

**O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus
ta'lim vazirligi**

Z.M.Bobur nomli Andijon Davlat Universiteti

Jismoniy tarbiyaning nazariy asoslari kafedrası

JISMONIY TARBIYA NAZARIYASI

fanidan Uslubiy qo'llanma



Andijon 2012

Ushbu uslubiy qo'llanmani Jismoniy madaniyat fakulteti ilmiy uslubiy kengashi qaroriga asosan ADU o'quv uslubiy hay'ati tamonidan qo'llanishga tavsiya etildi.

Tuzuvchi: ADU dotsenti. p.f.n. Soliev X.

Taqrizchi: ADU p.f.n. R.Zuhritdinov



Uslubiy qo'llanmadan Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha nazariy va amaliy bilimlar oqitiladigan oliy va orta maxsus bilim yurtlari talabalari hamda shu soha mutaxassisslari malaka oshirish kursining tinglovchilari foydalanishlari mumkin.

SO Z BOSHI

Oliy va orta maxsus ta'lim oquv yurtlari oquv rejasiga muvofiq jismoniy madaniyat fakulteti talabalari bilan jismoniy tarbiya nazariyasi fanidan oquv mashg ulotlari olib boriladi. Oquv

masg ulotlari ma'ruzalar, seminarlar va amaliy masg ulotlar shaklida otkaziladi. Talabalar ozlashtirayotgan bilimlari kollokviumlar, yozma va ogzaki testlar, yozma ishlari yordamida nazorat qilib boriladi. Shuningdek oquv kursi boyicha talabalar kurs ishi va qo l yozma ishlari bajaradilar. Sirtqi bolim talabalari esa nazorat ishi topshiradilar. Talabalar Jismoniy tarbiya nazariyasi fanidan Bitiruv Malakaviy Ish ham bajaradilar.

Ushbu uslubiy qo'llanmalari Vazirlar mahkamasining milliy kadrlar tayyorlash dasturi talablari asosida jismoniy madaniyat fakulteti talabalarini oquv jarayonini takomillashtirish maqsadida yaratildi. Uslubiy qo'llanmalarida jismoniy tarbiya nazariyasi fanidan ma'ruza mashg'ulotlari mazmuni, hal etiluvchi asosiy muammolar hamda mavzu boyicha nazorat savollari va foydalanish mumkin bo lgan adabiyotlar royxati keltirilgan. Qollanma Jismoniy tarbiya nazariyasidan etuk mutaxassislar yaratgan adabiyotlarni qayta ishlash va tahrir etish bilan yaratilgan. Shuningdek qo shimcha ma'lumotlar, adabiyotlar hulosalari bilan boyitildi. Qollanmani yaratishda talabalarni jismoniy tarbiya nazariyasi fanidan mustaqil shugullanishlarini tashkil etish va bu jarayonni takomillashtirish maqsad qilib qo'yilgan.

Uslubiy qo'llanmalarida jismoniy tarbiya nazariyasining asosiy mazmuni keng yoritilgan. Bunda jismoniy tarbiyaning asosiy tushunchalari bo'lgan jismoniy rivojlanish, jismoniy tarbiya, jismoniy tarbiya tizimi, jismoniy kamolot va jismoniy madaniyat, sport tushunchalari va ularning mazmuni ta'rif etilgan. Jismoniy tarbiyaning boshqa fanlar bilan aloqasi hamda jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari samaradorligin ortirish hamda yangi shakldagi jismoniy mashqlar, harakatlar sport turlari va sport anjomlari yaratish, shuningdek jismoniy mashqlarning organizmga ijobiy ta'sirlarini yanada ortirish maqsadida olib boriladigan ilmiy tadqiqot ishlari va uning uslublari tahlil etilgan.

Jismoniy tarbiyaning sog'lomlashtiruvchi, jismoniy rivojlantiruvchi va hayotga tayyorlaydigan maqsadi va jismoniy mashqlar va harakatlarni orgatishdan iborat bolgan vazifalari ham mavzularda o rganiladi. Jismoniy tarbiyaning asosiy vositalari balib hisoblangan jismoniy mashqlar, alarning turlari va shakllari va ular bilan shug ullanish uslublari ma'ruzalarda yoritib boriladi. Jismoniy rivojlanish va organizmni soglomlashtirishda tabiat omillari soglomlashtiruvchi ta'siri ham mavzularda keng bayon etilgan.

Jismoniy tarbiyaning uslubiy tamoyillari hamda ta'lim uslublari uslubiy qo'llanmalarida toxtalib uning tarbiyaviy ahamiyati va mohiyat ham organilgan. Shu bilan birga jismoniy fazilatlar bo lib hisoblangan kuch, chidamlilik, tezkorlik, chaqqonlik va egiluvchanlik sifatleri ularning yosh va jins ko rsatkichlariga muvofiqliklari, jismoniy fazilatleri rivojlantirish uslublari, jismoniy sifatlarni sport turlarig muvofiq rivojlantirish shakllari ham mavzularda organib boriladi. Jismoniy tarbiya jarayonida aqliy, axloqiy, ma'naviy, ruhiy va mexnat tarbiyasining roli va ahamiyati hamda oz-ozini tarbiyalash shakllari ham uslubiy qo'llanmalarida tahlil etilgan.

Qollanmada jismoniy tarbiyaning nazariy asoslari jismoniy tarbiya va sportning umumiy qonuniyatlari ta'riflanadi, shuningdek qollanma jismoniy tarbiyaning umumiy maqsadi va vazifalari hamda jismoniy tarbiyaning boshqa tarbiyalar bilan aloqasi masalalerini ham keng yoritadi.

Ushbu qo'llanmadan talabalar mustaqil shug'ullanish va bilimlerini chuqurlashtirish hamda ta'lim jarayonida adabiyotlardan foydalanishni qulaylashtirish maqsadida foydalanishleri mumkin.

Jismoniy tarbiyaning asosiy tushunchalari

Jismoniy tarbiya nazariyasi-jismoniy madaniyatning qonuniyatlerini tahlil etuvchi ilmiy amaliy fan. Jismoniy tarbiya nazariyasi-insonning jismoniy barkamolligining fizik jarayonini boshqarish qonunlari to'g'risidagi fan. Jismoniy tarbiya nazariyasi ilmiy fan sifatida jismoniy tarbiyaga aloqasi bor holatlarni izohlab beradi va umumlashtiradi, amaliy fan sifatida inson

jismoniy barkamolligining vositalari, shakllari va uslublari to'g'risidagi bilimlarni tadbiq etadi. Jismoniy tarbiya nazariyasi ijtimoiy, tabiiy va pedagogika fani erishgan muvaffaqiyatlarga tayanadi. Jismoniy tarbiya nazariyasi jismoniy tarbiya umumiy qonunlarini va bolalar, o'spirinlar, katta yoshdagilar va keksalar jismoniy tarbiyasi hamda amaliyotida ularning konkret ko'rinishini tadbiq etadi. Jismoniy tarbiya jarayoni ichki mexanizmini ochib berish, jismoniy tarbiyaning turli holatlardagi umumiylikni topish hamda uning boshqa jarayonlar bilan bo'lgan aloqasini belgilash jismoniy tarbiya nazariyasi vazifalariga kiradi. Jismoniy tarbiya nazariyasi doimo amaliyot bilan bog'lanib keladi. Jismoniy tarbiya nazariyasining asosiy tushunchalari: jismoniy rivojlanish, jismoniy tarbiya, jismoniy tarbiya tizimi, jismoniy kamolot va jismoniy madaniyat, sport. Shu tushunchalar orqali jismoniy tarbiya nazariyasining mohiyati va asosiy qonuniyatlari o'rganiladi. Ular doimo o'zgarib kengayib va chuqur mazmun aks ettirib keladi

Jismoniy rivojlanish-tarbiyaning ta'sirida organizmda biologik shakllar va funktsiyalarning vujudga kelishi, o'zgarishi va takomillashuvidir. Bu jarayon organizm va uning yashash muhiti tuzilishi, o'zgarishi hamda miqdor va sifat o'zgarishlar qonuniyatlariga bo'ysunadi. Ijtimoiy taraqqiyot natijasida jismoniy xususiyatlar ishlab chiqarish, madaniyat fan va sport sohasida yuksak natijalarga erishish imkoniyatini yaratdi. Nasldan naslga o'tadigan tabiiy xayotiy kuchlar va organizmlarning tuzilishi, inson jismoniy rivojlanishi uchun asos bo'ladi. Lekin jismoniy rivojlanishning yo'nalishi, uning xarakteri, darajasi, shuningdek, inson o'zida kamol toptiradigan fazilatlar va qobiliyat turmush sharoitlari va tarbiyaga ko'p jixatdan bog'liqdir. Jismoniy rivojlanish qonunlarini egallash, ulardan jismoniy tarbiya maqsadlarida foydalanish-jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyotining muhim vazifasidir. Kishilarning ijtimoiy xayot sharoitlari, jismoniy rivojlanishda hal qiluvchi ahamiyatga egadir. Bular orasida jismoniy tarbiya eng muhim rol o'ynaydi.

Jismoniy tarbiya-aniq bir maqsadni ko'zlab inson jismoniy holatini o'zgartirilishi jismoniy tarbiyaning asosiy vazifasidir. Jismoniy tarbiya-pedagogik jarayon, inson organizmini takomillashtirishga, harakat malakasini va ko'nikmasini, mahoratini shakllantirishga qaratilgan. Jamiyat xayot sharoitlari, ov jismoniy tarbiya vujudga kelishining asosiy sababi bo'lgan. Insonning ibtidoiy jamoa davridanoq yashash uchun kurashga, jamoada o'z o'rnini topishga hamda ov qilishda jismoniy harakatlar qo'l kelgan. Ongsiz ravishda bo'lsa ham odamlar o'zlarining jismoniy sifatlari tezkorlik, kuchlilik, chidamlilik, chaqqonlik, botirlik xislatlarini rivojlantirishga harakat qilganlar. Jismoniy tarbiya insoniyat jamiyati shakllanishi bilan birga vujudga kelgan. Odamning xayot faoliyati onglidir, uning harakatlarida ma'no, maqsad bor. Yangi avlod faoliyatni o'zidan avvalgi avloddan o'rgangan bo'lib, ularning o'rtasida bilimlarni, mahorat va malakalarni o'rgatishdan iborat aloqa va davomiylikni o'rnatiladi. Jismoniy tarbiyani o'ziga hos xususiyatlarini nuqtai nazaridan bir biriga singib ketgan ikki guruhga bo'lish mumkin.

1. Jismoniy tarbiya-salomatlikni mustahkamlash maqsadida jismoniy kamolotga ta'sir o'tkazish, jismoniy sifatlarga ega bo'lish va ularni takomillashtirish.

2. Jismoniy ta'lim-maxsus mahorat, ko'nikma va bilim beradigan ta'lim.

Jismoniy tarbiyaning o'ziga xos xususiyati jismoniy qobiliyatlarini rivojlantiruvchi vosita sifatida xizmat qilishidir, shu bilan birga ma'naviy kamolotga ham kuchli ta'sir etadi. Jismoniy tarbiya deb ma'lum reja va dastur asosida o'quvchilarni jismoniy sifatlarini rivojlantirish va sog'lomlantirish uchun muntazam ravishda jismoniy mashklarni bajarish mashg'ulotlariga aytiladi. Jismoniy rivojlanish turli xil jismoniy sportlarni yanada takomillashuvi va ekstremal xollarga moslashuvi kobiliyatini oshishiga aytiladi. Jismoniy madaniyat jismoniy tarbiya va sport soxasida amaliy va nazariy yutuklarini yigindisiga aytiladi.

Jismoniy barkamollik-har tomonlama rivojlanishning, harakatlarga tayyorgarlikning oliy darajasi bo'lib, ishlab chiqarish va harbiy hamda turmush sharoitlariga moslanish imkoniyatini, yuksak ish qobiliyatini ta'minlaydi. Jismoniy barkamollik tushunchasini yana shunday izohlash mumkinki, bu insonni har qanday sharoitda ham og'ir jismoniy yuklamalar bajara olish qobiliyati bilan birga o'zida ahloqiy sifatlari, insonparvarlik, onglilik hamda jamoatchilik xislatlarini o'zida mujassam bo'lishidir. Jismoniy barkamollik har bir inson orzu qilgan va unga intilgan tushuncha bo'lishi zarur. Shuning uchun, bu tushunchani ta'riflash va izohlash cheksiz harakterga ega.

Jismoniy madaniyat-umumiy madaniyatning ajralmas bir qismi, hamda jismoniy tarbiya vositalarini yaratish va foydalanishda jamiyat erishgan muvaffaqiyatlarning yig'indisidir. Millatning jismoniy madaniyat va sport sohasida erishgan yutuqlari, aholining ommaviy jismoniy tarbiya va sportga jalb etilishi, mamlakatda yoshlarni qolaversa aholini hamma qatlamini jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishini ta'minlovchi vositalar-sport inshootlari, jihozlari, jismoniy tarbiya jarayonini tashkil etuvchi va boshqaruvchi mutaxassis kadrlar etarliligi ham jismoniy madaniyat saviyasini belgilaydi. Jismoniy madaniyat uzoq tarixiy davrlar mobaynida shakllanib keladi. Inson o'zini himoya qilish, yashash uchun kurash davrida jismoniy madaniyatning ilk kurtaklari vujudga kelgan bo'lsa, keyinchalik harbiy san'at, mamlakatni himoya qilishda qudratli armiya tuzish shaklida rivojlansa jamiyat taraqqiyotida inson o'zining organizmini sog'lomlashtirish, jismoniy barkamolligini ta'minlash qolaversa tinchlik elchisi vositasi sifatida shakllanib keladi.

Sport-inson jismoniy barkamolligini ta'minlovchi vosita bo'lib, bir xil shakldagi jismoniy mashqlar va harakatlar majmu'idir. Shunindek bir turdagi jismoniy harakatlar bo'yicha yuqori malakaga hamda yuqori natjalarga erishishga yo'naltirilgan faoliyat. Sportning maqsadi va vazifasi sportchilarni sport turiga muvofiq harakatlar texnikasi va taktikasini shakllantirish, umumiy va maxsus tayyorgarlik, sport tayyorgarligi, jismoniy va nazariy tayyorgarlikni ta'minlash, hamda sport turi bo'yicha yuqori malakali sportchi tayyorlashdir.

Jismoniy mashqlar-jismoniy rivojlantirish, harakat malaka va ko'nikmalarini shakllantirish, sport turi bo'yicha mutaxassislik harakatlariga o'rgatish yo'naltirilgan jismoniy harakatlar majmu'i. Ehtiyojga ko'ra qilingan harakatlar jismoniy rivojlanish, harakat malaka va ko'nikmalarini egallashga yordam bermaydi, aksincha rejalashtirilgan va dastur asosida bajariladigan jismoniy harakatlar- reglamentlashtirilgan ya'ni bir shaklga keltirilgan va ma'lum muddat davomida bajariladigan jismoniy mashqlar jismoniy rivojlantirish, sog'lomlashtirish hamda harakatlar malaka va ko'nikmalarini shakllantirishga, texnik va taktik hamda jismoniy tayyorgarlik vositasi bo'lib xizmat qiladi. Jismoniy mashqlar umum rivojlantiruvchi, maxsus va yordamchi mashqlarga bo'linadi. Umum rivojlantiruvchi mashqlar-ertalabki badan tarbiya mashg'ulotlarida organizmni sog'lomlashtiruvchi, jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining tayyorlov qismida jismoniy yuklamalarga tayyorlovchi mashqlar bo'lib hisoblanadi. Maxsus mashqlar-sport turiga xos harakatlardan iborat bo'lgan harakatlar, yugurish, sakrash, uloqtirish, to'p olib yurish, to'pni urish yoki tepish va h.k. yoki shu harakatlarning biror qismlari. Yordamchi harakatlar-maxsus mashqlarni bajarish texnika va taktikasini egallashga yordam beruvchi, sun'iy tashkil etilgan, yoki shaklan o'zgartirilgan mashqlar jumlasini.

Jismoniy tarbiya fani inson jismoniy rivojlanishining maqsadga muvofiq boshqarishdir. Jismoniy tarbiya o'z taraqqiyotida bir necha fanlar bilan uzviy bog'liq ravishda rivojlandi, hamda maxsus fanlar sifatida shakllandi. Bu fanlar ikki guruhga bo'linadi.

1. Insonning biologik rivojlanish jarayonlarini o'rganadigan tabiiy fanlar guruhi: Yoshga hos bo'lgan o'zgarishlarni, jismoniy mashqlar va tashqi muhit ta'sirida organizmda sodir bo'ladigan o'zgarishlarni, harakatdagi fizik va biologik qonunlarning ko'rinishini-Jismoniy mashqlar fiziologiyasi, Dinamik anatomiya, Biomexanika, Jismoniy mashqlar bioximiyasi, Jismoniy mashqlar gigienasi, Vrach nazorati, Davolash jismoniy madaniyati va sport tibbiyoti, Massaj, Jismoniy tarbiyaning tibbiy asoslari fanlari o'rganadi.

2. Insoniyat taraqqiyoti va turmush tarzini o'rganadigan ijtimoiy fanlar: Jismoniy tarbiya rivojlanishning ijtimoiy qonuniyatlarini, jismoniy tarbiya tarixini, jismoniy tarbiyani tashkil etilishini, jismoniy mashqlar ta'sirida inson psixikasida sodir bo'ladigan o'zgarishlarni, pedagogik ta'sir o'tkazish vositalari va shakllari, uslublarini qo'llanish moxiyati va konunlarini, sportda yuksak natijalar erishish qonuniyatlari o'rganadigan ijtimoiy fanlarga-Jismoniy madaniyat sotsiologiyasi, Jismoniy tarbiya tarixi va jismoniy tarbiyani tashkil etish, Umumiy pedagogika, Jismoniy mashqlar va sport psixologiyasi, Sport inshootlari, Sport metrologiyasi fanlari kiradi.

Jismoniy tarbiyani o'rganadigan ilmiy fanlar umumiy fanlarni tarmoqlanishi bilan paydo bo'lgan. Jismoniy mashqlar fiziologiyasi umumiy fiziologiya shahobchasi, biomexanika biofizika mahsuloti, Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyoti ixtisoslashtirilgan pedagogik fan.

Jismoniy tarbiya jarayonini tashkil etish va boshqarish, ta'lim tizimidagi jismoniy tarbiyaning ahamiyati va mohiyati, jismoniy tarbiya ta'lim usullari va uslublarini shakli hamda amalga oshirilishi asoslarini pedagogika fanlari tashkil etadi. Pedagogika fanining asosiy roli ham shundan izohlanadi. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyoti, Boshlang'ich sinfda jismoniy tarbiya, Sport trenirovkasining nazariy asoslari, Hakamlarning nazariy asoslari fanlarini shu turkumga kiritish mumkin.

Jismoniy tarbiyada ilmiy tadqiqot ishlarini tashkil etish

Jismoniy tarbiya va sportda samarali yutuqlarga erishish uchun, organizmga jismoniy mashqlarni ta'sirini o'tirish hamda jismoniy tarbiya pedagogik jarayonini samarali tashkil etish, jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarining muvofiq uslubiyotini ishlab chiqish uchun ilmiy izlanish ishlari olib boriladi. Jismoniy tarbiya nazariyasida tadqiqotning tajriba7viy va nazariy, umumlashtiruvchi tiplari uchraydi. Tadqiqot paytida qo'llaniladigan uslublar hilma xil. Fiziologiya va biologiya, bioximiya, antropologiya, psixologiya usullari, ijtimoiy-tarixiy tadqiqot usullari va boshqalar keng qo'llaniladi. Asosiy usullarni esa jismoniy tarbiya nazariyasi uchun xos bulgan uslublar tashkil etadi.

Nazariy taxlil va umumlashtirish: Adabiyot ma'lumotlarini tahlil etish va umumlashtirish usullari. Adabiyotlardagi ma'lumotlarni o'rganish-har qanday ilmiy tadqiqotning ajralmas qismidir. Ilmiy tadqiqotchilar ilmiy izlanish mavzusi bo'yicha adabiyotlar va bajarilgan ilmiy ishlarni hamda qo'l yozma materiallarini o'rganadilar. Adabiyotlardagi zarur ilmiy axborotni qidirib topish g'oyat mushkuldir. O'shanda yordamchi ilmiy fan-bibliografiya fani yordam beradi. Bibliografiya bosma nashrlarni tasvirlaydigan va sistemaga soladigan fan. Kerakli adabiyotlarni bibliografik qidirish kitob ustida ishlashning birinchi bosqichidir.

Kundalik-bibliografiyaning yangi adabiy materiallarini tavsiflanishi, bo'lib o'tgan voqealarning adabiy tahlili retrospektiv deyiladi. Bibliografik qidirish adabiyotlar ustida ishlashning dastlabki bosqichi hisoblanadi. Hujjatli materiallarning analizi va umumlashtirilishi. Jismoniy tarbiyaning ko'p tomonlari odatda ilmiy maqsadda emas, amaliy maqsadda tuziladigan turli hujjatlarda (mashq kundaliklari, musobaqalarning bayonnomalari v.h.) o'z ifodasini topadi. Rasmiy musobaqalarning natijalari-ko'p yillik mashq ishlarining jamlangan yakuni, ilmiy tadqiqotning qimmatli ma'lumoti bo'lib xizmat qiladi. Ilmiy maqsadlarda tuziladigan anketalar va so'rov varaqalari ham hujjat materiallaridir.

Pedagogik tekshirish: Bu guruhga jismoniy tarbiya jarayoniga tadqiqotchining aralashuvi bilan bog'liq bo'lmagan ayrim tomonlarini ro'yxatga olish usullari kiradi. Pedagogik kuzatish ham shu guruppga kiradi, pedagogik kuzatish ilmiy tadqiqot uslubi sifatida kundalik kuzatishlardan ikki belgi bilan farq qiladi: a) kuzatishning aniq belgilangan predmeti bilan: b) kuzatilayotgan faktlarni yozib qo'yishning ishlab chiqilgan sistemasi bilan. Ilmiy tadqiqotlar obektivlik talablariga muvofiq o'tkazilishi kerak. Agar kuzatish predmeti aniq ko'rsatilgan bo'lsa pedagogik nazorat muvofiq bo'ladi. Lekin ko'z bilan kuzatganda baholashda tafovutlar bo'lishi mumkin. Shuning uchun baholashni obektivlashtirish maqsadida turli usullar qo'llaniladi. Nazoratchilarni sonini ko'paytirish hamda ular bir-biri bilan maslahatlashmay kelishilgan birliklarda baho beradilar.

Pedagogik nazoratda harakatlarini ko'z bilan kuzatish, ovozlarini qayd etish hollarida xatolar vujudga kelmasligi uchun foto yoki kinoga olish magnitofonga yozib olish usullari qo'llaniladi. Jismoniy harakatlarning nozikligi ifodaliligini baholashda obektiv usullardan foydalanish mumkin. Bunday holda kuzatuvchilarning harakatlariga mustaqil ravishda baho qo'yishlari harakatlarni ijobiy baholashga katta yordam beradi. Kuzatish paytida qayd etishning keng tarqalgan usullaridan biri xronometrlashdir. Bu usul jismoniy harakatga sarf etilgan vaqtni aniqlash usulidir.

Eksperiment-ilmiy tadqiqot uslubi bo'lib, tadqiqotchini qiziqtiradigan xodisa va voqealar uning o'zi tarafidan uyushtiriladi. Tadqiqotchiga zarur bo'lgan sharoitlarni vujudga keltirish imkoniyati, tasodifiy, qo'shimcha ta'sirlarni yo'qotish -bularning hammasi tadqiqotchi o'tkazayotgan eksperiment usulining qimmatini belgilaydi. Eksperiment sharoitlari jismoniy tarbiya jarayonining o'ziga xos sharoitlardan bir muncha farq qiladi. Jismoniy tarbiya

amaliyotida tipik sharoitlardagi o'zgarishlarning darajasiga qarab, eksperimentlarning tabiiy, model va laboratoriya eksperimentlariga ajratiladi.

Tabiiy eksperimentda jismoniy tarbiya jarayonida o'zgarishlar bo'lmaydi. Bunda shug'ullanuvchilar ham tadqiqot o'tkazilayotganini bilmasliklari mumkin Model eksperimentda tadqiqotchi zarur bo'lmagan ta'sirlarni inkor etib, mashg'ulot jarayonini va sharoitlarni ancha o'zgartiradi. Laboratoriya eksperimenti jismoniy tarbiya jarayoni zaruriy shartlar bo'yicha tuziladi va tadqiqot vazifasi hal etilishi bo'yicha imkoniyat yaratiladi. Eksperimentlar jismoniy tarbiya nazariyasida vositalarning tamoyillarining va usullarning samaradorligini taqqoslash asosi bo'lib xizmat qiladi. Eksperimentda ishtirok etayotgan shug'ullanuvchilar nazorat va eksperiment guruhlariga bo'linadilar. Nazorat guruhida jismoniy tarbiya jarayoni o'zgartirishsiz holatda bo'ladi. Eksperiment guruhida mashg'ulotlar ilmiy tadqiqot yo'nalishi asosida tashkil etiladi. Tadqiqot yakunida ikkala guruhda natijalar taqqoslanadi va taxlil etiladi.

Matematik statistika-ilmiy tadqiqotlarning zamonaviy usullaridan Jismoniy tarbiya jarayonining barcha shakllarida sifat va miqdor ko'rsatkichlari mavjuddir. Matematika shu miqdor ko'rsatkichlarining xususiyatlarini o'rganadi. Jismoniy tarbiya nazariyasi yuzasidan ayrim tadqiqotlarda keyingi yillarda turli matematika fanlaridan foydalanilmoqda, lekin hozirgi paytda asosan matematik statistika keng qo'llanilayotir. Matematik statistikadan biologik masalalarni hal etishda uni o'ziga xos ravishda qo'llanishni ba'zan biometriya yoki variatsion statistika deyiladi. Matematik statistikada natijalarni hisoblash va umumlashtirishning ko'plab usullaridan foydalaniladi. Matematik statistikaning asosiy vazifasi jismoniy harakatlar son ko'rsatkichlari mohiyatini ta'riflashdir. Bunga quyidagilarni kiritish mumkin: guruh o'rtasidagi ko'rsatkichlarning o'xshashligi yoki nomutanosibligi, umumiy va xususiy ko'rsatkichlar farqi, o'rtacha ko'rsatkichlar, ko'rsatkichlarning og'ishi, korrelyatsiya ko'rsatkichlari, variatsiya maydonlari va xokazolar. Ilmiy tadqiqotlar natijasida olingan materiallar tadqiqot ko'rsatkichlarini o'zida mujassamlashtiradi. Shuning uchun tadqiqotchilar bu ko'rsatkichlarni mohiyatini tushunib etishi, va ko'rsatkichlar o'rtasida tobelikni aniqlashi kerak.

Tibbiy biologik nazorat-Jismoniy tarbiya va sportda jismoniy mashqlar va jismoniy tarbiyaning organizmga ta'siri o'rganish maqsadida ilmiy tadqiqotning tibbiy biologik usullaridan ham keng foydalaniladi. Bunda tekshiriluvchilarning antropometrik ko'rsatkichlari-bo'y, tana vazni, tana qismlarining o'lchamlari, ko'krak qafasi aylanasi, o'pkaning tiriklik sig'imini hamda organizm morfologik va biologik funktsiyalari-tayanch-harakat apparati shakllari, tashqi analizatorlar holati, yurak qon-tomir sistemasi, yurak urishlari chastotasi (EKG), ayirish organlari faoliyati, asab va nerv sistemasi holatini jismoniy mashqlar ta'sirida o'zgarishlari tadbiq etiladi. Sport bilan shug'ullanuvchilar doimiy tibbiy nazoratdan o'tadilar. Bu tibbiy nazorat sportchi organizmining barcha organ sistemalari faoliyatini o'rganish hamda organizm morfologik funktsiyalarni takomillashuvini tahlil etadi. Shunga asosan murabbiy har bir sportchining trenirovka jarayonlarini rejalashtirib boradi. Shuningdek, organizmni biologik funktsiyalarni orttirish uchun qabul qilinadigan farmatsevtik muolajalar, sun'iy va tabiiy ozuq moddalari, vitaminlar, tiklanish muolajalari dam olish va sauna, massaj qabul qilish rejalarini tuzadi.

Ruhiy psixologik tahlil-jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchilarning trenirovkalar, musobaqalar davridagi ruhiy holati, inson tempramentining sport natijalarini belgilash omillari, sportchilarning xissiy va ruhiy holatlari, murabbiylar va trenerlarning shaxsi va ta'lim jarayonini boshqarish faoliyati va mahoratlarini tarbiya jarayoniga ta'siri. Psixologik tahlilning yana bir mohiyati shundaki, shug'ullanuvchilarning shaxsiy xususiyatlari va qobiliyatlariga muvofiq sportdagi natijalarini rejalashtirib beradi va aksincha sport turiga layoqatsiz va qobiliyatsiz shug'ullanuvchilarni aniqlaydi. Shuningdek, psixologik tahlil jarayoni bolalarni sportga saralash va yo'naltirish tadbirlarini asosini tashkil etadi. Chunki boshlang'ich sport tayyorgarligi guruhlari mashg'ulotlarining asosiy mazmuni bolalarda erkin harakatlar orqali sport turi harakatlarning dastlabki shakllarini egallash hisoblanadi. Hozirgi davrda jismoniy tarbiya va sportda ilmiy tadqiqotning ko'plab yangi usullari qo'llanilmoqda, bu usullarning maqsadi va vazifasi jismoniy tarbiya va sport jarayoni samaradorligini yanada oshirishdir.

Jismoniy tarbiyaning maqsadi va vazifasi

Jismoniy tarbiya aholining umumiy tarbiyasini bir qismi bo'lib, bu tarbiya jarayonida aqliy, ahloqiy, estetik hamda mehnat tarbiyasi amalga oshiriladi.

Jismoniy tarbiyaning asosiy maqsadi:

1. Mamlakat aholisini sog'lomlashtirish.
2. Yoshlar va aholini har tomonlama barkamol inson qilib tarbiyalash.
3. Mexnatga va Vatan mudofaasiga tayyorlash.

Bu maqsadga erishishda aholining yoshi, jinsi, sog'ligi, jismoniy tayyorgarligi hamda qiziqishlari hisobga olingan holda vazifalar belgilanadi. Bu bilan jismoniy tarbiyaning umumiy vazifalari shakllanadi. Tarbiyachi, murabbiylar oldida faqatgina sportda oliy natijalarga erishish emas balki, har tomonlama barkamol insonni tarbiyalash vazifasi turish kerak. Bu vazifani nazariy va amaliy jihatdan etuk bo'lgan hamda o'z kasbini sevadigan mutaxassislar amalga oshiradilar. Sog'liqni mustahkamlash, jismoniy qobiliyatlarni kamol toptirish va harakat malaka va ko'nikmalarini shakllantirish masalalarini amalga oshirishda shug'ullanuvchilar tarkibi xususiyatlarga muvofiq yondashiladi. Bolalar jismoniy tarbiyasi ularni har tomonlama uyg'un rivojlanishini ta'minlash va sog'lomlashtirish vazifalarini hal etsa, ayollar jismoniy tarbiyasi ularni kelgusi hayotga tayyorlashdan iborat bo'ladi. O'smirlar va kasb tayyorgarligi talab etuvchi mutaxassislar jismoniy tayyorgarligi jismoniy fazilatlarni rivojlantirish, sportda texnik va taktik tayyorgarlik, umumiy va maxsus tayyorgarliklarni ta'minlash, amaliy jismoniy tayyorgarlik asoslarini o'rganishdan iborat bo'ladi.

Jismoniy tarbiyaning umumiy vazifalari: Jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish maqsadida organizmning shakllari va funktsiyalarini uyg'un ravishda jismonan kamol toptirish, aholining sog'ligini mustahkamlash, uzoq umr ko'rishini ta'minlash.

2. Harakat malaka va ko'nikmalarini hamda jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mahsus bilimlarni shakllantirish.

3. Jismoniy fazilatlar kuch, chidamlilik, tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik bilan bir qatorda shaxsning ma'naviy, irodaviy va estetik sifatlarini tarbiyalash. Aqliy, intellektual kamolotga etkazish.

Sog'lomlashtirish jismoniy rivojlantirish hamda harakat malaka va ko'nikmalarini shakllantirish vazifalari jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchilar yoshi, jinsi hamda shaxsiy xususiyatlariga qarab turli shakllarda bo'ladi. Bolalarning jismoniy tarbiyasi ularni uyg'un jismoniy rivojlanishi va organizmini chiniqtirishga qaratilgan bo'lsa, sport bilan shug'ullanishda sport turi bo'yicha mutaxassislikka erishi va sportda yuksak natijalar ko'rsatishga yo'naltirilgan bo'ladi. Ayollar jismoniy tarbiyasi ular sog'ligini mustahkamlash hamda onalikka jismoniy jihatdan tayyorlash bo'lib, keksalar jismoniy tarbiyasi davolash jismoniy mashqlari, toza havoda sayr qilish va dam olish shaklida bo'lib umr uzaytirishga qaratilgan bo'ladi. Jismoniy tarbiyaning yuqorida qayd etilgan maqsad va vazifalarni amalga oshirishda bosh omil murabbiylar hamda tashkilotchilar hisoblanadi. Shuningdek, jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchilarning yoshi, jinsi, jismoniy tayyorgarliklari, sog'ligi hamda qiziqishlari ham jismoniy tarbiyani amalga oshirishda hal qiluvchi rol o'ynaydi. Mashg'ulotlarni tashkil qilishda jismoniy tarbiyaning maqsadi va vazifasini amalga oshirish ko'zlanmasa, tarbiyada ijobiy natijalarga erishish mumkin emas.

Jismoniy tarbiya tamoyillari. Jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyotida bir qator tamoyillar mavjud. Ulardan jismoniy tarbiyaning umumiy tamoyillari, uslubiy tamoyillari, sport turlarining xususiy tamoyillarini ko'rsatib o'tish mumkin.

Jismoniy tarbiya tizimining umumiy tamoyillariga quyidagilar kiradi:

Jismoniy tarbiyaning mehnat va harbiy amaliyot bilan aloqasi.

Shaxsni har tomonlama kamol toptirish.

Jismoniy tarbiyaning sog'lomlashtirish vazifasi.

Jismoniy tarbiyaning mehnat va harbiy jismoniy tayyorgarlik bilan aloqasi: Bu tamoyil jismoniy tarbiyaning asosiy qonuniyatini, odamlarni faoliyatga, xayotga tayyorlashdan iboratligini ifodalaydi. Jismoniy tarbiyaning barcha sistemalarida bu qonuniyat o'ziga xos

ifodasini topadi. Jismoniy tarbiyaning bu tamoyilini amalga oshirishda jismoniy tarbiya va sport bilan qaerda, qanday sharoitda shug'ullananganda ham shug'ullanuvchilarni mehnatga va mudofaaga tayyorlash ta'minlanish kerak. Bizga ma'lumki, jismonan yaxshi rivojlangan insongina samarali mehnat qila oladi shu bilan birga u o'zini, oilasini, yashash joyini qolaversa Vatanini himoya qilishga tayyor bo'ladi. Jismonan rivojlangan o'smir har qanday sharoitga moslasha oladi. Harbiy xizmatda yoki favqulodda hodisalarda jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lgan, jismoniy fazilatlarini rivojlangan inson o'ziga va o'zgalarga ham yordam bera oladi. Kuchli, chidamli va chaqqon hamda harakat malaka va ko'nikmalari etarli darajada shakllangan kishilar boshqalarga qaraganda yangi mehnatni harakatlarni tez o'zlashtiradilar. Hozirgi davr harbiy tayyorgarligi yuqori jismoniy tayyorgarlikni talab etadi. Bu talablar yoshlarni maxsus harbiy amaliy tayyorgarlik mashg'ulotlar bilan shug'ullanishni bosh omili deb belgilaydi. Jismoniy tarbiyaning mehnat faoliyatiga tayyorlash tamoyili jismoniy tarbiyani yangi va xilmaxil amaliy mehnat bilan uzviy bog'liq ravishda takomillashayotganini ko'rsatadi. Ishlab chiqarishni va qishloq xo'jaligini zamonaviy texnika bilan ta'minlanishi ishchilarni og'ir mehnatdan halos etib ularni o'zlarini sog'lomlashtirish ustida ko'proq shug'ullanishga imkoniyat yaratdi. Mehnat qanday shaklda bo'lishidan qat'iy nazar u jismoniy harakatni va jismoniy tayyorgarlikni talab etadi. Bundan xulosa qilish mumkinki, to'g'ri tashkil etilgan mehnat ham insonni jismoniy barkamolligi omilidir.

Jismoniy tarbiyaning amaliy ahamiyati hayotda bevosita qo'llaniladigan harakat ko'nikmalarini hosil etishdan iborat. Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish natijasida ko'nikma amaliy bo'lsa, ya'ni sport yoki gimnastika mashg'ulotlari sharoitlaridan mehnat va harbiy vaziyatga ko'chiriladigan bo'lsa, unday jismoniy tarbiya amaliy tarbiya bilan bog'langandir. Hozirgi kunda zamonaviy harbiy texnika taraqqiyoti inson aralashuvisiz ham juda katta imkoniyatlarga ega edi. Endilikda urush tahdidlari bartaraf etilayotgan davrda har bir inson o'zini, oilasini qolaversa jamiyatini o'z kuchi va matonati bilan himoya qilishga qodir bo'lishi kerak. Shuning uchun maxsus xizmat qismlarida sport tayyorgarlik mashg'ulotlariga katta e'tibor beriladi. Mashg'ulotlar yakka kurashlar, har qanday sharoitda yashab qolish, har qanday joylarda harakatlanish qobiliyatlarni shakllantirish va takomillashtirishga qaratilgan bo'ladi.

Jismoniy tarbiyaning shaxsni har taraflama kamol toptirish tamoyili: Jismoniy tarbiya jarayonida aqliy, ahloqiy va estetik tarbiya vazifalarini hal etish uchun juda katta imkoniyatlar bor. Bu vazifalarni hal etish shaxsni har taraflama kamol toptirish omili sifatida jismoniy tarbiyaning rolini kengaytirib, bevosita jismoniy tarbiyaning o'z muvaffaqiyatini ta'minlaydi. Ma'naviy va jismonan har tomonlama kamol topgan kishilargina takomillashgan jamiyat quruvchilari bo'lishi mumkin. Barkamol insonni tarbiyalash jismoniy tarbiya to'g'ri tashkil etilgan sharoitda amalga oshadi. Har tomonlama rivojlangan shaxs bo'lib, etishish biologik hamda ijtimoiy qonuniyatlar talabidir. Insonning jismoniy barkamolligi uning ruhiy kamoloti bilan uzviy bog'liqdir. Odamning ruhiy dunyosi tashqi ta'sirlar, ijtimoiy muhit hamda insonning atrofidagi sharoitlarni o'zgartirishga qaratilgan harakati tufayli shakllanadi. Jismoniy tarbiya jarayoni shartli reflekslarni shakllanishi va bog'lanishi uchun fiziologik poydevordir.

Insonning jismoniy tarbiya va sportdagi yutuqlari, rekordlari, oliy darajadagi harakat va ko'nikmalari shakllanishi sportchining aqliy, axloqiy, ma'naviy estetik va g'oyaviy-siyosiy shakllanishi bilan uzviy bog'liq bo'lganda qadr-qimmatga ega bo'ladi. ijtimoiy faoliyat ixtisoslashgan ko'rinishda bo'lib, ishlab chiqarish va harbiy jismoniy tayyorgarlikka bog'liqdir, ya'ni ixtisoslashuvning muvaffaqiyati ta'lim va jismoniy tayyorgarlik asosida yaratiladi. Har tomonlama umumiy jismoniy tayyorgarlik inson kamolotining asosiy qonuniyatlaridandir. Jismoniy fazilatlarining takomillashuvi oliy darajadagi harakat malaka va ko'nikmalarini shakllanganligi maxsus jismoniy va sport tayyorgarligini amalga oshirish imkoniyatini beradi. Sportda rekordlar ketidan quvish yoki shuhratparastlik xislati jismoniy tarbiya va sportning shaxsni har tomonlama rivojlantirish tamoyilini buzadi, va natijada jamiyat uchun hos bo'lmagan axloqsiz sportchilar shakllanadi.

Jismoniy tarbiya sog'lomlashtirish tamoyili: Bu tamoyildan quyidagi qoidalar kelib chiqadi: Jismoniy tarbiya bilan shug'ullanuvchilarning sihat-salomatligini mustahkamlash. Jismoniy madaniyat tashkilotlari, jismoniy tarbiya o'qituvchilari, trenerlar sog'lom kishilar bilan

ish ko'radilar. Ular gimnastika, sport, o'yinlari va turizm bilan shug'ullanuvchilarning sihat-salomatligini saqlash uchungina emas, balki ularning sog'ligini mustaxkamlash uchun ham javobgardirlar. Jismoniy mashqlar to'g'ri qo'llanilgan sharoitlarda sog'lomlashtiruvchi samara beradi. Jismoniy mashqlarni noto'g'ri qo'llash sihat-salomatlikka putur etkazishi mumkin. Jismoniy tarbiyada bilan shug'ullanuvchilarning yoshi, jinsi, biologik xususiyatlarini va calomatligini hisobga olish zarur.

Muntazam ravishda olib boriladigan vrach va pedagog nazorati ularning ana shu xususiyatlarini qat'iy hisobga olib borishni ko'zda tutadi. O'qituvchi ham, mashg'ulotlarda qatnashuvchining o'zi ham jismoniy mashqlarning ta'siri ostida kishining organizmida yuz beradigan o'zgarishlarni o'z vaqtida sezmasligi mumkin. Unga vrach yordam beradi. Jismoniy tarbiya va sport tashkilotlari mashg'ulotlarni tashkil etishda qatnashuvchilarni doimiy tibbiy nazoratdan o'tkazib turishlikni ta'minlash kerak. Tibbiy nazorat yordamida mashg'ulotlar ta'sirini holisona baholash imkonini beradi. Bu bilan jismoniy mashqlarning salbiy va ijobiy ta'siri, mashg'ulotlar tashkil etish uslublarini muvaffaqiyati va samarasi, shug'ullanuvchilarning jismoniy rivojlanishlarini nazorat qilish mumkin. Jismoniy rivojlanish davomida organizmida ijobiy o'zgarishlar bilan birga salbiy-patologik o'zgarishlar ham bo'lishi ular yomon oqibatlarga olib kelishi mumkin. Bu jarayonni faqat mutaxassis vrach aniqlay oladi. Bu holda u sportdan chetlashishi va davolash jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishi kabi tavsiyalarni vrach tavsiya etadi. Mashqlarni organizmga ta'sirini nazorat qilib borish kerak. Vrach nazoratining ma'lumotlari jismoniy tarbiya amaliyotida o'z ifodasini topib, jismoniy tarbiyani to'xtovsiz takomillashtirishga yordam berishi kerak. Vrach o'z ishini vrach xonasidagina emas, balki asosan gimnastika zalida, stadionda, suzish basseymlarida amalga oshirishi kerak. U o'zining kuzatishlarini jismoniy mashq mashg'ulotlari jarayoni bilan bevosita bog'lab o'tkazishi kerak. Jismoniy tarbiya tizimining sog'lomlashtirish tamoyili vrach, tarbiyachi, murabbiylar bilan shug'ullanuvchining doimiy hamkorligini talab qiladi.

Jismoniy tarbiya vositalari

Jismoniy mashqlar, tabiatdagi sog'lomlashtiruvchi kuchlar va gigienik omillar jismoniy tarbiya vositalarini tashkil etadi.

Jismoniy mashqlar-jismoniy tarbiya qonuniyatlariga muvofiq ravishda foydalaniladigan harakatlarni, insonni jismoniy tarbiyalash vositasidir. Jismoniy mashqlar tarixiy jixatdan tarkib topib, uslubiy jixatdan gimnastika, o'yin, sport va turizm sifatida shakllangandir. Jismoniy tarbiya vositasi sifatida jismoniy mashqlar mashg'ul bo'luvchining aktiv harakat faoliyatini ko'zda tutadi. Jismoniy mashqlarning o'ziga xos xususiyatlari harakatlarni shakllantirish va takomillashtirishga bo'lgan ishtiyoq, harakatlarning maqsadi va unga erishish vositalari haqidagi tasavvur hamda harakatlarni bajarish niyati va iroda urinishlarida ifodalanadi. Jismoniy mashqlar insonni dunyoqarashini, psixik ruhiy faoliyatini kengaytiradi va takomillashtiradi. His tuyg'ulari va irodasini, karakterini kamol toptiradi.

Jismoniy mashqlarning kelib chiqishi inson jamiyatining uzoq o'tmishiga borib taqaladi. Jismoniy mashqlarning paydo bo'lishida moddiy xayot sharoitlari-dastavval butun mehnat faoliyati hal qiluvchi rol o'ynagan. Mehnat, jangovar va turmush faoliyatidan tarixiy jixatdan olingan mashqlardan tashqari (yurish, yugurish, tirmashib chiqish, sakrash, biror narsani irg'itish, og'ir narsani bir joydan ikkinchi joyga ko'tarib o'tish, suzish va h.k.), mashqlardan tashqari, jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyotini rivojlantirish jarayonida mahsus yaratigan va analitik mashqlar deb atalgan mashqlar paydo bo'ldi. Bu mashqlar harakat sifatlarini rivojlantirish uchun shuningdek alohida pedagogik yoki davolash vazifalarini hal etish uchun qo'llaniladi.

Jismoniy mashqlar insonning ongli harakati natijasidir. Ular shakli va ta'siri hamda bajaradigan vazifalariga muvofiq bir qator turlarga bo'linadi. Bizga malumki, jismoniy harakatlar siklik-harakatlar takrorlanuvchi va atsiklik harakatlar-harakatlar takrorlanmaydigan harakatlarga bo'linadi. Demak jismoniy mashqlar ham shunday harakatlarga bo'linadi. Yugurish, gimnastika, suzish mashqlarini siklik mashqlar yoki harakatlar, sport o'yinlari, yakkakurash usullari, suv polosi, shu kabilar - atsiklik mashqlar yoki harakatlar deyish mumkin. Shuningdek

jismoniy mashqlarni Umurivojlantiruvchi mashqlar, maxsus mashqlar, yordamchi mashqlar turlariga ajratish mumkin. Umumrivojlantiruvchi mashqlar ertalabki badan tarbiya, jismoniy tarbiya darslari va sport trenirovkalari tayyorlov qismida shug'ullanuvchilarning mashg'ulotning asosiy qismiga va jismoniy yuklamalar ta'siriga tayyorlash, davolovchi jismoniy mashqlar sifatida foydalaniladi. Maxsus mashqlar bir sport turiga xos bo'lgan jismoniy harakatlar yoki mashqlardir. Engil atletikachining yugurish, sakrash, uloqtirish mashqlari yoki futbolchining to'p surishi, tup chiqarishi, qabul qilishi, to'pni bosh bilan o'ynashi, gimnastikachining jihozlardagi mashqlari, erkin va saf mashqlari va h.k. yordamchi mashqlar esa maxsus mashqlar texnikasini egallashga yordam beruvchi mashqlar to'plami: trenajerlardagi mashqlar, soxta raqib bilan harakatlar, aldov harakatlari. Jismoniy mashqlar ular jismoniy tarbiya qonuniyatlari negizida qo'llanilmaydigan bo'lsa, salbiy natija berishi, zarar keltirish mumkin. Mashg'ulotlarga pedagogik jixatdan to'g'ri rahbarlik qilish, o'rgatish va tarbiyaning maqbul uslubiyoti jismoniy mashqlarning ratsional ta'sirini belgilaydigan omildir.

Shu bilan birga quyidagi omillarni ham hisobga olish zarur:

1. Shug'ullanuvchining o'ziga hos hususiyatlari (yoshi, jinsi, sog'ligi, tayyorgarlik darajasi, mehnat, o'qish, dam olish, turmush rejimi).
2. Jismoniy mashqlarning o'ziga hos hususiyatlari, ularning murakkabligi, yangiligi, yuklamasi, emotsiya berishi va boshqalar.
3. Tashqi sharoitning alohida hususiyatlari (meteorologik, mahalliy hususiyatlar, jihozlar va snaryadlarning sifati, mashg'ulot joyining gigienik holati va boshqalar).

Jismoniy mashqlar barcha hodisalar va jarayonlarga o'xshash o'zining mazmuni va shakliga ega. Jismoniy mashqlar mazmuni tushunchasiga bir butun qilib jamlangan qator jarayonlar kiradi, bu jarayonlar ta'siri ostida harakat faoliyati rivojlana boradi. Jismoniy mashqlarning mazmuniga ana shu harakat faoliyatlari qismlarining jami ham kiradi (masalan, yugurib kelib turib uzunlikka sakrash tushunchasiga yugurib kelish, sakrash, parvoz, erga tushish tushunchasiga ham kiradi), shuningdek, harakat mashqlarini bajarish vaktida organizmda sodir bo'ladigan barcha funktsional o'zgarishlar ham shunga kiradi. Bu elementlarning hammasi jismoniy mashqlarning umumiy mazmunini tashkil etadi.

Jismoniy mashqlarning shakli ularning ichki va tashqi strukturasi va tashkil etilishdan iboratdir. Jismoniy mashqlarning ichki strukturasi harakatlarni bajarish vaqtida asosiy funktsiyalarni ta'minlaydigan o'zaro aloqalar, o'zaro muvofiqlik jarayonlari qandayligi bilan karakterlanadi. Jarayonlarning aloqasi, bir- biriga muvofiqligi, masalan, shtanga ko'tarishdagiga nisbatan yugurish chog'ida boshqacha bo'ladi, shuning uchun ana shu mashqlarning ichki strukturasi ham har xil bo'ladi. Mashqlarning tashqi shakli ko'zga ko'rinib turadi. Jismoniy mashqlarning mazmuni bilan shakli o'zaro aloqada. Mazmun mashqlarning ancha serharakat, to'xtovsiz o'zgarib turadigan tomonidir. Mazmun shaklga nisbatan etakchi rol uynaydi; mazmunning o'zgarishi bilan shakl o'zgaradi, masalan, turli masofaga yugurishda tezlik sifatleri har xil bo'ladi va yugurish texnikasining komponentlari: qadamning kattaligi, gavdani tutish holati va boshqalar ham har xil bo'ladi.

Jismoniy mashqlar texnikasi: Har bir erkin harakatda harakat vazifasini, harakat maqsadini va mazkur vazifani hal qilish uchun zarur bo'lgan usulni farq qila bilmoq kerak. Ko'p hollarda ayni bir xil harakat vazifasi turlicha usullar bilan bajarilishi mumkin. Biroq bularning ichida ancha samarali usullar ham bor. Jismoniy mashqlarning harakat vazifasini maqsadga muvofiq ravishda, ancha samarali hal qilinishiga imkon beradigan bajarish usullarini jismoniy mashqlar texnikasi deb atash qabul qilingan. Jismoniy mashqlar texnikasi to'xtovsiz o'zgarib turadi va takomillashib boradi. Sportchilarning doimo rekord natijalarga erishish uchun intilishi, ta'lim uslublarining takomillashtirilishi va harakat qonuniyatlarining chukur ilmiy asosda ishlab chiqilishi jismoniy mashqlarning yangi hamda samarali shakllarini topishga olib kelmoqda. Harakat texnikasi texnika negizi, uning asosiy zvenosi va texnika detallari qismlariga bo'linadi.

Texnika negizi-bu harakat vazifalarini muayyan usul bilan hal qilish uchun zarur va etarli bo'lgan harakatning dinamik va kinematik xususiyatlaridir. Texnikaning asosiy zvenosi-bu ma'lum bir harakatdagi asosiy mexanizmning eng muhim va hal qiluvchi qismidan iborat. Masalan, yugurib kelib balandlikka sakrovchilar uchun texnikaning asosiy zvenosi sakrash,

oyoqni yuqorga siltab tez birlashtirishdan, uloqtirish uchun-oxirgi zur berishdan, gimnastika egilib ko'tarilish uchun-tos-son bo'g'inlarini o'z vaqtida va tez kerishdan iborat bo'ladi. Sport harakatlarida asosiy zvenoni bajarish nisbatan qisqa vaqt oraligida bo'ladi hamda muskullarning ko'p kuch sarflashini talab etadi.

Texnikaning detallari-harakatning asosiy mexanizmini buzmaydigan, uning ikkinchi darajali xususiyatidir. Texnikaning detallari turli sportchilarda turlicha bo'lishi mumkin va ko'p hollarda ularning individual morfologik hamda funktsional hususiyatlariga bog'liq. Individual texnika mazkur sportchi uchun eng takomillashgan texnika hisoblanadi. Har bir atsiklik harakatda-ularning butun aktdagi funktsiyalariga muvofiq ravishda-uch fazani: tayyorgarlik, asosiy va yakunlovchi fazalarni aniq belgilab qo'yish mumkin.

Tayyorgarlik fazasi ahamiyati harakatni bosh fazada bajarish uchun ancha qulay sharoit yaratishdan iborat. Bu sharoitlar bosh fazadagi harakatga qarshi harakat tomon yo'naltirilgan harakat bilan yoki yugurib kelish, sakrash yoki aylanma harakatlar ko'rinishida bo'ladigan bir qator ketma-ket harakatlar bilan yaratiladi.

Yakunlovchi fazadagi harakatlar-gavdaning muvozanatini saqlash maqsadida-passiv ravishda so'nib boradi yoki aktiv ravishda tormozlanadi. Bir butun harakatni vaqt jixatidan fazalarga bo'lishdan tashqari, uning fazadagi harakat elementlarini ajratib ko'rsatadilar.

Harakat strukturasi-harakatning yagona bir butun harakat sifatidagi barcha tarkibiy qismlarining zero qonuniy bog'lanishidir.

Kishining barcha harakatlari fazoda va ma'lum bir vaqtda sodir bo'ladi, shuning uchun harakatlarning fazoviy, vaqt va fazoviy-vaqt karakteristikalarini uz ichiga kinematik strukturasi oladi. Harakatning kinematik strukturasi dinamik struktura bilan, mazkur harakatga sabab harakat strukturasi yana bir muhim tomoni-ritmik tomoni, harakatning vaqt va kuch munosabatlarini kompleks holda aks ettiruvchi tomonlarini ajratib ko'rsatiladi. Har bir konkret jismoniy mashqni bajarishda bu karakteristikalardan har birining ahamiyati har xil bo'ladi. Barcha karakteristikalarning harakatlarda birgalikda, baravar namoyon bo'lishi jismoniy mashqning texnika jihatidan juda to'g'ri bajarilishini ta'minlaydi.

Harakatlarning Fazoviy karakteristikalari. Gavdaning holati va gavda qismlarining harakat traektoriyasi (yuli) jismoniy mashqlar texnikasining fazoviy karakteristikasiga taalluqlidir. Ko'pgina jismoniy mashqlarni bajarish vaqtida gavda yoki uning qismlari bir-biriga nisbatan holatini o'zgartiribgina qolmaydi, balki muskullarning statik taranglanishi hisobiga erkin surat harakatsiz holatni saqlab qoladilar. Jismoniy mashqlar texnikasida "gavda holati" ni mustaqil komponent sifatida ajratib ko'rsatish harakatlarni ratsional tashkil etishda uning katta ahamiyatga egaligi bilan tushuntiriladi. Harakatni ratsional tashkil etish: harakatni boshlashdan oldingi dastlabki holatning to'g'ri bo'lishi va harakat jarayoni gavdaning kerakli holatini saqlab qolish bilan erishiladi. Jismoniy mashqlarni bajarishda ko'pgina dastlabki holat va statik vaziyatlar mustaqil ahamiyatga ega bo'lishi mumkin.

Anatomo-fiziologik samara erishish hamda organizmga ijobiy ta'sir ko'rsatish yoki bundan keyingi harakatlarda yaxshiroq natijalarga erishish maqsadida dastlabki holatga turiladi. Jismoniy tarbiya amaliyotida estetik, anotomik-fiziologik va texnik samaradorlik talablariga baravar javob beradigan gavda holatlari uchraydi. Harakatlanishda gavda holatini o'zgartirish bilan dinamik tayanch yo'nalishini o'zgartirish va gavdaga yo'nalish bo'yicha tezlanish beriladi. Bunga qisqa va uzoq masofaga yugurishda joydan va uzunlikka sakrashdagi deqsinish fazalarida gavda holatlarini misol qilish mumkin. Jismoniy tarbiyada estetik va anatomo-fiziologik, texnik va taktik samaradorlik talablariga javob bera oladigan gavdaning holatlari uchraydi.

Harakat traektoriyasi deb gavdaning harakatlanayotgan qismini yoki butun gavdaning harakatlanishdagi fazoda qoldiradigan izi tushuniladi. Traektoriyaning o'zida uch narsani: traektoriyaning shakli, yo'nalishi va harakat amplitudasini ko'rsatib o'tish mumkin.

Traektoriyaning shakliga ko'ra harakatlarni to'g'ri chiziqli va egri chiziqli harakatlarga bo'lish mumkin. Kuzatishlar odam xech mahal to'g'ri chiziqli harakatlar qilmasligini ko'rsatadi. Bu narsa eng oddiy-xatto ayrim bo'g'inlardagi sun'iy ravishda ajratib ko'rsatilgan harakatlar ham

aylanma harakatlar bo'lishi bilan tushuntiriladi. Qisqa masofada gavdaning biror qismini katta tezlik bilan harakat qildirish kerak bo'lgan holda to'g'ri chiziqli harakatlarning ahamiyati ko'p.

Harakatning yo'nalishi. Jismoniy mashqlarning shug'ullanuvchilar organizmiga ta'sirining samaraliligi hamda mashqlar texnikasini muvaffaqiyatli bajarish harakatlanayotgan gavdaga, uning qismlariga yoki harakatlanadigan buyumga qanchalik to'g'ri yo'nalish berilganiga bog'liq. Yuqoriga- pastga, oldinga-orqaga, o'ngga-chapga bo'lgan yo'nalishlarni odam gavdasining asosiy yo'nalishi deb atash qabul qilingan. Aylanma harakatlarning yo'nalishini gavda yuzasidan qarab quyidagi terminlarni qo'llab aniqlanadi: oldinga va orqaga-sagittal; chapga va o'ngga gorizontaal harakatlar uchun. Asosiy yo'nalishlarga qo'shimcha qilib turli xil oraliqdagi yo'nalishlarni ajratib ko'rsatish mumkin.

Harakat amplitudasi-bu harakatning kengligidir. Amplitudaning katta-kichikligi burchak graduslari bilan aniqlanadi. Gavdaning bir necha zvenolari harakatining umumiy amplitudasini bazan chiziqli o'lchov bilan yoki shartli belgilar bilan aniqlaydilar. Odam gavdasi ayrim zvenolarning harakatlari amplitudasi bo'g'inlarning tuzilishiga, bog'lovchi apparat hamda muskullarning egiluvchanligiga bog'liq. Sportda bo'g'inlar harakatchanligidan muskullarni oldindan cho'zib yozish yoki qisqargan muskullarni cho'zish maqsadida foydalaniladi. Katta amplitudadagi harakatlarni keng harakatlar deb ataladi. Agar harakatlar yo'li qisqa bo'lsa mayda harakatlar hamda harakatlar yo'nalishi yoki amplitudasi harakatlariga mos kelmasa bu harakatlar noaniq harakatlar deb ataladi.

Harakatlarning Fazoviy-vaqt harakteristikasi.

Harakatning tezligi. Jismning fazoda vaqt birligi ichidagi siljishi tezlikni ifodalaydi. Tezlik jism bosib o'tgan yo'l uzunligining shu yo'lni bosib o'tishga sarflangan vaqtga nisbati bilan aniqlanadi. Odatda tezlikni aniqlashda uni metr-sekund bilan o'lchanadi. Agar yo'lning barcha nuqtalarida harakatning tezligi bir xil bo'lsa, bunday harakatni tekis harakat deb, agar u o'zgarsa notekis harakat bo'ladi.. Tezlikning vaqt birligida o'zgarishi tezlanish deb ataladi. U salbiy va ijobiy bo'lishi mumkin. Tezlikni keskin o'zgartirmay bajariladigan harakatlar tekis harakat deb ataladi. Katta tezlikda bajariladigan harakatlar hamda notekis tezlanuvchan va notekis sekinlashtirilgan harakatlar keskin harakatlar deyiladi. Kishining doimiy tezlikda yoki doimo tezlanuvchi harakatlari kam bo'ladi. Shuningdek, texnik jihatdan to'g'ri bajarilgan jismoniy mashqda tezlanish to'satdan o'zgarmaydi. Tezlikni keskin o'zgarishi mashqni yomon bajarilganlik yoki uni yomon o'zlashtirganlik belgisi hisoblanadi. Gavda qismlari harakatini tezligi gavdaning siljish tezligidan farqlash kerak. Gavdaning siljish tezligi gavda qismlari tezligi emas balki anatomik hamda tashqi muhit omillariga bog'liq bo'lishi mumkin. Psixologik va uslubiy nuqtai nazardan tezlik optimal va maksimal tezlikka ajratiladi. Sport texnikasida harakat tezligi muhim rol o'ynaydi: tezlik qanchalik katta bo'lsa, sport natijalari shuncha yuqori bo'ladi.

Vaqt harakteristkasi. Harakatning qancha vaqt davom etishi va uning sur'ati harakatining vaqt harakteristkasining ifoda etadi. Harakatning ma'lum vaqt davom etishi organizm faoliyatini o'zgartirishda muhim rol o'ynaydi. Jismoniy mashqlar bajarishning davomiyligini o'zgartirish bilan jismoniy yuklamalar va hajmini ta'sirini o'zgartirish mumkin. Jismoniy mashqlar texnikasida harakatning ayrim fazalari yoki gavda ayrim qismlarining harakati katta ahamiyatga ega. Bajarilayotgan ishining qancha vaqt davom etishi xaqida axborot berib turish ishchanlikni oshiradi.

Harakat sur'ati. Sur'at deganda harakat siklini takrorlanishi yoki vaqt birligida harakat miqdori tushuniladi. Sur'at tezlik bilan bog'liq. Sur'at gavda massasi va harakatlanayotgan qism inergiyasiga bog'liq. Amaliyotda jismoniy yuklamani kuchaytirish maqsadda harakatning turli sur'atlaridan foydalaniladi. Harakat chastotasi berilmagan bo'lib mashq natijalari bunga bog'liq bo'lmasa shug'ullanuvchilar harakatlarni individual sur'at bilan bajaradilar. Individual sur'at esa shug'ullanuvchilar organizmining antropometrik ko'rsatkichlari va shaxsiy xususiyatlarga bog'liq bo'ladi.

Ritmik harakteristika. Harakat ritmi uchun harakatning kuch bilan bajariluvchi qismlarning vaqt jixatidan hilma-xil munosabatda bo'lishi harakterli. Bu momentlarning barchasi hoxlagan harakat aktida bo'ladi. Ritm harakatning zo'r berishni makonda va zamonda to'g'ri va

muvoqif taqsimlanishi deb tushunish mumkin. Jismoniy mashqlarni bajarishda muskulni zo'r berish va bo'shashtirishni to'g'ri o'z vaqtida almashtirib turish sport tayyorgarligining muhim jarayoni hisoblanadi. Bunda harakatning kuchli qismida ko'p zo'r beriladi. Shu tufayli keyingi harakatlar passiv bajariladi. Shuning uchun harakatning kuchli davrida qancha jadal bo'lsa uning samarasi ko'p bo'ladi. Shuningdek, harakat passiv fazalari shuncha samarasiz o'tadi.

Dinamik harakteristika. Gavda harakatiga ta'sir qiluvchi kuchlarni ichki va tashqi kuchlarga bo'linadi. Ichki kuchlar-tayanch harakat apparatning passiv kuchlari-muskul elastikligi va cho'ziluvchanligi; harakat apparatning aktiv kuchlari-muskul tortishish kuchi; reaktiv kuchlar- gavda qismlarning bir-biriga munosabatidagi kuchlar.

Tashqi kuchlar kishi gavdasiga tashqaridan ta'sir etuvchi kuchlardir. Bularga o'z gavda og'irlik kuchi; tayanch reaksiyalarning kuchi; tashqi muhit va jismlar kuchi.

Harakat kuchi gavdaning tashqi obektga ta'sir etishi tushuniladi. Sakrashdagi deysinishlar, kurashdagi raqibga ta'sirlar, sport turlari jism va jixozlarga ta'sirlar. Shuningdek harakatlarning harakteristikalariga muvoqif bir necha sifatlariga taqsimlash mumkin.

To'g'ri harakatlar-yo'nalishi, amplitudasi, tezligiga ko'ra harakat vazifasini hal qiluvchi harakatlar.

Noto'g'ri harakatlar-harakat vazifasiga mos kelmaydigan harakatlar. Foydali harakatlar-maqсадga erishish uchun zarur harakatlar. Foydasiz harakatlar muskulning ortiqcha zo'r berishi bilan bajariladigan harakatlar.

Keskin harakatlar-kuchi va tezligi ortishi yaqqol ko'rinuvchi harakatlar.

Sust harakatlar-bajarilishi sekin bo'lgan harakatlar.

Ratsional sport texnikasi sekinlashtiruvchi kuchlarni kamaytirib, aktiv harakatlantiruvchi kuchlardan to'liq va maqsadga muvoqif foydalanish tushuniladi. Natsional sport texnikasini oshirish uchun quyidagi vaziyatlarga e'tibor qaratish kerak. Muskul kuchi yo'nalishini belgilangan harakat yo'nalishiga yaqin holatda bo'lishini ta'minlash kerak. Harakat tezligini oshirib borish kerak. Jismga ta'sir qiluvchi kuch qanchalik ko'p bo'lsa uning tezligi katta bo'ladi, biroq tezlik birdan oshmaydi, buning uchun jismga ta'sir qandaydir vaqt oralig'ida bo'lishi kerak. Shuning uchun maksimal tezlikka erishishda katta kuch bilan uzoq vaqt ta'sir etish kerak. Jismoniy mashqlarni texnik jihatdan to'g'ri bo'jarilganda harakatlarning uzviyligi namoyon bo'ladi. Demak harakatlar bir guruh muskullar ish tugashi oldidan boshqa guruh muskullar harakat qila boshlaydigan ketma-ketlikda bajarilishi kerak. Shuningdek, keyingi harakatlar tezligi oshirilib borishi kerak. Jismoniy mashqlarni to'g'ri bajarishda gavdaning hamma qismlari harakatga ketma-ket jalb etiladi. Harakatlarni bajarishda aks ta'sir qonuniyatlariga rioya qilish harakat natijasini ijodiy bo'lishiga olib keladi. Bu boksda, voleybolda, zarbdan avval qo'lning mustahkamlanishi yoki tennisda to'pni to'g'ri uzatish uchun raketkani tayyorlash jarayonida kuzatish mumkin. Shu bilan birga ba'zi bir harakatlarda aks ta'sir o'rniga kuchni tkezlatishtirish uchun turtki yoki zarb kuchidan foydalanish kerak. Bu to'p qabul qilish, kurash usullari, og'ir yuklar bilan ishlaganda uchraydi.

Tabiat omillari va ular yordamida chiniqtirish

Tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari-quyosh radiatsiyasi, havo va suv shuningdek gigienik omillar (shaxsiy va jamoat gigienasi talabalariga rioya qilinishi) jismoniy tarbiyaning o'ziga xos vositasi sifatida xizmat qiladi, ular shug'ullanuvchining jismoniy mashqlariga yanada samarali ta'sir ko'rsatadi. Jismoniy tarbiya jarayonida tabiatning sog'lomlashtirish kuchidan mashg'ulotlarni samarali tashkil etish va o'tkazish hamda chiniqish vositasidan foydalaniladi. Tabiat kuchlari sog'liqni mustahkamlash va ish qobiliyatini oshirishning muhim vositasi. Ular harakatlar va mashqlarni organizmga ijobiy ta'sirini ortiradi. Tabiatning kuchlaridan maxsus davo sifatida ham foydalaniladi. Sog'lomlashtirish kuchlarning ta'siri kishi organizmini chiniqishi xususiyatini orttirishga qaratilgan. Sog'lomlashtiruvchi kuchlar ta'sirida yurak qon tomiri, nerv, modda almashinish, tayanch harakat aparati, boshqa organizmlar sistemasini ish faoliyatini yaxshilaydi va ularni chidamliligini orttiradi.

Chiniqish deganda organizmning tashqi ta'sirlariga, sovuqqa, issiqqa, quyoshning kuchli nuriga qarshiligining asta-sekin osha borishi tushuniladi. Organizmning chiniqishi, shamollash

va yuqumli kasalliklar, xususan gripp infeksiyasiga qarshi tura olishida namoyon bo'ladi. Havo, suv va quyosh chiniqishning asosiy tabiiy vositalari hisoblanadi. Chiniqish, havo, quyosh vannasi, suv muolajalarining organizmga ta'sir ko'rsatishidir. Ochiq havoda jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish, mos haroratni saqlash, yoshlikdan boshlab o'zini toza havoda ko'p bo'lishga hamda sovuq suvga ko'niktirish, juda issik kiyinmaslikka, shaxsiy gigiena qoidalariga og'ishmay amal qilishga o'rganish, bo'larning barchasi sog'likni mustahkamlaydi, organizmning tashqi muxitning noqulay ta'siriga barqarorlikni oshiradi.

Quyosh vannasi qabul qilish qoidalari: Quyosh radiatsiyasi organizmda modda almashinuvini yaxshilaydi. Bu bilan jismoniy tarbiya jarayonining ta'siri ortadi. Yozda suzish va cho'milishdan so'ng quyosh vannalarini qabul qilish ya'ni quyoshda toblanish terida D vitamin hosil qiladi bu bilan tayanch harakat apparati, muskul tizimi faoliyati kuchayada, organizmni kasalliklarga chidamliligi ortadi. Quyosh vannasini yotib, boshni to'sgan holda qabul qilgan ma'qul. Quyosh vannasi bahavo joyda qabul qilinishi kerak. Quyosh vannasi kunning birinchi yarmida, ovqatlanishga bir yarim soat kolgungacha yoki undan 1,5-2 soat keyin qabul qilingani ma'qul. Quyosh nuri ostida bulishni dastlab 8-10 daqiqa davom ettirish, so'ng bu muolajani har kuni 5-10 daqiqaga uzaytirish lozim va asta-sekin 30-40 daqiqaga etkaziladi. Quyosh vannasi qabul qilinayotganda har 5-10 daqiqada gavda holatini o'zgartirib turish kerak, muolaja tugagach, yaxshilab cho'milib olish tavsiya qilinadi. Quyosh vannasiga tushishdan ilgari shifokor bilan maslaxatlashish darkor.

Quyosh radiatsiyasi deganda quyoshdan ajralib chiqadigan butun integral oqim tushuniladi. Bu oqim to'lqinlar nazariyasiga binoan nanometr bilan o'lchanadigan turli uzunlikdagi to'lqinlarning juda ko'p sonli bir qator elementlar elektromagnit tebranishlaridan iborat bo'ladi: nanometr 0,001 mikronga tengdir. Ergacha etib keladigan quyosh spektrining tarkibiga oddiy ko'z bilan ko'rish mumkin bo'lmagan binafsha rang, yashil, sariq va qizil nurlar birga qo'shilib, bizning ko'zimizga oq nur tarzida ko'rinadi va ular paydo qilgan to'lqinning uzunligi 400 nm. dan 700 nm. gacha bo'ladi. Ko'zga ko'rinmaydigan ultrabinafsha nurlar to'lqinining uzunligi 280 nm dan 400 nm gacha va infraqizil nurlarning to'lqini 760 nm dan 2800 nm gacha etadi. Bunda ultrabinafsha nurlar asosan kimyoviy energiya tashisa, infra qizil nurlar issiqlik energiyasi tashiydi. Quyosh spektrining atmosferadan o'tib kelish vaqtida nur yo'lining uzunligi hamda havodagi suv bug'lari, azot qatlamlarida nurning yutilishi va havoning chang, tutun va gazlar bilan ifloslanishi tufayli uning tarkibi o'zgarib ketadi. Bunda ayniqsa ultrabinafsha nurlari ko'proq tutilib qoladi. Ifloslangan havo, bulut va tuman ultrabinafsha nurlarini 300 nm dan qisqa masofaga o'tkazmaydi. Quyosh radiatsiyasining intensivligi joyning geografik kengligi va relefiga, yil fasllariga, kunning vaqtiga, ob-havo va boshqa shunga o'xshash omillarga bog'liq bo'ladi. Tog' cho'qqilaridagi havo-radiatsiya ultrabinafsha va infraqizil nurlarga boy bo'ladi. Quyosh nuri ko'zni qamashtiradigan darajada o'tkir bo'lib, bunday paytda oftob urishi, terining kuyishidan saqlanish hamda maxsus sariq-ko'k oynali ko'zoynaklar taqib ko'zni asrash kerak. To'g'ridan-to'g'ri keladigan quyosh radiatsiyasidan tashqari, havo molekulalari bulutlar va mayda zarrachalarga bo'linib, tarqalib ketgan radiatsiyadan ham muayyan ahamiyat kasb etadi. Bunda asosan ultrabinafsha, binafsha va havo rang nurlar parchalanib, tarqalgan bo'ladi: havo ochiq bo'lgan kunlarda osmonning havo rang bo'lishi ana shundandir.

Havo vannasi qabul qilishning qoidalari: Havo o'pkada havo ventilyatsiyasini yaxshilab, o'pkaning tiriklik sig'imini ortiradi. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini ko'p holatda toza havoda o'tkazish tavsiya etiladi. Bu bilan organizmni kislorod bilan ta'minlanish darajasi yaxshilanadi, bunda sportchilarning kislorodsiz muhitda ham yuqori darajada ish bajara olish qobiliyati shakllanadi, ya'ni mashqlarni bajarishda chidamlilik rivojlanadi. Havo vannasiga erta baxorda, kunlar (20% S) iliganda, quyosh nuri tik tushishdan muxofaza qilingan va shamol kuchli esmagan joyda tushgan ma'qul. Havo vannasida dastlab 10-15 daqiqa davomida bo'lgan yaxshi, keyinroq u 1,5-2 soatga etkazilishi mumkin. Havo vannasi uchun qulay vaqt kunduzgi soatlardir. Havo vannasini qorin och yoki to'q, ya'ni ovqatlanib bo'lgan zaxoti qabul qilish tavsiya etilmaydi. Iloji bo'lsa, havo vannasiga tushishdan oldin organizmni bir oz qizitish lozim. Eng yaxshisi havo vannasini ochiq havoda harakatlanib (o'ynab yoki yurib) olgan ma'qul. Havo

harakatining gigienik ahamiyati asosan uning konvektsiya yo'li bilan issiqlik chiqarishning ko'paytira olish xususiyatidan iboratdir. Shamol tanadan issiq havo qatlamlarini olib ketib, o'rniga ancha sovuq havo olib keladi, bunda bug'lanish ham ortadi. Basharti, havoning harorati tana haroratidan yuqori va suv bo'g'lariga to'yingan bo'lsa, u holda havoning harakati sovitish effektini bermaydi va natijada tananing harorati ko'tariladi. Shamol issiqlik ajratishga ta'sir ko'rsatishidan tashqari, yana teri retseptorlarini qo'zg'atib, issiqlik hosil bo'lishining reflektorli jarayonlarini kuchaytirib, modda almashinuvini oshiradi; shamolning tezligi orta borgan va buning natijasida harorat pasaya borgan sari issiqlik ham oshib boradi. Yilning issiq fasllarida shamollar issiqlik ajralishini kuchaytirib, organizmga yoqimli ta'sir ko'rsatadi. Bu ayniqsa jismoniy ish bajarilgan vaqtda qimmatlidir. Qish kunlari shamol turganda kishining sovuq olish xavfi ortadi-shamol bo'lmagan vaqtdagi 25-40 gradus sovuqni kuchli shamol turgan vaqtdagi 10-15 gradus sovuqqa nisbatan engilroq o'tkazish mumkin.

Kuchli shamol, shuningdek, nafas olishga ham halal berib, uning me'yoriy ritmini buzadi va nafas olish muskullaridagi zo'riqishni oshiradi. Shamol ro'paradan esayotgan vaqtda chiqarilayotgan nafasga shamol kuchidan ortiqroq bo'lgan darajada tezlik berish zarur. Yon tomondan esayotgan shamol sal bo'lsa ham ro'paradan kesib o'tayotganligi tufayli nafas olishga to'siqlik qiladi. Sport bilan shug'ullanayotgan vaqtda bunday hollar muhim ahamiyatga ega bo'lishi mumkin. U yuqori nafas olish yo'llarida bir qator noxush reflekslar uyg'otishi va oqibatida harakat ritmiga ta'sir qilishi mumkin. Sport zallarida havo harakatining tezligi sekundiga 0,5 metr bo'lishiga ruxsat etiladi. Kurash tushiladigan va stol tennisi o'ynaladigan zallar bundan mustasnodir. Bunday joylarda shamolning tezligi sekundiga 0,25 metrdan va suzish uchun qurilgan yopiq basseynlarda sekundiga 0,2 metrdan oshmasligi kerak.

Suv muolajasi olish qoidalari: Suv muolajalari organizmni chiniqtiruvchi vosita bo'lib xizmat qiladi. Chiniqish muolajalari bilan organizmni kasalliklarga chidamliligi ortadi. Chiniqish muolajalarini dastur asosida har qanday sharoitda tashkil etish mumkin. Oyoqlarga, badan qismlariga suv quyishdan tortib to suvda cho'milish va suzish mashqlari barchasi suv muolajalari hisoblanadi. Shuningdek jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlaridan so'ng issiq dush qabul qilish yoki hammom va saunaga tushish og'ir jismoniy yuklamalar ta'sirini kamaytiradi hamda sportchilarni tez tiklanishiga yordam beradi. Suv muolajasi eng qulayi sochiq bilan artinish sanaladi. Buning uchun avval badan namlanadi, so'ngra badan qurigunicha sochiq bilan artiladi. Organizmni chiniqtirish uchun doimiy ravishda uyquga yotish oldidan oyoqni yuvish foydali. Oyoq dastlab iliq suvda yuviladi, so'ng suv harorati xona harorati darajasiga tushiriladi. Bunday suv muolajalarini bajarish o'quvchi uchun odat bo'lib kolishi kerak. Gigienik omillar mehnat, dam olish, ovqatlanish, atrof muhitning va ijtimoiy hamda shaxsiy gigienasi tadbirlardan iborat. Gigienik sharoitlarni ta'minlashda moddiy texnika bazasi sport jihozlari, anjomlar, va kiyimlar holati katta ahamiyatga ega. Jamoat gigenasi jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari, musobaqalari hamda madaniy hordiq chiqarish muassasalarining tozaligi, toza havo, suv bilan ta'minlanishi, ventilyatsiya, yoritilishi, xizmatchi xonalar (tualet, kiyinish va yuvinish xonalari) holati, sport jihozlari va sport zallari, maydonlarini sozligi, jamoat joylarini obodonlashtirilganligini kiritish mumkin. Shaxsiy gigienaga sportchilarni o'z tanasini toza tutishi, parvarish qilishi, suv muolajalarini qabul qilishi, saranjom kiyinishi, sport kiyimlarini toza tutishi, to'g'ri dam olish, o'z vaqtida va sifatli ovqatlanish, madaniy hordiq chiqarish shakllari kiradi. Alkogol ichimliklar ichish, chekish va salbiy odatlar bilan mashg'ul bo'lmaslik.

Juda ko'p suv muolajalari ichida birinchi navbatda dushdan va issiq-sovuq ya'ni kontrast dushdan, iliq va issiq-sovuq vannalardan foydalanish tavsiya etiladi. Dush organizmga haroratli hamda suv harakatining indiferent haroratidan farqiga bog'liq bo'ladi. Mazkur omilning turlicha mushtaraklikda qo'llanishi turlicha samara beradi. Qaynoq va uzoq muddat dush qabul qilinadigan bo'lsa, bu xis tuyg'u va harakat nervlarining qo'zg'aluvchanligini pasaytiradi, modda almashinuv intensivligini oshiradi. Kontras dush kuch-quvvatni tiklashning eng samarali vositasi hisoblanadi, u quyidagi uslubiyot asosida qabul qilinishi kerak: bir minut qaynoq suvda turish, keyin esa 5-10 minut sovuq suvda turish kerak va hokazo. Bu tadbir 6-11 minut davom etadi. Iliq vannalar kuch-quvvatning tezroq tiklanishiga yordam beradi, uni trenirovka

mashg'ulotlaridan keyin yoki kechasi qabul qilish tavsiya etiladi. Vanna qabul qilish 5-10 minut davom etilishi kerak. Kontras vannalar biri qaynoq va ikkinchisi sovuq bo'lgan ikki xil vannalarda qabul qilinadi. Dastlab sportchi 2-3 minut mobaynida issiq vannada, so'ngra esa 1-1,5 minut sovuq vannada bo'ladi. Vannalarni almashtirish 7 martagacha o'tkaziladi. Bu tadbir sovuq vanna qabul qilish bilan yakunlanadi. Kislorodli vannalar suvni kislorodga to'yintirish bilan tayyorlanadi. Vannaga kislorod maxsus trubachalar sistemasi orqali vannaning ostidan yuboriladi. Kislorodli vannalar nerv sistemasiga orombaxsh ta'sir ko'rsatib, uni tinchlantiradi hamda qon va to'qimalarning kislorod bilan to'yinishini yaxshilaydi. Vannadagi suvning harorati 34-36 gradus bo'ladi. Vanna qabul qilish 10-15 minut davom etadi. Marvarid vannalar (jakuzi) havoning ta'siri ostida suvni mayda pufakchalarga aylantirib yuborish hisobiga tayyorlanadi. Bunday vannaga tushgan sportchining badanini suv zararlari mayin, nozik qitiqlash tufayli u ajib bir huzurbaxsh holatni boshdan kechiradi. Bunday vannalar kishining charchog'ini tez yozib yuboradi hamda nerv sistemasining funktsional holatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Vannadagi suvning harorati 34-36 gradus bo'ladi. Vanna qabul qilish 10-15 minut davom etadi.

Hammomlar va saunalar. Hammomga tushish eng yaxshi gigienik tadbirlardan hisoblanadi. Hammomdan to'g'ri foydalanish badanni hamisha toza tutishga, teri funktsiyasini yaxshilashga yordam beradi va kishining salomatligini mustahkamlaydi. Gigienik maqsadda hammomga haftada 1-2 marta tushish kerak. Hammomdan foydalanganda quyidagi umumiy gigienik talablarga qat'iy rioya qilish tavsiya etiladi: ko'p va haddan tashqari to'yib ovqatlanagan zahoti: uxlash oldidan qattiq charchagan vaqtda: och qorin bilan yoki kasal holatda bo'lganda ham hammomga tushmaslik kerak: hammomga tushish oldidan va hammomdan chiqqach, spirtli ichimliklar ichish qat'iy mumkin emas. Bug' hammomi va quruq havoli hammom organizmga ijobiy ta'sir ko'rsatib, kishining ish qobiliyatini oshiradi va kuch-quvvatini tezroq tiklanishiga yordam beradi. Hammomda bo'lgan vaqtda sportchi organizmi yuksak harorat va havoning namligi, shuningdek, suv tuz almashinuvining muayyan tebranishlari taqozo etgan anchagina sezilarli darajadagi issiqlik ta'siriga moslashib boradi. Organizmga sauna hammomi ayniqsa yoqimli, huzurbaxsh ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun ham u sport amaliyotida kuch-quvvatni tiklash vositasi sifatida keng qo'llaniladi. Saunada cho'milish vaqti qat'iy ravishda me'yorga solinishi taqozo etiladi. Trenirovka va musobaqalar hammomga tushilgandan keyin oradan 24 soat vaqt o'tgach, hammomda bo'lishning eng muvofiq muddatlari quyidagicha bo'ladi: hammomga tushguncha trenirovka qilgan sportchilar uchun 20 minut, hammomga tushguncha trenirovka qilmagan sportchilar uchun 25 minut vaqt ajratiladi.

Hammomdan chiqqach sportchilar dam olishlari lozim. Sauna va massaj o'zaro mushtarak holda qo'llanilganda bu tadbir kuch-quvvatning tiklanish jarayonlariga qay darajada ta'sir etishi o'rganib chiqilgan. Bunda saunadagi havo harorati 75-80 gradus, havoning nisbiy namligi esa 3-5 % bo'ladi. Jismoniy nagruzkalar o'rtasidagi dam olish muddati 20-30 minut bo'lganda tiklanish massajlaridan foydalanilib ish qobiliyatining eng ko'p darajada tiklanib olishiga erishilgan, dam olish intervali 10 minutdan 24 soatgacha bo'lganda-passiv dam olish fonida sauna hammomiga tushishni massaj qilish bilan birga qo'shib o'tkazilganda eng yaxshi samaraga erishilgan. Trenirovka nagruzkalari bilan dam olish muddati o'rtasidagi vaqt 2,5 soatdan oshib ketgan hollarda esa saunani massaj qilish bilan qo'shib o'tkazish tavsiya etiladi. Saunada bug'langan havo harorati 70-90 gradus bo'lsada, lekin havoning nisbiy namligi juda past 5-15 % bo'ladi. Bug' hammomlarida havo namligining yuqori bo'lishi termoregulyatsiya jarayonlarini, eng avvalo ter ajralib chiqishini qiyinlashtiradi.

Bu esa organizmning juda tez qizib ketishiga sabab bo'ladi. Quruq havo bilan isitilgan namlikning past bo'lishi kishiga xush yoqadi, chunki bunda ter ajralib chiqishi intensiv kechadi. Bu esa organizmning qizib ketish jarayonini sekinlashtiradi. Shuning uchun imkon bo'lganda quruq havo bilan isitilgan hammomdan foydalangan ma'qul.

Jismoniy tarbiyaning uslubiy tamoyillari

Jismoniy tarbiya jarayoni ko'p qirralidir. Bu jarayonda ta'lim ham, tarbiya ham beriladi. Jismoniy tarbiya jarayonida ta'lim berish harakat ko'nikmalari, malakalarini hosil qilish, takomillashtirishga qaratilgan bo'ladi. Shu bilan birga, shug'ullanuvchilarni jismoniy

rivojlanishiga ta'sir ko'rsatiladi. Tarbiyaning hamma turlarining birligi, ularning o'zaro bir-biriga ta'sir o'tkazishi tub pedagogik qonuniyatlaridan biridir. Aqliy, ahloqiy va estetik tarbiyaning ma'lum tomonlari jismoniy tarbiya jarayoniga uzviy qo'shilib ketgan. Jismoniy tarbiyaning insonni mehnat va harbiy tayyorgarlik, sog'lomlashtirish hamda har tomonlama rivojlantirish tamoyillari jismoniy tarbiyaning umumiy tamoyillari hisoblanadi. Shu bilan birga jismoniy tarbiya jarayonining ta'lim va tarbiya tamoyillari ham qabul qilingan. Ta'lim va tarbiya qonuniyatlarini ifodalovchi eng muhim boshlang'ich qoidalar **tarbiya tamoyillari** deb ataladi. Jismoniy tarbiya jarayonida umumiy pedagogik tamoyillar tadbiq qilinishi mumkin, chunki bu jarayon ta'lim va tarbiyaning xususiy hodisasidir. Jismoniy tarbiya sohasida xususiyatini aks ettirib, alohida ahamiyat kasb etadi.

Onglililik va faollilik tamoyili: Har qanday ta'lim-tarbiya jarayonining muvaffaqiyati, tarbiyalanuvchilarning o'zining bu ishga qanchalik ongli va faol munosabatda bo'lishlariga ham bog'liqdir. Jismoniy tarbiya jarayoni vazifalarini to'g'ri tushunish, ularni qiziqish bilan faol bajarish tarbiyaning borishini tezlashtiradi, hosil qilingan bilim, malaka va ko'nikmalarni chuqur takomillashtirish va ulardan xayotga ijodiy ravishda foydalanishga imkon beradi. Bu qonuniyatlar onglilik va faollilik tamoyilining asosini tashkil etadi.

Jismoniy tarbiya jarayonida onglilik va faollilik tamoyili quyidagi asosiy yo'nalishlar bo'yicha qo'llaniladi. Mashg'ulotlarning umumiy maqsadi va konkret vazifalariga nisbatan tushungan holda munosabatda bo'lishni va muhim qiziqishni tarkib toptirish. Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishga undovchi motivlar xilma-xildir. Ular pedagogik nuqtai nazaridan tasodifiy yoki kam ahamiyatli bo'ladi. Lekin tarbiya jarayonida ular o'zini oqlay boshlaydi. Onglililik va faollilik tamoyili jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining maqsadini tushunish va jismoniy barkamollikning istiqbolini anglash va unga etishni maqsad qilib belgilash bilan ifodalanadi. Jismoniy tarbiya jarayonida beriladigan vazifalar ma'lum jismoniy mashqlar tarzida bajariladi. O'qituvchi bajarish uchun mashq berish bilan birga, shug'ullanuvchilarga nimani bajarish va qanday bajarish kerakligina emas balki shu mashqni bajarish tavsiya etilishini shu qoidaga rioya qilish kerak ekanligini ham tushuntirishi zarur. Maqsad va vazifalarni qanchalik tushunib olish shug'ullanuvchilarni yosh imkoniyatlariga va tayyorlik darajasiga bog'liqligi o'z-o'zidan ravshandir. Jismoniy tarbiyaning dastlabki bosqichlarda oddiy tushunchalar tarkib topadi, keyinchalik esa shug'ullanuvchilar ishning mohiyatini tobora chuqurroq bilib boradilar.

Jismoniy mashqlar aql-idrok bilan nazorat qilinuvchi ixtiyoriy harakatlardir. Harakat ko'nikmalarini shakllantirishda harakatlarni bajarish avtomatlashish darajasiga ko'tariladi. Bu bilan ongli harakat qilinmaydi deb bo'lmaydi. Chunki. Harakatni avtomatlashish darajasiga etkazish zaminida jismoniy mashqlarni ongli ravishda o'rganib turadi. Shug'ullanuvchilarning harakatlari bajarilishini o'qituvchi va murabbiylar nazorat qiladilar, baholaydilar va xatolarni tuzatib boradilar. Shunga qaramay shug'ullanuvchilarni o'z harakatlarini o'zlari baholashi va nazorat qilish qobiliyatini rivojlantirish muhim hisoblanadi. Bunda harakatlarni oldindan xis qilish va sinab ko'rish usullari ko'p qo'llaniladi. Tashabbuskorlik mustaqillik jismoniy tarbiya jarayonida rivojlantirib borilishi kerak. Mashg'ulotlarning dastlabki kunlaridanoq shug'ullanuvchilarda jismoniy mashqlarni mustaqil o'rganish va harakat vazifalarini mustaqil bajarish ko'nikmalarini shakllantirish kerak. Shug'ullanuvchilar jismoniy tarbiya mashqlariga qancha qiziqsalar, bu sohada shuncha ko'p faollik ko'rsatadilar. Qiziqishni oshirish ma'lum darajada mashg'ulotlar uchun kishini o'ziga tortadigan materiallar tanlash va ularni tegishli ravishda tashkil qilish yo'li bilan hal etiladi. Shug'ullanuvchilarning faolliliklarini oshirishda ularning erishgan yutuqlarini muntazam ravishda baholab va rag'batlantirib borish muhim rol o'ynaydi. Bunday baholash murabbiylarning har mashg'ulotdagi baholashi bilan birga jismoniy barkamollikni baholash mezonlari orqali baholash muvofiq olib borilishi kerak. Bu bilan shug'ullanuvchilarning mustaqillik va tashabbuskorlik sifatleri tarbiyalanib boradi.

Ko'rsatmalilik tamoyili: Pedagogika tajribasida ko'rsatmalilik tarbiyalanuvchilarning ko'rish eshitish va idrok etish tuyg'ulariga ta'sir etib tarbiya vazifalarini amalga oshirish tushuniladi. Jismoniy tarbiya jarayonida ko'rsatmalilik muhim rol o'ynaydi, chunki shug'ullanuvchining faoliyati asosan amaliy karakterda bo'ladi va sezgi organlarini har tomonlama rivojlantirishdek o'zining maxsus vazifalaridan biriga egadir. Jismoniy tarbiya

jarayonida bevosita ko'rsatmalilik jismoniy mashqlarni namoyish qilib ko'rsatish, shuningdek, bu mashqlarni shaxsiy tajribada "his etish" dan iboratdir. Bevosita ko'rsatmalilikka jismoniy mashqlar va harakatlarni amalda bajarib namoyish qilishni kiritish mumkin. Bevosita ko'rsatmalilikka esa birinchidan, rasm, sxema, maketlardan, kinogramma, videofilmlar va boshqa ko'rsatmali qurollardan, shuningdek, harakatlarning ayrim tomonlarini ko'rsatuvchi va ularning bevosita idrok etishni osonlashtiruvchi har xil maxsus texnik vositalardan foydalanish, obrazli so'z kiradi.

Har qanday bilish, ma'lumki, his etish bosqichidan-xayol qilishdan boshlanadi. O'rganiladigan harakatlarning jonli obrazi tashqi va ichki retseptorlarning-ko'rish, eshitish organlari vestibulyar apparati, muskul retseptorlari va boshqa sezish, idrok qilish retseptorlarning qatnashishi bilan tarkib topadi. Har xil sezgi organlari sezgan va idrok etgan tushunchalarini to'ldirib jismoniy harakatlar manzarasini tasavvur qiladi. Shuning uchun, hissiy tushuncha qancha boy bo'lsa mukammal malaka va ko'nikmalar shuncha tez va oson shakllanadi hamda jismoniy va irodaviy sifatlar samarali takomillashadi.

Jismoniy harakatlarni o'rganishda quyidagi uslubiyotga amal qilish kerak. Buning uchun mashq haqida to'liq tushunchaga ega bo'lish va uni amalda bajarish his etish lozim. Shuning uchun mashq haqida tushunchaga ega bo'lishda ko'plab ko'rgazmali vositalardan foydalanish mumkin. Harakatlarni amalda bajarishda esa murabbiy tavsiyasi va yordami bilan bajarish kerak. hamda xatolarni o'z vaqtida to'g'rilab borish zarur.

Ko'rsatmalilik-faqat dastlabki shart-sharoit emas, balki butun harakat faoliyatini takomillashtirish jarayonining ajralmas shartidir. Aniq sezgilarga, idrok obrazli tasavvurlarga suyanmay turib harakat malakalarini takomillashtirish ham, jismoniy qobiliyatlarni o'stirish ham mumkin emas. Murakkab harakat faoliyatini amalga oshirishda analizatorlar o'rtasidagi munosabatlar doimo ijobiy bo'lmaydi. Shuning uchun mashqlarni o'rganishda ba'zi bir analizator faoliyati kuchaytirilsa boshqa analizatorlar faoliyati kamaytiriladi. Lekin bunday uslublar ham ko'p holda samara bermaydi. Shuning uchun analizatorlarni funktsiyasiga tanlab ta'sir ko'rsatish muhim ahamiyatga ega. Jismoniy tarbiya jarayonida ko'rgazmalilik tamoyili tarbiyaning umumiy shartlaridan hisoblanadi. Ko'rgazmalilikning hilma-xil shakllaridan foydalanish mashg'ulotlarga qiziqishni oshiradi, mustahkam bilim, mahorat va malaka hosil qilishga yordam beradi.

Bajara bilish va individuallashtirish tamoyili: Bajara bilish va individuallashtirish tamoyili tarbiyalanuvchilarning xususiyatlarini hamda ularga berilayotgan topshiriqning qanchalik qiyin yoki engilligini ham hisobga olishni ifoda etadi. Jismoniy tarbiyada ta'lim va tarbiya jarayonini shug'ullanuvchilarning imkoniyatlarini, yosh va jins xususiyatlarini tayyorgarlik darajasini shuningdek jismoniy va ma'naviy qobiliyatlaridagi individual farqlarni ham hisobga olgan holda tashkil qilish lozimligini bildiradi.

Jismoniy mashqlarni bajara olish, bir tomondan, shug'ullanuvchilarni imkoniyatlariga bog'liq bo'lsa, ikkinchi tomondan, ularning o'zlari uchun xos bo'lgan xususiyatlarga biror mashqni bajarish paytida sodir bo'ladigan obektiv qiyinchiliklarga bog'liq bo'ladi. O'qituvchi bajara olish me'yorini belgilar ekan, avvalo ilmiy ma'lumot va umumlashgan amaliy tajribalar asosida shug'ullanuvchilarning biror bir kontingenti uchun belgilanadigan dasturlarga va normativ talablarga asoslanadi. Shug'ullanuvchilar imkoniyatlari jismoniy tayyorgarlik mezonlari orqali sinash, tibbiy nazorat va pedagogik kuzatishlar bilan aniqlanadi. Bajara bilish tamoyilida shug'ullanuvchilarning jismoniy va ma'naviy kuchlari yordamida bajara olinadigan jismoniy harakatlar me'yorini belgilash tushunish mumkin. Shuningdek, mashqlarning kuchli shakllari shug'ullanuvchilar imkoniyatidan yuqori darajada hisoblansa u bajarib bo'lmaydigan yuklama bo'ladi. Keyingi muddatlarda bunday yuklamalar ham shug'ullanuvchilar imkoniyatidan hisoblanishi mumkin. Agarda jismoniy yuklamalar organizmda jismoniy rivojlantirish va sog'lomlashtirishni ta'minlasa ular bajarib bo'ladigan yuklamalar hisoblanadi. Organizmga salbiy ta'sir ko'rsatuvchi va sog'liqqa putur etkazuvchi jismoniy yuklamalar bajarib bo'lmaydigan yuklamalar sanaladi. Shunga qaramay shug'ullanuvchilar organizmi rivojlanish bilan bajarib bo'lmaydigan yuklamalar darajasi pasayib boradi. Bajarish mumkin bo'lgan

yuklamani bajarishga urinish ham pedagog va vrach nazorati ostida bo'lishi kerak. chunki ular yuklamalarning organizmga salbiy ta'sirini bartaraf etish ko'rsatmalarini berib turadilar.

Jismoniy tarbiyaning har bir bosqichida ko'rsatib o'tilgan shartlardan tashqari, bajara olish me'yori tanlangan uslubning maqsadga muvofiqligi hamda umuman mashg'ulotning tashkil etilishi orqali aniqlab olinadi. Malaka va ko'nikmalar ilgari hosil qilingan malakalar bazasidir. Shuning uchun ham bajara olish masalasi ta'lim va tarbiyaning boshqa uslublari bilan, mashg'ulotlar davomiyligi va qiyinchiliklarni muntazam oshirib borish uslublari bilan uzviy bog'liq bo'ladi. Jismoniy tarbiya jarayonida bajara olishning hal qiluvchi shartlaridan biri jismoniy mashqning davomiyligidir. Turli harakat shakllari o'rtasidagi o'zaro tabiiy aloqalardan hamda struktura jihatdan davomiylikka erishiladi. Mashg'ulotlarni shunday tashkil etish kerakki o'rganiladigan harakat vazifalari kelgusi mashg'ulot vazifalarini oson o'zlashtirishni ta'minlasin. Bu qonuniyat ma'lumdan noma'lumga yoki o'zlashtirilgandan o'zlashtirilmagan vazifaga o'tish deb ataladi. Bir topshiriqdan ikkinchisiga, osonidan qiyinroqiga o'tishda muhim ahamiyatga ega bo'lgan shartlardan biri izchillikdir. Organizm imkoniyatlari sekin, demak talablar ham organizm imkoniyatlari xaddan ziyod bo'lmasligi lozim.

Bajara bilish tamoyilini ko'pincha oddiydan murakkabga, osondan qiyinga degan qoidalar bilan ifoda etiladilar. Shunga qaramay bu qoidalar nisbiy hisoblanib, harakatlarni ta'rifiga oddiy va murakkab harakatlar deyish ularning tarkibiga bog'liqdir. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki murakkab mashqlardan soddaroq mashqlarga o'tish uslubi muhim tarbiyaviy ahamiyatga ega. Bu yo'l shug'ullanuvchilar uchun qulay va bajarishga oz vaqt sarflansa hamda bu bilan samarali natijalarga erishilsa shu uslub amalda qo'llaniladi. Albatta, jismoniy tarbiya jarayonida biror bir uslubni qo'llashda harakatlar xususiyatlariga shuningdek shug'ullanuvchilar imkoniyatlariga muvofiq ish tutish kerak.

Jismoniy mashqlarni qiyinlik darajasi ularning koordinatsion murakkabligi va bajarishga sarf etiladigan jismoniy kuchni miqdori hisobga olinadi. Lekin bu ko'rsatkichlar o'zaro muvofiq bo'lmaydi.

Bajara olish me'yorini ta'min etishda topshiriqni bajarishga bevosita ta'minlashga qaratilgan maxsus vosita va uslublardan foydalanish juda muhim rol o'ynaydi. Individuallashtirish deganda, butun jismoniy tarbiya jarayonini shunday tashkil etishga va uning xususiy vositalaridan, uslublari va mashg'ulot shakllaridan individual tarzda yondashiladi va yaratilgan bo'ladi.

Mashg'ulotlarni individuallashtirish yoki mashqlarni shug'ullanuvchilarning yosh, jins va jismoniy tayyorgarlik hamda imkoniyatlariga muvofiq o'rgatish jarayoni o'ziga xos vosita va uslublarni talab etadi. Organizmning funktsional imkoniyatlari doimo bir xil bo'lmaydi. Yosh, jins va tayyorgarlik darajasi bir xil bo'lgan guruhlarda ham hammaning shaxsiy qobiliyatlari mos kelmaydi. Shuning uchun harakatlarni o'zlashtirishda va jismoniy yuklamalarni organizmga mos kelishi hamda organizmning jismoniy mashqlar ta'siriga moslashuv jarayonlarida ham tafovutlar mavjud bo'ladi. Bu tafovutlarning barchasi jismoniy tarbiyada harakat malaka va ko'nikmalarini shakllantirish, jismoniy mashqlarga o'rgatish jarayonlarini qat'iy moslashtirish ya'ni individuallashtirishni talab etadi.

Muntazamlilik tamoyili: Muntazamlilik tamoyili jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarining shuningdek, jismoniy yuklama bilan dam olishni almashtirib turishning muntazamliligida namoyon bo'ladi. Muntazam ravishda mashq qilishning samarasi beqiyos katta bo'ladi. Jismoniy tarbiya jarayonining muntazamliligi asosan yuklama bilan dam olishni eng qulay navbatlashuviga qay darajada bog'liq ekani xususiyati bordir. Uzlüksizlik-jismoniy tarbiya inson xayotining barcha davrlaridan uzluksiz davom etadigan jarayondir.

Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish tufayli organizmda sodir bo'ladigan funktsional va tarkibiy o'zgarishlar ziddiyatga uchrashi, paydo bo'lgan shartli reflektorli bog'lanish so'na boshlaydi, funktsional imkoniyatlarning erishilgan darajasi pasaya boradi va hatto ba'zi regressiv o'zgarishlar 5-7 kun mashq qilinmagandayoq bilinib qoladi. Ko'rinib turibdiki jismoniy tarbiya jarayoni uzluksiz bo'lishi kerak ya'ni sababsiz tanaffuslar bartaraf etilishi kerak. shundan so'nggina jismoniy etuklikka erishishning sharoitlari yaratiladi. Mashqlarni takrorlash va yangilab turish, jismoniy tarbiya jarayonida, tarbiyaning boshqa ko'pchilik turlariga qaraganda,

takrorlashga ancha keng o'rin beriladi. Jismoniy tarbiya jarayoni uchun takrorlash bilan bir qatorda, variativlik, ya'ni mashqlarning va ularning bajarilish shartlarining tez-tez o'zgartirib turish, yuklamalarni asta-sekin oshirib borish hamda ularni qo'llanishning rang-barang uslublarini tatbiq etish, umuman mashg'ulotlarning shakl va mazmunini o'zgartirib turish ham muhimdir.

Jismoniy tarbiya jarayonining uzluksizligi yuklama bilan dam olishni almashtirib turishni inkor etmay, balki muntazam navbatlashni taqozo etadi. Yuklama jismoniy mashqlarni organizmga ta'sir etish darajasi va organizm funktsional imkoniyatlarni rivojlantirish omili hisoblanadi. Qayta tiklanishda yuklamaning oqibati va ta'siri sifatida dam olish yuklama bilan uzviy bog'liqligini e'tiborga olinadi. Charchash va qayta tiklanish jarayonlarining organik bog'langanligi va birgalikda o'tishi hisobga olinsa, yuklama bilan dam olishning o'zaro bir-biriga bog'liqligini tushunib olish mumkin. Ilmiy tadqiqotlar natijalari shuni ko'rsatadiki ishlash va dam olish paytida kishining ishchanlik qobiliyati o'zgarib turadi. Ishlab turgan vaqtda, agar yuklama ancha ortiq bo'lsa, ishlash qobiliyati pasayadi-kishi tez charchay boshlaydi. Bu hol oldinmi-kechroqmi ishni to'xtatishga va organizmga xordiq berishga majbur etadi, bu xordiq vaqtida avvalgi yuklama baxs etgan kuch bilan qayta tiklanish jarayoni boshlanadi, qayta tiklanish jarayonlari ish vaqtida sodir bo'ladi. Lekin ish qobiliyatini xordiq vaqtidagina tiklash mumkin. Jismoniy yuklama ancha ortiq bo'lganda shunga yarasha dam olish ishlash qobiliyatini dastlabki darajaga kelishi bilan tiklanish to'xtamaydi. Bu jarayon asta-sekin davom etadi. Mazkur faza dam olish davom ettirilganda ish qobiliyatining ishga kirishish oldidagi darajasigacha qaytishi bilan almashadi.

Oshirilgan yuklamalardan ishchanlik tola tiklanmagan sharoitda foydalanish uchun shug'ullanuvchilar oldindan puxta tayyorgarlik ko'rgan bo'lishlari shart. To'la tiklanmagan holatda o'tkaziladigan mashg'ulot samarasi bo'lmaydi. Shunga qaramay sport turlari bo'yicha trenirovka mashg'ulotlari bunga amal qiladi. Mashg'ulotlarning bir-birini takrorlashi izchilligi ularni bajara olish masalalari bilan bog'liqdir. Jismoniy tarbiya va sportda yuksak mahoratga erishish uchun shug'ullanuvchilarning imkoniyatlari rivojlanish qonuniyatlari shu bilan birga trenirovka bosqichlarida qulay bo'lgan tarbiya jarayoni nazarda tutilishi kerak. Jismoniy tarbiya jarayonida ixtisoslashtirilgan mashg'ulotlar muhim ahamiyatga ega bo'ladi. Dastlab zaruriy harakatlar, xususan qo'l harakatlari malaka va ko'nikmalar shakllantiriladi, keyinchalik oyoq va gavda harakatlari bo'lgan asosiy malakalar takomillashtiriladi. Bu bilan tanlangan sport turi bo'yicha ixtisoslashish yuzaga keladi. Jismoniy tarbiya jarayonida harakat malaka va ko'nikmalarini ijobiy ko'chishidan maksimal foydalanib salbiy ko'chishini esa imkoniyat boricha bartaraf etish zarur. Jismoniy tarbiya va sport ternirovkasi mashg'ulotlarning mazmuni ijtimoiy talablar asosida shakllanadi. Bu esa hayot tarziga hamda insonni jismoniy rivojlanish imkoniyatlariga bog'liq bo'ladi. Jismoniy yuklamalarni samarali natija berishi muntazamlilik tamoyilining bosh omillari hisoblanadi. Buning uchun quyidagi tartibga rioya qilish kerak bo'ladi. Chidamlilikni oshirish uchun kuch va tezlik shaklidagi yuklamalar bilan mashqlar bajarish. Shuningdek, bunday mashg'ulotlardan so'ng aktiv va passiv dam olishning tashkil etish zarur. Mashg'ulotlar va mashqlar izchilligi shug'ullanuvchilarning shaxsiy xususiyatlariga, mashg'ulotlar yo'naltirilishiga, hamda jismoniy yuklamalarning miqdori va tarkibi va ta'sir kuchiga bog'liq bo'ladi.

Taraqqiyot tamoyili: Bu tamoyil jismoniy tarbiya jarayonida shug'ullanuvchilarga qo'yiladigan talablarning umumiy yo'nalishini ifoda etadi va qiyinlashib boruvchi yangi-yangi vazifalarni qo'yish va bajarishni, shular bilan bog'liq bo'lgan yuklamalar xajmi va intensivligini asta-sekin oshirib borishni o'z ichiga oladi. Jismoniy tarbiya ham mashg'ulotdan-mashg'ulotga, bosqichdan-bosqichga uzliksiz o'zgarib borish yo'li bilan doimiy harakatda, o'sishda bo'ladi. Bunda mashqlarning murakkabligi ortib, taosir kuchining pasayib borishi harakterli belgi hisoblanadi. Jismoniy mashqlar jismoniy fazilatlarini rivojlantirish hamda harakat malaka va ko'nikmalarini shakllantirish darajasiga muvofiq saralanadi. Ular jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyoti, jismoniy mashqlar biomexanikasi va sport fiziologiyasi yo'nalishlarida har xil shaklda ko'rinadi. Jismoniy tarbiya jarayonida harakat faoliyati formasining murakkablashishi bilan bir qatorda, jismoniy yuklamaning hamma komponentlari ham ortib borishi kerak. Bu

kuch tezlik va chidamlilik kabi jismoniy fazilatlar takomillashtirishning qonuniyatlarida ko'rinadi. Jismoniy mashqlar ta'siri bilan organizmda bo'lib turadigan ijobiy o'zgarishlar darajasi yuklamaning hajmi va intensivligiga proporsional ekanligi aniqlangan. Jismoniy yuklamaning charchashga olib keladigan darajada bo'lmashligiga rioya qilinsa, yuklama hajmi qancha katta bo'lsa, moslashuv jarayoni shuncha muhim va mustahkam bo'ladi; yuklama qancha intensiv bo'lsa, tiklanish va "o'ta tiklanish" jarayonlari shuncha zo'r bo'ladi. Jismoniy tarbiya jarayonida talablarni oshirishning asosiy shartlari engillik, individuallashtirish, tizimlilik tamoyillarini tahlil qilish ularning o'zaro muvofiqdalgini ko'rsatadi. Talablarni oshirib borish yangi topshiriqlar va yuklamalarni bajarishga shug'ullanuvchilar tayyorgarligi muvofiq kelsa topshiriq va yuklamalar organizmining funktsional imkoniyatlariga mos kelsa, yosh, jins, individual xususiyatlarga mos bo'lsa ijobiy natijalarga olib keladi. Mashqlarning almashinishi va o'zaro aloqada bo'lishi bilan bog'liq bo'lgan izchillik, mashg'ulotlarning muntazamliligi yuklama va dam olishning optimal almashinuvi ham asosiy shartlardan hisoblanadi. Hosil qilingan malakalar va ko'nikmalar mustahkamligi, jismoniy yuklamalarga moslashuvchanlik darajasiga qarab, yangi murakkab bo'lgan mashqlarga o'rgatiladi. Bu talablarga amal qilmaslik malakalarni to'g'ri shakllanmasligi, jismoniy yuklamalarda kuch kelishi hamda mashqlarni bajarishda tuzatilmaydigan xatolarni vujudga kelishiga olib keladi. O'z o'rnida yangi harakatlar malaka va ko'nikmalarni shakllanishiga to'sqinlik paydo bo'ladi. Shuningdek jismoniy yuklamalar oshirish dinamikasi bilan organizmning morfofunktsional rivojlanishida tafovutlar shakllanadi.

Organizm yuklamaga birdan, bir paytda ko'nikib qolmaydi, har xil muddatlar talab qilinadi. Yangi yuklamalar ta'siriga moslashish uchun hammavaqt ma'lum muddat talab qilinadi. Bunda funktsional va tarkibiy o'zgarishlar sodir bo'ladi. Yuklama dinamikasi o'zining izchilligi bilan karakterlanadi. Bunda yuklamani asta-sekin oshirib borishning hilma-xil shakllari: to'g'ri chiziq bo'ylab oshib boruvchi, bosqichma-bosqich oshib boruvchi, to'liqsimon shakllari bo'lishi mumkin. Yuklamaning to'g'ri chiziqli ortib borishida yuklama har haftada bir o'lchovda ortib boradi. Asta-sekinlik yuklamaning bir xil me'yorda o'sishi hamda mashg'ulotlar o'rtasidagi katta vaqt bilan ta'minlanadi. Bosqichli o'sib borish yuklamaning mashg'ulotlar davomida bir xillashtirish bilan ta'minlanadi. Yuklamaning sakrash paytida ya'ni bir bosqichdan ikkinchi bosqichga o'tishida yuklamalar keskin ortadi. Va sakrashga qadar ular stabillashib boradi. Yuklamaning to'liqsimon ortishi talablarni sekin-asta hamda keskin orttirib so'ngra pasaytirib borish bilan karakterlanadi. Yuklamaning miqdori intensivligi va izchilligi bo'ladi.

Jismoniy yuklamalarning to'g'ri chiziqli va bosqichma-bosqich ortib borishi jismoniy tarbiyani uncha uzoq bo'lmagan jarayonlarda foydalanilsa katta samara beradi. Yuklamaning to'liqsimon ortib borishi esa malakali sportchilar trenirovka jarayonlarida ko'plab foydalaniladi. Yuklamalarning hajmi va intensivligi o'rtasidagi qarama-qarshilik ularni ma'lum darajada ortib borishini ta'minlaydi xolos. Bundan so'ng yuklama intensivligida stabillashish sodir bo'ladi. Bundan qarama-qarshiliklarni yuklamalarni to'liqsimon ortib borish usuli bilan bartaraf etish mumkin. Ya'ni yuklama miqdori maksimal darajaga ko'tarilib so'ngra pasaytiriladi. Yuklamaning intensivligi ham shunga bog'liq holda o'zgarib borishi ta'minlanadi. Yuklamalarning haftalik, oylik, yillik to'liqsimon tebranishi shakllarning konkret vazifa va sharoitlariga bog'liqdir. Yuklamalarni to'g'ri chiziqli ortishi ularning umumiy darajasi baland bo'lmagan holda foydalaniladi. Yuklamalarning bosqichma-bosqich orttirishda esa jismoniy tayyorgarlik yoki mashq ko'rganlikni kuchaytirish vazifasi bajariladi.

Jismoniy tarbiyaning uslublari

Jismoniy tarbiya jarayonini amalga oshirish uchun ta'lim va tarbiyaning o'rgatish kabi pedagogik uslublardan keng foydalaniladi. Jismoniy tarbiya jarayonida hilma-xil uslublari qo'llaniladi. Bu uslublari bevosita, his-tuyg'u bilan idrok etishdan yoki so'zdan, yoki amaliy harakat faoliyatidan foydalanishga asoslanadi. Yuklama va dam olish jismoniy tarbiya uslublari o'ziga xos tarkibiy qismi hisoblanib, tarbiya jarayonida foydalaniladi. Yuklamani tashkil qilish va uni dam olish bilan qo'shib bajarishning tartibi jismoniy tarbiya uslublari tuzilishining asosi bo'lib hisoblanadi. Yuklama samarasi uning hajmi va intensivligiga bog'liqdir.

Yuklama hajmi berilgan jismoniy mashqlarning uzoq ta'sir qilishini hamda mashg'ulotlar davomida bajariladigan jismoniy ishning jami miqdori tushuniladi. Mashq yoki mashg'ulot miqdori unga sarf etilgan vaqt bajarilgan ishning vazni, bajarilgan masofaning hajmi va boshqa ko'rsatkichlar me'zon hisoblanadi.

Yuklama intensivligi jismoniy ishning har bir mashq paytidagi ta'sir kuchi, jiddiyligi vaqt birligida birlashishi tushuniladi. Harakat tezligi ishning kuchliligi, og'irlikning vazni, tegishli yuklamaning umumiy hajmida tezlik va og'irlikda bajariladigan ishlar miqdori, mashg'ulotning mator zichligi, va boshqalar intensivlik o'lchovi hisoblanadi. Yuklama jismoniy tarbiyaning hilma-xil uslublarini tuzishda, standart-amalda har bir ta'sir etishda o'zgarmas va ta'sir etish jarayonida o'zgaruvchan bo'ladi. Yuklamadan foydalanish maqsadga muvofiqligini aniqlashni jismoniy tarbiyaning uslubiy tamoyillari belgilab beradi.

Dam olish jismoniy tarbiya uslublarining tarkibiy qismi hisoblanib passiv-harakatsizlik va aktiv- engil mashg'ulot shaklida bo'ladi. Yuklama qismlari orasidagi interval qanchalik qisqa uzoq bo'lishi har xil uslublarda ta'sirni nimaga qaratilganligi va tiklanish jarayonlarini qonuniyatlariga qarab belgilanadi. Bunday intervallar uch xil-to'la, qattiq va ekstremal intervalga bo'linadi.

To'la yoki oddiy interval deb yuklamaning navbatdagi ta'siri paytigacha ish qobiliyati to'la tiklanadi. Bu bilan barcha funktsiyalar qo'shimcha zo'r berishsiz ish faoliyatini davom ettiradi.

Qattiq intervalda yuklamaning navbatdagi qismi to'la tiklanmagan fonga tushadi. Ishning samarasi o'zgaragan bilan fiziologik va psixiologik jarayonlarni keskinlashib borishi sodir bo'ladi.

Ekstremal intervalda yuklamaning navbatdagi qismi tiklanish qonuniyatlari natijasida paydo bo'lgan yuqori ishchanlik qobiliyati fazasiga to'g'ri keladi. Shunga qaramay bu intervallar natijasida erishilgan samara barqaror emas. Jismoniy tarbiya uslublarini asosiy vazifalaridan biri mashqlarni o'rgatish va amalga oshirish faoliyatidir.

Harakatli mashqlarni o'zlashtirishga bir-biriga qarama-qarshi bo'lgan ikki xil usulda yondashiladi.

1. Harakatli mashqlarni tarkibiy elementlarga bo'lib o'rgatish.
2. Harakatli mashqlarni tarkibiy elementlarga bo'lmay o'rgatish.

Bu yondashish usullarida ham jismoniy tarbiya uslublari o'z aksini topadi. Shug'ullanuvchilar faoliyatlarini tartibga solish usullari gimnastika, o'yinlar va sport turlari shakllarida vujudga kelgan.

Qat'iy reglamentlashtirilgan mashq uslublari harakatli mashqlarni qat'iy reglamentlashtirilgan sharoitlarda ko'p marta qayta takrorlashdan iborat. Belgilangan harakat dasturida; yuklamaning qat'iy normalashtirish va mashq jarayonida uning dinamikasini to'la boshqarishda; dam olish intervalini qat'iy tartibga solish va ularni belgilangan tartibda yuklama bilan navbatlashishida qat'iy reglamentlashtirilgan mashqlar foydalaniladi.

Harakatlarni o'rganish jarayonida mashq uslublari. Harakatli mashqlar dastlab yaxlit va qismlarga bo'lib o'zlashtirilishi mumkin. Harakat amallarini qismlarga bo'lib o'zlashtirishda harakatlar tarkibiy elementlarga bo'linadi va ular navbat bilan o'zlashtiriladi. Qat'iy reglamentlashtirilgan mashq usuli ikki asosiy shaklga bo'linadi.

- 1) mashqlarni qismlarga bo'lib, so'ng izchillik bilan birlashtirib bajarish
- 2) qismlarni tanlab chiqarib yuborish bilan bajariladigan yaxlit mashq.

O'rganilgan harakatlardan takomillashtirish uchun foydalanish har xil bo'ladi. Bu erda uslubiyot yo'nalishi organizm imkoniyatlarini oshirish uchun qaratilgan talablarga bog'liqdir. Organizmning har xil funktsional xususiyatlarini umumiy takomillashtirishga qaratilgan umumlashtirilgan mashq uslublari va organizmning ayrim funktsiyalariga tanlab ta'sir ko'rsatishni ta'minlovchi tanlab bajariladigan mashq uslublari ham keng foydalaniladi. Jismoniy fazilatlarni rivojlantirishda usullarning yo'nalishi yuklamani reglamentlashtirish va uni dam olish bilan qo'shib bajarish tartibini qandayligiga bog'liq. Uni hisobga olib mashq jarayonlarini standartlovchi-standard mashq uslublari va mashq davomida ta'sir etuvchi omilning o'zgarishini belgilovchi o'zgaruvchan mashq uslublarini farqlash kerak. Shuningdek ular uzluksiz va interval

mashq uslublari bo'linadi. Shu bilan birga bir-biriga uyg'un keluvchi uslublar guruhi ham mavjud bo'lib ularga kombinatsiyalangan uslublarni kiritish mumkin.

Standart mashq uslublari. Standartlashtirilgan mashq jarayonida harakatlar ularning tuzilishi va yuklamaning asosiy paramentlarida biror bir jiddiy o'zgarishsiz takrorlanadi. Bunda har bir navbatdagi takrorlashda yuklama hajmi jihatdan ham, intensivligi jihatidan ham tashqi o'zgarishga uchramay turaveradi.

Standart uzluksiz mashq uslublari-asosan chidamlilikni tarbiyalashga qaratilgan. Bularda eng ko'p qo'llaniladigani bir tekis bajariladigan mashq uslubidir.

Standart-intervalli mashq uslubiga bir qator takroriy mashq uslublari kiradi, bu uslublarda bir xil yuklama dam olishning nisbatan doimiy intervali orqali qayta tiklanadi.

Almashinuvchi mashq uslublari yangi marralarga yo'l ochishda etakchi rol o'ynaydi. Almashinib turuvchi uzluksiz mashq uslublari asosan tabiiy siklli harakatlar yuzasidan bajariladigan mashqlarda qo'llaniladi.

Almashinib turuvchi mashq uslublari Bunda sur'at va tezlik asosiy almashuv mezonini hisoblanadi. Standart bo'lmagan dastur bo'yicha masofada tezlikni tartibga solish bilan karakterlanadigan almashinuvchi mashq uslubi bunga asosiy misol hisoblanadi. Yuklamalar mashq jarayonida surunkasiga emas interval bilan bajarilsa ta'sir kuchi va maqsadni almashtirish imkoniyati ortadi. Buning uchun almashinuvchi yuklamani dam olish bilan tizimli navbatlashuvchiga asoslangan uslublardan **intervalli almashinuvchi mashq uslublari** keng foydalaniladi. Bu usulda yuklama qat'iy ravishda ortiq yuksalib boradi. Bu xil keng tarqalgan uslublardan biri interval bilan bajariladigan o'sib boruvchi mashq uslubidir.

Pastlab boruvchi mashq uslubi qarama-qarshi qonuniyatlarni aks ettirib yuklamaning bir ta'siri ozayadi. Lekin umumiy vazifa o'zgarmaydi, asosiy ta'sir kuchi saqlanib qoladi.

Tartibga soluvchi mashq uslubida yuklamaning goh oshish goh pasayishini hisobga olib uni tartibga solib turiladi. Bu uslub tsikli, atsikli barcha harakatli mashqlarda qo'llaniladi. Bu uslubda yuklama goh oshish tomonga, goh kamayish tomoniga doimo o'zgarib turadi.

Mashqning kombinatsiyalangan uslublari. Sanab o'tilgan uslublar amalda, yangi uslublar hosil qilinganday bo'lib kombinatsiyalashadi. Bunga, bir tomondan, har qanday yuklamaning ham biror bir uslubni qo'llashga imkon bermasligi sabab bo'lsa, ikkinchi tomondan, hilma-xil uslublarning xususiyatlarini birlashtirish ko'p hollarda yuklama bilan dam olishni to'g'ri tartibga solish sababdir.

Takroriy almashinuvchi mashq uslublari. U takroriy va almashinuvchi mashqlarning shunday birgalikda kelishini ko'rsatadiki, bunda almashinuvchi karakterida bo'lgan yuklama bir tartibning o'zida ko'p marotabalab takrorlanadi.

Takroriy o'sib boruvchi mashq uslubi. Bu uslubda yuklamaning standart shaklda qayta tiklanishi uni asta-sekin oshirib borish bilan almashtirib turiladi. Dam olish intervalining vaqti yuklamani oshirish mumkin bo'ladigan qilib belgilanadi.

Almashinuvchi interval bilan bajariladigan takroriy mashq uslubi. Bunda yuklamaning tashqi tomonigina qat'iy takrorlanib, hajmi o'zgarmaydigan bo'lib qoladi. Organizmning javob ta'siriga kelganda, bu ta'sir dam olish intervalining tegishli o'zgarishi bilan bog'liq ravishda o'zgarib boradi.

Ko'p seriyali interval mashq uslubi. Bu uslubda biror bir faoliyat uni dastlab bo'lib yuborish va so'ngra qismlarni intervallarni tugatish hisobiga bosqichma-bosqich birlashtirish yo'li bilan asta-sekin o'zlashtirib boriladi.

Harakatlarni kompleks qo'llashdagi mashq uslublari. Jismoniy tarbiya jarayonida bir qator har xil harakatlarni birlashtirish va ularni qat'iy reglamentlashtirilgan mashq uslublari bilan yaxlit tartibda qo'llash hollari bo'ladi. Faoliyatning kompleks karakterda bo'lishi jismoniy sifatlarning bir-biri bilan organik bog'langan holda har tomonlama o'sishiga imkon beradi hamda harakat koordinatsiyalarini takomillashtirish uchun yaxshi sharoit yaratadi.

Har xil jismoniy mashqlardan kompleks foydalanishda aylanma trenirovka usuli ko'p foydalaniladi. Bunda asosiy va yordamchi sport gimnastikasi, sportning ba'zi turlaridan olingan murakkab bo'lmagan harakatlar foydalaniladi. Atsiklik tuzilishdagi harakatlardan ko'pchiligiga bajarish jarayonida sun'iy sikllilik tusi beriladi. Aylanma trenirovka jismoniy fazilatlarini

takomillashtirishga qaratilgan variantlarga ega bo'ladi. Ular chidamlilikni tarbiyalashga qaratilgan-uzluksiz mashq uslubi. Kuch va kuch tezkorlikni tarbiyalashga qaratilgan-dam olishning qattiq intervali bilan bajariladigan interval mashq uslublari, chaqqonlik, egiluvchanlikni rivojlantiradigan to'la intervalda dam olish bilan bajariladigan intervalli mashq uslublari iborat bo'ladi. Aylanma trenirovkada tanlab, maqsadga yo'naltirilgan va umumiy ta'sir o'tkazuvchi mashqlar bir-biri bilan bog'liqligicha amalga oshiriladi. Bir faoliyatdan ikkinchi faoliyatga o'tish faoliyatlarni almashtirish samarasidan keng foydalaniladi. Bu bilan ishchanlikni oshirishga hamda ijobiy hissiyotlar shakllanishiga imkon tug'iladi.

O'yin uslubi: Jismoniy tarbiya uslublariining samarali shakllaridan biri o'yin uslubidir. O'yin ijtimoiy hodisa bo'lib, jismoniy tarbiyada ham, umumiy tarbiyada ham g'oyat katta ahamiyatga egadir. Tarixning ilk davrlarida o'yin shakllangan bo'lib, hozirgi davrga qadar u takomillashib, barkamol inson tarbiyasining asosiy vositalaridan bo'lib qolmoqda. U bolalarni jismoniy harakatlarga bo'lgan ehtiyojini qondirishga, yoshlarni jismoniy rivojlantirishga, kishilarni madaniy ma'naviy xordiq chiqarishlariga xizmat qilib kelmoqda. Jismoniy tarbiyaning o'yin uslubi quyidagi ko'rinishlarda bo'ladi. Faoliyatni taqlid asosida tashkil etish, bunda vaziyatning doimiy va ko'proq darajada bexosdan o'zgarishi bilan maqsadga erishish. O'yin syujeti atrof-muhitdan olingan biror tomoni obrazli ifoda etishdan iborat bo'ladi yoki jismoniy tarbiya talablariga asoslanib o'ynovchilarning harakat qilishlarining maxsus syujeti shakllanadi. Bunday holat ko'proq sport va harakatli o'yinlarda uchraydi.

Maqsadga erishish usullarining hilma-xilligi va faoliyatning kompleks karakterda bo'lishi. O'yinda g'alaba qilish mumkinligi bir harakatlarga bog'liq bo'lmaydi. Jismoniy tarbiya jarayonida o'yinlar faoliyati kompleks shalda bo'ladi. Ya'ni o'yin jarayonida yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, itqitish kabi halma hil harakatlar bajariladi. Shuning uchun g'alabaga erishishda xilma-xil usullar va harakatlarning shakllari qo'llaniladi. Shug'ullanuvchilarning bemaolol mustaqil harakat qilishi, ularning tashabbus va chaqqonlik ko'rsatishlariga va o'z harakat faoliyatlariga talablar qo'yish. O'yinlar qoidasi o'yin yo'nalishini belgilaydi, vazifalarni hal qilishda imkoiniyatlar yaratadi, o'yin davomida vaziyatni doimiy va birdan o'zgarib turishi harakat qobiliyatlarini to'la ishga solishga majbur qiladi. Shug'ullanuvchilar harakatining bir-biriga bog'liqligi, yorqin emotsionallik. O'yinlarda ishtirokchilar o'rtasida aloqa o'rnatiladi, o'zaro hamkorlik va bir-biriga qarshi raqiblik ruhida bo'lish mumkin, qarama- qarshi fikrlar qiziqishlar to'qnashganda ziddiyat vujudga keladi. Bu bilan o'yin maqsadi hal etiladi. Yuksak hissiy holat paydo bo'lib, ahloqiy fazilatlarini namoyon qilish imkoniyati yaratiladi. Yuklama me'yorining cheklangan imkoniyati. O'yin uslublariining bu xususiyati shug'ullanuvchilar o'zlarining charchash va dam olish chegaralarini o'zlari belgilaydi. Ular o'zlarini ishchanlik qobiliyatini o'yin davomida boshqarib boradilar. Lekin o'yin davomida yuklama boshqarilmaydi degani emas, balki jismoniy yuklama o'yin qoidasi,, murabbiy ko'rsatmasi va boshqa usullar bilan boshqariladi va me'yorlanadi. Bu usulda shug'ullanuvchilar chaqqonlik, topqirlik va joyda tez mo'ljal olish mustaqillik, tashabbuskorlik sifatlari tez takomillashadi. Shuningdek jamoatchilik do'stlik hissi, ongli intizomni tarbiyalashda o'qituvchi uchun ta'sirli vosita bo'lib xizmat qiladi.

Musobaqa uslubi: Jismoniy tarbiyada musobaqa-bellashuv usullari muhim ahamiyatga ega. Musobaqa keng tarqalgan ijtimoiy jarayon hisoblanadi. U hamma sohaga xos bo'lib faoliyat ko'rsatuvchilarni yuksak natijalarga erishishga chorlaydi. Jismoniy tarbiya jarayonida musobaqalashish uslubi mashg'ulot o'tkazishda ham mustaqil musobaqa shaklida ham tashkil etilishi mumkin. Musobaqa uslubini karakterlovchi xususiyat birinchilik yoki yuksak natijaga erishish uchun kurashda kuchlarni sinashdir. Sport musobaqalarida raqiblarning bellashuvlari o'yin holatiga nisbatan ko'proq namoyon bo'ladi. Jamoalararo musobaqalar g'alabaga erishish uchun kurashga ma'suliyat sezib, bir-biriga yordam berish jamoatchilik munosabatlari bilan tavsiflanadi. Musobaqa uslubining o'ziga xos xususiyatlari yuklamani me'yorlash va shug'ullanuvchilar ustidan nazorat qilish uchun cheklangan imkoniyat beriladi.

Musobaqalar biror qoida bilan reglamentlashtirib qo'yiladi. Musobaqalarning maqsadi, tartibi va o'tkazish shartlarini reglamentlash yuklamani boshqarish uchun asos bo'ladi. Faoliyatning aniq karakteriga muvofiq musobaqaning maqsadi va mazmuni namoyon bo'ladi.

Murabbiylar musobaqalashuvchilarning faoliyatiga yo'llanma berish bilan rahbarlik qiladi. Shuningdek, tavsiyalar musobaqa davomida ham berib boriladi. Lekin ba'zi sport turlarida murabbiylarning musobaqalarga aralashuvi man etiladi. Musobaqalashish uslubining shu tomonlari o'yin uslubiga o'xshash bo'ladi. Shunga qaramay musobaqa bilan o'yin uslubining ba'zi bir jihatlari keskin farqlanadi. O'yin uslubida musobaqa bo'lmasligi mumkin. Shuningdek musobaqada ham o'yin uslubi qo'llanmasligi mumkin. Musobaqalashish uslubi har xil tarbiyaviy vazifalarni hal qilish-jismoniy, irodaviy, axloqiy sifatlarni tarbiyalash, malaka va ko'nikmalarni, takomillashtirish uchun qo'llaniladi hamda axloqiy xislatlarni tarbiyalashda musobaqalashish uslubining ahamiyati g'oyat kattadir. Musobaqa uslubi boshqa uslublarga qaraganda shug'ullanuvchilarga jismoniy, texnik-taktik mahoratini hamda ahloqiy sifatlarni tarbiyalash uchun muhim vosita bo'lib xizmat qiladi. Shunga qaramay musobaqalar davomida salbiy xususiyatlar xudbinlik, o'ziga bino qo'yish, dag'allik va maqtanchoqlik kabi xislatlar shakllanib qolishi mumkin. Buni oldini olish uchun musobaqalashish uslubiga murabbiylar mohirona rahbarlik qilishlari hamda ma'naviy tarbiyaga katta e'tibor berishlari kerak. Musobaqalar tufayli jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchilar o'zlarining jismoniy tayyorgarligi va texnik taktik mahoratlari darajasini bilib boradilar. Musobaqalar jismoniy rivojlanishni nazorat qilish mezonlari bo'lib xizmat qila oladi.

Nutq va ko'rsatmalilik uslublari: Ko'rsatmalilik uslubi jismoniy tarbiya jarayonida o'z ta'sir kuchiga ega bo'lib asosiy vositalardan biri hisoblanadi. Ko'rsatmalilik uslublari farqlanuvchi xususiyatlari ko'proq birinchi signal sistemasi orqali ta'sir etish, voqelikning konkret obrazlarini yaratishdan iboratdir. Bunda bevosita ko'rsatmaliligi bilan harakterlanuvchi uslublarni va bivosita ko'rsatmalilikdan foydalanish uslublarni bir-biridan farqlash lozim. Ko'rsatmali uslublarning amalda bajarib ko'rsatish shakli mashqlarni va harakatlarni shug'ullanuvchilar amalda o'zlari bajaradilar. Bu bilan harakatlar texnika va taktikasi muskullar va tayanch harakat apparati orqali xis qiladilar. Ko'rsatmalilikning bivosita usulida mashg'ulotlar davomida plakatlari, rasmlar, sxemalar, kino va videofilmlar namoyish qilish bilan tashkil etiladi. Shuningdek, bivosita ko'rsatmalilik uslubida odam gavdasi modellari har xil mulyajlar, maketlar, elektr yordamida harakatlanadigan nishonlar va boshqa texnik vositalar qo'llaniladi. Nutqdan foydalanish uslublarning alohida xususiyati-tinglovchilarga asosan ikkinchi signal sistemasi orqali ta'sir etish, voqelikni mulohazalar yuritish orqali tushuncha va xulosalarda qayta tiklashdir. So'zning bu xil vazifalariga qarab, nutqdan foydalanishning har xil uslublari qo'llaniladi. Gapirib berish uslubi o'rganiladigan xodisa va jarayonlarni shug'ullanuvchilarga og'zaki tasvirlab beriladi. Bu usul asosan ikki shaklda bo'lib qisqa va batafsil gapirib berishdan iborat bo'ladi. Gapirib berish mashg'ulot shakliga hamda ta'siriga qarab hissiy holatda bo'ladi. Tushuntirish uslubi mashq bajarish davomida mashqni bajarib turib bajariladi. Bunda mashqning bajarishdagi ko'rsatmalar yoki ko'rgazmali qurollardan foydalanib tavsiyalar beriladi. Shuningdek, bu jarayonda ilova usuli ham qo'llaniladi. Ilova deb og'zaki tushuntirishga yakun yoki qo'shimcha hisoblanadi. Ko'rsatma, buyruq berish og'zaki ta'sir etish shakllaridan bo'lib unda fikr lo'nda buyruq shaklida ifodalanadi.

Jismoniy tarbiya sohasida shug'ullanuvchilar faoliyatiga rahbarlik qilish buyruq shaklida tashkil etiladi. Ko'rsatma berish, yo'llanma berish, topshiriq berish, bu usullar shug'ullanuvchilarga harakatlarni to'liq o'rganish va xatolarni bartaraf etishga yordam beradi. Og'zaki baholash usulida shug'ullanuvchilar ko'rsatayotgan natijalarga baho berish shakli bo'lib bu bilan shug'ullanuvchilar rag'batlantiriladi yoki kamchiliklari va xatolari ko'rsatiladi. Og'zaki baholash usuli bilan shug'ullanuvchilarda jismoniy mashqlarni bajarishga yanada ishtiyoq va qiziqish shakllantirilishi kerak. Suhbat uslubida shug'ullanuvchilar bilan o'rganilayotgan jismoniy mashq va harakatlar yoki umumiy jismoniy tarbiya va sport bo'yicha suhbat savol va javob shaklida muhokama qilinadi. Bu bilan shug'ullanuvchilarni mavzuga oid savollarga javoblar berilib ularni jismoniy mashqlardan mustaqil shug'ullanishga asos yaratiladi. Suhbatlar keng va yakka tartibda ham tashkil etiladi.

Hisob berish va tushuntirish uslubida shug'ullanuvchilar o'rganilayotgan va bajarayotgan mashqlarni haqida hisob beradilar. Erishayotgan natijalari va kamchiliklarni tushuntiradilar. Hisob va tushuntirish o'qituvchi uchun jismoniy tarbiya jarayonida erishilayotgan samaralar

darajasini baholashga imkoniyat yaratadi. Shuningdek, mashqlar va harakatlarni o'rganishda erishilayotgan natija va kamchiliklar bilan shug'ullanuvchilar o'zaro maslahatlar qiladilar. Shug'ullanuvchilar o'zlarini jismoniy mashqlar bajarish va o'rganish, harakat malaka va ko'nikmalarini shakllantirish davomida o'zlariga ko'rsatma berishi va erishilayotgan natijalarni mulohaza qilishi jismoniy tarbiya jarayoni samaradorligini orttiradi. O'ziga buyruq va ko'rsatma berish harakatlar davomida bajarilib mashqni texnik va taktik jihatdan to'g'ri amalga oshirish yoki harakatni to'liq egallashga asos bo'ladi. Shuningdek jismoniy tarbiya jarayonida mustaqil fikr yuritish, natija va kamchiliklarni aniqlash, tahlil etish hamda kitob ustida ishlash shakllari ham nutqdan foydalanish uslubi hisoblanadi.

Jismoniy tarbiya jarayonida qo'llaniladigan uslublar o'zaro yaqin aloqada bo'ladilar, Jismoniy va ma'naviy tarbiya jarayoniga ko'ra, nutqdan, ko'rgazmalilikdan foydalanish uslublari bilan harakatlarning o'zi ham o'zaro yaqin aloqadadir. Hozirgi kunda jismoniy tarbiyani samaradorligini yanada oshirish uchun hamda aholi o'rtasida sport tadbirlarini keng ommaviylashtirishda jismoniy tarbiyaning noan'anaviy uslublaridan keng foydalanilmoqda. Bu uslublar ham yuqorida keltirilgan ko'rgazmalilik, og'zakilik, o'yin va musobaqa uslublari zahirida shakllangan bo'lib ularning maqsadi shug'ullanuvchilar yoshi, jinsi, jismoniy tayyorgarligiga muvofiq hamda shaxsiy imkoniyatlaridan kelib chiqib jismoniy tarbiya jarayonini tashkil etish. Noan'anaviy ta'lim uslublari ham o'yin musobaqa shakllarida tashkil etiladi. Shuningdek, bu jarayonda ko'rgazmalilik va og'zakilik uslublaridan keng foydalaniladi. Faqat ta'lim jarayonida farqlar kuzatiladi. Harakatlar va mashqlarni erkin holatda, tanlab bajarish imkoniyati, har qanday harakatlarni bajarishda o'yin va musobaqani tashkil etish va hokazolar bo'lishi mumkin. Jismoniy tarbiya jarayonida o'rgatish harakat malakalari va maxsus bilimlarni egallashga qaratilgandir.

Jismoniy harakatlarga o'rgatish, harakat malakalari va ko'nikmalari

Harakatli mashqlarni harakat malakasi va harakat ko'nikmalari bo'lgan taqdiridagina bajarish mumkin. Bu malaka va ko'nikmalar harakatlarni boshqarish usullarini ifoda etadi. Insonda harakat tajribasi va bilimlari to'planib, jismoniy jihatdan zarur darajada rivoj topgach, harakat vazifasini hal qilish imkoniyati yaratiladi. Bilim va tajribalar asosida egallagan harakat malakalari-harakat faoliyati jarayonida harakatlarni ixtiyoriy bajarish qobiliyatidir. Demak, harakatlarni bilish, ularni bajara olish qobiliyati harakat malakasi bo'la oladi.

Harakatli mashqlarni ko'p marotaba stereotip tarzda takrorlash ko'nikma hosil qilishga olib keladi. Bunga takrorlash vaqtida harakat tuzilishiga jiddiy o'zgarishlar kiritilmagan va harakat bir xil sharoitlarda bajarilgan taqdiridagina erishiladi. **Harakat ko'nikmasini** bir butun harakat aktida harakatlarni boshqarishning avtomatlashgan usuli sifatida ta'riflash mumkin. Harakatlarni har qanday sharoitda va texnik va taktik jihatdan samarali bajara olish qobiliyatini harakat ko'nikmasi deb atash mumkin. Ko'nikma hosil bo'lishi bilan harakat aktining o'zi emas, balki harakat natijasi, bu harakat bajariladigan sharoit hamda vaziyat asosiy e'tibor berish ob'ekti bo'lib qoladi. Harakat amallarini avtomatlashtirish mashqlar natijasiga e'tibor berish imkoniyatini kengaytiradi. Ko'nikma hosil bo'lganda ong harakatni boshlash, davom ettirishgagina ega bo'lmay harakatning har bir qismlarini bajarilishini nazorat qilish birdan o'zgargan aktlarni to'g'ri bajarish kabi vazifalarni amalga oshiradi. Harakat avtomatlashuvi bilan ko'nikma barqaror va mustahkam bo'lib boradi. Harakatni bajarish sifatini pasaytirmay ko'p takrorlash harakat ko'nikmasini mustahkamlanishini ta'minlaydi. Bu holat harakatlarni charchaganda, bedorlikda yoki ruhiy noqulay vaziyatda ham aniq bajarishni imkon beradi. Ko'nikma hosil bo'lishi jarayonida alohida harakatlarning avtomatlashishi bilan birga vaqt va kuch sarflash xususiyati bilan bir butun harakatlarga birlashish yuzaga keladi. Bu harakatlarning engil, ritmli, tejimli bo'lishini ta'minlaydi. Ko'nikma o'sishining eng yuqori bosqichida suzishda "suvni his etish", o'yinda "koptokni his etish" singari ixtisoslashgan sohaga xos tasavvurlar paydo bo'ladi. Harakat ko'nikmasini barqarorligini harakat amali o'zgaruvchanligini ajratib olmaydi. Ko'nikmani mustahkamlanishi bilan harakatning texnikasini saqlagan holda harakatlarni boshqa shakllari ko'rib chiqiladi va ma'qul usul mustahkamlanadi. Harakatlarning

o'zgaruvchanligi yangi malakani va ko'nikmani bir butun faoliyatda qo'llash hamda har bir holat uchun ma'qul harakatlarni tanlash malakasini yuzaga keltiradi.

Ko'nikmani qaytadan tuzatish uchun bosh miya po'stining sistemaga tushib qolgan faoliyatini yo'q qilish, baozi grupp reflekslarning so'nishiga va ularning o'nida yangi o'zgartirilgan guruh reflekslarni hosil qilishga erishish zarurdir. Ko'nikmalarning o'zaro aloqasi va harakat ko'nikmalari tarkib topish va qo'llanish jarayonida ko'p vaqt bir-biriga ta'sir ko'rsatadi. Ilgari xosil qilingan ko'nikmalar ko'chish deb ataluvchi mexanizm bo'yicha yangi ko'nikmaning tarkib topishini yoki namoyon bo'lishini osonlashtirishi yoki qiyinlashtirishi mumkin. Ko'chish ko'p holda yangi malaka va ko'nikmalarni hosil bo'lishiga yordam beradi. Kichik koptokni uloqtirish, granata uloqtirishni velosipedda yurish mototsiklda yurishni erkin suzish sport suzish usullarini kabi yangi elementlarni oson va tez o'rganishga olib keladi. Ko'nikmalarning bunday o'zaro aloqasi ijobiy samara beradi yoki "ijobiy ko'chirish" bo'ladi. Harakatlarga o'rgatish jarayonida, **"ijobiy ko'chirish"** dan keng foydalaniladi. Ko'nikmalarning o'zaro ijobiy aloqasida o'rganilayotgan harakat akti bilan ilgari o'zlashtirilgan biror harakat akti tuzilishlari o'rtasida o'xshashlik qancha ko'p bo'lsa, yangi harakat aktini o'rganish shuncha engil va tez bo'ladi. Harakatlarni o'rganish izchilligini shunday rejalashtirish zarurki, bunda bir harakatni o'zlashtirish malaka va ko'nikmalarning boshqa harakatlarni o'rganishga "ijobiy ko'chishi"ga imkoniyat yaratsin.

Ko'nikmalarning ijobiy ko'chishi harakatlarga o'rgatish jarayoning dastlabki bosqichida uchraydi. Keyinchalik tanlab ko'chish ancha kuchayib ijobiy natijalar salbiy tomonga o'zgarish mumkin. Ya'ni o'rganilgan harakat yangi harakatni egallashga to'sqinlik qiladi. Granata uloqtirish ko'nikmasi nayza uloqtirishga dastlab yordam bersada keyinchalik natijalar o'sishiga to'sqinlik qilishi mumkin. Shuningdek suzish usullarida bir suzish usullaridagi oyoq va qo'l harakatlari qolgan suzish usullari texnikasiga zid kelishi mumkin. Ko'nikmaning **salbiy ko'chishi** o'rganilgan harakat malakalari yangi o'rganiladigan harakatlar egallashda to'sqinlik qilishida namoyon bo'ladi. Ko'nikmaning o'zaro salbiy ta'sirida tuzilishi dastlabki fazalariga o'xshash va keyingilari o'rtasida katta farqlari bo'lgan harakat aktlarini o'zlashtirish jarayonida ko'nikmalarning o'zaro salbiy ta'siri tez-tez sezilib turadi. Nerv sistemasi o'z faoliyatini har doim ancha tejam bilan amalga oshirishga intiladi.

"Raqobatlashuvchi" ko'nikmalarning o'zaro ta'sirida ancha kam mustahkamlangan ko'nikmaning buzilishini kutish kerak; agar mustahkamlik darajasi bir xil bo'lsa, tuzilishi ancha murakkab bo'lgan ko'nikma buziladi. O'rgatish jarayonida o'quv materialini raqobatlashuvchi ko'nikmalarning bir vaqtda tarkib topishiga yo'l qo'ymaslikni yoki ko'chishning salbiy ta'siri ancha kam bo'lishini ta'minlaydigan qilib rejalashtirish muhimdir.

Harakatli mashqlar orasida "bir tomonlama" deb ataluvchi harakatlar uchraydi ular tana harakatlarni bir tomonga yo'nalishi bilan bajariladi. Bu harakatlarni o'rganishda ko'nikmalarni ijobiy ko'chishidan keng foydalaniladi. Shunga qaramay bir tomonlama harakatlarga o'rgatishda qarshi tomonga harakatlanish usullarida ham takomillashtirib borish kerak. aks holda raqobatlashuvchi ko'nikmalar shakllanib qolishi mumkin. Murakkab harakat aktlarini egallashda tug'ma avtomatizmlar ancha muhim ahamiyatga egadir. Ba'zi hollarda ular yordam bersa, ba'zan halaqit beradi. Shuning uchun harakatlarga o'rgatishda dastlabki harakatlar umumiy hisobda harakatlardan tuzilgan bo'lishi kerak. harakatlarga o'rgatishda harakat malaka va ko'nikmalarini shakllantirish jismoniy fazilatlarini takomillashtirishga olib keladi. Harakat malakalarining harakatning bir butun maqsadiga, uning tuzilishi va bajarilishi shartlarining bog'liqligiga qarab, jismoniy sifatlarning qanchalik namoyon bo'lishi bilan bir-biridan farqlanadi. Bu tegishli malaka va ko'nikmalarning tarkib topishiga va binobarin, o'rgatish jarayoniga o'z ta'sirini o'tkazadi. Ko'pgina harakatli mashqlar, ayniqsa sportda, jismoniy sifatlarni maksimal darajada to'la namoyon etishni talab qiladi. Bu erda ko'nikmalar maxsus sifatlarning takomillashib borishi jarayonida tarkib topadi. Harakat qobilyatlarining oshib borishi orqali harakat aktlarini jiddiy o'zgartirish imkoniyati va zaruriyati paydo bo'ladi va bu bilan maxsus sifatlarni birmuncha to'laroq namoyon etish uchun sharoit yaratiladi.

Harakatli mashqlarga o'rgatishning uzoq davom etishi va qiyinligi ko'p jihatdan mashq tuzilishining qay darajada murakkabligi bilan bog'liqdir. Mashq tuzilishining murakkabligi, o'z

navbatida, uni tashkil etuvchi harakatlarning miqdoriga, ularning masofa hamda vaqt jihatdan aniq bajarilishiga, muskullarning zo'r berib aniq harakat qilishiga, shuningdek, ularning o'zaro aloqada bo'lishiga va harakat aktining umumiy ritmiga ham bog'liq bo'ladi. Bir xil harakatli mashqlar fazoda, vaqtni chegaralamagan holda harakatlanishni talab etadi. Mashqlarning boshqa xillari harakatlarni vaqt jihatidan keskin cheklash bilan farqlanadi. O'rgatish vaqtida murakkab harakat aktlari-tayyorgarlik, asosiy va yakunlovchi fazalar o'rtasidagi o'zaro aloqalarning xususiyatlari ham hisobga olinadi. Bu bo'lib yuborish uslubidan foydalanish harakatni o'rganish izchilligini belgilash, tayyorgarlik mashqlarini tanlash uchun muhimdir.

Harakatlarga o'rgatish jarayoni, bosqichlari. Jismoniy tarbiyada harakatlarga o'rgatish jarayonlari turli bosqichlar va qonuniyatlarga ega bo'ladi.

Harakatlarga o'rgatish bosqichlari: Dastlabki o'rganish-bu o'rganish jarayonida harakatni umumiy tarzda bajarish malakasi tarkib topadi. O'rgatishning bu bosqichidagi maqsad harakat faoliyatini umumiy tarzda bajarish malakasini tarkib toptirishdir. O'rganuvchilar yangi harakat texnikasining negizini o'zlashtirib olishi kerak. bir xil holda bunday malakalar jismoniy tayyorgarlik jarayonida hosil qilinganda mustaqil ahamiyatga ega bo'lib texnika takomillashmagan sharoitda ham ko'nikmaga aylanish mumkin. Dastlabki malakani tarkib toptirish bosqichi fiziologiya mexanizmi jihatidan bu bosqich davomida miya po'stlog'idagi dinamik stereotipning asosi yaratiladi. Bunda yaroqli tug'ma va orttirilgan reflekslarni tanlash, shuningdek, o'rganuvchilarning harakatlarni bajarish tajribalarida bo'lmagan reflekslarning yangilarini barqaror etish sodir bo'ladi. Natijada bosqich oxirida o'rganiladigan faoliyat texnikasining asosiga mos keluvchi harakat reflekslari sistemasi tarkib topadi.

Bu bosqichning o'ziga xos xususiyatlari: harakatlarning fazo va vaqt jihatidan etarli darajada aniq bo'lmashligi, muskul harakatlarining aniq emasligi; harakat akti ritmining barqaror emasligi; keraksiz qo'shimcha harakatlarning mavjudligi; murakkab harakat fazalarida yaqinlik yo'qligidir.

O'rgatishning birinchi bosqichida quyidagi vazifalar qo'yiladi:

1. Harakat akti haqida bir butun tasavvur paydo qilish.
2. Yangi harakatlarni o'zlashtirish uchun kerak bo'lgan elementlar bilan to'ldirish.
3. Harakatlarni to'la bajarishga erishish.
4. Keraksiz harakatlarni yo'q qilish.

Harakatlarni o'rganishning boshlang'ich payti shu harakatlar bilan oldindan tanishib chiqish hisoblanadi. Bunga harakatlarning ahamiyati va xususiyatini so'zlab berish, namoyish etish, harakat texnikasining asosini qisqacha tushuntirib berish, shuningdek, amalda bajarib ko'rsatish orqali erishiladi. Harakatni dastlabki o'rganishda o'qitishning ko'rgazmali bo'lishi harakatning asosiy fazalari haqida his va tasavvur qilish imkonini beruvchi xilma-xil uslub va usullar yordami bilan ta'minlanadi. Dastlabki o'rganish bosqichida topshiriqni bajarib bo'lish yoki bo'lmashlik shug'ullanuvchilar harakat tajribasi qanchalik ko'pligi, o'rganiladigan harakat tarkibining qanchalik murakkabligi, harakat tarkibining o'rganuvchilar jismoniy imkoniyatlariga muvofiqligi bilan belgilanadi. Dastlabki malakaning tez hosil bo'lishi va sifati o'rganuvchining harakat tajribasining qanchalik boyligiga ko'p jihatdan bog'liqdir. Bu tajriba qanchalik har tomonlama bo'lsa, yangi harakatlar sistemasi shuncha tez va oson hosil bo'ladi. Birinchi bosqichda o'qitishning sistemaliligi topshiriqning optimal miqdorda takrorlanishini va ular orasidagi intervalning qanchalik kattaligini aniqlash zarurligi bilan tavsiflanadi. O'rganuvchilar topshiriqni shunday intervallarga bir yo'la bir necha marta bajarish imkoniyatiga ega bo'lishi kerak, bu intervallar o'rganuvchilarning o'qituvchi (trener) ning ogohlantirishini yaxshi idrok etishga, bajarilishini bilish, navbatdagi vazifani va ijroni yaxshilash yo'lini tasavvur etishga, shuningdek, buning uchun zarur bo'lgan kuchini tiklashga imkon bersin. Dastlabki o'rganish shug'ullanuvchilarda mashq va harakatlar to'g'risida tushuncha tasavvur hosil qilish, harakatlar texnikasining dastlabki shakllarini amalda bajarishni o'rganishdir.

Chuqurroq-mukammal o'rganish, bunda harakatni zarur darajada aniq bajarish malakasi hosil bo'ladi. Bu o'rgatish bosqichi oldida turgan maqsad ilgari hosil qilingan malakani aniq, butun qismlargacha qayta ishlab chiqilgan malaka darajasiga etkazish iboratdir. Dastlabki o'rgatish ko'proq harakatni texnikasi asosini o'rganishdan iborat bo'lgan bo'lsa, ikkinchi

bosqichda esa bu asos mukammal o'rganiladi va uning detallari aniqlanadi. Mukammal o'rganish bosqichi murakkab harakat aktini vaqtli, fazoviy kuch xususiyatlarini aniqlash bilan ta'riflanadi.

Harakat ko'nikmasini takomillashtirish natijasida harakat dinamik stereotipi vujudga keladi va bu stereotip bundan keyin mustahkamlanadi. Miya po'stlog'ida yuzaga kelgan faoliyat haqida tushuncha harakat faoliyatini bemalol bajarishni ta'minlaydi.

O'rganishning ikkinchi bosqichidagi vazifalar:

- 1) o'rganilayotgan harakatlarning qonuniyatlarini yanada chuqurroq tushunish;
- 2) o'rganilayotgan harakat texnikasi qismlarini bilib va aniqlab olishga erishish;
- 3) harakat amallar to'la aniq, erkin va uzmay bajarishga erishishdan iboratdir.

Mukammal o'rganish bosqichida o'rganish uslubiyoti quyidagi xususiyatlar bilan karakterlanadi. O'rganuvchida ongliklik va faollilik ortadi. O'z faoliyatlarini baholash natijalarni tahlil qilish ishtiyoqi uyg'onadi. Mukammal o'rganish bosqichida ko'rgazmalilik ilgari idrok etilgan harakatlarni detallashtiruvchi shuningdek, umumiy tushunchalarni konkretlashtiruvchi usullarni tanlash bilan ta'minlanadi. Mukammal o'rganish bosqichida harakatlarni bajara olish va individuallashtirish birinchi navbatda topshiriqlarning izchilligi va har bir o'quvchining materialni o'zlashtirish xususiyatlarini hisobga olib, qo'shimcha mashqlar kiritish bilan ta'min etiladi. Mukammal o'rganish bosqichida sistemalilik tamoyilini amalga oshirish shu bilan karakterlanadiki, takrorlash soni bir seriyada ham, butun mashg'ulot davomida ham asta-sekin oshib boradi. Mukammal o'rganishda dastlabki o'rganishga qaraganda mashg'ulotlar orasida katta intervallar bo'lishi maqsadga muvofiq emas. Bu o'quv jarayonini yangi material bilan boyitishga yordam beradi. Ba'zan harakatlarni aniqlash yuzasidan qilinadigan tanaffuslar harakatlarni o'rganish darajasi qanchaligini baholashga imkon beradi. Lekin bunday tanaffuslar uzoq vaqtga cho'zilmaligini ta'minlash kerak. Chuqurroq yoki mukammal o'rganish jarayoni mashq yoki harakatlarni texnikasini to'liq egallash bilan birga ularni musobaqa va jismoniy tarbiya jarayonida bajara olish qobiliyatini ya'ni taktik mahoratlarni shakllantirish vazifalarni hal etadi.

Harakat malakalarini mustahkamlash va yanada takomillashtirish, bu harakat ko'nikmasining paydo bo'lishi, shuningdek, undan har xil sharoitlarda foydalana olish bilan bog'liqdir. O'rgatishning oxirgi bosqichi vazifasi olingan malakani ko'nikmaga aylantirish, o'rgatilgan harakatni har xil sharoitlarda qo'llanishning qo'shimcha malaka va ko'nikmalarini hosil qilishdan iborat. Jismoniy tarbiya jarayonining umumiy yo'nalishga qarab bu bosqichga ajratilgan vaqt har xildir. Bu bosqichda o'rgatish jarayonlari harakat ko'nikmasini rivojlantirishning ko'nikmani mustahkamlash hamda qo'shimcha variantlarda malaka va ko'nikmalarni shakllantirish davrlarni o'z ichiga oladi. Birinchi davrda o'rganiladigan harakat texnikasining asosiy variantiga mos harakatlar mustahkamlanadi. Ikkinchi davrda bu stereotipga qo'shimcha ravishda harakat texnikasining har xil variantlarga mos keluvchi harakat reaksiyasi ishlab chiqadi va mustahkamlanadi.

O'rganishning bu bosqichidagi xususiy topshiriqlar:

- 1) harakatli mashq texnikasini mustahkamlash va qismlarini yana ham aniq bajarishga o'rgatish;
- 2) harakat texnikasi individual xususiyatlarining zarur darajada takomillashtirishga erishish;
- 3) o'zlashtirilgan harakatni har xil tashqi sharoitlarda va boshqa harakatlar bilan qo'shilgan holda maqsadga muvofiq ravishda qo'llashni ta'minlash;
- 4) harakatli mashqlarni maksimal darajada jismoniy kuch sarf etgan holda mukammal egallashni ta'minlashdan iboratdir.

Harakatlarni mustahkamlash va takomillashtirish bosqichida ongliklik va faollilik tamoyili muhim ahamiyatga ega bo'ladi. Harakatli mashqlarni takomillashtirishda ongliklik etakchi rol o'ynasa, harakatlarni ketma-ket izchil o'rganib borishda faollilik asosiy omil bo'ladi. Harakat ko'nikmasini mustahkamlash jarayonida o'qitishning ko'rgazmaliligi oldingi bosqichlarga qaraganda boshqacha shakl oladi. Harakat ko'nikmasini mustahkamlanib borishiga muvofiq harakatlarni boshqarishda analizatorlar etakchi rol o'ynaydi. Ko'rish, eshitish kabi masofa analizatorlari harakatlar ustidan nazoratni boshqarib tashqi sharoit ta'siriga imkon beriladi.

O'rgatishning ko'rgazmaligida ko'rgazmali texnik vositalar yordamida mashg'ulotlar o'tish maqsadga muvofiq bo'ladi. Harakatlarga o'rgatishning mustahkamlash va takomillashtirish bosqichida sistemalilik tamoyili harakatlarni to'raligicha qayta takomillashtirish shu bilan birga ehtiyojga qarab bo'laklarga bo'lib o'rgatishni taqozo etadi. Ko'nikmani mustahkamlanishiga qarab asosiy o'rinni o'zgaruvchan mashqlar egallaydi. Bu jarayonda harakat ko'rinishi o'zgaradi. Har xil sharoitlarda harakat bajarishning tashqi ta'sirlari uni murakkablashtirganda, shug'ullanuvchilarning ahvoli o'zgarganda, boshqa xil harakatlar bilan uyg'unlashganda, jismoniy zo'r berish kuchaytirilganda harakatlar shakli o'zgarib boradi. Harakat ko'nikmalarini takomillashtirish jarayonida bu ko'nikmani bajara olishni va individuallashtirishni ta'minlash, rivojlanishning har bir bosqichida biror- bir murakkablikdagi harakat vazifalarini hal qilishning o'z imkoniyati bo'ladi. Bir xil shug'ullanuvchilar harakatlarni bajarishda qo'yiladigan talablarga chidash bersalar boshqalar uchun bu og'irlik qiladi. Bu bilan ko'nikmaning buzilishi sodir bo'ladi. Shuning uchun bunday holatga sabab bo'lgan mashqlarni vaqtinchalikka to'xtatiladi. Koordinatsion qobiliyatlar umumiy darajasi tiklanishiga qarab mashqlar bilan shug'ullanish qayta tashkil etiladi. O'rgatishning bu bosqichida yuklama va dam olishni ketma- ketlashtirish takomillashtirish darajasiga bog'liq. O'rgatishning bu bosqichida ko'nikmaning mustahkam bo'lishi va taraqqiy etishini talab etish muhim o'rin tutadi. Siklli tarkibdagi harakatli mashqlarda ko'nikmalar mustahkamligiga oson erishiladi. U mashg'ulotlarni uzoq o'tkazish yo'li bilan tartibga solinadi. Bir aktli atsiklli harakatlar takrorlashni alohida usulda tashkil etishni talab etadi.

Harakat malakalari va ko'nikmalarini takomillashtirish uchun shart-sharoit harakat vazifalarini muntazam ravishda yangilab, murakkablashtirib turish va jismoniy sifatlarni har tomonlama rivojlantirishga qaratilgan funktsional yuklamani oshirish yo'li bilan yaratiladi. O'rgatishning uchinchi bosqichida o'rgatish jarayoni harakterli tomonlardan biri jismoniy sifatlarni tarbiyalash bilan harakatlarga o'rgatish vazifalarni birlashib ketishidir. Harakatlarni takomillashtirish va mustahkamlash bosqichi har qanday sharoitda harakatlarni texnik va taktik jihatdan samarali bajarish qobiliyatini shakllantiradi. Shu bilan birga shug'ullanuvchilarda harakatlarni bajarishda zaruriy bo'lgan jismoniy va ahloqiy, ma'naviy iroda tayyorgarligini ham amalga oshiradi.

Jismoniy fazilatlarni rivojlantirish

Har bir jismoniy harakatlar avvalambor insonning jismoniy fazilatlari namoyon bo'lishi hisobiga bajariladi. Hammada jismoniy fazilatlar oz miqdorda bo'lsa ham rivojlangan bo'ladi. Jismoniy fazilatlar maxsus yo'naltirilgan mashg'ulotlar yordamida rivojlantiriladi va takomillashtiriladi. Hozirgi kunda insonning jismoniy fazilatlari kuch, chidamlilik, tezkorlik, chaqqonlik va egiluvchanlik fazilatlariga bo'linadi. Jismoniy fazilatlarning rivojlanganlik darajasi fiziologik morfo-funktsional va ruhiy hamda ahloqiy rivojlanish darajalari bilan belgilanadi. Jismoniy fazilatlar ba'zan birgalikda ham namoyon bo'ladi. Shuning uchun ular doimo uzviy bog'liqdir. Ularni kompleks tarzda rivojlantirish va takomillashtirish maqsadga muvofiqdir.

Kuch fazilati: Kuch tushunchasi har xil ma'noda qo'llaniladi. Lekin uning ilmiy ma'nosi tashqi ta'sirlarini engishga qaratilgan muskul kuchanishi deb qabul qilinadi. "Kuch" so'ziga turli ma'no beriladi.

- 1) harakatning mexanik harakteristikasi sifatidagi kuch;
- 2) kishining fazilati sifatidagi kuch;

Kuchni tashqi qarshiliklarni muskul kuchi yordamida engish qobiliyatiga qarab aniqlash mumkin. Tashqi qarshiliklarni enguvchi ishlarda harakatlarga qarshi yo'naltirilgan kuchlarni, yon beruvchi ishlarda esa harakat yo'nalishi bo'yicha ta'sir etuvchi kuchlarni qarshilik kuchi deb tushuniladi.

Muskullar kuchni quyidagicha namoyon qilishlari mumkin:

- 1) uz uzunliklarini o'zgartirmay;
- 2) o'z uzunliklarini qisqirtirib;
- 3) uzayib.

Qarshiliklarni enguvchi va ularga yon beruvchi rejimlarni birlashtirib "dinamik rejim" deyiladi. Harakat kuchi yoki tortishish kuchi qarshilik ko'rsatish kuchlarining tabiatiga bog'liq bo'ladi. Kuch, ta'sir etilayotgan jism vazniga aloqadordir. Inson har xil vazndagi jismlarni ko'chirayotganda kuch miqdori ham har xil bo'ladi. Dastlabki jism vazni ortiq bo'lsa ham kuch ham baland bo'ladi. Keyinchalik jism vazn o'zgarmasa ham kuch miqdori ozayib boradi. Kuch tezlik bilan ham uzviy bog'liqdir. Uloqtirilayotgan jism vazni qancha oz bo'lsa shuncha katta tezlikda uloqtiriladi va aksincha. Shuningdek, uloqtiriluvchi jism vazni qancha ko'p bo'lsa shuncha kuch talab etiladi.

Kuchlilik qobiliyatlarining o'zi-statik rejim va sekin harakatlar. Tezkor-kuchlilik qobiliyatlari-tez harakatlar. Tezkor-kuchlilik qobiliyatlari qarshiliklarni enguvchi va yon beruvchi kuchlarga bo'linadi. Portlovchi kuch-qisqa vaqt ichida katta miqdorda kuch namoyon qilish qobiliyati hisoblanadi. Sport ustalari va sport bilan endigina shug'ullanayotganlar balandlikka sakrash mashqlarida shuni ko'rish mumkinki malakali sportchilar bir urinishdayoq portlovchi kuch namoyon qilib o'ta balandlikka sakraydi. Endi shug'ullanayotganlar esa bir necha urinishdan so'ng o'rtacha ko'rsatkich namoyon qila oladi xolos. Turli vazndagi kishilarning kuchini taqqoslash uchun nisbiy kuch deb ataladigan kuch tushunchasidan foydalaniladi. Nisbiy kuch deganda o'z vaznining bir kilogramiga to'g'ri keladigan kuch miqdori tushuniladi. Absolyut kuch esa muskul to'qimalarining namoyon etuvchi kuchlanishi hisoblanadi va dinamometrlarda o'lchanadi. Jismoniy tayyorgarligi bir xil bo'lgan lekin vazni har xil kishilarda vazn og'irlashib borishi bilan absolyut kuch ortadi, nisbiy kuch esa kamayadi. Buning sababi sportchining vazni gavdasining hajmiga proporsional bo'lib muskul kuchiga qaraganda tezroq ortadi. Absolyut kuch sportning og'ir atletika turi bilan shug'ullanuvchilar uchun muhim hisoblansa, nisbiy kuch tanani boshqarish muhim bo'lgan sport turlari gimnastika, akrobatika uchun katta ahamiyatga ega.

Kuchni rivojlantirish: Kuchning rivojlantirishdagi umumiy vazifa uni harakatlarini bajarishda yuksak darajada namoyon etishni ta'minlashdir. Kuchni rivojlantirishdagi xususiy vazifalarga kuchning asosiy turlarini, statik dinamik kuchlanish, kuch talab etuvchi kuchlanish, tezkor kuch talab etuvchi kuchlanish, qarshiliklarni enguvchi kuchlanish, yon beruvchi kuchlanish, qobiliyatlarni takomillashtirish. Shuningdek muskul guruhlarini kuch jihatdan uyg'un rivojlantirish va xilma-xil sharoitlarda kuchdan foydalanish qobiliyatini takomillashtirish usullari kiradi. Biror bir faoliyatdagi konkret sharoitda kuchni ixtisoslab rivojlantirish o'ziga xos vazifalarni hal qiladi. Qarshiligi oshirilgan mashqlar-kuchni ko'paytiradigan mashqlar kuch rivojlantirish vositasi hisoblanadi.

Ular ikki guruhga bo'linadi.

Tashqi qarshiliklarni engish bilan bajariladigan mashqlar, ularning tarkibi:

- a) buyumlarning og'irligi,
- b) sherigiga qarshilik ko'rsatishi,
- v) elastik buyumlarning qarshiligi,
- g) tashqi muxit qarshiligi.

2. O'z vazni bilan og'irlashtirib bajariladigan mashqlar. Bunda buyumlar og'irligi bilan mashqlardan ham foydalaniladi. Kuchni rivojlantirishda qarshilik miqdorini tanlash-uslubiyotning asosiy masalalaridan biridir. Bu masalani muskullarni turlicha kuchlantirib bajariladi. Muskul kuchini oshirishda zo'r berish mashqlari muhim ahamiyatga ega. Maksimal darajada zo'r berishni turli yo'llar bilan xosil qilish mumkin:

- 1) chegaraga yaqin bo'lmagan yuklamalar engishni chegara darajada ko'p takrorlash;
- 2) tashqi qarshilikni chegara darajada oshirish;
- 3) qarshiliklarni chegara darajada tezlik bilan engish.

Chegara darajasida og'irliklarni ko'tarish bilan bajariladigan mashqlar muskul kuchini rivojlantiriladi. Shu bilan birga og'irlikni mashg'ulotlar mobaynida orttirib borishni ta'minlash kerak. Eng oxirgi urinishda muskul kuchanishi og'ir holatda bo'lishi hamda bor kuchanish bilan bajarilish kerak. Kuch chidamlilikni rivojlantirishda esa og'irliklarni uzoq vaqt va ko'p takrorlashlar bilan ko'tarishni ta'minlash kerak.

Kuch mashqlarni bajarishdagi talablar: Nafas olish kuch mashqlarini bajarish vaqtida maxsus tartibda bo'lishi kerak. Ma'lumki, kishi faqat zuriqqandagina, nafas chiqarish muskullari, tovush yo'li yopiq holatda kuchlangandagina chegara kuchlanish mumkin. Zo'riqish kuch ko'rsatkichlarini oshiradi. Kuch mashqlarini bajarishda ko'ngilsiz xodisalarning oldini olish uchun bir necha asosiy qoidalarga rioya qilish kerak:

- 1) fakat zarur bo'lgan hollarda, qisqa vaqtli maksimal kuchlanish vaqtidagina zo'riqishga yo'l qo'yish mumkin;
- 2) yangi shug'ullanuvchilarga chegara va chegaraga yaqin kuchlanishli mashqlarni ko'p bermaslik kerak;
- 3) kuch mashqlarini bajarishdan oldin maksimal darajada chuqur nafas olmaslik kerak, bu ko'krak qafasidagi bosimni va zo'riqish vaqtida bo'ladigan o'zgarishlarni oshirib yuboradi;
- 4) tovush naychalari oraligi toraygan vaqtda nafas chiqarishdagi kuch ko'rsatkichlari ham zo'riqishdagi kabi bo'lganligi uchun, nafasni to'xtatmay chiqara turib maksimal zo'r berish mumkin;
- 5) yangi shug'ullanuvchilar mashqning o'rtalarida, nafas olish va nafas chiqarishlarini talab etish kerak.

Kuch mashqlarini bajarishda gavda holatining ahamiyati. Inson namoyon qilishi mumkin bo'lgan kuch uning gavda holatiga bog'liq. Har bir harakat uchun gavdaning eng ko'p va eng kam kuch namoyon bo'ladigan holatlari bor. Buni amalga oshirishni uchta yo'li bor. Birinchi yo'l-gavdaning dastlabki holatini tanlash. Ikkinchi yo'li-maxsus moslamalardan va amortizatorlar bilan bajariladigan mashqlardan foydalanishdir. Amortizator va espanderlar bilan bajariladigan mashqlarning qimmati ham mana shundadir. Uchunchi yo'li-mashqlarni kam tezlikda bajarishdir. Ayrim muskul gruppalarining kuchi bir-biridan farq qiladi. Turli muskul gruppalari maksimal kuchining nisbatini kuch topografiyasi deb atash qabul qilingan. Biron bir kishidagi kuch topografiyasi xaqida to'liq tasavvurga ega bo'lish uchun uning mumkin qadar kup muskul gruppalari kuchini o'lchash kerak. Sport bilan shug'ullanmaydigan kishilarda yuklama kuchiga qarshilik ko'rsatuvchi muskullar, qaddini va oyoqlarini rostlovchi, qo'llarni bukuvchi muskullar eng yaxshi rivojlangan bo'ladi. Agar kuch mashqlaridan mashg'ulot asosiy qismining boshlarida foydalanilsa, ularning samaradorligi ko'proq bo'ladi. Ayrim vaqtlarda, kuch mashqlarini dars asosiy qismining oxiriga ko'chirishga to'g'ri keladi; bu mashqlar shug'ullanuvchilar organizmiga kamroq ta'sir ko'rsatadi.

Har xil sport turlaridagi trenirovka mikrotsikllarida kuch mashqlari turli kunlarda o'tkaziladi. Sportning tezkor-kuchlilik turlarida kuch mashqlarini siklning dam olish kunidan keyingi birinchi kunidayoq o'tkazish tavsiya qilinadi. Kuch mashqlari mashg'ulotlari chastotasi qator faktorlarga, shug'ullanuvchilarning tayyorgarlik darajasiga bog'liqdir. Tajribalar yangi shug'ullanuvchilar bilan xaftada 3 mashg'ulot o'tkazish samarali bo'lishini, lekin xaftada 1, 2 yoki 5 mashg'ulot o'tkazish esa foydaliroq bo'lishini ko'rsatadi. Malakali sportchilarda mashg'ulotlar chastotasi ortiqroq bo'lishi mumkin.

Tezkorlik fazilati: Tezkorlik deganda kishidagi harakatlarning tezlik harakteristikasini, shuningdek, harakat reaksiyasining vaqtini belgilovchi funktsional xususiyatlar tushuniladi. Tezkorlik namoyon bo'lishining uchta asosiy shakllari mavjuddir:

- 1) harakat reaksiyasining latent vaqti;
- 2) ayrim harakatlar tezligi;
- 3) harakatlar chastotasi.

Tezkorlik namoyon bo'lishining shakllari bir-biriga nisbatan bog'liq emas. Bu ayniqsa harakat reaksiyasining harakat tezligi ko'rsatkichlarga ko'pincha aloqador bo'lmadigan vaqt ko'rsatkichlarga taaluqlidir.

Maksimal tezlikda bajariladigan ko'p harakatlarda ikki fazani bir-biridan farq qilinadi:

- 1) tezlikni ortib borish fazasi
- 2) tezlikning nibatan stabillashish fazasi.

Start tezlanishi birinchi fazani, masofadagi tezlik esa ikkinchi fazaning harakteristikasidir. Tezlikni tez oshira borish qobiliyati va masofani katta tezlikda o'tish kobiliyati-nisbatan bir-

biriga bog'liq emas. Start tezlanishi yaxshi bo'lgani holatda masofadagi tezlik kam bo'lishi yoki, ko'p bo'lishi mumkin.

Tezkorlikning fiziologik asoslari.

Reaksiyaning latent vaqti beshta tarkibiy qismdan iborat:

- 1) retseptorda qo'zg'atishning paydo bo'lishi;
- 2) qo'zg'atishni markaziy nerv sistemasiga uzatish;
- 3) qo'zg'atishni nerv yo'llari bo'ylab o'tishi va effektor signal xosil bo'lishi;
- 4) signalning markaziy nerv sistemasidan muskulga o'tkazilishi;
- 5) muskulning qo'zg'atishi va unda mexanik aktivlik paydo bo'lishi.

Oddiy reaksiya tezkorligini rivojlantirish.

Reaksiyalar oddiy va murakkab bo'ladi. Oddiy reaksiya oldindan ma'lum bo'lgan signal ilgaridan ma'lum bo'lgan harakat bilan javob berishdir. Reaksiyalarning qolgan barcha tiplari murakkab reaksiyalardir. Tezkorlikni juda ko'pi oddiy reaksiyalar uchun harakterlidir: ayrim vaziyatlarda tezda biror qarorga keluvchi kishilar boshqa sharoitlarda ham tezroq biror fikrga keladilar. Tez bajariladigan hilma-xil mashqlar bilan shug'ullanish oddiy reaksiya tezligini yaxshilaydi. Reaksiya tezkorligiga doir mashqlar amalda harakatlarning tazligiga ta'sir etmaydi. Oddiy reaksiya tezkorligini rivojlantirishda bir necha uslublardan foylaniladi. Bulardan eng ko'p tarqalgani to'satdan paydo bo'ladigan signalga yoki tevarak- atrofdagi vaziyatning o'zgarishiga qayta, mumkin qadar tezroq, reaksiya ko'rsatish uslubidir. Bu uslub yangi shug'ullanuvchilar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlarda tez orada ijobiy natijalar ko'rsatadi.

Tezkorlikni rivojlantirish: Reaksiya tezkorligi katta ahamiyatga ega bo'lgan hollarda uni takomillashtirish uchun maxsus uslubiyotlardan foydalaniladi. Bu uslubiyotlardan biri-analitik yondashish uslubiyoti-reaksiya tezkorligini engillashtirilgan sharoitlarda va undan keyingi harakat tezligini takomillashtirishdan iboratdir.

"Sensomotor uslubiyoti"-reaksiya tezkorligi bilan sekundning o'ndan bir va xatto yuzdan bir bo'lagigacha qisqa muddatli intervallarni farq qila bilish kobiliyatining mustaxkam aloqasiga asoslangan. Vaqt mikrointervallarini yaxshi idrok qiluvchi kishilarda odatda reaksiya tezkorligi yuqori bo'ladi. Mashq uch bosqida olib boriladi: Birinchi bosqichda shug'ullanuvchilar signalga maksimal tezlikda reaksiya ko'rsatishga intilib harakat qiladilar. Har bir urinishdan so'ng o'qituvchi shug'ullanuvchiga uning ko'rsatgan vaqtini ma'lum qiladi. Ikkinchi bosqichda ham reaksiya va undan keyingi harakatlar eng katta tezlikda bajariladi. Lekin bu gal o'qituvchi o'quvchidan uning fikricha harakatni qancha vaqtda bajarganligini so'raydi. Shundan so'ng unga mashqni bajarishdagi xaqiqiy vaqt ma'lum qilinadi. Mashqni bajarishdagi xaqiqiy vaqt bilan o'zi xis qilgan vaqtni doimo taqqoslab borish vaqtni aniq idrok qilishni takomillashtiradi. Uchinchi bosqichda shug'ullanuvchiga topshiriqlarni oldindan belgilangan hilma-xil tezlikda bajarish tavsiya etiladi. Natijada bu reaksiya tezkorligini bemalol boshqarishga o'rganadi.

Murakkab reaksiya tezkorligini rivojlantirish. Harakatdagi obektga bo'ladigan reaksiya yakkama-yakka olishish mashqlari va sport o'yinlarida ko'proq uchraydi. Masalan, darvozaga to'p tepilgan vaqtda darbozabonning harakatlarini qarab chiqaylik. Darbozabon quyidagilarni bajarishi kerak:

- 1) to'pni ko'rishi;
- 2) to'pni yo'nalishini va uning uchishi tezligini baholashi;
- 3) nima qilish rejasini tanlashi;
- 4) bu rejani amalga oshira boshlashi.

Harakatdagi obektdagi reaksiya ko'rsatishda katta tezlik bilan harakat qilayotgan buyumni ko'ra bilish asosiy ahamiyatga ega. Trenirovka talablari harakatdagi buyumni tezligini oshirish, obektning to'satdan paydo bo'lishi, sportchi bilan buyum o'rtasidagi masofani qisqartirish xisobiga oshiriladi. Tanlash reaksiyaning raqib xatti-harakatlarining yoki tevarak-atrofdagi sharoitning o'zgarishiga muvofiq ravishda mumkin bo'lgan harakatlantiruvchi javoblardan keragini tanlab olish bilan bog'liq. Tanlash reaksiyasining murakkabligi sharoitning o'zgarish imkoniyatlarni rang-barangligiga, chunonchi, yakkama-yakka olishishda raqibining hilma-xil harakat qilishiga bog'liq.

Malakali sportchilarda murakkab reaksiyaning tezkorligi juda katta-deyarli oddiy reaksiyadagidek bo'ladi. Har bir harakat ikki fazadan iborat:

1. gavda holatining bir oz o'zgarishi va muskul tonusining qayta taqsimlashida ifodalanadigan faza
2. harakatning o'z fazasi.
3. Tajribali sportchilar birinchi fazagayoq reaksiya ko'rsata biladilar. Maksimal tezlikda bajarish mumkin bo'lgan mashqlardan tezkorlikni rivojlantirish vositasi sifatida foydalaniladi. Ular kam deganda uch talabni qanoatlantirishi kerak:
4. texnika mashqni juda tez bajarishga imkon beradigan darajada bo'lishi kerak;
5. mashqlar harakat vaqtida bajarish tezligiga qaratilishi uchun mumkin darajada yaxshi o'zlashtirilgan bo'lishi kerak.
6. mashqlarning oxirida tezlik kamayib ketmaydigan bo'lishi kerak.

Tezkorlikni rivojlantirish uslublari ichida takroriy mashq uslubi keng qo'llaniladi. Mashg'ulotda o'z maksimal tezligini oshirib borishga intilishdir. Tez bajariladigan mashqlarning takrorlanishida charchash nisbatan tez boshlanadi, tashqi tomondan bu tezlikni pasayganligida ifodalanadi. Tezkorlik yuksak daraja namoyon bo'lishning muxim sharti. Markaziy nerv sistemasi qo'zg'aluvchanligining optimal holatidir. Tezkorlikning namoyon bo'lishi uchun mashg'ulotlarda o'yin va ayniqsa musobaqa uslubidan foydalanish katta ahamiyatga ega. Musobaqalar odatda, ko'tarinki rux paydo qiladi, kishini anchagina zo'r berishga majbur etadi-bu ko'p holda sport natijalari yaxshilanishga olib keladi.

Tezlikning stabillashuvi tezkor imkoniyatlarning ancha ortishiga halaqit beruvchi asosiy sababdir. Sport bilan yangi shugullanuvchi va yuqori malakali sportchilarda buning oldini olish yullari boshqa- boshqadir. Tezlik to'sig'ini so'ndirish usullari mashq bajarish to'xtatilgandan keyin dinamik stereotip ma'lum xususiyatlarining so'nish vaqti turlicha bo'lishlariga asoslangan. Harakatning makoniy harakteristikalari vaqt harakteristikalariga qaraganda birmuncha barqarordir. Ma'lum vaqtgacha asosiy mashq bajarilmasa, "tezlik to'sig'i" yo'qolishi mumkin, lekin harakatlar texnikasining makoniy xususiyatlari saqlanib qoladi.

Kuchni oshirish tayyorgarligi. Odatda kishi juda tez harakat qilayotgan vaqtda anchagina tashqi qarshilikni engishiga to'g'ri keladi. Bunday hollarda erishilgan tezlik miqdori kishidagi kuch imkoniyatlariga bog'liq bo'ladi.

Biror bir harakatda asosan ikki yo'l bilan tezlikni oshirish mumkin:

- 1) maksimal tezlikni oshirish xisobiga,
- 2) maksimal kuchni oshirish xisobiga.

Maksimal kuchni sezilarli oshirish juda ham qiyin; kuch imkoniyatlarini oshirish esa birmuncha engil hal qilinadi. Harakatlar tezligini oshirishga qaratilgan kuch oshirish tayyorgarligi jarayonida ikki asosiy vazifa hal qilinadi:

- 1) maksimal muskul kuch darajasini oshirish;
- 2) tez harakatlar sharoitida eng ko'p kuch namoyon qilish qobiliyatini rivojlantirish.

Chidamlilik fazilati: Agar kishi biror bir og'ir ishni bajarayotgan bo'lsa, u birmuncha vaqtdan

so'ng bu ishni bajarish tobora qiyinlashib borayotgani seziladi. Chetdan qaraganda bu kishining holati ancha o'zgarganligi ko'rish mumkin. Bu o'zgarishni mimika muskullari kuchlanishida, ter paydo bo'lishida kurish mumkin. Uning organizmida birmuncha jiddiy fiziologik o'zgarishlar ham ro'y beradi. qiyinchiliklar ko'payib borishga qaramasdan, kishi iroda kuchi xisobiga dastlabki ish intensivligini birmuncha vaqt saqlab turishi mumkin. Bunday holatni kompensatsiyali charchoq fazasi deyiladi. Agar, iroda kuchi ortganiga qaramay ish intensivligi pasaysa, dekompensatsiyali charchoq fazasi boshlanadi.

Ishlash natijasida kishi ishlash qobiliyatining vaqtinchalik kamayishi charchoq deb ataladi. Bu qiyinchilik ortishida yoki ishni avvalgidek samarador bajarish mumkin bo'lmay qolishida ifodalanadi. Agar bir necha kishiga bir xil vazifani bajarish tavsiya etilsa, ular turli vaqtdan so'ng charchamaydilar. Bunga sabab shu kishilardagi chidamlilik darajasining hilma-xil bo'lishidir. Biror bir faoliyatda charchoqqa qarshilik ko'rsatish qobiliyati chidamlilik deb ataladi.

Ixtisoslashish predmeti sifatida tanlangan ma'lum faoliyatga nisbatan chidamlilik maxsus chidamlilik deb ataladi. Egiluvchi va sakrovchining maxsus chidamliligi shu sport turiga xos bo'lgan harakatlarni uzoq vaqt bajara olish qobiliyatidir. Chidamlilik talab qiladigan mashqlarda harakat malakalari texnika egallash darajasi bilan birga organizmning aerob va anaerob imkoniyatlari hisobga olinadi. Nafas olish imkoniyatlari harakatlarning tashqi tuzilishiga uncha bog'liq emas. Jismoniy tarbiya va sportda umumiy charchash ko'p uchraydi. Barcha muskul guruhlari faol ishtirok etadigan sport turlarida charchash tez sodir bo'ladi.

Shuning uchun umumiy chidamlilikni rivojlantirish muhim ahamiyatga ega. Bunda shakl jihatidan bir xil bo'lgan mashqlarni turli intensivlikda bajarish talab etiladi.

To'rtta nisbiy quvvat zonalar bor:

- 1) maksimal quvvat zonasi;
- 2) submaksimal quvvat zonasi;
- 3) katta quvvat zonasi;
- 4) o'rtacha quvvat zonasi.

O'rtacha quvvat zonasini ba'zan kichik zonalarga bo'linadi. Umumiy chidamlilik-barcha muskul gruppalarini ishga soladigan, o'rtacha intensivlikda uzoq davom etadigan ishlardagi chidamlilikdir. Shuning uchun umumiy chidamlilikning fiziologik asosi kishining aerob imkoniyatlaridir.

Tsikllik mashqlarni bajarishdagi yuklama quyidagi beshta komponent bilan nisbatan to'la karakterlanadi:

- 1) mashqning absolyut intensivligi;
- 2) mashqning davomiyligi;
- 3) dam olish intervallarining davomiyligi;
- 4) dam olish karakteri;
- 5) mashqning takrorlanish soni.

Mashqning absolyut intensivligi faoliyatini energetik jixatdan ta'minlash karakteriga to'g'ridan- to'g'ri ta'sir etadi. Sekin harakat qilayotganda kam energiya sarflanib va kislorodga bo'lgan talab miqdori sportchining aerob imkoniyatlaridan kam bo'lib, iste'mol qilinayotgan kislorod extiyojni to'la qoplaydi ish xaqiqiy barkaror holat sharoitda bajariladi. Bunday tezliklar subkritik degan nom olgan. Agar sportchi tezrok harakat qilsa, u kritik tezlikka erishadi, bu vaqtda kislorodga bo'lgan extiyoj uning aerob imkoniyatlariga teng bo'ladi. Kritik tezlikdan ham yuqori tezliklar o'ta kritik tezlik degan nom olgan.

Chidamlilikni rivojlantirish: Chidamlilikni rivojlantirish jarayonida organizmning umumiy chidamlilikni va maxsus chidamlilikni belgilaydigan vazifalarni hal etish talab qilinadi. Ular mashqlarning intensivligi, davomiyligi, takrorlashlar soni va dam olish, aerob va anaerob imkoniyatlarni oshirish shakllarida tashkil etiladi. Mashqning davomiyligi o'tiladigan bo'lakning uzunligi va masofa bo'ylab siljish tezligi bilan aniqlanadi. Dam olish intervallarining davomiyligi organizmning yuklamaga beriladigan javob reaksiyalarining miqdori hamda xususiyatini aniqlashda juda katta rol o'ynaydi. Dam olish karakteri, jumladan pauzalar faoliyatining boshqa, qo'shimcha turlari bilan to'ldirish asosiy ish turiga va qo'shimcha ishning intensivligiga qarab organizmga hilma-xil ta'sir etadi. Takrorlashlar soni yuklamaning organizmga ta'sir etish miqdorini belgilaydi. Aerob sharoitlarda ishlayotganda takrorlashlar sonining ortishi yurak-tomir va nafas olish sistemalari faoliyatini uzoq vaqt yuksak darajada saqlab turishiga majbur etadi.

Aerob imkoniyatlarni oshirish uslubi. Jismoniy tarbiya jarayonida organizmning aerob imkoniyatlariga ta'sir etish orqali uch vazifa hal etiladi:

- 1) kislorod iste'mol qilish maksimal darajasini oshirish;
- 2) shu darajani uzoq vaqtgacha saqlab turish qobiliyatini rivojlantirish;
- 3) nafas olish jarayonlari maksimal miqdorgacha tezroq etishini oshirish.

Aerob imkoniyatlarini oshirishda bir me'yorda mashq qilish uslubidan, shuningdek, takroriy va o'zgaruvchan mashq uslublaridan foydalaniladi. Aerob imkoniyatlarini oshirish uchun takroriy va takroriy o'zgaruvchi mashq uslublaridan foydalanishda asosiy vazifa ishlash bilan dam olishning eng yaxshi variantini tanlashdan iborat. Ishning intensivligi kritik darajadan

yuqori, maksimal intensivlikning taxminan 75-85% darajasida bo'lishi kerak. Ishning intensivligi ish oxiriga borib pulcning chastotasi etarlicha yuqori, malakali sportchilarda minutiga 180 tacha uradigan qilib belgilanadi. Bo'laklarning uzunligi ishlash vaqti taxminan 1-1,5 min. dan oshmaydigan qilib tanlanadi. Dam olish intervallari shunday bo'lishi kerakki, keyingi bo'ladigan ishlar oldingi ishdan keyin ro'y bergan qulay o'zgarishlar fonida sodir bo'lsin. Dam olish intervallarining unchalik tez bajarilmaydigan ishlar bilan to'ldirish tavsiya etiladi. Dam olishdan ish holatiga va, aksincha ish holatidan dam olish holatiga o'tish osonlashadi, tiklanish jarayoni birmuncha tezlashadi. Takrorlash soni shug'ullanuvchining barqaror holatni tutib turish, ya'ni kislorod iste'mol qilish etarlicha yuksak darajada bo'lgan sharoitda ishlash imkoniyatlari bilan aniqlanadi. Charchoq paydo bo'la boshlanishi bilan kislorod iste'mol qilish darajasi pasayadi.

Anaerob imkoniyatlarni oshirish uslubi. Anaerob imkoniyatlarni oshirishda ikki vazifani hal qilish kerak.

1. fosfokreatin mexanizmning funktsional imkoniyatlarini oshirish;
2. glikolitik mexanizmni takomillashtirish.

Vosita sifatida odatda tegishli intensivlikdagi sikllik mashqlardan foydalaniladi. Bo'laklar uzunligi ish vaqti taxminan 3-8 sek. bo'lishini xisobga olgan holda tanlanadi. Dam olish intervallari kislorod etishmasligining xisobga olgan holda, taxminan 2-3 min. teng bo'lishi kerak. Dam olish intervallarini faqat takrorlash seriyalari orasidagi tanaffus vaqtidagina boshqa ish turlari bilan to'ldirish foydalidir. Takrorlashlar soni shug'ullanuvchilarning tayyor ekanlik darajasiga qarab belgilanadi.

Glikolitik mexanizm. Bu mexanizmni takomillashtirishda yuklamalar quyidagi xususiyatlar bilan harakterlanadi.

1. Ishning intensivligi mashq uchun tanlangan masofaning uzunligi bilan belgilanadi.
2. Bo'laklarning uzunligi ish vaqti taxminan 20 sek.dan 2 min. davom etadigan qilib tanlanadi.
3. Dam olish intervallari glikolitik jarayonlarning dinamikasi bilan belgilanadi.
4. Bunday holda dam olish intervallarini boshqa ish turlari bilan to'ldirish kerak emas. Faqat batamom harakatsiz qolinmasa bas.
5. Dam olish intervallari kamayib boruvchi ishlarda takrorlashlar soni, charchoq tez ortib borgan sababli, uncha ko'p bo'lmaydi.

Ichki muxitning noqulay o'zgarishlariga nisbatan barqarorlikni oshirishning maxsus choralari chidamlilikni rivojlantirishning muxim tamonidir. Barqarorlikning fiziologik chegaralarini oshirish; barqarorlikning psixologik chegaralarini oshirishdek asosiy vazifadir.

Nafas olish va chidamlilik. Nafas olish anaerob imkoniyatlarni cheklovchi birinchi faktor bo'lmasa ham, u kishining chidamliligi uchun muxim ahamiyatga ega. Nafas olishning to'g'ri yo'lga qo'yilishi umuman jismoniy tarbiyaning sog'lomlashtirish vazifalaridan birini tashkil etadi. Harakatsizlik va o'rtacha jismoniy yuklama vaqtlarida burun orqali oxista chuqur nafas olish to'g'ri buladi. Ma'lumki nafas olishning uchta asosiy tipi mavjud: ko'krak bilan, qorin bilan va aralash nafas olish. Diafragmal nafas olish eng samaralidir. o'pka ventilyatsiyasining maksimal bo'lishini ta'minlash kerak bo'lsa zo'r jismoniy ishlarda og'iz orqali tez-tez chuqur nafas olish mumkin. Shu bilan birga nafas olishga emas, balki nafas chiqarishga alohida e'tibor berish kerak.

Tashqi nafas olish funktsiyasi takomillashtirish uchun maxsus mashqlar qo'llash foydalidir. Bu mashqlarni tanlash va bajarish qoidalari ularning qanday maqsadlariga bajarilishiga bog'liq.

Chidamlilikni rivojlantirishda avvalo quyidagi vazifalar turadi:

- 1) anaerob imkoniyatlarni oshirish;
- 2) maksimal intensivlikdagi maxsus ish sharoitlarida nerv markazlarining ishga yaroqligini oshirish.

Yakkama-yakka baxslashuv va sport o'yinlarida chidamlilik rivojlantirishda mashq turlarida ham

intensivligi, ham harakat shakllari doimo o'zgarib turadigan ishlar harakterlidir. Shuning uchun bunday sport turi bilan shug'ullanuvchilar chidamlilikni tabiyalash uchun hilma-xil siklik mashqlardan kross, yugurish, qayiq haydash va x.k. keng foydalanadilar. Kuchlilik harakteridagi mashqlarda chidamlilikni rivojlantirish xususiyatlari. Biror bir kuch mashqlaridagi chidamlilik odatda bu mashqni mumkin bo'lgancha takrorlash soni bilan harakterlanadi. Ko'pgina hollarda kuch mashqlardagi chidamlilikni rivojlantirishning samarali va amalda qulay uslubi uzliksiz hamda intervalli mashq tipidagi aylanma trenirovka hisoblanadi.

Chaqqonlik fazilati: Har qanday harakat biror bir konkret vazifani hal qilishga qaratilgan bo'ladi: mumkin qadar balandroq sakrash, to'pni ilib olish, shtangani ko'tarish va boshqalar kabi. Harakat vazifasining murakkabligi ko'pgina sabablar bilan, jumladan bir vaqtda va ketma-ket bajariladigan harakatlarning bir-biriga uyg'unligiga bo'lgan talablar bilan belgilanadi. Harakatlarning koordinatsion murakkabligi chaqqonlikning birinchi o'lchovi hisoblanadi. Harakatning makon vaqt va kuch harakteristikalari harakat vazifasiga mos kelsa ya'ni harakat aniq bo'lsa harakat vazifasi bajariladi. Harakatning aniqligi tushunchasi harakatning makon, vaqt va kuch harakteristikalari aniqligidan iborat. Harakatning aniqligi chaqqonlikning ikkinchi o'lchovidir. Xayotda va jismoniy tarbiyada duch kelish mumkin bulgan barcha harakatlarni shartli ravishda ikki guruhga bo'lish mumkin:

- 1) nisbatan stereotip harakatlar
- 2) nostereotip harakatlar.

Engil atletika yo'lkasida yugurish, engil atletikadagi uloqtirish va sakrashlar, gimnastika mashqlari, tekis joyda yurish birinchi gruppaga; kross va sport o'yinlari esa ikkinchi gruppaga misol bo'ladi. Chaqqonlikni yangi harakatlarni tezda o'zlashtirib olish qobiliyati, harakat faoliyatini to'satdan o'zgarayotgan sharoit talablariga muvofiq ravishda tez qayta kurish qobiliyati deb atash mumkin. Chaqqonlikning hayotiy muhim turi gavda nisbatan kam harakatda bo'lib qo'llar bilan aniq harakatlar bajarishdir. Chaqqonlikning fiziologik asoslari, analizatorlar orqali qabul qilingan ma'lumotlar markaziy nerv sistemasida tahlil etilib muskullarga uzatiladi va buyruq bo'yicha muskullar ish bajaradi.

Chaqqonlikni rivojlantirish: Chaqqonlikni rivojlantirishda bir qator usullar qo'llanadi. Ular quyidagicha bo'lishi mumkin. **Muskullarni ratsional bo'shashtirish uslubi** **yo'ti.** Har qanday harakat ma'lum ma'noda muskullardagi qo'zg'alish va bo'shashish birligining natijasidir. Harakatlarning muvaffaqiyatli bajarish uchun qo'zg'alish qanchalik zarur bo'lsa, muayyan muskullarni kerakli paytda bo'shashtirish ham shunchalik zarurdir. Muskul zo'riqishi turli sabablarga ko'ra paydo bo'lishi va uch shaklda ko'rinishi mumkin:

- 1) harakatsizlik sharoitida muskullardagi zo'riqish ortib ketgan;
bo'shashish tezligining etarlicha bo'lmasligi;

takomillashmagan koordinatsion harakatda bo'shashishda muskul qo'zg'alganicha qoladi.

Tonik zo'riqishga qarshi kurashish. Fiziologiyadan ma'lumki, xatto ko'rinish turgan harakat aktivligi bo'lmaganda ham ozroq zo'riqish bo'ladi. Bu zo'riqishning tabiati ikki xildir, muskulning o'zi ma'lum darajada yopishqoq-cho'ziluvchan xususiyatlarga ega, muskulga deyarli har doim impulslar kelib turadi. Tonik zo'riqishga qarshi kurash muskulning elastiklik xususiyatini o'zgartirish yo'li bilan ham, harakatsizlikda namoyon bo'ladigan cho'zilish refleksleri darajasini pasaytirish yo'li bilan ham olib boriladi. Buning uchun qo'l, oyoq va gavda bilan erkin harakatlar tipidagi muskullarni bo'shashtiradigan mashqlardan foydalaniladi.

Tezkorlik zo'riqishga qarshi kurashish. Muskulning qo'zg'algan holatdan bo'shashgan holatga o'tish tezligi odatda bo'shashish holatidan qo'zg'alish holatiga o'tish tezligidan sekin bo'ladi. Muskulning bo'shashish tezligini oshirish uchun zo'riqish va bo'shashish tez almashinishini talab qiladigan mashqlardan foydalaniladi. Sakrash, uloqtirish mashqlari bunga misol bo'la oladi.

Koordinatsion zo'riqishga qarshi kurashish. Koordinatsion zo'riqish xususiy va umumiy bo'lishi mumkin. Xususiy zo'riqish deganda biror bir harakatni o'rgatishning dastlabki etaplarida namoyon bo'ladigan zo'riqish tushuniladi. Umumiy koordinatsion zo'riqish, odatda, jismoniy

mashq bilan shug'ullanmaydigan kishilarga hos bo'lib, ko'pgina kundalik harakatlarda namoyon bo'ladi. Bunday kishilarning harakatlari sekin, beso'naqay bo'ladi; ular erkin harakatlar qilishga qiylanadilar.

Chaqqonlikni rivojlantirish jarayonida umumiy koordinatsion zo'riqish asta-sekin yo'qotilib boriladi. Biroq unga qarshi kurashda maxsus usullardan foydalaniladi:

1. Shug'ullanuvchilarga harakatlarni zo'riqmay, engil va erkin bajarish zarurligini tushuntirish.

2. Bo'shashtirishga doir maxsus mashqlar.

Bulardan maqsad-muskullarning bo'shashgan holatini idrok qilishni va muskullarni erkin bo'shashtirishni o'rgatish. Muskullarni zo'riqqan holatdan bo'shashgan holatga o'tkazish uchun foydalaniladigan mashqlar-bir muskullarning bo'shashishi boshqalarning zo'riqish bilan uyg'unlashib keladigan mashqlar. Jismoniy mashqlarni bajarish jarayonida shug'ullanuvchilarga dam olish vaqtini mustaqil ravishda aniqlash va bu vaqtda muskullarni maqsimal bo'shashtirish tavsiya qilinadi. Bo'shashtirish mashqlarni bajarishda muskullarning zo'riqishi nafas olish va nafas tutib turish bilan, bo'shashtirish esa aktiv nafas chiqarish bilan mos kelishi lozim.

Muvozanat saqlash qobiliyati va uni rivojlantirish uslubi. Muvozanat deganda gavdani turg'un bir holatda saqlash qobiliyati tushuniladi. Muvozanat statik va dinamik bo'lishi mumkin. Biror bir holatda turishda kishining gavdasi mutloq harakatsiz bo'lmaydi, u doimo tebranib turadi. Kishi biror daqiqa muvozanatni yo'qotish va uni qaytatdan tiklab turadi. Kishida muvozanat funktsiyasi qanchalik takomillashgan bo'lsa, u muvozanatni shunchalik tez tiklab oladi, unda tebranish amplitudasi shunchalik kichik bo'ladi. Muvozanat saqlashni rivojlantirish muvozanat saqlash mashqlari deb ataladigan mashqlarni harakatlar va holatlarni takomillashtirish bilan bajariladi. Agar harakat texnika jixatdan to'g'ri bajarilayotgan bo'lsa, muvozanatni saqlash ancha oson bo'ladi. Jumladan, asosiy tik turgan holatda muvozanat saqlash uchun biror buyumga imkonicha gorizontol ravishda qarash va o'zgartirmaslik kerak.

"Makonni xis qilish" va uni rivojlantirish uslubi. Makonni aniqlashda eng ko'p yo'l qo'yadigan xatolardan biri-biror buyumgacha bo'ladigan masofani aniqlashdagi xatolikdir. Bunday aniqlik, harakatlarning aniqligi masofa ortgan sari kamaya boradi. Dastlab bir-birlaridan keskin farq qiladigan topshiriqlarni farq qilishga o'rgatish keyin esa bu topshiriqlarni asta-sekin yaqinlashtirish kerak. Bu usul mashqlarni ko'p marta takrorlash usuliga qaraganda ancha samaralidir.

Egiluvchanlik fazilati: Egiluvchanlik deganda tayanch-harakat apparatining morfofunktsional xususiyatlari tushunilib, bu xususiyatlar shu apparat zvenolarning harakatchanligini belgilaydi. Harakatlarning maksimal amplitudasi egiluvchanlikning o'lchovi bo'lib xizmat qiladi. U burchak o'lchovlarda yoki chiziqli o'lchovlarda ifodalanadi. **Egiluvchanlik aktiv va passiv bo'ladi.** Egiluvchanlik muskul va to'qimalarning elastikligiga bog'liq. Muskullar elastiklik xususiyatlari markaziy nerv sistemasining ta'sirida o'zgarishi mumkin. Musobaqalardagi ruhiy ko'tarinkilik egiluvchanlikni orttira, o'zini yo'qotib qo'yish holati egiluvchanlikni kamaytiradi. Egiluvchanlikni ortishi bilan cho'ziluvchan muskullar kuchli darajada qo'zg'algan holatga o'tadilar. Egiluvchanlikning namoyon bo'lishi muhitning tashqi temperaturasida bog'liq: temperaturaning ortish bilan egiluvchanlik ham ortib boradi. Sutka vaqti, boshqa jismoniy sifatlarga qaraganda, egiluvchanlikka ko'p ta'sir qiladi. Ertalabki soatlarda egiluvchanlik ancha kamaygan bo'ladi. Mashg'ulot o'tkazayotganda, egiluvchanlik to'ri sharoitlar ta'sirida o'zgartirishni e'tiborga olish kerak.

Egiluvchanlikning yomonlashuviga olib boradigan noqulay sharoitlarni razminka yordamida qizish bilan bartaraf qilish mumkin. Egiluvchanlik charchash ta'sirida sezilarli ravishda o'zgaradi, jumladan, aktiv egiluvchanlik ko'rsatkichlari kamayadi, passiv egiluvchanlik ko'rsatkichlari esa ortib boradi. Bolalarda egiluvchanlik kattaroq bo'ladi. Lekin bu faqat tayanch harakat apparatining mortligi va zaifligi hisobiga xolos. Shuning uchun bolalarda egiluvchanlikni rivojlantirish oson kechadi. Aktiv egiluvchanlik bevosita muskul kuchi bilan bog'liq. Biroq, kuchlilikning oshiradigan mashqlar bilan shug'ullanish bo'g'inlardagi harakatchanlikni chegaralab qo'yishi mumkin. Lekin bu salbiy ta'sirni engish mumkin: egiluvchanlik va kuchlilikni oshiradigan mashqlarni maqsadga muvofiq ravishda qo'shib olish

borish yo'li bilan har ikkala fazilatning yuksak darajada rivojlanishga erishish mumkin. Umurtqa pog'onasining, tos-son va elka bo'g'inlarining harakatchanligi eng ko'p ahamiyatga ega.

Egiluvchanlikni rivojlantirish: Egiluvchanlikni harakatlarni erkin bajarishni ta'minlaydigan darajada rivojlantirish maqsadga muvofiq. Bunda egiluvchanlik miqdori harakat bajariladigan maksimal amplitudadan ortiqroq bo'lishi kerak. Egiluvchanlikni bo'g'inlar imkoniyatidan ortiq darajada rivojlantirish bo'g'inlarning qolaversa tayanch harakat apparatining uyg'un rivojlanishini buzadi. Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun harakat amplitudasi oshirilgan mashqlarda foydalaniladi. Ular 2 guruhga-aktiv va passiv harakatlarga bo'linadi. Aktiv harakatlarda biror bo'g'indagi harakatchanlikning ortishi shu bo'g'indan o'tadigan muskullarning qisqarish xisobiga ro'y beradi. Passiv harakatlarda tashqi kuchlardan foydalaniladi.

Aktiv mashqlar bajarilish harakteriga ko'ra bir-birlaridan farq qiladi: bir fazali mashqlar va prujinasimon mashqlar; silkinish mashqlari; yuklama bilan yuklamasiz bajariladigan mashqlar. Bulardan tashqari, maksimal amplituda sharoitda gavdaning harakatsiz holatini saqlab turadigan statik mashqlar ham shu gruppaga kiradi.

Passiv statik mashqlar aktiv egiluvchanlikni rivojlantirish uchun dinamik mashqlarga karaganda unchalik samarali emas, lekin passiv egiluvchanlikda yuqori ko'rsatkichlarga erishish imkonini beradi.

Muskullar nisbatan kam cho'ziluvchandir. Har bir harakatda ularni uzunligini oshirishga harakat qilinsa natija past bo'lishi mumkin. Mashqlar takrorlash soni ortib borishi bilan natijalar ijobiy samara beradi. Shuning uchun cho'ziluvchanlikni oshirish mashqlari ko'p takrorlashlar bilan o'tkaziladi. Har bir mashg'ulotda cho'ziluvchanlik mashqlarni sal-pal og'riq paydo bo'lguncha bajarish lozim. Og'riq paydo bo'lishi mashg'ulotni yakunlash kerakligidan dalolat beradi. Mashqlar har kuni bir marta yoki ikki marta bajarilsa foydasi ko'p bo'ladi. Shuning uchun erishilgan egiluvchanlik darajasini ushlab qolishga ko'p marotaba mashq qilish zarur bo'ladi. Egiluvchanlik mashqlarini mustaqil topshiriqlar sifatida uyga vazifa qilib berish ancha qulay. Egiluvchanlik mashqlari jismoniy tarbiya darslarining yoki sport trenirovkasi mashg'ulotlarining asosiy qismida bajariladi. Chunki u vaqtda organizm etarli darajada qizigan bo'ladi. Shuning uchun egiluvchanlik mashqlari bilan mustaqil shug'ullanishda organizmni qizdirib olishga ahamiyat berish kerak. Bolalik va o'smirlik yoshida tayanch harakat apparati tizimi egiluvchanligidan foydalanib shu davrda egiluvchanlik fazilatini rivojlantirishga katta e'tibor berish kerak.

Jismoniy tarbiyaning boshqa tarbiyalarni tashkil etish

Jismoniy tarbiya jarayonida ahloqiy, aqliy, estetik tarbiya hamda mehnat tarbiyasi yuksak natijalar erishishga asos bo'ladi. Shaxsni barkamol inson qilib rivojlantirishda barcha tarbiya turlari birdek xizmat qiladi. Shuning uchun maktabda jismoniy tarbiya tadbirlari, sport trenirovkasi mashg'ulotlari jarayonlari barcha ommaviy jismoniy tarbiya jarayonlarida tarbiyaning turlari tengdan tashkil etilganda ko'zlangan maqsadga erishish oson bo'ladi.

Axloqiy tarbiya. Jismoniy va axloqiy tarbiya o'rtasida ikki tomonlama bog'liqlik mavjud. Bu bog'liqlik shaxsning har tomonlama va uyg'un rivojlanishi qonuniyatlari bilan belgilanadi. Ahloqiy tarbiyaning mazmuni ijtimoiy va davlat manfaatlarini yuqori tutish, mehnat va vatan himoyasiga tayyorlanishda salomatlikni mustahkamlash va jismoniy qobiliyatlarni takomillashtirish shuningdek, jismoniy madaniyat va sport inshootlarini asrash, ulardan qoidali foydalanish, jismoniy tarbiyada jamoatchilik ahloqiy kamolotga erishish.

Sport etikasi-bu sportchining o'ziga xos faoliyatida uning uchun majburiy bo'lgan axloq normalari va qoidalarining yig'indisidir. Sportchilarni ahloqiy fazilatlarini insoniylik manfaatlarini ko'zlab jismoniy kamolot uchun, salomatlikni mustahkamlash hamda ijodiy uzoq umr ko'rish uchun kurashda ongli intizom, sportcha mehnatsevarlik namoyon qilish; jismoniy qobiliyatlarini ishlab chiqarish mehnatida ijtimoiy faoliyatda qo'llash; yuksak sport mahorati va jaxon rekordlarini o'rnatish uchun aktiv kurashib, o'z Vatanga, sportiga hamda jismoniy madaniyat jamoasiga shuxrat keltirish; jismoniy madaniyat va sportni halq xayotiga singib borilishini targ'ibot kilishni o'zining ijtimoiy burchi; sport tajribalarini yoshlarga, sport bilan yangi shug'ullanuvchilarga, yosh sportchilarga berish hisoblanadi. Sportchi kamtar, vijdonli, rostgo'y,

adolatli bo'lishi, belgilangan qoidalarni bekami ko'st bajarish, ozoda, batartib va xushmomila bo'lishi, sportdagi raqibi, xakami va tomashabinlarni xurmat qilishi, o'zining xizmatlari, sportda erishgan yutuqlari bilan mag'rurlanmasligi, sport rejimiga kat'iy amal qilishi kerak.

Iroda sportchining aql-idrok va axloqiy xis-tuyg'ularning faol jixati sifatida uning faoliyatini, xatti- harakatini, maydonchasida ham, mehnat va turmushda ham tartibga solib turadi. Maqsad sari intilish, kat'yilik, botirlik, o'zini tuta bilish, sabot-matonat, tashabbuskorlik shaxsning irodaviy sifatlaridir. Jismoniy tarbiyaning jarayoni irodaviy fazilatlarining umumiy rivojlantirishni nazarda tutadi. Bulardan tashqari, sport tayyorgarligida va amaliy jismoniy tayyorgarlikning hilma-xil turlarida tanlangan sport faoliyatiga xos qiyinchiliklarni engish uchun zarur bulgan irodaviy fazilatlarini ixtisosga moslab rivojlantirish ham nazarda tutiladi.

Axloqiy tarbiya vazifalari. Bevosita jismoniy tarbiya jarayonida amalga oshiriladigan axloqiy tarbiyaning to'rtta asosiy vazifalarini ko'rsatish mumkin:

1. Umuminsoniy axloqiy normalarini tarbiyalash.
2. Do'stlik, o'rtoqlarcha o'zaro yordam xislarini tarbiyalash.
3. Harakterning irodaviy xislatlarini tarbiyalash.
4. Vatanparvarlik xislarini tarbiyalash.

Ko'rsatib o'tilgan vazifalar mustaxkam bog'liq tarzda hal qilinadi.

Axloqiy tarbiya vositalari. Jismoniy tarbiya jarayonida qo'llaniladigan barcha vositalar jismoniy mashqlar tabiat omillari hamda gigienik talablar ahloqiy tarbiyaning vositasi bo'lib xizmat qiladi. Ular shug'ullanuvchilar ongiga his tuyg'ulariga, irodasi va ahloqiga har tomonlama ta'sir etadi. Ahloqiy kamolotga erishishda jismoniy harakatning roli katta.

Ahloqiy tarbiya uslublari Jismoniy tarbiya jarayonida axloqiy tarbiyaning hilma-xil uslublardan foydalaniladi. Bular avvalo so'z orqali ta'sir etishning tushuntirish, suxbat va boshqa shaklidagi ishontirishdan, ko'rgazmali namuna va amaliy o'rgatishdan iboratdir. Ishontirish uslubini umumiy ravishda olganda tarbiyachining so'z orqali o'tkazgan har tomonlama ta'sirlarining yig'indisi, deb ta'riflash mumkin. So'z bilan ta'sir ko'rsatish shug'ullanuvchilarda e'tiqod psixologik bir sifat tarzida tarkib topishga imkon beradi. Bolalar va o'smirlarni axloqiy jixatdan tarbiyalashda ko'rgazmali namunaning ishontiruvchi kuchi ayniqsa muximdir. Amaliy o'rgatish uslubini mashq qilish uslubi deb qarash mumkin, biroq u o'qitishdagi mashq qilish uslubdan farq qiladi. Rag'batlantirish shug'ullanuvchilarning yaxshi ishlarni xatti-harakatlarni takrorlashga undaydi. Aksincha, tanbex berish shaklidagi ta'sir etish shug'ullanuvchilarda salbiy xis-tuyg'ular uyg'otib, yaramas ishlar takrorlanishga qarshilik ko'rsatish da'vat etishi kerak.

Aqliy tarbiya: Mustahkam sog'liq, harakat malakalari, jismoniy kamolotni ta'minlaydigan jismoniy tarbiya jarayoni kishilarning aqliy ishlash va uzoq vaqtgacha ijod qilish qobiliyatining saqlanishi uchun manba bo'lib hisoblanadi. O'z navbatda shug'ullanuvchilar tafakkurining rivojlanishiga qaratilgan aqliy tarbiya ularning harakat tajribalarini o'ylab, ijodiy ravishda egallab olishlarini ta'minlaydi, jismoniy qobiliyatlarini, axloqini sport, mehnat va sport manfaatlari nuqtai nazaridan takomillashtirishga yordam beradi. Aqliy tarbiyaning mazmunida ikkita o'zaro bog'liq bo'lgan tomon-ta'limiy va tarbiyaviy tomonlar bor. Aqliy tarbiyaning ta'limiy tomoni shug'ullanuvchilarni maxsus bilimlar bilan qurollantirishni nazarda tutadi. Jismoniy tarbiya jarayonidagi aqliy faoliyatning tarbiyaviy tomoni shug'ullanuvchilarda qilish qobiliyatini o'zlashtirish bilan bir qatorda aql- idrokni o'zlashtirishdan iboratdir.

Aqliy tarbiyaning vazifalari. Jismoniy tarbiya jarayonidagi aqliy faoliyatning mazmuniga muvofiq ravishda aqliy tarbiyaning uchta asosiy vazifasini ko'rsatish mumkin:

1. Shug'ullanuvchilarni jismoniy tarbiya soxasidagi maxsus bilimlar bilan boyitib borish.
2. Muhokama yurita bilish malakalarini, o'rganilayotgan harakat tajribasini taxlil etish, umumlashtirish, tanqidiy jixatdan baholash qobiliyatini tarbiyalash.
3. Harakat faoliyatida ijodiy, aqliy aktivlik ko'rsatish ko'nikma va malakalarini shakllantirish hamda jismoniy qobiliyatlarini mehnat va sport manfaatlarga muvofiq ravishda ratsional ishlatish.

Aqliy tarbiya vositalari. Jismoniy tarbiya soxasidagi maxsus bilimlar jismoniy tarbiya jarayonidagi aqliy tarbiyaning asosiy vositalari deb hisoblanadi. O'qituvchi bularga tayangan holda shug'ullanuvchilarning faoliyatini aktivlashtiradi. Jismoniy tarbiya va sportga oid bo'lgan

nazariy bilimlar shug'ullanuvchilarni jismoniy mashqlar bilan mustaqil shug'ullanishni ta'minlabgina qolmay, har bir harakat yoki mashqlarni organizmga ta'sir darajasi hamda ularni qo'llash va bajarish uslublari haqida tushunchalar beradi. Jismoniy mashqlar va harakatlar shakli mazmuni murakkablashib borishi bilan shug'ullanuvchilarda aqliy faollik ya'ni tahlil qilish darajalari takomillashadi.

Aqliy tarbiya uslublari. Jismoniy tarbiya jarayonidagi fikrlash jarayoni so'zlash shaklida bo'ladi hamda mashg'ulotda aniqlangan bog'lanishlarni og'zaki ifodalash bilan tugallanadi. Jismoniy tarbiya jarayonida shug'ullanuvchilar fikrlash qobiliyatlarini o'stirishning eng samarali yo'li muhokama yuritishdir. Bu bilan o'quvchilarda tafakkur rivojlanadi va namoyon bo'ladi. Jismoniy tarbiya jarayonida muxokama yuritish ko'nikmasi asta-sekinlik bilan ortib boradi. Harakat amallariga o'rgatishning dastlabki bosqichlarda o'quvchilardan so'rash, shuningdek, ularning mustaqil ravishda kuzatishlari va taqqoslashlari orqali ularda muhokama yuritish malakasi xosil qilinadi.

Jismoniy mashqlar va harakatlarga o'rgatishning dastlabki bosqichlarida o'quvchilardan so'rash, ularni kuzatishlari va taqqoslashlari orqali ularda muhokama yuritish malaka va ko'nikmalari hosil bo'ladi. Shug'ullanuvchilarda umumiy rivojlanish ortgani sari, tarbiyada tahlil qilish, umumlashtirish, tanqidiy baxo berish va boshqa uslublar hamda aqliy tarbiya usullarida foydalaniladi.

Estetik tarbiya. Jismoniy tarbiya bilan estetik tarbiyaning bir-biriga bog'liqligi obektiv suratda, kishi ongiga bog'liq bo'lmagan holda mavjuddir. Estetik tarbiya insonning jismoniy kamol topishiga qaratilgan jismoniy tarbiyadan farq qilib insonning ma'naviy qobiliyatlarini tarkib topishini nazarda tutadi. Jismoniy tarbiya kishi sog'ligini mustahkamlab organizmni va sezgi organlarini rivojlantirib, harakat madaniyatini takomillashtirib estetik tarbiya uchun qulay sharoit yaratadi. Shuningdek, sportchilar ma'naviy qiyofasini fazilatli qilib, jismoniy go'zallikka intilish uyg'otib, harakatlarni estetik jihatdan chiroyli bajarishga undab, jismoniy tarbiya samaradorligini orttiradi.

Estetik tarbiyaning vazifalari. Sportchilarning voqelikka estetik munosabatlari quyidagi vazifalarni hal etish jarayonida tarkib topadi:

1. Jismoniy madaniyat doirasidagi estetik xis, did, qarash va g'oyalarni tarbiyalash.
2. Gavda go'zal bo'lishiga, harakat nozik, oddiy va ifodali bo'lishiga intilishni tarbiyalash.
3. O'zini ijodiy tomondan ko'rsatish, jismoniy tarbiyada, jumladan, sportda yangilik izlash va go'zallik yaratish.
4. Estetika nuqtai nazaridan to'g'ri, axloqiy normalarga muvofiq ish tutishga harakat qilishni tarbiyalash.

Estetik tarbiyaning vositalari. Estetik tarbiya vazifalari avvalo jismoniy tarbiyaning maxsus vositalari, ya'ni jismoniy mashqlarning tabiatdagi sog'lomlashtiruvchi faktorlar va gigiena sharoitlarining estetik tomonlari yordami bilan hal qilinadi. Jismoniy mashg'ulotlarni olib borish jarayonida qo'llaniladigan badiiy tarbiyaning o'ziga xos vositalari ham shug'ullanuvchilarning estetik tuyg'ulariga katta ta'sir ko'rsatadi. Jismoniy madaniyat namoyishlari, sportchilarning ommaviy chiqishlari jismoniy mashqlarning estetik xususiyatlarini namoyon etadi. Bunday bayramlar estetik ta'sir kuchiga qarab san'atga tenglashib boradi. Shug'ullanuvchilarning estetik tuyg'ulariga tabiat go'zalliklari, jismoniy mashqlar va jismoniy harakatlar, sayyohlik, turizm va alpinizm mashqlari o'tkaziladigan sharoitlar ham ta'sir etadi. Estetik tarbiyaning oddiy shakli gigienik talablarga rioya qilishdir. Shuningdek jismoniy tarbiya jarayonidagi badiiy tarbiya-musika jo'rligi, ashula, raqs hamda kinofilmlar namoyishi estetik tarbiya vositasi hisoblanadi.

Estetik tarbiya uslublari. Jismoniy tarbiya jarayonida maqsadga qaratilgan estetik did, extiyoj, intilish, ko'nikma va odatlarni bolalik yoshidan boshlab tarbiyalab borish lozim. Bunga estetik tarbiya uslublari yordamida erishiladi. Estetik tarbiya uslublari esa uchta asosiy gruppaga umumlashtirish mumkin.

1. Jismoniy mashqlarni jonli, ravshan va ifodali tushuntirish, harakat faoliyati xaqida obrazli qilib so'zlab berish, shug'ullanuvchilarning harakatlarini, ishlari va xulq-atvorlarini estetik baholash.

2. Jismoniy mashqlarni texnik jixatdan mukammal va ifodali qilib ko'rsatish, xatti-harakat va ishda ilxomlantiruvchi namuna ko'rsatish.
3. Harakat faoliyatida ijodiylik ko'rsatishni amalda o'rgatish. Shug'ullanuvchilarni bolalikdan boshlab kuchi etadigan harakatlar vazifalarini mustaqil ravishda hal etishga odatlantirib borish zarur.

Mehnat tarbiyasi: Mehnat tarbiyasi sistemasida hilma-xil mehnat turlaridan foydalaniladi, quyidagi mehnat turlari bevosita jismoniy tarbiya bilan bog'liqlikda qo'llaniladi:

1. Shug'ullanuvchilar harakatlar egallash, jismoniy qobiliyatlar takomillashtirishda o' quv mehnati.
2. Jismoniy mashq qilishga doir amaliy mashg'ulotlarda oddiy mehnat jarayonlari.
3. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlaridan tashqari vaqtlarda, ijtimoiy foydali mehnat.
4. Qishloq xo'jaligida, sanoatda, aholiga xizmat ko'rsatish sohasidagi unumli mehnat.

Mehnat tarbiyasining vazifalari uchta asosiy vazifani hal etadi.

1. Mehnat ko'nikma va malakalarini egallash
2. Mehnatsevarlikni tarbiyalash.
3. Mehnatga insoniylik munosabatlarini shakllantirish.

Mehnat tarbiyasining vazifalari shug'ullanuvchilar tarkibi va ularning tarbiyalash sharoitlariga muvofiq holda hal etiladi. Mehnat tarbiyasining vositalari. Mehnat qilish malakasi, mehnatga muxabbat mehnat jarayonlarida tarkib topadi. Shuning uchun oldin ko'rsatib o'tilgan mehnat turlarining hammasi mehnat tarbiyasining vositalaridir. Ularning har biri shug'ullanuvchilarning kuchi etadigan va shu bilan birga ularning yoshi, jismoniy tayyor ekanligi hamda ong darajasiga mos holda murakkab bo'lish kerak.

Mehnat tarbiyasining uslublari. Mehnat sportchilarning extiyojiga, ular odatlangan mashg'ulotga aylanishi uchun sistemali ravishda mehnat qilishga ko'nikib borish, doimiy mehnat trenirovkasi zarur. Mehnat tarbiyasining asosiy uslubi mehnat qilishga amalda o'rgatishdir.

Mehnat psixologik jarayon sifatida kishining ongli, maqsadga qaratilgan faoliyatlari kategoriyasiga kiradi. Psixologlar mehnat jarayonida quyidagi bosqichlarni ko'rsatadilar:

Mehnat vazifasini qo'yilishi.

Qo'yilgan vazifani bajarish usullari va vositalarni tanlash. 3.Mehnat vazifasini hal etish.

Natijani tekshirish, amaliy baxo berish, bajarilgan ishga tuzatish kiritish va uni to'ldirish. Mehnat natijalarini o'z vaqtida va obektiv suratda baholash juda muximdir.

Mehnatga amaliy

o'rgatish bilan bir qatorda mehnat xaqida jonli, aniq va ifodali qilib so'zlab berish, individual va jamoa ravishda suxbat o'tkazish, mehnat muvaffaqiyatlarni obektiv suratda baholash shaklidagi so'z orqali ta'sir etishdan ham foydalanish kerak.

O'z-o'zini tarbiyalash: Jismoniy mashqlar bilan mustaqil shug'ullanish jarayonida erishilayotgan natijalar hamda yutuqlarni nazorat qilish va jismoniy tarbiya samaradorligini oshirish uchun o'z-o'zini tarbiyalashga katta e'tibor berish kerak. Jismoniy tarbiyani va sport bilan shug'ullanishni, o'z-o'zini tarbiyalashsiz tasavvur etib bo'lmaydi. Sportchining o'z-o'zini tarbiyalashi qator talablarni bajarishdan iborat. Avvalo sportchi o'zini bilishi, o'zining yaxshi va yomon tomonlarini ko'ra bilishi, o'z xatti- harakatlarni tanqidiy baholay olishi kerak. O'z xatti-harakatlari, ishlari va xulq atvorini taxlil qila bilish muxim ahamiyatga ega. Buning uchun kundalik daftar tutish va unga mashg'ulotlar va hayotdagi qilinayotgan tadbirlarni qayd etib boriladi. Kundalikda o'z-o'zini tarbiyalash bo'yicha dastur va rejalar hamda qoidalar tuzilgan bo'ladi. Kun tartibiga va shaxsiy mashg'ulot rejimiga qat'iy rioya qilish, ixtiyoriy diqqat va irodaviy fazilatlarining rivojlantiradigan maxsus mashqlar o'z-o'zini tarbiyalashga yordam beradi. Tarbiyaning umumiy uslublari o'z-o'zini tarbiyalashda o'zini kuzatish, ishontirish, o'rgatish kabi xususiyatlarni belgilaydi. Shuningdek jamoatchilik bilan shug'ullanganda o'ziga dalda berish, tavsiya berish uslublarni qo'llanadi. O'z-o'zini tarbiyalashda yomon illatlar va odatlardan alahsitish, ichkilik, chekish kabi odatlarni tark etish irodasini mustahkamlash va yurish-turishlarga e'tibor berish o'rin tutadi.

Bolalarning bo'sh vaqtlarini jismoniy tarbiya bilan o'tkazish uchun ularning ixtiyoriy harakatlanishi ta'minlanadi. Bu tadbirlar jismoniy mashqlar va harakatlar bilan shug'ullanish

malaka va ko'nikmasi shakllangandan so'ng mustaqil mashg'ulotlar shaklida o'tkazilishi mumkin. Bolalarni jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishlarining mustaqil shakli mazmunini umumjismoniy tayyorgarlik mashqlari, umumrivojlantiruvchi mashqlar, jismoniy fazilatlarini rivojlantirish mashqlari, buyumlar, jismlar va sport jihozlaridagi mashqlar, sport va harakatli o'yinlar shaklida o'tilishi mumkin. Tabiat qo'yniga sayrlar, sun'iy va tabiiy suv havzalarida cho'milish hamda quyoshda toblanish muolajalari ham mustaqil mashg'ulotlar shaklida tashkil etilishi mumkin. O'z-o'zini tarbiyalashda biror vazifani bajarishga qaror qilinib albatta uni bajarish kerak. o'zining ma'naviy va aqliy, ahloqiy fazilatlarini boshqara olish muhim ahamiyatga ega. Bu bilan iroda sifatleri tarbiyalanadi. O'z-o'zini tarbiyalash usullari sport turi va jismoniy tarbiya mashg'ulotlari xususiyatlaridan kelib chiqib shug'ullanuvchilarning yosh, jins va jismoniy tayyorgarlik xususiyatlariga muvofiq tanlanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Б.А.Ашмарин. Теория и методика физического воспитания. Москва. 1979.
2. Л.Матвеев. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси. Москва. 1982.
3. Б.А.Ашмарин. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси. Москва.1984.
4. Филин В.П. Воспитана физических качеств у юных спортсменов. Москва., 1984.
5. Теория и методика физическая воспитания. Л.П.Матвеева А.Д.Новикова. Москва; ФиС. 1986
6. Теория и методика физического воспитания. Под ред. Б.А.Ашмарина. М.,1987.
7. П.К.Благуш. К теорию тестирования двигательных способностей. Москва; ФиС, 1987
8. В.П.Филин, Н.А.Фомин. Основы юношеского спорта. Москва; ФиС. 1988
9. Б.А.Ашмарин. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. Москва; Фи 1988
10. А.А.Деркач, А.А.Исаев, Педагогическое мастерство тренера. Москва; ФиС, 1989.
11. Л.П.Матвеев. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси. Москва.,1989.
12. В.В. Ашмарин. Теория и методики физического воспитания. Москва.1990.
13. Л. П. Матвеев, Теория и методика физической культуры. Москва 1991
14. В.М.Видрин. Мутахассислик асослари. Москва., 1994.
15. Ю.М.Юнусова. Спорт фаолиятининг назарий асослари. Тошнот 1994.
16. А.Нормуродов. Жисмоний тарбия. Тошнот. 1998
17. Глазулина М. Физкультура старших школ.. Владивосток. 1999.
18. Глазулина М. Физкультура дошкольникам. Владивосток. 1999.
19. А.Абдуллаев. Ш.Хонкелдиев. Жисмоний тарбия назарияси ва усуляти. Тошнот. 2005
20. Ахматов М. С. Узлуксиз таълим тизимида оммавий спорт-соғломлаштириш ишларини самарали бошқариш. Тошкент. 2005.