

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI  
OLIV TA‘LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR  
VAZIRLIGI**

**BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI**

**Sultanova Nargizaxon Yakubjonovna**

**JISMONIY TARBIYA  
NAZARIYASI VA METODIKASI**

**5112000-Jismoniy madaniyat ta‘lim yo‘nalishi talabalari uchun  
mo‘ljallangan**

**O‘QUV QO‘LLANMA**

**“Durdona” nashriyoti  
Buxoro – 2023**

**UO'K 796.011.3(075.3)**

**75.1ya73**

**S 96**

Sultanova, Nargizaxon Yakubjonovna.

Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi [Matn] : o'quv qo'llanma / N.Ya. Sultanova .-.Buxoro: "Sadriddin Salim Buxoriy" Durdona , 2023.-? b.

**КБК 75.1ya73**

Ushbu o'quv qo'llanma Oliy o'quv yurtlarining 5112000-Jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi o'qituvchi va talabalari uchun mo'ljallangan bo'lib. O'quv qo'llanmada jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati fanining predmeti, asosiy tushinchalari, maqsadi va vazifalari hamda jismoniy tarbiya vositalari, jismoniy tarbiyada qo'llaniladigan o'rgatish va tarbiyalash metodlari, jismoniy sifatlarning umumiy tavsifi va ularni rivojlantirishni nazorat qilish, jismoniy tarbiya va sport darslarida pedagogik nazorat: xronometraj pulsometriya, pedagogik tahlil etish haqida muhim ma'lumotlar berilgan.

Этот учебник 5112000 - предназначен для преподавателей и студентов начальных и спортивных учебных заведений. Предоставляется важная информация: предмет теории и методологии физического воспитания, основные понятия, цели и задачи, методы обучения и воспитания, используемые в физическом воспитании, общее описание физических качеств и контроль за их развитием, педагогический контроль в физическом воспитании и спорте. о временной пульсометрии, педагогическом анализе.

This textbook 5112000 - is designed for teachers and students of primary and sports education universities. Important information is provided: the subject of the theory and methodology of physical education, basic concepts, goals and objectives, methods of teaching and education used in physical education, a general description of physical qualities and control over their development, pedagogical control in physical education and sports. about temporal pulsometry, pedagogical analysis.

**Buxoro davlat universiteti o'qituvchisi, Sultanova Nargizaxon  
Yakubjonovna**

**TAQRIZCHILAR:**

**Buxoro davlat universiteti professori, p.f.d. (DSc), B.B. Ma'murov  
Buxoro davlat universiteti dotsenti, p.f.n. R.X. Kadirov**

**O'quv qo'llanma O'zbekiston Respublikasi oliy ta'lim, fan va  
innovatsiyalar vazirligining 2023-yil 27-martdagi 68-sonli  
buyrug'iga asosan nashr etishga ruxsat berilgan. Ro'yxatga olish  
raqami 68/1-611.**

**ISBN 978-9943-9671-0-6**

## KIRISH

O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning tashabbusi hamda davlatimiz rahnamoligida jismoniy tarbiya va sportga katta e’tibor qaratilib kelinmoqda. Jumladan, 2017 yil 3 iyun, Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-3031-son, 2018 yil 5 martdagi “Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-5368-sonli farmon va qarorlarida yurtimiz aholisini sog‘ligini mustahkamlash jismoniy tayyorgarligini oshirish, sog‘lom turmush tarzini shakllantirishga oid masalalarga e’tibor qaratilgan.

Yurtimizda yoshlarni sog‘ligini mustahkamlash, jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish vatan himoyasiga va mehnatga bo‘lgan layoqatini kamol toptirishda jismoniy tarbiya va sportning ahamiyati kattadir. Jismoniy tarbiya va sport insonlarni har tomonlama jismoniy rivojlanishida asosiy vositalardan hisoblanadi.

Jismoniy tarbiya va sportga ixtisoslashgan ta’lim muassasalarida o‘tkaziladigan jismoniy tarbiya va sport darslarida talabalarni tezkorlik, kuch, chidamlilik sifatlarini rivojlanganlik darajasini oshirish darslardan olayotgan yuklamalarni organizmga bo‘lgan ta’sirini o‘rganish, jismoniy tarbiya va sport darslarini samaradorligini ta’minlash tahlil jarayoniga yangi pedagogik texnologiyalarni ishlab chiqish vazifalari bugungi kunning dolzarb muommolaridan bo‘lib hisoblanadi.

Jamiyatimizda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, aholining, ayniqsa yosh avlodning jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug‘ullanishi uchun zamon talablariga mos shart-sharoitlar yaratish, sport musobaqalari orqali yoshlarda o‘z irodasi, kuchi va imkoniyatlariga bo‘lgan ishonchni mustahkamlash, mardlik va vatanparvarlik, ona Vatanga sadoqat tuyg‘ularini kamol toptirish, shuningdek, yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish ishlarini tizimli tashkillashtirish hamda jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirishga yo‘naltirilgan keng ko‘lamli ishlar amalga oshirilmoqda.

Yurtimiz vakillarining Olimpiya o‘yinlari, jahon chempionatlari, Osiyo o‘yinlari va chempionatlari hamda xalqaro musobaqalarda

yuksak natijalarga erishayotgani, dunyoda O'zbekistonning obro'-e'tibori va sport salohiyati yanada oshayotgani, respublikamiz hududlarida jahon andozalariga mos muhtasham sport inshootlari barpo etilayotgani, o'quvchi va talaba yoshlar o'rtasida uch bosqichdan iborat «Umid nihollari», «Barkamol avlod» va «Universiada» sport o'yinlari ommalashib borayotgani ayniqsa e'tiborlidir.

Hozirda mamlakatimizning barcha hududlarida ommaviy sportning inson va oila hayotidagi muhim ahamiyati, uning jismoniy va ma'naviy sog'lomlikning asosi ekanini targ'ib-tashviq qilish, hayotga katta umid bilan kirib kelayotgan yoshlarni zararli odatlardan asrash, ularga o'z qobiliyat va iste'dodlarini ro'yobga chiqarishlari uchun zarur shart-sharoitlar yaratish, ular orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish hamda maqsadli tayyorlash tizimini takomillashtirish borasida muhim va dolzarb vazifalar turibdi.

Hozirda ayniqsa, bolalarni go'daklikdan boshlab ommaviy va mustaqil jismoniy mashg'ulotlarga keng jalb qilish, chiniqtirish, xususan, sog'lom, baquvvat, chidamli, chaqqon bo'lib o'sishlariga jiddiy e'tibor berish juda zarur. Ushbu darslikda jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati fanining predmeti, asosiy tushinchalari, maqsadi va vazifalari hamda jismoniy tarbiya vositalari, jismoniy tarbiyada qo'llaniladigan o'rgatish va tarbiyalash metodlari, jismoniy sifatlarning umumiy tavsifi va ularni rivojlantirishni nazorat qilish, jismoniy tarbiya va sport darslarida pedagogik nazorat: xronometraj pulsometriya, pedagogik tahlil etish haqida ma'lumotlar berilgan.

O'quv qo'llanma 5112000-Jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishida tahsil olayotgan talabalar uchun mo'ljallangan bo'lib, u Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi fan dasturi asosida tayyorlangan.

# **1-MAVZU. JISMONIY TARBIYA NAZARIYASI VA USLUBIYATI FANINING PREDMETI, ASOSIY TUSHINCHALARI, MAQSADI VA VAZIFALARI HAMDA JISMONIY TARBIYA VOSITALARI**

Jismoniy madaniyat nazariyasi fani jismoniy tarbiya va sport hamda organizmga ta'sir ko'rsatadigan biologik umumiy qonun qoidalarini o'rganadi va umumlashtiradi. Jismoniy madaniyat tizimining maqsad va vazifalarini, vosita va usuliyatlarini, tamoyillarini, jismoniy yuklama va uni qo'llash qonuniyatlarini, jismoniy tarbiyaning zvenolaridagi jismoniy tarbiya xususiyatlarini, jismoniy tarbiyaning aqliy, ahloqiy, estetik va mehnat tarbiyasi bilan bog'liq bo'lgan, sport mashg'uloti va uni qonuniyatlarini ochib beradi.

Jismoniy tarbiya nazariyasi amaliyot bilan chambarchas bog'langan holda rivojlanib boradi Rivojlanish manbaii bo'lib respublikamizda olib borilayotgan ilmiy tadqiqotlar va ilhor tajribalar hisoblanadi.

Inson ham, jamiyat ham umuman o'zini ob'ektiv rivojlanish qonunlarini bekor qila olmaydi va o'zgartira olmaydi, chunki ular insonga bog'liq bo'lmagan holda mavjuddir. Masalan, organizmni asta-sekin son va sifat jihatdan o'zgarishi, organizmda funkstional va tuzilish o'zgarishlar qonuni, organizm va uning hayot sharoiti bilan birligi va h.k. qonunlar. Shunday bo'lsada qonuniyatlar bilan birgalikda tabiiy rivojlanish jarayoniga (jumladan organizmning jismoniy rivojlanishiga) jamiyatni va shaxsni talabiga javob beruvchi ma'lum tuzilishi bo'yicha yo'nalish berib, ta'sir ko'rsatish mumkin. Bu tomondan jismoniy madaniyat, kishining jismoniy rivojlanish jarayoniga maxsus ijtimoiy omil sifatida maqsadga muvofiq ravishda, ta'sir ko'rsatib, jismoniy sifatlar va qobiliyatlarini yo'naltirilgan holda tarbiyalashga yordam beradi. Insonning jismoniy rivojlanishiga ijtimoiy hayot sharoiti, tarbiya, jumladan, jismoniy tarbiya, genetik va akstelerastiya jarayoni ta'sir etadi. Jismoniy madaniyat eng avval yosh avlodni va kattalarni mehnatga tayyorlashdagi, jamiyatning amaliy talablari ta'sirida tarixan ro'yobga chiqdi. Shu bilan birga jamiyatda o'rgatish va tarbiyalash tizimini tashkil topishida, jismoniy madaniyat, asosiy omil sifatida, har xil harakat ko'nikmalari va malakalarini amalga oshirish va kishini faoliyat imkoniyatlarini kengaytirish,

jismoniy qobiliyatlarini, shu bilan birga intellektual, ahloqiy va estetik tarbiyani amalga oshirish organik ravishda kirib keldi. Texnika taraqqiyoti sharoitida, mehnat xarakterini va hayot sharoitini o'zgarishi, kishining jismoniy madaniyatini o'zgartirishda katta boylik sifatida, kasallikning oldini olish, organizmning funkstional ishini yaxshilashni, ish faoliyatini oshirishi va saqlab turishda, qisqacha qilib aytganda, sog'lig'ini saqlay va mustahkamlashda uning jismoniy holatini eng yuqori darajadagi vosita sifatida qo'llaniladi.

Shuning uchun ham jismoniy madaniyat, umumiy madaniyatning katta va ajralmas qismi bo'lib qoldi. Umuman jamiyat madaniyati singari, jismoniy madaniyatning har xil tomondan va har xil soha bo'yicha ko'rib chiqish zarur. Nisbatan to'liq tavsif berish uchun eng bo'lmaganda uch soha bo'yicha ko'rib chiqish kerak:

1. Faoliyat sifatida (madaniyat- faoliyatini maqsadga muvofiq tashkil etish jarayonidir);

2. Predmetlar- boyligi sifatida (madaniyat- jamiyat va shaxsni talabini qondirish uchun ma'lum boylik keltirib chiqaruvchi predmetlar yig'indisidir);

3. Natija sifatida- (madaniyat- faoliyatini natijasi);

**1. Jismoniy madaniyatning faoliyat turi-** sifatida insonning o'ziga xos, maqsadga muvofiq harakat faolligini tashkil etadi. Boshqacha qilib aytganda harakat faoliyatining aniq shakllar ko'rsatilgan. Jismoniy madaniyatga hamma shakldagi harakatlar kirib qolmasdan, balki harakat faoliyatini aniq mashqlari kiradiki, bular hayotda kerakli harakat ko'nikma va malakalari tashkil toptira oladigan, hayotga ahamiyatli bo'lgan, jismoniy sifatlarni yo'naltirgan holda rivojlanishini ta'minlay oladigan, insonning sog'lig'i va ish qobiliyatini yuqori darajada ushlab turaoladigan bo'lsin. Bunday jismoniy madaniyat faoliyatining asosiy elementlari jismoniy mashqlar deb nom olgan.

Tarixiy tekshirishlarning ko'rsatishicha, jismoniy madaniyatga ta'sir ko'rsatuvchi shakllari, mehnat faoliyatining birinchi elementar shakllarini qaytargan holda, ko'proq jismoniy mehnat xarakterida bo'lgan. Jismoniy madaniyatning keyingi rivojlanish jarayonida, ko'proq harakat va faoliyatni maxsus (o'yin, sport, gimnastika) madaniy ta'lim, tarbiyaviy, sog'lomlashtirish va boshqa vazifalarni echish uchun, maxsus tuzilgan shakllarini o'z ichiga oladi. Jismoniy madaniyat amaliy tomondan mehnat amaliyotiga oldingidagidek

tayyorlash vositasi sifatida qoladi. Bu esa mehnat operastiyalarini tez egallab olishni ta'minlashi, unumli mehnat qilishni hamda hayotda amaliy vazifalarni echish uchun kerak bo'ladigan ko'nikma va malakalarni, jismoniy sifatlarni rivojlantirishni va yuqori ish qobiliyatini ta'minlaydigan jismoniy tayyorgarlikka olib keladi.

**2. Jismoniy madaniyat- predmetlar birligining boyligi sifatida-** jamiyat tomonidan yaratilgan moddiy va material boylikni, jismoniy madaniyat faoliyatini samarali ravishda ta'minlash natijasidir.

Jismoniy madaniyatni rivojlanishidagi har bir bosqichda uni boylik (kishi talablarini qondiradigan boylikni) mazmunini kim shug'ullanayotgan bo'lsa, o'rgatishi, ishlatish bu bilan birga imkoniyati boricha keyinchalik rivojlantirishi mumkin. Bu erda so'z jismoniy madaniyatning hozirgi kunda ko'p tarqalgan shakllari: gimnastika, sport turlari, sport o'yini turidagi o'yinlar, jismoniy mashqlarni majmui sifatida jismoniy madaniyatni amaliy va boshqa bo'limlariga kiritilgan

Ijtimoiy hayot va faoliyatni uzoq rivojlanishi yo'lida, jismoniy madaniyatning mazmuni va shakli ham asta-sekin farqlanib bordi (ta'lim va tarbiya, moddiy ishlab chiqarish va xizmat faoliyati, kunlik hayotda va dam olishda, tibbiyotda) bu esa jismoniy madaniyatda, ko'pgina ijtimoiy ahamiyatga ega bo'lgan bo'limlarni maktabda, ishlab chiqarishda, turmushda, rekreativ davolash jismoniy madaniyat va boshqani tashkil topishiga olib keldi. Sportdagi yutuqlar jamiyatda jismoniy madaniyatni samaradorligini oshirish uchun maxsus tayyorlangan material texnik va boshqa sharoitlarga bog'liq (medistina ta'minoti, sport informastiyasi, maxsus sport asbob va uskunalari).

**3. Jismoniy madaniyat faoliyat natijasi** sifatida kerakli natijalarni bir butunligicha ishlatilishi, jamiyatda predmet boyligi sifatida madaniylashtirilishi bilan xarakterlanadi. Bularga qisman: jismoniy madaniyat faoliyati natijasida egallangan jismoniy tayyorlanganlik va shu asosida harakat, ko'nikma va malakalarini takomillashtirish bosqichiga erishish, hayotiy kuchlar, sport yutuqlari darajasini, jismoniy madaniyat bilan aloqada bo'lishi bilan orttirilgan natijalardir. Shunday qilib jismoniy madaniyat faoliyati, odam bilan tashqi munosabatda bo'lib qolmasdan balki, ko'nikma, malaka, qobiliyat sifatida uyg'unlashgan holda ichki boylik sifatidagi shaklida

ham bo'ladi. Ijtimoiy hayot obraziga, aniq organik sharoitda jismoniy madaniyat hamma sohalarini to'liqligicha kiritish natijasi xalq ommasini jismoniy kamoloti bo'yicha kompleks ko'rsatkichga erishilganligidadir.

Jismoniy madaniyatda keng ilmiy tadqiqotlar madaniyatning qator boshqa sohalariga qaraganda ancha kech boshlandi. Jismoniy madaniyat harakatining amaliy kengayishi va jismoniy madaniyatning jamiyat hayotidagi salohiyatini ortib borishi, uni ilmiy jihatdan fikrlashga bo'lgan talabini orttirdi, shu bilan birga, uni hayotga singdirish uchun imkoniyatlar yaratildi. Jismoniy madaniyat haqidagi ilmiy bilimlar tizimning har xil bo'limlarini tiklanishi babbaravar sodir bo'lgani yo'q. Boshqa bo'limlaridan oldin, jismoniy tarbiya haqidagi bilimlar paydo bo'ldi. Bunga birinchi navbatda, jismoniy tarbiya jismoniy madaniyatning asosiy shakli sifatida, o'z tarixining boshlanishidan boshlab, tarbiyaning umum ijtimoiy amaliyotining katta qismini tashkil etganligi sabab bo'ldi. Uning asosida paydo bo'lgan jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati bevosita pedagogika fani bilan bog'liq holda taraqqiy qildi va nisbatan rivojlangan ilmiy-amaliy predmet sifatida anchagina ilgari shakllandi.

O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risida"gi qonunida ta'lim davlatimiz ijtimoiy taraqqiyoti sohasida ustivor deb e'lon qilinishi jismoniy madaniyat fani zimmasiga juda katta mas'uliyatli ulug'vor vazifalarni yukladi.

Jismoniy tarbiya ilmiy nazariyasining kator asosiy masalalari bizning mamlakatimizda ham buyuk olimlar va jamoat arboblari tomonidan ilgari surilgan (Jumladan, Abu Ali ibn Sino, Amir Temur)). Oliy jismoniy madaniyat ta'limotida jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati o'quv predmeti sifatida rasmiylashtirildi. Maxsus shakllangan predmetlar o'rtasida jismoniy madaniyat bilan bevosita bog'langan predmet bu jismoniy tarbiya nazariyasidir. Lekin u butun Jismoniy tarbiya nazariyasini ak ettiraolmaydi, chunki jismoniy madaniyat faqat jismoniy tarbiya shaklidagina namoyon bo'lmaydi. Jismoniy madaniyat sohasidagi ilmiy bilimlarni umumlashtiruvchi boshqa rivojlangan predmet bu sport nazariyasidir. Bu fanning tez rivojlanishiga, ayniqsa, oxirgi o'n yilliklar ichida, olimpiya o'yinlarida va umuman xalqaro sport harakatidagi ko'rsatilgan yuqori sport natijalari sabab bo'ldi.

Shuni ta'kidlash shartki, xalqaro miqyosdagi musobaqalar mustaqil O'zbekistonimizni dunyoga tanitdi. Yoshlarimizni ma'naviy



va jismoniy etuk inson qilib tarbiyalash buyuk kelajak sari intilayotgan jamiyatimizning asosiy vazifasidir. Chunki, jismoniy baquvvat, ma'naviy etuk komil insonlarga jamiyat taraqqiyotini belgilab beraoladi.

Shu sababli olimpiada, jahon chempionatlarini aniqlash va maksimal darajadagi rivojlanishning yangi usullarini qidirib topishda, ko'pgina tadqiqotchilarni jalb etishning o'ziga xos tabiiy laboratoriyasiga aylandi va tabiiyki sport haqidagi ilmiy bilimlarni tez to'planishida o'z aksini topdi. Sport nazariyasi hozirgi kunda dunyoning ko'pgina mamlakatlarida, sport sohasidagi mutaxassislarni bo'lajak kasbga tayyorlashning etukchi predmeti sifatida shakllangan.

Jismoniy tarbiya nazariyasi fani faqat sportchilarga ta'lim tarbiya jarayonini nazariy metodik amaliy ta'minlovchi fannigina emas, balki komil insonni shakllanishini, rivojlanishini ta'minlovchi keng sohalarni ham o'z ichiga oladi.

Ma'lumki, har qanday ilmiy bilimlar tizimini rivojlanishida har doim ikki yo'nalish o'zaro bog'liqlikda bo'ladi:

Tabaqalashgan (ayrim shaxsiy ob'ektga va yo'nalishga tegishli bilimlarni ixtisoslashuvi va bo'linishi) va integrastiya (ko'pgina shaxsiy bilimlarni bir butunlikka birlashtiruvchi umumiy bilimlarni shakllantirish).

Jismoniy madaniyat va u bilan bog'liq hodisalarni o'rganuvchi ilmiy fanlarni shakllanishi, ko'pgina davrlarda, asosan tabaqalashtirilgan yo'l bilan amalga oshirildi. Natijada jismoniy madaniyatni va unga chegaradosh hodisalarni oshirish tomonlarini aks ettiruvchi ko'pgina ayrim predmetlar paydo bo'ldi. Ularning ayrimlari jismoniy madaniyat va sport amaliyotining aniq bo'limlaridan kelib chiqqan va o'z tarkibiga, kasbga taalluqli amaliy bilimlarni kiritadi (gimnastika, o'yin, yakkama-yakka kurash, engil atletika, suzish va h.k.), ayrimlari esa, jismoniy madaniyat sohasida yaratilmagan, bilimlar doirasida paydo bo'lmagan, lekin o'zlarining tarmoqlari bilan unga ham tegishli tabiiy va boshqa fanlar yoki ilmiy-amaliy predmetlar (anatomiya, fiziologiya, bioximiya, gigiena, biomexanika, psixologiya) ixtisoslashgan soha shaklida namoyon bo'ldi.

**Jismoniy tarbiya nazariyasi** deb keng ma'noda jismoniy madaniyat amaliyotida qo'llaniladigan nazariy bilimlarning hamma to'plamiga aytiladi. Har bir mustaqil fan o'zining predmeti va metodologik asoslariga egadir. Boshqa fanlar singari Jismoniy tarbiya nazariyasi ham fan sifatida paydo bo'lar ekan, u avvalo, jamiyatning

talab va ehtiyojlari asosida paydo bo'ldi. Jismoniy madaniyat u yoki bu qonun qoidalarini tushuntiradi, uni maqsadga muvofiq ravishda boshqarishga xizmat qiladi. Shu bilan birga bunday bilimlarning majmuasi bir biridan aniq fan va nazariy umumlashtirish sanasi bilan farqlanuvchi turli fanlar ramkasida shakllanib kelgan va shakllanib bormoqda. Bu jihatdan quyidagilarni ajratish lozim.

**Xususiy maxsus predmetlar.** Jismoniy madaniyatning ayrim yoki ma'lum yaqin elementlarni o'z ichiga olib metodik bilim sifatida (gimnastika turlari, sport o'yinlari) beriladi. Bunday predmetlar o'z chegarasida katta bo'lmagan aniqlikda nisbatan qisqa umumlashtiriladi.

**Soha predmetlari.** Jismoniy madaniyatni har xil tipdagi katta komponentlarini o'rganishga qaratilib (ta'lim tizimi, mehnatni ilmiy tashkil qilish, maishiy xizmat, maxsus sog'lomlashtirish tiklash tadbirlarida qo'shiladi), jamiyatda uni asosiy shakli va yo'nalishidan maqsadga muvofiq ravishda foydalanish (asosiy jismoniy tarbiya, kasb-amaliy jismoniy tayyorgarlik, sport mashg'uloti va boshqalar). Bu sohadagi fanlarni Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyatining asosiy kasbga yo'naltirilgan predmetlari deyiladi. Hozirgi vaqtda bulardan eng rivojlanganlari jismoniy tarbiya nazariyasi va sport nazariyasidir.

Umumlashtiruvchi nazariyaga jismoniy madaniyatning umumiy nazariyasi yoki Jismoniy tarbiya nazariyasining umumiy asoslari deb yuritiladi.

Jismoniy tarbiya nazariyasi (uning umumiy asoslari), jismoniy madaniyatning mohiyatini bildiruvchi ilmiy bilimlarni integrativ tizimi, umuman olganda, shaxsni ijtimoiy tashkil topishida va kishini hayotiy kuchlarini rivojlantirishni optimal rivojlanishi, tarbiyaviy omillar tizimini yanadada rivojlantirish uchun yo'naltirilgan holda foydalanishni umumiy qonuniyatlari va ularni amalda qo'llanilishi tushuniladi.

### **1.1. O'quv fan sifatida**

Jismoniy tarbiya nazariyasi (umumiy asoslari) o'quv fani sifatida jismoniy madaniyat va sport bo'yicha mutaxassislarni kasbga tayyorlashda, ularga ma'lumot berishda asosiy fan bo'lib hisoblanadi. Jismoniy madaniyat o'quv fani sifatida to'rtta katta bo'limni o'z ichiga oladi.

**1. Jismoniy tarbiya nazariyasiga kirish.** Bu qismda nazariyaning apparati, uning predmeti va tadqiqot uslublarini tashkil etuvchi tushunchalar ifodalangan, asosiy ijtimoiy funkstiyalari va jismoniy madaniyat shakllariga tizimli xarakteristika berilgan, jamiyatda uning rivojlanish oqimlari kuzatilib umumlashtirilgan.

**2. Jismoniy tarbiyaning umumiy asoslari.** Bu bo'limning mazmuni jismoniy tarbiya to'g'risidagi fanda asosiy oqim bo'lib qoladi. Bu erda jismoniy tarbiyaning asosiy belgilari va qonun qoidalari ta'lim va tarbiyaviy maqsadlaridan jismoniy madaniyat foydalaniladigan jarayoni, bunda hal etiladigan asosiy vazifalar, ularni hal qilish uchun qo'llaniladigan vositalar va uslublar, mashg'ulotlarning tuzilish usullari va shu kabilar sifatida ko'rib chiqiladi.

**3. Jismoniy madaniyatdan foydalanishning tipik yo'nalishlari va shakllarining tasnifi.** Bu bo'limda jismoniy madaniyat jamiyatda, inson hayoti tarkibida, ayniqsa, hayotiy faoliyatining asosiy sohalarida foydalanuvchi turli yig'ilishlar va unga mos shakllarining xususiyatlari o'rganiladi. Aniqrog'i bu bo'limda jismoniy madaniyat umumiy ta'lim hamda kasb-amaliy tayyorlash tizimida mehnatni ilmiy tashkil etish tizimidagi va kundalik turmushdagi xususiyatlarini o'rganib boradi. Shuningdek, sport jismoniy madaniyatning asosiy komponentlaridan biri hamda sport faoliyatining maxsus shakli sifatida (sport mashg'uloti, musobaqalar) tahlil qilinadi.

**4. Jismoniy madaniyatdan inson hayotining turli davrlarda foydalanishning ilmiy amaliy asoslari.** Mazkur bo'limda jismoniy madaniyatni maqsadga muvofiq ravishda qo'llash masalasi "yosh jihatidan" ko'riladi. Shu bilan birga insonning faoliyat davomida shart-sharoitlarining o'zgarishi bilan bog'liq bo'lgan xususiyatlari xarakterlanadi.

Shunday qilib, Jismoniy tarbiya nazariyasi kursi jismoniy madaniyat va sport bo'yicha mutaxassislarni kasb ta'limotining bazasiga kiruvchi kengaytirilgan bilimlar majmuasini o'z ichiga oladi. U bo'lg'usi jismoniy madaniyat sohasidagi mutaxassisga kasb faoliyati mazmunini to'liq tushunishga imkoniyat yaratadi, dunyo qarashini kengaytiradi, jismoniy madaniyat sohasidagi boshqa ishchilarini umumiy ishlari bilan bog'laydi va shu bilan birga

mutaxassis egallashi zarur bo'lgan keng kasbga yo'naltirilgan dunyo qarashni shakllantirishga yordam beradi.

U yoki bu kasb egalari o'zaro muloqot davomida o'z kasbi va hunariga oid ma'lum tushunchalar va iboralardan foydalanadilar. Fanning ma'lum sohasini o'rganish va uni o'zlashtirish ana shu etakchi tushunchalarning mazmuniga bog'liq. Ularning mazmuni vahajmini aniqlamay turib, jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyotining ko'pdan-ko'p hodisalari va masalalarini to'g'ri tushunib olish qiyinlashadi, jismoniy tarbiya nazariyasi fanini muvaffaqiyatli egallash murakkablashadi.

Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyatida qo'llaniladigan etakchi tushunchalarga quyidagilar kiradi: jismoniy rivojlanish, jismonan tayyorgarlik, jismoniy tarbiya, jismoniy madaniyat, sporti, jismoniy kamolot, jismoniy madaniyat xarakati. Nima uchun yuqorida sanab o'tilgan tushunchalar asosiy tushunchalar deyiladiyu, boshqalari, masalan, jismoniy mashq, jismoniy sifatlar, jismoniy bilimlar tushunchalari asosiy tushuncha deb hisoblanmaydi? Tegishli faoliyatni to'g'ri aks ettiradigan barcha tushunchalar o'z ahamiyati jihatidan birdek muhimdir, bular to'g'risida darslikning tegishli boblarida to'xtalamiz. Biz esa inson jismi tarbiyasining asosiy, eng muhim sifatlari umumlashtirilib ko'rsatilgan tushunchalariga to'xtaldik xolos.

**Jismoniy rivojlanish** - inson organizmining asta-sekinlik bilan tabiiy sharoitda shakllanishi – tashqi ko'rinishini va xarakat faoliyatining o'zgarishi jarayonidir.

Rivojlanish davri uch fazaga ajratiladi: uning yuqori darajasi, nisbatan stabillashgan (barqarorlik) va inson jismi imkoniyatlarining asta-sekinlik bilan pasayishi. U tabiatning oboektiv qonunlariga – organizm, uning yashash sharoitlari birligi qonuniga, xizmati, tuzilishining o'zgarishlarni bir-birini taqozo etish qonuniga, organizmda asta-sekinlik bilan miqdor va sifat o'zgarishlari qonuniga va boshqa qonunlarga bo'ysunadi. Boshqacha aytganda jismoniy rivojlanish oboektiv va biologik qonuniyatlar majmuasidan iborat. Bulardan eng muhimi, muhit va organizm rivojlanishining bir butunligi qonunidir.

Yuqoridagilarni o'quvchilarga qo'llaganimizda, o'qish sharoiti, mehnat va mustaqil ishlash, dam olishni hisobga olishga to'g'ri keladi.

Bularning barchasi bolalarning jismoniy rivojlanishiga ta'sir ko'rsatadi.

Nasldan-naslga o'tadigan tabiiy hayotiy kuchlar, inson jismining qobiliyatilari ham jismoniy rivojlanishning muhim zamini ekanligi, shuningdek yuqori natijalarga erishish har qaysi shug'ullanuvchi (indivud) uchun nasib bo'lavermasligini, ammo har qanday shaxs o'z organizmining jismonan rivojlanishiga sidqidildan tizimli maqsadga muvofiq ravishda muntazam jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish orqali ijobiy ta'sir eta olishligini eotirof etish lozim.

Jismoniy rivojlanishning shiddatli (keskin) davri, maktabgacha yoshdagi va kichik maktab yoshidagi davrga to'g'ri keladi va butun maktab yoshi davri davomida davom etadi.

Amaliyotda jismoniy rivojlanganlik ko'rsatkichlari degan iboraga duch kelamiz. Bu inson badanining a'zolarini bichimini o'lchami bo'lib, shug'ullanuvchilarni yoki indivudning jismoniy rivojlanishi haqidagi antropometrik ma'lumotlar tarzida ro'yxatga olinadi.

Jismoniy rivojlanishning yo'nalishi, xarakteri, darajasi, shuningdek, inson o'zida kamol toptiradigan fazilatlari va qobiliyatlari turmush sharoiti va tarbiyaga ko'p jihatdan bog'liqdir. Jismoniy rivojlanish qonunlarini egallash, ulardan o'z jismi tarbiyasi maqsadlarida foydalanish – jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyotining muhim vazifasidir.

Jamiyatdagi ijtimoiy sharoit jismoniy rivojlanishini hal qiluvchi omilidir. Omillar orasida mehnat bilan tarbiya jarayonining roli, ayniqsa jismoniy tarbiyaning roli muhimdir.

Jismoniy rivojlanishga erishish uchun «**jismoniy tarbiya**» deb atalmish maxsus yo'naltirilgan va tashkil qilingan faoliyatdan foydalana boshlandi.

**Jismoniy tarbiya** – pedagogik jarayon bo'lib, inson organizmini morfologik va funkstional jihatdan takomillashtirishga, uning hayoti uchun muhim bo'lgan asosiy harakat malakasini, mahoratini, ular bilan bog'liq bo'lgan bilimlarni shakllantirish va yaxshilashga qaratilgan. Mana shu ta'rifda jismoniy tarbiyaning insonni tarbiyalashning mustaqil turi sifatidagi o'ziga xosligi ta'kidlab o'tilgan.

Jismoniy tarbiyaga oid bo'lgan o'ziga xoslikning tarkibida ikkita alohida maonoga ega bo'lgan “jismoniy bilim (o'rgatish, tushuntirish,

ko'rsatish, takrorlash, mustahkamlash)" va "jismoniy sifatlarni rivojlantirish (kuch, tezkorlik, chidamlilik, egiluvchanlik, chaqqonlik)" deb atalgan tushuncha yotadi.

«**Jismoniy bilim**» termini yangi davrdagi jismoniy tarbiyaning eng avvalgi tizimlarida uchraydi. Masalan, Fit "o'z vujudini tarbiya" qilish maqsadida jismoniy mashqlar zarurligi haqida gapirgan edi.

Jismoniy bilim jismoniy mashqlarni bajarishga oid maxsus nazariy tushunchalar va ularni lozim bo'lganda turmushda qo'llash mahorati va ko'nikmalarini o'z ichiga oladi.

Pestalostii bolalarning «vujudini tarbiyalash»ni astoydil yoqlab chiqqan

P.F. Lesgaft jismoniy bilim berishni, jismoniy tarbiyaning kengaytirilgan maonosi deb tushuntirgan. Lekin Lesgaftning jismoniy tarbiya haqidagi ta'limotning asosiy g'oyasi tom maonodagi jismoniy ta'lim g'oyasi edi.

P.F. Lesgaft jismoniy tarbiya jarayonida bolalar «ayrim harakatlarni ajratib olishlari va ularni o'zaro taqqoslashni, ularni ongli ravishda boshqarishni, to'siqlarga moslashtirishni, bu to'siqlarni iloji boricha chaqqonlik va qat'iyat bilan o'tishni (engishni), boshqacha qilib aytganda, iloji boricha kamroq vaqt mobaynida oz mehnat sarflangan holda, ongli ravishda eng ko'p jismoniy ish qilishni, yohud ko'rkam va g'ayrat bilan harakat qilishni o'rganishlari kerak, deb hisoblardi. Bu erda gap, bir tomondan, to'g'ri harakat ko'nikmalarini hosil qilish haqida, ikkinchi tomondan, harakatlarni bajarishga ongli munosabatda, ko'nikmalardan hayotiy vaziyatning tasavvur hamda mahoratni qaror toptirish haqida bormoqda.

**Jismoniy sifatlarni tarbiyalash** jismoniy tarbiya jarayonida amalga oshiriladi. Bu tushuncha kuch, tezkorlik chidamlilik, egiluvchanlik va chaqqonlik sifatlarini rivojlantirishni o'z ichiga oladi.

Bir butun jarayonning shu tomonlari bir-biri bilan mustahkam bog'langan. Masalan, agarda o'quvchilar yugurish mashqlarini ko'p marotaba bajarib uning bajarilish texnikasini o'zlashtirish maqsadida takrorlayversalar, shu vaqtning o'zida ham kuch, ham chidamlilik va ayrim hollarda tezkorlik ham tarbiyalanadi. Boshqa tomondan, o'sha yugurish mashqlarini katta tezlik bilan takrorlansa (tezkorlikni tarbiyalash uchun), u holda mashq texnikasi mustahkamlanadi va takomillashadi, shu vaqtning o'zida esa ta'lim, bilim berish vazifalari ham hal qilinadi.

Jismoniy mashqlarni bajarish jarayonida, hattoki shug'ullanuvchilarning ruhiy holatiga, ularning emostiyasiga (his tuyg'usiga), irodasiga, axloqining namoyon bo'lishiga ham ta'sir ko'rsatadi. Ana shular hisobiga tarbiyaviy vazifalarning hal qilinishi uchun kerak bo'lgan sharoit yuzaga keldi.

Jismoniy tarbiya jarayonida tarbiyaviy, ta'limiy vazifalarning mavjudligi uni bir butun pedagogik jarayon deb qarashga olib keladi. Qo'yilgan vazifaga qarab, har biri alohida ko'rinishda namoyon bo'ladi.

Jismoniy tarbiyada jismoniy rivojlanish qonunlari, jismoniy tarbiyaning ijtimoiy qonunlari ham aks etadi. Jismoniy tarbiyaning ijtimoiy qonunlaridan foydalanishi, xarakteri va usuli aslida jamiyatning iqtisodiy va siyosiy tuzumidan kelib chiqadi.

Jismoniy tarbiyaning ijtimoiy hodisa sifatida o'ziga xos xususiyati shundan iboratki, bu asosan jamiyatda inson jismoniy qobiliyatlarini rivojlantiruvchi vosita sifatida xizmat qila olishligi va ayni paytda uning ma'naviy kamolotiga ham kuchli ta'sir ko'rsata olishligidadir.

**Jismoniy tayyorgarlik** – erishilgan va birlashgan ishchanlikni, amaliy harakatdagi ko'nikma va malakalarni maqsadli faoliyatning samaradorligiga ta'sir ko'rsatish bo'yicha tashkil topgan jismoniy tayyorgarlik natijasidir.

Jismoniy tarbiyada uchta asosiy yo'nalish mavjud bo'lib, inson jismoniy tarbiyasi ana shu yo'nalish asosida amalga oshiriladi. Ular umumiy jismoniy tayyorgarlik, kasb-hunar jismoniy tayyorgarligi, sport tayyor-garligidir.

**Umumiy jismoniy tayyorgarlik** sog'liqni mustahkamlashga, keng doirada harakat malakalari va ko'nikmalariga ega bo'lishiga, o'zidan keyingi maxsus tayyorgarlikka zamin bo'lishi uchun xizmat qiladigan asosiyharakat sifatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik maqsadida jismoniy tarbiyaning barcha turdagi vositalaridan, xilma-xil jismoniy mashqlardan, tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari va gigienik omillardan foydalaniladi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik jismoniy tarbiyaning barcha bosqichlarida ko'proq maktab jismoniy tarbiya tizimida, ommaviy sog'lomlashtirish ishlarida va jismoniy mashqlar bilan individual shug'ullanish shakllari orqali amalga oshiriladi.

**Kasb-hunar jismoniy tayyorgarligi** – bu jismoniy tarbiyaning mutaxassislashtirilgan, aniq mehnat turi va mudofaa faoliyatiga tayyorlashga yo'naltirilgan jarayondir. Bunda asosan, jismoniy mashqlarning hunar yoki kasbga yaqin bo'lgan turlaridan foydalaniladi. Kasbga yo'naltirilgan jismoniy tayyorgarlik vositalarining qo'llanishi mehnat harakat malakalarining shakllanishini egallash jarayonini tezlashtiradi, mehnat unumdorligini oshiradi, organizmning, tashqi muhit ta'sirining zararli omillariga qarshilik ko'rsatishni yaxshilaydi.

Umumiy va kasb jismoniy tayyorgarligi deb ajratish ma'lum darajada shartli bo'lib, ikkala yo'nalishi ham bir-birini to'ldiradi.

**Sport tayyorgarligi** jismoniy tarbiyada maxsus yo'nalishni ifoda etadi. Buning vazifasi insonni tanlab olingan biror sport turida yuqori natijalarga erishishni ta'minlashdir.

Jismoniy tarbiyada sport tayyorgarligi, organizmning funkstional imkoniyatlarini takomillashtirish bilan bog'liq bo'lgan, yuqori sport natijasi kishilarning jismoniy tayyorgarligini baholash kriteriyasiga aylanadi. Jismoniy tarbiyaga mo'ljal sifatida juda keng qo'lamda qo'llaniladi.

**Jismoniy madaniyat** – jamiyat a'zolari jismoniy kamolotga erishishini maqsadga muvofiq ravishda amalga oshirish uchun maxsus vositalar, uslublar va sharoitlarni yaratish hamda ulardan rastional foydalanish bo'yicha erishilgan yutuqlarning majmuasidir.

Jismoniy madaniyat umumiy madaniyatning bir qismi bo'lib, muayyan tarixiy sharoitlar mahsulidir.

Jismoniy tarbiya nazariyasining asosiy tushunchalari ichida **jismoniy madaniyat** keng, jamlovchi tushuncha bo'lib, jismoniy tarbiya tushunchasining tarkibiy qismi sifatida uch xil yo'nalishga ega bo'lgan jarayonni o'z ichiga oladi (B.A. Ashmarin 1979):

- Maktab fizkulturasi;
- Moddiy boyliklar;
- Ma'naviy boyliklar.

**Jismoniy madaniyat harakati** – ijtimoiy yo'nalish bo'lib, buning oqimida kishilarni birgalikda, jismoniy madaniyat boyliklarini ishlatish va ko'paytirishga qaratilgan faoliyatdir.

**Jismoniy kamolot** – bu har tomonlama jismoniy tayyorgarlik va garmonik jismoniy rivojlangan, mehnat va boshqa sohalardagi talablarga javob bera oladgan individual talantining yuqori darajada



rivojlanganligini ko'rsatadi, shaxsni har tomonlama rivojlanish va uzoq yillar sog'ligini mustahkamlash qonuni bilan murosada bo'ladi.

## 1.2. Jismoniy tarbiya vositalari

Ko'p yillik jismoniy tarbiya jarayonida **jismoniy mashqlar, tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari va gigienik omillardan** jismoniy tarbiyaning vositasi sifatida foydalaniladi.

**Jismoniy mashqlar** jismoniy tarbiyaning asosiy vositasi bo'lib, u tarixan gimnastika, o'yinlar, sport va turizm tarzida guruhlarga ajratilib, tarbiya jarayonining vositasi sifatida foydalanib kelindi.

**Jismoniy mashq** deb, jismoniy tarbiya qonuniyatlari talablariga javob beruvchi, ongli ravishda bajariladigan ixtiyoriy harakat faoliyatlarining turli turkumi tushuniladi. Bunday harakat faoliyatlari gimnastika, o'yinlar, sport, turizm mashqlari sifatida tarixan tizimlashtirildi, usuliyati to'plandi va to'ldirildi.

Jismoniy mashqni vujudga kelishi tarixan qator darsliklarda (A.D. Novikov, B.A. Ashmarin va boshqalar, 1966, 1979) Ibtidoiy jamoa tuzumi davriga to'g'ri keladi deb ko'rsatiladi. Jismoniy mashqning vujudga kelishida oboektiv sabab qilib ibtidoiy odamning qorin to'ydirish maqsadida ov qilishi, suboektiv sabab sifatida ongning shakillanishi deb qaraldi.

Ibtidoiy qurollarni ishlatishni bilmagan ibtidoiy odam o'z o'ljasini (ovini)holdan toldirguncha quvlagan. Bu bilan ovchi organizmi katta jismoniy tayyorgarlikka muhtojlik sezgan. Jismoniy tayyorgarligi etarli bo'lmagan-larining o'zlari oviga em bo'lgan. Shunga ko'ra vaqt o'tishi bilan ibtidoiy odamlar ovga gala-gala bo'lib chiqadigan bo'ldilar.

Ibtidoiy qurollar: tosh, qirrali tosh boylangan nayza, xas-cho'p bilan nomigagina berkitilib quyilgan chohlardan va boshqalardan ovchilar foydalana boshlashgan, ijtimoiy ong shakllana boshlangan. Ovda ishtirok etolmay qolgan qabilani qariyalari yoshlarga toshni nishinga otish, uni zarbini kuchaytirishni mashq qildiradi boshlagan va bu bilan tarbiyaga asos solingan tarbiya jarayonining elementlari shakllana boshlagan. Keyinchalik uloqtirish, quvib etish yoki qochish uchun yugurish, sakrashlar mashq qilina boshlangan. Bu esa jismoniy mashqlarni hamda jismoniy tarbiyaning elementlarini vujudga kelishi va shakillanish davri deb qaralgan. Shu kunga kelib bu mashqlar

hozirgi zamonning engil atletika, gimnastika, sport o'yinlari, yakka kurashlari, turizm va sportning boshqa turlari tarzida jismoniy tarbiya jarayoni uchun asosiy vosita sifatida foydalanilmoqda. Jismoniy mashqlar xillarining ko'payishiga insonning mehnat faoliyati ham ta'sir ko'rsatdi. Ma'lumki, mehnat jismoniy kuch, chidamlilik, tezkorlik, chaqqonlik-dek insonning jismi (harakat) sifatlarining ma'lum darajadagi tayyorgarligi, uning rivojlanganligini talab qiladi.

Tarbiya amaliyotida, asosan, inson mehnat faoliyatida qo'llaydigan harakatlarini ko'proq mashq qiladi. Jismoniy mashqning rivojlanishida diniy marosimlar, bayramlardagi o'yinlar, raqslar, harbiy faoliyatdagi, sanoatdagi ongli ravishda bajariladigan ixtiyoriy harakatlar vosita bo'lib xizmat qiladi.

Jismoniy mashqlar tabiatini tabiiy qonunlar I.M. Sechenov va I.P. Pavlovning ilmiy dunyo qarashlarida ochib berilgan. Ixtiyoriy harakat Sechenovning fikricha, ong va aql bilan boshqariladi hamda biror maqsadga yo'naltirilgan bo'ladi. Pavlov esa harakatlarni fiziologik mexanizmini ochib, harakatlar bosh miya pustloq qismining to'plash xususiyati bilan bog'liqligini birinchi, ikkinchi signal sistemasi, shartli hamda shartsiz reflekslarning aktiv ishtirokida vujudga kelishligini ilmiy isbotladi.

### **1.3. Jismoniy mashqlarning mazmuni va shakli**

Barcha xodisa va jarayonlarga o'xshash jismoniy mashqlar o'zining mazmuni va shakliga ega. Jismoniy mashqni bajarishda sodir bo'ladigan mexanik, biologik, psixologik jarayonlarning to'plami jismoniy mashqlarning mazmunini vujudga keltiradi, ularning ta'siridan harakat faoliyati uchun qobiliyat rivojlanadi. Shuningdek mashq mazmuniga uning bo'laklarini to'plami, masalan, uzunlikka sakrashda tanaga tezlik berish, deysinish havoda uchish, erga tushish zvenolari hamda mashqni bajarishda hal qilinadigan vazifalar, shuningdek mashqni bajarishdan organizmda sodir bo'ladigan funkstional o'zgarishlar haqidagi nazariy bilim va amaliy harakat malakalari kiradi. Bu elementlarning barchasi jismoniy mashqning umumiy mazmu-nini vujudga keltiradi. Jismoniy mashqning shakli ularning ichki va tashqi strukturasining muvofiqligida ko'rinadi. Mashqning ichki strukturasiga shu faoliyatni bajarishda ishtirok etadigan skelet muskullari, ularning qisqarishi, cho'zilishi, buralishi

vah.k., biomexanik, bioximik bog'lanishlari – energiya sarflanishi, yurak-tomir, nafas olish, nerv boshqaruvi va boshqa organlardagi jarayonlar, ularning o'zaro bog'liqligining, o'z ichiga oladi. Biologik, mexanik, psixologik va boshqa jarayonlarning mashq bajarishda birini biri bilan aloqasi, o'zaro kelishilganligi yugurish mashqlarida boshqacha bo'lsa, shtanga ko'tarishda boshqacha, ya'ni ichki struktura turlicha bo'ladi.

Mashqning tashqi shakli, tashqi strukturasi esa o'sha mashqning tashqi ko'rinishi, harakatni bajarish paytiga ketgan vaqt yoki kuch sarflash meoyori va harakat intensivligini ko'rinishi bilan xarakterlanadi.

Jismoniy mashqlar shakli va mazmuni o'zaro bog'liq bo'lib, bir-birini taqazo etadi. Mazmunning o'zgarishi shaklni o'zgarishiga olib keladi. Mazmun shaklga nisbatan asosiy rolni o'ynaydi. Masalan, har xil masofada tezlik sifatining namoyon bo'lishi yugurish texnikasining ham turlicha bo'lishiga sababchi bo'ladi (qadamning kattaligi, chastotasi, tananing holati vah.k.). Shakl mazmunga ta'sir ko'rsatadi. Aniq ma'lum bir harakat uchun namoyon bo'layotgan jismoniy sifatlar shu jismoniy mashqni bajarishdagi malakaga ta'sir qiladi. Shuning uchun suzuvchi kuchi bilan gimnastikachi kuchi, shtangachi kuchi biri-biridan farqlanadi. Jismoniy mashqni shakli va mazmunining rastional muvofiqligiga erishish jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyotining asosiy muammolaridandir. Bu muammo qisman harakat malakasi va ko'nikmasiga, shuningdek jismoniy sifatlariga ham ta'luqlidir.

#### **1.4. Jismoniy mashqlar texnikasi**

Texnika to'g'risidagi tushunchani pedagogik yoki biomexanik nuqtai nazardan o'rgansa bo'ladi.

Pedagogik nuqtai nazardan harakat vazifasini oson samarali hal qilish uchun tanlangan harakat faoliyatini- jismoniy mashq texnikasi deb atash qabul qilingan.

Samaradorlik o'quvchilar organizmiga eng oqilona ta'sir o'tkazish bilan ifodalanadi. Ammo ulardan eng maqbuli texnikaviy bajarilish deb ataladi. Masalan, har xil usullar bilan suzish mumkin (krol, chalqancha va boshqalar), biroq ba'zilar klassik usullarning birortasidan ham foydalanmasdan suzadilar.

Bajarilish usullarining samaradorligi o'quvchining individual fazilatiga, jismoniy tayyorgarlik darajasiga hamda qo'yilgan vazifalarga (masalan, agar uncha katta bo'lmagan balandlikka arqonda tez chiqish kerak bo'lganda "bir qo'lda" usulini qo'llaydilar, qattiq arqonda bitta usulni – kanatni oyoqlar bilan ushlab usulini qo'llaydilar, yumshog'ida – boshqasini) bog'liq.

Jismoniy mashqlar texnikasi muntazam ravishda rivojlanadi: odatlangan texnika takomillashtiriladi, ba'zida esa usullar barham topadi, yangilari tuziladi. Bu jarayon qator sabablar bilan belgilanadi:

1. Sport tayyorligi darajasiga talablarning muntazam o'sayotganligi.

2. Harakatlar bajarilishining mukammallashtirilgan usullarini uzluksiz izlash, muvofiq tekshirishlar natijasi va rolining oshishi.

3. Yangi sport anjom-jihozlarining yuzaga kelishi.

Jismoniy mashq texnikasi etakchi sportchilarning (muayyan vaqt uchun) harakat bajarish usullarini amaliyotda tekshirish va ilmiy tahlil qilish, izlanish natijasidir. Bunday zamonaviy texnika harakatni bajaruvchilarning barchasi uchun teng darajada eng oqilona asosni aks ettiradi va shu sababli andozali texnika deb ataladi.

Andozali texnika bajarilishning ba'zi usullarida individual tuzilishi jihatidan chetga chiqishni istisno qilmaydi. Texnikani individuallashtirish ikki yo'nalish bo'yicha amalga oshiriladi: individuallashtirishning bir xil andozali yo'li bo'yicha, u standart texnika chegarasida ayrim shaxslar guruhlari jismoniy tayyorgarligi va qomatning andozali fazilati bilan muvofiqlikda o'zgarishlar kiritiladi; insonning shaxsiy fazilatlarini hisobga oluvchi maxsus individuallashtirish yo'li bo'yicha sport-texnikaviy ko'nikma aynan maxsus individuallashtirishning yuqori darajasini ham aks ettiradi (amaliyotda uni "o'z usuli" deb tavsiflaydilar).

Texnikani individuallashtirishga asosiy e'tiborni bolalarni harakatga o'rgatayotgan vaqtda qaratish kerak. Andozali texnika faqat harakatning tuzilish asosini aks ettiradi va kattalarning harakatlarini tahlil qilish yo'li bilan quriladi. Bolalar jismoniy tayyorgarligi va gavdasining tuzilish xususiyatlari bilan muvofiqlikda texnikani individuallashtirish muammosi vujudga keladi. Masalan, kichik maktab yoshidagi bolalar yugurish vaqtida boldir-tovon tuzilishining o'ziga xos xususiyatlari sababli tovonning oldingi qismiga bosishda qiynaladi.

Texnika- grekcha so'z bo'lib, "bajara olish san'ati" degan ma'noni bildiradi. Jismoniy mashq texnikasi doim o'zgarib turadi va takomillashadi. Takomillashgan harakat texnikasi yuqori natija ko'rsatish garovi bo'lib, unga sportchilarning tinimsiz ter to'kishi orqali erishiladi. Sportchining jismoniy tayyorgarligini ortishi yoki uning gavdasi tuzilishi, jismoniy rivojlanganlikni ko'rsatuvchi ko'rsatkichlarning turli-tumanligi, sport turi- jismoniy mashqlar bajarish texnikasini asosini, uning zvenolari yoki detallarini o'zgarishiga, almashishiga sabab bo'lishi mumkin.

Harakat faoliyatiga ta'sir etuvchi harakatlarning ahamiyatligi darajasi bir xil emas. Shuning uchun harakat texnikasi: texnika asosi (negizi), uning asosiy zvenosi va texnika detallari degan qismlarga bo'linadi.

**Texnikaning asosi** deganda, harakat orqali qo'yilgan vazifani bajarish uchun kerak bo'ladigan harakat faoliyati tizimining o'zak qismi tushuniladi. Qo'llangan usullar tananing qismlarini o'zaro kelishgan holda, harakat faoliyatining ketma-ketligi tizimini buzmay, jismoniy sifatlarining keraklicha namoyon qilinishini taqazo etadi. Usul samarali bo'lsa, amaliyotda unumli qo'llanilishi mumkin va uzoq vaqt o'zining hayotiy-amaliyligini saqlab qoladi. Texnika asosida etakchi harakat deb ataladigan negiz ajraladi, ya'ni harakat unga, birinchi navbatda, harakatning natija ko'rsatishi bilan bog'liq. Masalan, tayanib sakrash vaqtida qo'llar bilan siltanish.

**Texnikaning asosiy zvenosi** – bu ma'lum bir harakatdagi asosiy mexanizmning eng muhim va hal qiluvchi qismidan iborat. Masalan, yugurib kelib balandlikka sakrovchilar uchun texnikaning asosiy zvenosi sakrash, oyoqni yuqoriga siltab, tez birlashtirishdan, uloqtirish uchun - yakunlovchi zo'r berishdan, gimnastikada egilib ko'tarilish (istalgan usul uchun) - tos-son bo'g'inlarini o'z vaqtida va tez kerish (keyinchalik to'xtatish)dan iborat bo'ladi. Sport harakatlarida asosiy zvenoni bajarish nisbatan qisqa vaqt oralig'ida bo'ladi hamda muskullarning ko'p kuch sarflashini talab etadi.

**Texnikaning detali**- bu harakat tarkibiga kirgan, lekin uning asosiga, zvenolariga ziyon etkazmaydigan qo'shimcha harakatlar yoki shu harakat mexanizmi tarkibidagi eng mayda bo'laklardir. Uni harakat tarkibida bajarsa ham bajarmasa ham bo'ladi. Masalan, uzunlikka sakrashda kimdir tanaga tezlik berishni keskin tezlanish bilan, kimdir tezlanishni asta-sekinlik bilan boshlaydi. Individual

xususiyatlardan to'g'ri foydalanish individual texnikani ko'rsatadi. Individual texnika mazkur sportchi uchun eng takomillashgan texnika hisoblanadi. Sport texnikasining xususiyatlari 7-chizmada ko'rsatilgan.

### **1.5. Harakatlar xarakteristikasi**

Insonning harakatlari murakkab bir butunlikni tashkil etadi. Harakat aktining bir butunligi bu akt tashkil topadigan harakatlarning o'zaro bog'liqligida va o'zaro ta'sir etishida namoyon bo'ladi; harakat detallaridan birining o'zgarishi natijasida fazoda, boshqa bir qator detallarning vaqt jihatidan o'zgarishi ro'y beradi. Jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyotida harakatlarning tuzilishi haqida gapiriladi. Harakatning tuzilishi – uning yagona bir butunlik sifatidagi barcha tarkibiy qismlarining o'zaro qonuniy bog'lanishidir.

Insonning barcha harakatlari fazoda va ma'lum bir vaqtda sodir bo'ladi, shuning uchun harakatlarning fazoviy, vaqt va fazoviy-vaqt xarakteristikalarini o'z ichiga olgan kinematik tuzilishi haqida gapirish mumkin. Harakatning kinematik tuzilishi dinamik tuzilish bilan, ya'ni mazkur harakatga sabab bo'lgan tashqi va ichki kuchlarning o'zaro aloqasi bilan belgilanadi.

Bir butun murakkab harakatda harakat tuzilishining yana bir muhim tomoni – ritmik tomoni, harakatning vaqt va kuch munosabatlarini majmual holida aks ettiruvchi tomonlari ajratib ko'rsatiladi.

Harakatning kinematik va dinamik tuzilishi o'zaro bog'langan, ulardan birining o'zgarishi qonuniy ravishda ikkinchisining o'zgarishiga olib keladi.

Pedagogik nuqtai nazardan har bir aniq jismoniy mashqni bajarishda bu xarakteristikalardan har birining ahamiyati har xil bo'ladi. O'qitishning turli bosqichlarida ulardan ba'zi birlari asosiy rol o'ynasa, boshqalari vaqtincha ikkinchi darajali ahamiyatga ega bo'ladi. Biroq, barcha xarakteristikalarning harakatlarda birgalikda, bab-baravar namoyon bo'lishi jismoniy mashqning texnik jihatdan juda to'g'ri bajarilishini ta'minlaydi.

Gavdaning holati va gavda qismlarining harakat traektoriyasi (yo'li) jismoniy mashqlar texnikasining fazoviy xarakteristikasiga taalluqlidir.

Ko'pgina jismoniy mashqlarni bajarish vaqtida gavda va uning qismlari bir-biriga nisbatan holatini o'zgartiribgina qolmaydi, balki muskullarning statik taranglashishi hisobiga erkin suratda harakatsiz holatni saqlab qoladi.

Ko'pchilik jismoniy mashqlarning foydaliligi ko'p hollarda faqat dastlabki holatga bog'liq bo'lmaydi, balki harakat jarayonidagi butun gavda holati yoki uning ayrim qismlari holatining muayyan, ancha foydaliroq vaziyatda bo'lishiga ham bog'liq. Masalan, suzuvchining gorizontol holati, konkichi va velosipedchining bukchayib olishi tashqi muhit qarshiligini kamaytiradi va bu bilan gavdaning tezroq oldinga harakat qilishiga imkon beradi. Chang'ida tramplindan sakrashda gavdaning ko'proq yotiq bo'lishi gavdaning pastga tushishidagi havoning qarshiligini oshiradi, ayni vaqtda gavdaning oldinga siljishida havoning qarshiligini kamaytiradi va bu bilan sakrash masofasini uzaytiradi.

Harakat jarayonida gavda holatini o'zgartirish bilan dinamik tayanch reakstiyalar yo'nalishini o'zgartirish va shu tufayli gavdaga mazkur yo'nalish shartlari uchun qulay bo'lgan tezlanish berish mumkin. Bularga qisqa va uzoq masofalarga yugurishda, turgan joydan va yugurib kelib uzunlikka sakrashdagi depsinish fazalarida gavda holatlarining turli xilda bo'lishi misol bo'la oladi.

Jismoniy mashqlarning ba'zi turlarida umumiy holat va gavdaning ayrim qismlari holatiga maxsus talablar quyiladi. Bu talablar jismoniy mashqlarning faqat biomexanik jihatdan maqsadga muvofiqligi bilan emas, balki harakatlarning chiroyli bajarilishi nuqtai nazaridan ham kelib chiqadi. Masalan, konkida figurali uchishda, suvga sakrash va gimnastikada mashqlarning faqat koordinastion murakkabligi emas, balki gavda holatining aniqligi, harakatlarning dadil va erkinligi, nafisligi va boshqa shu kabi tashqi ko'rinishlar ham hisobga olinib baholanadi.

Har qanday harakatda gavdaning harakatlanayotgan qismi traektoriyasini ajrata bilish kerak. Traektoriyaning o'zida uch narsani: traektoriyaning shakli, yo'nalishi va harakat amplitudasini ko'rsatib o'tish mumkin.

Traektoriyasining shakliga ko'ra harakatlarni to'g'ri chiziqli va egri chiziqli turlarga bo'lish mumkin. Kuzatishlar odam hech vaqt to'g'ri chiziqli harakatlar qilmasligini ko'rsatadi. Gavdaning biror qismini qisqa masofaga katta tezlik bilan harakat qildirish kerak bo'lgan hollarda (masalan, boksdan zarb berish) to'g'ri

chiziqli harakatlarning ahamiyati ko'proq bo'ladi. Faol harakatlar traektoriyasi shaklining xilma-xilligi asosan gavdaning ma'lum bir qismini mustahkamlovchi asab markazlarining rivojlanganligi bilan belgilanadi. Traektoriya shaklining murakkabligi ham gavdaning harakatlanadigan qismiga bog'liq; bu qism qanchalik katta bo'lsa, uning shakli shunchalik sodda bo'ladi. Masalan, tos-son bo'g'imlari atrofida muskullar ham ko'p, ularning joylashishi ham xilma-xil, lekin oyoqning harakati qo'l harakatidek ko'p va chaqqon emas.

Jismoniy mashqlarning shug'ullanuvchilar organizmiga ko'rsatadigan ta'siri samaradorligi hamda mashqlar texnikasini muvaffaqiyatli bajarish harakatlanayotgan gavdaga, uning qismlariga yoki harakatlanadigan buyumga qanchalik to'g'ri yo'nalish berilganiga bog'liq. Jismoniy tarbiya amaliyotida harakatlarning yo'nalishi yo jismning yuzasi, yoki tashqi mo'ljallar bilan aniqlanadi. Masalan, qo'llarimizni oldinga yoki yon tomonlarga ko'tarar ekanmiz, biz qo'l harakatining o'z gavdamizga nisbatan yo'nalishini aniqlaymiz. Yuqoriga-pastga, oldinga-orqaga, o'ngga-chapga bo'lgan yo'nalishlarni odam gavdasining asosiy yo'nalishi deb atash qabul qilingan.

Harakat amplitudasi – bu harakatning kengligidir. Amplitudaning katta-kichikligi burchak darajalari bilan aniqlanadi. Gavdaning bir necha zvenolari harakatining umumiy amplitudasini ba'zan chiziqli o'lchov bilan (masalan, qadamning uzunligi – 80 sm) yoki shartli belgilar (masalan, yarim cho'qqayish) bilan aniqlaydilar. Inson gavdasi ayrim zvenolarining harakatlari amplitudasi bo'g'imlarning tuzilishiga, bog'lovchi apparat hamda muskullarning egiluvchanligiga bog'liq.

## **1.6. Fazoviy-vaqt xarakteristikasi**

Jismning fazoda vaqt birligi ichidagi siljishi tezlikni ifodalaydi. Tezlik jism bosib o'tgan yo'l uzunligining shu yo'lni bosib o'tishga sarflangan vaqtga nisbati bilan aniqlanadi. Odatda, tezlikni aniqlashda uni metr/sekund bilan o'lchanadi. Agar yo'lning barcha nuqtalarida harakatning tezligi bir xil bo'lsa, bunday harakatni tekis harakat deb, agar u o'zgarsa, notekis harakat deb ataladi. Tezlikning vaqt birligida o'zgarishi tezlanish deb ataladi.

Psixologik va metodik nuqtai nazardan tezlik optimal va maksimal tezlikka ajratiladi.



Sport texnikasida harakat tezligi muhim rol o'ynaydi: tezlik qanchalik katta bo'lsa, sport natijalari shuncha yuqori bo'ladi.

Biroq eng yuqori natijaga erishish uchun ko'pincha maksimal tezlik emas, balki har bir sportchi uchun harakatning optimal tezligi muhim ahamiyatga ega. Tezlik erkin va majburiy bo'lishi mumkin. Masalan, chang'ichining tepalikka ko'tarilishdagi tezligi erkin tezlik bo'lsa, tepalikdan pastga tushishda esa majburiydir.

**Vaqt xarakteristikasi:** Harakatning qancha vaqt davom etishi va uning sur'ati harakatning vaqt xarakteristikasini ifoda etadi.

Holat va harakatlarning davom etishi organizm faoliyatini o'zgartirishda muhim rol o'ynaydi. Mashq bajarishning davomiyligini o'zgartirish bilan yuklamaning umumiy hajmini tartibga solish mumkin. Jismoniy mashqlar texnikasida harakatning ayrim fazalari (eshkakni orqaga olib borish va eshkak eshish, mo'ljallash va to'p tashlash) yoki gavdaning ayrim qismlari harakati katta ahamiyatga ega. Bajarilayotgan ishning qancha vaqt davom etishi haqida vaqt-vaqti bilan axborot berib turish ishchanlikni oshiradi.

**Harakat sur'ati.** Sur'at deganda harakat stiklining takrorlanish chastotasi yoki vaqt birligi ichidagi harakat miqdori tushuniladi. Masalan, biz yurish sur'ati haqida – minutiga 120-140 qadam, eshkak eshish sur'ati haqida – minutiga 30-40 marta eshkak eshish deb gapiramiz.

Harakat sur'ati gavdaning og'irligi yoki harakatlanayotgan qismining inerstiya momentlariga bog'liq. Masalan, qo'l panjalarini harakatlantirishda gavda harakatiga nisbatan (sekundiga 1-2 harakat) ancha yuqori sur'atni (sekundiga 8-10 harakat) saqlab turish mumkin. Ko'pincha sur'atning o'zgarishi bilan harakatning butun tuzilishi ham sifat jihatidan o'zgaradi. Masalan, agar sur'at ma'lum bir chegaradan ortib ketsa, yurish yugurishga aylanadi.

Pedagogik amaliyotda fiziologik yuklamani kuchaytirish yoki kamaytirish maqsadida harakatlarning turli sur'atlaridan foydalaniladi.

**Ritmiklik xarakteristikasi:** "Ritm" so'zi juda keng tarqalgan bo'lib, xilma-xil hodisalarga nisbatan qo'llaniladi. Vaqti-vaqti bilan takrorlanishning o'zi ritmni tashkil etadi. Ritmning asosiy sharti mazkur harakatda kuchli, biror-bir jihatlarni ta'kidlab ko'rsatiladigan lahzalarning mavjudligi hamda turli vaqt intervallarining o'zgarishi, almashinishidan iboratdir. Shunday qilib, ritm harakatlarning majmuali (dinamika-vaqt) xarakteristikasidir.

Harakat ritmi uchun harakatning kuchli, alohida kuch bilan bajariladigan qismlarining vaqt jihatidan xilma-xil munosabatda bo'lishi xosdir.

Jismoniy mashqlarda muskullarning kuchlanishi va bo'shashtirilishining to'g'ri va o'z vaqtida almashinib turishi sport texnikasini egallab olishning eng muhim ko'rsatkichlaridan biridir. Yuqori malakali sportchilarning oddiy sharoitlardagi harakat ritmi juda aniq bo'ladi.

Ma'lum bir kishining texnik jihatdan mukammal qilib bajargan har bir aniq harakatida maqsadga muvofiq ritmni ko'rish mumkin. Har bir sportchida uning individual xususiyatlariga qarab, harakatlarni bajarishning o'z ritmi bo'lishi lozim.

Jismoniy mashqlarni bajarishda harakat ritmi rastional texnikaning ob'ektiv qonuniyatlariga muvofiq ravishda inson tomonidan yaratiladi va tartibga solinadi.

**Dinamik xarakteristikalar:** Kishi gavdasining harakatiga ta'sir etadigan kuchlarni ichki va tashqi ta'sir kuchlariga bo'lish mumkin.

Quyidagilar ichki kuchlarga kiradi:

a) tayanch-harakat apparatining passiv kuchlari – muskullarning elastik kuchi, muskullarning cho'ziluvchanligi va b.;

b) harakat apparatining faol kuchlari – muskullarning tortish kuchi;

v) reaktiv kuchlar – tezlashgan harakat jarayonida gavda zvenolarining bir-biriga munosabati vaqtida aks etuvchi kuchlar.

Kishi gavdasiga tashqaridan ta'sir etuvchi kuchlar tashqi kuchlar deyiladi. Jismoniy mashqlarni bajarishda quyidagilar tashqi kuchlar hisoblanadi:

a) o'z gavdasining og'irlik kuchi;

b) tayanch reakstiyalarining kuchi;

v) tashqi muhitning (suv, havo) va fizik jismlarning (kurashdagi raqiblar, akrobatikadagi sheriklar) qarshilik kuchi, tashqi og'irliklar, odam joyidan siljitadigan jismlarning inerston kuchlari.

## 1.7. Jismoniy mashqlarni bajarish fazalari

Muayyan harakatni tashkil etuvchi jismoniy mashq muvofiq navbatda taqsimlangan: faoliyat qaysi harakat bilan boshlanadi, qaysi biri bilan yakunlanadi. O'rgatish va ilmiy maqsadlarda jismoniy mashqlarni uch fazaga ajratish maqsadga muvofiqdir.

Harakat tizimi	Yugurish-depsinish-uchish-yerga tushish			
Harakat fazalari	1	2	3	4
Harakat qismlari	Tayyorgarlik	Asosiy		Yakunlovchi

### **8-chizma. Harakat fazalari, uning qismlari.**

Jismoniy mashqlarning davom etishi va shiddatiga qarab organizmdagi o'zgarishlar jarayonini ko'rsatuvchi fazalar.

SIQD- ChT - sport ish qobiliyati dinamikasi, charchash va uni tiklash.

FFD - organizmning ayrim tizimlarini funkstional faollik dinamikasi.

BMS - bioenergetik moddalarning sarflash va tiklash dinamikasi.

SS - superkompensastiya samaradorligi.

Tayyorgarlik fazasining ahamiyati harakatni bosh fazada bajarish uchun eng qulay sharoit yaratishdan iborat. Masalan, yugurib borib sakrashda tayyorgarlik fazasi yugurib borishdir.

Joydan sakrashda – itarilish oldidan qo'llarni silkitib va oyoqlarni bukib depsinish asosiy faza harakatlaridan iborat, uning yordami bilan harakatning asosiy vazifasi echiladi. Masalan, depsinish, joydan sakrash, uchish.

Asosiy fazadagi harakatlar bevosita asosiy harakat vazifalarini hal qilishga qaratilgan. Biodinamik nuqtai nazardan bu fazadagi eng muhim narsa harakatlantiruvchi kuchlardan tegishli joyda, tegishli yo'nalishda va zarur lahzada to'g'ri foydalanishdan iboratdir. Masalan, krol usuli bilan suzishda qo'llarni vaqtidan ilgari faol harakatlantirish gavidani suvdan ko'tarishga va to'lqin paydo bo'lishiga sabab bo'ladi.

So'nggi fazada harakat tugallanadi, obrazli qilib aytganda, bu faza ishchi holatdan chiqishga imkon beradi. Sakrashlarda bu erga qo'nish, yugurishda marradan keyin bir oz yugurish bo'ladi

Asosiy faza texnikaning asosini tashkil etuvchi harakatlar yordami bilan, qolgan ikkita faza esa texnikaning detalini tashkil etuvchi harakatlar yordami bilan amalga oshiriladi.

## **1.8. Jismoniy mashqlarning pedagogik turkumlari**

Jismoniy mashqlarning turkumlarga bo'linishi – bu ularning eng muhim belgilariga muvofiq bir-biriga bog'langan guruhlariga taqsimlanishidir. O'qituvchi turkumlar yordamida jismoniy mashqlarning xususiyatini aniqlay oladi, binobarin, mashqlarni tanlashni engillashtiradi, bu pedagogik vazifa talablariga javob beradi. Modomiki, jismoniy tarbiya fani rivojlanib borar ekan, yangi ma'lumotlar bilan uzluksiz boyib turadi, turkumlash esa doim bir xilda bo'lib qolmaydi.

Har qaysi jismoniy mashq bitta emas, balki bir necha o'ziga xos belgilarga ega. Shuning uchun aynan bir xil mashq har xil turkumlarda ifodalangan bo'lishi mumkin. Masalan, tortilish anatomik belgilar bo'yicha (qo'llar va mushaklar uchun mashq) turkumlarda ham, asosan, harakat sifatlarining (ko'proq kuchning) rivojlanishini aks ettiruvchi turkumlarda ham namoyon bo'ladi. Binobarin, har qanday holat uchun yaroqli yagona turkum yaratilgan bo'lishi mumkin emas; turkumda pedagogik vazifalarni echish uchun eng ahamiyatli belgilarni hisobga olish kerak.

Jismoniy tarbiya tizimlari tarixan tarkib topgan belgilari bo'yicha jismoniy mashqlar turkumlariga (gimnastika, o'yin, turizm, sport) bo'linadi. Bu turkumlar bo'yicha jismoniy mashqlar besh guruhga taqsimlanadi.

1. Sun'iy yaratilgan faoliyatlarda harakatlar xilma-xilligini tavsiflovchi gimnastika mashqlari, ularning samaradorligi organizmga, uning tuzilishiga ta'sir o'tkazadi, shuningdek, barcha harakatlar koordinasion murakkabligi va uyg'unligi bilan belgilanadi.

Harakatlarning sog'lomlashtiruvchi turlaridan tarkib topgan o'yin mashqlari (yugurish, uloqtirish va h.k.) o'zgaruvchan o'yin vaziyatlari bilan muvofiqlikda turli xil variantlarda bajariladi va umuman organizmga ta'sir qilish samaradorligi bo'yicha va harakatning pirovard natijasi bo'yicha baholanadi.

Sayohatdagi jismoniy mashqlarga yurish, yugurish, sakrash, to'siqlarni engish, chang'ida yurish, velosipedda yurish, qayiqda suzish va boshqalar kiradi.

Sog'lomlashtiruvchi sharoitlarda yurish, yugurish, sakrash, to'siqlarni engib o'tish, chang'ida yurish, velosipedda yurish, qayiqni

eshkak bilan eshish qo'shib, sayohatchi uchun jismoniy mashqlarni tashkil etadi. Ularning samaradorligi organizmga majmualari ta'sir o'tkazish, joylardagi to'siqlar va masofani engish natijasi bilan baholanadi. Sportdagi mashqlar maksimal sport natijalariga erishish uchun ixtisoslashtirish predmetidir va yagona sport turkumlari bilan muvofiqlikda sun'iy standartlashtirilgan oxirgi guruhga, agar ularga qayd qilingan belgilar tegishli bo'lsa, birinchi uchala guruh kiritilishi mumkin bo'ladi (sport gimnastika mashqi, sport o'yin mashqi, sport sayohatchi mashqi).

Ushbu turkumlarning shartliligi bu guruh mashqlarini tavsiflovchi belgilar tafovutida ko'rinadi. Shuning uchun masalan, yugurish, garchi to'rttala guruhda turli variantlarda ifodalangan bo'lsa ham, shunga o'xshash turkumlar jismoniy mashqlarning faqat umumiy mo'ljalida berilgan.

2. Mushak faoliyatining belgilari bo'yicha beriladigan jismoniy mashqlar turkumi (harakat sifatlarining rivojlanishiga ta'sir qiluvchi belgilar bo'yicha).

Tezlik-kuch mashqlari shug'ullanuvchidan nisbatan qisqa vaqt ichida maksimal harakat qilishni talab etadi (masalan: qisqa masofaga yugurish, sakrashlar); chidamlilik namoyon qilishni talab qiluvchi jismoniy mashqlar (masalan, uzoq masofalarga yugurish, chang'ida yurish va b.).

O'zgaruvchan sharoitlarga muvofiq zo'r berish darajalarini muntazam almashtiruvchi, harakatlantiruvchi sifatlarini namoyon qilish majmuasini talab etuvchi jismoniy mashqlar (o'yinlar, yakkama-yakka kurashish). Bu turkumning shartliligi bir tomondan, jismoniy mashqni tanlab olishga imkon beradi. Uning yordami bilan harakat sifatlarining rivojlanishiga samarali erishish mumkin. Ikkinchi tomondan, u yoki bu xususiyatli mashqni muvaffaqiyatli bajarish uchun qaysi zaruriy sifatga ega bo'lishni bilish.

3. Ilmiylik vazifasini echish uchun ularning ahamiyati bo'yicha jismoniy mashqlar turkumlari. Ushbu turkumlarning shartliligi shundan iboratki, unda harakat ko'nikmasi, ko'nikmani shakllantirishga va harakat sifatlarining rivojlanishiga qaratilgan mashqlar sun'iy ravishda ajratiladi, ayni bir vaqtda har ikkala jarayon ajralmasdir. Biroq bunday turkumlashning amaliy ma'nosi yo'qolmaydi. U mashqni o'rgatishning har bir bosqichida etakchi

vazifalarni echish uchun tanlashga yordam beradi va ko'p darajada ularni echishga ko'maklashadi.

4. Asosan ayrim mushaklar guruhining rivojlanish belgilari bo'yicha jismoniy mashqlar turkumlari: elka kamarida qo'llar mushaklari uchun, bo'yin va gavda mushaklari uchun, bel va oyoqlar mushaklari uchun nazarda tutilgan. Bu turkum ichida mashq boldirtovon mushagi uchun, tizza mushagi uchun va hokazolarga bo'linadi; tikka turib, o'tirib, yotib, individual va juft bo'lib, predmetlar bilan va predmetlarsiz bajariladigan mashqlarda jismoniy sifatlarning rivojlanishi uchun beriladigan mashqlar.

5. Sport turlari bo'yicha jismoniy mashqlar turkumlari.

Sportning har bir turi o'ziga xos mashqlar turkumlariga ega. Pedagogik turkumlashdan tashqari biomexanikada (statik, dinamik, stikli, astikli, kombinastiyalashtirilgan va boshqa jismoniy mashqlar) mashqlarga, fiziologiyada esa turli kuch bilan (maksimal, submaksimal, katta va mo'tadil quvvatli) bajariladigan mashqlarga bo'lish qabul qilingan.

Bir necha turkumlarning mavjudligi o'qituvchiga ayni qo'yilgan masalalarga eng ko'p darajada muvofiq keladigan xilma-xil mashqlarni tanlash imkonini beradi.

### **O'z-o'zini nazorat qilish savollari**

1. Jismoniy madaniyatning faoliyat turi nima?
2. Jismoniy madaniyat- predmetlar birligining boyligi sifatida deganda nima tushiniladi?
3. Jismoniy madaniyat faoliyat natijasi nima?
4. Jismoniy tarbiya nazariyasi deb nimaga aytiladi?
5. Jismoniy madaniyatdan foydalanishning tipik yo'nalishlari va shakllarining tasnifi?
6. Jismoniy rivojlanish bu?
7. Jismoniy tarbiya bu?
8. «Jismoniy bilim» bu?
9. Ko'p yillik jismoniy tarbiya jarayonida nimalardan jismoniy tarbiyaning vositasi sifatida foydalaniladi.
10. Jismoniy mashqlarning pedagogik turkumlari bu?

## Foydalanilgan adabiyotlar

1. Абдуллаев А. Хонкелдиев Ш.Х. “Жисммоний тарбия назарияси ва услубияти”, Олий ўқув юртлари учун дарслик. ЎзДЖТИ нашрият манбаъа бўлими 2005 йил.
2. Саломов Р.С. “Спорт машғулотларининг назарий асослари” Тош. 2007 й. Ўқув қўлланма.
3. Матвеев Л.П. “Теория и методика физической культуру” ФиС. 1995г.
4. Саломов Р.С. “Спорт машғулотларининг назарий асослари” Тош. 2007й. Ўқув қўлланма.
5. Верхошанский Ю.В. Спортчининг махсус жисмоний тайёргарлигини асослари. М. : Жисмоний тарбия ва спорт, 1988.- 331 б., (Фан спортга)
6. Иванков Ч.Т. Теоретические основы методики физического воспитания. – М.: «Инсан», 2000. 353с.
7. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М., 1991. -544б.
8. Саломов Р.С. Спорт фаолиятининг назарий асослари. Т.: 2005.
9. Юнусова Ю.М. «Теория и методика физической культуры» учебное пособие для студентов высших учебных заведений Т. «Иқтисод молия». 2007 йил

## **2- MAVZU. JISMONIY TARBIYADA QO'LLANILADIGAN O'RGATISH VA TARBIYALASH METODLARI**

Metod nima? Qisqacha tushunchasi, mashqni bajarishni o'rgatish usuli yoki yo'li.

Umuman metod deb - o'rgatish va tarbiyalash prostessida o'rgatish vazifalarini xal qilishga yo'naltirilgan usullarni tushunamiz.

Masalan: har qanday fanlarni o'ziga xos o'rgatish metodlari mavjud.

Jismoniy tarbiya prostessida har xil metodlar qo'llaniladi:

O'rgatish metodlariga quyidagilar kiradi:

1. So'z metodi.
2. Ko'rsatmaliylikni ta'minlovchi metod.
3. Shug'ullanuvchilar faoliyatini tashkil qiluvchi metodlar.
4. Hatolarni oldini olish va uni tuzatish metodi.
5. Ahloqiy, aqliy va estetik tarbiya metodlari.
6. Qat'iy tartiblashtirilgan mashq metodlari.
7. O'yin metodi
8. Musobaqa metodi.

Yuqoridagi metodlarni 2-chi gruppaga bo'lamiz. 1-si asosiy va yordamchi metod.

### **2.1. So'z metodi**

So'z metodi quyidagilardan iborat:

a) tushuntirish - o'tiladigan dars mazmunini, mashq texnikasini shug'ullanuvchilarga to'g'ri tushuntirish.

b) Hikoya qilish - eng ko'p qo'llaniladigan metod.

v) Ko'rsatma berish va komanda - mashqni bajarishda o'quvchilarning diqqatini va aktivligini oshirish.

g) So'zli baholash - bolalarning har bir harakatini baholab berish.

d) Suhbat - o'qituvchi bilan o'quvchi o'rtasidagi munosabat - savol-javoblar.

e) Og'zaki hisobot olib borish va o'zaro tushuntirish.

yo) O'z-o'ziga buyruq - vazifani o'z-o'zicha fikrlash.



j) Mustaqil o'ylash - mashk ustida yoki topshirilgan vazifa to'g'risida mustaqil fikr yuritish.

So'z metodlariga xos bo'lgan asosiy xislat ikkinchi signal sistemasining ta'siridadir.

So'z orqali biz mashqning mohiyatini mazmunini tushuntiramiz va uni analiz qilamiz. So'z orqali shug'ullanuvchilar harakatini baholab beramiz.

## **2.2. Ko'rgazmaliylikni ta'minlovchi metodlar**

Ko'rgazmaliylikni ta'minlovchi metod asosan ikki gruppaga bo'linadi:

1. Bevosita ko'rsatish.

2. Vositali ko'rsatish.

Bevosita ko'rsatish deganda quyidagi talablarni inobatga olishimiz kerak.

a) mashqni butunligicha yoki elementlarga bo'lib ko'rsatish.

Masalan: gimnastika, kurash, xujum, zarba va boshqalar.

b) mashqni maxsus tashkil etilgan sharoitda bajarib ko'rsatish.

Masalan: gimnastikada aylanma harakatlarni bajarishda mexanik trenajorlar qo'llash.

v) mashqni orientirlarni qo'llash bilan bajarish. Masalan: gimnastikada mashqni tugallangan chegarasini topib olish.

### **Vositali ko'rgazishga**

a) plakat, rasm, sxemalarni va boshqa qurollarni namoyish qilish.

b) foto, kino, kino-kolstofkalarini namoish qilish.

v) jismoniy mashqlar texnikasini mulyajlarda va inson tanasining modellarida namoish qilish.

g) akustika (ovoz)ni namoish qilish.

d) yorug'lik signallari orqali namoish qilish "Neyroxronometr".

Shug'ullanuvchilar faoliyatini tashkil etuvchi metodlarga quyidagilar kiradi.

1. Frontal metod (hamma shug'ullanuvchilar bir paytda mashq bajaradilar).

2. Gruppalariga bo'lish metodi (sinfni 3-4 guruxga bo'lish).

3. Individual topshiriqlar berish metodi.

4. Aylanma mashk metodi (1. 2. 3. gruppalar birin ketin joyini almashtirib mashq bajaradi).

Hatolarni oldini olish va ularni tuzatish metodi.

Hatolarni oldini olish uchun quyidagilar kerak.

1. To'g'ri, aniq qilib ko'rsatib berish metodi.
2. Mashq to'g'risida so'zlab berish metodi.
3. Mashqlarni bolalarning yoshiga, jinsiga qarab tanlash metodi.
4. Bolalarga mashqning maqsadini to'g'ri tushuntirish metodi.
5. Bolalarga hato qo'ymaslik uchun qiziqish uyg'otish.
6. Harakat tezligi va uning texnikasi bilan moslab bajarish.

Hatolarni tuzatish uchun:

1. Hato bo'layotgan qismini alohida bajartirish.
2. Ko'proq maxsus tayyorgarlik va yondashtiruvchi mashqlar qo'llash.
3. Shu mashqni qayta bajartirish.
4. Ahloqiy aqliy va estetik tarbiya metodi.
5. O'yin metodi.
6. Musobaqa metodi.

Jismoniy tarbiya metodining tuzilish asoslari nimaga asoslanadi.

Jismoniy tarbiya o'rganish va tarbiyalash metodining asosida yuklama va dam olishning almashinishi yotadi. Har qanday mashkni bajarsaq bizning organizmimizga yuklama ta'sir etadi. shuning uchun amaliyatda yuklama bilan dam olishni to'g'ri almashtirib almashirish bilish yuqori natijalarga erishishda katta ahamiyatga egadir. Yuklama deb - jismoniy mashqning kishi organizmiga ta'sir etib, uning funktsional imkonitlarini oshiradigan faktorga aytiladi. Yuklama 2 xil bo'ladi. Tashqi va ichki yuklama. Tashqi yuklama - bajariladigan mashqning son va sifat ko'rsatkichlari bilan ifodalanadi. Tashqi yuklama og'irlik o'lchovida (kg, tonna) masofa o'lchovida (m, km va sek, min, soat) da va jismoniy mashqning qiyinligi va qaytarish soni bilan o'lchanadi.

Ichki yuklama organizmning beriladigan mashqlarga javob reaksiyasi bilan ifodalanadi. Bu ikkala yuklama bir biri bilan bog'liq holda bo'ladi. Masalan: organizm qanchalik ko'p yuklama olsa, shunga yarasha javob reaksiyasi bilan javob beradi. Masalan: novichok bilan ikkinchi razryadli 100 metr yugurtirish novichokka yuklama ko'p ta'sir etadi.

Amaliyotda harakatlarni o'rganim va tarbiyalashda optimal yuklama ham uchraydi.

Optimal yuklama deb shug'ullanuvchilarda mavjud bo'lgan funkstional imkoniyatlar darajasiga mavofiq va uni doimo orttirib boradigan yuklamani tushunamiz.

Yuklamalar o'z miqdori bo'yicha har xil charchashlarni keltirib chiqaradi.

Charchash bu fiziologik normal xodisa bo'lib, organizmning funkstional imkoniyatlarini oshirish uchun sabab bo'ladi.

Jismoniy tarbiya metodni tuzishda yuklama 2 xil bo'ladi:

I. Standart yuklamalar (bir xil, o'zining tashqi ko'rsatkichlari o'zgarmagan holda).

II. O'zgaruvchi yuklamalar (tezlik, masofa o'zgarishi, dam olish oralig'ining o'zgarishi).

### **Yuklama va dam olishning o'lchovlari**

1. Nerv proststesining dinamikasi bilan (qo'zg'aluvchanligi).

2. Yurakning qisqarish soni bilan.

3. Qon tarkibini tekshirish bilan.

4. Gaz almashinuvi bilan.

Mana shu yuqoridagi ko'rsatkichlar o'qituvchi va trenerlarning amaliy ishlarida qiyinchiliklar tug'diradi. Lekin o'quvchilarning organizmiga yuklamaning ta'sirini quyidagi ko'rsatkichlar orqali belgilashlari mumkin.

1. Ko'rsatayotgan natijasi bo'yicha.

2. Qobiliyati bo'yicha.

3. Tashqi ko'rinishi bo'yicha (terlash, yuzi qizarish, rangi oqarish bo'yicha).

4. Qaddi qomatidan (charchagan odam bo'shashib navda tuzilishi o'zgaradi).

5. Nafas olishi bo'yicha.

Dam olish oralig'ining o'lchovi 3 xil bo'ladi.

1. To'liq dam olish oralig'i (kuchni, tezlikni tarbiyalash katta ahamiyatga ega).

2. Qisqa jismoniy (dam olish, chidamlilikni) tarbiyalash.

3. Ekstrimal.

Ikki xil dam olish bor:

1. Aktiv (charchashni keltirib chiqargan tur bilan shug'ullanmaslik).

2. Passiv (tinch holatda dam olish).

Jismoniy tarbiyaning o'ziga xos usullari.

Jismoniy tarbiyaning o'ziga xos usullari bir necha yo'nalishga shakllanib kelgan. Avvalo shug'ullanuvchilar harakat faoliyatini tashkil qilishda o'yin va musobaqa usullari keng foydalanildi (sport va o'yin uchun).

Shu bilan birgalikda uslubiyat tomonidan jismoniy mashqlarga (harakatga) o'rgatishning aniq vazifalarini xal qilishda tartibli (reglamentlash) harakat imkoniyatlarini tarbiyalash usullari ishlab chiqildi.

Natijada jismoniy tarbiya tizimida 3 xil tip usullar paydo bo'ldi.

Qat'iy tartiblashtirilgan (strogo reglamintirovannyy) mashq usuli, o'yin va musobaqa usullari.

Bu usullari har xil mamlakatlarda turlicha talqin qilingan lekin bu usullarni bir biridan ajratgan xolda olib borish mumkin emas. Faqat majmualari ravishda jismoniy tarbiyaning majmuaviy vazifalarini amalga oshirishni ta'minlaydi.

1) Qat'iy tartiblashtirilgan mashq usullari.

Bu usul orqali shug'ullanuvchilar faoliyatini tartibga solishda va tashkil qilishda foydalaniladi.

Ya'ni harakatning ochiq dasturi asosida (oldindan mo'ljallangan harakat ketma-ketligi, uni qaytarish ketma-ketligi, bir biri bilan bog'lanishi va o'zgarishi).

- Yuklamani aniq me'yorlash va uni bajarilish dinamikasini boshqarish, dam olish oraliqlari va qat'iy ketma-ket takrorlanishni yuklamani fazalariga to'g'ri kelishi.

### **2.3. O'yin metodi**

O'yin metodining boshqa metodlardan farqi shundaki bu metod eng qadimgi zamondan beri kelayotgan metoddir. Ya'niy insonni madaniyati bilan birga rivojlanib kelgan. O'yin metodi faqat voleybol, futbol, basketbol, qo'l to'pi bilan birga olib bormasdan jismoniy mashqlarning xammasida xam qo'llaniladi.

O'yin metodi orqali o'qituvchi o'quvchilar faoliyatini tashkil qilishi mumkin.

o'yin metodi biror maqsadga erishishda, o'quvchilarni mustaqil shug'ullanishini, talabchanligini shug'ullanuvchilarning xulq atvorini va emotsional xolatini shakillantirishda foydalaniladi.

Bu metod yuklamani dozirovkasini chegaralashda foydalaniladi (mashg'ulotlar o'yin qoidasi bo'yicha o'tkaziladi).

O'yin metodi xarakat faoliyatini takomillashtirishda katta ahamiyatga ega.

Musobaqa metodi - bu xam o'yin metodiga o'xshash, lekin bu kichik, o'rta va katta yoshdagi kishilar o'rtasida xam olib boriladi. (mashg'ulotlar bolalar bog'chasida, maktabda, ishlab chiqish korxonalarida).

Musobaqa metodidan foydalanganda o'quvchilarning kuchini tekshirishimiz yoki yuqori natijaga erishishini ko'rsatuvchi metoddir.

Tanbex berish formasidagi pedagogik ta'sir etish shug'ullanuvchilarda salbiy xis tug'ular uygotib, yaramas ishlarni takrorlanishiga qarshilik ko'rsatishga dv'vat etishi kerak. Agar shug'ullanuvchilar tarbiyachining tanbex berishiga qarshilik bildirsalar, u xolda ularga nisbatan majbur etish va jazolash choralari qo'llanilishi mumkin.

## **2.4. Aqliy tarbiya metodlari**

Jismoniy tarbiya prestessida muxokama yuritish shug'ullanuvchilarni aniq fikrlashga, umumiy qoidalar xaqiqatlar ishlab chiqishga, xamda shularga muvofiq va jismoniy tarbiya soxasida muayyan tushunchalarni shakillantirishga o'rgatadi.

Jismoniy tarbiya prestessida muxokama yuritish ko'nikmasi asta - sekin bilan ortib boradi.

Xarakat amallariga o'rgatishning dastlabki bosqichlarida o'quvchilardan so'rash ularning mustaqil ravishda kuzatishlari va taqqoslashlari orqali ularda muxokama yuritish malakasi xosil qilinadi.

Shug'ullanuvchilarda umumiy rivojlanish ortgan sari ulardagi xarakat tajribalari va maxsus bilimlar boyib borgan sari, taxlil qilish, umumlashtirish, tanqidiy baho berish va boshqa metodlar hamda aqliy tarbiya usullaridan foydalaniladi.

## **2.5. Muloxaza va fikrlash metodlari**

Bu metodlarning asosini bajaradigan harakat faoliyatini o'zicha fikrlash va muloxaza qilish tashkil qiladi.

Jismoniy tarbiya tizmida bajariladigan mashqning asosiy fazalarini o'zicha fikrlash, tahlid qilish, ruhan bajarish katta ahamiyatga ega.

Albatta shug'ullanuvchilarning mustaqilligi ularning bilish faolligi asosan o'qituvchi izohini tinglash bilan cheklanadi.

Shug'ullanuvchilar juda kam darajada o'zlaricha tashabbus ko'rsatadilar, juda kam mustaqil mulohaza yuritadilar. Shu sababli jismoniy tarbiya darsida og'zaki tushuntirishdan keyin shug'ullanuvchilarning mustaqil va amaliy faoliyatiga asoslangan turli xil mashqlardan foydalanish maqsadga muvofiq bo'ladi.

## **2.6. Aylanma mashg'ulot**

Aylanma mashg'ulot kompleksiga asosiy va yordamchi sport gimnastikasi, sportning boshqa ba'zi turlaridan olingan, yaxshilab o'rganilgan va texnik jihatdan uncha mrakkab bo'lmagan harakatlar kiritiladi.

### **O'z-o'zini nazorat qilish savollari**

1. Metod nima?
2. O'rgatish metodlariga qaysilar kiradi:
3. So'z metodi.
4. Ko'rsatmaliylikni ta'minlovchi metod.
5. Shug'ullanuvchilar faoliyatini tashkil qiluvchi metodlar.
6. Hatolarni oldini olish va uni tuzatish metodi.
7. Ahloqiy, aqliy va estetik tarbiya metodlari.
8. Qat'iy tartiblashtirilgan mashq metodlari.
9. O'yin metodi
10. Musobaqa metodi.

### **Foydalanilgan adabiyotlar**

1. Абдуллаев А. Хонкелдиев Ш.Х. “Жисммоний тарбия назарияси ва услубияти”, Олий ўқув юртлари учун дарслик. ЎзДЖТИ нашрият манбаъа бўлими 2005 йил.

2. Саломов Р.С. “Спорт машғулотларининг назарий асослари” Тош. 2007 й. Ўқув қўлланма.
3. Матвеев Л.П. “Теория и методика физической культуру” ФиС. 1995г.
4. Саломов Р.С. “Спорт машғулотларининг назарий асослари” Тош. 2007й. Ўқув қўлланма.
5. Верхошанский Ю.В. Спортчининг махсус жисмоний тайёргарлигини асослари. М. : Жисмоний тарбия ва спорт, 1988.- 331 б., (Фан спортга)
6. Иванков Ч.Т. Теоретические основы методики физического воспитания. – М.: «Инсан», 2000. 353с.
7. Матвеев Л.П. Теория иметодика физической культуры. М., 1991. -544б.
8. Саломов Р.С. Спорт фаолиятининг назарий асослари. Т.: 2005.
9. Юнусова Ю.М. «Теория и методика физической культуры» учебное пасобие для студентов висшоих учебных заведений Т. «Иқтисод молия». 2007 йил

### **3- MAVZU. JISMONIY SIFATLARNING UMUMIY TAVSIFI VA ULARNI RIVOJLANTIRISHNI NAZORAT QILISH**

#### **3.1. Jismoniy sifatlar to'g'risida tushuncha**

Shaxsning jismoniy madaniyatini shakllantirish jarayonida shug'ullanuvchilar harakatlarni va ular bilan bog'liq bilimlarni o'zlashtiribgina qolmay, o'z jismoniy qobiliyatlarini ham rivojlantiradilar.

Hozirgi vaqtda insonning harakat imkoniyatlarini tavsiflash uchun “jismoniy qobiliyatlar” va “jismoniy sifatlar” atamalaridan foydalaniladi. Bu tushunchalar ma'lum ma'noda o'xshash bo'lsalarda, lekin bir xil emaslar.

Afsuski, adabiyotlarda mazkur tushunchalarning ta'rifi va o'zaro aloqasi haqida birmuncha qarama – qarshi fikrlarni uchratish mumkin.

Masalan, bir holatda jismoniy qobiliyatlar organizmning harakat faoliyatida ishtirok etayotgan hamda uning ta'sirini belgilaydigan funktsional tizimlar layoqatining namoyon bo'lish shakllari sifatida tushuniladi (G.G.Natalov,1977), boshqasida hayotda, ayniqsa, harakat faoliyatida amalga oshiriladigan va asosini jismoniy sifatlar tashkil etadigan insonga xos imko-niyatlar nazarda tutiladi (A.P.Matveev, 1991); uchinchisida qobiliyatlar deganda, organizmning ruhiy – fiziologik va morfoligik xususiyatlariga asoslanuvchi rivojlangan tug'ma qobiliyat nishonalarini tushuniladi (E.P.Ilin, B.V.Evstafev, 1987).

Jismoniy qobiliyatlar – insonning u yoki bu mushak faoliyati talablariga javob beradigan va uning samarali bajarilishini ta'minlaydigan ruhiy – fiziologik hamda morfo-logik xususiyatlari majmuasidir.

Inson harakat imkoniyatlarining alohida jihatlarini ifodalash uchun uzoq vaqt “jismoniy (harakatlantiruvchi) sifatlar” degan atama qo'llanilgan. Hozir ayrim mualliflar uni “jismo-niy sifatlar” tushunchasining sodda formalistik mazmuni tufayli ilmiy muomaladan chiqarib yuborishni va ularning o'rniga faqat “jismoniy qobiliyatlar” atamasini qo'llashni taklif qilmoqdalar. Shunga qaramay, kundalik nutqda va ilmiy – usuliy adabiyotlarda mazkur atama ancha keng tarqalgan. Shuning uchun, ehtimol, bu ikki



tushuncha orasidagi o'xshash va farqli tomonlarni aniqlash, ulardan foydalanish vaziyatlarini belgilab olish o'rinlidir.

Eng avvalo, qayd etib o'tish kerakki, "sifat" tushunchasi har doim biron – bir narsaga nisbatan qo'llanilib, uning boshqa narsalardan farqlab turadigan, mohiyatiga xos belgisini ifodalay-di, xususan, buyum, xom ashyo, oziq – ovqat mahsuloti, hayot sifat-lari, shaxsning, bilimning sifati va hokazo haqida shunday gapi-riladi. Jismoniy tarbiya sohasida ham bu atamadan xuddi shu ma'noda foydalanish lozim.

Demak, insonning jismoniy sifatlarini uning harakat imkoniyatlariga xos ba'zi xususiyatlar singari jismoniy qobiliyat-lar namoyon bo'ladigan u yoki bu shakllarga nisbatan qo'llab tekshi-rish, ya'ni ular to'g'risida amalga oshirib bo'lingan qobiliyatlar asosida fikr yuritish mumkin.

Inson sifat jihatidan bir-biridan farq qiluvchi turli-tuman qobiliyatlar egasi bo'lishi mumkin. Aynan shu turli jismo-niy qobiliyatlarning sifatiy o'ziga xosligi uning jismoniy sifat-lari to'g'risida guvohlik beradi. Turmushda, jismoniy tar-biya va sportda inson qobiliyatlarining sifatiga xos xususiyatlar "kuchli", "tezkor", "chaqqon", "egiluvchan" degan iboralarda o'z aksi-ni topgan. Bu sifat-larning hayotdagi ahamiyati ularni ayirib ko'r-satish mezoni hisoblangan. Aslida, jismoniy sifatlar alohida jismoniy qobiliyatlarning erishilgan darajasi, ularning aniq-ligi, o'ziga xosligi, ahamiyati ifodasi sanaladi. Masalan, inson-ning kuch qobiliyatlarini olaylik. Ular mushaklarning zo'riqish darajasi yuqori, qisqarish tezligi esa nisbatan uncha katta bo'lma-gan kuch mashqlarida namoyon bo'ladi. Asli kuch qobiliyat-lari "sust kuch", "siquvchi kuch", "statik kuch" kabi kuch sifat-larini tavsif-laydi. Tezlik – kuch qobiliyat-lari mushaklarning jiddiy zo'riqishi va ularning yuqori qisqarish tezligini talab etuvchi mashqlarda yuzaga chiqadi. Tezlik – kuch qobiliyat-larining rivojlanishi, eng avvalo "portlovchi" kuch deb ataladigan sifatda aks etadi.

Yuqorida tilga olingan kuch sifat-lari insonning kuch qobi-liyat-larini yaxlit tarzda aniqlash va farqlashga imkon beradi. Xuddi shunday boshqa jismoniy qobiliyat-larning ham sifat tafo-vut-larini ifodalash mumkin. Jismoniy qobiliyat-lar va sifat-lar orasida ko'p ma'noli bog'liqlik bor. Bir xil qobiliyat turli jis-moniy sifat-larni namoyon qilishi, turli qobiliyat-lar esa ulardan faqat bittasini

tavsiflashi mumkin. Masalan, «epchil» sifati asosida ko'pgina qobiliyatlar: muvofiqlash, tezkorlik, kuch va bosh-qalar yotadi. Tezlik – kuch qobiliyatlari faqat «kuch» emas, «tezkorlik» sifatida ham o'z aksini topadi.

Shunday qilib, insonning jismoniy sifatlari jismoniy qobiliyatlari bilan uzviy bog'liq bo'lib, turli harakatlar chog'ida ularning namoyon bo'lish xususiyatlari bilan belgilanadi, jis-moniy qobiliyatlarning rivojlanish va namoyon bo'lish darajasiga bir tomondan atrof – muhit omillari (turmushning ijtimoiy –maishiy sharoitlari, iqlimiy va geografik sharoit mashg'ulot o'tkaziladigan joylarning moddiy ta'daqlanganligi, ularni rivojlantirish usuliyati va h.k.), ikkinchi tomondan esa organizm-ning turli tas'irlarga o'ziga xos reakstiyasi bilan bog'liq bo'lgan irsiy omillar («motor» qobiliyat nishonalari) ta'sir o'tkazadi, jismoniy qobiliyat nishonalari sifatida inson organizmda anatomik, fiziologik va ruhiy xususiyatlari yuzaga chiqadi. Biror-bir faoliyatni bajarish jarayonida “motor nishonalar” organizm-ning moslashish o'zgarishlari asosida takomillashib, tegishli jis-moniy qobiliyatlarga aylanadi.

Ta'kidlash zarurki, “motor nishonalar” ko'p funkstiyali bo'-lib, mushak faoliyati sharoitlariga qarab u yoki bu yo'nalishda rivojlanishi va u yoki bu shakldagi jismoniy qobiliyatlar rivo-jini ta'minlashi mumkin. Professor Yu.V. Verxoshanskiyning fikricha, bunday shakllar harakat faoliyati turlari qancha bo'lsa, shuncha ko'p bo'lishi mumkin, chunki ularning har biriga o'ziga xos tuzilish, harakatlarning maqsadli yo'naltirilganligi, mushaklar muvofiqlashi, organizm faoliyati rejimi hamda uning quvvat bilan ta'daqlanishi kabi xususiyatlar xosdir. Shu sababli ham organizmdan chidamlilik yoki harakatlar tezkorligini rivojlan-tirishga javobgar bo'lgan qandaydir alohida mexanizmlarni izlash befoyda. Ularning takomillashuvi asosida inson organizmda morfofunkstional ixtisoslashuviga olib keladigan moslashti-ruvchi ta'sir, butun bir adaptiv reakstiya yotadi. Morfofunkstio-nal qayta qurishlar organizmni to'laligicha qamrab oladi. Biroq bu eng ko'p darajada va birinchi navbatda asosiy ish yuklamasini ko'taradigan mushak guruhlari hamda ularning ish qobiliyatini ta'minlovchi fiziologik tizimlarga taalluqlidir. Funkstional ixtisoslashuvning bunday tanlash xususiyati, asosan, organizmning ma'lum faoliyat sharoitidagi ish rejimiga, uning yaqqol namoyon

bo'lish darajasi esa jismoniy yuklamalarning shiddati va hajmiga bog'liq.

Hozirgi vaqtda jismoniy qobiliyatlarni besh asosiy turga ajratish qabul qilingan: kuch, tezkorlik va muvofiqlash qobiliyatlari, chidamkorlik va egiluvchanlik. Ularning har biri harakat faoliyatining har xil turlarida xilma xil shakllarda namoyon bo'ladi.

### **3.2. Jismoniy qobiliyatlar rivojlanishining asosiy qonuniyatlari**

Barcha jismoniy qobiliyatlarning yo'naltirib rivojlantirilishiga xos qator qonuniyatlar mavjud. Ular tarkibiga quyida-gilar kiradi:

**I. Harakat – jismoniy qobiliyatlar rivojlanishining etakchi omili.** Qobiliyatlarning shakllanishida ham tug'ma, ham atrof muhit omillari katta ahamiyatga ega. Biroq teng sharoitlarda jismoniy qobiliyatlarning rivojlanishida insonning ruhiy-fiziologik tabiatini takomillashtirishga qaratilgan harakat faolligi hal qiluvchi rol o'ynaydi. Shuning uchun ham jismoniy mashqlar bilan shug'ullangan kishilarda turli a'zolar va tizim-larning morfologik hamda funkstional ko'rsatkichlari, harakat tayyorgarligi umuman yuqori bo'ladi. Organizmning funkstional va morfologik takomillashuvi uchun zarur omil sifatida faoliyat, mashqning ahamiyatini birinchi bor Jan Lamark ko'rsatib bergan edi. O'zining "Birinchi qonuni" bo'lmish "mashq qonunini" tuzar ekan, u yozgan edi: "Biron-bir a'zodan tez – tez va susaytirmay foy-dalanish asta-sekin shu a'zoni mustahkamlaydi, rivojlantiradi, yiriklashtiradi va unga qancha muddat foydalanilsa, shuncha uzoqqa etadigan kuch ato etadi, a'zodan muntazam foydalanmaslik esa uni sezdirmay zaiflashtirib qo'yadi, tanazzulga olib keladi, izchil ravishda qobiliyatlarni toraytirib, oxir-oqibat uning yo'qolib ketishiga sabab bo'ladi". Shu tariqa Jan Lamark tirik tabiatning umumiy qonunlaridan birini ifodalab berdi. Bu qonunning yana ham chuqurroq o'rganilishiga keyinchalik P.A. Lesgaft, A.A. Uxtom-skiy, I.P.Pavlov, G.F.Folbort, N.N. Yakovlev va boshqalar katta hissa qo'shdilar.

**II. Qobiliyatlar rivojining harakat faoliyati rejimiga bog'liqligi.** Jismoniy qobiliyatlar ularning namoyon bo'lishini-gina emas, ularni bajarishning muayyan rejimini ham talab qila-digan faoliyat jarayonida rivojlanadi. Rejim deganda, bir mashg'u-lot yoki mashg'ulotlar tizimi doirasida qandaydir jismoniy mashq-larning

bajarilishi va ular orasidagi dam olish tushuniladi. Kerakli tartibni o'rnatishda, eng avvalo, insonning ish qobiliyati-dagi bosqichlar tebranishi muhim ahamiyatga ega. Jismoniy mashqlarni bajarish jarayonida organizmning quvvat va funkstional zahiralari sarfi bilan bog'liq holda ishchanlik qobiliyati dara-jasi pasayadi.

Dam olish chog'ida (mashq tugatilgach) ishchanlik qobiliyatining tiklanishi yuz beradi. Inson organizmi bu vaqtda bir necha holat-larni: ishchanlik qobiliyati susaygan bosqichni; ishchanlik qobiliya-ti to'la tiklangan bosqichni va, nihoyat, o'ta tiklangan, ya'ni ishchan-lik qobiliyati kuchaygan bosqichni bosib o'tadi. Sanab o'tilgan bosqichlarning har biri boshqa sharoitlardan tashqari, bajarilgan ishning xususiyatlari, shiddati va davomiyligiga bog'liq bo'lgan muayyan uzunlikka ega bo'ladi.

Har bir keyingi mashq dam olishning qaysi bosqichida takrorlanishiga qarab, harakat faolligining uch asosiy rejimini ajratib ko'rsatish mumkinki, ular jismoniy sifatlarning rivojlanishiga har xil ta'sir ko'rsatadi:

1-rejim: bunda darsdagi har bir keyingi mashq qisqa muddatli dam olish oraliqlari bilan, ya'ni ishchanlik qobiliyati to'la tiklanmagan bosqichda takrorlanadi. Ishchanlik qobiliyati-ning barcha ko'rsatkichlari muntazam pasayib boradi. Ish va dam olishning bunday navbatlashish rejimi chidamlilikning rivojlanishiga mosdir.

2-rejim: har bir keyingi mashq organizmning bir qancha funkstional ko'rsatkichlarini faoliyat ko'rsatishdan avvalgi darajaga qaytaradigan dam olish oraliqlari bilan, ya'ni ishchanlik qobiliyati to'la tiklangan bosqichda takrorlanadi. Bunday rejim tezkorlik, kuch va muvofiqlash imkoniyatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan darslarga xos bo'ladi.

3-rejim: bunda har bir keyingi mashq ishchanlik qobiliyati ortig'i bilan tiklangan bosqichga mos keluvchi ancha uzoq muddatli dam olish oraliqlari bilan takrorlanadi. Bunday rejimda mashq takrorlangani sayin insonning harakat imkoniyatlarida xar tomonlama o'zgarishlar kuzatiladi – mushak kuchi va tezkorlik oshib, chidamlilik pasayadi.

**Jismoniy qobiliyatlar rivojlanishining bosqichliligi.** Jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish dinamikasida – bir xil yuklamalarni uzoq muddat davomida, ko'p marotaba baja-rishda – uchta nisbatan mustaqil bosqichni shartli ravishda ayirib ko'rsatish mumkin:

Birinchi–qobiliyatlarning rivojlanish darajasini oshi-rish;  
Ikkinchi–qobiliyatlarni rivojlantirishda maksimal ko'r-satkichlarga erishish;

Uchinchi–jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish ko'rsatkichlarining pasayishi;

Birinchi bosqichda yuklama qo'llash natijasida organizmda har tomonlama moslashtiruvchi o'zgarishlar yuz beradi, ular harakat faoliyati xususiyatlari bilan bog'liq jismoniy qobiliyatlarning o'sishiga va funkstional imkoniyatlarning asta-sekin kengayishiga sabab bo'ladi.

Ikkinchi bosqichda moslashtiruvchi o'zgarishlar o'sib borgani sayin standart yuklama organizmda tobora kamroq funkstional siljishlarga sabab bo'ladi. Bu moslashtiruvchi jarayonlarning tur-g'un adaptastiya bosqichiga o'tganligidan darak beruvchi bir belgidir. Tegishli qobiliyatlarning namoyon bo'lishi asosida yotuvchi tana a'zolari va tizimlarining imkoniyatlari jiddiy tarzda kengayib boradi. Ularning faoliyatida tejamlilik va o'zaro muvofiqlashuv kuchayadi. Bularning barchasi qobiliyatlarning maksimal darajada namoyon bo'lishi uchun sharoit yaratadi.

Uchinchi bosqichda mazkur yuklama organizmdagi funkstional imkoniyatlarning kengayishi tufayli moslashtiruvchi siljishlarni yuzaga keltirmay qo'yadi, ya'ni uning rivojlantiruvchi ta'siri yo pasayadi, yoki umuman yo'qoladi. Qobiliyatlar rivoji yana davom etishi uchun qo'llaniladigan yuklamalarning xususiyatlari va mazmunini o'zgartirish (boshqa mashqlar tanlash, ish shiddatini oshi-rish, uning davomiyligi yoki mashqlarni bajarish sharoitlarini o'zgartirish), shu tariqa jismoniy qobiliyatlar uchun yangi, yuqoriroq talablar qo'yish zarur. Boshqacha aytganda, qobiliyatlar rivoji-ni go'yoki birinchi bosqichga o'tkazish kerak.

**Qobiliyatlar rivojining notekis va geteroxronligi (turli vaqtga mansubligi).** Rivojlanishning notekisligi bir bosqichdagi jismoniy qobiliyat ko'rsatkichlarining o'sish darajasi boshqalardagiga qaraganda ancha jiddiy bo'lishi mumkinligini bildiradi. Bu uncha katta bo'lmagan vaqt kesmalari (masalan, bir necha hafta, oylik darslar) uchun ham, umuman rivojlantirish jarayoni uchun ham (aytaylik, bir necha yillik mashg'ulotlar uchun) to'g'ri bo'la oladi. Odatda, jismoniy qobiliyatlarning eng ko'p o'sishi jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishning boshlang'ich davrida kuzatiladi. Biron – bir

qobiliyatning rivojlanish darajasi ko'ta-rila borar ekan, uning o'sish sur'ati pasayadi. Jismoniy qobiliyatlar rivoji ularning o'sish sur'ati pasayishi bilan bog'liq ekan, zarur siljishlarga erishish uchun rivojlanishning har bir keyingi bosqichida tobora ko'p vaqt kerak bo'laveradi.

Jismoniy qobiliyatlarning rivojlanish ko'rsatkichlari o'zgarishlarida (o'sishida) geteroxronlik (turli vaqtga mansublik) hodisasi kuzatiladi. U alohida jismoniy qobiliyatlarning shiddatli o'sa boshlashiga mos keladigan lahzalarning vaqt nuqtai nazaridan o'zaro muvofiq kelmasligida namoyon bo'ladi. Maxsus tadqiqotlar va amaliy tajriba shuni ko'rsatadiki, inson hayotining muayyan yosh davrida qobiliyatlar rivojiga ta'sir ko'rsatadigan qulay imkoniyatlar mavjud bo'ladi, chunki ulardan ayrimlarining o'sish sur'atlari boshqa yosh davrlaridagiga nisbatan ancha yuqori bo'ladi. Bu davrlarni odatda sensitiv (hissiy) yoki kritik deb ataydilar, chunki ular organizmning rivojlanishida alohida aha-miyatga ega.

Ayrim qobiliyatlarning rivojlanishida jismoniy tarbiyaning eng kuchli ta'siri ularning jadal sur'atda tabiiy rivojlanishi davriga mos kelishi aniqlangan. Boshqa yosh davrlarida mazkur qobiliyatga pedagogik ta'sir ko'rsatishning samaradorligi neytral yoki hatto salbiy bo'lishi ham mumkin. Shuning uchun muayyan jismoniy qobiliyatlarni takomillashtirishda eng qulay yosh davrlarini o'tkazib yubormaslik juda muhim, chunki keyinroq buni amalga oshirish ancha qiyin kechadi.

Bolalarda alohida jismoniy qobiliyatlarning jadal rivojlanish davrlari rasmda ko'rsatilgan. Ko'rinib turibdiki, ularning har biri o'z sensitiv davriga ega. Bu davrlarning vaqt chegaralari o'g'il va qiz bolalarda bir xil emas. Odatda, ko'pgina qobiliyatlar-ning jadal rivojlana boshlashi vaqti nuqtai nazaridan qizlar o'smir bolalardan 1-2 yilga oldinda boradilar.

Ta'kidlash zarurki, turli mualliflarning ilmiy-usuliy adabiyotlarida u yoki bu qobiliyat rivojlanishining har xil sensitiv davrlari ko'rsatilganligiga duch kelish mumkin. Bunday tafovutlarning bir necha sababi bo'ladi:

1. Biron-bir qobiliyatni o'lchash uchun bir xil bo'lmagan testlardan foydalanish.

2. Jismoniy qobiliyatlar ko'rsatkichlarining o'sish sur'atlarini aniqlash uchun turli yondashuv va formulalarni qo'llash.

3. Tekshirish uchun tanlab olingan sinaluvchilarning bir turli emasligi (tekshirilayotgan kishilar sonining turlichaligi, ularning jismoniy rivojlanishi, tayyorgarlik darajasi, umumiy faoliyat rejimi va boshqalarning bir xil emasligi).

**Qobiliyatlar rivojlanish ko'rsatkichlarining qaytariluvchanligi.** Jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanish natijasida erishiladigan funkstional va tuzilishga xos o'zgarishlar qaytariluvchan bo'lib, ular teskari rivojlanishi ham mumkin. Shug'ullanishda nisbatan qisqagina uzilish bo'lsa kifoya, shu zahoti funkstional imkoniyatlar darajasi pasaya boshlaydi, tuzilishga xos belgilar teskari tomonga rivojlana boradi va oqibatda jismoniy qobiliyatlarning ko'rsatkichlari ham pasayadi. Birinchi navbatda, tezlik qobiliyatlari, keyinroq kuch va oxirida uzoq muddatli faoliyatga chidamlilik qobiliyatlari susayadi. Sportchilarni kuzatish shuni ko'rsatadiki, 5 oy davom etgan mashg'ulotlarni to'xtatish harakatlar maksimal sur'atining dastlabki darajasiga 4-6 oydan so'ng, mushak kuchi maksimal sur'atining dastlabki darajasiga 18 oydan so'ng, chidamlilikning xuddi shunday ko'rsatkichiga esa 2-3 yildan so'ng olib keladi.

**Jismoniy qobiliyatlarning ko'chishi.** Turli jismoniy qobiliyatlar bir-birlari bilan chambarchas aloqada rivojlanadi. Bir qobiliyatning rivojlanish darajasidagi yo'naltirilgan o'zgarish boshqasining rivojlanish darajasida o'zgarishlar sodir bo'li-shiga olib keladi. Bu hodisa "jismoniy qobiliyatlarning ko'chishi" deb ataladi.

Ko'chish ijobiy va salbiy bo'lishi mumkin. Ijobiy ko'chishda bir qobiliyatning rivojlanishi boshqasining takomillashuviga ta'sir ko'rsatadi. Masalan, "portlovchi" kuchning ortishi – harakatlar tezligiga. Salbiy ko'chishning xususiyati shuki, bir qobiliyatning rivojlanishi ikkinchisining o'sishini sekinlashtiradi yoki uning rivojlanish darajasini pasaytiradi.

Ko'chish bir tarkibli va har xil tarkibli bo'ladi. Bir tarkibli ko'chishda bir xil qobiliyat darajasining qo'llanilayotgan va qo'llanilmayotgan mashqlar orqali ortishi kuzatiladi. Masalan, osilib turgan holda qo'llarni bukib – yozish orqali kuch chidamliligi ortadi; xuddi shu qobiliyat qo'lga tayangan holda ularni bukib – yozish chog'ida ham rivojlanadi. Har xil tarkibli ko'chishda bir qobiliyatning rivojlanishiga olib keladigan mashg'ulot xuddi shu qatori boshqa jismoniy qobiliyatlar darajasining ham o'zgarishi-ga olib keladi.

Masalan, blokli qurilmada shug'ullanganda qo'l bukuvchilarining izometrik kuchi ortar ekan, bu kuch chidamliligi-ning ham oshishini ta'minlaydi.

Ko'chish yana ikki tomonlama (masalan, agar kuch qobiliyatlari rivojlantirilganda, tezlik qobiliyatlari ham takomillashsa, tezlik qobiliyatlari takomillashtirilganda esa kuch qobiliyatlari ham rivojlanib boradi) va bir tomonlama (masalan, harakat tezkorligi rivojlantirilganda, reakstiya vaqti ham takomillashadi, lekin reakstiya vaqtini yaxshilashga yo'naltirilgan mashqlar harakat tezkorligi rivojiga mutlaqo ta'sir ko'rsatmaydi) bo'ladi.

Nihoyat to'g'ridan to'g'ri va bilvosita ko'chish turlari ajratiladi. To'g'ridan – to'g'ri ko'chishda bir qobiliyatning rivojlanish darajasi ko'tarilsa, bu boshqa qobiliyatning rivojida bevosita aks etadi. Masalan, qisqa masofalarga yuguruvchilar oyoq mushaklarining tezlik – kuch tayyorgarligi darajasi ortsa, yugurish tezligi ham kuchayadi. Bilvosita ko'chishda qobiliyatning takomillashuvi uchun faqat sharoit yaratiladi. Masalan, sprinter oyoqlarining mak-simal kuchi tezkor yugurish natijasi bilan hech qanday to'g'ridan -to'g'ri aloqaga ega emas.

Lekin uning sakrash mashqlari bilan bog'liqligi borki, ularning natijalari, o'z navbatida, tezkor yugurish bilan ancha mustahkam aloqada hisoblanadi. Shuning uchun oyoqlarning mak-simal kuchini rivojlantirishga yo'naltirilgan darslar tezlik - kuch qobiliyatlari uchun funkstional baza yaratishga yordam beradi, ular esa pirovard natijada yugurish tezligini belgilaydi. Ko'chish turlarining ta'siri ko'pgina sport turlarida maxsus va umumiy jismoniy rivojlantirish vazifalarini hal etishda qo'llaniladi.

Bir xil qobiliyatlarning boshqalariga ko'rsatadigan ta'sir kuchi va xususiyatlari ko'p jihatdan quyidagi omillarga bog'liq:

1. Pedagogik ta'sirotning ustun yo'nalishlari va ularni rivojlantirib navbatlashga (masalan, tezlik va kuch, chidamlilik qobiliyatlarini barobar talab qiluvchi mashqlardan iborat dars ulardan faqat bittasini hatto ikki barobar oshirilgan yuklama bilan rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulotdan ko'ra yaxshiroq natija beradi).

2. Shug'ullanuvchilarning jismoniy tayyorlik darajasiga (jismoniy tayyorlik darajasi past bo'lganda, bir qobiliyatning rivojlanishi odatda boshqalarining ham rivojlanish darajasi ortishiga



olib keladi, biroq keyinchalik qobiliyatlarning bunday muvoziy tarzda o'sishi to'xtab qoladi).

Jismoniy qobiliyatlarning "ko'chishi" jiddiy pedagogik ahamiyatga ega. Shu hodisa tufayli jismoniy mashqlarning nisbatan tor doirasi bilan shug'ullangan holda harakat faoliyatining har qanday turini muvaffaqiyatli o'zlashtirib olish mumkin. Bu imko-niyat jismoniy tarbiya amaliyotida kishilarni mehnat, sport faoliyatiga, harbiy ishga tayyorlashda qo'llaniladi.

**Harakat malakalari va jismoniy qobiliyatlarning o'zaro aloqasi va birligi.** Jismoniy qobiliyatlar faoliyat chog'ida namoyon bo'lar ekan, ularni harakat malaka va ko'nikmalaridan ayri holda tasavvur etib bo'lmaydi. Insonning u yoki bu harakat faoliyatini qay darajada o'zlashtirib olganiga qarab tegishli jismoniy qobiliyatlarini yuzaga chiqarish darajasi ham o'zgaradi.

### **3.3. Jismoniy qobiliyatlarni rivojlantrishda yosh xususiyatlari**

Yosh sportchilarni tayyorlash ishini muvaffaqiyatli amalga oshirish uchun rivojlanishning yosh xususiyatlarini, tayyorgarlik darajasini, tanlangan sport turi xususiyatlarini, jismoniy sifatlar rivojining o'ziga xos jihatlarini, harakat ko'nikma va malakalarining shakllanishini sinchiklab hisobga olish zarurdir.

Trenerning yosh zonalarini bilishi ko'p yillik mashq jarayonini yaxshiroq tizimlashtirishga imkon beradi. Biroq yosh ko'p yillik mashg'ulotning oqilona tizimi qurishda e'tiborga olish zarur bo'lgan yagona omil emas. Sportchilarning alohida jismoniy qobiliyatlarini, jismoniy sifatlarini tarbiyalash uchun eng qulay davrlarni, shuningdek, texnik – taktik faoliyatlarni sifatli o'zlashtirish uchun moyillikni ham chuqur o'rganish lozim. Yoshlik davrida barcha jismoniy qobiliyatlar zahirasi mavjud bo'ladi. Buning uchun oqilona va muntazam pedagogik ta'sirotlar ta'daq-langan bo'lishi kerak. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyat-larini rivojlantirishga qaratilgan pedagogik ta'sirot yoshga mos rivojlanish jarayonining u yoki bu pog'onasida o'sishi eng yorqin ifodalangan qobiliyatlarning to'la namoyon bo'lishiga yordam beradi. 2-jadvalda maktab yoshidagi bolalar harakat faoliyatlarining rivojlanishidagi sezgi bosqichlari topografiyasi berilgan.

Yuqoridagi qatorda o'g'il bolalarda harakat faoliyati rivojlanishining sezgirlik bosqichlari, pastki qatorda esa qizlardagi xuddi shunday bosqichlar ko'rsatilgan. Mazkur ma'lumotlarning hisobga olinishi trenerga u yoki bu jismoniy qobiliyatlarning o'sishidagi to'xtab qolishlarga barham berish imkoniyatini yaratadi.

Jismoniy qobiliyatlar tushunchasiga aynan harakat faoliyatining namoyon bo'lishi bilan birga bu namoyon bo'lishning o'ziga xosligini belgilovchi ruhiy – fiziologik xususiyatlar ham kiradi.

Kuchning miqdoriy o'lchami sifatida mushak zo'riqishining kattaligi xizmat qiladi; tezkorlikning o'lchami – mushak qisqa-rishlari tezligi, uning yashirin davri, shuningdek, muayyan masofa kesmasida harakatlanish tezligi; chidamkorlikniki – mushak ishining bajarilish davomiyligidir. Periferik harakat apparati, ichki organlar faoliyatining holati, biokimyoviy jarayonlar har bir jismoniy sifatning namoyon bo'lishida o'ziga xos xususiyat-larga ega bo'ladi. Jismoniy sifatlarning takomillashuvida ongli irodaviy nazorat katta ahamiyat kasb etadi. Ma'lumki, tezlik chidamliligining namoyon bo'lishi bilan bog'liq ish jarayonida tang holatni engib o'tish malakasi 400-1500 m ga yugurishdagi muvaffa-qiyatni jiddiy darajada oldindan belgilab beradi.

Jismoniy sifatlarni rivojlantirishning tuzilishga xos asoslari tayanch – harakat apparati, markaziy va periferik asab tizimi, ichki a'zolardagi ijobiy morfologik hamda biokimyoviy o'zgarishlar bilan bog'liq. Demak, jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasi somatik hamda vegetativ faoliyatlarning muvo-fiqligiga to'g'ridan – to'g'ri aloqador ekan.

**Chidamlilik.** Umumiy chidamlilik keng mushak guruhlari-ning ishtiroki bilan kechadigan aerob xususiyatli mushak faoliyatini uzoq muddat davomida bajarish qobiliyatidir (masalan, yugurish, chang'ida harakatlanish, suzish kabilar). Umumiy chidamlilik-ning rivojlanish darajasi asab va endokrin tizimlarining funk-tsional imkoniyatlari, yurak unumdorligi, harakat hamda vegetativ apparatlar ishining sozlanganligi bilan belgilanadi.

Maktabgacha yoshdayoq bolalar chidamlilikni rivojlantirishga yo'naltirilgan aerob xususiyatli nisbatan uzoq muddatli ishlarni bajarish qobiliyatiga ega bo'ladilar. 5-6 yoshli bolalar bir dars davomida 1,5 km masofani, bir yil muntazam shug'ullanganda esa 2,5 km gacha masofani yugurib bosib o'ta oladilar.

Kichik maktab yoshida aerob yo'nalishdagi yuklamalar afzalroq sanaladi. Ular yurak qon tomir va nafas tizimlarining maqbul tarzda ishlashi uchun sharoit yaratadi. Bunday mashqlarning samara-dorligi mashg'ulotlarning dastlabki yillarida yuqori shiddatli maxsus yuklamalar beriladigan vaqtdagidan past bo'lmaydi. Demak, past shiddatli aerob yuklamalarni qo'llash bilan fiziologik faoliyatlarining haddan ziyod zo'riqishiga olib keladigan o'ta shiddatli yuklamalar yordamida erishiladigan natijalarga organizm uchun maqbul vositalar yordamida ham erishish mumkin. Chidamlilikni rivojlantiradigan sust shiddatli mashqlar ta'siriga, ayniqsa, 8-10 yoshli bolalar sezgir bo'ladi. 12 dan 15 yoshgacha bu mashqlarning samadorligi kamayib, chidamlilik barqarorlashadi yoki birmuncha pasayadi.

Bolalar va o'smirlar chidamliligini rivojlantiruvchi fiziologik jihatdan asoslangan vositalar sirasiga organizmning aerob unumdorligini oshiruvchi stiklik mashqlarning har xil tur-lari kiradi. Bu jihatdan davomiyligi asta-sekin oshirib boriladigan mo'tadil quvvatli (maksimalning taxminan 60% i chegarasida) bir me'yorli yugurishning boshqa mashqlarga nisbatan afzal ekanligi ma'lum bo'ldi. Shu maqsadda mashg'ulotlarga harakatli o'yinlar va o'yin mashqlarini kiritish tavsiya etiladi.

Maksimalning 75% darajasidagi tezlik bilan yurish davomiyligi bo'yicha testlar o'tkazilganda, o'g'il bolalarda 13-14 yoshda, qizlarda esa 10-13 yoshda chidamlilikning eng katta o'sishi kuzatiladi. O'smirlik davrida past shiddatli yugurish bilan bir qatorda tezligi o'zgaruvchan yugurish, 400-500m ga (o'g'il bolalar uchun) va 200-300m ga (qiz bolalar uchun) tez sur'atli yugurish qo'llaniladi. Yugurishning haftalik hajmi 35-45 km gacha oshiriladi.

Bolalik va o'smirlik yoshlarida umumiy chidamlilikni rivojlantirishga yo'naltirilgan jismoniy mashqlarga qo'yiladigan asosiy talab – yuqori hissiy ko'tarinkilik zaminida mashg'ulotlarning yumshoq, ehtiyotlovchi rejimini yaratishdir. Bu talabning bajarilishi yosh sportchilarda mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqishni qo'llab-quvvatlash hamda keyingi ixtisoslashuv uchun sharoitni yuzaga keltirishning zarur sharti hisoblanadi. O'smirlik davri-gacha maktab sport to'garaklari sharoitida maxsus chidamlilikni tarbiyalash uchun fiziologik poydevor paydo bo'ladi.

Chidamlilikni o'stirishga qaratilgan jismoniy yuklamalarga o'rtacha jismoniy rivojlanish darajasiga ega bo'lgan bolalar va

o'smirlar tezroq moslashadilar. Jismoniy rivojlanish darajasi yuqori bo'lgan maktab o'quvchilarida tezlik va tezkorlik – kuch mashq-larini bajarish chog'idagi ishchanlik ularning jismoniy rivojlanish darajasi o'rtacha yoki past bo'lgan tengdoshlaridagiga nisbatan yuqoriroq bo'ladi. Jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari past bo'lgan bolalar va o'smirlar umumiy chidamlilikda bo'lgani-dek, maxsus chidamlilik jihatidan ham tengdoshlaridan ancha orqada bo'ladilar. Jismoniy ishchanlik qobiliyatining eng maqbul ko'rsatkichlari nuqtai nazaridan jismoniy rivoji o'rtacha bo'lgan bolalar ajralib turadilar. Jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari past yoki o'ta yuqori bo'lganlarda yurak – qon tomir tizimi, tayanch-harakat apparatiga xos funkstional nosozliklar ko'proq uchraydi. Sport bilan muntazam shug'ullanishning alohida jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlariga ta'siri doim ham bir xil emas. Lekin, shubhasiz, jismoniy mashqlar organizmning shakllari va faoliya-tini takomillashtirishga yordam beradi.

**Tezkorlik.** Tezkorlik insonning tashqi ta'sirlarga bir zumda javob qaytarish hamda tez harakatlar bajara olish qobiliyatidir. Sport amaliyotida tezkorlik tezlik – kuch sifatlarining o'ziga xos shakllarida namoyon bo'ladi. Asab jarayonlarining harakatchanligi, mushakka berilgan asab impulsining amalga oshish tezligi va samaradorligi tezkorlikning fiziologik shartlari sanaladi. Tezkorlik sifatining namoyon bo'lishi ATF qisqarishlar quvvat manbaining resintezini ta'minlovchi biokimyoviy reakstiya-lar tezligiga ham bog'liq. Katta tezlik bilan harakatlanishda insonning faqat funkstional xususiyatlari emas, morfologik si-fatlari: bo'yi, tana og'irligi ham katta ahamiyatga ega.

Tezkorlikni tarbiyalashda qo'llaniladigan jismoniy mashqlar tuzilishiga ko'ra maxsus harakat ko'nikmalariga yaqin bo'lishi lozim. Boshqacha aytganda, sport ixtisoslashuvi doirasida tezkorlikni rivojlantirish uchun samarali vositalar sifatida texnik jihatdan mukammal harakat shakllarini tilga olish zarur bo'lib, ular maksimal tezlikda bajarilishi mumkin. Har bir mashqning davomiyligi shunday bo'lishi kerakki, oxiriga borib uning tezligi pasaymasin. Tezlik pasaygach, mashqni takroran bajarish o'z ma'nosini yo'qotadi: tezlik ko'tarilmaydi. Toliqish asoratlari bo'lgan holda tezlik mashqlarini takrorlash tezlik chidamliligini rivojlantirish vositasi sanaladi. Bolalik va o'smirlik davrida tezkorlikni tarbiyalash vositalari turlicha. Bular

yuqori tezlikda bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar, o'yinlar, o'yin mashqlari, qisqa masofalarga yugurish va boshqalar.

Kichik maktab yoshidagi bolalarda 15m dan 30m gacha bo'lgan masofalarga toliqtirmaydigan qisqa muddatli tez yugurish tezlik-kuch sifatlarini rivojlantiruvchi samarali vosita hisoblanadi. Bu vositadan foydalanganda, rioya qilish zarur bo'gan asosiy shartlar – yugurishning tabiiy shakllaridan uzoq bo'lgan yuqori sur'atli harakatlarni amalga oshirish, yuqori hissiy ko'tarinkilikni paydo qilish. 10-11 yoshli o'quvchilarda tezkor faoliyatni bir necha bor bajarish (qisqa masofalarga takroran yugurish) qobiliyati kuchayadi. 13-14 yoshli o'smirlarda yugurish tezligi va tana uzunligi orasida chambaras aloqa kuzatiladi: baland bo'yli o'smir-lar past bo'yli tengdoshlari oldida shubhasiz ustunlikka ega. 10-11 yoshli bolalarda bunday bog'liqlik yo'q: baland bo'ylilar ham, past bo'ylilar ham bir xil tezlikda yuguradilar. Demak, jismoniy etilish davrida tezlik sifatleri namoyon bo'lishida bunday etilish darajasi hamda u bilan bog'liq jismoniy rivojlanish saviyasi hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi. Maktab yoshidagi bolalar qisqa muddatli tezlik – kuch yuklamalariga yaxshi chidaydilar. Ular bilan mashg'ulot o'tkazganda, sakrash, akrobatika mashqlari, gimnastika, snaryadlardagi dinamik mashqlar keng qo'llaniladi.

Shu bilan birga, bolalar nafasini qat'iy nazorat qilgan holda turg'un vaziyatlarni saqlab turishni bilishlari kerak. Mashq-larni bajarishda to'g'ri holatni tutib turish ehtiyoji tufayli turg'unlik mashqlarini qo'llash zaruriyati yuzaga keladi. Bu yoshda qad-qomatni shakllantirish uchun turg'unlik mashqlarining o'ziga xos o'rni bor. Qad-qomat orqadagi mushaklarning turg'unlik chidam-liligi bilan chambarchas bog'liq. Shuning uchun uni rivojlantirish qomat buzilishining oldini oladigan vosita hisoblanadi.

11-12yoshli bolalarda tezlik – kuch sifatlarining shiddatli o'sishi kuzatiladi. Tezlik – kuch sifatlarini rivojlantirishda portlash xususiyatiga ega bo'lgan dinamik mashqlarga ustunlik beriladi. Chuqurlikka sakrashdan so'ng yuqoriga sakrab chiqishning samaradorligi juda yuqori. 12-14 yoshlar orasida asosan tezlik – kuch sifatlarining rivojlanishi hisobiga harakatlanish tezligi ham jadal sur'atlar bilan o'sib boradi. Shuning uchun tezlik – kuch mashqlaridan keng foydalanish mazkur sifatning kuchayishiga qulay sharoit yaratadi.

O'smirlik davrida tez yugurish texnologiyasini o'rganish uchun fiziologik imkoniyatlar paydo bo'ladi. Tezkorlikni rivojlan-tirish vositalari sirasiga imkon chegarasidagi yoki chegara oldi tezlik bilan 20 m dan 60 m gacha yugurish, mayda qadamlab yugurib, keyin tezlashish, shuningdek, mushaklarning zo'riqishiga ko'ra bir-biriga zid mashqlar kiradi. 14-15yoshlarga borib, tezkorlik asosidagi yosh bilan bog'liq funkstional va morfologik qayta qurishlarning sur'atlari susayadi. Shu sababli tezlik va tezlik-kuch mashqlarining samaradorligi ham pasayadi. 15 yoshdan keyin fa-qat mashqlar yordamidagina tezlik – kuch sifatlarining ijobiy o'zgarishlariga erishish mumkin.

**Mushak kuchi.** Mushak kuchi mushakning zo'riqish darajasi, shuningdek, tashqi qarshilik yoki og'irlikka qarshi harakatlar kattaligi bilan tavsiflanadi. Mushak kuchinig morfologik asosi mushak tolasidagi qisqartiruvchi oqsil miqdori, mushak tolalarining yo'g'onligi hisoblanadi. Kuch sifatining maksimal namoyon bo'lishida natijaga ruhiy hozirlik ko'rish, iroda hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi.

Mushak kuchining namoyon bo'lishi, shuningdek, mushak tolalari-rining tezkor yoki sust turiga ham bog'liq. Agar mushaklarda tezkor tolalar ko'proq bo'lsa, inson yuqori sur'atli tezlik – kuch harakatlari-da maksimal quvvatni rivojlantirishga, portlash xususiyatiga ega bo'lgan faoliyatni bajarishga qodir bo'ladi. Sust motor birliklarining ko'proq bo'lishi uzoq muddat mobaynida mushak zo'riqi-shini saqlab turish imkonini beradi. Bunday kishilarda kuch chi-damliligi portlash tipidagi kishilarnikiga qaraganda ancha baland bo'ladi.

Muntazam mashg'ulotlarda maksimal mushak kuchi mushaklarning mutlaq (anatomik) ko'ndalang o'lchami o'sishiga, shuningdek, faoliyatga jalb qilingan asab – mushak (motor) birliklarining safarbar etiladigan fiziologik zahiralari hisobiga ortib boradi. Turli og'irliklar (maksimal, katta, o'rta, kichik) bilan ishlashning dinamik rejimida rivojlantiriladigan zo'riqish maksimaldan kamroq bo'ladi. Demak, dinamik kuchning mutloq qiymatlari uni o'lchash mumkin bo'lgan sharoitlarda har doim maksimaldan bir-muncha kichikroq bo'ladi.

Asab – mushak birliklari maksimal miqdorining ishchi hola-tini ta'minlash uchun chegaraviy yoki chegara oldi darajasidagi og'irliklar

zarur. Ular kuchni nisbatan kam quvvat sarflab rivojlantirish uchun sharoit yaratadi. Chegaraviy bo'lmagan og'irliklardan foydalanish mushak kuchini oshirishda u qadar samarali emas, bi-roq ular mushak massasini o'stirish uchun qulay imkoniyat tug'diradi. Yosh sportchi irodasining maksimal darajada namoyon etilishi talab qilinadigan musobaqa vaziyatlari maksimal kuchning rivojlanishida katta natija beradi, ammo bu o'ta keskir quroldan uning tayyorligini qat'iy individuallashtirib baholashda foydalanish kerak. Kichik og'irliklar (maksimal vaznning 10% dan kam) kuchni rivojlantirishda maqsadga muvofiq emas. Ular mushak kuchini orttirish uchun zarur sharoit yaratmaydi, bu holatda me'yoridan ortiq tiklanish ta'siri (effekti) juda kichik.

Kuchni rivojlantirish uchun qulay morfologik hamda funksional sharoit 9-10 yoshlarda yuzaga keladi. O'g'il bolalarda dinamik kuch mashqlariga yuqori sezgirlik 2 davrdan iborat bo'ladi: 9 yoshdan 10-12 yoshgacha va 14 dan 17 yoshgacha. Qiz bolalarda 11 yoshga ke-lib kuch chidamliligi 15-16 yoshli qizlarning ko'rsatkichlariga etib oladi. 7-10 yoshli o'quvchilarda turg'un kuchlanishlar toliqishning tez rivojlanishi bilan kechadi.

Maktablarda 5-8 - sinflarning jismoniy tarbiya darslarida kichik og'irliklar (1-2 kg) bilan dinamik kuch mashqlari, arqonga chiqish, yuk tashish, cho'yan to'p irg'itish kabilardan muvaffaqiyat bilan foydalanilmoqda. 15-16 yoshda kuch chidamliligining ortishi munosabati bilan 2-3 kg li og'irliklar bilan o'tkaziladigan mashqlar soni ko'payadi, arqonga vaqtga qarab chiqish, kurash elementlari qo'llaniladi. Bu yoshdagi qizlarda kuch mashqlari nisbiy mushak kuchining kamayishi tufayli chegaralanadi. O'smirlar bilan o'tiladigan mashg'ulotlarda turg'un vaziyatlarni, dastlabki holatlarni, osilib, tayanib turishlarni talab etuvchi mashqlardan foydalanish lozim.

Bolalarni maksimal kuchning namoyish etilishi bilan bog'liq sport turlariga erta jalb etish o'zini oqlamaydi.

**Epchillik va egiluvchanlik.** Epchillik muvofiqlash nuqtai nazaridan murakkab harakatlarni bajarish, ularni tez o'zlash-tirish, yuzaga kelgan vaziyatga qarab harakatlarni o'zgartira olish qobiliyati bilan tavsiflanadi. Epchillikni rivojlantirish uchun harakatlarni faqat oqilona va tez o'zlashtirish emas, ularni o'zga-ruvchan vaziyatlarda maqsadga muvofiq tarzda qo'llash kabi usullar fiziologik asoslangan sanaladi. Kichik maktab yoshidagi bolalarda buning uchun harakatli

o'yinlar, sport o'yinlari elementlari (masalan, mini-futbol), o'yin mashqlar, estafetadan foydalaniladi.

Epchillikni tarbiyalashda harakat ko'nikmalari zahirasini muttasil yangilab turishga alohida e'tibor berish kerak. Bu yangi harakatlarning shakllanishida miya po'stlog'i "ijodiy" faolligi-ning yuqori darajasini ta'minlaydi. O'smirlik davrida asosan alohida sport turlariga xos bo'lgan jismoniy mashqlar epchillikni tarbiyalash vositalari sanaladi. Masalan, basketbolda epchillikni tarbiyalash uchun sportchini texnik usullar hamda taktik harakatlar bilan yaxshi "qurollantirish" kerak.

Biroq ma'lum darajada umumiy xususiyatlarga ega bo'lgan epchillikni tarbiyalash usullari ham bor. Masalan, bo'shshish malakasi barchaga zarur sifat – epchillikning namoyon bo'lish sharti sanaladi. Kutilmagan qo'zg'atuvchi uchun javob ta'siriga sarflanadigan vaqt vaziyat o'zgarganda harakatlar tezkorligini ifodalaydi. To'satdan berilgan signalga harakat javobini rag'batlantirish yo'li bilan maqsadli ravishda uni qisqartirish epchillikni tarbiyalashning fiziologik asoslangan usuli hisoblanadi.

Epchillikni tarbiyalashda makonda mo'ljal olishni, shuning-dek, harakatning makoniy va vaqt bilan bog'liq xususiyatlarini tahlil etishni takomillashtirish muhim ahamiyatga ega bo'ladi. Epchillikni rivojlantirish usuli hamda o'ziga xos ta'sir sifatida berilgan balandlikka yuqoriga sakrash, turgan joydan uzunlikka (muayyan shartlar bilan chegaralab) sakrash, "bumerang" hamda "slalom" tipida yugurish (murakkab shakllar tizimida) kabi mashqlar qo'llaniladi. Epchillikni majmualiy tarzda rivojlantirishning eng samarali vositalari sport va harakatli o'yinlardir. Ularda bu sifatni takomillashtiruvchi elementlar eng mutanosib tarzda jamlangan.

Egiluvchanlik bo'g'imlar harakatchanligi darajasini ko'rsatadi. Harakatchanlikning miqdoriy ifodasi – harakatlar amplitudasi. Egiluvchanlik uloqtirishlarda, ayrim sakrash turlarida, gimnastik hamda akrobatik mashqlarda, yangi harakat shakllarini yanada samarali egallashda shiddat natijalarining ko'tarilishiga ko'maklashadi.

Kichik maktab yoshida egiluvchanlikni shakllantirish uchun qulay sharoit mavjud. Bu, eng avvalo, tayanch – harakat apparatining morfologik xususiyatlariga bog'liq va mushaklarning yuqori cho'ziluvchanligi, umurtqa pog'onasining harakatchanligi demakdir.



7-10 yoshli bolalarda egiluvchanlikning rivojlanish sur'atlari tabiiy ravishda juda yuqori ekanligi kuzatiladi. 11-13 yoshli qizlarda va 13-15 yoshli o'g'il bolalarda faol egiluvchanlik maksimal kattaliklarga erishadi.

7 dan 10 yoshgacha bo'lgan davr harakatlar epchilligining rivojlanish sur'atlari yuqoriligi bilan tavsiflanadi. Bunga MATning (markaziy asab tizimi) moslashuvchanligi, harakat analizatorining shiddatli takomillashuvi yordam beradi, u xususan, harakatning makoniy hamda vaqt xususiyatlarida ifodalanadi.

Maktabdagi jismoniy tarbiya darsida yuzaga kelgan o'yin vaziyatiga qarab faoliyatni qo'qqisdan o'zgartirishni talab qiladigan o'yinlarni qo'llash, turli anjomlar bilan mashqlar bajarish, shuningdek, tananing alohida qismlari bilan muvofiqlash-gan harakatlarni bajarish kabi murakkablashtirilgan topshiriqlar berish epchillik sifatining takomillashuviga yordam be-radi.

O'smirlik davrida egiluvchanlikni takomillashtirish uchun cho'zilishga oid maxsus mashqlar, to'la amplitudali va sherik bilan bajariladigan mashqlar ko'p qo'llaniladi. Bu yoshda ma'lum sport turiga xos jismoniy mashqlar egiluvchanlikni tarbiyalashning aso-siy vositalari sanaladi.

Juda erta go'daklik davridanoq to'g'ri qad – qomatni tarbiyalashga katta ahamiyat berish kerak. Fiziologik jihatdan to'g'ri qo-mat nafas olish, qon aylanish, ovqat hazm qilish tizimlari, tayanch-harakat apparatining eng maqbul faoliyatini ta'minlaydi. To'g'ri qomat harakatlar muvofiqligini engillashtiradi. Ko'pgina sport mashqlarini (masalan, gimnastikada) noto'g'ri rivojlangan qomat bilan bajarib bo'lmaydi.

To'g'ri qomatni shakllantirish uchun uning buzilishi oldini oladigan choralarni qo'llash zarur. Bular qatoriga, eng avvalo, bir turli, uzoq muddat saqlab turiladigan vaziyatlarga barham berish, bir qo'lda yuk ko'tarmaslik, yumshoq o'rinda uxlamaslik kabilar kiradi.

Qomat buzilganda, umurtqa burmalarining shakli o'zgaradi, bosh egilib, elkalar bir-biriga yaqinlashadi. Kuraklarning asimmetrikligi ko'zga tashlanadi. Nafas olish, qon aylanishi, ovqat hazm qilinishi, harakatlar muvofiqligi va, umuman, tashqi ko'rinish yomonlashadi.

Qomat buzilishining eng keng tarqalgan turlari - egilib yoki shalvirab yurish va umurtqaning qiyshayishi. Agar dastlabki ikki turda

maxsus tahrirlovchi mashqlarga hojat bo'lmasa, umurtqa qiyshayishida albatta maxsus davolovchi jismoniy tarbiya bilan shug'ullanish zarur.

To'g'ri qomatni saqlab turishga yo'naltirilgan jismoniy mashqlarni shunday tanlash kerakki, bunda bosh, elkalar, gavdaning holati to'g'ri bo'lishi, gavda va bo'yin, qo'l-oyoq mushaklarining kuchini rivojlantirish lozim. Boshda har xil buyumlarni tutib turish, tayanch yuzasini kichraytirgan holda mashqlar bajarish, muvofiqlashni to'g'ri ushlab, turg'unlik mashqlari to'g'ri qomat refleksini mustahkamlashga ko'maklashadi. Mashqlarni bajarayotganda doimo tana holatini tahrir qilish, bolada to'g'ri qomat (ayniqsa, uning buzilishi bilan yuzaga keladigan noxush asoratlar) to'g'risida aniq tasavvurlar hosil qilish, qomatni noto'g'ri tutib turishdan noqulaylik his etishga o'rgatish kerak. Bu o'tirganda ham, yurganda ham, jismoniy mashqlar bilan shug'ullanganda ham to'g'ri holatni saqlashga imkon beradi.

Qomatni muntazam nazorat qilib borishni, uy vazifasi uchun mashqlarni to'g'ri tanlashni jismoniy tarbiya o'qituvchisi amalga oshirishi lozim.

To'g'ri qomatni shakllantiruvchi hamda tahrirlovchi mashqlarni bajarish jismoniy tarbiya darslari vaqtida ham, uydagi mustaqil mashg'ulotlarda ham o'quvchilarning ehtiyojiga aylanishi zarur.

Yoshlik davridagi jismoniy tayyorgarlik tarkibiga to'g'ri qad-qomatni, harakat ko'nikmalarini shakllantirish, har tomonlama jismoniy rivojlanish, texnik harakatlarni o'zgartirish uchun zarur bo'lgan jismoniy sifatlarni rivojlantirish va boshqalar kiradi.

12-14 yoshlarda tezkorlik, epchillik hamda egiluvchanlikni rivojlantirish maqsadga muvofiqdir. 15-16 yoshli o'smirlarda kuch rivojlanib, tezlik-kuch mashqlarini bajarish qobiliyatlari paydo bo'la boshlaydi. 16-18 yoshlarda kuch va tezlikni talab etuvchi mashqlarni o'zlashtirish oson bo'ladi. Chidamlilikni takomillashtirish uchun sharoit paydo bo'ladi. Chidamlilikni boshqa jismoniy sifatlarni bilan bir vaqtning o'zida rivojlantirish kerak. Professor V.P.Filin (1980) "Bu yoshda chidamlilikka qaratilgan uzoq muddatli va bir tomonlama mashg'ulotlarda yoshlarga xos bo'lgan tezlik yuklamalariga moslanganlik darajasi pasayadi", - deb ogohlantirgan edi.

12-15 yoshlarda kuchni rivojlantirish, asosan, shug'ullanuvchining o'z tana massasi, to'ldirma to'plar, gantellar, gimnastika

snaryadlarida bajariladigan mashqlar yordamida amalga oshiriladi. Og'irliklar sifatida har xil og'irlikdagi toshlar hamda shtanga qo'llaniladi.

Professor V.P.Filinning tadqiqotlari shuni ko'rsatdiki, 13 yoshdan boshlab bo'g'imlardagi harakatchanlikda o'sish boshlanadi, 15 yoshda u eng yuqori darajaga erishadi, 16-17 yoshlarda ko'rsatkichlar pasayadi. Shunga ko'ra, o'spirinlik davrida egiluvchanlik va bo'g'imlardagi harakatchanlikni oshiradigan mashqlarni qo'llash shart.

12-13 yoshlarda egiluvchanlik hamda bo'g'imlardagi harakatchanlikni anjomlarsiz va kichik og'irlikdagi anjomlar (gimnastika tayog'i, gantellar, to'ldirma to'plar) yoki sherik bilan o'tkaziladigan, ta'sirni kuchaytiruvchi va shu tariqa asta – sekin harakatlar amplitudasini oshirib boradigan faol – sust xususiyatli mashqlar rivojlantiradi. Shuningdek, kattalarga qaraganda ko'proq qomatni shakllantiruvchi mashqlar qo'llaniladi.

Shunday qilib, turli – tuman vositalar har tomonlama jismoniy tayyorgarlikni ta'minlaydi.

### **3.4. Kuch qobiliyatini tarbiyalash**

#### **3.4.1. Kuch qobiliyatlari haqida tushuncha, ularning turlari. Kuch qobiliyatlarining rivojlanish darajasini va namoyon bo'lishini belgilovchi omillar**

Kuch qobiliyatlari, ularning namoyon bo'lishi organizmning ta'sirlanishi natijasida ro'y beradi, u ruhiy, mushak, motor, vegetativ, gormonal funkstiyalar sifatleri va organizmning boshqa fiziologik tizimlarining asosida yuz beradi. Bulardan kelib chiqqan holda kuch qobiliyatlari soddalashtirilgan «mushaklar kuchi» tushunchasiga bog'liq bo'lmaydi, chunki bu ularning faqatgina qisqarish xususiyatlarining mexanik tavsifistikasi bo'lar edi xolos. Mushak kuchi har bir harakat amalining rivojlanuvchi tarkibiy qismidir. U namoyon qilinayotgan tezlik, tashqi qarshilik va ishning davomiyligiga bog'liq holda sifat tavsifi ega bo'lishi mumkin.

Mushak kuchi insonning jismoniy imkoniyatlarini tavsiflovchi ko'rsatkich sifatida - bu mushaklar kuchlanishi oqibatida tashqi qarshilikni engish yoki unga qarshilik ko'rsatish qobiliyatidir.

Kuch qobiliyatlari faol sport yo'nalishida rivojlanayotgan hollarda, mashg'ulot samarasi maksimum sarflanayotgan kuch va uning namoyon bo'lish vaqtiga bog'liqligini e'tiborga olish lozim. Kuch qobiliyatlarini rivojlantirishda mashg'ulot zo'riqligini qo'llash texnologiyasi quyidagi turli imkoniyatlarning namoyon bo'lishiga asoslanishi mumkin: bir martalik, qaytarma, davriy yoki nodavriy ishda; kichik yoki katta tashqi qarshilikka qarshi; mashg'ulot mashqlarining jadal yoki sust tezligi; tushaklarning turli bosh-lang'ich - bo'shashgan yoki taranglashgan holatlaridan.

Mushak kuchini belgilovchi muhim jihatlardan biri bu **mushaklarning ishlash tartibidir**. Harakat amallarini bajarish jarayonida mushaklar kuchini namoyon qilishi mumkin:

- ◆ o'z uzunligini kamaytirganda (engib o'tuvchi, ya'ni miometrik tartib, masalan shtangani yotgan holda ko'tarish);

- ◆ uning cho'zilishida (yon beruvchi, ya'ni pliometrik tartib, masalan elkada yoki ko'krakda shtanga bilan o'tirib turish);

- ◆ uzunligini o'zgartirmasdan (ushlab turuvchi, ya'ni izometrik tartib, masalan 4-6 s davomida egilgan holda cho'zilgan qo'llarda gantellarni ushlab turish);

- ◆ uzunlikning o'zgarishi va mushaklarning taranglashuvi (aralash, ya'ni auksotonik tartib, masalan, halqalarga tiralgan holda ko'tarilish, tiralgan holda ko'llarni cho'zish («krest») va «krest»ni ushlab turish).

Birinchi ikkita tartib mushaklarning dinamik, uchinchi –statik, to'rtinchisi - statodinamik ishiga taalluqlidir. Mushak ishlarining bu tartiblari «dinamik kuch» va «statik kuch» atamas-lari bilan belgilanadi.

Kuchning eng yuqori kattaligi ko'nuvchi ishlashda namoyon bo'ladi, ayrim hollarda izometrik ko'rsatkichlardan ikki baravar yuqori bo'ladi.

Mushaklar ishlatilishining har qaysi tartibida kuch sekin va tez namoyon bo'lishi mumkin. Bu ularning ishlash tavsifidir. Ko'nuvchi tartibda har xil harakatlarda namoyon bo'ladigan kuch harakat tezligiga bog'liq va tezlik katta bo'lgan sari kuch ham katta bo'ladi. (rasm).

Izometrik sharoitlarda kuch nolga teng. Bunday kuch pliometrik tartibidagi kuch kattaligidan ancha kamroq. Mushak-lar statik va ko'nuvchi tartiblarga nisbatan kamroq kuchni enguvchi tartibda

rivojlantiradi. Harakatlar tezligining kuchayishi bilan namoyon bo'layotgan kuchning kattaligi kamayadi.

Sust harakatlarda, ya'ni harakat tezligi nolga yaqin kelsa, izometrik sharoitlarda kuch kattaligi kuch ko'rsatkichlaridan farq qilmaydi.

Ba'zi vaqtlarda ishlashning izometrik tartibi yon beruvchi harakatlarda mushaklar uzunligini zo'rlab uzaytirish hollari kuzatiladi. Bu masalan, amortizastion bosqichlarda yuqori baland-likdan erga sakraganda, hamda tushayotgan jismning kinestik quvva-tini uchirish zarur bo'lgan boshqa sakrashlarda namoyon bo'ladi.

Yon beruvchi tartib doirasida mushaklar uzunligini zo'rlab uzaytirish hollarida ishlashning izometrik tartibida namoyon bo'ladigan kuchdan ancha kattaroq (1,5-2) kuch namoyon bo'lishi mumkin.

Yenguvchi tartibda mushak kuchlarining namoyon qilish imkoniyatlari izometrik va ko'nuvchi tartiblarga ko'ra kamroqdir. Shuni yodda saqlash lozimki, mushaklar qisqarishining tezligi qancha katta bo'lsa, kamroq namoyon bo'ladigan va aksincha ya'ni namoyon bo'layotgan kuch hamda mushaklarning qisqarishi kuchi o'rtasida teskari proporstional bog'liqlik bo'ladi.

Kuchni rivojlantirish texnologiyasida izometrik sharoit-larda namoyon bo'ladiga maksimal kuch hamda og'irliklar bilan o'tkaziladigan mashqlardagi kuch va tezlik o'rtasidagi munosabatlarning o'ziga xos xususiyatlarini inobatga olish lozim. Quyidagi qoida mavjud - yuklatilmagan mushak, maksimal tezlik bilan qis-qaradi. Agar og'irlik yoki qarshilik kuchi asta-sekin kattalashsa, kattalashuviga mos holda (og'irlik massasi yoki qarshilik kattaligi bo'lishidan qat'iy nazar) mushaklar kuchi o'sadi, lekin ma'lum bir vaqtgacha. Bu holat og'irlik yoki qarshilik kattalashganda ishlab turgan mushaklarning kuchini ko'paytirmay qolganda keladi.

Misol tariqasida rezina koptok va 0,5-1 kg.li temir sharni keltirishimiz mumkin. Rezina koptokni otishdagi kuch temir sharni otishdagi kuchdan kamroq bo'ladi. Koptok og'irligini asta-sekin og'irlashtirib borishda jismga ta'sir qiladigan kuch koptok og'irligiga bog'liq bo'lmay qoladi va bo'g'imlardagi izometrik kuch rivojlanishi darajasi bilan belgilanadigan payt keladi.

Mushaklar ishlashining izotopik tartibi doimiy kuchlanish yoki tashqi yuklama ta'sirida mushakning qisqarishi bilan tavsiflanadi. Bu

tartibda, yuklama qancha kam bo'lsa, mushak qisqa-rishining tezligi ko'proq bo'ladi yoki aksi bo'lishi mumkin.

Bu tartib tashqi qarshilikni engish bo'yicha mashqlar uchun xosdir (gantellar, shtangalar, qadoqdoshlar, blok qurilmalardagi og'irliklar).

Izotonik tartibdagi mashqlarning o'ziga xos xususiyati shundan iboratki, snaryadga qo'yiladigan kuch kattaligi traektoriya bo'yicha o'zgaradi.

Tashqi og'irlik bilan amalga oshiriladigan mashqlarni bajarishda shuni unutmaslik kerakki, yuqori tezlik bilan gantel yoki shtangada bajariladigan mashqlarda harakat boshidagi mushak-ning maksimal kuchayishi snaryadga tezlik beradi. Keyingi ish esa asosan snaryad harakatining paydo bo'lgan inerstiya fonida bajariladi. Shu munosabat bilan og'irlashtirishning bunday turidagi teridagi mashqlar tezlik, dinamik kuchni rivojlantirish uchun kutilayotgan samarani bermaydi. Agar bu mashqlar bir maromda sekin yoki o'rta sur'atda bajarilsa, shuningdek og'irlik miqdori inobatga olinsa, mushak massasining maksimal kuchi va o'sishi samarali rivojlanadi. Umuman olganda, gantellar va shtangalar bilan bajariladigan mashqlar hammaga qulay bo'lganligi uchun ularni bajarish oson, shu jumladan umumiy jismoniy rivojlanishga juda foydali

Berilgan rejimlarga va mushak faoliyatining xususiyatiga mos ravishda insonning kuch qobiliyatlari ikki turga ajratiladi;

1. Statik va sust harakatlar sharoitlarida namoyon bo'ladigan **shaxsiy kuch** qobiliyatlari.

2. Enguvchi va yon beruvchi xususiyatli tez harakatlarni bajarishda yoki ko'nuvchi ishdan enguvchi ishga tez o'tishda namoyon bo'ladigan **tezlik - kuch** qobiliyatlari.

Insonning shaxsiy **kuch qobiliyatlari** ma'lum bir vaqt davomida me'yorga etgan og'irlikni mushaklarning maksimal kuchayishi bilan ushlab turishda (ishning statik xususiyati) yoki katta og'irlikdagi jismlarni siljitishda namoyon bo'ladi.

Oxirgi holda tezlikning deyarli ahamiyati yo'q, harakatlar esa maksimal darajaga etadi. (ishning xususiyati sport atamasologiyasi bo'yicha sust, dinamik). Ishning bu xususiyatiga mos ravishda mushak kuchi statik va sust dinamik bo'lishi mumkin.

**Tezlik-kuch qobiliyatlari** kuch bilan bir qatorda harakat tezligi ham zarur bo'lgan holatlarda namoyon bo'ladi.

Bunda, tashqi og'irlashtirish qancha yuqori bo'lsa, harakat kuchli tavsifga ega bo'ladi, og'irlik qancha kam bo'lsa, harakat shuncha tez bo'ladi.

Tezlik - kuch qobiliyatlarining namoyon bo'lish shakllari u yoki bu harakatdagi mushak kuchayishining tavsifiga bog'liq. Bu xarakter har-xil harakatlardagi quvvat kuchayishida, uni kattaligida va davomiyligini rivojlantirish tezligida namoyon bo'ladi.

Tezlik - kuch qobiliyatlarining muhim turi «portlash» kuchidir. **«Portlash» kuchi** - kuchning yuqori ko'rsatkichlarini kam vaqt ichida namoyon etish qobiliyatlaridir.

U sprinter yugurishdagi startda, otishlarda, boksdan va boshqa turlarda ahamiyati katta.

Ko'rinib turibdiki, sport ustasida nafaqat kuch namoyon bo'lishining yuqori darajasi mavjud bo'lib, balki eng muhimi, u kuchning maksimal kattaligiga juda qisqa vaqt ichida erishadi.

Portlash harakatining tarkibiy qismlari uchta bo'lib, asab-mushak faoliyatining quyidagi xususiyatlari bilan belgilanadi:

Mushaklarning maksimal kuchi, mushaklar kuchayishining boshlanishida tashqi harakatni tez namoyish etish qobiliyati (start kuchi), qo'zg'alayotgan massaning tezlashuvi jarayonida ishchi harakatni o'stirish qobiliyati - tezlashtiruvchi kuch. Aniqlanganidek, bu xususiyatlar u yoki bu darajada har bir insonga uning yoshi, jinsi, sport bilan shug'ullanishi, harakat faoliyatining turidan qat'iy nazar taalluqlidir.

«Portlash» kuchining rivojlanish darajasini quyidagi formula yordamida hisoblanadigan tezlik - kuch indeksi yordamida aniqlash mumkin:

$$J = F_{\max} / t_{\max},$$

Bunda J- tezlik-kuch indeksi;

F max-berilgan harakatda ko'rsatilgan kuchning maksimal ko'rsatkichi;

t max-maksimal kuchga erishish vaqti.

Kuchni birdaniga namoyon etish mumkin emas. Maksimal kuchni ko'rsatish uchun mushaklarga vaqt kerak. Aniqlanganidek, tahdaqan harakat boshlanishidan 0,3 soniya o'tgandan so'ng mushak maksimum 90% ga teng kuchni namoyon etadi. Shu bilan birga sportda 0,3 soniyadan kamroq vaqtda bajaradigan harakatlar ko'p. Masalan, eng kuchli sprinterlarda yugurish oldidagi itarilishga 100-60

ms, uzunlikka sakrashda 150ms «fosbyuri-flop» usulida balandlikka sakrashda 180ms, chang'i trampinida 200-180ms, nayzani otishda tahdaqan 150ms .

Bu hollarda inson maksimal kuchni ko'rsatishga ulgurmaydi. Shuning uchun kuch qobiliyatlarini etakchi omili namoyon bo'layotgan kuchning kattaligi emas, balki uning o'sish tezligi, ya'ni kuch gradientidir.

Sportchilarning malakasi oshgani sari nayzani otishdagi harakatlarda, yadroni itarishda, yugurishda, sakrashdagi itari-lishlarga sarf etiladigan vaqt kamayishi bunga isbot bo'la oladi.

Shunday qilib, tezlik - kuch mashqlarida maksimal kuchning oshishi natijani yaxshilashga olib kelmasligi mumkin. Demak, kuch ko'rsatkichlari past, lekin yuqori gradient ko'rsatkichlariga ega bo'lgan Sportchilar, kattaroq kuch imkoniyatlariga ega bo'lgan raqibini yutish mumkin. (rasm)

Rasmda ko'rinib turibdiki, A sportchida katta kuch va past gradient kuchi. B sportchida esa aksincha, kuch gradienti yuqori, maksimal kuch imkoniyatlari esa katta emas. Harakatning uzoq davomiyligida (') ikkala sportchi ham o'zlarining maksimal kuchini ko'rsatishga ulgurganlarida, A sportchi ustunlik ko'rsatadi. Agar bajarish vaqti juda qisqa bo'lsa, ustunlikni B sportchi ko'rsatadi.

Zamonaviy tadqiqotlar natijasida kuch qobiliyatlarining yana bir namoyon bo'lishi kuzatiladi va mushaklarning qayishqoq deformastiya energiyasini to'plash hamda qo'llash qobiliyati «reaktiv qobiliyat» deb nomlanadi. Bu qobiliyat mushaklarning intensiv mexanik cho'zilishidan keyin, ya'ni ularning dinamik yuklamasi maksimal rivojlanayotgan sharoitlarda ko'nuvchi ishdan enguvchiga tez o'tishdagi kuchli harakat paydo bo'lishi bilan tavsiflanadi.

Dastlabki cho'zilish mushaklarning qayishqoq deformastiya-sini keltirib chiqaradi va ularda ma'lum kuchlanish potensialini (nometabolik energiya) to'plashni ta'daqlaydi.

Aniqlanganidek, amortizastiya bosqichsida mushaklar cho'zilishi qancha keskin bo'lsa, mushaklar ko'nuvchi ishlashdan enguvchi ishlashga shuncha tez o'tadi, ularning qisqarish kuchi va tezligi ham shuncha yuqori bo'ladi. Mushaklarning keyingi qayishqoq energiyasini saq-lab qolish uchun, yugurishda, sakrashda va boshqa harakatlarda yuqori tejamkorlik natijasini ta'daqlaydi.



Masalan, gimnastikachilarda ko'nuvchi ishdan enguvchiga o'tish vaqti sakrash darajasi bilan keskin bog'liq.

Ijtimoiy tarbiya amaliyotida insonning mutloq va nisbiy mushak kuchini ham farqlaydilar.

**Mutloq kuch** inson kuchi potentsialini tavsiflaydi va izometrik tartibda cheklanmagan vaqtda maksimal erkin mushak harakatining kattaligi bilan yoki ko'tarilgan yukning eng yuqori og'irligi bilan o'lchanadi.

**Nisbiy kuch** mutloq kuch kattiligining jism massasiga nisbatan munosabati bilan, ya'ni jismning bir kilo og'irligiga to'g'ri keladigan kuch kattaligi bilan baholanadi. Bu ko'rsatkich har xil vazndagi insonlarning tayyorgarligini taqqoslash uchun qulay.

$$\text{Nisbiy kuch} = \frac{\text{Maksimal kuch}}{\text{jism og'irligi}}$$

Disk, bosqon uloqtiruvchilar, yadro itqituvchilar, katta vazndagi og'ir atletikachilar uchun mutloq kuch ko'rsatkichlari katta ahamiyatga ega. Jism og'irligi va kuch o'rtasida ma'lum bir bog'liqlik mavjud: katta vazndagi insonlar kattaroq og'irlikni ko'tarishlari mumkin va ko'proq kuch ko'rsatish mumkin. Shuning uchun shtangachilar, og'ir vazn toifalaridagi kurashchilar o'z vaznini ko'paytirish orqali mutloq kuchini oshirishga intiladilar.

Jismoniy mashqlarning ko'p qismiga esa mutloq kuch emas, nisbiy kuch ko'rsatkichlari muhimroqdir.

Kuch qobiliyatlarining rivojlanishi va namoyon bo'lishi ko'p omillarga bog'liq. Eng avvalo, ularga mushaklar jismoniy ko'ndalangining kattaligi ta'sir etadi. U qancha qalin bo'lsa, shuncha boshqa teng sharoitlarda mushaklar harakatini rivojlantirish mumkin. Mushaklarning ishchi gipertrofiyasida mushak tolalari miofibrillari soni va hajmi ko'payadi, shuningdek, sarkoplazma-tik oqsillar konsentratsiyasi oshadi. Bunda mushaklarning tashqi hajmi kam miqdorda kattalashishi mumkin, chunki birinchida, zichligi kattalashadi, ikkinchidan, mashq qilinayotgan mushaklar ustidagi teri yog'ining qatlami kamayadi.

Inson kuchi mushak tolalarining tarkibiga bog'liq. «Sust» va «tez» mushak tolalari bir-biri bilan farqlanadi. «Sust» mushak kuchayishi tez tolalarga nisbatan uch barobar kamroq tezlik bilan kuchni rivojlantiradi. «Tez» mushak kuchayishi asosan, tez va kuchli

qisqarishlarni amalga oshiradi. Katta og'irlik va kam takrorlashlar soni bilan bajariladigan quvvat mashqlari «tez» mushak tolalarini safarbar qiladi. Kam og'irlik va ko'p sonli takrorlashlar bilan bajariladigan mashg'ulotlar esa ham «tez», ham «sust» tolalarni faollashtiradi. Jismning turli tolalarida «sust» va «tez» tolalarning foizi bir xil emas va har xil insonlarda keskin farq qiladi. Demak, irsiy nuqtai nazardan ularning quvvat ishiga nisbatan har xil imkoniyatlari mavjud.

Mushak qisqarishlariga ularning egiluvchanlik xususi-yatlari, yopishqoqligi, anatomik tuzilishi, mushak tolalarining tuzilishi va kimyoviy tarkibi ta'sir etadi.

Sanab o'tilgan omillar mushak ichidagi muvofiqlashni tavsiflaydi. Shu bilan birga kuch qobiliyatlarini namoyish etishda mushaklar ishida qarama - qarshi yo'nalishlardagi harakatni amalga oshiradigan sinagist va antagonistlarning muvofiqla-shuvi ham ta'sir etadi.

Kuch qobiliyatlarining namoyon bo'lishi mushak ishini quvvat bilan ta'minlash samaradorligiga bog'liq.

Bunda anaerob resintez ATF tezligi va kuchliligi, krea-tinfosfat miqdori darajasi, mushak ichidagi fermentlar fa-olligi hamda, qondagi gemoglobin miqdori va mushak to'qima-sining imkoniyatlarida muhim rol o'ynaydi.

Kuch dastlabki badan qizdirish va MAT ning qo'zg'alishini optimal darajada ko'tarish ta'sirida ko'payadi. Va aksincha, me'yordan ortiq qo'zg'alish va charchash mushaklar maksimal kuchini kamaytirish mumkin.

Kuch imkoniyatlari shug'ullanayotganlarning yoshi va jinsi shuningdek, yashash tartibi, harakat faolligining xususiyati, tashqi muhit sharoitlariga bog'liq.

Kuch ko'rsatkichlarining eng yuqori tabiiy o'sishi o'smirlarda 13-14 va 16-18 yoshda, qiz bolalarda 10-11 va 16-17 yoshlarda kuzatiladi.

Eng yuqori sur'at tana va oyoqlarni eguvchi yirik mushaklarning kuch ko'rsatkichlari ko'tariladi. Kuchning nisbiy ko'rsatkichlari esa 9-11 va 16-17 yoshdagi bolalarda bir maromda ko'tarilib boradi. O'g'il bolalarda kuch ko'rsatkichlari barcha yosh guruhlarida qiz bolalarga nisbatan yuqori. Kuch rivojlanishining

individual sur'atlari balog'atga etish muddatiga bog'liq. Bularning hammasini tayyorgarlik usulyatida inobatga olish zarur

### **3.4.2. Kuch qobiliyatlarining rivojlanishi usuliyati va vositalari**

Kuch qobiliyatlarini rivojlantirishda qarshiligi yuqori bo'lgan mashqlardan foydalaniladi. Qarshilik mohiyatiga nisbatan ular uch guruhga ajratiladi:

1. Tashqi qarshilik bilan bog'liq bo'lgan mashqlar.
2. O'z tana og'irligini engish bilan bog'liq bo'lgan mashqlar.
3. Izometrik mashqlar.

**Tashqi qarshilik bilan bog'liq bo'lgan mashqlarga quyidagilar kiradi:**

◆ og'irliklar bilan amalga oshiriladigan mashqlar (shtanga, gantel, to'ldirilma koptoklar, qadoqtoshlar), shu jumladan trenajyorlar ham. Bu mashqlar universalligi va tanlanishi bilan qulay;

◆ qayishqoq jismlar qarshiligi bilan bajariladigan mashqlar (rezina amortizatorlari, jgutlar, espanderlar, blok qurilmalari va h.k.)

◆ tashqi muhit qarshiligini engish mashqlari (toqqa yugurib chiqish, qumda, qorda, suvda, shamolga qarshi yugurish va x.k.)

Tashqi qarshilik mashqlari kuchni rivojlantirishning eng samarali vositalaridan biridir. Ularni tanlab, yuklamani to'g'ri aniqlansa, barcha mushak guruhlarini va mushaklarni rivojlantirishi mumkin.

**Izometrik mashqlar** ishlab turgan mushaklar harakat birliklarining maksimal sonini birdaniga kuchaytirish imkoniyatiga ega. Ular quyidagilarga bo'linadi:

◆ mushaklarning sust harakatidagi mashqlar (qo'llarda, elkalarda, belda og'irlikni ushlab turish) ;

◆ ma'lum vaqt davomida va ma'lum holatda mushaklarning faol kuchayishidagi mashqlar (yarim bukilgan oyoqlarni to'g'rilash.)

Nafasni to'xtatib bajariladigan bunday mashqlar organizmni kislorod bo'lmagan juda qiyin sharoitlarda ishlashga o'rgatadi. Izometrik mashqlar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlar kam vaqt talab etadi va ularni o'tkazish uchun kerak bo'lgan jihozlar juda sodda. Ular yordamida turli xil mushak guruhlariga ta'sir etish mumkin va qisqa vaqt ichida mahsus jihozlar yordamida muhim kuchlanish yaratish imkonini beradi.

### 3.4.3. Mushaklar haqida qisqacha ma'lumotlar

**Mushak** - anatomik to'qima bo'lib, asab impulslari ta'si-rida qisqaradigan, ko'ndalang - chiqish yoki silliq mushak to'qimasi-dan iborat bo'lgan inson tanasining organi.

Skelet mushaklari - skelet muskullari - alohida boylamlar tashkil qilib, biriktiruvchi to'qimalardan yupqa parada bilan o'ralgan. Mushaklar paylar orqali suyaklarga yopishadi va inson harakatlanishini ta'minlaydi.

Trener, jismoniy tarbiya o'qituvchisi yoki sportchi alohida mushak guruhlarining joylanishi va ular yordamida bajarila-digan harakatlarni yaxshi biladilar. Shuning uchun ular mashq dasturlarining mohiyatini va mazmunini yaxshiroq tushunadilar, mustaqil ravishda mashqlar majmuasiga zarur bo'lgan mashqlarni tanlab oladilar yoki bu mashg'ulotlarning dasturlarini mustaqil ravishda ishlab chiqa oladilar.

**Bo'yin.** Ko'krak - elka - kurak mushaklari bo'yinning oldi va yon tomonlarida joylashgan va boshni burishda, egishda ko'krak qafasining ko'tarilishida katta rol o'ynaydi. Pog'onali mushaklar bo'yin ichida joylashgan bo'lib, umurtqa pog'onasini harakatlantirishda va nafas olganda ko'krak qafasini ko'tarishda yordam beradi.

**Qo'llar.** Delta ko'rinishdagi mushaklar elka kamarini qoplab turadi. Uch bog'lam mushakdan iborat: oldi, o'rta va orqa; ularni har biri qo'llarning yonga harakat qilishiga yordam beradi.

Elkaning ikki boshli mushagi qo'lning old tomonida tirsakdan yuqori joylashgan va tirsak bo'g'imlarida qo'lni bukadi.

Elkaning uch boshli mushagi qo'lning orqa tomonida tirsakdan yuqorida joylashgan. Tirsak bo'g'imlarida qo'lni bo'kadi.

Barmoqlarni bukuvchi va yozuvchi mushaklarni elka kamaridagi mushaklar harakatlantiradi. Elkaning ichki tomonidagi mushaklar barmoqlarni bukadi, tashqi tomondagi mushaklar yozadi.

**Ko'krak.** Katta ko'krak mushagi ko'krak qafasining yuzasida joylashgan. Qo'lni gavda bo'yicha harakatlantiradi.

Oldi tishli mushaklar ko'krak qafasining yon tomonlarida joylashgan. Qovurg'aning umurtqa pog'onasi tomonga burilishida yordam beradi. Qovurg'a orasidagi mushaklar qovurg'alar orasida joylashadi va nafas olishda yordam beradi.

**Qorin.** Qorindagi mushaklar bir necha qavat bo'lib, qorin devorini hosil qiladi. Pay to'siqlari bu mushaklarni to'rt qismga bo'lib

turadi. Qorin mushaklari gavdani rostlashga yordam beradi.

O'roqsimon tashqi mushaklar qorinning yon tomonida joylashgan. Bir tomonlama qisqarganda gavda aylanadi, ikki tomonlama qisqarganda esa egiladi.

**Orqa.** Trapeستيya ko'rinishidagi mushak ko'krak qafasi va bo'yinning orqa tomonida joylashgan. Qovurg'alarni ko'tarib tushiradi, umurtqa pog'onasiga olib keladi, boshni orqaga tortadi va bir tomonlama qisqarishda yon tomonga bukadi. Kengaytirilgan mushaklar ko'krak qafasining orqa tomonida joylashgan. Elkani gavda tomonga qimirlatadi va qo'lni oldinga, orqaga tortadi.

Uzun mushaklar umurtqa pog'onasi bo'ylab joylashgan. Gavdani har tomonga bukadi, aylantiradi.

**Oyoqlar.** Dumba mushaklari tos-son bo'g'imlarida oyoqlarni harakatlantiradi va oldiga egilgan gavdani to'g'iraydi.

**To'rt boshli mushak** son qisdaqing oldida joylashgan. Oyoq tizzalarini bukadi. Tos-son bo'g'imlarida sonni bukadi va aylan-tiradi.

Ikki boshli mushak sonning orqa tomonida joylashgan. Tizzalarni bukadi va tos-son bo'g'imlaridagi sonni bukadi va aylan-tiradi.

Ikra oyoqli mushaklar tizzaning ustida joylashgan. Oyoq kaf-ti bukilishi va oyoqdagi tizza bo'g'imlarining bukilishiga yordam beradi.

Kambala ko'rinishidagi mushaklar tizzaning ichida joylashgan oyoq kaftini bukadi.

### **3.4.5. Mushaklararo muvofiqlash haqida tushuncha va mushaklarning o'zaro harakatini belgilovchi omillar**

Sportda faqat bitta mushakni ishlatib harakatlarni bajarish mumkin emas. Har qanday harakat masalasini echish uchun ko'p mushaklar yoki mushaklar guruhlarini ishtirok etadi.

Kuchning salohiyat bazasi asosan ko'ndalang kesishgan mushak to'qimalaridan, mushaklarning hajmidan, mushaklarning tuzilishidan va mushak ichidagi muvofiqlashlardan iborat bo'ladi. Bu yana shuni bildiradiki, asab tizimi aniq harakat vazifalarini echish uchun mushaklarni ishlatishga qaratiladi.

Harakatdagi mushak va mushaklar guruhining bu o'zaro faolligi mushaklararo muvofiqlash deb ataladi. U doim ma'lum bir harakat turi bilan bog'liq bo'lib, bir harakatdan ikkinchisiga o'tmaydi.

Antagonist mushaklar bir vaqtda ikkita qarama-qarshi yo'nalishda faoliyat ko'rsatadi. Sinergist mushaklar hamkorlikda ma'lum bir harakatni amalga oshiradi. Sinergist va antogonistlar o'zaro faoliyat yuritadilar.

Tezkorlik va kuchlilikda orqa bilan yotgan holda, qo'l to'g'irlanadi va yuqori qarshilik engiladi, shu bilan bir vaqtda impulslarda birga ishlayotgan trimesteps va mushaklar birligining imkoniyatlaridagi harakatlar soni maksimal tezlashadi. Impulslar seriyasida va qisqarish boshlanganda blokirovka signali keladi, shuningdek, mushak to'qimalari hech qanday boshqaruvsiz qisqarib boradi. Dvigatel birliklaridagi signal blokirovkalari harakatda antagonist birliklar bilan bog'liq, shuning uchun kuch yo'qotilmasdan, hech to'siqlarsiz harakat bajariladi.

Shtangani oddiy ko'tarishda mushaklar faolligining dastlabki portlashi amalga oshadi, chunki sinergist mushak - qisqa-radi, antagonist mushak - esa kuchsizlanadi. Bu qo'l-oyoq harakati-ning tezlashuviga olib keladi. Keyin tinch oraliq davr keladi. Bu davrda antagonist qisqarishi munosabati bilan qo'l-oyoq harakati sekinlashadi. Harakat oxirida mushak-antagonistning kuchayishi bu harakatni to'xtatishi kerak.

Sinergist va antagonist ishidagi bu kelishuvchilik mushaklar cho'zilishiga bog'liq. Cho'zilgan mushaklarning afzalligi shundaki, ular tinchlik holatida bir oz kuchlangan bo'lib, (o'z uzunligi muvofiqlashining taxdaqan 15%) bu dastlabki holatdan katta kuchini rivojlantirishga qodir bo'ladi. Boshqa tomondan ular harakatlarni katta amplituda bilan amalga oshiradi. Bu esa tezlashuvning uzunroq yo'lini va kuchning mavjud potentsialini qo'llash imkoniyatini beradi. Katta amplituda bilan harakatlarni yumshoqroq, egiluvchan va ravon amalga oshirish mumkin, chunki antagonistlar ularni kechroq tormozlashni boshlaydi.

Harakatda qancha ko'p mushaklar yoki mushaklar guruhi ishtirok etsa, harakat shuncha murakkablashadi, quvvat mashqlarini bajarish uchun mushaklararo muvofiqlash shuncha katta rol o'ynaydi.

Har xil sport turlarining mashg'ulotlari amaliyotida murak-kab texnik harakatlar alohida qismlarga (elementlarga) bo'linadi. Bunday harakatning maqsadi quvvat mashg'ulotsi orqali musobaqa faoliyatining amalga oshirishda bevosita ishtirok etgan mushak guruhlarini rivojlantirishdir. Bu mushak guruhlarini kuchaytirish

maxsus mashqlar yordamida amalga oshiriladi. Mashqlari tuzilishi musobaqa mashqlar strukturasi bir qismigagina mos keladi. Murakkab bo'lmagan maxsus mashqlar yordamida musobaqa faoliyatida ishtirok etayotgan mushaklarni qattiq kuchaytirish va shu orqali ularni samaraliroq rivojlantirish mumkin.

Mushak guruhlari maxsus mashqlar yordamida yaxshi moslashadi va mustahkamlanib, shu sport turi uchun maxsus o'qitish texnikalarini talab qiladi. Agar mushaklar etarlicha yaxshi rivojlanmagan, uyg'unligi buzilgan bo'lsa, qiyinchiliklar paydo bo'ladi. Masalan, yadro uloqtirish sportida maxsus mashqlar yordamida qo'l va oyoqlar-ning mushak bukilish joylarida kuch ko'paytiriladi, lekin gavda mushaklariga e'tibor berilmaydi. Bu esa mushaklar moslashuviga jiddiy buzilishiga olib keladi.

Agar mushaklar o'rtasidagi moslashuv qo'yilgan talablarni bajarmasa, mushaklarning boshlang'ich sinergisti faoliyatsizligi-dan keyingi to'satdan harakati bioelektrik kuchlarni yo'qotadi, ya'ni kuchlarning tormozlanishi ertaroq ulansa, juda katta kuch yo'qotishga to'g'ri keladi. Bulardan farq qilgan holda, mushaklar o'rtasidagi moslashuv darajasi yuqori bo'lishi uchun harakat silliq, bir xil me'yorda, aniq bajarilsa, kuchlar tejab qolinadi. Yana shuni aytish kerakki, mushaklar orasidagi o'zaro harakat qoidaga ko'ra, tekshirilgan harakatlarda yaxshilanadi.

Kuchning yuqori potentsial bazasini dastlabki shart-sharoitlar tashkil qiladi, lekin bunga, ya'ni harakatni butun kuchi bilan bajarishga ham ishonch yo'q. Qachonki sportchi o'zining potentsial kuchini ma'lum maqsadlarda ishlatsa, mushaklar orasidagi moslashuv harakatga mos kelsagina tushunib etadi.

Sport bilan shug'ullangan kishilarning shug'ullanmaganlar-dan sportchidan farqi shundaki, uning nafaqat mushaklari ko'p balki, ular sportda yuqori natijalarni qo'lga kiritishda o'z potentsial kuchlarini to'g'ri va ishga soladilar, yutuqlarga ega bo'ladilar.

#### **3.4.6. Turli mushak guruhlarning kuch qobiliyatlarini rivojlantirish uchun mashqlar**

Taklif etilayotgan mashqlar katta mushak guruhlari ishga tushiruvchi, ta'sir mashg'ulotlari, alohida mushak va mushaklar guruhlari uchun mashg'ulotlarni o'z ichiga oladi. Gantellar,

shtanganlar, rezina va qo'l ostidagi yasama predmetlar sport anjomi sifatida qo'llanilishi mumkin.

### **Bo'yin mushaklari uchun mashq:**

◆ boshni oldinga qilgan holda tayanib, kaftlarni bilan polga tiralib, bo'yinni oldga-orqaga va yon tomonlarga bukish. Kurash ko'prigida turib bo'yinni oldga-orqaga bukish.

◆ devorga bosh bilan tayanib turgan holda bo'yinni olg'a-orqaga va tomonlarga bukish. Boshni erkin tutib chalqancha yotgan holda, peshonaga og'irliklar qo'yib bo'yinni tomonlarga bukish.

◆ boshni erkin tutib qorin bilan yotgan holda boshga og'irliklar qo'yib yuqoriga va pastga ko'tarib tushurish.

### **Qo'l va elka aylanasi uchun mashqlar:**

◆ umumiy ta'sir mashg'uloti. Qo'llarni yuk bilan turli hollarda bukib-rostlash: ko'krakdan, turib, yotib, o'tirib va yonlama taxtada yotib. Bruslarda yotgan holda qo'llarni bukib-to'g'rilash, zarur hollarda qo'shimcha yuklar bilan. Yakkacho'pda osilib tortilish. Arqonga oyoqlar yordamisiz ko'tarilish.

◆ panjalarni rivojlantirish uchun mashg'ulot. Tennis koptogini, qo'l espanderini ko'p martalab qisish. Qo'l panjalarni bukish, to'g'rilash va og'irliklar bilan tirsak bo'g'imida aylanma harakatlar qilish. Arqonda osilib turgan yukni aylanuvchi grifga o'rash. O'tirgan holatda qo'llarda og'irlik bilan panjalarni yuqoriga va pastga bukib to'g'rilash. Yotgan holda kaft bilan tayanchini panjalar tayanchiga almashtirish.

Qo'l bukuvchilarini rivojlantirish mashg'ulotlari. Turgan holatda og'irliklarni pastdan va yuqoridan ushlab qo'llarni bukib to'g'rilash. O'tirgan yoki yotgan holatda gantellarni ko'krakka yaqinlashtirib uzoqlashtirish. Turgan holatda gavdani oldga egib shtanga bilan qo'llarni bukib to'g'rilash.

Qo'l rostlovchilarini rivojlantirish mashg'ulotlari. Og'irliklarni bosh orqasidan, tirsaklarni yuqorida tutgan holda ko'tarib tushirish. Rezina tasmaning bir uchini oyoqlar bilan ushlab, tirsaklarni vertikal ushlagan holda, qo'llar to'g'rilanguncha rezinani yuqoriga tortish.

Deltasimon mushaklarni rivojlantirish uchun mashg'ulotlar. To'g'rilangan qo'llarda gantellarni ushlagan holda elka sathigacha yuqoriga va yon tomonlarga ko'tarish. O'tirgan holatda, qo'llarni bir oz bukib, ikki gantelni ko'tarish.

Ko'krak mushaklarini rivojlantirish uchun mashg'ulotlar.



Yotgan holatda to'g'ri qo'llarda gantel ushlab, ularni bir-biriga yaqinlashtirish va uzoqlashtirish. Mahkamlangan rezinaga yon bilan turgan holda, to'g'ri qo'llar bilan uni ko'krakkacha cho'zish.

### **Bel mushaklari uchun mashqlar.**

Elkalarda og'irlik bilan egilish. Tovonlar bilan gimnastik devorga tiralgan holda og'irlik bilan gavdani bukish. Og'irlik-larni (yadro, tosh, shtanga diski) boshdan oshirib irg'itish. Rezina-ning bir uchini oyoqlar bilan bosgan holda, boshqa uchini ushlab gavdani egish va rostdash.

### **Qorin mushaklari uchun mashg'ulotlar.**

Erda yoki yonlama taxtada yotgan holatda, qo'llar bosh ortida, og'irlik yoki va ularsiz gavdani ko'tarish. Yakkacho'pda yoki gimnastik devorda osilib oyoqlarni ko'tarish, xuddi shu amal erda yoki yonlama taxtada yotgan holda. Oyoqlar bilan qimirlamaydigan tayanchga ilin-gan holda gimnastik skameykada o'tirib gavdani bukib to'g'rilash. Yotgan holatda oyoqlar bilan turli harakatlarni bajarish: yuqoriga - pastga, tomonlarga, aylana va h.k.

Osilgan holatda oyoqlar bilan aylana harakatlar bajarish. Turgan holatda, oyoqlar elka kengligida, gavda oldinga egilgan, qo'llar gantellar bilan ikki tomonga yozilgan - gavda burilish-larini bajarish, qo'llarni bilan chap va o'ng oyoqlarning uchiga tekkizish. Gimnastik burchak holatini osilgan yoki tayangan holda saqlab turish.

### **Oyoq mushaklari uchun mashg'ulotlar.**

◆ umumiy ta'sir mashqlari. Ko'kraklar va elkalarda og'irliklar bilan o'tirib turish. O'tirgan holatdan og'irlik bilan sakrab turish. Og'irliklar bilan sakrash.

◆ sonni rostlovchi mushaklar uchun mashqlar. Bir oyoq bilan oldinga qadam tashlab, elkalarda og'irlik bilan o'tirib turish, orqadagi oyoq tizzada bir oz bukilgan. Bir oyoqda o'tirib turish.

◆ sonni bukuvchi mushaklar uchun mashqlar. Qoringa yotgan holda sherikning qarshiligini enggan holda oyoqlarni bukish. Mahkam-langan rezinani oyoqlar bilan cho'zish.

## **3.4.7. Kuch qobiliyatlarini rivojlantirish usullari**

Kuch qobiliyatlarining yo'naltirilgan rivojlanishi faqat mushaklar maksimal taranglashgandagina yuz beradi. Shuning uchun

kuch tayyorgarligi usuliyatining asosiy muammosi, mashg'ulotlar jarayonida mushaklar kuchlanishining eng yuqori darajasini ta'minlashdir. Usuliy jihatdan maksimal kuchlanishlar hosil qilishning turli yo'llari bor: o'ta og'ir yuklarni bir necha marta ko'tarish, katta bo'lmagan og'irlikdagi yuklarni ko'p martalab ko'tarish; mushaklar doimiy o'zilgan holda tashqi qarshiliklarni engish va h.k. Keltirilgan mushak kuchlanishlarini hosil qilishning quyidagi usullari mavjud:

1. Maksimal urinishlar usuli
2. Chegaraviy bo'lmagan urinishlar usuli
3. Izometrik urinishlar usuli
4. Izokinetik urinishlar usuli
5. Dinamik urinishlar usuli
6. «Jadal» usul

Ta'kidlab o'tish kerakki, usullarning bunday nomlanishi kuch mashg'ulotlari nazariyasi va amaliyotida keng tarqalgan. Ularning yaxshi tomoni qisqaligida. Lekin ilmiy nuqtai nazardan kuchni rivojlantirish usullarini bunday nomlash juda ham to'g'ri emas, chunki masalan, maksimal izotermik va izokinetik urinishlar usullari, qaytarma mashqlar sinfiga ham kiradi. Mushaklarning dinamik qisqarishi nafaqat dinamik urinishlar usuliga, boshqa ko'plab usullar uchun ham xosdir.

**Maksimal urinishlar usuli.** Mazkur usul mashg'ulotlarni submaksimal, maksimal va o'ta maksimal og'irliklar bilan o'tkazishga asoslangan. Har bir mashq bir necha marta takrorlanadi. Bir urinishda chegaraviy va o'ta yuqori qarshilikni engan, ya'ni og'irlik 100% va undan ko'p bo'lgan holda mashqlarni takrorlashlar soni 1-2, ko'pi bilan 3 marta bo'lishi mumkin. Urinishlar soni 2-3, urinishdagi qaytarishlar orasida dam olish 3-4 daq., urinishlar orasida 2 dan 5 daq.gacha. Chegaraga yaqin qarshiliklar bilan mashqlarni bajarishda (maksimaldan 90-95% og'irlik bilan) bir urinishdagi harakatlar qaytarilishi soni 5-6, urinishlar soni 2-5. mashqlarni qaytarish orsidagi dam olish vaqti 4-6 daq. va urinishlar orasida 2-5 daq. harakatlar sur'ati - erkin, tezlik - eng kamdan maksimalgacha. Amaliyotda bu usulning turli yo'llari bor, ularning asosida og'irliklarni oshirishning turli usullari yotadi.

Nazarda tutish kerakki, chegaraviy yuklamalar harakatlar texnikasini nazorat qilishni qiyinlashtiradi, jarohat olish va ko'p shug'ullanib yuborish xavfini kuchaytiradi ayniqsa, bolalarda va

boshlovchilarda. Shuning uchun u oliy malakali sportchilarning mashg'ulotlarida asosiy, lekin yagona bo'lmagan usuldir. U haftasiga 2-3 marta qo'llaniladi. Katta vaznlar, ba'zi hollarda 7-14 kunda bir marta ishlatiladi. 100%dan ortiq yuklar bilan mashqlar sheriklar yordamida yoki maxsus moslamalarni qo'llash yo'li bilan o'tkaziladi. 16 yoshgacha bo'lgan bolalarga bunday usulni qo'llash tavsiya etilmaydi.

Qaytarma maksimal urinishlar usuli maksimal dinamik kuchni mushaklar hajdaqi sezilarli ko'paytirmasdan oshirish uchun asosiy hisoblanadi. Uni qo'llash uchun sportchi oldindan tayyorgarlik ko'rgan bo'lishi lozim. Ushbu usul o'smirlarning kuch darajasini baholash uchun o'tkaziladigan nazorat sinovlari asosida yotishi mumkin. Nazorat uchun mashqlar, masalan, poldan shtangani tortish; gorizontaal yotgan holda shtanga ko'tarish; elkada shtanga bilan o'tirib turish.

**Takroriy chegaraviy bo'lmagan urinishlar usuli.** Ma'nosi-chegaraviy bo'lmagan tashqi qarshilikni to qattiq charchaguncha yoki «oxirigacha» takrorlash.

Har bir yondashuvda mashqlar tanaffussiz bajariladi. Bir mashg'ulotda 2-6 seriya bajariladi. Bir seriyada 2-4 yondashuv. Mashg'ulotlar orasidagi tanaffus 2-8 daq., seriyalar orasidagi 3-5 daq. mashg'ulotlar davomida tashqi qarshiliklar kattaligi maksimumdan 40-80% ni tashkil qiladi. Harakatlar tezligi katta emas. Katta og'irlik bilan qaytarishlar soni kam bo'lganda, asosan maksimal kuch rivojlanadi yoki bir vaqtning o'zida kuchning ko'payishi va mushaklar hajdaqing ortishi yuz beradi. Va, aksincha, qaytarishlar soni ko'p bo'lib, og'irlik miqdori kam bo'lganda asosan, chidamlilik sifati ortib boradi.

Bu usulni qo'llaganda mashg'ulot samarasiga mashqlarni takrorlashning har bir seriyasi yakunida erishiladi. So'nggi takrorlashlarda ishlayotgan harakat birliklari miqdori maksimumgacha etadi, ularning sinxronligi kuzatiladi, fiziologik jarayon xuddi katta qarshiliklarni engayotganday bo'ladi.

«Oxirigacha» usulining uchta asosiy yo'li mavjud:

1. Mashqlar bir mashg'ulotda «oxirigacha» bajariladi, yondashuvlar soni ham «oxirigacha» emas.

2. Bir necha urinishlarda mashqlar «oxirigacha» bajariladi, yondashuvlar soni «oxirigacha» emas.

3. Mashqlar har bir urinishda «oxirigacha» bajariladi, yondashuvlar soni «oxirigacha».

«Oxirigacha» usulida ishlash energetik jihatdan kam unumli bo'lsada, amaliyotda keng qo'llaniladi. U harakatlar texnikasini yaxshiroq nazorat qilish, jarohatlardan saqlanish, mushaklar giper-trofiyasiga ko'maklashish imkonini beradi. Va nihoyat, bu usul-boshlovchilarni tayyorlash uchun yagona bo'lgan usul, chunki kuchning rivojlanishi qarshilik kattaligiga bog'liq emas. Uni hal qiluvchi rolni kuch kattaligi o'ynagan, namoyon bo'lish tezligi esa katta ahamiyatga ega bo'lmagan hollarda qo'llash maqsadga muvofiq.

**Izotermik urinishlar usuli.** Qisqa muddatli maksimal kuchlanishlarni bajarish bilan ifodalanadi. Izotermik kuchlanishlar davomiyligi odatda 5-10 s. Kuchlanish kattaligi maksimumdan 40-50% bo'lishi mumkin va statistik kuch majmualari, turli mushak guruhlari kuchini rivojlantirishga yo'naltirilgan 5-10 mashqdan iborat bo'lishi kerak. Har bir mashq 3-5 marta, 30-60 s tanaffus bilan bajariladi. Navbatdagi mashqlarni bajarishdan oldin dam olish 1-3 daq. Izotermik mashqlarni mashq\ulotga haftasiga 4 martagacha qo'shish mumkin, ularga 10-15 daq. ajratilsa kifoya. Majmuaviy mashqlar o'zgarmagan holda tahdaqan 4-6 hafta qo'llanilishi mumkin, so'ngra u ba'zi boshlang'ich holat-larning o'zgarishi hisobiga yangilanadi.

Izotermik mashqlarni bajarishda tana holatini yoki bo'g'im-larning burchak kattaligi jiddiy ahamiyatga ega. Elka oldi bukuvchilarning bo'g'imlarining katta burchagida mashq\ulot kuch o'sishini kam ta'daqlaydi, lekin mashq qilinmayotgan bo'g'imlarga yaxshi ta'sir ko'rsatadi. Izotermik kuchlanish bo'g'im burchagi  $90^0$  da,  $120^0$  va  $150^0$  ga nisbatan, gavdani eguvchilarning o'sishiga katta ta'sir ko'rsatadi.

**Izokinetik urinishlar usuli.** Bu usulning o'ziga xosligi u qo'llanilganda tashqi qarshilik kattaligi emas, harakatning doimiy tezligi kattaligi berilishidadir. Mashqlar maxsus trenajer-larda bajariladi, ular turli tezliklarda harakat qilishga imkon

beradi. Masalan, krol yoki brass bilan suzishda qulochlab eshishning butun amplitudasi bo'yicha. Bu mushaklarning butun harakat davomida oqilona yuklama bilan ishlashiga imkon beradi.

Izokinetik usulda zamonaviy trenajerlarda bajariladigan kuch mashqlari bo'g'imlarning harakat tezligini 1 sekundda 0 dan 200

tagacha o'zgartirish imkonini beradi. Shuning uchun bu usul kuch qobiliyatlarining har xil turlarini - «sust», «tez», «portlash» kuchini rivojlantirish uchun ishlatiladi. Usul suzish, engil atletika, sport o'yinlarida - oyoq va qo'llar bilan zarbalar, koptok irg'itish va shu kabilarda kuch tayyorgarligi jarayonida keng qo'llaniladi. Mazkur usuldan foydalanilganda badan qizdirish mashqlari shart emas va shu bilan og'irliklar yordamidagi mashg'ulotlar-dan farqlanadi.

Mashqlarni bajarish vaqtida odam o'zining natijalarini monitor yoki boshqa vosita orqali ko'rib turadi, shu asnoda o'zi bilan o'zi yoki boshqa shaxslar bilan bellashishi mumkin.

**Dinamik urinish usuli.** Maksimal tezlik yoki sur'atda katta bo'lmagan og'irliklar bilan (30% gacha) mashqlar bajariladi. U tezlik kuch qobiliyatlarini - «portlash» kuchini rivojlantirish uchun qo'llaniladi. Bir yondashuvda takrorlashlar soni 15-25 marta. Mashqlar 3-6 seriya bilan bajariladi, ular orasidagi tanaffus 5 - 8 daq.

Og'irlik vazni shunday bo'lishi kerakki u harakat texnika-sining buzilishiga sabab bo'lmasin va harakatni bajarish vaqtida tezlikni pasaytirmasin. Masalan, vaterpolchilarda otish kuchini rivojlantirish uchun 2 kg li medistinbol qo'llanilganda, eng yaxshi natijalar ko'rsatildi, nayza uloqtiruvchilarda 3 kg.

«Jadal» usul mushak guruhlarini pastga tushayotgan yukdan yoki tana og'irligining kinetik energiyasidan foydalangan holda jadal rag'batlantirishga asoslangan.

Bu usul asosan turli mushak guruhlarining «amortizastiya» va «portlash» kuchini rivojlantirish uchun ham qo'llaniladi. Misol tariqasida oyoqlarning «portlash» kuchini rivojlantirish uchun chuqurga sakrab tushish va sakrab chiqish mashqini keltirish mumkin. Amortizastiya va undan keyingi erdan itarilish xuddi bir butunday bajarilishi kerak.

Quyidagi usuliyat bilan o'tkaziladigan bunday mashqning katta samaradorligi tasdiqlangan. Mashq 70-80 sm balandlikdan,

bir oz bukilgan tizzalar bilan «qo'nish» va tez, katta kuch bilan yuqoriga sakrashdan iborat. Sakrashlar seriyali bajariladi 2-3 seriya, har birida 8-10 ta sakrash. Seriyalar orasida dam olish vaqti 3-5 daq. Mashg'ulot ko'pi bilan haftasiga ikki marta o'tkaziladi. Qo'shimcha og'irlik sifatida shaxsiy vazn ishlatiladi. Amortizastiyadan sakrashga o'tish juda tez bo'lishi kerak, tanaffus mashg'ulot samarasini kamaytiradi.

«Jadal» usulni qo'llash bu hollarda maxsus tayyorgarlikni talab qiladi, jumladan, ko'p hajmda shtanga bilan sakrash. Katta bo'lmagan balandlikdan boshlash kerak va astalik bilan zarur balandlikkacha ko'tariladi. Masalan, gimnastlar uchun chuqurlikka 50-60 sm dan sakrash, tepalikka (matlar uyumi) sakrab chiqish yoki plankadan dumalab o'tish samaralidir. Yuguruvchilar uchun sakrash balandligi 0,75 -1, 1-1,5 m.

Sakrash uchun quyidagi miqdorlar oqilona hisoblanadi: 10 martadan 4 seriya - yaxshi tayyorgarlik ko'rgan sportchilar uchun va 2-3 seriyada 6-8 martada - kamroq tayyorgarlik ko'rganlar uchun. Seriyalar orasidagi dam olish 6-8 daq. Davomida engil yugurish va bo'shashish uchun mashqlar bajariladi.

Og'irliklar bilan «jadal» usulda mashqlarni bajarishda quyidagi qoidalarga rioya qilish zarur:

- ◆ ularni mushaklarni qizdiruvchi maxsus mashqlardan keyin qo'llash mumkin;

- ◆ «jadal» harakatlar miqdori seriyada 5-8 marta takrorlashdan ortmasligi lozim;

- ◆ «jadal» ta'sir kattaligi yuk vazni va ishchi amplituda kattaligi bilan ifodalanadi. Har bir holda bu ko'rsatkichlar jismoniy tayyorgarlik darajasiga bog'liq holda aniqlanadi;

- ◆ tananing boshlang'ich holati mashg'ulotda rivojlantirilayotgan ishchi kuchlanishning holatiga mos ravishda tanlanadi.

### **3.4.8. Kuch qobiliyatlarining turlari va ularni rivojlantirish usullari**

**Maksimal kuchni rivojlantirish. Maksimal kuch** – asab mushak tizimiga mushaklar maksimal qisqarganda berilishi mumkin bo'lgan eng katta kuch. Maksimal kuchni rivojlantirish asosida ikkita usul yotadi: maksimal urinishlar usuli va takroriy - seriyali usul.

Kuch tayyorgarligining nazariyasi va amaliyotida maksimal urinishlar usulining bir necha yo'li o'z joyini topgan.

**1-yo'l.** Mashqlar, maksimaldan 90-95% og'irlik bilan, bir yondashuvda 2-3 marta bajariladi. Bir mashg'ulotda yondashuvlar orasida 3-5 daq. hordiq bilan 2-4 marta bajariladi. Bu juda samarador mashqni mushaklar ishining ikki tartibida bajarish mumkin. Birinchi tartibda yondashuvda barcha harakatlar tak-rorlashlar orasida

mushaklarni bo'shashtirmasdan bajariladi. Masalan, shtanga bilan o'tirib turish bo'yicha yondashuvni bajarish vaq-tida shtanga doimo elkalarda bo'ladi va mushaklar tabiiyki taranglashgan holatda bo'ladi. Ikkinchi tartibda yondashuvda har bir mashq orasida qisqa muddatga, bir necha sekund mushaklarni bo'shashtirish bilan bog'liq. Buning uchun, mashq amallarini bajarib bo'lgandan keyin, yukdan holis bo'lib (shtangani joyiga qo'yib), «ishchi» mushaklarni siltab bo'shashtirish va darhol navbat-dagi harakatni bajarishga kirishish lozim. Ikkala tartib ham juda samarali. Ikkinchi tartib «portlash» kuchini va mushaklarni bo'shashtirish (dam oldirish) layoqati faol namoyon bo'lishini takomillashtirishni ta'daqlaydi.

**2-yo'l.** Mashg'ulotlar davomida ma'lum miqdorda yondashuvlarni bajarish kerak, ulardan: 1) og'irlik vazni maksimaldan 90% - 3 marta; 2) vazn 95% - 1 marta; 3) vazn 97% - 1 marta; 4) 100% plyus 1 - 2 kg - 1 marta. To'rt yondashuv bilan cheklanish mumkin, ulardan: 1) vazn 90% - 2 marta; 2) vazn 95% - 1 marta; 3) vazn 100% - 1 marta; 4) 100% plyus 1 - 2 kg - 1 marta. Ikkala mashqda ham yondashuvlar orasida faol hordiq uchun 2 - 3 s. bo'shashtiruvchi mashqlar bilan tanaffus qilish kerak. Oxirgi mashqni sportchi 100% plyus 1-2 kg yuklama bilan bajara olmasligi ehtimoli bor, bunda bu yondashuvni oldingilarni qaytarish bilan almashtirish maqsadga muvofiq.

**3-yo'l.** Mashg'ulot davomida 4-5 yondashuvning har birida bir marta 100% vazn bilan mashq amalga oshiriladi. Tanaffuslar davomiyligi navbatdagi yondashuvni bajarishga tayyorlik bilan aniqlanadi.

**4-yo'l.** 3 yondashuv 120-130 % yuklama bilan amalga oshiriladi. Har bir yondashuv 4-5 takrorlashdan va 3-4 daq. Mushaklarni bo'shashtirish uchun tanaffuslardan iborat. Shtanga yoki boshqa og'irlik boshlang'ich holatga maxsus moslamalar yordamida yoki sheriklar tomonidan uzatiladi.

**5-yo'l.** Kuchni rivojlantirishning barcha oldingi yo'llarida mushaklar engib o'tuvchi tartibda ishlaydi. Taklif etilayotgan yo'l mushaklarni yon beruvchi va engib o'tuvchi tartiblarda navbatlashga yo'naltirilgan. Bunga o'xshash ko'plab mashqlar mavjud. Masalan, 120-140% vaznli shtanga bilan o'tirib-turish, bunda shtanga elkaga turgan holda moslamadan olinadi. O'tirib-turishning yakuniy bosqichida shtanga disklari sheriklar tomonidan jadal echib olinadi,

qolgan 70-80% vazn bilan tez turish kerak. Shunday qilib, 3 yondashuvni o'z ichiga olgan 2 seriya bajariladi, har bir yondashuvda 2-4 mashq va 3-4 daq. mushaklarni bo'shashtirish uchun tanaffus bo'ladi. Bir mashg'ulot davomida ko'pi bilan 3ta 5-7 daq.lik faol hordiqni o'z ichiga olgan seriyalar bajariladi.

Ko'rsatilgan barcha me'yorlar dogma emas va ishga jalb qilinadigan vositalar miqdoridan kelib chiqqan holda o'zgarishi mumkin. Masalan, shtanga bilan o'tirib turishga yondashuv va seriyalar qo'llarni gantel bilan bukib yozishnikidan kam bo'lishi kerak.

**Takror - seriyali urinishlar usuli** maksimal urinishlar usulidan shu jihati bilan farqlanadiki, bunda o'sishni ta'daqalaydigan asosiy mashg'ulot omili bo'lib oqilona va submaksimal og'irliklar bilan ishlash chegaraviy davomiyligi xizmat qiladi. Usul yondashuv va takrorlashlar hajdaqing ko'pligi va ular orasida tanaffuslar yo'qligi bilan ajralib turadi. Mashqlarda barcha harakat amallari sust sur'atda, takrorlashlar orasida mushaklarni bo'shashtirmasdan bajarilishi kerak. Seriyalar ma'lum miqdorda takrorlanuvchi bir necha yondashulardan iborat. Takror-seriyali urinish usuli quyidagi maqsadlarda qo'llaniladi:

- ◆ mushaklar hajmini maromida rivojlantirish uchun;
- ◆ mushaklar hajmini keskin ko'paytirish uchun;
- ◆ insonning kuchini oshirish uchun.

Mushaklar hajmini maromida rivojlantirish maqsadida takror-seriyali usulni qo'llashning bir necha yo'llari mavjud.

**1-yo'l.** Maksimal og'irlikning 70-80% qo'llaniladi: bir yondashishda mashqlar 5-6 marta takrorlanadi. Bir seriya 2-3 yondashuvni o'z ichiga oladi. Yondashuvlar orasida faol hordiq 4-5 daq., seriyalar orasida -6-8 daq. mashg'ulotlar 2-4 seriyadan iborat.

**2-yo'l.** Uch xil turli yondashuvlardan iborat seriya baja-riladi: 1) og'irlik maksimaldan 80%, yondashuvda mashqni 10 marta takrorlashga intilish kerak; 2) og'irlik 90% - 5 marta; 3) 92-95% - 2 marta 3-4 daq tanaffuslar bilan.

**3-yo'l.** To'rt xil turli yondashuvlar orasida 5-6 daq. tanaffus bilan bajariladi: 1) vazn 70% - 12 marta takrorlanadi; 2) vazn 80% - 10 marta; 3) vazn 85% - 7 marta; 4) 90% - 5 marta. Mashg'ulotda 8-10 daq. tanaffus bilan 21 seriya bajariladi.

**4-yo'l.** Mushaklarning statik va dinamik ish tartibi uyg'unlashuvi ko'zda tutiladi. Bunda 75-80% vazn bilan yon beruvchi



harakat amallari bajariladi; quyi holatda 2-3 s. tanaffus qilinadi. So'ng maksimal tezlikda engib o'tuvchi amal bajariladi. Yondashuvda mashq 2-3 marta takrorlanadi. 2-3 takrorlanishli 2 seriyani bajarish maqsadga muvofiq. Yondashuvlar orasida tanaffus 4-5 daq., seriyalar orasida 6-8 daq.

**5-yo'l.** Bundan oldingi yo'ldagi kabi mushaklarning statodinamik tartibda ishlashi nazarda tutiladi. Vazn 70-80%. Mashqning birinchi qismida 40-60% vazn bilan bir tekis izometrik uri-nishni bajarish lozim, so'ng tez engib o'tuvchi harakatga o'tish kerak. Bir yondashuvda qisqa tanaffuslar bilan 5-6 takrorlashni bajarish tavsiya qilinadi; mashg'ulotda 3-5 yondashuv, orliqda 4-5 daq. tanaffus bilan.

Ko'rsatilgan tartib va talablar asosida bajarilgan takror - seriyali usul yordamida mushak hajdaqing keskin o'sishi past tezlikda namoyon bo'ladigan maksimal kuchning rivojlanishiga zadaq yaratadi. Mazkur usul boshlang'ich kuch tayyorgarligida juda samarali bo'ladi.

Mushaklar hajdaqi oshirish uchun takror - seriyali usul bilan bajariladigan mashqlarning bir necha turli texnologik yo'llari mavjud.

**1-yo'l.** Vazn 75-80%. 10-12 takrorlashda harakatlarni sekin, qattiq charchash alomatlari paydo bo'lgunga qadar bajariladi. Jami 2-4 yondashuv, oraliqlarda 2 daq.gacha faol hordiq bilan bajariladi. Bir mashg'ulotda 2-3 guruh mushaklarga ta'sir qiladigan mashqlarni tanlash maqsadga muvofiq.

**2-yo'l.** Vazn 60-70%. Har birida 15-20 marta mashq ijro etiladigan 3-5 yondashuv bajariladi. Yondashuvlar orasida 2-3 daq. tanaffus.

**3-yo'l.** Vazn 80%. Bir guruh mushaklarga ta'sir etadigan 3-5 yondashuvda 8-10 tadan takrorlash bajariladi. Yondashuvlar orasida 2-3 daq. tanaffus. Qattiq charchagan hollarda tanaffus 5 daq.gacha cho'ziladi.

**4-yo'l.** Vazn 85-95%. 4-8 yondashuvda 5-8 tadan takrorlash oraliqda 3-4 daq. tanaffus bilan bajariladi.

**5-yo'l.** Vazn 85-90%, qattiq charchash alomatlari sezilgandan so'ng sherik yordamida engib o'tish qismida 2-3 qo'shimcha mashq bajariladi. Yangi yondashuvga tayyor bo'lgungacha etadigan vaqt oralig'ida tanaffus bilan 2 yondashuvni bajarish maqsadga muvofiq.

**6-yo'l.** Bir xil miqdordagi takrorlashlar bajariladi, lekin

navbatdagi yondashuvlarda vazn engillashib boradi. Masalan: 70x10; 65x10; 60x10. yondashuvlar orasida 2 daq. tanaffus. Mazkur yo'l tez charchaydigan mayda guruh mushaklarini mashq qildirishga yordam beradi.

**7-yo'l.** 25-35% vazn bilan sakrab turish. Boshlang'ich holat-0,3-0,4 m balandlikda poldagi og'irlik bog'langan holda egilib turiladi. 8-10 marta sakraladi. 2 yondashuvda 2-3 seriya, 2 daqlik. tanaffus bilan.

Maksimal kuchni izotermik usulni qo'llagan holda ham rivojlantirish mumkin. U mushaklar uzunligini o'zgartirmay, qisqa muddatli maksimal kuchlanishlarni bajarishga asoslangan. Bir mashg'ulotda 4-5 statik kuch mashqlarini bajarish tavsiya qilinadi, astalik bilan 10-11 taga etkaziladi.

**Portlash kuchini va mushaklarning ta'sirchanlik qobiliyatini rivojlantirish. Portlash kuchi** - insonning eng qisqa fursatda eng katta kuchini namoyon qilish qobiliyati. **Mushaklarning ta'sirchanlik qobiliyati** - asab-mushak appa-rating (AMA) o'ziga xos xususiyati, mushaklarning shiddatli mexanik cho'zilishidan so'ng keskin namoyon bo'ladigan kuchli harakat urinishi.

Portlash kuchi inson harakatlarida mushaklarning izotermik va dinamik ishi tartiblarida namoyon bo'ladi. Dinamik tartibda, odatda, turli kattaliklardagi tashqi qarshiliklarni engishga to'g'ri keladi. Vaqt bo'yicha portlash urinishining namoyon bo'lish tavsifi tashqi sharoitlarga, maksimal kuchni rivojlanganlik darajasiga bog'liq bo'ladi va ishlayotgan mushaklarning boshlang'ich - start kuchining (Q)ni namoyon bo'lishi bilan ifodalanadi. Har qanday sharoitdagi portlash urinishlarida inson start kuchini imkon qadar to'la ishlatishga harakat qiladi. Tezlanish kuchining (G) namoyon bo'lish xususiyati tashqi qarshilikning kattaligiga hamda avval ta'kidlanganday, ishlayotgan mushaklarning maksimal kuchiga bog'liq. Zamonaviy ilmiy natijalar, start kuchining rivojlanishi mushaklar kuchi namoyon bo'lishining tezlanuvchi va maksimal yo'l-lariga nisbatan qiyin kechadi.

Og'irliklar bilan va sakrash mashqlari takror - seriyali usul-da bajariladi, ularning eng ko'p tarqalganlari quyida keltirilgan.

**1-yo'l.** Vazn maksimaldan 60-80%. Yondashuvda maksimal tezlikda 4-6 takrorlash bajariladi. Takrorlashlar orasida mu-shaklarni bo'shashtirish lozim. Takrorlashlar sur'ati o'rtacha. Xar bir seriyada

2-4 yondashuv, oraliqda 4-6 daq. tanaffus. Mashg'ulotda 2-4 seriya, oraliqlarda 6-8 daq. tanaffus.

**2-yo'l.** Vazn 60-80%. Mashqlar reversiv tartibda, ya'ni mushaklarning yon beruvchi tartibidan engib o'tuvchi tartibiga o'tish bilan bajariladi. Og'irlikni balandlikning  $1/3$  qismiga qadar ko'tarib, keskin tushirish kerak va o'sha zahoti ko'taruvchi engib o'tuvchi tartibga o'tish lozim. Yondashuvda 3-5 takrorlashlar bajariladi. Seriya 2-3 yondashuvdan iborat, oraliqda 4-6 daq tanaffus. Mashg'ulot 7-8 daq. tanaffusli 2-4 seriyadan iborat.

**3-yo'l.** Mushaklar - oyoqlarni rostlovchilar uchun mashg'ulot. Elkada og'irlik bilan balandlikdan sakrab tushish. Vazn 30-60% oraliqda bo'lishi mumkin. Har bir sakrab tushish amortizastiyali o'tirishdan so'ng, yon beruvchi tartibdan darhol engib o'tuvchiga o'tish bilan bajariladi. Yondashuvda 4-6 marta sakraladi. Har bir seriyada 2-3 mashq bo'lib, oraliqda 6-8 daq. faol hodiq.

**4-yo'l.** Oyoq mushaklarining portlash kuchini rivojlantirish uchun sakrash mashqlari. Mashqlar maksimal og'irliklar bilan bir va ko'p marta sakrash orqali bajariladi.

Bir martalik sakrashlarni joyida o'tkazish mumkin. Bir seriyada 4-6 marta sakraladi, seriyalar orasida kuch qayta tik-langunga qadar tanaffus qilinadi. Mashg'ulot davomida 3-5 seriya bajariladi.

Ko'p martalik sakrashlar 4 martadan 10-12 martagacha bir oyoqda yoki ikki oyoqda bajariladi. Yondashuvda 3-4 marta sakraladi, seriyada 2-3yondashuv mavjud, tanaffuslar 3-4 daq. Seriyalar miqdori qattiq charchash alomatlari paydo bo'lgunigacha.

Portlash kuchini va mushaklarning ta'sirchanlik qobiliya-tini rivojlantirishda «jadal» usul alohida ajralib turadi. U pastga tushayotgan og'irlikning kinetik energiyasidan foydalanishga mo'ljallangan. Balandlikdan sakrab «qo'nayotganda» amor-tizastiya vaqtida mushaklarning yuk energiyasini yutish jarayoni yuz beradi. Shunday qilib, mushaklarda ortiqcha potentsial kuchlanish hosil bo'lib, darhol mushaklarning faol holatga o'tishiga sabab bo'ladi. «Jadal» usul «amortizastion» kuchni rivojlantirishda ham qo'llaniladi. Mazkur usul chuqurlikka sakrash mashqlarini bajarishda ko'p qo'llaniladi, ularning eng ko'p tarqalgan yo'llari quyidagilar.

**1-yo'l.** Dastlabki holat - elkalarda shtanga bilan turish. Yarim o'tirgan holdan portlab turish.

**2-yo'l.** DXBH - og'irlikli qo'llarni balandga ko'tarib ushlab turish. Yarim o'tirgan holdan portlab turish.

**3-yo'l.** DXBH - balandlik chetida turish. Chuqurlikka sakrab, darhol gimnastik holatni qayd etish. Xuddi shu yo'l bilan belga og'irliklarni bog'lab bajariladi.

**4-yo'l.** DH - balandlik chetida turish. Chuqurlikka sakrab, darhol qayta yuqoriga sakrash.

**5-yo'l.** BH - balandlik chetida turib. Og'irlik bilan chuqurlikka sakrab darhol qayta yuqoriga sakrash.

**6-yo'l.** BH - balandlik chetida turib. Chuqurlikka sakrab darhol qayta yuqoriga jadal sakrash va to'siqdan sakrab o'tish.

**7-yo'l.** BH - balandlik chetida turib. Chuqurlikka sakrab darhol qayta yuqoriga sakrashlarning seriyasi.

**Tezlik kuchini rivojlantirish. Tezlik kuchi** - nisbatan katta bo'lmagan tashqi qarshiliklarga qarshi tezkor harakatlar sharoitida namoyon bo'ladi va AMAning mushaklarni start va tezlanuvchi kuchini belgilovchi xususiyatlari bilan ta'daqlanadi.

Tezlik kuchini rivojlantirish uchun dinamik urinishlar usiladan foydalaniladi. Bu usul mashg'ulot mashqlarini maksimal tezlikda, nisbatan katta bo'lmagan - 30%gacha og'irlik bilan bajarishga asoslangan. Bunday usul tezlik - kuch qobiliyatlarini, tez va portlash kuchini rivojlantirish uchun qo'llaniladi.

Asosiy shartlardan biri - og'irlik harakat amallari tex-nikasiga halaqit bermasligi uni buzmasligi, hamda amal baja-rilish tezligini pasaytirmasligi lozim.

Tezlik kuchini og'irliklardan foydalanib rivojlanti-rishning bir necha texnologik yo'llari mavjud.

**1-yo'l.** Vazn-30-70% (mashqda qo'llaniladigan tashqi qarshilikka nisbatan). Harakatlar 6-8 marta o'rta sur'atda bajari-ladi. Seriyada 2-4 yondashuv bajariladi, tanaffus 3-4 daq. Bir mashg'ulotda 2-4 seriya, faol hordiq 5-7 daq.

**2-yo'l.** Statodinamik xususiyatili mashqlar asos qilib olingan, maksimaldan 60-80%, oraliqda 2-3 izotermik kuchla-nish bajarilib, tezlikda 30% og'irlik bilan harakatlaniladi. Izoter-mik kuchlanishni bajarish uchun maxsus moslamada yuk ushlab turi-ladi. Bir yondashuv 4-6 harakatdan iborat, dam olish ixtiyoriy. Seriya 2-4 yondashuvni o'z ichiga olgan, tanaffus 3-4 daq. Bir mashg'u-lotda 2-4 seriya bo'lib, orliqdagi tanaffus 5-7 daq.

**3-yo'l.** Mashq asosan start kuchini va, xususan, mushaklarning start kuchini rivojlantirishga yo'naltirilgan. Vazn-60-65%. Harakatning boshlanishidagi qisqa muddatli portlash urinishi bajariladi. Mashqni qo'llash texnologiyasi yuqoridagi yo'lga o'xshash.

Tezlik kuchini rivojlantirishda muvaffaqiyatga erishishning muhim sharti mashqni takrorlash oldidan mushaklarni bo'shashtirishdir.

Tezlik kuchini rivojlantirishning eng ko'p tarqalgan va sodda vositasi sakrashdir. Ularni qo'llash jarayonida asosiy texnologik omillar itarilish tezligi va harakat quvvatini oshir-maslikka intilish. Maksimal tezlik va portlash kuchini rivojlantirishda ikki muhim shartni yodda tutish lozim.

Birinchisi - har bir shug'ullanuvchi o'zining boshlang'ich jismoniy va, xususan, tezlik-kuch tayyorgarligini e'tiborga olishi lozim va shundan kelib chiqqan holda, ma'lum ta'sirga ega mashqlarni tanlashi kerak. Shuni nazarda tutish lozimki, agar mashqlarning ta'sir kuchi katta bo'lsa, organizmga zarar etishi, kam bo'lsa, umuman samara bermasligi mumkin.

Ikkinchisi - mushaklar yuqori tezlikli, ta'sirchan, portlash yuklamalaridan keyin, o'ziga xos charchashdan halos bo'lishi, yangi yuklamalarga tezkorlik bilan tayyorlanishi kerak. Buning uchun doimo va maqsadli ravishda egiluvchanlikka mashqlar bajarish kerak, turli tortilishlar, cho'zilish, aylanma harakatlar bilan tanaffuslarni to'ldirish maqsadga muvofiq.

**Kuch chidamliligini rivojlantirish. Kuch chidamliligi** deb insonning tashqi qarshiliklarga uzoq vaqt bardosh berish yoki unga qarshi turish qobiliyatiga aytiladi. Kuch chidamliligini rivojlantirish murakkab texnologik jarayon hisoblanadi. Uning murakkabligi majmualiy yondashuvning talablariga muvofiq bir mashg'ulotda ham vegetativ funktsiyalarga, ham kuchni takomil-lashtirishga yo'naltirilgan ta'sir vositalarini qo'llashda ko'zga tashlanadi. Ta'sir vositalari va usullari shunday tanlanadiki, ular bir-biriga qarshi bo'lmasdan, chidamlilikning rivojlanishi va namoyon bo'lishiga ko'mak bermog'i, mashg'ulotdan mashg'ulotga natijalarning yaxshilanishiga olib kelishi kerak. Kuch chidamliligini rivojlantirish uchun takroriy chegaraviy bo'lmagan urinishlar usuli qo'llaniladi. Kuch chidamliligini rivojlantirishning bir necha yo'llari mavjud.

**1-yo'l.** Vazn-maksimaldan 30-70%. Takrorlashlar miqdori 5 tadan 12-14 tagacha, yangi yondashuv uchun kuch yig'ilguniga qadar hordiq chiqariladi. Yondashuvlar miqdori shug'ullanuvchining tayyorgarlik darajasiga bog'liq. Bu usul harakat faoliyati uchun kuch chidamliligini, kislorod etishmovchiliri sharoitida ta'minlashga ko'mak beradi.

**2-yo'l.** Vazn-60%. O'rta sur'atda takrorlashlar soni 15 tadan 30 tagacha. Mashg'ulotda 2-5 yondashuv, oraliqda 4-5 daq. tanaffus.

**3-yo'l.** Vazn 20-dan 70% gacha. Yondashuvda takrorlashlar soni «oxirigacha». Mashg'ulotda yondashuvlar soni 4-5 tadan ortmasligi tavsiya qilinadi. Tanaffus davomiyligini o'zgartirib turli natijalarga erishish mumkin. Agar hordiq kam bo'lsa (1-3 daq), mushaklarning ichki anaerob energetik imkoniyatlari faol sarflanadi. 5-10 daqiqa tanaffusda mushak apparatining anaerob ishlashi takomillashadi.

Kuch chidamliligini rivojlantirishning ikki asosiy tashkiliy shakli mavjud. Birinchisi - tanlangan mashqlar seriya-sini bajarish. Ikkinchi yo'l - aylanma mashg'ulot shakli.

### **3.5. Tezkorlik qobiliyatini tarbiyalash**

#### **3.5.1. Tezlik qobiliyati darajasini rivojlantirish omillari va tezlik qobiliyatlarining paydo bo'lishi**

Insonning harakat masalalarini jadal sur'atlarda bajara olish imkoniyatini ifodalash uchun bir necha yillar davomida «tezkorlik» atamasi ishlatilib kelingan. Harakat tezkorligining ko'plab shakllari mavjudligini va ularning o'ziga xosligini e'tiborga olib, bu atamasi so'nggi vaqtlarda «tezlik qobiliyati» tushunchasiga almashtirildi.

Tezlik qobiliyati - bu minimal vaqt oralig'idagi sharoitda harakatlarning bajarilishini ta'sdiqlovchi inson xususiyatlarining funkstional majmuasi.

Tezlik qobiliyatining **elementar va majmuaviy** shakllari mavjud.

Elementar shaklga tezlik qobiliyatlarining to'rtta turi kiradi.

1. Berilgan xabarni tez sezish qobiliyati.
2. Yuqori tezlikdagi harakatni yakka lokal bajarish qobiliyati.
3. Harakatni tez boshlash qobiliyati (ba'zida amaliyotda kes-kin bajarish bilan ataladi).
4. Harakatni maksimal sur'atda bajarish qobiliyati.

Hozirgi vaqtdagi yig'ilib qolgan bir qator ilmiy omil-larning ko'rsatishicha, bu qobiliyatlar ham murakkab tizimga ega.

Elementar tezlik harakati maksimal sur'ati tezlik qobiliyatining yagona shakli deyish mumkin emas. Bunga harakatning yuqori sur'at ko'rsatkichlari orasidagi dastlabki holatning bajarilishini, yukning har xil og'irligi va ortiqcha og'irliksiz harakat amplitudasi o'zgarishlaridagi aloqaning yo'qligi kabi omillar guvohlik qiladi.

Maksimal sur'atning yuqori ko'rsatkichlari qo'llarni oyoqlarga nisbatan, o'ngni chapga nisbatan, distalni proksimalga nisbatan kuzatiladi.

Tezlik paydo bo'lishining elementar shakllari va boshqa qobiliyatlari yig'indisidagi majmuaviy texnika malakasi bilan ta'daqlanishi tezlik layoqatini jadal murakkab aktlarda ko'rinishi alohida sport turlariga xosdir.

Majmuaviy shakllarga taalluqli bo'lgan holatlar:

◆ startda maksimal imkoniyatlarcha bo'lgan tezlikni olish qobiliyati. (start tezlik qobiliyati) sprinterga yugurishdagi start tezligini oshirish, kon'kida yugurish va eshakak eshish sportida, futboldagi, sakrash, tennisdagi ko'ptokni olish;

◆ masofa tezligida yuqori darajalarga erishish qobiliyati (masofa tezlik qobiliyati) yugurishda, suzishda.

◆ bir harakatdan boshqasiga tez o'tishi qobiliyati.

Tezlik qobiliyati darajasini rivojlantirish omillari:

1. Asab jarayonining harakatchanligi, ya'ni asab markazining hayajonlanish holatidan tormozlanish holatidagi o'tish tezligi.

2. Turli mushak to'qimalari egiluvchanligi va cho'ziluvchanligining o'zaro munosabati.

3. Ichki va o'rta mushaklarning muvofiqlash samaradorligi.

4. Harakat texnikasining mukammaligi.

5. Iroda fazilatlarini, kuchlarini, muvofiqlash qobiliyat-lari, egiluvchanligini rivojlantirish darajasi.

6. Mushaklardagi ATFning miqdori, uning resintezi va parchalanish tezligi (tiklanish).

Tezlik qobiliyatlarining hosil bo'lishi tashqi muhitdagi haroratga ham bog'liq. Harakatning maksimal tezligi +20-22\* haroratda kuzatiladi va +16da\* 6-9% ga tushib ketadi, shuning uchun inson tezlik qobiliyatlari o'ziga xos xususiyatlarga ega.

Uncha baland bo'lmagan tezlik masofasida yaxshi start tezkorligini egallagan holda, bir harakatni boshqasiga nisbatan sekin bajarish yoki buning aksi bo'lishi mumkin. Bu bilimlarni o'rganish amaliyot uchun foydalidir. Basketbolchilar, futbolchilar, tennischilar uchun start tezligi muhim bo'lgan mashqlar tanlanadi. Asosiy diqqatni masofa bo'ylab yugurishga emas, balki turli holatlarda start tezligining harakat yo'nalishini tez o'zgartirishga qaratiladi.

Tezlik qobiliyatlarining alohida shakllari o'rtasidagi nisbiy erkinlik harakat vazifalari yuqori tezlikka xatosiz erisha olmasligini ko'rsatadi.

Tezlik qobiliyatining to'g'ridan - to'g'ri ko'chish harakatlari muvofiqlash - o'xshashligida kuzatiladi.

Mashg'ulotlardagi oyoqlarni bukish tezligi yadro uloqtirish-da, sprintercha yugurishda, joyidan turib sakrashda yaxshi natijalarni egallashda muhim ahamiyatga ega, lekin suzishda, boksdan bu harakat ahamiyatsiz.

Tezlik qobiliyatining turli muvofiqlash harakatlardagi ko'chishi jismonan zaif tayyorlangan sportchilarda kuzatiladi.

### **3.5.2. Tezkorlik harakatini sezish rivojlanishining usuliyati**

Harakatni sezish tezligi oddiy va murakkab bo'ladi.

**Oddiy sezish** - avvaldan ma'lum bo'lgan harakatni bajarish uchun kutilmagan xabar. Masalan kutilgan xabar bo'yicha, yugurishga start berish, tez otish, ko'krakdan yoki boshdan oshirib to'p tashlash. Sezishning qolgan turi hammasi murakkabdir.

Sezish harakatining 3 ta bosqichi bor:

**1. Sensorlik** - xabar berilgan vaqtdan boshlab mushak faolligining birinchi belgilarigacha.

**2. Premotorlik** - harakat boshlangunga qadar mushakning elektr faolligining paydo bo'lishi. Bu bosqich barqarorlashgan va 25-60 m/s ni tashkil qiladi.

**3. Motorli** - harakat boshlanishidan to tugaguncha davom etadi. Sensor va premotorli bosqich yashirin ta'sirning tarkibiy qismlarini hosil qiladi, motorli esa harakatni tashkil qiladi.

Oddiy harakat sezgisining butunlay qisqarish vaqti mashg'ulot paytida motorli tarkibiy qismlar hisobiga sodir bo'ladi. Perseptiv va



harakatli jarayonlar mustaqil hisoblanadi, lekin latent tarkibiy qismlarining harakatlarida farqlar ko'p.

Latent vaqt sezish fiziologik tassavvurlarga ko'ra besh qism-dan iborat.

1. Resteptordagi hayajon qo'zg'atuvchidan sezuvchi a'zolar orqali, ya'ni ko'z, quloq, sezgi hissi, vestibulyar asboblardan orqali qabul qilinadi.

2. Hayajonning markazga intilma asablaridan MATga uzatilishi.

3. Hayajonning asab tarmoqlari bo'yicha o'tishi va elektr xabarining shakllanishi.

4. Hayajonning MAT dan mushaklarga uzatilishi.

5. Mushaklarning qo'zg'alishi va unda mexanik harakatning paydo bo'lishi.

Resteptorda hayajonning paydo bo'lishiga sarf qilinadigan vaqt qo'zg'atuvchining jismoniy tabiatiga va qabul qiluvchi resteptorning xususiyatlariga bog'liq.

Qo'zg'atuvchining ko'rish restepsiyasidagi tovush va hislarni qabul qilish vaqti ancha qisqardi, shuningdek, asab impulslaridagi yorug'lik energiyalarini hosil qiluvchi fotokiyomviy jarayon oxirgi holatlarda sezilarli vaqtni egalladi.

Hayajonning markazga intilma asabdan MATga uzatilish vaqti asab jarayonining harakatiga bog'liq. Bu omillar ko'p darajada mashqlar ta'sirida o'zgaradi. Qo'zg'alish vaqtida asab tolalarining uzunligi uning qalinligiga bog'liq. Asab impulslarining tezligi 50-120 m/s ga teng. Aniqlanishicha, mashg'ulotlar natijasi yoshga bog'liq emas va sportchi g'oliblik cho'qqisini 9-10 yoshdan 25-28 yoshgacha egallashi mumkin.

Latent va motorli tarkibiy qismlarning o'zaro munosabatlari vaqtning umumiy natijasidagi tavsif sezgilariga, yoshga, sport turiga, sportchi mutaxassisligiga, organizmning charchash jarayoniga bog'liq.

Oddiy sezish tezligining ko'rinarli yaxshilanishi murakkab vazifa, chunki gap o'nlab, ba'zida yuzlab sekundlarni yutish maqida ketmoqda.

Latent tarkibiy qismlarning umumiy vaqtiga 20-25%, motorliga 75-80% ketadi. Masalan, oliy malakali sprinterlar-ning startyor otilgandagi umumiy vaqti 0,30-0,40s, bunda latent davri 0,06-0,10s, motor-0,24-0,30. Element startining amalga oshi-shi tufayli springdagi umumiy natija 0,05-0,08s ga yaxshilandi.

Oddiy sezgida tezlikning yuqori ko'chishi kuzatiladi: birdan berilgan xabarga sportchining biror organi tez javob beradi va gavdaning shu qismi boshqa qismlarga nisbatan tez qabul qiluvchi hisoblanadi. Masalan: xabarni qo'li bilan tez sezgan sportchi oyog'i bilan ham tez qabul qiladi. Sportchining e'tibori ko'proq, xabar qabul qilishga (sezishning sensor turi) yoki bo'ladigan harakatga (sezishning motorli turi) qaratiladi, bu esa oddiy sezish vaqtiga bog'liq.

Sezish tezligining oshishi mushaklarni ham qo'zg'atadi, shuning uchun past startga yana ham undash taklif qilinadi. Tezlik sezgisi kutilayotgan xabarga bog'liq. Boshlovchi va ijro etuvchi jamoa o'rtasidagi eng qulay vaqt 1,5 s.

Sprintercha yuguruvchining «diqqat» buyrug'i bilan pis-toletdan otilgan o'q o'rtasidagi vaqtda nafas ushlab turish start sezishini kamaytiradi. 25-30 daqi=ali badan qizdirishdan keyin esa sezish vaqti qisqaradi. Agar bir nechta start bajarilsa (1,5-2 daq. interval bilan), 7-8 urinishda vaqtning yaxshilanishi kuza-tiladi.

Oddiy sezish tezlikni kuchaytirish uchun bir qancha mashq-larni taklif qiladi va bu mashqlarni bajarishda oldindan ko'nik-kan xabarida harakatlantiradi. ( tovushli, ko'z bilan ko'rilgan, his etilgan.)

Masalan: trener buyrug'i bilan past startda yugurish;

◆ aylana bo'ylab yurganda, trenerning kutilmagan tez qisqa xabaridan keyingi ( kaftiga urish, xushtak chalish) bajariladigan (yuqoriga sakrash, yonga sakrash, o'tirish, harakat yo'nalishini 180\* yoki 360\* ga o'zgartirish) harakatlar;

◆ trenerning xabari bilan koptokni tashlash (ko'krakdan yoki boshdan oshirib).

«Tezlikni sezish» mashqlari ancha engil sharoitlarda, ya'ni musobaqaga vaqt juda oz qolganda bajariladi.

Masalan; harakatni sezish tezligini rivojlantirish uchun sprintli startda mashqlar boshlanishidagi turli holatlarni, ya'ni start berilishida, o'tirganda, tizzalab o'tirganda, orqa bilan yotganda qo'llash mumkin. Bu mashqlarning bajarilishi tovushlarga bog'liq bo'lgan holatlardagina, ya'ni baland xabarlardan (otish, xushtak chalish) tortib to sekin xabarlargacha (barmoqlarni shiqqillatish) ishlatiladi.

Tezlikka ta'sirning keng tarqalgan yo'llaridan biri takror-lash usuli bo'lib, kutilmagan xabarda mashqlarning ko'p marta bajarilishini nazorat qiladi. Bu usulda sensorli va motorli sezgilarning

bosqichini yaxshilanishiga yordam beradi. Mashg'ulot-larda endi boshlovchilar uchun ijobiy natijalarni beradi, lekin tezlik sezgilarida keyingi qo'llanilishida mustahkamlanib, yaxshilanishi qiyinchilik bilan o'tadi.

Oddiy sezgining o'ta mustahkamlanib ketishidan saqlanish uchun mashg'ulotlarda, asosan, maktab yoshidagi bolalarda, o'yin usullari qo'llaniladi. Bu usulda vazifani bajarishdagi sharoitning doimiyliigi yoki o'zgarib qolishi, sheriklarning bir-biriga o'zaro munosabati yoki qarshi harakatlari hisobga olinadi. Bunday holatlardagi mashqlar kutilmagan xabarga tez ta'sir qiluvchi harakat elementlari bo'lgan sport o'yinlarida qo'llanadi.

Sensor usul bu tezlikni sezish va qobiliyat orasidagi uncha katta bo'lmagan vaqt oralig'ini (o'nlab, yuzlab sekundlar) farqlashga asoslangan. Bu usul tezlikni sezish va boshqarish qobiliyatini rivojlantirishga qaratilgan bo'lib, harakatlantiruvchi ta'sirning sensor tarkibiy qismlarini yaxshilaydi. Bu usul sensor tarkibiy qismlarning harakat ta'sirini yaxshilashga asoslangan. Masalan, uch bosqichni ko'rib chiqamiz: birinchi bosqichda o'quvchi habarni eshitib, maksimal tezlikda harakatni bajaradi. Har bir urinishdan keyin o'qituvchi belgilagan vaqtni aytib turadi. Ikkinchi bosqichda ham harakatlar shunday yuqori tezlikda bajariladi lekin o'qituvchi o'quvchidan qaysi vaqtda harakatni bajarganini so'raydi. Javobni eshitib, o'zi aniq dalillar asosida belgilagan vaqtni ko'rsatadi. Uchinchi bosqichda o'qituvchi o'quvchiga avval o'zi o'rgangan tezlikni sezishni vazifa qilib topshiradi.

Murakkab ta'sir quyidagilarga bo'linadi:

- ◆ harakatlanayotgan ob'ektga ta'sir;
- ◆ tanlash ta'siri.

Ta'sirning bu turlari ko'proq o'yinlarda va yakka kurashlarda uchraydi. Tezlikni sezish harakat qilayotgan ob'ektga nisbatan 0,18-1,00s ni tashkil qiladi. Latent bosqichi bu ta'sirda oddiyga nisbatan ko'proq, ya'ni 300 m/s ga etishi mumkin.

Sezgining yashirin davri harakat qilayotgan jismga nisbatan to'rt elementdan tuziladi.

- 1) odam harakatlanayotgan jismni ko'rishi kerak (to'pni, o'yinchini) ;
- 2) harakat tezligi yo'nalishini baholash kerak;
- 3) harakat rejasini tanlash;

4) amalga oshirish.

Vaqtning asosiy qismi (80%) ko'z bilan kuzatishga ketadi, ya'ni katta tezlik bilan harakatlanayotgan jismni kuzatadi.

Ko'rish qobiliyatini mashq qildirish, mashg'ulotlarga alohida e'tibor berish, shuningdek, harakat qilayotgan ob'ektni mashqlarda ishlatish kerak.

Ularni boshqarishda:

◆ ob'ektning tezlik harakatini asta-sekin ko'paytirib borish kerak;

◆ ob'ekt bilan shug'ullanuvchilar o'rtasidagi masofani qisqartirib borish kerak;

◆ harakatlanayotgan ob'ekt o'lchovini kichraytirish kerak.

Bu qobiliyatlarni rivojlantirish usullaridan biri bas-ketbol, futbol, qo'l to'pi kabi sport turlaridagi koptoklardir, ya'ni odatdagiga ko'ra kichkinaroq koptoklar ishlatiladi.

Vaqt ta'sirini qisqartirishda sportchi tomonidan otilgan futbol koptogi yoki shaybaning harakatlanish yo'nalishini oldindan bila olish qobiliyati muhim rol o'ynaydi. Zamonaviy xokkey turida shaybaning uchish tezligi 50 m/s. Demak, darvozabon 10 m oraliqdan otilgan shaybani tutishga ulgura olmaydi. Lekin harakatlanish yo'nalishini oldindan bilish qobiliyati bo'lgani uchun darvozabon undan ham yaqin masofadagi shaybani tutib oladi.

Tanlash ta'siri sherikning, raqibning yoki atrof muhitning o'zgarishiga mos ravishda qator imkoniyatlardan kerakli harakat javobini tanlash bilan bog'liq. Tanlash ta'siri ta'sirning juda murakkab turidir. Bu erda vaqtni sezish uzoq mashg'ulotlar mobay-nida to'plangan taktik xodisalarni va texnik usullarni ajrata olishga bog'liq.

Ular quyidagilarga bo'linadi.

1. Harakatning javob xususiyati va uning bajarilish shartlarini asta-sekin murakkablashtirish. Masalan, dastlab sportchini oldindan o'zi bilgan sanchish yoki urishdan himoya qilishga o'rgatiladi (himoyalannuvchi hujumning qachon va qaysi tomonga qaratilishini bilmaydi), keyin o'quvchiga ikkita yoki uchta hujumdan bittasiga javob berish taklif qilinadi. Bora-bora u haqiqiy kurashga aylantirib yuboradi.

2. Raqib harakatini olindan bilish qobiliyatini rivojlantirish, ya'ni faqat raqibning o'ziga e'tibor berish emas, balki ko'zga tashlanmaydigan, tayyor bo'lmagan harakatlari va ko'rinishiga

(qomatiga, mimikasiga, hayajonlanishiga) ham qarash kerak. Masalan; ko'pchilik bokschilar raqibining fintini uning zarbalaridan, oyoqlarining boshlang'ich holatidan, yuz va ko'zlaridan, oyoqlari harakatidan, gavda burilishidan, qo'llarining holatidan bilib oladilar.

### **3.5.3. Yakka harakat tezligi va harakat chastotasining rivojlanish usuliyati**

**Yakka harakat tezligi** yuqori tezlikda alohida harakat amallarini bajara olish qobiliyatida namoyon bo'ladi. Masalan: nayza otishda, voleybol to'pini urishda, qilichbozlikdagi sanchishda qo'lning harakati, futbol to'pini tepishda oyoqlarning harakati.

Qo'shimcha tashqi qarshilik bo'lmaganda, yakka harakatlarning eng katta tezligiga erishiladi. Bunga mushaklarning portlash qobiliyati misol bo'la oladi. Bu holatlarda yakka harakat tezligini kuch qobiliyatlari rivojlanishi bilan birgalikda olib borish maqsadga muvofiq bo'lar edi. Shu maqsadda kuch mashqlari keng qo'llaniladi. Masalan: turli og'irlikdagi kamarlar va jiletlar ishlatish, yugurish yoki sakrash mashqlarida og'irlashtirilgan oyoq kiyimlarni ishlatish, qo'l bilan harakat o'yinlarida qo'rg'oshin solingan man-jetlardan foydalanish, boksyor urishlarida og'irlashtirilgan qo'l-qoplardan foydalanish, engil atletikada og'iroq snaryadlardan foydalanish.

Bu qurollar faqat yuksiz mashqlarda texnika malakasini o'zlashtirib olingandan keyingina qo'llanadi. Qo'shimcha yukning ko'pligi harakat texnik kontrast (variantli) usul tezlik imkoniyatlarini oshirishda foydalidir. Uning mazmuni tezlik mashqlarini bajarishda qiyin sharoitdan engil sharoitga almashib turishidan iborat. Masalan: 5kg dan 10kg gacha bo'lgan ichi to'ldirilgan koptoklarni urib mashq bajarish boksdagi urish tezligi-ning oshishiga ijobiy ta'sir qiladi.

Boksning harakat tezligini rivojlantirish uchun gantel-lardan foydalanish usuli tajribalarda tasdiqlandi. Gantellar bilan zarbalar imitastiya qilinadi: to'g'ri zarba (vazn 4 kg gacha) 5-6 marta, pastdan yonga (vazn 1,5-2 kg) 5-6 marta ikkala qo'l bilan xuddi shunday himoya; chapga va o'nga yon berish va sho'ng'ish, orqaga bukilish (vazn 4kg gacha) har tomonlama 5-6 marta. Xuddi shu mashqlar og'irliksiz takrorlanadi. Harakatni birdan boshlash va darhol tugatish uchun mashqlar boshida mushaklarni erkin qo'yishni bilish kerak.

Yugurishda, suzishda, eshkak eshishda, velosiped sportida tezlik qobiliyatlarining boshqa - harakatning yuqori sur'ati katta rol o'ynaydi ya'ni, harakatni vaqt birligidagi yuqori sur'ati. Masalan: yurish sur'ati 1 daqiqada 120-140 qadam, eshkak eshishda 1 daqiqada 30-40ta eshish, sprintercha yugurishda 1 sekundda 4,9-5,0 qadam.

Shunga e'tibor berish kerakki, «sur'at» so'zi bilan «tezlik» so'zi bir xil ma'noni bildirgani bilan ular o'xshash emas. Masalan: qo'lni turli balandlikka ko'tarib, pastga bir xil sur'atda tushiriladi lekin, qo'lning tushish tezligi har xil bo'ladi. Yugurish tezligi bir xil chastotada, lekin har xil qadam uzunligida turlicha bo'ladi. Ko'rinib turibdiki, yugurish tezligi uzunlikka, qadamlar esa chastotaga bog'liq.

Sprintercha yugurish natijalari va sur'at ko'rsatkichlari orasidagi turli masofa uchastkalarida aloqalar mavjud. Harakat sur'ati va yugurish natijalari orasidagi 1-1,5 m masofa uchastkasidagi ishonchli aloqa yo'q bo'lib qoladi. Bu omilni shunday tushuntirish mumkin ya'ni, start tezligi texnikasi juda murakkab bo'lib, jahonning eng kuchli sportchilari orasida ham bu hatola kuzatiladi.

Natija va sur'at orasidagi aloqalar kattaligi 35-50 va 51-65 m uchastkadagi sportchilar bilan emas, balki boshqa sportchilar guruhi bilan solishtirgan holda kuzatiladi. 86-100m uchastkada bu aloqa kamayib ketadi. Sprintdagi natijalar malakasining oshishi, masofa uchastkasidagi namoyon bo'lgan harakat sur'atining yuqori ko'rsatkichlariga bog'liq.

Yuqori sur'atni ushlab turish uchun, odamlarning mushaklarni tez qisqartirish va bo'shashtirish qobiliyati (antagonistlar-mushak) muhim ahamiyatga ega.

Bu qobiliyatning rivojlantirish usuliy yo'li ortiqcha zo'riqishsiz katta chastotalarda takroran bajariladi. Bunday mashqlarning uzunligi harakat chastotasi saqlangan holda vaqtlar bilan aniqlanadi. Tezkorlikni etishmasligi tufayli mushaklarning bo'shashtirishida zo'riqish paydo bo'ladi, ya'ni mushaklar bo'shashtirishga ulgurmasdan yana qaytadan qisqarish kerak. Natijada qisqarishda muvofiqlash va bo'shashtirishda antagonistik mushak guruhlari buziladi. Bir guruh mushaklarning bo'shashtirishi, ikkinchisining qisqarishi jarohat olishga sabab bo'ladi.

Mushaklarni bo'shashtirish usulini rivojlantirishga uch ta yo'l orqali erishiladi:

1. Mushaklar harakatlarda qatnashmaganligi uchun zo'riqishining maksimal darajada kamayishi. Masalan: konkida yugurishda bu tezlik faqat orqa, bo'yin, qo'l va gavda mushaklariga tegishli bo'ladi.

2. Antogonistlar - mushak zo'riqishini yo'qotishda asosiy harakatga qarshi turgan qo'zg'alish tufayli uning amplitudasi kamayadi va tashqi kuchlari ko'payadi. (konkida yugurishda son mushaklari va tizzani bukuvchi mushaklar)

3. Maqsadga muvofiq ritmda mushaklarning zo'riqishdan bo'shashishga o'tib turishini ta'daqlovchi harakat hodisasini o'rganish.

#### **3.5.4. Tezlik qobiliyatlarining paydo bo'lishida majmuaviy shakllarning rivojlanish usuliyati**

Yuqorida ko'rib chiqilgan harakat xodisalaridagi tezlik qobiliyatlari doimo birgalikda namoyon bo'lishadi. Ularning majmuaviy paydo bo'lishi harakat faoliyatining asosiy mazmuni hisoblanadi.

Mavsumiy sprinter harakatlari bir necha bosqichlari bilan farqlanadi.

1. Harakatning boshlanishi (start) va start tezligi.
2. Tezlikni saqlash (uning nisbiy mustahkamlanishi).
3. Tezlikni pasaytirish.

Har bir bosqich sprinterdagi tezlik qobiliyatlarining bir marta ko'rinishidir: birinchisi - start tezlik qobiliyati, ikkinchi-si - masofa tezlik qobiliyati, uchinchi - sprinterning bardoshli-ligi. Masalan: kuchli sprinterlar 100 m ga yugurishda maksimal tezlikni yo'lning 40-50m qismida egallashadi, 85 m da sekinlashib, keyin pasayib ketadi. Har bir bosqichning xissasi sport natija-larida quyidagicha bo'ladi: start-3%, start tezligi - 30%, maksimal tezlik - 52%, tezlikni pasayishi - 5% tezlik qobiliyatlarini oshi-rish darajasining rivojlantirishni ikkita usuliyati bor.

1. Tezlik qobiliyati namoyon bo'lishini aniqlovchi alohida tarkibiy qismlarni taxdaqiy takomillashtirish.

2. Bir butun takomillashtirish, bunda ma'lum sport turi uchun tavsifli bo'lgan alohida qobiliyatlarni bir butun harakat amallariga birlashtirish ko'zda tutiladi.

Tezlik qobiliyati rivojlanishi majmuaviy shaklining namoyon bo'lishi vositasi sifatida yuqori tezlikda bajariladigan mashqlardan foydalaniladi. (odatda ularni tezlilik deb ataladi.)

Mashqlarning turli yunalishlariga qaramasdan bu vosita majmuaviy tavsifga ega ya'ni, bir vaqtda tezlikning har xil tu-riga turlicha ta'sir o'tkazadi. Tezlik mashqlarning texnikasi ma-shqlar bajarilishining yuqori tezlikda o'tishini ta'minlash kerak. Mashqlarni shu darajada o'zlashtirib olish kerakki, asosiy e'tiborni uning bajarilish usuliga emas, balki uning tezligiga qaratish kerak. Mashqlar davomiyligi ta'sirida charchab qolib, bajarilish tezligini pasaytirib yubormasligi kerak. Mashq-larning davomiyligi tezlik qobiliyatlari majmuasini egallashga qaratilgan bo'lib, sport turlaridagi (yakkakurashlarda, tezlilik-kuchlilik va murakkab muvofiqlashli sport turlarida) 5-10 sekund bo'lishi mumkin.

Majmuaviy tezlik qobiliyatining rivojlanishida takrorlash usuli etakchi hisoblanadi. Bu holatdagi asosiy tendenstiyaning vazifasi mashg'ulotlarda yuqori tezlikni oshirishga harakat qilishdir. Bu vazifaga usullarning hamma tarkiblari bo'ysunadi (masofa uzunligi, mashq bajarilishini samaradorligi, dam olish oralig'i, takrorlashlar soni va dam olish xususiyati). Masofa uzunligi (mashqlarning davomiyligi) shunday tanlanadiki, harakatlanish davomida uning tezligi (ishning samarasi) pasayib ketmasligi kerak. Bunda harakat yuqori tezlikda bajariladi va har urinishda yaxshi natijalarni ko'rsatishga harakat qilinadi. Urinishlar orasidagi dam olish oralig'i katta bo'lishi kerak, shunda organizm o'zini tiklab oladi va tezlik pasayib ketmaydi.

O'yin va musobaqa usullaridan foydalanilganda qo'shimcha rag'bat, qiziqish, xis-hayajon ko'tarilishi, shug'ullanuvchilarning raqobatchilik kayfiyati kabilar hisobiga tezlik paydo bo'lish imkoniyatlari oshadi

Variativ usul tezlik imkoniyatlarini o'stirishning natijaviy usullaridan biri bo'lib, tezlik mashqlari qiyinlashib qolganda, uni oddiy va oson yo'lga almashtirib, mushak harakatidagi kuchlanishni engillashtiradi va harakat tezligini oshiradi. Shu maqsadda quyidagi mashqlarni bajarish taklif qilinadi: toqqa chiqish, qumda yugurish, yuk bilan yugurish.

Tezlik mashqlarini engillashtirilgan sharoitda bajarish harakat tezligini oshiradi. Bunga holatlarga quyidagi harakatlar, misol bo'la



oladi: velosipedni pastlikka qarab haydash, g'ildirakli konkida uchish, shamol bo'ylab yugurish, oqim bo'ylab suzish va x.k. Mashq bajarishni engillashtiruvchi maxsus qurilma yuguruvchiga, eshkak eshuvchiga tezlikni 5-20% oshirishiga yordam beradi. Shuningdek, harakat tezligini oshirishga etakchi sheriklarning chaqiruvi, ovozi yordamida ham erishish mumkin.

Amaliyotda tezlik qobiliyati ko'p bo'lgani bilan sport natijalari o'sishi holati kamayib ketgan sport turlarini ham uchratish mumkin. Mashg'ulotlar bilan ko'p shug'ullansa ham, sprinterning mashqlari natijasi yaxshilanmasdan, tezlik to'sig'i paydo bo'lgan. Buning birdan - bir sababi mashg'ulotlarda faqat bir xil vositalardan, usullardan, vazifalardan va mashg'ulot sharoitlaridan foydalanishdir. Natijada, dinamik harakatning stereo tipi paydo bo'ladi, ya'ni bosh miyaning yarim sharidagi asab jarayonlarini chidamli bo'lishiga sabab bo'ladi. Shuning uchun tezlik qobiliyatlarini rivojlantirishning muhim vazifalaridan biri tezlik to'sig'ini paydo bo'lishining oldini olish, agar u paydo bo'lgan bo'lsa ham uni engib o'tishdir.

«Tezlik to'sig'ini» engishda yangi o'rganuvchi sportchilarga tor doiradagi mashqlarni berish kerak emas, balki keng variativli boshqa vositalarni qo'llab, yuqori natijalarni qo'lga kiritish lozim.

Malakali sportchilar bilan o'tkazilgan mashg'ulotlarda mashq vazifalarining xajmi kamaytirilib, tezlik - kuch, umumiy tayyorgarlik, maxsus tayyorgarlik tomonlari kuchaytirildi.

Tezlik to'sig'ini engishda engillashtirilgan sharoit yarati-ladi, shundagina sportchi yuqori tezlikni oshirishga o'zini tayyorlaydi va natijalarga odatdagi sharoitlarda ham erishadi.

Tezlik mashqlarini bajarishda sportchining irodasi va ru-hiy tayyorgarligi o'zini xayolan g'alabaga yo'naltirishi muhim rol o'ynaydi. Xayolan g'alabaga yo'naltirishdagi tezlikni olish ikki holatda bo'ladi: mashqlarni hech qanday zo'riqishsiz erkin bajarish va yuqori tezlikda bajarish. Albatta bu yo'nzroq bajarishga o'zini majbur qilib, iroda qudratini ko'rsatadi;

◆ harakatni «etakchisini» tezroq bajarish uchun butun diqqatni to'plash kerak. madomiki, hamma harakat butunligicha harakatlanuvchi aktlarga bog'langan ekan, ulardan birini yordami tufayli qolgani xam tezlab ketadi. Shuning uchun shunday harakat topish kerakki, ham butun mashqlar muvofiqlashsiga bog'liq bo'lsin.

Masalan: sprintercha yugurishda sportchi harakatni ham qo'li bilan ham oyog'i bilan tezlashtiradi.

◆ aniq maqsadga erishish uchun kattalikka yoki ko'zda tutilgan narsaga qaratishi.

Masalan: qisqa masofaga belgilangan vaqt ichida borishga harakat qilish, lenta ustidan sakrab o'tish, shaxsiy rekordini o'rnatish, snaryani nishonga tekkizish.

Diqqatni jismga qaratish tezlik yoki sakrash elementi bor harakatlarda muhim ahamiyatga ega.

Buning uchun birinchi navbatda aniq maqsaddalar uchun turli sakrashlardan foydalaniladi: qo'l, bosh, oyoq bilan tupga bayroq-gacha, ikki daraxt shoxiga tegish. Masalan: basketbolchilar qo'lini basketbol halqasiga yuqoriga sakrab tekkizishadi.

### **3.6. Koordinatsion qobiliyatlar va egiluvchanlikni tarbiyalash**

#### **3.6.1. Muvofiqlash layoqatlari va uni rivojlantirish usuliyati**

Biron harakat faoliyatini bajarishda insonning muvofiqlovchi imkoniyatlarini tavsiflash uchun nazariya va jis-moniy tarbiya usuliyatida, uzoq vaqt «chaqqonlik» atamasi qo'lla-nilib kelingan. Xozirgi kunda ularni belgilash uchun ko'p hollarda «muvofiqlash layoqatlari» atamasi ishlatilmoqda. Bu tushunchalar ma'nosi bo'yicha yaqin bo'lgani bilan, tarkibi bo'yicha bir xil emas.

«Muvofiqlash layoqatlari» tushunchasiga ta'rif berish uchun boshlang'ich nuqta bo'lib «muvofiqlik» so'zi xizmat qilishi mumkin (lotincha coordination so'zidan olingan bo'lib muvofiqlashtirish, tartibga solish ma'nosini bildiradi).

«Harakatlarni muvofiqlash» tushunchasiga keladigan bo'l-sak, uning ma'nosi lotinchadan tarjimasiga qaraganda ancha keng. Xozirgi vaqtda harakatlar muvofiqligining bir necha ta'riflari mavjud. Ularning barchasi, ushbu murakkab hodisaning qandaydir alohida jihatlarini ochib beradi (fiziologik, biomexanik, neyrofiziologik, kibernetik)

N.A. Brenshteynning yozishicha «harakatlar muvofiqligi» bizning organlarimiz harakatlarining erkinlik darajasini engib o'tishdir, ya'ni ularni boshqariluvchi jarayonga aylantirishdir.

Bu ta'rif, oradan ancha vaqt o'tgan bo'lishiga qaramasdan, hozirgi kunda ham eng ko'p tarqalgan va tan olinganlardandir. N.A.

Brenshteynning (1991) fikricha harakat apparatini boshqarishida eng qiyini bu erkinlik darajalarini engib o'tishdir. Ma'lumki, O. Fisherning (1906) hisoblari bo'yicha gavda, bosh va oyoq - qo'llar o'rtasida bo'lishi mumkin bo'lgan 107 dan ortiq erkinlik darajasi mavjud. Masalan, faqat oyoq - qo'llarning o'zi 30 tadan erkinlik darajasiga ega. Shuning uchun, harakatlar muvofiqligida inson echishi lozim bo'lgan asosiy masala-ortiqcha erkinlik darajalarini kamaytirishdir.

Harakat apparatini boshqarishdagi qiyinchiliklarning asosiylari quyidagilar:

1. Diqqatni inson tanasining ko'plab bo'g'imlari va qismlari harakatlariga teng taqsimlash, ularni o'zaro muvofiqlashtirish.

2. Inson tanasiga xos bo'lgan ko'plab erkinlik darajalarini engib o'tish.

3. MushaMLarning egiluvchanligi (N.A. Brenshteyn, 1991).

Keyingi vaqtda bir butun harakat amallarini tuzishning murakkabligini harakat dasturlarining o'zgarishi (bir a'zoning harakatini boshlanishining ikkinchisi bilan usma-ust tushishi) bilan bog'lashmoqda. Harakat dasturlari yig'ilgan tajribalar ta'siri ostida shakllanadi. Harakat dasturi - o'tgan, hozirgi va kelajakni «birlashtiruvchi» harakatni uning ma'nosi bilan muvofiqlashtiruvchi. Harakat dasturlarining bir vaqtli va ketma-ket ta'siri o'tish jarayonlari bilan bog'langan. Ular orasida o'tish holatlari mavjud, unda harakatlarni boshqarishning markaziy tuzilmalarida bir emas, ikkita yoki bir nechta dasturlar mavjud bo'ladi. O'tish mexanizmlari harakatlarning biomexanik tuzilmasining paydo bo'lishida asosiy mexanizm hisoblanadi.

Fiziologik jihatdan «ortiqcha erkinlik darajasi» tushunchasini kiritish muvofiqlikni ta'riflash uchun etarli, biroq pedagogik tomondan noto'g'ri, chunki tushunchada muvofiqlikning amaliy tomoni uchun muhim bo'lgan - vazifani muvaffaqiyatli echish tomonidan mahrum bo'lgan (D. Donskoy, 1971). U harakat amallarini bajarishda muvofiqlikning uch turga ajratishni taklif qilgan - asab, mushak va harakat muvofiqliligi.

Asab muvofiqliligi - harakatlarni mushaMLarning torayishi hisobiga boshqaruvchi, asab jarayonlarini muvofiqlashtirish. Bu ma'lum sharoitlarda (ichki va tashqi) harakat vazifasini echishga olib keladigan asab jarayonlarining uyg'unligi.

Mushak muvofiqliligi - ham asab tizimi, ham boshqa omillardan tana qismlariga buyruqlar etkazib beruvchi mushakMLar torayishini muvofiqlashtirish.

Harakat muvofiqliligi - tana qismlarining fazo va vaqt bo'yicha, bir vaqtlik va ketma-ket, xarakt vazifasiga, atrof muhit va inson holatiga mos harakatlarining muvofiqlashtirilgan uyg'unligi. U mushak muvofiqliligi bilan, garchi belgilansada (D. Donskoy, 1971) u bilan bir xil emas.

Bir xil vazifalar quyilsada, lekin turli tashqi sharoit, insonning har xil holatlarida harakatlar yig'indisi masalani muvaffaqiyatli echish uchun o'zgaradi. Bunda harakatlar muvofiqliligi avvalo harakatlar tizimi sifatini, uning maqsadga muvofiqligini, masalaga va sharoitga mosligini belgilovchi mezo-nni o'z ichiga oladi. Sifat, muvofiqlashuv jarayonidan keyin emas, ungacha ham emas, jarayonning o'zida, harakat amalining borishida aniq-lanadi.

Harakat muvofiqligi haqila so'z ketganda, yuqorida ko'rsatilgan muvofiqliklardan tashqari, uning sensor-motor va motor-vegetativ turlarini ajratish lozim, vazifaning bajarilish sifati ularga bog'liq. Birinchisi tayanch - harakat apparatining va xususan sensor tizimlarining (ko'rish, eshitish, vestibulyar, harakat va boshq.) faoliyatini moslashtirish bilan bog'liq.

Insondagi sezishgi organlarining ahamiyati ulkan. Ular orqali biz dunyoni taniymiz, unda yuz berayotgan o'zgarishlarni va o'zimizning tanamizda yuz berayotgan jarayonlarni sezamiz. Muvofiqlikning sensor-motor turi tashqi signallarni tez va aniq tahlil qilishni talab etadi.

Insonning harakat amallari, faoliyatning boshqa barcha turlari kabi organizmning bir butunligini namoyon qiladi. Ihtiyoriy mushak harakatlari qandaydir ma'noda mushak faoliyatini (nafas olish, yurak-qon tomir va h.k.) ta'daqlovchi vegetativ tizimning faoliyati bilan bog'liq. Shuning uchun jismoniy harakatlarni bajarishda harakat masalalarini echishga vegetativ funkstiyalarning ta'siri ham katta. Ko'plab tajribalarning natijalari buning to'g'riligini ko'rsatmoqda. Charchash, kasallanish, kuchli emostional ta'sir, uzoq vaqt tizimli mashq qilmaslik oqibatida organizmning turli funkstiyalari birinchi navbatda harakat apparati va mushaklarning ishlashini ta'daqlovchi alohida tizimlar orasida muvofiqlik buzilishi yuz beradi. Oxir oqibat,

bularning hammasi harakatning turli ko'rsatkich-larini boshqarish sifatida aks etadi.

Demak, harakatlar muvofiqliligiga organizmning turli organlari va tizimlari funkstional faoliyatining muvofiq-lashgan yig'indisi, ya'ni bir butun sifatida (tizimli safiya) yoki organizmdagi bir yoki bir necha tizimlarining muvofiqlashgan holda ishlashi natijasi sifatida qarash mumkin.

Harakatlar muvofiqligi harakat faoliyatining sifat ko'rsatkichi sifatida bir hollarda yaxshiroq, boshqa hollarda yomon-roq takomillashgan bo'lishi mumkin.

**Muvofiqlashtirilganlik** - qo'yilgan vazifa, organizm holati va faoliyat shartlariga mos bo'lgan muvofiqlashgan harakatlar yig'indisi. U turli insonlarda turlicha namoyon bo'ladi. Insonning muvofiqlashtirilganligini baholashda turli muvofiqlik qobiliyatlarini aks ettiruvchi bir qator mezonlarni qo'llash maqsadga muvofiq. Ushbu mezonlar asosida turli insonlarning harakat amallarini boshqarish samaradorligi darajasini baholash mumkin.

Ma'lumki, maktabgacha va maktab yoshidagi ba'zi bolalar muvofiqlik testlarida o'z tengdoshlari yoki kattalarning ham o'rtacha ko'rsatkichlaridan ko'proq natijaga erishadilar (V.S.Farvel). Bu hol, bolalarning muvofiqlik sohasida o'ta yuqori layoqatlari borligidan darak beradi.

Shundan kelib chiqqan holda, **muvofiqlik layoqatlariga** insonning, turli murakkablikdagi muvofiqlashuv masalalarni echish jarayonida namoyon bo'luvchi va harakat amallarini boshqarish muvaffaqiyatini ta'daqlovchi xususiyatlari yig'indisi deb ta'rif berish mumkin.

Muvofiqlik layoqatlarining tabiiy asosi bo'lib organizm-ning tug'ma, nasliy va anatomo - fiziologik xususiyatlarini qamrab oluvchi qobiliyatlar xizmat qiladi. Ularga asab tizimining xususiyatlari (kuch, harakatchanlik, asab jarayonlarining turg'un-ligi), bosh miyaning tuzilishi, uning alohida sohalarini etuMLik darajasi, sensor tizimlarning rivojlanish saviyasi, asab-mushak apparatining tuzilishi va ishlashi, ruhiy jarayonlarning xusu-siyatlari (sezish, xotira, diqqat, fikrlash), fe'l-atvor va boshqalar kiradi (Yu.F. Kuramshin, 1985)

Muvofiqlik layoqatlari insonning u yoki boshqa faoliyatga qobiliyati borligini tavsiflaydi u ma'lum ko'nikmalar va bilim olish jarayonida takomillashadi. Aytilganlardan, muvofiqlik layoqatlari va

harakat ko'nikmalari turli tushunchalar bo'lishiga qaramasdan o'zaro chambarchas bog'liq ekanligi kelib chiqadi.

### **3.6.2. Egiluvchanlik va uni rivojlantirish usuliyati**

**Egiluvchanlik** - harakat-tayanch apparatining majmuaviy morfologik xususiyati bo'lib, inson gavdasining alohida bo'g'imlaridagi bir-biriga nisbatan bo'lgan harakatdir.

“Egiluvchanlik” atamasini gavdani yoki umumiy harakat zanjirini ulovchi deb tavsiflashga maqsadga muvofiqdir. Masalan umurtqa pog'onasi harakatini ba'zan egiluvchan deb atashadi.

Alohida bo'g'imlar haqida gap ketganda, ularning harakatchanligi ustida gapirib o'tish kerak. (elka bo'g'imlari, tizza bo'g'imlari harakatchanligi). Rivojlanish darajasining ko'rsatkichlariga ko'ra harakat amplitudasi juda keng. U burchak darajasi goniometri vositasida yoki santimetr chizg'ich yordamida o'lchanadi.

Amplitudaning turli harakatlardagi ma'lumotlarini aniq olish uchun turli optik usullar: kinoga olish, video yozuv, stereostiklografiya, rentgen-televizor yoki ultra tovushli lokastiyalar qo'llaniladi.

Jismoniy tarbiya va sport amaliyotida egiluvchanlikning rivojlanishini tekshirishda turli testlardan foydalaniladi.

#### **Egiluvchanlik faol va sust bo'ladi.**

Faol egiluvchanlik - harakatning katta amplitudasiga erishgan inson qobiliyati bo'lib, bo'g'imlardan o'tuvchi mushak guruhlarining qisqarishi tufayli paydo bo'ladi. Masalan “qaldirg'och” muvofiqlashida oyoq ko'tarishning amplitudasi.

Sust egiluvchanlik - harakatning eng katta amplitudasi bo'lib, ya'ni gavdaga, harakatlanayotgan qo'shimcha tashqi kuchning ta'siridir. Masalan biror yuk, snaryad, sherikning yordami.

Sust egiluvchanlikning ko'rsatkichlari, birinchi navbatda qo'yilgan kuchning kattaligi natijasida (ya'ni paylar va mushaklarning qo'shimcha kuch ta'sirida cho'zilish darajasi) ayrim shaxslardagi og'riqni sezish va bu yoqimsiz holatga chidashiga bog'liq.

Sust egiluvchanlikning hajmi faol egiluvchanlikdan katta. Farqlar qancha katta bo'lsa, shuncha cho'zilish zahiralari yuqori bo'ladi va harakatning amplitudalari ko'payadi. Egiluvchanlikni

takomillashtirish kerak bo'lgan holdagina harakatning sust amplitudasini ko'paytirish qo'llanadi.

Faol egiluvchanlik turli jismoniy mashqlarni bajarishda ishlatiladi, shuning uchun u amaliyotda sust egiluvchanlikka nisbatan yuqori o'rinda turadi. Faol egiluvchanlik va sust egiluvchanlik o'rtasidagi aloqa juda kuchsizdir. Egiluvchanlik faolligi yuqori darajada bo'lgan odamlar juda ko'p uchraydi, lekin ularda sust egiluvchanlik etarli bo'lmaydi yoki buni aksi bo'lishi mumkin. Sust egiluvchanlikka nisbatan faol egiluvchanlikning rivojlanishi 1,5-2 marta sekin kechadi.

Egiluvchanlik umumiy va maxsus bo'lishi mumkin.

**Umumiy egiluvchanlik** - inson gavdasining hamma bo'g'imlaridagi harakatchanlik bo'lib, yuqori amplitudada turli harakatlarni bajarishdir.

**Maxsus egiluvchanlik** - alohida bo'g'implardagi juda katta harakat bo'lib, alohida faoliyat turidagi talablarga mos keladi.

Egiluvchanlikni rivojlantirish darajasi bo'g'implarni shakliga, bo'g'im tog'aylarining qalinligiga, mushaklarning egiluvchanligiga, chandirlarga, paylarga, bo'g'im boshchasiga bog'liq. Bo'g'implarning faolligi inson mushaklarining qisqarishiga va harakat ta'sirida cho'zilgan mushaklarning bo'shashishiga ta'sir qiladi.

Mushak-antagonistlarning mashqlar davomida noto'g'ri bo'shashishi egiluvchanlikni og'irlashtiradi. Cho'zilgan mushaklarning bo'shashishi hisobiga 12-14% gacha harakatchanligi ortadi.

Shunday fikrlar borki, mushaklar kuchining o'sishi bo'g'implardagi harakatchanlikni yomonlashtiradi.

Kuch sifatlari bilan faol egiluvchanlik orasidagi o'zaro munosabatlarning to'g'ri va qaytish aloqasi kuzatiladi: dinamik kuch qanchalik ko'p bo'lsa, shunchalik bo'g'implardagi harakat uzoqlashib ketadi, faol egiluvchanlik ko'p bo'lsa, inson o'z kuchlarini ko'rsata olishi mumkin. Shu bilan birga kuch sifatlari sust egiluvchanlikning oshishiga o'z-o'zidan ijobiy ta'sir o'tkazmaydi.

Ba'zi mualliflarning ma'lumotlariga ko'ra, kuchlarning ko'payishi bo'g'im harakatining yomonlashishiga, ya'ni mushak gipertrofiyasiga olib keladi. Boshqa tomondan esa sust egiluvchanlik ko'rsatkichlari yuqori bo'lsa, mushaklar cho'ziluvchanligini namoyon qiladi, demak turli sharoitda ular kuchlarini ko'rsata oladi.

Jismoniy tarbiya amaliyoti faqat egiluvchanlik va kuch rivojlanishining yuqori darajasiga erishmasdan, ular o'rtasidagi rivojlanish sifatlarining muvofiqligini ta'minlashi kerak.

Buning uchun, odatda mushaklarning kuch imkoniyatlarini ko'rsatuvchi va bo'g'imlardagi harakatni oshiruvchi mashqlar qo'llanadi.

Harakat faoliyatining turlari egiluvchanlikning rivojlani-shiga har xil talablar qo'yadi.

Masalan suzishda to'piq va elka bo'g'imlarining harakati kerak, «brass» suzishida tos-son suyagi, tizza va to'piqlarning harakati, gimnastikachilarga umurtqa pog'onasi tirsak, tizza, tizza, to'piq va tos-son bo'g'imlarining maksimal harakati kerak. Inson bir xil bo'g'imlarida ko'proq, ikkinchisida ozroq maksimal harakatlarni amalga oshirishi mumkin.

Egiluvchanlikning rivojlanish darajasiga qarab inson harakatlarini natijali amalga oshiradi.

Bo'g'imlardagi harakatning kamligi tezlik, kuchlilik, muvofiqlashgan qobiliyatlar faolligini ochib berolmaydi, shuningdek, ishlarni iqtisodiy tomondan pasaytirib, xarakatni chegaralab qo'yadi va mushaklarni jarohatlanishiga olib keladi.

Egiluvchanlik shug'ullanuvchilarning yoshiga va jinsiga bog'liq. Faol egiluvchanlik 10-14 yoshda, sust egiluvchanlik 9-10 yoshda kuzatiladi. Egiluvchanlik o'sishining turli bosqich-lari bor.

Qizlarda 14-15 va 16-17 yoshda egiluvchanlik o'sishining yuqori sur'atlari belgilangan, o'g'il bolalarda esa 9-10, 13-14 va 15-16 yoshdir. 13-15 yosh turli bo'g'imlarning harakatchanligi rivojlanadigan paytdir.

Egiluvchanlikni rivojlantirish ustida ishlash kichik va maktab yoshidagi bolalarda kattalarga nisbatan oson kechadi. 12-20 yoshdan keyin harakat amplitudasi kamayadi va yosh o'zgargan sari tayanch-harakat apparati rivojlanishi qiyinroq bo'ladi.

Qizlarda o'g'il bolalarga nisbatan 20-30% yuqori bo'ladi. Bu farq erkaklarda va ayollarda ham kuzatiladi.

Egiluvchanlik organizm holatida tashqi sharoitda (ko'p vaqtda atrof - muhit harorati) etarlicha katta oraliqda tez o'zgaradi.

Egiluvchanlikning pasayishi ertalab uyqudan keyin kuzatiladi va u asta-sekin kuchayib, kunduzi yuqori nuqtasini egallaydi, lekin kechga borib, yana pasayadi.



Egiluvchanlikning eng ko'p o'sishi 12-17 bo'lgan vaqt oralig'ida kuzatiladi. Badan qizdirish, uqalash, isituvchi muolajaalar (issiq vanna, qaynoq dush) harakat amplitudasini ko'taradi. Bo'g'imlardagi harakatning pasayishi ovqat egandan keyin mushaklarning sovib qolishidan xosil bo'ladi.

Mushaklarning charchab qolish darajasi egiluvchanlikka har xil ta'sir qiladi: faol egiluvchanlik kamayadi va sust egiluvchanlik ko'payadi. Xayajonlanish yuqori bo'lgan paytda (musobaqa vaqtida) harakat amplitudasi o'sadi. Egiluvchanlik qaysidir ma'noda genetik omillarga ham bog'liq. Shunday odamlar borki, ularning bo'g'imlaridagi harakatchanlik tug'ma chegaralangan bo'ladi, boshqalarida esa buning yuqoriligi kuzatiladi. Bu esa egiluvchanlik muhim bo'lgan sport turlari uchun bolalarni tanlashga yordam beradi.

### **3.6.3. Egiluvchanlikni rivojlantirish usuliyatining vazifalari va vositalari**

Jismoniy tarbiya jarayonida egiluvchanlik rivoj-lantirishni o'ta kuchaytirib yuborish bo'g'imlar, paylarning deformastiyalanishiga va gavda tuzilishining buzilishiga, shuningdek, boshqa jismoniy qobiliyatlarni ko'rsata olol-maslikka olib keladi. Uni shu darajada olib borish kerakki, harakatni bajarishga to'sqinlik qilmasin. Buning uchun egiluvchanlik amplitudasining kattaligi ortiqcha bo'lishi, ya'ni egiluvchanlikni saqlab, ehtiyot qilib ishlatish lozim. Bu esa harakatlarni ortiqcha zo'riqishsiz, mushaklarga ziyon etkazmastdan bajarishiga yordam beradi.

Egiluvchanlikning rivojlanishida umurtqa pog'onasining (birinchi navbatda ko'krak qismi ) tos son suyaklarining va elka bo'g'im-larining kattalashishiga e'tibor berish kerak.

Egiluvchanlikni rivojlantirishda pedagog quyidagi vazifalarni xal qilishi zarur:

1. Egiluvchanlikning har tomonlama rivojlanishini tasdiqlash uchun turli harakatlarni kerakli amplituda bilan, tayanch-harakat apparati ruhsati orqali hamma yo'nalishlarda bajarish.

2. Egiluvchanlikning rivojlanish darajasini oshirishda aniq faoliyatning (kasbga xos, sport bo'yicha) talablariga mos kelish.

3. Inson yoshining turli bosqichlaridagi egiluvchanlikning ushlab turish darajasi.

4. Kasallik, lat eyish va boshqa sabablarga ko'ra yo'qotilgan egiluvchanlikni tiklash.

Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun harakat amplituda-sini ko'paytiruvchi mushak cho'zuvchi mashqlardan foydalanish kerak. Bu mashqlar mushaklarning qisqarish mexanizmiga t'sir ko'rsatishga emas balki (mushaklarni birdan–bir xususiyati o'z uzunligiga nisbatan ikki marta ko'p cho'ziladi va yana o'z holatiga qaytadi.) mushak to'qimalarini bog'lab turuvchi paylar va chandirlarga qaratilgandi. Ular cho'zilish xususiyatiga ega emas va egiluvchanlikning rivojlanishiga to'sqinlik qiladi.

Hamma cho'zilish mashqlari mushaklarning ishlash tartibiga ko'ra 3 guruxga bo'linadi:

I. Dinamikalashtirilgan.

II. Statikalashtirilgan.

III. Aralash.

Bulardan ba'zilar mushaklarni zo'riqtirib cho'ziltiruvchi kuchlarga, ba'zilar esa tashqi kuchlarga ta'sir qiladi. Dinamik faol mashqlarda turli yuklar - amortizatorlar bilan gavdani har tomonga bukib siltanish, sakrash tashlash kabi harakatlar bajariladi.

Dinamik sust mashqlar sherikning yordami ta'sirida, o'z gavdasi bilan yoki qo'shimcha kuch ishlatib tashqi qarshilikni engishdir.

Statik faol mashqlar gavdani ma'lum holatda ushlab turadi.

Statik faol mashqlar mushaklar cho'zilgani holda tanani ma'lum holatda saqlab turishni nazarda tutadi. Bunda mushaklar bo'g'imlarni o'rab turgan va harakatni ta'minlayotgan paylar qisqarishi hisobiga cho'zilib maksimalga yaqin bo'ladi. Mushaklar 5-10 sekund davomida cho'zilgan holda bo'ladi.

Statik sust mashqlar gavda holatini tashqi kuchlar ostida-sheriklar, snaryadlar va o'z gavdasining kuchi yordamida tik tutib bajariladi. Mushak chuzilishidagi sust mashqlarning bajaradigan vazifasi bir xil emas, statik holatda dinamikaga nisbatan ko'proq. Statik sust mashqlarning dinamikaga nisbatan ta'siri kam.

Aralash mashqlar mushak cho'zilishida ham tashqi, ham ichki kuchlarni ta'minlaydi. Ularni bajarishda faol va sust harakatlarni almashtirib turishi zarur. Masalan sherik yordamida asta-sekinlik bilan oyoqlar oldinga ko'tariladi va 3-4 sekund davomida ushlab turgan holda orqaga sakraladi.

Egiluvchanlikni rivojlantirishning asosiy usuli takrorlash ya'ni mashqlar bajariladi va dam olib, yana bajariladi. Shu holatni ma'lum oraliqda takrorlash ishchanlik qobiliyatini tiklash uchun foydalidir. Bu usulning turli variantlari bor: dinamik mashqlarni takrolash usuli va statik mashqlarni qaytarish usuli. Egiluvchanlikni rivojlantirishning statik mashqlar yordamidagi usuli «stretching» nomini olgan.

Oxirgi yillarda egiluvchanlikni rivojlantirishining yangi noan'naviy usuli paydo bo'ldi. Masalan V.T Nazarov tomonidan ishlangan mushaklarni biomexanik qo'zg'atish usuli.

U biopotenial energiya va to'lqin tebranishlar nazariyasiga asoslangan, ya'ni mushak kuchlanishining qayishqoqlik energiyasi. Elektromexanik vibrator mushak guruxlarini chastotasini (5-50 gi va undan ko'p) to'g'rilaydi. Vibrator ta'sirida qisqarayotgan mushaklar berilgan chastotada cho'zilishga majbur bo'ladi. Bu usul yordamida egiluvchanlik rivojlanishi 10 martagacha tezlashadi. Bundan tashqari biomexanik qo'zg'atish seanslaridan keyin mushaklardagi harakat darajasining saqlanish vaqti an'anaviy usulga nisbatan ancha ko'p bo'ladi.

Usul muallifning ta'kidlashicha, vibrastiya vaqti-vaqti bilan mushak tomirlarida o'z-o'zidan modda almashinishi va qonning shakliy elementlarining ular orqali o'tishiga sabab bo'ladi.

Vibrastiya mexanoreseptorlarni juda kuchli qo'zg'atadi va MATga ta'sir qilib, bosh miya po'stidagi harakat zonalarida qo'zg'alishning mustahkam manbalarini hosil qiladi.

Egiluvchanlik rivojlanshining navbatdagi usuli elektrostimulyastiya va vibrostimulyastiya bilan bog'liq. Elektrovibrostimulyastiyali usul shunga asoslanganki mushak cho'zilishiga mashq bajarilayotganida vibrostimulyastiya mushak-antagonistlarga yo'liqadi, elektrostimulyastiya esa mushak-sinergistlarga uchraydi. Bu harakat amplitudasini amalga oshirishda muhim ahamiyatga ega, chunki tayanch harakat apparatida faol harakat yuzaga keladi. Mushak-sinergistlar va mushak-antagonistlarni bir vaqtda rag'batlantirishi u yoki bu bo'g'imdagi harakatning eng qulay tizimi shakllanishiga ta'sir qiladi va faol egiluvchanlik sust egiluvchanlik ko'rsatkichlari bilan yaqinlashadi.

Bu usulning samaradorligi yuqori chunki, qisqa vaqt ichida 30% harakat darajasini ko'taradi.

Egiluvchanlikni rivojlantirishning aralash usuli.

Ulardan biri sust mushak cho'zilishining dastlabki usuli bo'lib, faol statik kuchlanishni kamaytiradi (bo'shashtirish) va keyinchalik cho'zadi. Chet el adabiyotlarida «kontraktstiyasi, relaksastiyasi va cho'zilish usuli» nomini olgan. Uning asosida mushaklar cho'zilganidan keyin nafaqat kuchli qisqaradi, balki yana ham egiluvchan bo'ladi.

Egiluvchanlikning rivojlanishi bilan bog'liq bo'lgan mashqlarni rejalashtirganda bir qator usuliy talablarga rioya qilish kerak.

Amplitudani oshirishdagi yuk bilan bajariladigan sust mashqlarda alohida ehtiyotkorlikni saqlash kerak. Harakat amplitudasini ko'proq egallash uchun ma'lum maqsadlar belgilab olinadi (ma'lum bir balandlikda osilgan to'pga oyoq kaftini tekkizish, shpagat ochish, oldinga egilib kaftni polga tekkizishi).

Harakat amplitudasi pasayishi va mushaklarda kuchli og'riq paydo bo'lishi bilan cho'zilish mashqlarini to'xtatish kerak.

Vaqt-vaqti bilan bo'g'imlardagi harakatning yaxshilanishini chizg'ich, goniometr, devordagi belgilar bilan tekshirib turish kerak.

Egiluvchanlik mashqlarini bajarish to'xtatilganda uning darajasi asta-sekin pasayib, 2-3 oydan keyin avvalgi holatiga qaytadi.

Egiluvchanlikni rivojlantirish ustida ishlaganda, kuch sifatlariga oid mashqlar bilan birgalikda olib borish kerak. Qo'shimcha yuk qo'llangan bo'g'imlardagi harakatchanlikning kattaligi 50 % oshmasligi kerak.

**Egiluvchanlikni rivojlantirishda cho'zilishga ta'sir qiladigan turli mashqlarning munosabati.** Egiluvchanlik mashqlarini mashg'ulotlarning turli qismlariga: tayyorlov, asosiy yoki yakuniy qismida majmuaga 6-8 mashqni kiritishi mumkin. Bo'g'imdagi harakatni rivojlantirishda muhim bo'lgan xayotiy harakatlarda katta rol o'ynaydigan mashqlar orqali bo'g'imlar faolligini rivojlantirish kerak.

Mushaklarni cho'zish mashqlarini bir kunda 2 marta (ertalab va kechqurun ) bajarish juda katta natija beradi.

Bo'g'imlardagi harakatni yuqori darajaga etkazish uchun mashg'ulotlarni bir xaftada 3-4 marta o'tkazish kerak, takrorlash soni mushak guruhlarining ko'pligiga, mashq bajarishdagi cho'zilishiga, shug'ullanuvchining yoshiga va tayyorgarligiga bog'liq.

Egiluvchanlik mashqlarini dastlab yaxshi qizib, ter paydo bo'lguncha bajarish kerak, shunda mushaklarning jarohat olishi

kutilmaydi; mashqlarning amplitudasini asta-sekin kuchaytirgan xolda, avval sekin, so'ngra tezroq bajarish kerak.

Egiluvchanlik mashqlarini mustaqil tur sifatida uyga vazifa qilib bergan ma'qul. Dinamik faol-40-45% statik-20%, sust-35-40%.

**Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun mashqlarning taxminiy me'yori. (B.V.Sermeev bo'yicha)**

Tanani asosiy qismiga mashqlar	Shug'ullanuvchilar toifasi		
	15 yoshgacha boshlang'ich	15 yoshli ixtisoslashgan	Takomillashgan sportchilar
elka	40-50	50-60	90-100
tos qismi	45-50	60-70	60-70
umurtqa	50-60	80-90	20-25
pog'onasi	15-20	20-25	20-25
tizza-tovon			

Bolalar bilan o'tkazilgan mashg'ulotlarda statistik mashqlar ozroq, dinamik mashqlar ko'proq bo'lishi kerak.

Shuningdek, mushakdagi kuchlanishni pasaytirish va bo'shashtirish uchun ruhiy sozlash mashg'uloti usullarini ishlatish kerak.

1. Egiluvchanlik haqida tushuncha. Egiluvchanlikning turlari va o'lchov mezonlari.
2. Egiluvchanlikning rivojlanish darajasini aniqlovchi omillar.
3. Egiluvchanlikni rivojlantirish usuliyatining vazifalari va vositalari
4. Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun mashqlarning taxminiy me'yori.

### **3.7. Chaqqonlikni tarbiyalash**

Harakatlarning koordinastiyaviy murakkabligi chakkonlikning birinchi o'lchovidir. Agar harakatning fazo, vaqt, kuch xarakteristikalari harakat vazifasiga mos bo'lsa, harakat

etarli darajada aniq bo'ladi, harakat vazifalari harakatning aqliqligi tushunchasini keltirib chiqaradi. Harakatning anikligi chakkonlikning ikkinchi o'lchovidir.

Hayotda va sportda duch kelishi mumkin bo'lgan barcha

harakatlarni ikki guruhga ajratamiz.

1. Nisbatan stereotip harakatlar.
2. Nosteriotip harakatlar.

Engil atletika yulkasida, tekis joyda yugurishlar, uloktirish va sakrashlar, gimnastika mashqlari, birinchi guruh harakatlariga, sport o'yinlari, yakkama-yakka olishuv, slalom, kross va shu kabilar ikkinchi guruhga kiritiladi. Stereotip xarakatlardagi aniqlik, kishi bu harakatlarni bajarishning kanchalik uzok mashq qilganligiga, va uni texnikasini o'zlashtirganligiga bog'lik. Agar inson to'g'ridan-to'g'ri, tayyorgarliksiz yangi harakatlarni birdaniga bajara boshlasa, harakatni o'zlashtirib olishi uchun vakti turlicha sarflanishiga qarab chaqqonlikka baho beriladi. Shuning uchun yangi harakatni o'zlashtirib olishga ketgan vaqt shug'ullanuvchida chaqqonlik sifatining ko'rsatkichlaridan biridir.

Yuqorida aytganlarni hisobga olib, birinchidan chaqqonlikni yangi harakatlarni tezda o'zlashtirib olish qobiliyati (tez o'rganish qobiliyati), ikkinchidan, harakat faoliyatini to'satdan o'zgarayotgan sharoit talablariga muvofiq tezda qayta moslash deb tushunish to'g'ri bo'ladi. Bu ta'rifimizdan ko'rinib turibdiki, chaqqonlik — bu baholash uchun yagona o'lchovga (kriteriyga) ega bo'lmagan murakkab kompleksli fazilatdir. Har bir muayyan holda, sharoitga qarab u yoki bu kriteriyani tanlab oladilar. Chaqqonlik anchagina xususiy fazilatdir. Sport o'yinlarida chaqqon bo'lib, gimnastikada unchalik chaqqonlik ko'rsata olmaslik mumkin. Chakkonlikning hayotiy muhim harakat sifati tarzida namoyon bo'lishi gavdaning nisbatan kam harakatda bo'lgani holda, ko'llar bilan mohirona harakat qilishda ko'l chakkonligini namoyon bo'lishi (ajratuzchi, slesarlik, uymakorlik., duradgorlik, stanokda ishlash, xosiblik va boshqalarda) ko'zga tashlanadi. Har kanday harakat qanchalar yangi bo'lib tuyulmasin, doimo koordinastiyaviy bog'lanishlar asosida bajariladi.

Sxema tarzida har kanday individ yangidan-yangi harakatlarning barchasini oldindan o'zlashtirgan tajribalari zahirasi asosida o'zlashtiradi va mustahkamlangan, g'oyat ko'p elementar koordinastiyaviy bo'lakchalarning yig'inini tuzadi. Kishida

Harakatlar koordinastiyalarining zahirasi, harakat kunikmalari zamini qanchalik ko'p bo'lsa, u yangi harakatlarni shuncha tez o'zlashtirib oladi. Unda chaqqonlik darajasi aytarli yuqori bo'ladi. Chaqqonlikning namoyonlik darajasi analiza-torlar faoliyatiga,

jumladan, harakat analizatorlarining faoliyatiga bog'liqdir. Individning harakatlarni anik tahlil etish kobiliyati kanchalik rivojlangan bo'lsa, yangi harakatlarni tez egallab, ularni qayta o'zlashtirish, yangilash imkoniyatlari shunchalik yukori bo'ladi. Sport bilan endigina shug'ullana boshlagan kishilardi harakat tuyg'usi (kinesteziya) ko'rsatkichlari zahirasisiga tayanib o'rgatish (o'kitish) jarayoni yo'lga ko'yiladi. Boshqacha qilib aytsak, shug'ullanayotganlarda o'z harakatlarini anik sezish va idrok qilish qobiliyatlari kanchalik yaxshi bo'lsa, yangi harakatlarni ular shunchalik tez o'zlashtiradilar. Chakkonlik markaziy nerv sistemasining plastikli'iga ham bog'lik va uning darajasi shu bilan aniqlanadi. Chakkonlik, psixologiya nuqtai nazaridan, o'z harakatlarini va tevarak-atrofidagi harakatni ijro etish, sharoitni idrok etish kobiliyati qanchalik ekanligiga, shuningdek, shug'ullanuvchining tashabbuskorligiga bog'lik. Bu harakat sifati murakkab harakat reakstiyalarining tezligi va anikligini namoyon kilishda juda muhim rol o'ynaydi.

Chakkonlikni rivojlantirishi usuliyati bilan tanishib chistsak. Birinchidan- chakkonlnkni rivojlantirish koordinastiya jihatdan murakkab harakatlarni bajarishni, ikkinchidan harakat faoliyatini to'satdan o'zgargan sharoit tadablariga muvofik ravishda kayta tuza olish kobiliyatini tarbiyalashdan iboratdir. Bunda chakkonlik uchun zarur bo'lgan o'z harakatlarini fazo va vaqtda anik idrok etish, lozim bo'lsa, stabil harakatlar kila bilish, muvozanat saklay olish, galma-gal zo'r berish va muskullarni bo'shattirish yoki, aksincha, muskullarni taranglashtirish kobiliyati va shunga o'xshash boshka xususiyatlarni tanlab takomillashtirish muhim ahamiyatga ega. Demak "chakkonlik" deganda, harakatlar koordinastiyalariing umumiy to'plamiyig'indisi tushuniladi.

Chakkonlikni rivojlantirish va tarbiyalashning asosiy yo'li yangi xilma-xil harakat malakalarini va kknikmalarini shakllantirish demakdir. Bu esa harakat malakalarining zahirasi ortib borishiga sabab bo'ladi va harakat analizatorlarining funkstional imkoniyatlariga samarali ta'sir ko'rsatadi. Yangi harakatlarni o'zlashtirish uzluksiz bo'lgani yaxshi.

Agar uzok vakt oralig'ida yangi harakatlarni o'rganish rejalashtirilgan bo'lsa ham, o'quvchilarga vaqti-vaqti bilan o'zlariga ma'lum bo'lmagan mashqlarni bajarib turish tavsiya etiladi. Chunki

yangi harakatlar (mashqlar) o'zlashtirib turilmasa shug'ullanuvchini harakatga o'rgatish kiyinlashadi. Bunday mashqlarni to'la o'zlashtirib olish shart emas, chunki u shug'ullanuvchilarning kadaydir yangi harakatlarni his qilib turishlari uchun zarur. Bu kabi mayda-chuyda harakatlarni, odatda, aktiv dam olish uchun ajratilgan kunlardagi mashg'ulot jarayoni tarkibiga kiritiladi. Chaqqonlikni rivojlantirishda yangi harakatlarni o'zlashtirib olish qobiliyati sifatida har kaday ihtiyoriy harakatdan foydalanish mumkin, lekin ular faqat mashq tarkibidagi yangi elementlar bo'lgani uchungina o'rganiladi. Malaka avtmatlashib borgan sari shu jismoniy mashqning chaqqonlikning rivojlantirish vositasi tarzidagi ahamiyati kamayib boradi. Harakat faoliyatini tez va maqsadga muvofiq qayta tuzish qobiliyati to'satdan o'zgargan sharoitdagi ta'sirlarga darhol javobning berilishi chakkonlikni rivojlanayotganligidan dalolat beradi. Bunda yuklamning o'zgarishi sodir bo'ladi, chaqqonlikni rivojlantirishga yo'naltirilib yuklamani oshirish shug'ullanuvchilarga koordinastiyaviy qiyinchiliklarni oshiradi. Ular engishi lozim bo'lgan koordinastiyaviy kiyinchiliklar uch guruhga bo'linadi:

1. Harakatlarning aniqligiga erishishdagi kiyinchiliklar;
2. Ularning o'zaro moslasha olishidagi kiyinchiliklar;
3. Birdaniga, qisqa, o'zgargan sharoitda duch kelinadigan qiyinchiliklar.

Amaliyotda kayd qilingan kiyinchiliklarni oson hal kilish uchun, asosan, L.P. Matveevning chaqqonlikni tarbiyalash uslubiyatidan ko'prok foydalaniladi:

1. G'ayritabiiy, g'ayri oddiy dastlabki holatdan foydalanish (zarur bo'lgan tomonga orka bilan turib uzunlikka sakrashlar va h.k).
2. Mashkni oynaga karab bajarish (diskani chap kul bilan uloqtirish yoki bokschini chap tomonlama turib zarba berishi).
3. Harakatlar tezligi va sur'atning o'zgartirish (masalan, tezlashtirilgan usulda yoki sekinlashtirib mashqlar bajarish).
4. Fazoda mashkdar bajarilayotgan chegaralarni o'zgartirish (masalan, uloktirishda snaryadlarni kichiklashtirilgan aylanadan uloqtirish yoki maydoni satxi kichiklashtirilgan sport o'yinlaridan foydalanilinish, chunki keng maydon tor maydonga nisbatan chaqqonlikni namoyon qilish uchun qulaylik tug'dirmaydi; balandlikka turli usul bilan: orqamachasiga, oldi, yonlama, aylanib yugurib sakrash va hokazolar).



5. Qo'shimcha harakatlar kiritib mashklarni murakkablashtirish (masalan, erga tushish oldidan qo'shimcha burilishlar qo'shib, tayanib sakrash va boshqalar).

6. Tanish mashklarni oldindan rejalashtirmay, ma'lum bo'lmagan tarzda qo'shib bajarish (masalan, gimnastik kombinastiyalarini kurgan va o'qitgan zahoti bajarish musobaqasi va shunga o'xshashlar).

7. Juft va grupp bo'lib bajariladigan mashqlarda shug'ullanuvchilarning bir-biriga ko'rsatadigan karshiliklarini o'zgartirish (masalan, o'yinlarda turli taktik kombinastiyalarni qo'llash, mashklarni bajarishda tez-tez sheriklarni o'zgartirish).

Chakkonlikni nisbatan xususiy bo'lgan sifatlaridan biri muskullarni rastion al bo'shashtira bilishni o'rganish va uni takomillashtirishdir. Har qanday harakat ma'lum ma'noda muskullarni ko'zg'alishi va bo'shashtirilishining natijasidir. Ko'zg'alishdek, bo'shashtirish (lozim bo'lgan muskulni, lozim bo'lgan payitda) ni bilish har qanday harakatni samarali bajarishda muhim rol o'ynaydi. Harakatni qoyilmaqom qilib bajarish uchun vaktincha bo'shashtirish kerak bo'lgan muskullar guruhining tarangligi harakatni bajarish uchun lozim bo'lgan bemalollik (bo'g'iqlik) ni, harakatni erkin bajarishni yo'qqa chiqaradi.

Harakatni bo'g'ik, emin-erkin bajara olmasak ruhiy va muskul tarangligi orqali sodir bo'ladi deb uni ikki guruhga ajratiladi. Ruhiy taranglik asosan his hayajonga sabab bo'ladigan faktorlar (kuchli raqibni ko'rish, musobaqalashadigan muhit, tomoshabinlar va h.k.) orkali sodir bo'ladi va chaqqonlikkagina emas, organizmning boshqa funkstional hamda jismoniy sifatlariga xam salbiy ta'sir ko'rsatadi. Bu diqqatni to'play' olmaslik, faoliyat tarkibidagi o'zgartirish qilishda kechikish, harakatlar ketma-ketligini buzilishi va boshkalar tarzida namoyon bo'ladi. Bu noqulayliklar bilan kurashish yo'llari xakida "Sport psixologiyasi" fanida lozim bo'lgan ma'lumotlarni olish mumkin. Ruhiy taranglik albatta muskul tarangligini sodir bo'lishi bilan kuzatiladi.

Muskul tarangligi turli sabablar orkali vujudga kelib quyidagi kayd kilingan uch shaklda namoyon bo'ladi: a) muskul tonusini ortishi (gipermoi-toniya) orkali muskul taranglashishi; b) o'ta tez bajarish oqibatida muskulni taranglikdan tushishga, bo'shashtirishga ulgurmasligidan sodir bo'ladigan taranglik; v) koordinastiyaviy,

(takomillashmagan koordinastiya sababli muskul bo'shashishi fazasida bir oz qo'zg'aluvchanlikni mavjudligi orkali sodir bo'ladigan) taranglik.

Kayd kilingan chaqqonlikni namoyon bo'lishiga salbiy ta'sir ko'rsatayotgan muskul tarangligini engish usullari sport fiziologiyasi va jismoniy tarbiya nazariyasi fanlari orqali o'rganiladi.

Chaqqonlikni rivojlantiruvchi mashqlar tez charchatadi. Bunday mashklarni bajarishda muskullar nihoyatda anik va yuqori darajadagi sezgi talabiga muhtoj bo'lib, charchash sodir bo'lganda, mashqni bajarish kam samara beradi. Shunga ko'ra organizm sarflangan energiyani nisbatan to'liq tiklanishi uchun etarli bo'lganda dam olish oraliqlaridan (intervaldan) foydalaniladi. Yuqori darajada energiya sarflash bilan bajarilgan mashklardan so'ng chaqqonlikni tarbiyalaydigan mashqlarni bajarish biz kutmagan natijani beradi.

### **3.7.1. Chaqqonlik - muvofiqlashtirish layoqatlarining majmuaviy namoyonligi sifatida**

Ko'p yillar davomida ilmiy-usuliy bo'lishi adabiyotlarda «chaqqon» deganda nimani tushunish kerak, uni qanday belgilari mavjudligi, chaqqonlikning insondagi boshqa xususiyatlar bilan o'zaro bog'liqligi masalalari keng munozaraga sabab bo'lib kelmoqda (N.A. Bronshteyn; V.M. Zatsiorskiy; V.I.Lyax; va boshq.). Lekin hozirgi kungacha olimlar orasida chaqqonlikning aniq ta'rifi mavjud emas. Turli va juda qarama - qarshi fikrlar mavjud. Bir hollarda chaqqonlik muvofiqlanganlik, muvofiqlash layoqatlari bilan belgilansa, boshqa hollarda muvofiqlash layoqatlari ko'rsatkichlarining hosilasi, uchinchi holda-muvofiqlash layoqatlarini namoyon bo'lishini chegaralovchi, insonning psixomotor xususiyatlari bilan bog'laydilar. Bunda, chaqqonlikning o'lchovlari sifatida turli belgilar ishlatiladi.

Insonning bu sifatini tabiatini o'rganishda N.A.Bronshteynning «Chaqqonlik va uni rivojlanishi» (1991) nomli kitobining o'rni katta.

Chaqqonlikning muvofiqlash, uning o'ziga xos belgilari, namoyon bo'lish shakllari to'g'risida keltirilgan nazariy g'oyalar va qarash-lar «chaqqonlik» tushunchasini hajdaqi aniqlash va ma'nosini tushunishga imkon yaratdi.

Ta'kidlab o'tish lozimki, chaqqonlik faqat sharoitning kutilmagan va og'irlashgan vaziyatlarida, insondan bunday vaziyatlardan tez, aniq harakatlar kutilayotgan, to'satdan va oldindan aytib bo'lmaydigan hollarda namoyon bo'ladi.

Chaqqonlik muvofiqlash layoqatlarining integral ko'rinishi sifatida namoyon bo'ladi. Muvofiqlash layoqatlari va chaqqonlik-ning farqi shundaki, muvofiqlash layoqatlari xarakterlarning muvofiqlashtirilganligini boshqarish bilan bog'liq bo'lgan faoliyat-ning barcha turlarida, chaqqonlik esa harakatlarni tez o'zgartirish, zukkolik bilan kutilmagan harakat qilish kerak bo'lgan vaziyatlarda namoyon bo'ladi. Bulardan kelib chiqqan holda chaqqonlikka insonning ixtiyoriy kutilmagan harakat vazifasini to'g'ri, unumli echish xususiyati deb qarash mumkin.

**Chaqqonlik**-insonning murakkab va majmuaviy psixofizik sifati. Uning rivojlanganlik darajasi murakkab muvofiqlash masalalarini echishda qatnashuvchi psixomotor imkoniyatlarning rivojlanganlik saviyasi bilan aniqlanadi. Bunday masalarni echish uchun inson ham jismoniy, ham ruhiy tayyor bo'lishi lozim. Yaxshi rivojlangan chaqqonlik sifati- harakatlarni boshqarishning oliy shakllaridan biri. Bejiz emaski, N.A. Bronshteyn harakat chaqqonligi-harakatlarni boshqarish malikasi deb ta'kidlagan.

### **3.7.2. Muvofiqlash layoqatlarining namoyon bo'lish shakllari va baholash mezonlari**

**Mezon** - biron narsani baholash, aniqlash yoki sinflarga ajratish belgisi. Tabiiyki, muvofiqlash layoqatlarining (ML) mezonlari bo'lib insonning muvofiqlash imkoniyatlari saviyasini o'lchash, baholash belgilari hizmat qiladi.

MLni baholash bosh mezonlari sifatida to'rtta asosiy belgi ajratilgan;

1. Harakat bajarilishining to'g'riligi, ya'ni harakat talab qilingan maqsadga olib keladi;
2. Natija tezligi;
3. Harakat va amallarning samaradorligi;
4. Insonga kutilmagan murakkab vaziyatdan chiqishga yordam beradigan harakat topqirligi.

Mazkur mezonlarning sifat va miqdor tomonlari mavjud. MLning sifat tavsiflarini baholash asosiy mezonlariga, moslik, maqsadga muvofiqlik va tashabbuskorlik, miqdor mezonlariga - aniqlik, tezkorlik, tejamkorlik, harakatlarning turg'unligi va ko'p kuch talab qilmasligi kiradi. Amaliyotda ushbu mezonlar bilan bir qatorda boshqalar ham e'tiborga olinadi. Ko'p hollarda MLning belgilari alohida emas balki bir-biri bilan yaqin bog'langan holda namoyon bo'ladi. Shuning uchun, MLni ta'riflashda bir martalik mezonlardan tashqari, ikki yoki undan ko'p belgilar bo'yicha MLning rivojlanish darajasi haqida xulosa qilish mumkin bo'lgan majmuaviy mezonlar keng qo'llaniladi. Bunday majmuaviy mezonlar qatorida maqsadli harakat amallarining yoki bu amallar yig'indisining bajarilish samaradorligi ko'rsatkichlari ham bor. Masalan, ML, 3 kishi 10 yoki 3 kishi 15 m.ga yugurish, koptokning (qo'llar, oyoqlar bilan) harakat yo'nalishini o'zgartirib yugurishda boshqarish natijalari; yakkakurash va sport o'yinlarida himoyachi yoki hujumchining harakat amallarini baja-rish samaradorligi; to'satdan o'zgargan sharoitlarda harakat amallarini qayta muvofiqlash tezligi ko'rsatkichlari bilan o'lchanadi. Biroq sanab o'tilgan MLni baholash mezonlari, zamonaviy ilmiy ma'lumotlarga binoan, murakkab tuzilishga va o'ziga xos turlarga ega. Xususan, harakatlar aniqligini nazarda tutganda, qanday aniqlik haqida so'z ketayotganini aytib o'tish zarur, chunki aniqlik jarayon yoki final xususiyatga ega bo'lishi mumkin. Aniqlik final xususiyatga ega bo'lgan holda, u merganlik bilan bir xil. ML, baholashning aniqligi, harakatning turli ko'rsatkichlarini o'lchash, birlashtirish, bilan tavsiflanishi mumkin. Aniqlikning ba'zi ko'rsatkichlari bilan o'zaro moslik yo'qligi aniqlangan. Harakatlar amplitudasini yaxshi diffen-stiastiyalash mumkin, lekin nisbatan yomon qaytarilgan holda, ya'ni berilgan ko'rsatkichni qaytarish. Bu MLning boshqa belgilariga ham tegishli.

Harakatlar tejamkorligi MLning xusuiyatlaridan biri sifatida ortiqcha va keraksiz harakatlarsiz, zarur quvvatni kam sarflash bilan tavsiflanadi. U nafaqat harakatlar texnikasi samaradorligiga, balki shug'ullanuvchilarning jismoniy tayyorgar-ligi darajasiga ham bog'liq. Tejamkorlik harakat natijasini, unga erishish uchun sarflangan xarajatlarga nisbati bilan aniqlanadi.

Turg'unlik-asosiy biomexanik harakatlar va biron mashqda ko'rsatilgan natijaning kichik xili. U e'tiborga olinayotgan

ko'rsatkichlarning eng kichik tarqoqligi bilan tavsiflanadi. Tarqoqlik, ya'ni ko'rsatilgan natijalardagi farq qancha kichik bo'lsa turg'unlik shunchalik katta bo'ladi.

Turg'unlik haqida so'z yuritganda, avvalo, natijaning yoki qandaydir boshqa tavsifnomalarning belgilangan qiymatlar va chegaralar sohasida bo'lishi nazarda tutiladi. Bu soha qanchalik kichik bo'lsa, yuqori va quyi chegaralar yaqin va ko'rilayotgan ko'rsatkichning sohasiga tushish foizi yuqori bo'lsa, turg'unlik shunchalik katta bo'ladi.

Harakat tizimi tavsifnomalarining o'ta chetlashishi harakatlarni boshqarish samaradorligini pasaytiradi (N.A. Bernshteyn, 1947; D.D. Donskoy, 1968). Boshlovchilarda harakat amallarini egallash jarayonida turli ko'rsatkichlar chetlashuvi katta harakatlar aniq bo'lmaydi. Texnikani egallab borgan sari harakatlar aniq bo'ladi, chetlashuvlar kamayadi.

Takomillashuv muvofiqlash natijalarining yuqori saviyasini va ularning turg'unligining ta'minlaydi. E'tibor berish lozimki, natijalar turg'unligini ortishi doim ham uning saviyasini ortishiga olib kelavermaydi. Masalan, gimnastning halqalarda 7,0-7,2 ball oralig'ida baholangan natijasi, 8,5-9,0 ball oralig'ida baholangan natijaga qaraganda katta turg'unlik darajasidan guvohlik beradi. Agar gimnast, aytaylik halqalarda 8,0 dan-8,5 gacha ball olsa, avval 7,8 dan- 8,0 gacha ball olgan bo'lsa turg'unlik kamaygan bo'ladi, garchi natija darajasi ko'tarilgan bo'lsa ham.

Harakat amallarining samaradorligi nafaqat turg'unlik, balki mashqlarning ishonch bilan bajarilishi bilan ham belgilanadi. Ushbu ko'rsatkichlar, qandaydir ma'noda o'zaro bog'langan bo'lsalarda, harakatlar tizimining turli xossalarini tavsiflaydi. Ishonchlilik, insonning hali yaxshi o'rganilmagan ko'rsatkichlaridan biri. Muammoning murakkabligi, inson tanasini boshqarish mexanizmining murakkabligidandir. B.N. Korenbergning (1970) fikricha, ishonchlilik - belgilangan natijali harakatlarni bajarish ehtimoli yoki belgilangan vaqtdagi maqsadli samara. Mashqlarni bajarish ishonchliligining mezoni bo'lib, belgilangan darajaga erishish yoki undan ortish hizmat qiladi. Agar mashqlar belgilangan darajadan past saviyada bajarilsa, bu harakatlar ishonchliligining darajasini pastligini ko'rsatadi. Masalan, gimnastning bellashuvlarda ma'lum mashqlar uchun 9,5 ball baho olish imkoni bor va bu uning xozirgi vaqtdagi tayyorgarlik va

sport mahorati saviyasidir, agar u 9,5 – 9,7 ball olsa ishonchlilik yuqoriligini, agar 7,5 – 8,0 ball olsa o'rtacha yoki pastligini ko'rsatadi. Birinchi holda turg'unlik va ishonchlilik mos kelmoqda, ikkinchisida esa yo'q.

Bu erda ikki tur ko'rsatkichlarni ajratish lozim:

1. Mutloq - shaxsning kuch, tezlik, tezlik - kuch qobiliyatlari darajasini hisobga olmasdan.

2. Nisbiy (parstial) - bu qobiliyatlarni hisobga olib, qanday-dir yo'l bilan chetlatilgan holda.

Asosiy MLga quyidagilar kiradi:

◆ harakatning turli o'lchamlarini differenziastiyalash layo-qati (vaqt, fazoviy, kuch va boshq.);

◆ fazoda mo'ljal olish layoqati;

◆ muvofiqlash saqlash layoqati;

◆ harakatlarni qushish (kombinastiyalash) layoqati;

◆ o'zgaruvchan vaziyatga va vazifaning g'ayri oddiy qo'yilishiga ko'nikish layoqati;

◆ belgilangan sur'atlarda vazifalarni bajara olish layoqati;

◆ harakatlar ta'sirchanligi vaqtini boshqarish layoqati;

◆ harakatning turli belgilarini, ularning bajarilish shart-larini va umuman vaziyatning o'zgarishini oldindan ko'ra bilish layoqati;

◆ mushaklarni unumli bo'shashtira olish layoqati.

Amaliyotda barcha ko'rsatilgan layoqatlar toza holda emas balki murakkab o'zaro bog'liqlikda uchraydi. Harakat amaliyoti turining o'ziga xosligi ushbu muvofiqlash layoqatlariga turli talablar qo'yadi. Faoliyatning bir turida ma'lum layoqatlar muhim o'rin egallasa, boshqasida ikkinchi darajali bo'ladi.

Mazkur o'ta muhim layoqatlar sport yo'nalishlarida ko'p jihatdan muvaffaqiyatni belgilaydi. Shuning uchun muvofiqlashga tayyorlanish jarayonida ularning rivojlanishiga alohida e'tibor bilan qarash harakatlarni muvofiqlash qobiliyati bir qator ruhiy-fiziologik omillar bilan belgilanishini nazarda tutmoq lozim. Bular:

1. Sensor tizimning funkstional holati.

2. Markaziy asab tizimining tana holatini boshqarish va alo-hida qismlarini harakatlantira olish darajasi.

3. Insonning harakatlarni yodda saqlab qolish va ularni qay-tara olish imkoniyati.

Harakat muvofiqliligi ko'p jihatdan shug'ullanuvchilar tomonidan harakat vazifalarini tushunishlari va uni hal qilish-ning aniq usulini topa olish qobiliyatlariga bog'liq.

Turli yosh davrlarida, muvofiqlash layoqatlarining alohida turlarini rivojlanishida notekislik kuzatiladi (...rasm). 15 -16 yoshga kelib ularning ancha yaxshilanishi kuzatiladi. Bu yoshda yoshlarning rivojlanish darajasi kattalarnikiga yaqinlashadi.

### **3.7.3. Muvofiqlash layoqatlarini rivojlantirish usuliyati**

Muvofiqlash layoqatlarini rivojlantirishda pedagogga turli harakat amallarini boshqarish sifatini tavsiflovchi ham umumiy va ham xususiy masalalarni echishga to'g'ri keladi.

Masalan, «Harakatning vaqt o'lchamlarini differenstia-stiyalash qobiliyatini takomillashtirish» umumiy masalasi quyi-dagi xususiy masalalarni echishni nazarda tutadi:

- ◆ harakat davomiyligini differenstiyalash qobiliyatini rivojlantirish;

- ◆ harakatning alohida bosqichlari davomiyligini differenstiyalash qobiliyatini rivojlantirish;

- ◆ harakat sur'atini differenstiyalash qobiliyatini rivojlantirish. Muvofiqlash layoqatini rivojlantirish uchun moslashuvchanlik, harakatlarni tartibga solish, ularni bir butunga aylantirishga qaratilgan talablarni qo'yuvchi mashqlar qo'llaniladi. Ular quyidagilarga ega bo'lishi kerak:

- ◆ muvofiqlash murakkabligiga, shug'ullanuvchilar uchun mushkullik tug'dira olishi;

- ◆ tarkibida yangilik, g'ayri oddiylik elementlari bo'lishi;

- ◆ harakatlar bajarilishining turli shakllariga va harakat masalalarining kutilmagan echimlari bilan ajralib turishlari;

- ◆ harakatning turli o'lchamlarini tartibga solish, nazorat va o'z-o'zini baholash bo'yicha vazifalarni o'z ichiga olishi.

Ba'zi muvofiqlash layoqatlarini rivojlantirish usuliyatini ko'rib chiqamiz.

**«Vaqtini his qilish», «fazoni his qilish» va mushak kuchlanishlarini his qilish»ni takomillashtirish.** Muvofiqlash layoqatlarini takomillashtirish harakatlar yo'nalishini belgilash, amplitudasini, vaqtini, sur'ati va tezligini, mushak kuchlanishlari

kattaligini va boshqa xususiyatlarni rivojlantirish asosida yuz beradi. Harakatning ayrim belgilarini aniq yo'naltirish qobiliyati ko'p jihatdan insonda ko'rish, eshitish va ayniqsa, mushak-harakat sezgilarini rivojlanish darajasiga bog'liq. Ko'p hollarda buni kinestiziya deb atashadi. Kinestiziyani yana «mushak bilan his qilish» deyishadi.

Bu qobiliyatni takomillashtirish jarayonida «fazoni his qilish», «vaqtni his qilish», «rivojlanayotgan kuchlanishlarni his qilish» kabi hissiyotlar va tasavvurlar shaMLlanadi, ularning rivojlanganlik darajasiga texnika, taktikani o'zlashtirish samaradorligi va umuman o'z harakatlarini boshqara olish qobiliyati bog'liq bo'ladi.

Sport faoliyatining har bir turi inson qobiliyatlariga, harakatning u yoki bu o'lchamlarini aniqlash bo'yicha talablar qo'yadi. Bu holda, ixtisoslashgan hissiyotlarni takomillashtirish turli mashqlarni bajarish jarayonida yuz beradi.

Masalan, «vaqtni his qilish» - harakatning biron qismini bajarilish davomiyligini aniq his qilish (masofani bosib o'tish, harakatni boshlash, koptokni uzatish va h.k.) deyarli barcha harakat faoliyatida juda muhim.

Hozirgi davrda «vaqtni his qilish»ni shakllantirish uchun jismoniy tarbiya va sportda, his qilish, o'zgartirish, davomiylikni, sur'atni dasturlash imkonini beradigan turli texnik va trenajer vositalaridan foydalanishga katta ahamiyat berilmoqda.

Masalan, sport yurishida, sportchiga mahkamlab qo'yiladigan, ikki qadamli bosqich buzilganda ovoz beradigan, kichkina nazorat-axborot qurilmasidan foydalaniladi.

«Fazoni his qilish» harakatning fazodagi o'lchamlarini his qilish, baholash va tartibga solish bilan; qandaydir ob'ektgacha bo'lgan masofani (mo'ljalni) aniqlash bilan bog'liq. Masalan, bokschilar bellashuvi vaqtida raqibgacha bo'lgan masofa, futbol yoki voleybolda koptokning uchish traektoriyasi va h.k.lar.

Fazoviy hissiyotlar aniqligini takomillashtirish bilan bir qatorda, biz chuqur ixtisoslashgan tavsifga ega bo'lgan «fazoni his qilish»ni ham takomillashtiramiz. Bu o'z aksini «masofani his qilish», «to'siqlarni his qilish» va boshqa aniq ixtisoslashgan fazoviy hissiyotlarda topadi.



13-14 yoshga kelib ko'p harakat amallarining aniqligini ta'daqlaydigan ko'rish-motor funkstiyalari rivojlanishning eng yung yuqori darajasiga etadi va kattalarnikiga yaqinlashadi.

«Fazoni his qilish»ni rivojlantirishda quyidagi turdagi masalalar qo'llaniladi.

◆ ma'lum sharoitlarda andozaviy fazoviy tavsiflarini takrorlash aniqligiga. Masalan, gimnastika mashqlarini ko'p martalab bajarishda tananing ma'lum holatini, shaklini va harakatlar yo'nalishini sport-texnik mahorat andozasiga mos ravishda aniq takrorlash.

◆ chegaralangan fazoviy muhitda urinishlar seriyasida parametrlarning almashlash aniqligiga. Bunday masalarning to'rt xilini ajratish mumkin:

1. Fazoviy xususiyatlarning kattaliklar farqini asta-sekin ko'paytirib borish. Masalan, futbolda koptok uzatishlarni 25 m. dan 30, 45 va 50 m.gacha.

2. Harakatlarning belgilangan o'lchamlarining kattaliklar farqini asta-sekin kamaytirib borish. Masalan, basketbol to'pini savatga avval uzoq masofadan tashlash, keyin masofani qisqartirib borish.

3. Keskin farq qiluvchi mashqlarni ketma-ket bajarish, ya'ni harakatlar o'lchamlarining «qo'pol» va «nozik» differentsiastiyalash. Masalan, to'pni savatga uzoq masofadan va eng yaqin joydan tashlash.

4. Fazoviy hissiyotlarni baholashda qo'pol va nozik kattaliklarni bosqichma-bosqich yaqinlashtirish.

Masalalarni muvaffaqiyatli hal etish uchun turli usuliy yondashuvlar qo'llaniladi. Xususan, tananing belgilangan holati va harakatini maket va qo'g'irchoqlarda modellashtirish, harakat sharoitiga qo'shimcha yo'naltiruvchi predmet va belgilarni kiritish, harakatning yo'nalishi, traektoriyasi shaklini, qadamlar uzunligi, sakrash joyi, bayroqlar, yo'l qo'yilgan xatolar to'g'risida axborot beruvchi vositalardan foydalanish.

**Mushak kuchlanishlarini boshqarish qobiliyati.** Harakatning kuch o'lchamlarini aniqligini rivojlantirish vositasi og'irlashtirilgan mashg'ulotlardir. Ularni bajarishda predmetlar vazni ma'lum yo'l bilan belgilanadi. Ular bilan balandlikka sakraladi, turli vazndagi snaryadlar uloqtiriladi, hamda og'irliklarni o'zgartirish imkonini beruvchi trenajerlardan foydalaniladi.

Harakatning kuch o'lchamlarini aniqligini oshirish ustida ishlash «mushak kuchlanishlarini his qilish»ning shakllanishiga olib keladi. Bu his turli harakat amallarida o'ziga xos xususiyatga ega. Mazkur qobiliyatning rivojlanish darajasini tezkor ob'ektiv axborot usuli yordamida oshirish mumkinligi aniqlangan.

**Muvofiqlashni saqlash qobiliyatini takomillashtirish.** Muvofiqlash-muvofiqlash layoqatlarining tarkibiy qismi sifatida-bu turli harakat va holatlarda tananing turg'un holatini saqlab qolishdir. Statik va dinamik muvofiqlash mavjud.

Statika va dinamikada muvofiqlashni saqlash insonning tashqi muhit bilan faol o'zaro ta'sirining murakkab shartlaridan biridir. Ba'zi sport turlarida (gimnastika, akrobatika, parashyut sporti va boshq.) muvaffaqiyatga erishish ko'p jihatdan muvofiqlash funkstiyasining rivojlanganlik darajasi bilan belgilanadi. Statokinetik muvofiqlashning past darajasida umumiy ahvolning yomonlashuvi, bosh aylanishi, ko'ngil aynishi, hatto hushini yo'qotishlar kuzatiladi.

Statokinetik turg'unlikni rivojlantirish uchun muvofiqlash bo'yicha mashqlar qo'llaniladi, ularni bajarishda tananing turg'unligini saqlab turish qiyin kechadi. Bunda quyidagilar qo'llaniladi:

- ◆ tana qismlarini turg'unligi uchun biomexanik noqulay bo'lgan holatlarda muvofiqlash saqlash (masalan, qo'lda turganda);

- ◆ statistik holatlarda va insonning yuqoriga yoki pastga harakatlanishi vaqtida tana holatini saqlab turish (gimnastik yog'ochda harakatlanish)

- ◆ qo'shimcha halaqit berish sharoitida statik va dinamik turg'unlikni saqlash (ko'zlar yumuq holda bir necha marta aylan-gandan so'ng bir chiziqda yurish).

Ma'lumki, biron holatni saqlagan vaqtda inson tanasi umuman harakatsiz qolmaydi, u doim to'lqinlanib turadi. Xuddi inson bir oz vaqtga muvofiqlashini yo'qotadi va darrov uni tiklaydi. Turg'unlikni saqlash tenglikni shunday boshqarishga yordam beradiki, bunda tana to'lqinlanishi vaqtida og'irlik markazining proekstiyasi tayanch maydoni tashqarisiga chiqmasligi lozim.

Hozirgi vaqtda, statokinetik turg'unlik mashg'ulotlarining faol, sust va aralash usullanidan foydalaniladi. Faol usulda, shug'ullanuvchilar ko'p martalab maxsus mashqlarni takrorlaydilar

(turli burilishlar, bukilishlar, aylanma harakatlar va h.k.). Pas-siv usulda maxsus qurilmalar (stentrifuga) qo'llaniladi.

Muvofiqlashni rivojlantirishning samarali usuli aralash usuldir. Tenglikni saqlab turish qobiliyatini takomillashtirish uchun usuliy yondashuvlarni qo'llash maqsadga muvofiqdir (...jadval).

**Ritm qobiliyatlarini takomillashtirish.** Insonning harakat faoliyatini tavsiflovchi omillardan biri ritmik harakatlarni bajara olish imkoniyatidir. Ritm harakatlarda umumlashtiruvchi holdir. U turli elementlarning bir butun sifa-tida bog'lanishiga yordam beradi. Harakatlarning ritdaqi to'g'ri aniqlash pedagog uchun juda muhimdir. Harakatlarning maqsadga muvofiq ritmini «ushlash» bilan sport natijalarini ham ko'tarish mumkin. Shug'ullanuvchilarda kutilmagan chaqqonlik hissi paydo bo'ladi, u bir muhim narsani topganini tushunadi, shuning uchun avvalgidan kam kuch sarflagan holda ko'proq samaraga erishadi. Ritmlilik motor iqtidori ko'rsatkichlarining biri sifatida namoyon bo'ladi. Bu qobiliyatlar odatda ikki yo'l bilan aniqlanadi.

1. Inson ritmik harakatlarni birin ketin va belgilangan vaqt oralig'ida kelayotgan ovoz yoki boshqa signallarga mos bajara-yotganda.

2. Harakat vaqtida ritmni signallarni eshitgandan so'ng belgilanganda (ya'ni xotira bo'yicha). Masalan, cho'plar bilan do'mbiraga urib va boshq.

Harakat o'lchamlarining (fazoviy, vaqt, kuch) belgilangan ritm andozasidan chetlashish darajasi muvaffaqiyatlar ko'rsatkichlari bo'lib xizmat qiladi.

Bolalarning ritmik qobiliyatlarini baholashda, berilgan ritmni qaytarishning mutloq xatoligini emas, balki ma'lum testda har bir bolaning shaxsiy sur'atini e'tiborga oladigan o'zgaruvchan (transformastiyalangan) xatolikni ishlatish maqsadga muvofiqligi tasdiqlangan.

Nisbatan mustaqil ritmik qobiliyatlarning ikki turi mavjudligi aniqlangan. Birinchisi ritmik harakatlarni asosan bir tekis, ikkinchisi notekis bajarilishida namoyon bo'ladi.

Ritmik qobiliyatni tarbiya qilsa bo'ladi. Bunda asosiy shartlardan biri musiqa va harakat hissini maqsadli takomillashtirishdir.

### 3.8. Chidamlilikni tarbiyalash

**Chidamlilik** – insonning biron harakat faoliyatini uzoq vaqt davomida uning samarasini pasaytirmasdan bajarish qobiliyati.

Ishning davomiyligi oxir oqibat charchash bilan chegaralanganligi munosabati bilan chidamlilikni organizmning charchashga bardosh berish imkoniyati deb ham ifodalash mumkin. Charchash - uzoq vaqt davomidagi og'ir faoliyat natijasida organizmning mehnat layoqati pasayishi bilan tavsiflanadigan holati. U, ish boshlan-gandan so'ng ma'lum vaqt o'tishi bilan paydo bo'ladi va faoliyatni avvalgi samara bilan bajara olmaslikda namoyon bo'ladi. Charchashni rivojlanishi 3 bosqichda o'tadi:

1. Kompensastiyalangan charchash bosqichi, qiyinchiliklarning ortib borishiga qaramasdan, insonning avvalo irodaviy urinish-lari va harakat amallarining biomexanik tuzilishini qisman o'zgartirish hisobiga avvalgi sur'atlarni saqlab turish vaqti.

2. Dekompensastiyalangan charchash bosqichsi, insonning barcha urinishlariga qaramasdan, faoliyat samarasini saqlab qola olmasligi. Agar shu holatda ish davom ettirilsa, bir ozdan keyin uni bajarishdan bosh tortish vaqti keladi.

3. To'la charchash bosqichi. ... rasmda charchash holatida davriy harakat amallarini bajarishda tezlikning, qadamlar uzunligi va chastotasining o'zgarishi keltirilgan (konkida yugurish misolida). Kompensastiyalangan charchash bosqichsida, qadamlar uzunligi kamaygan bo'lishiga qaramasdan, tezlik qadamlar chastotasi ortishi hisobiga saqlanib turadi. Charchash birlamchi mushaklarning qisqarish kuchi kamayishida namoyon bo'ladi, natijada muzdan itarilish kuchi va tezligining kamayishi, qadamlar uzunligining qisqarishi yuz beradi. Qadamlar chastotasi bu erda kompensator mexanizm rolini o'ynaydi va ma'lum vaqtgacha tezlikning keskin o'zgarmasligini ta'daqalaydi. Dekompensastiyalangan charchash bosqichsida qadamlar chastotasi ortishiga qaramasdan, tezlik pasaya boshlaydi. Chidamli odamlarda bir xil sharoitlarda charchashning birinchi va ikkinchi bosqichlari kechroq yuz beradi, to'la charchash bosqichsida ham ishga layoqat sur'ati boshqalarga qaraganda sekinroq pasayadi.

Chidamlilik jismoniy faoliyatning hamma turida zarur. Jismoniy mashqlarning bir turida u sport natijasini ta'daq-laydi (yurish, o'rta va

uzoq masofalarga yugurish, chang'i sporti), boshqalarda - ma'lum taktik amallarni bajarish imkonini beradi (boks, kurash, sport o'yinlari va boshq.), uchinchilarda - qisqa muddatli ko'plab katta yuklamalarga bardosh berish va kuchlarning tez orada qayta tiklanishini ta'daqalaydi (sprintercha yugurish, sakrash, og'ir atletika va boshq.)

Chidamlilikning rivojlanganligi darajasini ikki guruh ko'rsatkichlar asosida baholash mumkin:

1. Tashqi ko'rsatkichlar charchash vaqtida inson harakat faoliyatining natijaviyligini ifodalaydi.

2. Ichki ko'rsatkichlar ma'lum faoliyat bajarilishini ta'daqlovchi organizm qismlari va tizimi faoliyatida yuz berayotgan ma'lum o'zgarishlarni aks ettiradi.

Davriy mashqlarda chidamlilikning tashqi ko'rsatkichlari:

◆ belgilangan vaqtda bosib o'tilgan masofa (masalan, bir soatli yugurish yoki 12 daqiqalik Kuper testida);

◆ ancha uzoq bo'lgan masofani kam vaqt sarflagan holda bosib o'tish (Masalan, 5000 m ga yugurish, 1500 m ga suzish);

◆ belgilangan tezlikda eng uzoq masofani «oxirigacha» bosib o'tish (masalan, belgilangan 6,0 m/s tezlikda yugurish).

Kuch mashqlarida chidamlilik quyidagilar bilan ifodalanadi:

◆ ushbu mashqni takrorlay olish miqdori bilan (tortilish, bir oyoqda o'tirishning chegaraviy miqdorlari);

◆ tana holatini ko'p vaqt davomida o'zgarishsiz saqlash yoki kuch mashqlarini eng kam vaqtda bajarish (Masalan, 5 m arqonga osilib chiqish; 6 marta tortilgandan keyin va boshq.);

◆ belgilangan vaqtda eng ko'p harakatlar miqdori (masalan, 10 s da eng ko'p o'tirib turish).

Barcha jismoniy mashqlarda insonning chidamlilik belgisi bo'lib ishning boshida, o'rtasida va yakunida harakat amallari biomexanik ko'rsatkichlarining o'zgarish xususiyatlari xizmat qiladi. Turli vaqt oraliqlarida ularning ko'rsatkichlarini taqqoslab, chidamlilik darajasi haqida xulosa beriladi. Odatda, mashq yakunida bu ko'rsatkichlar qanchalik kam o'zgarsa, chidamlilik darajasi shuncha yuqori bo'ladi.

Chidamlilikning ichki ko'rsatkichlari: insonning charchagan holatida markaziy asab tizimi, yurak-qon tomir, nafas olish, endokrin va boshqa tizimlaridagi o'zgarishlar.

Chidamlilik insonning boshqa jismoniy imkoniyatlarining rivojlanganlik darajasiga bog'liq. Bulardan kelib chiqqan holda ikki tur ko'rsatkichlarni qo'llash taklif qilinadi:

1. Mutloq – kuch, tezlik va muvofiqlash layoqatlarining rivojlanganligini hisobga olmasdan.

2. Nisbiy - kuch, tezlik va muvofiqlash layoqatlarining rivojlanganligini hisobga olgan holda.

Masalan, agar barcha shug'ullanuvchilarga bir xil masofani yugurib o'tish taklif qilinsa, u holda yugurish natijalari chidamlilikning mutloq ko'rsatkichlarini ifodalaydi. Bunda ko'pincha xar xil odamlarning bir xil ko'rsatkichlari ularning chidamliligi bir xil degani emas, chunki uning namoyon bo'lishi bog'liq bo'lgan boshqa jismoniy sifatlar ko'rsatkichlari e'tiborga olinmagan.

Tezlik, kuch va muvofiqlash layoqatlari nisbatan bir xil odamlarning chidamliligi taqqoslanganda, nisbiy chidamlilik ko'rsatkichlari olinadi. Chidamlilikning namoyon bo'lish imkoniyatlarini taqqoslash ma'lum insonlardagi maksimumdan ma'lum foizlarni hisoblash yo'li bilan amalga oshiriladi. Masalan, maksimal yugurishning 60% va shtangani ko'tarishda mushaklar kuchining 50%. Chidamlilikning nisbiy ko'rsatkichlarini baholash uchun chidamlilikning turli koeffitsientlari va indeksleri qo'llaniladi, ular ma'lum formulalar yordamida hisoblash yo'li bilan topiladi. Bunda kuchli va zaiflar o'z imkoniyatlariga nisbatan bir xil ish bajaradilar. Tezlik va kuch imkoniyatlaridan yaxshi foydalana olmaydigan odamlar, odatda, chidamlilikning past mutloq ko'rsatkichlariga ega.

Chidamlilikning tuzilishi har bir hol uchun ma'lum faoliyat turining shartlari bilan aniqlanadi. Chidamlilikning rivojlanganlik va namoyon bo'lish darajasi bir qator omillarga bog'liq.

- ◆ inson organizmida energetik zahiralarning mavjudligi;
- ◆ organizmning turli tizimlari funkstional imkoniyatlari darajasi (yurak-qon tomir, markaziy asab tizimi, asab-mushak va boshq.);
- ◆ ushbu tizimlarning faollashuv tezligi va muvofiqlashtirilganligi darajasi;
- ◆ fiziologik va ruhiy funkstiyalarning organizm ichki muhitining noqulay sharoitlariga turg'unligi (kislorod etish-masligi va boshq.);
- ◆ organizmning energetik va funkstional salohiyatini tejab ishlatish;
- ◆ tayanch-harakat apparatining tayyorlanganligi;

- ◆ kontakt mahorati texnikasining takomillashganligi;
- ◆ shaxsiy-ruxiy xususiyatlar (ishga qiziqish, tirishqoqlik, chidamlilik, qat'iylik va h.k.).

Inson chidamligiga ta'sir ko'rsatadigan boshqa omillar qatorida quyidagilarni ko'rsatish mumkin: yosh, jins, insonning morfologik xususiyatlari va faoliyat sharoiti.

Mazkur omillar harakat faoliyatining ko'p turlarida ahamiyatga ega, lekin ulardan har birining namoyon bo'lish darajasi va ularning nisbati ma'lum faoliyat xususiyatlaridan kelib chiqqan holda turlicha bo'ladi. Shuning uchun chidamlilikning har xil shakllari mavjud, ular o'zlarining belgilariga ko'ra guruhlanadi. Masalan:

- ◆ davriy, nodavriy yoki aralash xususiyatli ishga chidamlilik;
- ◆ statik yoki dinamik chidamlilik; mahalliy, daqtaqaviy yoki global chidamlilik; aerob yoki anaerob chidamlilik: tezlik, kuch yoki muvofiqlashishga xos chidamlilik; umumiy yoki ixtisoslashgan chidamlilik;

- ◆ masofaviy, o'yin yoki ko'pkurash chidamliligi va boshq. Biroq faqat bir turdagi chidamlilik shakli namoyon bo'lishing talab qiladigan harakat amallari mavjud emas. Ixtiyoriy harakat amallarini bajarishda chidamlilikning turli shakllari namoyon bo'ladi. Amaliyotda chidamlilikning alohida shakllarini bog'liqligi bo'yicha baholash imkonini beradigan tasnifni qo'llash maqsadga muvofiq.

Amaliyotda juda ko'p chidamlilik shakllarining namoyon bo'lishi ikki turga ajratiladi I. Umumiy. II. Maxsus.

Umumiy chidamlilik – insonning odatiy bo'lmagan faoliyatni uzoq va muvaffaqiyatli bajara olish qobiliyati.

Maxsus chidamlilik – faoliyatning ma'lum turi talablari bilan belgilanadigan sharoitlarda ishni samarali bajara olish va charchoqqa bardosh berish qobiliyati.

Ma'lumki, faoliyatning u yoki bu turi kuch, tezlik va muvofiqlash layoqatlarining namoyon bo'lishiga, demak chidamlilikka ham yuqori talablar qo'yishi mumkin. Va, nihoyat, faoliyatning bog'liq holda chidamlilikning bu turlarini namoyon bo'lishi mushak ishlarining energota'daqoti bilan bog'liq.

Chidamlilikning namoyon bo'lishini faoliyatning xususiyatlari, talablari va uning shiddatliligi asosida to'la ifodalash mumkin. Shundan kelib chiqqan holda chidamlilikning quyidagi asosiy shakllarini ko'rsatish mumkin.

### 3.8.1. Chidamlilikni rivojlantirish usuliyati

Tezlik chidamliligini rivojlantirish. Tezlik chidamliligi to'g'risida davriy tavsifga ega bo'lgan mashqlarga (yugurish, yurish, suzish, eshkak eshish va h.k.) nisbatan gapirish qabul qilingan. Ularning har biri turli tezlikda bajarilishi mumkin. Harakatni belgilangan tezlikda boshqalarga nisbatan uzoqroq saqlay olgan sportchi chidamli hisoblanadi. Tabiiyki, mashqlar-ning turi va davomiyligi tezlikka bog'liq: u qanchalik yuqori bo'lsa, harakat davomiyligi shuncha qisqa bo'ladi va aksincha. Masalan, maksimal tezlikda yugurish davomiy bo'lmaydi. U bir necha o'n sekund davom etishi mumkin va bu vaqtda 100 – 200 m dan uzoq bo'lmagan masofalar bosib o'tiladi. Agar odam uzoq masofaga yuguradigan bo'lsa, u tezligini pasaytiradi.

Turli masofalarga yugurish bo'yicha jahon rekordlarini V.S. Ferfel tahlil qilib, «tezlik – vaqt» bog'liqligi to'rt to'g'ri chizikli qismga ajralishini aniqlagan, bu qismlar nisbiy quvvat bo'laklari deb atalgan: maksimal, submaksimal, katta va o'rtacha quvvat bo'laklari. Har bir bo'lak o'z ichiga amaliyotda mavjud bo'lgan masofalar guruhlarini olgan - qisqa, o'rta, uzoq va o'ta uzoq.

Rekordlar egri chizig'ining kesmalarga bo'linishi nafaqat yugurishdagi rekordlarga, balki boshqa davriy mashqlarga – suzish, konkida yugurish, velosipedda uchishga ham tegishliligi aniq-langani. Barcha hollarda quvvat mezoni bo'lib masofa emas, uni bosib o'tish uchun ketgan vaqt qabul qilingan. Shuning uchun, masalan 500 m ga yugurish va 100 m ga suzish quvvati bo'yicha nisbatan teng bo'lishi mumkin, chunki ikkala mashq ham deyarli bir xil – bir daqiqaga yaqin vaqtni talab qiladi. Agar yuguruvchi 200 m ni 19,72 s.da bosib o'tsa bu maksimal quvvat ishi bo'ladi, agar u xuddi shu masofani 40 s.da bosib o'tsa, bu ish quvvati bo'yicha submaksimal bo'ladi.

V.S.Ferfel tomonidan taklif etilgan quvvat bo'laklari klassifikatsiyasiga jahon rekordlarining o'sishi munosabati bilan bir necha marta aniqliklar kiritilgan va takomillash-tirilgan. «Rekordlar egri», birinchidan, 4 qismga emas, undan ko'proq bo'laklarga bo'linar ekan. Masalan, N.I. Volkov submaksimal quvvat bo'lagini ikki kichik bo'lakka ajratishni taklif qilgan: davomiyligi 15 s.dan 40 s.gacha va 40 s.dan 2 daq.gacha. O'rtacha quvvat bo'lagi ham ba'zida ikki qismga ajratiladi – uglevod nafas olish va yog' nafas olish



bo'laklari. Ikkinchidan, turli yoshdagi, jinsdagi va tayyorgarlikdagi odamlarda ishning vaqt chegaralari har bir bo'lakda ma'lum farqqa ega.

Turli quvvat bo'laklariga (100 mga va 10000 mga yugurish) tegishli bo'lgan davriy mashqlarda charchashning fiziologik mexanizmlari keskin farqlanishi aniqlangan. Shu bilan birgalikda, agar mashqlar bir bo'lakka tegishli bo'lsa (masalan, 100 va 200 mga yugurish), charchash va tabiiyki, chidamlilik mexanizmlari ko'p jihatdan bir xil bo'ladi. Uning rivojlanish darajasiga boshqa omillar ham ta'sir ko'rsatadi. Inson organlari va organizmi tizimlaridagi farqlar tezlik chidamliligini rivojlantirish usuliyatini belgilaydi.

Chidamlilik faqatgina charchash alomatlari borligida namoyon bo'ladi. Tezlik chidamliligi qanchalik yaxshi rivojlangan bo'lsa, turli masofalarga harakatlanishlarda charchash alomatlari shunchalik kech namoyon bo'ladi va tezlik ham shunga mos ravishda saqlanib turadi.

Har bir quvvat bo'lagida tezlik chidamliligini takomillashtirishning asosiy yo'li – mashqlarda turli yosh guruhlar uchun xos bo'lgan ish hajmidan bir oz ko'proq ish bajarish, ya'ni ma'lum bo'laklarda bellashuvlardagidan yuqori tezlikda xarakterlanishdir. Mushaklar faoliyatining energiya ta'daqoti tavsifidan kelib chiqib, harakat tezliklari uch guruhga bo'linadi, ular har bo'lakda chidamlilikni rivojlantirishni me'yorlashda muhim ahamiyatga ega.

◆ subkritik tezlik, bunda energiya sarfi kichik va kislorodga ehtiyoj aerob imkoniyatlardan kam (ya'ni iste'mol qilinayotgan kislorod barcha ehtiyojlarni qoplaydi) – aerob funkstiyalarning rivojlanishiga ta'sir ko'rsatadi.

◆ kritik tezlik, kislorodga ehtiyoj aerob imkoniyatlarga teng va mashqlar kislorodning maksimal ko'rsatkichlari sharoitida bajariladi aerob-anaerob funkstiyalarni rivojlantiradi.

◆ yuqori kritik tezlik, kislorod ehtiyoji insonning aerob imkoniyatlaridan yuqori va mashqlarni bajarish kislorod etishmovchiligi sharoitida bajariladi, - anaerob imkoniyatlarni takomillashtirishga ko'maklashadi.

Subkritik, kritik va yuqori kritik tezliklarning mutloq ko'rsatkichlari ko'p jihatdan davriy mashqlarning turi, shug'ullanuvchilarning yoshiga, jinsiga va tayyorgarlik darajasiga bog'liq. Misol uchun kuchli erkak sportchilarning tezligi – suzishda

1,6 m/s, yugurishda 5,92 m/s, konkida yugurishda 11,2 m/s, velosipedda 13,5 m/s ni tashkil qiladi.

Maksimal va submaksimal quvvat bo'laklarida tezlik chidamliligini rivojlantirish uchun mashqlar yuqori kritik tezlikda bajariladi. Katta quvvat bo'lagida yuqori kritik va kritik tezliklarda, o'rta quvvat bo'lagida asosan subkritik va kritik tezliklarda bajariladi.

Maksimal quvvat bilan ish bajarilganda tezlik chidamliligi chegaraviy davomiyligi 9 - 20 s bo'lgan mashqlar uchun tavsifli. Masalan, 30-60 mga kichik yoshdagi, 100 mga - katta yoshdagi maktab o'quvchilari uchun 100-200 m masofaga yugurish - malakali sportchi-lar uchun.

Maksimal quvvat bo'lagida tezlik chidamliligini rivojlantirishning asosiy vositasi kesimlarni bellashuvlardagiday maksimal yoki unga yaqin tezlikda bosib o'tishdir. Bu erda insonning rekord tezligi emas, balki uning shaxsiy imkoniyatlari nazarda tutilmoqda.

Maksimal quvvat bo'lagida tezlik chidamliligini rivojlantirish jarayonida charchashning ortishi bilan bog'liq bo'lgan tezlikning o'zgarish dinamikasini e'tiborga olish lozim. Agar inson harakatning boshidayoq charchoqni sezsa va tezlik tez pasaysa (masalan 20 mga yugurishda natija yuqori, 50 mda esa nisbatan past), demak, boshlang'ich bosqichda (startda) chidamlilik etarli emas. Agar charchoq keyinroq yuz bersa, tezlik masofaning o'rtasidan yoki oxiriga kelib pasaya boshlasa, masofaviy tezlik chidamliligini etarli emasligi to'g'risida so'z ketadi.

Bunday hollarda chidamlilikni rivojlantirish usuliyati bir hil bo'lmaydi. Ishning boshlanishida o'z imkoniyatlarini to'la namoyon qilish va tezlik sur'atini pasaytirmaslik uchun hajmi maksimaldan 95-100% bo'lgan mashqlar 3-8 s davomiylikda takroriy bajariladi. Hordiq uchun tanaffus 2-3 daq. Bir seriyada takrorlashlar soni 3-5 marta. Mashqlar organizmga chuqurroq ta'sir qilishi uchun 2-4 seriya bajariladi. Seriyalar oralig'ida 4-6 daq. tanaffus. Bunday ish tartibi qisqa masofalarga o'quv-mashg'ulotlari uchun tavsifli.

Mashg'ulotlarda takroriy usul bilan bir qatorda intervalli sprint qo'llaniladi. Unda mashqlar maksimaldan 95-100% tezlik bilan, 10 s tezlanish va 10-15 sekundlik tanaffuslar bilan bajariladi. Tanaffuslar hajmi katta bo'lmagan 3-5 seriyali ish bilan to'ldiriladi, har bir seriyada mashqlar 3-5 marta takrorlanadi. Seriyalar orasida 8-10 daq. tanaffus. Masofani yuqori sur'atlarda, tezlikni pasaytirmay (yoki bir

oz pasaytirgan holda) bosib o'tish uchun uzoq vaqt mobaynida nisbiy yuqori tezlikni qo'llab turish qobiliyatini takomillashtirish zarur. To'g'ri, bellashuv masofasini ortiqcha oshirish mumkin emas, chunki bu ish hajmini asosiy masofa talablariga javob bermaydigan darajaga pasayishi bilan bog'liq.

Mashg'ulotlarda asosan maksimaldan 90-95% hajmdagi va 10-20 s davomiylikdagi mashqlarni bajarish nazarda tutilgan. Har bir seriyada takrorlashlar soni 3-4 marta. Sport ryazryadiga ega bo'lmaganlar uchun seriyalar miqdori 2-3 ta, yaxshi tayyorlangan odamlar uchun 4-6 ta.

Submaksimal quvvatda ishlaganda tezlik chidamliligi turli yoshdagi va tayyorgarlikli odamlarda maksimal davomiyligi 50 s. va 4-5 daq.dan ortiq bo'lmagan mashqlarda namoyon bo'ladi. Masalan, 10 yoshli bolalar uchun 9 dan 90 s.gacha davomiylikda yugurishda, 50-400 m.ga mos keladi, 13 yoshli bolalar 15 s.dan 4 daq.30 s.gacha, 90-1600 m. masofaga; kattalarda yuqori malakali sportchilar uchun yugurish davomiyligi 20 s dan 2 daq 16 s. oralig'ida bo'ladi. Ular bu vaqtda 200 dan 100 mgacha masofani bosib o'tadilar.

Submaksimal quvvatda ishlaganda, tezlik chidamliligini rivojlantirishning asosiy vositasi turli masofadagi mashg'ulot kesmalarini bellashuvdagi tezlikdan yuqori sur'atda bosib o'tish hisoblanadi. Submaksimal quvvat bo'lagiga tegishli ko'p masofalar uchun chidamlilikning o'sish kattaligi qo'llanilayotgan harakat tezligi oralig'iga bog'liq bo'lib, bellashuv tezligidan tahminan  $\pm 10-15\%$  oralig'idagi chegaraviy o'zgarishlarga ega. Barcha hollarda yaqqol charchash alomatlari paydo bo'lgungacha ishlash chidamlilikni oshirishning asosiy shakli hisoblanadi.

Submaksimal quvvatning turli bo'laklaridagi davriy mashqlarni bajarishda tezlik chidamliligini rivojlantirish ma'lum farqlarga ega. Submaksimal quvvatda 40-45 s. chegaraviy davomiylikda ishlaganda, mashqlar kislorod etishmovchiligiga qaramasdan juda katta hajmda bajariladi. Mushak faoliyatining energiya ta'daqoti bu holda anaerob glikolit quvvat hisobiga amalga oshiriladi.

Tezlik chidamliligi bunday ishlaganda masofaning qisqartirilgan kesmalarini yuqori tezlikda bosib o'tish yo'li bilan rivojlantiriladi. Masalan, 400 m ga yuguruvchi uchun 200 m dan 3-5 marta. So'ng kesmalar uzunligi ortib boradi. Ular bellashuv masofasiga yaqin, teng va hatto bir oz ko'p bo'lishi mumkin. Masalan, 400 m ga yuguruvchi

uchun 350-400 m masofani takror (2-4 marta) katta tezlikda bosib o'tish.

45 s-4,5 daq. oralig'ida bosib o'tiladigan masofalarda tezlik chidamliligini rivojlantirishda energota'daqot anaerob glikolitik hajmga (anaerob emiriladigan glikogenlarning umumiy miqdori) bog'liq bo'ladi. Mashqlarni bajarishning asosiy usuli – takroriy, bir takrorlash davomiyligi 1 dan 5 daq.gacha. harakat tezligi 80-85%. Bir seriyada takrorlashlar soni 4-6 marta. Takrorlashlar orasida tanaffus 4-8 daq, seriyalar orasida 10-15 daq. mashqlar chuqurroq ta'sir qilishi uchun 2-4 seriya bajariladi.

Maksimal quvvatda ishlaganda tezlik chidamliligi davomiyligi 2-10 daq. va undan ko'p davomiylidagi mashqlarni bajarishda nomayon bo'ladi. Mazkur bo'lak ichida vaqt chegarasi oraliqlari turli yoshdagi shaxslar uchun bir xil emas. Ayniqsa, bu farq kichik va o'rta maktab yoshidagi bolalarda yaqqol ko'zga tashlanadi. Bu hol bolaning o'sishi va rivojlanishi natijasida organizmda yuz beradigan morfologik, funkstional, yurak-qon tomir, asab-mushak va boshqa tizimlaridagi o'zgarishlar bilan bog'liq. Yuqori malakali sportchilardan ushbu bo'lakka 1500-5000 mga yuguruvchilar, 400-1500 mga suzuvchilar, 3000, 5000 va 10000 mga konkida yuguruvchilar kiradi.

Chidamlilikni rivojlantirishning asosiy vositasi mashg'ulot masofalarida kritik tezlikka yaqin, teng va bir oz ko'proq sur'atda harakatlanishdir. Ta'siri bo'yicha bunaqa ish organizmda kislorodning maksimal iste'mol qilinishiga sabab bo'ladi va uzoq vaqt davomida uni yuqori darajada saqlab turish imkonini beradi. Ishlayotgan mushaklarni energiya bilan ta'minlash jarayoni – aralash, aerob-anaerob.

Mazkur bo'lakda chidamlilikni rivojlantirish uchun o'zgaruvchan, takroriy va oraliq usullar qo'llaniladi. O'zgaruvchan usulda harakat tezligi o'rtachadan bellashuv tezligigacha bo'lishi mumkin. O'zgaruvchan mashg'ulot «fartleka» turi bo'yicha o'tkaziladi – uzunligi bo'yicha turli masofalar turli tezliklarda bosib o'tiladi, yoki bir xil kesmalarni navbat bilan yuqori va past tezlikda bosib o'tiladi. Masalan, konkida 10 davra yugurishda, 1 davra tez + 1 davra past o'zgaruvchan tezlikda o'tiladi. Takroriy usul qo'llanilganda bir takrorlashning davomiyligi 5 – 10 daq. oralig'ida bo'ladi. Bosib o'tiladigan kesmalar uzunligi bellashuv masofasiga teng, bir oz ko'p

yoki kam bo'lishi mumkin. Masofaga teng yoki bir oz ko'proq kesmalar bellashuv tezligidan 10% kam, kichik kesmalar (masofaning 1/3 – 1/4 qismi) 8-12% ko'p tezlikda o'tiladi. Mashqni takrorlash miqdori seriyada 4 – 12 marta. Mashg'ulotlar bir yoki bir necha seriyadan iborat bo'ladi.

Masalan, eshkak eshuvchi bolalarning kesmalarda bajarilgan umumiy ishi 1000 m bellashuv masofasiga nisbatan 1,5 marta, yoshlarda 2-2,5 marta, kattalarda esa 2,5-3,5 marta katta. Takrorlashlar orasidagi tanaffuslar davomiyligi mashq davomida bajarilgan ish hajmiga qarab 3-10 daq. oralig'ida belgilanadi. Ular organizmning to'la qayta tiklanishini ta'minlashlari lozim. Seriyalar orasida hordiq 10-15 daq.

O'rta quvvatda ishlaganda tezlik chidamliligi bellashuv faoliyatining davomiyligi 9-10 daq.dan 1-1,5 soatgacha va undan ko'p vaqt davomida bajariladigan mashqlari uchun xos. Misol uchun yuqori malakali sportchilarda bular:

- ◆ 10 kmga yugurish;
- ◆ marafoncha yugurish;
- ◆ 1500 mga suzish;
- ◆ 10 000 mga konkida yugurish va boshq.

Turli yoshdagi bolalar uchun bu masofalar quvvatning boshqa bo'laklariga mos kelishi mumkin. Xususan, 9-11 yoshdagilar uchun 5 kmga yugurish katta quvvat bo'lagiga kiradi. Mazkur bo'lakda biron masofani eng yaxshi natija bilan bosib o'tish uchun bellashuv tezligini oshirish va uni ko'p vaqt davomida saqlashni ta'minlash lozim.

Uzoq va o'ta uzoq masofalarda tezlik chidamliligining asosida, avvalo, aerob mexanizm energomahsulotining hajmi yotadi, ya'ni mushaklar va jigarning glikogen va yog' kislotalari zahirasi. Uning axborot ko'rsatkichlari – anaerob almashinuv ostonasi (ANAO) darajasini maksimal kislorod iste'moli (MKI)ga nisbati va ANAO darajasida harakatlanish tezligi.

ANAOda to'la energota'daqot uchun yaqqol kislorod etishmasligi kuzatiladi, energiyaning kislorodsiz (anaerob) hosil bo'lish jarayonlari keskin ortadi, bu jarayon energiyaga boy moddalarning (mushaklarning kreatinfosfati va glikogeni) emirilishi hisobiga yuz beradi.

ANAO darajasining ortishi sportchilarga masofaning katta qisdaqi aerob sharoitda bosib o'tib, finish tezlanishi qismida anaerob

zahiraldan foydalanish imkonini beradi. Yuqori tezlikning uzluksiz o'sishini qo'llash qobiliyati stayerlik masofalarida energetik salohiyat hisobiga amalga oshirilishi mumkin:

◆ MKIning ko'payishi, ya'ni organizmning kislorod xajmi vaqt birligida o'zlashtira olishi;

◆ MKIga nisbatan ANAO darajasining oshishi (uning kattaligi tayyorgarlik ko'rgan odamlarda MKIdan 80% gacha o'sishi mumkin);

◆ energiya sarflanishini tejash va mushak mexanizmida yuzaga keladigan energiyaning (to'qimalar almashishi) transformastiyasi.

Chidamlilikni rivojlantirishning asosiy vositalari: subkritik tezlikda bajariluvchi yugurish, eshkak eshish, suzish, velosipedda yurish kabi sport turlaridir.

Uzluksiz va uzlukli mashq usullari yordamida chidamlilikni amalga oshirish mumkin. Usulni bir tekisda qo'llash uchun mashqlar doimiy tezlikda bajariladi, ya'ni 75-80% ni tashkil qiluvchi 20 daqiqa yoki undan ko'p jiddiy vaqt ichida.

Bunday ish tartibi organizmning nafas yo'llari va yurak-qon tomir tizimidagi vazifalarni amalga oshirishda eng qulay sharoitdir. Chidamlilikni oshirish uchun uzluksiz usul vositasini qo'llashda harakat tezlik darajasini saqlash muhimdir. Uni oshirib yubormaslik kerak, chunki anaerob jarayonlar ortiqcha harakatlanib ketadi. U 60-80% li diapazonda keskin o'zgarib ketishi kerak.

Takrorlash usulidagi mashg'ulotlarda musobaqa masofalari tezligiga ko'ra qisqaroq yo'l egallanadi, ya'ni 15-25 daqiqa dam olish oralig'i bilan 6-10% musobaqa oshirish 6-10% ga.

Interval usulini musobaqa mashg'ulotlarida qisqa yo'lda, qisqa dam olish orqali, lekin juda kup takrorlash bilan qo'llash maqsadga muvofiqdir. (Masalan suzuvchilar 50m x |15-30| suzadi, dam olishi - 30-45s.)

Musobaqa darajasida bo'ladigan harakat tezligini uzoq vaqt ushlab turish qobiliyatini rivojlantirish uchun mashg'ulotlarda qisqa masofalarni o'tishni tekshirish foydalidir.

### **3.8.2. Chidamlilik kuchini rivojlantirish**

Chidamlilik kuchi ya'ni mushak kuchlanishining uzoq vaqt ko'rsatish qobiliyati - bu jismoniy qobiliyatlarning muxim ahamiyatga ega bo'lgan tomonidir.

Uning rivojlanish darajasi kasbiy, maishiy, harbiy va sport harakatlari faoliyati bilan bog'liq. Chidamlilik kuchi bajariladigan harakat ta'sirining xususiyatidan qat'i nazar, nimoyon bo'lishning turli shakllariga ega. Uning xususiyatlari tezlik qobiliyatlarining xususiyatlariga nisbatan oz darajada. Shuning uchun turli mashqlarda chidamlilik kuchida «ko'chish» bo'lishi mumkin.

Mushak kuchlanish tartibiga ko'ra quyidagilarga bo'linadi:

◆ chidamlilikning dinamik kuchi;

◆ chidamlilikning statistik kuchi;

Ishlashda qatnashadigan mushak guruhleri xajmiga ko'ra bo'linadi;

◆ chidamlilikning mahalliy kuchlari, ya'ni harakatda gavda mushaklari umumiy xajmining 1/3 qismi qatnashadi;

◆ chidamlilikning regional kuchlari, ya'ni harakatda mushak hajmining 1/3 dan 2/3 gacha qismini qatnashadi;

◆ chidamlilikning global kuchlari, ya'ni harakatda gavda mushaklarining 2/3 dan ko'proq qismi qatnashadi.

Ish kuchining turli xususiyatlari anaerob yoki aerob energiya manbalarini ta'daqlaydi.

Chidamlilikning dinamik kuchi uncha yuqori harakatda bo'lmagan takrorlash va mushak kuchlanishi oz bo'lgan mashqlar uchun xosdir, shuningdek, «tez» kuch kerak bo'ladigan davriy mashqlar uchun ham xosdir.

Dinamik kuch tavsifiga ega bo'lgan mashqlar kuchning turli kattaligida (jadallik) va bir necha marta takrorlanish (xajmi) bilan bajariladi.

Chidamlilik dinamik kuchining ko'rsatkichlari oz o'lchamda maksimal kuchlarning (tejalgan kuch) rivojlanish darajasiga bog'liq.

Qoidaga ko'ra, katta kuchga ega bo'lgan odamlar kuch mashqlarini bir necha marta bajaradilar.

Insonning maksimal kuch imkoniyatlari engib o'tish kerak bo'lgan qarshilikning kattaligi 20-30% bo'lgandagina namoyon bo'ladi.

Yuk oz bo'lganda takrorlash imkoniyatlari tez o'sadi va maksimal kuchlarga bog'liq bo'lmaydi. Shuning uchun kuch qobiliyatlari ozgina miqdorda qarshilik ishlatish yo'li bilan rivojlansa, (taxminan maksimal kuchdan 75-80% ko'p, ya'ni submaksimal quvvat zonasida) chidamlilik maxsus rivojlanmasligi mumkin. Qarshilik kam bo'lganda

maksimumdan (30-70%, ya'ni oz va katta quvvat zonasida), bir xil vaqtda kuch ham, chidamlilik ham oshadi. Agar engib o'tiladigan qarshilik maksimal kuch darajasidan 20-30% kam bo'lsa, chidamlilik amalda rivojlanmaydi. Kuch yuki og'irligining 20% (shunga yaqin) maksimalda qo'llanilishi chidamlilikning amalga oshishiga olib keladi.

Chidamlilik dinamik kuchini rivojlantirish uchun, asosan, takrorlash, oraliq va aylanma usullaridan foydalaniladi.

Chidamlilikning statistik kuchi – asosan tanani ma'lum holatda ushlab turish uchun zarur bo'lgan chegaraviy, chegaraga yaqin va o'rtacha kuchlanishlarni uzoq vaqt saqlab turish bilan bog'liq bo'lgan faoliyat bo'lib, ko'p jihatdan mushaklarning kuchlanishiga bog'liq.

Mushak maksimal kuchga qanchalik kam ta'sir ko'rsatsa, chidamlilik shuncha katta bo'ladi (rasm) 50% maksimal kuchga ega bo'lgan yuk bilan bajariladigan mashqni 1 daqiqa davomida bajarish mumkin. Agar oshirilgan kuch maksimaldan 15 % kam bo'lsa, ish davomiy bo'lishi mumkin. Mushakning maksimal kuchi bilan statistik chidamlilik o'rtasida bog'liqlik yo'q. Maksimal kuchlarni oshirishda, masalan: orqa mushaklarning statistik chidamliligi, qoidaga ko'ra, juda oz o'zgaradi. Statistik mashqlarni «oxirigacha» bajarishdagi ish qobiliyatini 3 bosqichga bo'lish mumkin:

1. Eng muvofiq ish qobiliyati.
2. Kompensastiyalangan charchoq.
3. Dekompensastiyalangan charchoq.

Mashqlar xususiyatidan qat'i nazar, statistik kuchlanishni bajarish davomiyligi inson oganizdaqing holati vazifalarining birinchi bosqichi davomiyligi 41,1-43,6%, ikkinchisi 41,6-42,4% ni, uchinchisi 13,6-16,5% umumiy dvomiyligini tashkil qiladi.

Shunday ekan, statistik vazifaga vaqtning eng qulay ta'siri (eng muvofiq ish qobiliyati plyus charchoqni kompensastiyalash) maksimumda 82 dan 86% gacha tashkil qiladi.

Bu qonunchilik, statistik vazifalardagi charchoqni paydo bo'lishiga e'tibor bergan holda, statistik chidamlilikka erishishning ishlash usulini qabul qiladi.

Yosh o'tgan sari chidamlilik kuchi statistik kuchayishda doimo ko'payib boradi. (rasm) Chidamlilikni o'sishi statistik kuchda 13-16 yosh bosqichida kuzatiladi, ya'ni jinsiy rivojlaniish davrida, qizlarda 32% o'g'il bolalarda 29% ni tashkil qiladi.



Chidamlilik kuchi statistikasini rivojlantirish uchun turli izometrik mashqlar qo'llanadi. Bu mashqlarni bajarish charchoqni kompensastiyalash bosqichlarini chegaralab qo'yadi, ya'ni statistik vazifalarga ko'ra maksimaldan 82 -86% (to'xtatguncha)

Ular yordamida hamma mushak guruhlariga ta'sir o'tkazish mumkin.

Izometrik mashqlar to'plamiga asosan 6-9 mashqlar kiradi. Mushakning statistik kuchlanish davomiyligi 12-20 s bo'lishi kerak. Tabiiyki, har bir insonning maksimal statistik kuchlanish davomiyligi u yoki bu mashqlarda har xil bo'ladi.

Statistik mashqlar bir ohangda bajarilib, ruhiy zo'riqish hosil qiladi., zerikarli bo'lib, tez charchashga olib keladi. U bilan mashg'ulotlar davomida uzluksiz ravishda shug'ullanish tavsiya etilmaydi. Kuch xususiyatiga ega bo'lgan izometrik mashqlar organizmni qattiq kuchantirish orqali bajariladi. Shuning uchun 7-14 yoshdagi o'smirlarda qo'llashda ehtiyot bo'lish kerak va juda kichik hajmda ham quyidagi metodologik usuliy holatga rioya qilish kerak:

◆ izometrik kuchlanishda bajariladigan mashqlar qon aylanishni yaxshilovchi (lo'killab yugurish, har xil rivojlantiruvchi mashqlar) mushaklarni dinamik ishlashi bilan birgalikda bajarish statistik chidamlilikni tezroq oshiradi;

◆ mashg'ulotlarda qo'shimcha yuk bilan bajariladigan mashqlarni qo'llamasligi aytiladi, qo'llansa ham 1-2 kg dan oshmasligi kerak;

◆ statistik mashqlarni mushak cho'ziltirish mashqlari bilan almashtirgan holda bajarish kerak, shundagina mushaklarning asossiz cho'zilishiga sabab bo'lmaydi;

◆ statistik vazifa qanchalik ko'p bo'lsa, dam olish ham shunchalik ko'p bo'lishi kerak;

◆ statistik mashqlarni darsning asosiy qismi oxirida bajarish tavsiya etiladi lekin, bir shart bilan, ya'ni tugatilayotgan qism davomiy va dinamikali bo'lish kerak.

### **O'z-o'zini nazorat qilish savollari**

1. Jismoniy sifatlar deganda nima tushunasiz?
2. Jismoniy qobiliyatlar rivojlanishining asosiy qonuniyatlari deganda nima tushunasiz?

3. Harakat – jismoniy qobiliyatlar rivojlanishining etakchi omili deganda nima tushunasiz?
4. Qobiliyatlar rivojining harakat faoliyati rejimiga bog'liqligi deganda nima tushunasiz?
5. Jismoniy qobiliyatlar rivojlanishining bosqichlari?
6. Qobiliyatlar rivojining notekis va geteroxronligi deganda nima tushunasiz?
7. Qobiliyatlar rivojlanish ko'rsatkichlarining qaytariluvchanligi deganda nima tushunasiz?
8. Jismoniy qobiliyatlarning ko'chishi deganda nima tushunasiz?
9. Harakat malakalari va jismoniy qobiliyatlarning o'zaro aloqasi va birligi deganda nima tushunasiz?
10. Jismoniy qobiliyatlarni rivojlantrishda yosh xususiyatlari deganda nima tushunasiz?

### **Foydalanilgan adabiyotlar**

1. Абдуллаев А. Хонкелдиев Ш.Х. “Жисммоний тарбия назарияси ва услубияти”, Олий ўқув юртлари учун дарслик. ЎзДЖТИ нашрият манбаъа бўлими 2005 йил.
2. Саломов Р.С. “Спорт машғулотларининг назарий асослари” Тош. 2007 й. Ўқув қўлланма.
3. Матвеев Л.П. “Теория и методика физической культурѳ” ФиС. 1995г.
4. Саломов Р.С. “Спорт машғулотларининг назарий асослари” Тош. 2007й. Ўқув қўлланма.
5. Верхошанский Ю.В. Спортчининг махсус жисмоний тайѳргарлигини асослари. М. : Жисмоний тарбия ва спорт, 1988.- 331 б., (Фан спортга)
6. Иванков Ч.Т. Теоретические основы методики физического воспитания. – М.: «Инсан», 2000. 353с.
7. Матвеев Л.П. Теория иметодика физической культуры. М., 1991. -544б.
8. Саломов Р.С. Спорт фаолиятининг назарий асослари. Т.: 2005.
9. Юнусова Ю.М. «Теория и методика физической культуры» учебное пасобие для студентов висшoих учебных заведений Т. «Иқтисод молия». 2007 йил

## **4-MAVZU. JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA PEDAGOGIK NAZORAT: XRONOMETRAJ PULSOMETRIYA, PEDAGOGIK TAHLIL ETISH**

O'quv ishlari shakli o'qituvchining turli va ko'p qirrali uslublardan foydalanish, darsda eng yaxshi natijalarga erishish, ta'lim tarbiya ishlarini amalga oshirishda katta imkoniyatlar yaratadi.

Har bir dars biron vazifani hal qilish va uni amalga oshirishda mustaqil bo'lsada, lekin ular bir biri bilan chambarchas bog'langan bo'ladi. Shu sababli barcha darslar o'quvchilarni kerakli bilim ko'nikma va malakalar bilan qurollantiradi.

Jismoniy tarbiya darsi aniq va mukammal pedagogik vazifalarni o'z oldiga vazifa qilib qo'yish kerak. Dars vazifalari uning muhim va boshqa yo'nalishlarini belgilab beradi, ya'ni uning mazmuni, turi, tuzilishi va darsning uslub hamda tashkil qilinishi aniqlanadi.

Dars vazifalari o'quvchilarning yoshi, jinsi, sinfi, o'tkaziladigan joy, mashqlarning o'rgatilishi tartibi va vaqti kabi sharoitlar belgilanadi. Shuningdek o'tgan dars materiallarini ham hisobga olinadi.

Jismoniy tarbiya darslarida qo'yiladigan vazifalar xilma-xildir. Uch guruhga: o'rgatish sog'lomlatirish, tarbiyaviy vazifalar qo'yiladi.

1. Stardan chiqishni o'rgatish.
2. Cho'nqayib o'tirgan holda kichik to'pni savatga tashlash.
3. Sog'lomlashtirish. Qad – qomatni rivojlantirish.

Shu sababli bu prinsipial jarayonlar doimo birga olib borilishi zarur.

Har bir o'quvchi ongli, intizomli, jamiyat qurish uchun to'la ma'lumotli, mehnat va mudofaa ishlariga doim tayyor bo'lishlari kerak. Bu vazifalarni ado etishda jismoniy tarbiya darslari muhim bosqichlardan biri hisoblanadi. Har bir amaliyotchi o'zlarining faoliyatlarida shularni to'la singdirib olishlari, uni amalda qo'llay bilish kerak.

Bunday hollarda pedagogning rahbarlik roli, o'quvchilarning qiziqib bajarishlari katta rol o'ynaydi. Buning uchun bilimlarni teshirish, rag'batlantirish, yangi vazifalarni bajarishda ularga tayana bilishdadir. Shundagina o'quvchilarning aktivligi, ongi, intizomi va ko'rsatgan natijalari osha boradi.

Haqiqatan ham jismoniy tarbiya darslari ko'p qirrali jarayondir. Darsda didaktik printsiplar, o'rgatishdagi turli uslublar va axloq tarbiyasi yaxshi yo'lga qo'yilganda maqsadga qo'yilgan vazifalarni to'la amalga oshirish imkonlari yaratiladi.

Jismoniy tarbiya darslari oldiga qo'yiladigan vazifalar bilan to'liq ravishda tanishish uchun konseptiga qarang Ko'rgazmalilik, texnik vositalardan foydalanish, amaliy bajarib ko'rsatish, bajarilayotgan mashqlarni kundalik tabiiy sharoitalarda uchraydigan harakatlar, tabiatning foydali vositalaridan foydalanish yo'llari o'zviy bog'lab olib borilganda o'quvchilarda sportga qiziqish, harakatlarni tushunib bajarishga bo'lgan ehtiyojlar kuchayadi.

Buning boisi shundaki, jismoniy tarbiya darslarida o'quvchilarning sog'ligini mustahkamlashga e'tibor kuchaytirilishi bilan birgalikda, ularni kasb tanlash, mehnat qilishga tayyorlashdir. Shuning bilan birgalikda "Jismoniy tarbiya o'qituvchisi" kasbiga ham o'quvchilarni qiziqtirish ko'zda tutilmog'i kerak. Bu ham davlat manfaatidagi eng muhim kasblardan biri hisoblanadi.

Jismoniy tarbiya o'qituvchilari o'z darslarini, nazariy tushuncha berish va suhbatlarida ana shularni nazarda tutmoqlari kerak.

#### **4.1. Darslarning tuzilishi va turlari**

Jismoniy tarbiya darslari maktabda turli xil shakl va mazmunda bo'ladi. Lekin ular bir-biri bilan o'zviy bog'liqdir.

Dars tuzilish deganda 45 minut davomida muayyan mashqlarni tuzilishi va uni o'rgatilishini tushuniladi. Jismoniy tarbiya darslari tuzilishi jihatidan 3 qismdan iborat. Ya'ni tayyorgarlik, asosiy va yakunlovchi qismlar.

Dars qismlari o'z ish shakli uslublariga qarab muhim vazifalarni hal etadi.

Darsning turlari (tiplari) uning qo'ygan vazifa va maqsadlariga bog'liq bo'ladi. Bular asosan kirish, yangi materialni o'rganish, takrorlash, aralash va hisobga olish darslaridir.

Tajribalar, ilmiy tekshirish va izlanishlarning isbotlashicha, dars faqat bir xilda olib borilmasligi, o'qituvchi o'z imkon va sharoitlariga qarab uni doimo o'zgartirib turishi, yangi elementlar bilan to'ldirib borishi zarur.

Kirish darslari choraklarning boshlarida tashkil qilinib, bunda

o'qituvchi bolalar bilan nazariy mashg'ulotlar, suhbatlar, savol-javoblar o'tkazadi, aniq vazifalar belgilanadi, fizorg va guruh sardorlari saylanadi.

Yangi materialni o'rganish darslarda o'qituvchilarga noma'lum bo'lgan mashqlar o'rganiladi, ularning bilim, tushuncha, harakat malakalarini oshirish. Bunda dastur materiallari, sport turlari bilan mashg'ul bo'ladi.

Takrorlash darslarida o'tgan materiallarni mukammallashtirish, dasturda belgilangan mashqlarni yaxshi o'zlashtirish, "Alpomish va Barchinoy" me'yorlarni bajarish kabi vazifalar hal etiladi.

Aralash darslarda esa sport turlari materiallarini qo'shish orqali yangi materiallarni o'rganish, takrorlash kabi vazifalarni birgalikda olib boradi.

Hisobga olish darslari asosan har bir qism yoki turlarni tugatganda, choraklar oxirida materiallarni qanchalik o'zlashtirilganligi hisobga olishdir. Bunday paytlarda mashqlarning boshqarish texnikasi, normasi baholanadi. Bunday vazifalarni ko'proq sport musobaqalari formasida tavshkil qilish maqsadga muvofiqdir.

Darslarning barcha turlarida gimnastika, engil atletika (3-sinfdan boshlab), sport o'yinlari, harakatli o'yinlar, kurash, badiiy gimnastika kabi sport turlarining asosiy mazmuni va elementlari o'tiladi.

#### **4.2. Jismoniy tarbiya va sport darsida saf mashqlari haqida umumiy tushunchalar**

Saf mashqlari - bu shug'ullanuvchilarning ma'lum bir safda birgalikdagi yoki yakka harakatlaridan iborat. Saf mashqlari yordamida mashg'ulotni tashkil etish, marom va sur'at hissiyotini tarbiyalash masalalari muvaffaqiyatli hal qilinadi, jamoa bo'lib mehnat qilish malakalari shakllantiriladi.

Bu mashqlar kishi qad-qomatini to'g'ri shakllantirish vositasi hamdir. Saf mashqlari aniq ijro etilishiga bo'lgan talabchanlik intizomlilik va uyushqoqlikni tarbiyalaydi.

Saf mashqlari to'rt guruhga bo'linadi:

- 1.Saf usullari.
- 2.Saflanish va qayta saflanish.
- 3.Joydan-joyga ko'chish usullari.
- 4.Orani ochish va yaqinlashtirish.

## **JISMONIY TARBIYA DARSINI TAXLIL QILISHNING NAMUNAVIY REJASI**

Darsning o'tilish vaqti.....  
Sinf.....  
Darsning turi.....  
Darsdagi o'quvchilar soni.....  
Dars o'tuvchi.....  
Taxlil olib boruvchi.....  
1. \_\_\_\_\_  
2. \_\_\_\_\_  
3. \_\_\_\_\_

### **I. Pedagogning darsga tayyorlanishi**

Darsga tayyorgarlik deganda, birinchidan, dars konspektini yuqori saviyada ishlab chiqib oqqa ko'chirish va darsning muvaffaqiyatli o'tishi uchun bevosita tayyorgarlik ko'rish /darsni moddiy-texnik tomondan ta'minlanishi va o'quvchilar, o'qituvchi yordamchilari, navbatchilar, grupp boshliqlarini tayyorlash/ nazarda tutiladi. Shuning uchun taxlil qilayotganda quyidagilarga e'tibor berish tavsiya etiladi.

I. Dars konspektining muhayyoligi, uning har dars ish rejasiga muvofiqligi, aniq ishlab chiqilganligi va tashqi ko'rinishi:

a) dars vazifalarining dastur talablariga muvofiqligi, aniqligi, to'g'ri ifodalanganligi, har tomonlamaligi (shug'ullanuvchilarning har tomonlama va garmonik rivojlanishini ta'minlashi);

b) konspekt mazmunida kerakli vositalarning to'g'ri tanlanishi (darsning tayyorgarlik, asosiy va yakunlovchi qismlarida vositalarning, shug'ullanuvchi-larning jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarlik darajasiga, tanlangan vositalarning dars vazifalariga muvofiqligi dars vazifalariga vositalarning o'zaro va mashg'ulot o'tkaziladigan sharoitga muvofiqligi);

v) mashqlarni miqdorlash va ularning ketma-ketligi;

g) konspektning tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalari bo'limida:

1. Darsni tashkil etish; o'tkazish metodikasi, sharoitlari bo'yicha qanday ko'rsatmalar berilgan, ularning to'g'riligi, maqsadga muvofiqligi, ifodalanishi va hokazo misollar bilan tasdiqlanadi.

2. Dars o'tkazish joyi, o'quv qurollari va anjomlarining tayyorligi va ularning sanitariya-gigiena xolati.

3. O'qituvchi va o'quvchilarning tashqi ko'rinishi.
4. Navbatchi va grupp boshliqlarning oldindai tayyorgarliklari.
5. Darslardan ozod qilingan yoki kasalligi bo'yicha miqdorlab beriladigan o'quvchilarga darsdan oldin beriladigan ko'rsatmalar.

## **II. DARSNI TASHKIL ETISH.**

Kuzatuvchi bu bo'limda quyidagilarga e'tibor berishi kerak:

1. Darsning o'z vaqtida boshlanishi va tugallanishi;

Dars qismlari ayrim jixozlarda ish bajarish va mashq turlari uchun taqsimlangan vaqtning maqsadga muvofiqligi;

2. Mashg'ulot joyi, bor jixoz-anjomlardan foydalanish, o'quvchilarni joylashtirish, saflantirish va qayta saflanishlarning maqsadga muvofiqligi, ularning tarbiyaviy qiymati.

3. Dars qismlarida o'quvchilar ishini tashkil etish uslublari va ular variantlarning frontal, guruhi individual, aylanma mashq uslubi birin-ketin, baravariga va h.k. qo'llanishini maqsadga muvofiqligi, ularning dars mazmuniga va vazifalariga, o'quvchilarning yoshlariga mosligi, darsning yuklamasi va zichligiga ta'siri. Misollar bilan tasdiqlanadi.

4. Darsniig qismlarida o'quvchilarniing harakat faoliklarini oshirish uchun qanday uslubiy usullardan foydalanildi, ularniig dars vazifalarini xal etishdagi samaradorligi. Misollar bilan tasdiqlanadi.

5. Darsda o'quvchilardan yordamchilar (jismoniy tarbiya tashkilotchisi, navbatchi, boshlig'i) sifatida foydalanishning effektivligiga ularning o'z vazifalarini bajarishga tayyorgarliklari, umum-ta'lim maktablarida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarida xavfsizlik qoidalariga rioya qilishlari. Pedagogning o'z yordamchilari ishlarini nazorat qilishi va baholashi.

## **III. Darsda qo'llanadigan vositalarga xarakteristika**

Darsning tayyorgarlik qism vositalarini, uning bajaradigan funkstiyasiga muvofiqligi (maxsus tayyorgarlik va yondoshtiruvchi, o'quvchilarni darsga jalb etuvchi mashqlarning mavjudligi va yuklamaning etarli bo'lishi).

Darsning asosiy qismi uchun mashqlarni tanlash, shug'ullanuvchilarning imkoniyatlarini inobatga olish, o'zlashtirayotgan materialning ketma-ketligi, mashqlarni bajarish uchun engillashtarilgan sharoitlar yaratish, ko'nikma va malakalarni

hisobga olish, topshiriqning takrorlanishini etarli bo'lishi va. h.k. to'g'ri amalga oshirildimi?! Hammasi misollar bilan tasdiqlanadi.

Darsniig yakunlovchi qismiga vositalar tanlashda asosiy qismda bajarilgan ishlarning xususiyatlari e'tiborga olinganmi, organizmning tiklanishi ta'minlanganmi va boshqalar?

Uyga topshiriqlar, ularning to'g'riligi va xususiyatlari, ularni qo'llanishiga bo'lgan asosiy talablarga rioya qilinganmi? Oldingi dars topshiriqlarini tekshirish amalga oshirildimi?

#### **IV. O'rgatish usullarini qo'llanilishi**

1. O'qituvchining so'zlashuv uslubini egallaganligi, mahorati va undan foydalanishining samarasi (darsda so'zlashuv uslubining qanday shakllari qo'llanildi, ularning dars vazifalariga va o'quvchilar kontingentiga muvofiqligi, berilayotgan ma'lumotning mazmunliligi) Misollar.

2. So'zlashuv uslubining ta'sirini kuchaytiruvchi uslubiy uslublarning qo'llanishi (qiyoslash, takrorlash, intonastiya va h.k.) Misollar.

3. Pedagogning umumiy nutq madaniyati (nutqning ravonligi, boyligi, aniqligi, ta'sirchanligi va h.k.)

4. Ko'rsatmalik uslubini to'g'ri qo'llay bilish o'quvchilar kontingentiga darsning mazmuni va aniq vazifalariga mos keladigan ko'rsatmalilik qoidalaridan foydalanish.

5. Ko'rsatmalik uslubining ta'sirini kuchaytaruvchi uslubiy uslublarning qo'llanilishi (tez, sekin va h.k.) Misollar.

6. O'qituvchining so'zlashuv ko'rsatmalilik uslublarini va har xil harakatlarni o'zaro bog'liqligida qo'llay bilishning bir vaqtning o'zida so'zlashuv ko'rsatmalilik uslublaridan foydalanish, kollektiv muhokamasi bilan birgalikda olib borish va h.k. dars oldiga qo'yilgan vazifalarni hal etishda ta'siri.

7. Darsda jismoniy mashqlarni amaliy o'zlashtirish uslublarini yaxlitligicha, qismlarga (bo'laklarga) va yaxlitligicha qismlarga bo'lib o'rgatish uslublarini qo'llashning samaradorligi o'quvchilarning tayyorgarligini, hal etiladigan vazifalarning, jismoniy mashqlarning xususiyatlarini hisobga olgan holda har bir uslubni qo'llashning o'ziga xos ketma- ketligiga rioya qilish (misollar bilan tasdiqlanadi).

8. Darsda jismoniy mashqlarning texnikasidagi xatolarni oldini olish va to'zatishtirish uslublarining qo'llanish sifati /uslubning ko'pligi;



yondoshtiruvchi mashqlar uslubi, asosiy mashq texnikasini o'zgartirish uslubi va h.k./

9. Xatolarni oldini olish va to'zatishtirish uslubini xatolar sababini, ularning xususiyatlarini aniqlash, yo'qotishni hisobga olgan holda qo'llanish.

10. Mashqlar texnikasini o'rganishda qo'llanilgan uslubiy usullar. Misollar.

11. Pedagogning o'quvchilarga bo'lgan muomalasi, talabchanligi qa'tiyatligi, irodasi o'zini tuta bilishi: odobi, xushfe'lligi va o'quvchilarning savollarga hozir javoblari, ularning yutuqlarini ko'rsata olishi, to'g'ri baholay bilish.

## **V. Jismoniy sifatlarni tarbiyalash uslubi**

1. Dars qismlarida o'quvchilarda to'g'ri qad-qomatni shakllantirishga, to'zatishtirishga va takomillashtirishga qanday e'tibor berildi?

Baho bering.

2. Jismoniy sifatlarni tarbiyalash ishlarining mazmuni: o'quvchilarga qanday topshiriq berildi, jismoniy tarbiyaning qanday uslublari (qa'tiy tartiblashtirilgan mashq uslublari, o'yin, musobaqa, aylanma mashq usullari va h.k.) qo'llanildi, ularning iaqsadga muvofiqligi va shug'ullanuvchilarning xususiyatlariga dars vazifalariga, dars o'tkazish sharoitlariga va h.k muvofiqligi

3. Darsdagi yuklamani baholash, uning uning o'quvchilar xususiyatlariga, dars vazifalariga, dars o'tkazish sharoitlariga va h.k muvofiqligi, yuklamaning hajmini va shiddatini boshqarishda qo'llanilgan uslubiy usullarni maqsadga muvofiqligi.

4. Dam olish uchun ajratilgan vaqt, uning qaytarilishi va davom etishi.

## **VI. Pedagogning tarbiyaviy ishlari**

1. O'quvchilarning aqliy, estetik va mehnat tarbiyasi uchun nimalar qilindi va ular qanday amalga oshirildi. (Madaniy xulq malakalarini, intizomlilik, do'stlik va o'rtoqlik xissiyotlarini va h.k. tarbiyalash; o'quvchilarda mustaqillikni, mashqlarni o'zi bajara olishini, fikrlash faolligini oshirishga qaratilgan uslubiy usullar qo'llash); Darsda muammo va ijodiy izlanish uchun sharoitlar yaratish, shug'ulla-nuvchilarning kuzatishda va xatolarni

to'g'irlashda, natijalarni baholashda qatnashishlari; (O'zaro o'rgatish va tarbiyalashni tashkil etish; estetik xissiyotlarni tarbiyalash).

2 Pedagogning sinfni boshqara bilishi, o'quvchilarda ongli munosabatlarni shakllantirishi, ularda jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishga qiziqish uyg'otish va h.k.

## **VII. O'quvchilarning xulqi**

1. O'quvchilarning darsga o' vaqtida tayyorlanishi, ularning darsga, ayrim topshiriqlarni bajarishga munosabati.

2. Shaxsning faollik, onglilik va tashabbuskorlik ko'rsatishi.

3. Ko'rsatilgan natijalarni nazorat qilishga, qiyinchiliklarni engishga bo'lgan bardoshligi.

4. O'quv-tarbiya ishlarining mazmuni va natijasidan o'quvchilarning qoniqishi yoki qoniqmasligi, ularning emostional holati.

5. O'quvchilarning bir-biriga yordam berishi, ularning o'qituvchiga bo'lgan munosabati.

6. Navbatchi va guruh boshliqlarining o'z burchlarini kandy bajarganliklari, kamchiliklari va yutuqlari.

## **VIII. Darsni umumlashtirish va xulosa**

1. Darsning o'rgatuvchanlik qiymati.

2. Darsning tarbiyaviy qiymati.

3. Darsning sog'lomlashtirish qiymati.

4. O'qituvchi faoliyatining ijobiy va salbiy tomonlari.

### **4.3. Umumta'lim maktablarida jismoniy tarbiya darsining kospektini tuzish usulyati**

Maktab yoshidagi bolalar bilan o'tkazilgan jismoniy tarbiya darslaridagi vazifalarni amalga oshirish, ilmiy asosda tuzilgan va uslubiy jihatdan puxta tayyorlangan kospektiga bog'liq.

Jismoniy tarbiya darslarida tarbiya, sog'lomlashtirish va o'rgatish vazifalari bir-biriga bog'langan holda hal qilinadi. Shuning uchun o'qituvchi darsni oldiga aniq maqsadlar qo'yishda jismoniy tarbiya sistemasining umumiy vazifalariga amal qilgan holda aniqlaydi. Dars vazifalarini, mashg'ulot o'tkazish joyini va darsga tegishli jixoz-anjomlarni belgilagandan so'ng dars mazmunini aniqlaydi.

Dars mazmunini aniqlashda, darsning asosiy qismiga ta'luqli mashqlarni, so'ngra tayyorgarlik va yakunlovchi qism mashqlarni tanlash maqsadga muvofiqdir. Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar darsda qo'llaniladigan vositalardan to'liqroq foydalanish va shu bilan birga o'quvchilar tarbiyasini maqsadga muvofiq hal etish uchun tanlanadi. Konspektning tashkiliy uslubiy bo'limiga:

- darsni maqsadga muvofiq taxlil etish;
- shug'ullanuvchi faoliyatini darsda tashkil etish uslublari;
- o'rgatish va tarbiyalashning uslub va uslubiy usullari;
- darsning o'tkazish sharoitlari yoziladi.

Dars tugashdan so'ng o'qituvchi o'tkazilgan dars bo'yicha ushbu konspektga qisqacha o'z mulohazalarini yozish kerak.

Dars konespekti maktabda jismoniy tarbiya sohasida o'quv ishlarini rejalashtirishning aniq hujjati bo'lib, o'qituvchi tomonidan har bir sinfga yoki paralel sinflarga tuziladi.

Darsga konespekt tuzishda eng kerakli asosiy va yordamchi vazifalarni aniq va uslubiy tomondan asoslangan holda ifoda qilishdir.

Dars oldiga qo'yiladigan vazifalarni o'qituvchi o'ziga buyruq sifatida belgilaydi. Shuning uchun vazifalar buyruq ma'nosida ifoda qilinadi.

Dars oldiga qo'yiladigan vazifalarni bir-biriga bog'langan holda hal qilinadi.

Bular o'quv material, har darslik ishlashga asoslanib belgilanadi va o'rgatish tamoyillari hamda o'tkazilgan darsni natijalariga qarab aniqlashtirilib shu dars bajariladigan qilib ifodalanadi.

Jismoniy tarbiya o'qituvchilari dars oldiga aniq vazifalar qo'yishda, jismoniy tarbiya tizimining umumiy vazifalariga rahbarlik qilgan holda qo'ydagilarni:

1. O'qituvchilar oldingi darslarni qanday o'zlashtirganliklarini;
2. Har bir darslik ish rejaini, davlat dasturini va shu dars uchun qo'shimcha adabiyotlarni;
3. Sinfdagi o'quvchilar sonini, dars o'tkazish joy sharoitini va mavjud sport anjomlarini;
4. Dars jadvalining xususiyatini, dars turini;
5. O'quvchilarning sog'liq holatini, ularning jismoniy tayyorgarliklarini va hokozolarni hisobga olish muhim ahamiyatga egadir.

O'qituvchi yuqoridagilarni hisobga olgan holda o'ziga qator savollarga javob beradi.

1. Shu darsda o'quvchilarga nima o'rgatish kerak?
2. Shu darsda nimalarni o'rgatish, qaytarishi, takomillashtirishi kerak?
3. Asoan qanday jismoniy sifatlarni tarbiyalashga o'z e'tiborini jalb etishi kerak va hokazo?
4. Darsda sog'lomlashtirish vazifalarni qanday hal etilishi mumkin?

Shu savollarga to'liq javob bera olgandagina o'qituvchi dars oldiga aniqroq vazifalarni qo'ya oladi. Vazifalar:

Dars turlariga qarab kirish darsi, yangi materiallarni o'rganish darsi bo'yicha, o'tilgan materialni qaytarib mustahkamlash, takomillashtirish bo'yicha yoki o'tilgan materialni o'zlashtirish darajasini tekshirish bo'yicha ifodalanishi mumkin.

### **II –sinfga kirish darsi:**

1. Mehnat va jismoniy tarbiya madaniyati;
  - mashqlarni ochiq havoda bajarish;
  - mashq bajargandan so'ng engil ovqatlanish.
2. O'quvchilarni kerakli oraliqni saqlagan holda o'z bo'ylari bo'yicha bir qator saflanishlardagi bilim va malakalarni aniqlash va hokozo.

### **IV-sinfda o'rganish darsi**

1. III sinfda o'tilgan saflanish va qayta saflanish mashqlarni takrorlash va bajara bilish.
2. Sayr jarayonida o'quvchilarni ish harakatini mosligi va o'zaro o'rtoqlik munosabatlarini tarbiyalash va hokozo.

### **V-sinfda takomillashtirish darsi**

1. Orqadan elka orqali granata irg'itish bo'yicha o'quvchilar erishgan yutuqlarni tekshirish.

O'qituvchi dars vazifasini aniqlashda shu sinfdagi o'quvchilarning bilim va malakalarini bilgan holda dars vazifasini, shu sinf o'quvchilarning bilimlariga mos qilib ifodalash kerak.

Bu esa o'quvchilar tomonidan darsda o'tiladigan materialni aniq va ravshan tushunishlariga yordam beradi.

Ma'lum bir mashqdan o'quv normalarini qabul qilish uchun, avvalo o'quvchilarni ushbu mashq bilan tanishtirish, keyin o'rgatish, mustahkamlash, qaytarish, takomillashtirish, shundan so'ng ulardan

o'quv normalari qabul qilinadi. Bu esa bir necha darslar mobaynida hal etilishi mumkin. Har bir dars oldiga qo'yilgan vazifalar ham o'z navbatida tanishtirish, o'rgatish, mustahkamlash va takomillashtirish o'quv normalari qabul qilish.

Masalan VI sinf uchun bo'ladigan mashqlaridan o'quv normasini qabul qilish chorak oldidagi vazifa bo'lsin. Bu mashq har darslik ish rejamizni jadvalida 6 marta qaytarilib, 7 marta o'quv normasini qabul qilinadigan bo'lsa, har bir darsga taxminan shunday vazifalar qo'yishimiz mumkin.

Masalan: VI sinf uchun bo'ladigan mashqlaridan o'quv normasini qabul qilish chorak oldidagi vazifa bo'ladi. Bu:

1. Dars. To'pni yo'nalishini o'zgartirib olib yurishdan so'ng uni elkadan bir qo'llab savatga tashlash bilan tanishtirish.

2. Dars. Basketbol shiti tagida turgan holatdan to'pni elkadan bir qo'llab savatga tashlashni takrorlash.

3. Dars. To'pni olib yurib ikki qadamda to'xtagandan keyin uni elkadan bir qo'llab savatga tashlashni mustahkamlash.

4. Dars. To'pni yo'nalishini o'zgartirib olib yurgandan so'ng uni elkadan bir qo'llab savatga tashlashni mustahkamlash.

5. Dars. Musobaqa sharoitida to'pni elkadan bir qo'llab savatga tashlashni mustahkamlash.

6. Dars. Yo'nalishni o'zgartirib to'p olib yurgandan so'ng uni elkadan bir qo'llab savatga tashlash bo'yicha o'quvchilar erishgan yutuqni baholash.

### **Tarbiyaviy vazifalar**

Axloqiy, irodaviy va estetik sifatlarning tarbiyalash darsning hamma qismlarida hal etiladi. O'qituvchi o'rgatish bilan bir vaqtda tarbiyalaydi ham. U darsning har bir daqiqasida o'qituvchilar faoliyatiga kerakli yo'nalish beradi, o'quv jarayoniga va bir-biriga bo'lgan munosabatning va xokozo bilan tashkil qiladi. Shuning uchun tarbiyaviy vazifalar, to'g'ridan- to'g'ri tushungan holda dars oldiga vazifalar tashlanadi ularning to'g'ri amalga oshirish kerak.

Tarbiyalash bilan bog'liq vazifalarning quyidagicha ifodalash mumkin:

1. Ovoz signaliga muvofiq harakat yo'nalishini o'zgartira bilishni tarbiyalash.

2. Yo'nalishni o'zgartirib yugurushda tezlikni tarbiyalash.

3. Sinfdoshi mashq bajarayotganda uni kuzata bilishni va

xatolarning aniqlash hamda shu xatolarning to'g'irlashga yordam bera olishni tarbiyalash.

4. O'rganilayotgan mashqlarning to'g'ri tushuna bili shva uni ijodiy tadbiiq eta olishni tarbiyalash.

5. "Boy o'g'li" o'yinida o'z xarakatlarini tez to'xtata bilish va ularning qaytadan tez tiklash ko'nikmalarini tarbiyalash.

6. Qarshilik bilan mashq bajarishda qo'l muskul kuchini tarbiyalash. Masalan;

1) Balanddan pastga sakrashda, qo'rqqmaslikni tarbiyalash.

2) Berilgan asboblarga nisbatan batartib munosabatda bo'lishni tarbiyalash,

3) O'yin (nomi) jaryonida mehnatsevarlikni va jamoaviylik xislatlarini tarbiyalash.

4) Darsdagi "qo'l va to'p" o'yinida oddiy reakstiya tezligini tarbiyalash.

### **Sog'lomlashtirish vazifalari**

Organizm funkstiyalarini umumiy va maxsus rivojlantirishga qaratilgan. Ma'lumki, shu darsda qo'yilgan vazifalarning natijalarini hal qilinishini aniqlash qiyin shuning uchun bu vazifalarni yozishda "ta'sir ko'rsatish" yoki yordamlashish degan so'z qo'shiladi. Masalan: nafas organlarini rivojlantirishga yordamlashish.

Sog'liqni yaxshilash, jismoniy rivojlanish va maxsus jismoniy tayoyrgarlik darsini oshirishda qo'llaniladigan vazifalar:

Masalan: 1. To'g'ri qaddi-qomatni shakllantirish.

2. Asosiy diqqatning qorin muskulariga qaratgan holda umumiy muskular ustida ishlanish davom ettirish va hokazo.

### **O'rgatish (ta'lim) vazifalari.**

Shug'ullanuvchilarda ma'lum bilimlar, harakat ko'nikma va malakalari va ularni har xil sharoitlarda ishlata bilishga yo'naltirilgandir. O'rgatish vazifalairini ifodalashda qo'ydagilar e'tiborga olinadi.

a) o'rgatishda texnikaning negizi;

b) o'rganayotgan harakt faoliyatidagi texnikani asosiy zvenoga yoki detallarni;

v) shug'ullanuvchilarga bo'lgan jismoniy va psixik talablar darajasi. O'rgatish vazifasiga:

1) u yoki bu bilan tanishtirish;

2) mustahkamlash va nazorat, normativlar qabul qilish va boshqalar kiradi.

O'rgatish bosqichlarini ifodalash, pedagogik jarayonni va o'rgatishni etakchi uslublarini yo'nalishini aniqlaydi.

Dars konspektida, takomillashtirish terminini ifoda qilish shart emas. Chunki darsda echiladigan vazifalarni aniq hajmini bera olmaydi. Mazmuni bo'yicha bu termin harakatni yoki gavda holatini qandaydir o'zgartiradi. Yoki umuman bajarish texnikasini yaxshilaydi deb taxmin qiladi. Lekin bu qaysi o'zgarish, shug'ullanuvchilar nima ustida aniq ishlashi kerakligi ma'lum emas. Masalan balandlikka perekat usulida sakrashni takomillashtirish. Xuddi "O'rgatish zimmasiga o'xshab bunga ham tanishtirish ham mustahkamlashtiradi, lekin aniqroq qilish kerak?"

Shunday qilib harakat faoliyatini takomillashtirish uzluksiz takrorlanadigan o'rgatish fazalari tanishtirish o'rgatish va mustahkamlashdan iboratdir. Mashq shu aniq bosqichlarni dars konspektiga yozish kerak. O'rgatilayotgan harakat faoliyatini texnikasini zvenosi va detallari deb shu harakatni tashkil qiladigan qismlariga aytiladi.

Bularga: Dastlabki holat, shaxsiy harakt va oxirgi holatlari kiradi. Masalan, sakrashda depsinish uchun erga tushish, shu sakrashda harakat texnikasining detallariga depsinish uchun depsinish o'rniga erga tushish.

Shu vaqtda harakat texnikasining detallariga yugurib kelish, depsinish burchagi, kuchlanish darajasi, qo'l va oyoq harakatlarini bir-biriga kelishish kiradi.

Harakat faoliyatidagi texnika zvenosini aniqlash shug'ullanuvchilar diqqatini ma'lum detallarga uyg'unlashtirib, shu bilan birga o'zlashtirishni engillashtiradi. Harakat o'rgatishda uni hamma qismini qamrab olish. Pedagogik talab "Hammasi oqibatida hech narsa"ga ziddir.

Bu talab harakat faoliyatini bajarishda yaxlitligicha o'rgatish me'yoriga zid bo'lmaydi, chunki bunda o'quvchilarning diqqati hamma vaqt uni ma'lum qismi yoki detaliga yo'naltirilgan bo'ladi. Shug'ullanuvchilarning diqqatini pedagogik qoida: oddiydan – murakkabga, birinchi navbatdagidan, ikkinchi navbatdagiga uchichi navbatdagiga va hokoza bo'yicha oshirish kerak.

Harakat foliyatiga o'rganayotgan vaqtda, texnika va sifatlarni hisobga olib, shug'ullanuvchilarning kuchlanishiga shu vazifalarni ochishga qaratiladi. Ko'pchilik balandlikka sakrolsa, deysinich uchun shunchalik jismoniy kuchlanish, yugurush vaqtidagi uzoq vaqida muskullarni bo'shatish va boshqalar talab qilinadi.

Boshqacha ayitganda sakrashlarda balandlik va uzunligimiz, yugurushda esa masofa va shiddatni yoki bosib o'tish vaqtni, muvazanat saqlash mashqlarida brevnoning balandligini va h.k.

Shunday qilib, o'rgatish vazifalarida o'rgatish bosqichlari o'rgatilayotgan faoliyat texnika zvenosini aniqlash, aynan shu vaqida diqqatni nimaga qaratish va kuchlanish darajasini ifoda qilish kerak.

Darsda o'rgatish vazifalarini zamonaviy ifodalari: 110 sm. balandlikdagi konni enidan, bukib sakrashda qo'l bilan tez itarib o'tishni o'rgatish; cho'kalab turgan joydan kichik koptokni uloqtirishni o'rgatish va 5 m masofada aniq nishonga tekkan uloqtiruvchilarni aniqlash; jarima to'pini savatga tashlash aniqligini oshirishga erishish; basketbolda 10 m masofadagi uchta to'siqdan to'pni olib o'tishni tekshirish; past startdagi "startga" "diqqat", "Marsh" komandalarini faoliyati bilan tanishtirish.

3 m. balandlikdagi arqonga uch usulda tirmashib chiqishda qo'l va oyoqlar harakatini bir - biriga bog'lab ishlashga o'rgatish va hakoza.

Maktab darslarida yozilgan konspeklarda noto'g'ri ifoda qilingan vazifalarga quyidagilar kiradi;

- dastali arqondan sakrashni takomillashtirish;
- akrobatika sakrashlarni takomillashtirish;
- brevnoda muvazanatni saqlashni o'rgatish;
- yugurub kelib granata uloqtirishga o'rgatish;

Konspekda yozilgan vazifalarni, ularni echish uchun ishlatiladigan vositalar bilan almashtirib bo'lmaydi. Masalan, havodagi koptok o'yini "o'quvchilar o'yini" do'mboloq oshish muvazanat mashqlari brusyadagi mashqlar kombinastiyasi va hokoza. Shu bilan birga bu mashqlar nomi shu vosita bilan echiladigan vazifani ochib bermaydi.

Malumki mashqlarni natijasi, uni qaysi sharoitda, nima uchun bajarilayotganiga bog'liq bo'ladi. Masalan, oldinga egilish mashqini to'g'ri elka bilan sekin bajarganda, elka muskularini rivojlantirishga yordam bersa, o'rta sur'atda qo'shimcha qimirlash va polga



barmoqlari bilan tegishi egiluvchanlikni; o'rtacha sur'ata ko'p marta takrorlanganda chidamlilikni taminlaydi va hokozo. Bu misolda muskulni almashtirish shug'ullanuvchiga ko'rsatadigan ta'sirni o'zgartiradi. 100 m.ga yugurish 16-17 yoshdagi jismoniy tarbiyalangan o'smir uchun tezkorlik va kuchni rivojlantirishga, 7-8 yoshli bola uchun chidamlilikni rivojlantiradi.

Harakatli o'yinlarni oldiga qo'yiladigan vazifalarni ifodalash ancha qiyinchilik tug'diradi. Chunki bular, tarbiyaviy o'rgatish va sog'lomlashtirish vazifalaridan kelib chiqib o'qituvchi tomonidan o'yining mazmuniga qarab aniqlanadi. Masalan, kuzatuvchilikni harakat reakstiyasini, tezkorlik va aniq nishonga otishni rivojlantirishga yordamlashish, shuningdek ovchilar va o'rdaklar o'yinida jamoaviy ruhida tarbiyalash; harakat faoliyatini bajarish texnikasini olib o'ynaydi o'zining tutishga va ijodiy izlanishga tarbiyalash.

Masalan: 1. Ikki taraflama basketbol o'yinida raqib qarshiligini engish paytida qo'rqmaslikni, tez va aniq harakat qila olishlikni tarbiyalaydi.

2. Oldiga dumaloq oshishda o'z-o'zini himoya qilishni o'rgatish

3. 100 m. Yugurush musobaqasi bilan tanishtirish

4. Sakrash mobaynida muvozanatni saqlash va arqonga tirmashib chiqish malakalarini tekshirish.

Dars oldiga qo'yiladigan vazifalarga xulosa qilib aytish mumkinki: a) aniq va aniq ifodalangan vazifa va mashqlarga bo'lgan o'rgatish jarayonini tezlashtiradi; b) ayrim vazifalar bir darsda emas, balki bir nechta darslar davomida hal etilishi mumkin; v) dars oldiga 2-3 asosiy vazifa qo'yish tavsiya etiladi, shulardan biri o'rgatish, ikkinchisi takrorlash va uchinchisi tarbiyalash vazifalari yoki mustahkamlash va bir o'rgatish vazifalari bo'lishi mumkin.

Bu albatta, har bir darslik ish rejasiga bog'liq.

Ikkinchi darajali vazifalar esa dars davomida hal etiladi.

Dars vazifalarini mashg'ulot o'tkazish joyini va darsga tegishli jixoz-anjomlar belgilangandan so'ng, dars mazmunini aniqlashga o'tilishi lozim.

Dars mazmunini aniqlashda, avallo, darsning asosiy qismiga taalluqli mashqlarni so'ngra tayyorgarlik va yakunlovchi qismi mashg'ulotlarni tanlash maqsadga muvofiq. Chunki dars oldiga

qo'yilgan vazifalar darsning asosiy qismida xal etiladi. Darsning asosiy qism mazmunini ishlab chiqishda quyidagilarga;

1. Qo'laniladigan mashqlar o'qtuvchilarda mavjud bo'lgan ish harakat tajribasiga asoslanish;

2. Oldingi darsa o'tilgan material bilan ushbu darsda o'tiladigan mashqlar orasida o'zaro bog'lashni amalga oshirilishi;

3. Agar imkoniyat bo'lsa, mashqlarni qismlarga bo'lib o'rgatish kerakki, keyinchalik ularning bir butunga birlashtirish onson bo'ladi;

4. O'rgatiladigan mashqlarni tez o'zlashtirish uchun maxsus tayyorgarlik va yondashtiruvchi mashqlardan keng ko'lamda foydalanish lozim. Bu esa o'rganilayotgan mashqni tez o'zlashtirishga yordam beradi.

5. Asosiy qismga rejalashtirilgan harakatli o'yinlar, o'rganilish kerak bo'lgan mashqlar o'tib bo'lingandan so'ng o'tkaziladi. Bu o'yinlarda darsning asosiy qismida qo'llanilgan mashqlarni qo'llash;

6. Mashqlarnig organizimga tasiri bo'yicha almashtirish maqsadga muvofiqdir. Masalan, osilishni tayanish bilan, sakrashning irg'itish bilan va hokoza.

O'qituvchi darsning asosiy qismi mashqlari joylashtirib bo'lgandan so'ng tayyorgarlik qism mashqlarni tanlashga o'tadi. Tayyorgarlik so'ngi tayyorgarlik qism mashqlarni shunday tanlash kerakki, bu mashqlar asosiy qism mashqlarining o'zlashtirishga yordam bersin, organizimni asosiy ishga tayyorlansin.

### **Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar**

Tashkiliy - uslubiy ko'rsatmalar (TMK) darsda qo'llaniladigan vositalardan to'laroq foydalanish va shu bilan birga o'qtuvchilar jismoniy tarbiyasini maqsadga muvofiq xal etish uchun tanlab olinadi.

Konspketni "Tashkiliy – uslubiy ko'rsatmalar" bo'limiga darsni maqsadga muvofiq tashkil etish; shug'ullanuvchilarni darsga tashkil etishning uslublari; o'rgatish va tarbiyalashning uslub va uslubiy usulari; darsni o'tkazish sharoitlar yoziladi. TMK tanlashda o'rganilayotgan mashqni, o'qituvchilarni mashqni, o'qituvchilarning jismoniy tayyorgarligini xususiyatlarining e'tborga olish lozim.

TMK tekistni har xil rasm va sxemalarda ham chizish mumkin.

Masalan: saflanish va qayta saflanishni o'quvchilarning mashg'ulot joylarini; asbob-anjomlarni joylashtirish va xokoza.

Konspektda qo'llaniladigan TMKni 4 guruhga ajratish mumkin.

1. Darsni tashkil etish;
2. Darsni o'tkazish metodikasi;
3. Dars sharoiti;
4. Darsda o'tilganlarini hisobga olish.

1. Darsni tashkil etishga tegishli ko'rsatmalar dars davomida shug'ullanuvchilarni tashkil etish uslublarini frontal, guruhlarga bo'linib, individual, aylanma va ularni bajarish usularini birin-ketin sxema bilan asboblardan foydalanish tartibini, guruh boshliqlarining ishini va xakozolarni yozishni taqazo etadi. Masalan:

- ikki doiraga qayta saflash;
- mashqni mustaqil bajarish;
- dastlab guruh boshliqlarini saylagan holda sinf o'quvchilarini 6 gruppaga bo'lish;
- buruslarda, turnikda, arqonda aralash osilishlarni bir payitda ikkitadan o'quvchi bajaradi;
- o'yining sudyaligiga darsdan ozod etilganlarni jalb etish va h.k. Yozuvlar sxematik ravishda amalga oshirilishi mumkin.

Ikkinchi guruh ko'rsatmalariga darsni o'tkazish metodikasi kiradi.

Bu erda o'quvchi tomonidan qo'laniladigan o'rgatish va tarbiyalash metodlari va uslubiy usulari, darsda yuklamani tartibga solinishning uslubiy usulari, intizomni tiklash, jamoada o'zini tuta bilishni tarbiyalovchi, jamoatchi yo'riqchilik va sport turi bo'yicha sudyalik malakalariga o'rgatishning usulari yoziladi. Masalan:

- qisimlarda (bo'lak) bo'lib o'rgatish;
- mashqni bajarishni tushuntirib, terminologiya asosida bajarilishini talab etish;
- shug'ullanuvchilar diqqatini mashq texnikasi qaysi xarakteristikalariga yo'nalish, amplitudasi, tezligi, kuchlanish darajasi, temperamenti va xakozolarni qaratish kerak;
- o'yin qoidasini, musobaqani, mashq bajarishni qaysi tomonlarga e'tiborni kuchaytirish lozim;
- qaysi hollarda shug'ullanuvchilarni sudyalikka, yordam berishga jalb etish mumkin;
- shug'ullanuvchilarga yon tomon bilan turib ko'rsatish;
- “4” hisobni o'quvchilar bir ovozdan aytadilar;
- mashqlarni ko'zini yumib bajarish;
- mashqni 4 marta bajargandan so'ng o'quvchilarni o'ng tomonga burish va mashqni davom etirish;

- o'yinda charchagan o'quvchilar uchun dam olishlariga ikki kichik doira chizish;
- ikki minut o'yindan so'ng o'quvchilarni joyida yurg'izish;
- yakuni past ovoz bilan olib borib, tinchilika erishish;
- qizil bayroqa ko'tarish signalini joriy etish, signal berganda xar bir o'quvchi o'z joyida to'xtab qoladi;
- har bir navbat bilan yordam qiladi, straxovkani baxolash;
- kuzatayotgan o'quvchi o'z o'rtog'ining yoniga keladi va xatosini ko'rsatadi;
- to'rtinchi mashqni ta'sirini o'quvchilarga bayon etish straxovkasi.

3. Dars sharoitida mashg'ulot joyini tayinlash bo'yicha qanday ishlar qilinishi va kim bajarishi, keyingi darsga nimalar tayyorlanishini, baxtsiz hollarning oldini olish uchun qanday tadbirlarni bajarilishi kerakligi ko'rsatiladi. Masalan:

- navbatchi o'quvchi o'z oldindan o'tuvchiga navbatma-navbat gimnastika tayoqchalarini tarqatadi;
- navbatchilar tanaffus vaqtida uzunlikka sakrash joyini yumshatadilar va o'yin uchun 10 dona basketbol to'pini maydonga olib chiqdalar;
- kelasi darsga qum solgan xaltaga tayyorlashni vazifa qilib topshirish (qandayligini ko'rsatish);
- har gruppadan 4 tadan kishi o'z gruppasi uchun gimnastik to'shaklarni olib keladi;
- irg'itish joyini tayyorlashni ikki o'quvchiga topshirish;
- to'plarni tayyorgarligini darsgacha tekshirishni sinf orizrgiga yuklash.

#### **4.4. Dars jarayonida o'tilganlarni hisobga olish**

O'zgartirilgan materialni o'quvchilar tomonidan qay darajada o'zlashtirilgan materialni tekshirib ko'rish bilan bog'liq bo'lgan ko'rsatmalar yoziladi. (Tekshirishni mashq bajarish jarayonida, ayrim o'quvchini chiqarish, hamma o'quvchilardan o'quv norma va talablarni qabul etish, musobaqa o'tkazish va bilet savollariga javob olish yo'llari bilan amalga oshirish mumkin). Masalan;

- 3-4 o'quvchining raport berishini baholash;

-o'quv normasini qabul etishda, mashq bajarish texnikasiga va natijasiga qo'yilgan bahoni e'lon etish;

-ertalabki gigienik gimnasitka komponentini bajarishda, a'lo bajargan 3-4 o'quvchini baholash;

-guruh boshliqlarining faoliyatini baholash;

-navbat bilan mashq bajarishda, bir - birlarining mashq bajarishini ballarda baholash va xatolarni tuzatish yo'llarini ko'rsatishni o'quvchilarga vazifa qilib topshirish.

Eslatma: konspektni tashkiliy - uslubiy ko'rsatmalar bo'limiga mashqni texnikaga va gigienik omillarga doir ma'lum bo'lgan narsalarni yozish tavsiya etilmaydi. Masalan:

-shug'ullanuvchilarning to'g'ri nafas olishni kuzatish;

-to'g'ri qaddi-qomatni nazorat etish;

-mashqning aniq bajarilishini kuzatish;

-oyoqni, gavdani, qo'lni to'g'ri ushlab yoki bukmaslik kabi ko'rsatmalar;

Dars konspektiga o'quvchi imzo chekishi kerak, chunki bu o'quv xujjati bo'lib hisoblanadi.

Dars tugagandan so'ng dars o'tkazgan o'qituvchi o'tkazilgan dars bo'yicha ushbu konspektga qisqacha mulohazalarni yozishi lozim. Bunda dars oldida qo'yilgan vazifalarni hal etilganligi, dars mobaynida kiritilgan o'zgartirishlar, yo'l qo'yilgan kamchiliklar intizom, shug'ullanuvchilarning darsga bo'lgan munosabatlari haqida fikr yuritilib, darsga xulosa qilinadi.

Ushbu ayrim kamchiliklar navbatdagi konspektni yozishda e'tiborga olish kerak.

Jismoniy tarbiya va sport darsining namunaviy konspekti sifatida Buxoro shahar, 28-o'rta maktabning 4-sinfi uchun tuzilgan konspektni tavsiya etamiz.

Dars konspekti №

Mavzu: \_\_\_\_\_

Dars maqsadi. \_\_\_\_\_

Dars vazifalari

Ta'limiy: \_\_\_\_\_

Tarbiyaviy: \_\_\_\_\_

Rivojlantiruvchi: \_\_\_\_\_

O'tish joyi. Maktab sport zali.

Dars jihozlari. \_\_\_\_\_.

Dars o'tish sanasi. \_\_\_\_\_.

<b>Dars qismlari</b>	<b>Darsning boorish tarkibi</b>	<b>Me'yo ri</b>	<b>Tashkiliy metodik ko'rsatmalar</b>
<b>KIRISH QISMI</b>	Saflanish, salomlashish, davomatni nazorat qilish. Dars mavzuni elon qilish. Saf mashqlarini (burilishlar) bajarish.	1-2' minut	XXXXXXXXXXXXXXXXX O' Burilishda oyoqlarni to'g'ri qo'yib qaytarish.
	Oyoq uchida yurish, oyoq tashqi tomoni bilan yurish, oyoq tashqi tomonida yurish.	30" soniya	Oyoq uchida harakatda qo'llar belda .
	Asta sekin yugurish .	30-50	
	Sekinlik bilan yurish. 1qatordan 4 qatorga saflanish.Umum rivojlantiruvchi mashqlar.	30	X X X X X X XXXXXXXXXX X
	1. D.X.oyoqlar yelka kengligida qo'llar belda 1-4 chapdan o'nga qarab boshlarni aylantirish. 1-4 ga o'ngdan chapga aylantirish.	6-8 marta	Mashq bajarganda ko'zlarni yumrang.
	2. D.X. qo'llar yelkada 1-4 qo'llarni orqaga 1-4 qo'llarni oldinga aylantiramiz.	8-10 marta	Qo'llarni orqaga aylantirganda to'liq ketsin.
	3.D.X. asosiy tik turish 1-ga qo'llar yon tomonidan yuqoriga ko'taramiz. 2-ga D.X.	8-10 marta	Qo'llarni yuqoriga ko'targanda oyoq uchida ko'tariling va qo'llar uchiga qarang.
	4. D.X. qo'llar bukilgan holatda ko'krak oldida 1-2ga qo'llarni bukilgan	6-8 marta	Qo'llar ko'krak oldida ushlab gavdani to'g'ri qaytarish qaytgan vaqtda

	holatda orqaga yoyamiz 3-4 ga qo'llarni yoyib gavdani o'nga.		oyoqlar joydan qaytmasin. Tirsaklar yelka.
	5. D.X. qo'llar ko'kraki oldida yoyamiz, qaychi mashqi 1-ga qo'llar oldinga chap qo'l yuqoridan 2-ga D.X. 3-ga qo'llar oldinga o'ng qo'l yuqoridan joyini almashadi.	8-10 marta	Tirsaklar yelka bilan bir chiziqda, gavdani to'g'ri ushlab
	6. D.X. o'ng qo'l yuqoriga chap qo'l pastga 1-2 ga qo'llar orqaga qarab harakatlanadi 3-4 ga qo'llar joyini almashadi.	8-10 marta	Tirsaklar bukilmasin.
	7. D.X. qo'llar belga 1-ga o'ng qo'limiz yuqori bilan harakatlanib chap tomonga egamiz.	8-10 marta	Tomonlarga to'liq egiling.
	8. D.X.A.T.1-ga qo'llar yuqoriga 2-ga oldinga egilamiz 3-ga o'tiramiz 4-ga D.X.	6-8 marta	Qo'llarni yuqoriga ko'targanda oyoq uchida ko'tariling o'tirganda qo'llarni oldinga yoying.
	9. D.X. oyoqlar yelka kengligida qo'llar oldinga 1-ga chap oyoqqa o'tiramiz 2-ga D.X. 3-ga o'ng oyoqqa o'tiramiz 4-ga D.X.	6-8 marta	O'tirganda to'liq otirish shart.
	10. D.X.. oyoqlar yelka kengligida qo'llar tizzaga 1-4 tizzalarni ichkariga aylantirish 1-4 tashqi tomonga aylantirish.	6-8 marta	Tizzadan qo'llarni uzmasdan bajaring .

	11. D.X. qo'llar belga. Beshta o'ng oyoqqa, beshta chap oyoqqa, ikkala oyoqqa o'n marta sakrash.	6-8 marta	Sakrash paytida balandroq sakrash kerak.
ASOSIY QISM	4 qatordan bir qatorga saflanish. Yangi mavzuni tushuntirish.	13-15	
		13-15	
YAKUNLOVCHI QISM		5-6	Guruh so'zi bilan aytganda bajariladi aytilmaganda bajarilmaydi.
	Bir qatorga saflanish. Nafasni roslash va organizmni dastlabki holatga keltirish uchun "Devlar va pakanalar" yengil harakatli o'yin o'ynaladi.		
	O'quvchilarni baholash. Xayirlashish. Maydondan tartib bilan saf tortib chiqib ketadi.		Darsda yaxshi qatnashgan o'quvchilar baholanadi. Uyga vazifa.

Konspekt tuzishga qo'yiladigan baho "\_\_\_\_\_" Darsni o'tishga qo'yiladigan baho "\_\_\_\_\_"

Konspekt tuzuvchining imzosi: \_\_\_\_\_



Shunday qilib, jismoniy tarbiya darslari uchun tuziladigan konspekt, o'quv ishlarining rejalashtirishning aniq hujjati bo'lib, o'qituvchi tomonidan har darslik ish rejasiga asoslanib yoziladi.

Aniq ifodalangan jismoniy mashqlarni amalga oshirish usullarini to'g'ri tanlashga va shu mashqlarni o'rgatish jarayonini tezlashtiradi.

Konspektidagi, darsni tayyorgarlik qismi uchun tanlangan mashqlar asosiy qismi uchun mashqlarini o'zlashtirishga yordam berishi va organizimni ishga tayyorlashi kerak.

Konspektning asosiy qismida dars vazifalarini hal qilish uchun aniq vositalar tanlab yoziladi, bular maxsus tayyorgarlik, rivojlantiruvchi va asosiy mashqlarni tashkil etadi.

Konspektning "miqdorlash" qismida mashqlarni takrorlanish soni, davom etish vaqti, masofasi aniq ko'rsatilishi lozim. Jumladan darsni tayyorgarlik qismidagi mashqlarni miqdorlashda uni musiqa ritmiga mos kelishiga e'tibor berishi shart. Darsning yakunlovchi qismida kam harakatli o'yinlar, muskullarning tonusini pasaytiruvchi mashqlar, erkin yurish, nafas olish mashqlari va xokozolar tavsiya etiladi.

#### **4.5. Taxlil ahamiyatiga doir tavsiyalar**

Darsni tahlil qila bilish bo'lajak pedagog uchun katta ahamiyatga ega, ya'ni u:

- O'qituvchilarning amaliy ishlar bilan yaqindan tanishishga va o'zlaridan tajribaliroq bo'lgan hamkasblarining tanqidiy munosabatda bo'lish imkoniyatini beradi;

- talabalarning oliygohda o'z kasblari bo'yicha olgan bilimlarini va ko'nikmalarini mustahkamlaydi va takomillashtiradi;

- o'quv-tarbiyaviy jarayonni to'liqroq fikrlashga va baholashga, unga aniq o'zgarishlar, amaliy tavsiyanomalar yordam beradi;

- pedagogning ijodiy qobiliyatini tarbiyalashga ko'maklashadi.

Taxlil o'tkazishda qo'yidagi talablarga rioya etish maqsadga muvofiqdir:

1. Darsning tahlilini har tomonlama va keng, ya'ni konspekt sifati, darsni tahlil etish, QO'llanilgan vosita va o'rganish uslublarining maqsadga muvofiqligi, pedagogning tarbiyaviy ishlari va h.k. baholangan bo'lishi kerak.

2. Kuzatlgai darsning taxlili.

3. Sub'ektiv baholash asoslangach va etarlicha isbotlangan bo'lishi kerak. Isbot aniq misollar va dars vazifalarining hal etilishi bilan o'zviy bog'liqlikda ta'minlanishi kerak.

4. Darsning taxlilida ko'rsatilgan kamchiliklarni yo'qotish buyicha aniq tavsiyanomalar bo'lishi kerak.

5. Dars mazmunini tahlil qilish rasmiylashtirilgan, tushunarli va tartibli bo'lishi kerak.

Tavsiya etilgan darsni tahlil qilishning namunaviy rejasi kamchiliklardan holi bo'lmagan holda ma'lum bir ko'ptomonlikni va ketma-ketlikni taminlaydi. Rejaga qa'tiy rioya qilish shart emas. Unda bo'limlar soni va taxlil qilishning ketma-ketligi o'zgarishi mumkin. Masalan darsning tashkil etish qismi tahlilning boshidan yoki oxiridan analiz qilinishi mumkin. Har qaysi bo'lim alohida, to'liq va mazmunda taxlil qilinishi ham mumkin.

Kuzatuvchining uslubiy tayyorgarlini umumiy bahosi qo'yidagi ko'rsatkichlar asosida chiqarilishi mumkin.

"A'lo" baho - dars o'kazish metodikasining hamma asosiy tomonlari taxlil qilingan bo'lsa, dars konspekti darsning tashkil etilishi, qo'llanilgan vositalar va o'rganish uslublari, o'rganish va tarbiyalanish prinsiplarining amalga oshirilishi, pedagogning tarbiyaviy ishlari.

Ko'rsatilgan tomonlarga bo'lgan xarakteristika to'liq, chuqur va har tomonlama bo'lishi kerak. Hamma narsa tegishli misollar bilan albatta tasdiqlanadi. Ko'rsatilgan kamchiliklarni yo'qotish bo'yicha aniq takliflar va tavsiyalar beriladi. Tavsiyalar real va bajarilishi qulay, hamma narsa yagona sistemaga kiritilgan bo'lishi kerak.

"Yaxshi" baho - dars o'tkazish metodikasining hamma tomonlari taxlil qilingan, lekin ayrim bo'limlarning tahlili etarli darajada to'liq bo'lmagan, tahlil qiluvchi o'z munosabatlarini ifoda etadi, misollar bilan tasdiqlaydi va kamchiliklarni yo'qotish bo'yicha aniq amaliy tavsiyanomalar beradi.

"Qoniqarli" - darsning hamma tomonlari tahlil qilinmagan, lekin ayrim bo'limlarga xarakteristika berilgan holda, baho qo'yiladi. Tahlil qiluvchi darsdagi bo'lgan voqealarni qaytadan gapirishga harakat qiladi. Kamchiliklarni bartaraf etishga etarli aniq amaliy tavsiyalar berilmaydi.

"Qoniqarsiz" baho - darsga o'z bahosini va amaliy aniq yordam berishga harakat qilmasdan ko'rganlarini juda yuzaki, sistemasiz qayta ifoda etganida qo'yiladi.

Jismoniy tarbiya darslari jarayonida pedagogik nazorat olib borish hujjatlarining namunasi O'zbekistonda Davlat jismoniy madaniyat oligohi, pedagogika kulliyoti III kurs talabalarining 2006-07 o'quv yilidagi pedagogik amaliyoti davomida olingan ma'lumotlarga asoslangan.

210-maktabning 5-6 sinfida o'tkazilgan gimnastika darsining pedagogik tahlili. Darsga 30 o'quvchi qatanashdi. Dars vazifalari qo'yidagicha:

1. Yakka cho'pda va tayanib sakrashda akrobatikadan va turnikda o'rganilgan mashqlarni takomillashtirish.
2. Egiluvchanlikni tarbiyalash.
3. Mustaqillikni, dovyuraklikni, maqsadga intilishni tarbiyalash.

Darsga tavsiya etilgan konspektida hamma vazifalar (o'rgatish, tarbiyalash va sog'lomlashgiris) bayon etilgan. Lekin bu vazifalarning aniq bo'lmaganligi, ularning dars jarayonida hal etilishini qiyinlashtiradi.

Masalan: birinchi vazifa, turnikda, akrobatikada, yakka cho'pda o'rganilgan kombinastiyalarni takomillashtirish, sog'lomlashtirish vazifasi kuchni va egiluvchanlikni tarbiyalash aniq emas. Bu vazifalar dasturning butun bo'limini o'z ichiga oladi. Bir darsda kuch va egiluvchanlikning hamma turlarini tarbiyalash mumkin emas.

Buning o'rniga mashqlar yordamida mushak va gruppalarini kuchini yoki egiluvchanligini tarbiyalash, deb yozganda maqsadga muvofiq bo'lar edi.

5-sinf vazifalarida "takomillashtirish" so'zining qo'llanishi maqsadga muvofiq emas.

Dars vazifalarini hal etish uchua vositalar tanlash ham yaxshi uylab chiqilmagan va tanlanmagan. Masalan, yakka cho'p va turikda faqat butunligicha bajarishi tavsiya etiladi, kuch va egiluvchanlikni tarbiyalash uchun faqat bittadan topshiriq berilgan xolos. O'quvchilarda mustaqillikni, qo'rqmaslikni va maqsadga intilishi o'qituvchi qanday uslub va vositalar bilan hal etilganligi konspektida ko'rsatilmagan. Dars kosnspektida uyga berilgan topshiriqlar yozilmagan. Konspektni tashkiliy- uslubiy bo'limidaga ko'rsatmalar

ko'proq o'quvchilarni darsda tashkil etishga tegishli bo'lib, darsni o'tish uslublariga va uslubiy usullariga taalluqli ko'rsatmalar esa kam.

Dars konspekta yuqori saviyada yozilgan bo'lib, uning tashqi ko'rinishi yaxshi bo'lishi kerak.

Mashg'ulot o'tkazish joyi, jixoz va anjomlarni joylashtirish masalalari ham yaxshi uylab chiqilmagan. Masalan, yakkacho'p va past-baland brus oldida gimnastik to'shaklar yo'q, zaldagi gimnastika skameykalari hisobga olib qo'yilmagan. Shu sababli, dars davomida o'quvchilar yuqorida qayd etilgan kamchiliklarni to'zatishtga majbur bo'ldilar.

O'qituvchi va o'quvchilar tashqi ko'rinishi kishida yaxshi taassurot qoldiradi va gigiena, estetika talablariga javob beradi, hamma o'quvchilar bir xil sport kiyimida.

Darsga ajratilgan vaqt samarali taqsimlanmagan. Dars qo'ng'iroqdan 3 minut oldin tugallandi. Darsning tayyorgarlik qismiga 12 minut, asosiy qismiga - 25 minut, yakunlovchi qismiga - 5 minut sarflandi. Dars qismlariga ajratilgan vaqtdan samarali foydalanilmaydi. Masalan, darsning tayyorgarlik qismida gimnastika darsida bajariladigan faoliyatga maxsus funkstional tayyorgarlikni ta'minlashi kerak bo'lgan umumrivojlantiruvchi mashqlar kompleksiga kam vaqt sarflangan holda, yugurish mashqlariga ko'p vaqt ajratildi. Darsni asosiy qismida bajarilishi kerak bo'lgan mashqlarga ham vaqt bir xil taqsimlanmadi.

Umuman, darsning mashg'ulot joyidan, qayta saflanish va bir mashg'ulot joyidan ikkinchisiga va h.k. o'tishlardan maqsadga muvofiq foydalanildi, lekin kamchilik kam bo'ldi. O'qituvchi o'z ish joyini har doim ham to'g'ri tanlay olmadi, gohida turnikda bajaruvchilarga orqasi bilan turdi. Darsda o'quv anjomlaridan etarli foydalanilmadi. Masalan, past turnik va baland yakka cho'pda mashq bajarilganda navbat kutuvchilar ko'p bo'ldi. Shu anjomlarda mashq bajarilishining zichligini oshirish uchun gimnastik skameykalardan va past yakka cho'pdan foydalanilganda maqsadga muvofiq bo'lar edi.

Darsning tayyorgarlik qismida, o'quvchilarning faoliyatini tashkil etishda frontal uslubdan va mashqni bir paytda bajarish usulidan to'g'ri foydalanildi (ilonsimon yugurish; umumrivojlantiruvchi mashqlar kompleksi). Bu vaqtdan to'la foydalanishga, etarli og'irlikni va harakat zichligini ta'minlashga imkon yaratdi. Darsning asosiy qismida shug'ullanuvchilarni tashkil etishning guruhli uslubi va yakka

cho'pda, turnikda, akrobatika mashqlarini bajarishda, asosan, navbatma-navbat usuli qo'llanildn. Buniig o'rniga, birin-ketin yoki - birgalikda bajarish usullari qo'llanil-ganida yaxshi bo'lar yakka edi. Baland cho'pda mashq bajarilganida, o'qituvchi yordamchi, ya'ni, to'ntarilib qo'yilgan gimnastik skameyka, past yakka cho'p kabi qo'shimcha anjomlardan ham foydalanishi kerak edi. Bu esa, o'quvchilarning mashq bajarish uchun kutish vaqtlarini qisqartirishga va ularni harakat faolliklarini oshirishga imkoniyat yaratgan bo'lar edi. Agar asosiy qism mashqlarini bajarishda o'quvchilar o'z-o'zlarini kuzatish, bir-birlarining mashq bajarishlarini baholash kabi uslubiy usullardan foydalanilganda yaxshi bo'lar edi.

Darsning asosiy qismi uchun vositalarini tanlashda, bolalarning yosh xususiyatlari, ularning jismoniy va texnik tayyorgarliklari darajasi etarlicha hisobga olinmadi. Masalan, turnikda bajariladigan mashqlarni hamma o'quvchi bajara olgani yo'q. Agar qo'shimcha jixozlardan, masalan, har-xil balandlikdagi brusdan foydalanib, maxsus tayyorgarlik, yondoshtiruvchi mashqlar (balanddagi jerdga osilib, pastga jerdga oyoqlar bilan tayangan holatdan bir oyoq bilan deysinib, ikkinchisi bilan siltanib, yuqori jerdga tayangan holatga kelish) berilganda, ular darsdagi o'rganilishi kerak bo'lgan asosiy mashqni, ya'ni siltanish yo'nalishi amplitudasini va tana holatini to'g'ri tasavvur qilishga yordam bergan bo'lar edi. Bu esa, birinchidan, topshiriqning bajarilishini engillashti-rilgan, ikkinchidan, harakat malakasining ijobiy o'tishini ta'minlagan bo'lar edi. Mashqlarni takrorlanish soni etarli bo'lgani yo'q.

Umuman, o'qituvchi so'z usullarini biladi, lekin ulardan dars davomida foydalanishda ayrim kamchiliklarga yo'l qo'ydi. O'qituvchi darsda ko'rsatma, buyruq usullarini qo'proq, topshirini tushuntirish tasvirlab berish kabi uslublarini esa kam qo'lladi.

Haqiqatan, mashq bajarilish vaqtida qisqa mazmunli so'z uslublari: ko'rsatma berish, baholash, buyruq, ogohlantirish keng qo'llanishi tabiiy. O'qituvchi bolalarning jismoniy tayyorgarliklarini e'tiborga olmasdan, darsga takomillash-tirish vazifasini qo'ygan. O'qituvchi o'z faoliyatini qayta o'zgartirib, o'quvchilar tomonidan mashqning mohiyati, uning bajarilish usullarini, mavjud xatolarni va ularning oldini olish va h. k. vazifalarini har tomonlama to'liq tasavvur etishlari uchun tushuntirish har tomonlama ko'rsatma berish,

mashqni tasvirlab berish kabi uslubiy usullaridan foydalanishi kerak edi.

Bularning o'rniga o'qituvchi o'quvchilarga etarli darajadaga qo'pollik bilan "Men aytdim, oyog'ingni to'g'irla!", "Nega xato bajarding?" kabi iboralarni ishlatdi.

O'qituvchi ko'rsatmalilik uslubining imkoniyatlaridan ham to'g'ri foydalana bilmadi. Mashqlarni bevosita ko'rsatib berish faqat darsning tayyorgarlik qismida amalga oshirildi. 5-sinf o'quvchilari uchun mashqni o'qituvchi yoki mashqni a'lo bajara oladigan o'quvchi bevosita ko'rsatib berishi katta ahamiyatga ega. O'qituvchi tomonidan mashqlarni bevosita ko'rsatib berilishi, o'zining aniqligi, to'g'rililigi, engil bajarilishi bilan ajralib turishi kerak edi.

Darsning asosiy qismida o'qituvchi ko'rsatmalilik kartochkalaridan foydalanadi. Kartochkalarda mashqning nomidan boshqa hech qanday ma'lumot yo'q. Shuning uchun ham o'quvchilarning ko'pchiligi mashqlarni noto'g'ri bajardilar.

Yakka cho'pda, turnikda va akrobatika mashqlarini bajarishda harakatlarni butunligicha bajarish uslubining qo'llanishi o'zini oqlay olmadi. Chunki o'quvchilarning harakat texnikasini egallash darajasi etarlicha emas edi. Mashqning ayrim qismlarini yoki kombinastiya elementlarini yakka cho'pda alohida o'rganilib, keyin elementlar birlashtirilib, bir butunligicha bajarilganda maqsadga muvofiq bo'lar edi. Buning uchun o'qituvchi o'rganishning ayrim uslubiy usullarini, masalan, mashqni sekin, to'xtab, e'tiborni asosiy elementlarga qaratgan holda, bajarish, oddiy ko'rish va etish orenterlarni qo'llashni bilishi kerak edi. Akrobatika mashqlarini bajarishda maxsus tayyorgarlik ko'rilmadi va yondoshtiruvchi mashqlardan foydalanilmadi. O'qituvchi o'quvchilarning mashq bajarayotganlarida xatolarini topa bildi, lekin ularni kelib chiqish sabablarini va to'zatishtirish yo'llarini o'quvchilarga tushuntira olgani yo'q. Buning uchun mashqlarning bajarilishi jarayonida o'quvchilarga xatolarini oldini olish bo'yicha ko'rsatmalar berishi, albatta mashq haqidagi tasavvurlarni aniqlashi va kengaytirishi kerak edi.

Tarbiyaviy ish olib borishda o'qituvchi ayrim hollarda o'quvchilarga nisbatan kechirib bo'lmaydigan qo'polliklarga (baqirib, hurmatsizlik, jerkish) yo'l qo'ydi. Umuman, darsdagi intizom qoniqarli baholandi. O'quvchilar berilgan topshiriqlarga nisbatan xayrihohlik va qiziqish bilan qaradilar, mashg'ulotning ta'lim-

tarbiyaviy qiymatini oshirish mumkin edi. Darsda o'qituvchi tomonidan topshiriqlarni qo'llash jismoniy mashqlarning texnikasini muhokama qilish, o'z o'rtog'ini kuzatish va uni baholash kabilar darsda katta aqliy yuklamani ta'minlagan bo'lar edi. Toza jihozlangan zal, yaxshi tashqi ko'rinish - bularning zimmasi estetik tarbiyalash uchun yo'naltirilishi kerak.

"Eng yaxshi haykal" o'yinining imkoniyatlaridan to'liq foydalanilmadi. Bu o'yinda qaysi o'quvchining haykali tabiiy va chiroyli, kimning ijodiy va tasavvur etish qobiliyati yaxshi rivojlangan bo'lsa, o'qituvchi butun sinf o'quvchilarining diqqatini shularga qaratishi kerak edi.

Umuman, darsning o'tilishi yomon emas. Qayd etilgan kamchiliklarning ko'pchiligiga asosiy sabab o'qituvchining darsga yaxshi tayyorgarlik ko'rmaganligidadir.

Pedagog eng avvalo o'z diqqatini dars konspektini ishlab chiqish va uni to'g'ri yozishga qaratish kerak. Dars vazifalarini bajarish uchun o'quvchilarning tayyorgarligiga mos bo'lgan mashqlarni tanlash kerak.

Topshiriqlarni tanlashda, ulardan faqatgina o'rgatish vazifalarinigina hal etmasdan, balki sog'lomlashtirish vazifalarini hal etishni nazarda tutish kerak. Bu esa ta'lim tarbiya jarayonini to'liqroq hal etish imkoniyatini beradi.

Darsning o'tilishiga baho:

Tahlil o'tkazuvchi talabaning imzosi:

Jismoniy tarbiya darslarida yuklama tanlash xususida qo'ydagilarni qayd etish lozim:

1. O'quvchilarning jismoniy ish qobiliyatini oshirish uchun, yuklamani darsdan darsga orttirib borish kerak. Agar bu amalga oshirilmasa, ish qobiliyati oldingi darajada qolish yoki pasayishi ham mumkin.

2. Bolalar bilan shug'ullanayotganda og'irlik hajmini ortishi, avvalo mashqlarni davom etishi, yugurish masofasi va vaqtini o'zaytirish, mashqlar-sonini va takrorlanishini oshirish va h.k. hisobiga, keyinchalik esa jadallashtirish evaziga amalga oshiriladi. Boshqacha qilib aytganda, ekstensiv yuklamadan intensivlikka o'tish yo'li tavsiya etiladi.

3. Qator darslarda yuklamani jismoniy qobiliyatlarni tarbiyalash vazifalariga bog'liq holda, to'g'ri chiziq asta-sekin, zinapoyasimon

bosqichma-bosqich va to'liqinsimon usullari yordamida oshirish mumkin.

4. Darsda, qator bajarilgan mashqlar yuklamosining yig'indisi o'quvchilarning ish qobiliyatiga, jismoniy va funkstional tayyorgarligiga muvofiq ya'ni tabaqali bo'lishi kerak. Ma'lumki, etarli bo'lmagan yuklamaning organizmga ta'siri befoyda, o'ta kattasi esa ziyon. Shuning uchun pedagog o'quvchilarning og'irlikka nisbatan javob reakstiyalarini kuzatgan holda eng foydali, optimal darajadagi og'irlikni izlashi lozim.

Yuklama miqdorini aniqlashda o'quvchilarga defferen-sial yondoshish bo'yicha uslubiy maslahatlar:

1. Agar darsda hamma o'quvchilar bir xil topshiriqni bajarishlari lozim bulsa, yuklama ang avvalo, kuchsiz, nimjon o'quvchilarga mo'ljallanib tanlanishi kerakki, uni hamma bajara oladigan bo'lsin. Amaliyotda darsning tayyorgarlik va yakunlovchi qismlarda shunday qilinadi; saf mashqlari, umumrivojlantiruvchi mashqlar, harakatli o'yinlar va h.k.

2. Harakat texnikasini o'rganish bosqichlarida va jismoniy qobiliyatlarni tarbiyalashda yuklama tabaqalanishi kerak. Buni har xil variantlarda hal etish mumkin.

Birinchi variant: sinf o'quvchilariga joydan bir qo'l bilan to'pni savatga tashlash mashqi topshiriladi. Bir guruh o'quvchilar bu topshiriqni o'zlashtirib bo'lganlaridan so'ng, ularga endi to'pni ikki qadamdan savatga tashlashdi mashq qilish tavsiya etiladi, o'qituvchi esa oldingi vazifani o'zlashtira olmagan o'quvchilar bilan mashq qiladi. Yana bir misol, o'quvchilarga 6 marta 6 metr yugurish topshirig'i beriladi. Kim uni engil bajara olsa, yana 2-3 marta bajarishi mumkin.

Ikkinchi variant hammaga bir xil topshiriq beriladi va kim qachon charchasa mashq; bajarishni tutatish mumkinligi e'lon qilinadi. Yana bir, misol, sport zali bo'ylab yugurishda og'irlikni qo'yidagicha tabaqalash mumkin: tayyorgarligi yuqori bo'lgan o'quvchilar keng doirada, pastlari esa kattadan, taxminan, 1-1,5 m kichik doirada yuguradilar. Katta doirada yugurayotganlardan kim charchasa, kichik doiraga o'tishi mumkin.

Uchinchi variant: sinf o'quvchilariga etarli qiyinchilik-lardan iborat topshiriq beriladi. Kim uni bajara olmasa, topshiriq



engillashtiriladi. Masalan: orqaga birin-ketin ikki marta dumaloq oshish mashqi. Kim bajarishda qiynalsa, bir marta bajarishi mumkin.

3. Yuklama miqdorini aniqlashda gurux va individual usullari ham qo'llaniladi. Bunda o'qituvchi darsning vazifalariga muvofik holda xar guruhga yoki o'quvchiga alohida belgilashi mumkin.

Xullas, o'qituvchi jismoniy tarbiya darslarining asosiy qismidagi mikdorini o'rta jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lgan bolalarga mo'ljallangan holda, kuchli o'quvchilarga individual yondoshib bo'sh nimjon o'quvchilarning og'irlik olmasliklarini ta'minlash kerak. Qisqa qilib aytganda, o'quvchilarga beriladigan og'irlikni mohirlik bilan tanlay olishi shart.

Darsda jismoniy yuklamani boshqarishning qo'yidagi uslublardan foydalanishi mumkin. a) mashq va o'yinlar sonini o'zgartirish;

b) mashqlarni takrorlash;

v) mashq bajarishga belgilangan vaqtni o'zaytarish yoki kamaytiri;

g) harakat ritmi va tempi, vaqt birligida harakatning takrorlanish soni va amplitudasini o'zgartirish; d) mashq bajarishiing tashqi sharoitlarini o'zgartirish;

e) mashq bajarish uslublarini o'zgartirish va h.k.

#### **4.6. Tomir urishning o'lchashning maqsadi va uning ma'lumotlarini to'plash metodikasi**

Jismoniy tarbiya darslarida pulsometriya olib borishdan asosiy maqsad, darsdagi yuklamani o'quvchilarning yoshiga, tayyorgarligiga, mashg'ulot utkaziladigan joyning sharoitiga muvofiqligini aniqlashdan iborat.

Pulsometriya ma'lumotlarini to'g'ri taxlil qila bilish esa talabalarga keyinchalik o'z harakatlarini obe'kti baholashga va sinf o'quvchylariga yuklamalarni to'g'ri rejalashtirishga, boshkarish usullarini egallashga, yordam beradi.

Kuzatuv sekundomer yordamida bir o'quvchi ustida olib boriladi. Buning uchun hulqi yaxshi, o'qituvchining topshiriqlarini faol va vijdonan bajaradigan o'quvchi tanlab olinadi. Ushbu o'quvchi kuzatuv ob'ekti haqida oldindan ogohlantirilishi kerak.

Pulsni birinchi bor darsga qo'ngiroq chalinishiga 5 minut qolganda o'lchanadi. Bunda kuzatuvga, shug'ullanuvchi o'quvchining

tinch holatda ya'ni uning puls ko'rsatkichi normal holatda ekanligiga ishonch hosil qilishi kerak.

Puls - lotincha turtki - tomir urishi, yurak qisqarishi natijasida qon tomirlarining ritmik tebranishi: kengayib- torayishi demak.

Sog'lom kishilarda puls 1 minutda 60 marta tomir urishiga teng. Bolalarda kattalarga nisbatan puls ortiqroq, qiz bolalarda esa o'g'il bolalarga nisbatan bir muncha ortiqroq bo'ladi.

Puls asosan bilakning ichki yuzasida, bilak arteriyasi sohasida, aniqlanadi. Buning uchun tekshiruvchining bilagini bilakka usti bo'g'imi qismi qo'l bilan shunday ushlab kerakki, bosh barmoq bilakning ikki tomonida, boshqa barmoqlar esa uning yuzidagi pulslanuvchi bilak arteriyachasining paypaslanuvchi terisini bosadigan bo'lsin. Puls 10 sekund mobaynida o'lchanadi.

Pulsning birinchi bor o'lchashda kuzatuvchi pulsning puls ko'rsatkichi normal holatda bo'lishiga erishish lozim. Buning uchun kuzatuvchi jismoniy tarbiya darsidan oldin bo'lgan darsdan chiqishga qo'ng'iroq chalinishi bilan sinfga kirishi va kuzatuvchi o'quvchining pulsini o'lchab, pulsni hisobga olish protokoliga yozib qo'yishi kerak. Tomir urishini o'lchash keyingi oraliqlari bajariladigan ishning xarakteriga bog'liq holda, har xil vaqtda amalga oshirilishi mumkin.

Tomir urishini qo'yidagicha o'lchash tavsiya etiladi.

1. Agar ish xususiyati doimiy bo'lsa, saflanish, yugurish, umumrivojlantiruvchi mashqlar va h. k. har 3 minutda, 3 minutdan kam oraliqda tomir urishini o'lchash maqsadga muvofiq emas yoki har bir asosiy mashq tugagandan keyin o'lchash kerak. Chunki o'quvchini tez tomir urishini o'lchash uchun jalb etish, darsdagi haqiqiy yuklamani aniqlashga yordam bermaydi:

2. Har bir dars qismi tugagandan so'ng.

3. Katta kuchlanishni talab etadigan yugurish, gimnastika snaryadlarida bajariladigan mashqlar, yugurib kelib sakrash, estafeta bosqichini tugatish va h.k., murakkab mashqlarni bajargandan so'ng.

Oxirgi ikki talabni bajarish shart, lekin birinchi talab bundan istisno. Masalan, 9 minutda tomir urishi o'lchanishi kerak edi, lekin darsni borishidan ko'rinib turibdiki, 1-2 minutdan so'ng, darsni tayyorgarlik qismi tugaydi. Bunday hollarda pulsni 9 minutda emas, balki 10-11 minutlarda o'lchash maqsadga muvofiq. Agar kuzatilayotgan o'quvchi mashq bajarib turgan bo'lsa, yuqoridagi vaziyat qaytarilishi mumkin.

#### **4.7. Tomir urishi o'lchangandagi ma'lumotning taxlili**

Dars aralash shaklda olib borildi. O'quvchilar jismoniy tarbiya darsidan oldin matematika darsida bo'ldilar. Dars boshlanishidan 5 min oldin kuzatiluvchi o'quvchining tomir urishi 1 minutda 72 ta edi. 3 minutdan so'ng o'quvchining tomir urishi 78 taga ko'paydi. Buning sababi o'quvchi tinch holatdagi yurishga o'tganligida, chunki (yurganda) tinch turish holatiga qaraganda odam organizmiga ma'lum mikdorda yuklama ta'sir etadi, yurak ishi tezlashib, tomir urishi ham ko'payadi. Yugurishdan so'ng o'quvchining tomir urishi 168 taga ko'payadi.

Umumrivojlantiruvchi mashqdan so'ng o'quvchining tomir urishi ancha pasaydi. Masalan, nafasni rostlovchi mashqdan so'ng 136,4 zarba mashqdan so'ng (egilishlar) 150 marta, 6 mashq (oyoqni silash) 144 marta, 8 mashq (nafasni rostlovchi) 132 marta. Darsning tayyorgarlik qismi maqsadga muvofiq o'tkazildi.

Tomir urishni kuzatiluvchi tomonidan mashq bajarib bo'lgandan so'ng o'lchashnishi kerak, lekin o'lchanish oralig'i 3-5 minugdan oshmasligi lozim.

Kuzatuvchi o'zi o'quvchining oldiga borishi kerak, chunki bu yuklamaning haqiqiylikini buzishga olib keladi.

#### **4.8. Olingan ma'lumotlarni hisoblash, egri chiziqli grafigini tuzish va ma'lumotlarni taxlili**

Olingan ma'lumotlarni hisoblashda 10 sekunddagi tomir urishining natijasini oltiga ko'paytirib, protokolning beshinchi grafasiga, oltinchi grafaga pulsning 1 foizlarda o'zgarishi yoziladi. Bu quyidagicha amalga oshiriladi. Dastlabki, tinch holatda o'lchangan puls 100 foiz deb olinadi. Ikkinchi marta o'lchangan pulsning dastlabkisiga nisbatan necha foiz oshganligini aniqlash uchun proporstiya tuzilib, ishlanadi. Masalan: protokoldagi tinch holatda o'lchangan puls 1 minutda 90 marta ikkinchisi - 103 marta bo'lsin.

Shunga qarab proporstiya tuziladi. 90-100 foiz 103-X  
 $X=103 \times 100 / 90 = 114.4$  foiz uchinchisi - 108 marta, yana proporstiya tuzamiz. 90-100 foiz X=108x100/90= 120 foiz va h.k.

Navbatdagi vazifa bu olingan ma'lumotlar asosida tomir urishining egri chiziq grafigini tuzish.

Grafikning vertikal o'qi tomir urishini absolyut ko'rsatkichlari, gorizontaal o'qi bo'yicha darsning 3 minutlik bo'limlarida davom etish vaqti ko'rsatiladi. Protokoldagi tomir urishi soni va vaqt ko'rsatkichlaridan foydalanib, koordinatalardagi nuqtalar belgilanadi, shundan so'ng shu nuqtalar birlashtirilib, kuzatish olib borilgan o'quvchining dars davomidagi tomir urishining egri chizig'i aniqlanadi.

Keyingi bosqichda, yuqoridagi hujjatlarga asoslanib darsdagi og'irlikning yozma tahlili bajariladi. Bunda quyidagilar yoritilishi kerak:

Darsning vazifalari, darsning turi, o'quvchilarning darsgacha bo'lgan faoliyati, dars davomida tomir urishining o'zgarishi va uning sabablari, darsning ayrim momentlaridagi va butun dars davomidagi og'irlikning maqsadga muvofiqligi. Darsning oxirida tomir urishining soni va uning jismoniy darsdan keyin 5 minut davomida tiklanishi. Tahlilning yakunida kuzatuvchi o'quvchilarni darsdagi yuklamasi bo'yicha o'zining mulohazalarini, takliflarini yozishi kerak.

Tomir urishini o'lchash protokoli, tomir urishning egri chiziq grafigi va olingan ma'lumotlarning taxlili qo'shilgan holda bir butun hujjatni tashkil etadi.

To'liq tugallangan hujjat kuzatuvchi tomonidan imzolanadi va darsni o'tgan o'qituvchiga tanishib chiqish uchun beriladi.

U o'z navbatida hujjat bilan tanishib, o'zining mulohazalarini bildiradi va hujjatga imzo chekadi.

Darsda pulsometriya hujjatlarini tayyorlab borish namunasi sifatida O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya institutida, yakka-kurash fakultetining talabasi D.D. tomonidan olinga hujjatlar ilova qilinadi.

2019 yil 10 noyabrda 28-maktabning 3<sup>A</sup> -sinfida talaba D.D. tomonidan o'tkazilgan jismoniy tarbiya darsi tomir urishni hisobga olish.

## PROTOKOL

Darsda qatnashgan o'quvchilarning soni: \_\_\_\_\_

Kuzatiluvchi o'quvchining familiyasi: \_\_\_\_\_

Dars vazifalari:

1. Kross yugurishda chidamlilikni tarbiyalash
2. To'pni ikki qo'llab ilib olish va uni ko'krakdan uzatishni o'rgatish.

3. "Ta'qiqlangan harakat" o'yini orqali o'quvchilarning diqqatlarini tarbiyalash.

№	O'quvchi ish faoliyatining mazmuni	Tomir urishni o'lchash vaqti	Tomir urish		Tomir urishni o'zgarishi
			10 sek	min	
1	2	3	4	5	6
	Dars boshlanishidan 5 daqiqa oldin	00'	12	72	
	Saflangandan keyin	1	12	72	100
	Zal bo'ylab yurish	3	13	78	103,3
	Yugurish	6	28	168	233,3
	Qayta saflanish	9	24	122	200
	Birinchi mashq	12	23	138	191,6
	To'rtinchi mashq - /egilish/	14	25	150	209,8
	Oltinchi mashq /siltanish/	16	24	144	200
	Sakkizinchi mashq (nafas)	18	22	132	183,4
	4 kolonnadan I kolonnaga! Saflanish	21	23	138	191,6
	Basketbol elementlaridan! Keyin	28	28	168	233,3
	Balandlikka va undan pastga yugurish	31	30	180	250
	Yurish	33	26	156	216,6
	Yugurish vaqtida	34	30	180	250
	Yugurimdan keyin	37	28	168	233,3
	Saflanish	38	27	162	225
	Harakatli o'yin	40	20	120	106,8
	Dars yakuni	45	15	90	125
	Darsdan so'ng	50	13	78	103.3

Darsning asosiy qismida kuzatiluvchi o'quvchining tomir urishi ko'paydi. Balandlikka va undan pastga yugurishda 180 martaga ko'tariladi. Darsning 18 daqiqasida kuzatiluvchi o'quvchining tomir urishi o'quvchining darsga tayyorgarlik qismidagi 8 mashq, ya'ni

nafas rostlashdan keyingi tomir urishiga qaraganda, ma'lum miqdorda ko'proq. 21 daqiqada esa kuzatiluvchi o'quvchining tomir urishi 91 foizga ko'paydi. Bunda o'quvchilar 4 kolonnadan I kolonnaga saflanish mashqlarni bajarishdi. 28 daqiqada tomir urishi 133 foizga ko'paydi. Bunda basketbol elementlari bajarilgandan 31 daqiqani olib qaraydigan bo'lsak, bu erda o'quvchilarning balandlikka va undan pastga yugurish yurish tomir urishi juda ham baland. Bundan ko'rinib turibdiki, bu mashqning o'quvchilar organizmiga ta'siri juda katta. Shuning uchun ham tomir urishi yuqori. 35 daqiqada o'quvchining tomir urishi bir oz kamaygan; 1 daqiqada 156 marta urmoqda. Bu paytda o'quvchilar maydon bo'ylab yura boshladilar. 34 daqiqada esa o'quvchining tomir urishi 1 daqiqada 180 zarbaga etdi. Bunda o'quvchilar yurishdan yugurishga o'tishgan payti edi. Yugurganda yurak ishi tezlashib, tomir urishi ham tezlashgan, bu esa maqsadga muvofiqdir. 37 minutda yugurishdan keyin yurib-yurib saflanishgan, bunda esa o'quvchining tomir urishi 1 daqiqada 162 marta bo'lgan.

Balandlikka va undan pastga yugurganda yurakka katta yuklama tushib uni tezlashtiradi, ya'ni yurakni qon siqib chiqarishi yaxshilanadi, organizm faolligi ortib, tomir urishi ham tezlashadi. 33 daqiqada o'quvchilar yurishga o'tdilar, yugurganlaridan keyin yurish vaqtida tomir urishi sekinlashdi. Keyingi mashqni berish uchun organizmni sal bo'lsa ham dam oldirish kerak. Darsning asosiy qismida kuzatiluvchi o'quvchining tomir urishi tayyorgarlik qismiga qaraganda, ma'lumot miqdori yuqori bo'ladi. Yakunlovchi qismida berilgan harakatli o'yindan keyin o'quvchining tomir urishi 120 taga etdi. O'quvchilar uchun tanlangan mashq maqsadga muvofiqdir.

#### **4.9. Jismoniy tarbiya darslarida xronometraj olib borish**

Jismoniy tarbiya darslarida xronometraj darsning umumiy va motor zichligini aniqlash maqsadida olib boriladi. Darsning umumiy zichligi deb, pedagogik nuqtai nazardan to'g'ri foydalanilgan butun dars davomida nisbatiga aytiladi.

Darsning motor zichligi deb, o'quvchilarning bevosita harakat faoliyatiga, mashq bajarish uchun sarflangan vaqtga aytiladi.

Xronometrajdan olingan malumotlar darsning pedagogik taxlil ma'lum darajada chuqurlashtiradi, chunki har xil faoliyat uchun ketgan vaqtni rastional sarflashni imkonini beradi.

Darsni teshiruvchi xronometrajning quyidagi hujjatlari:

- a) xronometraj protokolini; b) umumiy va motor zichligini;
- v) zichligini tekstda yozilgan taxlilini olib borish kerak.

Dars boshlanguncha tekshiruvchi xronometraj protokoliga dars vazifalarini, shuningdek har xil bo'limlarga yoki dars qismlariga belgilangan vaqtni aniqlab olishi shart. Buning uchun tekshiruvchi dars o'tuvchining konespekti bilan tanishishi shart.

Protokol olib borishning keyingi qismi aynan dars o'tish mobaynida quyidagi shakl bo'yicha to'ldirilib, faqatgina ikkita grafa - "o'qituvchilar ish faoliyatining mazmun-2" va "ish faoliyatining tugash vaqti - 3" to'ldiriladi.

Buxoro shahridagi №\_maktabning\_sinfida o'qituvchi \_\_\_\_\_ tomonidan o'tkazilgan darsda xronometraj ma'lumotlarini hisobga olish.

### PROTOKOL

Darsning qismlari	O' quvchilar ish faoliyatining mazmuni	Ish faoliyatini tugash vaqti	O' qituvchini tinglash, kuzatish.	Mashq bajar	Mashg' ulot joyini inven. tayyor. mashq	Vazifa bajarish uchun navbat kutish	O' qituvchinin g aybi bilan ketgan vaqt	Eslatma
1	2	3	4	5	6	7	8	9

Ikkinchi grafaga pedagog faoliyatining mazmuni aniq va mashg'ulotning ketma-ketligi yoziladi. Masalan: O'quvchilarni saflash.

Raport.

O'qituvchi tomonidan dars vazifalarini tushuntirish.

Yurish.

Mashqlarni tushuntirish.

Umumrivojlantiruvchi mashqlarni oddiy tarzda yoki qisqacha egilish, sakrash va b.q. deb yoziladi. Asosiy harakatlarni qisqa qilib yozish kerak. Masalan: "Oldinga dumaloq oshish", "Yugurib kelib balandlikka sakrash".

Ikkinchi grafada sekundomer bo'yicha har qaysi ish faoliyatining tugash vaqti yoziladi. Misol uchun, o'quvchilarning saflanishi va raportiga 2 daqiqa 35 soniya vaqt ketsa, shu ish faoliyatining to'g'risiga yoziladi, o'qituvchi o'quvchilarga dars vazifasini

tushuntirgandan keyin sekundlar 3 minut 25 sekundni ko'rsatsa, shu faoliyatni yozadi va h.k. o'qituvchi tomonidan mashqlarni tushuntirishga, ko'rsatishga, ko'rgazmali qurollarni ko'rsatishga, yordamchi harakatga mashqni bajarish uchun qayta saflanish mashg'ulotga joy tayyorlash va h.k. ta'lim berishga, o'quvchilarni mashq bajarishga berilgan bahosiga ketgan vaqtlarni juda aniqlik bilan belgilash talab qilinadi.

Kuzatuv davomida dars bir o'quvchi ustidan olib boriladi va uning familyasini protokolga yozish tavsiya etiladi.

Dars tugagandan keyin xronometraj ma'lumotlarini ishlab chiqish kerak. Bunda har qaysi faoliyatga ketgani aniq vaqtni topish uchun keyingi sekundomer ko'rsatgan keyingi vaqtdan oldingisi olib tashlanishi shart Masalan: o'quvchilarga darsni tushuntirish uchun ketgan vaqtni aniqlash uchun, 3 minut 25 sek. vaqt sarflangani aniq bo'ladi. Shu tartibda hamma faoliyatga ketgan aniq vaqt topiladi. "Aniq" vaqt esa protokoldagi kerakli grafalarga ko'rsatish, tushuntirish "Mashq bajarish" va h.q. yozib qo'yiladi.

Pedagog tomonidan oqlangan vaqtga qo'yidagi ish faoliyatini va darsning komponentlarini idrok qilish va anglash tushunchasini tushuntirish, ko'rsatish o'quvchining ko'rsatmalari o'rtoqlarning faoliyatini umumlashib taxlil qilish, jismoniy mashqlarni bajarishga shu jumladan mashqni qayta bajarish uchun kerakli dam olish vaqti, yordamchi harakatlarni qayta saflanish, snaryadlarni tiklash, qumni tekislash va x.k

Tashkil qilish uchun bo'sh ketgan vaqt, ya'ni o'quv-tarbiyaviy masalalarni echishga ta'luqli bo'lmagan harakatlar yoki vaqtdan oldin darsning tugallash intizomining buzilishi, inventar-larning olinishi, o'quvchining sababsiz ish faoliyatidan ketib qolishi natijasida mashg'ulot vaqtida hosil bo'ladigan tanaffuslar - bularning hammasi dars jarayonini oqlanmagan vaqtiga kiradi. Darsning umumiy zichligini hisoblashda dars uchun ajratilgan 45 daqiqa 100 foiz deb olinadi. Masalan: 42 daqiqa sarflanga bo'lsa, hisob qo'yidagicha echiladi:

45 daqiqa - 100 %

42 daqiqa - X % bundan

$X = 42 \times 100 / 45 = 93.3\%$



Bizning misolimizda darsning umumiy zichligi 93,3 %ni tashkil qiladi. Jismoniy maqshlar bajariladigan mashqlarda motor zichlik maxsus ko'rsatkich bo'lib hisoblanadi.

Masalan harakatlarni bajarishga 20 daqiqa sarflangan bo'lsa, hisob qo'ydagicha echiladi:

45 daqiqa - 100 %

20 daqiqa - X % bundan

$X = 20 \times 100 / 45 = 44.4\%$

Bizning misolimizda darsning umumiy zichligi 44,4% ni tashkil qiladi. Darsning umumiy va motor zichligini aniqlagandan keyin uni taxlil qilish kerak. Umumiy zichlikning eng yuqori bahosi 45 daqiqaning hammasi to'g'ri va aniq ishlatilishidir. Motor zichlikni optimal darajasi katta yoki kichkinaligi bir qancha faktorlarga yozish darsini vazifaga, mashg'ulotni material tomonidan ta'minlangaligiga bog'liq.

Masalan: darsniig vazifasi o'quvchilarni ularga yangi bo'lgan harakat bilan tanishtirish bo'lsa, shu harakatni yaxshiligiga va alohida elemetlarni bajarish usullarini tushuntirish diafilm va kinodasturlarni ko'rsatish mumkin bo'lgan tabiy holda o'rganish.

"Takomillashtirish" darslaridagiga qaraganda motor zichlik kichik bo'ladi.

Hozirgi vaqtda jismoniy tarbiya darslaridagi optimal zichlik IV-Vsinflarda 37-47 %, VI-VII sinflarda 50-60 % yuqori sinflarda 70 % tashkil qilish kerak. Shu bilan birga qo'ydagilarni hisobga olish shart.

1. Sog'lomlashtirish vazifalarini amalga oshirishda, o'quvchilarning ish faoliyatida, bajargan harakatlarining umumiy hajmi yuklamaning shiddati, yuklama va dam olish vaqtini almashtirish, ish qobilyatini qayta tiklash vaqtini ta'minlash va boshqalar alohida ahamiyatga egadir.

2. O'rganish vazifalarini amalga oshirishda o'vuvchilar tomonidan bajarilgan mashqlarning sonini, o'qituvchi tomonidan harakat faoliyatini taxlil qilishga ketgan vaqtni baholash ham maqsadga muvofiqdir.

3. Tahlil qilshda yuklamaning miqdori qo'llanilayotgan mashqning darsda qaysi maqsadga ishlatilayotganini aniqlash lozim.

Harakatga o'rganish vazifalarini o'rganish yoki ochishda vaqtni maqsadga muvofiq taqsimlanganligini dastlabki

o'rgatish davrida mashqlarni 2-3 marta sekin suratda takrorlansa, takrorlash takomillashtirish davrida esa takrorlash soni ko'rinarli darajada oshirish tavsiya qilinadi. Agar dars mashg'ulot tariqasida o'zgartirilayotgan bo'lsa, harakat faoliyatini umumiy hajmini vaqt va prostent uni shiddat bilan solishtirilganda darsning zichligi to'liq bo'ladi.

Shu maqsadda mashqning bajarilgan vaqti uni harakat xarakteri bilan solishtiriladi. Masalan: yugurish vaqti masofaga nisbatan darsning motor zichligini taxlil qilishda o'quvchilarning olayotgan yuklamalarni yoshiga jinsiy xususiyatlarni solishtirish kerak.

Yuqorida ko'rsatilganlardan tashqari pedagog tomonidan dars taqdimi samaradorliroq o'tkazish maqsadida sport snaryadlarini oldindan qulay joyga o'rnatilganligi, ommaviy inventarlardan mashq bajarishda unumli foydalanilganligi dars zichligini maqsadga muvofiq uyushtirish uchun tashkil qilish uslublaridan aylanma mashg'ulot, frontal foydalan-ganligi o'quvchilarni qayta saflanishini qisqartirishlarini baholash shart.

Dars zichligini taxlil qilishda uni ko'rsatkichga ta'sir ko'rsatgan hamma faktolarni aniq bayon qilish kerak. Shu maqsadda mashqni bajarilgan vaqti uni xarakteri bilan solishtiriladi. Masalan: yugurish vaqtini masofa mustaqil darsni motor zichligini taxlil qilishda ham o'quvchilarni olayotgan yuklamalarini yoyishga jinsiy xususiyatlariga solishtirish shart. Yuqorida ko'rsatilayotganlardan tashqari pedagog tomonida dars vaqtini samarali o'tkazish maqsadida tashkil qilingan sport snaryadlarni oldindan qo'lay joydan o'rnatilganligini ommaviy inventarlardan mashq bajarishda unumli foydalanganligini dars zichligini maqsadga muvofiq o'rgatish uchun tashkil qilish metodikalaridan foydalan-ganligini o'quvchilarni qayta saflashlarga ketgan vaqtni ham baholash shart. Dars zichligini taxlil qilishda uning ko'rsatgichiga ta'sir ko'rsatgan hamma omillarni aniq bayon qilish kerak.

Buxoro shaxridagi №\_\_maktabning\_\_sinfda praktikant-talaba tomonidan o'tkazilgan darsda xronometraj olib borish.

## PROTOKOL

Darsning qismlari	O'quvchilar ish faoliyatining mazmuni	Ish faoliyatini tugash vaqti min`	O'qituvchini tinglash, kuzatish, o'ylash b.q	Mashq bajar vaqti	Mashg'ulot joyini inven.Ta'y yorlash va yig'ishti r ish	Vazifa bajarish uchun navbat kutish vaqti	O'qituvchini ng aybi bilan ketgan vaqt	Eslatma
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Darsga kechikib kelish	1		1-00			1-00	
	Saflanish, raport	2						
	Dars vazifalarini bayon etish	2-30	30					
	Yurish	2-50		20				
	Harakatda mashq bajarish	4-30		1-40				
	Yugurish	5-05		35				
	Yurish	5-30		25				
	Sherengaga qayta saflanish	5-40		10				
	Tushuntirish	6-15	35					
	1-mashq nafasni rostlash	8-10		1-55				
	2-mashqni tushuntirish	8-20	10					
	2-mashq harakatlar	9-05		45				
	3-mashq yon tomonlarga egilish	9-20		15				
	4-mashqni tushuntirish	9-25	5					
	4-mashq oldinga va orqaga egilish	10-00		35				
	5-mashq o'tirib turish	10-25		25				
	2-mashqni bajarish qo'l va boshga tayanib tik turish	26-00		1-20				
	Navbat kutish	27-15				1-15		

	3-mashq yordamchi qo'llarda tik turish	28-05		50				Bir o'quvchi bajardi 2- chisi yordam berdi	
	Navbat kutish	29-00		29-00		55			
	4-mashqni bajarish qo'llarda tik turish	31-00		2-10					
	Asbob-anjomlarni yig'ishtirish	32-00			50				
	O'yinga sarflantirish	37-10					1-10		
	O'yinga qayta saflantirish	34-00		50					
	Botqoqlikdan o'tish (sakrab-sakrab) o'yinini tushuntirish	35-35	1-35						
	O'yin	41-45		6-10					
	O'yinga yakun yasash	42-15	30						
		<b>28-15</b>	<b>3-45</b>	<b>15-40</b>	1-55	5-45	1-10		
	Bir kolonnaga saflantirish	42-40		25					
	Sekin yurishda nafas mashqlarini bajarish	43-35		55					
	Bir sherengaga saflanish	44-10		35					
	Darsga yakun yasash va uyga topshiriq berish	44-55	45						
	Zaldan tashkiliy ravishda chiqib ketish	45-00		05					
		<b>2-45</b>				<b>45</b>			
	<b>Jami:</b>			<b>45-00</b>	<b>6-20</b>	<b>28-50</b>	<b>1-55</b>	<b>5-45</b>	<b>2-20</b>
	4-mashqni tushuntirish	9-25	5						
	4-mashq oldinga va orqaga	10-00		35					

5-mashq o'tirib turish	10-25		25				
6-mashqni tushuntirish	10-30	5					
6-mashqni qorin muskullariga bajarish	11-10		40				
7-mashqni tushuntirish	11-15	5					
7-mashq tayanib yotgan holda qo'llari bukib yozish	11-55		40				
8-mashqni tushuntirish	12-00	5					
Mashqni tayanib o'tirgan tizzalarga to'g'irlash, bajarish	12-35		35				
9-mashqni tushuntirish	12-40	5					
9-mashq oyoqlarni siltab harakatlantirish	13-10		30				
10-mashqni tushuntirish	13-20	10					
10-mashq ikki oyoqda sakrashlar	13-50		30				
Joyda yurish	14-00		10				
Bo'limlarga gruxlarga saflantirish	14-00	1-50	11-10		1-00		
Mashg'ulot joylarini tayyorlash	14-50		50				
Pastki turnik	15-55				1-05		
Topshiriqni tushuntirish	16-20	25					Mashqni bir paytda 2 kishi bajardi.
Topshiriqni bajarish uchun navbat kutish	16-45					25	
Mashqni bajarish: turnikda osilgan holatda oyoqlarni ko'tarish	17-00		15			1-05	
Navbat kutish	18-05						
2-mashqni bajarish: to'ntarilib, tayangan	18-20		15				

holatda kelish								
Navbat kutish	19-15						55	
3-mashqni bajarish: to'ntarilish	19-45		30					
Navbat kutish	20-55						1-10	
4-mashqni bajarish: to'ntarilish	21-15		20					
Mashg'ulot joyini o'zgartirish	21-55		40					
<b>Akrobatika</b>								
Topshiriqni tushuntirish	22-40	45						Mashqni gruppa hamma o'quvchila ri bir paytda bajardi.
1-mashqni bajarish (oldinga, orqaga dumbaloq oshish )	24-10		1-30					
Tushuntirish	24-40	30						
2-mashqni bajarish (qo'l va boshga tayanib tik turish)	26-00		1-20					
Navbat kutish	27-15						1-15	
3-mashqni bajarish (yordamchi ko'magida qo'llarda tik turish)	28-05		50					Bir o'quvchi bajardi 2- chisi yordam berdi
Navbat kutish	29-00						55	
4-mashqni bajarish: qo'llarda tik turish	31-10		2-10					
Asbob-anjomlarni yig'ishtirish	32-00			50				
O'yinga saflantirish	37-10						1-10	
O'yinga qayta saflantirish	34-00		50					Intizom buzildi.
"Botqoqlikdan sakrab	35-35	1-35						

o'tish" o'yinini tushuntirish							
O'yin	41-45		6-10				
O'yinga yakun yasash	42-15	30					
Sekin yurishda nafas mashqlarini bajarish	43-35		55				
Bir sherengaga saflan	44-10		35				
Darsga yakun yasash va uyga topshiriq berish	44-55	45					
Zaldan tashkiliy ravishda chiqib ketish	45-00		05				
		<b>2,45</b>	<b>45</b>	<b>200</b>			
<b>Jami: 45-00 6-20 28-50 1-55 5-45 2-20</b>							

Yuqorida keltirilgan dars xronometrajning tahlilidan ko'rinib turibdiki, tayyorgarlik qismining zichligi 92.8%ni; motor zichligi esa 79% ni tashkil qilyapti.

Darsning bu qismida o'qituvchining aybi bilan ijobiy ishlatilmagan vaqt 7,1% ni tashkil qiladi. Bu esa o'qituvchining darsini aniq tashkil qila olmaganligi, oldindan yaxshi tayyorlanmaganligi, va o'qituvchilar uchun sharoitini yaxshi emasligi natijasidir. Bu qismdagi motor ziichligining yuqori darajasi, mashqlarni bajarishda o'quvchilar bilan frotal tashkil qilish metodidan foydalanganligidan va tayyorgarlik mashqlaridan unumli foydalanishidandir. Shu bilan qayd qilsh kerakki, darsda ishlatilayotgan tayyorgarlik mashqlari buyruq va qisqa bir marotaba tushuntirish bilan qo'shib olib boriladi. Shunga qaramasdan o'qituvchi dars tuzilishini buzdi. Chunki, darsning tayyorgarlik qismi aslida 20% ni tashkil qilishi kerak bo'lsa, bu darsda esa 30%dan ko'proqni tashkil etdi.

Tayyorgarlik qismida tanlangan umumtayyorgarlik va maxsus mashqlarni sinchiklab qarash natijasida 6-7, 8-9 mashqlar darsning tayyorgarlik qismi uchun mashqlarni to'g'ri tanlangan deyish mumkin.

Darsning asosiy qismi uchun 28 daqiqa 15 soniya vaqt ketdi. Umumiy zichlik 39,7% ni tashkil qildi. Bu esa nisbatan kamdir. Buning sababi, dars sistemasining mantiqiy aniq tuzilmaganligi, o'qituvchining darsga etarli darajada tayyorlangaligidadir.

Darsning asosiy qismiga motor zichligi 54,6% nitashkil qildi. Bu esa yuqori natija bo'lishiga qaramasdan: past turnikda va akrobatika mashqlarini bajarishda o'quvchilar 4 martadan shu mashqlarni qayta bajarishgan, vaholanki mashqni o'quvchi 8-12 marotabadantakrorlashi kerak edi. Asosiy qismning motor zichligi bu erda faqatgina «botqoqlikdan o'tish» harakatli o'yini hisobigagina ko'tarilgan.

Shuning uchun past turnikda bajarilgan zacet kombinastiyasiga 50 daqiqa, 35 soniya akrobatik mashqlar orqali koordinastiya qobiliyatlarini tarbiyalashga esa 9 daqiqa 55 soniya vaqt sarflangan bo'lsada o'quvchilarning harakatda bo'lgan vaqti 2-5 daqiqida 35 soniyani tashkil qilgan. Bu esa darsni oldiga qo'yilgan vazifalarni bajarishga, o'qituvchi to'g'ri yondoshganini, ya'ni bir vazifaga kam boshqasiga esa ko'p vaqt sarflanganini ko'rsatadi. Bundan tashqari haraktli o'yin o'quvchilarni saflashda intizomini buzilishi, ko'p vaqtni sarflanishiga sabab bo'ldi.

Darsning yakunlovchi qismida umumiy zichlik +100% ni, motor zichligi esa 83,5 % ni tashkil qiladi. Bu qismida motor zichligining yuqoriligini yurish va saf mashqlarining hisobiga oshgan bo'lsada, yuklamani pasaytirishga qaratilgan.

Dars konspektida yakunlovchi qismiga 3-5 daqiqa rejalashtirilgan, haqiqatda esa 2 daqiqa 45 soniya sarf qilindi, bu mashqlarning ketma-ketligini noto'g'ri joylashganligidandir.

Dars oldiga qo'yilgan vazifalarning 2 tasi: past turnikda zacet kombinastiyalarni takrorlash, akrobatik mashqlar orqali koordinastiya qobiliyatlarini tarbiyalash to'liqligicha amal oshirilmadi.

Darsning ketma-ketligi va shu darsga tayyorlanishda bir yillik rejadagi jismoniy yuklamaning dinimikasi hisobga olimaganligi, o'quvchilarni tashkil qilishda qo'pol hatolarga yo'l qo'yilganligi, shu darsga puxta tayyorlanmaganlikni, o'z tajribasiga ishonb xatolarga yo'l qo'yganligini ko'rsatadi.

Darsning asosiy qismida, asosiy inventarlardan tashqari, qo'shimcha mashqlar tizimidan hamda standart bo'lmagan enventarlardan foydalanish tavsiya qilinadi.

Dars konspektini tuzishda darsga qo'yilgan vazifalarni bajarish uchun oqilona vaqt ajratish va o'quvchilar faoliyatini tashkil qilish usullari hamda o'rgatish uslublarini, ta'sirchanligiga, o'quvchilarini yoshiga, tayyorgarligiga qarab mashqlar tanlash kerak.



### **O'z-o'zini nazorat qilish savollari**

1. Jismoniy tarbiya darslarida qanday vazifalar qo'yiladi?
2. Jismoniy tarbiya darslari maktabda qanday shakl va mazmunda bo'ladi?
3. Dars qismlari o'z ish shakli uslublariga qarab nimalarni hal etadi.
4. Jismoniy tarbiya va sport darsida saf mashqlari necha guruhga bo'linadi?
5. O'rgatish usullarini qo'llanilish turlari?
6. Jismoniy sifatlarni tarbiyalash uslubi qanday?
7. Umumta'lim maktablarida jismoniy tarbiya darsining kospektini tuzilishi?
8. Darsni tahlil qila bilish bo'lajak pedagog qanday ahamiyatga ega,
9. Tomir urishning o'lchashning maqsadi va uning ma'lumotlarini to'plash metodikasi qanday?
10. Jismoniy tarbiya darslarida xronometraj darsning nimasini aniqlash maqsadida olib boriladi.

### **Foydalanilgan adabiyotlar**

1. Абдуллаев А. Хонкелдиев Ш.Х. “Жисммоний тарбия назарияси ва услубияти”, Олий ўқув юртлари учун дарслик. ЎзДЖТИ нашрият манбаъа бўлими 2005 йил.
2. Саломов Р.С. “Спорт машғулотларининг назарий асослари” Тош. 2007 й. Ўқув қўлланма.
3. Матвеев Л.П. “Теория и методика физической культуры” ФиС. 1995г.
4. Саломов Р.С. “Спорт машғулотларининг назарий асослари” Тош. 2007й. Ўқув қўлланма.
5. Верхошанский Ю.В. Спортчининг махсус жисмоний тайёргарлигини асослари. М. : Жисмоний тарбия ва спорт, 1988.- 331 б., (Фан спортга)
6. Иванков Ч.Т. Теоретические основы методики физического воспитания. – М.: «Инсан», 2000. 353с.
7. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М., 1991. -544б.
8. Саломов Р.С. Спорт фаолиятининг назарий асослари. Т.: 2005.
9. Юнусова Ю.М. «Теория и методика физической культуры» учебное пособие для студентов высших учебных заведений Т. «Иқтисод молия». 2007 йил

## FAN BO'YICHA TESTLAR

### 1. Jismoniy tarbiyaning metodik asosiy prinsiplari qaysilar?

- A) Onglilik va fyollilik, ko'rgazmalilik, muntazamlilik, talablarni asta-sekin va tobora oshirib borish, oson tushunarli va individuallashtirish
- B) Ko'rgazmalilik
- C) Onglilik va fyollilik
- D) Mehnat va harbiy amaliyot bilan bog'liqlik prinsipi

### 2. Boshlang'ich sinflarda jismoniy tarbiyaning dasturiga qanday vositalar kiritilgan?

- A) Gimnastika, harakatli o'yinlar va sport o'yinlari elementlari, yengil atletika, kurash
- B) Yengil atletika, sport o'yinlari elementlari
- C) Suzish, yengil atletika, kurash
- D) Xalq oyinlari, Futbol

### 3. 5-9 sinflarda jismoniy tarbiya jarayonida qaysi metodlardan foydalaniladi?

- A) So'z metodi, ko'rgazmalilik, o'yin va musobaqa, qat'iy tartiblashtirilgan mashqlar metodlari
- B) Harakatlarga o'rgatish ko'rgazmalilik, qismlarga o'rgatish
- C) Qat'iy tartiblashtirilgan mashqlar metodi, so'z metodi, ko'rgazmalilik metodi

D) Oyin, musobaqa metodi, tushuntirish metodi

### 4. Jismoniy tarbiya darslarida o'quvchilarni tashkil qilish metodlarini ko'rsating?

- A) Frontal, guruhli, individual va aylanma trenirovka metodi
- B) Frontal metod
- C) So'z, ko'rgazmalilik metodi
- D) Ko'rgazmalilik, o'yin, frontal

### 5. O'rgatishning nechta bosqichlari bor?

- A) 3 ta      B) 2 ta
- C) 4 ta      D) 5 ta

### 6. Jismoniy tarbiya darslarida o'quvchilarni tashkil qilish metodlari nechta?

- A) 4 ta      B) 2 ta
- C) 3 ta      D) 1 ta

### 7. Dars shakli necha qismdan iborat?

- A) 3 qismdan
- B) 5 qismdan
- C) 4 qismdan
- D) 2 qismdan

### 8. Kuch deb nimaga aytiladi?

- A) Tashqi qarshilikni mushaklar tarangligi bilan yengish
- B) U yoki bu darajada bajarilgan harakatlar
- C) Sakrash, tortilish
- D) Qo'lni bukib yozish

### 9. Tezkorlik deb nimaga aytiladi?

A) Harakatlarni mumkin qadar qisqa vaqt ichida yuqori tezlikda bajarish

B) Haddan tashqari tez ish bajarish

C) Tez va o`ta tez yugurish

D) Turnikda tez tortilish

### **10. Jismoniy tarbiyaning vazifalari....**

A) Sog`lomlashtirish, ta`lim berish, tarbiya berish

B) Tarbiya berish, sog`lomlashtirish hayotni muhofaza qilish, kasallikka qarshi kurash, bilim berish

C) Sog`lomlashtirish chiniqtirish, o`rgatish, takomillashtirish baquvvat qilish

D) Axloqiy, aqliy estetik va mehnat tarbiyasi, garmonik rivojlantirish

### **11. Jismoniy mashqlar texnikasi?**

A) Texnikaning asosi, texnikaning asosiy negizi aniqlovchi zvenosi, texnikaning detallari

B) Texnikani aniqlovchi yakuniy faza, jismoniy mashqlar mazmuni, jismoniy mashqlarning paydo bo`lishi, harakat yo`nalishi makon va zamon tavsifi

C) Texnika asosi, jismoniy mashqlar shakli, asosiy fazasi, harakat kengligi, jismoniy mashqlarning paydo balish dinamik tavsifi

D) Dinamik tavsifi, jismoniy mashqlarning shakli, jismoniy mashqlar fazasi, mashqlarning aniqlovchi halqasi, shartli refleks

### **12. Chidamlilik sifati deb nimaga aytiladi?**

A) Biror bir ishda charchashga bardosh bera olish qobiliyatiga

B) O`rtacha suratda tinimsiz harakat faoliyatiga bardosh berishga

C) U yoki bu harakat faoliyatidan tashqi ta`sirga bardosh bera olish faoliyatiga

D) Harakatlanish faoliyatiga

### **13. Jismoniy tarbiya tizimida qo`llaniladigan umumiy tamoyillar?**

A) Jismoniy tarbiyani harbiy amaliyot bilan bog`liqlik tamoyili, sog`lomlashtirishga yo`naltirilgan tamoyili, shaxsni har tomonlama rivojlantirish tamoyili

B) O`rgatish tamoyili, shaxsni har tomonlama rivojlantirish tamoyili, sog`lomlashtirish tamoyili

C) Shaxsiy har tomonlama rivojlantirish, tarbiyalash, ta`lim berish tamoyili

D) O`qitish va o`rgatish tamoyili, sog`lomlashtirish tamoyili, fizkultura va sportning hayot bilan bog`liqlik tamoyili

### **14. Jismoniy tarbiyaning o`rgatish metodlari?**

- A) So`z, ko`rgazmali, o`yin, musobaqa, qat`iy tartiblashtirilgan mashqlar metodlari
- B) Qat`iy tartiblashtirilgan mashqlar metodlari
- C) Takrorlash, ko`rsatish
- D) Mustahkamlash, takrorlash, baholash

**15. Jismoniy tarbiya dasturida qanday vositalar berilgan?**

- A) Bilim asoslari, gimnastika, yengil atletika, harakatli o`yinlar va sport o`yin elementlari, sport o`yinlari (basketbol, voleybol, futbol, Qo`l to`pi), kurash va raqs elementlari
- B) Kurash, suzish, boks, badiiy gimnastika
- C) Futbol, og`ir atletika, boks
- D) Kurash, sport o`yinlari (basketbol, voleybol, futbol, qo`l to`pi)

**16. Qaysi mashq orqali kuch sifati aniqlanadi?**

- A) Turnikda tortilishda
- B) Turgan joydan uzunlika sakrashda
- C) O`tirgan holatda oldinga engashishda
- D) Uloqtirishda

**17. Qaysi mashq orqali chaqqonlik sifati aniqlanadi?**

- A) 3x10, 4x10 mokisimon yugirishda
- B) 6 daqiqa yugirishda
- C) Yurishda
- D) Tez yugirishda

**18. Egiluvchanlik qanday asbob bilan o`lchanadi?**

- A) Santimetr, metr
- B) Sekundomer
- C) Tarozi
- D) Dinomometr

**19. Darsda o`rgatish tamoyillarini qo`llash?**

- A) Onglilik va faollik, ko`rsatmalilik, oson tushuntirish va individuallashtirish, muntazamlilik, talablarni asta sekin va tobora oshirib berish printsip
- B) Ko`rsatmalik, muntazamlilik
- C) Shug`ullanuvchilarga oson va individuallashtirish, talablarini tobora oshirib borish printsipi
- D) Muntazamlilik, ongillik va faollik printsipi

**20. Tezkorlik qanday asbob bilan o`lchanadi?**

- A) Sekundomer
- B) Dinomometr
- C) Tarozi
- D) Santimetr, metr

**21. Maktab kun tartibida sog`lomashtirishda jismoniy tarbiyaning qaysi shakllaridan foydalaniladi?**

- A) Mashg`ulotgacha o`tkaziladigan gimnastika, quvnoq daqiqalari, katta tanaffusdagi o`yinlar, to`garaklar
- B) Darsning aralash turlari
- C) Aylanma mashg`ulot
- D) Jismoniy tarbiya darslari

**22. Dars konspektini nechta grafasi bor?**

- A) 4
- B) 2
- C) 3
- D) 1

**23. Chidamlilik qanday asbob bilan o`lchanadi?**

- A) Sekundomer
- B) Dinomometr
- C) Tarozi
- D) Santimetr, metr

**24. Chidamlilik deb nimaga aytiladi?**

- A) U yoki bu faoliyat harakatidan tashqi ta`sirga bardosh bera olishga
- B) O`rtacha sur`atda tinimsiz harakat faoliyatiga bardosh berishga
- C) Yugurish va yurish faoliyatiga
- D) Harakatlanish faoliyatiga

**25. Qayishqoqlik deb nimaga aytiladi?**

- A) Kishi organizmi tayanch harakat apparatining harakatlanishiga
- B) Oldinga va orqa tomonga egilish va bukilish
- C) Kerishish, bukilish, cho`zilish
- D) Yugurishga

**26. Egiluvchanlik nima bilan o`lchanadi?**

- A) Chizg`ich
- B) Dinamometr
- C) Sekundometr
- D) Metr

**27. Epchillik nima?**

- A) Mokisimon yugurish
- B) 30 m ga yugurish
- C) 6 daqiqali yugurish
- D) Marafon yugurish bilan o`lchanadi

**28. Tezlik nima bilan o`lchanadi?**

- A) 30 m ga yugurish
- B) 6 daqiqali yugurish
- C) Mokisimon yugurish
- D) 100 m ga yugurish bilan

**29. Kuch sifatleri qanday aniqlanadi?**

- A) Turnikda tortilishda
- B) Turgan joyda uzunlikka sakrashda
- C) O`tirgan holda oldinga engashishda
- D) Uloqtirishda

**30. Egiluvchanlik qanday aniqlanadi?**

- A) O`tirgan holda oldinga engashishda
- B) Mokisimon yugurishda
- C) Turgan joyda uzunlikka sakrashda
- D) Turnikda tortilishda

**31. Chidamlilik qanday aniqlanadi?**

- A) 6 daqiqali yugurishda
- B) 30 m ga yugurishda
- C) 4x10 m ga mokisimon yugurishda
- D) 60 m ga yugurishda

**32. Chiniqish deganda nimani tushunasiz?**

- A) Organizmning tashqi muhiti ta`siriga moslashishi

- B) Sovuq suvda cho`milish va aylana oyoqda yugurish
- C) Jismoniy mashq bilan quyosh va havo vannasini birga qo`shib olib boorish

D) Havoda chiniqish

**33. Ta'lim tarbiyaning qaysi bosqichlarda jismoniy tarbiya jarayoni katta o'rin egallaydi?**

- A) Umum ta'lim maktablarida
- B) Kasb xunar kollejlarida
- C) Maktabgacha talim muassasalari
- D) Oliy ta'lim muassasalarida

**34. Darsning umumiy zichligini qanday tushinasiz?**

- A) Butun dars jarayonida o'quv vaqtini pedogogik ratsional qo'lanishi
- B) Darsni olib borish kema ketligi
- C) Mashqlarni faol bajarish
- D) Darsning tayyorlov va asosiy qismini o'tish

**35. Sport etikasi nima?**

- A) Bu sportchining o'ziga xos faoliyatida uning uchun majburiy bo'lgan axlok meyorlari va qoidalarining yig'indisidir
- B) Ijtimoiy burchni tushungan holda jismoniy kobiliyatlarini ishlab chiqarish faoliyatda qo'llash
- C) Iradoviy fazilatlarni harakterining doimiy xislatlari sifatida tarbiyalash
- D) Musobaqa qonunlari bilan

**36. Chidamlilik deb nimaga aytiladi?**

A) U yoki bu faoliaat Harakatidan tashqi tahsirga bardosh bera olishga

B) O'rtacha surhatda tinimsiz Harakat faoliaatiga bardosh berishga

C) Yugurish va aurish faoliaatiga

D) Harakatlanish faoliaatiga

**37. Jismoniy tarbiyaning o'rgatish metodlari?**

A) So'z, ko'rgazmali, oyin, musobaqa, qathiy tartiblashtirilgan mashqlar metodlar

B) Qathiy tartiblashtirilgan mashqlar metodlar

C) Takrorlash, ko'rsatish

D) Mustaxkamlash takrorlash baxolash

**38. Jismoniy tarbiya tizimida ko'llaniladigan umumiy tamoyillarni korsating**

A) Jismoniy tarbiyani xarbiy amaliet bilan bog'liylik tamoyili, soglomlashtirishga yo'naltirilgan tamoyili, shaxsni har tomonlama rivojlantirish tamoyini

B) O'rgatish tamoyili, shaxsni xartomonlama rivojlantirish tamoyili, soglomlashtirish tamoyili

C) Shaxsiy har tomonlama rivojlantirish tarbiyalash ta'lim berish tamoyili

D) O'qitish va o'rgatish tamoyili, soglomlashtirish tamoyili, fizkulg'tura va sportni xaet bilan bogliqlik tamoyili

## GLOSSARIY

- Nazariya** - deganda, asosan, u yoki bu sohadagi tajribalarni umumlashtiruvchi, tabiat qonunlarini, ob'ektiv ravishda ko'rsatishi asosiy bilimlarni inson ongida namoyon bo'lishi tushuniladi.
- Sport** - qisqa ma'noda shaxsiy musobaqa faoliyati deyilsa, keng ma'noda shaxsiy musobaqa faoliyati shu faoliyat asosidan kelib chiqadigan maxsus tayyorgarlik hamda uning norma va yutuqlari tushuniladi.
- Jismoniy rivojlanish** - inson organizmining asta-sekinlik bilan tabiiy sharoitda shakllanishi – tashqi ko'rinishini va xarakat faoliyatining o'zgarishi jarayonidir.
- Jismoniy tarbiya** – pedagogik jarayon bo'lib, inson organizmini morfologik va funkstional jihatdan takomillashtirishga, uning hayoti uchun muhim bo'lgan asosiy harakat malakasini, mahoratini, ular bilan bog'liq bo'lgan bilimlarni shakllantirish va yaxshilashga qaratilgan.
- «**Jismoniy bilim**» termini yangi davrdagi jismoniy tarbiyaning eng avvalgi tizimlarida uchraydi. Masalan, Fit «o'z vujudini tarbiya» qilish maqsadida jismoniy mashqlar zarurligi haqida gapirgan edi.
- Jismoniy bilim jismoniy mashqlarni bajarishga oid maxsus nazariy tushunchalar va ularni lozim bo'lganda turmushda qo'llash mahorati va ko'nikmalarini o'z ichiga oladi.
- Jismoniy sifatlarni tarbiyalash** jismoniy tarbiya jarayonida amalga oshiriladi. Bu tushuncha kuch, tezkorlik chidamlilik, egiluvchanlik va chaqqonlik sifatlarini rivojlantirishni o'z ichiga oladi.
- Jismoniy tayyorgarlik** – erishilgan va birlashgan ishchanlikni, amaliy harakatdagi ko'nikma va malakalarni maqsadli faoliyatning samaradorligiga ta'sir ko'rsatish bo'yicha tashkil topgan jismoniy tayyorgarlik natijasidir.
- Umumiy jismoniy tayyorgarlik** sog'liqni mustahkamlashga, keng doirada harakat malakalari va ko'nikmalariga ega bo'lishiga, o'zidan keyingi maxsus tayyorgarlikka zamin bo'lishi uchun

xizmat qiladigan asosiyharakat sifatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan.

**Kasb-hunar jismoniy tayyorgarligi** – bu jismoniy tarbiyaning mutaxassislashtirilgan, aniq mehnat turi va mudofaa faoliyatiga tayyorlashga yo'naltirilgan jarayondir.

**Sport tayyorgarligi** jismoniy tarbiyada maxsus yo'nalishni ifoda etadi. Buning vazifasi insonni tanlab olingan biror sport turida yuqori natijalarga erishishni ta'minlashdir.

**Jismoniy madaniyat** – jamiyat a'zolari jismoniy kamolotga erishishini maqsadga muvofiq ravishda amalga oshirish uchun maxsus vositalar, uslublar va sharoitlarni yaratish hamda ulardan rastional foydalanish bo'yicha erishilgan yutuqlarning majmuasidir.

**Jismoniy madaniyat harakati** – ijtimoiy yo'nalish bo'lib, buning oqimida kishilarni birgalikda, jismoniy madaniyat boyliklarini ishlatish va ko'paytirishga qaratilgan faoliyatdir.

**Jismoniy kamolot** – bu har tomonlama jismoniy tayyorgarlik va garmonik jismoniy rivojlangan, mehnat va boshqa sohalardagi talablarga javob bera oladgan individual talantining yuqori darajada rivojlanganligini ko'rsatadi, shaxsni har tomonlama rivojlanish va uzoq yillar sog'ligini mustahkamlash qonuni bilan murosada bo'ladi.

**Jismoniy mashq texnikasi** - Harakat vazifasini oson, kam energiya sarflab, samarali hal qilish uchun tanlangan harakat faoliyati.

**Texnikaning asosi** deganda, harakat orqali qo'yilgan vazifani bajarish uchun kerak bo'ladigan harakat faoliyati tizimining o'zak qismi tushuniladi. Qo'llangan usullar tananing qismlarini o'zaro kelishgan holda, harakat faoliyatining ketma-ketligi tizimini buzmay, jismoniy sifatlarining keraklicha namoyon qilinishini taqazo etadi. Usul samarali bo'lsa, amaliyotda unumli qo'llanilishi mumkin va uzoq vaqt o'zining hayotiy-amaliylikini saqlab qoladi.

**Texnikaning zvenosi** deyilganda, bajarilayotgan harakatning asosiy mexanizmi- sakrashlarda depsinish, uloqtirishlarda final kuch sarflashni bajarish uchun yordam beradigan harakat faoliyati tarkibidagi bo'laklar tushuniladi. Pedagogik jarayonda mashqning asosiy zvenosi mexanizmini o'zlashtirish



o'qitishning negizi deb qaraladi. Texnikaning o'zlashtirilishi mashq texnikasining asosini o'rganish demakdir.

**Texnikaning detali-** bu harakat tarkibiga kirgan, lekin uning asosiga, zvenolariga ziyon etkazmaydigan qo'shimcha harakatlar yoki shu harakat mexanizmi tarkibidagi eng mayda bo'laklardir. Uni harakat tarkibida bajarsa ham bajarmasa ham bo'ladi. Masalan, uzunlikka sakrashda kimdir tanaga tezlik berishni keskin tezlanish bilan, kimdir tezlanishni asta-sekinlik bilan boshlaydi.

**Jismoniy madaniyat "funkstiyasi"** deganda, uning o'ziga tegishli ob'ektiv xususiyatlari bilan insonga va inson munosabatlariga, muomalasiga ta'sir ko'rsatishi, shaxs va jamiyatni ma'lum talabini qondirilishi va rivojlantirilishi tushuniladi.

**Jismoniy madaniyatning maxsus funkstiyalari** deganda, madaniyatning boshqa turlariga taalluqli bo'lmagan, alohida xususiyatga ega bo'lgan funkstiyalar tushuniladi.

**Umumiy funkstiyalari.** Madaniyatga taalluqli bo'lgan hamma umumiy funkstiyalar, u yoki bu holda jismoniy madaniyat sohasida ham ko'rinadi.

## MUNDARIJA

<b>Kirish.....</b>	<b>3</b>
<b>1-mavzu. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati fanining predmeti, asosiy tushinchalari, maqsadi va vazifalari hamda jismoniy tarbiya vositalari.....</b>	<b>5</b>
1.1. O'quv fan sifatida.....	10
1.2. Jismoniy tarbiya vositalari .....	17
1.3. Jismoniy mashqlarning mazmuni va shakli.....	18
1.4. Jismoniy mashqlar texnikasi .....	19
1.5. Harakatlar xarakteristikasi.....	22
1.6. Fazoviy-vaqt xarakteristikasi .....	24
1.7. Jismoniy mashqlarni bajarish fazalari .....	26
1.8. Jismoniy mashqlarning pedagogik turkumlari .....	28
<b>2- mavzu. Jismoniy tarbiyada qo'llaniladigan o'rgatish va tarbiyalash metodlari.....</b>	<b>32</b>
2.1. So'z metodi .....	32
2.2. Ko'rgazmaliylikni ta'minlovchi metodlar .....	33
2.3. O'yin metodi .....	36
2.4. Aqliy tarbiya metodlari .....	37
2.5. Muloxaza va fikrlash metodlari.....	38
2.6. Aylanma mashg'ulot .....	38
<b>3- mavzu. Jismoniy sifatlarning umumiy tavsifi va ularni rivojlantirishni nazorat qilish .....</b>	<b>40</b>
3.1. Jismoniy sifatlarni to'g'risida tushuncha.....	40
3.2. Jismoniy qobiliyatlar rivojlanishining asosiy qonuniyatlari.....	43
3.3. Jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishda yosh xususiyatlari .....	49
3.4. Kuch qobiliyatini tarbiyalash .....	59
3.4.1. Kuch qobiliyatlari haqida tushuncha, ularning turlari. Kuch qobiliyatlarining rivojlanish darajasini va namoyon bo'lishini belgilovchi omillar .....	59
3.4.2. Kuch qobiliyatlarining rivojlanishi usuliyati va vositalari .....	67
3.4.3. Mushaklar haqida qisqacha ma'lumotlar.....	68
3.4.5. Mushaklararo muvofiqlash haqida tushuncha va mushaklarning o'zaro harakatini belgilovchi omillar.....	69
3.4.6. Turli mushak guruhlarining kuch qobiliyatlarini rivojlantirish uchun mashqlar.....	71
3.4.7. Kuch qobiliyatlarini rivojlantirish usullari .....	73
3.4.8. Kuch qobiliyatlarining turlari va ularni rivojlantirish usullari	78

3.5. Tezkorlik qobiliyatini tarbiyalash .....	86
3.5.1. Tezlik qobiliyati darajasini rivojlantirish omillari va tezlik qobiliyatlarining paydo bo'lishi .....	86
3.5.2. Tezkorlik harakatini sezish rivojlanishining usuliyati .....	88
3.5.3. Yakka harakat tezligi va harakat chastotasining rivojlanish usuliyati .....	93
3.5.4. Tezlik qobiliyatlarining paydo bo'lishida majmuaviy shakllarning rivojlanish usuliyati .....	95
3.6. Koordinatsion qobiliyatlar va egiluvchanlikni tarbiyalash.....	98
3.6.1. Muvofiqlash layoqatlari va uni rivojlantirish usuliyati.....	98
3.6.2. Egiluvchanlik va uni rivojlantirish usuliyati.....	102
3.6.3. Egiluvchanlikni rivojlantirish usuliyatining vazifalari va vositalari .....	105
3.7. Chaqqonlikni tarbiyalash.....	109
3.7.1. Chaqqonlik - muvofiqlashtirish layoqatlarining majmuaviy namoyonligi sifatida .....	114
3.7.2. Muvofiqlash layoqatlarining namoyon bo'lish shakllari va baholash mezonlari .....	115
3.7.3. Muvofiqlash layoqatlarini rivojlantirish usuliyati .....	119
3.8. Chidamlilikni tarbiyalash .....	124
3.8.1. Chidamlilikni rivojlantirish usuliyati.....	128
3.8.2. Chidamlilik kuchini rivojlantirish .....	134
<b>4-mavzu. Jismoniy tarbiya darslarida pedagogik nazorat:</b>	
<b>xronometraj pulsometriya, pedagogik tahlil etish.....</b>	<b>139</b>
4.1. Darslarning tuzilishi va turlari.....	140
4.2. Jismoniy tarbiya va sport darsida saf mashqlari haqida umumiy tushunchalar .....	141
4.3. Umumta'lim maktablarida jismoniy tarbiya darsining kospektini tuzish usulyati.....	146
4.4. Dars jarayonida o'tilganlarni hisobga olish.....	156
4.5. Taxlil ahamiyatiga doir tavsiyalar .....	161
4.6. Tomir urishning o'lchashning maqsadi va uning ma'lumotlarini to'plash metodikasi .....	169
4.7. Tomir urishi o'lchangandagi ma'lumotning taxlili .....	171
4.8. Olingan ma'lumotlarni hisoblash, egri chiziqli grafigini tuzish va ma'lumotlarni taxlili.....	171
4.9. Jismoniy tarbiya darslarida xronometraj olib borish .....	174
<b>Fan bo'yicha testlar .....</b>	<b>186</b>
<b>Glossariy .....</b>	<b>191</b>

**Sultanova Nargizaxon Yakubjonovna**

**JISMONIY TARBIYA  
NAZARIYASI VA METODIKASI**

**O‘QUV QO‘LLANMA**

*Muharrir:* A. Qalandarov  
*Texnik muharrir:* G. Samiyeva  
*Musahhih:* Sh. Qahhorov  
*Sahifalovchi:* M. Bafoyeva

Nashriyot litsenziyasi AI № 178. 08.12.2010. Original-  
maketdan bosishga ruxsat etildi: 26.05.2023. Bichimi 60x84.  
Kegli 16 shponli. «Times New Roman» garn. Ofset bosma  
usulida bosildi. Ofset bosma qog‘ozi. Bosma tobog‘i 12,2.  
Adadi 100. Buyurtma №268.

“Sadriddin Salim Buxoriy” MCHJ  
“Durdona” nashriyoti: Buxoro shahri Muhammad Iqbol ko‘chasi, 11-uy.  
Bahosi kelishilgan narxda.

“Sadriddin Salim Buxoriy” MCHJ bosmaxonasida chop etildi.  
Buxoro shahri Muhammad Iqbol ko‘chasi, 11-uy. Tel.: 0(365) 221-26-45