

ISSN 2181-6883

PEDAGOGIK MAHORAT

Ilmiy-nazariy va metodik jurnal

4-son (2019-yil, sentabr)

Jurnal 2001-yildan chiqa boshlagan

Buxoro – 2019

PEDAGOGIK MAHORAT

Ilmiy-nazariy va metodik jurnal

2019, № 4

Jurnal O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi huzuridagi OAK Rayosatining 2016-yil 29-dekabrda qarori bilan pedagogika va psixologiya fanlari bo'yicha dissertatsiya ishlari natijalari yuzasidan ilmiy maqolalar chop etilishi lozim bo'lgan zarur nashrlar ro'yxatiga kiritilgan.

Jurnal 2001-yilda tashkil etilgan.
Jurnal 1 yilda 6 marta chiqadi.

Jurnal O'zbekiston matbuot va axborot agentligi Buxoro viloyat matbuot va axborot boshqarmasi tomonidan 2016-yil 22-fevral № 05-072-sonli guvohnoma bilan ro'yxatga olingan.

Muassis: Buxoro davlat universiteti

Tahririyat manzili: O'zbekiston Respublikasi, Buxoro shahri Muhammad Iqbol ko'chasi, 11-uy
Elektron manzil: ped_mahorat@umail.uz

TAHRIR HAY'ATI:

Bosh muharrir: Adizov Baxtiyor Rahmonovich – pedagogika fanlari doktori, professor
Bosh muharrir o'rinbosari: Navro'z-zoda Baxtiyor Negmatovich – iqtisod fanlari doktori, professor
Mas'ul kotib: Hamroyev Alijon Ro'ziqulovich – pedagogika fanlari nomzodi, dotsent

Xamidov Obidjon Xafizovich, iqtisod fanlari doktori
Begimqulov Uzoqboy Shoyimqulovich, pedagogika fanlari doktori, professor
Mahmudov Mels Hasanovich, pedagogika fanlari doktori, professor
Ibragimov Xolboy Ibragimovich, pedagogika fanlari doktori, professor
Choriyev Abdushukur Choriyevich, pedagogika fanlari doktori, professor
Yanakiyeva Yelka Kirilova, pedagogika fanlari doktori, professor (N. Rilski nomidagi Janubiy-G'arbiy Universiteti, Bolgariya)
Qahhorov Siddiq Qahhorovich, pedagogika fanlari doktori, professor
Barotov Sharif Ramazonovich, psixologiya fanlari doktori, professor
Jabborov Azim Meyliqulovich, psixologiya fanlari doktori, professor
Sunnatova Ra'no Izzatovna, psixologiya fanlari doktori, professor
Kozlov Vladimir Vasilyevich, psixologiya fanlari doktori, professor (Yaroslavl davlat universiteti, Rossiya)
Morogin Vladimir Grigoryevich, psixologiya fanlari doktori, professor (Xakassiya davlat universiteti, Rossiya)
Belobrikina Olga Alfonsasovna, psixologiya fanlari nomzodi, professor (Novosibirsk davlat pedagogika universiteti, Rossiya)
Chudakova Vera Petrovna, psixologiya fanlari nomzodi (Ukraina pedagogika fanlari milliy akademiyasi, Ukraina)
Chuprov Leonid Fedorovich, psixologiya fanlari nomzodi, RAE professori (Abakan, Rossiya)
Kozubsov Igor Nikolayevich, pedagogika fanlari nomzodi, RAE professori (Kiyev, Ukraina)
Sidorova Lyudmila Pavlovna, falsafa fanlari nomzodi, dotsent ("Oliy iqtisodiyot maktabi" milliy tadqiqot universiteti (Rossiya))
Tadjixodjayev Zokirxo'ja Abdusattorovich, texnika fanlari doktori, professor
Amonov Muxtor Raxmatovich, texnika fanlari doktori, professor
O'rayeva Darmonoy Saidjonovna, filologiya fanlari doktori, professor
Axmedova Shoira Ne'matovna, filologiya fanlari doktori, professor
Durdiiyev Durdimurod Qalandarovich, fizika-matematika fanlari doktori, professor
Hayitov Shodmon Axmadovich, tarix fanlari doktori, professor
To'rayev Halim Hojiyevich, tarix fanlari doktori, professor
Mirzayev Shavkat Mustaqimovich, texnika fanlari doktori, professor
Mahmudov Nosir Mahmudovich, iqtisod fanlari doktori, professor
Bo'taboyev Muhammadjon To'ychiyevich, iqtisod fanlari doktori, professor
Bo'riyev Sulaymon Bo'riyevich, biologiya fanlari doktori, professor
Olimov Shirinboy Sharopovich, pedagogika fanlari doktori, professor
Qahhorov Otabek Siddiqovich, iqtisodiyot fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent

ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ МАСТЕРСТВО

Научно-теоретический и методический журнал

№ 4, 2019

Журнал включен в список обязательных выпусков ВАК при Кабинете Министров Республики Узбекистан на основании Решения ВАК от 29 декабря 2016 года для получения учёной степени по педагогике и психологии.

Журнал основан в 2001г.

Журнал выходит 6 раз в год

Журнал зарегистрирован Бухарским управлением агентства по печати и массовой коммуникации Узбекистана.

Свидетельство о регистрации средства массовой информации № 05-072 от 22 февраля 2016 г.

Учредитель: Бухарский государственный университет

Адрес редакции: Узбекистан, г. Бухара, ул. Мухаммад Икбол, 11.

e-mail: ped_mahorat@mail.uz







РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ:

Главный редактор: Адизов Бахтиёр Рахманович – доктор педагогических наук, профессор

Заместитель главного редактора: Навруз-заде Бахтиёр Нигматович – доктор экономических наук, профессор

Ответственный редактор: Хамраев Алижон Рузикулович – кандидат педагогических наук, доцент

Хамидов Обиджон Хафизович, доктор экономических наук
Бегимкулов Узакбай Шаимкулович, доктор педагогических наук, профессор
Махмудов Мэлс Хасанович, доктор педагогических наук, профессор
Ибрагимов Холбой Ибрагимович, доктор педагогических наук, профессор
Чориев Абдушукур Чориевич, доктор педагогических наук, профессор
Янакиева Елка Кирилова, доктор педагогических наук, профессор (Болгария)
Каххаров Сиддик Каххарович, доктор педагогических наук, профессор
Баратов Шариф Рамазанович, доктор психологических наук, профессор
Джаббаров Азим Мейликулович, доктор психологических наук, профессор
Суннатова Рано Иззатовна, доктор психологических наук, профессор
Козлов Владимир Васильевич, доктор психологических наук, профессор (Ярославль, Россия)
Морогин Владимир Григорьевич, доктор психологических наук, профессор (Абакан, Россия)
Белобрыкина Ольга Альфонсасовна, кандидат психологических наук, профессор (Новосибирск, Россия)
Чудакова Вера Петровна, PhD (Психология) (Киев, Украина)
Чупров Леонид Федорович, кандидат психологических наук, профессор РАЕ (Абакан, Россия)
Козубцов Игорь Николаевич, кандидат технических наук, профессор РАЕ (Киев, Украина)
Сидорова Людмила Павловна, кандидат философских наук, доцент (Нижний Новгород, Россия)
Таджиходжаев Закирходжа Абдусаттарович, доктор технических наук, профессор
Аманов Мухтор Рахматович, доктор технических наук, профессор
Ураева Дармоной Саиджановна, доктор филологических наук, профессор
Ахмедова Шоира Негматовна, доктор филологических наук, профессор
Дурдыев Дурдыемурад Каландарович, доктор физико-математических наук, профессор
Халитов Шадман Ахмадович, доктор исторических наук, профессор
Тураев Халим Хаджиевич, доктор исторических наук, профессор
Мирзаев Шавкат Мустакимович, доктор физико-математических наук, профессор
Махмудов Насыр Махмудович, доктор экономических наук, профессор
Бутабоев Мухаммаджон Туйчиевич, доктор экономических наук, профессор
Буриев Сулаймон Буриевич, доктор биологических наук, профессор
Олимов Ширинбай Шарапович, доктор педагогических наук, профессор
Каххаров Отабек Сиддикович, доктор философии по экономическим наукам (PhD), доцент

kengroq kerilgan, qo'llar belda 1-4 hisobida belni chapga aylantiramiz, 1-4 hisobida belni chapga aylantiramiz.		
8. D.H. oyoqlar kerilgan, qollar ko'krak oldida 1-chap oyoqqa tashlanish 2-D.H. 3-o'ng oyoqqa tashlanish 4-D.H.	4-6 marta	Mashqni bir xil tempda bajaramiz
9. D.H. Oyoqlar kerilgan, egilgan holatda, qo'llar oyoq uchiga olib boorish, turib orqaga tashlash 1-2 o'ng – chap oyoqqa 3-4 oyoq orasiga va turgan holatda orqaga tashlash	4-6 marta	Bir xil tempda sanoq bo'yicha bajaramiz
10. D.H. Asosiy turish, qo'llar oldinda 1-chap oyoqqa o'tirish, 2-D.H. 3-o'ng oyoqqa o'tirish 4-D.H.	4-6 marta	Hamma bir xilda bajaramiz
11. D.H. Asosiy turish. 1-10 hisobida turgan joyida chap oyoqda sakrash 1-10 hisobida turgan joyida o'ng oyoqda sakrash	4-6 marta	Sanoq bo'yicha sakraymiz
12. D.H. Asosiy turish. 1-10 hisobida turgan joyida qollar ko'krak oldida juft oyoqda sakrash	4-6 marta	Yuqoriroq sakraymiz
13. D.H. Qo'llarga tayanib turish	1-2 marta	Bir xil tempda sanoq bo'yicha bajaramiz
MAXSUS YUGURISH MASHQLARI		
1. Tizzalarni baland-baland ko'tarib yugurish.	2x20 metr	
2. Oyoqlarni orqaga siltab yugurish.	2x30 metr	
3. Oyoqlarni oldinga cho'zib qaychi qilib yugurish.	2x30 metr	
4. Har qadamda yuqoriga sakrab yugurish.	2x30 metr	
5. Oyoqdan-oyoqqa sakrab yugurish.	2x30 metr	
6. Tezlanib yugurish.		

YULDASHEV ALISHER QO'LDOSHOVICHNING OCHIQ DARS ISHLANMASI

AMALIY MASHG'ULOT № 8

Mavzu: "Gimnastika sport turini takomillashtirishga oid harakatli o'yinlar

Maqsad: Harakat uyinlari estafeta tarzda talabalarga o'rgatish.

Vazifalar: 1. Halqa (ogruch), dan o'tish, umaloq oshish egilish mashqlarini bajarish

O'tkazish joyi: BuxDU sport maydoni.

Mashg'ulot turi: amaliy.

Foydalaniladigan jihozlar: fishka, sekundomer, hushtak, ogruch, mat.

Dars qismi	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar
Tayyorlov qism 20-25 daqiqa	Saflanish, salomlashish, davomatni aniqlash, dars mavzusini bayon qilish. saf mashqlari (chapga, o'nga, ortga). Stadionda ikki krug yugurish.	2- marta 800 metr	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX ® I
	UMUMIY RIVOJLANTIRVCHI MASHQLAR		
	1. D.H. oyoqlar tor kerilgan, qo'llar belda 1-4 hisobida boshni chapga aylantiramiz, 1-4 hisobida boshni o'nga aylantiramiz.	4-6 marta	Bir xil tempda bajaramiz
	2. D.H. oyoqlar kerilgan, qo'llar yelkada 1-4 hisobida yelkani oldinga aylantiramiz, 1-4 hisobida yelkani ortga aylantiramiz.	4-6 marta	Yelkani chuqqoroq aylantirish
	3. D.H. oyoqlar tor kerilgan, Qo'llar juftlashgan bosh orqasida 1-2 hisobida qo'llar yordamida boshni chapga buramiz, 3-4 hisobida qo'llar yordamida boshni o'nga buramiz.	4-6 marta	Bir xil tempda bajaramiz
	4. D.H. oyoqlar kerilgan, o'ng qo'l yuqorida 1-2 hisobida qo'llarni kerish, 3-4 hisobida qo'llarni almashtiramiz.	4-6 marta	
	5. D.H. oyoqlar kerilgan, o'ng qo'l yuqorida 1-2 hisobida chap yonga egilish, 3-4 hisobida o'ng yonga egilish	4-6 marta	Bir xilda bajaramiz
	6. D.H. oyoqlar tor kerilgan, qo'llar belda 1-4 hisobida belni o'nga aylantiramiz 1-4 hisobida belni chapga aylantiramiz	4-6 marta	Qo'llarni kengroq yozamiz
7. D.H. oyoqlar yelka kengligidan	4-6 marta	Kengroq keramiz	

Ўқитувчилардан, Р.Р.Рахмонов, Р.А.Хасанов, Н.Р.Собирова ҳам бугунги дарс ташкилотчиси А.А.Юлдашев “Жисмоний маданият ва спорт” фанидан ўтказган машғулотида улар ўзлари учун керакли бўлган дарс бериш усуллари билан танишганларини айтишди. Дарс жараёнида дарснинг зичлиги, ҳолатларига ўқитувчи А.А.Юлдашев яхши эътибор берган ҳолда, талабалар учун қизиқарли бўлган дарс элементлари мажмуасидан моҳирона фойдалана олганини ҳамда уларда шу фанга нисбатан қизиқувчанлик ҳолатларни уйғота билганини айтиб ўтдилар.

ҚАРОР ҚИЛИНДИ:

1. Факультетлараро жисмоний маданият ва спорт кафедраси ўқитувчи А.А.Юлдашев “Жисмоний маданият ва спорт” фанидан “**Харакат Уйиндари**” мавзусида ўтказган очик амалий машғулоти бўйича М.Ж.Абдуллаев, Р.Баймуродов, Н.Гафуровларнинг ахбороти маълумот учун қабул қилинсин.

2. Юқоридаги фикрларни инобатга олган ҳолда, ўқитувчи А.А.Юлдашев 5-4ТАР-19РУС- гуруҳида ўтказилган очик амалий дарси белгиланган “Низом” асосида ўтказилганлиги таъкидлансин.

3. Кафедранинг ёш ўқитувчилари томонидан ташкил этилаётган очик дарслар савиясига эътибор қаратилсин.

“Факультетлараро жисмоний маданият ва спорт”
кафедраси мудири : в.в.б

М.Ж.Абдуллаев

Котиб:

Н.Собирова

«TASDIQLAYMAN»

Кафедра мудири в.в.б: _____ А.К.Ибрагимов
“ ____ ” “ _____ ” 2020 у

Бухоро давлат университети жисмоний маданият факултети
“Факултетлараро жисмоний маданият ва спорт” кафедрасининг
ўқитувчиси А.А.Ҳудашев томонидан ўтказилган очик дарс
машғулотининг кафедра аъзолари томонидан қилинган таҳлили бўйича

БАЁННОМА

6 февраль 2020 йил.

Бухоро ш.

ҚАТНАШДИЛАР:

Дотцент: М.Ж.Абдуллаев
Катта ўқитувчилар: Р.С.Боймуродов,
Б.А.Дўстов, А.К.Ибрагимов
Ўқитувчилар: Р.Р.Рахмонов, Р.А.Хасанов,
Н.Р.Собирова, М.Ж.Абдуллаев, Нуруллаев А
Ф.А.Нарзуллаев

КУН ТАРТИБИДА:

1. Ўқитувчи Ш.К.Курбоновнинг “Гимнастика спорт турини такомиллаштиришга оид ҳаракатли уйинлар” мавзусида ўтказган очик дарснинг таҳлили ҳақида.

СЎЗГА ЧИҚДИЛАР:

Кафедра мудири в.в.б М.Ж.Абдуллаев: Бугун ўқитувчи А.А.Юлдашев “Ҳаракат Уйинлари” мавзусида ўтказган очик дарсини кузатдик дея, сўз бошлади кафедра мудири. У киши ўтказилган очик дарс яхши ташкил этилганини ўқитувчи “Ҳаракат Уйинлари” мавзуси ўқув режасида кўрсатилган барча ўқув саволларини, қўйилган вазифаларни биринкетин амалга ошира борганини, умуман, очик дарс ўз мақсадига эришганини айтди. Ўқитувчи **А.А.Ҳудашев** дарсларни ташкил этишнинг илғор педагогик усулларидан жумладан, “Жамоа усули,” “Мусобақа усули” “Зиг-зак” каби методларни яхши қўллай олди.

Катта ўқитувчи Р.С.Боймуродов ҳам сўз олиб очик дарсда ўқитувчи Ш.К.Курбонов томонидан “Мусобақа усули” яхши ташкил этилганини таъкидлади.

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС
ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ

БУХОРО ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ
ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ФАКУЛЬТЕТИ

“Факультетлараро жисмоний маданият вазпорт” кафедраси
ўқитувчиси Юлдашев Алишер Ахрорович утказган

ОЧИҚ МАСҲУЛОТ ХУЖЖАТЛАРИ

Бухоро 2020

Алишер ЮЛДАШОВ
 Бухоро давлат университети
 факультетлараро жисмоний
 маданият ва спорт
 кафедраси ўқитувчиси



ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ МАШҒУЛОТИНИНГ ДАВРЛАРГА БЎЛИНИШИ

Мақолада машғулот давлари хусусиятларини кўрсатиш ҳар бир даврда машғулот жараёнининг мазмуни ва структураси характерлаб берувчи ўзига хос белгиларни кўрсатиш ва шу билан бирга бир даврдан иккинчи даврга ўтилиши машғулотнинг асосий йўналишига мувофиқ биринчи босқич умумий тайёргарлик кўп бўлиши билан фарқ қилиши методикаси баён қилинган.

Таянч тушунчалар: спортчи, фундаментал, машғулот, жисмоний, техник, тактик, давр, восита

В статье излагаются особенности периодов занятий, своеобразные признаки, характеризующие содержание и структуру процесса занятия каждого периода, а также различие переясов зависимости от основного направления занятия

Опорные понятия: Спортсмен, фундаментальный, занятие, физический, технический, тактический, период, средство.

In this article was discussed the time of physical training as well as the meaning and the structure of physical classes and get the main direction according to your training classes

Key words: Sportsman, fundamental, exercise, physical, technic, tactic, time, equipments

Спортчининг онгини ва хулқини умуман тарбиялаш сингари бўлимларнинг эса ўз тараққиёт мантики бўлиб, улар машғулот давларига қисмангина боғлиқдир. Фундаментал давр бу даврда, юқорида айтганимиздек спорт формасига кириш учун керакли шароит яратилиши ва ривожлантирилиши ҳамда спорт формаси бевосита пайдо бўлиши таъминланиши лозим. Шунга биноан бу давр икки асосий босқичга бўлинади. Уларнинг биринчиси, одатда кўпроқ давом этадиган босқичдир. Фундаментал даврининг биринчи (умумий тайёргарлик) босқичи.

Машғулотнинг йўналиши. Биринчи босқичда спорт формасининг мустаҳкам пойдеворини яратиш керак. Бу вазифа спортчи тайёргарлигининг асосий бўлимларига мувофиқ қуйидагича аниқ ҳал этилади.

Жисмоний тайёргарликда биринчи даражали вазифа организмнинг барча жисмоний хислатларини ҳар томонлама ривожлантириш йўли билан унинг функционал имкониятлари умумий даражасини анча юксалтиришдан иборат. Мазкур босқичдаги жисмоний тайёргарлик ихтисосни чуқурлаштиришдан ҳам кўра кўпроқ танланган спорт турида прогрессга бевосита ёки билвосита сабаб бўлувчи функционал имкониятларни янада кенгайтиришга қаратилгандир. Бунинг сабаби шундаки, спорт формаси келажакда қай даражада бўлиши аввало жисмоний тайёр эканлигининг дастлабки даражасига, шунингдек, умумий жисмоний тайёргарлик махсус тайёргарликка нисбатан асос солувчи рол ўйнашига боғлиқ. Биринчи босқичда спортчининг жисмоний камол топишидаги турли йўналишларнинг ўзаро алоқадорлигидан фойдаланиш учун анча қулай имкониятлар мавжуд. Жисмоний сифатларнинг «бевосита ва билвосита ўтиши» дан кенг фойдаланиш жисмоний тайёргарлиқнинг бу босқичдаги асосий механизми бўлиб хизмат қилади. Спорт техник - тактик тайёргарликда биринчи босқичдаги характерли вазибалар қуйидагилардан иборат: спорт фаолиятининг назарий асосини ташкил этувчи билмлар олиш ва уларни мустаҳкамлаш; танланган спорт турида камолатга эришиш учун қулай шароит яратувчи ҳаракат маҳорати ва малакалари фондини кенгайтириш; танланган спорт техникаси ва тактикаси (асосан, хусусий ва бир-бирига ўтувчи) таркибига кирувчи маҳорат ва малакаларни шакллантириш ёхуд қайта тарбиялаш ва такомиллаштириш. Мазкур вазибалар танланган спорт турида техник - тактик жиҳатдан камолотга эришиш биринчи галда умумий жисмоний маълумотга, билим, малака ва маҳоратини тизимли равишда бойитиб боришга боғлиқ эканлигидан келиб чиқади. Шунингдек, ҳаракат кўникмаларининг ижобийларидан фойдаланиш ва «салбий таъсир кўрсатувчи» ларини енгиб ўтиш йўли билан танланган спорт туридаги хусусий ва «майда» малакалардан яхлит формаларга ўта бориш ҳам қонуний бир ҳолдир. Маънавий - иродавий тайёргарликда катта ҳажмдаги тайёргарлик ишларига интилишни шакллантириш, спортчиға хос меҳнатсеварликни тарбиялаш, спорт фаолиятидаги муваффақиятни таъминловчи иродавий имкониятлар умумий даражасини юксалтириш биринчи босқичда алоҳида аҳамият касб этади.

Восита ва услублар таркибининг хусусиятлари. Фундаментал даврининг бошланғич босқичи юқорида баён этиб ўтилгандек, машғулот воситаларининг айниқса кенг комплекси мавжуд экани билан фарқ қилади. Мазкур босқичда ҳар томонлама таъсир этувчи машқлар (танланган спорт турига нисбатан) кейинги босқичларга қараганда анча кўпроқ бўлади. Жумладан, умумий чидамлилиқни тарбиялайдиган, куч-қувват фазилатларини ҳамда координацион имкониятларни тарбиялаш учун берилган машқлар координацион имкониятларни умумий такомиллаштирадиган машқларга кўпроқ ўрин берилади. Масалан, бу босқичда бир

3, 2019 PEDAGOGIK MAHORAT*ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ МАСТЕРСТВО*PEDAGOGICAL SKILL

қатор кучли оғир атлетикачиларнинг бундай машқлари штанга билан бажариладиган юкламалар умумий ҳажмининг 1,5-2 фозини, югурувчи спринтерлар ва сузувчиларда югуриш ёки сузиш умумий масофанинг 0,5-1 фозини ташкил этади. Айрим ҳолларда, масалан, спортнинг «мавсумий» турларида асосий мусобақа машқлари машгулотдан умуман тушиб қолади. Бунда яқинлаштирувчи малакаларни ўзлаштиришга ва зарур хусусиятларни танлаб ривожлантиришга қаратилган хилма-хил махсус тайёрлов машқлари ихтисослаштиришнинг асосий воситаси сифатида хизмат қилади. Бундан ташқари бу босқичда мусобақа машқларининг таъсири нисбатан табақалашмаган, шу билан бирга озми - кўпми даражада бир ёклама бўлади. Мусобақа машқларининг ҳиссаси, албатта, спорт турининг ўзига хос хусусиятларига, спортчининг дастлабки тайёргарлик даражасига ва бошқа ҳолатларга боғлиқ бўлади. Мусобақа ҳаракатлари мураккаб таркибли спорт турларида (спорт ўйинлари, яккама-якка олишув, баъзи бир кўпкурашларда) бундай машқларнинг миқдори юқорида келтирилган мисолларга қараганда анча кўпроқ бўлади.

Биринчи босқичда умумий тайёргарлик йўналиши етакчи ўринда бўлгани туфайли, бу ерда машгулот услублари ҳам кейинги босқичлардигига қараганда нисбатан анча кам ихтисослаштирилган бўлади. Бунда юкламаларнинг аста-секин ўсиб боришини таъминлаш учун, нисбатан камроқ талаблар қўядиган услубларга, масалан, ўртача ёки ўзгарувчан интенсивликдаги цикли ҳаракатлардан фойдаланиш вақти бир текис ҳамда ўзгарувчан машқ қилиш услубларига, ўртасидаги дам олиш интерваллари узайтирилган такрорий ва орта борувчи машқ услубларига кўпроқ аҳамият берилади.

Умумий ва махсус тайёргарликнинг ўзaro нисбати. Машгулотнинг асосий йўналишига мувофиқ биринчи босқич умумий тайёргарлик кўп бўлиши билан фарқ қилади. Тўғри, умумий тайёргарликнинг махсус тайёргарликка аниқ миқдорий нисбати спорт турининг ўзига хос хусусиятларига, спортчининг малакасига ҳамда унинг индивидуал хусусиятларига қараб, анча ўзгариб туради, бироқ цикл бошида кўпинча умумий тайёргарлик тайёрлов даврининг иккинчи босқичдагига ва мусобақа давридагига қараганда анча кўп вақт олади. Агар умумий ва махсус тайёргарликни вақт бўйича бир-бирига нисбатини ифодалайдиган бўлсак, унда юқори малакали спортчиларга тайёрлов даврининг биринчи босқичи учун 2:1 - 3:2 тартибдаги пропорцияни тавсия этиш мумкин. Тадқиқотлар мазкур маълумотлар спортнинг кўпгина турлари учун яроқли эканини кўрсатади. Бунда асосан кўпкурашни истисно қилиш мумкин, чунки унда махсус тайёргарликнинг мазмуни ва ҳар томонламалиги ниҳоятда бойдир. Улар учун тахминан 1:2 - 1:3 тартибдаги нисбатан тавсия этиш мумкин. Бошловчи, айниқса кичик ёшли спортчиларда табиийки, умумий тайёргарлик анча кўп бўлади, чунки уларда машгулот жараёни умуман кам ихтисослашган бўлади. Спорт камолотининг кўп йиллик йўлидаги барча босқичлари учун ҳамда машгулот циклининг турли босқичлари учун оптимал умумий ва махсус тайёргарликнинг нисбатини аниқлаш ҳозирги кундаги асосий тадқиқот муаммоларидан бири ҳисобланади. Ҳозирча келтирилаётган нисбатлар анчагина тахминийдир. Уларни аниқлаш учун вақт кўрсаткичлардан ташқари яна бошқа ёрқинроқ критерийлардан ҳам фойдаланиш зарур.

Юкламалар динамикасининг хусусиятлари. Фундаментал даврининг биринчи босқичидаги юкламалар динамикасининг умумий тенденцияси уларнинг ҳажми ва интенсивлигининг аста-секин ортиб бориши (бунда - кўпроқ ҳажмининг ўсиши) билан характерланади. Бу ерда спорт формасининг мустаҳкам пойдеворини қўйиш учун зарур бўлган ҳажм жиҳатидан асосий тайёргарлик иши бажарилади. Бу босқичда юкламаларнинг жамланган интенсивлиги умумий ҳажми машгулотнинг кейинги босқичи бошлангунча ҳам ортира бориш имкониятининг чекланмайдиган даражадагина орта бориши мумкин. Шунинг учун, интенсивликнинг ўсиш суръатига нисбатан ҳажмининг ортиш суръати юқсақроқ бўлади.

Машгулот вақтидаги ҳамма юкламага умумий баҳо бериш анча оғир ишдир. Ҳозирча юкламанинг барча хилма - хил компонентларини ўлчашга ҳамда уларни ягона бир кўрсаткичда ифода этишга имкон берадиган етарли даражада яхши критериялар топилмаган. Шунинг учун ҳозирча юкламалар умумий кўринишининг тафсилотлари зарурият туфайли бир қатор камчиликларга эгадир. Буни юкламанинг таркибий қисмларини (бир - бирига яқин бўлган машқларнинг гуруҳлар бўйича) чуқур таҳлил этиш йўли билан бир қадар тўлдириш мумкин.

Умумий тайёрлов тайёргарлик характеридаги машқларнинг ҳажми, шунингдек, танланган ҳаракат фаолияти негизига қурилган машқларнинг жамланган ҳажми биринчи босқичда юкламалар ҳажми нисбатан кам суръатда ўсади. Интенсивлик кўрсаткичлари эса яна ҳам секинроқ суръатда ўзгаради. Бунда нисбий интенсивлик, умуман олганда, абсолют интенсивликка қараганда бир оз тезроқ ўсиб боради.

Юкламаларнинг бундай динамикаси биринчи босқичда бутунлай қонунийдир. Агар тайёрлов даврининг бошида ҳажм ва интенсивлик ўсиб бориши максимал суръатларини бирлаштиришга уриниб кўрилса, у ҳолда бу машгулотни жадаллашишга олиб келади ва аста-секинлик принципи бузилишига ва бундай келиб чиқадиган барча кўнгилсизликларга сабаб бўлади.

Машгулотни жадаллаштириш машқ кўрганликни баъзан тез юксалтирса ҳам, лекин спорт формасининг тургун бўлишини таъминлай олмайди. Спорт формасининг тургунлиги биринчи галда тайёрлов ишларинг ҳажмига ва бу ишларни бажариш учун кетган даврининг узунлигига боғлиқ. Машгулотнинг тайёрлов даврини ташкил этишда худди ана шу қонуният ҳисобга олинади.

Адабиётлар

1.Бойбобоев Б.Г. Дозирование нагрузок на уроках физической культуры для подростков 11-14 лет. Автореф.канд.дисс. Т., 1999.