар бу ёшдагилар учун ьоидасини содаллиги ьолибни аниылашни осонлиги билан фарыланади ва асосан турли образлар тимсолида, таълид тарзида щйналади (ьушлар ьайвонар ва ь.к.).

3 ёшдан 7 ёшгача бщлган болалардаги машьулотларга щргатилади, амалда эса уни болалар фаолиятини ташкиллашнинг «фронтал» услубияти деб айтишади. Масалан, бажарилиши керак бщлган машыни айрим элементларига кщпроы эотибор берилади. Узоыа улоытиришни кщрсатаётиб олдин дастлабки ьолатга, сщнг ьоилган элементларга эотибор берилади.

болаларда катталарга нисбатан тез ва энгил шартли алоыа вужудга келади, лекин уларни тез-тез ьайтариб турилмаса, бу шартли алоыа мустаькам бщлмайди. ьаракат малакасини мустаькамлаш учун уни кщп такрорлайвериш, толишини вужудга келтиради. Шунинг учун ьайтаришни хилма-хил вариантларга такрорлаш лозим. Машыни такрорий бажаришлар фаыат щзлаш-тириляётган материал техникаси ьаыида шуьуланувчи мукаммал тасаввурга эга бщлгандан сщнгина амалга оширилади. ьаракат малакаларини мустаькамлаш ьар хил шароитда – щйин, мусо-баыа, турли-хил топшириыларни бажариш шаклида амалга оширилади. «Ким шу машыни яхши бажара олади», «Ким байроычага тез югуриб бориб ьайтиб кела олади», «Тщпни ким узоыроыга ота олади» ёки «Мщлжални ура олади» кабилар. Жисмоний машыларни щргатишдаги щзига ьослик щыитиш услубиятларини щзаро муносабатларда намоён бщлади.

Мактаб ёшигача бщлган болаларни щыитишда таылид ьилиш, кщриб турган нарсага, ёки щша нарсага ёки ошыасига, уни тескарисига, паствга, баландга, орнага ва ь.к. деб мщлжалга олиш, щйин усулларини киритиш, щыитишни эмоционаллигини оширади.

Махсус билимларни бу ёшдагилар диафилрмлардан, кино, машыни тушунтираёганда эщитаётиб, ьаракат техникасини, ьаракатли щйинлар ьоидаларини щрганишда фойдаланадилар ва шу билан бир ьаторда шахсий ва умумий гигиеник тушунчаларга эга бщлиб борадилар.

12.3. Мактабгача ёшдагиларнинг жисмоний тарбия воситалари

Мактаб ёшигача болалар жисмоний тарбиясида табиатнинг соыломлаштириш кучлари, гигиеник омиллар ва жисмоний машылар катта аьамиятга эга. Юьоридагиларни таосиридан ташыари боланинг кунлик

баракат фаолияти (бар кунлик баракати, расм олиш, бар хил шйинлар, мусиба, жисмоний меънат) шундай режалаштирилсинки, буларнинг бараммаси унинг ривожланишига имконият яратсин. Танлаб керакки, улар мушулар кучини яхшиласин.

Мақтабгача ёшдаги болаларда барма орган ва система-ларни ва жараёнларни ишга солиб, чидамлик сифатини ривожлантириш маъсадга мувофиқдир. Юруш, югуриш, сузиш ва велосипедда юрушдек машыларни меёрини баробарга ортирилса бу сифат ривожланади. Бу шз навбатида шубулланувчи ёшини барсобга олишни шунтмаслик лозимлигини таъазо этади.

Бу ёшда таянч баракат аппарати эгилувчан бўлади. уни ёбилиятини сусайтирмаслик учун жисмоний машыларни ёшига тшъри келадиганларини барчасидан яхши фойдаланиш даркор.

12.4. Мактабгача ёшдагилар жисмоний тарбиясининг шакллари

Мамлакатимизда мактабгача ёшдаги болалар жисмоний тарбияси давлат ва жамоат муассасаларида олиб борилади. **Давлат муассасаларида** – яслилар, болалар боьчалари; **жамоат муассасаларида** – маъкамалар, корхоналар, шахсий пулли ясли ва боьчалар тарзида мактабгач ёшдаги болалар муассасалари сифатида уюштирилмоьда. Жисмоний тарбия асосан давлат му ассасаларида амалга оширилади.

Давлат муассасаларида жисмоний тарбия. Болалар боьчаси ва яслидаги жисмоний тарбия жараёнига мудир раъбарлик ыилади. Жисмоний тарбия ишини тарбияси олиб боради. тарбиячи машъулотларни мусиьачи, шифокор билан режалаш-тиради. Шифокор тарбиячига жисмоний машыларни танлашга, уни меоёрини аниьлашга ёрдам беради.

Ясли ва боьчаларда жисмоний тарбия жараёнини амалга ошириш учун щыув типидagi машъулотлар эрталабки гимнастика, физкулртура даьиьалари, чиниьтирувчи муолажалар, ьаракатли щйинлар экскурсиялар, саёьатлар, байрамлар, яккама-якка ва мустаьил машъулотлар тарзида уюштирилади. Булардан ташыари мусиьа дарсларида ьам жисмоний тарбияни вазифаларини ьал ыиладиган жисмоний машылар, щйинлар ва раьслардан восита тарзида фойдаланилади.

Щыув типидagi жисмоний машылар билан шуьулланиш машъулотлари болаларни ьаракатга щргатишда асосий рор щйнайди. Бу машъулотлар ясли ва боьчаларининг ьамма гуруьларида щтказилади. 1 ёшгача болаларда ьар бир бола билан айрим жисмоний машылар уьалаш билан ыщшиб олиб борилади.

1-3 ёшгача бщлган болалардан ёши катта бщлган гуруьларда (6-12) ьафтада 3 маротабадан, 3-7 ёшгача бщлганларда ьафтада 1 марта ва ьамма гуруьлар билан бирга щтказилади. Ёши катта бщлган сари машъулотларнинг давомийлиги 10-45 даьиьагача оширилиб борилаверади. Машъулотлар 4 ыисмдан - ташкилий, тайёрлов, асосий, якунлоь, ыисмларига бщлиб олиб борилади ва уларнинг ьар бирида щзларининг аниь вазифалари ьал ыилинади. Жисмоний машылар осонлаштирилиб, «щрмонга саёьат», ьара-катли ва сюжетли («Щрмонга саёьат» ва боььа) шаклларда олиб борилади. тарбиячи олдин жисмоний машыларни таьлаб, щцнгра сюжет танлайди. Юриш, югуриш, тцсиьлардан ошиш, сузиш ва очии ьавода бщлиши керак бщлган ваьт ыисобига щтказилади.

Эрталабки гимнастика ясли ва боьчаларда эрталабки овьатланишдан олдин, болалар уйларида эса уйьудан турибла щтказилади. Яслиларда 2 ёшгача бщлганларда эрталабки гимнастика индивидуал ёки 5-10 кишига бщлдинган гуруьларда, ёши катталарда эса

болаларнинг барчаси билан биргаликда умумий штказилади. Эрталабки гимнастика хилма-хил юриш, югуриш ва турли хил машылар бажариш ьамда сакраш билан тугалланади. Айрим ьолларда машы сюжетига, ритмига мослаштирилган ьшчиылар билан штказилади.

Тизимли штказилган жисмоний машылар асосан болаларни кучини, эластиклигини мустаькамлайди, нафас олиш, ьон айланиш ва ьюрак томир тизими ишларини, органлардаги модда алмашинуви жараёнини яхшилади. Бундан ташыари эрталабки гимнастика уюшган ьолда яхши кайфият билан бошланса, ьар кунги бажарилган жисмоний машыларнинг таосир кучи ьоматни тутиш ва жисмоний машыларнинг соьлиыыа фойдаси ьаьидаги дастлабки элементар билимларни шаклланишига олиб келади.

Кичик ёшдагиларда жисмоний машылар кимларга ёки нималаргадир таьлид ьилиш ва ьаётда учрайдиган сюжетларни шз ичига олиши керак. Машылар 3 дан 6 гача, ёши ульайган сари 8 тагача бир комплекс бир ьафтага мшлжаллаб тузилади ва 3-4 кундан сшнг ьийинлаштирилади, 7-12 даьиыа давомида шткази-лади. 6-7 ёшдагиларга эса мактаб дастури материалига яьин бшлган жисмоний машылар тавсия ьилинади. Жисмоний машы-лар дозасини уни бажарилиш ьырлигига ьараб белгиланади. Елка ва бшйин мускуллари машылари 6-12 марта, ьорин ва бел мускуллари машылари 4-8 марта такрорланади.

Чиньитирувчи муолажалар ясли ва ьоьчалардаги кундалик ва ьаёттий чиньитиришдан ташыари болалар билан махсус ьаво ва ьуёш ванналари, сувда чшмилтириш орьали чиньитиришлар киритилади. булардан ташыари яна айрим процедуралар борки улар жисмоний машылар билан ьшчиб олиб борилгандагина эффект беради (Леви Гориневская ва А.И. Бикованинг «Бола организмни чиньитириш» 1962й.).

Жисмоний тарбия даьшыалари расм машьулотларида пластилин билан ишлаш пайтида ьисоб, нутыни ривожлантириш машьулотлари давомида штказилади. Бу машьулот учун 2-3 та жисмоний машы танланиб, улар шридан турган, штирган ьолда бажарилади.

Шйинлар эрталаб соат 10⁰⁰-12⁰⁰ ларда ва тушликдан сшнг штказилади. Уни маьсади болаларда бизга маолум бшлган жисмоний сифатларини ривожлантиришдир. ьаракатли шйин-ларни танлашда болаларнинг жисмоний тайёргарлиги, майдон ва ундаги шароитга эотибор берилади. Тарбиячи шйинни танлаб олгандан сшнг уни ьшллаш усулиятини пухта шйлаб, сшнгра штказади. Бола учун нотаниш шйинларни шйнатиш анча ьийин-чиликларга сабаб бшлади. катта ёшдагиларга эса мустаьил вазифалар берилади. шйинлар 7-15 даьиыагача давом этади ва 5-7 маротаба ьайтарилади. Саёьат ьафтада 1-2 маротаба, 2

ёшгача бшлганларда эса, 1-2 мартаба уюштирилади. Унда олдиндан борадиган жой, машулот сценарийси тузилиб шароити ьисобга олиниси ва лозим бшлган жьозлар тайёрланади. Ёшига ьараб саъят муддати 20 минутда 1,5 соатгача давом этказиш мумкин.

Жисмоний маданият байрамлари байрам кунлари (янги йил, Навршз, Мустабиллик, Конституция кунлари)га баъишлаб ёки боъчадан мактабга кузатиш, битирув кечаси ва бошыалар тарзида штказилади. Ёар хил шйинлар, раъслар, мусиьа билан бажариладиган жисмоний машылар байрам дастури сценарий-сига киритилиши мумкин.

Жисмоний машылар билан **индивидуал шубулланиш машулотлари** врач ёрдамида болалар жисмоний тайёргарлигини ьисобга олган ьолда штказилади. Бу машулотларда тана тузи-лишида нуъсони борлар ёки сурункали ьамда, юрак томир системасида касали борлар шубулланиши учун ьулай имкониятлар бор. Уни давом этиш муддати касалларни жисмоний тайёргарлиги даражасига боълиь. Машулотлар давомида шифо-кор маслаъати асосий ролни шйнайди.

Жисмоний машылар билан **мустаьил шубулланиш** машу-лотлари болаларга шзлари яхши кшрган жисмоний машылар билан машулот бшлиш имкониятини беради. Бунинг учун тарбиячи уларга жьозланган гимнастика шаъарчаси ёки махсус болалар майдончасидек, сузиш ьавзаси, спорт жьозлари ва анжомларини тайёрлаб ьшйган.

Машулот пайтида тарбиячи болаларга ролларни ажратиб ьшйиши лозим бшлган самарани беради.

Ясли ва болалар боъчасида **умумий иш режаси** тузилиб унда жисмоний тарбия тадбирлари белгиланади. Бу бшлимда жисмоний тарбиянинг асосий маъсади ёритилади ва уни бажарилиши учун аниь вазифалар белгиланади. Вазифалар ёар хил бшлиши мумкин: сузишни шргатиш, велосипед, самокат, роликлик конркида юришни шргатиш ва бошыалар. Бунинг учун олдиндан тарбиячилар олдиндан маслаъатлашиб, бассейн тшлдирилади ёки яхмалака отиш жойи ьилинади. Тарбиячи дастурни квартал, ойлар ва ьафталарга бшлиб режа тузади ва шша режа асосида жисмоний тарбия жараёнини боришини бошыа-ради. Режелаштиришда болаларнинг жисмоний тайёргарлиги эътиборга олиниси шарт. Ясли ва боъчада йилига 3-4 марта жисмоний тайёргарлигини шйишини тизимли ьисоб-китоб ишлари олиб борилади ва жисмоний сифатларини ривожла-нишини назорати йшлга ьшйилади. Ана шшанга асосланиб тарбиячи мактабга йшлланча олган бола ьаьида ьисобот ёзади.

Оилада жисмоний тарбия ьаьида... (шакллари, воситалари, методлари, Б.А. Ашамарин таърири остида шьув ьшлланмасида).

13-БОБ. УМУМИЙ ТАОЛИМ МАКТАБИ ШЎУВЧИЛАРИНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯСИ

«Мактаб ёшидаги болаларда жисмоний тарбия жараёни биз педагоглардан мактабда ишлаш учун жисмоний тарбиянинг асоси нималардан иборатлиги, унинг мазмуни, ташкил ыилини-шини, болаларни ыаракатга иргатиш методикасини билишни талаб ыилади».

Мактаб ёшидаги болаларда *жисмоний тарбия* жараёнининг маысади аста-секинлик билан уларни жисмоний камолотга эришиши ва шу аснода ыаётга, ижодий меънатга ва *Аллоа* мудофасига тайёрлашни назарда тутлади.

Шўувчилар жисмоний тарбияси жараёнида *умумий ва хусусий вазифалар* ыал ыилинади.

Умумий вазифалар – билим бериш, жисман тарбиялаш ва соъломлаштиришдан иборат бшлиб, хусусийлари эса жисмоний тарбиядан Давлат таолим стандарти дастуридаги махсус вазифалар тарзида ыал ыилинади.

Хусусий вазифаларга ыуйидагилар киради:

- 1) шўувилар организмнинг соълигини мустаъкамлаш, ривожлантириш ва чиниытириш;
- 2) турли хилдаги меънат фаолиятига тайёр бшлиш учун шу ёшга хос бшлган жисмоний сифатларни ривожлантириш;
- 3) ыаёт учун керакли ыаракат малакалари ва кщникма-ларини ривожлантириш ва кейинчалик керак бшладиганлари билан ыуроллантириш;
- 4) шўувчиларга жисмоний маданиятга оид янги билим-ларни бериш;
- 5) шўувчиларни жисмоний машылар билан мунтазам шуъулланишига ыизиытириш ва унга одатни шакллантириш;
- 6) шўувчиларни жисмоний маданият фаоллари ыилиб тарбиялаш ва бу билан уларда ташкилотчилик ыобилиятини тарбиялашдек вазифаларни ыал ыилади.

Бу вазифалар маонавий тарбиянинг элементлари ыисоб-ланган ахлобий руый эстетик ва меънат тарбияларининг вазифалари билан биргаликда шўувчиларни ёшини улайиши, жисман тайёргарлигига ыараб шыитишнинг айрим этапларида аниыликлар киритилади ва мактаб ёшининг ыуйидаги 3 хил гуруъидаги таолим тарбия ишларида ыал ыилинади.

Мактаб ёшининг 6 (7), (10) 11 ёшлиларда (1-4 синфлар) организмИ табий ривожланишида бшлади. Биз уни гармоник ривожланишини

йшлга ыщйшимиз керак бшлады. Марказий нерв тизимидаги бошыариш функцияси, ыаракат таянч аппарати фаолияти ишини, юрак-томир, нафас олиш органлари ишини янада ривожлантиришга эотибор берилади, булардан ташыари ыоматни тшыри тута билишга шргатилади. Бу жараёнга шахсий гигиена ыоидаларига оид билимлар ыщйшиб бериш билан тарбия жараёни йшлга ыщйилади.

12-15 ёшлиларда (5-9 синфлар) жисмоний машылар шсаётган ёш организмга самарали таосир кшрсатади. Шунинг учун жисмоний сифатларни ривожланишига ыулы имкониятлар очилган бшлады.

Жисмоний тарбиянинг *жисмоний билимлар бериш вази-фаси* ыаётда учрайдиган ыаракат малакаларини рационал техникаси билан таништириш (гимнастика, энгил атлетика, спорт шйинлари, велосипеда юриш ва спорт тактикаси)га оид оз бшлса ыам назарий тушунча беришидир. Бу даврда болаларни «Алпомийш» ва «Барчиной» махсус тестиинг талаблари ва нормаларини топширишга тайёрлаш йшлга ыщйилади. Жисмоний машылар билан шуьулланиш натижасида спорт маъоратини ошаётганлигини, жисмоний маданиятни жамиятдаги роли ва аъамиятини тушунтириш жараёни йшлга ыщйилади. Аста секинлик билан ташкилотчилик ыобилияти такомиллаштирилади, мусобаьа ыоидалари шзлаштирилади, ыакамлик ыилиш малакалари ривожлантирилади ва чиниьтириш маьсадида таби-атнинг соьломлаштирувчи кучларидан фойдаланишга шргатиш лозим бшлады.

16-18 ёшдаги умумтаолим мактаби, академик, касб-ьунар лицейлари ва коллежларнинг шьувчилари организми ёши улай-ган сари баьуьватлашади. Жисмоний тарбия эса бу жараёнини янада кучайтиришга йшналтирилади. Жисмоний машылар билан тизимли шуьулланиш таолим тизимининг шу ёшдагиларида иш ыобилиятини яхшилаш, асосий ыаракат фаолиятлари учун чидамлилик заьираларини ошириш, шз танасини бошыара олиш, куч, тезкорлик, чаьыонлик ва бошыа ыар томонлама жисмонан гармоник тарбия аломатларини чуьуурлаштиришга эотиборни ыаратади.

Организм шсиб борар экан унинг функционал имконият-ларини ошиб бориши ыам табиий. Олдин эгалланган ыаракат малакалари заьираси базасида янги, кейин эгалланиши лозим бшлган ыаракат малакалари учун пойдевор яратилади. Бу ёшда-гиларда уларнинг жисмоний маданият соьасидаги билимларни бойитиш, спорт тренировкаси асослари, спортчини шз-шзини назорат ыилиши ыоидаларига шргатиш маьсадга мувофиь бшлады.

Жисмоний тарбия воситалари. 6 (7) - (10)11 ёшдаги бола-лар жисмоний тарбияси учун асосий восита ыилиб асосий гимнастика, ыаракатли шйинлар, роликли конркида, велосипеда юриш, экскурсия ва

саъят ҳамда табиат ёшҳида қўналадиган шўинлар ва жисмоний машўлар олинган. Бу ёшдагиларда сузиш, теннис бўйича мунтазам машўлотлар уюштириш мумкин. Соъ-лиги ёмонлашган болаларга махсус машўлотлар – даволаш гимнастикаси тарзидаги ёки махсус тиббий гуруъга ажратилган болалар учун алоъида машўлотлар йшўилади.

16-18 ёшдагилар учун жисмоний тарбия воситаси бўлиб асосий гимнастика (кичик ёшдагиларга нисбатан оьирроы машўлар билан), танани бошыариш машўлари, «Алпомиш» ва «Барчиной» махсус тести машўлари, тшсиълардан ошиш, жамоа бшўлиб қўналадиган ьаракатли шўинлар (осонлаштирилган ьоида-да) ва бошыалар олинади. Бу ёшда спорт шўинларига, гимнастика, енгил атлетика, роликли конркида юриш, югуришдек спорт турларида болалар юьори натижаларига эришишлари мумкин. булардан ташьари уларда туристик походлар, пиеда юриш, кросслар ҳамда далада қўналадиган ва ьарбийлашти-рилган шўинлар штказилиши мумкин.

16-18 ёшдагилар учун (лицейлар) асосий ва спорт гимнастикаси ва бошыа спорт турлари восита бшўлади. Умумий жисмоний тайёргарлигининг кшрсаткичлари «Алпомиш» ва «Барчиной» комплекси талаблари ва нормалари даражасижа бшўлиши лозим. Булардан ташьари сайир ва походлар уюштири-лишини тарбия жараёнидаги самараси катта бшўлиши мумкин.

13.1. Шўувчи жисмоний тарбиясининг асосий шакллари ва машўлот формалари

Шўувчиларнинг жисмоний тарбиясининг машўлотлари мактабда *шўув ишлари, синфдан ташьари ишлар физкултура соъломлаштириши ишлари, мактабдан ташьари муассасаларда ва оилада ьуйидаги шаклларда:* «жисмоний тарбия дарси», «дарс-гача гимнастика», «физкултура даъивалари», «катта танаффус-даги уюштирилган шўинлар», «спорт кингил очишлари (ваьт штказиш учун)», «узайтирилган кунли мактаблардаги жисмоний маданият машўлотлари», «спорт секциялари», «байрамлари, мусобаьалар «ьувноьлар ва зукколар» учрашувлари, «Саломат-лик куни» во ь.к.дек шндан ортий хил синфдан ташьари ишлар тарзида ташкилланади.

Мактабдан ташьари муассасаларда жисмоний тарбия:

Болалар, шцемирлар спорт мактаблари, спорт иншоатлари ва сув ьавзалари, истироъат боьлари, маданият уйлари, маданият маройлари ьошидаги спорт секциялари, жисмоний тарбия кружоклари, уй жой бошыармалари, маъалла фуьаролари йьини томонидан йшўида ьшўилаётган болалар спорт секциялари ва бошыалар тарзида соълиги,

ёши, жисмоний тайёргарлигига ыараб ажратиб олиниб, турли ёшдагилар учун мунтазам равишдаги машъулотлар ташкилланади.

Щзгариб турадиган таркиб билан щйинлар, оилавий мусоба-ыалар улоытирувчилар куни, оммавий кросслар (югурувчилар куни), турли хил конкурслар щтказилади.

Оилада жисмоний тарбия уй шароитида, дарс тайёрлаш пайтидаги физкулртура минутлари, жисмоний тарбиядан уйга берилган вазифаларни бажариш, спорт характеридаги машылар, оилавий саёатлар ва жисмоний машылар билан мустаыил шуьулланиш мушьулотлари, щйинлар, тренировкалар сифатида уюштирилади.

13.2. Щрта махсус ыунар касб лицейлари умумтаолим мактабларининг щыувчи ёшларини ыаракатга щргатиш ва машъулотларда жисмоний сифатларнинг ривожлантириш, таолим жараёнларининг принциплари

Мактаб ёши ыаракатга щргатиш учун энг ыулай ёшдир. Худди мана шу йилларда болалар юьори эгилувчанликка, кучли ва тез нерв ыщъзолишига эга бщладилар ва шунга кщра ыаракат-ларнинг шартли рефлексларини енгил ыосил бщлиши билан ажралиб турадилар. 14-15 ёшда ыаракат анализаторларининг ривожланганлиги меоёрига етади. Мактабни тугаллаш даврига келиб щыувчилар хилма-хил даражадаги ыаракат малакаларига эга бщладилар. Бу щз навбатида жисмоний машыларни, меънат фао-лиятида ва ижтимоий ыаётда турмушда, щзларининг соьлигини мустаъкамлашга, жисмоний тайёргарликни оширишга ыщллай оладилар.

Ыаракат щргатиш шуьулланувчини жисмоний ривожланган-лиги ва жисмоний тайёргарлиги гамда жисмоний сифатларини даражасига ыараб амалга оширилади.

Катта, щрта, кичик ёшдаги щыувчиларни ыаракатга щрга-тишда умумий методик принципларни ыщллашга алоьида эотибор берилади.

Онглилик ва фаоллик принципига мувофиы йилдан йилга болалар щргатилган ыаракат фаолияти ыаьида билимларга эга бщла боришлари, бажарилган ыаракат нимага фаыат айнан шундай бажарилиши кераклиги, бошыача бажарилса ыандай хатолар содир бщлиши мумкинлиги ыаьида фикр юрита оладиган бщлишлари лозим. Бу билан уларнинг фикрлаш доираси Кен-гаяди. Кичик ёшдаги жисмларни кщриш орыали фикрлайди-ганларда ыаётий мисоллар билан, жисмоний машынинг ыаамияти уни кундалик турмушда ыщлланилиши шуьулланувчини соьлиги учун ыаамияти ва бошыбалар ыаьида ыаётий мисоллар келтирилса бас.

V-IX синф шыувчиларига нисбатан ыйын ыаракат малака-лари бериледи. Бу жараён шрганилган материалларни кщп маротаба ыйатарыш орыалигина амалга оширилиши, шундагина юьори натижалар учун кщп тер ва оьир машаьыатлар тортиш кераклиги уларнинг онгига сингдирилади. Бу ёшдагилар психи-касига эотибор бериш муьим аьамиятга эга. Улар шрганилаётган ыаракат фаолиятини тездагина эгаллаб олишга уринадилар. Бу билан улар хатоларга йщл ышядилар. Шунинг учун ыаракат техникаси устида ишлалш оьир эканлигини алоьида тушунтириш муьим аьамиятга эга. Уларни ыаракатларни шзлаштиришда бир-биридан хатолар топишга мажбур ыилиш, хатоларни кщра билиш, таьлилга шргатиш ва бщлажак хатоларни олдини олишга замин яратади. Ёлоаверса шыитилган мавзуларни ыйатарышда уларни гуруьчаларга раьбарлик ыилишга шргатишни ыаёттий аьамияти катта. Мустаьил фикрлашга эотибор бериш муьим аьамиятга эга.

Юьори синф шыувчиларига янги адабиетлар, спорт такти-каси ыаьида тушунчалар, мустаьил шуьулланишлари учун масла-ьатлар бериш маьсадга мувофиь бщлади.

Бажариб *кщрсатиш принципи* шыувчиларда шща ыаракатлар ыаьида аниь тушунчалар ьосил ыилишда муьим ролр шйнайди. Кичик ва шрта ёшдагиларда таьлид ыилиш рефлекс жда ривожланган бщлади. улар кщрсатилган ыаракатларни айнан шзини, нухасини, тезда ва бутунлигига ыйатара оладилар. Шунинг учун бу принципига риоя ыилиш шыитувчидан алоьида эотиборни ыамда шыувчилар бажараётган машыни аьамиятини мукамал тушунтириш лозимлиги талабини ышяди.

Юьори синф шыувчилари турли хил тайёргарликларни штадилар, ыаракатларни шзлари мустаьил кузатиб баьолай олиб малакаларига эга бщлиб ыоладилар. Машыларни яхши бажаради-ганларини, яхши намойиш ыила оладиганларини тарбиялаш маьсадга мувофиь бщлиб, улардан шыитувчилар машыулотлар пайтида ёрдамчи сифатида фойдаланишлари мумкин.

Ыаракатни бщлашларга ажратыш билан шргатиш ва шыитишни индивидуаллаштириш принципи – кичик мактаб ёшдаги-ларга ышлланганда айрим ыаракатларни ажратиб олиш ва уни аниь бажариши ыйинроь кечеди. Улар тез чарчайдилар ва тез тиклана оладилар. Айниьса бир хил ыаракатлар тез чарчашни тезлаштиради. Булардан ташыари тананинг айрим мускулларини маолум муддатга ушлаб туриш (статик ьолатдаги) машылари тез толдиради ва шунинг учун бундай машыларни ышллашдан юочиш лозим.

Биринчи синфдан бошлабоь шыувчилардан айрим машы-ларни бажариш учун бор имкониятларни сарфлашени талаб ыилиш керак

бшлади. чунки уларнинг жисмоний тайёргарлиги ва нерв фаолиятининг типологик хусусиятларига катта эотиборни талаб ыилади.

Мунтазамлилик принципи ыаракатга шргатиш режалашти-рилган материални ыатор машулотларда кшпроы ыайтариш талабини ышяди. Мавзу шзлаштирилгандан сшнгина бошыа вазифага штилади. Кичик, шрта ва катта мактаб ёшдагилар бир ёки бир неча дарсни (ёки тренировкани машулотини) ышйиб юбориши, уларда тизимли ыатнашмаслиги, таолим жараёнига салбий таосир кшрсатади ва шзлаштириш жараёнини чшзилишига сабаб бшлади.

Талабларни аста-секинлк билан ошириш принципи ыаракатга шргатишда бажарилаётган машыни аста-секинлик билан ыийинлаштириш, юклама меоёрига нисбатан керак бшлган талабларни ышйиш, нерв-мускул жараёнида ыоординацион шзгаришлар содир бшлиши билан боылиы ыоидаларга риоы ыишишни таыазо этади. I-III синфларда бажариладиган ыаракат турларини тез-тез шзгартириш маысадга мувофиыдир. Машы бажараётганда шзриыан мускул навбатдаги мускулларга нисбатан дам бериши амалиётдан маолум. Мускулларни 5-8 сек ошиы шзриыан ыолда таранг ушлаб туриш бу ёшдагилар учун тавсия этилмаыди. Машыни бажариш ва уриниш олдидан шыувчини кшп куттириш тавсия ыилинмаыди. Навбат кутиш тик туришдан иборат бшлмай асосий ыаракатни бажаришда иштирок этмаы-диган бошыа мускул гуруълари учун шзриыиш берадиган ыаракатлар билан алмаштирилиши, ыорин, кшкрак, бел мускул-ларини ривожлантирадиган, нормал нафас олиш малакасини шакллантирадиган машыларни бажариш тавсия ыилиниши ыам мумкин.

Машы усулиятини шемирларга ышллар эканмиз диыыатни гавдани тшъри тута билиш, рационал ритмда нафас олиш (айниыса юриш ва югуриш машылари)га ыаратишимиз зарур. V-IX синфдагилар кшрганини илиб олиш ыобилиятига эга бшладилар. Ёар бир ыаракатини тез шрганадилар. Уларда айниыса енгил атлетика машыларига ыизиыиш катта бшлади. Машыларни бажаришда айнан шша машыни нимасига куч сарф ыилиш ёки машыдан сшнг машыни бажариш учун шзриыган мускулни бшшаш-тиришнн билишга шргатиш, чиройли, юъори даражали куч сарф-лагандагидек ыаракатларни бажаришга шргатиш керак бшлади.

Юъори синфдаги болаларда жисмоний машыларни кшпроы куч талаб ыилувчиларини, чидамлилик ва бошыа жисмоний сифатларни ривожланишига олиб келадиганларини бериш тав-сия ыилинади.

Ыаракатга шргатишнинг этаплари. Жисмоний тарбия дарси-да жисмоний машыларга шргатиш жараёни ыаракатга шргатиш-нинг асосини ташкил ыилади. Расм, ашула ва бошыа дарсларда болалар диыыати жуда актив бшлади. Жисмоний тарбия дарс-лариде ыам машыларни

сзлаштиришда болалар диъыатини ююо-рида ыайд ыилинган дарслардагидек бщлишига эришиш керак.

Щргатишнинг бошланьич этапи. Машьни бажарилишини бошланиши биланоъ тушунтиришга, диъыат билан эшитишга эришиш, бажарилаётганни тшла тасаввур ыилиш, ижрони таъли-ли ва уни бажаришга зщр иштиёени, интилишни пайдо ыилиш лозимлиги таолимнинг бирламчи этапини асосий мазмунини ташкил этади. Кичик ёшдагиларга иложи борича щйин тарзидаги ыаракатларни щргатишни йщлга ыщйиш щыитишнинг бошланьич этапни асосий вазифасидир. Болаларда щша фаолиятга керак бщлган ыаракатни бажармасликка олиб келадиган сабабларни кщра билиш, щргатишнинг самарали бошланишига ижобий таосир кщрсатади ва щыитишда яхши нажижа беради.

Щсмирларга машьулотлар пайтида энг дастлабки бажариш улар учун таниш шароитда, ташьи ыщзьатувчисиз, нальитув-чиларсиз амалга оширилиши муьим.

Профессор Касояновнинг ёзишича таъриба мактабининг дарсига таъриба щргангани бир гуруъ назоратчилар келган. Ои кщрган щыитувчи, болалар яхши кщрган спорт жывозларида, болалар учун таниш бщлган машьлардан фойдаланиб машьулот щтказган. Ажабланарлиси шу бщлганки, щывчилар щзлари дуппа-дуруст аввал бажарган машьларини бажаришда ыам анча ыйин-лашган. Дарсда ыатнашаётган назоратчилар щывчилар учун ыщшимча ыщзьатувчи бщлган, бу билан щывчиларнинг бош мия ярим шарлари пщстлоьида янги ыщзьалиш щчоьи вужудга келиб мавжуд шартли ыаракат рефлексларини нормал щтишига тщсиы юзага келганлиги кузатилган.

Юьори синфдагилар ыаракатларни биринчи кщришданоъ яхши бажаришлари мумкин. Бунга сабаб уларнинг жисмоний тайёргарлигининг юьюрилиги ва удалаш ыобилиятларини етарлилиги сабаб бщлиши мумкин.

Ыаракатга щргатишда, щрганилиши лозим бщлган машьни дастлаб мускул кучни оз сарфлаб, ыаракатларни секинлаш-тирилиб бажариш билан щргатилса материал осон сзлаштири-лади. Бир хил ыаракатни узоз такрорлаш ыаракатга щргатиш самарадорлигини пасайтиради. Шунинг учун щша ыаракатга монанд, бажариш техникаси сзлаштирилаётган машьга яьин жисмоний машьлар ёки ыаракатли щйинлардан фойдаланишнинг самараси катта. Амалий материалларни сзлаштириш щз навба-тида янгисини сзлаштиришни осонлаштиради. Узунликга сак-раш, масофада тез югуришни осонлаштиради. Аммо машьулот-лар давомида бир машьулотда, дарсдан бир хил жисмоний сифатни ривожлантирувчи машьларни танлаш болаларда дарсга ыизиьишни сщндиради.

Юбюри натижаларга эришиш учун айрим машыларни кшп мароталаб такрорлаш зарур. Амалиёт шуни исботладики 60 м га IX синф шыувчиси 11,4 сек натижасидан 0,9 секундга тушунтургунча 2 йилда махсус машылар билан ышшганда 26 км югуриши керак экан.

Мустаъкамлаш ва такомиллаштириш этапи ыаракатга шрга-тиш жараёнида муым аъамиятга эга ва бу жараён шыувчиларнинг ёши хусусиятлари билан боълиы. Шзлаштирилган ыаракат мала-каси ярим шарлар пшцстлоьида ыали чуыур из ыолдирмаган бщлади. Уни чуыурлашиши мустаъкамлаш ыамда такомиллаштириш этапида меоёрига етади. Ёосил бщлган «из» маолум давр штгандан синг ыам эски малакани ыайтадан тикланишига сабабчи бщлиши мумкин.

Шыувчиларда жисмоний сифатларни ривожлантириши. Кичик мактаб ёшидагиларда жисмоний сифатлар ривожланади. Лекин бу ривожланиш маолум йилларда айрим сифатларни олдинлаб, маолумотларини эса кечроы ривожланишига олиб келиши мумкин. Бунга яшаш шароити, кун тартиби, жисмоний меънат ва ыатор бошыа ижтимоий факторлар сабаб бщлади. Бундан ташыари ёшлар, шсмирлар ва кичик ёшдагиларни жис-моний сифатларини тарбияланиши табиий равишда шзгараётган ва ривожланаётган организмнинг хусусиятларига ыам боълиы.

Энг муыми маъсадга мувофивъ болда уюштирилган Маш-ыулотлар ыаракат сифатларини ривожлантиришда асосий ролни шйнайди.

Ыаракатга шргатиш билан бу жараён шзaro узвий боълиы бщлиб ыуйидагиларга йщналтирилган:

1. Жисмоний сифатлар, турли хил ёшдагиларда, ыар хил ривожланган бщлиб, ыаракат малакаларини эгаллашда муым аъамиятга эга. Уларни ривожланиши организмнинг функционал ыобилиятини яхшилайди ва кучайтиради.

2. Айрим ыолларда маолум ёшдагиларда учрайдиган жисмоний сифатларни ривожланмай ыолиши ёки орыада ыолиши шзлаштиришни орыага суради.

3. Айрим жисмоний сифатларини эса нормал ривожла-нишини четга бурилишга йшл ыщймайди.

4. Жисмоний сифатларни ривожлантириш учун ортыыча меънат ыилишга, энергия сарфлашга йшл бермайди.

Собиы Иштифобнинг Физкулртура илмий тадыиыот инсти-тутларининг тадыиыотлари натижаларига ыараганда мактабда фаыат жисмоний тарбия дарсида шуыулланиши билан чекланган болалар билан, шу ёшдаги, шша синфда енгил атлетика секциясида шуыулланган болалар орасида жисмоний сифатлар ривожланишида фары юзага келади. 10 ойлик машылар давомида секцияга борганларнинг кафтини станвой кучи

4-6 ва 8-10 кг бшлган. Фаъат дарсда шуъулланганларники эса 2-3 ва 4-6 бшлган холос.

Демак, махус йщналтирилган машъулотлар жисмоний сифатларни ривожлантиришда катта рол щйнайди.

Куч, чидамлилик, чаъёнлик, эгилувчанлик, тезликни ривожлантиришда щша сифатлар учун мос, талабга жавоб берадиган машъулар танлаб олиниб, унинг меоёри, боланинг ёши, жинси ҳамда жисмоний тайёргарлигига ыараб берилсагина щыувчиларни гармоний тарбиясини тщъри йщлга ыщйиш мумкин бшлар экан.

Баракатга щргатишда машъуларни барча жисмоний сифат-ларга мослаб танлаш ва улардан маъсадга мувофиъ фойдаланиш билан жисмоний сифатларни ривожлантириш мумкин. Айрим машъулар билан алоъида жисмоний сифатлар ажаратиб ривож-лантирилиши мумкин. Акробатикадаги олдинга думбалоы ошиш машъу чаъёнлик ва танини бошъара олишни тарбиялайди, 30 метрга тез югуриш тезкорликни ва ы.к. Шунинг учун биз уларни щша сифатини ривожланишига омил бшлади десак хато ыилмаган бшламиз. Лекин жисмоний машъуларни бажартириш усулияти орыали щша машъуни бошъа ыатор жисмоний сифатларини ривожлантириш учун восита ыилиб фойдаланса ҳам бшлади. Теннис тщпини бир маромда ерга уриб туришимиз олдинга чаъёнликни тарбияласа, уни кучлироы уриб, сици илиб олишни машъу ыилсак кучни ва ыаракат координацияси тарбияланади. Шу машъуни бажариш муълатини 30-20 сонияга чщзсак (ерга уриб турсак) чидамлилик тарбияланади. Бу билан жисмоний машъу-ларни маъсадли бажартириш методикаси жисмоний сифатларни ривожлантиришда асосий омил ролини щйнайди. Айрим жисмоний сифатларни тарбиялашга эотибор берайлик:

Чаъёнлик I-IV синф щыувчиларида кейинги синфдаги-ларга нисбатан осон ривожланади. Бу нерв жараёнидаги ыщзъалиш билан тормозланишни тез ирри алмаша олишига боълиы. Бизга маолумки, бу ёщдагиларда нерв алмашинуви тез кечади. Шунинг учун асосий омил ыилиб майда гуруъ олинади. Баракатли щйинлардаги бир хил реакциялар кутилмаганда бошъа бир хили билан ыисъа ваът ичида щрин алмашади. Масалан, «Куч ва тун» щйини чаъёнлик сифатини яхши ривожлантиради.

Щсмирларда чаъёнлик бошъа ыаракат сифатларига нисба-тан анча ривожланган бшлади. Чунки уларда организмни ривожланиши суроати щта юбори, уларга олдинги ёщдагиларга нисбатан оырроы машъулар тавсия ыилинади. Тщпни ирьитиб оёени кщтариб уни остида ыарсак ыилиб илиб олиш ёки 360⁰га айланиб илиш, хилма-хил мувозанат саъллаш машъулари, таниш бшлган щйинларнинг ыийинлаштирилган

вариантлари ёшларни-лади. Чаёонликни тарбиялашда спорт шйинларининг аъамияти катта.

Катта ёшдаги мактаб шйувчиларида кшпрои гавдани бош-ыариш, тшсиылардан ошиш, таяниш ва осилишдек оыр жисмо-ний машылар танланади.

Тезлик. Кичик ёшдагиларда шрта ёшдагиларга нисбатан яхши ривожланган бшлади. Шъил болаларда 8-10 ёшдан бошлаб яхши ривожлана бошлайди. 10 ёшга борганда бу сифатнинг заыраси анчагина юъори бшлади. Шу йиллар мобайнида тезлик-ни шртача ортишининг меоёри бошыа ёшдагиларга нисбатан юъори бшлади. Ёизларда бу юбиллят болаларникуига нисбатан озроыдир. Тезликни ривожланиши учун уларга анчагина жисмо-ний машылар бериш керакки, уларнинг бош мия пшстловы ёисмида тезлик марказлари пайдо бшлсин. Тезликни ривожлан-тириш учун ёуйидаги машылар тавсия ёилинади. 7-8 ёшдагиларга кшриш, овоз сигналларига шз ваытлаёы кескин жавоб берадиган, шз шрнини тез топиб оладиган ёаракатли шйинлар, эркин югуриш ва ёоказолар.

Ёайсики шша шйинларни шйнашда тезкорликка йшналти-рилган вазифалар ёшйилади. 3-4 синфларда эса 20-40м. Масо-фани тез ваыт ичида босиб штиш керак бшлган шйинлар танланади.

Шсмирларда тезлик кичик ёшдагиларга нисбатан яхши ривожланади, ёизларда эса уни тескариси, 12 ёшдан бошлаб болаларга нисбатан ривожланишнинг ёия чизими пастга томон кетади. Сабаби уларда организм ёъ босиб жараёнига берилади, эгилувчанлик ва мосланувчанлик нисбатан сусаяди. Нерв жара-ёнларининг кучи, таосирчанлиги ортиб кетади. 14 ёшга келиб тезликнинг ривожланиши айтарли сусаяди. Булар учун тез бажариладиган жисмоний машылар танлаб олинади. Танланган машылар шта юъори тезлик билан бажариладиган машылар бшлиши шарт. Лекин тезлик учун машыларни ёар доим бир маромда, кшп маротабалаб, такрорлайвериш улар организмда шу тезлик учун шартли рефлекс ёосил бшлишига олиб келиши мумкин. Унда тезлик ривожланиши кескин сусаяди.

Шунинг учун машыни турли хил шароитда, хилма хил тарзда бериш тавсия ёилинади. Бунга эотиборсизлик тезлик рефлексини ёосил бшлишига, бир хил сураотдаги тезлика намоён ёиладиган ёолатни юзага келтиради. Уларга бериладиган машы тезлик-куч талаб ёиладиган бшлсин. 5-6 синфларда 6-9 этапли эстафеталар танланади.

Ёшлар ва ёизлар тезликни ривожлантирадиган машыларга тез мослашади. Ёизларда тезлик ёшларникуига нисбатан анча паст ривожланган бшлади. Улар учун характерли восита ёилиб 80-100 метрга югуриш, эстафеталардан фодаланиш лозим.

Куч имконияти кичик ёшдагиларда унчалик баланд эмас. С.И. Галрперин тажрибаси натижаси 7-8 ёшдаги болалар ёшчи билан 2,5 кг кучга эга эканлигини кўрсатади. Ёшларда эса бу сифат анчалик суст ривожлангандир. Уларни тезлик сарф ёшладиган машылар билан кўп банд ёшилмаслик керак. *I-II синфларда жисмоний машылар асосан жийёзсиз бажарилади. III-IV синфларда эса нисбатан озгина юк кўтариб бажарадиган машылар танланди.* Резина тўшлар, гимнастика таёблари, енгил отиш билан бажариладиган машылар ёшлланилади. I-II синф-ларда асосан танани тўври тутиш учун ёорин, кўкрак, бел ёнбош мускулларини ривожлантиришга асосий ёотиборни ёратиш керак, чунки уларда танани тўври тута билиш малакаси яхши ривожланмаган ёшлади.

Шрта мактаб ёшдагиларда кучни яхши ривожланган экан-лигини кўриш мумкин. Мускуллар аста-секинлик билан статик ишлар бажаришга мослаша бошлайди. Ёшл мускуллари, елка мускуллари кучи яхши ривожлана бошлайди. Спорт жийёзларида бажариладиган машылар ёам ёшл келади.

14-15 ёшдаги ёшларда жисмоний ривожланиш хамда жисмоний сифатлардан кучни ривожланиши болаларга нисбатан орыада ёюлиши кузатилади.

Куч узой ваёт давом ётмайлаган, шз кучи билан бажариладиган, тезлик-кучи сарф ёилувчи интенсив машылар билан, 5-6 синфларда 1-2 килограммли чарм тўшларни ирйтиш, ийиш, канатга тирмашиб чийиш, оьирлиги 2-3 кг келадиган тўшларни улоёттиришдек машылар билан ривожлантирилади; 7-8 синфларда шу машылар тезлик-куч билан бажарилиши орыали, индивидуал хусусиятни ёисобга олиб, организмга тушадиган жисмоний юкни ортиши орыали амалга оширилади.

Юьори синф шувчиларида эса оьир юк ташиш, кўтариш, узунликка, баландликга сакраш, улоёттириш, тортишмачоь шийн-лари, кураш элементларини шрганиш ва бошья ёатор жисмоний машылар билан ривожлантирилади. Куч сифатини ривожлан-тириш ёйтиётликни талаб ёилади. Чунки ёш организмга ёали балоьатга ётмай туриб бу машыларни яхши бажариш учун имконият кам ёшлади.

Чидамлик *I-II синф шувчиларида* энергия сарф ёилиб бажариладиган жисмоний машыларни бажаришни узоьроь давом ёттириш орыали тарбияланади. Ёаракатли шийнларни шйнаш ёам бундан мустасно эмас. Ёиши улайган сари бу сифат ёам табиий ривожланиб боради. Болаларда ёшларга нисбатан бу сифат унчалик яхши ривожланмайди. *Шсмирларда чидамлик* 300-400 метрга югуришни юриш билан алмаштириб ёки шша масофани бир хил белгиланган суроатда югуриш (белгиланган ваёт ичида маолум масофани босиб

штиш)лар ёки велосипедда юриш, сузиш каби машылар орыали ривожлантириш тавсия ыилинади.

VII-IX синфларда ьам шу машылар тезликни ортириб бажариш орыали бажарилади. ьаракатли щйинлар, спорт щйинлари юьори синфларда бу сифатни ривожлантириш учун восита бшлади.

Эгилувчанлик. Бу сифатни *ривожлантиришга энг дулай ёш кичик мактаб ёшидир.* Бунда мускуллар, бщынлар ьаракати катта ёшдагиларга нисбатан яхши бшлади. Шунинг учун ьам бу ёшдагиларда ьаракатли щйинлар орыали эгилувчанликни ривож-лантириш мумкин.

Щсмирларда бу хусусият кичик ёшдагиларга нисбатан сусайган бшлади. Шунинг учун буларга жисмоний тарбия дарсларида эгилувчанликни ривожлантирувчи жисмоний машы-лар кщпроы берилиши керак бшлади. Уларга машылар беришда ььтиётлик зарур, чунки улар машы аьамиятини билмай мускулларни керагидан ортыча щриьитириш орыали уларни чщзиб ьщйиши мумкин. Бу эса жароьатланиш ва бошыаларга олиб келади.

Катта мактаб ёшдагиларга иложи борича кщпроы эгилув-чанликни ривожлантирувчи машьулотлар ташкиллаш лозим бшлади.

13.3. Щьувчилар жисмоний тарбиясининг щьув ишлари шакли

Щьув ишлари – щьувчи жисмоний тарбиясини ташкиллаш-нинг асосий шакли бщлиб, мактаб жисмоний тарбия тарзида уюштирилади. *Дарс – жисмоний тарбия машьулотларининг тизимли шакли бщлиб, бир хил ёшдаги, бир хил контингентдаги болаларга белгиланган ваьт ичида дастур мавзуларини щьитиши жараёни тьуьуншлади.*

Мактаб дарси жисмоний машылар билан шуьулланиш машьулотларнинг алоьида шакли бщлиб у умумтаолим мактаб-лари, академик, касб-ьунар лицейлари, Олий щьув юртлари, колледж, гимназия ва бошыа щьув муассасалардаги машьулот-лардан щзининг маьсади ва вазифалари билан фарьланади.

Жисмоний тарбия жараёни бир йиллик эмас. Мазмуни ва ташкилланишини турли туманлиги билан характерланадиган машьулотлар дарслар туркуми орыалигина тарбиянинг бу йшна-лишида маолум натижаларга эришишни маьсад ыилиб ьщйиш мумкин. ьар бир дарсда алоьида вазифалар ьал ыилинади. Олдин щьитилган (щргатилган)ни ва кейин щьитиладиган мавзулари бир бири билан ьаракатнинг айрим ёки бщлаклари билан албатта боьланиши ва тузилиши билан фарьланади ьамда белгиланган тизим асосида олиб борилади.

Жисмоний тарбия дарсларининг характерли томони шун-даки, у махсус тайёргарликка эга бщлган мутахассис томонидан, жисмоний ривожланганлиги ва тайёргарлиги тахминан бир-бирига яьин контингент

билан бир неча йилга мшлжалланган дастур асосида ҳамда маолум тизимга солинган жадвал асосида ташкилланади. Дарслар умумий жисмоний тарбия, касб-бунар жисмоний тайёргарлиги ва спорт ихтисослигини йшлга ышйиш маысадида штказиладиган машулотларнинг тизимли ва нисбатан тежамли, самарали шаклидир.

Жисмоний машылар билан шууулланиш машулотларнинг бошыа типик формалари шзининг даврийлиги, тизимли эмас-лиги, фаыат бир маротабалилиги, индивидуаллиги билан дарс-лардан тубдан фарыланади. Кшппинча машулотларнинг юыорида ыайд ыилинган шакллари дарсни тшлдиради ва уни хусусий ва умумий вазифаларини тшлдиришда ышшимча рол шйнайди. Лекин улар аюлини физкультурта бшйича маолум даражадаги талабларни тшла ыондириб мустаыил аамият касб этади.

13.3.1. Жисмоний тарбия дарсининг вазифалари ва унга ышйилган талаблар

Жисмоний тарбияда педагогик жараёнинг натижалари жисмоний тарбия дарсларида олиб бориладиган шыув-тарбиявий ишларнинг сифатига боылыи. Бунга ыр бир дарс замиридаги ыатор вазифаларни ыл этиш билан эришилади.

Жисмоний тарбия дарслари таолим бериш (шыитиш), тарбиялаш ва соыломлаштиришдек жисмоний тарбия жараёни-нинг *умумий вазифаларидан келиб* чыиб, ыр бир дарс учун аниы «Таништириш», «Шцлаштириш», «мустаъкамлаш», «Тако-миллаштириш»дек мазмунга эга бшлган *хусусий вазифаларни* ышйиш ва уни ыл ыилишни назарда тутади.

Таолим бериш вазифалари болаларни жисмоний тарбия дастурда тавсия ыилинган машыларни бажаришга, шрганилган машыларни мустаъкамлаш ва такомиллаштиришга, шунингдек, малака ва кшникмаларни ривожлантиришга ҳамда шрганилган машыларни турли шароитда амалиётда ышллагша шргатишга йшналтирилади. Таолим вазифаларини изчил равишда бажариш жисмоний тарбия дастуридаги бутун шыув материалларини изчил ва мустаъкам шрганишга олиб келади.

Таолимнинг айрим вазифаларини ыл этиш учун нисбатан узоы ваыт ёки ыатор кетма-кет дарслар зарур вазифалар бошыа ылларини ыл этиш учун оса бир дарсининг шзи кифой ыилади. Масалан, арыонга маолум усулда тирмашиб чыиш ва уни бажаришда ыаракатлар кетма-кетлигини бир дарсининг шзида техник жиятдан мукамал шрганиб олиш мумкин эмас. Бу умумий вазифа, буни ыл ыилиш учун туркум дарслар лозим. Болаверса, шыуулланувчини ыаракат координацияси, жисмоний тайёргарлиги, шцлаштириш ыобиляти (ыабул ыилиши), шцлашти-риляётган ыаракатга шхшаш ыаракат заыирасига ҳам боылыи.

Арыонни оёълари билан ушлаб тирмашиб чийишга бир дарсда шргатиш мумкин. Бу кичик хусусий вазифа бшчиб, уни мазкур дарсинг аниы вазифаларидан бири сифатида ъл ылинади. Таолимнинг вазифалари, юьоридагилардан ташыари шьувчиларни жисмоний тарбия ва спорт, соьлыни саьлаш, чиниьиш, жисмоний машыларни тшьри бажариш ьаьидаги назарий билимларини оширишлари билан ьам ъл ылинади. Жисмоний тарбия дарсларида фаьат таолим-тарбия эмас, балки инсоний фазилатлар – эотиборлилик, дьыьатини бошыара олиши, интизоми, иродаси, саранжомлиги, маьсадга инти-лиши, мустаьиллиги ва ьийинчилдикларни энгишдаги ьатойьяти ва бошыаларни ьшчиб тарбиялаш талаб ылинади.

Соьломлаштириш вазифалари ьам тарбия вазифалари каби ьар бир дарсда ъл этилиши лозим. Жисмоний тарбия дарсларини тшьри уюштириш ва штказиш тегишли кийим бош билан шуьулланишни, машьулотларнинг жойларида зарурий санитария-гигиена ьолатини саьлаш ва риоя ыилиш, дарсларни очы ьавода штказилиши, соьломлаштириш вазифаларини ъл этиш имкониятини яратади.

13.3.2. Жисмоний тарбия дарсини ташкиллаш ва штказишнинг усулий асослари

Жисмоний тарбия дарсининг самараси кшпинча шьитув-чининг тузган режасини ьаьтийлиги, шуьулланувчилар фаолия-тини ташкиллаш учун танлаган усуляти ва услублари мавжуд жьозлар ва спорт анжомларидан, техник воситалардан, спорт иншоатларидан эффектли фойдалана олиш, температура, иьлим шароити, шьувчиларнинг тайьргарлги, уларнинг ёши, индивидуал хусусиятларини ьисобга олиб эффектли фойдалана олиш билан боьлиь.

Дарсинг уюштирилишининг теоминланиши ьуйидаги-ларни:

1) тиббий ва гигиена шароитини яратиш ва унга риоя ыилишни; 2) моддий-техник жьабдан таоминлашни; 3) дарсда шьувчилар фаолятини ташкиллаш усулятларини тшьри танлаш орыали ьшйилган вазифани эффектли ъл ыилишни назарда тутати.

Дарси штказишнинг тиббий-гигиеник шароитини яратиш деганда жисмоний машылар билан шуьулланиш жараёнида юзага келадиган, соьломлаштириш эффектидан келиб чыьадиган бир бутун комплекс тадбирларни тушунилади.

Шунга кшра машьулотларни штказиш жойининг ьатийян белгиланган тиббий-гигиеник нормаларга мувофьлигига Эри-шиш. Спорт зали учун ьаво температураси (энг маоьули) 14-16⁰С да ушланиши. Танафусларда очы майдонларга сув сепилиши, спорт заллари эса ойналари очилиб шамоллатилиши. Аниьла-нишича, инсон шпкасида у

тинч турган ʁолда ʁаво вентиляцияси алмашиши минутига 4 дан 6 л атрофида, юьори интенсивликда бажарилаётган машьларда (югуриш, спорт шйинлари) организм-ни ʁаво ютиши 10 ва ундан ортиы даражадан ошиши мумкин. Шунинг учун машьулот жойларини тоза ʁаво билан таомин-лашнинг аьамияти муьим.

Айниыса, залдаги жибьозлар, анжомлар, матлар (гапамлар) полни тозалиги доимий диыьат ва эотиборни талаб ылади. ʁар бир дарсдан сцнг зал полини хцдланган пол латта билан намланган латта билан эса жибьозлар, матларни артиб чийиш зарурияти мавжуд. Машьулотлар тугагандан сцнг эса шуьул-ланилган жой тозаловни талаб ылади. Чунки тозаланмаган зал шуьулланувчи соьлигига катта путр етказади, танани, спорт формаларини кирланишига сабаб бцлади.

Дарсни моддий техник таоминлаш деганда, дарснинг оптимал зичлигини таоминлашга имкон берадиган, ышйилган комплекс вазифаларни тцлаьонли ʁал ыилиш учун гарантия берадиган, етарли даражадаги шьув-тарбия жибьозлари, анжом-лари ва машьулот жойи назарда тутилган.

Охирги йилларда кцпчилик мактабларда жисмоний тарбия шьитувчиларининг ташаббуси билан спорт заллари ва спорт майдонлари бирданига кцпчилик шьувчи шуьулланиши мумкин бцлган ностандарт жибьозлар, анжомлар ва тренажёрлар билан жибьозланмоьда. Бундай жибьозлардан фойдаланиш дарс зичли-гини аьамиятли даражада юьори эффектли ташкилий формасини вужудга келиши, охир оыибат машьулотлар натижаларини ошишига олиб келмоьда.

13.3.3. Жисмоний тарбия дарснинг мазмуни

Жисмоний тарбия дарснинг мазмуни дарс машьулотла-рини сифатини белгиловчи тцртта асосий компонентнинг умумийлигида ифодаланади. Бу элеменлар шцзаро узвий боьланган ва дарснинг характерли *компонентлари* деб аталади, улар:

а) *дарснинг таркибига киритилган жисмоний машьлар*. Дарснинг мазмунининг энг йирик характерли компонентиدير. Лекин бундай тушунча бир томонлама бцлиб, тарбиялаш, соь-ломлаштириш, билим бериш вазифаларини ʁал ыилишда шуьул-ланувчилар учун фаолият предмети бцлиб хизмат ылади. Машьлар дарснинг умумлаштирилган предметининг мазмуни, бошыа маонода дарс мазмунининг бир ыирраси холос.

б) тавсия ыилинган машьларнинг бажариш билан боьлиы бцлган *шьувчиларнинг дарсдаги фаолияти дарс мазмунининг навбатдаги йирик компонентларидан бири*. Бу компонент шуьулланувчинини турли кщринишдаги, интеллектуал ва жисмоний фаолиятдан иборат бцлиб,

улар: педагогни эшитиш, кичрәти-ләйтган машины эотибор билан кузатиш, Һаракат фаолияти орыали Һосил бщлган тасаввурни устида фикр юритиш, бажа-рилиши лозим бщлган фаолиятни лойиҺасини фикран тузиш, уни бажариш, шз Һаракатларини назорат ылиш ва баҺолаш, вужудга келган муаммоларни педагог билан биргаликда муҺо-кама ылиш, шз ҺиссиҺетини ва кайфиятини назорат ыла олиш. вужудга келган эмоционалликни бошыариш ва Һ.к.лардир. Шуууллаууучиларини дарс вазифасини Һал ылиш бщйича барча фаолиятлари дарс мазмунни асосини ташкил ылади.

в) *педагогнинг фаолияти дарс мазмунининг навбатдаги компоненти бщлиб*, ыуйидагича Һолатларда намоҺн бщлади. Уйга вазифа бериш ва уни тушунтириш, дарснинг аниы вазифасини баҺн ыла билиш ва уни Һал ылишни ташкиллаш, шууулла-нууучиларни доимий назоратда ушлаш, уларни фаолиятини таҺлил ылиш, шунингдек шуууллаууучиларнинг фаолиятини лозим бщлган йщлга буриш, улар орасидаги муносабатларни шзининг диҺыят марказида ушлаш ва фаолиятларини йщналти-риш, бошыариш, назорат ылишдек таолим-тарбия жараҺнида ижобий рол шйнайдиган муҺим асосий Һолатларни шз ичига олади.

г) шуууллаууучилар организмда дарс таркибидаги машы-ларни бажаришда содир бщладиган *физиологик, психологик, биомеханик ва бошыа шзгаришлар* дарс мазмунининг навбатдаги йирик характерли компонентларидан бири Һисобланади. Мала-каларни шаклланиши орыали режалаштирилган, уларнинг нати-жасидаги шзгаришлар, шаклланган назарий ва амалий билимлар, улдалаш, Һаракат малакаси ва унинг автоматлашуви орыали содир бщладиган яширин (латент) давр дарснинг мазмунининг тщртинчи компоненти Һисобига содир бщлади. Бунда шьитувчи фаолияти ва шьувчлар фаолиятининг самараси яширинган бщлади. Режалаштирилган шьув тарбиявий ишларни содир бщлмоыдами Һки йщылиги жорий назорат ылиниб, педагогик фаолият кейинчалик ыандай давом эттирилиши лозимлиги учун йщриыномалар тайҺерланади.

13.3.4. Жисмоний тарбия дарсининг тузилиши

Жисмоний тарбия дарслари билан боылы масалаларнинг энг муҺими уни ыандай тузиш масаласидир. Дарсни тузилиш ыонуниятлари Һаиыдаги гапирешдан аввал уни ыандай струк-туравий бирликлардан ташкил топишни белгилаб олиш ва аниылаш керак бщлади. аввалиги дарс Һаиыда йикр билдира етиб уни таркибига киритилган жисмоний машылар, уларни кетма-кетлиги ва давомийлигига ыараб «дарс схемаси» атамаси ыщлланила бошланди. Кейинчалик дарсга ыщйилган вазифалар ва уларни Һал ылиш учун танланган жисмоний машылар уларнинг

меоёри (дозаси)га ыараб «дарс режаси» деган атамалар ышлла-нилди. «Дарсни структураси» деган атама биринчи маротаба В.В. Белинович томонидан (1939) ышлланилди ва шринли равишда дарсни тузилиши деб тшьри номланди. Белинович тузилиши дарснинг вазифалари ва жисмоний тарбияни мазмунига ыараб белгиланишини уытиради. Н.Н. Ефремов (1959) биринчи маро-таба «дарснинг тузилиши» деган тушунчага таориф беришга уринди ва дарс структураси деганда машъулотни таркибий (кириш, тайёрлов, асосий ва якунлов) ыисмларини шъаро жойла-шиши ва муносабатини назарда тутди холос. К.А. Кузминанинг фикрича (1960) эса *дарснинг тузилиши – бу уни ыисмларининг сони, уларнинг аъамияти ва мазмуни, кетма-кетлиги ва дарсни ыр бир ыисмини давомийлиги* деб таориф берди. Дарсни тузилишига онд махсус илмий-услубий дабиётларда турлича фикрлар мавжуд. Лекин тюзирги кунда бу бахсларга чек ышйилган ва дарсни тузилишини уч ыисми таркибга эга деб ыабул ыилинган.

Дарс тузилишининг лойиъаси аловида, дарсларни тузишда фойдаланиладиган дарс конспекти орыали фойдаланади. Дарсни тузилиши шъытувчини дарсларга машъуларни обылона танлашга, материалларни тшьри жойлаштириш ва дарсадаги юкламани меоёрини аниы белгилашга ёрдам беради.

Дарснинг тузилиши дастур материалларини белгиланган вазифа асосида изчил шрганишни йшга ышяди. Дарс учун режалаштирилган вазифаларни ыл ыилишда ышлланиладиган таолимнинг усулятига аниылик киритади ва уни ышллаш учун дарснинг ыисмлари ёки уларнинг айрим бшчакларидан ыандай фойдаланиш лозимлигини белгилайди.

Жисмоний тарбия дарсида ыр ыандай педагогик вазифа-ларни ыл этиш кшпинча шуьуланувчилар организмдан маолум даражадаги шъриыишини вужудга келтиради, шунинг учун бу ишга организм тегишли даражада тайёр бшчилиш керак.

Буюк рус олими И.П. Павлов организмни ыийин вазифа-ларни ыл этишга тайёр бшчилиш зарурлигини уытириб, машыни аста-секинлик билан такрорлаш маолум физиологик ыоидаларга асосланишни таызо этади деб уытирди. Бу кшрсатма шъытувчи зиммасига шуьуланувчилардан катта куч талаб ыиладиган педагогик вазифаларни ыл ыилиш дарснинг бошида эмас маолум тайёргарликдан сцнг, машъулотларни, дарсларни охирида ыл ыилиниши лозимлигини, шу машъулотдаги асосий вазифа-ларга шуьуланувчиларнинг организмни уюштириш, зарур кай-фиятни вужудга келтириш ва белгиланган вазифаларни бажа-ришга, машыни шрганишга бшлган иштиёни шаклланишини машъулотлар давомида талаб даражасига кштариш лозимлигига тшхталди.

Шъувчилар томонидан асосий вазифаларни ғал ыилиш кшпинча шуьулланувчи зшр бераётган яони уни фаоллигини ошган даврига тшъри келшлигини амалий ағамияти катта. Уларнинг организми нисбатан катта зшрииш ва кучли эмоция-онал ёлатдан вазмин ёлатга бирдан шта олмайди. Шунга кшра дарсни тузишда хотиржам ёлатга штиш ва машулотларни уюштирилган равишда тугаллаш маъсадга мувофиь бшлади.

Бар бир дарс уч ыисмли таркибга эга эканлиги ыаьида юьорида фикр билдирдик ва улар *тайёрлов, асосий ва якунлов* ыисми деб номланади.

1. Жисмоний тарбия дарсининг *тайёрлов ыисми* учун 8-12 мин ваьт сарфланади. Бошланьич синфларда эса 20 минутгача билиш мумкин. ыилим шароити совуь, иссиь ва ь.кларга ыараб сарфланаётган ваьт бироз кшпайтирилиши мумкин. Тайёрлов ыисми асосан дарсинг асосий ыисмида бериладиган жисмоний юкка шъувчи ёки шуьулланувчи организмни функционал ёлатини тайёрлайди. Организмнинг функционал ёлатини дарс-нинг асосий ыисмига тайёрлиги шъувчини ыаракат координа-циясининг яхшиланганлиги, пешонада энгил терлаш юзида ыизилликни пайдо бшлиши шъувчининг ыаракат фаоллигини ортиши, нафас олиш ритмининг бироз тезлашуви, эмоционал ёлатини кштаринкилигини кузатилиши орыали аниьланади. Уни тузилиши дарсда ечиладиган педагогик вазифаларига кшра «таш-килий даьиьы» деб бошланадиган ыисм билан бошланиб, шъувчиларни сафлаш, уларни сонини аниьлаш, навбатчидан (5-синфдан бошлаб) рапорт ыабул ыилиш саломлашишни шз ичига олади ва унга 1-1,5 минут ваьт сарфланади. Ташкилий даьиьыадан шшн лозим бшлса даьыят учун машылар, дарсни вазифаси ёки мавзусини эолон ыилиш, ыадди-ыомат учун машылар, нафас олиш ритми, юрак уриш частотаси, ыон айланишини тезлаштириш, тана бшъинлари, мускуллари учун ыаракатда, шъувчиларни тшхтатиб, турли хил машылар бажартирилади. Дарсининг тайёрлов ыисми асосий ыисмида бажарилиши лозим бшлган ыаракат фаолияти учун «тайёрлов» ва «йшлланма берувчи» машылар билан тугалланади.

2. *Жисмоний тарбия дарсининг асосий ыисми* учун 25-30 минутгача (45 минутли дарсларда) ваьт сарфланади ва шъутувчи томонидан тузилган дарс сценарияси ёки унинг режа-конспек-тига киритилган жисмоний тарбиядан Давлат тандарти дастури-даги шу синф учун режалаштирилган янги машылар уьтири-лади, ёки аввалги синфларда шзлаштирилган жисмоний машы-лар, ыаракат фаолиятлари таништирилади, шзлаштирилади, мустаькамланиб такомиллаштирилади. Дарсининг асосий ыисми-ни тузилиши учун ягона «стандарт схема» мавжуд эмас. дарсининг бу ыисми унинг мазмунига киритилган асосий

жисмоний машылар, уларни бажариш учун танланган усул ва усулиятлар, улардан фойдаланишни ташкиллаш шакллари танлаш ва тузишдек таркибий ысмларни шз ичига олади. Бундан ташыари жисмоний тарбиядан Давлат таолим стандарти дастурининг бшлимлари (гимнастика, енгил атлетика, сузиш, кураш, спорт шйинлари, ыаракатли шйинлар)ни шыув материални шыитиш шзининг услубий хусусиятлари билан дарснинг асосий ыисмини турлича ташкиллаш талабини шыади. Дарснинг асосий ыисми-нинг талабларни ыал ыилиш шыувчилар фаолиятини гуруули, индивидуал, фронтал, узлуксиз-улаб, айланиб юриб юажариш, крейстринг усулиятлари орыали мактаб ёшидаги шыувчиларнинг жисмоний тарбия жисмоний ривожланганлиги, тайёрланганлиги ва организмининг анатомио-физиологик хусусиятларини эотибор-га олишни таыазо этади.

Дарснинг бу ыисмида шыитувчиларнинг ёрдамчилари-физкултура фаолларининг аыамиятини эотироф этмай иложи-миз йшы. Улар шыитувчи томонидан ыафтанинг бошланишида инструктив машыулотлар учун тшпланадилар ва уларга дарснинг асосий ыисмида алоыида гурууларда йшриычи вазифасини бажариш усулияти шыитувчи томонидан шргатилади.

3. Жисмоний тарбия дарсининг якунлов ыисми дарс учун ажратилган умумий ваытининг 3-5 минути сарфланади. Унда жисмоний сифатларни ривожлантириш учун турли хил ыаракат-ли шйинлар ва эстафеталар ва жисмоний машылардан фойдаланилади. Дарснинг асосий ыисмида кштарилган эмоцинал ыолатни пасайтирувчи ва саф машылар бажартирилади, дарс якунланади (шыувчилар раыбатлантирилади, лозим бшлганларига танбеылар берилади, 5-6 нафаригажори баыо ышйилади), уйга вазифа учун машылар тушунтирилади ва дарс штказилган жой (спорт майдони, спорт зали ва бошыа)дан уюшган ыолда кийиниш хонасига кузатиш ташкилланади. Бошланьич синфлар-да штказилган машыулотлардан сшнг шыувчиларини, шыитувчининг шзи кийиниш хонасига кузатиб шыади.

Турли хил ёшдаги шыувчилар билан штказилган жисмоний тарбия дарсларининг тайёрлов, асосий ва якунлов ыисмларини таыыослаш натижалари таылиб биринчидан, ыонуний равишда уларни бир-биридан фарылланишини кшресатди. Иккинчидан, жисмоний тарбия дарсларининг бир хил ёшдагилар чегарасида штказилган асосий ыисмлари дарснинг турига боылиы. Учинчи-дан, дарснинг тайёрлов, асосий, якунлов ыисмларини давомий-лигини шзгариши шыувчиларни ёшига боылиы. Бошланьич синф-ларда дарснинг асосий ыисмлари нисбатан бир хилда, яони тайёрлов ва якунлов ыисмларининг давомийлиги асосий ыисм-нинг давомийлигидан озгина фарыланади холос. Юыори синф-ларда эса

тайёрлов, якунлов ыисмларининг давомийлиги асосий ыисмнинг давомийлигидан кескин фары ыилади. Бошланьич синфларда болалар психологияси ва уларнинг физиологик хусусиятлари, жисмоний кучининг озлиги дарсинг асосий ыисмида уларни организмини ва диъыатини олдинда турган ыйин ыаракат фаолиятларини бажаришга тайёрлаш учун кщп ваьт сарфлашни талаб ыилади. Бундан ташкари тайёрлов машыларини тушунтириш ва кщрсатиш катта ёшдагиларга нисба-тан секин олиб борилиши дарсни ыисмларида щыитувчи томо-нидан кщп ваьт сарфлашни таъазо этади. Кичик ёшдагиларда якунлов ыисмини асосий ыисм ыисобидан узунроь бщлишининг, сабаби навбатдаги дарсга щтишга олдиндан тайёрланиш лозим-лигидан келиб чыиади ва шу билан асосланади. Щрта ва юьори синфга щтган сари дарсинг тайёрлов ва якунлов ыисмлари учун сарфланган ваьт ыонуний равишда камайиб боради. Чунки щыувчиларда турли хилдаги саф ва тайёрлов машыларини аниь бажариш малакаси юьори бщлади. Тушунтириш ва кщрсатиш учун кам ваьт сарфланади, асосий ыисмида щыувчилар томонидан катта ыажмдаги юклама билан жисмоний машыларни бажариш учун талаб вужудга келади, шунга кщра тайёрлов асосий якунлов ыисмларининг турли хил ёшдаги щыувчилар билан щтказилиши турлича ва щзларининг хусусиятлари билан фарыланади.

13.3.5. Жисмоний тарбия дарсида хатолар ва уларни аниьлаш ва бартараф этинг усулияти

Жисмоний тарбия жараёнидаги машыулотлар жумладан, мактаб дарсларида щыувчилар томонидан хатолар содир бщлиши кузатилади. Бундай хатолар *асосий ва асосий бщлмаган хатолар* деб гуруьланади. *Асосий хатолар деганда* щртанлаётган ыаракат фаолияти ёки жисмоний машынинг техникаси асосида ыщйилган хатолар, *асосий* бщлмаган хатолар эса ыаракат акти техника-сининг звенолари ёки деталларида содир бщлган хатолар тушунилади.

Уларни *содир бщлишининг сабаблари* турлича: машы техникасини тушунтиришдаги эотиборсизлик; машы техникаси-нинг асоси ыаьида тцла тасаввурга эга бщлмаслик; машыни ёки уни техникасини тасаввурига эга бщл туриб уни бажариш учун жисмоний тайёргарлигини ва ыаракат координацияси заьирасини камлиги; щыитувчи танланган щыитиш услубиятини таолим жараёни учун мос эмаслиги ва ы.к.лар...

Таолим жараёнида содир бщлган хатоларни аниьлаш ва уларни тщьирлаш муьим аъамият касб этади. Шунга кщра энг аввало ыаракат техникаси таркибидаги асосий хатолар сщнг, асосий бщлмаган хатолар аниьланади ва улар шу кетма-кетликда тщьрланади. Таолим жараёни амалиёти шундан гувоьлик Бера-дики асосий хатоларни тщьрланиши

асосий деб ҳисобланмаган хатоларни шз-шзидан тшърланиб кетишига олиб келади. Демак, аввал асосий хатолар аниъланади ва тузатилади, сшнгра иккинчи даражали яони ьаракат фаолияти техникасининг звенолари ва деталларидаги хатола тузатилади.

13.3.6. Жисмоний тарбия дарсларида шьувчилар фаолиятини ташкиллаш усулияти

Умумий таолим мактаблари, касб-ьунар ва академик лицейлар, гимназиялар, коллежлар, олий шьув юртлари ва бошыа таолим муассасаларида штказиладиган жисмоний тарбия дарсларида жисмоний машьлар билан шуьулланиш машьулотларида иштирок этаётган шьувчиларнинг фаолияти бошыарилади.

Шьувчилар фаолиятини бошыариш деганда машьулот давомида шьитувчи режасига мувофиы жисмоний машьларни бажаришни ташкиллаш услубиятини тушунализ.

Таолим-тарбия жараёнида жисмоний тарбия шьитувчилари, *шьувчилар фаолиятини жисмоний тарбия дарсларида бирвара-кайига (фронтал), узлуксиз-улаб, гуруьчаларга ажратиб, яккама-якка ва айланиб юриб машь бажариш услубиятлари орызи ташкиллайдилар.*

1. Шьувчи фаолиятини ташкиллашнинг фронтал усулияти деганда гуруьдаги барча шьувчиларни бирваракайига шьитувчи билан биргаликда бир хил вазифани бэл ьилиш учун машьни ёппасига бажариши тушунилади. Бу услубиятнинг афзаллиги машьни бажариш учун барча шьувчиларни тенг ьамраб олини-шидир ва уларни бирваракайига банд ьилиши бшдиб, дарс (машьулот)да юьори зичликка эришилади ьамда юкламани суроати, интенсивлиги ва меоёри барча учун бир бшлишли-гидадир. Бу услубиятдан асосан дарснинг тайёрлов ва якунлов ьисмларида, янги материални шзлаштириш, такомиллаштириш дарсларида, кшпроы кичик ёшдаги шьувчилар билан машьулот-ларда фойдаланилади.

2. Шьувчи фаолиятини узлуксиз-улаб ташкиллаш усулияти. Машьни бажариш навбатини тушунтиришларсиз, услубий кшрсатмаларни ьаракатни бажариш ритмига мослаб, хатоларни тузатиш учун гуруьни тшхатмай, юьори зичликка эришиш маьсадида ьаракат фаолиятини тшла бажариш тарзида намоён бшлади. Бу услубиятнинг афзаллиги юклама меоёрини, уни ьажмини, интенсивлигини гуруьдаги барча шьувчи учун (жис-моний тайёргарлигидан ьатоий назар) бир хилда бшлишлигига эришишдир. Бу билан синф, гуруь шьувчилари умумий жисмоний тайёргарлигини баьолаш, айниьса, шьувчиларнинг шзлари учун тенгдошларига нисбатан шз ьаракат имкониятлари даражасини таььюслаш, солиштириш имконияти яратилади. Асосан дарснинг

тайёрлов, якунлов ыисмлари ьамда янги материални шзлаштириш бошланган дарснинг асосий ыисмида кшпроы фойдаланилади.

3. Шыув гуруьи (синф)ни гуруьларга ажратиш усулиятининг мазмуни жисмоний ривожланганлиги, жисмоний тайёргарлиги, дарсада ышйилган вазифаларни турли-туманлиги, уни ьал ыилиш учун лозим бшлган жибозларни ьисобга олиш билан, кшп сонли шыувчилар гуруьини майда, кичик гуруьларга ажратишдир. У услубиятдан асосан дарснинг асосий ыисмида фойдаланилади. Шыувчи фаолиятини ташкиллаш, гуруьчаларга ажратиш услу-бияти таолим жараёнида жисмоний ривожланганлиги, жисмоний тайёргарлигини ьисобга олиб шуьулланиш имкониятини яра-тади. Бу шз навбатида шыитиш жараёнини кучига яраша, жисмоний имкониятини ьисобга олишдек афзалликларни вужудга келтиради ва таолим жараёни учун сарфланаётган ваьтти тежайди. ьар бир гуруь шыитувчи топшириьи билан мустаьил, алоьида вазифани ьал ыилишга йшналтирилади. Бу услубият ьар бир гуруь учун раьбарлик вазифасини бажара оладиган, олдиндан тайёрланган, мавзуни техникасидан хабар-дор, гуруьча фаолини тайёрлашни шыитувчи зиммасига юклайди.

4. Шыувчи фаолиятини яккама-якка ташкиллаш услубиятидан асосан шыув йилининг, шыув чорагининг, Давлат стандарти дастуридаги бшлимларнинг шыитиб бшлинган мавзуларини такрорлаш дарсларида фойдаланилади. Шыувчилар фаолиятини яккама-якка ташкиллаш шыувчилардан техник жияьатдан маолум назарий ва амалий билимларга эга бшлишни, шз-шзини ва гуруьдошини ьавфисизлигини таоминлай билиш, машини кшр-сата олиш ва энг асосийси шзлаштириляётган, таништириляётган, мустаькалланаётган ва такомиллаштириляётган шыув материали, шыувчилар учун олдиндан шргатилган машы техникаси таниш материал бшлиши шарт. Ыолаверса айрим дарсларда ьар бир шыувчи учун шыув йилида шзлаштириб улгурмаган мавзулар ёки машыларидан вазифалар берилади. Бу усулиятдан асосан шрта ва катта мактаб ёшдаги шыувчилар билан штказилган дарсларда фойдаланиш тавсия ыилинади.

5. Шыувчи фаолиятини айланиб юриб машы бажариш усулияти орыади ташкиллаш асосан юьори синф шыувчилари билан, режалаштирилган шыув материали шрганиб улгурганидан сшнг, машыдан-машыга штиш, шыитувчининг буйруьи (сигнали), сигнализ машыни бажаргандан сшнг шрин алмаштириш маьса-дида бошыа жибозга штиш тарзида ташкилланади. Бу усу-лиятнинг самаралилиги шундаки, ваьт тежалади, шыувчиларнинг барчаси бирваракайига банд бшлади, уларда мустаьил шуьул-ланишга эьтиёж ва инструкторлик

малакалари шаклланади. Бу усулнинг «Крейстринг» деб аталадиган шарт хил кўриниши мавжуд.

13.3.7. Жисмоний тарбия дарсида мустабил малакаларини шакллантириш

Шувчиларни мустабил ишлаши машулотларни ташкил-лашнинг алоҳида шакли сифатида ҳам, белгиланган вазифаларни ҳал қилиш учун шувчи фаолиятини ташкиллаш усулияти тарзида ҳам кўзга кўриниши мумкин. Мустабил ишлашни шўгатишнинг асосий ва хусусий маъсади машулотларда шувчиларни мустабил шуўллантирилишини тарбиялаш.

Шувчининг фаолиятидаги мустабил ишлаш малакасининг дастлабки белгилари, ташыаридан ёрдамсиз ёки аъамиятсиз даражадаги ёрдам билан ишлаши орыали намоён бўлади.

Шувчининг мустабиллигининг даражаси уни ёшига хос англаши имкониятлари ва шув материалининг мазмунига боғлиқ.

Кичик мактаб ёшидаги болаларда мустабиллик биринчи навбатда таълид қилиш ва уни қайтариш тарзида намоён бўлади. Шўрта ва катта мактаб ёшида мустабил иш қуйидагича олиб борилади: 1)билимнинг турли хил манбалари – жисмоний тарбиянинг дарсликлари, шув ва кўзгазмали ўролларида фойдаланиш билан; 2)амалий шув материали–вазифалар кўрсатилган шув карточкалари, буюртма қилинган машылар, шўрта-нишни назорати-карточкалари, дастурни шўртатувчи алгоритмлар принципи асосида тузилган вазифалар асосида ва бошыалар.

Шувчиларни шув ва кўзгазмали ўроллари шўганиш орыали мустабил ишлари улар томонидан текст матнини, кўзгазмали ўролда фойдаланган мазмунни шўргангандан сўнг шўитувчини билимлар назорати дастуридаги танлаб олинган саволларга ва унинг турли вариантларига берган жавоблари тарзида намоён бўлади.

Шув вазифа карточкасида (олдин шўлаштирилган ёракат фаолиятларини мустакамлаш, умумий жисмоний тайёргарлик учун), ёр бир шуўлландувчини битта дарс (ёки бир неча дарс) давомида жисмоний машылар саналган бўлади. Карточкалар бўйича муваффақиятли ишлаш фаъиат шўитувчи билан шувчи-ларни бир-бирларини тўла тушунишлари ва яхши моддий техник базани мавжуд билишлиги орыали амалга оширилади ҳолос. Бу шувчиларга бир-бирига халабит бермай, шўини навбатини у ёки бу снрядда кутмай бажариш имконини беради.

Буюртма тарзидаги машылар – машы-буюртманинг маоно-си шўндан иборатки, шуўлландувчиларга хар томонламалилик, маолум

даражадаги хушёрлик, шзига ишонишдек хислатларни намоён ыилиш талабини ышядиган ыаракатлар (машылар) тавсия ыилинади.

Назорат ыилиб таолим берадиган топшириылар орыали кшрсатма, вазифа бериб дарсинг вазифасини ыисобга олиш билан шыувчиларни мустаыил ижодий фаолиятга йшналтирилади. Бундай топшириылар ыар бир синф, дарс, таолим этапи учун ишлаб чыиылади. *Жисмоний тарбия дарсларида ыуйидаги назорат-таолим топшириыларининг хиллари ышлланади:* а) ыаракат малакалари ва кшникмаларини шакллантириш бщйича; б) умумий ва махсус жисмоний тайёргарликни амалга ошириш бщйича; в) ыаракат фаолиятининг ташкиллашни рационал шаклларини англаб олиш шйинлар ва мусобаыаларда индивидуал ва гуруылар билан бажариладиган машыларда тактик усулларни маысадга мувофиы ышллаш орыали.

Топшириынинг биринчи ыисми таолим йшналишига эга (масалан, чигал ёзиш учун тавсия ыилинган пойма-пой, чала машылардан уларни кетма-кетлигига риоя ыилиб кшплекс тузиш), иккинчи ыисми-назорат йшналиши (масалан, тузилган комплекс бщйича синф билан чигал ёзиш штказиш).

Алгоритм типидаги таолим программаси аста-секинлик билан ыийинлиги ошириладиган, бир-бири билан шзоро боылыи комплексларни ва секин-асталик билан ыаракат малакаларини муваффаыиятли шзлаштиришга йшналтирилган шыув вазифалари-ни шз ичига олади. Комплекс 5-6 сериядан иборат шыув вазифаларидан иборат. Биринчи серияда шзлаштирилиши керак бшлган ыаракат фаолиятини эгаллаш учун шыувчилар жисмоний тайёргарлиги даражасини оширишга йшналтирилган машыларни шз ичига олади. Иккинчиси-шрганилаётган ыаракат фаолиятидаги дастлабки ыолатни (ёки асосий элементни) шзлаштириш учун машы берилади. Учинчи-шзлаштирилиши лозим бшлган ыаракат-ни бажарилишини таоминловчи машы берилади ва уни ёрдами билан фаолият шзлаштирилади. Тшртинчи ва бешинчи серия-ыаракат фаолияти техникаини айрим ыисмлари (элементлари)ни шзлаштирилиши билан боылыи машыларни, олтинчи серия-техникани такомиллаштиришга йшналтирилган машыларни шз ичига олади.

Шыувчиларни мустаыил ишга тайёрлашда бажарилиши лозим бшлган мустаыил фаолиятнинг ыажми, ундан келиб чыыадиган маысад нимадан иборатлигига аниылик киритилади, шунингдек, машы техникасини бажариш (агар техника уларга таниш бшлмаса) яони шыувчиларни бажариши лозим бшлган вазифа ыаыида тшлийи кшрсатмалар, тушунтиришлар ыилиниши лозим бшлади.

Жисмоний машыларни мустаыил бажарилаётганининг асосий назрат воситаси, шыувчиларни ыаракат фаолияти ва уларнинг

жавобларидир, шунингдек уларнинг жавобларини тшъ-рилиги, хатоларининг сони ва характери баъидаги шъитувчининг аналитик фаолиятидир.

Дарсда шъувчиларни мустабил фаолияти бшйича педагогик шър беришнинг мантиий якуни, уларнинг ютуу ва камчи-ликларини аниылаш баъида шътказиладиган муъокамадир. Унда дарс, шъувчи, шъитувчи фаолияти мукамал таълил билинади ва шъув фаолиятларининг характери ва тшърилигига баъо берилади. шъувчиларнинг мустабил ишини самарадорлигини ошириш учун шъув жараёнининг ташъи томони билан бирга яторда ички томонининг тескари алобасини йшлга йшйилиши яони шъувчи-нинг шъзи мустабил иши натижаларига кшра олган, эгаллаган, йзлаштирган билимлари баъида маолумотининг аъамияти катта.

Мустабил иш пайтида ички алоба ва уни тескарисини юзага келтиришнинг имконияти шъз-шъзини назорат ва шъзини-шъзи текшириш орыали йшлга йшйилса натижа кутилгандек бшлади.

Шъз-шъзини назорат бишлиш малакасини ривожланганлиги даражасининг кшрсатгичи жисмоний машъларни бажаришда ва педагог томонидан йшйилган вазифанинг натижасини шъувчи томонидан мустабил мувофиылаштира олиши йобидиети орыали намоён билади. Шъувчининг шъзини, шъз фаолияти бшйича камчи-ликлари ва ютууylари баъида шъзининг ижобий томонлари баъидаги фикрининг мавжудли, шулар баъида суъбат, бахс, мунозарага макталлигини тарбия жараёнидаги моъияти беъиёсдир.

Шъз фаолиятига тузатишлар кирита олиши, уни тшъри ёки нотшърилиги баъида шъзига баъо бера олши жисмоний тарбия дарсида ёки жисмоний машълар билан шъбулланиш машъулот-ларида шъитувчининг шъз шъувчиларига мустабил ишлаш малака-сини берганлигидан далолатдир. Бу малакани бериш бутун дарс давомида эмас, уни бир бшдаги ёки биисмида баъи давом этти-рилиши тарбия жараёнининг самарасига таг замин (нобде-вор)дир.

Жисмоний тарбия дарсига баъидаги талабалар йшйилади:

- жисмоний тарбия дарслари муайян умумий ва хусусий вазифаларга эга бшлиши; умумий вазифалар барча дарс ёки дарслар туркуми жараёнида, хусусий вазифалар эса алобиде олинган бир дарс мобайнида вал библиниши; дарс усулий томондан ва тарбиявий жиъатдан тшъри ташкил библиниши; олдинги шъитилган материалларни машъулотларда изчил давом эттириш ва айна пайтда улар яхлит тугалланган, муайян даражада бшлъуси дарснинг вазифаси ва мазмуни билан боъла-ниши; шъувчиларнинг таркиби, уларнинг ёши, жинси, жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлиги баъи томонлама жис-

моний ривожланиш, соъликни мустаъкамлаш, ёадди ёоматни шакллантиришдек тарбиялаш учун ёрдам берувчи машълар ва шъинларни тщъри танлаш; дарсни шъувчилар учун ёзиыарлилиги уларни ёаракат фаолиятга даоват эттиши; жисмоний тарбия дарси шъув куни таркибидаги бошыа дарслар билан мувофий, узвий олиб борилишидек талаблар жисмоний тарбия дарсининг асосий талабларидир.

13.3.8. Жисмоний тарбия дарсининг педагогик вазифаларига кщра классификацияси

Жисмоний тарбия дарслари уни ташкиллаш характерига кщра, дарсдаги тарбия ёки таолимнинг йщналишига кщра, дарсга ёщйилган педагогик вазифаларига кщра классификацияланади. Биз дарсининг педагогик вазифаларига кщра классификациясига тщхталишни лозим топдик. Улар: «Кириш», «Янги материални шълаштириш», «Аралаш», «Мустаъкамлаш ва такомиллаштириш», «Якуний дарслар» деб хилланади.

1. Кириш дарслари шъув йилининг, шъув чоракларининг биринчи, шунингдек, шъув чораги учун режалаштирилган дастурнинг янги бщлими ёки мавзуларини бошланишидаги дарслар. Бундай дарслар шъининг мазмуни ва тузилишига кщра, аносавий дарслардан бироз фарыланади. Улар маоруза, суъбат, шъаро мулоъат тарзида ташкилланиши мумкин. Шъитувчи шъув-чиларга шъув йили, шъув чораклари учун жисмоний тарбиядан Давлат стандарти дастури бщлимлари бщйича ёал ёилинадиган умумий вазифалар, ёар бир шъувчининг индивидуал хусусият-ларини ёисобга олган ёолда вазифалар ва уларнинг мазмуни билан шъувчиларни таништиради, лозим бщлган талабларни ёщяди. Кириш дарслари янги шъув материални таништириш вазифасини ёам ёал ёилиши мумкин.

Кириш дарслари шъини тузилишига кщра хилланишидан ташъари ёуйидаги элементларни шъз ичига олади: 1. Шъувчилар диъыатини йиъиш. 2. Йил учун шъув ишларини вазифалари ва мазмуни билан таништириш. 3. Синф физкултурта ташкилот-чисини сайлаш. 4. Уйга вазифа.

Кириш дарсларининг ёайд ёилинган элементлари турли хил ёщдаги шъувчилар билан турлича ташкилланади.

2. Янги материални шълаштириш дарслари мазмунан дарсининг хилини аталишига мос тушиб, фаъат дастурнинг янги мавзуларинигиа шъида мужассамлаштирган бщлади, шъидан олдинги туркум дарслари ниёояси билан боъланади ва шъининг ёуйидаги асосий элементларидан таркиб топади: 1. Шъувчиларни диъыатини йиъиш. 2. Организмни тайёрлаш(умумий чигал ёзиш). 3. Ёюидалар, ёаракат техникаси ва

тактикасини шзлаштириш. 4. Юклагни озайтириш. 5. Дарсни яқунлаш ва уйга вазифа.

Байд ёилинганлардан ташыари бошыа элементлар ҳам мавжуд лекин улар шзлаштириш дарсларининг типик тузилишига айтарли даражада таосир кшрсатмайди.

Дарсинг ушбу хилини асосий хусусияти фаъат янги материални шыитилишида бшлиб, шыитувчи ва шыувчилар учун белгиланган талабларни ышяди. Бу талаблар дарсни амалий аъамияти, унинг баётий-зарурий ыаракат малакалари билан бой-лиги ва улар билан боълиылиги, шыувчилар учун ыизиыарлилиги, уларни фаоллигини оштра олишлиги тарзида намоён бшлади.

3. Аралаш дарслар – педагогик вазифасига кшра дарс хилларининг бошыа турларидан фарыли шлароы жисмоний тарбия шыитувчилари томонидан амалда кшпроы фойдаланилади. Шз мазмунига кшра бу дарслар таолим жараёнининг таништириш, шзлаштириш, мустахамлаш ва такомиллаштириш этапларининг мазмунини шз ичига олади ва ыар бир дарс (ёки машъулот)да ҳам янги шзлаштирилмаган, ёки олдин шзлаштирилган, мустахам-ланган, такомиллаштирилган материални шыитади. Бундай дарсларда янги материал билан ва шрганилганларни бажариш, такомиллаштириш вазифалари бирга амалга оширилади. Дарсинг асосий ыисмида машыларнинг бир турига хос янги материални бериш ва унга шыитиш учун нисбатан кшпроы ваыт ажратилиши лозим.

Аралаш дарслар шзининг ыуйидаги таркибий элементларидан ташкил топади: 1. Шыувчиларнинг диъыатини уюштириш. 2. Организмни тайёрлаш (умумий ва махсу чыгал ёзиш). 3. Янги материални шзлаштириш. 4. Шрганилган ыаракат фаолиятини такрорлаш (мустахамлаш) ва такомиллаштириш. 5. Юклагни пасайтириш. 6. Дарсни яқунлаш ва уйга вазифа.

Бошланъич синфларда дарсининг элементларини шзро муносабати шрта ёшдагилар, айниыса катта мактаб ёшидаги-лардагига нисбатан бир маромда. Чунки «диъыатни йиыиш», «юклагни пасайтириш», «дарсни яқунлаш ва уйга вазифа бериш» кичик мактаб ёшидагиларда кшпроы ваытти олади. Ёлоаверса бу ёшдагилар сафда ва бошыа жихозлар билан машыларни бажариш учун кшп ваыт сарфлайдилар. Шунга кшра дарсининг бу хилини асосий ыисмида айрим холларда 7-10 даыиыа атрофида ваыт сарфланиши мумкин. Бешинчи синфларга бориб дарс элементларининг муносабати нисбатан тенглашади, 7- ва айниыса 9-синфларда дарс элементлари учун ажратилган ваытнинг муно-сабати кескин фарыланади. Айрим элементларга жуда ыисыа ваыт кетса айримларига эса айтарли кшп ваыт сарфланади. Дарсининг хилига ыараб

бир-бири билан шзaro боъланган турли хилдаги дарс элементларидан фойдаланиш мумкин.

4. Мустаъкамлаш ва такомиллаштириш дарслари – кириш, янги материални шзлаштириш дарсларидан сщнг асосан ъаракат техникасининг асоси шзлаштириб бщлингандан сщнг, шрганилган машыларни мукаммал бажариш маъсадида ташкилланади. Такомиллаштириш дарслари шз ичига педагогик вазифасига кщра мустаъкамлаш ва шзлаштирилганни такомиллаштириш дарс хилларининг мазмунини мужассамлаштиради. Такомиллашти-риш дарсларида асосий эотибор машыларни бажариш орыали ъосил бщлган ъаракат малакаларини кщникмага айлантйриш, машыни бажариш таомилини топиш, индивид учун ъаракат техникасини мослаштиришни, жисмоний сифатларни ривожлан-тиришни шз олдига маъсад ыилиб ыщяди. Дарсларнинг педагогик вазифасига кщра ыайд ыилинган хили тренировка машъулотлари тарзида уюштирилади. Дарснинг бу хили шзида ыуйидаги типик элементларни мужассамлаштириши мумкин: 1. Шъувчилар дйы-ыатини ташкиллаш. 2. Организмни тайёрлаш (махсус чигал ёзиш). 3. ъаракат техникаси ва тактикасини мустаъкамлаш ва такомиллаштириш. 4. Юкломани пасайтириш. 5. Дарсни якун-лаш ва уйга вазифа бериш.

5. Якунлаш дарслари – шз мазмунига ва педагогик вазифаси нуытаи назаридан хилланаётган дарслардан бутунлай фарыланади. Бу дарслар давомида шъув йили, шъув чораги, дастур материални шзлаштириш учун штказилган туркум дарсларга якун ясалади.

Якун шъувчиларнинг билимлари, эгаллаган ъаракат малака-лари ва кщникмаларини баъолаш тарзида амалга оширилади. Бундай дарслар шъув чоракларининг охирги ёки дастур материалнинг бщлимларини якуни, шъутиилаётган материал учун фойдаланилган дарслар туркумини тугалланишидан сщнг ъамла шъув йилининг охирги дарслари сифатида ташкилланади. Якунлов дарслари олдиндан режалаштирилади. Бу дарсларга шъувчилар шзларининг жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлигининг кщрсаткичларини якуний ыисоботи билан ыатнашадилар. ъозирги кунда дарснинг бу хилини ота-оналар иштирокида штказиш одатга айлантйрилади. Дарснинг бу хили фаъат шъув тарбия жараёни учун якун бщлиб ыолмай, энг аввало шъутовчи, шъувчи ва ота-оналар учун ъам якунийдир. Дарснинг бу хили ъам юъорида ыайд ыилинган шзининг ташкилий тузилмасининг ыисмларидан ташыари ъар бир ыисмнинг таркибий элементларига эга.

Жисмоний тарбия дарсларини юъорида ыайд ыилинган педагогик вазифаларига кщра хиллашдан ташыари уларни ташкиллаш характерига ыараб ъам хилланади. Улар: 1. Акцентли (уръули) дарслар. 2. Аралаш дарслар. 3. Комплексли дарслар.

1. **Акцентли дарслар** шз мазмунига кшра шыв дастурининг алоьида ажратилган бшдими бщйича (гимнастика, енгил атлетика, волейбол, баскетбол ва ь.к.лардек дарслар тарзида) уюшти-рилади. Дарсда шьитиш жараёни фаьат шу бшдим материални шзлаштириш, мустаькамлаш, такомиллаштиришга йшналтири-лади. Дарс ьисмларининг таркибий элементлари ьам шу бшдим материалдан иборат бшлиши шарт.

2. **Аралаш дарслар** шзининг мазмунида шыв дастурининг таркибидаги бир неча бшдим материални шьитишни ьам янги шзлаштирилмаган, ьам шзлаштирилиб, такомиллаштириладиган материални шьитишга аралаш дарс дейилади. Шывчилар бир неча гуруьларга ажралиб, дарс давомида шзлаштириб улгурид-маган мавзулар устида ишлайдилар.

3. **Комплексли** дарсларнинг мазмуни шыв дастурининг турли хил бшдимлари бщйича у ёки бу жисмоний сифатни тарбиялаш ёки педагогик вазифаларига кшра таништириш, шзлаштириш, мустаькамлаш, такомиллаштиришни маьсад ьилиб, бир дарснинг шзида бир неча мавзу (волейбол, енгил атлетика, сузиш, гимнастика ва ь.к.лар) шьитилади.

13.3.9. Дарснинг умумий ва мотор (ьаракатга солувчи) зичлиги

Дарснинг самарадорлигининг кдрсаткичларидан бири унинг зичлигидир. Дарсни зичлигини бир бутун ёки уни ьисмларининг шзини алоьида аниьлаш мумкин. Бу дарснинг тайёрлов, асосий, якунлов ьисмларида ишни ташкил ьилишнинг шароитини бир хил эмаслиги билан боьлиь. Дарс ёки унинг ьисмлари учун сарфланган ваьт 100% деб ьабул ьилинади.

Умумий (педагогик) ва мотор (ьаракатга солиш) зичлиги деб дарс зичлиги икки хилга ажратилади.

Дарснинг умумий зичлиги – бу дарсни умумий давомий-лиги учун педагогика нуьтаи назаридан рационал сарфланган ваьтнинг нисбати деб ьараш ьабул ьилинган. бошыачасига айтганда дарсда фойдали иш учун сарфланган ваьт туьунилади. Педагогика нуьтаи назаридан маьсадга мувофиь деб ьисобланган ьуйидаги тадбирлар дарснинг умумий зичлигининг компонент-лар ьисобланади (В.Ф. Новоселрский, 1989).

1) шывчиларни уюштириш, уйга вазифани текшириш, дарсга вазифа ьщйиш;

2) назарий маолумотни бериш ва мустаькамлаш;

3) умумий ривожлантирувчи машьларни штказиш;

4) инструкторни штказиш, бошыариш, коррекциялаш (хато-ларни тузатиш), ёрдам, ьавфсизликни олдини олиш;

5) жиёозларни тайёрлаш ва йиштириш, шыувчиларни дарсда лозим бшлган даражада шрин алмаштириш;

6) жисмоний машыларни техникасини шзлаштириш, жисмоний сифатларни ривожлантириш;

7) шыувчиларни усулиятлар нуытаи назарида тайёрлаш, мусташил шууулланишни уддалашга шргатиш, ташкилотчилик малакаларини бериш;

8) шыувчиларни далил келтириб ыувватламоы;

9) машыларни кшрсатишда кшргазмали ыуроллар, техник воситалар, машыларни кшрсатиб бериш;

10) педагогик назорат;

11) дарсда тарбиявий иш;

12) якун ясаш, мускулларни бшшаштирадиган машыларни бажариш, уйга вазифа тайинлаш.

Дарсинг умумий зичлигини (УЗ) ёки унинг ыисмларини зичлигини аниылаш учун шыувчиларнинг актив «фаол» ыаракатларига (ФХ)га сарфланган ваыт умушлаштирилади. Бунга t_{фх} жисмоний машыларни бажариш учун сарфланган ваыт, шштиш, кузатиш ва дарсни ташкиллаш, шзини оыламайдиган кутишлар ва шыувчиларни бекор ыолиши учун сарфланган ваытдан бошыа ыаммаси киради. Бу ваыт 100%га кшпайтирилиб ва дарсинг «умумий» «ваытига» t_y бшлинади.

$$УЗ = \frac{t_{фх} \cdot 100\%}{t_y} =$$

Тшлаыонли жисмоний дарсинг умумий зичлиги 100% га яын бшлиши лозим. Умумий зичликни камайишига ыуйидагилар сабаб бшлиши мумкин:

- шзини оыламайдиган дарсдаги бесамарв аыт (дарсни кеч бошланиши, машылот жойини, жиёозларни тайёр эмаслигидан шыувчиларни навбат кутиши ва бошыалар орыали содир бшладиган шыувчиларни бшш ыолишидан;

- шыутувчини дарсга тайёр эмаслиги, дарсни ташкилла-ниши ва мазмунини шйла маслик орыасидан содир бшладиган паузалар;

- дарсда шыувчилар учун ортыыча ва самараси оз бшлган сшзлар орыали бериладиган ахборот;

- шуууланувчилар интизомини ыониыарсизлиги, буйруы ва кшрсатмаларни кшп маротабалаб такрорлашлар, шыувчиларга бериладиган огоьлантиришлар, такрорий тушунтиришлар ваыт-дан норационал фойдаланишга сабаб бшлади ва ы.к.лар.

Масалан, агар шыутувчи айби билан дарсда бшш ыолиш 1 мин.ни ташкил этса, унда дарсинг умумий зичлиги ыуйидагича ыисобланади.

$$УЗ = \frac{39_{мин} \cdot 100\%}{40_{мин}} = 97,5\%$$

Дарсинг мотор зичлиги (МЗ) – бу дарсинг умумий давомийлигига нисбатан шыувчиларнинг дарсда айнан ыаракат фаолиятининг активлиги учун сарфланган соф ваытдир.

Мотор зичликни аниылашда машыларни бажариш учун сарфланган соф ваыт ($t_{св}$) ыисобланади. $t_{св}$ 100% кшпайтирилиб, дарсинг умумий ваытига ($t_{умум}$) бшлинади.

$$МЗ = \frac{t_{св} \cdot 100\%}{t_{ум}}$$

Масалан, аниыланишича шыувчиларни жисмоний машы ларни бажариш учун сарфланган ваыт 25 минутга тенг (ыолган 15 минути шыытувчини дарс материалени тушунтириши, Маш ыулот жойини тайёрлаши, вазифаларни шзгартириш учун жой алмаштириш тик туриб дам олиш ва бошыаларга сарфланади). Бу ыолда дарсинг МЗ ыуйидагига тенг.

$$МЗ = \frac{25_{св} \cdot 100\%}{40_{ум}} = 62,5\%$$

Мотор зичлик дарс жараёнида доимо шзгаради. Бундай шзгаришларнинг шартлигини дарсда ышлланилаётган жисмоний машыларнинг мазмунини турли-туманлиги, улардан фойдаланиш жойи ва ышлланилаётган усулиятлар билан изоълаш мумкин. Дарсинг МЗ нинг кшрсатгичларини шзгариши дарсинг типига ыам боълиы. ыаракат техникасини такомиллаштирини ва жисмоний сифатларни ривожлантириш дарсларида МЗ 70-80% гача кштарилиши мумкин. Аылий фаолият кшпроы аралашган, ыаракат фаолиятини шзлаштириш дарсларида эса 50% гача пасайиб кетиши мумкин.

МЗ ни аъамияти муъимлигини эотироф этишимизга ыарамай у ыеч ыачон 100% бшлиши мумкин эмас, акс ыолда дарсни материалени тушинтириш, содир бшладиган хатолар, улар устида фикр юритишга ваыт ыолмаган бшлар эди. Бу шз навбатида шыув ишларининг сифати, самарадорлигига салбий таосир кшрсатган бшлар эди.

13.3.10. Жисмоний тарбия дарсида юклама

Жисмоний юклама – бу шуьуланувчи организмга жисмоний машыни белгиланган ъажмидир. **Юклама меоёри** – бу уни белгиланган миьдори бщлиб, ъажмнинг ва интенсвивликнинг параметри билан щлчанади.

Юкламанинг ъажми – бажарилган машыларнинг сони, машьулот учун сарфланган ваьт, босиб щтилган масофани километражи ва бошыа кщрсаткичлари билан белгиланади.

Интенсвивлик – ъаракатнинг сурати, (темпн), тезлиги кщрсаткичлари, щта тез югуриш, юрак ьисьаришининг частотаси билан тавсифланади.

Жисмоний машыларни бажаришдаги цзаро муносабат тескари пропорционалрникга эга: Юкламани ъажми ьанча катта бщлса уни интенсвивлиги шунчалик паст бщлади ёки уни тескараси. Мускул иши характерига кщра *юклама стандарт* ва *цзгарувчан* бщлиши мумкин.

Юкламани таосири организмни бажарилган ишга реак-цияси ьисобланади. Уни кщрсатгичлар – юрак ьисьариши частотаси ва щьувчиларни толишининг ташыи аломатларидир. Жисмоний юкламада толишни даражасининг ташыи аломатлери градацияси таблицада ифодаланган.

Юьорида ьайд ьилинган барча аломатлар турли даражада ва турли ьолатда жисмоний юкни шуьуланувчилар организмга таосири доирасини ифодалайди. Бу билан машьулотлар жараё-нида юкламани меоёрини аниьлаш ва бошыариш мумкин бщлади.

Юкламани оптимал меоёрлашнинг назарий-усулий асоси-ни организмни жисмоний машылар таосирига мослашиш ьонунияти, шуьуланганликнинг орттишдан билиш мумкин. Шулардан келиб чийиб ьуйидаги усулий ьолатлар щакланган ва илмий асосланган: **юкламани адекватлиги** (организмни инди-видуал функционал имкониятларига мувофиьлиги), **юкламани оширишни аста-секинлиги** (функционал имкониятларини орттишини ривожланишини таоминловчи), **юкламани тизимли-лиги** (уларнинг бирин-кетинлиги ва мунтазамлилиги).

Жисмоний юк ьар ьандай аниь бир ьолатда щзининг параметри (ъажми, интенсвивлиги, дам олиш интервали)га кщра оптимал бщлиши керак, бу цз навбатда шуьулланиш, тренировка ьилиш эффектини таоминлайди. Юкламанинг етарли эмаслиги

Толишнинг ташви аломатлари

Аломатлари	Толиш даражаси		
	енгил	аъамиятли	жуда катта
Юзининг терисини ранги ва танаси	Ўзизиллиги унчалик ҳам кичк эмас	Аъамиятли даражада ыызарган	Кескин ыызариш, оъа-риш, лаби рангини би-роз кичкариш
Терловчанлик	Кичк эмас, кичк-рои юзи	Кучли, боши ва танаси	Жуда кучли, туз чыиб кетади
Нафаси	Бироз тезлашган, маромли	Аъамиятли даражада тезлашган, айрим ёлларда оъзи билан нафас олади	Кескин тезлашиши, юзаки, хансираб ёлади
Ъаракати	Бузилмаган	Ишонарли эмас	Чайыатиш, гандирак-лаш, ъарафат координа-циясини бузилиши, оёи-ышлларида шалтираш
Диъиати	Хатосиз	Буйруыларни ба-жаришда ноаниыликлар	Буйруыларни бажаришда суствик, кичпинча так-рорий буйруыдан сшнг
Щзини ъис ыилиш	Шикояти йшчи	Чарчагани ъаида нолийчи ъанси-раш ва бошыалар	Кучли чарчаш, оёыла-рида оъриы, бош айла-ниши, хансираш, ыулоы-лари шаньиллайди, бо-шида оъриы, кичнгил аиниши ва бошыалар

бесамар, шыув ва ваытини бефойда йдыотишга сабаб бщлади, ортыроыи эса организмга зиён етказади.

Агарда юклама олдинги ъолатидагича ёлаверса, щзгар-тирилмаса унинг таосирига организм щрганиб ёлади ва ривож-лантирувчи эффектини йшыотади. Ёайд ыилинган сабабга кшра жисмоний юкни аста-секинлик билан ошириб бориш зарурий талаб ъисобланади.

Нисбатан ахборий нормага айланган, оеоектив ва ама-лийта кенг ышлланиладиган организмни жисмоний юкга реакциясининг амалий кшрсатгичи юрак ысыаришининг часто-тасини (ЮБЧ) миыдори билан ъисобланади.

Юрак-гомюр тизимининг функционал имкониятларини ошириш маысадида юкломани меоёрини оширишда ЮБЧсининг миыдори бир минутда 130 мартадан паст бщлмаслиги талабини ышяди. Бу раыам юрак уришининг максимал ъажми деб ыабул ыилинган. Шунга кшра юрак ысыаришининг частотаси миыдо-рини минутига 130 га тенг бщлиши тренировка остонасидаги лозим бщлган юклама деб ыаралади.

Соъломлаштириш маъсадидаги машъулотларда, юкламани оптимал диопозони ЮБЧ минутига 130 дан 170 гача деб ыаралмоыда (А.А. Виру ва бош. 1988).

Юъоридагилардан келиб чыиб, соъломлаштиришнинг умумий самарадорлиги шсмирлар ва ёшларнинг машъулотларида шрта ва катта интенсивликдаги аэроб йщналишдаги машылар орыали (ъаракатли шйинлар, эстафеталар, спорт шйинлари, сузиш, югуриш, велосипедда юриш) эришилади.

Шртача интенсивликдаги юкламани диапазони ЮБЧ мину-тига 130-160 ва катта интенсивликдагиники эса минутига 160-171 гача деб ыаралмоыда.

Жисмоний юкламани ыатийян бошыариш ва уни дам олиш билан алмашиб туришини йщлга ыщйиш мактаб ёшидаги болалар организмнинг органари ва уларнинг тузилишининг функционал фаоллигига жисмоний машылар орыали йщналтирилган таосир этишини таоминлайди.

Жисмоний тарбия дарсида юкламанинг параметрини бош-ыариш турли хилдаги усуллар ва усулиятлар орыали эришилади. Нисбатан самарадор ва ыщллаши осон усуллар куйидагилардир:

- бажарилаётган шша машыни такрорлашлар сонини шзгар-тириш;
- машыларнинг умумий сонини шзгартириш;
- шша бажарилаётган бир хил машыни такрорлаш билан уни бажариш тезлигини ошириш;
- ъаракат амплитудасини ыщшиш ёки камайтириш;
- ташыи ыаршиликни миъдорини вариантлаш (шзгарти-риш);
- машыни бажариш шароитини осонлаштириш ёки ыйинлаштириш (масалан, баландга ыараб ёки пастга югуриш, ыумли йщлка ёки стадион йщлкасида югуриш ва бошыалар);
- дастлабки ыолатни шзгартириш (масалан, ярим ёки тшла штириш ыолатидан юъорига сакрашлар, ыщлни тирсакдан букиб тшъирлашни полда, оёыни стул уетига ыщйиб, гимнастика девори рейкасига тираб ва ь.к.);
- масофани югуришда, сузишда ва бошыаларда узайтириш ёки камайтиришлар;
- машъулотларни одатдагидек, кенгайтирилган, торайти-рилган мйдонларда шткашиш;
- ыщлланилаётган усулиятларни вариантлаш (бир маромда, шйин, мусобаыа тарзида ва ь.к.);
- машыларни бажариш ваытини кщпайтириш ва озайтириш ёки машылар орасида дам олишнинг характерини шзгартириш.

Бар бандай ʼолда ʼыитувчи томонидан дарс вазифасини ʼал ʼилиш учун жисмоний юкни бошьяришни оптимал усуллари ʼицланади. Юкламанинг организмга бандай йцсинда таосир этишини ЮБЧнинг физиологик бья чизибини чизиш орыали кщриш мумкин (В.В. Янсон, 1966).

13.3.11. Жисмоний тарбия дарсини таълили

Бар бийси ʼыитувчи шзининг ва касбдошининг дарсини таълил ʼила олиш малакаси ва кщникмасига эга бцдлиши зарур. Тщри ташкил ʼилинган педагогик кузатиш ва дарсинг таълили жисмоний тарбия мутахассисини фикрлаш фаолиятини ва ʼыитувчилик маъоратини шаклланиши ва юксалишига замин яратиши амалда исботланган.

Таълил иккига: умумий ва махсус бцлади. дарсинг умумий таълили деганда: дарс зичлиги, дарсада жисмоний юкни бажари-лиши ва дарсинг ʼыув тарбиявий йцналишидаги компонентлари умумлаштириш орыали якуний баъоланиши тушунилади.

Одатда мактаб педагогика коллективи вакили, мактаб илмий бцдим мудире ёки мактаб директоре дарсини алобиде компонентини (ʼыитувчи, ʼыитувчи фаолиятини, дарсада шцлаш-тириши ва шунга шцшашларни...) ажратиб олиб дарсни айрим бисман таълил ʼилиш мумкин.

Таълилининг бу шакли дарс учун тцла баъо бериш имконини бермайди.

1. Дарсинг таълилидан маъсаб:

- мактаб ʼыитувчининг иш фаолияти билан танишиш ва уни шрганиш;
- мактабда жисмоний маданият фанини ʼыитишнинг ʼолатини ва ʼыувчи назарий билимлари, амалий ʼаракат, малака ва кщникмаларни бандай даражадалигини шрганиш;
- мактабда оммавий физкултура соъломлаштириш ва спорт ишларини уни боришини таълиллаш;
- ильор иш тажрибасини шрганиш, умумлаштириш ва тарьятишдир.

Таълил учун дарсни кузатиш ва таълил натижаларини байд ʼилиш осон жарабэ эмас. Амалда дарс таълили учун олдиндан саволлар ёзилган анкеталардан, чизмалардан, графиклардан, карточкалардан фойдаландик, бу таълилни юзакилигига йцл ʼиймайди, дарсни туб мазмунин, ʼийилган вазифаларни ʼал ʼилинишини тцъри баъолашга шароит яратади.

2. *Жисмоний маданият дарсини таълилида ёритилиш лозим бцлган масалалар:*

- шйитувчилар ва шйувчиларнинг дарсга тайёргарлиги;
- дарснинг мазмунига, ташкил ёилиниши, штказилишига тшла дарсни киритиш (тайёрлов) асосий ва якунлов ёисмлари бщйича баёо бериш;
- шйитувчини ва шйувчини фаолиятини баёолаш;
- дарснинг ташкилий даъиёасига унда ёшлланиладиган иборалар, атомлар, нуты, муомала, маданиятига баёо бериш;
- дарснинг таълилини якуний матнга, шйитувчига маслаъат лозим бщлса тавсия ва кщрсатмалар.

3. Таълилчини дарс бошлангунча бажарадиган ишлари.

Таълил учун дарсни кузатилишини бошлангунча таълилчи синфнинг педагогик характеристикаси, шйувчиларнинг ёши, жисмоний ривожланганлиги, жисмоний тайёргарлиги кщрсаткич-лари, соълигини ёолати, шзлаштириш, натижаларини шрганади. Шйитувчининг умумий ва касби бщйича иш стажи, ёаида умумий бщлсада маолумот олади. Дарснинг штказиш жойи, муддати, дарсни мавзулари, режа графиги бщйича тартиб номери, рщйхат бщйича синф шйувчиларининг (ёизлар, болалар) сонини, дарснинг жадвал бщйича номери, дарсни бошланиши ва тугалланиши муддатларини ёилиш шрт.

4. Шйувчиларни дарс давомидаги интизоми, хулыи, шзла-рини тутиши ву уларнинг фаолиятини ташкил ёилишини шзлаштирни таълили:

- жисмоний машыларни бажаришга шйувчиларни муноса-бати, материалга ёизиёишини уйёга олиш масалалари;
- дарс интизомини бузилиш сабаблари;
- дарсга шйитувчини муносабати;
- шйитувчининг кщрсатма ва буйрууларини ишораси;
- онглилик-фаоллик даражаси;
- шйувчиларни машы бажаришларини баёолаш (ритм, сурат, темп, интенсивлик меоёр);
- дарсда уларнинг ёакалик, навбатчилик ва группаларга бош бщлишдек мажбуриятларини бажаришга муносабатлари.

5. Дарсда шйитувчининг раъбарлик роли, шзини тутиши ва фаолиятини таълиди:

Раъбарлик роли: шзига ишониш, ёатоият, тиришыоёлиги, талабчанлиги, шйувчилар орасида обрщйи, улар билан мулоёоти ва уларга муносабати, синфни ёшлда тутиши.

Шзини тутиши: бардамлиги (эмоционал ёолати), сусткаш-лиги, шзини тарбиялаш, болаларга нисбатан зийраклиги, сезгир-лиги, ишчанлик фазилати.

Нуъти: овози, буюруыларини, кшрсатмаларини, тшърилиги, муомала ва нути маданияти.

Шъитувчининг таъйи ёиёфаси: кийим бош (спор формаси), хипчанлиги, эпчиллиги, ёомати.

Шъитувчининг шъувчи билан яккама-якка мулоъати: активлиги, пассивлиги (сустлиги), ишончи, дадиллиги, ёатоиян, улгурши.

6. Физкултура дарсида тарбиявий ишни амалга ошири-лиши: диъياتни тартибланишни ва машини бажарилишига ёизишни уйёотиш, интизом, ёаттии тутиш, шртоълик, коллекти-визм ва бошъа сифатлар. Ахлобий тарбияннг хилма-хил услуб-ланишидан фойдалана олиш (тушунтира олиш, ишонтира олиш, маолум ахлои нормаларига рия ёилишга шргати олиши, раъбатлантириш ва бошъалар) уларнинг маъсадга мувофиълиги, унумлиги.

Шъув предмети бшъйча дунёярашнини шакллантириш, ёаракат малакаси ва кшникмасини шакллантиришига боъли ёшлган билимлар билан таоминлаши. Дарс жараёни давомида физкултура активини тайёрлаш, шъитувчини машъулотларидан озол ёилинган шъувчилар билан ишлаши.

7. Таълилни савиясини таълилни сифатига таосири: Дарсини кузатиш ва унинг таълилни кшп ёиррали жараён бшлиб, шъув тарбия фаолиятини барча томонларини кшз шнгида тутиш учун, маосул даражадаги билим ва кшникмаларга эга бшлиш талабини ёшъди.

Кузатилганки, бир ваътни шъида моъиятига етиб ва баёолаш мавжуд ваъят (ёолат) учун маъсадга мос келадиган ёарорни назарда тутиб, фикр айта олиш дарс штказоган шъитувчи фикрини шъий олиш (у нима ёилмоъчи), тавсиянома белгилаш, ёужжатларни кузатиш протоколларидан, режалар суроы, вараъалари ва бошъаларни тшъри тузата олиш ва ундан фойдаланиш. Дарсга бериладиган тавсияномадаги маслаъатлар-ни, матнини тушунарлилиги масалалари таълилни сифатига таосир этади. Биз ёуйидаги фойдаланишга тавсия ёилаётган дарс педагогик таълилни тайёр схемаси физкултура методислари, метод бирлашмалар бошълиълари, вилоят, ноъия, шаъар, халы таолими назоратчилари, умумтаолим мактабларининг жисмоний маданият фани шъитувчилари ва олийгоъларининг жисмоний тарбия куллиёти талабалари билан амалиётда бир неча йил давомида кшринди ва иш жараёнида ёшълаш мумкин деган хулосага келинди.

Жисмоний маданият дарсининг педагогик таълиlining тахминий матни

Дарсининг бошланиш ваъти: _____

Дарснинг бошланишини уюштирилиши ва шз ваьтидалиги:

Дарс ваьфасининг аниьлиги ва тушунарлилиги шу бугунги мавзу учун ваьфа:

1. Дарснинг кириш тайёрлов ьисмининг таълили

1. Шъитувчининг жой танлай олиши, шуъуланувчиларнинг диьыатини тшплай олиши (синфни шз измига ола билиши):

2. Машыни намойиш ьилиниши (ъаракатларнинг равон-лилиги, нафосати, аниьлиги, эркинлиги, кетма-кетлигини шз шрнидалиги)

3. Жисмоний машыларнинг тшъри номланиши, тушунтирилишининг шъувчиларнинг ёшларга муносиблиги бажариш мурати, меоёрлар ьайтаришларсони:

4. Машы бажарилиши давомида ороълантириш, кшрсатма-ларнинг шз ваьтидалилиги:

5. Ёоматни шакллантириш нафас олиш, юрак уриш частотасини ошириш машылари, умумий равонлантирувчи ва махсус машыларни танланиши, шринлилиги самараси:

6. Жисмоний юкнинг миьдори, шъиллар ва ьизлар учун меоёрини белгиланиши:

7. Жисмоний машыларни бажариш давомида нафас олиш ва унинг назорати:

8. Тайёрлов ва йшлланма берувчи машылар (мослиги, фойда берадими): _____

9. Дарснинг асосий ыисмининг ижобий ва салбий томонларига характеристикаси: _____

II. Дарснинг асосий ыисми

1. Кшргазмали намоиш методининг ышлланиши ва унинг самараси: _____

2. Шыитувчининг шз фикрини ифодалай олиши тушун-тириши сифати ва фандаги махсус атамаларни ышллай олиши, интеллекти: _____

3. Тушунтиришнинг хусусйлиги, шхшатиш, обравлилиги шыувчилар ёшига муносиблилиги: _____

4. Фойдаланилган шыитиш методларининг хусусиятлари ва самарадорлилиги (ъаракат ёлатининг тцла, бцлакларга бцшлиш билан шзлаштириш ва комбинациялаштирилган методлар): _____

5. Машы методи, тренировка ва уларнинг самарадорлиги: _____

6. Шйин, мусобаъа методларини ышллаш услубияти дарсда шыувчилар билан индивиддан мустаъил ишлаш формаларининг ышлланиши: _____

7. Дарсда шыувчиларга назарий ва амалий билим бери-лишининг самарадорлиги (ъаётий-амалийлигини талыини): _____

8. Хатоларни аниёлаш ва уларни тузатиш: _____

9. Шъувчиларнинг шз ёлатларини ва хатоларини аниёлаш, тузатилиши таълилга жалб ёилинишини синф шъувчиларининг фаоллигини ошириш усуллари, уларни алоёида гуруёлардаги фаолиятини кузатиш: _____

10. Умумий жисмоний ишни меёри, уринишлар сони, толиёишнинг аломатлари (ички, ташыи) ва дарснинг соёлом-лаштириш вазифаларини ёал ёилиниши: _____

11. Шъинни штказа олиш маёрати (тушунтириши, кшрсатиши, ёакамли вазифасини бажара олиши, натижаларини аниёлаш, шъиннинг тарбиявий аъамияти ва унинг дарс мазмунига боёлиёлигини талыини): _____

12. Шъувчиларни билимларини аниёлаш, баёолаш ва кунли шзлаштиришни олиб бориши: _____

13. Дарсда уй вазифаларини ёшлланиши: _____

14. Асосий ёисми якуни, таклиф ва мулоёазалар: _____

Ш. Дарснинг якунлов ёисми

1. Машыларни дарснинг якунлов ёисмига муносиблиги: _____

2. Дарснинг якунланиши (кунлик шзлаштиришни раёбат-лантириш ва баёолаш, ёшлланилган жисмоний машыларни ёаётий-амалийлиги

баъида тушунча бериш, уйга вазифа ва шйувчиларнинг уюшган ёлда машъулот штказилган жойни тарк этишини ташкил ёилиниши):

3. Дарснинг якунланишининг шз ваътидалилиги (шйувчи-ларнинг ушланилишини сабаблари): _____

4. Ёитувчининг фаолияти савияси (синфни излай опиши, шзини тутиши нуты маданияти, ташыи ёиёфаси, кайфияти, тарбия ва таолим бериши): _____

IV. Таълил ёилинган дарснинг муёкамаси мажлисининг БАЁНИ

_____нинг
(шйитувчининг исми ва фами.)

«_____» _____ 200 _____
шйув йилининг _____ синфида штказилган физкултура дарси таълилининг муёкамасида ёатнашувчилар:

(ёатнашувчиларнинг исми ва фамилияси)

_____нинг
(шйитувчининг фамилияси)

физкултура дарси таълили

1. Шртоы _____ (дарс штган шйитувчи шз-шзини таълил баъида фикрларини ёайд ёилади).

2. Шртоы _____ (дарснинг педагогик таълили бшйича гапиреди _____)

3. Шртоы _____ (Дарснинг зичлиги бшйича гапиреди) _____

4. Щртоы _____ (Дарсада жисмо-ний нагрукка, юк ва унинг бошыарилиши бшйича ыуйидагиларни айтди

5. Щртоы _____ (Дарсада ыатнашган бошыа щыитувчиларни фикрларини ыайд ыилади).

6. Щртоы _____ (ноъия, шаъар, метод бирлашмаси бошлибининг якуний нутъи ыайд ыилинади).

WWW.UZDJTI.UZ

ФЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР

Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривож-лантириш чора тадбирлари тўғрисида, Вазирлар маъкамасининг 1999 йил 27 майдаги 271-сонли буюри.

Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш давлат дастури Концепцияси. Вазирлар маъкамасининг 1999 йил 27 майдаги буюрига илова.

Каримов И.А. «Ўзбекистон келажаги буюк давлат» Т., Ўзбекистон, 1992.

Каримов И.А. «Биздан озод ва обод Ватан буюсин» Т., Ўзбекистон, 1994.

Каримов И.А. «Баркамол авлод орзуси», «Шаръ» нашриёт-матбаа концерни бош таъририяти, Т., 1999.

Умумий шрта таолимининг Давлат таолим стандарти ва шыву дастури, «Шаръ» нашриёт-матбаа концерни бош таъририяти, Тошкент, 1999.

Абдумаликов Р., Юнусов Т.Т. ва бошбывалар. «Ўзбекистонда жисмоний тарбия таолимининг ривожланиши», методик тавсия-нома. Т., ЎзДЖТИ, 1992.

Саркизов-Сиразини И.Н. «Тансиъатлик – туман бойлик», Т., «Медицина», 1966.

Раджабов С.Р., «Педагогические исследования и пропаганда педагогических знаний», Т., «Шывитувчи», 1977.

Рихсиева О.А. «Абу Али ибн Сино о роли физических упражнений в сохранении здоровья человека», Т., «Шывитувчи», 1982.

Кошбахтиев И.А. «Основы оздоровительной физкультуры молодежи», Т., 1994.

Турсунов У., «Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси», шыву ышкулланма, Ёшывон, 1992.

Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси, дарслик, таржима, Т., «Шывитувчи», 1967.

Советская система физического воспитания., гл. ред., Г.И. Кукушкин, М., Фис, 1975

Основы методики физического воспитания школьников., Б.Н. Минаев, Б.М. Шиван., М., «Просвещение» 1989.

Теория и методика физического воспитания. I том, под. ред. А.Д. Новикова, Л.П. Матвеева, Фис, М., 1967.

Теория и методика физического воспитания. Изд. 2-е, исправленное и дополненное. Под. общ. ред. доктора пед. наук, профессора Л.П. Матвеев и профессора А.Д. Новикова. М., Фис, 1976.

Теория и методика физического воспитания. Учеб пос-е. Под ред. Б.А. Ашмарина. М., “Просвещение”, 1979.

Очерки по теории физической культуры. Под общ. ред. Л.П. Матвеева, М., ФиС, 1984.

Теория и методика физического воспитания. Учеб пос-е. под ред. Б.М. Шияна, М., Просвещение, 1988.

Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Учебник для институтов. физ. культуры. М. ФиС, 1991.

Ф. Хшжаев, Т. Усманхшжаев. Бошланьич синфларда жисмоний тарбия, шйув ышлланма. Т., “Шйитувчи”, 1996.

А. Абдуллаев. Жисмоний тарбия воситалари. Шйув ышллан-мас. Фарьона, 1999.

Керимов Ф.А. Спорт соъасидаги илмий таъдйиётлар. Т.. «Zar qalam». 2004.

WWW.UZDJTI.UZ

МУНДАРИЖА

Сшз боши	3
1-боб. Жисмоний тарбия назарияси ва усулияти предмети	5
1.1. Жисмоний тарбия назариясининг манбалари	7
1.2. Жисмоний тарбия назарияси ва усулиятини ривож-ланишининг даврлари	8
1.3. Жисмоний тарбия назарияси ва усулиятининг бошқа фанлар билан боълиьлиги	10
1.4. Жисмоний тарбия назариясининг етакчи тушунчалари ва жисмоний тарбиянинг ижтимоий моъяти	11
2-боб. Жисмоний тарбия тизими	21
3-боб. Жисмоний тарбияни тарбиянинг бошья йшналиш-лари билан боълиьлиги	27
3.1. Жисмоний тарбия жараёнида аълий тарбия	27
3.2. Жисмоний тарбия жараёнида ахлоий тарбия	28
3.3. Жисмоний тарбия жараёнида эстетик тарбия	30
4-боб. Жисмоний тарбия назариясининг умумий прин-циплари	
4.1. Жисмоний тарбия меънат ва ърбий амалиёт билан боълиьлиги принципи	32
4.2. Шахсни ър томонлама ривожлантириш принципи	32
4.3. Жисмоний тарбияни соъломлаштиришга йшналтириш принципи	34
5-боб. Жисмоний тарбия назариясининг илмий-тадыиьот усулиятлари	36
5.1. Илмий тадыиьотда назарий таълип ва умумлаштириш усулияти	39
5.2. Педагогик кузатиш илмий тадыиьот усулияти	
5.3. Эксперимент илмий тадыиьот методи	39
5.4. Математик ьисоблаш илмий тадыиьот услубияти	40
6-боб. Жисмоний тарбия воситалари	41
6.1. Жисмоний машьлар жисмоний тарбиянинг асосий воситаси сифатида	44
6.1.1. Жисмоний машьлар классификацияси	
6.1.2. Жисмоний машьларни тарихий классификацияси	44
6.1.3. Жисмоний машьларни ьаракат сифатларини ривож-лантиришга ьараб классификациялаш	55
6.2. Табиатнинг соъломлаштирувчи кучлари ва гигиеник омиллар	56
6.3. Гигиеник омиллар жисмоний тарбия воситаси сифа-тида	63
6.4. Жисмоний машьларнинг таъсирини белгилувчи омил-лар	65
7-боб. Жисмоний (ьаракат)ини сифатлар ва уларни ривожлантириш	
7.1. Чаъьонлик ва уни тарбиялаш усулияти	66
7.2. Чидамлиликини ривожлантириш методикаси	
7.3. Тезкорлик сифати ва уни ривожлантириш усулияти	67
7.4. Эгилувчанлик ва уни ривожлантириш усулияти	
7.5. Куч ва уни ривожлантириш усулияти	

8-боб. Жисмоний тарбия таълили, унинг вазифалари ва хусусиятлари	69
8.1. Ҳаракатларни ундалай олиш юбилляти ва ҳаракат малакаси	70
8.2. Ҳаракатни бажаришнинг олий маъноси	75
9-боб. Таълимнинг жараёнининг тузилиши	82
9.1. Ҳаракат фаолиятини таништириш этап ива унинг маз-муни	86
9.2. Ҳаракат фаолиятини шзлаштириш этап ива унинг маз-муни	89
9.3. Ҳаракат фаолиятини такомиллаштириш этап ива унинг мазмуни	99
10-боб. Таълимнинг услубий принциплари	
10.1. Таълим жараёнида онглилик ва фаоллик	103
10.2. Таълим жараёнида кшргазмалилик принципи	110
10.3. Кучига ярашалилик ва индивидуаллаштириш услубий принципи	112
10.4. Мунтазамлик услубий принципида	113
10.5. Такрорийлик ва вариациялаш (шаклини шзгартириб шзллаш принципи)	115
10.6. Талабларни аста-секинлик билан ошириш (прогрессивлаштириш) принципи	124
10.7. Услубий принципларнинг шзро алоҳиси	129
11-боб. Жисмоний тарбия таълимнинг услубиятлари	129
11.1. Шздан фойдаланиш усулияти	132
11.2. Ҳаракатни кшрсатиш орыали шс шндритиш усулият-лари	
11.3. Амалий усулиятлар	133
12-боб. Мактабгача ёшдаги болалар жисмоний тарбияси	135
12.1. Мактабгача ёшдагиларнинг жисмоний (ҳаракат) си-фатларини тарбиялаш	137
12.2. Шзйитиш ва тарбиянинг асосий услубиятлари	
12.3. Мактабгача ёшдагиларнинг жисмоний тарбия восита-лари	144
12.4. Мактабгача ёшдагилар жисмоний тарбиясининг шакл-лари	150
13-боб. Умумий таълим мактаби шзувчиларининг жисмоний тарбияси	151
13.1. Шзувчи жисмоний тарбиясининг асосий шакллари ва машълот формалари	155
13.2. Шрта махсус ҳунар касб лицейлари умумтаълим мактабларининг шзувчи ёшларини ҳаракатга шргатиш ва машъ-лотларда жисмоний сифатларни ривожлантириш, таълим жараёнларининг принциплари	172
13.3. Шзувчилар жисмоний тарбиясининг шзув ишлари шакли	173
13.3.1. Жисмоний тарбия дарсининг вазифалари ва унга шзйилган талаблар	177
13.3.2. Жисмоний тарбия дарсини ташкиллаш ва штка-зишнинг усулий асослари	178
13.3.3. Жисмоний тарбия дарсининг мазмуни	
13.3.4. Жисмоний тарбия дарсининг тузилиши	182
13.3.5. Жисмоний тарбия дарсида хатолар ва уларни аниш-лаш ва бартараф этиш усулияти	184

13.3.6. Жисмоний тарбия дарсларида шйувчилар фаолиятини ташкиллаш усулияти	
13.3.7. Жисмоний тарбия дарсида мустабил малакаларини шакллантириш	185
13.3.8. Жисмоний тарбия дарсининг педагогик вазифа-ларига кшра классификацияси	194
13.3.9. Дарсининг умумий ва мотор (баракатга солувчи) зичлиги	196
13.3.10. Жисмоний тарбия дарсида юклама	198
13.3.11. Жисмоний тарбия дарсини таълили	199
	203
	204
	206
	209
	213
	216
	219

WWW.UZDJTI.UZ

WWW.UZDJTI.UZ

Босишга рухсат этилди 07.11.05. Қоғоз бичими 60×84 1/16. Ҳажми 15,5 физ. б. т. 27-05 рақамли шартнома. Адади 200 нусха. ___ - сон буюртма.

Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия институтининг нашриёт-матбаа бўлими, 700052, Тошкент, Оққўрғон кўчаси, 2-уй.

фан ва технологиялар маркази босмахонаси, Тошкент, Олмазор кўчаси, ___ уй.

14-БОБ. СПОРТ ТРЕНИРОВКАСИНИНГ АСОСЛАРИ

14.1. Умумий характеристикаси

Спорт тренировкаси педагогик ўодиса бщлиб, машы ыилиш усулиятлари тизими ёрдамида бевосита юьори спорт натижа-ларига эришишга ыаратилган ва жисмоний тарбиянинг ихтисос-лашган жараёнидир. Шуни таокидлаш муьимки, спорт педагогика нуьтаи назаридан бирдан-бир маьсад бщлмасдан, тарбия-лаш, совломлаштириш ва ыаетга тайёрлашнинг воситасидир.

Спорт машъулотининг вазифалари: соьликни мустаъкам-лаш ва маонавий тарбия талаблари, шахсни ыар томонлама гармоник ривожлантириш; спорт техникаси ва тактикасини эгаллаш; танланган спорт турига хос жисмоний, руьий ва иродавий сифатларни ривожлантириш, спорт гигиенаси ва шз-шззини назорат ыилиш соьасида амалий ва назарий билимларни эгаллашдан иборат. Спорт машъулооти давомида фаьат юьори маьоратинигина эгалламасдан, соьлигини мустаъкамлаш, жисмо-ний сифатларини ривожлантириш, серунум меьнат ва ыимояси учун зарур бщлган ыаетгий зарурий малакаларни эгаллаш вазифалари ыал ыилинади.

14.2. Спорт тренировкаси воситалари

Юьори натижаларга эришиш учун жисмоний тарбиянинг барча воситалари жисмоний машылар, гигиеник омиллар ва табиатнинг соьломлаштирувчи кучлари, шунингдек, машъулотлар давомида воситаларнинг кенг ишлаб чыылган тизими ыщллани-лади. Л.П. Матвеев спортчиларнинг ютуьларига ыараб спорт турларини тренировка воситаси сифатида 5 гуруьга ажратади.

1. Якка кураш, енгил ва оьир атлетика, спорт шйинлари, гимнастика ва бошыа спорт турлари.
2. Мотоцикл, автомобилр, самалёт, ыайиы каби техник воситалари.
3. Милтиь, камон каби нишонга олиш спорт турлари.
4. Автомоделлар, автомобиллар сингари конструкторлик спорт турлари.
5. Шахмат, шашка, янги маонавий спорт турлари.

Барча воситалар мусобаьалаш ва тайёрлов машыларига бщлинади, тайёрлов машылари шз навбатида махсус тайёрлов ва умумтайёрлов машыларини шз ичига олади.

Мусобаыалашыш машылары – бу спорт турига хос бщлган ва тщлиы муайян спорт турининг талабларига биноан бажарила-диган яхлит ыаракат фаолиятидир. Кщпгина мусобаыалашув машылары ыаракат тузилиши бщйича чекланган ва ыисыа йщнали-шига эга бщлади; булар моноструктурали машылардир. Бунга тезкорлик кучини талаб ыиладиган машылары (сакрашлар, улоыптириш, оыирликни кщтариш, спринт) ва чидамлиликни талаб ыиладиган субмаксимал, катта ва щрчача эщриыйш билан бажари-ладиган циклик (югуриш, сузиш ва бошыа) ыаракатлар киради.

Мусобаыалашув машыларининг комплекси – доимий мазмунга эга бщлган икки кураш ва кщпкурашлардан иборат. Бир турдаги кщпкурашларга конркида югуриш тщрткураши, тоь чаньиси учкураши кирса, турлари кщп кщп курашларга енгил атлетика щнкураши, замонавий бешкураш, чаньи икки кураши, «Алпомыш» ва «Барчиной» кщпкурашлари киради.

Тренировкада мусобаыалашыш машылары асосий щринни тутади, чунки улар ёрдамыда спорт классификацияси билан белгиланган махус талабларнинг мажмуи яратилади. Бироы, бу комплекс машыулотларда нисбатан кам ыщлланилади. Чунки улар организмни тез чарчатади, ыар доим ыам самарали бщлмаган стереотиплари мустаъкамланишига сабаб бщлади ва ы.к.

Мусобаыалашыш машылары машыулотларда катта вариатив-лиги билан яжралиб туриши зарур. Махус тайёргарлик машы-лары мусобаыалашыш ыаракатларини шакли ва характерига щхшаш ыаракатларни щз ичига олади.

Масалан, енгил атлетикачиларда муайян масофанинг ажратилган ыисмлари бщйича югуриши, мусобаыалашыш комби-нациясининг элементлари ва бщдакларини ёки иммитация машы-ларни бажариши шулар жумласидандир. Машылар танлаб олинган мусобаыалашыш машыи билан ыандайдир яхлитликка эга бщлган табыдирдагина махус тайёргарлик машылары даража-сида бщлиши мумкин. Спорт машыулотининг ыайд ыилинган воситалари фаыатгина жисмоний воситалар бщлибгина ыолмай, балки спортчини техник, тактик ва продавий тайёрлаш воситаси ыамдир.

14.3. Спорт тренировкаси усулиятлари

Юыори спорт маъоратига эришишга ыаратилган барча воситалар спорт машыулоты усулиятларига киради. ыаракат фаолиятига щргатиш усулиятлари жисмоний тарбия назарияси ва методикасининг умумий асосларидан сизга марлумдир. Бу ерда уларни спорт машыулотларига нисбатан аниылаштиришга тщъри келади. Усулиятларнинг асосий

маъсади ʔаракат малакаларини такомиллаштириш ва жисмоний сифатларни тарбиялашга ʔара-тилган. Спорт машʔулотида белгиланган вазифаларига кчра, **ʔатой регламентлаштирилган машы** усулиятларининг турли хил вариантлардан фойдаланилади. Тренировка машʔулотларидаги ʔаракат малакаларини такомиллаш-тириш жараёнида **стандарт** ва **алмаштириб машы ʔилиш** усуляти кенг ʔшлланилади.

ʔаракат сифатларини ва организмнинг функцияларини такомиллаштиришда маъсадга мувофиʔ танланган машылар комплекси, **интервал машы ʔилиш** усулятини (навбатдаги нагрузкалар орасида белгиланган ваытда дам олиш), **узлуксиз машы ʔилиш** (дам олинмасдан машылар комплекси узлуксиз бажарилади) ва юьорида ʔайд ʔилинган турли хил усулятлар ʔшлланилади. Бир усулятнинг цзи кенг вазифаларни ʔал ʔилиш ва спортчини тайёрлашда асос бщлиб хизмат ʔилиши мумкин, масалан, югуришда **ʔзгарувчан машы ʔилиш** усуляти ёрдамида бир ваытнинг цзида чидамликни тарбиялаш, югуриш техника-сини такомиллаштириш, масофа бщйлаб кучни таъсимлашнинг тактик вариантларини машы ʔилиш мумкин ва ʔоказо, яони бир усул орыали спортчининг жисмоний, техник ва тактик тайёр-гарлигини амалга ошириш мумкин.

ʔатой регламентлаштирилган усулятдан ташыари спорт машʔулотида **мусобаʔалашыш ва цшин усуляти**, шунингдек, доиравий машы ʔилиш методи кенг ʔшлланилади.

Мусобаʔалашыш усулятининг асосини фаыат раыиб билан куч синаш эмас, балки цз-цзи билан ʔам мусобаʔалашыш машылари ʔамташкил ʔилади. Шунинг билан бирга машʔулотга киритилган цшин усуллари ёрдамида юьори руьий кцтаринки-ликка эришилади, фикрлаш юьобилияти, ʔщйилган маъсадга эришиш, иродаси ва ʔатойияти ривожланади.

Доиравий машы ʔилиш жисмоний машыларни ʔшллашнинг ташкилий-усулятининг шакли сифатида жисмоний сифатлар-нинг комплекс намоён ʔылишчи такомиллаштиришга ʔара-тилган.

Машʔулот жараёнлари муайян спорт турида максимум натижаларга эришишга ʔаратилган. Юьори спорт камолотига эришиш-кцпыйррали ва жуда мураккаб жараёндир. У спортчи-нинг цзини ʔар томонлама функционал, жисмоний, техник ва тактик тайёрлаш орыалигина эмас, унинг натижасининг цсишига таосир ʔилувчи бошыа омиллар таосирида кам амалга ошири-лади. Бу омилларга биринчи цринда тренернинг ʔар томонлама тайёргарлигини (унинг назарий билими, амалий тажрибаси, ташкилотчилик юьобилияти, шунингдек, илмий тадыиьот ва методик фаолятга интилишининг бевосита ташыи муьитни, моддий-техника, хцжалик ва медицина таоминоти ва бошыа-ларни) киритиш лозим.

Шундай ылиб, спортчи рекорд шрнатишида унга юзлаб кишилар ёрдамлашади, улар уни шахс ва спортчи сифатида шакланттиришади.

14.4. Спортчининг умумий ва махсус тайёргарлиги бирлиги

Бозирги даврда спорт машъулоти спортчининг жисмоний ва маонавий сифатларини ривожлантиришга, унинг билим даражасини тцхтовсиз кенгайтиришга ыаратилган ёлда ёар томонлама тарбиялаш жараёнини ташкил ыилгандагина тцтли педагогик натижага ёришилади.

Спорт тренировкасининг шундай йщналищи жисмоний тарбия тизимининг умумий принципларига мос келади. Спорт ыайд ётилганидек, ягона маъсад бщлмасдан шахс ёубилиятни ёар томонлама ривожлантирувчи, ижодий ва онгли фаолиятига тайёрловчи воситалардан биридир.

Спорт машъулоти икки йщналишни; *умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик (МЖТ) жараёнини* таркибан бирлаш-тиради.

Умумий жисмоний тайёргарлик (УЖТ) жараёнида орган-лар, системалар ва функцияларни умумий ривожлантириш асосида спорт ихтисослигига мавжуд шарт-шароитларни яратади, кенгайтиради, шунингдек, унинг турли хил ёаракат, кцдникма ва малакаларининг муносабатларини бойитади.

Махсус тайёргарлик эса, муайян спорт тури учун – хос бщлган сифат ва ёубилиятларни ривожлантиришни таоминлайди, шунингдек, унга хос техник ва тактик билим ва малакалар билан ёуруллантиради.

Умумий тайёргарликни ёам, махсус тайёргарликни ёам, машъулот жараёнидан олиб ташлаб ёки бирини иккинчиси билан алмаштириб бщлмайди. Чунки умумий ва махсус тайёр-гарликнинг орасида цзаро узвий боълиьлик мавжуд. Уларнинг шртасидан чегара штказиш мумкин эмас. Айрим мутахассислар шунга таяниб, спорт тренировкасининг бу жияатларини ажрат-масликни таклиф ыиладилар. Бизнинг фикримизча эса умумий ва махсус тайёргарлик шзининг хусусий функциялари, воситалари, усуллари ва шунингдек, машъулот жараёнлари билан бирмунча фары ыилади.

Махсус жисмоний тайёргарлик спорт ихтисосининг муъим омилдир, *умумий жисмоний тайёргарлик* эса спортчи ривожланишининг у ёки бу томонлари орасидаги турли хил алоъалар орыали ихтисослашиш жараёнига билвосита таосир ыилувчи омилдир.

Спортчининг умумий тайёргарлиги ихтисослиги хусусият-ларини ёам акс ёттириши лозим. Чунки, алоъида жисмоний машълар давомида ижобий ва шунингдек, салбий таосирлар учраб, умумий тайёргарлик ёар хил спорт турларида бир хил бщлишини чеклаб туради.

Кшрганимиздек, умумий тайёргарлик ьар хил спорт турларида турлича бщлади, аммо уни махсус тайёргарлик билан аралаштириб бщлмайди.

Умумий ва махсус тайёргарлик спорт тренировкасида ьар доим, кшп йиллар давомида амалга ошириладиган узлуксиз жараён: ьатор муаллифлар спортчининг маьорати ортиб бориши билан умумий жисмоний тайёргарлик машулладининг сони ва унга ажратиладиган ваьтни камайтириш керак деб ишонтиришга уринадилар. УЖТнинг ьажми унга ажратиладиган ваьтни камайтириш ьисобига эмас, балки махсус жисмоний тайёргарлик устида кшпроь ишлаш ьисобига ьисьартилиши керак. Машулот туркумларида УЖТ ва МЖТнинг шзаро муносабатига келсак, у ьуйидагича ифодаланади: тайёргарлик даврининг I босьичида айниьса пойдевор мезоциклида УЖТ устунлик ьилади, кейин-чалик аста-секин у камайтиради, тайёргарликнинг II босьи-чида ва мусобаьалашиш даврида МЖТ ортади, бу даврда УЖТ актив дам олиш шаклида марказий шрин эгаллайди.

14.5. Тренировка жараёнининг узлуксизлиги, нагрузка ва дам олишни навбатлашуви

Тренировка жараёнининг узлуксизлиги ьуйидаги асосий моментлар билан характерланади:

- 1) Танланган спорт тури бщйича машулот-жараёни такомиллаштиришни моьиятини саьлаганича бир ва ьатор йиллар давомида штказилади;
- 2) навбатдаги ьар бир машы олдинги штган машынинг изига (соьасига) жойлаштирилиб, **мустаькамланади ва чуьурлашти-рилади.**
- 3) машулотлар орасидаги дам олиш интервали тикланиш ва иш ьобилиятининг шсиши умумий тенденцияга тььри кела-диган даражада бщлиши керак.

Биринчи ьоьланиннг муьимлиги ьеч ьандай шубьа ьолдир-майди.

Иккинчи ва учинчи масалалар бахсли ьисобланади. Нав-батдаги машулотнинг олдинги машулот изига жойлаш-тириш самараси тььрисида гап борганда, «из» маонисида организмда содир бщладиган ижобий шьгаринг (физиологик, биохимик, морфологик чизий)лар тушунилади, улар иш ьобили-ятининг шсиши, сифатларнинг, билим ва маалакарнинг яхшиланишида ифодаланади.

Ьафтада штказиладиган барча машулотларнинг (ьафталик сони 15-18 тага етади) организмга таосири бир хил бщлмайди. Бир хил нагрузкалар тщлиь тикланишдан кейин бошьялари шта тикланиш ёки тикланмаслик даврида берилади. бу нарсга ьар хил функционал системалар ва органлар турли ваьтдан кейин – гетерохроник

тикланганлиги учун эришилади. Масалан, юрак ёон томир тизимлари – ЮБЧ – ёон босими, юрак ёисыя-ришининг механик кучи, нафас олиш тизимларининг функ-цияси нисбатан тез тикланади, бироы ёон ёосил ёилиш, чийа-риш тизимларининг тикланиши учун узоыроы ваыт талаб ёили-нади. Шунинг учун тикланиш воситалари ёанчалик тцьри тан-ланса, машъулот нагрукаси шунчалик муваффаыиятли бщлади.

Дам олиш учун пассив дам олиш эмас, балки тикланиш-нинг барча шакл ва воситалари машъулот жараёнида ёар 30-40 минут ишдан кейин, шунингдек, машъулотлар шртасида ёам (чыыиш, бщшатиш машылары, аутоген чийиш, ташыи баланд ёарорат шароитида аутоген машы ёилиш-гипотермик паузалар ва ёоказо) шунингдек, тцьи тутувчи таом (шоколад, сузма, шарбатлар, олмалар, кщк чой, морфончилар учун пиёвалар ва ёоказо)лар берилади. Бироы, машъулотнинг ёар хил давр ва босыичларида ёлатларини давом этиш турлича, чунки айрим босыичларда иш ёажмини, бошыаларида эса шиддатини ошириш зарурлигини ёисобга олган ёолда белгиланади.

Нагрукка ва дам олишнинг навбатлашувини кщриб чийиб биз мавхум нагрукка тцьрисида фикр юритдик. Бироы, амалий машъулотда нагрукка ёажми, шиддати тцхтоссиз-навбатлашади, шунинг учун навбатлашувининг реал тизими турли-туман бщлиши мумкин. Масалан, агар бутун А нагрукка ёщлланилса, албатта, шу нагруккадан кейин тцлиы тикланишни кутиш зарур эмас, балки бошыа аллаыачон тикланган Б нагруккани бериш мумкин ва шу билан бир ваытда А нагрукка учун актив дам олиш нуыта юзага келади.

Машъулот нагруккасини аста-секин максимал даражага ошириш. Спорт машъулотни жараёнида юёори натижага эришиш учун, нагруккани динамикаси (ёажми ва шиддати бщйича) максимумгача ошириш зарур. «Максимал нагрукка» тушунча-сини кщплар организм функционал инкониятининг ниёоясида турган «щта оыир нагрукка» билан чалкаштирадилар. Максимал нагрукка организмга максимал талаб ёщяди ва функциялар фаолиятининг ортишига ёрдамлашади.

Нагрукканинг аста-секин ва максимал оширилиши бир-бирига зид ёам бщлиши мумкин. Нагруккани максимал ошириш-дан олдин организмни аста-секин бундай нагруккага кщник-тириш лозим. Организмни кщниктириш учун эса, машъулотнинг ёар бир босыичида машы ёилишининг максимал самарасига эришиш керак, фаыат шундагина мослашув механизмлари эгилувчан ва ёаракатчан бщлади.

Машъулот нагруккасини ошириш давомида «спорт тури-нинг моёбиятига ёараб унинг ёажм ва шиддати шзгаради. Нагрукка ёажми ёанчалик катта бщлса, шунчалик изчил шзгар-тиришлар киритилиши лозим.

Чидамлиликини талаб ыилувчи спорт турларида нагрузка аста-секин ошиб борса, тезкор куч талаб ыилувчи турларда (шта стрессли нагрузкалар бундан мустасно) тшлыинсимон ыаракат характерлидир.

Нагрузканинг тшлыинсимон шзгариши. Спорт машыулоти учун тшлыинсимон динамика хосдир.

Буйидаги масштабдаги «тшлыин»лар мавжуд:

1) кичик тшлыинлар майда туркумдаги (2-7 кун) нагрузка-ларнинг динамикасини ифодалайди;

2) шртача тшлыинлар – бу бир неча (3-6) кичик тшлыин-ларнинг моыятни кшрсатади ва шзича шрта туркумни ифода-лайди;

3) катта тшлыинлар катта туркумларни ташкил ыилувчи машыулот босыичлари ва даврларидаги шрта туркумларнинг тшлыинсимон шзгаришини ифодалайди.

Нагрузка (ыажм ва шиддати)нинг тшлыинсимон шзгаришини Л.П. Матвеев «кечикувчи трансформация» ыодисаси деб тушун-тиради, яони нагрузканинг сон, сифат ва ыаытни ифодаловчи томонларига ыайта мослашиш бир ыаытда содир бшлмайди. Бунда табий биоритм, табий муыт, мусобаыа календари ва бошыа-ларни ыисобга олиш зарур. Чунончи, шрта ва айниыса катта «тшлыин»ларнинг бошланишида ыажм кшрсаткичлари (ыафта ва ой ичида машыулот ишларининг умумий сони) юыори кшрсаткичларга етади, кейин ыам барыарорлашади ва камайиб боради. Шунинг асосида эса, турли шиддат кшрсаткичлари (машыулотнинг моторн зичлиги, ыаракатларнинг тезлик, куч томонлари ва бошыалар) катта аыамиятга эга бшлади. кичик «тшлыинларда» кшпинча ыажм ва шиддатнинг ыарама-ыарши муносабатлари кузатилади: микроциклнинг биринчи ярмида иккинчи ярмига нисбатан машыулотлар катта шиддатда, лекин кичик ыажмда олиб борилади. Бу умумий муносабатлар машыулот жараёнида у ёки бу машыларнинг шрни ва аыамиятига ыараб турлича намоён бшлади.

14.6. Тренировка жараёнида техник маыоратни ошириш ва функционал тайёргарлик

Техник маыорат – спорт кураш шароитида максимал натижага эришишга ыаратилган спорт машыларининг энг рационал ыаракат структурасыни пухта шзлаштиришдан иборат.

Ыаракатларни шзлаштириш, мустаыкамлаш ва такомиллаштиришда онг жуда катта аыамиятга эга, унга хаттоки автомат-лаштирилган ыаракатлар ыам тобе бшлади. Ундан ташыари ыар ыандай маысадга мувофий ыаракат марказий нерв системасига афферент нервлардан ыайта алоыа шаклида келадиган маолумот-лар асосида тшхтовсиз коррекция ыилиш жараёнида шаклланади.

Шу боисдан тренер ʻаракат малакасининг такомиллаши-шини бошариш боришдан ташари спортчининг психикасига таосир ʻили билиши керак.

Амалда *техник маʼоратни такомиллаштиришининг икки асосий хили учрайди*: 1) техника асосан ʻаракатнинг замонавий рационал структурасига тʻри келади ва шунинг билан бирга спортчи жисмоний тайёргарлигининг шахсий хусусиятларига мос келади; 2) спортчи ʻаракатининг техникаси унинг функцио-нал имкониятига тʻли мос келмайди ва замонавий техника моделига нисбатан ʻзми-кшпми камчиликлари мавжуд бʻлади.

Шунинг учун ʻаракат малакаларини такомиллаштириш жараёнига турлича ёндошиш зарур. Биринчи ʻолда у тʻри ʻаракатларнинг сон жиятдан янада ривожланишига боʻли; тезлик ва амплитуданинг ортиши, куч импулсларининг кшпа-йиши, координациянинг бош элементларини анибланиш ва уларни яхлит ʻаракат фаолиятининг ритми билан шзаро муносабати ва шунинг асосида маолум ʻаракат фаолиятини шакллантириш. Иккинчи ʻолда ʻаракат техникасини такомил-лаштириш ʻаракат малакасини анча шргатиш ва ʻаракат структурасининг кам самарали ʻисмларини самаралироқи ʻисмларга алмаштириш билан боʻли бʻлади.

Иш тажрибаси ва махсус тадқиқотлар шуни кшрсатдики, ʻаракат техникаси камчиликларининг асосий сабаблари тренер ва спортчилар техник маʼорат даражасини анибланишнинг обоек-тив кшрсаткичларига, унинг такомиллашиб боришини кузатиш шчловларига эга бʻдмасликлариди ва шунингдек, ижро этиш техникасининг мукамал моделининг ани эмаслигидадир.

Шунинг учун тренер ʻам, спортчи ʻам ʻаракатларни мунтазам тʻрилаб бориш ва уларнинг ижро этилишини кузатиб бориш учун техник воситалар ёрдамида тез маолумот олиш методларига эга бʻлишлари шарт.

Техник такомиллаштиришининг усуллари

1. Ысмларга ажратиш усулияти ʻаракат тузилишини соддалаштиришдан иборат бʻлиб, англаб олиш жараёнини осонлаштиради, бутун координацияда ʻар бир элементнинг тузилишини билиб олишга ёрдамлашади.

Бунда шунндаги воситалар тавсия ʻилинади: ʻаракат шак-лини шчлаштириш учун иммитация машылари; шчлаштирилган ʻаракат шаклларини бажаришга ʻаратилган *махсус машыларни* зарур бʻлган тезликда, маолум шр бериш ва меоёрда бажариш.

II. Машини тицлиы бажариш усусли мусобаыа шароитида нерв-мускул фаолиятининг шартига ва режимига мувофиы яхлит ыаракат малакасининг шаклланишига ёрдам беради.

Бу усулда ыуйидагилар тавсия ыилинади: яхлит ыаракатни осонлаштирилган шароитида бажариш, яхлит ыаракат тузилишини соддалаштириш, умумий бажариш тезлигини камайтириш (ярим куч билан ва ы.к.) мускул зщр беришини енгиллаштириш, енгиллаштирилган снаряд ышллаш, ыаракат амплитудасини ыис-ыартириш, чамалаш ва чекловчи нарсалардан фойдаланиш, яхлит машы шароитини аста-секин мураккаблаштириб (тезли-гини, ыаршилик кучини ошириб, муытнинг щзгарувчан шарои-тида ва ы.к.) бажариш, мусобаыадагидок юыори нерв ыщзвалиш шарои-тида техник махоратни такомиллаштириш (щзини жалб ыила билиш, максимал зщр беришни ривожлаштириш ва уни таысим-лай олиш ва ы.к.).

Техник маыоратни такомиллаштиришда идеомотор машы ыилишга аыамият бериш лозим. Щрганишда ыаракатларни хаёлий ижро этиш шу ыаракат тщъриседаги тасаввур образини яхши-лайди. Идеомоторни хусусияти тренировка ыилдириш бщлиб ыаракатларни ыайта щзгартириш, хатоларни тузатиш ва малака-ларни такомиллаштиришга ёрдам беради.

Техник тайёрланинг босычлари:

1. I босыч – замин тайёрлаш ва тасаввур ыосил ыилдириш. Бунда щрганиладиган ыаракат тщъриседа тушунча ыосил ыили-нади, спорт кураши ва ыаракатнинг умумий ехемасини щзлаш-тириш ыоида ва маысадлари билан таништириш вазифасы ыщйи-лади. Бу босыичда ыаракат соддалаштирилади, машы учун шароит ыосил ыилдирилади (баландлик пасайтирилади, снаряд оыирлиги ва машы бажариш шиддати камайтирилади, масофа, майдонча-ларнинг щлчами ыисыартирилади, ыоида соддалаштирилади ва ы.к.).

2. II босыич – элемент техникасини чуыур щзлаштириш бир неча ыафтадан бир неча ойгача давом эади. Бу босыичнинг вазифасы спорт машыы техникасини тщъри ижро этиш даража-сигача щзлаштиришдан иборат.

3. III босыич – ыаракат техникасини такомиллаштириш шуууланувчиларнинг щз интилишлари тугагунга ыадар давом этади. Босыичнинг вазифасы – спорт курашининг турли шароит-лареида максимал зщр берганда ыам техникани тщъри саылаб туриш учун спорт машыларини такомиллаштиришга эришишдир. Бунда юыори мускул сезгиси (сув, муз, ваыт ва ыоказо сезгилари)га эга бщлиш зарур бу босыичда ыаракат малакалари мунтазам ошади, функционал тайёргарлик щсиб боради, тактик фикрлаш тако-миллашади.

Техник маъоратнинг таорифи. Техник маъорат уч хил кичрсаткич: 1) ʻажм; 2) ʻар томонламалик; 3) спортчи шзлаш-тирган техниканинг самараси билан ифодаланади.

Техниканинг ʻажми спортчи бажара оладиган ʻаракатлар техникасининг умумий сони орыали белгиланади ва амалда ижро этилиши билан баъоланади. Кшпинча техниканинг ʻажми ва унинг жисмоний тайёргарлиги орасидаги боълиьлик кузатилади (масалан, курашчилар алоъида мускул гуруъларининг яхши ривожланганлиги ʻисобига айрим техник усулларни яхши ижро этишади ё аксинча, яхши кшрган приёмларни яхши бажарган-лари сабабли баози мускул группалари уларда кучлироы бшлади).

Тактик тайёргарлик.

Тактика – бу спорт курашини олиб бориш саноатидир. Бунда ютуьыа эришиш учун спортчи куч ва барча имконият-ларидан маъсадга мувофиьроы фойдаланиши зарур. Олдиндан белгиланган режа бшйича ва тезлик билан ʻал ыилиниши даркор вазифаларга кшра ташыи муъитнинг доимий ва шзгарувчан шароитида фойдаланадиган техника тактиканинг асосий воси-таси ʻисобланади.

Тактик маъорат барча спорт турлари учун зарурдир, айниьса, шароитни бирданига англаб олмоы, раъибни жуда яхши ʻис ыилиш ва бой тажрибадан тез фойдаланишни талаб этадиган спорт шйинларида аъамиятлидир. Маолум режа ва курашнинг ʻар бир даъиьыасини англаб олиш асосида турли усуллар, приёмлар ва ʻаракатларни ышдлашда спортчиларнинг руъий, жсмоний ва техник юбилиятларидан самаралироы фойда-ланишда тактика зарур бшлади. Умун тактика – махорат, белгиланган режани амалга оширишни таоминлайдиган яхши билим, кшникма ва малакаларга асосланади. *Спорт тактикаси уч шаклда намоён бшлади:*

1) *шахсий кураш:* а) раъибнинг бевосита ыаршилиги билан (йшчакчаси белгиланмаган жойларда югуриш, велосипед пойгаси, спортча юриш, чанъи ва ʻ.к.) ва раъибларнинг нисбий таосири билан (йшчакларда) югуриш, гимнастика, сузиш, ыайиьы ʻайдаш, фигурали учиш ва ʻ.к.);

2) *икки кшиининг кураши:* а) раъибнинг бевосита ыарши-лиги билан (бокс, ыиличбозлик, дзю-до, кураш); б) раъибларнинг билвосита таосирида (теннис, стол теннис, бадминтон, шахмат ва ʻ.к.);

3) *жсамоали мусобаьалари:* а) раъибнинг бевосита ыарши-лиги билан (баскетбол, футбол, ышд тшпи, ʻоккей ва ʻ.к.) ва б) раъибнинг билвосита таосири билан (волейбол, эстафетали югу-риш, бадий гимнастика бшйича команда мусобаьалари ва ʻ.к.)

Спорт курашини ташкил ёилиш ва олиб бориш. Ҳара-катларнинг тактик муаммоси спорт тактик муаммоси спорт мусобаъларини уюштириш ва олиб боришда намоён бўлади. Спорт мусобаъасини тактикаси деганда энг яхши натижага эришиш учун мусобаъа олдиндан ва бевосита мусобаъа ваътида амалга ошириладиган чора-тадбирларни тушунализ.

Тактик фаолият тактик машъулотлар, техник малака, жисмоний ёубилиятнинг ривожланиши даражаси, иродавий фазилатлар, реакция тезлиги ва бошъаларга асосланади. *Тактик Һаракатининг уч фазаси мавжуд:*

- а) мусобаъа ситуациясини англаш ва таълил ёилиш;
- б) махсус тактик ваъифани хаёлан Һал ёилиш;
- в) тактик ваъифани амалий Һал ёилиш.

Идрок ёилиш сифати кщриш Һажми, кщриш доираси, кщриш орыали Һаракатни баъолаш, техник малакаларнинг ривож-ланиш даражаси, фикрлаш жараёнининг сифати, билим ва тажрибаларга боълиби бўлади.

Тактик ваъифа аввало хаёлан, кейин эса амалий Һал ёилинади. Спортчи нима ёилиши кераклигини жуда тез белги-лаши, шъ билимини малака ва ёубилиятини баъолай олиши керак. Айрим спортчилар мусобаъа ситуациясини идрок ва таълил ёилишда билим ва тажрибанинг камлиги сабабли мантиый фикрлашга борлиби бўлган тактик ваъифаларни Һал ёилишда ёийинчиликам дуч келадилар.

14.7. Спортчининг функционал маонавий, психологик тайёргарлиги

Функционал тайёргарликнинг маъияти мураккаб муъитда ва катта жисмоний нагруккалар орыали организмнинг функ-ционал системаларини маъсадга мувофий, ривожлантиришдан, яони катта мускул функционал ва психик шър беришларга бардош беришга эришишдан иборат.

Функционал тайёргарликка махсус тайёргарлик машълари киритилиб улар ёуйидагиларга таосир кщрсатади:

1. *Нерв тизимининг функциясини такомиллаштириши.* Марказий нерв системасини шундай тайёрлаш зарурият, у катта жисмоний ва психик шър беришларга бардош бериш учун нерв жараёнининг маолум кучига эга бўлиши керак.

2. Барча функцияларни, биринчи шринда *бош мия томир-ларини вегетатив таоминлашга, юрак ёон томир ва нафас олиши системаларини такомиллаштиришга,* шунингдек, чийариш ор-ганларига таосир кщрсатади.

3. *Анлизаторлар функционаларининг ривожлантириши* ва такомиллаштиришни программалаштириш.

4. *Жисмоний сифатларни тарбиялаш* учун суяк мускул системасининг ривожланишига таосир кўрсатади.

Функционал тайёргарлик шакллари. 1. Функционал тайёргарликнинг айрим ысмларини барча машъулотларга киритиш. 2. Яхлит машъулотларни функционал тайёрлаш маъсадида шткашиш. 3. Машъулот циклларига соьломлаштириш тадбирлари (эрталаб-ки гимнастика, сайрлар, туризм)ни киритиш.

Функционал тайёргарликни амалга ошириш учун ыуйида-гиларда фойдаланиш керак:

а) танлаш воситалари (чщмилиш, бщшаш, ыолатсизланиш);

б) мияда ыон айланишини бошыарувчи машъулар;

в) юьори мускул сезгиси, вестибуляр ва ыаракат анализа-торлари, нафас олиш ва юрак ыон-томир системалари ва ыоказоларни ривожлантируви машъулари.

Спортчини маонавий ва психологик тайёрлаш

Спортчини маонавий тайёрлаш пизининг педагогик моъияти бщйича спорт фаолияти шароитида ышлланилишига ыараб амалга ошириладиган ахлобий ва иродавий тарбиялаш жараёни ыисоб-ланади.

Спорт – кучли иродани талаб ыиладиган машаъыятли ва мураккаб фаолиятдир.

Кучли ирода, маъсадд сари интилиш. Ташаббускорлик ва саботлилик фазилатларини тарбиялаш спортчини тайёрлашнинг ажралмас ыисмини ташкил ыилади.

Спортчини тарбиялаш жараёнида ыуйидаги фазилатларини ривожлантириш зарур:

- халы ишига садоьат, ижтимоий ва давлат ишини шз шахсий ишидан юьори ыщйишга интилиш, меънат ва Аадаъни ыимоя ыилиш маъсадида шз соьлиги шщрисида мунтазам ыамхщр-лик ыилиш;

- ижтимоий мулкка тежамли бщшлиш;

- жамоанинг амалий фаолиятида актив ыатнашиш, спорт маъоратини ошириш, турмуш шароитидаги ыатти-ыаракати учун жамоа олдида жавобгарликни ыис ыилиш, шахспарастлик, жамоа ишига бепарво ыарашга йшл ыщимаслик;

Мамлакатнинг барча халылари билан дщст бщшлиш, бошыа мамлакат халылари билан муносабати мустаъкамлаш, халыаро учрашувлар жараёнида ирийй ажратишларга ва миллий хурофот-ларга беъараз бщшлиш, тинчлик демократия ва таравыиёт душман-ларига ыарши курашиш.

Спортчиларининг юёри *ахлобий фазилатлари* меънатда, турли фаолиятда, хатти-ҳаракатларида, кишилар муомаласида шаклланади ва спорт этикасини белгилашда манба бўлиб хизмат билади. *Спорт этикаси* – бу спортчининг шзига хос фаолиятда (машъулот, мусобаба, кшргазмали чиёишларда ва ў.к. да) спортчи учун мажбурий бўлган хатти-ҳаракатлар нормаси ва ёидала-рининг йииндисидир. Спорт этикасининг асоси – шзбек спорт-чисига йшйиледиган ахлобий талаблардир.

Улар мусобабаларнинг талабларида, низом ва программа-ларида ёиунлаштирилган: мусобабаларда спортчилар учун бир хил шароит яратиш, ёлибларни аниылашда обоектив бўлиш, раёиб ва судряга нисбатан ўрматда бўлиш, мусобабаларда ўвфсизликни таоминлаш, маросимларга риоя ёилиш, спорт мусобабаларини тарёибот ёа ташвиёт ёилишдир.

Бу талабалар спортчиларимизда юёри онгли интизомни, жисмоний камолотга эришиш, соёлибни мустаъкамлаш ва ижодий узоё умр кшриш учун курашда спорт меънатсеварлигини тарбиялашга ёрдам беради. Шзбек спортчилари юёри спорт ютуёлари ва жаёон рекордларини шрнатишда шзларининг жамоа бўлиб ва актив курашишлари орыали Ватанни ва спортини улуёлашлари, халқаро миёёсда Шзбекистон спортининг байро-ёини баланд тутишлари, шахспарастлик олдида таозим ёилмас-лик, камчиликларга мурасасиз бўлишлари, ёшларга спорт билан энди шуёуланувчиларга шз спорт тажрибаларини шрнатишлари керак.

Спортчини шзининг тарбиясиз тасаввур ёилиб бўлмаёди.

Шз-шзини тарбиялашга интилим, спортчининг етукли ишончга эга бўлганлиги, иродаси ва характеридан далолат беради. Шахсий тарбия ёуйидагиларни шз ичига олади:

1) шз-шзини тута билиш, ижобий ва салбий томонларни ажрата билиш, шз хатти-ҳаракатини таныидий баёолаш, шзи тшёрисида бошыаларнинг фикрига ёулоё солиш; 2) шз фаолияти ва хатти-ҳаракатларини таёил ёилишдан иборат.

Шахсий тарбия шз-шзини раёбатлантиришга, шз олдига мажбурият ёшйишга ёрдам беради. Шз-шзини энгиш шз имконият-ларига ишонч ёосил ёилдиради. Шз-шзини тарбиялаш шахсий хусусиятларига, маданиятига, ваётий тажрибаси ва бошыаларга боёлиб бўлади.

Психологик тайёргарлик. Жисмоний, техник, тактик ва функционал тайёрлаш жараёини бошыариш учун билим, малака ва тажриба зарур бўлади. Спортчининг руёий ёолатини бошыа-риш энг мураккаб ёисобланади.

Жисмоний ва техник тайёргарликлари бир хил бўлган спортчилар бир-биридан фикрлаш, сезиш, кузатиш ёислатлари билан фары

билишади, шунга кчрапсихологик тайёргарлик анча олдинроы бошланади. Энг аввало уни аъамияти аниъланади.

Мусобаъа бошланишида одам ъаяжонланади. Бу-«старт олд ъолат» бщлиб, психик ъолат шзгаради ва организмда вегетатив шзгариллар содир бщлади (пулрс, ёон босими ортади, энергия алмасуви кучаяди, ичак-ёурин фаолияти шзгаради, уйгу бузилади ва ь.к.). старт олди ъолати спортчининг малакасига, шз кучига ишониш даражасига, спортчини мусобаъадан ажратади-ган ваътга, унинг нерв фаолиятининг хусусиятига, тайёргарли-гига, унинг командасининг уюшыоблиги ва шзаро мослашувига боълиы бщлади.

Тренер спортчига шз иродасини курашга жалб билишига ёрдамлашуви зарур.

Мусобаъага яхши тайёрланиш учун икки ъолат билан курашил зарур: 1)бщлажак мусобаъага спортчининг бефары муносабати ва 2)мусобаъага катта аъамият бериб, унинг бщлажак таъдирини ъл биладигандек ыарашга йщл ыщймаслик. Бунда спортчига ыандай натижага эришилдан ыатой назар шз имко-ниятидан тщлиы фойдаланиш муъим эканлигига ишонтириш лозим.

Психологик тайёрлашда спортчининг шз кучига ортыгча ишониши салбий оыбатларга олиб келиши мумкин.

Психологик тайёрлаш ыатой индивидуаллаштирилган бщлиши керак. Тезкор кучи талаб ыилинадиган спорт турларида шта оыр, лекин ыисыа ваът давом этадиган шпр беришларга, чидамлилик талаб этиладиган спорт турларида эса, узоы ваът иродавий шпр бериш ва чарчашга бардош беришга тайёрлаш зарур бщлади.

Спортчини ьаддан ташыари руъий шпр беришлардан саылаш ва унга чуыур ва бир текис нафас олишни, музикани тинглаб ва ижро этишни, шз ичида ыщйиы айтиши, онгли равишда мускул-ларни бщшаштириш, аутоген чщкиш усулларини ыщллашни, мимика мускулларининг шпривилишини йщы билишни (кщзларни юмиб кулиш, бет ыисмларини уыалашны) шргатиш зарур.

Тайёргарлик кщришда мураккаб ыисмларига диъыатни жалб этишда идеомотор машы билиш яхши ярдам беради.

Фаъатгина кузатувчан, билишга интилган, кучли иродага эга бщлган, шз эмоцияларини бошыара оладиган спортчигина юксак спорт натижаларига эришади.

Фойдаланилган адабиётлар

Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривож-лантириш чора тadbирлари тўғрисида, Вазирлар маъкамасининг 1999 йил 27 майдаги 271-сонли бйарори.

Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш давлат дастури Концепцияси. Вазирлар маъкамасининг 1999 йил 27 майдаги бйарорига илова.

Каримов И.А. «Ўзбекистон келажаги буюк давлат» Т., Ўзбекистон, 1992.

Каримов И.А. «Биздан озод ва обод Ватан буюсин» Т., Ўзбекистон, 1994.

Каримов И.А. «Баркамол авлод орзуси», «Шаръ» нашриёт-матбаа концерни бош таъбирияти, Т., 1999.

Умумий шрта таолимнинг Давлат таолим стандарти ва шыву давстури, «Шаръ» нашриёт-матбаа концерни бош таъбирияти, Тошкент, 1999.

Абдумаликов Р., Юнусов Т.Т. ва бошбйалар. «Ўзбекистонда жисмоний тарбия таолимнинг ривожланиши», методик тавсиянома. Т., ЎзДЖТИ наш, 1992.

Саркизов-Сиразини И.Н. «Тансиъатлик – туман бойлик», Т., «Медицина», 1966.

Раджабов С.Р., «Педагогические исследования и пропаганда педагогических знаний», Т., «Шывутовчи», 1977.

Рихсиева О.А. «Абу Али Ибн Сино о роли физических упражнений в сохранении здоровья человека», Т., «Шывутовчи», 1982.

Кошбахтиев И.А. «Основы оздоровительной физкультуры молодежи», Т., 1994.

Турсунов У., «Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси», шыву бшккулланма, Бшшон, 1992.

Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси, дарслик, таржима, Т., «Шывутовчи», 1967.

Советская система физического воспитания., гл. ред., Г.И. Кукушкин, М., Фис, 1975

Основы методики физического воспитания школьников., Б.Н. Минаев, Б.М. Шивн., М., «Просвещение» 1989.

Теория и методика физического воспитания. I том, под. ред. А.Д. Новикова, Л.П. Матвеева, Фис, М., 1967.

Теория и методика физического воспитания. Изд. 2-е, исправленное и дополненное. Под. общ. ред. доктора пед. наук, профессора Л.П. Матвеев и профессора А.Д. Новикова. М., Фис, 1976.

Теория и методика физического воспитания. Учеб. пос-е. Под ред. Б.А. Ашмарина. М., "Просвещение", 1979.

Очерки по теории физической культуры. Под общ. ред. Л.П. Матвеева, М., ФиС, 1984.

Теория и методика физического воспитания. Учеб. пос-е. под ред. Б.М. Шияна, М., Просвещение, 1988.

Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Учебник для институтов. физ. культуры. М. ФиС, 1991.

Ф. Хшжаев, Т. Усманхшжаев. Бошланчи синфларда жисмоний тарбия, шйув ышлланма. Т., "Шйитувчи", 1996.

А. Абдуллаев. Жисмоний тарбия воситалари. Шйув ышллан-мас. Фарьона, 1999.

Керимов Ф.А. Спорт соъасидаги илмий таъдйиётлар. Т.. «Zar qalam». 2004.

WWW.UZDJTI.UZ

14-БОБ. ШЫҮВ ИШЛАРИНИ РЕЖАЛАШТИРИШ

Шыув ишларини самарадорлиги уни шыув йили давомида режали амалга оширишни таъазо этади.

Режалаштириш технологиясини тщъри ишлаб чийилиши самарадорликнинг муъим омилларида бири бщлиб белгиланган маъсад ва вазифаларни аниы ва пухта бажариш учун лозим бщлган имкониятларни яратади.

Амалий иш пайтида режалаштиришга эотибор сусайиши таолим тарбия жараёнида муваффаъиятсизлик манбаига айланади, шыутувчи ва шыувчиларнинг юзаки муносабатларига сабаб бщлади. Режалаштириш шыув дастурини ва ьамкасблари томонидан бошыа мактаблар учун тузилган тайёр шыув режасини щйламай щччириб олишдан иборат бщлган механик тарздаги канцелярия иши эмас. Шыутувчи щз иш фаолиятини ва тщплаган тажрибасини таъдил ыилиб, уни янги назарий ва амалий материаллар билан бойитиб, тщъри муноъазалар ыилишдан, янги шыув йилида вужудга келган шарт-шароитлардан келиб чыйиб, лозим бщлган щзгартиришлар билан щйитишнинг шыув йили учун янги лойиъасини тузишдан иборат бщлган фаолиятдир.

Режалаштириш учун шыутувчи олдиндан катта тайёргарлик кщради ва керакли зарур ахборотларни тщплайди. Бу маолумотлар шыув материалини тартибли щйитиш, ишнинг формаси ва воситаларини тщъри аниылашга ёрдам беради.

Режалаштиришдан олдин тщпланадиган маолумотлар тахминан ыууйидагича бщлиши мумкин:

1. Ыайси синфларда иш олиб бориладиган бщлса, шу синфларнинг шыув дастурини чуьур щрганиб чыйиш керак бщлади. Чунки айрим машыларнинг техникасини щйитиш бир неча синфларга таъисимланган бщлиши мумкин. Шунинг учун режа-лаштириш ьар бир синф учун жисмоний машы техникасининг аниы бщлагини щрганишни вазифа ыилиб ыщйиши керак. Бундан ташыари дастурни билиш шыув материалини синфдан-синфга бирин-кетин таъисимлашда хатога йщл ыщймаслик имкониятини яратади.

2. Машыулог иштирокчиларнинг таркиби, уларнинг соъ-лиьи, назарий билимдари, жисмоний ва техник тайёргар-ликларини щрганиш режалаштиришчи реаллигини оширувчи маолумотдир. Бу маолумотларни олиш учун режалаштирувчидан илгари тайёрланган ьужжатларни, тиббий кщрик вараъаларини, чоракли, йиллик ьисоботларни щрганиш лозим бщлади. Ыола-верса шыувчилар билан суъбатлар ьам кутилган натижани беради.

3. Мактабнинг жисмоний тарбия ва спорт бўйича спорт иншоотлари, анжомлари ва улардан фойдаланиш учун мавжуд шарт-шароитни ўзига олиш режалаштириш ишини самарадор-лигини оширади ва мавжуд муаммоларни ҳал қилиш чора-тадбирларини қўришга имконият яратди.

4. Мактаб дирекцияси ва педагогика жамоасининг жисмоний тарбияга маносабатини билиш учун мактабнинг жисмоний тарбиядан сифдан ташқари ишларнинг йиллик режаси ва мактаб директорининг умумий иш режаси билан танишиш.

5. Вилоят ва туманнинг ийлими, об-ҳавосини ўрганиш.

6. Вилоят ва туман спорт мусобабаларининг календар режаси билан танишиш ва шу аснода мактабнинг оммавий спорт ва соёломлаштириш ишларини режасини тузиш.

7. Жисмоний машъаларни вилоят ва тумандаги етакчи спорт турларини аниқлаш ва мавжуд иш шаклини жонлаштириш учун шўйтувчи томонидан мактабнинг ва шу ўдуд аъолисининг миллий спорт аносаларини ўрганиш режалаштиришда ўшўйилган маъсадни осон ҳал қилиш учун асосий маълумот ролини ўйнайди.

Режалаштиришга маълум технологик талаблар ўшўйлади.
Улар ўйидагилардан иборат.

1. Режалар Республика халқ таълими Вазирлиги ва бошқа бошқарув органларининг қарорлари, меъорий ўжжатлари ва қўрсатмаларининг мазмунига мос тузиши ҳамда уни ўзида ақс эттириши лозим. Давлат дастури материаллари асосида жисмоний тарбия тизимининг барча звеноларида жисмоний тарбия жараёни режалаштирилади. Барча тузилган режалар мамлакатимизда амалга ошириладиган жисмоний тарбиянинг умумий маъсади ва вазифаларига мос тузиши шарт ва Ўзбекистон халқ таълими Вазирлигининг услубий қўрсатмаларига асосида бўлиши керак.

2. Режалаштиришда жисмоний тарбия умумий ва услубий принципларга амал қилиши ва уларсиз режалаштириш жараёнидан қўзланган маъсадга эришиш ўйин бўлади. Шахсни ўр томонлама ривожлантириш, жисмоний тарбияни меънат ва ўрбий амалиёти билан боғлаш ва уни соёломлаштиришга йшнал-тирилиши режалаштиришнинг ўимматини оширади. Шунинг учун дарсни воситаларини танлашда соёбли ўрун фойдали, шуўуланувчиларни ўр томонлама ривожлантирадиган жисмоний тарбия воситаларини алоёида эотибор билан танлаб, машъу-лотларни иложи борича очий ўавода, табиий шароитда, ўруёш нури, ўаво ва сувдан табиатни соёломлаштирувчи қучлари тарзида самарали фойдаланишни режалаштиришни аъамияти беийёс.

3. Маъсадга йиқалтирилган ва истиёболли йиқалишга эга бўлган режа тузиш режалаштиришнинг асосий талабларидан бири деб саналиши керак. Маолум муддатга (дарсларга, чорак, йиллик) тузилган режалар олдинларига таяниши ва уларни давомийлигини шунда акс эттириши, бўлажак ишларга тайёр-лаши режалаштиришнинг асосий талабларидандир. Шундагина тасодифий, эпизодик дарсларга чек қўйилади, режада илгари сурилган тизимнинг истиёболи сари дадил одимланади.

4. Режани аниқ амалга ошириш имкониятига эга бўлиши, уни амалга оширувчини кучига ярашлилиги, мактабдаги шарт-шароит ўсубга олинганлиги, моддий техник база ва бошқа имкониятларни ўзиёқий ўсубга олинган бўлиши, шўитувчини шў имкониятларига реал баё бера билганлиги, шўув дастурида байд ўйлинган материалларни шўитишда эришилган силжишни кўра билди ва уни режалаштириш талабига риоё ўилиш.

5. Режалаштиришни конкретлиги, реаллиги шўитишни аниқ босыичларга бўлинганлиги, белгиланган топшириқлар ва уни ўал ўилиш танланган воситаларда намёён бўлишлиги, кўп сонли машылардан кераклигини танлаб режалаштира олиш орьали максимум педагогик натижага эришиш. Машыларни кетма-кет бажаришда «кучли таосирли машылар»ни содда машылардан олдин шўрганмаслик.

6. Режалаштиришни амалиётда жалвал, чизма шаклида кўргазмали ифодалашдек талаблар мавжуд.

Режалаштиришнинг технологияси бир неча бирин-кетин амалга ошириладиган операциялар сифатида тасаввур ўилиш мумкин бўлган шўитувчининг ижодий йиқалишлари ўоясини пайдо бўлиши, услубий саволларини ечимига принципал ёндошишдан бошланади. Бу аломатлар бўлажак мутахассисга талабага талабалик давридаё сингдирилади.

14.1. Жисмоний тарбиядан режалаштириш ўужатларининг ишлаш технологияси

Технология – ишлаб чыариш методлари ва жараёнларининг мажмуи деб таорифланади (С.И.Ожегов, Н.Ю.Шведова, 1994).

Педагогик технология – шўув-тарбиявий жараёнини олдиндан лойиқалаштиришда амалиётга тизимли ва аста-секинлик билан шўллалаш деб тушунилади.

Ўар бундай шўув тарбиявий жараёни ифодалаш айрим педагогик тизимни ифодалаш тарзи деб тасаввур ўилинади. Шўнга кўра, табиийки, педагогик технология моделр шаклидаги амалиётга шўлланиладиган педагогик тизимни маолум бир лойихасидир.

Педагогик технологиянинг ыайта ишланиш имконияти ва режалаштирилган самарадорликнинг бир бутунлиги, уни тизимлилиги ва уни тузилишига боълиы. Унда билим бериш жараёнининг самарадорлигини ошириш, шыувчиларга режалаштирилган билимларни бериш натижалари гарантияси маысад ыилиб ыщйилган ва унга эришиш амалга оширилади. *Педагогик технология структурасига жисмоний тарбиядан режалаштириш-нинг асосий ыужжатларини ишлаш киради,* улар:

1) жисмоний тарбиядан умумий иш режаси; 2) шыув-тарбия жараёнининг иллик режа жадвали; 3) ыар бир дарс учун мавзуларни таысимлаш режа жадвали (ыар бир дарс учун ёки мавзулар бщйича) чораклар ёки дастурнинг бщдмилари бщйича; 4) дарснинг конспекти-режаси. Ыайд ыилинган режалар мантиыан ва мазмунан щзaro бир-бири билан боълиы. Ыар бири навбати билан нисбатан хусусий характердаги ыужжат бщлиб, олдингисига мувофылаштирилади. Шунга ыарамай ыар бир ыужжатни режалаштириш тизимида щзини аыамиятли щрин бщлиб, алоъида функцияни бажаради.

Хулоса ыилганимызда, белгиланган контингентга мщлжаллаб режалаштиришнинг асосий ыужжатлари шыув-тарбия жараёнини ташкиллаш, унга воситалар ва шыитиш методикасини оптимал вариантларини танлашга хизмат ыилиши керак.

Жисмоний тарбия соъаси бщйича шыитувчи томонидан ишланадиган режалаштириш ыужжатлари махсус, давлат таолим муассасалари томонидан тавсия ыилинган.

Ыужжатлар – намунавий шыув режаси ва давлат таолим стандарти асосида тузилиши белгилаб ыщйилади. Шыув режаси маолум ёшдагилар учун ыайси шыув фанлари шыитилишини ыайд ыилса, давлат таолим стандартида шу фанлар бщйича шыувчига шыитилиши лозим бщдган шыув материали тавсия ыилинади ва ыатийан белгиланади. Жисмоний тарбия фани асосий фан тарзида таолим тизимининг барча шыув муассасаларида мажбуран шыитиладиган шыув фани ыисобланади.

**

Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси курсини щрганаётиб, енгил атлетика, гимнастика, спорт щйинлари ва шыув дастуридаги бошыа бщдмиларнинг хусусий методикаси ыамда шыитувчиларнинг амалий фаолиятини амалиёт пайтида кузатиб, талаба щзлаштириб олаётган билим ва амалий малака ва кщникмаларини щзининг щлчовига солиб бщлажак фаолиятида ыандай фойдаланиш лозимлигини тасаввур ыилиб кщради ва щзининг мустаыил фикрига эга бщлади.

Шытувчида келгуси шыув йили ишлари бояси шз шахсий тажрибаси, бошыа шыутувчиларнинг педагогик фаолитини кузатиш, шз устида ишлаш жараёнида ташкил топади. Бу шароитда шз мутахассислигига тшыри келадиган фан шыутувчилар тажрибасига таяниб ыолмасдан, бошыа фан шыутувчилари тажрибасидан ым фойдланиш маысадга мувофиы бщлади. Сшнг бу боя ишнинг аниы шароитлари, шыутувчиларнинг тайёргарлик даражаси билан таыыосланади ва бунда бир неча шзгаршлар, ыисыартиришлар ёки тшддиришлар юз бериши мумкин. ана шундан сшнгина, ишнинг аниы маысади вужудга келад, бунда шыувчиларни ым назарий, ым жисмоний ва техник тайёргарлик ыолатлари даражаси ыисобга олинади. Исталган натижага эришиш учун бир ыатор аниы вазифалар белгиланадики, бунда лозим бщлган назарий билимларга эга бщлинади, мактаб дастурида шзда тутылган жисмоний машылар орыали тарбия жараёни йшга ыщйилади. Демак режалаштиришнинг технологик операцияси деб шыитиш ва тарбиялашнинг аниы вазифаларини навбатма-навбат ышя билиш тушунилади.

Айрим топшириыларни бажарыш учун шыутувчи шыувчиларга педагогик таосир штказиш тизимини аныылайди. Методлар ва иш шароити шу воситалар таркибига киради. Бу операциялар ым илгаргисидай шыувчиларнинг актив иштирокида ым бажарилиши мумкин. Бунда жисмоний тарбия жараёнининг тшыри ташкил ыилинишига ыалаыит берадиган ноыулай факторларни ыисобга олиш зарурати мавжуд. Шунинг учун педагогик жараённинг тури ва уни ыандай бораётганлигини текшириб бориш учун алоыида ажратиб олинган экспресс тестлар ёрдамида этапма-этап назорат ыилиш тизими ташкил ыилинади. Агар ыр этап бщйича олинган ыисоб натижаси режалаштирганига яын ёки тшыри келса барча операциялар тшыри режалаштирилган деб хулоса чыыариш мумкин. Агар назорат натижалари режалаштирилгандан анча фары ыилса, режалаштириш технологиясида хатолар мавжудлиги ва уларни учта звенодан ыидириш тавсия ыилинади. Биринчидан барча ноыулай факторлар ыисобга олинган олинмаганлиги, иккинчидан педагогик таосир тизими назорати ыандайлиги шрганилади, бу ерда ым хатолар топилмаса, педагогик вазифаларнинг ыаыыонийлиги баыоланади.

Агар хатолар биринчи звенода эканлиги аниыланса ва шыутувчи айнан шу хатолар натижаларини юзага чыымаганлигига сабабчи деб ишонса, бунда керакли тадбирлар ыабул ыилиниб, бошыа звенолар текширилмайди. Шыутувчи фаолиятининг биринчи йилларида, барча ёш шыутувчиларнинг иш фаолиятларида айнан шу холлар юз берадики режалаштириш технологияси операцияларида эотиборсизлик, хатолар

содир бшлади. Албатта булар барчаси иш натижаларига ё ижобий ё салбий таосир этмай ёолмайди. Шунинг учун барча ёш шыитувчилар шз фаолиятларини тизимли таълил ёилиб боришлари, шзларига нисбатан ёаттиы ёшл ёакам бшлишлари керак бшлади. Булар шз навбатига келгуси ютуыларга заминдир.

Режалаштиришнинг шакллари махсус илмий, шыув ва услубий адабиётларда турлича. Ёозирги кунда русий забон олимлар Б.А.Ашмарин, Л.П.Матвееа ва бошыаларнинг шыув ишларини режалаштириш технологиясидан амалиётда кшпроы фойдаланилади.

14.2.Жисмоний тарбиядан умумий иш режа

Жисмоний тарбиядан умумий иш режаси шыув муассасасининг иш режасини таркибий ёисми ёисобланади. Уни мактаб физкултура шыитувчиси, мактаб директорининг шринбосарлари, мактаб врач, ташкилий ишлар бшйича маосул шыитувчилар иштирокида тузилиб, педагогик кенгаш муёкамасидан штказилади. Режа шзида ёуйидагиларни мужассамлаштириш лозим: 1)ташкилий ишлар; 2)шыув ишлари; 3)шыув-кун таркибидаги физкултура соёломлаштириш ишлари; 4)дарсдан ташыари ваытдаги оммавий-физкултура ва спорт ишлари; 5)тарыйбот-ташвиёот ишлари; 6)тиббий назорат ва тиббий-санитария текшируви; 7)хшжалик ишлари.

Умумий иш режасининг тадбирлари шундай тузилиши лозимки улар мактабнинг ёки ёудуддаги соёа бшйича тадбирлар билан бир ваытга тушиб ёолмаслиги, шунинг учун у админстрация муёкамасидан штказилиши шарт ёилиб ёшйилган. Тадбирлар бир маротабали бшлмай аноанавий, тизимли бшлиши соёа бшйича белгиланган самарани бериши амалиётда исботланган. Тавсия ёилинган режа тахминий, уни ёар бир мактаб ёки шыув муассасаси шз шароитидан келиб чыиыб тузиши тавсия ёилинади.

Мактаб пед.кен.
муёкама ёилинган
200_ август1-баённома

Умумий таёлим мактабининг 200_/200_ шыув йили учун жисмоний тарбиядан тахминий умумий иш режаси

№	Бажариладиган ишлар мазмуни	Ўтказиш муддати	Бажариш учун маосул
	I.Ташкилий ишлар		
1	Жисмоний тарбия ишларининг ўзгаришларини тузиш ва уни тасдиқлаш: а)Йиллик режа-жадваллар б)Ҳар бир дарс учун ишчи режалар I-чорак II-чорак III-чорак IV-чорак	август август октябр декабр март	Физикларга ўқитувчилар
2	Педагогика кенгашида дарсгача гимнастика физикларга даъватлари ва уюштирилган танаффусларни ўтказиш тартибини муҳофизат қилиш.	август	Администрация физикларга ўқитувчилар
3	Бошланғич синф ўқитувчилари учун шўъба кўни тартибда физикларга соҳнадашқилиш тадбирларини ташкиллаш. синфдан ташқари ишларни кичик мактаб ёшидагилар билан ўтказиш масалаларига оид семинарлар ташкиллаш.	август	Физикларга ўқитувчилари, директор ширинбосари, бошланғич синфлар учун директорлари муовини
4	Ҳар бир синф учун дарсгача гимнастика ва танаффусдаги шўъбаларни ўтказишга жўя ажратиш.	август	Физикларга ўқитувчилар
5	Синфларда шўъбачили кўни режими, дарсгача гимнастика, танаффусдаги шўъбаларни ўтказиш тартиб-ўйини	10 сентябрда 235	Синф раъбарлари

14.3. Жисмоний тарбиядан шыув жараёнининг йиллик режа-жадвали

Режа жадвалнинг асосида шыув материалини шыув йилининг чораклари учун маъсадли таъсимилаш ётади.

Йиллик режа жадвал тузишда, давлат таълим стандарти таркибидаги жисмоний тарбия дастуридан фойдаланилади. Унда мактаб ёшидагиларнинг индивидуал хусусиятлари ёсобога олинган ёлда инсон жисми маданиятига оид шыув материали мужассамлаштирилган. Шыув жараёнининг жисмоний тарбиядаги режа-жадвал орнали умумтаълим мактабида дастур бщдимлари материалини шыитишнинг кетма-кетлиги, ёафтама-ёафта, ойма-ой, шыув йилининг фасилари, йилими шароитини ёсобога олиб шыув чоракларига таъсимланади. албатта мактабнинг моддий-спорт базаси, спорт анжомлари ва жиёозларининг сони, сифати ёсобога олиниши шарт.

Ўзбекистон шароитида йил фасллари шароити ёсобога олиниб шыитиш жараёни ёуйидаги этапларга ажратилади:

1)кузги (Iчорак), 2) кузги-йишки (II чорак), 3)йишки (III чорак), 4)баъорги-ёзги (IVчорак).

Ёар бир этапда умумий жисмоний тайёргарликнинг маолум вазифалари ёал ёилинади ва мувофиқ воситалардан фойдаланилади. Хусусан фасллар оралиёида (иккинчи этап)га дарсларда гимнастика материалини (асосий восита сифатида ва шыинлар (ёщшимча восита сифатида) шыитиш режалаштириш амалиётда кщпроё учрайди.

Машъулотларнинг мазмуни ёар бир этапда олдинги этап дарслари ва шзидан кейинги этапнинг дарслари билан органик бир бщлиши, боёланиши лозим. Шунинг учун материали бир предметдан иборат бщлган дарслардан фойдаланиш билан чекланмай, иложи борича комплексли усул, бир дарсни ёки ваётни шзида жисмоний тайёргарликни бир неча хил воситаларидан фойдаланишни амалий аъамияти катта. Албатта, асосий ваётни шу этап учун «бош» ёсоболанган (машини) материални штиш учун сарфлаш лозим. Машъулот мазмунларининг энг муъими, шыувчиларнинг жисмоний сифатларини узлуксиз ривожлантиради ва ёугуриш, сакраш, улоётириш ва бошыа ёатор табиий ёаракатларни такомиллаштиради.

Шыув нормаларини ёабул ёилиш этапларни охирларига режалаштирилади, фаёат такрорий топшириш учун заёира ваёт ёюлдириш лозим бщлади.

Йиллик шыув режа-жадвали икки кщринишда бщлиши мумкин: жисмоний тарбия дастурини асосий бщдимларини шз ичига олган йирик

таркибли блоклар тарзида ёки дастур материални шъув йилини дарсларига аниы таъсимлаб сочиб юбориш тарзида тузилади. Материални шълаштириб олишга ажратилган ваът икки хил усулда режалаштирилади.

Маъшъларни баъжариш учун аниы ваът кшрсатилиб ёзилади ёки ваътни шрнига символика (белги ёки бошья аломат) билан белгилаб шъйилади.

Жисмоний тарбия дастури материални йиллик шъув режа-жадвали вариантларидан бири расмда ифодаланган.

Шъув ишларининг йиллик режа-жадвали 6 устунга ажратилган бщлиб, уни биринчи устунда ДТС даги жисмоний тарбия дастурининг бщлимлари, иккинчи устунда дастур бщлимлари бщйича ташкилланадиган дарслари сони, 3-4-5-6 устунларида йиллик 68 та жисмоний тарбия дарсларининг чоракларга таъсимланиши байд билинади.

Жисмоний тарбиядан 5-синфлар учун йиллик режа-жадвал

г	Дастурнинг шъув материали	оати	1-чорак															
	Назарий материал																	
	Енгил атлетика	0																
	Спорт шъин.(баскет)	0																
а	Гимнастик	4																
	Футбол	2																
	Ъаракатли шъин.																	

г	Дастурнинг шъув материали	оати	3-чорак															
	Назарий материал																	

вазифалар аниби ыилиб кшрсатилади ва у дастур бщлими учун ажратилган талаблар, уйга вазифа сифатида тавсия ыилинади.

Режа-жадвалнинг щыувчилар учун талаблар ва уйга вазифа бщлими материали дарс учун танланган мавзуларга мослаб, щша мавзуни щыитиб бщлингандан сщнг, уйга вазифа дарсида таысимланиши ва уни бажарилишининг назорати щыитувчи ва щыувчининг ота-онаси томонидан олиб борилиши шарт. Берилган жисмоний топщирини ва уни бажарилиши ота-оналар мажлиси, синф мажлиси, синф раъбари томонидан назоратга олинишининг аъамияти каттадир. Режада вазифанинг берилиши икки кщринищда ифодаланеди:

а)щтилган мавзу (машы техникаси)ни «щзлаштириш», «мустаъкамлаш», «такомиллаштириш» деб айнан мавзуга оид вазифа тарзида;

б)дарсдаги мавзуни айнан щзини уйда такрорлаш имконияти йщы бщлган вазифа бщлса, вазифа дасрдаги машыларни бажарищда иштирок этган мускуллар гуруъи учун асосий машыга бутунлай щхшамайдиган машылар тарзида алмаштирилиб тавсия ыилиниши мумкин.

Мавзуларни дарсларга танлаб таысимлаш режа-жадвали щз мазмунига ыуйидагиларни олади.

1.Дарснинг тузилишини эотиборга олиб белгиланган дарс учун уларни кетма-кетлигини ыисобга олиш, мавзу танлаш. Аввалига саф машылари, умумий ривожлантирувчи машылар, керак бщлса ыаракатли щйинлар организмни катта юкламага таъёрлаш маысадида, сщнг дарснинг асосий ыисми учун материал, акунлов ыисми учун материал режалаштирилади.

2.Дарснинг асосий ыисмида щыитиладиган материал дастурининг айнан шу синфи учун кщникма ва малакалар деб аталган щыув материалидан танланиши лозим. Чунки асосий ыисмда щыувчилар бир неча щыув гуруъларига бщлинади ёки щыувчилар фаолиятини ташкиллаш методларидан ыайсиниси ёки бир нечасида бир варакайига фойдаланишни назарда тутсак асосий ыисмида 3 дан 6 тагача мавзуни щыитишга тщъри келади. Шунга кщра танланган материал щыувчини бир неча жисмоний ёки ыаракат сифатини ривожлантиришни назарда тутуди ва мавзулар сони кщп бщлиши мумкин.

3.Мавзуларни танлаб дарсларга таысимлаш режа-жадвалининг асосий услубий хусусияти шундаки, дасрда мавзуга ыщйилаётган педагогик вазифалар жисмоний тарбия таолимининг этаплари (таништириш, щзлаштириш, мустаъкамлаш ва такомиллаштириш)ни щз ичига олиши шарт. Шундагина, щыитилаётган ыаракат фаолиятини щыувчида бажара олиши (уддалаши), уни малакага, сщнг кщникмага айланишига замин яратади. Демак, жисмоний тарбия дарси мавзуси

мавзуларни щыитиш режа жадвалида бир неча дарсда кетма-кет (ъаракат техникасини осон ыийинлигига ыараб) такрорланиши мумкин.

Жисмоний тарбия дарси ва унда щыитилиши лозим бщлган мавзулар сони, уни щыитиш умум таолим мактабида щыитиладиган бошыа фанлардан щзининг хусусий томони билан фарыланади. Бу фары фан учун ажратилган дарслар сони ва унда щыитилиши учун режалаштирилган мавзулар билан боълиы.

Масалан, физика, математика, табиёт фанларида щыув йили учун ажратилган соатлар (дарслар сони) билан унда щыитиладиган мавзуларнинг сони бир хил. Жисмоний тарбияда эса ундай эмас. Чунки жисмоний тарбия фани бщйича назарий билим бериш билан унда жисмоний тарбия ыилиш жараёни жисмоний сифатлардан куч, чидамлилик, чаъыонлик, тезкорлик, мускуллар эластиклиги ва бщынлар ыаракатчанлигини ривожлан-тириш ёки ыаракат техникасини щзлаштириш назарда тутилади. Шунга кщра жисмоний тарбия фани учун йиллик щыув режада ажратилган 68 та дарсга 80-90 та мавзу, айрим синфларда эса мавзулар сони 150 тагача бориши мумкин.

Шунинг учун дарсга мавзу таъсимлаш ва уни ыар бир дарс учун танлашнинг аъамияти муъим. Шунинг учун мавзуларни танлаш ва дарсларга таъсимлаш режа жадвалини тузиш талаби табиий. Ыатор щыув ыщлланма ва дарсларда ыайд ыилинган режа «Дастур бщлимларининг мавзуларини щыитиш режа-жадвали», «Женгайтирилган мавзулар режа-жадвали», «Мавзуларни чоракларга таъсимлаш режа-жадвали» деб турлича номланади.

14.5.Жисмоний тарбиядан дарснинг ишчи режаси

Ишчи режа мавзуларни дарсларга таъсимлаш режа жадвали асосида тузилиб, ундан щыув чоракларида щыитиладиган щыув материални ыар бир дарснинг тайёрлов асосий ва якунлов ыисмларида нимани щыитиш кераклиги режалаштирилади.

«ТАСДИЫЛАЙМАН»

Илмий бщдим мудири

К.Эргашев

« _____ »

Жисмоний тарбия 6-синф дарсларининг ишчи режаси

Дарс-нинг№	Тайёрлов мазмуни	ыисми	Асосий ыисми мазмуни	ыис
1	2		3	
	Сафлаш, щыувчи сонини аниылаш, рапорт		Акробатика: а) _____ б) _____	саф.

40	Ёабул ёилиш, саломлашиш шыувчиларни дарсга тайёргарлигини аниылаш, саф машылари, БМРМ, тайёрлов ва йщдланма берувчи машылар.	в) _____ Осил.таян: а) _____ б) _____ в) _____ Мувозанат саылаш а) _____ б) _____ в) _____	Ёол пас маш яку вази Ёол жой
41	ва ёоказо		

Ишчи режа ёар бир шыув чораги учун ёки жисмоний тарбия дастурининг ёар бир бщлими учун алоёида тузилиши мумкин. Мактабдаги ёар бир дарснинг ишчи режаси икки ёисмга эга: режага тушунтириш хати ва режанинг мазмуни.

Тушунтириш хатида шу чорак учун параллел синфлар шыувчилар билан ёал ёилинадиган аниы вазифалар тушунарли ёилиб ифодаланади, янги щзлаштириладиган асосий материални ёажми белгиланади, ёщшимча тарзида такомиллаштириладиган ёки мустаёкамлайдиган такрорий материал кщрсатилади. Шыув чорагининг машёулотларини ташкиллашнинг хусусий томонлари очилади; чорак учун назорат нормалари ва талаблар белгиланади.

Ишчи режада дастурдаги щзлаштириладиган асосий мавзулар ва уларни щзлаштиришдаги мувофиылик, кетма-кетлик, аста-секинлик билан ёийинлаштира бориш (дарсдан дарсга) эотиборга олиниб шунга риоя ёилинади.

Жисмоний юкни (ёажми ва интенсивлиги) ёам машёулотдан машёулотга асте-секинлик билан оширилади.

Юёоридагилардан ташыари ёар бир дарсда жисмоний тарбиянинг назарий материални щыитиш учун ваыт ажратилади.

Айнан шу дарсда билим асослари ёанча щыитилиши лозимлиги амалий материалга ёараб режалаштирилади. Масалан, ёаракат фаолиятига щргатиш режалаштирилган бщлса, унда щзлаштириляётган машыни техникаси ёаыидаги билимлар, шу жисмоний машыни

организмга таосири, уни бажаришдаги ʻавфсизликни таоминлашга оид маолумотлар берилиши лозим бўлади.

Ишчи режани ишлашда ʻуйидаги методик тавсияномаларга риоя ʻилишга тʻҳри келади.

1)машини тузилиши нуьтаи назаридан ʻийинлигини ʻисобга олиб шьувчиларни уни шзлаштиришга тайёрлаш;

2)аниы ʻаракат фаолиятининг техникасини шьитишни бир ʻки бир неча аралаш машьулотларда узлуксиз, танаффусларсиз шьитиш диьыятни фаьят шу ʻаракатга ьаратиш;

3)щьув жараёнини шундай тузиш лозимки, унда малакани ижобий штиши (кшчиши) эффектидан максимал фойдаланишга тикон яралсин.

Талаб даражасидаги илмий асосда ишланган ишчи режа шьув жараёнини усулий таоминлашдек функцияни тўла бажарсин.

Ишчи режалар жадвал ʻки матн шаклида тузилади. Графика тарзидаги режа содаллаштирилган характерга эга бўлади. Унда ажратилади: «Бшлимлар ва машьулотнинг мазмуни» (бшлимлар бшйича машьлар ʻзилади); «Бшлим материалини штиш учун соатлар сони» ва «Шьув ʻафталарига шзлаштириладиган материални таьсимлаш («+» ʻки дарс вазифаларини бош ʻарфлари «Т», «Ш», «М», «Тк» билан белгиланади).

Матн тарзидаги режа мазмуноы чунки унда фаьят мазмун ифодаланмай, машьулотлар тизимидаги шьитиш методлари, режалаштирилган тренировка юкламаси ва уни аста-секинлик билан ошириш очиб берилади. Матн тарзидаги кшпроы тарьалган ишчи режа шз ичига ʻуйидагиларни олади: дарс номери, дарсинг асосий вазифаларини маолум формада ифодалаш, шьитиш ва тренировка мазмуни ʻаьида, уни юкламасини ʻажми ва интенсивлигини кшрсатиш билан эркаклар ва аёлларга дифференциялаб ьисьаьча ʻзувлар.

Мисол сифатида ишч режасининг ьатор вариантларини тавсия ьилганмиз.

Биринчи чоракнинг ишчи режасига мувофиы таолимни ʻар бир дарснинг таолими вазифасини кшриб чыьамиз.

Биринчи чоракнинг 18 та дарси учун ʻар бир дарснинг тахминий вазифалари:

1-дарс. 1.Эрталабки гигиеник гимнастика (ЭГГ) комплекси билан таништириш. 2. Спорт майдонидаги дарслада (югуриш, сакраш, улоьтириш, тшсьилардан ошиш) техникаси ʻавфсизлиги ʻаьида суьбат штказиш. 3.Бир ьшлга таяниб старт олишни мутаьил ва паст стартни шргатиш (ьолатини). 4. 2 минутли югуриш орыали чидамлиликни ривожлантириш. 5. Уч кураши бшйича назорат.

2-дарс. 1.Бир ышлга таяниб старт олиш техникасини ыайтариш. 2.Паст старт техникасини щзлаштиришни давом эттириш (мустаъкамлаш). 3.Тезлик ыаракати тайёргарлиги даражасининг назорати (30м.га юьюри старт олиб югуриш)ни щтказиш. 4. 3 минутли югуриш ичида 100 м.га кескин югуриш.

3-дарс. 1.Паст старт техникасини такомиллаштириш. 2.Жойидан узунликга сакраш ыаракати тайёргарлиги даражасини текшириш. 3. «Оёьларни букиш» усули билан узунликка сакрашни таништириш ва щзлаштириш. 4.Тщрт минутли югуришда 50-60м.га икки мартабалаб тез югуришни такрорлаш.

4-дарс. 1.Баланд старт билан 30 м. югуришни щзлаштирилганлигини назоратини щтказиш. 2.Узунликга сакраш техникасини мустаъкамлаш (танага тезлик берш ва депсиниш). 3.Теннис тщпини 4-5 ыадамлаб югуриш билан улоьтиришни таништириш ва щзлаштириш. 4.Иккита 50-60 м.ли кескин югуриш билан 5 минутли югуриш.

5-дарс. 1.Паст стартдан 60 м.га югуришни щзлаштиришни текшириш. 2.Югуриб узунликга сакраш техникасини такомиллаштириш. 3.Теннис тщпини улоьтиришда югуриш техникасини такомиллаштириш. 4. 5 минутли югуриш таркибида 60 м.ли иккита кескин югуришни бажариш.

6-дарс. 1.Югуриш билан узунликга сакрашни щзлаштирилишини текшириш. 2.Югуриш билан теннис тщпини улоьтириш техникасини такомиллаштириш. 3.7минут давомида югуришни оральида 50-60 м.га икки-уч марта кескин югуриш.

7-дарс. 1.Ыаракат координацияси ва чаьыонликни ривожлантириш маьсадида 4-5 та тщоньни ошиб щтиш. 2.Югуриб тщпни узоьыа улоьтиришни щзлаштирилганлигини ыисобини олиш. 3.8 минутли югуришни ташкиллаш.

8-дарс. 1. Турли хил тщсиьлардан ошиш (щтиш) техникасини такомиллаштириш давом эттириш. 2. Щыувчиларни иккига бщлиб (ыизлар ва болалар) 1500 ва 1000 м.га ваьтга югуришни щтказиш. 3.Югуришдан бщш гуруьда «Минивoleyбол» щтказиш.

9-дарс. 1. Асосий мускул гуруьларини мустаъкамлаш учун жуфт-жуфт бщлиб, ыарама-ыаршилик кщрсатиш машыларини бажариш. 2.Баскетболдаги тщпни илиб олиш ва узатиш машылари техникасини такрорлаш. 3.Тщпни тез узатиш техникасини жойда турган ыолда, жойини щзгартириб, уч кишидан бщлиб туриб такомиллаштириш. 4.Тщпни олиб юриш ва узатиш билан щйин щтказиш.

10-дарс. Олдин щтказилган 9-дарсни мазмунини такрорлаш, щыитилган материал бщйича танлов билан айрим щыувчиларни баьолаш.

11-дарс. 1.Гимнастика арымчоъи билан бажариладиган машылар комплексини шрганиш, ЮБЧси ва нафас частотасини текшириш. 2.Баскетбол тцпи билан илгари шрганган машыларини такомиллаштириш, шзлаштирилган материал бщйича бир неча кишини баъолаш. 3.Тцпни олиб юриш ва узатиш элементлари билан эстафета шказиш.

12-дарс. 1.Гимнастика арымчиси билан шрганган машыларни мустаъкамлаш. 2.Юриб ва югуриб бир ышл билан тцпни олиб юриш техникасини такрорлаш. 3.Корзинага тцпни олиб юриб ташлашни шргатиш. 4.Тцпни олиб юриш ва корзинага ташлаш элементлари билан шйин. 5.Назорат машыи (НМ)-жойидан узунликга сакран.

13-дарс. 1.12-дарс мазмунини такрорлаш. 2.Шзлаштирилган материал бщйича ЖБ.лаш (бир нечасини).

14-дарс. 1.Бир, икки кг.гли тцлдирма тцплар билан машылар комплексини шргатиш. 2.Машы техникасини бажариш (12-дарсники)ни такомиллаштириш. 3.Соддалаштирилган ыида билан 3x3 бщлиб ымоя ва ыужум вазифаларини ыщйиб шйнаш.

15-дарс. 1.Тцлдирма тцплар билан бажариладиган машы комплексини бажариш темпи ва такрорлаш сониниг ошириш билан бажариш. 2.Соддалаштирилган ыида билан 3x3 бщлиниб шйнашни такрорлаш.

16-дарс. 1.Тцлдирма тцплар билан машы бажариш бщйича билимларини мустаъкамлаш. 2.Турникда тортилиш бщйича тренировка штказиш. 3.3x3 ёки 4x4 бщлиб соддалаштирилган шйин ыиодаси билан шйин штказиш. 4.Илиб олиш ёки узатиш бщйича НМ (назорат машыи).

17-дарс. 1.Эрталабки гимнастика типигаги машы комплексини шрганиш. 2.Тортилиш бщйича тренировка штказиш. 3.»Отиш» шйинини шйнаш.

18-дарс. 1.Тортилиш бщйича жисмоний назорат. 2. I чорак учун баъоларни эолон ыилиш. 3 ыаракатли шйин.

(И.И.Должиков. 1997)

3-вариант

VI синфлар учун щыув йилининг

I чораги учун ишчи режа

Щыув материали	1	2	3	4	5	6
Билим асослари Тщсиылардан ошиш (щтиш)да ъавфсизлик ьоидалари. Эргалабки гимнастика (ЭГГ)нинг янги комплекси мазмуни						
Саф IV синфда щтилганларни такрорлаш						
Саф ыадами						
УРМ Югуриш билан махсус машылар						
Сакрашлар билан махсус 50м.ли йщлакда бажариладиган эстафеталар						
Тщсиыларни ошиб щтиш (45 та тщсиы)						
Баршилик кщрсатиш билан жуфт бщлиб гимнастика кщрсатиш билан жуфт бщлиб						

Гимнастика арьамчилари билан						
Тщлдирма тщп (гантел)лар билан зарядка типигади						
Енгил атлетика Бир ыщлга таяниб старт олиш (такрорлаш) паст старт						
Паст стартдан 60 м.га югуриш						
Югуриб узуникга сакраш						
Тщрт-беш ыадам ыилиб теннис тщпини (150гр) улоьтириш						
Щзгармас темп билан югуриш						
Баскетбол Тщпни ыабул ыилиш ва узатиш						
Уч киши бщлиб турган жойини щзгартириб тщп узатиш						
Юриб ва югуриб (тщьрига) тщп узатиш						
Тщпни олиб юриб корзинаса ташлаш						
2x3, 4x4 бщлиб содалаштирилган ыоида билан щйнаш						
Щйинлар Тщсиылар оша						

эстафеталар							
Жисмлар билан эстафеталар							
Баскетбол элементлари билан эстафеталар							
Бир-бирига отиш							
<i>Баракат тайёргарлигини назорати</i>							
Юьори стартдан 30м.га югуриш							
Узунликга турган жойидан сакраш							
Перекладинада тортилиш							
<i>Текишириш машылари</i>							
Югуриш- 60м.га							
Тщп улоьтириш (150гр. югуриб)							
Узунликга югуриб туриб сакраш							
Югуриш- 1500м.га							
Перекладинада тортилиш							
Щьил болалар баланд турникда							
Биз болалар паст турникда							

Шартли белгилар:

(+) белгиси материалдан дарсда фойдаланиш кераклигини билдиради.

У – ʔаракат фаолиятини бевосита ʔыитувчи назорати остида ʔзлаштириш.

М – ʔаракат фаолиятини мустаʔкамлаш.

Тк – ʔаракат фаолиятини такомиллаштириш.

Н – ʔыув дастуридаги билимлар, малака ва кичикмадар, тест бʔйича назорат кʔрсатгичларини ʔисобга олиш. «Жисмоний маданият» предметини ʔыитилиши

V синфнинг II чораги учун иш режаси

дарслар	ваьти	душанба	сешанба	чоршанба
			F	

Ишчи режанинг тушунтириш хаги

«Жисмоний маданият» предметини V синфларнинг II чорагида ʔыйтиш ишчи режаси умумий таолим мактаблари учун маолум дастур асосида тузилган. II чорадаги ишчи режада жисмоний тарбиянинг ʔуйидаги вазифаларини ʔал ʔилиш назарда тутилади:

1) V синф ʔыувчиларини соьлигини янада мустаʔкамлаш ва жисмоний тайёргарлигини ошириш. Жисмоний машьларнинг ʔар томонлама таосири орыали улар организминини муьим функционал тизимларини ривожлантиришга таосир этиш, аоссий жисмоний сифатларини тарбиялаш;

2) дастурнинг «Акробатика асослари билан гимнастика» бʔдлимининг базаси бʔцлган малакаларга ʔыйтиш ва «Баскетбол» спорт ʔийини техникаси билан бирламчи таништириш.

Ишчи режада кʔрсатилган вазифалар билан мувофиь II чоракнинг ʔар бир дарсига ʔыув материалнинг ʔуйидагилари тавсия ʔилинган:

1)ушбу чоракга режалаштирилган амалий турларнинг асосий билимлари;

2)саф машьлари;

3)умумий ривожлантирувчи жисмоний машьлар;

4)гимнастикадаги таяниб сакрашлар;

5)акробатиканинг асослари;

- 6) бревнодаги мувозанат саылаш машылары (ыызлар);
- 7) турли хил баландликдаги брусрядаги машылар (ыызлар);
- 8) паст брусрялардаги машылар;
- 9) турникда машылар (щыйл болалар);
- 10) жисмоний сифатларни ривожлантириш учун щийнлар ва махсус машылар.

Аслида ыозирги кун иш тажрибаси шуни кйрсатмондаки II чоракдаги дарсларни комплексли ташкиллаш маысадга мувофйи. Чунки Шзбекистоннинг иылим шароитида II чорак асосан спорт залидан ташыарида штказиладиган дарслар, уларда асосан энгил атлетика, спорт щийнлари, батба ва унга тайёргарлик бщйича материаллар режалаштирилиши маысадга мувофйи. Гимнастика материални чоракнинг охирги икки ыафтасига режалаштирилса (кутилган ёынгарчилик, совуы) хуллас кеч куз капризлари содир бщлса, машулотлар спорт залларига кщчирилади ва режа бузилмайди, таолимда кщзланган маысадга осон эришилади. Асосан югуриш, ыаракатли щийнлар, эстафеталар, баскетбол щийинининг элементларини режалаштириш тавсия этилади.

Барча дарсларнинг чигал ёзиш (дарсининг тайёрлов ыисми) машылари мазмунига давом этиш муддати узоз бщлмаган югуришлар, бунда асосий эотибор югуриш техникасига ыаратилади. Унда камчиликлар аниыланса щыйувчи томонидан лозим бщлган тузатишлар ыилинади. Умумий чидамлилини тарбиялаш учун тренировка воситаларини йщналтирилган кетма-кетликда ыщллаш маысадида I чорак (енгил атлетика-югуриш юкламаси) ва III чоракда (ыишки югуришлар)га ыатор дарсларда дарсининг асосий ыисмини охирга югуриш бщйича, тренировкалар (давомли югуришлар), шунингдек ыаракатли щийнлар ва эстафеталар режалаштирилади.

Биз тавсия ыилган тахминий иш режаларида гимнастикдан ыатор гимнастика комбинацияларни бажариш билан жорий зачетлар топшириш назарда тутилган. Бревнодаги машылар (ыызлар учун), акробатика машылари (болалар ва ыызлар), козелда таяниб щтириб депсиниш билан сакрашлар, эгилиш билан соскок (эгилиб сакраб тушишлар) бажаришлар (болалар ва ыызлар), канатга икки усул ыщллаб тирмашиб чиыишлар махсус режалаштирилади.

Биз 286 бетда 2-чоракнинг 22-дарсини тахминий мазмунини ёритдик. Шу йщсиндаги дарс мазмуни ваытдан мукаммал бойдаланишнинг имконини беради ва ыар бир дарс учун ёзилади.

II чорак учун дарсларнинг мазмуни

22. Дарс.

1.Суббат «Гимнастика дарсларида шзини тутиш ёюидалари ва гимнастика снарядларида машы бажариш пайтидаги ьавфсизлик чоралари»;

2.Биттадан бщлиб колонага сафланиш, дистанция тушунчаси билан танишиш;

3.Саф ьадамини ва ьаракатда бщрилишларни шрганлиш;

4.Эрталабки гимнасика машыларини комплексини шрганлиш;

5.Гимнастика кщпригида сакрашларни, тиззага таяниб ьулиш учун (козелга) сакраш.

6.Таяниб штирган ьолдан эгилиб «соскок»ни аниб жойга тушиш билан бажариш.

7.Олдинга дщмбаловы ошишлар.

8.Орыага «перекат»ларни бажариш.

9.Гимнастика ходаси: юриш, оёьни кщтаргандан сщнг уни остида ьарсак уриш, эгилиб «соскок» ьулиш.

10.Кичик брусряга таяниб ьаракатланиш.

11.Оёьни елка кенглигида ьилиб брусряда горизонтал ётиб ьшллари букиш ва тщьрилаш.

12.30 сек давомида «скакалка» билан сакрашлар.

13. «Брюшной пресс» ва торьа мушаклар учун гимнастика гиламлари устида машылар.

2.Дарс... ва ьоказо.

Байд ьилинган дарс мазмунига шхшатиб шьув йилининг II ва ьолган чоракларидаги ьолган дарслари учун ишчи дастур ва иш режалари тузиш шьув жараёни ва ДТСдаги жисмоний тарбия дастури материалени шьитишга аниьлик киритади.

II чорак иш режасини мазмуни

	Шьув жараёни бщлимларининг мазмуни	Ч оракдаг и ьайтар иш лар сони	Таолим ва тарбия в
2		3	4

14.6.Режа-конспекти ва уни матнини тузиш усулияти

Режа-конспект ьар бир жисмоний тарбия дарсини режалаштиришнинг деталлаштирилган ьужжати бщлиб, шьув тарбия жараёнини оператив бошыариш учун хизмат ьилади.

Бар бир дарснинг самараси режа-конспекта ифодаланган мавзу ва уни вазифасини аниқ ыййилиши билан чамбарчас боълиқ.

Вазифани белгилашда бар бир дарснинг ишчи режасидаги мазмундан келиб чиқиш, олдинги дарснинг натижасини, янги материални шзлаштиришнинг осон ёки ыййинлигини, шунингдек шуъулланувчилар таркиби, уларнинг тайёргарлиги, машъулотни штказиш жойини шароитини ёсобога олишлозим бшлади.

Белгиланган вазифаларнинг сони шша даврда амалга ошириш мумкин ёки йшчилиги билан боълиқ. Дарснинг режа-конспектида унинг асосий ёсимида ёл ёилинадиган асосий ва хусусий вазифалар ифодаланади. Хусусиф вазифалар дарснинг бар бир ёсимидаги машъулар бшйича алоъида ифодаланиб, режа-конспектнинг алоъида устунига ёзиб ыййилади. Педагогик вазифалар иложи борича аниқ ифодаланиши зарурияти мавжуд бшлиб, уларни бир ёки бир неча дарслар рамкасида ёл ыйлиш имкони бшлиши ёсобога олиниши лозим.

Жисмоний тарбия дарсининг мазмунни давлат дастури ва чорак учун, маолум дарслар мажмуи учун ишланган мавзуларни таъсимлаш режа жадвалида ёки чоракларнинг иш режаларида белгилаб ыййилган бшлади.

Жисмоний тарбия дарсининг мазмунини яратишда:

- 1) дарснинг бар бир вазифасини ёл ыйлиш учун унинг воситалари ва усулиятларини олдиндан белгилаб олиш;
- 2) дарс учун зарурий жиъозларни ёсобога олиш;
- 3) бар бир вазифани ёл ыйлиш учун шыувчилар фаолиятини ташкиллаш усулиятининг устида ишлаш;
- 4) дарсда шыувчилар фаолиятини баъолаш критериясини белгилаб олиш зарур бшлади.

Бошланишига дарснинг режа-конспектини тузишда дарснинг асосий ёсими мазмунни, шнгра мувофиё ёлда тайёрлов ёсими ва охирида якунлов ёсимиининг мазмунлари ишлаб чиёилади.

Амалиётда режа-конспектини тузишни турлича вариантлари мавжуд. Мисол сифатида улардан бирини зотиборингизга ёвола ёиламиз.

Тавсия ёилинаётган кенгайтирилган конспект матни ёсобланади. Таърибага бой педагогиклар ва шз касбини яхши билимдонлари турли хилдаги конспектлардан фойдаланадилар. Биз тавсия ёилган конспектлар матни шулардан биридир.

-бетларда дарснинг тахминий режа-жадваллари берилган.

Жисмоний тарбиядан _____ синф ўқувчилари учун _____ дарснинг режа-конспект

Дарснинг мавзуси ва вазифалари:

1. _____
2. _____
3. _____

Ўтказиш жойи _____ ўтказиш муддати _____

Дарс ыисмлари	Хусусий вазифалар	Дарснинг мазмун	Юклама меоёри	Ташкилий- услугий кўрсатма
1 _____мин				
2 _____мин				
3 _____мин				

Керакли жиёозлар _____

Ўтказилиш ваъти ва жойи _____

Изюв: 1. Конспектнинг «Дарснинг ыисмлари» устунида раъам билан дарснинг ыисмлари (1-тайёрлов; 2-асосий; 3-якуллов) ва уларни давом этиш ваътининг минутлари кўрсатилади.

2. *Хусусий вазифалар* устунида эса шзлаштирилган ыаракат фаолиятини шзлаштириш ва такомиллаштириш бщйича вазифалар ёзилади, шунингдек мазмунга кира катта бщлмаган асосий материалга ышшимча вазифалар ыил ёзилади.

Хусусий вазифаларга мисоллар: Дарснинг тайёрлов ыисми: а) дарснинг вазифасини эълон ыилиш; б) алоъида сафланиш учун усулларини шргатиш; в) ыабби-ыоматни тщъри шаклланишига таосир ыилиш ва бошыалар. Дарснинг асосий ыисми: а) шуъулланувчиларда шзлаштириладиган фаолият ыаъида тасаввур ёсил ыилиш; б) ыаракат фаолиятини алоъида элементларини шргатиш (масалан, таяниб сакрашда-югуриш ва «кичрик» дан депсиниш); в) таяниб сакрашда юмшоъи ва туръун ерга тушиш; г) ыаракатли (спорт) шчинларининг асосий ыюидалари билан танишиш ва бошыалар.

3. *Дарснинг мазмуни* устунида дарснинг ыар бир ыисмида штказиладиган жисмоний машылар шз навбагида кетма-кет ёзилади. Умумий ривожлантирувчи машыларни ёзишда унинг дастлабки ёлати ва ыанча ыисобда бажарилиши ва ыар бир ыисобда нима ыилиниши ёзилади. Агарда асосий ыисмда гуруъли усулият ышлланса конспектда ыар бир

гурӯы учун машылар алоҳида ёзилади ва машыларни ыайси томонга ыараб щрин алмашигача кщрсатилади. Ёизлар ва болалар учун материал алоҳида берилган бщлса, улар ажратиб ёзилади.

4. «Юклама меоёри» устунида машыларни ыайтаришлар сони, уни бажариш учун сарфланадиган ваыт (минутлар билан), босиб щтиладиган масофа ва бошыалар ёзилади.

5. «Ташкилий-услужий щрсатмалар» устунида щыувчиларни ташкиллаш усуллари, машыларни бажариш усулиятлари, уларни бажаришга ыщйилган талаблар, шунингдек ыуйидаги тилда – «хатолар ыаыида сщзлаб бериш», «ъавфсизликни таоминлаш», «щйин ыоидасини эсга солиш»дек бошыа ёзувлар ыам ёзиб ыщйилади.

WWW.UZDJTI.UZ

15-БОБ. СПОРТ ТРЕНИРОВКАСИНИНГ АСОСЛАРИ

15.1. Умумий характеристикаси

Спорт тренировкаси педагогик ʼодиса бщлиб, машы ыилиш усулиятлари тизими ёрдамида бевосита юьори спорт натижа-ларига эришишга ыаратилган ва жисмоний тарбиянинг ихтисос-лашган жараёнидир. Шунн таокидлаш муьимки, спорт педаго-тика нуьтгаи назаридан бирдан-бир маьсад бщлмасдан, тарбия-лаш, соьломлаштириш ва ыаётга тайёрлашнинг воситасидир.

Спорт машьулотининг вазифалари: соьликни мустаькам-лаш ва маонавий тарбия талаблари, шахсни ыар томонлама гармоник ривожлантириш; спорт техникаси ва тактикасини эгаллаш; танланган спорт турига хос жисмоний, руьий ва иродавий сифатларни ривожлантириш, спорт гигиенаси ва шз-шзини назорат ыилиш соьасида амалий ва назарий билимларни эгаллашдан иборат. Спорт машьулоти давомида фаьат юьори маьоратинигина эгалламасдан, соьлигини мустаькамлаш, жисмо-ний сифатларини ривожлантириш, серунум меьнат ва ыимояси учун зарур бщлган ыаётгий зарурий малакаларни эгаллаш вазифалари ыал ыилинади.

15.2. Спорт тренировкаси воситалари

Юьори натижаларга эришиш учун жисмоний тарбиянинг барча воситалари жисмоний машьлар, гигиеник омиллар ва табиатнинг соьломлаштирувчи кучлари, шунингдек, машьулотлар давомида воситаларнинг кенг ишлаб чиьилган тизими ыщллани-лади. Л.П. Матвеев спортчиларнинг ютуьуларига ыараб спорт турларини тренировка воситаси сифатида 5 гуруьга ажратади.

1. Якка кураш, енгил ва оьир атлетика, спорт шьинлари, гимнастика ва бошқа спорт турлари.
2. Матоцикл, автомобилр, самалёт, ыайиы каби техник воситалари.
3. Милтиь, камон каби нишонга олиш спорт турлари.
4. Авиомоделлар, автомоделлар сингари конструкторлик спорт турлари.
5. Шахмат, шашка, янги маонавий спорт турлари.

Барча воситалар мусобаьалаш ва тайёрлов машьуларига бщлинади, тайёрлов машьуларн шз навбатида махсус тайёрлов ва умумтайёрлов машьуларини шз ичига олади.

Мусобаьалашини машьуларн – бу спорт турига хос бщлган ва тщлиы муайян спорт турининг талабларига биноан бажарила-диган яхлит ыаракат фаолиятидир. Кщпгина мусобаьалашув машьуларн ыаракат

тузилиши бщйича чекланган ва ысыа йщнали-шига эга бщлади; булар моноструктурали машылардир. Бунга тезкорлик кучини талаб ыиладиган машылари (сакрашлар, улоьтириш, оьирликни кщтариш, спринт) ва чидамлиликни талаб ыиладиган субмаксимал, катта ва щртача зщриьиш билан бажари-ладиган циклик (югуриш, сузиш ва бошыа) ьаракатлар киради.

Мусобаьалашув машыларининг комплекси – доимий мазмунга эга бщлган икки кураш ва кщпкурашлардан иборат. Бир турдаги кщпкурашларга конркида югуриш тцрткураши, тоь чаньиса учкураши кирса, турлари кщп кщп курашларга энгил атлетика щнкураши, замонавий бешкураш, чаньи икки кураши, «Алпоминь» ва «Барчиной» кщпкурашлари киради.

Тренировкада мусобаьалашыш машылари асосий щринни тутади, чунки улар ёрдамида спорт классификацияси билан белгиланган махсус талабларнинг мажмуий яратилади. Бироь, бу комплекс машьулотларда нисбатан кам ыщлланилади. Чунки улар организмни тез чарчатади, ьар доим ьам самарали бщлмаган стереотипларни мустаькамланишига сабаб бщлади ва ь.к.

Мусобаьалашыш машылари машьулотларда катта вариатив-лиги билан яжралиб туриши зарур. Махсус тайёргарлик машы-лари мусобаьалашыш ьаракатларини шакли ва характерига щщшаш ьаракатларни щз ичига олади.

Масалан, энгил атлетикачиларда муайян масофанинг ажратилган ыисмлари бщйича югуриши, мусобаьалашыш комби-нациясининг элементлари ва бщлаklarини ёки имитация машы-ларни бажариши шулар жумласидандир. Машылар танлаб олинган мусобаьалашыш машыи билан ыандайдир яхлитликка эга бщлган таьдирдагина махсус тайёргарлик машылари даража-сида бщлиши мумкин. Спорт машьулотининг ыайд ыилинган воситалари фаьатгина жисмоний воситалар бщлибгина ыолмай, балки спортчини техник, тактик ва иродавий тайёрлаш воситаси ьамдир.

15.3. Спорт тренировки усулиятлари

Юьори спорт маьоратига эришишга ыаратилган барча воситалар спорт машьулоты усулиятларига киради. ьаракат фаолиятига щргатиш усулиятлари жисмоний тарбия назарияси ва методикасининг умумий асосларидан сизга марлумдир. Бу ерда уларни спорт машьулотларига нисбатан анылаштиришга тщьри келади. Усулиятларнинг асосий маьсади ьаракат малакаларини такомиллаштириш ва жисмоний сифатларни тарбиялашга ыара-тилган. Спорт машьулотыда белгиланган вазифаларига кщра, **ыатой регламентлаштырилган машы**

усулиятларининг турли хил вариантлардан фойдаланилади. Тренировка машъулотларидаги ʒаракат малакаларини такомиллаш-тириш жараёнида **стандарт** ва **алмаштириб машы ыилиш** усулияти кенг ышлланилади.

Баракат сифатларини ва организмнинг функцияларини такомиллаштиришда маъсадга мувофиъ танланган машылар комплекси, **интервал машы ыилиш** усулиятини (навбатдаги нагрукалар орасида белгиланган ваътда дам олиш), **узлуксиз машы ыилиш** (дам олинмасдан машылар комплекси узлуксиз бажарилади) ва юъорида ыайд ыилинган турли хил усулиятлар ышлланилади. Бир усулиятнинг шъзи кенг вазифаларни ʒал ыилиш ва спортчини тайёрлашда асос бшчилик хизмат ыилиши мумкин, масалан, югуришда **шъзарувчан машы ыилиш** усулияти ёрдамида бир ваътнинг шъзида чидамлиликни тарбиялаш, югуриш техника-сини такомиллаштириш, масофа бшчилик кунни таъсимлашнинг тактик вариантларини машы ыилиш мумкин ва ʒоказо, яони бир усул орыали спортчининг жисмоний, техник ва тактик тайёр-гарлигини амалга ошириш мумкин.

Ыатой регламентлаштирилган усулиятдан ташыари спорт машъулотида **мусобаыалашыш ва шъин усулияти**, шунингдек, доиравий машы ыилиш методи кенг ышлланилади.

Мусобаыалашыш усулиятининг асосини фаъат раъиб билан куч синаш эмас, балки шъ-шъзи билан ʒам мусобаыалашыш машылари ʒамташкыл ыилади. Шунинг билан бирга машъулотга киритилган шъин усуллари ёрдамида юъори руъий кштаринки-ликка эришилади, фикрлаш юъобилияти, ышъилган маъсадга эришиш, иродаси ва ыатойияти ривожланади.

Доиравий машы ыилиш, жисмоний машыларни ышллашнинг ташкилий-усулиятининг шакли сифатида жисмоний сифатлар-нинг комплекс намоён ыилишни такомиллаштиришга ыара-тилган.

Машъулот жараёнлари муайян спорт турида максимум натижаларга эришишга ыаратилган. Юъори спорт камолотига эришиш-кшпыиррالي ва жуда мураккаб жараёнлар. У спортчи-нинг шъзини ʒар томонлама функционал, жисмоний, техник ва тактик тайёрлаш орыалигина эмас, унинг натижасининг шъшига таосир ыилувчи бошыа омиллар таосирида кам амалга оширилади. Бу омилларга биринчи шъринда тренернинг ʒар томонлама тайёргарлигини (унинг назарий билими, амалий тажрибаси, ташкилотчилик юъобилияти, шунингдек, илмий тадыиыот ва методик фаолиятга интилишининг бевосита ташыи муъитни, моддий-техника, хшъжалик ва медицина таоминоти ва бошыа-ларни) киритиш лозим. Шундай ыилиб, спортчи рекорд шърнатишида унга юзлаб кишилар ёрдамлашади, улар уни шахс ва спортчи сифатида шакллантиришади.

15.4. Спортчининг умумий ва махсус тайёргарлиги бирлиги

Бозирги даврда спорт машъулоти спортчининг жисмоний ва маонавий сифатларини ривожлантиришга, унинг билим даражасини тшхтовсиз кенгайтиришга ыаратилган ёлда ёар томонлама тарбиялаш жараёнини ташкил ыилгандагина тшлиы педагогик натижага эришилади.

Спорт тренировкасининг шундай йшналиши жисмоний тарбия тизимининг умумий принципларига мос келади. Спорт ёайд этилганидек, ягона маъсад бшлмасдан шахс ёубилиятни ёар томонлама ривожлантирувчи, ижодий ва онгли фаолятига тайёрловчи воситалардан биридир.

Спорт машъулоти икки йшналишни; **умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик (МЖТ) жараёнини** таркибан бирлаш-тиради.

Умумий жисмоний тайёргарлик (УЖТ) жараёнида орган-лар, системалар ва функцияларни умумий ривожлантириш асосида спорт ихтисослигига мавжуд шарт-шароитларни яратади, кенгайтиради, шунингдек, унинг турли хил ёаракат, кшнниама ва малакаларининг муносабатларини бойитади.

Махсус тайёргарлик эса, муайян спорт тури учун – хос бшлган сифат ва ёубилиятларни ривожлантиришни таоминлайди, шунингдек, унга хос техник ва тактик билим ва малакалар билан ёуруллантиради.

Умумий тайёргарликни ёам, махсус тайёргарликни ёам, машъулот жараёнидан олиб ташлаб ёки бирини иккинчиси билан алмаштириб бшлмайди. Чунки умумий ва махсус тайёр-гарликнинг орасида шзоро узвий боълиылик мавжуд. Уларнинг шртасидан чегара штказиш мумкин эмас. Айрим мутахассислар шунга таяниб, спорт тренировкасининг бу жияатларини ажрат-масликни таклиф ёиладилар. Бизнинг фикримизча эса умумий ва махсус тайёргарлик шзининг хусусий функциялари, воситалари, усуллари ва шунингдек, машъулот жараёнлари билан бирмунча фари ёилади.

Махсус жисмоний тайёргарлик спорт ихтисосининг муъим омилдир, **умумий жисмоний тайёргарлик** эса спортчи ривожланишининг у ёки бу томонлари орасидаги турли хил алоъалар орыали ихтисослашиш жараёнига билвосита таосир ёилувчи омилдир.

Спортчининг умумий тайёргарлиги ихтисослиги хусусият-ларини ёам акс ётириши лозим. Чунки, алоъида жисмоний машълар давомида ижобий ва шунингдек, салбий таосирлар учраб, умумий тайёргарлик ёар хил спорт турларида бир хил бшлишини чеклаб туради.

Кшрганимиздек, умумий тайёргарлик ёар хил спорт турларида турлича бшлади, аммо уни махсус тайёргарлик билан аралаштириб бшлмайди.

Умумий ва махсус тайёргарлик спорт тренировкасида ёр доим, кшп йиллар давомида амалга ошириладиган узлуксиз жараён: ёатор муаллифлар спортчининг маъорати ортиб бориши билан умумий жисмоний тайёргарлик машуулларининг сони ва унга ажратиладиган ваътни камайтириш керак деб ишонтиришга уринадилар. УЖТнинг ёажми унга ажратиладиган ваътни камайтириш ёисобига эмас, балки махсус жисмоний тайёргарлик устида кшпроъ ишлаш ёисобига ёисыартилиши керак. Машулот туркумларида УЖТ ва МЖТнинг шзаро муносабатига келсак, у ёуйидагича ифодаланади: тайёргарлик даврининг I босыичида айниёса пойдевор мезоциклида УЖТ устуулик ёилади, кейин-чалик аста-секин у камайтиради, тайёргарликнинг II босыи-чида ва мусобаёалашиш даврида МЖТ ортади, бу даврда УЖТ актив дам олиш шаклида марказий шрин ёгаллайди.

15.5. Тренировка жараёнининг узлуксизлиги, нагрзука ва дам олишни навбатлашуви

Тренировка жараёнининг узлуксизлиги ёуйидаги асосий моментлар билан характерланади:

1) Танланган спорт тури бщйича машулот-жараёни такомиллаштиришни моёиятини саълаганича бир ва ёатор йиллар давомида штказилади;

2) навбатдаги ёар бир машы олдинги штган машынинг изига (соёсига) жойлаштирилиб, **мустаъкамланади ва чуёурлашти-рилади.**

3) машулотлар орасидаги дам олиш интервали тикланиш ва иш ёобилиятининг шсиши умумий тенденцияга тшъри кела-диган даражада бщлиши керак.

Биринчи ёоиданинг мувишлиги ёеч ёандай шубёа ёюлдирмайди.

Иккинчи ва учинчи масалалар бахсли ёисобланади. Навбатдаги машулотнинг олдинги машулот изига жойлаш-тириш самараси тшърисида гап борганда, «из» маоносида организмда содир бщладиган ижобий шзгарииш (физиологик, биохимик, морфологик чизыи)лар тушунилади, улар иш ёобили-ятининг шсиши, сифатларнинг, билим ва малакарнинг яхшиланишида ифодаланади.

Ёафтада штказиладиган барча машулотларнинг (ёафталик сони 15-18 тага етади) организмга таосири бир хил бщлмайди. Бир хил нагрзукалар тщлий тикланишдан кейин бошыалари шта тикланиш ёки тикланмаслик даврида берилади. бу нарсага ёар хил функционал системалар ва органлар турли ваътдан кейин – гетерохроник тикланганлиги учун ёришилади. Масалан, ёорак ёон томир тизимлари – ЮБЧ – ёон босими, ёорак ёисыа-ришининг механик кучи, нафас олиш тизимларининг функ-цияси нисбатан тез тикланади, бироы ёон ёосил

ыилиш, чыяриш тизимларининг тикланиши учун узоыроы ваыт талаб ыилинади. Шунинг учун тикланиш воситалари ыанчалик тцъри танланса, машулот нагрзукаси шунчалик муваффаыиятли бцлади.

Дам олиш учун пассив дам олиш эмас, балки тикланишининг барча шакл ва воситалари машулот жараёнида ьар 30-40 минут ишдан кейин, шунингдек, машулотлар шртасида ьам (чшзшш, бцшшатиш машылары, аутоген чыишш, ташыи баланд ьарорат шароитида аутоген машы ыилиш-гипотермик паузалар ва ьоказо) шунингдек, тшы тутувчи таом (шоколад, сузма, шарбатлар, олмалар, кцк чой, морфончилар учун пиёвалар ва ьоказо)лар берилади. Бироы, машулотнинг ьар хил давр ва босыичларыда ьолатларини давом этиш турлича, цунки айрим босыичларда иш ьажмини, бошыаларыда эса шиддатыни ошириш зарурлигини ьисобга олган ьолда белгиланади.

Нагрзука ва дам олишининг навбатлашувини кцриб чыиыб биз мавхум нагрзука тцърисиди фикр юритдик. Бироы, амалий машулотда нагрзука ьажми, шиддаты тцхтовсиз-навбатлашади, шунинг учун навбатлашувининг реал тизими турли-туман бцлиши мумкин. Масалан, агар бутун А нагрзука ыцлланилса, албатта, шу нагрзукадан кейин тцшлиы тикланишни кутиш зарур эмас, балки бошыа аллаыачон тикланган Б нагрзукани бериш мумкин ва шу билан бир ваытда А нагрзука учун актив дам олиш нуыта юзага келади.

Машулот нагрзукасини аста-секин максимал даражага ошириш. Спорт машулоту жараёнида юыори натижага эришиш учун, нагрзукани динамикаси (ьажми ва шиддаты бцйича) максимумгача ошириш зарур. «Максимал нагрзука» тушунча-сини кццплар организм функционал инкониятининг ниъоясида турган «шта оыир нагрзука» билан чалкаштирадилар. Максимал нагрзука организмга максимал талаб ыщяди ва функциялар фаолиятининг ортишига ёрдамлашади.

Нагрзуканинг аста-секин ва максимал оширилиши бир-бирига зид ьам бцлиши мумкин. Нагрзукани максимал ошириш-дан олдин организмни аста-секин бундай нагрзукага кццник-тириш лозим. Организмни кццниктириш учун эса, машулотнинг ьар бир босыичида машы ыилишнинг-максимал самарасига эришиш керак, фаыат шундагына мослашув механизмлари эгилувчан ва ьаракатчан бцлади.

Машулот нагрзукасини ошириш давомиди «спорт тури-нинг моъыятига ыараб унинг ьажм ва шиддаты цзгаради. Нагрзука ьажми ыанчалик катта бцлса, шунчалик изчил цзгар-тиришлар киритилиши лозим.

Чидамлиликни талаб ыилувчи спорт турларыда нагрзука аста-секин ошиб борса, тезкор куч талаб ыилувчи турларда (шта стрессли нагрзукалар бундан мустасно) тццлынсимон ьаракат характерлидир.

Нагруканинг тшлыинсимон шзгарииши. Спорт машъулоти учун тшлыинсимон динамика хосдир.

Буйидаги масштабдаги «тшлын»лар мавжуд:

1) кичик тшлынлар майда туркумдаги (2-7 кун) нагрука-ларнинг динамикасини ифодалайди;

2) шртача тшлынлар – бу бир неча (3-6) кичик тшлын-ларнинг муъиятни кшрсатади ва шзича шрта туркумни ифода-лайди;

3) катта тшлынлар катта туркумларни ташкил билувчи машъулот босыичлари ва даврларидаги шрта туркумларнинг тшлыинсимон шзгариишини ифодалайди.

Нагрука (ъажм ва шиддати)нинг тшлыинсимон шзгариишини Л.П. Матвеев «кечикувчи трансформация» ьодисаси деб тушун-тиради, яони нагруканинг сон, сифат ва ваьтни ифодаловчи томонларига ьайта мослашиш бир ваьтда содир бшлмайди. Бунда табиий биоритм, табиий муьит, мусобаьа календари ва бошыа-ларни тисобга олиш зарур. Чунончи, шрта ва айниьса катта «тшлын»ларнинг бошланишида ьажм кшрсаткичлари (ъафта ва ой ичида машъулот ишларининг умумий сони) юьори кшрсаткичларга етади, кейин ьам барьарорлашади ва камайиб боради. Шунинг асосида эса, турли шиддат кшрсаткичлари (машъулотнинг моторн зичлиги, ьаракатларининг тезлик, куч томонлари ва бошыалар) катта аьамиятга эга бшлади. кичик «тшлынларда» кшпинча ьажм ва шиддатнинг ьарама-ьарши муносабатлари кузатилади: микроциклнинг биринчи ярмида иккинчи ярмига нисбатан машъулотлар катта шиддатда, лекин кичик ьажмда олиб борилади. Бу умумий муносабатлар машъулот жараьнида у ёки бу машыларнинг шрни ва аьамиятига ьараб турлича намоён бшлади.

15.6. Тренировка жараьнида техник маьоратни ошириш ва функционал тайьргарлик

Техник маьорат – спорт кураш шароитида максимал натижага эришишга ьаратилган спорт машыларининг энг рационал ьаракат структурасини кухта тизлаштиришдан иборат.

Ьаракатларни шзлаштириш, мустаькамлаш ва такомиллаштиришда онг жуда катта аьамиятга эга, унга хаттоки автомат-лаштирилган ьаракатлар ьам тобе бшлади. Ундан ташыари ьар ьандай маьсадга мувофиь ьаракат марказий нерв системасига афферент нервлардан ьайта алоьа шаклида келадиган маолумот-лар асосида тшхтовсиз коррекция ьилиш жараьнида шаклланади.

Шу боисдан тренер ьаракат малакасининг такомиллаши-шини бошыариш боришдан ташыари спортчининг психикасига таосир ьила билиши керак.

Амалда *техник маъоратни такомиллаштиришнинг икки асосий хили учрайди*: 1) техника асосан ʻаракатнинг замонавий рационал структурасига тʻъри келади ва шунинг билан бирга спортчи жисмоний тайёргарлигининг шахсий хусусиятларига мос келади; 2) спортчи ʻаракатининг техникаси унинг функцио-нал имкониятига тʻлиы мос келмайди ва замонавий техника моделига нисбатан озми-кшпми камчиликлари мавжуд бʻлади.

Шунинг учун ʻаракат малакаларини такомиллаштириш жараёнига турлича ёндошиш зарур. Биринчи ʻолда у тʻъри ʻаракатларнинг сон жиятдан янада ривожланишига боʻлиы; тезлик ва амплитуданинг ортиши, куч импульсларининг кшпайиши, координациянинг бош элементларини аниылаш ва уларни яхлит ʻаракат фаолиятининг ритми билан цзаро муносабати ва шунинг асосида маолум ʻаракат фаолиятини шакллантириш. Иккинчи ʻолда ʻаракат техникасини такомил-лаштириш ʻаракат малакасини анча цргатиш ва ʻаракат структурасининг кам самарали ыисмларини самаралирооы ыисмларга алмаштириш билан боʻлиы бʻлади.

Иш тажрибаси ва махсус тадйиботлар шуни кшрсатдики, ʻаракат техникаси камчиликларининг асосий сабаблари тренер ва спортчилар техник маъорат даражасини аниылашнинг обоек-тив кшрсаткичларига, унинг такомиллашиб боришини кузатиш цлчовларига эга бʻдмасликларида ва шунингдек, ижро этиш техникасининг мукамал моделининг аниы эмаслигидадир.

Шунинг учун тренер ʻам, спортчи ʻам ʻаракатларни мунтазам тʻърилаб бориш ва уларнинг ижро этилишини кузатиб бориш учун техник воситалар ёрдамида тез маолумот олиш методларига эга бʻшлишлари шарт.

Техник такомиллаштиришнинг усуллари

I. Ыисмларга ажратиш усулияти ʻаракат тузилишини соддалаштиришдан иборат бʻлиб, англаб олиш жараёнини осонлаштиради, бутун координацияда ʻар бир элементнинг тузилишини билиб олишга ёрдамлашади.

Бунда ыуйидаги воситалар тавсия ыилинади: ʻаракат шак-лини цзлаштириш учун иммитация машылары; цзлаштирилган ʻаракат шаклларини бажаришга ыаратилган *махсус машыларни* зарур бʻдлган тезликда, маолум зшр бериш ва меоёрда бажариш.

II. Машыни тцдлы бажариш усули мусобаыа шароитида нерв-мускул фаолиятининг шартига ва режимига мувофиы яхлит ʻаракат малакасининг шаклланишига ёрдам беради.

Бу усулда ыуйидагилар тавсия ыилинади: яхлит ʻаракатни осонлаштирилган шароитда бажариш, яхлит ʻаракат тузилишини

соддалаштириш, умумий бажариш тезлигини камайтириш (ярим куч билан ва ь.к.) мускул зщр беришини енгиллаштириш, енгиллаштирилган снаряд ышллаш, ьаракат амплитудасини ысыяртириш, чамалаш ва чекловчи нарсалардан фойдаланиш, яхлит машы шароитини аста-секин мураккаблаштириб (тезли-гини, ьаршилик кучини ошириб, муьитнинг цзгарувчан шарои-тида ва ь.к.) бажариш, мусобаьадагидек юьори нерв ышзьалиш шароитида техник махоратни такомиллаштириш (щзини жалб ыла билиш, максимал зщр беришни ривожлантириш ва уни таьымлай олиш ва ь.к.).

Техник маьоратни такомиллаштиришда идеомотор машы ылишга аьамият бериш лозим. Щрганишда ьаракатларни хаьлий ижро этиш шу ьаракат тщьрисадаги тасаввур образини яхшилади. Идеомоторни хусусияти тренировка ыилдириш бщлиб ьаракатларни ыайта щзгартириш, хатоларни тузатиш ва малакаларни такомиллаштиришга ёрдам беради.

Техник тайёрлашнинг босыичлари:

1. *I босыич* – *замин тайёрлаш ва тасаввур ьосил ыилдириш*. Бунда щрганиладиган ьаракат тщьрисада тушунча ьосил ыили-нади, спорт кураши ва ьаракатнинг умумий схемасини цзлаш-тириш ыоида ва маьсадлари билан таништириш вазифаси ыщйи-лади. Бу босыичда ьаракат соддалаштирилади, машы учун шароит ьосил ыилдирилади (баландлик пасайтирилади, снаряд оьирлиги ва машы бажариш шиддати камайтирилади, масофа, майдонча-ларнинг цлчами ысыяртирилади, ыоида соддалаштирилади ва ь.к.).

2. *II босыич* – *элемент техникасини чуьур цзлаштириш* бир неча ьафтадан бир неча ойгача давом этади. Бу босыичнинг вазифаси спорт машыи техникасини тщьри ижро этиш даража-сигача цзлаштиришдан иборат.

3. *III босыич* – *ьаракат техникасини такомиллаштириш* шуьуланувчиларнинг цз интилишлари тугагунга ыадар давом этади. Босыичнинг вазифаси – спорт курашининг турли шароит-лариди максимал зщр берганда ьам техникани тщьри саьлаб туриш учун спорт машыларини такомиллаштиришга эришишдир. Бунда юьори мускул сезгиси (сув, муз, ыаьт ва ьоказо сезгилари)га эга бщлиш зарур бу босыичда ьаракат малакалари мунтазам ошади, функционал тайёргарлик щсиб боради, тактик фикрлаш тако-миллашади.

Техник маьоратнинг таорифи. Техник маьорат уч хил кщрсаткич: 1) ьажм; 2) ьар томонламалик; 3) спортчи цзлаш-тирган техниканинг самараси билан ифодаланади.

Техниканинг ьажми спортчи бажара оладиган ьаракатлар техникасининг умумий сони орыали белгиланади ва амалда ижро этилиши билан баьоланади. Кщпинча техниканинг ьажми ва унинг

жисмоний тайёргарлиги орасидаги боълиьлик кузатилади (масалан, курашчилар алоъида мускул гуруъларининг яхши ривожланганлиги ьисобига айрим техник усулларни яхши ижро этишади ё аксинча, яхши кшрган приёмларни яхши бажарган-лари сабабли баози мускул группалари уларда кучлироь бшлади).

Тактик тайёргарлик.

Тактика – бу спорт курашини олиб бориш сановатидир. Бунда ютуьыа эришиш учун спортчи куч ва барча имконият-ларидан маьсадга мувофиьроь фойдаланиши зарур. Олдиндан белгиланган режа бщйича ва тезлик билан ьал ьилиниши даркор вазифаларга кира ташки муьитнинг доимий ва шзгарувчан шароитида фойдаланадиган техника тактиканинг асосий воси-таси ьисобланади.

Тактик маъорат барча спорт турлари учун зарурдир, айниьса, шароитни бирданига англаб олмоь, раьибини жуда яхши ьис ьилиш ва бой тажрибадан тез фойдаланишни талаб этадиган спорт шйинларида аьамиятлидир. Маолум режа ва курашнинг ьар бир даьийасини англаб олиш асосида турли усуллар, приёмлар ва таракатларни ьшллашда спортчиларнинг руьий, жсмоний ва техник ьобилиятларидан самаралироь фойдаланишда тактика зарур бшлади. Умуман тактика – махорат, белгиланган режани амалга оширишни таоминлайдиган яхши билим, кшникма ва малакаларга асосланади. *Спорт тактикаси уч шаклда намоён бшлади:*

1) *шахсий кураш:* а) раьибнинг бевосита ьаршилиги билан (йшчлакчаси белгиланмаган жойларда югуриш, велосипед пойгаси, спортча юриш, чаньи ва ь.к.) ва раьибларнинг нисбий таосири билан (йшчлакларда) югуриш, гимнастика, сузиш, ьайиьи ьайдаш, фигурали учиш ва ь.к.);

2) *икки кишининг кураши:* а) раьибнинг бевосита ьарши-лиги билан (бокс, ьиличбозлик – дзю-до, кураш); б) раьибларнинг билвосита таосирида (теннис, стол тенниси, бадминтон, шахмат ва ь.к.);

3) *жамоали мусобаьалари:* а) раьибнинг бевосита ьарши-лиги билан (баскетбол, футбол, ьшл тшпи, ьоккей ва ь.к.) ва б) раьибнинг билвосита таосири билан (волейбол, эстафетали югу-риш, бадий гимнастика бщйича команда мусобаьалари ва ь.к.)

Спорт курашини ташкил ьилиш ва олиб бориш. ьара-катларнинг тактик муаммоси спорт тактик муаммоси спорт мусобаьаларини уюштириш ва олиб боришда намоён бшлади. Спорт мусобаьасини тактикаси деганда энг яхши натижага эришиш учун мусобаьа олдиндан ва бевосита мусобаьа ваьтида амалга ошириладиган чора-тадбирларни тушунализ.

Тактик фаолият тактик машъулотлар, техник малака, жисмоний ёбилиятнинг ривожланиши даражаси, иродавий фазилатлар, реакция тезлиги ва бошыаларга асосланади. *Тактик ʔаракатнинг уч фазаси мавжуд:*

- a) мусобаʔа ситуациясини англаш ва таʔлил ʔилиш;
- b) махсус тактик вазифани хаёлан ʔал ʔилиш;
- v) тактик вазифани амалий ʔал ʔилиш.

Идрок ʔилиш сифати кʔриш ʔажми, кʔриш доираси, кʔриш орыали ʔаракатни баʔолаш, техник малакаларнинг ривож-ланиш даражаси, фикрлаш жараёнининг сифати, билим ва тажрибаларга боʔлиы бʔлади.

Тактик вазифа аввало хаёлан, кейин эса амалий ʔал ʔилинади. Спортчи нима ʔилиши кераклигини жуда тез белги лаши, шʔ билимини малака ва ёбилиятини баʔолай олиши керак. Айрим спортчилар мусобаʔа ситуациясини идрок ва таʔлил ʔилишда билим ва тажрибанинг камлиги сабабли мангʔий фикрлашга боʔлиы бʔлган тактик вазифаларни ʔал ʔилишда ʔийинчиликка дуч келадилар.

15.7. Спортчининг функционал маонавий, психологик тайёргарлиги

Функционал тайёргарликнинг маʔияти мураккаб муʔитда ва катта жисмоний нарузкалар орыали организмнинг функ-ционал системаларини маʔсадга мувофиʔ ривожлантиришдан, яони катта мускул функционал ва психик шʔр беришларга бардош беришга эришишдан иборат.

Функционал тайёргарликка махсус тайёргарлик машъулары киритилиб улар ʔуйидагиларга таосир кʔрсатади:

1. *Нерв тизимининг функциясини такомиллаштириш.* Марказий нерв системасини шундай тайёрлаш зарурият, у катта жисмоний ва психик шʔр беришларга бардош бериш учун нерв жараёнининг маолум кучига эга бʔлиши керак.

2. Барча функцияларни, биринчи шʔринда *бош мия томирларини вегетатив такомиллашга, юрак ʔон томир ва нафас олиш системаларини такомиллаштиришга*, шунингдек, чыыариш органларига таосир кʔрсатади.

3. *Анлизаторлар функционаларининг ривожлантириш* ва такомиллаштиришни программалаштириш.

4. *Жисмоний сифатларни тарбиялаш* учун суяк мускул системасининг ривожланишига таосир кʔрсатади.

Функционал тайёргарлик шакллари. 1. Функционал тайёргарликнинг айрим ʔисмларини барча машъулотларга киритиш. 2. Яхлит

машъулотларни функционал тайёрлаш маъсадида штказиш. 3. Машъулот циклларига соъломлаштириш тадбирлари (эрталаб-ки гимнастика, сайрлар, туризм)ни киритиш.

Функционал тайёргарликни амалга ошириш учун ыуйида-гиларда фойдаланиш керак:

а) танлаш воситалари (чщмилиш, бщшаш, ьолатсизланиш);

б) мияда ьон айланишини бошыарувчи машылар;

в) юьори мускул сезгиси, вестибуляр ва ьаракат анализа-торлари, нафас олиш ва юрак ьон-томир системалари ва ьоказоларни ривожлантируви машылари.

Спортчини маонавий ва психологик тайёрлаш

Спортчини маонавий тайёрлаш шзининг педагогик моъияти бщйича спорт фаолияти шароитида ышлланилишига ьараб амалга ошириладиган ахловий ва иродавий тарбиялаш жараёни ьисобланади.

Спорт – кучли иродани талаб ьиладиган маънавийатли ва мураккаб фаолиятдир.

Кучли ирода, маъсадд сари интилиш. Ташаббускорлик ва саботлилик фазилатларини тарбиялаш спортчини тайёрлашнинг ажралмас ьисмини ташкил ьилади.

Спортчини тарбиялаш жараёнида ыуйидаги фазилатларини ривожлантириш зарур:

- халы ишига садоьат, ижтимоий ва давлат ишини шз шахсий ишидан юьори ьщйишга интилиш, меънат ва ьадаъни ьимоя ьилиш маъсадида шз соълиги тщъришида мунтазам ьамхщрлик ьилиш;

- ижтимоий мулкка тежамли бщлиш;

- жамоанинг амалий фаолиятида актив ьатнашиш, спорт маъоратини ошириш, турмуш шароитидаги ьатти-ьаракати учун жамоа олдида жавобгарликни ьис ьилиш, шахспарастлик, жамоа ишига бепарво ьарашга йшл ьщймаслик;

Мамлакатнинг барча халылари билан дщст бщлиш, бошыа мамлакат халылари билан муносабати мустаъкамлаш, халыаро учрашувлар жараёнида ирийй ажратишларга ва миллий хурофотларга беъараз бщлиш, тинчлик демократия ва тараьыйет душманларига ьарши курашиш.

Спортчиларининг юьори *ахловий фазилатлари* меънатда, турли фаолиятда, хатти-ьаракатларида, кишилар муомаласида шаклланади ва спорт этикасини белгилашда манба бщлиб хизмат ьилади. **Спорт этикаси** – бу спортчининг шзига хос фаолиятда (машъулот, мусобаьа, кщргазмали чьишларда ва ь.к. да) спортчи учун мажбурий бщлган хатти-ьаракатлар нормаси ва ьоидала-рининг йиьиндисидир. Спорт

этикасининг асоси – шзбек спортчисига ышйиладиган ахлобий талаблардир.

Улар мусобаыаларнинг талабларида, низом ва программа-ларида ыонунлаштирилган: мусобаыаларда спортчилар учун бир хил шароит яратиш, ьолибларни аниылашда обоектив бщлиш, раыиб ва судряга нисбатан ьурматда бщлиш, мусобаыаларда ьавфсизликти таоминлаш, маросимларга риоя ыилиш, спорт мусобаыаларини тарыиот ыа ташвиыот ыилишдир.

Бу талбалар спортчиларимизда юьори онгли интизомни, жисмоний камолотга эришиш, соьлиыни мустаькамлаш ва ижодий узьы умр кщриш учун курашда спорт меьнатсеварлигини тарбиялашга ёрдам беради. Шзбек спортчилари юьори спорт ютуылари ва жаьон рекордларини шрнатишда шзларининг жамоа бщлиб ва актив курашишлари орыали Ватанин ва спортини улуьлашлари, халыаро миыёсда Шзбекистон спортининг байро-ьини баланд тутишлари, шахспарастлик олдида таозим ыилмас-лик, камчиликларга мурасасиз бщлишлари, ёшларга спорт билан энди шуьуланувчиларга шз спорт тажрибаларини шрнатишлари керак.

Спортчини шзининг тарбиясиз тасаввур ыилиб бщлмайди.

Шз-шзини тарбиялашга интилиш, спортчининг етукли ишончга эга бщлганлиги, иродаси ва характеридан далолат беради. Шахсий тарбия ыуйидагиларни шз ичига олади:

1) шз-шзини тута билиш, ижобий ва салбий томонларни ажрата билиш, шз хатти-ьаракатини таьинидий баьолаш, шзи тщьрисида бошыаларнинг фикрига ыулоь солиш; 2) шз фаолияти ва хатти-ьаракатларини таьлил ыилишдан иборат.

Шахсий тарбия шз-шзини раьбатлантиришга, шз олдига мажбурият ышйишга ёрдам беради. Шз-шзини енгиш шз имкониятларига ишонч ьосил ыилдиради. Шз-шзини тарбиялаш шахсий хусусиятларига, маданиятига, ьаёттий тажрибаси ва бошыаларга боьлиы бщлади.

Психологик тайёргарлик. Жисмоний, техник, тактик ва функционал тайёрлаш жараёнини бошыариш учун билим, малака ва тажриба зарур бщлади. Спортчининг руый ьолатини бошыариш энг мураккаб ьисобланади.

Жисмоний ва техник тайёргарликлари бир хил бщлган спортчилар бир-биридан фикрлаш, сезиш, кузатиш ьислатлари билан фары ыилишади, шудага кщрапсихологик тайёргарлик анча олдинроь бошланади. Энг аввало уни аьамияти аниыланади.

Мусобаыа бошланишида одам ьаяжонланади. Бу-«старт олд ьолат» бщлиб, психик ьолат шзгаради ва организмда вегетатив шзгаришлар содир бщлади (пулрс, ьон босими ортади, энергия алмашуви кучаяди, ичак-ьурин фаолияти шзгаради, уйьу бузилади ва ь.к.). старт олди ьолати

спортчининг малакасига, шз кучига ишониш даражасига, спортчини мусобабадан ажратади-ган ваътга, унинг нерв фаолиятининг хусусиятига, тайёргарли-гига, унинг командасининг уюшюблиги ва шзро мослашувига боълиы бшлади.

Тренер спортчига шз иродасини курашга жалб ыилишига ёрдамлашуву зарур.

Мусобабага яхши тайёрланиш учун икки ёлат билан курашиш зарур: 1)бшлажак мусобабага спортчининг бефары муносабати ва 2)мусобабага катта аъамият бериб, унинг бшлажак таъдирини ёал ыиладигандек ыарашга йшл ыщймаслик. Бунда спортчига ыандай натижага эришишдан ыатойй назар шз имко-ниятидан тшлий фойдаланиш муъим эканлигига ишонтириш лозим.

Психологик тайёрлашда спортчининг шз кучига ортыгча ишониши салбий оыибатларга олиб келиши мумкин.

Психологик тайёрлаш ыатойй индивидуаллаштирилган бшлиши керак. Тезкор кучи талаб ыилинадиган спорт турларида шта оыр, лекин ыисъа ваът давом этадиган шчр беришларга, чидамлилик талаб этиладиган спорт турларида эса, узоы ваът иродавий шчр бериш ва чарчашга бардош беришга тайёрлаш зарур бшлади.

Спортчини ёаддан ташыари руъий шчр беришлардан саылаш ва унга чуыур ва бир текис нафас олишни, музыкани тинглаб ва ижро этишни, шз ичида ышшиы айтиши, онгли равишда мускул-ларни бшшаштириш, аутоген чцкиш усулларини ышдлашни, мимика мускулларининг шчриыишини йшчы ыилишни (кшзларни юмиб кулиш, бет ыисмларини уыалашни) шргатиш зарур.

Тайёргарлик кчришда мураккаб ыисмларига диыыатни жалб этишда идеомотор машы ыилиш яхши ярдам беради.

Фаыатгина кузатувчан, билишга интилган, кучли иродага эга бшлган, шз эмоцияларини бошыара оладиган спортчигина юксак спорт натижаларига эришади.

Фойдаланилган адабиётлар

Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора тadbирлари тўғрисида, Вазирлар маъкамасининг 1999 йил 27 майдаги 271-сонли бjarори.

Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш давлат дастури Концепцияси. Вазирлар маъкамасининг 1999 йил 27 майдаги бjarорига илова.

Каримов И.А. «Ўзбекистон келажаги буюк давлат» Т., Ўзбекистон, 1992.

Каримов И.А. «Биздан озод ва обод Ватан буюсин» Т., Ўзбекистон, 1994.

Каримов И.А. «Баркамол авлод орзуси», «Шаръ» нашриёт-матбаа концерни бош таъририяти, Т., 1999.

Умумий шрта таолимнинг Давлат таолим стандарти ва шчув дастури, «Шаръ» нашриёт-матбаа концерни бош таъририяти, Тошкент, 1999.

Абдумаликов Р., Юнусов Т.Т. ва бошбжалар. «Ўзбекистонда жисмоний тарбия таолимининг ривожланиши», методик тавсиянома. Т., ЎзДЖТИ наш, 1992.

Саркизов-Сиразини И.Н. «Гансизатлик – туман бойлик», Т., «Медицина», 1966.

Раджабов С.Р., «Педагогические исследования и пропаганда педагогических знаний», Т., «Шчитувчи», 1977.

Рихсиева О.А. «Абу Али Ибн Сино о роли физических упражнений в сохранении здоровья человека», Т., «Шчитувчи», 1982.

Кошбахтиев И.А. «Основы оздоровительной физкультуры молодежи», Т., 1994.

Турсунов У., «Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси», шчув бшқуланма, Ёшцион, 1992.

Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси, дарслик, таржима, Т., «Шчитувчи», 1967.

Советская система физического воспитания., гл. ред., Г.И. Кукушкин, М., Фис, 1975

Основы методики физического воспитания школьников., Б.Н. Минаев, Б.М. Шиян., М., «Просвещение» 1989.

Теория и методика физического воспитания. I том, под. ред. А.Д. Новикова, Л.П. Матвеева, Фис, М., 1967.

Теория и методика физического воспитания. Изд. 2-е, исправленное и дополненное. Под. общ. ред. доктора пед. наук, профессора Л.П. Матвеев и профессора А.Д. Новикова. М., Фис, 1976.

Теория и методика физического воспитания. Учеб пос-е. Под ред. Б.А. Ашмарина. М., “Просвещение”, 1979.

Очерки по теории физической культуры. Под общ. ред. Л.П. Матвеева, М., ФиС, 1984.

Теория и методика физического воспитания. Учеб пос-е. под ред. Б.М. Шияна, М., Просвещение, 1988.

Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Учебник для институтов. физ. культуры. М. ФиС, 1991.

Ф. Хшжаев, Т. Усманхшжаев. Бошланьич синфларда жисмоний тарбия, шйув ышлланма. Т., “Шйитувчи”, 1996.

А. Абдуллаев. Жисмоний тарбия воситалари. Шйув ышллан-мас. Фарьона, 1999.

Керимов Ф.А. Спорт соъасидаги илмий таъдйиётлар. Т.. «Zar qalam». 2004.

WWW.UZDJTU.UZ

МУНДАРИЖА

- Сшз боши
- 1-боб. Жисмоний тарбия назарияси ва усулияти предмети
 - 1.1. Жисмоний тарбия назариясининг манбалари
 - 1.2. Жисмоний тарбия назарияси ва усулиятини ривож-ланишининг даврлари
 - 1.3. Жисмоний тарбия назарияси ва усулиятининг бошқа фанлар билан боълиьлиги
 - 1.4. Жисмоний тарбия назариясининг етакчи тушунчалари ва жисмоний тарбиянинг ижтимоий моъияти
 - 2-боб. Жисмоний тарбия тизими
 - 3-боб. Жисмоний тарбияни тарбиянинг бошья йшналиш-лари билан боълиьлиги
 - 3.1. Жисмоний тарбия жараёнида аълий тарбия
 - 3.2. Жисмоний тарбия жараёнида ахловий тарбия
 - 3.3. Жисмоний тарбия жараёнида эстетик тарбия
 - 4-боб. Жисмоний тарбия назариясининг умумий прин-циплари
 - 4.1. Жисмоний тарбия меънат ва ьарбий амалиёт билан боълиьлиги принципи
 - 4.2. Шахсни ьар томонлама ривожлантириш принципи
 - 4.3. Жисмоний тарбияни соъломлаштиришга йшналтириш принципи
 - 5-боб. Жисмоний тарбия назариясининг илмий-тадыьиёт усулиятлари
 - 5.1. Илмий тадыьиётда назарий таълип ва умумлаштириш усулияти
 - 5.2. Педагогик кузатиш илмий тадыьиёт усулияти
 - 5.3. Эксперимент илмий тадыьиёт методи
 - 5.4. Математик ьисоблаш илмий тадыьиёт услубияти
 - 6-боб. Жисмоний тарбия воситалари
 - 6.1. Жисмоний машьлар жисмоний тарбиянинг асосий воситаси сифатида
 - 6.1.1. Жисмоний машьлар классификацияси
 - 6.1.2. Жисмоний машьларни тарихий классификацияси
 - 6.1.3. Жисмоний машьларни ьаракат сифатларини ривож-лантиришга ьараб классификациялаш
 - 6.2. Табиатнинг соъломлаштирувчи кучлари ва гигиеник омиллар
 - 6.3. Гигиеник омиллар жисмоний тарбия воситаси сифа-тида
 - 6.4. Жисмоний машьларнинг таъсирини белгилувчи омил-лар
 - 7-боб. Жисмоний (ьаракат)ини сифатлар ва уларни ривожлантириш
 - 7.1. Чаъьонлик ва уни тарбиялаш усулияти
 - 7.2. Чидамлиликини ривожлантириш методикаси
 - 7.3. Тезкорлик сифати ва уни ривожлантириш усулияти
 - 7.4. Эгилувчанлик ва уни ривожлантириш усулияти
 - 7.5. Куч ва уни ривожлантириш усулияти

8-боб. Жисмоний тарбия таълили, унинг вазифалари ва хусусиятлари

8.1. Ҳаракатларни уддалай олиш юбиланти ва ҳаракат малакаси

8.2. Ҳаракатни бажаришнинг олиқ маъноси

9-боб. Таълимнинг жараёнининг тузилиши

9.1. Ҳаракат фаолиятини таништириш этап ива унинг маз-муни

9.2. Ҳаракат фаолиятини шзлаштириш этап ива унинг маз-муни

9.3. Ҳаракат фаолиятини такомиллаштириш этап ива унинг мазмуни

10-боб. Таълимнинг услубий принциплари

10.1. Таълим жараёнида онглилик ва фаоллик

10.2. Таълим жараёнида кшргазмалилик принципи

10.3. Кучига ярашалилик ва индивидуаллаштириш услубий принципи

10.4. Мунтазамлик услубий принципида

10.5. Такрорийлик ва вариациялаш (шаклини шзгартириб ишшлаш принципи)

10.6. Талабларни аста-секинлик билан ошириш (прогрессивлаштириш) принципи

10.7. Услубий принципларнинг шзгар алоҳиаси

11-боб. Жисмоний тарбия таълимнинг услубиятлари

11.1. Шздан фойдаланиш услубияти

11.2. Ҳаракатни кшрсатиш орыали тис ишлатиш услубият-лари

11.3. Амалий услубиятлар

12-боб. Мактабгача ёшдаги болалар жисмоний тарбияси

12.1. Мактабгача ёшдагиларнинг жисмоний (ҳаракат) си-фатларини тарбиялаш

12.2. Шзиштиш ва тарбиянинг асосий услубиятлари

12.3. Мактабгача ёшдагиларнинг жисмоний тарбия восита-лари

12.4. Мактабгача ёшдагилар жисмоний тарбиясининг шакл-лари

13-боб. Умумий таълим мактаби шзувчиларининг жисмоний тарбияси

13.1. Шзувчи жисмоний тарбиясининг асосий шакллари ва машълот формалари

13.2. Шрта махсус ёнар касб лицейлари умумтаълим мактабларининг шзувчи ёшларини ҳаракатга шргатиш ва машъ-лотларда жисмоний сифатларни ривожлантириш, таълим жараёнларининг принциплари

13.3. Шзувчилар жисмоний тарбиясининг шзув ишлари шакли

13.3.1. Жисмоний тарбия дарсининг вазифалари ва унга ишйилган талаблар

13.3.2. Жисмоний тарбия дарсини ташкиллаш ва штка-зишнинг усулий асослари

13.3.3. Жисмоний тарбия дарсининг мазмуни

13.3.4. Жисмоний тарбия дарсининг тузилиши

13.3.5. Жисмоний тарбия дарсида хатолар ва уларни аниқ-лаш ва бартараф этиш услубияти

13.3.6. Жисмоний тарбия дарсларида шйувчилар фаолиятини ташкиллаш усулияти

13.3.7. Жисмоний тарбия дарсида мустанил малакаларини шакллантириш

13.3.8. Жисмоний тарбия дарсининг педагогик вазифа-ларига кшра классификацияси

13.3.9. Дарсининг умумий ва мотор (баракатга солувчи) зичлиги

13.3.10. Жисмоний тарбия дарсида юклама

13.3.11. Жисмоний тарбия дарсини таълили

WWW.UZDJTI.UZ