

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI  
OLIV VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI  
URGANCH DAVLAT UNIVERSITETI

O' L. MATNAZAROV

**JISMONIY  
MADANIYAT  
NAZARIYASI  
VA  
METODIKASI**

*O'quv qo'llanma*

75.1 yoz3

M-33

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O'RTA MAXSUS  
TA'LIM VAZIRLIGI**

**URGANCH DAVLAT UNIVERSITETI**

**O' L. MATNAZAROV**

**JISMONIY MADANIYAT NAZARIYASI VA  
METODIKASI**

*O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'рта maxsus ta'lim vazirligi tomonidan  
60112200 – “Jismoniy madaniyat” ta'lim yo'nalishi talabalari uchun o'quv  
qo'llanma sifatida tavsiya etilgan*

**“Lesson Press”  
TOSHKENT**

**KBK: 796.011.3(075)**

**UO'K: 75.1я7**

**O'.L.Matnazarov. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. O'quv qo'llanma. T: "Lesson Press" MCHJ nashriyoti, 2022.: 163 b.**

\*\*\*

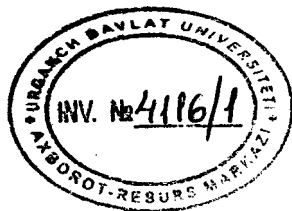
Mazkur o'quv qo'llanmada Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fanining maqsadi va vazifalari, O'zbekiston Respublikasida jismoniy madaniyat va sport bo'yicha qabul qilingan hujjatlarning ahamiyati, jismoniy tarbiya jarayonida qo'llaniladigan vositalar, jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida qo'llaniladigan metodlar, jismoniy qobiliyatlarni tarbiyalash metodikasi yoritib berilgan. Qo'llanma Urganch davlat universitetining "Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi" kafedrasida malaka talablar va "Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi" fanining namunaviy o'quv dasturi asosida tayyorlandi.

Ushbu darslik 60112200 - "Jismoniy madaniyat" bakalavr ta'lim yo'nalishi talabalari uchun mo'ljallangan.

### **Taqrizchilar:**

R.D.Xalmuxamedov - O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, "Boks, qilichbozlik nazariyasi va uslubiyati" kafedrasida professori, p.f.d.

N.Q.Ro'zmetov - "Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi kafedrasida" dots.v.b. pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)



## KIRISH

O‘zbekiston Respublikasi mustaqillika erishgan dastlabki yillardanoq mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sport sohasiga katta e‘tibor berildi, Jumladan O‘zbekiston Respublikasi “Jismoniy tarbiya va sport” to‘g‘risidagi qonuni 1992-yilda (yangi tahrirlari 2000-yil va 2015-yilda) qabul qilindi.

Shuningdek, Prezidentimizning 2018-yil 5-martdagi “Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi farmonida Yurtimizda jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, aholi, ayniqsa, yoshlar o‘rtasida sog‘lom turmish tarzini targ‘ib qilish uchun zarur shart-sharoitlar va infratuzilmani yaratish, mamlakatning xalqaro sport maydonlarida munosib ishtirok etishni ta‘minlash borasida izchil chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda.

Shu boisdan jismoniy madaniyat darslariga, o‘quv – mashg‘ulot jarayonlariga yangicha nazar bilan yondashish taqozo etiladi. Yosh avlodda jismoniy madaniyatga oid bilimlarni shakllantirish, sportda yuksak natijalarga erishishni ta‘minlash uchun maktab yoshidan boshlab ularda mustahkam poydevor yaratish lozim. Bu esa jismoniy madaniyat mutaxassislarida katta ma‘suliyatni, ya‘ni jismoniy madaniyat darslarini to‘g‘ri tashkillashtirishni, darslarni mazmunli o‘tkazish uchun yangi ilg‘or texnologiyalardan foydalanishni, yangi usuliyatlarni ishlab chiqishni talab qiladi.

Mazkur qo‘llanmada “Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi” fanining maqsadi va vazifalari, jismoniy madaniyat tizimi rivojlanishining umumiy tavsifi, O‘zbekiston Respublikasida jismoniy madaniyat va sport bo‘yicha qabul qilingan hujjatlarining ahamiyati, jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida qo‘llaniladigan jismoniy tarbiya metodlari yoritib berilgan. Qo‘llanma Urganch davlat universitetining “Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi” kafedrasida 60112200 – Jismoniy madaniyat ta‘lim yo‘nalishi talabalari uchun davlat ta‘lim standarti, malaka talablar va “Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi” fanining namunaviy o‘quv dasturi asosida tayyorlandi.

## **I.BOB. JISMONIY MADANIYAT NAZARIYASI VA METODIKASI FANINING MAQSADI HAMDA VAZIFALARI**

### **1.1. Bo'lajak kadrlarga jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fani bo'yicha kasbiy bilimlar berish**

Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fan sifatida jismoniy tarbiya, jismoniy madaniyat va sport bo'yicha mutaxassislarni tayyorlashda hamda, maxsus bilim olishda asosiy fan hisoblanadi. Pedagogika institutlari va Universitetlaridagi jismoniy madaniyat fakultetlarining o'quv rejalarida bu fan jismoniy madaniyat nazariyasi va sport haqida bilimlarni to'la tizimda o'tish kursini ta'minlaydi.

**Fanni o'qitishdan maqsad** – bo'lajak kadrlarga jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi bo'yicha atroflicha va chuqur kasbiy bilimlar berish orqali, kelajakdagi ish faoliyatlarida kasbiy – amaliy ahamiyat kasb etuvchi jismoniy madaniyat bo'yicha kasbiy bilimlar, ko'nikma va malakalarga ega qilish qatorida pedagogik va axborot texnologiyalardan foydalana olish kabi amaliy ko'nikmalar bilan qurollantirishni ko'zda tutadi.

**Fanning vazifasi** – talabalarga o'quv muassasalari: maktabgacha ta'lim muassasalari, umumta'lim maktab, akademik litsey hamda kasb – hunar kollej o'quvchilarini jismoniy madaniyat mashg'ulotlarida umumrivojlantiruvchi mashqlardan, umumiy va maxsus mashqlardan foydalanish, ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya jarayonini tizimli tashkil etish va boshqarish hamda jamiyatning ijtimoiy qatlamlari orasida sog'lom turmush madaniyatini targ'ib qilish va keng ommalashtirish kabi bilimlarini shakllanishini o'rganishga ko'maklashadi.

Jismoniy madaniyat nazariyasi – pedagogik fan bo'lib, u inson barkamolligini boshqarishning umumiy qonunlari, shuningdek, ushbu qonuniyatlar asosida O'zbekiston fuqarolarining jismoniy tarbiyasi vazifalari, metodlari va ish maqsadlarini aniqlaydi. Jismoniy madaniyat nazariyasining mazmuni jismoniy kamol toptiradigan va Vatan mudofaasiga tayyorlaydigan tarbiya to'g'risidagi bilimlarni o'z ichiga oladi.

Jismoniy madaniyat nazariyasi jismoniy tarbiya amaliyotidagi maxsus va aralash fanlarning dalillarini umumlashtiradi. Buni o'rganish soha mutaxassislari uchun umumnazariy asos bo'ladi. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fanining bo'limlarida jismoniy madaniyatning umumiy ta'lim, hamda kasbiy – amaliy tayyorgarligidagi va kundalik turmushdagi xususiyatlari o'rganiladi. Shuningdek, sport jismoniy tarbiyaning asosiy usullaridan biri hamda sport faoliyatining maxsus shakli sifatida tahlil qilinadi. Shu tariqa, jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi kursi jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni tayyorlashda maxsus kasb – hunar ta'limining ilmiy asosini tashkil qiluvchi kengaytirilgan bilimlar majmuasini o'z ichiga oladi. Uning ahamiyati faqat bu bilimlar qiymati bilan ifodalanmaydi, u bo'lg'usi mutaxassisga jismoniy madaniyatning butun sohalarida kasbiy-faoliyat mazmunini to'liq tushunishga imkoniyat beradi, uning dunyoqarashini o'zgartiradi, jamiyat sohasidagi boshqa ishchilarning umumiy ishlari bilan bog'laydi va yangi bilim, metodlarni egallashni, zarur bo'lgan kasbga nisbatan dunyoqarashni shakllantirishga yordam beradi. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi - bu inson jismoniy kamolatini boshqarishning umumiy qonuniyatlari haqidagi fandır. Bu fanni egallash jismoniy tarbiyaning barcha bo'g'inlariga tegishli masalalarni hal qilishga to'g'ri yondashish imkonini beradi.

## **1.2. O'zbekiston Respublikasida jismoniy madaniyat tizimi rivojlanishining umumiy tavsifi**

Jismoniy madaniyat tizimi umumiy tarbiya tizimining tarkibiy qismidir. U g'oyaviy, ilmiy-uslubiy asoslar, tashkiliy tuzilma va rivojlanishga ega.

**Jismoniy madaniyat tizimi** deganda jismoniy tarbiya vositalari, uslublari, uni tashkil etish va o'tkazish shakllari, shu vositalarning jamiyat aholisining har tomonlama rivojlantirishdagi maqsadlarining mos kelishi tushuniladi. Har qanday jismoniy madaniyat tizimi harakatda bo'lishi bilan shartlanadi, uning asosida unga hamma vaqt qat'iy rioya qilinadigan tamoyillar yotadi. Bu tamoyillar jismoniy madaniyatning maqsad vazifalaridan kelib chiqqan, albatta. Shunga muvofiq,

jismoniy madaniyatning maqsad vazifalari ham “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida” gi Qonun talablaridan kelib chiqadi. Mazkur hujjatda insonni har tomonlama kamol toptirish o‘zining aniq ifodasini topgan, ya’ni jismoniy madaniyat inson jismoniy va ma’naviy kamolining muhim vositasidir, deb belgilab qo‘yilgan.

Jismoniy madaniyatning asosiy maqsadi ta’lim – tarbiya jarayoniga yangi innovatsion texnologiyalarni joriy qilish va yosh avlodni jismoniy barkamol, e’tiqodli, ma’naviy go‘zal, o‘z sog‘ligi haqida g‘amxo‘rlikni ijtimoiy burchi deb biladigan inson qilib tarbiyalashdan iboratdir.

O‘zbekiston Respublikasi jismoniy madaniyat tizimi boshqa ijtimoiy bosqichlardagi jismoniy madaniyat tizimlaridan tubdan farq qiladi. Eng avvalo, u maqsadlarning umumbashariyiligi bilan farqlanadi hamda vositalar, metodlar, mashg‘ulotlarni tashkil etish shakllarini tanlashda, me’yoriy va dasturiy talablarda o‘z ifodasini topadi.

**Jismoniy madaniyat tizimining asosi quyidagilardan iborat:**

**tizimining yo‘naltirilganligi** (maqsadi, vazifalari, tamoyillari);

**vositalar**, tizimda foydalaniladi;

**metodlar**, pedagogik jarayonda vosita va tashkil qilish usullarini qo‘llash (dars o‘tkazish metodlari, sport mashg‘ulotlari, mustaqil mashg‘ulotlar);

**aholini jismoniy tarbiyalashni tashkil qilish shakllari** (davlat va jamoatchilik);

**dasturlar va me’yorlar**, jismoniy madaniyat va sport mashg‘ulotlarining aholi keng qatlami uchun qulayligi. Ushbu talablar tizimning yo‘naltirilganligidan kelib chiqib, vaqt, o‘tkaziladigan joy va vaziyatga qarab turlicha bo‘lishi mumkin.

Jismoniy madaniyat tizimi har doim harakatda bo‘lishi, rivojlanishi va jamiyat talabini qondirishi uchun ma’lum bir shart-shariotlar zarur bo‘ladi, aynan:

1. Moddiy-texnik baza, turli sport inshootlari, jihozlar, moliyaviy ta’minot.
2. G‘oyaviy asos, har doim nazariy jihatdan takomillashuv, maxsus adabiyotlar, ilmiy tadqiqot ishlari, tashviqot targ‘ibot ishlari va reklama.

3. Mutaxassis kadrlar – yo‘riqchilar, o‘qituvchilar, murabbiylar, ilmiy izlanuvchilar, tashkilotchilar.

Ushbu shart-sharoitlar jismoniy madaniyat tizimi elementlari hisoblanmasada, ularsiz hech bir tizimning davomiyligi ta‘minlanmaydi.

Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi kursi bo‘lajak jismoniy madaniyat o‘qituvchilari va murabbiylarning dunyoqarashini kengaytiradi, yaqin kelajakdagi vazifalarni aniqlash, uslub, vositalarni to‘g‘ri tanlashni hamda ularni amalga oshirish shakllarni amaliyotda sinab ko‘rishga o‘rgatadi<sup>1</sup>. Har qanday boshqa ilmiy fanlar qatori jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fanini o‘rganishda eng avvalo, fanga tegishli dastlabki tushunchalarni imkon darajasida aniq ifodalash zarur. Jismoniy madaniyat nazariyasini to‘g‘ri tushunish hozirda juda muhim, chunki u ancha kengroq bo‘lgan jismoniy tarbiya, jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorgarlik, jismoniy kamolot, jismoniy madaniyat, jismoniy ta‘limot, jismoniy mashqlar va sport tushunchalarini o‘z ichiga oladi. Tushunchalarni o‘zlashtirib olish maxsus adabiyotlarni o‘rganish, yozma vazifalarni bajarish, shuningdek, o‘quvchilarga rahbarlik qilish, ota-onalar bilan suhbatlashish, asosli muloqat uchun zarurdir. Ushbu dastlabki tushunchalarni mazmun mohiyatini bilmasdan jismoniy madaniyat nazariyasini o‘rganish maqsadga muvofiq emas.

**Jismoniy tarbiya** – tarbiyaning ushbu turi o‘ziga xos mazmunga ega harakatlarga o‘rgatish, jismoniy sifatlarni tarbiyalash, jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari haqidagi maxsus bilimlarni shakllantirish va egallashdan iborat.

Jismoniy ta‘lim - o‘z mazmuniga ko‘ra harakatlarga o‘rgatish, insonning o‘z harakatlarini to‘laqonli boshqarish tizimini o‘rganishi, shu tariqa, hayotda zarur bo‘lgan harakat ko‘nikma va malakalari bilan bog‘liq bilimlarni egallashi lozim (1-chizma). Hayotda yoki sport uchun zarur harakat faoliyatining mazmun jihatdan ahamiyatga ega harakatlarni o‘zlashtirish natijasida shug‘ullanuvchilar o‘z

---

<sup>1</sup> Salomov R. S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. Darslik, 1-jild.T.: "ITA PRESS", 2015 -5 b.



jismoniy sifatlarini to'laqonli shakllantiradilar va ko'nikmalarni egallaydilar. Ular bir vaqtning o'zida o'z tanasining harakatlanish qonuniyatlarini bilib oladilar.

Harakat faoliyati texnikasining o'zlashtirish darajasini ikkita shaklda harakat ko'nikmasi va harakat malakasi shaklida bajarilishi mumkin. Shuning uchun ham jismoniy tarbiya amaliyotida "harakatlarga o'rgatish" so'z birikmasi o'rniga "harakat ko'nikma va malakalarini shakllantirish" atamasidan foydalaniladi. Jismoniy sifatlarini tarbiyalash jismoniy tarbiyaning ancha muhim jihatlardan biri hisoblanadi.

Kuchlilik, tezkorlik, chidamlilik va boshqa jismoniy sifatlar rivojlanishini maqsadli boshqarish tana xususiyatlariga tabiiy ta'sir ko'rsatadi, shuning bilan birga funksional imkoniyatlarini son va sifat jihatdan o'zgartiradi. Barcha jismoniy sifatlar insonga tabiat tomonidan berilgan bo'lib tug'ma hisoblanadi, ularni rivojlantirish va takomillashtirish zarur. Tabiiy rivojlanish maxsus tashkil qilish jarayonini egallaganda "rivojlanish" emas, balki, "jismoniy sifatlarini tarbiyalash" deb yuritish pedagogik jihatdan to'g'ri tavsifga ega bo'ladi.

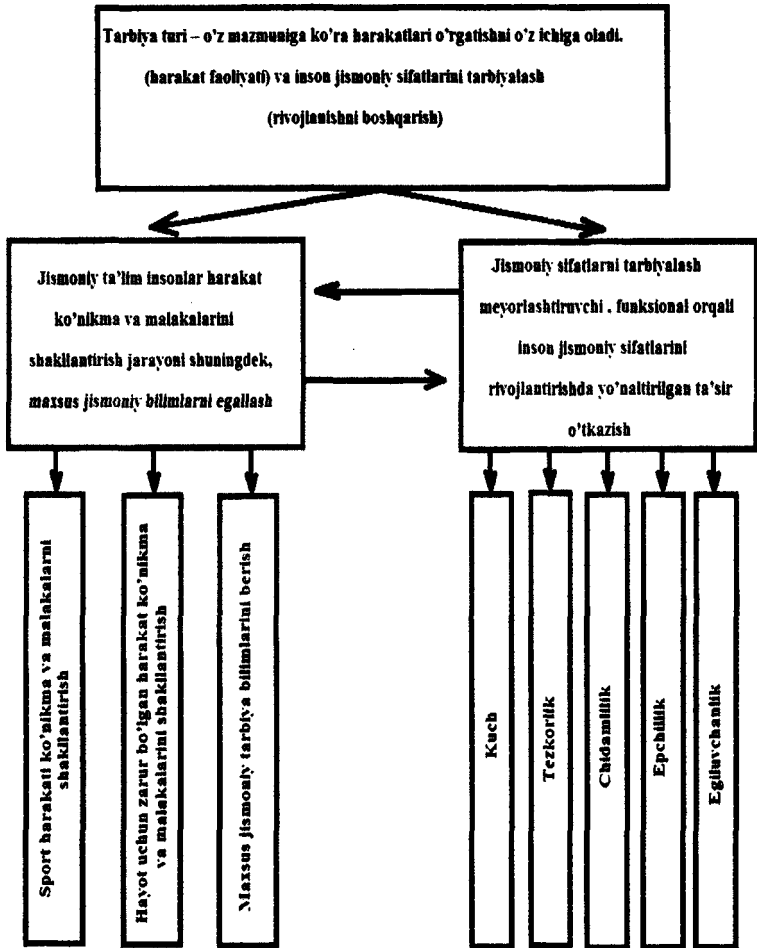
Jismoniy tarbiya jarayonida jismoniy va sport sotsiologik, gigiyenik, tibbiy-biologik va uslubiy mazmunga ega keng doiradagi bilimlar o'zlashtiriladi. Egallangan bilimlar jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish jarayonini mazmunli va natijali bo'lishini ta'minlaydi.

Shu tariqa, jismoniy tarbiya pedagogik jarayonning barcha omillarini qamrab olgan holda, alohida tarbiyaviy-ta'limiy vazifalarni yechish jarayonni namoyon qiladi. Jismoniy tarbiyaning ajralib turadigan jihati shundaki, u insonning ko'nikma va malakalari, jismoniy sifatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan harakatlarini tizimli ravishda ta'minlaydi. Shuningdek, insonda jamlangan hal qiluvchi jismoniy layoqatlilik imkoniyatini aniqlaydi<sup>2</sup>.

---

<sup>2</sup> Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие. М.: Издательский центр "Академия", 2000. – 9 с.

## Jismoniy tarbiya



1-chizma Jismoniy tarbiya pedagogik jarayon sifatida insonda harakat koʻnikma va malakani maqsadli shakllantirish va jismoniy sifatlarini rivojlantirish.

**Jismoniy madaniyat** – umumiy madaniyatning bir qismi boʻlib, inson harakat faoliyati doirasidagi moddiy va maʼnaviy boyliklar yigʻindisidir.

“Jismoniy madaniyat” atamasi XIX asr oxirlarida yuzaga kelib (B.V.Yevstavev, 1980) ushbu atamaning ilmiy tahlili XX asrning oʻrtalarida jismoniy tarbiya harakatining ijtimoiy tashkil qilingan harakat shakli sifatida jamiyat moddiy

boylilari va birinchi navbatda insonni har tomonlama rivojlantirishga yo'naltirilgan.

Jismoniy madaniyat umumiy madaniyatni bir qismi bo'lganligi sababli uning rivojlanishi jamiyatni ijtimoiy va iqtisodiy rivojlanishiga bog'liq.

**Jismoniy rivojlanish** - shaxs hayoti davomida uning organizmidagi morfofunktsional xususiyatlar va ular asosida jismoniy sifatlar, jismoniy imkoniyatlarning shakllanishi va ketma-ketlikda o'zgarish jarayonidir.

Jismoniy rivojlanish o'zgarishlari uchta guruh ko'rinishida tavsiflanadi:

1. tana tuzilishi ko'rsatkichlari (gavda uzunligi, gavda og'irligi, qomat, tananing ayrim qismlari shakli va hajmi, yog' qatlami kattaligi va boshqalar), insonning biologik shakli;

2. inson organizmi fiziologik tizimida aks etuvchi morfologik va funksional o'zgarishlar, salomatlik (me'yorlari) ko'rsatkichlar. Inson salomatligida yurak-tomir, nafas olish va markaziy asab tizimi katta ahamiyatga ega.

3. Jismoniy sifatlarni rivojlanish ko'rsatkichlari (kuchlilik, tezkorlik imkoniyatlari, chidamlilik).

Taxminan 25 yoshgacha ko'pchilik morfofunktsional ko'rsatkichlar o'lcham jihatdan kattalashadi va organizm funksiyalari takomillashadi. Keyinchalik, 45-50 yoshda jismoniy rivojlanish ma'lum darajada turg'unlashadi. So'ngra, keksayish natijasida organizmning funksional faoliyati asta-sekinlik bilan susayadi va yomonlashadi, mushak og'irligi va tana uzunligi qisqaradi.

Jismoniy rivojlanish jarayoni insonning yashash sharoitiga bog'liq bo'lib, organizm va atrof muhitni hamjihatlik qonuniga bo'ysunadi. Yashash sharoitiga dastlab ijtimoiy muhit kiradi. Yashash sharoiti mehnat qilish, tarbiya va moddiy ta'minot ma'lum darajada insonning salomatlik holatiga ta'sir qiladi, organizm funksiyalari, shakl o'zgarishi va rivojlanishini aniqlaydi.

**Jismoniy ta'lim** – maxsus bilimlar, harakat ko'nikmalari va malakalarini qamrab olgan jismoniy tarbiyaning bir jihati. Jismoniy ta'lim jismoniy rivojlanish jarayoni bilan chambarchas bog'liq. Odatda biz, biror-bir narsaga o'rgatish bilan birga harakat malakalarini tarbiyalashni hamjihatlikda olib boramiz. Demak, harakat faoliyatining murakkab turlari (sport va harakatli o'yinlar) jarayonida chidamlilik, epchillik, kuch va tezkorlik tarbiyalanadi. Shu tariqa jismoniy

rivojlanishni boshqarish va jismoniy ta'lim bilan hamkorlikda yagona jismoniy tarbiya jarayonini tashkil qiladi.

**Jismoniy tayyorgarlik** – ushbu jarayon hayotiy zarur malakalarni egallash va jismoniy sifatlarni tarbiyalashdan iborat. “Jismoniy tayyorgarlik” atamasi jismoniy tarbiyani mehnatga yoki boshqa amaliy faoliyatga yo'naltirilganligini ta'kidlaydi. Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik bir – biridan farqlanadi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik - barcha faoliyat turlarida harakatchanlik samarasi sifatida jismoniy rivojlanish darajasini oshirishga yo'naltirilgan.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik – maxsus jarayon bo'lib, inson harakat imkoniyatlariga maxsus talablar belgilaydi (kasb turi, sport va boshqa) va aniq faoliyat bo'yicha natijaga erishishga ko'maklashadi. Jismoniy tayyorgarlik natijasi o'zida ko'nikma va malakalarni shakllanganligini aks ettiruvchi, ya'ni maqsadga yo'naltirilgan faoliyatda samaradorlikni namoyon qilishi jismoniy tayyorgarlik hisoblanadi.

**Jismoniy kamolot** – jismoniy ta'lim va jismoniy tarbiya jarayoni bo'lib, o'zida yuqori darajadagi yakka jismoniy imkoniyatlarini rivojlantirishni o'z ichiga oladi. Har bir tarixiy davrning o'ziga xos mukammal insonning jismoniy kamoloti tushunchasi mavjud bo'lib ushbu mukammallikda insonlarni dunyoqarashi, ijtimoiy – iqtisodiy shart sharoitlari aks etadi. Jismoniy kamolot ko'rsatkichlariga quyidagilar kiradi:

- salomatlik darajasi;
- jismoniy tayyorgarlik;
- uzoq umr ko'rish.

**Sport** – zamonaviy jismoniy tarbiya tizimida sport asosiy o'rinlarni egallamoqda. Sportning xarakterli tomoni shundaki, u musobaqalashuv faoliyati bo'lib, ushbu maxsus jarayonda musobaqalashuvchilar orasida aniq belgilangan me'yorlar asosida inson imkoniyatlarini namoyon qilish, tenglashtirish va taqqoslash, harakatlar tarkibini umumlashtirish (raqiblar, snaryadlar og'irligi, masofalar va boshqalar), ularni bajarish shartlari va belgilangan qoidalar asosida erishilgan natijalarni baholash usullaridan iborat.

Sportda musobaqa faoliyatiga maxsus tayyorgarlik sport mashg'ulotlari shaklida amalga oshiriladi.

### **1.3. Jismoniy madaniyatning jamiyatdagi vazifalari va shakllari**

Jismoniy tarbiyani yuzaga kelishi insoniyat jamiyati tarixining dastlabki davriga taalluqlidir. U ob'ektiv (jamiyat ehtiyojini ta'minlovchi ishlab chiqarish) va sub'ektiv (inson saviyasi) omillar hamjihatligida namoyon bo'ladi. Bir qancha ming yilliklar davomida inson kuchlilik, chidamlilik, tezkorlik va ephillik evaziga hayvonlarni ovlab kelgan. Bunday samarali ov qilishga ovchilar jamoasining jismoniy tayyorgarligi evaziga erishilgan. Nayza uloqtirish, mehnat quollaridan foydalanish insonning maxsus faoliyati bo'lib, yangi harakat malakalarini shakllantirishni talab qilgan. Shu tariqa odamlar jismoniy mashqlar yordamida o'zlarini kundalik faoliyatga va mehnat amaliyotiga tayyorlab boshladilar. Salomatlik darajasini oshishi va jismoniy tayyorgarlik, jismoniy mashqlar asta-sekinlik bilan ishlab chiqarishga ta'sir o'tkazdi. Jismoniy tarbiya yordamida insonlarning salomatligi mustahkamlanadi, ishchanlik qobiliyati oshadi, jismoniy sifatlari rivojlanadi, mehnatda, harbiy sohada, hayotda va sportdagi zarur bo'lgan ko'nikma va malakalari shakllanadi va rivojlanadi. Ushbu faoliyat turlarini to'laqonli amalga oshirishda maqsad va vazifalar belgilanadi.

Maqsad deb inson yoki jamiyat faoliyatning yakuniy natijasiga aytiladi. Jismoniy tarbiyaning maqsadi inson jismoniy rivojlanishini optimallashtirish, har bir jismoniy sifat va ular bilan bog'liq axloqiy, ma'naviy hislatlarni har tomonlama shakllantirish, ular asosida jamiyat a'zolarini samarali mehnat va boshqa faoliyat turlariga tayyorlashdan iborat (L.P.Matveev, 1989). Jismoniy tarbiyada maqsadga erishishni ta'minlashda (maxsus va umumpedagogik) tarbiya jarayonini ko'p qirraliligini aks ettiruvchi, tarbiyalanuvchilarni yosh jihatdan rivojlanish bosqichlari, belgilangan natijalarga erishish sharoitlari aniq majmuaviy vazifalar orqali hal qilinadi.

Jismoniy tarbiyaning maxsus vazifalari ikkita guruhga mansub: inson jismoniy rivojlanishini optimallashtirish va ta'limiy vazifalar.

**Inson jismoniy rivojlanishini optimallashtirish vazifalari:**

- insonga xos bo'lgan jismoniy sifatlarni rivojlanishini optimallashtirish;
- salomatlikni saqlash va mustahkamlash, shuningdek, tanani chiniqtirish;
- qaddi-qomatni takomillashtirish va fiziologik xususiyatlarni har tomonlama rivojlantirish;

- uzoq muddat davomida umumiy ishchanlik qobiliyatini saqlashni ta'minlashi zarur.

Jismoniy sifatlarni har tomonlama rivojlanishi inson uchun katta ahamiyatga ega. Ulardan inson faoliyatining barcha jabhalarida, atrof muhit va mehnat jarayonida foydalanish imkoniyati juda katta.

Har bir davlatda aholi salomatligi, to'laqonli faoliyat olib borishi, baxtli hayot kechirishi moddiy boylik sifatida alohida qadrlanadi. Mustahkam sog'lik va inson organizmi fiziologik tizimlarining yaxshi rivojlanishi asosida kuchlilik, tezkorlik, chidamlilik, epchillik, egiluvchanlik kabi jismoniy sifatlarni yuqori darajada rivojlanishiga erishish mumkin.

Inson fiziologik funksiyalarini har tomonlama rivojlantirish va tana tuzilishini takomillashtirish asosida jismoniy sifatlarni va harakat malakalarini rivojlantirish gavda tuzilishini faol shakllanishiga olib keladi. Ushbu vazifa gavda tuzilishidagi kamchiliklarni bartaraf qilishni, qaddi qomatni to'g'ri rivojlantirishni, jismoniy mashqlar yordamida gavdaning chiroyli bo'lishini ta'minlaydi. Jismoniy tarbiyaning maxsus ta'limiy vazifalari quyidagilardan iborat:

- hayot uchun zarur bo'lgan turli harakat ko'nikma va malakalarni shakllantirish;
- ilmiy – amaliy tavsifdagi tayanch bilimlarni egallash.

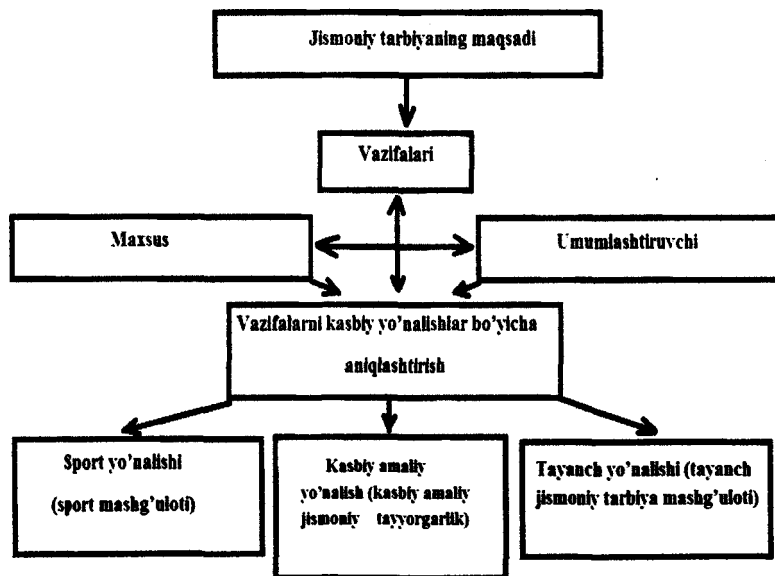
Inson jismoniy sifatlardan to'laqonli foydalanishi mumkin, agar u harakat malakalariga o'rgatilgan bo'lsa. Harakatlarga o'rgatish natijasida harakat ko'nikma va malakalari shakllanadi. Ko'nikma va malakalarni shakllanishi insonda har qanday harakatlarni egallash qobiliyatini rivojlantiradi. Inson harakat ko'nikma va malakalarini qanchalik ko'p egallasa, yangi harakat turlarini o'zlashtirish shunchalik oson kechadi.

Umumpedagogik vazifalarga insonni shaxs sifatida shakllanishi kiradi. Ushbu vazifalar jamiyat tomonidan tarbiya tizimining alohida muhim ahamiyati sifatida ilgari suriladi. Jismoniy madaniyat axloqiy sifatlarni, aqliy va ruhiy xususiyatlarni rivojlantirishda hamohang bo'lishi lozim.

Jismoniy tarbiyaning umumpedagogik vazifalari shug'ullanuvchilarning yoshi va jinsi, tanlangan jismoniy tabiya yo'nalishiga mos holda aniqlanadi. Barcha vazifalarni hal qilish natijasida jismoniy tarbiya maqsadiga erishiladi. Faqat

ularning hamjihatligida insonning har tomonlama barkamol rivojlanishi kafolatlanadi.

**Vazifalarni aniqlashtirishning asosiy yo'nalishlari.** Jismoniy tarbiya jarayonida hal qilinadigan vazifalar o'zining kasbiy yo'nalishi bo'yicha aniq umumiy va kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlik vazifalariga ega bo'ladi



**2-chizma. Jismoniy tarbiya vazifalarining aniqlashtirishning asosiy yo'nalishlari**

L.P.Matveevning (1989) talqini bo'yicha vazifalarni aniqlashtirishning ikkita yo'nalishi mavjud.

*Birinchi holatda*, shug'ullanuvchilarning yakka tartibdagi imkoniyatlari va xususiyatlaridan kelib chiqib, hal qilinadigan vazifalarni aniqlashtirish amalga oshiriladi.

Jismoniy tarbiyada yakka tartibdagi vazifalarni aniqlashtirish qiyin jarayon, chunki mashg'ulotlardagi jismoniy mashqlar guruhli shaklda amalga oshiriladi. Ushbu jarayonda shug'ullanuvchilarning yoshi va jinsiy xususiyatlari, shuningdek jismoniy rivojlanishi va tayyorgarlik darajasini e'tiborga olish zarur.

*Ikkinchi holatda*, vazifalarni aniqlashtirish vaqtga bog'liq bo'lib, ularni muvaffaqiyatli amalga oshirish uchun vaqtni hisobga olishni talab qiladi.

Jismoniy tarbiya jarayonida maqsaddan kelib chiqib umumiy vazifalar ham belgilanadi. Ular o'z navbatida ma'lum bir vaqt ketma-ketligini amalga oshirish uchun bir qator qismlarga bo'linadi. Umumiy vazifalar uzoq muddatga (umumta'lim maktablari, o'rta-maxsus va oliy ta'lim muassasalarida), qisqa vazifalar – vaqtga nisbatan qisqa muddatga (bir darsga) va uzoq muddatga (bir oy, chorak, yarim yil, yil davomida) belgilanadi.

### **Jismoniy madaniyatning funksiyalari va shakllari.**

**Funksiya** – bu mazmun jihatdan xususiyat ma'nosini anglatadi.

**Jismoniy madaniyatning xususiyatlari** – ushbu xususiyat, jismoniy madaniyatni insonga ta'sir o'tkazishi, shaxs va jamiyat ehtiyojini qondirishga xosdir. Jismoniy madaniyat xususiyatlari ikkita guruhdan iborat.

Jismoniy madaniyatning *maxsus* xususiyatlari:

*Ta'limiy* – yoshi, jinsidan qat'iy nazar barcha insonlarning sog'ligini mustahkamlash va umumiy jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish.

*Amaliy* – insonlarni mehnatga va vatan himoyasiga jismoniy tayyorlash.

*Sport* – organizmning jismoniy va harakat imkoniyatlarni namoyon qilish.

*Rekreatsioon* – faol dam olishda inson ehtiyojlarini qondirish.

*Reabilitatsiya* (qayta tiklash) – jismoniy imkoniyatlarni qayta tiklanishi.

*Sog'lomlashtiruvchi* – organizmni umumiy sog'lomlashtirish.

Jismoniy madaniyatning *umumiy* xususiyatlari:

*Estetik* – shaxsning estetik ehtiyojlarini qondirish, tana, liboslar chiroyliligi, harakatlarning takomillashuvida namoyon bo'ladi.

*Me'yoriy* – aniq me'yor va talablardan foydalanishda aks etadi.

*Axborot* – inson haqidagi bilimlarni jamlanishida aks etadi.

*Kommunikativ* – shaxslararo munosabatlarni o'rnatilishida aks etadi.

*Biologik* – harakatdagi shaxsning tabiiy ehtiyojlarini qondirish.

*Tarbiyaviy* – shaxsni tarbiyalash vositasi hisoblanadi.

### **Jismoniy madaniyatning shakllari va ularning tavsifi.**

Jismoniy madaniyatning shakllari – shakllanish va tuzilish turlari, jismoniy madaniyatning turli - tumanliligi. Jismoniy madaniyatning shakl va xususiyatlari o'zaro bog'liq bo'lib, bir – biriga ta'sir o'tkazishi mumkin.



## **Jismoniy madaniyat shakllarining tuzilishi.**

### **1. Tayanch jismoniy madaniyat**

- maktab jismoniy madaniyati
- katta yoshdagi axolining umumiy jismoniy tayyorgarligi

### **2. Sport**

- tayanch yoki ommaviy
- yuqori natijalarga erishuvchi sport
- professional sport

### **3. Kasbiy – amaliy jismoniy madaniyat**

- shaxsiy – kasbiy amaliy jismoniy madaniyat
- harbiy – amaliy jismoniy madaniyat
- ishlab chiqarishdagi jismoniy madaniyat

### **4. Fonli jismoniy madaniyati**

- gigiyenik gimnastika
- rekreatsion (faol dam olish)da jismoniy madaniyat

### **5. Sog'lomlashtiruvchi – qayta tiklovchi jismoniy madaniyat**

- davolovchi jismoniy madaniyat
- qayta tiklovchi – sport jismoniy madaniyati

### **6. Jismoniy madaniyat shakllarining umumlashuvi.**

## **Nazorat savollari:**

1. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fanining maqsadi va vazifalari nimalardan iborat?

2. Jismoniy madaniyat tizimi tushunchasini izohlang.

3. O'zbekiston Respublikasi jismoniy madaniyat tizimiga tavsif bering.

4. "Jismoniy madaniyat", "jismoniy tarbiya" va "sport" tushunchalarini izohlang.

5. Jismoniy madaniyatning jamiyatdagi vazifalari va shakllari nimalardan iborat?

## II. BOB. O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASIDA JISMONIY MADANIYAT VA SPORT BO‘YICHA QABUL QILGAN HUJJATLARINING AHAMIYATI

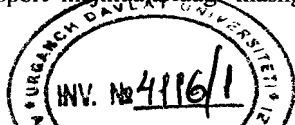
O‘zbekiston Respublikasi mustaqillikka erishgandan keyin ma’naviy qadriyatlar, milliy urf-odatlar va an’analar tiklandi, ayniqsa, jismoniy tarbiya va sport bilan bog‘liq ko‘pgina tadbirlar amalga oshirildi.

Respublikamizda jismoniy tarbiya va sport ommaviylikini oshirish, jismoniy madaniyat harakatini rivojlantirish, xalq milliy o‘yinlarini qayta tiklash, sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, zamonaviy sport turlari bo‘yicha iqtidorli sportchilarni tayyorlash va ularning sport mahoratlarini oshirish bo‘yicha ilmiy – nazariy anjumanlar o‘tkazildi.

Davlatimizning jismoniy tarbiya va sportga oida qator hujjatlarida xalqimiz milliy qadriyati bo‘lmish milliy sport turlari va xalq o‘yinlarini rivojlantirishga alohida e’tibor berilgan. Masalan, aholining jismoniy tayyorgarligini baholash bo‘yicha jismoniy tarbiya va sport majmui “Alpomish” va “Barchinoy” deb nomlandi. Undan tashqari, Toshkent shahrida Milliy sport turlarini rivojlantirish markazi, Qarshi shahrida Respublika kurashni rivojlantirish markazi, O‘zbekiston Davlat jismoniy tarbiya institutida “Milliy sport turlari” kafedrası, barcha viloyatlarda bolalar va o‘smirlar sport maktablari hamda seksiyalari tashkil etildi.

Respublikamizda o‘tkazilayotgan turli xalqaro musobaqalarda sportchilarimiz erishayotgan muvaffaqiyatlar ko‘pchilik nigohini O‘zbekistonga qaratmoqda. Albatta, bu salohiyatni saqlash, qolaversa, imkon qadar oshirish lozimligini hisobga oladigan bo‘lsak, sportchilarni tayyorlaydigan moddiy – texnik bazani jaxon talablari darajasiga ko‘tarish va kengaytirish, tibbiy – pedagogik nazoratni yo‘lga qo‘yish, milliy sport turlarini rivojlantirish, yirik sport inshootlarini bunyod etish nihoyatda dolzarb masalaga aylandi.

Mamlakatimizda iste’dodli bolalarni tanlash va professional sportchilarni tayyorlash bo‘yicha uzluksiz tizim yaratildi. Umumta’lim maktablari va bolalar sport majmualaridagi mashg‘ulotlarda qobiliyati ko‘zga tashlangan o‘g‘il-qizlar



bolalar va o'smirlar sport maktablari, Olimpia zahiralari kollejlariga qabul qilinib, professional yondashuvlar asosida tarbiyalanmoqda. Oliy o'quv yurtlari talabalari o'quv-yig'in mashg'ulotlarida mahoratini oshirmoqda. Buning natijasida mamlakatimiz sportchilari jahonning nufuzli musobaqalarida yuksak g'alabalarni qo'lga kiritib, xalqimiz salohiyatini butun dunyoga namoyon qilmoqda. Xususan, sportchilarimiz 2016-yili Braziliyada bo'lib o'tgan XXXI Olimpiya o'yinlarida 13 ta va XV Paraolimpiya o'yinlarida 31 ta medalga sazovor bo'lib, yurtimiz sporti tarixidagi eng yuqori natijalarga erishdi.

Prezidentimizning 2017-yil 15-fevraldagi "Madaniyat va sport sohasida boshqaruv tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-4956-sonli farmoni mamlakatimiz sporti rivojida yangi davrni boshlab berdi. Farmonga binoan O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport davlat qo'mitasi tashkil qilindi. Aholi keng qatlamini sport bilan shug'ullanishga jalb etish, jismonan sog'lom avlodni tarbiyalash, sport industriyasi va infratuzilmasini rivojlantirish, shahar va tumanlarda ommaviy sport tadbirlari va musobaqalar o'tkazish, Milliy olimpiya qo'mitasi, sport turlari bo'yicha federatsiyalar va assotsiatsiyalar bilan birgalikda iste'dodli sportchilarni tanlash, tayyorlash va mahoratini oshirish, kadrlar tayyorlash, sohaga zamonaviy texnologiyalarni joriy etish va xalqaro aloqalarni kengaytirish uning asosiy vazifalari etib belgilandi.

Bundan tashqari, 2020-yilda sohaga oid yana 20 dan ortiq hujjat Prezidentimizning farmoyish va qarorlari, Vazirlar Mahkamasi qarorlari qabul qilindi. Bu ham davlatimizning jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirishga e'tibordan dalolat beradi. Shuningdek, 2020-yil davrida mahalliy va xalqaro sport musobaqalarida sportchilarimiz tomonidan 483 ta oltin, 39 ta kumush, 536 ta bronza, jami 1 ming 413 ta medal qo'lga kiritildi.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 3-iyundagi "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora – tadbirlari to'g'risida"gi qarori sohadagi yana bir muhim hujjat bo'ldi. Ushbu qaror bilan O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish dasturi qabul qilindi. Dasturda 2017 – 2021 yillarda jismoniy tarbiya va ommaviy sportni

yanada rivojlantirish uchun 995,2 milliard so‘mdan ziyod mablag‘ sarflanishi, sport maktablarining moddiy – texnik bazasini mustahkamlash maqsadida 167 ta sport inshooti, jumladan, 90 ta sport majmuasi va 77 ta suzish havzasini qurish, rekonstruksiya qilish, kapital ta‘mirlash, jihozlash va qayta jihozlash nazarda tutilgan.

## **2.1. O‘zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonunining mazmuni**

O‘zbekiston Respublikasining 2000-yildagi “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonuni 27 moddadan iborat bo‘lib, unda turli masalalar mazmun topgan. Ularning tarkibida O‘zbekiston Respublikasi Davlat jismoniy tarbiya va sport qo‘mitasi bilan muvofiq ravishda faoliyat ko‘rsatishi zarur bo‘lgan sport jamiyatlari, uyushmalari ko‘rsatilgan, hamda, Sog‘liqni saqlash, Xalq ta‘limi, Oliy va o‘rta maxsus ta‘lim va boshqa vazirliklar, turli jamoat tashkilotlariga ushbu qonunni bajarish yuklatilganligi qayd etilgan. Shu asosda O‘zbekiston Respublikasi Davlat jismoniy tarbiya va sport qo‘mitasi eng avvalo o‘ziga yuklatilgan vazifa, burch va huquqlarning bajarilishini ta‘minlaydi, keyingi navbatda esa yuqorida qayd etilgan mutasaddi idoralar, turli tashkilotlarning qonunni amalga oshirishdagi faoliyatlarini nazorat qilib borishi ko‘rsatilgan.

2015-yil 4-sentabrda O‘zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida (yangi tahriri)” gi Qonuni qabul qilindi. Ushbu qonunning maqsadi jismoniy tarbiya va sport sohasidagi munosabatlarni tartibga solishdan iborat. Qonun 8 ta bob va 47 ta moddadan iborat.

Yangi tahrirdagi Qonun quyidagi moddalar bilan to‘ldirilgan:

1- bob. Umumiy qoidalar

1- modda. Ushbu Qonunning maqsadi

2- modda. Asosiy tushunchalar

5-modda. Jismoniy tarbiya va sport sub’ektlari

2- bob. Jismoniy tarbiya va sport sohasini davlat tomonidan tartibga solish

6- modda. Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishni davlat tomonidan qo‘llab quvvatlash

3 -bob. Jismoniy tarbiya va sport sohasida faoliyatni tashkil etish

18- modda. Sport federatsiyalari (uyushmalari)

20 -modda. O‘zbekiston milliy sport turlari va xalq o‘yinlari

22 -modda. Sport turlarini va sport turining tarmoqlarini e‘tirof etish. Sport turlarining reestri

23 – modda. Sport unvonlari, sport razryadlari, malaka toifalari. Sport turlari bo‘yicha yagona sport tasnifi

24 -modda. Xalqaro va respublika miqyosidagi sport hamda ommaviy jismoniy tarbiya tadbirlarining kalendar rejasi

25 – modda. Sportchining huquq va majburiyatlari

26 -modda. Sport turlari qoidalari

28 – modda. Sport pasporti

5-bob. Sport zahirasini tayyorlash

35 – modda. Har xil sport turlari bo‘yicha sportchilarni tayyorlashga doir o‘quv dasturlari

6 -bob. O‘zbekiston Respublikasining sport terma jamoalari va ularni shakllantirish

37 – modda. O‘zbekiston Respublikasining sport terma jamoalari

38 – modda. O‘zbekiston Respublikasining sport terma jamoalarini shakllantirish

8-bob. Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi xalqaro hamkorlik

47-modda. Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risidagi qonun hujjatlarini buzganlik uchun javobgarlik to‘g‘risida.

## **2.2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha qabul qilingan Qarorlari va Farmonlarining mazmuni.**

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora – tadbirlari to‘g‘risida” gi qarorining maqsadi

O'zbekiston Respublikasi hududlarida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish, aholining barcha qatlamlari, ayniqsa yoshlarni jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanishga jalb etish, mamlakatimizda bu borada yaratilgan sharoitlardan samarali foydalanish natijadorligini oshirishdan iborat bo'lib, ushbu qarorga asosan O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish dasturi tasdiqlandi va quyidagilar Dasturning asosiy yo'nalishlari etib belgilandi:

jismoniy tarbiya va sport sohasini tashkil etish va boshqarish tizimini rivojlantirishga yo'naltirilgan qonunchilikni yanada takomillashtirish;

jismoniy tarbiya va sport sohasining moddiy-texnik bazasini mustahkamlash, zamonaviy sport komplekslarini qurish, ularni zamonaviy sport uskunalari va anjomlari bilan jihozlash, mazkur sohada xususiy sektorni rivojlantirish;

jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlar tayyorlash, ularni qayta tayyorlash va malakasini oshirish muassasalarini ilmiy-uslubiy jihatdan qo'llab-quvvatlash hamda sport maktablarini yuqori malakali murabbiylar va tibbiyot hodimlari bilan ta'minlash;

ta'lim muassasalari o'quvchi va talabalari, aholining keng qatlamlari o'rtasida sog'lomlashtirish, jismoniy tarbiya, ommaviy sport ishlarini tashkil etish, kompleks sport musobaqalarini o'tkazish, yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish va ularni maqsadli tayyorlash;

ommaviy axborot vositalari, Internet tarmog'ining imkoniyatlaridan faol foydalangan holda, aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, Dasturning mazmun-mohiyati hamda uni amalga oshirish jarayoni to'g'risida keng axborot-tushuntirish ishlarini olib borish.

O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligiga:

Dastur va uning asosida ishlab chiqilgan hududiy dasturlarda belgilangan barcha chora-tadbirlarni ijrosini o'z muddatida sifatli amalga oshirilishi yuzasidan tegishli vazirliklar va idoralar, mahalliy davlat hokimiyati organlari va hududiy ishchi guruhlariga tashkiliy-uslubiy yordam ko'rsatish;

O‘zbekiston terma jamoalari sportchilarining o‘quv-mashg‘ulot yig‘inlari, jahon birinchiliklari, Osiyo o‘yinlari va chempionatlari, xalqaro musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etishlarini ta‘minlash maqsadida musobaqalar yakunlarida erishilgan natijalarni chuqur tahlil qilish va tizimli monitoringini olib borish;

Yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish, jismoniy tarbiya va sportga ixtisoslashgan sport maktablariga, ta‘lim muassasalari va sport klublariga iqtidorli sportchilarni qabul qilish jarayonlarining shaffofligi va xolisligini ta‘minlash yuzasidan doimiy ravishda ta‘sirchan choralar ko‘rish hamda har chorak yakunlari bo‘yicha qo‘mitaning majlislarida tanqidiy-tahliliy muhokamadan o‘tkazish vazifalari yuklatildi.

**O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlar tayyorlash tizimini takomillashtirish va ilmiy salohiyatni oshirish chora tadbirlari to‘g‘risida” gi qarorining mazmuni**

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlar tayyorlash tizimini takomillashtirish va ilmiy salohiyatni oshirish chora tadbirlari to‘g‘risida” gi qarorida O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 2-martdagi PF-5953-son Farmoni bilan tasdiqlangan 2017 — 2021 yillarda O‘zbekiston Respublikasini rivojlantirishning beshta ustuvor yo‘nalishi bo‘yicha Harakatlar strategiyasida belgilangan vazifalarning ijrosini ta‘minlash, shuningdek jismoniy tarbiya va sport sohasida xalqaro standartlarga muvofiq kompleks bilimlarga ega malakali kadrlar tayyorlash sifatini yaxshilash, sportda ilm-fanni jadal rivojlantirish, yuqori malakali raqobatbardosh trener-o‘qituvchilar, mutaxassislar hamda ilmiy hodimlarni tayyorlash jarayonlarini yanada takomillashtirish maqsadida:

Jismoniy tarbiya va sport vazirligi, Fanlar akademiyasi hamda O‘zbekiston Milliy olimpiya qo‘mitasining:

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetining Farg‘ona filialini (keyingi o‘rinlarda — Filial) va O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetining Sportchilarning texnik-taktik, psixofiziologik holatini o‘rganish va

tahlil qilish bo'yicha maxsus ilmiy laboratoriyasi negizida O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti (keyingi o'rinlarda — Universitet) huzuridagi Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar institutini (keyingi o'rinlarda — Ilmiy tadqiqotlar instituti) tashkil etish to'g'risidagi takliflari ma'qullandi va Filialning asosiy vazifalari etib belgilandi:

oliy ta'lim sifatiga qo'yiladigan xalqaro talablarga muvofiq jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish sohasidagi vazifalarni yuqori darajada bajarishga qodir malakali kadrlar tayyorlash;

xizmatlar va sog'lomlashtirish tarmoqlarini rivojlantirishning ilmiy-texnologik vazifalarini hal etish, ilg'or xorijiy tajribadan foydalangan holda sport sohasiga yo'naltirilgan ilmiy-amaliy tadqiqotlar olib borish va ilmiy ishlanmalarni amaliyotga tatbiq qilish;

o'quv va ilmiy loyihalarni amalga oshirish, ta'lim va ilmiy izlanishlar jarayoniga mutaxassislarni keng jalb etish maqsadida ishlab chiqarish va qayta ishlash sohasidagi respublika va xorijiy yetakchi oliy ta'lim muassasalari hamda ilmiy markazlar bilan hamkorlik aloqalarini rivojlantirish;

oliy ta'lim tizimiga zamonaviy ta'lim texnologiyalariga asoslangan o'quv jarayonlarini joriy qilish bo'yicha ilg'or xorijiy tajribalarni tatbiq etish, jismoniy tarbiya va sport sohasi uchun kadrlar tayyorlash tizimi hamda ochiq axborot-ta'lim muhitini rivojlantirishga ko'maklashish;

Ilmiy tadqiqotlar institutining asosiy vazifalari etib belgilansin:

jismoniy tarbiya va sport sohasining nazariy va ilmiy metodologik asoslarini yaratish;

jismoniy tarbiya va sport sohasida fundamental ilmiy-tadqiqot ishlarini olib borish, shuningdek xalqaro hamda mahalliy ilmiy va amaliy grant loyihalarini jalb etish;

yuqori malakali sportchilarning o'quv mashg'ulot yig'inlarini o'tkazish davrida kompleks ilmiy-tadqiqotlarni tashkil etish va innovatsion texnologiyalarni keng qo'llash yuzasidan zarur tavsiyalar ishlab chiqish;



sport turlari bo'yicha terma jamoalarni xalqaro musobaqalarga tayyorlashda ilmiy-metodik jihatdan ko'maklashish;

sport psixologiyasi, dietologiyasi, reabilitatsiyasi va tibbiyoti bo'yicha ilmiy-uslubiy tavsiyanomalar, o'quv-qo'llanmalar, darsliklarni nashrga tayyorlash va chop etish;

aholi o'rtasida ommaviy sportni rivojlantirish va sog'lom turmush tarzini keng targ'ib qilish maqsadida yosh xususiyatlarini hisobga olgan holda samarali, ilmiy asoslangan vositalar va uslublarni ishlab chiqish;

sportchilarning funksional, biokimyoviy, psixodiagnostika, biomexanik ish qobiliyatini diagnostika qilish va korreksiyalash tizimini yo'lga qo'yish;

seleksiya ishlarini samarali tashkil etish maqsadida trener-seleksioner va mutaxassislarga metodik yordam berish;

aholining jismoniy tayyorgarligi holati natijalarini monitoring qilish va korreksiyalash bo'yicha ilmiy-uslubiy tavsiyalar berish;

tadqiqot ishlarini samarali tashkil etish maqsadida xorijdan yuqori malakali mutaxassislarni jalb etish;

Respublikadagi ta'limning barcha turlari (maktabgacha, umumiy o'rta, professional va oliy ta'lim, shuningdek maktabdan tashqari, sport ta'limi) uchun jismoniy tarbiya va sport sohasi bo'yicha ta'lim standartlari va fan dasturlari, darsliklar va o'quv qo'llanmalar, shu jumladan audio, video va elektron darsliklar, onlayn darslar hamda boshqa turdagi ilmiy-metodik materiallar tayyorlashdan iborat.

### **O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Madaniyat va sport sohasida boshqaruv tizimini yanada takomillashtirish chora – tadbirlari to'g'risida" gi farmonining mazmuni**

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Madaniyat va sport sohasida boshqaruv tizimini yanada takomillashtirish chora – tadbirlari to'g'risida" gi Farmonida Madaniyat va sport sohasidagi boshqaruv tizimini takomillashtirish, mazkur sohada O'zbekiston xalqining boy va o'ziga xos madaniyati, san'ati va

ijodiyotini yanada rivojlantirishni ta'minlashga yo'naltirilgan davlat siyosatini amalga oshirish samaradorligini tubdan yuksaltirish, aholi keng qatlamlari orasida ma'naviy-axloqiy kamolot va sog'lom turmush tarziga intilishni kuchaytirish maqsadida:

O'zbekiston Respublikasi Madaniyat va sport ishlari vazirligi tugatildi va uning negizida:

O'zbekiston Respublikasi Madaniyat vazirligi tashkil qilinib, quyidagilar O'zbekiston Respublikasi Madaniyat vazirligi faoliyatining asosiy vazifa va yo'nalishlari etib belgilandi:

madaniyat sohasida yagona davlat siyosatini yuritish, milliy madaniy va ma'naviy merosni asrab-avaylash va ko'paytirish, san'at va badiiy ijodni har tomonlama rivojlantirish, xalqimizning ma'naviy-axloqiy va madaniy darajasini yanada yuksaltirishni rag'batlantirish, uni milliy va jahon madaniyatining eng yaxshi namunalaridan bahramand etish borasida tizimli chora-tadbirlarni amalga oshirish;

aholi keng qatlamlari, ayniqsa, yoshlar qalbi va ongiga mustaqillik, yuksak ma'naviyat, insonparvarlik an'analriga sadoqat, milliy o'zlikni anglash g'oyalari yanada chuqur singdirish, radikalizm va ekstremizmdek yot g'oyalarga qarshi immunitetni mustahkamlash, jamiyatning muttasil ortib borayotgan intellektual, estetik va madaniy ehtiyojlarini qondirishga yo'naltirilgan ommaviy madaniy tadbirlarni o'tkazishga qaratilgan ma'rifiy ishlarni amalga oshirish;

badiiy ijod, shu jumladan, teatr, musiqa, xoreografiya, estrada, sirq va xalq amaliy san'atini yanada rivojlantirishni rag'batlantirish, xalqimiz tarixi va bugungi hayotining eng yorqin sahifalarini, mamlakatimizning erkin demokratik taraqqiyotini aks ettiruvchi asarlar yaratishda ijodiy jamoalarga, ayniqsa, ijodkor yoshlarga har tomonlama ko'maklashish;

madaniyat muassasalari, jumladan, teatrlar, madaniyat va aholi dam olish markazlari, madaniyat va istirohat bog'lari, muzeylar hamda boshqa madaniy-ma'rifiy muassasalarning moddiy-texnik bazasini mustahkamlash, ularning faoliyat samaradorligini oshirish, ma'naviy yetuk, intellektual barkamol

va yuksak madaniyatli shaxslarni tarbiyalash ishida ushbu muassasalar imkoniyatlaridan yanada to'liq foydalanish;

davlat hokimiyati va boshqaruvi organlari, jumladan, mahalliy hokimiyat idoralari, jamoat tashkilotlari, o'quv yurtlari, ijodiy uyushmalar va boshqa tashkilotlar bilan faoliyatning asosiy vazifa hamda yo'nalishlarini, madaniy-ma'rifiy tadbirlarni amalga oshirishda, madaniyat va ijodiy muassasalar ishining samaradorligini ta'minlashda mustahkam hamkorlikni yo'lga qo'yish;

madaniyat sohasida kadrlar tayyorlash va ularning malakasini oshirish jarayonini milliy va umuminsoniy qadriyatlar, insonparvarlik va yuksak ma'naviyat ruhida takomillashtirish, bunda zamonaviy pedagogik va axborot texnologiyalaridan, ilg'or xalqaro tajribalardan foydalanish, madaniy-ma'rifiy muassasalar va o'quv yurtlarini yuqori malakali kadrlar bilan ta'minlash;

davlatlararo va xalqaro madaniy aloqalarni kengaytirish hamda mustahkamlash, mamlakatimizning madaniy merosini, mamlakatimiz ijodiy jamoalari va mualliflari asarlarini, jumladan, konferensiyalar va ko'rgazmalar, madaniy tadbirlar va anjumanlar o'tkazish yo'li bilan chet ellarda keng targ'ib qilish, madaniyat sohasiga xorijiy investitsiyalar va grantlar jalb etish, shuningdek madaniyat sohasiga oid ommaviy adabiyotlarni chop etish, video va kino materiallar tayyorlash.

### **O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora tadbirlari to'g'risida"gi farmonining mazmuni**

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora – tadbirlari to'g'risida" gi Farmonida Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish, aholi, ayniqsa yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini keng targ'ib qilish maqsadida, shuningdek, 2017-2021 yillarda O'zbekiston Respublikasini rivojlantirishning beshta ustuvor yo'nalishi bo'yicha Harakatlar

strategiyasi va O'zbekiston Respublikasida Ma'muriy islohotlar konsepsiyasida belgilangan vazifalarga muvofiq:

O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport davlat qo'mitasi, Moliya vazirligi, Turizmni rivojlantirish davlat qo'mitasi, O'zbekiston Respublikasi Tashqi iqtisodiy faoliyat milliy banki, O'zbekiston Milliy olimpiya qo'mitasi, Toshkent shahar hokimligi, sport federatsiyalari (assotsiatsiyalari)ning:

O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport davlat qo'mitasi va uning hududiy bo'linmalari negizida O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligini (keyingi o'rinlarda Vazirlik deb yuritiladi) tashkil etish;

Vazirlikning markaziy apparati tuzilmasida sport faoliyatini tashkil qilishda asoslilik, ob'ektivlik va shaffoflikni ta'minlashga, shu jumladan jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga ajratilgan davlat moliyaviy mablag'laridan oqilona foydalanilishini tahlil qilish, aholining sport xizmatlaridan qoniqish darajasi va sport xizmatlaridan foydalana olish shart-sharoitlarini baholash, shuningdek, korrupsiya va boshqa suiste'molchilik holatlarini aniqlash uchun mas'ul bo'lgan Ichki audit va moliyaviy nazorat boshqarmasini tashkil etish;

Bevosita Qoraqalpog'iston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi, viloyatlar hamda Toshkent shahar jismoniy tarbiya va sport boshqarmalariga bo'ysinadigan va Qoraqalpog'iston Respublikasi budjeti, viloyatlar va Toshkent shahar, shuningdek, tumanlar va shaharlar hokimliklari mahalliy budjetlari mablag'lari hisobidan moliyalashtiriladigan tumanlar (shaharlar) jismoniy tarbiya va sport bo'limlarini tashkil qilish;

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti qoshidagi Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni ilmiy-metodik ta'minlash, qayta tayyorlash va malakasini oshirish markazini (keyingi o'rinlarda — Markaz) Vazirlik tasarrufiga berish, Nukus, Samarqand va Farg'ona shaharlarida uning filiallarini tashkil qilish;

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti negizida O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetini (keyingi o'rinlarda — Universitet) tashkil etish;

jahonning yetakchi ishlab chiqaruvchilarini jalb qilgan holda sport kiyimi, anjomlari va jihozlarini ishlab chiqaruvchi zamonaviy korxonalar faoliyatini tashkil etish uchun poytaxt mintaqasida “Sport” erkin iqtisodiy zonasini tashkil qilish;

jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish hamda ommalashtirishda, mamlakatimizning xalqaro sport maydonidagi nufuzini oshirishda alohida xizmat ko'rsatgan jismoniy tarbiya va sport sohasi hodimlari hamda boshqa shaxslarni taqdirlash maqsadida “O‘zbekiston Respublikasida xizmat ko'rsatgan jismoniy tarbiya va sport hodimi” faxriy unvonini ta'sis etish to'g'risidagi takliflari qabul qilindi va quyidagilar Vazirlikning asosiy vazifalari etib belgilandi:

jismoniy tarbiya va sport sohasida aholining keng qatlamlarini sport bilan shug'ullanishga va sog'lom turmush tarzini yuritishga jalb etish, jismonan sog'lom o'sib kelayotgan avlodni tarbiyalash, sport industriyasi va infratuzilmasini rivojlantirish, oliy sport mahorati sohasida mamlakatimizning xalqaro sport maydonida munosib ishtirokini ta'minlashga qaratilgan yagona davlat siyosatini amalga oshirish;

vazirliklar va idoralar jismoniy tarbiya va sport jamiyatlari hamda klublarining faoliyatini muvofiqlashtirish, shuningdek, Respublika maktabgacha ta'lim tashkilotlari, umumta'lim maktablari, o'rta maxsus, kasb-hunar ta'limi va oliy ta'lim muassasalari jismoniy tarbiya o'qituvchilari va instruktorlari faoliyatiga tashkiliy-uslubiy rahbarlikni amalga oshirish;

mahalliy davlat hokimiyati organlari, fuqarolarning o'zini o'zi boshqarish organlari, jismoniy tarbiya va sport jamiyatlari, ta'lim muassasalari, jamoat tashkilotlari bilan birgalikda aholi, ayniqsa, yoshlar o'rtasida jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishni ommalashtirish borasida keng ko'lamli ishlarni tashkillashtirish;

bolalarni sport bilan muntazam ravishda shug'ullanishga jalb etish, bolalar sport ta'limi sifatini oshirish, barcha hududlarda, ayniqsa, qishloq va chekka hududlarda bolalar sporti ob'ektlari tarmog'ini yanada kengaytirish orqali bolalar sportini yanada rivojlantirish;

Olimpiya, Paralimpiya va Osiyo o'yinlari, jahon, Osiyo chempionatlari va boshqa xalqaro musobaqa va turnirlarda muvaffaqiyatli ishtirokni ta'minlash uchun istiqbolli sportchilarni tanlash, tayyorlash va mahoratini oshirishning, ular orasidan mamlakat terma jamoalari sifatli sport zaxirasi va tarkibini shakllantirishning samarali tizimini yaratishda O'zbekiston Milliy olimpiya qo'mitasi, sport federatsiyalari (assotsiatsiyalari) bilan hamkorlik qilish;

mamlakatimizda professional, ommaviy sportni, shu jumladan sport o'yinlari va qishki sport turlarini rivojlantirishni rag'batlantirish va qo'llab-quvvatlash, ilg'or xalqaro tajribani hisobga olgan holda, sport tayyorgarligi jarayoniga zamonaviy texnologiyalarni joriy etish, barcha sport turlari bo'yicha milliy chempionatlar darajasi va sifatini oshirish, xalqaro va mintaqaviy musobaqalar tashkil etish, nosog'lom sport raqobatiga va taqiqlangan preparatlar ishlatilishiga qarshi tizimli choralar ko'rishni rag'batlantirish;

jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish va sport tashkilotlari, ob'ektlari va inshootlarining ommaviy sport, bolalar sporti va professional sport yo'nalishlari bo'yicha moddiy-texnika bazasini rivojlantirish hamda mustahkamlash, ulardan maksimal darajada va samarali foydalanilishini ta'minlash, sport asbob-uskunalari hamda inventarlarining mamlakatimizda ishlab chiqarilishini tashkil etish va kengaytirish bo'yicha takliflar tayyorlashda qatnashish;

jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlarni tayyorlash, qayta tayyorlash va malakasini oshirishni tashkil etish, jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish hamda sport tashkilotlarini, ta'lim va sport-ta'lim muassasalarini yuqori malakali trenerlar va boshqa sport mutaxassislari bilan ta'minlash;

jismoniy tarbiya va sport sohasida xalqaro va davlatlararo sport aloqalarini kengaytirish hamda mustahkamlash, xorijiy investitsiyalar va grantlarni jalb etish borasidagi ishlarni tashkil qilish, ommabop sport dasturlarini tashkil etishga ko'maklashish, jismoniy tarbiya va sport sohasiga oid ommaviy adabiyotlar chop etish, video va kino materiallar tayyorlash. Shuningdek, quyidagilar ommaviy sportni rivojlantirish va iste'dodli yoshlarni saralash (seleksiya) sohasida ta'lim muassasalarining ustuvor yo'nalishlari etib belgilandi:

maktabgacha ta'lim tashkilotlarida — boshlang'ich gimnastika va harakatli o'yinlar bo'yicha mashg'ulotlar olib borish orqali jismoniy rivojlantirish hamda salomatlikni mustahkamlash uchun tarbiyalanuvchilarda jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlariga qiziqishni shakllantirish;

umumta'lim maktablarida — o'quvchilar orasidan jismoniy tarbiya o'qituvchilarini jalb qilgan holda iste'dodli yoshlarni saralab olish (seleksiya) hamda bolalar va o'smirlar sport maktablari sport zahirasini shakllantirish maqsadida keyinchalik mintaqaviy sport musobaqalarida ishtirok etish uchun sinfdan tashqari sport to'garaklari va seksiyalari mashg'ulotlarini tashkil etish (haftasiga kamida 4 soatdan);

o'rta maxsus, kasb-hunar ta'lim muassasalarida — o'quvchilar orasidan jismoniy tarbiya o'qituvchilari va sport turi bo'yicha murabbiylarni jalb qilgan holda iste'dodli yoshlarni saralash va ixtisoslashtirilgan bolalar va o'smirlar sport maktablari sport zahirasini shakllantirish maqsadida keyinchalik mintaqaviy hamda Respublika sport musobaqalarida ishtirok etish uchun olimpiya va milliy sport turlari bo'yicha sinfdan tashqari sport to'garaklari hamda seksiyalari mashg'ulotlarini tashkil etish (haftasiga kamida 6 soatdan);

oliy ta'lim muassasalarida — iste'dodli yoshlarni saralab olish (seleksiya) va sport turlari bo'yicha milliy terma jamoalari hamda Respublika oliy sport mahorati maktablari sport zahirasini shakllantirish maqsadida keyinchalik Respublika va xalqaro sport musobaqalarida olimpiya va milliy sport turlari bo'yicha talabalar sport klublari hamda jamoalarini tashkil etish.

**O'zbekiston Respublikasi Prezidentining “O'zbekiston Respublikasida Jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora – tadbirlari to'g'risida” gi Farmonining mazmuni**

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining “O'zbekiston Respublikasida Jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora – tadbirlari to'g'risida” gi Farmonida Mamlakatda yuksak madaniyatga ega bo'lgan har tomonlama yetuk hamda jismonan sog'lom insonni shakllantirish maqsadida,

aholining jismoniy tarbiya va sport sohasida malaka va bilimlarini orttirishga qaratilgan ustuvor yo'nalishlarni belgilash, iqtidorli sportchilarni tanlab olish (seleksiya) jarayoniga innovatsion shakllar va usullarni joriy etish maqsadida:

Quyidagilar jismoniy tarbiya va sport tizimini isloh qilishning 2025-yilgacha asosiy yo'nalishlari etib belgilandi:

jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanayotgan aholining umumiy sonini 30 foizgacha, sport tashkilot va muassasalarida shug'ullanayotgan yoshlarning umumiy sonini 20 foizgacha oshirish;

davlat sport ta'limi muassasalarida murabbiy va mutaxassislarning sifat tarkibi, xususan oliy ma'lumotli hodimlar sonini bosqichma-bosqich 80 foizgacha yetkazish;

joylarda yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni tanlab olish (seleksiya)ning samarali va shaffof to'rt bosqichli – tashkilot-tuman (shahar)-hudud-respublika tizimini ishlab chiqish va joriy etish;

O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi tizimidagi sport maktablari o'quvchi-sportchilari o'rtasida "Bolalar sport o'yinlari"ni o'tkazish orqali iqtidorli sportchilarni aniqlash va yoshlar terma jamoalariga zahira yaratish hamda oliy ta'lim muassasalari talabalari o'rtasida "Talabalar sport o'yinlari"ni tashkil etish natijasida talabalarni sport bilan muntazam shug'ullanishga jalb etish;

aholining keng qatlamlari, jumladan umumta'lim maktabi o'quvchilari, professional va oliy ta'lim muassasalari o'quvchi va talabalari o'rtasida jismoniy tarbiyani ommalashtirish, ular orasida iqtidorlilarini aniqlash maqsadida "Umumta'lim maktab sporti" festivali, "Jismoniy tayyorgarligi rivojlangan muassasa" ko'rik-tanlovini bosqichma-bosqich (tuman/shahar, hudud, respublika) o'tkazish tizimini ishlab chiqish va jismoniy tayyorgarlik darajasi rivojlangan eng yaxshi umumta'lim maktabi, professional va oliy ta'lim muassasasi nominatsiyasini joriy etish;

2020-yildan boshlab sport sohasida "Tashkent Marathon" xalqaro marafoni, "Save Aral" xalqaro ekomarafoni, avtoralli va motokross sport musobaqalarini tizimli o'tkazish orqali sport turizmini rivojlantirish;



aholining barcha qatlamlari o'rtasida "Jismoniy tayyorgarlik darajasi" sinovlarini o'tkazishni joriy etish;

sport turlari bo'yicha terma jamoalar sportchilari uchun ilmiy-kompleks laboratoriyalar tashkil etish, tayyorgarlik jarayoniga ilg'or innovatsion texnologiyalarni joriy etish hamda sport sohasida samarali tibbiy va farmakologik ta'minotni yo'lga qo'yish;

sport turlari bo'yicha 18 yoshgacha bo'lgan hududiy terma jamoa a'zolarini hududiy bolalar ko'p tarmoqli tibbiyot markazlarining o'smirlar bo'limlarida va undan katta yoshdagi hududiy terma jamoa a'zolarini tuman (shahar) ko'p tarmoqli markaziy poliklinikalarida muntazam ravishda chuqurlashtirilgan tibbiy ko'rikdan o'tkazib borish mexanizmini joriy etish;

2020-yil 1-fevraldan boshlab bosqichma-bosqich olimpiya sport turlari bo'yicha Respublika sport musobaqalarida doping-test namunalarini olish tizimini joriy etish;

qishki Olimpiya sport turlari infratuzilmasini yaratish, ushbu sport turlarini ommaviylashtirish orqali professional sportchilarni tayyorlash tizimini yo'lga qo'yish;

O'zbekiston sport delegatsiyalarini nufuzli sport musobaqalariga tizimli tayyorlash bo'yicha Toshkent viloyati, Bo'stonliq tumanida Olimpiya tayyorgarlik markazini tashkil etish;

xorijlik sportchi va muhlislarni keng jalb qilish hamda sport infratuzilmasidan samarali foydalanish maqsadida "xospitaliti xizmatlari"ni yo'lga qo'yish, "Sport Visa" qo'shimcha (elektron bo'lmagan) kirish vizasini joriy etish;

sport sohasida xususiy sektor ishtirokini oshirish, shu jumladan sport tashkilotlarida davlat ulushini kamaytirish bo'yicha zarur choralar belgilash;

sport lotareyalarini tashkil etish orqali sportni qo'shimcha moliyalashtirish tizimini kengaytirish;

huquqni muhofaza qilish organlari va Qurolli Kuchlar tizimidagi ta'lim muassasalari, jumladan "Temurbeklar maktabi" o'quvchi-talabalari uchun "Armiya

o'yinlari" dasturiga kiritilgan sport turlari bo'yicha fakultativ mashg'ulotlar va to'garaklar faoliyatini yo'lga qo'yish;

jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish, sport inshootlari va muassasalarining boshqaruv tizimiga zamonaviy axborot-kommunikatsiya texnologiyalarini keng joriy etish, jumladan "Sport.uz" axborot tizimi orqali sport inshootlarining telekommunikatsiya tarmoqlariga ulanishini ta'minlash;

milliy sport turlarini rivojlantirish va ommaviyligini oshirish, ularni Osiyo va Olimpiya o'yinlari dasturlariga kiritish bo'yicha tizimli chora-tadbirlarni amalga oshirish.

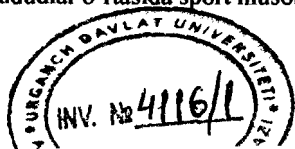
**O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Sog'lom turmush tarzini keng tadbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora – tadbirlari to'g'risida" gi Farmonining mazmuni**

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Sog'lom turmush tarzini keng tadbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora – tadbirlari to'g'risida" gi Farmonida Jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug'ullanish hamda sog'lom turmush tarzi bo'yicha hayotiy ko'nikmalarni shakllantirish orqali har bir fuqaroda kasallikka qarshi kuchli immun tizimi paydo bo'lishini ta'minlash, zararli odatlardan voz kechish, to'g'ri ovqatlanish tamoyillariga amal qilish, tiklash va rehabilitatsiya ishlari hamda ommaviy jismoniy faollik tadbirlarini tizimli va samarali tashkil qilish, bu borada tegishli infratuzilma va boshqa zarur shart-sharoitlarni yaratish maqsadida:

Quyidagilar Sog'lom turmush tarzini hayotga keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirishning asosiy yo'nalishlari etib belgilandi;

har bir oila, mahalla va tuman (shahar)da, maktabgacha, umumiy o'rta, o'rta maxsus, professional va oliy ta'lim muassasalarida hamda boshqa tashkilotlarda jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan shug'ullanishga shart-sharoitlar yaratish;

ommaviy sportni rivojlantirish bo'yicha oilalar, sinflar, mehnat jamoalari va hududlar o'rtasida sport musobaqalarini muntazam ravishda o'tkazish;



aholi turfi guruhlarining sogʻlom ovqatlanishga boʻlgan ehtiyojlarini qondirishni taʼminlaydigan shart-sharoitlar yaratish, tarkibida tuz, qand va yogʻ miqdori koʻp boʻlgan hamda hamirli taom va shirinliklarni, non mahsulotlarini isteʼmol qilishni qisqartirish, zararli odatlardan, xususan, alkogol va tamaki mahsulotlarini isteʼmol qilishdan voz kechish yoʻli bilan kasallikka chalinish, ortiqcha vazn holatlari (semizlik) va bevaqt vafot etishni kamaytirish;

aholi oʻrtasida sogʻlom ovqatlanish madaniyatini keng targʻib qilish, shu jumladan, tartibsiz va kechki uyqu oldidan ovqatlanish odatlaridan voz kechish;

sanitariya-gigiyena qoidalariga rioya etilishini oilalar, mahallalar, maktabgacha taʼlim va umumtaʼlim muassasalari darajasida sogʻlom turmush tarzining ajralmas qismi sifatida targʻib qilish;

maktabgacha taʼlim, umumtaʼlim, oʻrta maxsus, professional va oliy taʼlim muassasalarida, korxonalar, tashkilot va boshqa turdagi barcha muassasalarda jismoniy tarbiya va sport bilan shugʻullanish uchun zamonaviy moddiy-texnika bazasini shakllantirish. Shuningdek, Respublikada aholi oʻrtasida ommaviy sportni rivojlantirish va sogʻlom turmush tarzini targʻib qilishda — yurish, yugurish, mini futbol, velosport, badminton, stritbol, “Workout” (mahalla va koʻcha fitnesi) sportning ustuvor turlari etib belgilandi.

### **2.3. Oʻzbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamsining Jismoniy tarbiya va sport boʻyicha qabul qilingan qarorlari mazmuni**

#### **Oʻzbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining “Davlat taʼlim muassasalari huzurida sport klublarini tashkil etish chora-tadbirlari toʻgʻrisida” gi qarorining mazmuni**

Oʻzbekiston Respublikasi Prezidentining “Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari toʻgʻrisida” 2018-yil 5-martdagi PF-5368-son Farmoni ijrosini taʼminlash hamda oʻquvchi yoshlar va talabalarning jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shugʻullanishi tizimini takomillashtirish, isteʼdodli yoshlarni saralab olish va sport turlari

bo'yicha milliy terma jamoalar zahirasini shakllantirish, shuningdek, sportchilarni tibbiy ta'minlash ishlarini tashkil etish maqsadida Vazirlar Mahkamasining Qarori qabul qilindi:

Ushbu Qarorga asosan O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi vazirligi, Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi, Jismoniy tarbiya va sport vazirligi, O'zbekiston "Yoshlik" jismoniy tarbiya va sport jamiyati hamda O'zbekiston talabalar sporti assotsiatsiyasining:

umumta'lim maktablari, akademik litseylar, o'rta maxsus, professional ta'lim va oliy ta'lim muassasalari huzurida sport klublarini tashkil etish takliflari ma'qullandi va quyidagilar sport klublarining asosiy vazifalari etib belgilandi:

o'quvchilar va talabalar o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish hamda jismoniy tarbiya va sportni keng targ'ib qilish, ularning muntazam ravishda jismoniy tarbiya bilan shug'ullanishlari uchun shart-sharoitlar yaratish;

o'quvchilar va talabalar o'rtasida sport turlari bo'yicha jamoalar tashkil etish, ular o'rtasida turli sport musobaqalari va ommaviy jismoniy tarbiya tadbirlarini, xususan "maktab ligasi", "talabalar ligasi" tashkil etish orqali iste'dodli yosh sportchilarni aniqlash;

umumta'lim maktablarida — o'quvchilar orasidan jismoniy tarbiya o'qituvchilarini jalb qilgan holda iste'dodli yoshlarni saralab olish (seleksiya) hamda bolalar-o'smirlar sport maktablari sport zahirasini shakllantirish, shuningdek, sport musobaqalarida ishtirok etish uchun sport turlari bo'yicha haftasiga kamida 4 soatdan sinfdan tashqari sport to'garaklari mashg'ulotlarini tashkil etish;

akademik litseylar va o'rta maxsus, professional ta'lim muassasalarida o'quvchilar orasidan jismoniy tarbiya o'qituvchilarini jalb qilgan holda iste'dodli yoshlarni saralash va ixtisoslashtirilgan bolalar-o'smirlar sport maktablari sport zahirasini shakllantirish, shuningdek, sport musobaqalarida ishtirok etish uchun sport turlari bo'yicha haftasiga kamida 6 soatdan sport to'garaklari mashg'ulotlarini tashkil etish;

oliy ta'lim muassasalarida iste'dodli yoshlarni saralab olish (seleksiya) va sport turlari bo'yicha milliy terma jamoalar hamda Respublika oliy sport mahorati maktablari sport zahirasini shakllantirish, shuningdek, sport musobaqalarida ishtirok etish uchun sport turlari bo'yicha haftasiga kamida 6 soatdan sport to'garaklari mashg'ulotlarini tashkil etish;

jismoniy tarbiya va sport jarayoniga mashg'ulotlar o'tkazish uchun malakali murabbiylar va mutaxassislarni jalb etish, shuningdek, ilg'or tajribani joriy qilishdan iborat.

**O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining "O'zbekistonda sog'lom turmush tarzini keng targ'ib qilish va aholini jismoniy tarbiya va ommaviy sportga jalb etish to'g'risida" gi ushbu qarorning mazmuni**

O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining "O'zbekistonda sog'lom turmush tarzini keng targ'ib qilish va aholini jismoniy tarbiya va ommaviy sportga jalb etish to'g'risida" gi ushbu qarori aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini keng targ'ib qilishni tizimli yo'lga qo'yish, jamiyatda sog'lom turmush tarzi tamoyillarini yanada kuchaytirish, o'sib kelayotgan yosh avlodni zararli odatlardan asrash hamda har bir mahalla, ta'lim muassasalari, mehnat jamoalari va boshqalarda jismoniy tarbiya va sport faoliyatini samarali tashkil etish tizimini shakllantirish maqsadida qabul qilingan bo'lib, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Yuqumli bo'lmagan kasalliklar profilaktikasi, sog'lom turmush tarzini qo'llab-quvvatlash va aholining jismoniy faolligi darajasini oshirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi 2018-yil 18-dekabrda PQ-4063-son qaroriga asosan O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi, Bandlik va mehnat munosabatlari vazirligining aholining yoshiga qarab, umumiy jismoniy tayyorgarligini belgilovchi sport me'yorlarini o'z ichiga olgan "Alpomish" va "Barchinoy" testlarining aholining keng qatlamlari o'rtasida musobaqa tarzida doimiy ravishda o'tkazilishini tashkil qilish hamda g'olib va sovrindorlarning III, II, va I darajali ko'krak nishonlari bilan rag'batlantirilishiga doir takliflari ma'qullanganligi ma'lumot uchun qabul qilindi va aholining jismoniy tayyorgarligi

va salomatligi darajasini belgilovchi “Alpomish” va “Barchinoy” maxsus testlarini qabul qilish va musobaqalarini o‘tkazish tartibi to‘g‘risida nizom;

“Alpomish” va “Barchinoy” ko‘krak nishonlari to‘g‘risida nizom;

O‘zbekistonda sportning ommaviyligini yanada oshirish maqsadida milliy sport turlari va xalq o‘yinlarini rivojlantirish bo‘yicha chora-tadbirlar dasturi;

Sportning o‘yin turlarini rivojlantirish bo‘yicha chora-tadbirlar dasturi tasdiqlandi.

O‘zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi aholining umumiy jismoniy tayyorgarligi va salomatligi darajasini belgilovchi “Alpomish” va “Barchinoy” maxsus testlarini musobaqa shaklida qabul qilish, “Alpomish” va “Barchinoy” ko‘krak nishonlari va guvohnomalarini tayyorlash hamda g‘olib va sovrindorlarni taqdirlab borish choralarini ko‘rish belgilab olindi.

### **O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining “2019 - 2023 -yillar davrida O‘zbekiston Respublikasida Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to‘g‘risida” gi qarorining mazmuni**

O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining “2019 - 2023 -yillar davrida O‘zbekiston Respublikasida Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to‘g‘risida” gi qarorida aholining barcha qatlamlarini, ayniqsa yoshlarni jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan keng qamrab olishni ta‘minlaydigan innovatsion shakllar va mexanizmlarni ishlab chiqish va joriy etishni tashkil etish;

ilg‘or jahon tajribasi asosida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirishni ilmiy-metodik ta‘minlashni takomillashtirish;

yangicha fikrlaydigan murabbiy kadrlarni tanlash va tayyorlashni tashkil etish;

innovatsion tafakkurli ma‘muriy kadrlarni tayyorlash va tanlashni tashkil etish;

sport tibbiyotini takomillashtirish, sog‘lom turmush tarzini va sog‘lom ovqatlanishni targ‘ib qilish chora-tadbirlarini ishlab chiqish va amalga oshirish;

seleksiya yo‘li bilan iqtidorli sportchilarni tanlash, seleksioner trenerlar faoliyatini qo‘llab-quvvatlash chora-tadbirlarini kuchaytirish;

jismoniy tarbiya va ommaviy sportni, sog‘lom turmush tarzini ommalashtirish ishlarini tashkil etish va amalga oshirish jarayonida axborotlashtirishning yuqori darajasini ta‘minlash va multimedia mahsulotlaridan foydalanish;

energiya va resurslarni tejaydigan texnologiyalarni faol joriy etish asosida davlat sport muassasalarining moddiy-texnika bazasini mustahkamlash;

jismoniy tarbiya va ommaviy sportni hamda sog‘lom turmush tarzini ommalashtirish bo‘yicha innovatsion chora-tadbirlarni ishlab chiqish va amalga oshirish belgilab olindi.

**O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining “O‘quvchi va talaba yoshlar o‘rtasida o‘tkaziladigan Respublika sport musobaqalari tizimini yanada takomillashtirish to‘g‘risida” gi Qarorining mazmuni**

O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining “O‘quvchi va talaba yoshlar o‘rtasida o‘tkaziladigan Respublika sport musobaqalari tizimini yanada takomillashtirish to‘g‘risida”gi qarorida yoshlarda sportga bo‘lgan havas va intilishni, jamiyatda sog‘lom turmush tarzi tamoyillarini yanada kuchaytirish, yosh iqtidorli sportchilarni tanlab olish, ularda professional mahorat va ko‘nikmalarni rivojlantirish, sport turlari bo‘yicha mamlakat terma jamoalariga sport zahirasini tayyorlash, o‘quvchi va talabalarni sport mashg‘ulotlariga uzluksiz jalb etishga qaratilgan sport musobaqalari tizimini yanada takomillashtirish bo‘yicha O‘zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi, Xalq ta‘limi vazirligi, Oliy va o‘rta maxsus ta‘lim vazirligi, O‘zbekiston Milliy olimpiya qo‘mitasi, Qoraqalpog‘iston Respublikasi Vazirlar Kengashi, viloyatlar va Toshkent shahar hokimliklariga umumiy o‘rta ta‘lim maktablari hamda akademik litseylar o‘quvchilari o‘rtasida “Umid nihollari” sport musobaqalarining final bosqichini har uch yilda bir marta Qoraqalpog‘iston Respublikasining Nukus shahrida, viloyat markazlarida hamda Toshkent shahrida o‘tkazish, kasb-hunar kollejlari o‘quvchilari o‘rtasida “Barkamol avlod”, oliy ta‘lim muassasalari talabalari o‘rtasida “Universiada” sport musobaqalarining respublika final bosqichini har yili

sport turlari bo'yicha navbatma-navbat respublikaning barcha hududlarida o'tkazish to'g'risidagi taklifiga rozilik berildi.

#### **Nazorat savollari:**

1. O'zbekiston Respublikasida Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha qabul qilingan hujjatlarning ahamiyati nimalardan iborat?

2. O'zbekiston Respublikasi "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonunida oddiy fuqarolarning jismoniy tarbiya va sport bo'yicha huquqlari nimalardan iborat?

3. O'zbekiston Respublikasi "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonunida sportchilar va sport tashkilotlari bo'yicha qanday huquq va imkoniyatlari berilgan?

4. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti tomonidan Jismoniy tarbiya va sport sohasi bo'yicha qanday qaror va farmonlar qabul qilingan?

5. Vazirlar Mahkamasi tomonidan Jismoniy tarbiya va sport sohasi bo'yicha qaysi qarorlar chiqarilgan?



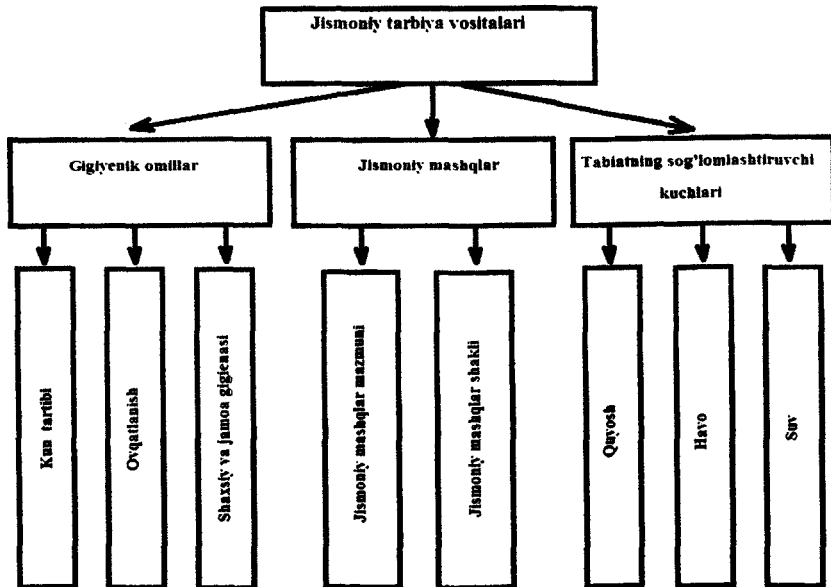
### III. BOB. JISMONIY TARBIYA JARAYONIDA QO'LLANILADIGAN VOSITALAR

#### 3.1. Jismoniy mashqlar jismoniy tarbiyaning asosiy vositasi.

Jismoniy tarbiyada maqsadga erishish uchun quyidagi bir guruh vositalar qo'llaniladi:

- 1) jismoniy mashqlar;
- 2) tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari;
- 3) gigiyenik omillar.

Jismoniy tarbiyaning asosiy maxsus vositalari jismoniy mashqlar, yordamlashuvchi vositalari – tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari va gigiyenik omillari hisoblanadi. Ushbu vositalardan majmuali foydalanish jismoniy tarbiya va sport mutaxassislariga sog'lomlashtiruvchi, ta'limiy va tarbiyaviy vazifalarni samarali yechishiga yordam beradi. Jismoniy tarbiyaning barcha vositalari quyidagi tuzilmada o'z aksini topgan (3- chizma).



3-chizma. Jismoniy tarbiya vositalari

**Jismoniy mashqlar** – jismoniy tarbiya vazifalarini amalga oshirishga yo‘naltirilgan harakat faoliyati bo‘lib, uning qonuniyatlari asosida tashkil qilingan va shakllangan.

*Jismoniy* so‘zi bajarilayotgan faoliyat tavsifini aks ettirib (aqliy faoliyatdan farqli ravishda), tashqi jihatdan inson tanasi va qismlarining fazoda vaqt bilan mutanosiblikda shakllanishidan iborat.

*Mashq* so‘zi takrorlash faoliyatiga yo‘naltirilgan bo‘lib, insonning ruhiy, jismoniy xususiyatlariga ta’sir etish maqsadida va ushbu harakatlarni bajarilishini takomillashtirishni ifodalaydi. Demak, jismoniy mashqlar bir tomondan aniq harakat faoliyati, ikkinchi tomondan ko‘p marta takrorlash jarayoni sifatida qaraladi<sup>3</sup>.

*Jismoniy mashqlar samaradorligi* uning mazmuniga bog‘liq. Jismoniy mashqlarning mazmuni – ma’lum bir mashqni bajarish vaqtida inson tanasida ro‘y beradigan fiziologik (organizmdagi fiziologik o‘zgarishlar, jismoniy sifatlarni shakllanish darajasi), psixologik va biomexanik jarayon yig‘indisidir.

Jismoniy mashqlar mazmuni sog‘lomlashtiruvchi va ta’limiy ahamiyatining shaxsga ta’sir qilishi bilan ifodalanadi.

*Sog‘lomlashtiruvchi ahamiyati.* Jismoniy mashqlarni bajarish organizmda morfologik va funksional o‘zgarishlarga moslashuvchanlikni yuzaga keltirib salomatlik ko‘rsatkichlarini yaxshilashga, ko‘pchilik holatlarda davolovchi xususiyatga ham ega. Jismoniy mashqlarning davolovchi xususiyati ayniqsa, yurak – qon tomir kasalliklari, gipokineziya, gipodinamiyada juda zarur. Jismoniy mashqlar yordamida inson jismoniy sifatlarini tarbiyalashga ta’sir o‘tkazish mumkin, natijada, uning samarasi jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligida, o‘z navbatida salomatlik ko‘rsatkichlarida aks etadi. Masalan, chidamlilikni takomillashtirishda nafaqat biron – bir ishni uzoq vaqt bajarish, balki bir vaqtda yurak – qon tomir va nafas tizimi takomillashadi.

---

<sup>3</sup> Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие. М.: Издательский центр “Академия”, 2000. – 33 с.

*Jismoniy mashqlarning ta'limiy ahamiyati.* Jismoniy mashqlar orqali tana va uning qismlari, atrof muhitdagi harakatlar qonuniyatlari anglab olinadi. Shug'ullanuvchilar jismoniy mashqlarni bajarish bilan birga o'z harakatlarini boshqarishni o'rganadilar, yangi harakat ko'nikma va malakalarni egallaydilar. Bu o'z navbatida nisbatan qiyin harakat malakalarini o'zlashtirish va sportdagi harakat qonuniyatlarini anglashga yordam beradi.

*Jismoniy mashqlarning shaxsga ta'siri.* Jismoniy mashqlar bir qator shaxsiy sifatlarni shakllanishini talab qiladi. Inson turli qiyinchiliklarni bosib o'tish va jismoniy mashqlar mashg'uloti jarayonida o'z his tuyg'ularini boshqarish (dadillik, qat'iyatlilik, mehnatsevarlik, topqirlik) kabi sifatlarga ega bo'ladi. Shuning uchun ham, harakat faoliyatini amalga oshirishda har doim, texnikani to'liq bajarilishini ta'minlovchi yo'nalish tanlanadi.

Texnikani to'liq bajarilishi tayyorgarlik yoki harakatning asosiy fazalariga bog'liq. U ko'pchilik holatlarda:

1. kuchni sarflash davomiyligi va o'z navbatida tezlanish hajmiga (masalan, uloqtirishda natijaga erishishda juda zarur);
2. mushaklarni to'liq cho'zilishi va qisqarishiga;
3. sport va badiiy gimnastika, konkida figurali uchishdagi harakatlarni estetik va chiroyli bajarilishini aniqlaydi. Harakat amplitudasi bo'g'imlarni tuzilishi va mushaklarga bog'liq.

### **Harakatlar harakteristikasi**

*Vaqt harakteristikasi.* Bu harakat davomiyligi va maromga taalluqlidir.

Mashq davomiyligi (yugurish, suzish va boshqa) uning ta'sir etish hajmi (yuklama)ni aniqlaydi. Ayrim harakatlarning davomiyligi, barcha harakat faoliyatini bajarilishiga ta'sir etadi.

Harakat maromi, harakat soni bilan vaqt birligida aniqlanadi.

Bunda, tananing siklik mashqlar (yurish, yugurish, suzish va boshqalar) jarayonida harakatlanish tezligiga bog'liq. Mashqdagi yuklama hajmi to'g'ridan - to'g'ri maromga bog'liq holda ifodalanadi.

*Fazoviy – vaqt xarakteristikasi* – bu tezlik va tezlanish. Ular tana va uning qismlarini fazodagi holatini aniqlaydi. Harakat tezligiga marom (temp), mashqlarni bajarish jarayonidagi yuklama hajmi, ko‘pchilik harakat faoliyati natijalari (yurish, yugurish, sakrashlar, uloqtirish) bog‘liq.

*Dinamik xarakteristikalar.* Ular harakatlar jarayonidagi ichki va tashqi kuchlar hamohangligida aks etadi. Ichki kuchlar quyidagilardan iborat:

a) tayanch – harakat apparatining sust kuchlari, mushaklarning elastik kuchi, mushaklarning cho‘ziluvchanligi;

b) harakat apparatining faol kuchlari, mushaklarning tortishish kuchi;

v) reaktiv kuchlar – tezlanish harakat jarayonida gavda bo‘g‘imlarining bir-biriga munosabati vaqtida aks etuvchi kuchlar.

Inson tanasiga tashqaridan ta’sir etuvchi kuchlar tashqi kuchlar deyiladi. Jismoniy mashqlarni bajarishda quyidagilar tashqi kuchlar hisoblanadi:

a) gavdaning og‘irlik kuchi;

b) tayanish reaksiyalarining kuchi;

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

### **Jismoniy mashqlar fazalari**

Harakat, ma’lum tarkibga ega faoliyat (jismoniy mashqlar) ketma-ketlikka mos holda taqsimlangan: faoliyat qaysidir harakat bilan boshlanib, qandaydir harakat bilan tugallanadi. O‘rgatish va ilmiy maqsadlarda jismoniy mashqlarni uchta fazaga ajratish maqsadga muvofiq.

*Tayyorgarlik fazasi* – harakatni bajarishga eng qulay sharoit yaratish uchun asosiy vazifa hisoblanadi. Masalan, yugurib kelib sakrashda tayyorgarlik faza yugurib kelish hisoblanadi.

Turgan joydan sakrashda – depsinishdan oldin qo‘llarni siltash va oyoqlarni bukish tayyorgarlik fazasining asosiy harakatidir.

*Asosiy faza* – harakatlardan tashkil topgan bo‘lib, uning yordamida harakat faoliyatining asosiy vazifasi amalga oshiriladi. Masalan, turgan joydan sakrashda depsinish va uchish harakatidan iborat.

*Yakunlovchi faza* – harakat tugallanadi, ushbu faza ishchi holatdan chiqishga imkon yaratadi. Masalan, sakrashda bu faza yerga qo‘nish, yugurishda marradan keyingi bir oz yugurish hisoblanadi. Ayrim holatlarda yakunlovchi fazaning samaradorligi asosiy fazadagi harakatlarni to‘g‘ri bajarilishi (masalan, uzunlikka sakrashda uchishdan keyin yerga qo‘nish), jismoniy mashqlarni natijaviyligi yakunlovchi fazani to‘g‘ri bajarilishiga bog‘liq.

Asosiy faza texnikaning asosini tashkil etuvchi harakatlar yordami bilan, qolgan ikkita faza texnikaning bo‘laklarni tashkil etuvchi harakatlar yordami bilan amalga oshiriladi.

### **Texnika samaradorligini baholash me‘zoni**

Texnika samaradorligini baholashning pedagogik me‘zoni deganda, harakat faoliyatini bajarilayotgan usulga mosligini o‘qituvchi tomonidan kuzatish asosida aniqlash (baholash) zarurligi tushuniladi.

Jismoniy tarbiya amaliyotida texnika samaradorligini baholashning quyidagi me‘zonlaridan foydalaniladi. Me‘zonlarning o‘ziga xos ustunligi va kamchiliklari mavjud. U yoki bu me‘zonning samaradorligi harakat faoliyatining o‘z tavsifiga mosligi, o‘quvchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasi va o‘rgatish bosqichi bilan shartlanadi.

*Birinchi me‘zon* – jismoniy mashqlarning natijaviyligi (shu jumladan, sport natijasi). Texnikani yaxshilanishi jismoniy mashqlar natijaviyligini oshishiga ta‘sir o‘tkazadi deb aytish mumkin. Lekin, jismoniy mashqlar natijaviyligi ko‘p narsaga bog‘liq va ular orasida texnik tayyorgarlik ahamiyatini belgilash ancha qiyin bo‘ladi.

*Ikkinchi me‘zon* – etalon (o‘zgarmas) texnika parametrlari. Uning mazmuni shundan iboratki, kuzatilayotgan harakat parametri bilan standart texnika parametri taqqoslanadi. O‘qituvchi bir vaqtning o‘zida kuzatilayotgan harakat faoliyatini

standart texnika bilan taqqoslashda texnikaning barcha elementlarini baholash imkoniyatiga ega emas. Ushbu jarayonda birinchi navbatda texnika parametrlarini aniqlovchi jihatlarga e'tibor qaratish lozim. Masalan, jismoniy mashqlarning siklik turlari (yugurish, suzish) texnikasini baholashda masofani kattaligiga ya'ni, bir qadam (eshish) bilan bosib o'tishni chamalash zarur.

O'yin usullari texnikasining bajarilish samaradorligi, yakka kurash va shunga o'xshash jismoniy mashqlarda ularda qabul qilingan standartlar asosida emas balki, aniq vaziyat natijasiga qarab baholash maqsadga muvofiq.

*Uchinchi me'zon* – bu aniq va kutilayotgan natija o'rtasidagi farq. Me'zondan foydalanish uchun:

1) o'rganilayotgan harakat faoliyati bo'yicha o'quvchi qayd qilgan eng yaxshi natijani aniqlash;

2) birinchi navbatda, ushbu harakat faoliyatida natijaviylik qaysi jismoniy imkoniyatlarni rivojlanish darajasiga bog'liqligini bilish;

3) testlash orqali o'quvchilarning aynan ushbu imkoniyatlarini rivojlanish darajasini aniqlash;

4) ushbu imkoniyatlarning rivojlanishida natija kutishni hisobga olish;

5) o'quvchining aniq va kutilayotgan natija o'rtasidagi natija farqni aniqlash lozim. Agar aniq natija kutilayotgan natijadan yuqori bo'lsa, demak texnikani bajarilishi o'quvchi jismoniy imkoniyatlarni to'liq amalga oshiradi, past bo'lsa amalga oshirmaydi.

### **Jismoniy mashqlar (klassifikatsiyasi) tasnifi**

Klassifikatsiya (tasniflash) (*classis* – lotincha so'z bo'lib, ma'nosi – razyad va *facere* – bu ham lotincha so'z bo'lib, bajarmoq ma'nosini anglatadi) – bular narsalar ketma-ketligi va ularning eng muhim belgilariga muvofiq bir-biriga bog'langan guruhlariga taqsimlanishidir. Jismoniy mashqlarni pedagogik belgilari bo'yicha dastlab P.F.Lesgaft tasniflagan. Uning tizimida jismoniy mashqlar quyidagicha: gimnastika, sport, turizm, o'yinlardan iborat. Ammo, ushbu tasnif zamonaviy talablarga javob bermaydi, lekin jismoniy mashqlarni tasniflash, taqsimlash, pedagogik belgilar asosida aniqlangan jismoniy mashqlarni

umumlashtirish g'oyasi tizimlashtirishga asos bo'ldi. Shuni qayd qilish lozimki, pedagogik belgilar bo'yicha barcha talablarga javob beradigan jismoniy mashqlarning yagona tasnifi hanuzgacha yechimini topmadi.

Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasida bir qator jismoniy mashqlar tasnifi yaratilgan.

1. *Jismoniy tarbiya tizimining tarixiy belgilari bo'yicha jismoniy mashqlarni tasniflash.* Jamiyat tarixida ko'pchilik jismoniy mashqlar asta sekinlik bilan turkumlanib to'rtta guruh gimnastika, o'yinlar, sport va turizmga ajraldi. Ushbu jismoniy mashqlarning har bir guruhi o'ziga xos xususiyatga ega bo'lib, ular jismoniy tarbiya tizimida maxsus belgilangan imkoniyatlar, shuningdek, mashg'ulot o'tkazish metodikasi ahamiyatiga qarab farqlanadi.

Jismoniy tarbiya tizimida gimnastika, o'yin, sport va turizm bir qator imkoniyat yaratadi:

- *birinchidan*, insonni har tomonlama jismoniy tarbiyalashni ta'minlaydi;
- *ikkinchidan*, ko'pchilik insonlarni jismoniy tarbiyaga bo'lgan qiziqishlari va yakka tartibdagi ehtiyojlarini qondiradi;
- *uchunchidan*, insonlarni butun hayoti davomida oddiy bolalar harakatli o'yinlaridan to'keksalik yoshida davolovchi jismoniy madaniyat mashqlari bilan shug'ullanishini qamrab oladi.

2. *Jismoniy mashqlarni anatomik belgilari bo'yicha tasniflash.* Ushbu belgilar bo'yicha barcha jismoniy mashqlar qo'l, oyoq, qorin va orqa mushaklariga ta'siri bilan guruhlanadi. Bunday tasnif yordamida turli mashqlar majmuasi (gigiyenik gimnastika, atletik gimnastika, chigal yozish va boshqalar) tuziladi.

3. *Ayrim jismoniy sifatlarni tarbiyalashda ustunlik yo'nalishiga ega bo'lgan jismoniy mashqlar tasnifi.* Bu yerda mashqlar quyidagi tartibda tasniflanadi:

a) yuqori kuchlanishda bajariladigan tavsifdagi tezkor – kuch mashq turlari (masalan, qisqa masofaga yugurish, sakrash, uloqtirish);

b) chidamlilikni oshirish uchun siklik tavsifiga ega mashqlar (masalan, o'rta va uzoq masofaga yugurish, suzish);

v) yuqori koordinatsiyani talab qiluvchi mashqlar (masalan, akrobatika va gimnastika mashqlari, suvga sakrash);

g) jismoniy sifatlar va harakat malakalarining o'zgaruvchan sharoitda, uzluksiz o'zgaruvchan vaziyatda majmualii shakllanishini talab qiluvchi mashqlar (masalan, sport o'yinlari, kurash, boks, qilichbozlik).

4. *Harakatlarni biomexanik tuzulish belgilari ega jismoniy mashqlar tasnifi.* Ushbu belgilar bo'yicha siklik, asiklik va aralash mashqlarga ajratiladi.

5. *Fiziologik jihatdan kuchlilik belgilarga ega jismoniy mashqlar tasnifi.* Ushbu belgilar bo'yicha maksimal, submaksimal, katta va mo'tadil kuchlilikdagi mashqlarga ajratiladi.

6. *Sport mutaxassisligi belgilariga ega jismoniy mashqlar tasnifi.* Barcha mashqlar quyidagi uchta guruhni qamrab oladi: umumiy va maxsus tayyorgarlik, musobaqalashuv.

Har qanday tasnifdagi mashqlarning har biri doimiy belgilarga ega bo'lib, bajarilayotgan mashqlarga ta'sir jihatdan samaralisini tanlash imkonini beradi.

### **3.2. Tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari va gigiyenik omillar.**

Havo, quyosh nuri, suv jismoniy tarbiya jarayonida tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari tarzida jismoniy tarbiyaning vositasi sifatida foydalaniladi. Hayotiy muhit insonni turli sharoitda moddiy ne'mat yaratish, yashashga majbur qiladi. Tabiatning in'omi – havo, suv, quyosh turli inson ish qobiliyatini oshirish, salomatligini mustahkamlashning asosiy vositasidir.

Jismoniy tarbiya jarayonida tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlaridan foydalanish ikki yo'nalishda amalga oshiriladi:

1. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini muvaffaqiyatli tashkil etish va o'tkazish sharti, hamda chiniqtirishning mustaqil vositasi sifatida;

2. Odamlar sog'lig'ini mustahkamlash va ish qobiliyatini oshirishning muhim vositasi sifatida.

Jismoniy tarbiya jarayonini ochiq havoda, quyosh nuri ostida, suv va boshqalardan foydalangan holda jismoniy mashq bajarish samara beradi.



Cho‘milish, oftobda toblanish, havoning issiq sovug‘i, inson organizmiga jismoniy mashqlarni bajarish jarayonida turlicha ta‘sir o‘tkazadi. Mashg‘ulotlar davomida ushbu vositalardan tizimli foydalanish muhim ahamiyat kasb etadi.

Tabiatning sog‘lomlashtiruvchi kuchlaridan foydalanishning asosiy talablaridan biri ularni jismoniy mashqlar bilan muntazam ravishda majmuali qo‘llashni birga olib borishdan iboratdir. Chunki ularni birgalikda qo‘llash inson sog‘ligini mustahkamlashga hamda jismoniy qobiliyatlarni oshirishga imkon beradi.

Oqilona me‘yorni aniqlash vaqtida o‘quvchilarning xususiyatlari va pedagogik vazifalar xususiyatini hisobga olish lozim.

Bu *birinchidan*, jismoniy tarbiya jarayonidagi chiniqtirish samarasining mehnat va o‘quv faoliyatida o‘tkazilishini amalga oshiradi;

*ikkinchidan*, yuqori yuklamalarni ko‘proq qo‘llash uchun imkoniyat yaratadi va ish qobiliyatini oshiradi;

*uchinchidan*, ortiqcha yuklama ta‘siriga, titrash va tebranishga organizmning qarshiligini oshiradi;

*to‘rtinchidan*, iroda sifatini yuqori darajaga ko‘taradi.

Tabiat omillarini turli jismoniy mashqlarni bajarishda majmuali va tizimli qo‘llash tashqi muhitning salbiy ta‘siriga organizmning qarshilik ko‘rsata olish qobiliyatini yanada oshiradi.

Gigiyenik omillar jismoniy tarbiya vositalarini samarali hal qilishda katta ahamiyatga ega. Pedagogik jarayon qanchalik yaxshi tashkil qilinishiga qaramasdan mashg‘ulotlarda gigiyenik qoidalarga amal qilinmasa kutilgan natijaga erishib bo‘lmaydi. Shuning uchun ham jismoniy tarbiyaning maktab dasturida o‘quvchilar uchun gigiyenik bilimlar hajmini aniqlovchi nazariy bilim asoslari berilgan.

Gigiyenik omillar shartli ravishda ikkita guruhga ajratiladi.

1. Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishda mashg'ulotlarning to'laqonli o'tishi uchun shart – sharoit bilan ta'minlovchi vositalar: mehnatning shaxsiy va ijtimoiy gigiyenasi me'yori, o'qish, dam olish, ovqatlanish vositalari;

2. Jismoniy tarbiya jarayonida to'g'ridan – to'g'ri kiritiladigan vositalar: gigiyenik me'yorlar bilan muvofiqlikda dam olish va yuklamalarning optimal tartibi, tashqi sharoitlarni yaratish (havoning tozaligi, me'yor darajasidagi yorug'lik).

Jismoniy tarbiya uchun zarur bo'lgan gigiyenik sharoitlarni ta'minlashda moddiy – texnik baza, sport jihozlari, asbob – anjomlar va kiyim - kechaklarning gigiyenik talablarga mos bo'lishi katta ahamiyatga ega.

Jismoniy mashqlar, tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari va gigiyenik omillarni muntazam ravishda tartibli qo'llash inson salomatligini mustahkamlaydi va jismoniy qobiliyatlarni rivojlantiradi.

#### **Nazorat savollari:**

1. Jismoniy mashq samaradorligi qanday aniqlanadi?
2. Jismoniy mashq texnikasining to'liq bajarilishi qanday faktrlarga bog'liq?
3. Jismoniy mashqlarning harakatlar xarakteristikasi qanday aniqlanadi?
4. Jismoniy mashqlar fazalarini izohlang.
5. Tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari va gigiyenik omillarning jismoniy tarbiya vositasi sifatida ahamiyati nimadan iborat?

#### **IV. BOB. JISMONIY TARBIYANING DIDAKTIK TAMOYILLARI**

O'rgatishning umumpedagogik (didaktik) tamoyillari harakat faoliyatlariga o'rgatish sharoitida o'z o'rniga ega bo'lib, jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi pedagogika fani tarkibida rivojlanib XIX asrning o'rtalarida o'quv fan sifatida ajralib chiqdi. Didaktik tamoyillar jismoniy madaniyat bo'yicha butun pedagogik jarayonning amaliy ahamiyatini belgilab beradi. Ta'lim va tarbiya tizimida tamoyil deganda "Boshqaruv holati", "Asosiy qoida", "Ko'rsatma" tushuniladi.

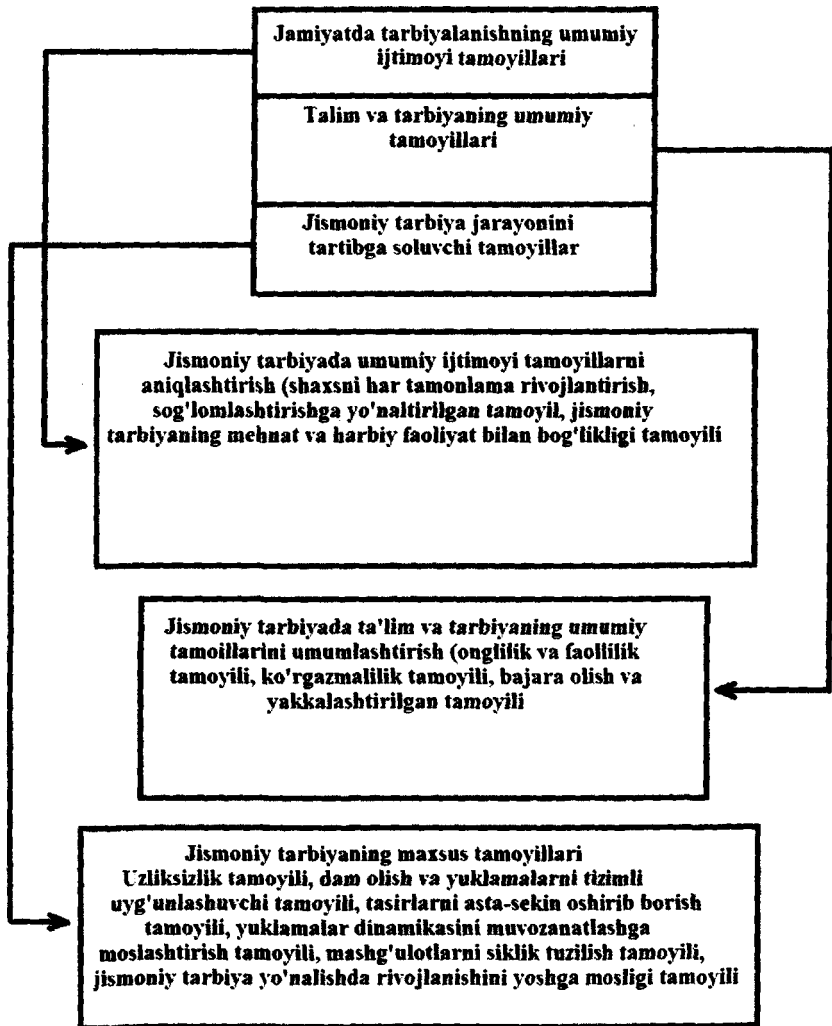
Ta'lim va tarbiya tizimining g'oyaviy asoslarini aks ettiruvchi tamoyillar qatoriga jamiyatning tarbiyalash strategiyasiga oid umumiy ijtimoiy tamoyillarni kiritish mumkin. Ular insonni har tomonlama rivojlantirish, hamda, tarbiyaning jamiyat amaliy hayoti bilan uzviy bog'liqligini ta'minlash uchun ijtimoiy omillardan (madaniyat, tarbiya, ta'lim) foydalanishni nazarda tutadi.

Jismoniy tarbiya tizimida ushbu tamoyillar asosiy boshqaruvchi holat hisoblanadi, ularga muvofiq ravishda jismoniy tarbiya amaliyoti amalga oshiriladi. Ijtimoiy tamoyillar jismoniy tarbiya jarayonida tarbiyaning barcha jihatlarini (aqliy, axloqiy, estetik, mehnat, jismoniy) hamjixatligini kafolatlaydi. Eng katta sog'lomlashtiruvchi samarasi: sog'liqni mustahkamlash va umumiy ish qobiliyatini yaxshi saqlashni ta'minlaydi; insonni mehnatga va boshqa faoliyat turlariga, jumladan, harbiy xizmatga har tomonlama jismoniy tayyorlash ishidagi jismoniy tarbiyaning asosiy vazifasini aks ettiradi. Yuqorida bayon qilingan holatlar jismoniy tarbiya tizimining umumiy tamoyillarida (shaxsni har tomonlama rivojlantirish tamoyili, sog'lomlashtirishga yo'naltirilgan tamoyil, jismoniy tarbiyaning mehnat va harbiy faoliyat bilan birligi tamoyili) aks etgan.

Ta'lim tarbiya tizimida umumiy pedagogik tamoyillar mavjud bo'lib, ular o'qitishning (didaktika) asosiy qonuniyatlarini aks ettiradi. Ular jismoniy tarbiyada umumiy pedagogik tamoyillar ko'rinishida namoyon bo'lib, o'zida bir qator ularsiz ta'lim va tarbiya vazifalarini yuqori sifat darajasida hal qilib bo'lmaydigan universal (yuksak daraja) qoidalaridan tarkib topgan. Jismoniy tarbiya amaliyotida ushbu tamoyillardan tashqari "jismoniy tarbiyaning o'ziga xos maxsus qoidalarini

belgilab beruvchi va ulardan kelib chiquvchi qoidalar – uning tizimli tuzilishi” kabi maxsus tamoyillar o‘rin olgan (L.P. Matveyev, 2010).

Shu tariqa jismoniy tarbiya tizimida boshqaruv holati sifatida umumiy ijtimoiy va umumiy pedagogik, hamda, umumiy metodik va maxsus tamoyillardan foydalaniladi (4-chizma).



4-chizma. Tamoyillar tizimi.

**Umumiy metodik tamoyillar** – jismoniy tarbiya jarayonining umumiy metodikasini aniqlab beruvchi daslabki qoidalar hisoblanadi.

Jismoniy mashqlarning inson organizmi va ruhiyatiga muntazam ta'sir etishi, jismoniy mashqlarni qo'llash metodikasida ushbu ta'sirlar qonuniyatlari bilan mos kelgan hollarda samarali bo'lishi mumkin.

Tamoyillar jismoniy tarbiya jarayonining turli tomonlarini o'rganuvchi qator fanlarning ma'lumotlarini taqqoslash orqali berilgan tavsiyalarni umumiy va asosiy holatini aks ettiradi. Umumiy metodik tamoyillarni o'rganish jarayonida jismoniy tarbiyaning asosiy qonuniyatlarini ochib beramiz va ulardan kelib chiqadigan metodik holatni aniqlab olamiz.

#### **4.1. Onglilik va faollik tamoyili**

Shug'ullanuvchilarga o'rgatish va ularni tarbiyalashdagi asosiy vazifa o'qituvchi zimmasiga yuklanadi. Ammo, o'rganuvchilarga bilim, ko'nikma va malakalarni bevosita berishning iloji yo'q. O'qituvchi, faqat ularga zarur bo'lgan onglilik va faollikning shakllanishini jonlantiradi.

Ko'rib chiqilayotgan tamoyilning amalga oshirilishi shug'ullanuvchilarni bilimlar bilan boyitishga, turli mashqlar texnikasini anglab olishga, jismoniy tarbiya jarayoniga ongli va faol munosabatda bo'lishni tarbiyalashga olib kelishi kerak.

**Onglilik** – insonning ob'ektiv qonuniyatlarni to'g'ri tushunish, ularni tahlil qila olish va shunga muvofiq o'z faoliyatini amalga oshirish qobiliyatidir. O'z faoliyati natijalarini oldindan ko'ra olish va aniq vazifalarni belgilab olish onglilikning asosi hisoblanadi. Onglilik o'qishga tarbiyaviy xususiyat bag'ishlaydi va ko'p jihatdan shaxsning yuksak axloqiy – psixologik hamda, kasbiy sifatlarining shakllanishiga yordam beradi.

Jismoniy tarbiya jarayonida, birinchi navbatda jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishga ongli munosabatni ta'minlashi lozim. Shu tariqa, shug'ullanuvchilarda ularni yillar davomida mashg'ulotlarga vaqt ajratishga va ularga o'z kuchlarini safarbar qilishga undovchi kuchli hamda, mustahkam rag'bat

hosil qilinadi. Shug'ullanuvchilarning tanlagan jismoniy tarbiya yo'nalishiga yoki sport turiga bo'lgan barqaror va sog'lom qiziqishlarini rag'batlantiruvchi hohish – istaklar va yuksak maqsadlarni hosil qilish ko'p jihatdan jismoniy tarbiya o'qituvchisiga va murabbiyga bog'liq.

Jismoniy tarbiyaning muvaffaqiyati uchun, shuningdek, o'qituvchi tomonidan qo'yilgan turli vazifalarni hal etish jarayonida shug'ullanuvchilarning ongli faoliyati muhim ahamiyatga ega. Har bir aniq talab qo'yish paytida imkon darajasida uning ahamiyatini shug'ullanuvchilar ongiga yetkazish zarur. Jismoniy tarbiya o'qituvchisi pedagogik mahoratining eng muhim jihatlaridan biri har bir topshiriqni bajarishga jonli, sog'lom qiziqish uyg'ota olishdan iborat. Jismoniy tarbiya jarayoni samaradorligi ko'p jihatdan shug'ullanuvchilarning o'z harakatlarini tahlil qilishga va ularni yaxshilash yo'llarini ijodiy izlashga qanchalik o'rganganliklariga bog'liq. Bunga bajarilayotgan harakat texnikasini o'zlashtirishida ularning onglilik jihati katta ahamiyat kasb etadi. Harakatlarni egallash va boshqarish jarayonida fikr yuritishga undagan holda o'qituvchi shu orqali harakat faoliyatlarini yaxshilash uchun aniq shart – sharoitlar yaratadi. Ushbu jarayon organizmning hayoldagi ishga reaksiyalarini tekshirishga qaratilgan ko'p sonli tadqiqotlar bilan isbotlangan. Vazifani oldindan o'ylab ko'rish o'rgatish samaradorligini oshirishni ta'minlaydi. Psixologiyada bu ideomotor mashq (mashg'ulot) nomini olgan.

**Faollik** – inson tomonidan namoyon qilinadigan faoliyat o'lchovi yoki kattaligi, uning ishga kirishish darajasidir. Faollik o'rgatish nuqtai nazaridan bilim, ko'nikma va malakalarni ongli o'zlashtirish shart – sharoitlari va natijasi sifatida ishtirok qiladi.

Faoliyat nazariyasiga binoan (S.L.Rubinshteyn, L.S.Vigotskiy, A.N.Leontev) inson faolligi ongga bog'liq bo'lgan omil hisoblanadi. Bunda ong bilim, motivatsiya, ehtiyoj, qiziqishlar va mashqlar kabi kategoriyalar orqali faoliyatni yo'naltiradi va boshqaradi.

Ushbu tamoyildan quyidagi talablar kelib chiqadi:

1. Mashg'ulot maqsadi va vazifalarini qo'yish va ularning shug'ullanuvchilar tomonidan anglanishi.
2. Pedagogik jarayonda harakatlarni ongli tarzda o'rganish va egallash.
3. Egallagan bilim, ko'nikma va malakalarni amaliyotda qo'llash usullari va imkoniyatlarini anglash.
4. Jismoniy kamol topish jarayonida tashabbuskorlik, mustaqillik va ijodiy faollik bilan munosabatda bo'lishni tarbiyalash.

O'qituvchi tomonidan maxsus metodik usullarning qo'llanilishi ongliklik va faollikning oshishiga yordam beradi. Shug'ullanuvchilar harakatlarni nazorat qilish va baholash, ular diqqatini harakatlar bajarilishini tahlil qilishga yo'naltirish, mushak sezgilari orqali o'z harakatlarini mustaqil nazorat qilishga o'rgatish, ko'rgazmali vositalar yordamida topshiriqlarni namoyish qilish, mashqlar bajarishga o'rgatishda ko'z va eshitish analizatorlaridan foydalanish, o'rganilayotgan harakatlarni hayolda bajarib ko'rish (ideomotor mashq), texnikani tahlil qilish bo'yicha suhbat ushbu metodik usullarga kiradi.

#### 4.2. Ko'rgazmalilik tamoyili

Ko'rgazmalilik tamoyili o'rgatish (o'qitish)da va tarbiyalashda ko'rgazmalilikdan keng foydalangan holda jismoniy tarbiya jarayonini tashkil etishni taqozo qiladi. Ko'rgazmalilik insonning sezgi a'zolarini bilish jarayoniga jalb qilishni anglatadi.

Jismoniy tarbiya jarayonida amaliy ko'rgazmalilik ko'rish, eshitish va harakat shakllarida amalga oshiriladi.

*Ko'rgazmalilikni ko'rish shakli* (chamalash yordamida harakatlarni butunligicha va qismlarga bo'lib namoyish qilish, taqdimot, o'quv filmlari) asosan harakatlarning fazoviy va fazo – vaqt tavsiflarini aniqlab olishga yordam beradi. Yangi harakatlarni o'rganishning dastlabki bosqichida ko'rgazmalilikning ko'rish shakli katta ahamiyatga ega. Shuningdek, harakatlarni juda aniq tabaqalashtirish sport – texnik mahoratni takomillashtirishda juda muhimdir.

*Ko'rgazmalilikning eshitish shakli* (turli xil tovushli signallar ko'rinishida) harakat aktlarining vaqt va ritmik tavsiflarini aniqlashda ustuvor ahamiyatga ega.

U ko‘rish orqali ko‘rgazmalilikni ancha to‘ldiradi, harakatlarni o‘rgatishning yakuniy bosqichida u bilan birgalikda yetakchi ahamiyatga ega bo‘ladi.

Shuni e‘tirof etish lozimki, ko‘rish tizimi orqali idrok etish va tasavvur qilish, eshitish tizimi orqali esa - faqat tasavvur qilish darajasida kechadi (B.G.Ananov, 1957). Inson nutq shaklida olinadigan axborotning 15% ni, ko‘rish orqali esa 25 % ni eslab qoladi. Agar axborot uzatishning bu ikkala usulidan bir vaqtning o‘zida foydalanilsa, ushbu axborotning 65% gacha mazmunini idrok etish mumkin (N.V.Krasnov, 1977).

*Harakat shaklidagi ko‘rgazmalilik jismoniy tarbiyaga xos bo‘lgan shakl hisoblanadi. Uning ahamiyati juda katta bo‘lib, eng murakkab harakatlarni o‘zlashtiradi. Bunda yo‘naltirib turuvchi yordam va “harakat bo‘ylab olib o‘tish” eng yetakchi metod sanaladi. Harakat shaklidagi ko‘rgazmalilikning xususiyati shundan iboratki, u harakatlarni fazo va vaqtda aniqlab olishdan tashqari, ichki va tashqi ta‘sir kuchlari, ayniqsa, inersiya va reaktiv kuchlar dinamikasida mo‘ljal olib bilish imkoniyatini ta‘minlaydi.*

### **4.3. Muntazamlilik tamoyili**

*Muntazamlilik tamoyili – ushbu tamoyil jismoniy tarbiya jarayonida eng ko‘p samara beradigan tamoyildir. Jismoniy tarbiya jarayonida o‘quvchilar organizmida bir qator o‘zgarishlar sodir bo‘ladi. Jismoniy sifatlar tarbiyalanadi, harakat ko‘nikma va malakalari shakllanadi hamda, shug‘ullanuvchilarning barcha asosiy mushaklarini mustahkamlashga, yurak – qon tomir, nafas olish va asab tizimlarining rivojlanishi yuzaga keladi. Bunday o‘zgarishlarga faqat jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini muntazam ravishda to‘g‘ri rivojlantirish asosida olib borish orqali erishish mumkin. Muntazamlilik tamoyili jarayonida mashg‘ulotlarni uzluksiz ravishda olib borishni talab qiladi. Shug‘ullanuvchilar oldida qo‘yiladigan vazifalarni asta – sekinlik bilan oddiydan murakkabga va osondan qiyinlikka o‘tishga qaratilgan bo‘lishi kerak.*

Jismoniy tarbiyada muntazamlilik tamoyilining mohiyati quyidagi asosiy qoidalarda ochib beriladi:



1. Muntazamlilik tamoyilining birinchi qoidasi shuni nazarda tutadiki, jismoniy tarbiya jarayoni yaxlit tizim bo'lib, unda jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishdagi ketma – ketlik nazarda tutiladi. Ketma – ketlik harakatlarga o'rgatish va jismoniy sifatlarni tarbiyalash jarayonining eng muhim sharti hisoblanadi.

Jismoniy tarbiya jarayonida ushbu qoidaning amalga oshirilishi didaktik qoidalar bilan aniqlanadi, ya'ni “yengildan - qiyiniga”, “oddiydan - murakkabga”, “o'zlashtirilgandan - o'zlashtirilmaganga”, “bilimlardan - ko'nikmalarga”. Ularning to'g'ri bajarilishi jismoniy tarbiyaning ta'lim vazifalarini hal etishdagi muvaffaqiyatini ta'minlaydi.

Kuch, tezkorlik, chidamlilik va boshqa jismoniy sifatlarni tarbiyalash qonuniyatlari jismoniy mashqlar yordamida ta'sir qilishda qat'iy ketma – ketlikni taqozo etadi. Har bir jismoniy sifatning rivojlanishi organizmdagi moslashuvchan funksional va morfologik o'zgarishlar natijasida sodir bo'ladi. Bu uning vazifalariga yuqori talablar qo'yishda qat'iy ketma- ketlikni nazarda tutadi. Buning uchun organizmga moslashgan jismoniy yuklamalardan ham yuqoriroq yuklamalar qo'llaniladi.

O'quv jarayonini tuzishda harakatlarga o'rgatish, jismoniy sifatlarni tarbiyalash ketma – ketligini aniqlash, malakalar shuningdek, jismoniy sifatlarning ijobiy va salbiy “ko'chishini” bilishga hamda e'tiborga olishga asoslanishi kerak.

Yoshga xoslik va ko'p yillik rejaga asosan jismoniy tarbiya jarayonini tuzishdagi ketma – ketlik: jismoniy tayyorgarlikning umumiy poydevoridan ancha chuqur va tor (maxsuslashgan) tayyorgarlik jabhalaridan iborat. Mashg'ulotlar (dars) jarayonida jismoniy tarbiya vazifalarining ketma – ket hal qilishni, jismoniy mashq turlari bajarilgandan so'ng qoladigan “iz” bilan aniqlanadi (masalan, tezlik mashqlarini mashg'ulotning boshida, chidamlilikka yo'naltirilgan mashqlarni uning oxirida kiritish maqsadga muvofiq).

2. Muntazamlilik tamoyilining ikkinchi qoidasi shundan iboratki, jismoniy tarbiya va sport mutaxassislari mashg'ulotlar tizimini tashkil etishda mashg'ulotlar samarasining muntazam izchilligini ta'minlashlari, jismoniy mashqlar bilan

shug‘ullanish jarayonida avval egallangan ko‘nikma va malakalar so‘nib ketishini oldini olish maqsadida mashg‘ulotlar orasida katta tanaffuslar bo‘lmasligi lozim.

Harakatlarga o‘rgatishda va jismoniy sifatlarni tarbiyalashda o‘tkazilgan mashg‘ulot samarasi avvalgi mashg‘ulotlar samarasiga mutanosib bo‘lishi lozim, bular oxir – oqibat samaralarning kumulyatsiyasiga, ya‘ni to‘planishiga olib keladi (kumulyativ samara). Samaraning kumulyatsiya darajasi har – bir mashg‘ulotni alohida ajratib turuvchi vaqt oralig‘i davomiyligiga bog‘liq bo‘ladi. Demak, mashg‘ulotlar orasidagi tanaffuslar optimal bo‘lishi lozim. Amaliyotda mashg‘ulotlar orasidagi tanaffuslar uzoq bo‘lganda harakatlarga o‘rgatish va jismoniy sifatlarni tarbiyalash samaradorligi kam bo‘ladi. Koordinatsion bog‘liqliklar barqaror bo‘lmasa va ular mustahkamlanmasa, shakllangan harakat tez so‘nadi.

#### **4.4. Tushunarlilik va individuallashtirish tamoyili**

Jismoniy tarbiya jarayonida tushunarlilik va individuallashtirish tamoyili – jismoniy tarbiya vazifalari, vositalari va metodlarining shug‘ullanuvchilar imkoniyatlariga optimal mos kelishini talab etishdir.

Ushbu tamoyilni amalga oshirishda shug‘ullnauvchilarning mashg‘ulot jarayonida yuklamalarni bajarishga, organizmni tayyorgarlik holatini e‘tiborga olishni va topshiriqlarning murakkablik darajasini aniqlab olish lozim.

Shug‘ullanuvchilarning topshiriqlarni bajarishga tayyorgarlik holati jismoniy va aqliy rivojlanish darajasiga, shuningdek, oldindan rejalashtirilgan maqsadga yo‘naltirilgan va irodaviy hatti – harakatlarida ifodalanadigan sub‘ektiv ko‘rsatmalariga bog‘liq.

Tushunarlilik va individuallashtirish tamoyilining vazifasi quyidagilardan iborat:

a) har bir shug‘ullnuvchining harakat ko‘nikma va malakalarini shakllantirish, jismoniy sifatlarini rivojlantirish, ish qobiliyatini takomillashtirish uchun eng maqbul sharoitlarni ta‘minlash.

b) kuch yetmaydigan, haddan ortiq mashg‘ulot yuklamalari, talablar, topshiriqlarning inson organizmi uchun zarari, salbiy oqibatlarni bartaraf etish.

Yengil yuklamalar va topshiriqlarni aniqlash uchun quyidagilar me'zon bo'lishi mumkin:

1. Obyektiv ko'rsatkichlar:

- salomatlik ko'rsatkichlari (arterial bosim, turli xil funksional sinovlar, kardiogrammalar va h.k.);

- mashqlanganlik ko'rsatkichlari (sport natijalari dinamikasi, jismoniy sifatlarning rivojlanishi va texnik tayyorgarlik dinamikasi, MKI – maksimal kislorod iste'moli, O'TS – o'pkaning tiriklik sig'imi va boshqalar);

2. Sub'ektiv ko'rsatkichlar (uyqu, ishtaha umumiy ahvol, mashq qilish va musobaqalarda ishtirok qilish istagi).

Jismoniy tarbiya vazifalari, vositalari va metodlarining murakkabligi ko'pgina omillar bilan aniqlanadi, ularni shartli ravishda guruhlariga birlashtirish mumkin. Birinchi guruhga shug'ullanuvchilar tarkibining (guruh, jamoa) umumiy xususiyatlarini tavsiflovchi omillar kiradi. Ikkinchi guruhga har bir shug'ullanuvchining yakka xususiyatlari kiradi. Uchinchi guruhga jismoniy tarbiya jarayonida umumiy va yakka o'zgarishlar dinamikasi tufayli yuzaga kelgan omillar kiradi. To'rtinchi guruhga jismoniy tarbiyaning vazifalari, vositalari va metodlarini kiritish mumkin.

Shug'ullanuvchilarning umumiy va yakka xususiyatlari muntazam o'zgarib turadi. Bitta mashg'ulot davomida fiziologik va ruhiy holatni o'zgarishi, u yoki bu talab va vazifaning tushunarlilik darajasi kuzatiladi. Ko'p yillik jismoniy tarbiya jarayoni mobaynida shug'ullanuvchilarning xususiyatlari va imkoniyatlari o'zgaradi. Shu tariqa, o'rgatish va tarbiyalashdagi vosita va metodlarning tushunarliliigi har doim ko'rib chiqilishi lozim.

Shuningdek, jismoniy tarbiya vositalari va metodlari, vazifalarning o'ziga xos xususiyatlari e'tiborga olinishi kerak. Ularni tushunarliliгинi baholash ikkita holatda namoyon bo'ladi. Birinchidan, shug'ullanuvchilar tarkibiga nisbatan baholashning aloqasi yo'qligi. Ikkinchidan, shug'ullanuvchilarning umumiy va yakka xususiyatlari dinamikasiga omillarni taqqoslash orqali baholashni bog'liqligi.

Tushunarlilik va individuallashtirish tamoyilini amalga oshirish vazifasi jismoniy tarbiya o'qituvchisini ko'pgina turli xil omillarning o'ta qiyin, o'zgaruvchan holatiga to'qnash keltiradi va ushbu omillarni muntazam e'tiborga olish zarur. Bunda ta'sirlarni istiqbolli dasturlash uchun barcha omillarning kelgusidagi o'zgarishlarini oldindan ko'zlab olish lozim.

#### **4.5. Talablarni asta – sekin va tobora oshirib borish tamoyili**

Ushbu tamoyil shug'ullanuvchilarda vazifalarni mukammallashtirish hamda yuklamalarni oshirish hisobiga harakat va u bilan bog'liq bo'lgan ruhiy faoliyatlarni namoyon qilishga bo'lgan talablarni muntazam ravishda oshirib borish zaruriyatini belgilab beradi.

Inson organizmining funksional faoliyatiga qo'yiladigan talablar muntazam ravishda oshirib borilsa, jismoniy sifatlar ham rivojlanib boradi. Kuch, chidamlilik va boshqa jismoniy sifatlarning rivojlanish mexanizmlari asosida organizmning jismoniy yuklamalarga javoban funksional moslashishga xos o'zgarishlari yotadi. Optimal yuklamani tanlab olish juda muhimdir, ya'ni organizmning moslashish reaksiyalarini keltirib chiqaruvchi minimal yuklama shiddatini bilish lozim. Bundan shiddatliroq ta'sir o'ta zo'riqishga yoki, talablar keskinlashsa organizmni me'yordagi faoliyatining buzilishiga olib keladi. Masalan, endi shug'ullanayotgan sportchilarda o'rtacha, katta va kattaga yaqin og'irliklar bilan mashq bajarganda ham kuch o'sadi. Ushbu holda katta yuklama ko'tarishga tayyor bo'lmagan tizimlar va organlarning (yurak – tomir tizimi, tayanch – bo'g'im apparati) o'ta zo'riqishining oldini olish maqsadida kattaga yaqin va katta yuklamalarni qo'llashdan ma'no yo'q. Aytish lozimki, yuqori yuklama turli organlar tizimlariga turlicha ta'sir ko'rsatadi. Ulardan ba'zi birlari yuqori yuklamaga nisbatan oson va tez bardosh bera oladi, boshqalari bo'lsa aksincha. Bunda funksional o'zgarishlar tezroq, morfologik o'zgarishlar sekinroq kechadi. Jismoniy yuklamalarni oshirish dinamikasi organizmdagi ayrim tizimlarning geteroxron tarzda moslashish darajasi va xususiyatiga mos bo'lishi lozim.

Harakatlarni takomillashtirish uchun o'qitish jarayonida nafaqat texnik usullarning detallarini muntazam takomillashtirib borish, balki

shug'ullanuvchilarning jismoniy (kuch, tezkorlik, egiluvchanlik va h.k.) imkoniyatlarining o'sib borishi sababli harakat texnikasini ham asta – sekin o'zgartirib borish maqsadga muvofiq.

Harakat malakalarini takomillashtirish asosida malakalarni amalga oshirish shartlari, har safar o'zgarib turadigan talablarga mos turli xil funksional tizimlarni hosil qilish jarayoni yotadi. Demak, bu tizimlarni hosil qilishning asosiy sharti o'rganilgan harakatlarni rivojlantirish bo'yicha talablar va vazifalarni muntazam o'zgartirib borish hamda murakkablashtirishdan iborat. Ko'rsatib o'tilgan yo'l bilan harakat malakalarini muvaffaqiyatli va uzoq vaqt takomillashtirish ularning asosini mustahkamlab borish orqali amalga oshiriladi. Bu yerda biz takomillashtirish masalalarining o'zgaruvchanligi, harakat malakasidan foydalanishda uning ishonchligini ta'minlash uchun erishilgan darajaning barqarorligi kabi dialektik qarama – qarshiliklar birligi bilan to'qnashamiz. O'qituvchining bunday mahorati qarama – qarshilikni to'g'ri hal eta olishidadir.

Shu tariqa, rivojlantiruvchi – mashqlantiruvchi ta'sirlarni asta – sekin oshirib borish tamoyili topshiriqlarni qiyinlashtirib borish bilan ularni ko'paytirishni, reja asosida oshirib borishni, organizmning funksional imkoniyatlarini o'sib borishi bilan yuklamalar hajmi va shiddatini oshirishni nazarda tutadi.

#### **Nazorat savollari:**

1. Onglilik va faollilik tamoyilining mohiyatini izohlang.
2. Ko'rgazmalilik tamoyilining mazmunini izohlang.
3. Muntazamlilik tamoyilining maqsadi nimadan iborat?
4. Tushunarlilik va individuallashtirish tamoyili mazmunini izohlang.
5. Talablarni asta-sekin va tobora oshirib borish tamoyili nimadan iborat?

## V. BOB. JISMONIY TARBIYA MASHG'ULOTLARIDA QO'LLANILADIGAN JISMONIY TARBIYA METODLARI VA ULARNI TANLASHGA UMUMIY TALABLAR

Metod – fan va amaliyotda ma'lum bir maqsadga erishish yo'lidir. O'rgatishdagi metodlar - o'quvchilar va o'qituvchi faoliyatining hamkorlikdagi o'zaro o'rgatish vazifalarini yechishga yo'naltirilgan usullari (yo'li) hisoblanadi. Jismoniy tarbiyaga o'rgatishdagi barcha metodlar bir- birini to'ldiradi, ularning hech biri mukammal deb tan olinmagan bo'lsada, ayrim holatlarda ulardan bir vaqtda foydalaniladi.

O'qituvchi harakati yakuniy pedagogik natijani ta'minlamagan holatlarda (masalan, depsinishga yordam ko'rsatida) ular o'rgatishning metodik usullari hisoblanadi.

Metod va metodik usullarni tanlash o'rgatiladigan mavzu mazmunining xususiyatlari, o'quvchilarning tayyorgarligi kabi aniq pedagogik vazifalarda aniqlanadi. Shuningdek, ma'lum darajada o'qituvchining metodik va texnik tayyorgarligiga bog'liq.

U yoki bu metodni maqsadli qo'llashda (metodik usulni) har bir aniq holat bo'yicha bir qator talablar ta'minlanadi.

*Metodning ilmiy asoslanganligi* - jismoniy mashq mashg'ulotlaridagi sog'lomlashtiruvchi, ta'limiy va tarbiyaviy samaradorlikni ta'minlashi.

*Metodning o'rgatishga qo'yilgan vazifaga mosligi.* Dars vazifasini aniq belgilamaslik o'rgatish metodini to'g'ri tanlashga imkon bermaydi. Masalan, yugurib kelib oyoqlarni bukib sakrashga o'rgatish vazifasi belgilangan, ushbu holatda metodni aniqlash imkoni yo'q, chunki bunday umumiy yondashuvda butunligicha o'rgatish va qismlarga bo'lib o'rgatish metodini qo'llash mumkin. Nisbatan aniq vazifa belgilanganda, masalan, uzunlikka sakrash uchun yugurib kelishni o'rgatishda qismlarga bo'lib o'rgatish metodini qo'llashga zaruriyat tug'iladi.

## 5.1. Soʻz metodlarini

Oʻqituvchi soʻz yordami bilan konstruktiv, tashkilotchilik va faoliyatni boshqa tomonlarini amalga oshiradi. Shuningdek, oʻquvchilar bilan oʻzaro munosabatni oʻrnatadi, ular bilan aloqa qiladi. Soʻz taʼlimning barcha jarayonini faollashtiradi, chunki u koʻproq toʻla va yaqqol tasavvurni shakllantirishga koʻmaklashadi, taʼlim vazifasini faol idrok etishga, chuqur tushunishga yordam beradi.

Soʻz yordami bilan oʻqituvchi oʻquv materialini oʻzlashtirish natijalarini tahlil qiladi va shu bilan birga, oʻzini oʻzi baholashning rivojlanishiga koʻmaklashadi.

Shunday qilib, jismoniy tarbiya oʻqituvchisi soʻzning ikkita vazifasidan foydalanish imkoniyatiga ega. Maʼlumki, uning yordami bilan oʻqitiladigan materialning maʼnosi ifodalanadi. Oʻqituvchining nutqi oʻquvchining kayfiyatiga hissiy taʼsir oʻtkazishi uchun nisbatan aniq va tushunarli boʻlishi kerak. Bu quyidagi uslubiy tavsiyalarda aniq ifodalanadi.

1. Soʻzning mazmuni taʼlim vazifalariga muvofiq boʻlishi kerak. Masalan, yangi mashqni oʻrgatish dastlab tushuntirishdan, soʻngra esa detallarni tasvirlashdan iborat boʻlishi mumkin.

2. Soʻzdan foydalanib, oʻrganilayotgan harakatning samaradorligini taʼkidlab oʻtish zarur. Masalan: bolalar erkin usul bilan arqonga tirmashib chiqishni nisbatan dadil egallasalar-da, murakkab koordinatsiyali harakatlarni qiyinchilik bilan oʻzlashtiradilar. Biroq oʻrganiladigan uslubning ustunligi ishonchli qilib tushuntirib berilsa, unga boʻlgan salbiy munosabatni oʻzgartira oladi.

3. Soʻz faoliyatdagi ayrim harakatlar oʻrtasida aloqadorlikni aniqlashga yordam berishi kerak. Ayniqsa, yakunlovchi mashqlar bajarilayotgan vaqtda buni unutmaslik muhimdir. Ularda hissiy koʻtarinkilik kamroq va shuning uchun ularning asosiy harakatlar bilan aloqasini yaqqol tushunish talab qilinadi.

4. Soʻz uslubi asosiy kuchlarni ishlatish paytida, jismoniy mashqning texnik asoslarini oʻquvchilarga tushuntirishda katta roʻl oʻynaydi. Shu maqsadda tez-tez

alohida so'zlarni ("qo'llar!", "bosh!" va boshqalar) yo'l yo'riq shaklida aytib turishdan foydalaniladi.

5. So'z obrazli bo'lishi kerak. Bu uning ko'rgazmaliligini oshiradi va o'quvchilar uchun ko'proq tushunarli bo'ladi. O'quvchilarning harakatlantiruvchi tajribasi va bilimini hisobga olib, o'qituvchi qo'yilgan vazifalarning bajarilishiga bog'liq bo'lgan holatlarga e'tiborini to'play oladi.

6. O'quvchilarga harakatlarni avtomatik bajarish to'g'risida gapirish maqsadga muvofiq emas (to'g'rilash talab qilinadiganlaridan tashqari).

So'zning ma'no jihatidan vazifasi. Jismoniy tarbiyada muommoni to'g'ri yechish asosida atamalar yotadi. Atamalar predmetlarga va hodisalarga oid og'zaki tushunchalarni belgilab beradi. Bu o'quvchilarning o'zlariga tanish tushunchani farqlashiga, o'qituvchining esa umum qabul qilingan so'zlar- atamlar bilan tushntirishga imkon beradi. Natijada qisqa, ammo ma'no ko'lami keng so'zlar asosida o'qituvchi va o'quvchi o'rtasida o'zaro tushunish vujudga keladi.

O'zning hissiy vazifasi. So'z o'quv va tarbiya vazifalarini hal qilishga ko'maklashadi. Hissiyot bilan aytilganda, so'zlarning ahamiyati kuchayadi, bu ularning ma'nosini tushunishga yordam beradi. O'qituvchi o'quvchilarning predmetni o'rganishiga munosabatini shu orqali ko'rsatadi. Ularning sog'lom bo'lishiga qiziqishini, dadilligini, qiyinchiliklarni bartaraf etish istagini rag'batlantiradi. Hissiylikka mazmunning aniqligi, jummalarning mantiqiy va grammatik nuqtai nazardan to'g'ri qurilishi, obrazlilik, yaqqolligi, talaffuz, imitatsiyalar, imo-ishoralar bilan erishiladi.

So'zdan foydalanishning qariyb barcha xilma-xil uslublari umumpedagogikaga taalluqlidir.

So'zlab berish- bayon qilishning hikoya shakli. Ko'pincha o'qituvchi tomonidan o'quvchilarning o'yin faoliyatini tashkil qilish vaqtida qo'llaniladi.

Tasvirlash- bolada harakatlar to'g'risida tasavvur hosil qilish usuli. Tasvirlash vaqtida harakatning o'ziga xos belgilari ro'yhati beriladi. Nima qilish kerakligi, nima uchun shunday qilish kerakligi aytiladi, ammo ko'rsatilmaydi. Undan dastlabki tasavvur vujudga keltirish vaqtida yoki nisbatan oddiy



harakatlarni o'rganish vaqtida foydalanadi. Bu vaqtda o'quvchilar o'zlarining bilim va tajribalaridan foydalanishlari mumkin.

**Tushuntirish.** Harakatlarga ongli munosabatni rivojlantirishning muhim usuli, chunki u asosiy "nima uchun?" degan savolga javob berishga, texnika asosini ochishga qaratilgan.

**Suhbat.** Bir tomondan o'z fikrini bayon qilishga, ko'nikmani mustahkamlashga, faollikni oshirishga yordam bersa ikkinchi tomondan o'qituvchiga muayyan ishni baholash, o'quvchilarni bilishda yordamlashadi. Suhbat o'qituvchining savollari va o'quvchining javoblari ko'rinishida yoki qarashlarni erkin aniqlash shaklida bo'lishi mumkin.

**Tahlil qilish suhbatdan shu bilan farq qiladiki,** u biror-bir topshiriq (masalan, o'yinlar) bajarilganidan keyin o'tkaziladi. Tahlil bir tomonlama bo'lishi mumkin, uni faqat o'qituvchi o'tkazadi, ikki tomonlama tahlilda o'quvchilar ishtirok etadilar, u suhbat ko'rinishida bo'ladi. Ikkinchi shakli ilmiy va tarbiyaviy vazifalarni ko'proq samarali yechishga imkon beradi.

**Topshiriq.** Dars oldidan darsning borishi bo'yicha shaxsiy vazifalar qo'yishni nazarda tutadi.

**Baholash.** Harakatning bajarilishi tahlili natijasidir. Baholash mezoni o'quv jarayonining vazfalariga bog'liq. Shuning uchun bu taqqoslash bir necha turga ega.

1. O'quvchini boshqa o'quvchining mashq texnikasini bajara olishi bilan orqali baholash. Bu o'quvchining muntazam mashg'ulotlarga qiziqishini rag'batlantirishga xizmat qiladi.

2. Mashq bajarilishining standart texnikasiga qiyoslash yo'li bilan baholash, bu ta'limning boshlang'ich bosqichida- hali o'quvchilarning na'munaga taqlid qilish qobiliyati imkoniyatlari chegarangan vaqtda qo'llaniladi.

3. Harakatning *regulyativligini* aniqlash yo'li bilan baholash, odatdagidek, didaktik barqarorlikning eng ko'p qismini egallaydi. U o'quvchini mashq bajarishda erishilgan natijalari bilan mashq texnikasini taqqoslashga va uni individuallashtirish usullarini qidirishga majbur qiladi. Biroq bunday baholash faqat jismoniy tarbiyaning samaradorligiga texnik jihatdan bajarilish holini

tushinadigan va o'zining harakatini tanqidiy baholay oladigan, yaxshi tayorlangan o'quvchilar uchun yaroqlidir. Baholash mezonini o'qituvchining ma'qullashi yoki ma'qullamasligini aks ettiruvchi "yaxshi", "to'g'ri", "shunda", "yomon", "noto'g'ri", "unday emas", "oyoqlar yuqoriroq", "bukilmasin", "qo'llar bukilmasin" va h.k. kabi hilma-xil turdagi tanbehlarda ifodalaniladi. O'qituvchi shunga o'xshash qisqa-qisqa tanbehlarni asoslashi kerak.

Buyruq – o'ziga xos va jismoniy tarbiyada so'zdan foydalanishning eng ko'p tarqalgan uslubidir. U harakatning darhol bajarilishiga, uning tugallanishiga yoki harakatlar bajariladigan tezlik darajasining o'zgarishiga tegishli bo'lishi mumkin va h.k.

## 5.2. Ko'rgazmalilik metodi

O'qituvchining (yoki o'qituvchi topshirig'i bilan o'quvchilarning) harakatini ko'rsatishi ta'limning eng o'ziga xos uslublaridandir. Ta'lim asosida ko'rsatish yordami bilan taqlid qilish yotadi. O'quvchining ongli taqlid qilishga tayyorligi harakatlarning bir necha omillari bilan aniqlanadi.

- 1) ko'rilgan harakatni tahlil qila bilish qobiliyati;
- 2) bolaning ruhiy-fiziologik rivojlanishi muvofiqligi bilan qayta tiklanadigan mashqning murakkabligi optimal bo'lishi kerak;
- 3) taqlid qilinadigan harakatlar to'g'risida o'quvchining bilim darajasi bilan to'laligini tasavvur qilish;
- 4) taqlid qilish uchun o'z-o'zini nazorat qilish va o'z vaqtida sifatli nazoratning mavjudligi.

Jismoniy mashqni ko'rsatishga ba'zi bir uslubiy talablar;

1. Ko'rsatish har doim so'zdan foydalanish uslubi bilan mos kelmog'i kerak.

Ko'rsatish va so'zning nisbati bo'yicha, vaqtlar bo'yicha taqsimlanishi va qo'llanish tezligi ta'limning aniq tarkib topgan vazifalari hamda pedagogik vazifalar bilan belgilanishi kerak.

2. Ko'rsatishning mazmuni ta'limning vazifalariga muvofiq bo'lishi majburiydir;

a) birinchi ko'rsatish, odatdagidek, jismoniy mashq bajarilishining standart texnikasi to'g'risida yaxlit tassavvur berishi kerak. U qayta tiklash uchun o'quvchilarga oson bo'lish darajasida amalga oshiriladi;

b) agar harakatni qanday egallash mumkinligini ko'rsatish talab qilinsa, u holda ko'rsatishda ko'nikmaning yuqori darajasini ifodalovchi individuallashtirishning texnik bajarilishini aks ettirish kerak;

v) qachon kuchlanish berilishini ta'kidlash va ayrim harakatlarga o'quvchilar diqqatini jalb qilmoq zarurligi, ko'rsatishda aynan ana shu lahzalar ta'kidlanadi; ko'proq ko'rgazmalilik uchun ba'zan o'rganilayotgan harakatning faqat qismini ko'rsatadilar, harakatning tezligi kamaytiriladi, tanaffus qilinadi.

3. Ko'rsatish vaqtida o'qituvchining emotsional holatida o'quvchilar taqlid qilishga intilishlarini hisobga olish kerak. Bunday o'quvchilarning bilish faolligini oshirish uchun foydalanish zarur.

4. Oynali ko'rsatish faqat oddiy, asosan, umumrivojlantiruvchi jismoniy mashqlardan foydalanilgan vaqtda maqsadga muvofiqdir.

### **5.3. O'yin, musobaqa va aylanma trenirovka metodlaridan foydalanishning ahamiyati**

O'yin metodi - jismoniy jihatdan tarbiyalashda o'ynash uchun bir qator belgilarga egaligi bilan tavsiflanadi. O'yin faqat jismoniy tarbiya vositasi bo'lib qolmasdan balki (jismoniy mashqlar tizimi tavsifidagi), o'rgatish va tarbiyalashning samarali vositasi hisoblanadi. O'yin mazmuni asosida tabiiy jihatdan o'yin metodini tushunib olish mumkin.

O'yin mazmunini o'rganish eng ustuvor yo'nalish bo'lib, hayotdagi mavjud o'ziga xos elementlar modeliga mos ravishda insonning shartli ravishda oldindan belgilab olingan hatti-harakatlari ijrosi sifatida ko'rib chiqiladi va modellashtirish nazariyasi hisoblanadi. O'yinda shartli ravishda hayotiy vaziyatlar (masalan, imitatsiyali o'yinlarda), ya'ni, insonning mehnat va harbiy faoliyatidagi ayrim harakatlari aks etishi mumkin bo'lib, har doim o'yinda insonlar orasidagi o'zaro

munosabatlar modellashadi. O'yinning amaliy ahamiyati va shartlari uning o'tkazilish chegarasi bilan hamjihatlikda amalga oshiriladi.

Har bir o'yin mazmunining asosi jismoniy tabriyalashdagi harakatlardan tarkib topib, insonning jismonan takomillashuviga imkon yaratadi.

O'yin metod sifatida balki, umumiy o'yinlar sifatida amalga oshiriladi. O'yin metodi haqidagi tushuncha rasmiy o'yinlarga nisbatan vosita va o'tkazish shakllariga qaraganda keng ma'noni anglatadi.

O'yin metodining tasifli belgilari:

1. O'yindagi harakatlarda emotsionallik va raqobatni yorqin namoyon bo'lishi. Metod insonlar orasidagi munosabatlarni aks ettiradi. Masalan, hatto jamoaviy yugurish musobaqalari ikki odam orasidagi o'yin kabi ishtirokchilarda ko'p qirrali vaziyatni yuzaga keltira olmaydi. Ushbu sababdan o'yin metodida o'yinchilar orasidagi o'zaro munosabatlar chegaralanadi.

2. Harakatlarni bajarish sharti va bahsdagi shartlarni haddan tashqari o'zgaruvchanligi. Natijada, o'yinda ishtirok qiluvchilar o'zlarida shakllangan egiluvchanlik, o'zgaruvchan vaziyatlarga moslashuvchanlik, yuzaga keladigan vazifalarni tezda hal qilish kabi malakalarga ega bo'lishlari zarur.

3. Harakatlardagi ijodiy tashabbuskorlikka bo'lgan yuqori talablar. O'yindagi vaziyatlarning natijadorligi samarali jismoniy mashqlarni tanlashda mustaqillikni talab qiladi.

4. Yuklama tavsifidagi vaqtni chegaralanmaganligi. O'quvchilar o'zlarining fikricha eng samarali bo'lgan shartli yoki rasmiy harakatlardan foydalanishlari mumkin. Ushbu jarayonda ishtirokchi zimmasiga tushadigan yuklama uning oldindan belgilangan (foydalanilayotgan metod davomiyligi, ishtirokchilar soni, o'yin mazmuni va boshqa) shartlar va o'yindagi vazifalarini bajarishdagi faolligiga bog'liq.

5. Turli harakat malaka va sifatlarni majmuali shakllanishi. Ishtirokchining o'yinda natijaga erishishida bir qator majmuali (yugurish, sakrash, uloqtirish) harakatlaridan foydalanishiga to'g'ri keladi. Bularning barchasi shug'ullanuvchilar organizmiga majmuali ta'sir o'tkazishni ta'minlaydi.

6. Ko'pchilik vaziyatlarda o'yinda ishtirok qiluvchilarning o'zaro munosabatlari biron -- bir buyum bilan (masalan, to'p bilan) amalga oshiriladi.

O'yin metodi uchun yuqorida keltirilgan belgilarning barchasi yoki ko'pchiligi ahamiyatlidir. Shu tariqa, o'yin metodi harakat malaka va sifatlarni majmualari rivojlantirish, koordinatsiyani takomillashtirish, tasodifiy vazifalarni hal qilish, zudlik bilan kerakli ish maromiga kirishish uchun imkoniyat yaratadi. Ammo ushbu metodning zaif tomoni shundaki, alohida qiyin harakat malakalarini yangidan shakllantirish uchun imkoniyatning cheklanganligida.

### **Musobaqa metodi**

Ushbu metod musobaqa (bahs) o'tkazish uchun ko'pgina tavsifga ega bo'lib, uni keng miqyosda qo'llash maqsadga muvofiq. Musobaqa o'tkazish, musobaqa metodining yorqin aks etishidir. Musobaqa metodining keng miqyosda qo'llanish ahamiyati shundaki, musobaqa maqsadiga mos turli jismoniy mashqlardan foydalangan holda hohlagan shaklda mashg'ulotni tashkil qilish mumkin. Masalan, musobaqa metodi yordamida butun jismoniy tarbiya darsi davomida ya'ni, darsdan oldin saflanishdan va darsni yakunlab sport zaldan chiqishgacha bo'lgan jarayonni o'tkazish mumkin. Ushbu metodning o'yin metodi bilan o'xshash jihatlari ham mavjud. Lekin, ular orasida ahamiyatli farq bo'lib, o'yin metodida o'rgatish jarayoni syujetli mazmunga ega. Musobaqa metodida ushbu holat yo'q bo'lib, harakatni bajarish jarayoni uning mazmuniga to'liq bo'ysunadi. Ushbu farq o'yin metodidagi musobaqa holatini o'zgartirmaydi, lekin, mashqning syujetli mazmuniga bo'ysunadi. Bundan tashqari, o'yin metodi mazmunida harakatli yoki sport o'yini bo'lsa ushbu o'yinda musobaqa o'tkaziladi va o'z -- o'zidan metodlar orasidagi farq yo'qoladi.

Musobaqa metodining tavsifli belgilari quyidagilardan iborat:

1. Oldindan belgilangan qoidalarga mos ravishda u yoki bu harakatlar yordamida barcha faoliyat vazifalari bo'yicha g'olib bo'lish. Ushbu vazifalar ishtirokchilarning faolligi va ijodkorligi, ularning jismoniy tayyorgarligini taqqoslash va baholash me'zoni hisoblanadi.

2. Birinchilik uchun o'tkaziladigan bahslarda, yuqori sport natijalariga erishishda jismoniy va ruhiy kuchlarning shakllanishi. Musobaqa metodi natijasida organizmning funksional imkoniyatlarini yanada keng ochishga (yuzaga chiqarishga) imkon yaratiladi.

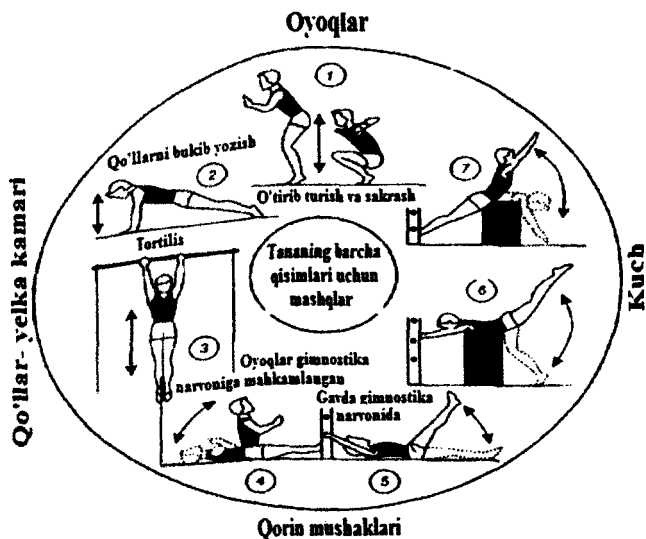
3. Yuklamalarni nazorat qilishda o'quvchilarni boshqarish imkoniyatining cheklanganligi. Ushbu metod harakatlar jarayonida yuzaga keladigan vazifalarni yechishda mustaqillikni talab qiladi.

Harakatlarni takomillashtirishda musobaqa metodi samarali bo'lib, uni dastlabki o'rgatish jarayonida qo'llash maqsadga muvofiq emas. Metod, jismoniy sifatlarni yuqori darajada rivojlanishi va ularni majmual shakllanishini talab qiladi, o'quvchilarni g'alabaga erishishi va omadsizlikka uchrashidagi turg'un ruhiy holatining rivojlanishini pedagogik jihatdan oqlaydi. Ushbu metodning samarali tomoni shundan iboratki, o'quvchilarni har tomonlama dastlabki tayyorlash sharoitida ijobiy pedagogik natija beradi, yana bir tomoni, uning yordamida tayyorgarlik darajasini oshirish mumkin.

### **Aylanma trenirovka metodi**

Aylanma trenirovka metodi – maxsus tanlangan intervalli (masofali) yoki uzluksiz shakldagi jismoniy mashqlarni ketma – ketlikda bajarish natijasida turli mushak guruhleri va funksional tizimga ta'siridan iborat. Mashqlarni shu tariqa tanlash lozimki, har bir ketma – ketlik yangi guruhdagi mushaklarni qamrab olishi lozim. Har – bir mashq uchun maxsus joy belgilanadi va “bekat” deb nomlanadi. Odatda doira 8 – 10 “bekat”dan iborat bo'ladi. Shug'ullanuvchilar ularning har birida bittadan mashq (masalan, tortilish, o'tirib turish, tayanib qo'llarni bukib yozish, sakrash) bajaradi va 1 dan 3 martagacha doirani aylanib o'tadi (1-rasm).

Ushbu metod, amaliyotda barcha jismoniy sifatlarni tarbiyalash va takomillashtirish uchun foydalaniladi.



1-rasm. Aylanma terenerovka metodi.

### Nazorat savollari:

1. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida qo'llaniladigan metodlarning ahamiyati nimadan iborat?
2. Jismoniy tarbiya jarayonida qo'llaniladigan metodlarni qo'llashda qanday talablar qo'yilgan?
3. So'z metodlari orqali qanday vazifalar hal qilinadi?
4. Ko'rgazmali metodlarning ahamiyati nimadan iborat?
5. O'yin, musobaqa va aylanma trenirovka metodlari orqali qanday samaraga erishiladi?

## **VI. BOB. HARAKATLARGA O'RGATISH BOSQICHLARINING TUZILISH ASOSLARI. O'RGATISH BOSQICHLARINING ASOSIY YO'NALISHI VA XUSUSIYATI.**

### **6.1. Harakatlarga o'rgatishdagi boshlang'ich tushunchalar.**

Jismoniy tarbiya jarayonida o'rgatish "inson o'z harakatlarining to'laqonli boshqarish usullarini tizimli o'zlashtirishi, ushbu yo'llar orqali hayot xazinasi uchun zarur bo'lgan harakat ko'nikma va malakalari bilan bog'liq bilimlar" deb ataladigan jismoniy ta'lim qismini ta'minlaydi (L.P.Matveev, 1983).

Jismoniy tarbiya jarayonida shug'ullanuvchilarni turli harakat faoliyatlariga o'rgatish bilan birga, ularni o'z tana harakatlari qonuniyatlarini anglab olishi va o'z harakatlarini boshqarish imkoniyatlarini rivojlantirishga ham o'rgatiladi. Shuningdek, jismoniy rivojlanishni boshqarish uchun umumrivojlantiruvchi mashq sifatida qo'llaniladigan harakatlarni to'g'ri bajarishga o'rgatiladi. Natijada, o'quvchilar mehnat jarayonida, yoki sport mashg'ulotlarida zarur bo'lgan harakat faoliyati texnikasiga o'rgatiladi.

Biron – bir harakat faoliyati texnikasini egallashda uni bajarish ko'nikmasi yuzaga keladi, keyinchalik mustahkamlashtirish va takomillashtirish natijasida ko'nikma asta – sekinlik bilan malakaga aylanadi.

Ko'nikma va malaka inson tomonidan ongli ravishda boshqarish usullarining o'zlashtirish darajasiga qarab bir – biridan farq qiladi.

Yangi harakat faoliyatini bajara olish ko'nikmasi quyidagi asosiy yo'nalishlarda yuzaga keladi: qisman bo'lsada harakat texnikasi haqida asosiy bilimga ega bo'lish; harakat tajribasiga egaligi; yetarli darajadagi jismoniy tayyorgarlik; yangi harakatlar tizimini tuzish jarayonida ijodiy fikrlashdan iborat.

Hayolan yondoshgan holda, harakatlarni boshqarish jarayonida harakatlarning bajarish usullarini har doim takomillashtirish maqsadga muvofiq. Ushbu jarayon harakat ko'nikmasining mazmunini tashkil qiladi.

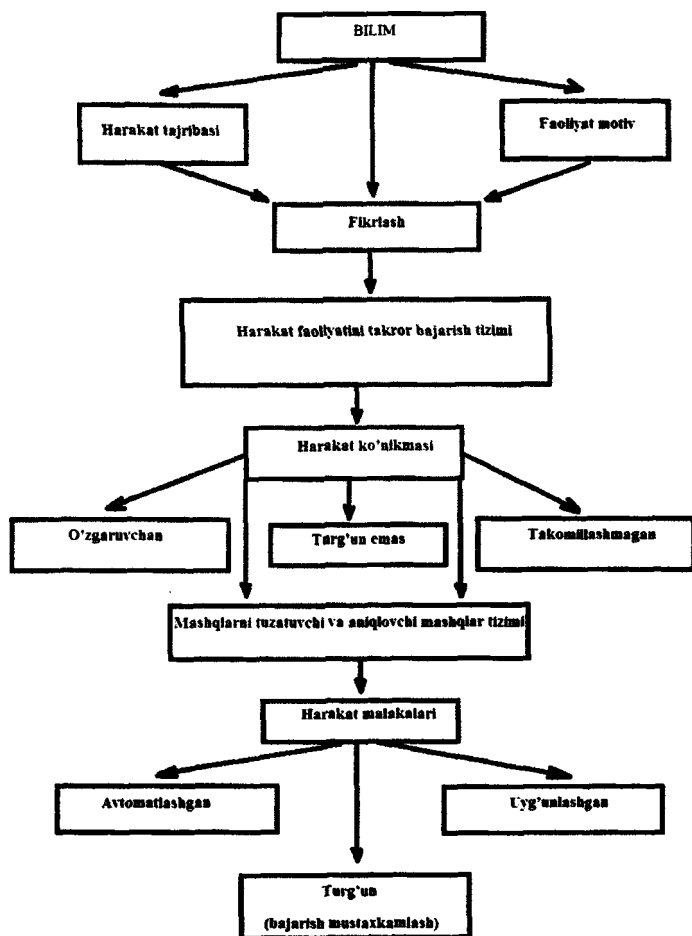


**Harakat ko'nikmasi** – tushunchasi shunday darajaki, harakat faoliyati jarayonida harakatlarning noturg'un chalg'ituvchi omillari va natijalarning o'zgaruvchanligini ongli ravishda boshqarishdan iborat.

Jismoniy tarbiyada harakat ko'nikmalarining ahamiyati turlicha bo'lishi mumkin. Ayrim vaziyatlarda ko'nikma malakaga aylanishi mumkin, agarda harakat faoliyati texnikasini takomillashgan darajada egallaganda erishish mumkin. Boshqa holatlarda harakat ko'nikmalari navbatsiz malakaga aylanish jarayonida shakllanadi. Ular ushbu sharoitda yordamchi hisoblanadi. Masalan, maktabda jismoniy madaniyat dasturi aynan ko'nikma darajasida o'zlashtirilishi lozim.

Harakat ko'nikmalari katta ta'limiy ahamiyatga ega bo'lib, ularning asosi harakatlarni analiz va sintez qilishga yo'naltirilgan faol ijodiy fikrlash hisoblanadi.

Harakat malakalarini takomillashtirish davomida ko'p marta takrorlash uning avtomatlashgan tarzda bajarilishiga olib keladi va malakaga aylanadi (5-rasm). Bunga har doim harakatlarni aniqlash va tuzatish orqali erishiladi. Natijada harakatlarni uyg'unlashuvi va turg'unlashuvi shakllanadi, asosan – harakatlarni avtomatlashgan tarzda boshqarishga erishiladi.



5-chizma. Harakat ko'nikma va harakat malakalarini shakillantirish.

**Harakat malakasi** - harakat texnikasini yuksak darajada egallash, harakatni avtomatlashgan tarzda boshqarish, harakatni bajarishga bo'lgan ishonch va uning mustahkamligidan iborat. Malakada onglik harakatning uzviy jihatlariga yo'naltirilgan bo'lib, o'zgaruvchan vaziyatda va harakat natijasining yakuniga bog'liq. Demak, shug'ullanuvchilar yugurish vaqtida asosan o'z diqqat e'tiborini

tezlikni nazorat qilishga jalb qiladi; ulotqirishda – harakat natijasida yuqori samaradorlikka erishuvchi kuchlanishni bajarishga yo'naltiradi.

O'rgatishda samaradorlik bosqichi ko'nikmaning malakaga aylanish davomiyligi quyidagilarga bog'liq: 1) harakatchanlik iqtidori (tug'ma imkoniyatlari) va o'rganuvchining harakat tajribasiga (harakat tajribasi qanchalik ko'p bo'lsa, yangi harakatlar shunchalik tez shakllanadi); 2) o'rganuvchilarning yoshiga (bolalar kattalarga nisbatan harakatlarni tez o'zlashtiradilar); 3) harakat faoliyatining koordinatsion jihatdan qiyinligi (harakat texnikasi qanchalik qiyin bo'lsa o'rgatish jarayoni shunchalik uzoq davom qiladi); 4) o'qituvchining kasbiy mahoratiga; 5) o'rganuvchilarning onglilik va faolligiga, motivatsiya darajasiga va boshqalarga.

## 6.2. Harakatlarga dastlabki o'rgatish bosqichi.

**O'rgatish** – ijtimoiy sub'yekt sifatlarini tizimli va tashkillashgan ravishda shakllantirish va rivojlantirish uchun zarur bo'lgan biron – bir harakatni bajarish jarayonidir. O'rgatish o'rganish va o'qitishni o'z ichiga qamrab oladi.

*O'rganish* – o'rganuvchining bilim, ko'nikma va malakalarni egallash faoliyatidir.

*O'qitish* – pedagogik faoliyat bo'lib, o'qituvchining tashkilotchiligi va shug'ullanuvchilarning o'quv faoliyatini boshqarishdan iborat.

Harakat faoliyatiga o'rgatish jarayonida o'z harakatlarini boshqarishga o'rgatish vazifasi qo'yiladi. Demak, harakat yo'nalishi, amplitudasi, shakli, bajarish tezligi, berilayotgan kuchlanishni nazorat qilishdan iborat. Harakat faoliyatiga o'rgatish jarayoni vazifalarning bir - biridan farqlanishi va metodikaning xususiyatlaridan iborat uchta bosqichdan iborat.

**Dastlabki o'rgatish bosqichi.** Maqsad – o'quvchilarda dastlab o'rganilayotgan harakat texnikasi asoslarini shakllantirish va umumiy tarzda bajarilishiga erishish.

### *Asosiy vazifalar.*

1. Harakat faoliyati va uni bajarilishi haqida tasavvur va fikrlashni shakllantirish.

2. O'rganilayotgan harakat elementlari yoki yondoshtiruvchi mashqlarni o'zlashtirish orqali asosiy tayanch nuqtalariga doir harakatlar haqida tasavvur hosil qilish.

3. Umumiy tarzda harakat faoliyatini to'liq (dastlabki ko'nikmalar darajasida) bajarishga erishish.

4. Harakat faoliyati texnikasi buzilishini oldini olish va uni o'z vaqtida bartaraf qilish.

Ushbu vazifalar navbatma – navbat amalga oshiriladi. O'quvchilarda texnika haqidagi tasavvur o'qituvchining mashqni, ya'ni, bajarilayotgan harakatni ko'rgazmali qurollar yordamida tushuntirishi, shug'ullanuvchilarning harakatni birinchi marta bajarish jarayonidagi mushaklarning sezishi natijasida shakllanadi. Bularning barchasi harakat texnikasini chamalashsiz bajarib bo'lmaydigan asosini tashkil qiladi. Shug'ullanuvchilarning jismoniy tayyorgarligi, harakat faoliyatiga qismlarga bo'lib va butunligicha o'rgatishda o'rganilayotgan mashq texnikasining qiyinligi va uning xususiyatlariga bog'liq. Ushbu o'rgatish bosqichida harakatlarni yengil bajarishda yondoshtiruvchi mashqlar keng qo'llaniladi.

Harakatlarni o'zlashtirish xatolik va xatosiz o'zlashtirilishi mumkin. Dastlabki o'rgatish jarayonida ommaviy tus olgan quyidagi harakat xatolari mavjud: a) ortiqcha va keraksiz harakatlar; b) harakat yo'nalishi va maromdagi farqlar; v) harakat faoliyatidagi ritmning buzilishi.

Xatolarning sabablari: harakat vazifalari haqida aniq tasavvurga ega bo'lmaslik;

koordinatsion qobiliyatlar, aniqlik va boshqa harakat sifatlarining yaxshi rivojlanmaganligi;

qo'rquv, e'tiborsizlik, ishonchsizlik, shug'ullanuvchilarning ortiqcha qo'zg'aluvchanligi, charchash holati va boshqalar bo'lishi mumkin.

Xatolarni tuzatishning asosiy yo‘llari: xatoni ko‘rsatish lozim, to‘g‘ri bajarishni ko‘rsatish va o‘quvchilarga to‘g‘ri usul bilan bajarishini egallashi uchun qo‘shimcha imkon yaratish zarur. Agarda bu ham natija bermasa, u holda yondosh tiruvchi mashqlarga qaytiladi.

Harakatlarga dastlabki o‘rgatish bosqichining davomiyligi quyidagilarga bog‘liq:

- 1) o‘rganilayotgan mashq texnikasining qiyinlik darajasiga;
- 2) shug‘ullanuvchilarning tayyorgarlik bosqichiga;
- 3) ularning yakka xususiyatlariga;
- 4) malakalarning ko‘chish samarasidan ijobiy foydalanish imkoni mavjudligiga.

### **6.3. Chuqurlashtirib o‘rgatish bosqichi.**

Ushbu bosqichning maqsadi-harakat ko‘nikmalarini to‘laqonli shakllantirishdan iborat.

*Asosiy vazifalar.*

1. Texnika bo‘laklaridagi kabi va barcha asosiy tayanch nuqtalaridagi harakatlarni aniqlashtirish.

2. Harakat faoliyati va dinamik tavsifdagi texnikani diqqat bilan to‘liq bajarilishini nazorat qilishga erishish.

3. Harakat texnikasidagi, ayniqsa asosiy qismdagi mayda xatolarni bartaraf qilish.

Ushbu vazifalar hamjihatlikda hal qilinishi mumkin. O‘rgatishning ushbu bosqichdagi samaradorligi o‘rgatishning vosita va usullari, uslublarni to‘g‘ri tanlanganligiga bog‘liq. Butunligicha bajarish uslubidan foydalanish jamlanmasida texnika bo‘laklarini to‘g‘ri bajarilganligini sezishga yo‘naltirilgan ovoz va harakat ko‘rinishini namoyish qilishni qo‘llash maqsadga muvofiq. Tushuntirish uslubiyati o‘z shaklini o‘zgartirib suhbat, tahlil va harakat texnikasini muhokama qilishga aylanadi. Bunday yondashuv o‘rganilayotgan harakat texnikasini yanada chuqurroq anglashga imkon yaratadi.

Ushbu bosqichda turli-tuman majmualari vositalari keng qo‘llaniladi.

1. O'rganilayotgan harakat faoliyati xususiyatidan kelib chiqib, mushak tizimi va butun tanani mustahkamlash uchun mashqlar qo'llaniladi.

2. Soddalashtirilgan shaklda, butunligicha yoki qismlarga bo'lib, mashqlarni bajarish yo'li orqali asosiy harakatga tayyorlovchi yondashtiruvchi mashqlar qo'llaniladi. Odatda yondashtiruvchi mashqlar o'rganilayotgan harakat faoliyatini bog'lovchi bir qancha element va qismlarni o'z ichiga oladi. Shakli va harakat tavsifiga ko'ra ushbu mashqlar o'rganilayotgan mashqlar bilan o'xshash ahamiyatga ega bo'lishi lozim. Masalan, o'quvchi uch qadamdan yugurib balandlikka sakrashdagidek depsinishni bajaradi, plankadan o'tish o'rniga siltanuvchi oyog'ini yuqorida osilgan buyumga tekkizadi.

3. Yondoshtiruvchi mashqlarni qo'llash davomiyligi o'rganilayotgan mashqlarning qiyinligi va shug'ullanuvchilarning tayyorgarligiga bog'liq. Yondoshtiruvchi mashqlarni qo'llashda tanaffus bo'lmasligi lozim, aks holda oldin o'rganilgan harakatlar esdan chiqadi va ularni ta'sir qilish samarasi pasayadi.

Quyidagi holatlarga qat'iy amal qilinganda turli (tayyorgarlik, yondoshtiruvchi, imitatsiya) mashqlardan foydalanish samaradorligiga erishiladi:

- mashqning maqsad va vazifalari;
- asosiy harakat faoliyati bilan tuzilishning bog'liqligi;
- mashqlarning me'yori;
- bajarishni nazorat qilish va o'z-o'zini nazorat qilish.

Ushbu bosqichda o'rgatishni bitta mashg'ulot kesimida dars asosiy qismining birinchi yarmiga, ya'ni charchash sezilishidan oldin rejalashtirish lozim.

#### **6.4. Mustahkamlash va takomillashtirish bosqichi**

Maqsad – harakat ko'nikmalarini malakaga aylantirish, egallangan imkoniyatlardan maqsadli foydalanish.

*Asosiy vazifalar.*

1. Harakat faoliyatini muntazam va avtomatik tarzda bajarilishiga erishish;
2. Texnikaning yakka xususiyatlarini takomillashuv darajasiga yetkazish;

3. Harakat faoliyatini amaliyotda foydalanish talablariga mos holda (tezlik va yuqori darajada tezlanish, tejamkorlik, aniqlik, to'laqonli ritm va boshqalar) bajarishga erishish.

Ushbu vazifalar o'zaro bog'liq bo'lganligi sababli bir vatqda va ketma-ketlikda yechilishi mumkin.

Ushbu bosqichning odatiy va yangi, noqulay sharoitlarida takrorlashlar soni oshiriladi va ko'nikmani malakaga aylanishiga imkon yaratiladi.

Harakatlarni takomillashtirish maqsadida turli metodik usullar qo'llaniladi: jihozlar balandligi, harakat tezligi va amplitudasi oshiriladi, mashqlarni oqim shaklida bajarish, o'yin, musobaqa tarzida natija va sifatli takrorlash va boshqalar.

### **6.5. Harakat malakalarining tashkil etish qonuniyatlari.**

Rus olimi I.M.Sechenov birinchi bo'lib, bizning barcha harakatlarimiz kelib chiqishi bo'yicha reflekslardir va "miya faoliyatining jamiki tashqi ko'rinishlari mushak harakatiga kelib taqaladi" deb ko'rsatgan.

Harakat malakalari fiziologik nuqtai nazardan shakllanish mexanizmi bo'yicha murakkab shartli harakat reflekslaridir. Bu reflekslarning hosil bo'lishi uchun, turli analizatorlardan (harakat, vestibulyar, ko'rish va boshqalar) keladigan ma'lumotlar va qanday harakat qilish zarurligi hamda, bajarish xususiyatlari haqidagi xabarlar muhim ahamiyatga ega. Bunday holatda markaziy asab tizimida harakat aktining modeli bilan haqiqiy bajarilgan harakat to'xtovsiz taqqoslanadi.

Harakat malakalari sport bilan shug'ullanishda yoki biron kasbni egallashda takrorlanadi va shu yo'l bilan borgan sari puxtalanib, takomillashib boradi.

Inson harakat faoliyatining bunday takomillashib borishi, uning harakat apparati, ishni boshqaruvchi markaziy asab tizimi faoliyatining rivojlanib borishi bilan bog'liq. Chunki harakatning yuzaga chiqishi, ayniqsa murakkab va nozik harakatlarning bajarilishi mushak guruhlarini, har xil turdagi asab-mushak harakat birliklari va mushak tolalarining ishtirokida amalga oshiriladi. Bu elementlar ishining oldiga qo'yilgan maqsadga mos bo'lishi, ularning bir-biri bilan mos holda

ish bajarishini ta'minlash uchun asab markazlari juda murakkab vazifalarni bajaradi.

Katta yarim sharlar po'stlog'ida vaqtinchalik bog'lanishlarning hosil bo'lishi va mustahkamlanishi mashq qilish natijasida avtomatlashgan harakat malakalarini hosil qilishga asos bo'ladi. Odam o'z hayot faoliyati davrida hosil qiladigan harakat malakalari yuqori darajada rivojlangan bo'ladi, masalan: tikka turish, yurish, yugurish, jismoniy tarbiya va sportdagi har xil harakatlar, harakat malakalariga kiradi.

Malakalarni hosil qilishda miya po'stlog'ining effektor-piramidal neyronlari bilan harakat analizatorlari va boshqa analizatorlarning po'stloqdagi sensor hujayralari o'rtasida neyronlararo vaqtinchalik bog'lanishlar paydo bo'ladi, odam yashaydigan tabiiy sharoitda harakat malakalari ko'pincha sinab ko'rish va yanglishish metodi bilan, ya'ni qidirish-sinash jarayonlari natijasida hosil bo'ladi.

### **Harakat malakalarining shakllanish fazalari**

Harakat malakalarining shakllanishi asosan uchta fazada farqlanadi:

a) irradiatsiya, b) konsentrlanish, v) avtomatlashish.

**Irradiatsiya fazasi** qo'zg'olish jarayonining markaziy asab tizimini juda ko'p qismga yoyilishi bilan tavsiflanadi. Natijada, muayyan harakatni yuzaga kelishida ishtirok etmaydigan mushaklar ham ishga jalb etiladi. Bunday holatda harakatni bajarish qiyin bo'ladi, ko'p quvvat sarflanib tez charchashga olib keladi.

Harakat malakalari shakllanishining irradiatsiya fazasi sport bilan yangi shug'ullana boshlagan, biror kasbni o'rgana boshlagan kishilarda kuzatiladi. Bunday kishilarda faqat bir qo'lni harakatlantirish bilan bajariladigan mashqni, masalan, birinchi sinf o'quvchilarida yozishni o'rganish qo'l mushaklaridan tashqari gavdaning bir qancha mushaklarini taranglashishi bilan bajariladi. Demak, irradiatsiya fazasida qo'zg'alish jarayoni faqat muayyan harakatda ishtirok etadigan mushaklar markazidagina yuzaga kelmay, markaziy asab tizimining ko'pchilik qismiga irradiatsiya qilgan (tarqalgan) bo'ladi.



**Konsentrlanish fazasi** mashqni takrorlash natijasida qo'zg'olish jarayonining tegishli asab markazlariga to'planishi bilan ifodalanadi. Harakat malakasi shakllanishining bu ikkinchi fazasida differensirovka tormozlashning (o'xshash ta'sirlovchilarni farqlash) rivojlanib muayyan harakat uchun kerak bo'lmagan ortiqcha mushaklar markazi tormozlanadi va mushaklar ishdan chetlatiladi, ya'ni qo'zg'olish jarayoni harakatni bajarishda bevosita ishtirok etadigan mushaklar markaziga to'planadi. Bundan tashqari, konsentrlanish fazasida harakatning dinamik stereotipi shakllana boshlaydi. Mashqni takrorlash natijasida shartli harakat refleksining ma'lum tartibdagi tizimi harakatning dinamik stereotipi yuzaga kela boshlaydi. Bu fazada harakat ancha aniqlashadi, bajarilishi yengillashadi, quvvatni sarflash kamayadi. Harakatni ko'p marta, ayniqsa, bir xil shaklda takrorlanishi harakat malakasini avtomat ravishda bajarilishiga olib keladi, bu-malaka shakllanishining uchinchi-avtomatlashish yoki turg'unlashish (stabilizatsiya) fazasi hisoblanadi.

**Avtomatlashish fazasi**, deganda, biz-ikkinchi fazada shakllana boshlagan harakatning dinamik stereotipining puxtalanishi va harakatning o'z-o'zidan avtomat tarzda bajarilishini tushunamiz. Avtomatlashgan harakatlarni bajarishda quvvat sarfi tejimli, ish unumi yuqori darajada bo'ladi. Shu bilan bir qatorda, bunday harakatlar bosh miya yarimsharlari po'stlog'i nazoratida, uning passiv pastki qo'zg'algan qismlari ishtirokida bajariladi.

Harakat malakasining uchinchi bosqichida shunday shakl beriladiki, unda harakatni izdan chiqaradigan halaqit beruvchi reaktiv kuchlar harakatning to'g'ri yo'nalishdan chetga chiqishida katta miqdordagi foydali kuchlarga aylanadi va harakatni o'zining yo'nalishiga qaytarish uchun intiladi. Bunday shakldagi harakatlar zaminida avval yuzaga kelgan dinamik stereotip yotadi va bunday harakatlar dinamik turg'un va avtomatlashgan harakatlar deyiladi.

Malaka shakllanishining hamma bosqichlarida kuch, tezlik, chaqqonlik va chidamlilik kabi harakat faoliyatining sifatleri ma'lum ahamiyatga ega. Har bir harakat, harakat faoliyatining xususiyatlarini belgilaydigan bu sifatlarning o'zaro bog'liqligi bilan ifodalanadi.

Harakat malakasi shakllanib bo'lganidan so'ng, uning rivojlanishi davom etadi. Agar to'laqonli takrorlash davom ettirilsa, unda malakaning yana ham takomillashuvi sodir bo'ladi, uning barqarorlashuvi davom etadi. Malakani nisbatan moslashuvchanroq qilish uchun urinish davom etadi va afzal malaka deb qaraladigan turg'unroq, yuqori harorat, shovqin va hakozalarning ta'siriga yetarli darajada moslashuvchan, kerak bo'lsa, o'zgaruvchan sharoitda qayta shakllantirish mumkin bo'lgan malakani yaratish imkoni yuzaga keladi.

Harakat malakasi asta-sekin nisbatan uzoqroq vaqt ichida qator mayda yaqinlanishlar orqali vujudga keladi.

1. Malakaning "salbiy tezlik" bilan shakllanishi. Ta'limning birinchi bosqichida harakat faoliyatini o'zlashtirish ancha tez amalga oshadi, keyinchalik uning sifatini yaxshilash nisbatan sust boradi. Bu yo'sindagi malakaning shakllanishi harakat faoliyati texnikasini egallash uchun xosdir. O'quvchilar harakat faoliyatlari asosini oson o'zlashtiradilar, chunki maktab jismoniy tarbiya dasturiga oson harakatlar kiritilgan, uning detallarini o'zlashtirish esa nisbatan uzoq davom etadi.

2. Malakaning "ijobiy va zudlik" bilan shakllanishi. Ta'limning birinchi bosqichida malaka sifatining o'sishi ahamiyatli darajada bo'lmaydi. So'ng u keskin oshadi.

3. Malaka rivojlanishining sekinlashuvi. Malaka belgilangan mahorat darajasiga yetganda, ikkala ko'rinishdagi tezlik bilan malakaning shakllanishi sodir bo'lishi mumkin. Malaka qancha takomillashmagan bo'lsa, o'z navbatida, uni yanada yaxshilash uchun shunchalar katta pedagogik mahorat va kuch talab qilinadi.

4. Malaka rivojlanishining ushlanishi. Ushlanish ikki sabab orqali sodir bo'lishi mumkin:

- vaqt o'tishi bilan organizmda malakaning sifat o'zgarishlariga olib keluvchi sezilarsiz moslashuv jarayonining borishi;

- ta'lim usulubiyatining noto'g'riligi yoki harakat sifatlarining yetarli darajada rivojlanmaganligi orqali kelib chiqadigan sabablar.

Agar malakaning ushlanish sababi to'g'ri aniqlansa, uni yengish, tezroq o'tishini ta'minlash uchun birinchi sabab vaqt, ikkinchi sabab o'qitishning vosita va uslublari bo'lib, lozim bo'lsa ularni keskin o'zgartirish kerak.

Harakat malakasi barcha shartli reflekslar qatori, agar mustahkamlanib turilmasa so'nadi. So'nish malakaning ketma-ketligiga o'xshash birin-ketin yoki unga teskari tartibda sodir bo'ladi. Harakat malakasi mashqni takrorlamay qo'yish orqaligina yomonlashmay, harakat sifatleri darajasining, organizmdagi funksional imkoniyatlarning pasayishi orqali ham sodir bo'lishi mumkin. Masalan, yoshi o'tgan gimnastikachilar siltanish bilan bajariladigan texnik jihatdan yengil mashqlarni juda osonlik bilan qo'shpoyada bajarsalar, halqada kuch bilan bajariladigan mashqlarni uddalay olmaydilar.

**Malakaning ko'chishi (o'tishi).** Jismoniy tarbiyaning bilim berish vazifalaridan biri belgilangan harakat malakalari tizimini yaratishdir. Natijada bir vaqtning o'zida yoki birin-ketin harakat malakalari shakllanib, bir-biriga ta'sir ko'rsatishi mumkin. Malakalarning o'zaro ta'siri bir necha xil bo'ladi:

1. **Malakaning ijobiy ko'chishi.** Ijobiy ko'chish malakalarning o'zaro shunday munosabatiki, unda oldin hosil bo'lgan malaka keyingi, yangisini shakllantirishga yordam beradi. Masalan, tennis to'pini uloqtirish malakasi granata uloqtirish malakasini o'zlashtirishni osonlashtiradi. Yangi hosil bo'layotgan malakalar hayotiy tajriba va o'rgatish natijasida asoslanib, avval shakllanganlariga tayanadi. Bunda oldin shakllangan malakalarning tuzilish jihatidan o'xshash elementlari yangisini shakllantiradi.

2. **Malakaning salbiy ko'chishi.** Oldin shakllangan malaka yangisini shakllantirish jarayonida qiyinchiliklarni yuzaga keltiradi. Bu ta'lim jarayonining cho'zilishiga sabab bo'ladi, jismoniy sifatlarning rivojlanishini orqaga suradi. Masalan, suvga sakrovchidan, gimnastikachidan sprinter tayyorlash yoki kurashchidan tennischi tayyorlashdek og'ir jarayonni aytib o'tish mumkin.

Ijobiy ko'chishning foydali tomonidan iloji boricha samarali foydalanish va salbiy ko'chish elementlaridan ogoh bo'lish malakaning shakllanish jarayonini osonlashtiradi.

### **Nazorat savollari:**

1. Harakatlarga o'rgatishdagi boshlang'ich tushunchalarini izohlang.
2. Harakatlarga o'rgatishning dastlabki bosqichining vazifasini izohlang.
3. Chuqurlashtirib o'rgatish bosqichining vazifalarini izohlang.
4. Mustahkamlash va takomillashtirish bosqichining vazifalari nimalardan iborat?
5. Harakat malakalarini tashkil etish qonuniyatlari nimalardan iborat?

## VII. BOB. JISMONIY QOBILIYATLARNI TARBIYALASH METODIKASI.

Jismoniy tarbiya jarayonida hal qilinadigan asosiy vazifalardan biri insonga hos jismoniy sifatlarni to'laqonli rivojlanishini ta'minlash hisoblanadi.

Jismoniy sifatlarning deb, insonning jismoniy faolligi shakllanishidagi maqsadli harakat faoliyati zahiridagi (irsiy) tug'ma morfofunksional sifatlarga aytiladi (L.P.Matveev,1991).

Asosiy jismoniy sifatlarga mushaklar kuchi, tezkorlik, chidamlilik, egiluvchanlik va epcillik kiradi.

Jismoniy sifatlarning dinamik o'zgarishlariga xos "rivojlanish" va "tarbiya" kabi atamalar ishlatiladi. Rivojlanish atamasi jismoniy sifatlarni tabiiy o'zgarishini tavsiflash, tarbiya atamasi jismoniy sifat ko'rsatkichlarining o'sishiga faol va yo'naltirilgan ta'sirini nazarda tutadi.

Zamonaviy adabiyotlarda "jismoniy sifatlarning" va "jismoniy (harakat) qobiliyatlar" atamalaridan foydalaniladi. Ammo ularning ma'nolari bir xil emas. Harakat qobiliyatlarini umumiy ko'rinishda inson harakat imkoniyatlarini aniqlovchi yakka xususiyatlar deb tushunish mumkin (V.L.Lyax,1996).

Inson harakat qobiliyatlarining asosini jismoniy sifatlarning, shakllanishi harakat ko'nikma va malakalar tashkil qiladi. Harakat qobiliyatlariga kuchlilik, tezkorlik, tezkor-kuch, koordinatsion-harakat qobiliyatlari, umumiy va maxsus chidamlilik kiradi. Har bir insonda harakat qobiliyatlari o'zgacha rivojlangan. Qobiliyatlarning turlicha rivojlanish asosida hilma-xil tug'ma (irsiy) anatomik-fiziologik belgilar ierarxiyasi yotadi (V.L.Lyax,1996):

- miya va asab tizimining anatomik-morfologik xususiyatlari (asab jarayonlari xususiyatlari - kuch, harakatchanlik, vazminlik; po'stloq tizimining yakka variantlari);
- fiziologik xususiyatlar (yurak-qon tomir, nafas tizimlarining xususiyatlari);
- biologik (biologik oksidlanish, moddalar almashinuvi, mushak qisqarishlari quvvatiga xos) xususiyatlar;

- tana tizimiga xos xususiyatlar (tana uzunligi va og'irligi, mushak va yog' to'qimalari massasi);

- xromosomalar (genlar)ga oid xususiyatlar.

Harakat qobiliyatlarining rivojlanishiga psixodinamik belgilar (temperament, harakat yoki fe'l-atvor, psixik jarayonlarni boshqarish va o'z-o'zini boshqarish xususiyatlari) ta'sir ko'rsatadi.

### **7.1. Kuch qobiliyatini tarbiyalash metodikasi**

**Kuch** – bu insonning tashqi qarshilikka yoki mushak kuchlari evaziga qarshi tura olish qobiliyatidir.

Kuchlilik **qobiliyati** - “kuch” tushunchasi asosida insonning ma'lum bir harakat faoliyatining turlicha shakllanish majmuasi.

Kuchlilik qobiliyati o'z-o'zidan emas, balki biron-bir harakat faoliyati orqali shakllanadi. Ushbu jarayonda kuch qobiliyatlarining shakllanishiga hissa qo'shuvchi insonning yakka va jinsiy, yosh, kuch qobiliyatlarini amalga oshiruvchi va aniq harakat faoliyatiga hissa qo'shuvchi omillar o'z ta'sirini o'tkazadi. Ulardan alohida ajralib turadiganlari:

1. mushaklar ichidagi omillar;
2. asabli boshqarishning xususiyatlari;
3. psixofiziologik;
4. biomexanik;
5. biokimyoviy;
6. fiziologik omillar, shuningdek, harakat faoliyatini amalga oshirishdagi atrof muhitdagi turli sharoitlar.

**Kuchni rivojlantirishning mushaklar ichidagi omillari** o'z ichiga mushak tolalarining biokimyoviy, morfologik va funksional xususiyatlarini oladi:

- mushak tolalarining soniga bog'liq bo'lgan fiziologik ko'ndalang o'lcham (u patsimon tuzilishga ega bo'lgan mushaklar uchun eng katta bo'ladi);

- mushak tolalarining tarkibi (kompozitsiyasi): kuchsiz va nisbatan qo'zg'aluvchan sekin mushak tolalari (oksidlovchi, kam toliquvchan) va kuchliroq pog'ona darajasi yuqori bo'lgan mushak tolalarining (glikolitik, toliquvchi) nisbati;

- mushakning miofibrillar gipertrofiyasi, ya'ni mushak massasining ortishi. U kuchni rivojlantirishga qaratilgan mashqlarni bajarganda adaptatsion-trofik ta'sirlar natijasida rivojlanadi va mushak tolalari qisqaruvchi elementlarining miofibrillarning zichroq joylashishi va qalinlashishi bilan xarakterlanadi (bunda yelka aylanasi 80 *sm* ga, sonniki esa 95 *sm* va ko'proqqa yetishi mumkin).

**Asabli boshqarish alohida mushak tolalarining faoliyati, butun mushak va mushaklararo muvofiqlikning harakat birliklarining takomillashuvi hisobiga kuchning rivojlanishini ta'minlaydi. U quyidagi omillarni o'z ichiga oladi:**

- orqa miya motoneyronlaridan skelet mushaklariga keladigan va ularning tolalarining kuchsiz, yakka qisqarishlaridan kuchli tetanik qisqarishlarga o'tishini ta'minlovchi asab impulslari chastotasining ortishi;

- ko'plab harakat birliklarini faollashtirish – harakat aktiga jalb qilingan harakat birliklari soni ortganida mushakning qisqarish kuchi oshadi;

- harakat birliklari faolligining sinxronlashishi – iloji boricha ko'p sonli faol harakat birliklarini bir vaqtda qisqarishi mushakning tortilish kuchini keskin orttiradi;

- mushaklararo muvofiqlik (koordinatsiya) – mushak kuchi boshqa mushak guruhlarining faoliyatiga bog'liq: mushak kuchi uning antagonisti bo'shashgan bir vaqtda oshadi, u boshqa mushaklar qisqargan vaqtda kamayadi va antagonist-mushaklarni tana va uning alohida bo'g'imlarini fiksatsiya qilganida ortadi. Masalan, shtangani ko'targanda kuchanish hodisasi (yopiq holdagi tovush chiqaruvchi oraliqdan nafas chiqarish) paydo bo'ladi, bu hodisada mushaklar sportchining tanasini fiksatsiyalaydi va ko'tarilayotgan og'irlikni yengish uchun mustahkam asos yaratadi.

**Mushak kuchini orttirishning psixofiziologik mexanizmlari funksonal holatning o'zgarishi (bedorlik, toliqish), gipofiz, buyrakusti bezi va jinsiy bezlar**

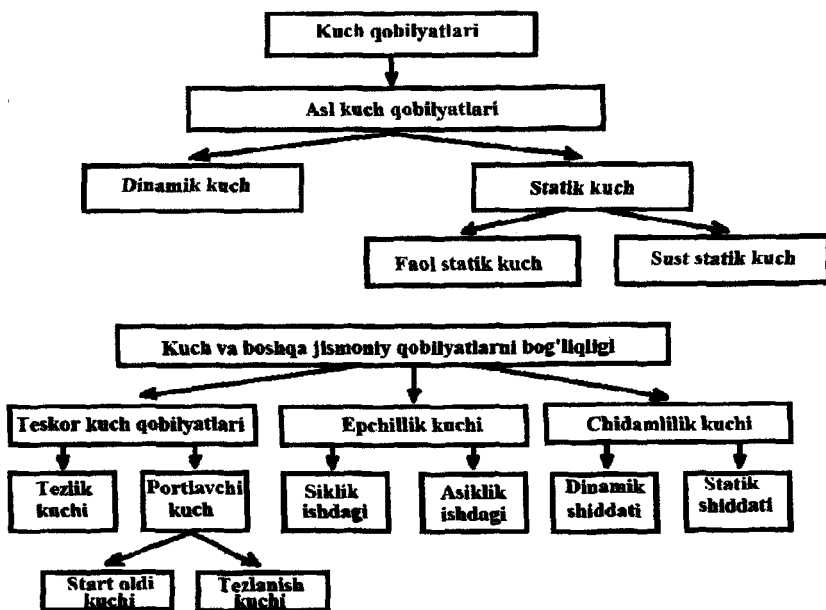
tomonidan bioritmlarning simpatik va gormonal ta'sirini kuchaytiruvchi motivatsiyalar va hissiyotlarning ta'siriga bog'liq.

Kuchning rivojlanishida skelet mushaklarida qisqaruvchi oqsillar sintezi ko'payishini ta'minlaydigan erkak jinsiy gormonlari (androgenlar) muhim rol o'ynaydi. Ular erkaklarda ayollarga nisbatan 10 marta ko'p. Sportchi erkaklarda sportchi ayollarga nisbatan, hatto absolyut bir xil mashq yuklamalarida ham, kuchni rivojlantirishga qaratilgan mashqlarda, ishining, ko'proq mashqlarning samarali bo'lishining sababi ana shu bilan tushuntiriladi.

**Biomexanik** – kuch qobiliyatlarini shakllanishida biomexanik omillar (tana va uning qismlarini fazoda joylashishi, tayanch-harakat apparatining mustahkamligi, vazn og'irligi) o'z ta'sirini o'tkazadi.

**Biokimyoviy** – (gormonal) va fiziologik (qon aylanish tizimi, nafas olish) omillari.

Kuch qobiliyatlari va ularni boshqa jismoniy qobiliyatlar (tezkor kuch, epchillik kuchi, chidamlilik kuchi) bilan bog'liqligi quyidagicha farqlanadi (6-chizma).



6-chizma. Kuch qobiliyatlari va ular bog'liqligining turkumlanishi.



Asl kuch qobiliyatlari quyidagi holatlarda namoyon bo'ladi:

1. Chegaraga yaqin, chegaraviy ba'zan haddan ortiqcha mushaklarning sust qisqarishi hisobiga bajariladigan mashqlar (masalan, yetarli darajadagi og'ir vazndagi shtanga bilan o'tirib turish);

2. Izometrik turdagi (statik) mushak zo'riqishlarida (mushak uzunligi o'zgarmagan holda). Ular ushbu holatga mos ravishda sust kuch va statik kuchga farqlanadi.

Asl kuch qobiliyatlarini tarbiyalash barcha sport turlari uchun zarur bo'lgan tayanch – harakat apparatini mustahkamlashga, maksimal kuchni rivojlantirishga (og'ir atletika, tosh ko'tarish sporti, kuch akrobatikasi, yengil atletika uloqtirishlari) hamda tana tuzilishini (bodibilding) takomillashtirishga yo'naltirish mumkin.

**Tezkor – kuch qobiliyatlari** harakat qobiliyatlarida namoyon bo'lib, bunda katta mushak kuchi bilan birga harakatlar tezligi ham talab etiladi (uzunlikka va balandlikka joyidan turib hamda yugurib kelib sakrash, snaryadlar uloqtirish va h.k.). Sportchi zabt etishi kerak bo'lgan tashqi kuch qancha katta bo'lsa (masalan, yadro irg'itish yoki ancha og'ir toshni siltab ko'tarishda), kuch tarkibiy qismi shunchalik katta ahamiyatga ega bo'ladi, og'irlik kamroq bo'lsa (masalan, kichkina koptokni uloqtirishda) tezlikning ahamiyati ortib boradi. Tezkor kuch qobiliyatlari sirasiga quyidagilar kiradi:

**Tezkor kuch** katta, ammo chegaraviy kattalikka yetmaydigan tezlik bilan bajariladigan mashqlarda namoyon bo'luvchi mushaklarning chegaraviyga yaqin bo'lmagan zo'riqishi bilan tavsiflanadi.

**Portlovchi kuch** – harakat faoliyatini bajarish davomida imkon qadar qisqa muddatda (masalan, sprinterlik yugurishda start paytida, sakrash, uloqtirishda va boshqalarda) kuchning maksimal ko'rsatkichlariga erishish qobiliyati.

Portlovchi kuchning rivojlanish darajasini tezkor-kuch indeksi yordamida baholash mumkin, u quyidagi formula bo'yicha hisoblanadi:

$$J = F \max / t \max$$

J – tezkor kuch indeksi;

F max mazkur harakatda namoyon etiladigan kuchning maksimal qiymati;

t max – maksimal kuchga erishish vaqti.

**Chidamlilik kuchi** – mushaklarning katta hajmda davom etuvchi kuchlanishga, charchashga bardosh bera olishidir. Mushaklarning ishlash faoliyatidan kelib chiqib, statik va dinamik chidamlilik kuchiga ajratiladi.

Dinamik chidamlilik kuchi siklik va asiklik faoliyatda, statik chidamlilik kuchi ma'lum bir holatda ishchi kuchlanishni saqlash bilan bog'liq faoliyat bilan tavsiflanadi. Masalan, gimnastika halqasida qo'llarni yon tomonga yoyib tayanishda yoki to'punchadan o'q otishda qo'lni bir holatda ushlab jarayonida statik chidamlilik kuchi, qo'llarga tayangan holda ko'p marta qo'llarni bukib yozishda, shtanga bilan o'tirib turish, og'irligi 20 – 50 % teng bo'lgan inson kuch imkoniyatlarining maksimal darajadagi holatida dinamik chidamlilik namoyon bo'ladi.

**Epchilik kuchi** – mushaklarning o'zgaruvchan ish faoliyati va kutilmagan vaziyat faoliyatlarida (regbi, kurash, chim hokkeyda) shakllanadi. Uni "mushaklarning aralash ish faoliyatlarida va kutilmagan vaziyatlarda katta hajmdagi mushaklar kuchlanishini tabaqalashtirish imkoniyati sifatida aniqlashimiz mumkin" (J.K.Xolodov, 1981).

Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarida asl kuch qobiliyatlarining rivojlanish darajasini baholashda odam harakatini **mutloq** va **nisbiy** kuchga ajratiladi.

**Mutloq kuch** - odam tana massasiga bog'liq bo'lmagan holda inson tomonidan namoyon bo'ladigan maksimal kuchdir.

**Nisbiy kuch** – insonning o'z vazniga nisbatan 1 kilogramm og'irlik hisobiga namoyon bo'ladigan kuchdir. Ular inson tana og'irligiga bo'lgan maksimal kuch nisbatida namoyon bo'ladi. Nisbiy kuch harakat faoliyati davomida gavdaning **ko'chishida** katta ahamiyatga ega. Harakatlardagi katta bo'lmagan tashqi ta'sir

qarshiligida nisbiy kuch ahamiyatga ega emas, agarda qarshilik sezilarli bo'lsa, u holda maksimal darajada portlovchi kuchlanish bilan bog'liq va alohida ahamiyatga ega bo'ladi.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatmoqdaki, insonning mutloq kuch darajasi ko'proq muhit omillari (mashg'ulot, mustaqil shug'ullanish va boshqalar) bilan belgilanadi. Ayni paytda nisbiy kuch ko'rsatkichlarida genotip ta'sirini ham yaqqol ko'rish mumkin. Tezkor – kuch qobiliyatlari irsiy va muhit omillariga taxminan teng darajada bog'liq. Statik kuch chidamliligi ko'proq irsiy shart – sharoitlar bilan belgilanadi, dinamik kuch chidamliligida esa genotip va muhit ta'siri teng miqyosda aks etadi (V.I.Lyax, 1977).

Bolalar va o'smirlarda kuchning eng samarali rivojlanishi 13 -14 yoshdan 17 - 18 yoshgacha, qiz bolalar va qizlarda 11 – 12 yoshdan 15 – 16 yoshgacha bo'lgan davr hisoblanib, tana umumiy og'irligi massasiga mushaklar massasi ulushi (10 – 11 yoshda 23 % ni, 14 – 15 yoshda 33 % ni, 17 – 18 yoshda 45 % ni tashkil qiladi) biroz darajada mos keladi. 9 yoshdan 11 yoshgacha, ayniqsa, kichik maktab yoshida nisbiy kuchning o'sish maromi turli mushak guruhlarida kuzatiladi. Ko'satilgan vaqt bo'laklarida kuch imkoniyatlari ko'proq maqsadli ta'sir darajasiga moyildir. Kuch rivojlanishida o'sayotgan organizmning morfofunktsional imkoniyatlarini e'tiborga olish lozim.

**Kuch qobiliyatlarini rivojlantirish vazifalari.** *Birinchi – vazifa* inson organizmi tayanch – harakat apparati barcha mushak guruhlarining har tomonlama uyg'un rivojlanishidan iborat. U kuch mashqlarini tanlab olish yo'li bilan amalga oshiriladi. Ushbu holatda, hajm va mazmun katta ahamiyatga ega. Ular turli mushak guruhlarini mutanosib tarzda rivojlanishini ta'minlashi lozim. Bu tashqi tomondan tana tuzilishi hamda qomatning tegishli shaklga egaligida ifodalanadi. Harakat faolligini amalga oshirish va organizm funksiyalarining hayot uchun zarurligini yuqori darajada ta'minlashda kuch mashqlarini qo'llashning ichki samarasi namoyon bo'ladi. Skelet mushaklari faqatgina harakatlanish organi emas, balki qon aylanishiga katta yordam beradigan a'zolar – markazdan uzoqdagi o'ziga xos yurakchalar hisoblanadi (N.I. Archinin, 1980).

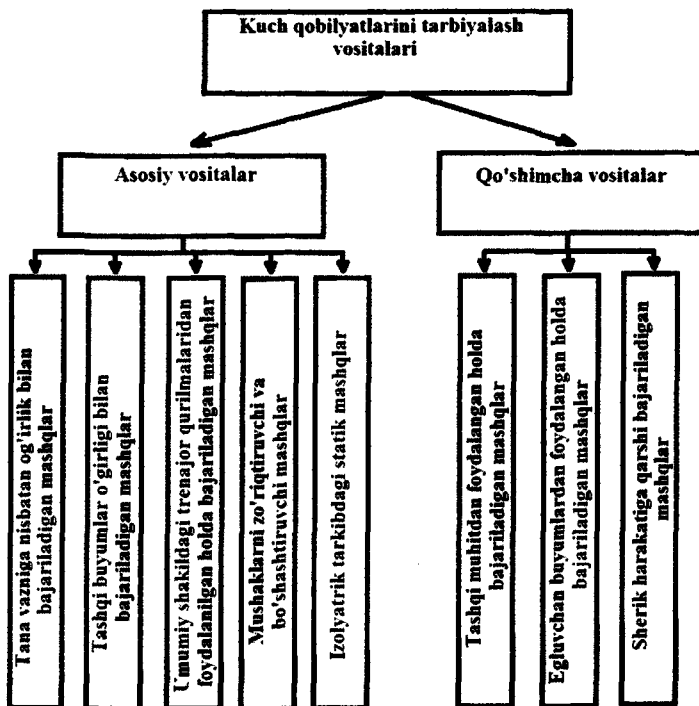
*Ikkinchi vazifa* – hayot uchun zarur bo‘lgan harakat faoliyatlarini (ko‘nikma va malaka) o‘zlashtirish bilan birgalikda kuch qobiliyatlarini har tomonlama rivojlantirish. Ushbu vazifa asosiy turdagi barcha kuch qobiliyatlarini rivojlantirishni nazarda tutadi.

*Uchinchi vazifa* – kasbiy - amaliy jismoniy tayyorgarlik yoki aniq sport turi bilan shug‘ullanishda kuch qobiliyatlarini yanada takomillashtirish uchun sharoit va imkoniyatlar yaratishdan iborat. Ushbu vazifalarni muvaffaqiyatli amalga oshirish tanlangan kasb yoki sport turlarida harakatchanlik iqtidorini hisobga olgan holda kuchni rivojlantirishga, shaxsiy qiziqishlarni qondirishga imkon yaratadi.

Kuch tarbiyasi umumiy jismoniy tayyorgarlik (inson salomatligini mustahkamlash va saqlash, tana shakllarini takomillashtirish, barcha mushak guruhlari kuchini oshirish) hamda maxsus jismoniy tayyorgarlik (asosiy musobaqa mashqlarini bajarishda katta ahamiyatga ega bo‘lgan mushak guruhlarning har xil kuch qobiliyatlarini tarbiyalash) jarayonida amalga oshirilishi mumkin. Bu yo‘nalishlarning har birida kuchni rivojlantirishga muayyan hozirlikni belgilovchi maqsad hamda shu hozirlikdan kelib chiqib hal etish zarur bo‘lgan vazifalar mavjud. Shunga ko‘ra kuchni tarbiyalashning ma’lum vosita va usullari tanlanadi.

### **Kuch qobiliyatlarini tarbiyalash vositalari**

Kuchni rivojlantirish vositalari qarshilikni yengishga qaratilgan jismoniy mashqlar bo‘lib, mushaklarning taranglik darajasini oshirishga yo‘naltirilgan. Ushbu vositalar kuchlilik deb ataladi. Ular shartli ravishda asosiy va qo‘shimchalarga ajratiladi (7-chizma).



7-chizma. Kuch qobiliyatlarini tarbiyalash vositalari tarkibi.

### Asosiy vositalar

1. *Tana vazniga nisbatan og'irlik bilan bajariladigan mashqlar*: turli og'irlikdagi disklar jamlanmasidan iborat shtanga, gantellar, qadoqtosh, to'ldirma to'p, sherik og'irligi bilan bajariladigan mashqlar va boshqalar.

2. *Tashqi buyumlar og'irligi bilan bajariladigan mashqlar*:

- mushaklarning taranglashishi natijasida o'z tana og'irligi hisobiga hosil bo'ladigan mashqlar (turnikda tortilish, tayangan holda qo'llarni bukib yozish, muvozanat saqlash);

- o'z tana og'irligining tashqi buyumlarga qarshiligiga doir mashqlar (masalan, maxsus belbog'lar);

- qo'shimcha tayanch vositalardan foydalangan holda o'z tana og'irligini kamaytirish;

- tananing erkin qulashi hisobiga o'z vaznini oshishiga doir mashqlar (masalan, 25-70 sm balandlikka sakrash va qisqa muddatli yuqoriga sakrashlar).

3. *Umumiy shakldagi trenajyor qurilmalaridan foydalanilgan holda bajariladigan mashqlar.*

4. *Mushaklarni zo'riqtiruvchi va bo'shashtiruvchi mashqlar.*

5. *Izometrik tartibidagi statik mashqlar:*

- ongli ravishda mushaklarni taranglashishi natijasida tashqi buyumlardan foydalangan holda hosil bo'ladigan mashqlar (turli tayanishlar, qarshi harakatlar va boshqalar);

- ongli ravishda mushaklarni taranglashishi natijasida tashqi buyumlar yordamisiz o'z- o'ziga qarshilik ko'rsatish.

### **Qo'shimcha vositalar**

1. *Tashqi muhitdan foydalangan holda bajariladigan mashqlar* (qumda sakrash va yugurishlar, tepalikka yugurish va sakrashlar, shamolga qarshi yugurish).

2. *Egiluvchan buyumlardan foydalangan holda bajariladigan mashqlar* (rezina amortizatorlar, tasmalar, yumshoq koptok va boshqalar).

3. *Sherik harakatiga qarshi bajariladigan mashqlar.* Kuchni tarbiyalash vazifasi tavsifiga xos kuch mashqlari tanlanadi. Suzuvchining maxsus kuch tayyorgarligi uchun gantelga nisbatan egiluvchan moslamalardan foydalanish maqsadga muvofiq. Hujum chizig'ida o'ynaydigan regbichilar uchun qarshilik ko'rsatuvchi mashqlarini qo'llash lozim.

Mashg'ulotning asosiy vazifasi kuchni tarbiyalash bo'lsa, u holda mashg'ulotning asosiy qismini kuch mashqlari egallashi mumkin. Ayrim holatlarda kuch mashqlari mashg'ulot asosiy qismining ohirida chidamlilik mashqlaridan oldin bajariladi. Kuch mashqlari cho'ziluvchi va bo'shashtiruvchi mashqlar bilan mos keladi.

Kuchni rivojlantirishga yo'naltirilgan mashg'ulotlar haftasiga uch marta o'tkazilgani ma'qul. Kuch mashqlarini har doim ayrim mushak guruhlar uchun qo'llash maqsadga muvofiq.

Kuch mashqlaridan foydalanish jarayonida qarshilik hajmi ko'tarilgan yuk og'irligi yoki maksimal kattalikda namoyon bo'ladigan foizlarda, yoki *takrorlash maksimumi* (TM) atamasini belgilaydigan bir urinishda takrorlashlar soniga qarab me'yorlanadi.

Birinchi holatda og'irlik (60 % maksimumdan) minimal bo'lishi mumkin, kichik (maksimumdan 60 % dan 70 % gacha), o'rtacha (maksimumdan 70 % dan 80 % gacha), katta (maksimumdan 80 % dan 90 % gacha), maksimal (maksimumdan 90 % yuqori) (R.Roman).

Ikkinchi holatda quyidagicha bo'lishi mumkin:

chegaraviy – 1 – TM,

chegaraga yaqin – 2 – 3 TM,

katta – 4 – 7 TM,

kattadan past – 8 – 12 TM,

kichik – 19 – 25 TM,

juda kichik – 25 dan yuqori TM (V.M.Zatsiorskiy, 1970).

### **Kuchni tarbiyalash metodlari**

Jismoniy tarbiya amaliyotida har – xil turdagi kuch qobiliyatlarini tarbiyalashga yo'naltirilgan bir qancha meodlardan foydalaniladi. Ular orasida eng ko'p tarqalgan metodlar quyidagi 1 jadvalda keltirilgan.

## Kuchni rivojlantirish metodlari va ularni qarshilik bilan bajariladigan mashqlarga yo'naltirilganligi

1-jadval

Kuchni rivojlantirish metodlari	Kuchni rivojlantirish metodlarining yo'naltirilganligi	Yuklama komponentlarining mazmuni					
		Maksim umdan qarshilik og'irligi %	Mashqlarni takrorlash soni	Urinislar soni	Dam olish, daqiqa	Harakatlar tezligi	Mashqlarni bajarish maromi
Maksimal kuchlanish metodi	Kuchlarni maksimal rivojlantirish ustunligi	100 gacha va undan ko'p	1-3	2-5	2-5	Sekin	Ixtiyoriy
	Mushaklar massasini sezilarli o'sishi bilan kuchni maksimal rivojlantirish	90-95	5-6	2-5	2-5	Sekin	Ixtiyoriy
	Mushaklar massasi va kuchni bir hilda oshirish	85-90	5-6	3-6	2-3	o'rtacha	o'rtacha
Chegaraviy bo'lmagan kuchlanishlar sonini me'yorlab takrorlash metodi	Mushaklar massasini oshirish ustunligi bilan kuchni maksimal o'sishi	80-85	8-10	3-6	2-3	o'rtacha	o'rtacha
	Kuch chidamliligini takomillashtirish va tana massasi yog' qatlamini kamaytirish	50-70	15-30	3-6	3-6	o'rtacha	Maksimal gacha yuqori
	Mushaklar reliefi va kuch chidamliligini takomillashtirish	30-60	50-100	2-6	5-6	yuqori	yuqori
Chegaraviy bo'lmagan kuchlanishlarni takrorlash metodi (ohirigacha)	Kuch chidamliligini takomillashtirish (anaerob sharoitda)	30-70	ohirigacha	2-4	5-10	yuqori	Sub-maksimal
	Kuch chidamliligini takomillashtirish (glikolitik hajmda)	20-60	ohirigacha	2-4	1-3	yuqori	Sub-maksimal
Dinamik kuchlanishlar metodi	Og'irlik harakatlari yordamida tezlikni takomillashtirish	15-35	1-3	Tezlik pasayguncha	tiklanishgacha	Maksimal	yuqori
"Zarbdor" metodi	Harakat apparatining reaktiv qobiliyatlari va "portlovchi kuch"ni takomillashtirish	15-35	5-8	Kuchlanish quvvati pasayguncha	tiklanishgacha	Maksimal	ihtiyoriy



*Maksimal kuchlanish metodi* maksimal qarshilikka bardosh berish zaruriyati bilan bog'liq vazifani bajarishni nazarda tutadi (masalan, chegaraviy og'irlikdagi shtangani ko'tarish).

Ushbu metod chegaraviy bo'lmagan metodga nisbatan kuchni oshishiga imkon berib, asab – mushak qobiliyatlarini rivojlanishini ta'minlaydi. Bolalar va yangi shug'ullanishni boshlaganlar bilan ishlashda uni qo'llash tavsiya qilinmaydi, agarda uni qo'llashga zaruriyat tug'ilsa u holda mashqlarni bajarilishini qattiq nazorat qilinishini ta'minlash zarur.

*Chegaraviy bo'lmagan kuchlanish metodi* chegaraviy takrorlash soni bilan chegaraviy bo'lmagan og'irliklardan (ohirigacha) foydalanishni nazarda tutadi.

5-6 dan 100 gacha qattiq me'yorlangan takrorlashlar soni kuch qobiliyatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan va maksimal kattalikka yetmagan og'irlik kattaligiga bog'liq. Chegaraviy bo'lmagan og'irliklardan foydalanib bajariladigan davomli takrorlashlar inson organizmining umumiy funksional imkoniyatlarining oshishi, organizmning boshqa tizimlari va mushak tizimining faollashishiga imkoniyat yaratadi.

*Dinamik kuchlanish metodi.* Ushbu metodning maqsadi - maksimal tezlikdagi chegaraviy qarshilik bilan maksimal kuchlanish tarangligi orasida hamjixatlikni yaratishdan iborat. Ushbu holatda mashq to'liq amplitudada bajariladi. Ushbu metod tezkor harakat sharoitlarida katta kuch qobiliyatlarini shakllantirishda, tezkor kuchni rivojlantirishda qo'llaniladi.

*"Zarbdor" metodi* – yuqoridan tushayotgan yuk yoki tana og'irligi (chuqurlikka sakrash va yuqoriga qaytish, jumladan, og'irliklar bilan) kinetik quvvatdan foydalanish yo'li bilan mushak guruhlariga zarbdor ta'sir ko'rsatadi. Dastlabki tezkor cho'zilishdan keyin mushaklarning kuchli qisqarishi kuzatiladi. Ularning qarshilik kuchi tana og'irligi va qulash balandligiga ta'sir ko'rsatadi. 0,75 – 1,15 m balandlikka optimal sakrash diapazoni kuzatuv yo'li bilan aniqlangan. Ammo amaliyot shuni ko'rsatadiki, ayrim holatlarda tayyorgarligi past sportchilarda nisbatan 0,25 – 0,5 m past balandlikni qo'llash maqsadga muvofiq.

*Statik (izometrik) kuchlanish metodi.* Kuch qobiliyatlarini tarbiyalashda yechiladigan vazifalarga bog'liq holda turli kattalikdagi izometrik kuchlanishni qo'llashni nazarda tutadi. Maksimal kuchni tarbiyalashda izometrik kuchlanishni asta – sekin oshirib borish maqsadga muvofiq. Izometrik mashqlarni bajargandan keyin bo'shashtiruvchi mashqlarni bajarish lozim. Shug'ullanish 10 – 15 daqiqa davomida olib boriladi. Mashg'ulotlarga izometrik mashqlarni kuchni rivojlantirish uchun qo'shimcha vosita sifatida kiritish mumkin.

*Statodinamik metod.* Izometrik va dinamik - mushaklar ishida ikkala tartibdagi mashqlarni ketma – ketlikda moslashuvini tavsiflaydi. Kuch qobiliyatlarini tarbiyalash uchun maksimumdan 80 – 90 % sezilarli qarshilikdagi pasaytirilgan portlovchi dinamik ish tavsifidagi 2-6 soniyali izometrik kuchlanishli mashqlar qo'llaniladi (bitta urinishda 2-3 qismdan iborat 2-3 takrorlash, qismlar orasida dam olish 2-4 daqiqa). Agarda, maxsus kuch qobiliyatlarini aynan, variativ tartibdagi mushaklar ish faoliyatida musobaqa mashqlarini qo'llashga zaruriyat bo'lsa, u holda ushbu metod maqsadga muvofiqdir.

*Aylanma trenirovka metodi.* Turli guruhdagi mushaklarga majmualari ta'sirini ta'minlaydi. Mashqlar bekatlar bo'ylab o'tkaziladi va ular shunday tanlanadiki, har bir keyingi seriya yangi mushaklar guruhini qamrab olishi lozim. Har xil mushak guruhlariga ta'sir ko'rsatuvchi mashqlar miqdori, bekatlarda ularni bajarish davomiyligi mashg'ulot jarayonida hal etiladigan vazifalar, shug'ullanuvchilarning yoshi, jinsi va tayyorgarligiga bog'liq. Chegaraviy bo'lmagan og'irliklardan foydalanib bajariladigan mashq majmualari davra bo'ylab 1 – 3 marta takrorlanadi. Majmuaning har bir takrorlanish oralig'ida dam olish muddati kamida 2 – 3 daqiqa bo'lib, bu vaqtda bo'shashtiruvchi mashqlar bajariladi.

*O'yin metodi* kuch qobiliyatlarining asosan o'yin faoliyatida tarbiyalanishini nazarda tutadi, bunda o'yin vazifalari har xil mushak guruhlarining zo'riqish rejimlarini o'zgartirishga va organizmni ortib borayotgan charchog'i bilan kurashishga majbur qiladi.

Bunday o'yinlar sirasiga tashqi ob'ektlarning tutib turilishini talab etuvchi (masalan, "Chavandozlar" o'yinida sherikni), tashqi qarshilikni yengishga

asoslangan (masalan, “Arqon tortish”), har xil mushak guruhlarini zo‘riqtirish rejimlarini navbatlash bilan bog‘liq (masalan, har xil vaznli og‘irliklarni ko‘tarib yurish estafetlari) o‘yinlar kiradi.

Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha pedagoglar har doim shug‘ullanuvchilarning tabiiy rivojlanish darajasini hamda jismoniy tarbiya dasturlarida va musobaqa faoliyati xususiyatlarida nazarda tutilgan talablarni e‘tiborga olgan holda ularning kuch qobiliyatlarini rivojlantirish usullarini tanlashga ijodiy yondashish kerak.

### **Kuch qobiliyatlarini tarbiyalash metodikasi**

Mashqni bajarish sur‘ati va takrorlash miqdori, shuningdek, mushaklar faoliyati rejimi hamda bir xil mushak guruhlariga ta‘sir ko‘rsatuvchi yondoshuvlar miqdoriga qarab kuch qobiliyatlarining har xil turlarini rivojlantirish vazifalari yuklatiladi.

### **Chegaraviy bo‘lmagan og‘irliklardan foydalanib kuch qobiliyatlarini tarbiyalash.**

Asl kuch qobiliyatlarini tarbiyalash va ayni vaqtda mushak massasini oshirish uchun o‘rtacha hamda variativ sur‘atda bajariladigan mashqlar qo‘llaniladi. Buning ustiga, har bir mashq yaqqol ko‘zga tashlanadigan charchoq paydo bo‘lgunicha bajariladi.

Shug‘ullanishni boshlovchilar uchun og‘irlik kattaligi maksimumini 40-60 % qismigacha, birmuncha tayyorgarlik ko‘rmaganlar uchun 70 – 80 % qismigacha yoki 10 – 12 takroriy maksimum chegarasida olinadi. Og‘irliklar har bir yondoshuvdagi takrorlashlar soni berilgan miqdordan ortgani sayin oshirib borish lozim. Bunday variantda ushbu metodni kattalar bilan ham, kichik yoshli boshlovchi sportchilar bilan ham ishlaganda qo‘llash mumkin. Anchagina tayyorgarlik ko‘rganlar uchun kuch rivojlanib borgani sayin og‘irlik vazni asta – sekin 5 – 6 takroriy maksimumgacha (maksimumning taxminan 80 % qismigacha) ko‘paytirilib boriladi.

Sportni kuch ishlatilmaydigan turlari uchun hafta davomidagi mashg'ulotlar soni – 2 yoki 3 ta. Har xil mushak guruhlari rivojlantirishga qaratilgan mashqlar soni boshlovchilar uchun 2 – 3, tayyorgarligi bor bo'lganlar uchun 4 – 7 tadan oshmasligi zarur. Takrorlashlar orasidagi dam olish oraliqlari odatdagiga yaqin (2-5 daqiqa) bo'lib, og'irlik vazni, harakat tezligi va davomiyligiga bog'liq. Dam olish xususiyati – faol – passiv.

Mazkur metodning ijobiy jihatlari shundan iboratki, katta umumiy zo'riqishlarning haddan oshishiga yo'l qo'ymaydi va ish hajmining kattaligi tufayli trofik jarayonlar yaxshilanishini ta'minlaydi, bolalar va o'smirlar bilan mashg'ulotlar o'tkazganda nomaqbul hisoblangan zo'riqishlarni kamaytirishga imkon beradi.

### **Chegaraviy bo'lmagan og'irliklardan foydalanib tezlik-kuch qobiliyatlarini tarbiyalash.**

Mazkur metodning mohiyati chegaraviy bo'lmagan og'irliklar vositasida shunday shart – sharoitlar uchun maksimal mumkin bo'lgan tezlik bilan bajariladigan mashqlarda maksimal ish quvvatini yaratishdan iborat. Chegaraviy bo'lmagan og'irlik maksimumini 30-60 % qismi oralig'ida olinadi. Takrorlanishlar soni og'irlik vazniga qarab 6 dan 10 martagacha, yondashuvlar oralig'idagi dam olish muddati 3-4 daqiqa. Tezkor kuchni rivojlantirishda qo'llaniladigan mashqlarda mushaklarning ish rejimi musobaqa mashqlari xususiyatlariga muvofiq bo'lishi lozim.

### **Chegaraviy bo'lmagan og'irliklardan foydalanib kuch chidamliligini tarbiyalash.**

Ushbu metodning mohiyati uchta katta bo'lmagan vaznli og'irliklar bilan (maksimumning 30 dan 60 % gacha qismiga teng), mashqlarni ko'p karra – 20 dan 70 martagacha takrorlab bajarishdan iborat. Ixtisoslashtirilgan mo'tadil kuchlanishlarni uzoq muddat davomida namoyon bo'lishi bilan bog'liq holatlarda

yengil vaznlar bilan (maksimumni 30 – 40 % qismiga) mashqlarni imkon qadar ko'p takrorlab bajariladigan ish maqsadga muvofiqdir.

Umumiy va ayrim tana a'zolarining kuch chidamliligini oshirish uchun bekatlar soni 5 tadan 15 – 20 tagacha, maksimumning 40 – 50 % qismiga teng og'irlik bilan aylanma mashg'ulot o'tkazish usuli samarali hisoblanadi. Mashqlar ko'pincha imkon bor qadar bajariladi. Seriyalar miqdori va seriyalar hamda har bir mashq orasidagi dam olish muddati mashg'ulot jarayonida bajariladigan vazifalarga qarab turlicha bo'lishi mumkin.

Aylanma mashg'ulot metodini qo'llashga tavsiya sifatida AQSh suzuvchilar terma jamoasi (murabbiy D. Kaulsinmen) tayyorgarligidan misol keltiramiz. Aylanma mashg'ulot dasturi 24 bekatdan iborat: ulardan 6 tasini og'irliklar ko'tarish mashqlari, 4 tasini cho'zilish mashqlari, 14 tasini esa izokinetik trenajorlarda bajariladigan mashqlar tashkil etadi. Mashg'ulot davomida aylanma mashg'ulot o'tkazishga umumiy vaqtning 25 daqiqasi ajratiladi. Har bir bekatda 50 soniyadan vaqt sarflanadi. Murabbiyning ishorasi bilan suzuvchilar bir bekatdan ikkinchisiga o'tadilar. O'tishga 25 soniya sarf bo'ladi. Keyin navbatdagi ishora bilan suzuvchilar yangi mashqlar seriyasini bajarishga kirishadilar.

Dasturda oyoq va qo'l mushaklarini rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlar navbatlanib beriladi. Shu tariqa oyoq va qo'l mushaklari taxminan 1 daqiqagacha vaqt davomida tiklanish imkoniga ega bo'ladi. Yurak qisqarish soni taxminan 140 zarba daqiqa rejimida saqlab turiladi.

### **Chegaraga yaqin va chegaraviy og'irliklardan foydalanib kuch qobiliyatlarini tarbiyalash.**

Metodning mohiyati:

- 1) mushaklar faoliyatini yenguvchi rejimda;
- 2) mushaklar faoliyatining yon beruvchi rejimida bajariladigan mashqlarni qo'llashdan iborat.

Aynan kuch qobiliyatlarini mushaklar faoliyatini yenguvchi rejimida bajariladigan mashqlar orqali tarbiyalash 2 – 3 takroriy maksimumga teng

(maksimumni 90 – 95 % qismicha) – chegaraviyga yaqin og'irliklardan foydalanishni nazarda tutadi. Bunday og'irliklar bilan olib boriladigan ishlarni 4 – 6 takroriy maksimum og'irlik bilan uyg'unlashtirish tavsiya qilinadi. Dam olish oralig'lar – optimal, to'la tiklangunga qadar (4-5 daqiqa).

Nisbiy kuch katta ahamiyatga ega bo'lgan, ya'ni kuchning oshishi mushak massasining ortishi bilan kechmaydigan faoliyat turlarida bu metod asosiylaridan biri sanaladi. Biroq boshlovchi sportchilar va bolalar bilan ishlaganda undan foydalanish tavsiya etilmaydi.

Mushaklar faoliyatining yon beruvchi rejimida bajariladigan mashqlar orqali kuch qobiliyatlarini tarbiyalash boshlovchi sportchilar bilan ishlaganda mushaklar faoliyatini yenguvchi rejimda ko'rsatilgan maksimumni 70 – 80 % qismiga teng vaznli og'irliklarning qo'llanilishi nazarda tutiladi. Ko'proq tayyorgarlik ko'rganlar ishni eng yaxshi natijani 100 – 110 % qismiga teng og'irlik bilan yon beruvchi rejimda yuklashi mumkin. Mashqlarni takrorlash soni uncha ko'p emas (3 martagacha), ular sust tezlikda bajariladi. Dam olishlar oralig'i kamida 2 daqiqa.

Mushaklarning yon beruvchi rejimdagi faoliyatini yenguvchi va izometrik rejimdagi faoliyat bilan uyg'unlashtirish tavsiya qilinadi.

Qat'iy o'lchab berilmaydigan tashqi og'irlik bilan bajariladigan kuch mashqlari sirasiga sherikni qarshiligi bilan bajariladigan (kurashda), tashqi muhitning o'ziga xos sharoitlarida (qalin qor ustida, suvda yugurish va sakrash, tepalikka qarab yugurish), qo'l ostidagi buyumlar bilan (toshlar, rezina va h.k.) amalga oshiriladigan mashqlar kiradi. Garchi bu mashqlar jismoniy yuklamani qat'iy o'lchab berish imkonini bermasa-da, o'zini qulay va amaliyotga mosligi tufayli hilma – xil sharoitlarda o'z kuchidan tejab foydalanish malakasini takomillashtirish vositasi sifatida qimmatlidir.

Sportchining o'z tanasi og'irligidan foydalanib bajariladigan mashqlari o'z-o'ziga qarshilik mashqlari sanaladi. Mazkur mashqlar yordamida sportchining o'z tanasidagi turli qismlar vazni hisobiga yoki bir xil mushaklarning qisqarishi boshqa – antagonist mushaklarning yo'naltirilgan qarshiligi bilan aynan murakkablashtirish orqali og'irlik yuzaga keltiriladi.

Kuch mashqlarining boshqacha tavsiflanishi ham ma'lum: dinamik, statik va statik – dinamik mashqlar. Dinamik mashqlar yenguvchi (yuklarni ko'tarish va olib yurish, turnikda tortilish va h.k.) hamda yon beruvchi (sherik bilan, shtanga bilan o'tirib turish) xususiyatli mashqlarga taqsimlanadi; statik mashqlar sirasiga gantellarni rostlangan qo'llarda tutib turish, o'z-o'ziga qarshilik ko'rsatish mashqlari kiradi.

### **Kuch qobiliyatlarining rivojlanish darajasini aniqlash uchun nazorat (testlar) mashqlari.**

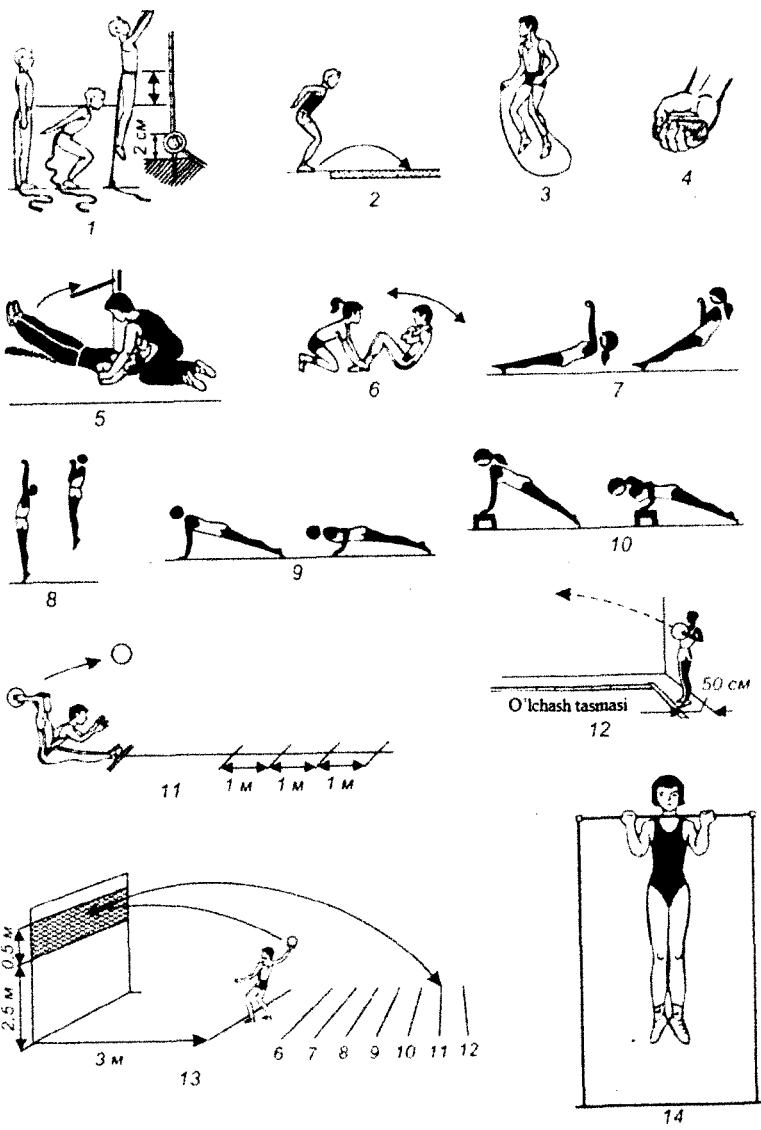
Jismoniy tarbiya amaliyotida son jihatdan kuch imkoniyatlari ikkita usulda:

1) dinamometr, dinamograf, tenzometrik – kuch o'lchov moslamalari yordamida (2- rasm);

2) maxsus nazorat mashqlari, kuchga doir testlar yordamida baholanadi.

Amaliyotda zamonaviy o'lchov moslamalari standart vazifalardagi barcha mushak guruhlarining (tana segmentlarini bukish va yozish), shuningdek, statik va dinamik kuchlanishlardagi kuchni o'lchash imkonini beradi.

Ommaviy amaliyotda kuch sifatlarining rivojlanish darajasini baholash uchun ancha ko'p foydalaniladigan maxsus nazorat mashqlari (testlar) qo'llaniladi. Ularni qo'llash biror - bir qimmat baho moslama va jihozlarni talab qilmaydi. Maksimal kuchni aniqlash uchun texnik jihatdan oddiy bajariladigan mashqlardan foydalaniladi, masalan, yotgan holda shtangani ko'tarish, shtanga bilan o'tirib turish va h.k. Ushbu mashqlardagi natija texnik mahorat darajasiga unchalik bog'liq emas. Maksimal kuch shug'ullanuvchi (tekshiriluvchi) ko'tara oladigan eng katta og'irlik bo'yicha aniqlanadi.



**2- rasm. Tezkor – kuch qobiliyatlari va kuch chidamliligi, kuchni rivojlanish darajasini baholash uchun (testlar) nazorat mashqlari.**



Tezkor - kuch qobiliyatlar va kuch chidamliligi darajasini aniqlash uchun quyidagi nazorat mashqlaridan foydalaniladi: arg'amchida sakrash (2- rasm, 3), tortilish (2-rasm, 7, 8), pol yoki gimnastika skameykada, parallel brusyada qo'llarni bukib yozish (2- rasm, 9,10), oyoqlarni bukib yotgan holda yotgan holatdan gavdani ko'tarish (2- rasm, 6), yarim bukilgan va bukilgan qo'llar yordamida osilib turish (2-rasm, 14), baland turnikdan gavda bilan oshib o'tish, turgan joydan juft oyoqda uzunlikka sakrash (2-rasm, 2), oyoqdan – oyoqqa uch hatlab sakrash (variant – faqat o'ngda va faqat chapda), belgilangan joyga oyoqlarni to'g'rilagan holda ko'tarish va tushirish (2 – rasm, 5), qo'llarni siltab va siltamasdan (yuqoriga sapchish aniqlanadi) yuqoriga sakrash (2- rasm,1), bir va ikki qo'lda (1-3 kg) to'ldirma to'pni turli dastlabki holatlardan uloqtirish (2-rasm, 11, 12, 13) va boshqalar. Tezkor – kuch qobiliyatlari va kuch chidamliligini baholash me'zoni sifatida tortilishlar soni, qo'llarni bukib yozish, gavdani ma'lum bir holatda ushlab turish, uzoqlikka uloqtirish, sakrashlar va boshqalar xizmat qiladi.

## **7.2. Tezkorlik qobiliyatini tarbiyalash metodikasi**

Tekorlik qobiliyatlari deb, insonning qisqa vaqt oralig'ida belgilangan sharoitda harakat faoliyatini bajara olishini ta'minlovchi imkoniyatiga aytiladi.

Tezkorlik qobiliyatlari elementar va majmuali shakllarga ajratiladi. Elementar shakliga harakat tezligi reaksiyasi, yakka harakat tezligi, harakatlar (maromi) chastotasi kiradi.

Inson tomonidan bajariladigan barcha harakatlar reaksiyasi *oddiy va qiyin* guruhga bo'linadi. Oldindan ma'lum harakatlarga (ko'rish, eshitish) oldindan ma'lum ishoraga javob oddiy reaksiya deb aytiladi. Bunday reaksiya turiga suzishda yoki yengil atletikada start to'pponchasidan o'q uzish (start), yakkakurash yoki sport o'yinlarida hujumchi yoki himoyachining hakam ishorasi bilan harakatni to'xtalishi misol bo'ladi.

*Oddiy reaksiya tezligi* latent (yashirin) reaksiya davri deb ataluvchi vaqtinchalik qismida, ishora hosil bo'lgan vaqtdan harakat boshlanishigacha bo'lgan davri bilan

aniqlanadi. Katta yoshdagilarda oddiy reaksiyaning latent davri qoidaga binoan 0,3 soniyadan oshmaydi.

Reaksiya tezkorligini rivojlantirishda asosiy usul – mashqni takroran bajarishdan iborat. U to‘satdan paydo bo‘ladigan (avvaldan kelishilgan) qo‘zg‘atuvchiga reaksiya vaqtini tobora qisqartirib borgan holda javob qaytarish bilan o‘tkaziladi.

Reaksiya tezkorligini oshiruvchi mashqlar avval yengillashtirilgan sharoitda o‘tkaziladi (bunda reaksiya vaqti keyingi harakatning murakkabligiga bog‘liqligini nazarda tutib, unga yengillashtirilgan dastlabki holatlarni kiritish va shu tariqa alohida ishlov berish lozim). Masalan, yengil atlatikada (qisqa masofalarga yugurishda) start ishorasiga baland start holatidan, qo‘llar bilan qandaydir buyumlarga tayanib reaksiya ko‘rsatish tezligini va alohida start ishorasiz, dastlabki yugurish qadamlarini bajarish tezkorligini oshirish mashqlari bajariladi.

*Qiyin harakat reaksiyasi* har doim va harakat vaziyatlari kutilmaganda o‘zgaruvchan sport turlarida (sport o‘yinlari, yakkakurash, tog‘ chang‘i sporti va boshqalarda) uchraydi.

Jismoniy tarbiya va sportda ko‘pchilik qiyin harakat reaksiyasi – bu reaksiya (bir qancha harakat imkoniyatidan to‘satdan jarayonga taalluqliqli bittasini tanlash talab qilinadigan holat) “tanlovi”dir. Bir qator sport turlarida bunday reaksiya harakatlanayotgan obyekt reaksiyasi hisoblanadi (to‘p, xokkey shaybasi va boshqalar).

Yakka harakat bajarishga sarflangan vaqtinchalik interval (masalan, bokschi zarbasi) ham tezkorlik qobiliyatini tavsiflaydi. Harakat chastotasi yoki marom, bu vaqt birligidagi harakatlar soni (masalan, 10 soniya davomidagi yugurishda qadamlar soni).

Harakat faoliyatining xilma – xil turlarida tezkorlik qobiliyatining elementar shakli boshqa jismoniy sifatlar va texnik harakatlarning uyg‘unlashuvi va jamlanmasida namoyon bo‘ladi. Ushbu jarayonda tezkorlik qobiliyatlarining majmuali shakllanishi alohida ahamiyatga ega. Bularga, harakat faoliyatini

butunligicha tezkor bajarish, zudlik bilan maksimal tezlikni egallash va uni uzoq muddat saqlash qobiliyati kiradi.

Yakkakurash va sport o'yinlarida tezkorlik sifatleri shakllanishinig yana bir mutaxassislik mohiyati shundan iboratki, vaziyat o'zgarishi bilan bog'liq jarayonda zudlik bilan to'xtash va harakatni boshqa yo'nalishga o'zgartirish lozim.

Harakatlar tezkorligi va uning shakllari namoyon bo'lishi bir qator omillarga bog'liq:

- 1) inson markaziy asab tizimi va asab mushak apparati holatiga;
- 2) mushak to'qimasining morfologik xususiyatlari va uning tuzilishiga (ya'ni, tezkor va sust tolalar holatiga);
- 3) mushaklar kuchiga;
- 4) mushaklarning zo'riqqan holatdan bo'shashgan holatga tez o'ta olish qobiliyatiga;
- 5) mushakdagi quvvat zahirasiga (adenozintrifosfat kislotasi – ATF va kreatinfosfat - KTF);
- 6) harakatlar amplitudasi, ya'ni, bo'g'imlardagi harakatchanlik darajasiga;
- 7) tezkor ish bajarish vaqtida harakatlarni muvofiqlashtirish qobiliyatiga;
- 8) organizm hayot faoliyatining biologik ritmiga;
- 9) yosh va jinsga;
- 10) odamning tabiiy tezlik qobiliyatlariga.

Fiziologik nuqtai nazardan reaksiya tezkorligi quyidagi beshta bosqichni kechish tezligiga bog'liq:

- signalni qabul qilishda qatnashuvchi retseptorda (ko'rish, eshitish, sezish va h.k.) qo'zg'olishning paydo bo'lishi;
- markaziy asab tizimiga qo'zg'olishning uzatilishi;
- signal ma'lumotining asab yo'llari bo'ylab o'tishi, uning tahlil qilinishi va efferent signalning shakllanishi;
- markaziy asab tizimidan mushakka efferent signalning o'tkazilish;
- mushakning qo'zg'olishi va unda faollik mehanizmining paydo bo'lishi.

Harakatlarning maksimal sur'ati harakatlantiruvchi asab markazlarining qo'zg'olish holatidan tormozlanish holatiga va aksincha o'tish tezligi, ya'ni asab jarayonlarining o'zgaruvchanligiga bog'liq.

Yaxlit harakat faoliyatlarida namoyon bo'ladigan tezkorlikka asab – mushak impulsatsiyalari sur'ati, mushaklarni zo'riqish bosqichidan bo'shashish bosqichiga o'tish tezligi, bu bosqichlarning navbatlashish tezligi, harakat jarayoniga tez qisqaruvchi mushak tolalarining kirishish darajasi va ularning sinxron ishlashi ta'sir qiladi.

Biokimyoviy nuqtai nazardan harakatlar tezligi mushaklarda adenozinfosfat kislotasining miqdori, uning parchlanish va resintezi (tiklanishi) tezligiga bog'liq. Tezkorlik mashqlarida ATF resintezi (tiklanishi) fosforlikreotin va glikolitik mexanizmlar (anaerob - kislorodsiz) hisobiga yuzaga keladi. Turli harakat faoliyatining aerob (kislorodli) quvvat ta'minoti hissasi 0-10% ni tashkil qiladi.

O'g'il bolalar kabi qizlarda ham tezlik qobiliyatlarini rivojlantirish uchun eng qulay davr 7 dan 11 yoshgacha bo'lan oraliq hisoblanadi. Tezkorlik ko'rsatkichlarining o'sishi 11 yoshdan 14-15 yoshgacha birmuncha sustroq sur'atda davom etadi. Maqsadga yo'naltirilgan ta'sirotlar yoki har xil sport turlari bilan shug'ullanish tezlik qobiliyatlarining rivojlanishiga ijobiy ta'sir qiladi: maxsus tayyorgarlik ko'rayotganlar 5 – 20 % va undan ko'proq ustunlikka ega, natijalarning o'sishi esa 25 yoshgacha davom etishi mumkin.

Tezlik qobiliyatlari rivojlanish darajasida jinsiy xususiyatlarning aks etishida 12 – 13 yoshgacha jiddiy tafovutlar yo'q. Keyinroq o'g'il bolalar, ayniqsa, yaxlit harakat faoliyatlari (yugurish, suzish va h.k.) tezkorlik ko'rsatkichlari bo'yicha qizlarga nisbatan ilgarilab boshlaydilar.

Inson tezkorlik qobiliyatlari juda o'ziga xos bo'lib masalan, start tezlanishi yaxshi, ammo masofaviy tezlik pastroq bo'lishi mumkin va aksincha. Reaksiya tezkorligi mashqlari esa harakatlar sur'atida deyarli ko'zga tashlanmaydi.

### **Tezkorlik qobiliyatlarini rivojlantirish vazifalari.**

*Birinchi vazifa* – ta'lim muassasalarida bolalarni o'rgatish jaryonida o'zlashtirayotgan tezkorlik qobiliyatlarining ko'nikma va malakalar (tezkorlik

reaksiyasi, harakat maromi, yakka harakat tezligi, to'liq harakatlar tezligi) bilan uyg'unlikda har tomonlama rivojlantirish zaruriyatidan iborat. Jismoniy tarbiya va sport o'qituvchisi uchun kichik va o'rta maktab yoshi – sensitiv (alohida qulay) davri ushbu guruh uchun samarali ta'sir etishini unutmash lozim.

*Ikkinchi vazifa* – bolalar, o'smirlar, yoshlar va qizlarni sport turlariga yo'naltirishda tezkorlik qobiliyatlarini maksimal rivojlantirishda tezlikka (qisqa masofaga yugurish, sport o'yinlari, yakkakurash, chang'i sporti va boshqalar) e'tibor qaratish yoki harakat tezligi katta ahamiyatga ega.

*Uchinchi vazifa* – ma'lum bir mehnat faoliyati turlarida samaraga erishish bilan bog'liq bo'lgan (masalan, dalada ishlash, ishlab chiqarishdagi operator vazifasini bajarishda, elektr va aloqa tizimida va boshqalarda) tezkorlik qobiliyatlarini takomillashtirish.

Tezkorlik qobiliyatlari juda qiyinlik bilan rivojlanadi. Siklik lokomotor faoliyatda tezkorlikni oshirish o'ta chegaralangan. Sport trenirovkasi jarayonida harakat tezkorligini oshirishda nafaqat o'z tezkor qobiliyatlariga ta'sir etish, balki, boshqa yo'l - tezkor chidamlilik, harakatlar texnikasini takomillashtirish, tezkor – kuch qobiliyatlari va kuchni tarbiyalash, u yoki bu tezkorlik sifatlarni shakllantirishga bog'liq omillarni takomillashtirish orqali erishiladi. Kuzatuvlar natijasiga ko'ra yuqorida keltirilgan tezkorlik qobiliyatlari turlari spesifik ahamiyatga ega. Tezkorlik qobiliyatlarining o'zaro ko'chish diapazoni cheklangan (masalan, signalga nisbatan yaxshi reaksiyaga ega bo'lishi mumkin, lekin, harakat chastotasi yuqori bo'lmasligi mumkin, sprinter yugurishda startdan yuqori tezlikda chiqishni bajara olish qobiliyati masofani yuqori tezlikda bosib o'tishni kafolatlamaydi yoki teskari bo'lishi mumkin). Yuqorida keltirilgan tezkorlik qobiliyatlarining spesifik xususiyatlari ularning har bir turi bo'yicha mos mashg'ulot vosita va metodlarni qo'llashni talab qiladi.

### **Tezkorlik qobiliyatlarini tarbiyalash vositalari**

Chegaraviy yoki chegaraviyga yaqin tezlik bilan bajariladigan mashqlar (ya'ni tezlik mashqlari) tezlik qobiliyatlarini rivojlantirish vositalari hisoblanadi. Ularni 3 ta asosiy guruhga ajratish mumkin (V.I.Lyax, 1997).

1. Tezkorlik qobiliyatlarining alohida tarkibiy qismlari: a) reaksiya tezkorligi; b) alohida harakatlarni bajarish tezligi; v) harakatlar sur'atining yaxshilanishi; g) start tezligining yaxshilanishi; d) tezlik chidamliligi; e) umuman izchil harakat faoliyatlarini bajarish tezkorligiga (masalan, yugurish, suzish, to'pni olib yurish) yo'naltirib ta'sir ko'rsatish mashqlari.

2. Tezkorlik qobiliyatlarining barcha asosiy tarkibiy qismlariga majmual (har tomonlama) ta'sir ko'rsatuvchi mashqlar (masalan, sport va harakatli o'yinlar, estafetalar, yakkakurashlar va hakozolar).

3. Birgalikda a) tezkorlik va boshqa barcha qobiliyatlarga (tezlik va kuch, tezlik va koordinatsiya, tezlik va chidamlilik); b) tezkorlik qobiliyatlari va harakat faoliyatlari takomillashuviga (yugurish, suzish, sport o'yinlari va boshqalar) ta'sir ko'rsatuvchi mashqlar.

Sport amaliyotida alohida harakatlar tezkorligini rivojlantirish uchun portlovchi kuchni rivojlantiruvchi mashqlardan foydalaniladi, faqat bunda og'irliklar qo'llanilmaydi yoki harakatlar tezligini pasaytirmaydigan og'irliklar tanlanadi. Bundan tashqari, to'la siltanmasdan, maksimal tezlikda va harakatlarni keskin to'xtatib bajariladigan mashqlar qo'llaniladi.

Harakatlar sur'atini o'stirish uchun: harakatlar jadalligini oshirishga yordam beradigan sharoitlarda siklik mashqlar; motosikl, tortuvchi qurilma ortidan qiyalikka qarab yugurish, siltanishni qisqartirib, keyin esa uni asta – sekin oshirish hisobiga yuqori tezlik bilan oyoqlar hamda qo'llarni harakatlantirish; mushak guruhlari qisqarganidan keyin ularni bo'shshish tezligini oshirishga yo'naltirilgan mashqlar qo'llaniladi.

Tezkorlik imkoniyatlarini majmual tarzda rivojlantirish uchun uch guruh mashqlardan foydalaniladi: reaksiya tezkorligini rivojlantirishda qo'llanadigan mashqlar: alohida harakatlarning tezligini rivojlantirishda, jumladan, qisqa kesmalarga (10 dan 100 m gacha) ko'chish uchun ham qo'llanadigan mashqlar; portlovchi xususiyati bilan tavsiflanadigan mashqlar.

## **Tezkorlik qobiliyatlarini tarbiyalash metodi**

Tezkorlik qobiliyatlarini tarbiyalashning asosiy metodlari quyidagilardan iborat:

- 1) qat'iy reglamentlangan mashq metodi;
- 2) musobaqalashuv metodi;
- 3) o'yin metodi.

Qat'iy reglamentlangan mashq metodi o'z ichiga quyidagilarni qamrab oladi:

- a) harakatlarni maksimal tezlikda takroran bajarish metodi;
- b) maxsus yaratilgan sharoitda berilgan dastur bo'yicha o'zgaruvchan mashqni, tezlikni va tevlanishlarni turlicha variantlarda qo'llash metodi.

Variativ mashq metodidan foydalanganda, yuqori shiddatli harakatlar (4-5 soniya davomida) va pastroq shiddatli harakatlar navbatlab beriladi – avval tezlik oshiriladi, keyin bir maromda tutib turiladi va kamaytiriladi. Bu bir necha marta ketma - ket takrorlanadi.

Musobaqalashuv metodi turli mashg'ulot bellashuvlari va final musobaqalari shaklida qo'llanadi. Bu metodning samaradorligi juda yuqori, chunki tayyorgarligi turlicha bo'lgan sportchilarga tenglik asosida yuqori ko'tarinkilik bilan, maksimal iroda kuchini namoyon etib bir – biri bilan kurashish imkoniyati beriladi.

O'yin metodi xilma – xil mashqlarni harakatli va sport o'yinlari o'tkazish sharoitida maksimal mumkin bo'lgan tezlik bilan bajarishni ko'zda tutadi. Bunda mashqlar juda ko'tarinki ruhda, ortiqcha zo'riqishlarsiz bajariladi. Bundan tashqari, ushbu metod harakatlarning “tezlik to'sig'i” paydo bo'lishiga yo'l qo'ymaydigan keng variativligini ta'minlaydi.

Tezkorlik qobiliyatlarini rivojlantirishning maxsus qonuniyatlari yuqorida keltirilgan metodlarni maqsadli ravishda mutanosibligini ta'minlashni talab qiladi.

### **Yakka harakat tezkorligi va harakat maromini rivojlantirish metodi**

Yakka harakat tezkorligi alohida harakatlarni yuqori tezlik bilan bajarish qobiliyatida namoyon bo'ladi. Bu , masalan, futbol to'pini tepish paytida oyoq harakati tezligi, voleybol to'piga zarba berish yoki nayza uloqtirish vaqtida qo'l harakati tezligi.

Qo'shimcha tashqi qarshilik bo'lmasa, yakka harakat tezkorligining eng yuqori ko'rsatkichiga erishiladi. Tashqi qarshilik o'sib borar ekan, harakatlar tezligini oshirish uchun bunda namoyon etiladigan kuchlanishlar quvvatini oshirish lozim. Bu esa mushaklarning portlovchi qobiliyatlari bilan belgilanadi. Ushbu holatda yakka harakat tezkorligini og'irliklar bilan bajariladigan mashqlardan foydalanib kuch qobiliyatlarini rivojlantirish bilan birga o'tkazish maqsadga muvofiqdir (masalan, bokschilarni og'irlashtirilgan qo'lqoplardan, sakrovchilarni og'irlashtirilgan poyabzallardan foydalanishlari). Biroq asosiy ko'nikma texnikasini og'irliklarsiz bajarish yaxshi o'zlashtirib olingandan keyingina yuqoridagi kabi mashqlarni bajarishga kirishish kerak.

Sharoitlarni og'irlashtirish usulidan tashqari ularni osonlashtirish usuli ham qo'llaniladi:

a) tashqi kuch ishlatish hisobiga shug'ullanuvchi tanasi og'irligini "kamaytirish" (masalan, gimnastika mashqlarida osma narvonlardan foydalanib yoki ularsiz o'qituvchi yoki sherikning bevosita ko'maklashuvi);

b) tabiiy muhit qarshiligi cheklash (masalan, shamol esgan tomon yugurish, oqim bo'ylab suzish va h.k.)

v) shug'ullanuvchiga o'z tana harakati inersiyasi hisobiga tezlanishni amalga oshirishga yordam beradigan tashqi shart – sharoitlardan foydalanish (tepalikdan pastga yugurish, tor yo'lka bo'ylab yugurish va h.k.)

Tezkorlik mashqlarining murakkablashtirilgan, odatdagi hamda yengillashtirilgan sharoitlarda navbatlanib bajarilishini ko'zda tutuvchi kontrastli (variativ) usul samarali hisoblanadi.

Jismoniy mashqlarning siklik turlarida (yugurish, suzish va boshqalarda) harakat tezligi qadam uzunligi va harakatlar sur'atining (vaqt birligidagi harakatlar sur'ati) optimal nisbatiga bog'liq bo'ladi. Bu ko'rsatkichlarning har birini mashqlar orqali yuksaltirish mumkin, biroq ular o'z tabiati va rivojlantirish metodiga ega. Agar qadam uzunligi kuch hamda tezlik – kuch ko'rsatkichlari bilan belgilansa, sur'at tezlik xususiyatlarini aks ettiradi. Sur'at asab tizimining holati, tayanch



harakat apparatining imkoniyatlari, mushaklarning bo'shshish hamda boshqa faoliyatiga o'tish qobiliyatlariga bog'liq.

Sur'atni oshirish uchun quyidagi usullar qo'llaniladi: siklik mashqlarni maksimal qadamlar sur'ati bilan qayta bajarish; siklik mashqlarni turlicha qadamlar sur'ati bilan vaqtiniqayd etgan holda qayta bajarish; o'yin va estafetalar; bo'shshish mashqlari.

### **Tezkorlik qobiliyatlarini namoyon etishning majmual shakllarini rivojlantirish metodi.**

Harakat faoliyatlarining ko'p qismini barcha turdagi tezkorlik qobiliyatlarining (yugurish, sakrash, to'pni olib yurish, tashlashda va h.k.) namoyon bo'lishini talab qiladi.

Tezkorlik qobiliyatlarini majmual tarzda rivojlantirishda "to'la" dam olish oraliqlari bilan, mashqlarda maksimal tezlikni namoyon etib qo'llanadigan takroriy usul yetakchi hisoblanadi.

O'yin va musobaqa usullari ham shunday muhim ahamiyatga ega bo'lib, ulardan foydalanish qiziqish, motivatsiya hamda hissiy ko'tarinkilikni oshirish hisobiga tezlik qobiliyatlarining imkon boricha kuchli namoyon bo'lishi uchun qo'shimcha rag'bat hosil qiladi.

Tezkorlik qobiliyatlarini oshirishning samarali usuli tezlik mashqlarini murakkablashtirilgan, yengillashtirilgan va odatdagi sharoitlarda navbatlashni nazarda tutuvchi variant hisoblanadi.

Amaliyotda ko'pincha natijalarni oshishidan to'xtab qolishini – "tezlik to'sig'i"ni kuzatish mumkin. Bu hodisaning sabablaridan biri bir xil usullar, mashg'ulot vositalari hamda sharoitlardan foydalanish sanaladi. Natijada harakat dinamikasi stereotipi, ya'ni bosh miyaning katta yarim sharlari po'stlog'iga asab jarayonlarining turg'un tizimliliği paydo bo'lishi uchun zarur sharoitlar yuzaga keladi. Bu harakatlar tezlik o'Ichamlari barqarorlashuviga sabab bo'ladi.

Bolalar bilan olib boriladigan mashg'ulotlarda "tezlik to'sig'i" ning oldini olish uchun tor ixtisoslashuvni amalga oshirishga jadal kirishish va keng variativlik asosida vosita hamda usullardan foydalanish zarur.

Tezlik to‘sig‘ini yengish uchun sportchi o‘zining eng yuqori tezligini oshira olishi mumkin bo‘lgan yengillashtirilgan sharoitlar yaratiladi. Ko‘p hollarda tanlangan sport turi bo‘yicha mashg‘ulotlarni biron muddatda to‘xtatib turish va tezkorlik qobiliyatlari darajasini ko‘tarishga ko‘maklashadigan boshqa turdagi jismoniy mashqlarga o‘tish maqsadga muvofiq bo‘ladi.

### **7.3. Egiluvchanlikni tarbiyalash metodikasi**

Egiluvchanlik – bu harakatni katta amplitudada bajara olish qobiliyatidir. “Egiluvchanlik” atamsini butun tana yoki undagi bir necha bo‘g‘imlarning birgalikdagi harakatchanligiga nisbatan qo‘llash maqsadga muvofiq. Alohida bo‘g‘im qo‘llaganda “egiluvchanlik” emas, balki, “harakatchanlik” tushunchasini ishlatish to‘g‘ri bo‘ladi (masalan, yelka kamari harakatchanligi, tos son yoki bo‘g‘imlarining harakatchanligi). Yaxshi egiluvchanlik jismoniy mashqlarni bajarishda erkinlik, tezkorlik va kam harakatni ta‘minlab samaradorlikni oshiradi. Egiluvchanlikning yetarli darajada rivojlanmaganligi tananing ayrim qismlari harakatini chegaralab inson koordinatsion harakatini qiyinlashtiradi. Egiluvchanlik namoyon bo‘lish shakli bo‘yicha sust va faolga ajratiladi.

*Faol egiluvchanlik* - insonni u yoki bu bo‘g‘im orqali o‘tgan mushak guruhлари qisqarishi hisobiga harakatlarning katta amplitudasiga erisha olish qobiliyatidir (masalan, muvozanatda turib oyoqni “qaldirg‘och” mashqida ko‘tarish amplitudasi).

*Sust egiluvchanlik* – tashqi kuchlar: sherikning kuch ishlatishi, tashqi og‘irlik, maxsus moslamalar ta‘siri ostida harakatlarni eng katta amplituda bilan bajara olish qobiliyati tushuniladi.

Shuningdek, egiluvchanlik dinamik va statik usulga ajratiladi. Dinamik egiluvchanlik harakatda, statik egiluvchanlik bo‘lsa gavdaning turish holatlarida namoyon bo‘ladi. Shu tariqa, egiluvchanlik umumiy va maxsusga ajratiladi.

Umumiy egiluvchanlik - barcha bo‘g‘imlarni (yelka, tirsak, oyoq panja, umurtqa pog‘onasi va b.q.) yuqori harakatchanligi (harakat amplitudasi);

maxsus egiluvchanlik – harakat amplitudasi, ya'ni, aniq harakat faoliyati texnikasiga mosligi bilan tavsiflanadi.

Egiluvchanlikning namoyon bo'lishi qator omillarga bog'liq.

*Anatomik omil:* suyaklar shakli, bo'g'im tog'ayning qalinligi, mushaklar, bog'lamlar va paylarning cho'ziluvchanligi egiluvchanlikning rivojlanish darajasini belgilab beradi (bo'g'imdagi harakatning yo'nalishi hamda kengligi: egish, rostlash, uzoqlashtirish, yaqinlashtirish, burish).

*Mushaklar tarangligini* (tonusini) markaziy asab tizimi orqali, shuningdek, antagonist mushaklarni zo'riqtirib boshqarish. Buning ma'nosi shundan iboratki, egiluvchanlikning namoyon bo'lishi cho'ziladigan mushaklarni ixtiyoriy ravishda bo'shashtirish va harakatlarni amalga oshiruvchi mushaklarni zo'riqtirish qobiliyatiga, ya'ni, mushaklararo koordinatsiyaning takomillashuv darajasiga bog'liqdir.

*Tashqi shart – sharoitlar.* Badan qizdirish mashqlari, uqalash, isituvchi muolajalar (iliq vanna, issiq dush, uqalash) ta'sirida harakatlar amplitudasi ancha oshadi. Egiluvchanlikning eng yuqori ko'rsatkichlari kunduzi soat 12:00 dan 17:00 gacha qayd etiladi. Organizmni muayyan vaqtdagi funksional holati ham bo'g'imlar harakatchanligiga ta'sir ko'rsatuvchi omil sanaladi: charchoq faol egiluvchanlik darajasini pasaytiradi, mushaklarni cho'zilishga qarshilik qiluvchi sust tarangligi hisobiga passiv egiluvchanlik ortadi.

Egiluvchanlik boshqa sifatlardan farqli o'laroq hayotning dastlabki kunlaridanoq rivojlanishda orqaga keta boshlaydi. Buning sababi tog'ay to'qimalarning asta-sekin suyaklashib, bo'g'imlarning qayishqoqligini yo'qotib borishidir. Passiv egiluvchanlikni rivojlanishi uchun 9-10 yosh, faol egiluvchanlik uchun esa 10 – 14 yosh sensitiv davr hisoblanadi.

### **Egiluvchanlikni rivojlantirish vazifa, vosita va metodlari.**

*Egiluvchanlikni rivojlantirish vazifasi.* Jismoniy tarbiyada bosh vazifa hayot uchun zarur bo'lgan harakat faoliyatini (ko'nikma va malakalar) egallashga imkon

beruvchi, egiluvchanlikni har tomonlama rivojlantirishni va boshqa koordinatsion, tezkorlik, kuchlilik, chidamlilik kabi harakat qobiliyatlarini ta'minlashdan iborat.

*Egiluvchanlikni rivojlantiruvchi vositalar* sifatida maksimal amplituda bilan bajarish mumkin bo'lgan mashqlardan foydalaniladi. Bunday mashqlarni *cho'zilish mashqlari* deb ataydilar.

Cho'zilish mashqlari orasida quyidagilar alohida o'rin tutadi:

- faol (siltanishlar, egilishlar, aylanish harakatlari, shuningdek, buyumlar bilan);
- sust (tezlik bilan, og'irlik bilan, amortizatorlar bilan, snaryadlarda);
- statik (chegaraviy amplitudada tana vaziyatini 6 – 10 soniya davomida saqlab turish).

Bo'g'imlardagi harakatchanlikni rivojlantiruvchi mashqlarni muntazam oshirib boriladigan amplituda bilan bajarish, prujinasimon harakatlar bilan “o'z – o'zini ushlab olish” tebranishlardan foydalanish tavsiya etiladi.

Cho'zilish mashqlarini qo'llashning asosiy qoidalari quyidagilar: og'riq bo'lishiga yo'l qo'yilmaydi, mashqlar sust sur'atda bajariladi, harakatlar amplitudasi tobora orttirib boriladi.

*Egiluvchanlikni rivojlantiruvchi metodlar.* Egiluvchanlikni rivojlantirishning asosiy metodi cho'zilish mashqlarining seriyalab, har bir seriyada bir necha martadan takrorlagan holda, ish qobiliyatini tiklab olish uchun yetarli bo'lgan faol dam olish oraliqlari bilan bajarilishini ko'zda tutuvchi takroriy metod hisoblanadi.

Hal etilayotgan vazifalar, cho'zilish rejimi, yosh, jins, jismoniy tayyorgarlik darajasi, bo'g'imlarning tuzilishidan kelib chiqib, yuklamalar o'lchami turlicha bo'lishi mumkin. Bu usulning ikki varianti bor: takroriy dinamik mashq usuli va takroriy statik mashq usuli. Statik mashqlar yordamida egiluvchanlikni rivojlantirish usuliyati “stretching” degan nom olgan.

Egiluvchanlikni rivojlantirish va takomillashtirish uchun cho'ziluvchanlik mashqlaridan foydalanishni optimal proporsiyasi, shuningdek, yuklamani to'g'ri me'yorlashni uslubiy jihatdan aniqlash lozim. Agarda 3 – 4 oydan keyin egiluvchanlikni rivojlantirishda sezilarli natijaga erishish talab qilinsa, u holda

mashqlardan foydalanishni quyidagi nisbatda qo'llash tavsiya qilinadi: taxminan 40 % faol, 40 % sust va 20 % statik. Yosh qanchalik kichik bo'lsa, umumiy hajmda faol mashqlarning ulushi shunchalik ko'p va statik mashqlarda kam bo'lishi lozim. Mutaxassislar tomonidan statik holatlarda takrorlashlar soni bo'yicha harakat maromi va vaqtni "ushlash" uchun taxminiy tavsiya ishlab chiqilgan. Dastlabki mashg'ulotlarda takrorlashlar soni 8 – 10 martadan atrofida va asta- sekinlik bilan oshiriladi (2- jadval).

Egiluvchanlikka doir mashqlarni kam miqdorda ertalabki gigiyenik gimnastikaga, jismoniy madaniyat darsining kirish (tayyorgarlik) qismiga, sport mashg'ulotlarining chigal yozish qismiga kiritish tavsiya qilinadi. Egiluvchanlik mashqlarini kuch va bo'shashtiruvchi mashqlar bilan uyg'unlashtirish lozim. Belgilanganidek, kuch mashqlari va bo'shashtiruvchi mashqlardan majmuai foydalanish ma'lum harakatni amalga oshiruvchi mushaklarning egiluvchanligi va cho'ziluvchanligini, shuningdek, mushaklarni bir – biriga bog'lovchi paylar mustahkamligini oshiradi.

**Yosh sportchilar va maktab yoshidagi bolalarda bo'g'imlar  
harakatchanlikini rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlarni meyorlash  
(takrorlash soni)**

2-jadval

Bo'g'im	Takrorlash soni					
	O'quvchilar yoshi			Yosh sportchilar yoshi		Bo'g'imlar harakatchanligiga yordamlashuvchi stadiya
	7-10	11-14	15-17	10-14	15 va undan katta	
Umurtqa pog'ona	20-30	30-40	40-50	50-60	80-90	40-50
Tos son	15-20	30-35	35-15	40-50	60-70	30-40
Yelka	15-25	30-35	35-45	45-50	50-60	30-40
Bilak	15-25	20-25	25-30	20-25	30-35	20-25
Tizza	10-15	15-20	20-25	15-20	20-25	20-25
Oyoq panja	10-15	15-20	20-25	15-20	20-25	10-15

Bundan tashqari, bo'g'imlar harakatchanligini rivojlantirishga yo'naltirilgan davrdagi bo'shashtiruvchi mashqlardan foydalanishda trenirovka samarasi sezilarli darajada (10 % gacha) o'sadi.

Yil davomida va ayrim mashg'ulotlarda egiluvchanlikka yo'naltirilgan mashqlar yuklamasini mashqlar soni va ularni takrorlash soni hisobiga oshirish lozim. Bitta mashg'ulot davomida egiluvchanlikka yo'naltirilgan mashqlarni bajarish quyidagi ketma – ketlikda bajarish tavsiya qilinadi: dastlab yuqori bo'g'imlar uchun, keyin gavda va pastki bo'g'imlar uchun mashqlar. Mashg'ulotlardagi egiluvchanlik uchun beriladigan mashqlar orasidagi tanaffus uni rivojlanishiga salbiy ta'sir qiladi. Masalan, ikki oylik tanaffus bo'g'imlarni harakatchanlik faoliyatini 10 – 12 % ga susaytiradi.

So'nggi yillarda chet elda va bizning mamlakatimizda ham mushaklar egiluvchanligini rivojlantiruvchi va elastikligini oshiruvchi *stretching* deb nomlanuvchi statik tizimdagi mashqlar keng tus oldi.

*Stretching* atamasi inglizcha stretching – tortmoq, cho'zmoq ma'nosini anglatadi. Shug'ullanuvchilar statik holatda cho'zilish mashqini bajarish jarayonida ma'lum bir holatni egallab ushbu holatni 15 soniyadan 60 soniyagacha ushlaydi va modda almashinuvi va qon aylanish jarayonini faollashtiradi.

*Stretchingni* fiziologik ahamiyati shundan iboratki, mushaklarni cho'zish va ma'lum bir holatda ushlab turganda ulardagi qon aylanish va modda almashinuv jarayoni faollashadi.

Jismoniy tarbiya va sport amaliyotida quyidagi *stretching* mashqlaridan foydalaniladi: chigal yozish mashqlaridan keyin paylar va mushak bog'lamlarini tayyorlash vositasi sifatida yoki yuqori maromli trenirovka dasturida; mashg'ulot (darsning) asosiy qismida bog'lam va mushaklarning elastikligi va egiluvchanligini rivojlantirish vositasi sifatida; mashg'ulotning yakuniy qismida paylar tortishishi oldini olish va og'riqni bartaraf qilish, tayanch harakat apparatining lat yeyishidan saqlash va yuqori yuklamadan keyingi tiklanish vositasi sifatida.

Mashqlar orasidagi davomiylik va dam olish ixtiyoriy bo'lib, oraliqdagi uzilish shug'ullanuvchilar uchun faol dam olish yoki sekin yugurish bilan to'ldirilishi mumkin.

Strechng metodikasi bir muncha yakka bo'lib, ma'lum trenirovka jarayoniga tavsiya qilish mumkin.

1. Bir martalik takrorlash davomiyligi (holatni ushlab) 15 dan 60 soniyagacha (yangi boshlovchi bolalar uchun 10 – 20 soniya).

2. Bitta mashqni takrorlash soni 2 martadan 6 martagacha, 10 – 30 soniya takrorlashlar orasida dam olish bilan.

3. Bitta majmuada takrorlashlar soni 4 dan 10 gacha.

4. Barcha yuklamalar davomiylik vaqti 10dan 45 daqiqagacha.

5. Dam olish tavsifi – to'liq bo'shshish, sekin yugurish, faol damolish.

Mashqlarni bajarish vaqtida yuklama berilgan mushaklar guruhiga diqqat qaratish lozim.

### **Egiluvchanlikni rivojlantirish metodining o'ziga xos xususiyatlari**

Egiluvchanlikni rivojlantirish bilan bog'liq mashg'ulotlarni rejalashtirish va o'tkazishda bir qator muhim usuliy talablarga rioya qilish zarur. Egiluvchanlik mashqlarini mashg'ulotlarning turli qismlarida: tayyorlov, asosiy hamda yakuniy qismlarida qo'llash mumkin. Majmuaga 6 – 8 ta mashq kiritiladi. Hayot uchun zarur harakatlarga eng katta ahamiyatga ega bo'lgan bo'g'imlardagi haraatchanlikni rivojlantirishga ko'proq ahamiyat berish maqsadga muvofiq. Cho'zilish mashqlari, agar ular har kuni yoki hatto kuniga ikki martadan bajarilsa, katta samara beradi. Egiluvchanlik mashqlari to'xtatilib qo'yilsa, uning darajasi asta –sekin pasayib boradi va 2 – 3 oydan keyin dastlabki holatga qaytadi. Shuning uchun mashg'ulotlarda ko'pi bilan 1 - 2 haftalik tanaffus qilishga yo'l qo'yiladi.

Egiluvchanlikni rivojlantirishda turli cho'zilish mashqlarining quyidagicha nisbatiga rioya qilgan ma'qul: 40 % faol, 40 % sust va 20 % statik mashqlar. Ammo shunday qonuniyat bor: yosh qanchalik kichik bo'lsa, jami mashqlarning ko'proq qismini faol, kamroq qismini esa statik mashqlar tashkil etishi kerak.

Egiluvchanlikni rivojlantiruvchi faoliyatni kuch qobiliyatlarini rivojlantirish bilan uyg'unlashtirish zarur. Bu holatda tarkibida qo'shimcha og'irliklarni qo'llab bajariladigan mashqlari bo'lgan mashg'ulotlar ko'proq samara beradi, bunda ular kattaligi cho'zilayotgan mushaklarning kuch imkoniyatlari darajasining 50 % qismidan yuqori bo'lmisligi lozim. Og'irlik kattaligi harakat faoliyati xususiyatiga bog'liq: siltanish mashqlaridan foydalanganda 1 – 3 kg og'irlik yetarli bo'ladi, majburlab cho'zilish mashqlarini bajarganda esa bu ko'rsatkichni birmuncha ko'tarish kerak.

Bo'shashish va mushak zo'riqishlarini pasaytirish uchun ruxiyatga ta'sir ko'rsatuvchi usullardan foydalanish maqsadga muvofiq.

### **Egiluvchanlikning rivojlanish darajasini aniqlash uchun nazorat (test) mashqlari**

Egiluvchanlikni aniqlashning asosiy me'zoni sinaluvchi erishishi mumkin bo'lgan harakatlarning eng katta amplitudasi hisoblanadi. Harakatlar amplitudasini asbob – uskunalar yoki pedagogik testlardan foydalanib, darajalar yoki chiziqli o'lchamlarda aniqlanadi.

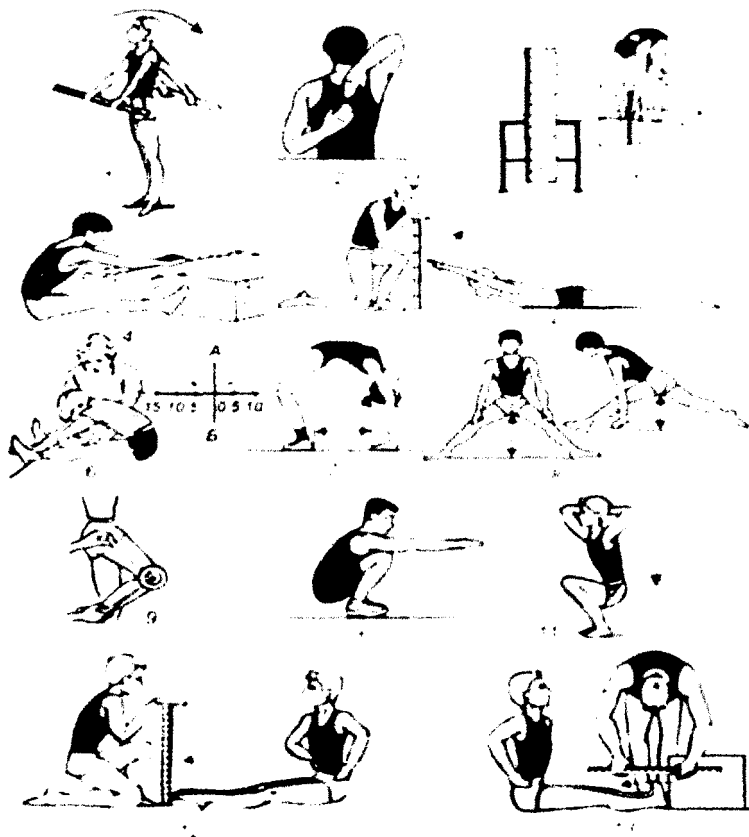
Asbob - uskunalar usuli quyidagilar:

- mexanik usul (goniometr yordamida);
- mexanoelektrik usul (elektrogoniometr yordamida);
- optik usul (foto, video, kino asboblari yordamida);
- rentgenografik usul.

Bo'g'imlar harakatchanligini aniq o'lchash uchun elektrogoniometrik, optik va rentgenografik usullar qo'llaniladi. Elektrogoniometrik usul turli harakat fazalaridagi bo'g'imlarning o'zgarish burchaklarini kuzati va egiluvchanlikni grafik tasvirlanishini ko'rishga imkon yaratadi. Egiluvchanlikni optik nazorat usuli foto, kino va video asboblardan foydalanishga asoslangan. Rentgenografik usul bo'g'imlar tuzilishini rentgenologik tahlil qilishga asoslangan holda harakat amplitudasini nazariy jihatdan aniqlash imkoniga ega.



Jismoniy tarbiyada egiluvchanlikni o'lchashning tushunarli va eng ko'p tarqalgan mexanik goniometr – burchakni o'lchash ya'ni, oyoqlardan bittasiga transportir o'rnatib aniqlash hisoblanadi. Goniometr oyoqchalari u yoki bu qismlardan iborat segmentlarning ko'ndalang o'qiga mahkamlanadi. Bukib yozish va burilishni bajarganda bo'g'im segmentlari o'qi oralig'idagi burchakni aniqlaydi (3- rasm).



**3-rasm. Egiluvchanlikning rivojlanish darajasini aniqlash uchun nazorat (test) mashqlari.**

Turli bo'g'imlar harakatchanligini aniqlash uchun asosiy pedagogik testlar sifatida sodda nazorat mashqlari xizmat qiladi (3- rasm).

1. *Yelka kamari harakatchanligi*. Sinaluvchi gimnastika tayoqchasining chetidan ushlab qo'llarini to'g'ri ushlab boshi ustidan orqaga olib o'tadi (3- rasm, 1). Yelka kamari harakatchanligi qo'llarni orqaga bukib kaftlar orasidagi oraliq masofa bilan aniqlanadi: oraliq masofa qisqa bo'lsa, egiluvchanlik yuqori bo'ladi va teskari holat (3- rasm, 2). Bundan tashqari, qo'l kaftlari orasidagi masofa sinaluvchining yelka kamari kengligi bilan taqqoslanadi. Ko'krakda yotgan holatda qo'llar to'g'rida, to'g'rilangan qo'llarni yuqoridan orqaga olib o'tish. Poldan barmoqlar uchigacha bo'lgan masofa o'lchanadi (3-rasm,5).

2. *Umurtqa pog'ona ustunining harakatchanligi*. Gavdani oldinga egilish darajasi bilan aniqlanadi (3-rasm,3,4). Sinaluvchi gimnastika o'rindig'ida tik turgan holatda (yoki polda o'tirib) oyoqlarni tizzadan bukmasdan imkon darajasida oldinga egiladi. Umurtqa pog'ona egiluvchanligi lineyka yoki tasma yordamida 0 belgisidan qo'lni uchinchi barmoq oraliq'i santimetrda o'lchanadi. Agarda barmoqlar 0 belgisiga yetmasa, u holda masofa o'lchami "minus" (-), agarda 0 belgisidan pastga tushsa "plyus" (+) bilan belgilanadi. "Ko'prik" (3-rasm,7). Natija sinaluvchining oyoq panjasi orqasidan qo'l barmoqlari uchigacha bo'lgan masofa (santimetrda) o'lchanadi. Oraliq masofa qanchalik qisqa bo'lsa, egiluvchanlik darajasi shunchalik katta bo'ladi va teskari holat.

3. *Tos son bo'g'imi harakatchanligi*. Sinaluvchi oyoqlarini iloji boricha keng yoyishga harakat qiladi: 1) yon tomonga, 2) oldinga va orqaga qo'llar bilan tayangan holda (3-rasm, 8). Ushbu bo'g'im harakatchanligi poldan (dumg'aza) tosgacha bo'lgan masofa bilan o'lchanadi: oraliq masofa qanchalik qisqa bo'lsa, egiluvchanlik darajasi shunchalik katta bo'ladi va teskari holat.

4. *Tizza bo'g'implari harkatchanligi*. Sinaluychi qo'llarini bosh orqasiga qo'yib yoki oldinga uzatgan holda o'tiradi (3-rasm,10,11). To'liq o'tirish ushbu bo'g'implarni yuqori harakatchanligidan dalolat beradi.

5. *Oyoq panja bo'g'implari harakatchanligi* (3- rasm, 12,13).

Bo'g'implardagi harakat parametrlarini turlicha aniqlash mumkin, standart testlash sharoitiga amal qilgan holda:

1) gavda bo'g'implarini bir xil dastlabki holatida;

2) bir xil (standart) chigal yozish;

3) egiluvchanlikni bir xil vaqtda takroran aniqlash, aynan ushbu sharoit bo'g'imlar harkatchanligiga u yoki bu darajada ta'sir qiladi.

Sust egiluvchanlik tashqi ta'sirlar yordamida erishiladigan katta amplituda evaziga aniqlanadi. U tashqi kuchlar ta'sirida erishiladigan katta amplituda evaziga aniqlanadi, uning kattaligi barcha o'lchamlarda bir xil bo'lishi lozim, aks holda sust egiluvchanlikning ob'ektiv baholashga erishib bo'lmaydi. Sust egiluvchanlikni aniqlashda tashqi kuchlar tomonidan og'riq sezilsa u holda o'lchash to'xtatiladi.

Ma'lumotlardagi ko'rsatkichlarga qaraganda sinaluvchining mushaklar apparati va bo'g'imlar holati faol kattalik va sust egiluvchanlik (santimetrdagi yoki burchak darajasi) orasidagi farq hisoblanadi. Ushbu farq faol egiluvchanlik tanqisligi deb ataladi.

#### **7.4. Chaqqonlikni tarbiyalash metodikasi**

Hozirgi davrda jismoniy tarbiya va sportda yuqori darajadagi chaqqonlik reaksiyasi va uni o'ndan bir yoki yuzdan bir soniyaga yaxshilashni talab qiladigan vaziyatlar yetarli bo'lib, u katta ahamiyatga ega. Chaqqonlikni rivojlantirishning asosiy metodi – mashqlarni takrorlash metodi. Chaqqonlik reaksiyasiga yo'naltirilgan mashqlar dastlab yengillashtirilgan sharoitlarda bajariladi. Masalan, yengil atletikada (qisqa masofaga yugurish) dastlabki yugurish qadamlari start signalisiz chaqqonlik bilan bajariladi va yuqori start holatida qo'llar bilan biron – bir buyumga tayanib start belgisiga amal qilgan holda chaqqonlikka doir ayrim mashqlar bajariladi.

Qoidaga muvofiq, reaksiya harakat faoliyati yo'nalishiga muvofiq aniq tarkibdagi yoki uning elementiga xos ochiq vaziyatda amalga oshiriladi (start, himoya yoki hujum harakatida, o'yin harakati elementlarida va b.q.). Shuning uchun ham oddiy chaqqonlik reaksiyasini takomillashtirish uchun tezkorlik sharoitlariga amal qilgan holatda, maksimal darajada musobaqa jaryoniga yaqin vaziyatda, dastlabki va buyruqni bajarish oralig'ida vaqt o'zgartiriladi.

Oddiy reaksiya vaqtini qisqartirishga erishish deyarli - qiyin vazifa. Ko'p yillik trenirovka davrida uning latent vaqtining qisqartirish imkoniyati taxminan 0,10-0,15 soniya. Oddiy reaksiya ko'chish xususiyatiga ega: agar inson bir vaziyatda ko'p signallarga tez amal qilsa, u boshqa vaziyatlarda ham ularga tez amal qiladi.

### **Qiyin harakat reaksiyalarida chaqqonlikni tarbiyalash.**

Qiyin harakat reaksiyasi har doim va kutilmagan vaziyatdagi harakatlar bilan tavsiflanadigan faoliyat turlarida (harakatli va sport o'yinlarida, yakkakurash va boshqalarda) uchraydi. Jismoniy tarbiya va sportdagi qiyin harakat reaksiyalari bu reaksiya "tanlovi" va harakatlanayotgan ob'ektga (bir qancha imkoniyat bo'lgan vaziyatda ushbu vaziyatga doir bo'lganidan bittasini tanlash imkoniyati) nisbatan reaksiyadir.

Qiyin harakat reaksiyalarida chaqqonlikni tarbiyalash mashg'ulotlardagi to'liq harakat vaziyatlarini modellashtirish va tadbirlarda muntazam ishtirok qilish bilan bog'liq. Ammo, tanlangan yo'nalishga ta'sir qilish hisobiga qiyin reaksiyani yaxshilash imkoni yo'q. Buning uchun harakat faoliyatida u yoki bu qiyin chaqqonlik reaksiyasining shakllanish sharoiti va modellashtirilgan ayrim shaklida maxsus tayyorgarlik mashqlaridan foydalanish maqsadga muvofiq. Buning natijasida reaksiya vaqtini qisqartirishga imkon beruvchi maxsus sharoit yaratiladi.

Harakatlanayotgan ob'ektga nisbatan chaqqonlik reaksiyasini tarbiyalashda asosiy e'tibor diqqat markazidagi obyektning joylashishi va uni ilg'ab olish (masalan, to'p), dastlabki reaksiya komponenti vaqtini qisqartirishga yo'naltiriladi. To'satdan ob'ektning paydo bo'lishi va katta tezlikda harakatlanishida ushbu komponent qiyin harakat reaksiyasi vaqtining bir qismini – odatda yarmidan ko'pini tashkil qiladi. Uni qisqartirish harakati ikkita asosiy yo'l bilan amalga oshiriladi:

1) ob'ektning diqqat markazida "ushlash" va oldindan tayyorgarlik ko'nikmasi (masalan, shug'ullanuvchilar to'pni bir lahzaga bo'lsa ham diqqat markazidan qochirmaydi, unda dastlabki fazadagi harakatlanayotgan ob'ektga bo'lgan vaqt

o‘z–o‘zidan qisqaradi), shuningdek, ob‘ekt harakatlanishini oldindan sezish ko‘nikmasi tarbiyalanadi;

2) tezkorlikni jonlantiradigan va tashqi omillar asosida qiyin reaksiyaning boshqa komponentlari va tezkorlik hajmini oshirishga yo‘naltirilgan talab kuchaytiriladi.

Ko‘pchilik vaqtlarda reaksiyani tanlash vaqti mumkin bo‘lgan reaksiya variantlaridan faqat bittasi tanlanadi. Yuqoridagilarni hisobga olgan holda chaqqonlik reaksiyasi tanlovini tarbiyalashda birinchi navbatda shug‘ullanuvchilarni raqibning kutilmagan harakatiga nisbatan “yashirin hissiyot” dan foydalanishga o‘rgatiladi. Bunday ma’lumotni raqibning holatini kuzatishdan, umumiy hatti – harakatidan, mimikasi va tayyorgarlik harakatidan olish mumkin.

Maxsus tayyorgarlik mashqlarining reaksiya tanlovini takomillashtirish uchun qo‘llagan holda tanlov vaziyati ketma – ketlikda qiyinlashtiriladi, belgilangan tartibda raqibga mumkin bo‘lgan harakatlar varianti va qarshi harakatlar soni oshiriladi.

Reaksiya vaqtiga harakatlarni o‘zlashtirilganligi va qiyinligi, signal turi, shug‘ullanuvchining holati, tajribasi, yoshi kabi omillar ta’sir qiladi.

### **Chaqqonlik harakatlarini tarbiyalash**

Chaqqonlik harakatlarining tashqi shakllanishi tezkorlik harakatlarida aks etib qolmasdan balki boshqa qobiliyatlarda (kuchlilik, koordinatsion, chidamlilik va boshqalarda) ham mustahkamlanib boradi.

Chaqqonlik harakatlarini tarbiyalashning asosiy vositalari sifatida chegaraviy yoki chegaraga yaqin bajariladigan:

- 1) asl tezkorlik mashqlari;
- 2) umumtayyorgarlik mashqlari;
- 3) maxsus tayyorgarlik mashqlari xizmat qiladi.

*Asl tezkorlik anaerob elaktat quvvat ta’minlovchi va davomiyligi katta bo‘lmagan (15 dan – 20 soniyagacha) mashqlari bilan tavsiflanadi. Ular katta bo‘lmagan hajmdagi tashqi qarshilik va ularsiz bajariladi.*

*Umumtayyorgarlik mashqlari* jismoniy tarbiya va sportda sprinter mashqlari, sakrash mashqlari, tezkorlikka yo'naltirilgan o'yinlar bilan keng foydalaniladi (masalan, sodda va qiyinlashtirilgan qoidaga binoan basketbol, kichik – futbol va boshqalar).

*Maxsus tayyorgarlik mashqlarini* tanlashda turkumlanish qoidasiga amal qilish maqsadga muvofiq. Ko'pchilik holatlarda ular musobaqa mashqlarining "qisman" va to'liq shaklini namoyon qilib, musobaqada erishilgan natijaga qarab tezlikni oshirish mumkin. Chaqqonlik harakatlarini tarbiyalash maqsadida qarshilik bilan bajariladigan maxsus mashqlardan foydalanishda og'irligi maksimumdan 15-20 % gacha chegarada bo'lishi lozim (E.Ozolin, 1986). Musobaqa mashqlarining to'liq shaklidan chaqqonlikni tarbiyalashning bosh vositasi sifatida tezkorlik alomatlari yaqqol namoyon bo'ladigan sport turlarida foydalaniladi (sprinterlik turlarida).

Tezkorlik qobiliyatlarini rivojlantirishda ma'lum bir ko'rsatkichlarga erishilgandan keyin mashg'ulotlarning muntazamliligiga qaramasdan natijalarni yaxshilanishi kuzatilmasligi mumkin. Bunday to'xtalish natijalarni o'sishida "tezkorlik to'sig'i" sifatida qaraladi. Talimda bunday shakllanishning sababi mashqlar texnikasi va kuchlanishlar shakllanishi o'rtasidagi shartli – reflektorlarni yetarli darajada turg'unligidan darak beradi.

Bunday holat yuz bermasligi uchun mashg'ulotlarga variativ sharoitlarda chaqqonlikni shakllantiruvchi mashqlarni kiritish va quyidagi metodik usul va yondashuvlardan foydalaniladi.

*1. Tashqi shartlarni yengillashtirish va harakatni kuchlantiruvchi qo'shimcha kuchlardan foydalanish.*

Mashqlarda chaqqonlikni shakllanish sharoitini yengillashtirishning eng ko'p tarqalgan usuli bu, jihozlar va sport uskunalarida qarshilik kuchi bilan, qarshilik kuchini kamaytirish, oddiy sharoitda harakatlarni yuqori tezlikda bajarishga imkon yaratadi. Qiyin jihati shundaki, mashqlarda shug'ullanuvchining faqat asl og'irligi bilan bajariladigan yondashuv.

Bunday mashqlarda yuqori tezkorlikka erishini yengillashtirishga harakat qilib, harakat chastotasi va maromni oshiruvchi, ya'ni, bajara olish imkoniyatiga qarab quyidagi usullardan foydalaniladi:

a) tashqi kuch hisobiga shug'ullanuvchining tana og'irligi (masalan, bevosita o'qituvchi (murabbiy) yordamida) yoki raqibning yuqoridan osilgan moslamasi yordamida (gimnastika va boshqa mashqlarda) kamaytiriladi;

b) tabiiy muhitda qarshilik chegaralanadi (masalan, shamolga qarshi yugurish, oqimga qarshi suzish va boshqalar);

v) o'z tana inersiyasi hisobiga shug'ullanuvchiga yordam beruvchi tashqi muhitdan foydalaniladi (tepalikda yugurish, qoyadagi yo'laklarda yugurish);

g) amaldagi yo'nalish bo'ylab harakatlanishda tashqi kuchlarni me'yorlab qo'llash (masalan, yugurishdagi mexanik tortishish).

## 2. *Qarshiliklar variatsiyasi va "tezlanish asorati" samarasidan foydalanish.*

Harakat tezligi qarshi harakat bajarish ta'siri ostida vaqtinchalik o'zgarishi mumkin (masalan, yuqoriga sakrashdan oldin yuk bilan sapchish, oddiy yadroni irg'itish oldin og'ir yadroni irg'itish). Ushbu samaradorlik mexanizmi asab markazini uyg'otish, belgilangan harakatni saqlash va navbatdagi harakat faoliyatini jadallashtirish bilan yakunlanadi. Buning natijasida bajarilgan ish quvvati va kuchlanish darajasi o'sadi, harakat vaqti deyarli qisqaradi.

Ammo bunday samara har doim ham kuzatilmaydi. U ko'pchilik jihatdan og'irlashtirilgan va yengillashtirilgan mashqlar varianti, oddiy ketma -ketlik tartibi va takrorlashlar soni, qarshilik og'irligi va keyinchalik uni yengillashtirishga bog'liq.

3. *Tezkorlikning namoyon bo'lishini sensor faollashtirish va yetakchilik qilish.* "Yetakchi" tushunchasi barcha taniqli usullarni qamrab oladi (raqib-yetakchi izidan yugurish va boshq.).

Qoidaga muvofiq, ayrim mashg'ulotlar doirasida tezkorlik mashqlari hajmi unchalik katta emas hatto, maxsus tezkorlik tavsifidagi faoliyat turlarida ham. Ushbu jarayon birinchidan, chegaraviy maromdagi va ruxiy zo'riqlik mashqlarda; ikkinchidan, harakat tezligi pasayishi bilan bog'liq va charchash holatida ulardan

maqsadli foydalanish bilan shartlanadi. Tezkorlik mashqlaridagi dam olish oralig'i shunday bo'lishi lozimki, oldingi mashqqa nisbatan navbatdagi mashq tezligi past bo'lmagan darajada bajarish kerak.

### 7.5. Chidamlilikni tarbiyalash metodikasi

Chidamlilik bu – mushaklar faoliyati jarayonida jismoniy charchashga qarshi tura olish qobiliyatidir. Chidamlilik o'lchovi vaqt bo'lib, uning davomida aniq tavsif va samaradorlikka erishishda mushaklar faoliyati orqali amalga oshiriladi. Masalan, siklik jismoniy mashq turlarida (yurish, yugurish, suzish va b.q.) belgilangan masofani bosib o'tish minimal vaqt bilan o'lchanadi. Yakkakurash va o'yin faoliyati turlarida vaqtni o'lchash belgilangan harakat faoliyatining samaradorlik darajasi davomida amalga oshiriladi. Harakatni aniq bajarish bilan bog'liq qiyin koordinatsion faoliyat turlarida (sport gimnastikasi, figurali uchish) chidamlilik ko'rsatkichi harakat texnikasini to'g'ri vazmin bajarish hisoblanadi.

Chidamlilik umumiy va maxsusga ajratiladi.

*Umumiy chidamlilik* bu –mushaklar tizimining umumiy tarzda ishni uzoq vaqt davomida past maromda bajara olish qobiliyatidir. Uni boshqacha qilib aerob chidamlilik deb ham ataladi. Inson uzoq vaqt davomida past maromda yugurishga chidashi va shu maromdagi boshqa ishni (suzish, velosiped haydash va b.q.) bajara olish imkoniyatiga ega.

Umumiy chidamlilik hayotiy faoliyatni optimallashtirishda alohida ahamiyatga ega bo'lib, jismoniy sog'lomlik komponenti sifatida maxsus chidamlilikka xizmat qiladi.

*Maxsus chidamlilik* bu – ma'lum harakat faoliyatiga nisbatan chidamlilikdir. Maxsus chidamlilik quyidagicha turkumlanadi: harakat faoliyati belgilari yordamida hal qilinadigan harakat vazifasi (masalan, sakrovchanlik chidamliligi); harakat vazifalari yechiladigan sharoitdagi harakat faoliyati belgilari asosida (masalan, o'yindagi chidamlilik); boshqa jismoniy sifatlar (qobiliyatlar) bilan hamkorlikdagi harakat vazifalarini samarali hal qilish uchun zarur bo'lgan belgilar



asosida (masalan, kuch chidamliligi, tezlik chidamliligi, koordinatsion chidamlilik va b.q.).

Maxsus chidamlilik asab – mushak apparati, mushaklarning ichki quvvatlarni tez sarflashi, harakat faoliyatida texnikani egallaganligi va boshqa harakat qobiliyatlariga bog‘liq. Chidamlilik turlarining turli tumanligi shundan iboratki, bir – biriga kam darajada bo‘y sunadi yoki umuman bo‘y sunmaydi. Masalan, yuqori kuch chidamliligiga ega bo‘lish mumkin lekin, tezlik yetarli darajada yoki koordinatsion chidamlilik past bo‘lishi mumkin.

Turli harakat faoliyatlarida chidamlilikning shakllanishi ko‘pchilik omillarga bog‘liq: bioenergetik, funksional va biokimyoviy, funksional turg‘unlik, shaxsiy ruhiy, genotip (irsiy) muhit va boshqalar.

*Bioenergetik omillar* o‘z ichiga, organizm boshqaradigan va uning tizimidagi (nafas olish, yurak – qon tizimi) funksional imkoniyatlari, ish jarayonida quvvatni tiklanish muolajasi, quvvat zaxiralari hajmini qamrab oladi. Chidamlilik ishi uchun zarur bo‘lgan quvvatni hosil bo‘lishi kimyoviy hazm bo‘lish natijasida yuzaga keladi. Quvvat hosil bo‘lish manbasining asosi aerob, anaerob glikolitik va anaerob alaktat reaksiya, foydalanish mumkin bo‘lgan yog‘lar, uglevodlar, ATF, KTF, shuningdek, organizmdagi metabolik o‘zgarishlar hisoblanadi (N.I.Volkov, 1976).

Chidamlilikning fiziologik asosi organizmning aerob imkoniyatlari hisoblanib, ish jarayonida ma‘lum bir quvvat ulushi bilan ta‘minlovchi va organizmning har qanday davomiylikdagi ishdan keyingi ishchanlik qobiliyatini tezda tiklanishini ta‘minlashdan iborat. Anaerob alaktat quvvat manbasi 15 – 20 soniya davomiylikdagi maksimal maromdagi mashqlarda ishchanlik qobiliyatini ushlab turishda katta ahamiyatga ega. Anaerob glikolitik manba 20 soniyadan 5 – 6 daqiqagacha bo‘lgan davomiylikdagi jarayondagi ishni quvvat ta‘minoti hisoblanadi.

*Funksional va biokimyoviy tejash omillari* mashqni bajarish natijasi va yutuqqa erishishga sarflash nisbatini aniqlaydi. Odatda tejamkorlik ish vaqtida organizmni quvvat bilan ta‘minlashni bog‘laydi, amaliyotda organizmdagi quvvat ta‘minoti cheklangan bo‘lib, omillar hisobiga yoki, ayrim holatda inson organizmi

minimum quvvat sarflash hisobiga ishni bajarishga harakat qiladi. Ushbu holatda sportchining malakasi qanchalik yuqori bo'lsa, ayniqsa chidamlilikni talab qiluvchi sport turlarida ular tomonidan bajariladigan ishda tejamkorlik shuncha yuqori bo'ladi.

Tejamkorlikning ikkita tomoni mavjud bo'lib, *mexanik* (yoki biomexanik) musobaqa faoliyatida texnika yoki taktikani to'laqonli egallaganlik darajasiga bog'liq; *fiziologik* – *biokimyoviy* (yoki funksional) ishning qaysi qismi sut kislotasiz achitish tizimining quvvati hisobiga bajarilishi bilan aniqlanadi.

Insonning charchashiga qaramasdan texnik va taktik faoliyatini saqlashi funksional turg'unlikka bog'liq.

*Shaxsiy* – *ruhiy omillar* ayniqsa qiyin sharoitda chidamlilikni shakllanishiga katta ta'sir ko'rsatadi. Bunga yuqori natijaga erishishga bo'lgan turtki, uzoq muddatli faoliyat natijasi va jarayonida turg'unlikni o'rnatish, shuningdek, maqsadga intilish, qat'iyatlilik, chiday olish va organizmning ichki muhitidagi noqulay holatlariga chidash ko'nikmasi, "bajara olmayman" orqali ishni bajarish kabi irodaviy sifatlar kiradi.

Genotip (irsiy) omillar. Umumiy chidamlilik (aerob) irsiy omillar ta'siri bilan shartlanadi (irsiyat koeffitsenti 0,4 dan 0,8 gacha). Irsiy omillar organizmning aerob imkoniyatlari rivojlanishiga ham ahamiyatli darajada ta'sir qiladi. Irsiyatning yuqori koeffitsenti (0,62 – 0,75) statik chidamlilikda irsiyatning dinamik kuch chidamliligiga ta'sir qilish uchun aniqlangan.

Irsiy omillar submaksimal ishda ayollar organizmiga katta ta'sir o'tkazsa, erkaklarda past quvvatdagi ishda ta'sir o'tkazadi. Chidamlilikni o'sishiga hayot tarzi va maxsus mashqlar ahamiyatli darajada ta'sir qiladi. Turli sport turlari bilan shug'ullanuvchilarda harakat faoliyatining chidamlilik ko'rsatkichi (ayrim holatlarda 2 marotaba va undan ko'p) sport bilan shug'ullanmaydiganlar natijasidan ancha oshadi. Masalan, yugurishda chidamlilikka shug'ullanuvchi sportchilarda kislorodning maksimal iste'moli (KMI) 80 % ga va oddiy insonlarning o'rtacha ko'rsatkichi ko'proq yuqori bo'ladi. Chidamlilikni

rivojlantirish maktabgacha yoshdan 30 yoshgacha amalga oshiriladi. Chidamlilikning eng samarali o'sishi 14 yoshdan 20 yoshgacha kuzatiladi.

**Chidamlilikni rivojlantirish vazifalari.** Maktab yoshidagi bolalarda chidamlilikni rivojlantirishning bosh vazifasi jismoniy tarbiya dasturidagi turli harakat faoliyatlari asosida umumiy aerob chidamlilikni oshirish uchun sharoit yaratishdan iborat.

Shuningdek, tezkorlik, kuch va koordinatsion – harakat chidamliligi bo'yicha ham vazifalar mavjud. Ularni yechish harakat qobiliyatlarini har tomonlama garmonik rivojlantirishga erishish demakdir. Demak, chidamlilik shakllari va maksimal darajada yuqori natijaga erishish turlari talablariga mos, ya'ni, asosiy sport turlarida ahamiyatga ega sport mutaxassisligi fani sifatida tanlangan yana bitta vazifa kelib chiqadi.

### **Chidamlilikni tarbiyalash vositalari**

Umumiy chidamlilikni (aerob) rivojlantirish vositalari nafas olish va yurak – tomir tizimining maksimal ishchanlikka chaqiruvchi mashqlar hisoblanadi. Mushaklar ishi aerob manba hisobiga ta'minlanadi; ish maromi past, yuqori, tanffusli va mashqlarni bajarish davomiyligi bir necha daqiqadan o'n daqiqagacha yetishi mumkin.

Jismoniy tarbiya amaliyotida siklik va asiklik tavsifdagi shakli jihatdan turli jismoniy mashqlar qo'llaniladi, masalan, uzoq masofaga yugurish, suzish, aylanma trenirovka metodi asosida bajariladigan o'yinlar va o'yin mashqlari (o'rta maromda bajariladigan 7-8 ta va undan ko'p mashq). Ularga qo'yiladigan talablar quyidagilardan iborat: ular bir necha daqiqadan 60 – 90 daqiqagacha davom etishi lozim; ish mushaklarni global faoliyati orqali amalga oshirilishi zarur.

Maxsus chidamlilikning ko'pchilik turlari ma'lum darajada anaerob imkoniyatlarning rivojlanish darajasi bilan belgilanadi, buning uchun ko'p mushaklar guruhi faoliyatini o'z ichiga oladigan va chegaraviy hamda chegaraviyga yaqin shiddat bilan ish bajarishga imkon beradigan mashqlardan foydalaniladi.

Maxsus chidamlilikni samarali rivojlantirish vositalari shakli jihatdan musobaqa sharoitiga yaqinlashtirilgan maxsus tayyorgarlik mashqlari, tuzilishi va xususiyatlari organizmning funksional tizimiga ta'sir qiladigan umumtayyorgarlik va musobaqa mashqlari hisoblanadi.

Organizmning anaerob imkoniyatlarini oshirish uchun quyidagi mashqlardan foydalaniladi:

1. Anaerob alaktat qobiliyatlarni oshirish imkoniyatiga ega mashqlar. Maksimal shiddatda ish davomiyligi 10 – 15 soniya. Mashqlar seriyalar bilan takrorlash tartibida foydalaniladi.

2. Alaktat va laktat anaerob qobiliyatlar bilan parallel ravishda takomillashtirishga imkon beruvchi mashqlar. Belgilangan maksimaldan

3. 90 – 100 % o'rtacha shiddatdagi ish davomiyligi 10 – 15 soniya.

4. Laktat anaerob imkoniyatlarni oshirishga imkon beruvchi mashqlar. Belgilangan maksimaldan 85 – 90 % o'rtacha shiddatdagi ish davomiyligi 30 – 60 soniya.

5. Alaktat anaerob va aerob bilan parallel ravishda takomillashtirishga imkon beruvchi mashqlar. Belgilangan maksimaldan 85 – 90 % o'rtacha shiddatdagi ish davomiyligi 1 – 5 daqiqa.

Ko'pchilik jismoniy mashqlarni bajarishda ularning yuklamasi organizmda quyidagi komponentlarda to'liq tavsiflanadi (V.M.Zatsiorskiy, 1966):

1) o'rtacha shiddatdagi mashq;

2) mashq davomiyligi;

3) takrorlash soni;

4) dam olishdagi interval davomiyligi;

5) dam olish tavsifi.

*Mashq shiddati* siklik mashqlarda harakat tezligi, asiklik mashqlarda vaqt birligida (marom) harakat faoliyati soni bilan tavsiflanadi. Harakat faoliyati quvvat ta'minoti tavsifi va organizmning funksional tizimi ishiga mashqdagi shiddat o'zgarishi to'g'ridan – to'g'ri ta'sir qiladi. Past quvvatda, ya'ni, quvvat sarflash katta bo'lmaganda qon aylanish va nafas organlari past kuchlanishda organizm

uchun zarur kislorod bilan ta'minlaydi. Mashq bajarishni boshlaganda hosil bo'ladigan kislorod qarzi aerob jarayon to'liq ta'sir qilmasdan oldin ishni bajarish jarayonida to'liq qoplanadi va keyinchalik haqiqiy turg'un holat sharoitida yuzaga keladi. Bunday mashq shiddati subkritik (yuqori tanglik holati) nomini olgan.

Shug'ullanuvchining mashq bajarishdagi shiddaat oshishi, quvvat sarflashdagi (kislorod tanqisligi) holatiga erishib maksimal aerob imkoniyatga teng bo'ladi.

Bunday mashq shiddati kritik (tanglik holati) nomini olgan. Yuqori kritik mashq shiddati nadkritik (tang holat usti) nomini oldi. Bunday mashq shiddatida kislorodga talab organizmni aerob imkoniyatini deyarli oshiradi va ish kislorod qarzi yig'ilishi bilan olib borilib anaerob quvvat ta'minoti hisobiga o'tadi.

*Mashq davomiyligi* - uning bajarilish shiddati nisbatan teskari bog'liqlikka ega.

Mashqni bajarilish davomiyligi 20 – 25 soniyadan 4 – 5 daqiqagacha oshishi bilan, ayniqsa uning shiddati zudlik bilan pasayadi. Mashq davomiyligining oshishi uning shiddatini pasayishiga olib keladi. Mashq davomiyligi uning quvvat ta'minot turiga bog'liq.

*Mashqlarni takrorlash soni* ularni organizmga ta'sir darajasi bilan aniqlanadi. Aerob sharoitdagi ishda takrorlashlar sonining oshishi qon aylanish va nafas organlari faoliyatini yuqori darajada uzoq muddat ushlab turishga undaydi. Aerob sharoitda takrorlashlar soning oshishi kislorodsiz mexanizmni layoqatsizlikka yoki markaziy asab tizimi faoliyatini qurshovga oladi. Bunday holatda mashqlarni bajarish to'xtaydi yoki ularni shiddati pasayadi.

*Dam olishdagi interval davomiyligi* hajm kattaligini aniqlashda va trenirovka yuklamasining organizmga javob reaksiyasi tavsifidagi xususiyati bilan katta ahamiyatga ega. Dam olish intervali davomiyligini vazifa va foydalaniladigan trenirovka metodi bog'liqligidan kelib chiqib rejalashtirish lozim. Masalan, aerob ishchanlik darajasini oshirishga yo'naltirilgan intervalli trenirovkada dam olish intervali YUQCH (yurak qisqarish chastotasi) daqiqada 120 – 130 zarbaga pasayishiga e'tibor qaratish lozim. Ushbu holat nafas olish va qon aylanish tizimi faoliyatida ijobiy siljishga, yurakning mushak imkoniyatlarini oshishiga olib

keladi. Bitta mashg'ulot doirasida turli mashqlar yoki mashqlarni takrorlash oraliq'ida dam olish davomiyligini rejalashtirishda intervalni uchta shaklga ajratish maqsadga muvofiq.

1. *To'liq interval* – funksiyalarning qo'shimcha kuchlanishsiz ishini takrorlash imkonini beruvchi, ya'ni, amaliy jihatdan dastlabki bajarishgacha bo'lgan ishchanlik qobiliyatining tiklanishini navbatdagi takrorlashgacha kafolatlaydi.

2. *Kuchlanishli (to'liqsiz) interval*, jismoniy va psixologik zaxiralarni o'sishi bilan ma'lum vaqt davomida tashqi son ko'rsatkichlarning ahamiyatsiz o'zgarishida aks etishi shart emas, ammo, navbatdagi yuklama u yoki bu holatdagi to'liq tiklanmaslik holatiga tushadi.

3. *Minimaks interval*. Bu mashqlar orasidagi juda kichik dam olish intervali bo'lib, undan keyin ma'lum bir sharoitda kuch qonuniyatlarinig tiklanish jarayoni (superkompensatsiya) yuqori ishchanlik qobiliyati kuzatiladi.

*Dam olish tavsifi* ayrim mashqlar orasida faol va sust bo'lishi mumkin. Shug'ullanuvchi sust dam olishda hech qanday ish bajarmaydi, faol dam olishda oraliqdagi qisqa tanaffusni qo'shimcha faoliyat bilan to'ldiradi.

Kritik (tang) holatiga yaqin tezlik bilan bajariladigan mashqlarda faol dam olish nafas olish jarayonini yuqori darajada ushlashga yordam beradi va ishdan dam olishga o'tish va undan qaytishni inkor qiladi. Bunda yuklama yanada aerob bo'ladi.

### **Chidamlilikni tarbiyalash metodlari**

Umumiy chidamlilikni rivojlantirishning asosiy metodlari:

- 1) o'zgaruvchan shiddatli va sust yuklamali mashq (muntazamlilik) metodi;
- 2) mashqlarni intervalli takrorlash metodi;
- 3) aylanma trenirovka metodi;
- 4) o'yin metodi;
- 5) musobaqa metodi;

**Maxsus chidamlilikni rivojlantirish uchun qo'llaniladigan metodlar (3-jadval).  
Chidamlilikning maxsus turlarini rivojlantirishdagi yuklamalarni tafsifi  
ko'rsatgichlari va metodlari (V.I.Lyax 1998)**

3-jadval

Chidamlilik turlari	Yuklama			Dam olish	Mashq (vosita)	Metod
	Takrorlash soni	Davomiyligi	Shiddati			
Kuchlilik (anaerob-oerob)	10-daqiqa 15-30 martagacha	10-soniyadan 30-soniyagacha	O'rtachadan submaksimalgacha	20-40 soniya to'liqsiz	Mashq aylanma terenerovka 20-30 soniya ish, 20-30 soniya dam olish	Intervalli
Tezlik, anaerob-kreatin-fasfat quvvat manba hisobiga asoslanib	3-5 marta	8-soniyadan 45-soniyagacha	Maksimal	Sust	3x100 m, 4x60 m	Takroriy
Tezlik anaerob-glikolitik quvvat taminoti mehanizimiga asoslanib	1-2 marta	45-soniyadan 2-daqiqagacha	Submaksimal 85-95 % maksimal quvvatdan	30-60 soniya to'liqsiz	Maromli yugirish 2x200 m	Intervalli
Tezlik anaerob-aerop quvvat taminoti asoslanib	1-3 marta	2-10 daqiqa	O'rtacha maksimal quvvatdan 60-65 dan 70-75 % gacha	To'liqsiz	2x3 daqiqa yugirish kamida 1-daqiqa faol dam olish	Intervalli
Kardinatsion	1-3 marta	2-10 daqiqa	O'rtacha maksimal quvvatdan 60-65 dan 70-75 % gacha	To'liqsiz	Maxsus tanlangan gimnastika mashqlari, o'yin mashqlari va o'yinlar	O'yin

- 1) uzluksiz mashq metodi (muntazamlilik va ketma - ketlik);
- 2) intervalli mashq metodi (intervalli va takroriy);
- 3) o'yin va musobaqa metodlari.

*Muntazamlilik metodi* – kuchlanishli yoki muntazam tezlikdagi uzluksiz davomiylkdagi ish tartibi bilan tavsiflanadi. Bunda shug‘ullanuvchilar belgilangan tezlik, doimiy marom, kuchlanish shiddati, harkat amplitudasini saqlashga harakat qiladilar. Mashqlarni kichik, o‘rta va maksimal shiddatda bajarish mumkin.

*Ketma – ketlik metodi* - muntazamlilik metodidan mashqlarni uzluksiz borishida yuklama variatsiyasining ketma – ketligi (masalan, yugurishda) kuchlanish shiddati, harakat amplitudasi, marom, tezlikni o‘zgartirishga qaratilgan yo‘l orqali farqlanadi.

*Intervalli metod* oldindan rejalashtirilgan dam olish intervalli va qat‘iy me‘yorlangan, muntazam yuklamali va standart mashqlarni bajarishni nazarda tutadi. Qoidaga muvofiq, mashqlar orasidagi interval 1 – 3 daqiqa (ayrim holatda 15 – 30 soniya). Bunday yuklamalar maxsus chidamlilikni rivojlantirish uchun samarali va organizmga aerob – anaerob ta‘sir ko‘rsatadi.

*Aylanma trenirovka metodi* – intervalli ish yoki uzluksiz shakldagi funksional tizim va turli mushak guruhlariga ta‘sir qiluvchi mashqlarni bajarishni nazarda tutadi. Odatda, aylana shug‘ullanuvchilar 1 martadan 3 martagacha bajarib o‘tadigan 6 – 10 mashqni (bekat) qamrab oladi.

*Musobaqa metodi* – shug‘ullanuvchilarni chidamlilik darajasini oshirish vositasi sifatida turli musobaqalardan foydalanishni nazarda tutadi.

*O‘yin metodi* – hayajonli, har doim o‘zgaruvchan vaziyat mavjud bo‘lgan o‘yin jarayonida chidamlilikni rivojlantirishga e‘tibor qaratilgan.

Chidamlilikni tarbiyalash uchun u yoki bu metoddan foydalanishda har doim yuklamaning aniq parametri aniqlab olinadi.

### **Umumiy chidamlilikni tarbiyalash metodikasi**

Umumiy chidamlilikni rivojlantirish uchun aerob tartibda bajariladigan davomiyligi 15 – 20 daqiqadan kam bo‘lmagan siklik mashqlar keng qo‘llaniladi. Ular uzluksiz standart, uzluksiz o‘zgaruvchan va intervalli yuklamalarda bajariladi. Shu asosda quyidagi qoidalarga amal qilinadi.



1. *Bajara olish*. Qoidaning mohiyati shundan iboratki, yuklama talablari shug'ullanuvchilar imkoniyatlariga mos kelishi lozim. Yoshi, jinsi va jismoniy tayyorgarligi e'tiborga olinadi. Mashg'ulotlar jarayonida ma'lum vaqtdan keyin inson organizmi fiziologik holatida o'zgarish yuzaga kelib, organizm yuklamalarga moslashadi. Maqsadga muvofiq, yuklamani qiyinlashishiga qarab uni bajara olishni ko'rib chiqish lozim. Shu tariqada, yuklamani bajara olish shunday qiyinchilik talabini belgilaydiki, shug'ullanuvchi organizmiga sog'ligi uchun zarar yetkazmasdan ta'sir qilish imkoniyatini yaratadi.

2. *Muntazamlilik*. Inson organizmiga jismoniy mashqlarning ta'sir qilish samarasi ko'pchilik jihatdan yuklama talablarining tizimli va ketma – ketlik asosdagi ta'sirida aniqlanadi. Umumiy chidamlilikni tarbiyalashda dam olish va yuklamalarni takrorlashga qattiq e'tibor qilinganda, shuningdek, mashg'ulotni uzluksiz olib borishda ijobiy siljish imkoniyatiga erishiladi. Shug'ullanishni boshlaganlar bilan ishlashda chidamlilikni tarbiyalash bo'yicha jismoniy mashqlar mashg'uloti kuni dam olish kuni bilan mos kelishi lozim. Yugurishdan foydalanganda yurish bilan mos kelishi lozim, bu yerda yurish navbatdagi yugurish oldidan dam olish sifatida qo'llaniladi.

3. *Ketma – ketlik*. Ushbu qoida yuklama talablarini tizimli asosda oshirishni belgilaydi. Agarda yuklama asta sekinlik bilan oshirilsa u holda, nafas olish va yurak – tomir tizimida ahamiyatli funksional o'zgarishga erishiladi. Shu tariqada, organizmning turli tizimlarida erishilgan o'zgarishlarni mustahkamlash davomiyligi va yuklamani oshirish chorasini topish lozim. Mashqlarni muntazam qo'llash metodidan foydalangan holda, birinchi navbatda yuklama davomiyligi va shiddatni aniqlash lozim. Ish yurak qisqarishini daqiqasiga 140 – 150 marta zarba bilan amalga oshiriladi. 8 – 9 yoshli maktab o'quvchilari uchun ish davomiyligi 10 – 15 daqiqa; 11 -12 yoshda 15 – 20 daqiqa; 14 – 15 yoshda 20 – 30 daqiqadan iborat.

Umumiy chidamlilikni tarbiyalashda intervalli mashq metodi ahamiyatli samara beradi. Anaerob ish yurak faoliyatida funksional o'zgarish faolligini kuchli qo'zg'otuvchi hisoblanadi. Kislorodga bo'lgan talab va qon aylanish hajmi

oshadi. Ushbu metodni qo'llashning asosiy qiyinligi shundaki, yuklama va dam olish mosligini to'g'ri tanlashdan iborat.

Agarda ish shiddati tang holatdan yuqori (maksimumdan 75 – 85 %), yurak qisqarishi yuklama oxirida daqiqasiga 180 marta zarba bo'lsa, u holda YUQCH 120 – 130 zarba daqiqasiga pasayganda takroriy ish beriladi. Takroriy ish davomiyligi faol dam olish tavsifida 1 – 1,5 daqiqadan iborat. Intervalli takrorlash mashq metodidan yetarli darajadagi malakali sportchilar ishida foydalaniladi. Uni 2 – 3 oydan ortiq qo'llash tavsiya qilinmaydi.

### **Maxsus chidamlilikni rivojlantirish metodi**

Maxsus chidamlilikni rivojlantirish metodikasi juda rang – barang. Bu chidamlilikni talab qiluvchi faoliyat turlarining nihoyatda hilma – xilligi bilan bog'liq (hozirgi paytda chidamlilikning 20 dan ortiq turga ajratiladi). Shu bilan birga, chidamlilikni namoyon qiladigan har qanday faoliyatni amalga oshirish muayyan fiziologik mexanizmlar va ustuvor ta'minlash manbalarining ishtirok etishini talab qiladi. Shu sababdan maxsus chidamlilik turlarini tarbiyalash metodi, eng avvalo, muayyan faoliyat turlarining sifat xususiyatlarini taqozo etuvchi biokimyoviy va fiziologik jarayonlarning quvvati hamda ko'lamini oshirishga yo'naltiriladi.

Faoliyat shiddat va uni bajarishga sarflanishi mumkin bo'lgan vaqt oralig'idagi aloqadorlikni tahlil etish asosida faoliyat quvvat ta'minotini ma'lum mexanizmlari bilan ta'minlanadigan nisbiy quvvat zonolari belgilanadi.

*Yuklamalarning maksimal zonasida chidamlilik* anaerob kreatin - fosfat quvvat manbayi imkoniyatlariga bog'liq. Ishning chegaraviy davomiyligi 15 – 20 soniyadan oshmaydi. Maksimal zonada chidamlilik darajasini oshiruvchi asosiy vositalar sirasiga 5 – 10 soniya davom etadigan jismoniy mashqlar kiradi, bu esa 20 – 50 metrli kesmalarni maksimal tezlikda yugurib o'tishga mos keladi. Takroriy metoddan foydalaniladi. Yugurib o'tishlar orasida 2 – 3 daqiqalik faol dam olish amalga oshiriladi. Maktab o'quvchilarida yurak qisqarish soni 115 – 120 zarba/daqiqaga tushaganida mashqni takrorlashga tushish mumkin. Bunday

chidamlilik o'rtta maktab yoshida (o'g'il bolalarda 14 – 16, qizlarda esa 13 – 14 yoshda) eng yuqori shiddat bilan rivojlantirilishi mumkin.

*Yuklamalarning submaksimal zonasida chidamlilikni oshirish* quvvat ta'minoti anaerob – glikolitik imkoniyatlari bilan ta'minlanadi. Ishning davomiyligi 2,5 – 3 daqiqagacha. Submaksimal zonada chidamlilikni rivojlantirishning asosiy vositalari siklik va asiklik xususiyatli mashqlar hisoblanadi. Ularni bajarish davomiyligi 40 soniyadan 2 daqiqagacha. Yurak qisqarish soni 160 – 190 va undan ortiq zarba/daqiqagacha oshishi mumkin. Keyingi mashqni yurak qisqarish soni 110 – 120 zarba/daqiqaga tushganda boshlash tavsiya etiladi. Takroriy va uzluksiz metod, dam olish 3 – 6 daqiqa davomida faol tarzda.

*Katta yuklamalar zonasidagi chidamlilik* aerob quvvat ta'minoti mexanizmlarining maksimal imkoniyatlari bilan tavsiflanadi. Asosiy vositalari siklik mashqlar bo'lib, ularni bajarganda, tiklanish asosan ish vaqtida sodir bo'ladi. Ishning davomiyligi 3 – 10 daqiqa. Yuklama quvvati maksimalning 60 – 75% qismiga teng. Sensitiv davrlar – o'g'il bolalarda 8 – 11 va 15 – 17 yoshlar, qizlarda esa 9 – 12 va 13 -14 yoshlar.

*Mo'tadil yuklamalar zonasidagi chidamlilik.* Ish davomiyligi asosan aerob, qisman anaerob jarayonlar bilan ta'minlanadi. Mazkur qobiliyatlarni rivojlantirish vositalari yurak qisqarish soni 130 – 140 zarba/daqiqa bo'lganda bajariladigan siklik mashqlar hisoblanadi. Yuklama maksimal quvvatning 60 – 65 % qismidan oshmaydi va 10 daqiqadan 1,5 soatgacha davom etadi. Chidamlilikning bu turi o'g'il bolalarda 8 – 11 va 14 – 16 yoshlarda, qizlarda esa 8 – 9, 11 – 12 va 14 – 15 yoshlarda juda yuqori shiddat bilan rivojlanadi.

#### **Nazorat savollari:**

1. Kuch qobiliyatini tarbiyalash metodikasini izohlang.
2. Tezkorlik qobiliyatini tarbiyalash metodikasini izohlang.
3. Koordinatsion qobiliyatlarni tarbiyalash metodikasini izohlang.
4. Egiluvchanlik qobiliyatini tarbiyalash metodikasini izohlang.
5. Chidamlilik qobiliyatini tarbiyalash metodikasini izohlang.

## GLOSSARIY

	Atamaning O'zbek tilida nomlanishi	Atamaning Rus tilida nomlanishi	Atamaning Ingliz tilida nomlanishi	Atamaning ma'nosi
1.	Jismoniy madaniyat	Физической культуры	Physical Culture	Jamiyat aozolari jismoniy kamolotga erishishini maqsadga muvofiq ravishda amalga oshirish uchun maxsus vositalar, metodlar va sharoitlarni yaratish va ulardan ratsional foydalanish bo'yicha erishilgan yutuqlarning majmuasidir.
2.	Jismoniy ta'lim	Физическая культура	Physical Education	Maxsus bilimlarni, harakat ko'nikmalarni va malakalarini o'z ichiga oladigan jismoniy tarbiyaning bir tomoni.
3.	Jismoniy tayyorgarlik	Физическая подготовка	Physical training	Sog'liq, jismoniy rivojlanish hamda hayotga, maktabga va Vatan mudofaasiga jismoniy tayyorgarlikning yuqori darajasini o'z ichiga oldi.
4.	Sport	Спорт	Sport	Jismoniy tarbiyada maxsus yo'nalishni ifoda etadi. Buning vazifasi insonni tanlab olingan biror sport turida yuqori natijalarga erishishni ta'minlashdir.
5.	Alpomish va Barchinoy	Алпомиш и Барчиной	Alpomish and Barchinoy	Me'yorlar to'plami bu birlashgan davlatlar, sport klassifikatsiyasining talablar hamda me'yorlari bilan aniqlanuvchi harakat ko'nikma, malaka jismoniy sifatlar saviyasidir.
6.	Jismoniy mashqlar texnikasi	Техника физических упражнений	Technique physical exercise	"Texnika" so'zi yunoncha "mahorat" ma'nosini anglatadi. jismoniy mashqlar texnikasi deb harakat faoliyatini eng samarali bajarish usuliga aytiladi.
7.	O'qitish printsiplari	Принцип обучения	The principle of learning	Onglilik va faollilik, ko'rgazmalilik, shug'ullanuvchilarga oson tushunarli va individuallashtirish,

				muntazamlilik, taraqqiyot printsipilari kiradi.
8.	Qat'iy tartiblashtirilgan mashqlar metodlari	Методы регулирования физического упражнения	Methods of regulation of physical exercise	Harakat shaklini, yuklama kattaligini, uning ortishini, dam olish bilan to'ri navbatlashuvini va hokozolarni reglamentlashtirish orqali harakat faoliyatini ko'p marotabalab bajarish bilan karakterlanadi
9.	Jismoniy madaniyat tizimining umumiy printsipilari	Общие принципы системы физической культуры	General principles of physical training system	Jismoniy tarbiyaning mehnat va harbiy amaliyot bilan bog'liqligi; Shaxsni har tomonlama rivojlantirish; Jismoniy tarbiyaning sog'lomlashtirishga yo'naltirish printsipi deb guruhlanadi.
10.	Jismoniy madaniyat vositalari	Средства физической культуры	Means of physical training	Jismoniy mashqlar, tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari va gigiyenik omillar
11.	Jismoniy mashq	Физическое управление	Physical exercise	Jismoniy tarbiya qonuniyatlari talablariga javob beruvchi, ongli ravishda bajariladigan ixtiyoriy harakat faoliyatlarining turli turkumi tushuniladi
12.	Mashq	Упражнения	Fairy tales	Harakatlar, harakat faoliyatlari, shuningdek harakat faoliyatining murakkab turlari, bo'lib ular jismoniy tarbiya vazifalarini hal etish uchun vositada tanlab olingan. "Mashq" atamasini harakat faoliyatini bir necha bor takrorlash jarayonini ifodalash ma'nosida ham qo'llaniladi.
13.	Harakat faoliyati	Двигательной активность	Actiwiti	Deb harakatni bajara olish uni takomillashtirish va ko'nikmani vujudga keltirishga aytiladi
14.	Jismoniy tarbiya	Физическая воспитания	Physical traihig	Jismoniy kamolotga erishishga yo'naltirilgan pedagogik jarayondir.
15.	Jismoniy tayyorgarlik	Физическая подготовка	Physical traihig	U aniq kasb xususiyatiga ko'ra o'tkaziladigan jismoniy

				<p>mashtqlarning vazifalari, vositalari, o'kazish metodikasining o'ziga xosligi bilan xarakterlanadi.</p>
16.	Jismoniy ta'lim	Физическая образования	Physical education	<p>Jismoniy tarbiyaning maxsus bilimlar, harakat ko'nikma va malakalarini egallashdan iborat bir turi.</p>
17.	Sport	спорт	sport	<p>Bu musobaqa jarayonida namoyon bo'ladigan, u yoki bu jismoniy mashq turida eng yuqori natijaga erishishga yo'naltirilgan maxsus faoliyatdir.</p>
18.	chidamlilik	Выносли- вость	durable	<p>Biror –bir faoliyatda toliqishga qarshi tura olish qobiliyatidir.</p>
19.	musobaqalas hmoq	Соревнова- ния	compete	<p>Ikki jamoa o'rtasida bellashuv</p>
20.	jismoniy madaniyat	Физическая культура	Physical traihig	<p>Bu jismoniy kamolotga erishishga yo'naltirilgan pedagogik jarayondir.</p>
21.	Jismoniy rivojlanish	Физическая развития	Physical Development	<p>Bu kishi organizmi shakl va funksiyalarining o'zgarish jarayonidir.</p>
22.	Jismoniy tarbiya	Физическая воспитания	Physical trayning	<p>Pedagogik jarayon bo'lib, inson organizmini morfologik va funktsional jihatdan takomillashtirishga, uning hayoti uchun muhim bo'lgan asosiy harakat malakasini, mahoratini, ular bilan bog'liq bo'lgan bilimlarni shakllantirish va yaxshilashga qaratilgan</p>
23.	Jismoniy bilim	Физическое знание	Knowledge	<p>Jismoniy bilim jismoniy mashtqlarni bajarishga oid maxsus nazariy tushunchalar va ularni lozim bo'lganda turmushda qo'llash mahorati va ko'nikmalarini o'z ichiga oladi.</p>
24.	Jismoniy sifatlarni	Физическое качество	The physical quality	<p>Jismoniy sifatlarni tarbiyalash jismoniy tarbiya jarayoni deb qaraladi. Bu tushuncha kuch, tezkorlik chidamlilik, egiluvchanlik va chaqqonlik sifatlarini</p>

				rivojlantirishni o'z ichiga oladi.
25.	Jismoniy madaniyat tizimi	Система физической культуры	Physical Education System	Jismoniy tarbiyaning printsiplari, vositalari, metodlari va uni tashkillash shakllarining shunday umumiyligi tushuniladiki, u jamiyat aozosini manan boy va har tomonlama garmonik rivojlantirishning maqsad va vazifalariga mos bo'lsin

## Test savollari

**1. Jismoniy tarbiya fani bo`yicha darslar nechta turga bo`linadi.**

- A) 3
- B) 4 ta
- C) 2 ta
- D) 5 ta

**2. O`qitishning amaliy metodlardan biri qaysi javobda to`g`ri berilgan?**

- A) So`zlash medoti
- B) Bayon qilish usuli
- C) Namoyish qilish usuli.
- D) O`yin metodi.

**3. Ertalabki gigienik gimnastika maktabdagi jismoniy tarbiya ishlarining qaysi bo`limiga kiradi.**

- A) Yoshlar uyushmalaridagi ishlar
- B) O`quv tarbiyaviy ishlar.
- C) Ota-onalar bilan ishlash
- D) O`quv kunining rejimidagi ishlar.

**4. Darsning ayrim vazifalarini, me`yoriy yuklamasini, metodik ko`rsatmalarini o`z ichiga olgan xujjatga nima deb yuritiladi?**

- A) Dars bayoni.
- B) Dars rejasi.
- C) Dars qismlari
- D) Dars reja-grafigi

**5. O`quv ishlarini ritsonal birin-ketinligini va dastur materiallarini optimal o`tish muddatini belgilaydigan xujjatga nima deb yuritiladi.**

- A) Dars rejasi
- B) Xronometraj grafigi
- C) O`quv reja-grafigi.
- D) Dars bayoni.

**6. Dastur bo`lim materiallarini nimalarga taqsimlash kerak.**

- A) Oy davomiga
- B) Yil davomiga.
- C) Chorakka.
- D) Vaqt-chorakka



**7. Asosiy jismoniy sifatlar tarkibiga kiradigan jismoniy sifat qaysi javobda to'g'ri ko'rsatilgan.**

- A) Chaqqonlik
- B) Qobiliyat
- C) Iroda.
- D) Matonat

**8. Jismoniy tarbiya dasturi nechta qismdan iborat qilib tuzilgan.**

- A) 3 ta,
- B) 2 ta
- C) 5 ta,
- D) 1 ta,

**9. Bilim asoslarininshg o'zlashtirshni nazorat qilishning asosiy metodlaridan biri.**

- A) Buyruq berish usuli.
- B) Yaxlit o'rganish metodi.
- C) O'yin metodi
- D) Og'zaki metod. .

**10. Jismoniy tarbiya darslarida nechta asosiy vazifalar yechiladi.**

- A) 2ta.
- B) 3ta.
- C) 4ta.
- D) 1ta.

**11. Dastur bo'limi materiallarini nimalarga taqsimlash kerak.**

- A) Oy davomiga.
- B) Yarim yil davomiga.
- C) Chorak davomiga.
- D) Vaqt-chorakka.

**12. Umumiy jismoniy tayyorgarlik darslari qanday sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan.**

- A) Jismoniy sifatlarini
- B) Aqloqiy sifatlarini.
- C) Maxsus sifatlarini
- D) Ma'naviy sifatlarini.

**13. Dars bayonini ishlab chiqishda dastlab qanday vazifa aniqlanadi?**

- A) Tarbiya vazifasi
- B) O'quv vazifalari.
- C) Tayyorlov fismidagi vazifalar
- D) Yakuniy qismdagi vazifalar.

**14. Sport yo`nalishiga qaratilgan darslarning asosiy vazifalaridan yetakchisi.**

- A) Umumiy jismoniy tayyorgarlikka.
- B) Maxsus jismoniy tayyorgarlikka.
- C) Texnik jismoniy tayyorgarlikka.
- D) Yuqori natijaga erishishiga.

**15. Darsda o`quvchilarning o`quv jarayonini tashkil qilishning asosiy usullaridan biri.**

- A) Og`zaki metodi.
- B) Malik metodi
- C) Amaliy metodlar
- D) Aylanma trenirovka metodi.

**16. Maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalarning jismoniy tarbiyasi qanday hujjat asosida olib boriladi.**

- A) Ko`rsatma asosida.
- B) Yillik reja.
- C) Buyruqlar asosida.
- D) Dastur asosida

**17. Umumiy jismoniy tayyorgarlik darslari qanday sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan.**

- A) Jismoniy sifatlarini
- B) Aqloqiy sifatlarini.
- C) Maxsus sifatlarini
- D) Ma`naviy sifatlarini.

**18. Dars bayonini ishlab chiqishda dastlab qanday vazifa aniqlanadi?**

- A) Tarbiya vazifasi
- B) O`quv vazifalari.
- C) Tayyorlov qismidagi vazifalar
- D) Yakuniy qismidagi vazifalar.

**19. Sport yo`nalishiga qaratilgan darslarning asosiy vazifalaridan yetakchisi.**

- A) Umumiy jismoniy tayyorgarlikka.
- B) Maxsus jismoniy tayyorgarlikka.
- C) Texnik jismoniy tayyorgarlikka.
- D) Yuqori natijaga erishishiga.

**20. Darsda o`quvchilarning o`quv jarayonini tashkil qilishning asosiy usullaridan biri.**

- A) Og`zaki metodi.
- B) Malik metodi
- C) Amaliy metodlar
- D) Aylanma trenirovka metodi.

**21. Maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalarning jismoniy tarbiyasi qanday hujjat asosida olib boriladi.**

- A) Ko`rsatma asosida.
- B) Yillik reja.
- C) Buyruqlar asosida.
- D) Dastur asosida

**22. Dasturni o`rganishni nimani o`qishdan boshlamoq kerak.**

- A) O`quv materiallarini o`rganishdan.
- B) Bilim asoslarini o`rganishdan.
- C) O`quv kunini rejimidagi ishlarni aniqlashdan.
- D) Dasturni tushuntirish xatidan.

**23. Dars bayonining me`yori grafikasida o`quv materiallarining nimasi belgilanadi?**

- A) Materiallarni takrorlash soni, vaqti.
- B) Materiallarni o`rganish usullari.
- C) Materiallar mazmuni.
- D) Materiallarni yozilish tartibi.

**24. Sinfдан tashqari ishlar o`quv tarbiyaviy ishlariga bog`liqmi?**

- A) Bog`liq.
- B) Bog`liq emas
- C) Bog`liq bo`lmaydi,
- D) Bog`lanish mumkin

**25. O`rganilayotgan harakatning maqsadini bilish qaysi o`qitish tamoyili asosida yotadi?**

- A. Faollik
- B. Ilmiylik
- C. Ketma-ketlik
- D. Onglilik

**26. Jismoniy tarbiyada usullarni o'rganish qonuniyatlari bilan qaysi fan shug'ullanadi?**

- A. Jismoniy tarbiya nazariyasi
- B. Jismoniy tarbiya metodikasi
- C. Sport psixologiyasi
- D. Sport pedagogikasi

**27. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati qanday fan?**

- A. Tarixiy fan
- B. Siyosiy fan
- C. Ilmiy o'quv fani
- D. Tibbiyot fani

**28. Harakat faoliyatiga o'rgatishning natijasi nimaga qarab aniqlanadi?**

- A. Jismoniy sifatlarning satxi
- B. Jismoniy rivojlanish satxi
- C. Harakat ko'nikmalarning satxi
- D. Jismoniy bilimlar satxi

**29. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi qanday fanlar qatoriga kiradi?**

- A. Siyosiy fan
- B. Tibbiy fan
- C. Ijtimoiy fan
- D. Gumanitar fan

**30. Harakat faoliyatini egallab olish jarayoni nechta bosqichga bo'linadi?**

- A. 2 ta
- B. 3 ta
- C. 4 ta
- D. 5 ta

**31. O'qitishning birinchi bosqichi qanday nomlanadi?**

- A. Ko'nikmalarni egallash
- B. Dastlabki o'rgatish
- C. Mashqlarni bajarish
- D. Tanishtirish

**32. O'qitishning birinchi bosqichining bosh vazifasi?**

- A. Har tomonlama rivojlantirish
- B. Malakalarni rivojlantirish
- C. Bilimlarni shakllantirish
- D. Tasavvur (tushuncha) hosil qilish

**33. Konkret vazifani yechish uchun bir nechta o'zaro bog'langan harakatlar qo'shilib qanday harakatni tashkil qiladi?**

- A. Erkin harakat
- B. Tana harakati
- C. Harakat malakalari
- D. Harakat faoliyati

**34. To'satdan bo'ladigan vaziyatga qarshi harakatni qayta qura olish qobiliyati nima deyiladi?**

- A. Tezkorlik
- B. Chidamlilik
- C. Chaqqonlik
- D. Kuch

## ILOVALAR PEDAGOGIK TEXNOLOGIYALAR

### “Bumerang” metodi

<b>Mavzular mazmuni (gimnastikaning qisqacha tarixi) reja asosida asosiy ma'lumotlar kiritiladi</b>			
1	2	3	4

**Izoh:** Bu metod texnologiyasi tanqidiy fikrlash, mantiqni shakllantirishga imkoniyat yaratadi, xotirani, g'oyalarni, fikrlarni, dalillarni yozma va og'zaki shakllarda bayon qilish ko'nikmalarini shakllantiradi.

### “SWOT-tahlil” metodi.

**Metodning maqsadi:** mavjud nazariy bilimlar va amaliy tajribalarni tahlil qilish, taqqoslash orqali muammoni hal etish yo'llarini topishga, bilimlarni mustahkamlash, takrorlash, baholashga, mustaqil, tanqidiy fikrlashni, nostandart tafakkurni shakllantirishga xizmat qiladi.

**S – (strength) – kuchli tomonlari**

**W – (weakness) – zaif, kuchsiz tomonlari**

**O – (opportunitu) – imkoniyatlari**

**T – (tnreat) – to'siqlar**

S	Fanni o'zlashtirishda uning samarali tomonlari	
W	Fanni o'zlashtirishda uning kuchsiz tomonlari	
O	Fanni o'qitishda uning imkoniyatlari (ichki)	
T	To'siqlar (tashqi)	

### **“FSMU” metodi.**

**Texnologiyaning maqsadi:** Mazkur texnologiya ishtirokchilardagi umumiy fikrlardan xususiy xulosalar chiqarish, taqqoslash, qiyoslash orqali ma'lumotni o'zlashtirish, xulosalash, shuningdek, mustaqil ijodiy fikrlash ko'nikmalarini shakllantirishga xizmat qiladi.

Mazkur texnologiyadan ma'ruza mashg'ulotlarida, mustahkamlashda, o'tilgan mavzuni so'rashda, uyga vazifa berishda hamda amaliy mashg'ulot natijalarini tahlil etishda foydalanish tavsiya etiladi.

#### **Texnologiyani amalga oshirish tartibi:**

- qatnashchilarga mavzuga oid bo'lgan yakuniy xulosa yoki g'oya taklif etiladi;  
- har bir ishtirokchiga FSMU texnologiyasining bosqichlari yozilgan qog'ozlari tarqatiladi:

F – fikringizni bayon eting.

S – fikringizni bayoniga sabab ko'rsating.

M – ko'rsatgan sababingizni isbotlab misol keltiring.

U – fikringizni umumlashtiring.

- ishtirokchilarning munosabatlari individual yoki guruhiiy tartibda taqdimot qilinadi.

FSMU tahlili qatnashchilarda kasbiy-nazariy bilimlarni amaliy mashqlar va mavjud tajribalar asosida tezroq va muvaffaqiyatli o'zlashtirilishiga asos bo'ladi.

### **“Xulosalash” (Rezyume, Veyer) metodi.**

**Metodning maqsadi:** Bu metod murakkab, ko'ptarmoqli, mumkin qadar, muammoli xarakterdagi mavzularni o'rganishga qaratilgan. Metodning mohiyati shundan iboratki, bunda mavzuning turli tarmoqlari bo'yicha bir xil axborot beriladi va ayni paytda, ularning har biri alohida aspektlarda muhokama etiladi. Masalan, muammo ijobiy va salbiy tomonlari, afzallik, fazilat va kamchiliklari, foyda va zararlari bo'yicha o'rganiladi. Bu interfaol metod tanqidiy, tahliliy, aniq mantiqiy fikrlashni muvaffaqiyatli rivojlantirishga hamda talabalarning mustaqil g'oyalari, fikrlarini yozma va og'zaki shaklda tizimli bayon etish, himoya qilishga

imkoniyat yaratadi. “Xulosalash” metodidan ma’ruza mashg’ulotlarida individual va juftliklardagi ish shaklida, amaliy va seminar mashg’ulotlarida kichik guruhlardagi ish shaklida mavzu yuzasidan bilimlarni mustahkamlash, tahlil qilish va taqqoslash maqsadida foydalanish mumkin.

*Metodni amalga oshirish tartibi:*

- trener-o‘qituvchi ishtirokchilarni 5-6 kishidan iborat kichik guruhlariga ajratadi;
- trening maqsadi, shartlari va tartibi bilan ishtirokchilarni tanishtirgach, har bir guruhga umumiy muammoni tahlil qilinishi zarur bo‘lgan qismlari tushirilgan tarqatma materiallarni tarqatadi;

- har bir guruh o‘ziga berilgan muammoni atroflicha tahlil qilib, o‘z mulohazalarini tavsiya etilayotgan tizim bo‘yicha tarqatmaga yozma bayon qiladi;

- navbatdagi bosqichda barcha guruhlar o‘z taqdimotlarini o‘tkazadilar. Shundan so‘ng, o‘qituvchi tomonidan tahlillar umumlashtiriladi, zaruriy ma’lumotlar bilan to‘ldiriladi va mavzu yakunlanadi.

**“Assesment” metodi.**

**Metodning maqsadi:** mazkur metod ta’lim oluvchilarning bilim darajasini baholash, nazorat qilish, o‘zlashtirish ko‘rsatkichi va amaliy ko‘nikmalarini tekshirishga yo‘naltirilgan. Mazkur texnika orqali ta’lim oluvchilarning bilish faoliyati turli yo‘nalishlar (test, amaliy ko‘nikmalar, muammoli vaziyatlar mashqi, qiyosiy tahlil, simptomlarni aniqlash) bo‘yicha tashhis qilinadi va baholanadi.

**Metodni amalga oshirish tartibi:**

“Assesment”lardan ma’ruza mashg’ulotlarida tinglovchilarning yoki qatnashchilarning mavjud bilim darajasini o‘rganishda, yangi ma’lumotlarni bayon qilishda, seminar, amaliy mashg’ulotlarda esa, mavzu yoki ma’lumotlarni o‘zlashtirish darajasini baholash, shuningdek, o‘z-o‘zini baholash maqsadida individual shaklda foydalanish tavsiya etiladi. Shuningdek, o‘qituvchining ijodiy yondashuvi hamda o‘quv maqsadlaridan kelib chiqib, assesmentga qo‘shimcha topshiriqlarni kiritish mumkin.

Har bir katakdagi to‘g‘ri javob 5 ball yoki 1-5 balgacha baholanishi mumkin.



Test:	Qiyosiy tahlil:
Simptom:	Amaliy ko'nikma:

### **“Insert” metodi.**

**Metodning maqsadi:** Mazkur metod talabalarda yangi axborotlar tizimini qabul qilish va bilimlarni o'zlashtirilishini yengillashtirish maqsadida qo'llaniladi, shuningdek, bu metod talabalar uchun xotira mashqi vazifasini ham o'taydi.

#### **Metodni amalga oshirish tartibi:**

- o'qituvchi mashg'ulotga qadar mavzuning asosiy tushunchalari mazmuni yoritilgan input-matnni tarqatma yoki taqdimot ko'rinishida tayyorlaydi;

- yangi mavzu mohiyatini yorituvchi matn ta'lim oluvchilarga tarqatiladi yoki taqdimot ko'rinishida namoyish etiladi;

- ta'lim oluvchilar individual tarzda matn bilan tanishib chiqib, o'z shaxsiy qarashlarini maxsus belgilar orqali ifodalaydilar. Matn bilan ishlashda tinglovchilar yoki qatnashchilarga quyidagi maxsus belgilardan foydalanish tavsiya etiladi:

<b>Belgilar</b>	<b>1-matn</b>	<b>2-matn</b>	<b>3-matn</b>
“V” – tanish ma'lumot.			
“?”–mazkur ma'lumotni tushunmadim, izoh kerak.			
“+” bu ma'lumot men uchun yangilik.			
“_ ” bu fikr yoki mazkur ma'lumotga qarshiman?			

Belgilangan vaqt yakunlangach, ta'lim oluvchilar uchun notanish va tushunarsiz bo'lgan ma'lumotlar o'qituvchi tomonidan tahlil qilinib, izohlanadi, ularning mohiyati to'liq yoritiladi. Savollarga javob beriladi va mashg'ulot yakunlanadi.

### **“Tushunchalar tahlili” metodi.**

**Metodning maqsadi:** mazkur metod tinglovchilar yoki qatnashchilarni mavzu bo'yicha tayanch tushunchalarni o'zlashtirish darajasini aniqlash, o'z bilimlarini mustaqil ravishda tekshirish, baholash, shuningdek, yangi mavzu bo'yicha dastlabki bilimlar darajasini tashhis qilish maqsadida qo'llaniladi.

#### **Metodni amalga oshirish tartibi:**

- ishtirokchilar mashg'ulot qoidalari bilan tanishtiriladi;
- talabalarga mavzuga yoki bobga tegishli bo'lgan so'zlar, tushunchalar nomi tushirilgan tarqatmalar beriladi ( individual yoki guruhli tartibda);
- talabalar mazkur tushunchalar qanday ma'no anglatishi, qachon, qanday holatlarda qo'llanilishi haqida yozma ma'lumot beradilar;
- belgilangan vaqt yakuniga yetgach o'qituvchi berilgan tushunchalarning to'g'ri va to'liq izohini o'qib eshittiradi yoki taqdimot orqali namoyish etadi;
- har bir ishtirokchi berilgan to'g'ri javoblar bilan o'zining shaxsiy munosabatini taqqoslaydi, farqlarini aniqlaydi va o'z bilim darajasini tekshirib, baholaydi.

**Namuna:** ..... ma'ruzasi uchun.

<b>Tushunchalar</b>	<b>Sizningcha bu tushuncha qanday ma'noni anglatadi?</b>	<b>Qo'shimcha ma'lumot</b>
.....		

**Izoh:** Ikkinchi ustunchaga qatnashchilar tomonidan fikr bildiriladi. Mazkur tushunchalar haqida qo'shimcha ma'lumot glossariyda keltirilgan.

**Venn Diagrammasi** (ingliz faylasufi Djon Venna nomi bilan atalgan).

**Metodning maqsadi:** Bu metod grafik tasvir orqali o'qitishni tashkil etish shakli bo'lib, u ikkita o'zaro kesishgan aylana tasviri orqali ifodalanadi. Mazkur metod turli tushunchalar, asoslar, tasavvurlarning analiz va sintezini ikki aspekt orqali ko'rib chiqish, ularning umumiy va farqlovchi jihatlarini aniqlash, taqqoslash imkonini beradi.

**Metodni amalga oshirish tartibi:**

- ishtirokchilar ikki kishidan iborat juftliklarga birlashtiriladilar va ularga ko'rib chiqilayotgan tushuncha yoki asosning o'ziga xos, farqli jihatlarini (yoki aksi) doiralari ichiga yozib chiqish taklif etiladi;

- navbatdagi bosqichda ishtirokchilar to'rt kishidan iborat kichik guruhlariga birlashtiriladi va har bir juftlik o'z tahlili bilan guruh a'zolarini tanishtiriladi;

- juftliklarning tahlili eshitilgach, ular birgalashib, ko'rib chiqilayotgan muammo yoxud tushunchalarning umumiy jihatlarini (yoki farqli) izlab topadilar, umumlashtiriladi va doirachalarning kesishgan qismiga yozadilar.

**“Sinkveyn” metodi**

**Metodning maqsadi** – mazkur metod nafaqat matnning mazmunini o'rganishga, matn mazmunini o'zining shaxsiy tajribasi bilan bog'lashga va o'zlashtirgan axborot g'oya, yoki fikrlarga nisbatan o'z munosabatini yozma ifoda etishga imkon beruvchi oddiy va samarali usul bo'lib, talabalardagi shaxsiy pozitsiyani shakllantirishga yordam beradi.

**Metodni o'tkazish tartibi:**

- ish daftari vertikal chiziq bo'yicha ikkiga bo'linadi.

- chap tomonga talabalar mavzu yuzasidan unda taassurot uyg'otgan, yoqqan yoki savol tug'dirgan sitata, g'oya yoki fikrlarini yozadi (masalan, juda aqlli ta'rif, dalil yoki sabab va boshqalar).

- o'ng tomonda keltirilgan sitata yoki fikrga o'zining sharhlarini yozadi, ya'ni o'z munosabatini quyidagi yo'nalishlarda bildiradi: Uni bu fikr yoki g'oyaning

nimasi qiziqirdi va yozib olishga undadi? Bu nima haqda o'ylashga majbur etdi?  
Bu fikr bo'yicha u qanday savollarni o'yladi?

- matnni o'qiyotganida talabalar kerakli qo'shimcha fikrlarni aniqlab, kundalikka yozib boradi.

- ish yakunlagandan so'ng talabalar juftliklarda ishlashlari, tahlillarini almashishlari, o'rtoqlari tahlilida ularga yoqqan fikrni muhokama etishlari va ko'rsatishlari mumkin.

### **Trenerga tavsiyalar**

- Siz oldindan sitatalar yoki g'oyalar sonini belgilab olishingiz mumkin (misol uchun, 2 ta, 4 yoki 5 tadan), - sitatalar mazmuni va yo'nalishi mutaxassislik, fan yoki mavzuga mos bo'lishi, kerak.

- Agarda siz ijtimoiy-tarbiyaviy mavzuda bu treningni o'tkazmoqchi bo'lsangiz g'oyalar yoki sitatalar hayotiy-ijtimoiy mavzularda tanlanishi mumkin bo'ladi. Bularning barchasi siz o'z oldingizga qo'ygan maqsadga va sizning pedagogik uslubingizga bog'liq bo'ladi.

- Ish shakllari:

- uchliklarda ishlash;

- kichik guruhlarda ishlash;

- blits-so'rov – siz bir qator talabalardan faqat bitta sitatani va faqat birgina sharhni o'qib berishni so'raysiz;

- Fidbeyk.

Yakunlar munozara tayyorlash yoki o'tkazish, insho yozish yoki asoslangan esse yozish uchun xizmat qilishi mumkin.

<b>FIKR (g'oya, sitata, munosabat, xulosa va boshqa)</b>	<b>SHARH</b>

### **“Brifing” metodi.**

**“Brifing”-** (ing. briefing-qisqa) biror-bir masala yoki savolning muhokamasiga bag‘ishlangan qisqa press-konferensiya.

#### **O‘tkazish bosqichlari:**

1. Taqdimot qismi.
2. Muhokama jarayoni (savol-javoblar asosida).

Brifinglardan trening yakunlarini tahlil qilishda foydalanish mumkin. Shuningdek, amaliy o‘yinlarning bir shakli sifatida qatnashchilar bilan birga dolzarb mavzu yoki muammo muhokamasiga bag‘ishlangan brifinglar tashkil etish mumkin bo‘ladi.

### **“Zanjir” metodi**

Bu metod o‘raganilayotgan mavzuga taalluqli so‘zlarni o‘z ichiga olib talabalarni fikirlash faoliyatini tezlashtiradi, intellektual aqliy salohiyatini, taffakurini ishga soladi. Bevosita talabalar fikrini mashg‘ulot jarayonlariga yetaklaydi. Talabalarning bilimini baholanishi o‘qituvchi tomonidan belgilangan tartibda amalga oshiriladi.

#### **Na‘muna:**

1. Umumrivojlantiruvchi mashqlar – buyumlar bilan va buyumlarsiz – .....
2. Gimnastika harakatlari – yurish – yugurish – .....
3. Jihozlarda bajariladigan mashqlar – qo‘shpoyada – .....

**Izoh:** Bu metod umumrivojlantiruvchi mashqlarga taalluqliy so‘zlarni o‘z ichiga olib talabalarni fikirlash faoliyatini tezlashtiradi, intellektual aqliy salohiyatini, taffakurini ishga soladi. Bevosita talabalar fikrini mashg‘ulot jarayoniga hamda sport zallariga yetaklaydi.

## **“Agarda Men .....” metodi**

Agarda men .....

**Izoh:** Bu metod interfaol texnologiya bo‘lib, tanqidiy, tahliliy, aniq mantiqiy fikrlashning muvaffaqiyatli rivojlantirishga hamda o‘z g‘oyalari, fikrlarini yozma va og‘zaki shaklda ixcham bayon etishiga imkoniyat yaratadi. Shuningdek, har bir qatnashuvchining o‘z fikrlari, o‘zgalardan kutadigan tarbiyaviy xarakterdagi qator vazifalarni amalga oshirish imkonini beradi.

## Foydalanilgan adabiyotlar

1. “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi O‘zbekiston Respublikasi qonuni (yangi tahrir). “Xalq so‘zi” gazetasi, № 174 (6357) soni, 2015-yil 5-sentyabr.

2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-3031-son qarori. “Xalq so‘zi” gazetasi № 111(6805) 2017-yil 6-iyun.

3. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Oliy ta‘lim tizimini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-2909-son qarori. “Xalq so‘zi” gazetasi № 79 (6773) soni, Toshkent, 2017-yil 20-aprel.

4. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Oliy ma‘lumotli mutaxassislar tayyorlash sifatini oshirishda iqtisodiyot sohalari va tarmoqlarining ishtirokini yanada kengaytirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-3151-son qarori. Toshkent. 2017-yil 27-iyul.

(O‘zbekiston Respublikasi qonun hujjatlari to‘plami, 2017 y., 30-son, 729-modda;)

5. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-5368-son farmoni. Toshkent. 2018-yil 5-mart.

(Qonun hujjatlari ma‘lumotlari milliy bazasi, 06.03.2018y., 06/18/5368/0851-son).

6. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “O‘zbekiston Respublikasida Jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora – tadbirlari to‘g‘risida”gi farmoni (Qonun hujjatlari ma‘lumotlari milliy bazasi, 25.01.2020 y., 07/20/5924/0081-son).

7. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Sog‘lom turmush tarzini keng tadbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora – tadbirlari to‘g‘risida” gi Farmoni (Qonun hujjatlari ma‘lumotlari milliy bazasi, 31.10.2020 y., 06/20/6099/1450-son).

8. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining “Davlat ta’lim muassasalari huzurida sport klublarini tashkil etish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi 2018 yil 16 iyul 542-son qarori (Qonun hujjatlari ma’lumotlari milliy bazasi, 16.07.2018 y., 07/18/542/0862son).

9. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining “2019 – 2023 yillar davrida O‘zbekiston Respublikasida Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to‘g‘risida”gi qarori (Qonun hujjatlari ma’lumotlari milliy bazasi, 14.02.2019 y., 09/19/118/2612-son).

10. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining “O‘quvchi va talaba yoshlar o‘rtasida o‘tkaziladigan Respublika sport musobaqalari tizimini yanada takomillashtirish to‘g‘risida” gi qarori (Qonun hujjatlari ma’lumotlari milliy bazasi, 25.10.2018 y., 09/18/864/2101-son; 31.10.2019 y., 09/19/898/3890-son).

11. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining “O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi 1999-yil 27-maydagi 271-son qarori.

12. Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi me’yoriy-huquqiy hujjatlar to‘plami. Toshkent. 2011 y.-131 b.

13. Maxkamjanov K., Salomov R., Ikramov I. Jimoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. Darslik. T.: “Iqtisod moliya”, 2008.- 18 b.

14. Salomov R. S. Jimoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. Darslik, 1-jild.T.: “ITA PRESS”, 2015 -9 b.

15. Jammatov J., Ro‘zmetov N. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi (Jismoniy qobiliyatlar). O‘quv qo‘llanma. “Barkamol fayz media”, 2020.

16. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш. Жимоний тарбия назариси ва услубиёти. Ўқув қўлланма. Тошкент., Ўз ДЖТИ, 2005 й.

17. Ашмарин Б.А. Теория и методики физического воспитания. Учебник.М.: «Просвещение» 1990, -30 с.

Абзалов Р.А, Абзалов Н.И. Теория и методика физической культуры и спорта. Учебное пособие. Казань, изд-во “Вестфалика”, 2013. -35 с.



19. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие. М.: Издательский центр "Академия", 2000. – 9 с.
20. Гончарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш. Ўқув қўлланма. Тошкент. ЎзДЖТИ, 2005 й.
21. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры. – М., 1999.
22. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. Для ин-тов физ.культ.-М., 1991.
23. Методика физического воспитания учащихся 10 -11 классов: Пособие для учителя / Под ред. В.И. Ляха.-М., 1997.
24. Теория и методики физического воспитания: Учеб.для пединститутов / Под ред. Б.А. Ашмарина. – М., 1990.
25. Матвеев Л.П. Введение в физическую культуру. М.: ФКиС, 1983-128 с.

## MUNDARIJA

<b>KIRISH</b> .....	3
<b>I.BOB. JISMONIY MADANIYAT NAZARIYASI VA METODIKASI FANINING MAQSADI HAMDA VAZIFALARI</b> .....	4
1.1. Bo‘lajak kadrlarga jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fani bo‘yicha kasbiy bilimlar berish.....	4
1.2. O‘zbekiston Respublikasida jismoniy madaniyat tizimi rivojlanishining umumiy tavsifi.....	5
1.3. Jismoniy madaniyatning jamiyatdagi vazifalari va shakllari.....	12
<b>II.BOB. O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASIDA JISMONIY MADANIYAT VA SPORT BO‘YICHA QABUL QILGAN HUJJATLARINING AHAMIYATI</b> .....	17
2.1. O‘zbekiston Respublikasi “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonunining mazmuni.....	19
2.2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha qabul qilingan Qarorlari va Farmonlarining mazmuni.....	20
2.3. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamsining Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha qabul qilingan Qarorlari mazmuni.....	34
<b>III.BOB. JISMONIY TARBIYA JARAYONIDA QO‘LLANILADIGAN VOSITALAR</b> .....	40
3.1. Jismoniy mashqlar jismoniy tarbiyaning asosiy vositasi.....	40
3.2. Tabiatning sog‘lomlashtiruvchi kuchlari va gigiyenik omillar.....	47
<b>IV.BOB. JISMONIY TARBIYANING DIDAKTIK TAMOYILLARI</b> .....	50
4.1. Onglilik va faollik tamoyili.....	52
4.2. Ko‘rgazmalilik tamoyili.....	54
4.3. Muntazamlilik tamoyili.....	55
4.4. Tushunarlilik va individuallashtirish tamoyili.....	57
4.5. Talablarni asta-sekin va tobora oshirib borish tamoyili.....	59
<b>V. JISMONIY TARBIYA MASHG‘ULOTLARIDA QO‘LLANILADIGAN JISMONIY TARBIYA METODLARI VA ULARNI TANLASHGA UMUMIY TALABLAR</b> .....	61
5.1. So‘z metodlari.....	62
5.2. Ko‘rgazmalilik metodlari.....	65

5.3.O‘yin, musobaqa, va aylanma trenirovka metodlaridan foydalanishning ahamiyati.....66

**VI. BOB. HARAKATLARGA O‘RGATISH BOSQICHLARINING TUZILISH ASOSLARI. O‘RGATISH BOSQICHLARINING ASOSIY YO‘NALISHI VA XUSUSIYATI.....71**

6.1. Harakatlarga o‘rgatishdagi boshlang‘ich tushunchalar.....71

6.2. Harakatlarga dastlabki o‘rgatish bosqichi.....74

6.3. Chuqurlashtirib o‘rgatish bosqichi.....76

6.4. Mustahkamlash va takomillashtirish bosqichi.....77

6.5. Harakat malakalarining tashkil etish qonuniyatlari.....78

**VII.BOB. JISMONIY QOBILIYATLARNI TARBIYALASH METODIKASI.....84**

7.1. Kuch qobiliyatini tarbiyalash metodikasi..... 85

7.2. Tezkorlik qobiliyatini tarbiyalash metodikasi.....104

7.3. Egiluvchanlikni tarbiyalash metodikasi.....113

7.4. Chaqqonlikni tarbiyalash metodikasi.....122

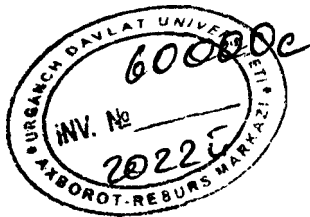
7.5. Chidamlilikni tarbiyalash metodikasi.....127

**Glossariy.....139**

**Testlar.....143**

**Ilovalar.....149**

**Foydalanilgan adabiyotlar.....158**



**O. L. MATNAZAROV**

## **JISMONIY MADANIYAT NAZARIYASI VA METODIKASI**

Nash.lis. AI № 276, 15.06.2015

Bosishga ruhsat etildi: 13.06.2022 yil

Bichimi 60x84 <sup>1/16</sup>. «Times New Roman»

garniturada raqamli bosma usulda chop etildi.

Shartli bosma tabog'i 10,1. Adadi 200. Buyurtma № 14-06

Тел: (99) 832 99 79; (99) 817 44 54

“LESSON PRESS” MChJ nashriyoti,

100071, Toshkent, Komolon ko'chasi, 13.

«IMPRESS MEDIA» MChJ bosmaxonasida chop etildi.

Toshkent shaxri, Qushbegi ko'chasi, 6-uy.

ISBN: 978-9943-8305-8-5



9 789943 830585