

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ
ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС
ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ

ФАРҒОНА ДАВЛАТ
УНИВЕРСИТЕТИ

**Жисмоний тарбия
назарияси ва
методикаси**

Фарғона 2001 йил

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ
ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС
ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ

ФАРҒОНА ДАВЛАТ
УНИВЕРСИТЕТИ

**Жисмоний тарбия
назарияси ва
методикаси**

Фарғона 2001 йил

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

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

Тақризчилар:

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

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

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

Сўз боши

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

1. ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ НАЗАРИЯСИ ВА МЕТОДИКАСИ ПРЕДМЕТИ.

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

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

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

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

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

Ўқув фани сифатида шаклланиши ва унинг ривожланишига жамият аъзоларининг жисмоний тайёргарлигини ошириш мумкинлиги ҳақидаги назарий фикрнинг вужудга келиши ва унга интилиш сабаб бўлди. Бу билан инсоннинг жисмоний ривожланишини бошқариш мумкинлиги ҳақидаги қоида ва қонунлар ижтимоий меҳнат ва ҳарбий амалиётда юқори самара бериши исботланди.

Жисмоний тарбия назарияси ва методикасининг мазмунини қуйдагиларни ўз ичига олади:

- жисмоний тарбия жамият маҳсули эканлиги, ижтимоий ҳодиса сифатида тарбиянинг бошқа шакллари билан боғлиқлиги;
- жисмоний тарбиянинг мақсади, унинг умумий вазифалари ва тамоилари;
- жисмоний тарбиянинг воситалари, методик принциплари;
- ҳаракатга ўргатиш, ўқитишнинг услублари;
- жисмоний сифатларни ривожлантириш;
- жисмоний машқлар ва уни ўқитиш жараёнининг тўзилиши;
- жисмоний машқлар билан шуғулланиш машғулотларини ташкиллашнинг шакллари;
- жисмоний тарбия жараёнини режалаштириш ва унинг ҳисоботи;
- жисмоний тарбия услубиятининг хусусиятлари;
- мактабгача ёшдаги ва мактаб ёшидаги болалар жисмоний тарбияси;
- спорт тренировкаси жараёнининг тавсифи.

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

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

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

ижтимоий, психологик ва биологик факторлар ҳисоби га тўлдиради.

1.1. Жисмоний тарбия назариясинининг манбалари

Жисмоний тарбия назарияси ва методикасининг ривожланиши учун қуйдагилар асосий манба ҳисобланади:

– мамлакатимизда жисмоний маданият ва спортни юксалтиришнинг йўллари ва ҳозирги пайтдаги аҳволи, ҳақидаги ҳукумат қарорлари, қонунлари;

– жамиятининг ривожланиши давомида инсонни ҳар томонлама камол топтириш ҳақидаги прогрессив таълимотлар. Бу таълимотлар инсоннинг ҳар томонлама ривожланиши ҳуқуқинигина овоза қилиш билан қифояланмай, унинг мазмунини очишга ўриниш ҳамда шу ғояларни амалга ошириш йўллари назарий, амалий жиҳатдан асослашдан иборатдир;

– жисмоний тарбия назарияси ва услубияти соҳаси буйича олиб борилган ва олиб борилаётган илмий излашлар ва бошқа аралаш фанларнинг жисмоний тарбияга оид тўплаган назарий, амалий билимлар тизими;

– ижтимоий турмуш тарзининг ҳаётий амалиёти тажрибаси, жамиятнинг юқори жисмоний тайергарликка эга бўлган кишиларга талаби

– жамият аъзоларининг жисмоний тарбия қонуниятларини били

ш и ва шу асосда инсон жисмоний камолоти тизими ни тузиш ва уни бошқаришга интилишни вужудга келиши;

— жисмоний тарбия тизими мавжуд жамият маънавиятининг бир бўлаги ҳисобланган жисмоний маданият концепциялари;

— жисмоний тарбия практикаси — манба сифатида назарий қоидаларнинг ҳаётийлиги ни текширади, амалиётдаги туғилган оригинал ғоялар дан фойдаланади ва улар эса тарбия назарияси ва методикасини бойитади.

— архив материаллари, шахсий кузатиш натижалари (кундаликлар, спортчилар ва уларнинг мўраббийларининг режалари, мусобақа баённомалари, конспектлар, маъруза матнлари ва ҳ.к.лар) жисмоний тарбия назариясини бойитади ва унга манба бўлиб хизмат қилади.

1.2. Жисмоний тарбия назариясининг ривожланиш давлари

Жисмоний тарбия назарияси ва методикасининг ривожланиши бир неча даврларни ўз ичига олади.

Биринчи давр — инсон ўзининг ижтимоий фаолияти давомида ҳаракат фаолиятини организмга таъсири ҳақидаги энг дастлабки (эмперик) билимлари (Понамарев. Н.И. 1975). Энг дастлабки эмперик билимларнинг тўпланиши "машқланганлик" нинг фойдасини сезиб, маъносига етиш ва тажриба сини кузатиш усуллариини англашга имкон яратди. Бу "жисмоний машқлар"нинг ва "жисмоний тарбия"нинг

пайдо бўлиши учун шароит яратилишида омил бўлиб хизмат қилди.

Иккинчи давр — жисмоний тарбия жараёнида қўлланила бошлаган дастлабки услубиятлар нинг яратилиши — қадимги Юнонистонда қулдорлик давлати даврини ва Ўрта асрни ўз ичига олади (Г.Д. Харабуга, 1974).

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

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

Учинчи давр — жисмоний тарбия ҳақидаги назарий билимларни интенсив тўпланиши. Ўйғо ниш давридан XIX асрнинг охиригача бўлган даврни ўз ичига олади. Инсон тарбияси, уни ўқитиш, даволаш ҳақидаги фаннинг ривожланиши. философлар, педагог

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

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

Жамият ҳаётида жисмоний тарбиянинг роли, тарбиянинг сифий характерга эга эканлиги илмий асосланди. Тарбиянинг мазмуни очилди ва унда жисмоний тарбиянинг ўрни аниқланди ҳамда шахсни ҳар томонлама ривожлантириш йўллари белгиланди.

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

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

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

Бешинчи давр – ривожланган мамала катлар ва собиқ шўролар давлати олимларининг изланишлари даври бўлиб, фаннинг интенсив ривожланиши материалистик диалектикага асосланган ҳолда ўша даврда прогрессив ҳисобланган методларга таяниб амалга оширилди.

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

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

1.3. Жисмоний тарбия назарияси ва методикасининг бошқа фанлар билан боғлиқлиги

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Юқоридагиларни ўқувчиларга қўллаганимизда, қиш шароити, меҳнат ва мустақил ишлаш, дам олиш ва ҳисобга олишга тўғри келади. Буларнинг барчаси оларнинг жисмоний ривожланишига таъсир ўрсатади.

Наслдан – наслга ўтадиган табиий ҳаётини кучар, жисмоний қобилиятлар ҳам жисмоний ривожланишнинг муҳим замини эканлиги, шунинг учун ҳам юқори натижаларга эришиш ҳар қайси ўқувчи учун асосий бўлмаслигини, аммо ҳар қандай ўқувчи ўз

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Буржуа назариячиларининг жисмоний тарбия

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

Жисмоний тарбия вужудга келиши ва ривожланишининг объектив ва субъектив сабаблари мавжуддир (А.Д. Новиков, Л.П. Матвеев, 1975).

Жамиятнинг моддий ҳаётининг шароитлари, жумладан *о* в жисмоний тарбияни вужудга келишида *объектив сабаб* бўлган. Инсон пайдо бўлган вақтдан оқ катта — катта жониворларни овлай бошлаган. Ов хўжаликнинг истеъмол тармоғи бўлган ва инсоният фаолиятининг бошқа ҳамма турларини ўзига бўйсундирган. Ов узоқ вақт тарихий давр мобайнида инсонга озик — овқатдан ташқари, қурол ясаш ва кийим — кечак учун, турар жой қуриш учун материал етказиб берган. Узоқ вақт давомида ов одамни кучда, тезликда, чидамлилиқда, чаққонликда, ҳайвон билан ўзаро “қураш” мусобақасидек бўлиб келган. Ов жисмоний сифатларини ривожлантиришнинг ҳаддан ташқари юксак даражада бўлиши талаб этган. Одамларнинг бутун фаолиятини активлаштириб, уларни жисмоний жиҳатдан ривожлантирган, атрофни ўраб олган табиат тўғрисида амалий тушунча берган.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Жисмоний тарбияга оид бўлган бу ўзига

хосликнинг таркибида иккита алоҳида маънога эга бўлган «ж и с м о н и й б и л и м» ва «ж и с м о н и й с и ф а т л а р н и р и в о ж л а н т и р и ш» деб аталган тушунча етади.

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

Ж и с м о н и й б и л и м жисмоний машқларни бажаришга оид махсус назарий тушунчалар бўлиб, лозим бўлганда турмушда қўлланиши мумкин бўлган ҳаракат амалиётини маҳорати ва мавжуд ҳаракат малака кўникмаларини сўз орқали тавсифини ўрнатишга олади.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Жисмоний тарбиянинг ижтимоий ҳоли сабаби сифатида ўзига хос хусусияти шундан иборатки, у асосан *жамиятга инсон жисмоний қобилиятларини ривожлантирувчи восита сифатида хизмат қила олишлиги* ва айни пайтда унинг *маънавий камалотига ҳам кучли таъсир* кўрсата олишлигидадир. Мазкур хусусият жисмоний тарбиянинг барчага баробар умумий қўллайдиган хусусий белгисидир. Лекин жамиятнинг реал ҳаётида конкрет тарихий шароитларун ташқарида бўлган жисмоний тарбия умуман йўқлиги бир ижтимоий – иқтисодий формацияда жиёйича тарбияни амалга оширишнинг конкрет тарихий ривож топади.

Жисмоний тайёрлар ривожланиши ний тарбияда учта асосий йўналиш масига узвий инсон жисмоний тарбияси шулар

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

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

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

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

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

лиш ҳам бир — бирини тўлдиради.

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

Жисмоний тарбияда спорт тайёргарлиги орга низмининг функционал имкониятларини такомиллаш тириш билан боғлиқ бўлган юқори спорт натижасига эга бўлишлик, кишиларнинг жисмоний тайёргарлиги ни баҳолаш критерияси ва жисмоний тарбияга мўлжал сифатида жуда кенг кўламда амалга оширилади.

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

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

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

Жисмоний маданият — муайян тарихий шароитлар маҳсули. Ҳар бир ижтимоий — иқтисодий формация жамият аъзолари жисмининг маданияти характерли бўлиб, бу жамият тараққиётининг муайян давридаги бутун бир халқ бойлиги, мулки бўлиб шахснинг ҳар томонлама баркамоллигининг муштарак ва мажбурий шарти бўлиб қолаверади.

Жисмоний тарбия назариясининг асосий тушунчалари ичида жисмоний маданият кенг, жамловчи тушунча бўлиб, жисмоний тарбия уни — «физкультура» тушунчасининг таркибий қисми сифатида уч хил йўналишга эга бўлган педагогик жараённи ўз ичига олади (Б.А. Ашмарин, 1979).

Мактаб физкультураси — болаларни жисмонан тайёрлаш учун кишилик жамияти яратган ва фойдаланаётган моддий, маънавий бойликлари мажмуидир.

Моддий бойликлар — ҳилма — ҳил спорт иншоатлари, махсус анжомлар, ускуналар, маблағлар, жамият аъзоларининг жисмоний камолоти даражаси (спорт ютуқлари) демакдир.

Маънавий бойлик — эса тарбия тизи ми яратган, шакллантирган ғоявий, илмий, ташкилий, амалий ва махсус илмий ютуқлар ҳисобланади. Жисмоний тарбия орқали ҳар қандай инсон ўзига муносиб жисмоний маданият мазмунини ўзлаштиради, шу соҳа ютуғи унинг шахсий мулкига (бойлигига) айланади.

Жисмоний маданият жамиятнинг ривожланиши да маълум хизматларни бажаради:

— инсон ҳаракат фаолиятини рационал

меъёри (нормаларини) белгилаш хизмати;
— физкультурага оид маданий ахборотни тўплаш (ахборийлик) хизмати ва уни авлоддан авлодга узатиш ва тарқатишга воситачилик қилади;

— шахслараро мулоқат, ўзаро алоқа (коммуникативлик) муносабатларни шакллантириди;

— шахснинг ҳаракат эстетикаси талабини қондириш билан боғлиқ (эстетикага оид) хизматларни бажаради;

— инсоннинг доимий ҳаракат қилишга бўлган табиий талабини қондириш билан боғлиқ бўлган ва унинг кундалик турмуш учун лозим даражадаги жисман — яроқлилиқ хослатини таъминлаш (биологик) хизмати.

Бошқа хизматлари яъни физкультурага пойдеворлик еки база — амалий спорт, соғломлаштириш физкультураси деб аталмиш жисмоний маданиятнинг классификацияси асосида етади.

Жамият аъзосининг жисмоний билими, жисман ривожланганлиги, жисмоний тайёргарлиги эвазига актив ҳаётий фаолият учун зарур бўлган жисмоний камолотта эришишни заминини ёки жисмоний маданиятнинг пойдеворини яратади. Шугуланувчиларнинг ёшига қараб жисман ривожланганлик, жисман тайёргарлик ўзига хос ва ўзгарувчан хусусиятлар касб этади.

Жисмоний маданиятнинг бошланғич замини шартли равишда «мактабгача ва мактаб физкультураси» орқали яратилади. Бу билан мактабгача ёшдаги болалар мусасаларида умумтаълим мактаблари ва бошқа ўқув тарбия муассасаларида физкультура ўқув предмети сифатида мажбурий машғулот

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

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

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

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

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

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

қилмоқда.

О м м а в и й к ў н г и л л и с п о р т д а р д а н т а ш қ а р и в а и ш в а қ т и д а н с ў н г д а в л а т в а ж а м о а т т а ш қ и л о т л а р и о р қ а л и в а ҳ а р б и р ш а х с н и н г и н и ц и я т и в и б и л а н а м а л г а о ш и р и л м о қ д а .

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

имконият яратади.

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

Жисмоний — маданий ва *оммавий* — театрлаш тирилган томошаларни бир — бири билан мувофиқлаш тиришдан намоёнлар ва намоёнкорона чиқишлар вужудга келади. Уларнинг тарбиявий аҳамияти бепояндир.

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

Жамиятда жисмоний маданиятнинг ривожланганлик даражаси қуйидаги кўрсаткичлари билан баҳоланади:

— жамият аъзолари кундалик турмушига жисмоний маданиятни сингдирилганлиги;

— жамият аъзоларининг соғлиги ва жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичлари;

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

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

— жамият аъзоларининг спорт ютуқлари.

Жисмоний камолот тушунчаси жамият аъзоларини жисмоний жиҳатдан ҳар томонлама ривожланганлиги, жисмоний тайёргарлиги ва унинг кўрсаткичларининг мавжуд жамият аъзоларининг жисмоний тайёргарлиги учун қўйилган талаб ва нормаларни бажара олиши малакалари ва кўник малари ҳамда ўз организмни функционал ҳолатини турмуш шарт — шароитларига мослаш олишга оид назарий ва амалий билимларининг йиғиндисини ўз ичига олади.

2. ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ТИЗИМИ

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

Жисмоний тарбия тизими деганда, жисмоний тарбиянинг принциплари, воситалари, методлари ва уни ташкиллаш/шаклларининг шундай умумийлиги тушуниладики, у жамият аъзоларини ҳар томонлама гармоник ривожлантиришнинг мақсад ва вазифаларига мос бўлсин(А.Д. Новиков 1967).

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

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

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

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

Мақсаднинг умумийлиги жисмоний тарбия тизимининг асосий қонуний ятларидан биридир.

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

Жисмоний тарбия тизимига умумий вазифалар қўйилган бўлиб, улар қуйдагиларда иборат:

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

б) ҳаётини зарурий ҳаракат малакаларини

қўникмаларини, кундалик турмушда керак бўладиган жисмоний маданиятга молик махсус билимларни шакллантириш;

в) ҳар томонлама жисман ривожлантириш учун жисмоний сифатларни тарбиялаш;

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

Жисмоний тарбияда тарбия натижасини ёш портчи ёки физкультурачи /тренировкасига режалаштирилган жисмоний машқлар унинг организмига андай таъсир қилаётганлигини ҳисобга олишни ақазо қилади. Қисқа ва тор йўналишдаги спорт тренировкаларининг натижасига эътибор берсак, унинг кўриш мумкинлиги, юқори натижаларга эришиш таълим қисқа даврни ўз ичига олган бўлиб, олдинги машғулотлар унутилса, уларнинг юктамаларидан ҳаётини даражада из қолмаган бўлса тренировка машғулотлари кейинчалик ўзини оқламайди. Бу эса ҳар томонлама гармоник ривожланишга ҳалал беради ва спорт ютуқларини йўққа чиқаради.

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

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

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

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

Инсонни матонати, диёнати, риёзати, қаноати, илм, сабр, интизом, миқдоси, нафс, виждо ҳаққоният, назарий ибрат, иффат, ҳаё, идрок, заф, иқтисод, итоат, ҳақпунослик, хайрихоҳлик, мунисли, садоқат, адолат, муҳаббат, олий ҳимматлик, ав ватанни севиш каби ижобий ҳислатларга фа соғлом жисм, тани — сихатлили орқали эришиш деб ёзган эди А.Авлоний. ("Турки гулистон, Ё аҳлок" Тошкент "Ўқитувчи" 1992 .13.бет)

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

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

Жисмоний тарбия тизими бир — бири билан узвий боғлиқ бўлган звеноларга бўлинади. Улар қуйдагилардан иборат бўлиб ҳозирги шунда жисмоний табидан Давлат таълим стандартлари шариоатини ўқитиш шу звеноларнинг ўқув дастури орқали амалга оширилмоқда:

- а) мактабгача таълим (давлат ва нодавлат мактабга тарбия болалар муассасалари) звеноси;
- б) мактаб ёшдагилар жисмоний тарбияси мумий урта таълим I — IX синфлар) звеноси;
- в) урта махсус, касб — ҳунар таълими (академик шейлар, касб — ҳунар колледжлари) звеноси;
- г) олий таълим звеноси;
- д) армия звеноси;

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

Жисмоний тарбия тизими ўзида қуйдаги асосий элементларни бирлаштиради:

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

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

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

г) жисмоний тарбия мақсадида кишиларни уюштириш шакллари;

д) жисмоний тарбия мазмуни ва натижаларидан фойдаланган жамият ва давлат талаблари (нормалар ва дастурлар).

Шу нарса эътиборга моликки, ривожланган мамлакатларда жисмоний тарбия соҳасининг турли тизимларидан фойдаланиш чегаралаб қўйилмаган.

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

Қуддорлик даврида жисмоний тарбия тизими қуддорларнинг мақсади учун хизмат қилди. Қуддор фарзандини бақувват, чидамли, чаққон бўлиши қулларни қўриқлаши, уларни қўрқинчда ушлаши учун қўлида қурол ишлата олиши (қадимги юнон "ет

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

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

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

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

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

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

Чет эл мамлакатларида жисмоний тарбия тизими шаклланди.

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

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

Тизим таркибидаги тарбия услублари ва воситаларини аниқ туркумларга ажратишга уринишни маътаб ёшидагилар жисмоний тарбияси учун кейинчалик Шпигс бошлаб берди.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

П.Ф. Лесгафт (1837-1909) биолог, анатом, педа гог ва катта жамоатчи сифатида инсон шахсининг интелектуал ривожланиши учун унинг яшаган ижти мой муҳити ва тарбияси рол ўйнашини илмий жиҳат дан асослаб берди. Лесгафт томонидан ишланган "Мак таб ёшидаги болаларда жисмоний билимлар" тизими ҳозирги кунда ҳам ўз илмий аҳамиятини йўқотгани йўқ.

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

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

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

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

3.2. Жисмоний тарбия жараёнида ахлоқий тарбия

Жисмоний тарбия жараёнида ўқувчилар ўзаро бир — бири билан ва жамиятнинг бошқа аъзолари билан мулоқатда бўладилар. Жисмоний машқул билан шуғулланиш учун маълум моддий ва маънавий қимматга эга бўлган анжомлар, жиҳозлардан фойдаланадилар. Физкультурачиларнинг, спортчиларнинг ўзаро бир — бири билан муносабати, муомаласи ва уларга оғраб олган ижтимоий муҳит омиллариининг таъсири

улар олдига мавжуд жамиятнинг ахлоқий талабларига жавоб бериш муаммосини қўяди.

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

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

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

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

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

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

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

2. Жамоат мулкига ижтимоий муносабатда бўлишни жисмоний тарбия дарсида тарбиялаш, шугул ланувчиларни жиҳоз, анжомлар, ишлатилаётган иншо ётга яхши муносабатда бўлишга ўргатиш, спорт май донларини талаб даражасида қайта жиҳозлаш ишида жамоатчилик асосида иштирок этишдек ахлоқий нормаларда тарбияланади.

3. Меҳнатга ижтимоий муносабатда бўлиш жа мият аъзолари ахлоқ нормаларининг энг асосийси дир. Жисмоний машқлар билан шугулланиш шугулланув чини меҳнатда, юқори ишлаб чиқариш жараёнида иш тирок этишга ва ўзининг ҳар томонлама гармоник ри вожланишини амалга ошириш имкониятини яратади.

Спортчидан эса юқори спорт натижасига эри шиш, машаққатли ва оғир, чидам билан меҳнат қилиш ни талаб қилади. Рекордларни гина янгилаш билан чекланмай, ўзида меҳнат жараёни учун керакли иродэ интизом, меҳнат қилишга одатни шакллантиради меҳнатни қадрлашга ўргатади.

4. Жисмоний маданият жамият қонунчилигини бўйсунитиши ўргатади. Гимнастика, ўйинлар, спор туризм ва бошқа жисмоний машқ билан шугуллани тарбияланувчилардан ўрнатилган қоида, тартибга қатъийан талаб қилади. Уларни бажара олмасли

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

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

3.3. Жисмоний тарбия жараёнида эстетик тарбия

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

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

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

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

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

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

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

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

Спортда гўзалликни тушуниш кишига ҳузу

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

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

Эстетик завқ берадиган, уни тарбиялайдиган, та комиллашган ҳаракат техникасининг автоматлашган даражага кўтаришнинг қараб юқори малакали спорчилар ҳаракатидан завқланмай иложимиз йўқ. Бундай ҳаракатлар инсон организми имкониятининг чегараланмаганлигидан далолат беради.

Сузувчи ва баскетболчилардан экспериментал группа тўзиб, улар машғулотида куч билан бажа радиган машқлар билан ўтказилган машғулотларнинг самарадорлигини кузатмоқчи бўлдик, дейлик. Бунда бизга қайси гурпуада яхши самарага эришганлигимиз ни билишгина қизиқ бўлмай, балки бошқа масала: барча баскетболчи ва сузувчиларга (улар бир ҳил ёшда, бир ҳил жинсда, бир ҳил спорт малакасида ва ҳ.к.) машғулотларда куч талаб қиладиган машқларни бериш мақсадга мувофиқми деган фикр юзага келади. Масалани таъдқиқ қилиш ҳам муҳимдир. Чунки куч талаб қилиш машқлари зўриқишни талаб қилади. Зўриқиш эса ҳаракат гўзаллигига путр етказади. Ле кин бу ҳолат шугулланганлиги юқори бўлган индивид да ўта гўзал, тамошабинни маҳлиё қиладиган ҳаракат даражасида кўзга ташланади.

4. ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ НАЗАРИЯСИНИНГ УМУМИЙ ПРИНЦИПЛАРИ

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

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

- а) жисмоний тарбиянинг меҳнат ва ҳарбий амалиёт билан боғлиқлиги;
- б) шахсни ҳар томонлама ривожлантириш;
- в) жисмоний тарбиянинг соғломлаштиришга йўналтирилганлиги принциплари.

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

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

умумий асос деб қараймиз.

4.1. Жисмоний тарбиянинг меҳнат ва ҳарбий амалиёт билан боғлиқлиги принципи

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Шунинг учун ҳам меҳнатни уюштиришнинг юқори даражаси такомиллашган меҳнат ишлаб

иқариши "ҳар томонлама ривожланган шахс тарбия и" муаммосининг пайдо бўлишига олиб келиши абийидир.

4.2. Шахсни ҳар томонлама ривожлантириш принципи.

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

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

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

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

монан гармоник ривожланишини йўлга қўя олишни мумкинлиги илмий асосланган.

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

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

Шахсни ҳар томонлама ривожлантириш принципининг асосий талаблари:

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

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

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

4.3. Жисмоний тарбияни соғломлаштиришга йўналтириш принципи

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

Врач ва педагог назорати остида жисмоний

машқлардан тўғри фойдаланилсагина, у ижобий эффект беради. Нотўғри фойдаланиш эса соғлиғинг салбий таъсир этиши мумкин. Шунинг учун биологик хусусиятлари — ёши, жинси, соғлигини системали ҳисобга олиш, врач ва педагогик назорат тарбия жараёнида етакчи омилидир.

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

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

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

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

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

Жисмоний тарбиянинг меҳнат ва ҳарбий маъиёт билан боғлиқлиги унинг етакчи принциpidир. Шу принципга мамлакатимизда жисмоний тарбия

нинг асосий қонуниятини ифодалайди. Унинг аҳамияти жамиятимиз аъзоларини ижодий меҳнатга ва Ватан муҳофазатига тайёрлашдир.

Фақат шундай йўл билангина ақлий, ахлоқий, руҳий, эстетик ва меҳнат тарбиясини жисмоний тарбия жараёнида йўлга қўйиш мумкин.

Шахсни ҳар томонлама ривожлантириш принципи ижтимоий ҳаётга — ишлаб чиқариш ва ҳарбий ишини амалга оширадиган ҳар томонлама ривожланган шахсга талабни оширади. Бундай ҳар томонлама жисмоний, маънавий ривожланганларни тарбиялаш мамлакат иқтисодиёти ва муҳофаазини таъминлашда муҳим рол ўйнайди.

Бобокалонимиз Абу Али Ибн Сино «Жисмоний машқлар ҳақида қисқача сўз»да саломатликни сақлаш режимининг асосий омилларидан бири жисмоний машқлар билан шуғулланиш эканлигини таъкидлайди. Овқатланиш, уйку, дам олиш режими нинг кун тартибиде системали жисмоний машқлар билан шуғулланиш машғулотлардан кейинги ўринга қўяди.

Маромли, меъёрида эркин ҳаракатлар қилиш — яъни жисмоний машқлар билан шуғулланиш касалликни йўқотиш учун ҳеч қандай даволанишга заруриятнинг вужудга келтирмаслигини айтиб ўтади. Эркин, меъёридаги маромли ҳаракат узлуксиз чуқур нафас олишни йўлга қўяди. Бу дегани, организм мускуллари ва тўқималарини кислород билан етарли даражада таъминлайди. Машқ қилган, машқ кўрган организм ўзидаги "ортиқ"чани вужудга келиши, унинг чиқариб ташланишига керагидан ортиқ энергия сарфламайди.

Таълим жараёнида машқ қилишнинг меъёри топиш ва уни саломатлик учун таъсирини аниқла олиш, тарбия жараёнининг муҳим кўрсатмасига, кера бўлса, низомига айланиши лозим. Жисмоний тарбиянинг юзорида қайд қилинган принциплари қатори соғломлаштиришга йўналтиришнинг амалий самарас аттадир.

Шунинг учун жисмоний тарбия тизимини мумий принципларига риоя қилиш жисмоний тарбия и амалга ошираётган мутахассисдан шуғуллану илар соғлигини эътиборга олишни муҳим аҳамият эрлигини таъкидлайди.

Бундан келиб чиқадики, педагогик жараён давом да учала принципга ўз вақтида риоя қилинса, қўйилга талаблари мукамал бажарилса, жисмоний тарбия жараёнининг самарадорлиги ортади.

5. ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ НАЗАРИЯСИНING ИЛМИЙ ТАДҚИҚОТ УСЛУБЛАРИ

Барча илмий фанлар каби жисмоний тарбия назарияси илмий изланиш услубларидан фойдаланади. Ҳозирги кунда илмий текшириш услубларининг турлича ҳиллари бўлиб, қўшма фанларнинг тадқиқот услубларидан, айниқса, физиология, антропология, биохимия, психология ва социал—тарихий изланиш услубларидан кўпроқ эҳтиёж сезилаётганлиги аҳамиятга молик.

Жисмоний тарбия назариясининг асосий илмий тадқиқот услублари — назарий таҳлил ва умлаштириш, педагогик кузатиш эксперимент (тажриба) ва математик

ҳисоблашдан иборатдир.

5.1. Илмий тадқиқотда назарий таҳлил ва умумлаштириш

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

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

Бундан ташқари, тадқиқотчи "библиографи- тавсифнома"дан кам фойдаланади. Тавсифнома ян- чиққан адабиёт учун ёзма равишда ёки реферат сиф- тида (олинган илмий иш натижасини қисқартирган ҳолда) тайёрлайди, унга изоҳ беради.

Библиографик изланиш эса тадқиқотчининг адабиётлар устидаги бирламчи иши бўлиб, текшир- чи изланиш орқали топилган қарама-қаршилик- лар устида назарий баҳс юритади, уларни бир-би- билан таққослайди.

Назарий таҳлил ва умумлаштиришнинг яна би-

услубияти ҳужжат материаллари устида ишлагани Жисмоний тарбиянинг кўп томони амали машғулотлар учун тўзилган режалар, кундаликлар, конспектлар ва шунга ўхшашларда ифодаланади. Улар албатта амалиётни назарда тутган ҳолда тўзила бўлади. Уларни илмий жиҳатдан чуқур ўрганиш кутилмаган натижаларни бериши мумкин. Масала- ражаҳоннинг кучли спортчиларини тайёрлаш ва улар- нинг шуғулланиш режаларини солиштириш айниқса интернет тизими орқали малакали спортчиларнинг кундаликлари, ҳафталик, ойлик, йиллик жисмоний юкларнинг ҳажми, миқдори, бажариш интенсивлиги ва бошқалар тадқиқотчига манба бўлади.

Илмий тадқиқот учун мусобақа материаллари кўп йиллик тренировкаларнинг натижаларини ўрг- ниш ҳам тадқиқот объекти бўлиши мумкин.

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

5.2. Педагогик кузатиш илмий тадқиқот услубиятлари

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

ифодалагичлар ва ҳоказолар.

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

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

Кенг тарқалган аниқ ҳисобга олиш методларида бири **хронометрлаш** дир. «Хроно» — вақт «метр» ўлчов демақдир. Бунда ҳаракатни бажариш учун сарфланган вақтга қараб натижа таҳли қилинади. Масалан, 800 метрга югуришда ҳар бир 10 метр учун сарф бўлган вақт ёки дарсни, тренировк машғулотининг бошидан охиригача хронометрла машғулотнинг асосий вақтини самарасига баъ берилганда фойдаланилади.

5.3. Эксперимент илмий тадқиқот методи

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

Жисмоний тарбия жараёнида олиб борилаётган тажрибани махсус шароитни ҳисобга олмай ёки шунинг қайтадан ўша шароитни яратилганда текширилиши керак бўлган масалага оид бўлмаган очиқ таълимлар ҳам юзага келиши мумкин. Бу услубнинг асосий томонидир. Тажрибани объектив ўтказиш маъносига **табий, модулли ва лаборатория** экспериментлари деб номланган хиллардан айрилди.

Табий эксперимент ҳаётий шароитда олиб борилади. Ундан иштирокчилар бутунлай беҳабар бўлиши мумкин. Тадқиқот услубининг самарадорлиги ҳам ана унда. Масалан, бир мактабнинг икки синфида жисмоний тарбия дарслари дастур материални таққасида эса махсус танланган услублар билан олиб борилади, натижани таққослаш орқали қайси услубият самарадорлигини аниқлашга эришилади.

Модулли эксперимент методидан кузатувчи ҳаёт учрайдиган оддий шароитдан бир оз ўзгарган муҳит тажриба ўтказади. Масалан, мускул кучини таққослашда спортта янги келганларда иш олиб борилади. Улар ҳафтада уч марта, гуруҳ — гуруҳларга

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

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

5.4. Математик ҳисоблаш илмий тадқиқот услубияти.

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

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

ўрганайди. Шунинг учун ҳам математик методларда фойдаланишдан воз кечиш тадқиқотчини масаланин рақатгина бир томонини — сифат томонинининг ўрганишга, тўла билмасликка маҳкум этади. Бундай ярим — ёрти ёндашишга тадқиқ этиладиган масалаларнинг ўзига хослиги хали аниқланмаган тақдирдагина чидаш мумкин, лекин шундан кейин ҳаммаша воқеаларнинг ҳамма томонларини, шўжумладан миқдор томонларини тадқиқ этиш муаммоси туради.

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

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

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

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

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

Тадқиқот услубиёлари доимий эмас, улар ўз ўринларини янги ва прогрессивларига бўшатиб берадилар. Барча фанлар қатори жисмоний тарбия назарияси фанининг ривожини кўп жихатдан ривожланган, самарадор илмий тадқиқот методларига боғлиқдир.

6. ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВОСИТАЛАРИ

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

6.1. Жисмоний машқлар жисмоний тарбиянинг асосий воситаси сифатида

Жисмоний машқлар жисмоний тарбиянинг асосий воситаси бўлиб, у тарихан гимнастика, ўйинлар, спорт ва туризм тарзида гуруҳларга ажратилиб, тарбия жараёнининг воситаси сифатида фойдаланиб келинди.

Жисмоний машқ деб, жисмоний тарбия қонуниятлари талабларига жавоб берувчи онгли равишда бажариладиган ихтиёрий ҳаракат фаолиятларининг турли туркуми тушунилади. Бундай ҳаракат фаолиятлари гимнастика, ўйинлар, спорт туризм машқлари сифатида тарихан тизимлаштирилади, тўпланди ва услубан тўлдирилди.

Жисмоний машқни вужудга келиши қатор дарсликларда (А.Д. Новиков, Б.А. Ашмарин ва бошқалар, 1966, 1979) Ибтидоий жамоа тузуми даврига тўғри келади деб кўрсатилади. Жисмоний машқнинг вужудга келишида объектив сабаб қилиб ибтидоий одамнинг қорин тўйдириш мақсадида ов қилиши субъектив сабаб сифатида *онининг* шакилланиши деб қаралди.

Ибтидоий қуролларни ишлатишни билмаган ибтидоий одам ўз ўлжасини (овини) ҳолдан толдиргунча қўвлаган. Бунда овчининг организми катта жисмоний тайёргарликка муҳтожлик сезиши табиий ҳол эди. Жисмоний тайёргарлиги етарли бўлмаганларининг ўзлари овига ема бўлганлар. Кейинчалик ибтидоий одамлар овга гала-гала бўлиб чиқадиган бўлдилар. Ижтимоий онг шакиллана бошлади. Ибтидоий қуроллар: тош, қиррали тош бойланган найза, хас-чўп билан номигагина беркитилиб қуйилган чочлардан ва бошқалардан фойдалана бошлаши ижтимоий онгни шакиллана бошланганлигидан далолат эди.

Овда иштирок этолмай қолган қабилани қариялари ешларга тошни нишинга отиш, уни зарбни кучайтиришни машқ қилдира бошладилар, ўшавдан тарбия жараёнининг элементлари шакиллана

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

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

Жисмоний машқларнинг мазмуни ва шакли.

Барча ҳодиса ва жараёнларга ўхшаш жисмоний машқлар ўзининг мазмуни ва шаклига эга. Жисмоний машқни бажаришда содир бўладиган механик, биологик, психологик жараёнларнинг тўплами жисмоний машқларнинг мазмунини вужудга келтиради, уларнинг таъсиридан ҳаракат фаолияти учун қобилият ривожланади. Шунингдек машқ мазмунига унинг бўлақларини тўплами (масалан, узунликта сакраш машқни мазмунига танага тезлик бериш, дегилиниш ҳавода учиб, ерга тушиш звенолари) машқни бажаришда ҳал қилинадиган вазифалар, шунингдек машқни бажаришдан организмда содир бўладиган функционал ўзгаришлар киради. Бу элементларнинг барчаси жисмоний машқнинг у м у м и й м а з м у н и н и вужудга келтиради. Жисмоний машқнинг ш а к л и уларнинг ички ва ташқи структурасини мувофиқлигида кўринади. Машқнинг и ч к и с т р у к т у р а с и шу фаолиятни бажаришда иштирок этадиган скелет мускуллари, уларнинг қисқариши чўзилиши, буралиши ва ҳ.к., биомеханик, биохимик боғланишлар, энергия сарфлаши, юрак — томир, нафас олиши, нерв бошқаруви ва бошқа органалардаги жараёнларни, уларнинг ўзаро боғлиқлигини, келишилганлигини ўз ичига олади. Биологик, механик, психологик ва бошқа жараёнларнинг машқ бажаришдаги алоқаси, ўзаро келишилганлиги югуриш машқларида бошқача бўлса, штанга кўтаришда бошқачадир. Бундан ички структура турлича бўлади.

Машқнинг ташқи шакли, ташқи структураси эса

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

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

Жисмоний машқ техникаси

Ҳар қандай ҳаракат акти ҳаракат фаолияти таркибидан икки нарса:

а) бажарилаётган ҳаракат, уни бажаришдан келиб чиқадиган мақсад;

б) ҳаракат вазифасини ҳал қилиш усулини фарқлаш керак бўлади.

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

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

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

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

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

Техниканинг а с о с и деганда ҳаракат вазифасини бажариш учун керак бўладиган ҳаракат фаолияти тизимининг ўзак қисми тушунилади. Қўлланган усуллар тананинг қисмларини ўзаро келишган ҳолда, ҳаракат актининг кетма — кетлиги

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

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

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

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

лекин бу детал машқни асосий звеносига зиён етказмайди.

Рационал спорт техникаси
Рационал спорт техникасининг асосий қойдаси шундан иборатки фаолиятни бажаришда актив ва пассив ҳаракатлантирувчи кучлардан тўлақонли ва мақсадга мувофиқ равишда фойдаланиб, шу вақтнинг ўзида уни тормозловчи (сусайтирувчи, самарадорлини пасайтирувчи) кучларни камайтириш тушунилади.

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

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

Дарсликнинг ҳаракатларга характеристика бўлимида рационал спорт техникасининг айрим

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

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

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

Кучнинг таъсир этиш вақти қанчалик оз бўлса,

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

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

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

Масалан, штангани кўкракка олишга ҳаракат бошлаш учун оёқнинг ва елканинг орқа мускулларидан, уларнинг кучидан фойдаланилади. Чунки уни тўхтайтиш ёки тинч турган жисм энергиясини озгина бўлса да ўзгартириш учун яна қўшимча зўриқиб талаб қилинади. Аслида бу зўриқилган машқ тезлигини янада оширишда самарали фойдаланса бўлар экан.

Мабодо ядро туртишнинг қайсидир жойида ҳаракатнинг озгина секинлаштирилиши ёки ушланишига йўл қўйилса, олдинги ҳаракатнинг фойдали эффектидан маҳрум бўлиб қолиш мумкин.

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

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

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

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

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

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

Айрим жисмоний машқларни бажаришда қаршиликни вужудга келтирмасдан, акс қаршилиқни

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

Ҳаракатларнинг тавсифи

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

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

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

Юқорида қайд қилинган ҳаракат ҳолатларини таҳлил қила олсагина ҳаракатларни тавсифлай ошимиз мумкин.

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

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

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

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

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

Ҳаракат координатлари — тўғри чизиқ ва бурчак ўлчовларида аниқланадиган тананинг бошқа қисмига нисбатан фазовий чегараси, ҳисоблаш бошлангунгача гавданнинг ёки унинг бўлақларини нисбатан қаердалиги (старт чизиги, гимнастика жиҳози, уни ўқи ва бошқалар)га нисбатан аниқланади.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

аниқ, раво бажаради: қўлларни тирсақдан кўкрак элида кафтларни дастга қилиб букган ҳолда «рывок» ларнинг бажарилиши кўкрак мускуларини тараंगлатади ва бўшатади. Агар шу ҳаракатни тирсақни бир ози дастга туширган ҳолда бажарсак, машқ ўз аҳамиятини йўқотади. Баскетбол тўпини сабатга тушириш учун тўпининг йўналишини олти градусдан тўрт градусгача ўзгартириш тўпини сабатга тушиши имкониятини йўққа чиқариши мумкин.

Амалиётда ҳаракатнинг йўналиши тананинг сати га ёки бирор мўлжалга қараб белгиланади. Қўлни элига кўтаришда биз гавдага нисбатан уни ҳолатига қараб ҳаракат йўналишини белгилаймиз. Ядрони маълум балангликга ўрнатилган «планка» устидан ошириб туртишда бизга мўлжал бўлиб планка хизмат қилади.

Инсон танаси *дастга — юқорига, олдинга — орқага, унга — чапга*, томон йўналишда ҳаракат қилади.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

йўлаклари(қисмлари) тезлиги ҳам тушунилади.

Юқоридагилар, бўғинларнинг узун — калталиги, ашқи муҳит таъсири, қаршилиги, ҳаракат қобилият арининг турли — туманлигидек бошқа факторларга ам боғлиқ бўлиб тезликни намоён қилишда етакчи ринни эгаллайди. Спортчида ҳаракат тезлиги сосий сифатлардан биридир. Тезликни юқори бўлиги юқори кўрсаткич омилидир. Тезлик намоён қилиш ан кўра уни ушлай олиш (мусобақа, машқ бажариш авомида) муҳим рол ўйнайди. Тезликни олдиндан ежалаштирилган жаҳвал буйича ушлай олиш мунта ам машғулотлар орқали эришилади.

Ҳаракатни давомийлиги. Ҳаркатни узоқ давом тишида асосий ролни тананинг қисмлари эгаллайди. Ёапқни бажарилиш муддатини ўзгартириб, яъни ажарилиш вақтини озайтириб ёки кўпайтириб, арсининг умумий нагрукасига таъсир этиш мумкин. Қисмоний машқлар техникасида ҳаракатни айрим веноларини узунлиги (улоқтириш учун югуриш, су ишда қулоч отиш, чанғида сирғаниш ва ҳ.к.) катта аҳа иятга эга бўлиб, бажарилаётган иш ёки уни муддати ақида ахборотлар бериб турилади.

Ҳаракатнинг темпи деганда ҳаракат пиклининг айтарилиш частотаси ёки маълум вақт ичида бажари лган ҳаракат тушунилади. Юриш темпи минутига 20—140 қадамдан, эшкакни сувга ботириш тезлиги 3—40 маротаба бўлади. Темп билан тезликни фарқ ашимиз лозим. Масалан, қўлни бир темпда турли алаңдикка кўтариш ва тушуриш ҳаракатини такрор аш мумкин, лекин бунда қўл ҳаракати тезлиги

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

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

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

фазасидан тўлақонли фойдаланиш мумкин.

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

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

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

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

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

шаклантирган ритмлар асосида ҳаракатнинг акцент берадиган қисмигина катта зўриқишда бажарадилар.

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

Ички кучга:

а) ҳаракат таянч аппаратининг пассив кучи — мускулнинг эластиклиги кучи, мускуллари таранглашиш кучи, чўзилаошлиги ва бошқалар;

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

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

Ташқи куч: — инсон жисмига ташқаридан таъсир қиладиган кучлар:

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

б) таяниш реакцияси кучлари;

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

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

Амалиётда ҳаракатнинг бир неча параметрини комплексли ифодаловчи умумлаштирувчи сифатидаги

ҳаракатлардан ҳам фойдаланилади:

а) тўғри ҳаракатлар, қайсики йўналиши, амплитудаси тезлиги ва бошқалари билан қўйилган ҳаракат вазифасига мос келади;

б) нотўғри ҳаракатлар, яъни қисман ўўлсада, қўйилган ҳаракат вазифасига мувофиқ ўўлмаган ҳаракатлар;

в) тежамли ҳаракатлар, кўзланган лақсадга минимал даражада керак бўлганлари;

г) тежамсиз ҳаракатлар, ортиқча, керак бўлмаган мускул зўриқиши орқали бажарилади ҳан ҳаракатлар;

д) жадаллик билан бажариладиган ҳаракатлар;

е) кучни яққол намоён бўлишини талаб этадиган ҳаракатлар;

ж) суст ҳаракатлар.

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

Жисмоний машқлар классификацияси

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

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

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

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

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

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

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

Австрия педагоглари классификацияси ҳам кенг қамровли эмас эди.

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

ни амалга ошириш учун мўлжаллади ва қуйидагича асосий гуруҳларга бўлди:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Жамоа бўлиб ўйнайдиган ҳаракатли ўйинлар уч турга бўлинади:

а) ўйинчиларни жамоаларга ажратмай ўйнайдиган ўйинлар;

б) жамоали ўйинга айланиб кетадиган ўйинлар;

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

Кейинчалик эса ўйин ўйинчиларнинг ўзаро фаолияти шаклига кўра « (командалари ўйналадиган

ўйинлар) қуйидагиларга бўлинади:

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

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

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

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

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

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

ростлаш ва бошқа вазифаларни ҳал қилади;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Гигиеник гимнастика билан шуғулланиш организмнинг саломатлигини мустақамлайди. У кишида бардамлик, иш қобилиятини юқори даражада бўлишини таъминлайди. Гигиеник гимнастика эрталаб, кундуз кунни, оқшом ёки уйқудан сўнг ўтказилади. Ёши ўтганларда эрталабки гимнастика яккама — якка ёки гуруҳ бўлиб ўтказилиши аҳамиятли. Улар организмнинг

ҳаракат аппарати, юрак томирлари, нафас олиш систе маси ва бошқа органларнинг ишини нормаллаш тиради.

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

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

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

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

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

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

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

лигидан далолат бермоқда.

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

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

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

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

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

воситаси тарзида фойдаланилмоқда.

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

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

Жисмоний тарбия воситаси сифатида туризм қуйидаги асосий хусусиятларга эга:

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

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

тиб олинган мутахассисликка керак бўлган хислатлар ривожланмайди.

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

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

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

6. Туризмда куч синашиш, мусобақаланиш асосий ўринни эгаллайди.

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

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

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

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

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

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

Жисмоний машқларни жисмоний сифатларни ривожлантиришга қараб классификацияланиши

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

Бу туркумдаги машқлар жисмоний сифатларни

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

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

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

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

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

Бу туркумдаги жисмоний машқлар ичида

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

Спорт турлари бўйича жисмоний машқларни туркумлаш. Ўз навбатида, ҳар бир спорт тури ўз машқларининг индивидуал классификациясига эга: спорт ўйинлари – футбол, баскетбол ва ҳоказолар.

Юқорида қайд қилинган жисмоний машқларни жисмоний машқларнинг педагогик классификацияси деб ҳам атай бошладилар.

Биомеханика да – статик, динамик, циклик, ациклик, комбинациялаштирилган, ҳаракатнинг тузилиши еки бажариш ҳолатига қараб туркумланган жисмоний машқлар деб гуруҳлана бошланди.

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

6.2. Табиатнинг соғломлаштирувчи кучлари ва гигиеник омиллар

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

жуд кийим — бошининг ҳолатига боғлиқ.

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

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

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

6.3. Жисмоний машқларнинг таъсирини белгиловчи омиллар

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

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

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

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

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

Жисмоний машқни ўқитиш давомида ёки бошқа

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

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

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

Жисмоний машқ бажаргандан сўнг организмда

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

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

7. ЖИСМОНИЙ (ҲАРАКАТ) СИФАТЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ

Тарихан мавжуд бўлган жисмоний тарбия тизимларига инсоннинг жисмоний (ҳаракат) сифатларини тарбиялай олишга қараб баҳо берилди. Инсоннинг организмда турли даражада шакланган куч тезқорлик, чидамлик, чаққонлик, тана бўгинлари ҳаракатчанлиги ва мускулар эгиловчанлигини жисмоний сифатлар деб аташ қабул қилинган.

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

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

ни кўндаланг қўйди.

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

Хулоса шуни кўрсатадики жисмоний тарбияли, хусусан, жисмоний сифатларни ривожлантиришни моҳиятининг юқорилиги ва салмоқчилиги кўзга яққол ташланиб турибди. Шунинг қайд этиш керакки, жисмоний сифатларни ривожлантиришда уларнинг (куч, гезкорлик, чаққонлик, чидамлик ва ҳоказоларнинг) зарчасини ўзаро ўзвий боғлаб олиб боришни тарбия жараёни тақазо қилади. Лекин спортнинг маълум бир гурида муайян фазилат кучлироқ шаклланади, ривожланади ва у етакчи ҳаракат сифати тарзида намоён бўлади. Бошқа сифатлар ҳам нисбатан ривожланади, лекин улар ёрдамчи, кўмакчи ҳаракат сифати тарзида кўзга ташланиши мумкин. Масалан, спорт ўйинлари дан баскетболда, асосан чаққонлик сифати ривожланади деб ҳисобланса, тезлик ёрдамчи сифати тарзида ривожланади. Лекин баскетбол чидамликни ҳам тарбиялашда асосий воситадир.

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

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

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

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

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

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

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

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

Тезлик, чаққонлик, эгиловчанлик, чидамлилик, куч, шу каби жисмоний сифатлар ҳеч қачон алоҳида ажратиб ривожлантирилмайди. Тарбиянинг бошқа турлари – ақлий, ахлоқий, руҳий, меҳнат, ва бошқаларни тарбиялаш жисмоний машқлар билан шуғулланиш мангулотларида осонроқ кўчади ва тарбия жараенининг самарадорлигини оширади.

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

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

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

1. Нисбатан стереотип ҳаракатлар.

2. Ностеротип ҳаракатлар.

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

—якка олишув, слалом, кросс ва шу кабилар иккинчи турухга киритилади. Стереотип ҳаракатлардаги аниқлик, киши бу ҳаракатларни бажаришнинг қанчалик узоқ машқ қилганлигига, ва уни техникасини ўзлаштирганлигига боғлиқ. Агар инсон ўзи учун янги ҳаракатларни бирданига бажара бошласа, бу ҳаракатни ўзлаштириб олишига кўра вақтни турлича сарфлашига қараб чаққонликка ҳам баҳо берилади. Шунинг учун ҳаракатни ўзлаштириб олишга кетган вақт чаққонлик сифатининг кўрсаткичларидан биридир.

Юқорида айтганларни ҳисобга олиб, *чаққонликни биринчидан, янги ҳаракатларни тезда ўзлаштириб олиш қобилияти(тез ўрганиш қобилияти), иккинчидан, ҳаракат фаолиятини тўсатдан ўзгараётган шароит талабларига мувофиқ ҳолда тезда қайта кўриш (мосланиш) деб тушуниш тўғри бўлади.*

Бу таърифимиздан кўриниб турибдики, **чаққонлик** — бу баҳолаш учун ягона ўлчовга (критерийга) эга бўлмаган мураккаб комплексли фазиладир. Ҳар бир муайян ҳолда, шароитга қараб у ёки бу критерийни танлаб оладилар. Чаққонлик анчагина хусусий фазиладир. Спорт ўйинларида чаққон бўлиб, гимнастикада унчалик чаққонлик кўрсата олмаслик мумкин. Чаққонликнинг ҳаётий муҳим ҳаракат сифати тарзида намоён бўлиши гавданинг нисбатан кам ҳаракатда бўлгани ҳолда, кўлар билан моҳирона ҳаракат қилишда кўл чаққонлигини намоён бўлиши(ажратувчи, слесарлик, ўймакорлик, дурадгорлик, станокда ишлаш, косиблик ва бошқаларда) кўзга ташланади. Ҳар қандай ҳаракат қанчалар янги бўлиб туюлмасин, доимо координациявий боғланишлар асосида бажарилади.

Схема тарзида ҳар қандай индивид янгидан-янги ҳаракатларнинг барчасини олдиндан ўзлаштирган тажрибалари заҳираси асосида ўзлаштиради ва мустақамланган, ғоят кўп элементар координациявий бўлачларнинг йиғинини тузади.

Кишида ҳаракатлар координацияларининг заҳираси, ҳаракат кўникмалари замини қанчалик кўп бўлса, у янги ҳаракатларни шунча тез ўзлаштириб олади. Унда чаққонлик даражаси айтарли юқори бўлади. Чаққонликнинг намоёнлик даражаси анализаторлар фаолиятига, жумладан, ҳаракат анализаторларининг фаолиятига боғлиқдир. Индивиднинг ҳаракатларни аниқ таҳлил этиш қобилияти қанчалик ривожланган бўлса, янги ҳаракатларни тез эгаллаб, уларни қайта ўзлаштириш, янгилаш имкониятлари шунчалик юқори бўлади. Спорт билан эндигина шуғуллана бошлаган кишиларда ҳаракат туйғуси(кинестезия) кўрсаткичлари заҳирасига таяниб ўргатиш (ўқитиш) жараёни йўлга қўйилади. Бошқача қилиб айтсак, шуғулланаётганларда ўз ҳаракатларини аниқ сезиш ва идрок қилиш қобилиятлари қанчалик яхши бўлса, янги ҳаракатларни улар шунчалик тез ўзлаштирадilar.

Чаққонлик марказий нерв системасининг пластиклигига ҳам боғлиқ ва унинг даражаси шу билан аниқланади. Чаққонлик, психология нуқтаи назаридан, ўз ҳаракатларини ва теварак—атрофидаги ҳаракатни ижро этиш, шароитни идрок этиш қобилияти қанчалик эканлигига, шунингдек, шуғулланувчининг ташаббускорлигига боғлиқ. Бу ҳаракат сифати мураккаб ҳаракат реакцияларининг тезлиги ва аниқлигини намоён қилишда жуда муҳим роль ўйнайди.

7.1. Чаққонликни ривожлантириш методикаси

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

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

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

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

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

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

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

1. *Гайритабий, гайри оддий дастлабки ҳолатдан фойдаланиш* (зарур бўлган томонга орқа билан туриб узунликка сакрашлар ва х.к).

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

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

4. *Фазода машқлар бажарилаётган чегараларни ўзгартириш* (масалан, улоқтиришда снарядларни кичиклаштирилган айланадан улоқтириш ёки майдон^{ни} сатҳи кичиклаштирилган спорт ўйинларидан фойдаланилиши, чунки кенг майдон тор майдонга нисбатан чаққонликни намоён қилиш учун қўлайлик туғдирмайди; баландликка турли усул билан: орқамачасига, олди, ёнлама, айланиб югуриб сакраш ва ҳоказолар).

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

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

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

Чаққонликни нисбатан хусусий бўлган сифат

ларидан бири мускуларни рационал бўшаштира билишни ўрганиш ва уни такомиллаштиришдир. Ҳар қандай ҳаракат маълум маънода мускуларни кўзгаллиши ва бўшаштирилишининг натижасидир. Кўзгаллиш дек, бўшаштириш (лозим бўлган мусқўлни, лозим бўлган пайтда)ни билиш ҳар қандай ҳаракатни самарали бажаришда муҳим роль ўйнайди. Ҳаракатни қойлма қом қилиб бажариш учун вақтинча бўшашиб туриши керак бўлган мускулар гуруҳининг таранглиги ҳаракатни бажариш учун лозим бўлган бемалоллик (бўғиқлик)ни, ҳаракатни эркин бажаришни йўққа чиқаради.

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

Руҳий таранглик албатта мускул таранглигини содир бўлиши билан кузатилади.

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

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

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

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

7.2. Чидамликни ривожлантириш методикаси

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

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

Агарда ирода намоён қилиш даражасини ортганлигига қарамай, иш интенсивлиги пасая борса, *компенсациясиз чарчоқ фазаси* бошланганлигини билишимиз лозим.

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

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

Мускул иши фаолиятида жисмоний машқлар билан шугулланиш давомида чарчоққа қаршилиқ кўрсатиш даражаси чидамлик сифати деб аталади.

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

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

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

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

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

Ўрта Осиё халқлари жисмоний тарбияси тарихи да тан тарбиясининг илмий – амалий фикрлари биринчи бўлиб юқорида қайдиланган асарда ифодаланганлиги эътиборга лойиқдир. Бу асар чарчоқнинг ички механизмини мукамал баён этиб уни тиклаш ҳақида тиббий маслаҳатлар берган.

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

Чидамликни воситали ўлчаш учун, масалан, маълум тезлик билан югуриш тавсия қилинади, ҳамда ўша интенсивликни бўшапштирмай ушлай олиш вақти (тезликни сусайиши бошлангунга қадар) ҳисобланади. Шунинг учун тўғридан – тўғри чидамликни ўлчаш жуда ноқулай. Кўпроқ воситасиз ўлчашдан фойдаланилади.

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

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

Танлаб олинган (ихтисослик) спорт тури ёки

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

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

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

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

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

Умумий ва махсус чидамликнинг аниқ вазифа ларини ҳал қилиш оғир, кўнгилга тегадиган даража даги бир хил ва энг катта ҳажмдаги оғир ишни бажа ришни тақазо қилади. Чарчаш толиқишга айлана бошлаганда ҳам машқни тўхтатмаслик талаб қилина ди. Бу эса руҳий тайёргарликнинг намоён бўлиши учун юқори даражада катта талабни қўяди.

Чидамликни ривожлантириш меҳнатсеварлик ни, катта нагрукаларга, шунингдек, ниҳоятда ҳорғин лик хиссига бардош беришга тайёр туришни тарбия лаш билан олиб борилади. Спортчилар машғулотда озми — кўпми чарчоқни хис қилсаларгина, уларда чидамлик ортиб боради. Бу эса ташқи томондан

чидамликнинг ортиб боришида намоён бўлади. Мос лашув ўзгаришларнинг миқдори ва қай мақсадга қаратилганлиги тренировка нагрукалари натижасида организмдаги жавоб реакцияси характери, даражаси билан белгиланади.

Чидамликни тарбиялашда юкларнинг критерия си ва компонентлари муҳим аҳамият касб этади. Чидамлик машғулотлар давомида спортчини бир оз бўлсада чарчашни ҳис қилиши орқали ривожланишига эътибор берсак юклардан сўнг тикланиш жуда оз вақт ичида содир бўлса чидамликни ривожланмас лиги маълум бўлади. Иш ҳажми катта бўлиб чарчоқ ҳис қилиш билан бажарилса, организм юкларга мосла ша бошлайди ва қатор машғулотлардан сўнг чидамли кини ортиб бораётганлиги кўзга ташланади. Мосла шув организмдаги ўзгаришлар даражаси, юкларга жавоб реакцияси характери, уни кўлами йўналиши орқали содир бўлади. Ҳар хил типдаги нагрукда чарчоқ бир хил бўлмайди.

Циклик машқларни бажаришда чидамлик учун юкларнинг тўла тавсифини қуйидаги беш компонент да кўришимиз мумкин;

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

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

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

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

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

Критик тезлиги қанчалар юқори бўлса спортчини нафас имконияти шунча юқори бўлади. Тезлиги критик тезликдан юқорилиги учун *юқори критик тезлик* деб номланади. Бу ерда спортчини кислородга муҳтожлиги аэроб имкониятларидан балан бўлади ва иш кислородга муҳтожлик кўланкаси (соясиди — фониди)да энергия билан таъминлаб спорт

ларни аэроб реакциялари ҳисобидан бажарилади.

Юқори критик тезлик зонасида энергетика механизми самарадорлигини озлигидан кислородга муҳтожлик тезлашади, ҳаракат тезлигига нисбатан ортади. Тахминан кислородга муҳтожлик тезликни кубига нисбатан пропорционал ошади (Хилл А.Б.). Масалан, огуриш тезлигини 6 дан 9 м.сек.га оширилса (яъни .5 марта) кислородга муҳтожлик эса тахминан 3.3 — 3.4 мартага ортади. Бу дегани, тезлик бир озгина оширилса кислородга муҳтожлик аҳамияти даражада сўпаяди. Бу ўз навбатида анаэроб механизмлар ролини мувофиқ равишда кўтаради.

2. Машқни давомийлиги масофани ўўлакларининг узунлиги ва масофа бўйлаб ҳаракатланиш тезлиги билан аниқланади. Давомийлигини ўзгартириш икки хил аҳамият касб этади. *Биринчи* и *дани*, фаолиятни бажариш учун энергия қайси манба ҳисобидан бўлишига қараб ишнинг давомийлиги белгиланади. Агарда ишнинг давомийлиги 3—5 мин. га етмаса нафас жараёни керак бўлган даражада кучайиб улгурмайди, энергия билан таъминлашни анаэроб реакция ўз буйнига олади. Бу шунда юз берадики иш нисбатан организмни ҳолати тинч, қўзғалиш жараёни ҳам кучаймаган ҳолда бўлса ёки ишгача бошқа фаолият бажарилган бўлиб, нафас жараёни етарли даражада юқори ҳолатта кўтарилса, кислородга муҳтожлик содир бўлиши учун вақт чўзиялиши мумкин.

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

фосфокинез реакцияларини аҳамияти ортиб боради. Шунинг учун гликолитик механизмларини такомиллаш тириш мақсадида асосан 20 сек.дан 2 мин. гача, фосфокреотин механизмларигача 3 дан 8 сек. бўлган юкламалардан фойдаланилади. И к к и н ч и д а н, ишнинг давомийлиги юқори критик тезликда кислород га муҳтожликнинг кўлами аниқланса, субкритик тез лик эса кислородни етказиб берувчи, уни сарфловчи фаолият тизимларини узоқроқ зўриқишда ишлашни талаб қилади. Организм учун бу тизимларни узоқ вақт давомида мукамал ишлашни таъминлаш анча оғир кечади.

3. Д а м о л и ш и н т е р в а л и н и н г к а т т а — к и ч и к л и г и организмни нагруккага жавоб реакциялари кўлами ва уни характерли хусусиятлари ни аниқлашда муҳим рол ўйнайди. Такрорлашларда организмга бўладиган таъсир реакцияси ҳар бир нагруккадан сўнг бир томондан олдин бажарилган ишга ва бошқа томондан ўринишлар орасидаги дам олишнинг давомийлигига — катта - кичиклигига боғлиқ.

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

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

Бундан хулоса шуки: субкритик, критик тезликда интервали машқ бажаришда дам олишнинг интервалини озайтириш нагруккани нисбатан аэроб қилади. Тескариси, юқори критик тезликларда харакат ланиш ва дам олиш интервали кислородга муҳтож ликни йўқотишга етарли бўлмаса, кислород етишмов чилиги такрорлашдан — такрорлашга кўшила бошлай ди. Шунинг учун бу шароитда дам олиш интервалини қисқартириш анаэроб жараёнлар ҳиссасини ортиради — нагруккани нисбатан анаэроброқ қилади.

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

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

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

Юкламанинг схема тарзидаги таъсирининг компонентлари шулардан иборат. Ҳақиқатда эса аҳвол бутунлай бошқачарок, одатда бир компонент эмас бешаласи ҳам ўзгаради. Бунинг ўзи организм учун турлича ўзгаришлар қилиш имкониятини яратади.

Одатда организмнинг нафас имкониятларининг ошириш воситаси сифатида шундай машқлар танланади: улар орқали юрак—томир, нафас жараёнининг ишлаб чиқариши учун юқори даражада кислород талаб қиладиган ва шу жараён узоқроқ давом этадиган иш танланади. Улардан самаралироғи тана мускулларининг массасини кўпроғини иштирок этиши (чангида, велосипедда юриш, эштак эшиш ва х.к.) билан бажариладиган машқлар бўлиши лозим. Имконият бўлса машқулотларни боғлар, ўрмон, тоғ шароитига кўчириш тавсия қилинади. Кислородга бой жойда критик ҳолатга яқин интенсивликда иш бажариш тавсия қилинади.

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

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

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

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

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

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

7.3. Тезкорликни ривожлантириш методикаси

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

1. Якка ҳаракат тезлиги (кичик ташқи қаршилик ни енгиш билан)
2. Ҳаракатлар частотаси.
3. Ҳаракатлар реакцияси тезлиги (яширин латент даври)

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

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

намоён бўлаётганлигини таҳлил қила оламиз холос.

Кўпинча максимал тезлик билан бажарилаётган ҳаракатларда икки хил фаза фарқланмоқда:

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

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

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

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

Тезкорлик сифатини бир машқдан иккинчи

машққа "кўчириш" қоидада кузатилмаган. Унинг кучиши машқларни бир-бирига координация нуқтаи назаридан яқин ўхшашлиги бўлсагина намоён бўлган, қолаверса индивиднинг машқланганлиги (шугулланганлиги) қанча юқори бўлса, бу кўчиш шунчалик паст даражада бўлади (Н.Г. Озолин, 1949; В.М. Зациорский, 1961). Шунга кўра, тезкорлик сифати ҳақида гапирганда, бу сифатни, тарбиялаш ҳақида гапирмай, инсон ҳаракатидаги аниқ тезкорлик хусусиятларини ривожлантириш ҳақида гапириш лозим.

Якка ҳаракат тезкорлигини ҳаракат актини биомеханик бўлакларга (қисмларга) ажратиб чегараланган ҳолда тавсифлашимиз мумкин (м., депсиниш тезлигини аниқлаш керак бўлиб қолса, югуришда сонни тез кўтариб чиқаолиш орқали аниқланади). Айрим спорт машқлари турларида (масалан: улоқтиришларда) ҳаракат тезлиги мускуллар кучининг намоён бўлиши билан умумийлашиб (қўшилиб кетади ва бу билан тезкорликни комплексли хусусиятини — кескин ҳаракат (резкость)ни вужудга келтиради. Шунинг учун тезкорлик — куч талаб қилдиган спорт турларида ҳаракат тезлигини ривожлантириш, айниқса, ташқи қаршилиги юқори бўлган машқлар мускул кучини ривожлантирувчи восита сифатида роля ўйнайди.

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

шароитида ўтиши лозим. Бунинг учун **Динамик зўриқиш услуби** дан фойдаланадилар: максимал куч билан зўриқиш ҳаракатни тўла амплитудада, энг юқори тезликда, шугулланувчи учун меъеридан оз вазминликда^{ри} юк билан юзага келтирилади.

Циклик ҳаракатлар-ҳаракат частотасини ифодалайди. қўлларни максимал ҳаракати частота си оёқларникидан юқори; оёқ қўл бўгинларининг ҳаракати частотаси тананинг бошқа аъзолари ва бошқа бўлакларидан юқори даражада бўлиши мумкин.

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

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

В.П. Филиннинг (1970) исботлашича, спорт тренировкасининг бошларида тор йўналишдаги машқлар билан тезликни ривожлантириш салбий оқибатларга олиб келар экан. Бу метод билан натижа спринтда 1—1,5 секундгана яхшиланади холос. Бошланишдан умум жисмоний тайергарликни ошириб тор йўналишдаги тезлик сифатларини ривожлантириш ижобий натижа беради. Юқоридаги қоидага риоя қилиш билан чекланиб қолинса, тор йўналишдаги тезлик учун берилган машқлар тезлик тўсиғининг пайдо бўлишига олиб келади (скоростной, барьер). Ана шу тезликка организмда рефлекс вужудга келади, бу эса **тезликнинг стабиллашуви** демакдир.

7.3.	Тезкорликни ривожлантириш методикаси	136
7.4.	Эгилувчанлик ва бўгинлар ҳаракатчанлиги	143
7.5.	Куч ва уни ривожлантириш	147
8.	Жисмоний тарбия таълими ва унинг хусусиятлари	160
8.1.	Бажара олиш қобилияти ва ҳаракат малакаси	168
8.2.	Ҳаракатни бажаришнинг олий мақоми	181
8.3.	Таълим жараёнининг тузулиши	183
8.4.	Таълим жараёнида ҳаракат фаолияти билан таништириш	185
8.5.	Таълим жараёнида ҳаракат фаолитини ўзлаштириш	188
8.6.	Таълим жараёнида ҳаракат фаолиятини такомиллаштириш	203
9.	Таълимнинг услубий принциплари	208
9.1.	Таълим жараёнида онглилик ва фаоллик услубий принципи	210
9.2.	Таълим жараёнида кўргазмалилик принципи	214
9.3.	Кучига ярашабилик ва индивидуаллаш тириш услубий принципи	217
9.4.	Мунгазамлик жисмоний тарбия жараёни нинг етакчи услубий принципи сифатида	220
9.5.	Такрорийлик ва вариациялаш принципи	222
9.6.	Талабларни аста-секин билан ошириш принципи	233
9.7.	Услубий принципларнинг ўзаро алоқаси	241

10.	Таълимнинг методлари	242
10.1.	Таълим методлари тавсифи	247
10.2.	Сўздан фойдаланиш методлари	248
10.3.	Кўргазмалилик методи	255
10.4.	Амалий методлар	262
	Фойдаланилган адабиётлар	274
	Мундарижа	276