

# ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ НАЗАРИЯСИ ВА МЕТОДИКАСИ

І том

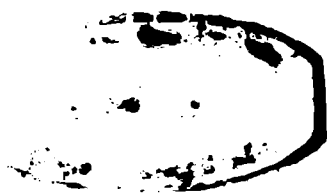
## ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ НАЗАРИЯСИ ВА МЕТОДИКАСИНИНГ УМУМИЙ АСОСЛАРИ

Профессор А. Д. НОВИКОВ (масъул муҳаррир)  
ва педагогика фанлари доктори,  
профессор Л. П. МАТВЕЕВНИНГ  
умумий таҳрири остида

*СССР спорт жамиятлари  
ва ташкилотлари Союзи  
Марказий совети физкультура  
институтлари учун дарслик  
сифатида рўхсат берган*

«ЎҚИТУВЧИ» НАШРИЁТИ

ТОШКЕНТ — 1975



Н  $\frac{60901\ 6}{М\ 353\ (06)\ 74}$  63 — 74

## СУЗ БОШИ

Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси дарслиги икки томдан иборат. Биринчи том жисмоний тарбия назарияси ва методикасининг умумий асосларига, иккинчи том эса аҳоли турли гуруҳлари (болалар, катта ёшдаги кишилар ва кексалар) ни жисмоний жиҳатдан тарбиялаш назарияси ва методикасига бағишланган.

Жисмоний тарбия назарияси синтезга асосланган фан соҳаси бўлиб, жисмоний жиҳатдан тарбиялашнинг совет системаси назарий асосларини кўрсатиб берадиган умумий педагогика қонуниятлари, категорияларини ўргатади. Шунинг учун ҳам дарсликда система тўғрисида махсус боб йўқ; аслида бутун дарслик системага бағишланган. Шуни айтиш керакки, дарсликда очиб берилган масалалар совет жисмоний тарбия системаси доирасидагина қараб чиқилмай, балки бу масалаларни ёритишда жаҳон бўйича тўпланган илғор тажрибадан, даставвал социалистик мамлакатлардаги жисмоний тарбия тажрибасидан фойдаланилган. Лекин бундан айрим социалистик мамлакатларда жисмоний тарбия системаси характерли белгиларининг ҳаммаси бу дарсликда кўрсатиб берилган деган маъно келиб чиқмайди. Авторлар ўз олдиларига бундай мақсадни қўйишмаган. Бу мақсадни амалга ошириш ҳам мумкин эмас. Чунки ҳар бир конкрет системага социалистик жисмоний тарбия системаси учун хос бўлган умумий хусусиятларгина кирмайди, балки ҳар бир социалистик мамлакатнинг ўзигагина хос бўлган, унинг шароитларига, анъаналарига оид хусусиятлар ҳам киради.

Совет жисмоний тарбия системаси асосларига тааллуқли бир масала борки, бу ташкилий масала бўлиб, дарслик саҳифаларида ёритилмаган деса бўлади. Атайин шундай қилинган. Бунинг сабаби шуки, биринчидан, бу масала педагогика фанининг бир соҳаси бўлган жисмоний тарбия назариясига кирмайди, иккин-

чидан, жисмоний тарбия институтларининг ўқув планида совет жисмоний тарбия системасининг ташкил этилишини ўрганадиган махсус фан соҳаси бор.

Дарслик авторлари жисмоний тарбия назарияси ва практикасида бор бўлган жамики янгиликларни ҳисобга олишга уринишди. Бу бир жиҳатдан шунга сабаб бўлдики, айрим бобларнинг ҳажми мўлжалдагидан кенгроқ бўлиб кетди. Шунинг учун ҳам биз материалларни баён этишнинг қуйидаги услубидан фойдаландик. Студент мажбурий минимум доирасида билиши зарур бўлган материаллар китобда йирик шрифт (корпус)лар билан терилди, масала юзасидан анча кенгроқ ва чуқурроқ тасаввур берадиган материаллар майдароқ шрифт (петит)лар билан терилди. Тарихий материаллар, авторларнинг фикрича, тегишли масалани тарихий-манتيқий жиҳатдан англаб олиш учун зарур деб ҳисобланган қоллардагина берилди.

Дарсликни тайёрлашда Ленин ордени Давлат марказий физкультура институти, П. Ф. Лесгафт номи қўш ордени Давлат физкультура институти ва Грузия Давлат физкультура институти ўқитувчиларидан иборат авторлар коллективи қатнашди.

I бобни А. П. Новиков, Н. И. Пономарев ва В. И. Занновский; II бобни А. Д. Новиков; III бобни Н. И. Пономарев билан С. В. Янанис; IV бобни Л. П. Матвеев; V бобни В. Д. Мазниченко; VI бобни В. М. Занновский; VII бобни В. М. Колоколова; VIII бобни В. Г. Подольский; IX бобни Л. П. Матвеев; X бобни Х. Б. Загорский ёзди.

XI бобни ёзишда В. И. Элашвили материалларидан, VIII бобни ёзишда Л. П. Ефремов материалларидан фойдаланилди.

Авторлар амалий-танқидий мулоҳазаларини билдирган китобхонлардан астойдил миннатдор бўладилар.

Фикр-мулоҳазаларни қуйидаги адресга ёзиб юборишингизни сўраймиз: Тошкент, Навоий кўчаси, 30, «Ўқитувчи» нашриёти.





## КИРИШ

1. Жисмоний тарбия назариясининг асосий тушунчалари. Жисмоний тарбиянинг ижтимоий моҳияти.
2. Жисмоний тарбияни ўрганадиган илмий фанлар.
3. Жисмоний тарбия назариясининг предмети.
4. Жисмоний тарбия назариясида қўлланиладиган илмий тадқиқот методлари.

### 1. ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ НАЗАРИЯСИНING АСОСИЙ ТУШУНЧАЛАРИ. ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯНИING ИЖТИМОИЙ МОҲИАТИ

Жисмоний тарбия назарияси — билимнинг алоҳида соҳаси. Бу соҳа ўз предмети ва тушунчасига эга. Жисмоний тарбия назариясининг асосий тушунчаларига қуйидагилар киради: жисмоний тараққиёт, жисмоний тарбия, жисмоний тарбия системаси, жисмоний камолот ва жисмоний маданият. Ана шу тушунчаларнинг мазмуни ва ҳажмини аниқлаб олмасдан туриб, жисмоний тарбия назарияси ва практикасининг кўпдан-кўп айрим ҳодисалар ҳамда масалаларини тўғри тушуниб олиш мумкин эмас, жисмоний тарбия назариясини ўргатадиган фанни муваффақиятли эгаллаб бўлмайди. Худди мана шунинг учун ҳам жисмоний тарбия назарияси курсини баён этиш унинг асосий тушунчаларини аниқлаб беришдан бошланади. Биз фойдаланадиган тушунчалар муайян тарихий даврда пайдо бўлган. Бу тушунчаларнинг ҳажми ва мазмуни ўзгариб келган, ўзгараверади ҳам, жисмоний тарбия тўғрисида бизнинг билимларимиз бойиб борган сари, практика ривожланган сари улар чуқурлашиб аниқроқ бўлиб бораверади. Нима учун юқорида санаб ўтилган тушунчалар асосий тушунча дейилади-ю, бошқалари масалан, жисмоний машқ, спорт тушунчалари асосий тушунча деб ҳисобланмайди? Тегишли практикани тўғри акс этирадиган барча тушунчалар ўзининг аҳамияти жиҳатидан бирдек муҳимдир, булар тўғрисида дарсликнинг тегишли бобларида гап кетади. Бу ерда бўлса, жисмоний тарбиянинг асосий, энг муҳим белгилари, умумлаштириб кўрсатилган тушунчаларгина олинган, холос. Агар асосий тушунчалар тўғри аниқланган, тўғри тушунилган бўлса, у ҳолда жисмоний тарбия фани назариясига тааллуқли бўлган бошқа ҳамма тушунчаларни тўғри белгилаш ва изоҳлаш учун асослар бор. Биз асосий тушунчаларни баён этишнинг бундай изчиллигини тасодифан танлаб олганимиз йўқ, бундай изчилликни кейинги бобларда жисмоний тарбия назариясининг ўз мантиқи белгилаб беради.

*Жисмоний ривожланиш. Жисмоний ривожланиш — турмуш шароитининг, хусусан, тарбиянинг таъсирида киши организми биологик формалари ва функцияларининг вужудга келиш, ўзга-*

*риш жараёнидир.* Жисмоний ривожланиш табиатнинг объектив қонунларига: организм ва унинг яшаш шароитлари бирлиги қонунига, функция ва структура ўзгаришларининг бир-бирини тақозо этиш қонунига, организмда аста-секин миқдор ва сифат ўзгаришлари қонунига ва бошқа қонунларга бўйсунди. Инсон жисмоний ривожининг ана шу ва бошқа объектив табиат қонунлари ўзининг намоён бўлишида ҳамisha ижтимоий шароитга боғлиқдир. Уларнинг намоён бўлишидаги ҳаракат доираси ва формаси кишилар моддий ҳаётининг конкрет тарихий шарт-шароитлари, ижтимоий тараққиётнинг объектив қонунлари билан белгиланади.

Маркс бундай деб ёзган эди: «Табиат қонунларини умуман йўқ қилиб бўлмайди. Тарихий шароитларга қараб формагина ўзгариши мумкин, бу формада ана шу қонунлар намоён бўлади». Масалан, капиталистик мамлакатлардаги меҳнаткашларнинг жисмоний жиҳатдан таназзулга учраши капитализм иқтисодий қонунлари таъсирининг бевосита оқибатидир. «Капитал, — деган эди К. Маркс, — ишчининг соғлиги ва ҳаётига жамият бошқача қарашга мажбур этмаган ҳамма жойда, бепарводир». Демак, бундан келиб чиқадики, капиталистик мамлакатлардаги меҳнаткашларнинг жисмоний ривожланишини яхшилаш учун инсон жисмоний ривожланишининг табиий қонунлари намоён бўлишига нормал шарт-шароит яратиб бернш, кишининг киши томонилан эксплуатацияга қилиниши тугатиш керак.

Тарихий тараққиёт жараёнида инсон жисмоний хусусиятларини шундай даражага етдики, бу қулай ижтимоий шароитларда ишлаб чиқариш, маданият, фан, спорт соҳасида юксак муваффақиятларга эришиш мумкин бўлди. Маркс Манафакт ва бемисол социалистик мамлакатлар тўплаган тажриба бунинг сўзсиз далилидир. Масалан, ҳозир СССР да ўртача умр кўриш революциядан аввалги 32 ёшдан 70 ёшга етди.

Наслдан наслга ўтадиган табиий ҳаётий кучлар ва организмнинг тузилиши инсон жисмоний ривожланиши учун асос бўлади. Лекин жисмоний ривожланишнинг йўналиши, унинг характери, даражаси, шунингдек, инсон ўзида камол топтирадиган фазилатлар ва қобилият турмуш шароитлари ва тарбияга кўп жиҳатдан боғлиқдир. Жисмоний ривожланиш қонунларини эгаллаш, улардан жисмоний тарбия мақсадларида фойдаланиш—жисмоний тарбия назарияси ва практикасининг муҳим вазифасидир.

Шундай қилиб, кишиларнинг ижтимоий ҳаёт шароитларини жисмоний ривожланишда ҳал қилувчи аҳамиятга эгадир. Булар орасида меҳнат билан тарбия, чунончи, жисмоний тарбия энг муҳим роль ўйнайди.

**Жисмоний тарбия.** Муайян мақсадни кўзлаб инсон жисмоний табиатининг ўзгариши жисмоний тарбиянинг ижтимоий жиҳатдан асосланган функциясидир. Совет кишисининг жисмоний кучларини ҳар тарафлама ривожлантириш совет жисмоний тарбия системасининг ижтимоий функциясидир. Совет жисмоний

тарбия системаси социалистик жамиятнинг жисмоний ва маънавий қобилиятлари ҳар тарафлама ривож топган кишиларга бўлган эҳтиёжини қондиришга даъват этилган. Бундай кишилар коммунизмни муваффақиятли қуриш учун зарур бўлади.

Жисмоний тарбия — педагогик жараён бўлиб, инсон организмни морфологик ва функционал жиҳатдан такомиллаштиришга, унинг ҳаёти учун муҳим бўлган асосий ҳаракат малакасини, маҳоратини, улар билан боғлиқ бўлган билимларини шакллантириш ҳам яхшилашга қаратилган. Мана шу таърифда жисмоний тарбиянинг инсонни тарбиялашнинг нисбатан мустақил тури сифатидаги ўзига хослиги таъкидлаб ўтилган.

Идеалистик назариялар жисмоний тарбияни биологик шахс сифатида инсонга хос хусусиятдир, деб кўрсатишга уринади. Бир қанча буржуа авторлари гўё жониворлар «тарбияси»га ўхшаш туғма жисмоний тарбия бор деб даъво қиладилар. Улар шундай дейиш билан меҳнат ва тафаккурнинг сифат жиҳатидан янги ҳодисалик ролини инкор этадилар, инсон ана шу меҳнат ва тафаккур туфайли ҳамма жониворларга нисбатан мисли кўрилмаган даражада юксакликка кўтарилди. Бошқа бир мулоҳазаларда жисмоний тарбиянинг пайдо бўлишида диний ибодат омили атайлаб биринчи ўринга қўйилади ва бу билан ижтимоий-тарихий тажрибанинг катта роли ерга урилади.

Буржуазия назарётчиларининг жисмоний тарбияни инстинктив негизларга тўғрилаб қўйиши тасодикий бир ҳол эмас. Ахир, ўшандай деб тушунилса, тарбия шу турининг бутун практикаси ижтимоий эҳтиёжларга гўё боғлиқ бўлмаган у ёки бу инстинктни қондириш сифатида олдинга чиқади. Қимки жамият билан тарбия ўртасидаги мавжуд муносабатларнинг илдизини бузиб кўрсатар экан, у тарбиянинг мазмунини ҳам бузиб кўрсатади.

Киши муайян фаолиятга тайёрланиш учун ўзининг қобилиятларини ривожлантириш мақсадида жисмоний машқларни онгли равишда қўллаган тақдирдагина биз чинакам жисмоний тарбия тўғрисида гапиришимиз мумкин.

Жамият моддий ҳаёт шароитлари, жумладан, ов жисмоний тарбия вужудга келишининг о б ъ е к т и в сабаби бўлган.

Инсон пайдо бўлган вақтданоқ катта-катта жониворларни овлай бошлаган; ҳозирги замон тадқиқотлари инсоният хўжалик тараққиётининг бошланиши яккама-якка озиқ-овқат қидиришдан иборат бўлганлигини инкор этади. Ов — хўжаликнинг истеъмол предметлари ишлаб чиқаришнинг муҳим тармоғи бўлган ва инсоният фаолиятининг бошқа ҳамма турларини ўзига бўйсундирган. Ов узоқ тарихий давр мобайнида инсонга озиқ-овқатдан ташқари, қурол ясаш ва кийим-кечак учун, турар жой қуриш учун материал етказиб берган. Ов узоқ вақтгача кучда, тезликда, чидамликда, чаққонликда ҳайвон ўртасида ўзаро «кураш» дек бўлиб келган. Ов ана шу жисмоний сифатларни ривожлантиришни ҳаддан ташқари юксак даражада бўлишини талаб этган; ов одамларнинг бутун фаолиятини активлаштириб, уларни жисмоний жиҳатдан ривожлантирган, атрофни ураб олган табиат тўғрисида амалий тушунча берган. Ишлаб чиқариш қуролларининг ясалиши ҳам маълум куч,

чидамлилик ва чаққонлик талаб қилиб, одамнинг бор қобилиятини камол топтирган. Қадимий овчилар заруратга қараб коллектив бўлиб ов қилишган (ўт ёрдамида ҳайвонларни қўлга туширишган, жарликларга ҳайдаб қамаб олишган, узоқ вақт қувиб юриб ушлашган). Отиладиган қуролларнинг пайдо бўлиши ва такомиллашуви нагжасида анча дуруст ўлжалар қўлга киритила бошлади, овда оз киши қатнашадиган ва овга якка-якка чиқиладиган бўлиб қолди.

Инсоннинг ижтимоий онги ривож топганлигини жисмоний тарбиянинг вужудга келишидаги субъектив омил деб ҳисоблаш керак. Одам ҳайвондан шу билан фарқ қиладики, унинг ҳаёт фаолияти онглидир, унинг характерида маъно, мақсад бор. Инсон ўз тажрибасини бировга беришнинг ижтимоий усулидан фойдаланади, бу тажриба тўплашнинг ижтимоий жараёнини тезлаштиради. Янги авлод ўзидан аввалги авлоддан ўрганган бўлиб, уларнинг ўртасида билимларни, маҳорат ва малакаларни ўргатишдан иборат алоқа ва давомийлик ўрнатилади.

Совет тадқиқотчилари ва чет элик тараққийпарвар олимларнинг олиб борган тадқиқотлари шуни кўрсатадики, инсоният жамиятида маъноли фаолият жуда эрта бошланди, фаолият тажрибаси эса аста-секин тарқала бошлади. Жисмоний тарбиянинг маъноли зарурати, меҳнатга олдиндан қозирлик кўриш меҳнат жараёнида ва меҳнат туфайли вужудга келди. Амалий ҳаётда ҳадеб сон-саноксиз такрорланаверган тажриба инсонни ҳодисаларнинг машқини олиш керак деган фикрга келтирди. Машқ муваффақиятли меҳнат фаолиятининг, жумладан, ов қилишнинг шарти деган тасаввур пайдо бўлиб мустаҳкамлана бошлади. Қуроллардан узукун фойдаланиш тажрибаси инсонни аста-секин шундай тушунчага олиб келди. У ишлаб чиқариш актларининг муваффақияти меҳнатга ўхшаш ҳаракатлар ердамида олдиндан тахирларни кўришига боғлиқ эканлигини англай бошлади. Дастлабки жисмоний машқлар одатда меҳнат фаолиятидан олинган бўларди (югуриш, сакраш, итқитиш ва ҳоказо) Мавҷумий (абстракт) тафаккур ташқи олам туфайли вужудга келди.

тирадиган меҳнат, предметлардан «анирно олиш», шу тариқа, маълумни парсага айлантириш имконини берди. Шундан кейин, бу соҳада қўйилган қадамлар ана шундай ҳаркат қилиш мақсадга мувофиқ эканлигига бўлган ишонччи мустаҳкамлади; жисмоний машқларни қўлланиш практикаси вужудга келди, жамият ҳар бир аъзосининг шахсий ҳаракат тажрибаси ижтимоий-тарихий тажриба базасида шаклланди.

Қишилар оғир кундалик ҳаётда кўпинча муваффақиятсизликка учрадидики, улар бунинг сабабини тушунтира олмас эдилар. Шунинг учун жамиятнинг ҳаётини реал таъминлайдиган малакаларнинг ўсиши билан бир қаторда шундай усуллар ҳам пайдо бўлдики, бу усуллар хоҳлаган нарсага гайри табиий йўл билан, афсун, дуохонлик ва бошқа диний маросимлар ёрдами билан эришиш мумкин деган нотўғри тасаввурга асосланарди. Инсоннинг реал ва диний фаолияти шу тариқа қўшилиб кетди. Лекин дин жамият тараққиётининг, жумладан, тарбиянинг негизи бўла олмади.

Шундай қилиб, жисмоний тарбия инсоний жамият қарор топиши билан вужудга келди. Ҳаракат тажрибасини авлоддан авлодга бериш ва инсон жисмоний ривожининг мақсадга қаратилган таъсири жамиятнинг кун кечирishi ва ўз ривожининг сўзсиз омил сифатида жамиятнинг энг дастлабки даврига характерлидир. Ибтидоий ишлаб чиқариш ва ижтимоий муносабатларнинг алоҳида хусусиятларини жисмоний тарбиянинг меҳнат жараёни ва тарбиянинг бошқа турлари билан чамбарчас

алоқаси белгилаб берилган. Жисмоний тарбия инсоннинг табиатни ўзлаштиришга қаратилган ҳаёти ва фаолиятининг кечишидаги абадий табиий шарт-шароит сифатида муҳим восита бўлди. Жисмоний тарбиясиз авлодларнинг алмашиши давомида прогрессив тажриба тўпланишини тасаввур ҳам қилиб бўлмасди.

Жисмоний машқ ижтимоий-тарихий тажрибани ёвчи сифатида инсоннинг аста-секин мураккаблашиб борадиган меҳнат формаларига ва социал муҳит омилларига мослашиб боришида муҳим аҳамият касб этади. Умуман, инсонни ҳаракатга келтириб турадиган фаолияти унинг табиат билан бўлган алоқасини мустаҳкамлаб, атрофни ўраб олган муҳитни эгаллашга қаратилади. Инсон онгини шакллантиришда ҳаракат фаолияти муҳим роль ўйнайди.

Жисмоний машқлар келиб чиқишининг биологик замини ҳам бор эди — организмнинг нормал ривожланишининг шартлари сифатида машқ қилиш учун табиий эҳтиёж ҳам бор эди. Лекин инсоният жамиятининг пайдо бўлиши ижтимоий қонунлар томонидан биологик қонунларнинг «олиб ташланишини» билдирарди, шунинг учун ҳам биологик шарт-шароитларни жисмоний тарбиянинг келиб чиқишидаги социал, тарихий омилларга тенглаштириб бўлмайди. Инсон жамиятида тўпланадиган муваффақиятлар биологик ирсият таъсири остида эмас, моддий ва маънавий маданият тарзида мустаҳкамланади. Ахир, инсоннинг нормал, ҳар тарафлама камолоти учун бўлган эҳтиёжнинг ўзи ҳам ижтимоий меҳнат фаолиятида инсоннинг иштирок этиши натижасида ривож топди.

Ибтидоий моддий ишлаб чиқариш ривожининг паст даражада бўлиши ўсиб келаётган авлоднинг ёшлик пайтиданоқ меҳнатда иштирок этиши учун имконият туғдирди. Шунинг учун ҳам жисмоний тарбия элементлари, биринчидан, болалар ва ўспиринлар бевосита иштирок этган фаолият жараёнида бор эди. Улар шу фаолиятни ўзлаштиришлари керак эди, бу ҳол кишилар билан кундалик муомала қилганда содир бўлиши керак эди; иккинчидан, шогирдлар махсус, аввалдан режалаб қўйилган ҳаракатларнинг таъсирида бўларди. Бундан айни уни тарбия қилиш мақсади кўзда тутилди. Мазкур формалар қандай мақсадга қаратилганлиги даражасига қараб фарқ қиларди, шу билан бирга жисмоний тарбия беришнинг биринчи формаси жамият тараққийетининг дастлабки босқичларига анча кўпроқ хосдир. Лекин ана шу формалардан ҳар бири ижтимоий уюшган таъсир остида содир бўлди. Айни пайтда болаларнинг тақлид этиши маъносиз ҳаракат эмас эди, чунки бу ҳаракатни болалар тушунар эди ва бу ҳаракат усуллари ҳамда йўллари кўрсатувчи қабиланинг катта ёшдаги аъзолари томонидан бажариб туриларди.

Синфий жамият вужудга келгунга қадар жисмоний тарбияни ривожлантиришга меҳнатдан ташқари ҳарбий иш ҳам таъсир ўтказди.

Ҳарбий ўйинлар ва рақслар шаклидаги жисмоний машқлар ҳарбий-жисмоний тарбия воситаси эди.

Синфий жамият вужудга келгунга қадар ривожланган жамиятда жисмоний тарбияни халқнинг ўзи амалга оширарди, бу даврда жисмоний тарбия халқ тарбия системасининг бир қисмини ташкил этарди, умумий ва қатъий тартибда мажбурий эди.

Ибтидоий жамоа тузуми бузилиш даврида ижтимоий меҳнат тақсироти содир бўлади; жамият синфларга бўлина бошлайди; жисмоний машқлар дастлабки меҳнат негиздан тобора кўпроқ ажрала бошлайди.

Ҳарбий демократия даврида, уруш ва унга тайёргарлик, Ф. Энгельснинг сўзлари билан айтганда, «ижтимоий ҳаётнинг нормал ва мунтазам функцияси» бўлиб қолганда, жисмоний тарбия ҳарбий тайёргарлик кўришининг асосий воситаси бўлиб қолади. Бунга синфий табақаланиш таъсир кўрсата бошлайди.

Синфлар вужудга келиши билан жисмоний тарбия ўзининг ягона мазмуни ва умумийлигини батамом йўқотади. Ҳукмрон синфлар жисмоний тарбияни ўзларининг иқтисодий ва сиёсий манфаатларига мослаб ташкил этадилар.

Шундай қилиб, жисмоний тарбия ижтимоий ҳаёт ҳодисаси сифатида социал тараққиёт натижасидир ҳамда кишиларнинг конкрет ижтимоий муносабатлари билан белгиланади. Жамиятнинг моддий ҳаёт шароитлари жисмоний тарбиянинг табиий-тарихий негизидир. Кишиларнинг меҳнат фаолияти, уларнинг онги, шунингдек, кун кечиришнинг коллектив усули, яъни социал, ижтимоий алоқалар — жисмоний тарбияни ижтимоий ҳаёт ҳодисаси сифатида вужудга келиши ва ривожланишига сабаб бўлган омиллардир.

Жисмоний тарбия — социал муносабат соҳаларидан бири. Антагонистик синфий жамиятда жисмоний тарбия синфий характерга эга бўлади, унинг мақсадлари, вазибалари ва алоҳида ижтимоий-иқтисодий формациялардаги конкрет мазмуни шундан далолат беради.

Масалан, қулдорлик давлатида жисмоний тарбиядан вайронгарчилик, талончилик урушлари олиб борадиган босқинчи-жангчиларни тайёрлаш мақсадида фойдаланилган. Бўлажак жангчилар мунтазам равишда тайёрлаб келинган, уларнинг жисмоний кучи, эпчиллиги, бардамлиги ривожлантирилган, қулларга нисбатан нафрат уйғотиш руҳида тарбия қилинган. Жисмоний тарбия фақат ҳукмрон синфларнинг манфаатларининг кўзлаган; қулларнинг стадионларга, гимнастика қилинадиган жойларга ва палестраларга кириши учун руҳият этилмаган; улар олимпияла ўйинларига катнаштирилмаган. Феодализм даври ҳам бунга яққол мисол бўла олади. Бу даврда жисмоний тарбия рицарлар тайёрлашнинг асосий воситаси бўлиб, феодаллар ҳокимиятини мустаҳкамлашга хизмат қиларди. Талончилик урушларини олиб боришга ва мамлакат ички қисмига озорлик ҳаракатини бостиришга тайёрларлик кўриш рицарлар ҳарбий тарбияси феодализм даврида жисмоний тарбиянинг ривожланишига ёрдам бериб, ани пайтда жисмоний тарбиянинг халқ формаларини қарор топишига ҳар тарафлама халал етказарди. Крепостной ҳуқуқ ўриятилгунга қадар ҳар бир эркин ер эгаси ани пайтда жангчи ҳам эди, бу эса уни ўзининг жисмоний тарбияси ҳақида ҳам еишига мажбур қиларди; ривож топган феодал жамиятдаги крепостной деҳқонлар эса ҳарбий ишлардан тобора кўпроқ четлаштирилиб, тегишли жисмоний тарбия олмаб эдилар.

Антагонистик формацияларда моддий ишлаб чиқарини инсоннинг ҳар тарафлама камолотига ёрдам бермай қўяди. Ҳукмрон синфлар эса жисмоний тарбиядан ўзларининг тор синфий мақсадларида фойдаланадилар. Шунинг учун ҳам эксплуатация қилинувчи синфлар ҳарбий ва жисмоний машқларнинг янги турларини яратиб, илгари қарор топган халққа мансуб турларини ривож топтиради.

Ҳозирги замон капиталистик жамиятида жисмоний тарбиядан ҳукмрон синфларнинг мақсадларини кўзлаш айнинқса кенг фойдаланилмоқда. Жисмоний тарбиядан капиталистик жамиятда миллий зулмдан қутулиш учун интилаётган мамлакатлар ва тинчликсевар халқларга қарши кураш олиб борадиган ҳарбий кадрлар тайёрлаш воситаси сифатида; айрим мамлакатлар ва

миллатларни тақдирлаш воситаси сифатида; меҳнаткашлар оммасининг диққат-эътиборини синфий кураш ва тинчлик учун курашдан четга буриш воситаси сифатида фойдаланилмоқда. Буржуазия мамлакатларидаги прогрессив кучлар ана шу реакцияни йўналишларга қарши курашмоқдалар.

Капиталистлар жисмоний тарбиянинг ривожланишидан чинакам манфаатдор эмас; чунки жисмоний тарбиянинг ривожланиши уларга сиёсий жиҳатдан ҳам, иқтисодий жиҳатдан ҳам бекфойдадир, бунинг устига жисмоний тарбия меҳнаткашларни ўз ҳуқуқлари учун курашга бирлаштирувчи восита бўлиши ҳам мумкин. Ҳозирги замон капиталистик мамлакатларда буржуа спорт ташкилотлари мавжуд, бу ташкилотлар меҳнаткашлар ўртасида ҳукмрон синф идеологиясини тарқатади; диний спорт ташкилотлари ҳам бор. Масалан, католик спорт ташкилотлари ишчиларга диний таъсир ўтказди.

Антагонистик синфлар бўлмаган социалистик жамиятда ишлаб чиқариш воситалари ва сиёсий ҳокимият меҳнаткашларнинг ўз қўлларида бўлиб, жисмоний тарбиянинг ижтимоий вазифаси инсоннинг сиҳат-саломатлигини яхшилашга, унинг жисмоний камол топишига, ҳар тарафлама ривожланишига қаратилган, у меҳнатга ва Ватан ҳимоясига тайёргарлик воситаси сифатида хизмат қилади.

Партия XXII съездида қабул қилинган КПСС Программаси, КПСС XXIII ва XXIV съезди қарорлари ва КПСС Марказий Комитети ҳамда СССР Министрлар Советининг 1966 йил август ойида мамлакатда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш тадбирлари тўғрисида чиқарган қарорлари асосида жисмоний тарбия ва бутун физкультура практикаси совет кишининг руҳий ва маънавий қиёфасини шакллантиришда қудратли ижтимоий восита сифатида муҳим роль ўйнамоқда.

Жисмоний тарбия тарбиянинг бошқа воситалари (ахлоқий, эстетик, ақлий, меҳнат) билан объектив равишда боғлиқдир. Тарбиянинг бошқа барча турларидаги сингари жисмоний тарбия жараёнида ҳам бир қанча муштарак педагогик вазифалар ҳал этилади.

Жисмоний тарбиянинг совет системасида умумпедагогик вазифаларнинг ҳал этилиши, биринчидан, тарбиянинг барча турлари учун коммунистик тарбия мақсадларининг муштараклиги билан, иккинчидан, ҳаминша яхлит шахс сифатида гавдаландирилган инсоннинг ақлий, ахлоқий, эстетик ва жисмоний камолоти ўртасида қонуний алоқа борлиги билан белгиланади.

Тарбиянинг ҳар хил турларини қарама-қарши қўйиб, уларни бир-бирдан ажратиб бўлмайди. Шу билан бирга жисмоний тарбияни тарбиянинг мустақил тури сифатида ўзгача хос хусусиятини назар-писанд қилмаслик мумкин эмас. Жисмоний тарбиянинг ўзига хос хусусиятлари инкор қилинган тақдирда, тарбиянинг бошқа турлари билан унинг муштарак белгилари ҳақидагина гапириб, кўпинча жисмоний тарбияни алоҳида ажратиш-

нинг ғайри қонунийлиги тўғрисида фикр пайдо бўлади, «жисмоний тарбия» ўзи эскириб қолган термин, унда гўё инсон ҳақидаги дуалистик концепция акси бор деб ҳисоблайдилар.

Жисмоний тарбияда жисмоний камолот билан педагогик фаолият ўзаро алоқада бўлади. Юқорида айтиб ўтилганидек, жисмоний камолот объектив табиий қонунларга мувофиқ бўлади, муайян ижтимоий мақсадларга эришиш учун ана шу камолотни яхшилашга қаратилган педагогик фаолият ҳам бунга таъсир ўтказди. Жисмоний тараққиётнинг объектив қонунларини эгаллаш билан бирга социалистик, коммунистик жамият эҳтиёжларига мувофиқ равишда **жисмоний тарбия ёрдамида инсон жисмоний тараққиётини бошқаришни ўрганиш зарур.**

Инсоннинг жисмоний табиатини такомиллаштиришда имкониятлар доираси аслида чегарасиздир. Масалан, космик кемаларда узоқ вақт парвоз қилинган вақтдаги вазнсизлик ҳолагини ва ортиқча босимларни инсон бундан аввал ҳеч қачон бошидан кечирмаган эди. Лекин космонавтларни тайёрлаш тажрибаси шуни кўрсатдики, махсус жисмоний тарбия воситалари билан инсонни одатдан ташқари шароитлардаги фаолиятга муваффақиятли тайёрлаш мумкин. Бу тажриба буржуа олимларининг жисмоний тарбия ёрдамида табиат берган (ирсият белгилари) имкониятларинигина намоеън этиш ва ривожлантиришгина мумкин, деган реакция назариясини мутлақо рад этади. Совет Иттифоқи ва бошқа социалистик мамлакатларнинг ажойиб практикаси инсон камолотининг аслида тақдирда чегараланганлиги мерос бўлиб қолганлиги тўғрисидаги реакция назарияни пучга чиқаради.

Жисмоний тарбияни ўзидалик қонунийлигини назардан бир-бирига сингити кетган икки туруда бўлиш мумкин.

1. Сўзнинг тор маъносида жисмоний тарбия — сиқат-саломатликни мустаҳкамлаш мақсадида жисмоний камолотга таъсир ўтказиш, жисмоний сифатларга эга бўлиш ва уларни такомиллаштириш.

2. Жисмоний таълим — махсус маҳорат, кўникма ва билим берадиган таълим.

«Жисмоний таълим» термини янги даврдаги жисмоний тарбиянинг энг аввалги системаларида учрайди. Масалан, Фит «ўз вужудини тарбия» қилиш мақсадларидаги жисмоний машқларнинг зарурлиги тўғрисида гапирган эди. Песталоцци болаларнинг «вужудини тарбиялаш»ни астойдил ёқлаб чиққан эди. П. Ф. Лесгафт жисмоний таълимни жисмоний тарбиянинг кенг маъносида тушунтирган эди. Лекин Лесгафтининг жисмоний тарбия ҳақидаги таълимнинг асосий ғояси ана шу тушунчанинг том маъносидаги жисмоний таълим ғояси эди. П. Ф. Лесгафт жисмоний тарбия жараёнида болалар «айрим ҳаракатларни ажратиб олишлари ва уларни ўзаро таққослашни, уларни онгли равишда бошқаришни ва тўсиқларга мослаштиришни, бу тўсиқларни иложи борича зўр эпчиллик ва қатъият билан енгишни, бошқача қилиб айтганда, иложи борича камроқ вақт мобайнида энг кам меҳнат сарфлаган ҳолда онгли равишда энг кўп жисмоний иш қилишни ёхуд кўркма ва ғайрат билан ҳаракат қилишни»<sup>1</sup> ўрганишлари керак деб ҳисобларди. Бу ерда гап, бир

<sup>1</sup> П. Ф. Лесгафт. Танланган асарлар, I том, ФИС, 1951 йил, 295-бет.



томондан, тўғри ҳаракат кўникмаларини ҳосил қилиш ҳақида, иккинчи томондан, ҳаракатларни бажаришга онгли муносабатда бўлиш негизда кўникмалардан турли ҳаётий вазиятнинг турли шароитларида фойдаланиш ёки қўланиш хусусида тўғри тасаввур ҳамда маҳоратни қарор топтириш ҳақида бормоқда.

Жисмоний тарбияда яхлит педагогик жараён сифатида ҳамisha ҳам тарбиявий, ҳам таълимий элементлар бўлади. Бу элементлар қўйилган вазифага қараб ҳар бири алоҳида ҳолда турлича бўлади.

Жисмоний тарбияда жисмоний тараққиёт қонунлари ҳам, аслини олганда жисмоний тарбиянинг социал қонунлари ҳам акс этади. Жисмоний тарбиянинг социал қонунларидан фойдаланиш характери ва усули аслида жамиятнинг иқтисодий ва сиёсий тузумидан келиб чиқади. Бу жисмоний тарбияга ижтимоий характер беради, синфий жамиятда эса жисмоний тарбияни ҳукмрон синфларнинг манфаатларига бўйсундиради. Социалистик, коммунистик жамиятда жисмоний тарбия коммунистик тарбия системасининг узвий қисми бўлади.

Жисмоний тарбиянинг йўналишини, характерини, миқёсини ва ривожланиш суръатларини ишлаб чиқариш белгилаб беради, бундан ташқари, унга фан, ҳарбий иш, маданият сингари омиллар ҳам жиддий таъсир кўрсатади.

Жисмоний тарбия — абадий категориядир, шу маънода абадий категорияки, у инсоният жамияти пайдо бўлганидан бери мавжуд бўлиб, бундан кейин ҳам ижтимоий ишлаб чиқаришнинг ва инсон ҳаётининг зарурий шартларидан бири сифатида давом этаверади.

Жисмоний тарбиянинг ижтимоий ҳодиса сифатида ўзига хос хусусияти шундан иборатки, у асосан жамиятга инсон жисмоний қобилиятларини ривожлантирувчи восита сифатида хизмат қилади; айти пайтда унинг маънавий камолотига ҳам кучли таъсир кўрсатади. Мазкур хусусияти жисмоний тарбиянинг муштарак белгисидир. Лекин жамиятнинг реал ҳаётида конкрет тарихий шароитлардан ташқарида бўлган жисмоний тарбия умуман йўқ. Ҳар бир ижтимоий-иқтисодий формацияда жисмоний тарбия системаси гавдалантирган жисмоний тарбияни амалга оширишнинг конкрет-тарихий типи ривож топади.

**Жисмоний тарбия системаси.** Бизнинг мамлакатимизда жисмоний тарбиянинг ягона системаси вужудга келтирилган. Бу система партия билан халқнинг бу соҳада олиб борган катта бунёдкорлик ишининг натижаси бўлди.

*Жисмоний тарбиянинг совет системаси жисмоний тарбиянинг идеологик, илмий-методик негизлари бирлигидан, шунингдек, СССР граждaнларининг жисмоний тарбиясини амалга оширадиган ва контроллик қиладиган ташкилотлар ҳамда муассасаларнинг бирлигидан иборат.*

Революцияга қадар бўлган Россияда жисмоний тарбия паст даражада эди. Физкультура, спорт буржуазия қўлида эди. Озчиликни ташкил этган спорт жамиятлари ва клублари сафлари-

да бир неча минг кишигина бўлиб, уларнинг кўпчилиги ҳукмрон синфларнинг вакиллари эди. Бу ташкилотларга меҳнаткашларнинг кирадиган йўли беркитиб қўйилган эди.

Чор Россияси спорт соҳасида ҳам қолоқ мамлакат эди. Чунончи, 1912 йилда Стокгольмдаги олимпиадада рус спортчиларининг қатнашган командаси биринчи ўриннинг биттасини ҳам эгаллай олмади. Революцияга қадар Россия бирорта жаҳон рекордига эга эмасди.

Революцияга қадар бўлган Россияда жисмоний тарбия беришнинг ягона давлат системаси йўқ эди. Соколь гимнастикаси, немис «турнери»; Линг гимнастикаси ва шунга ўхшаш турли хорижий системалардан фойдаланиларди. Расмий доиралар П. Ф. Лесгафтнинг жисмоний таълим соҳасидаги илғор системасига менсимай қарардилар.

Чор ҳукумати жисмоний тарбияда ҳам халққа зид ҳаракат қиларди.

П. Ф. Лесгафт бундай деб ёзган эди: «... бизда мактабларда болаларнинг жисмоний таълими эътиборсиз ташлаб қўйилган деса бўлади, бу иш бирор хорижий мактабда машқ усуллар билан механик равишда шунчаки танишиб чиққан мутлақо нодон кишиларга ёки келгинди ўқитувчиларга топшириб қўйилади ёки боланинг жисмоний ривожланиши ҳеч қандай эътиборсиз қолдирилади...»<sup>1</sup>.

Революциягача бўлган Россияда жисмоний тарбиянинг аҳоли қониқарсиз бўлишига қарамай инсонни ҳар тарафлама тарбия қилиш тўғрисидаги илғор фикрлар табиий равишда кенг ривож топди.

лотларида қатнашувига қарши сиёсатига зид ўлароқ Ватанимиз халқлари ўзларининг миллий спорт турларини, ўйинларни, меҳнатга ва душман билан курашга тайёр қиладиган, кучли, энчиқ ва жасур қиладиган жисмоний машқларни ҳамisha меҳр-муҳаббат билан эъзозлаб, кенг ривожлантириб келдилар.

Н. А. Добролюбов бундай ёзган эди: «Афсуски, миллий герман гимнастикасининг тарафдорларидан ҳеч ким.... Қирғизистон чўлларига ёки Бошқирдистонга бормади. У ерда гимнастика равнақ топмоқда, кураш ва ёғочга тирмашиб чиқиш ҳамда югуриш билан ўтадиган ўзига хос олимпиада ўйинлари такрорланиб туради; алоҳида ибрат кўрсатган кишиларнинг жасоратини дастдаги пиндарлар мадҳ қилишади, уларни шарафлаб ибтидоий най, карнай-сурнай, ноғора садолари янграйди»<sup>2</sup>.

Халқ орасидан ажойиб, жаҳонга машҳур рус спортчилари етишиб чиқди: булар курашчи Поддубний, конькичилар Струнников, Седов, Ипполитов, эшакчи Свешников ва бошқалардир.

Жисмоний тарбиянинг совет системасини вужудга келтириш ва ривожлантиришда атоқли рус олимлари — П. Ф. Лесгафт ва унинг шогирди В. В. Гориневский асарлари алоҳида аҳамиятга эга бўлди.

<sup>1</sup> П. Ф. Лесгафт. Мактаб ёшидаги болаларга жисмоний таълим бериш юзасидан қўлланма, I қисм, 1912, 256-бет.

<sup>2</sup> Н. А. Добролюбов, VIII том, «Душманларга даҳшат».

П. Ф. Лесгафт (1837—1909) — биолог, анатом, педагог ва жамоат арбоби эди, у жисмоний тарбия тўғрисида ватан фанининг ҳақли равишда асосчиси ҳисобланади. Лесгафт инсоннинг интеллектуал тараққиёти учун жисмоний таълимнинг муҳим аҳамияти борлигини исботлаб, инсон камолотида у яшаб турган шароит ва тарбия ҳал қилувчи роль ўйнашини яққол кўрсатиб берди. П. Ф. Лесгафт мактаб ёшидаги болалар учун жисмоний таълим системасини ишлаб чиқдики, бу система ҳозир ҳам ўзининг илмий аҳамиятини йўқотгани йўқ.

В. В. Гориневский (1857—1937) ўзининг врачлик-педагогик фаолиятида П. Ф. Лесгафтни жисмоний таълимга бўлган қарашларини ривожлантирди. В. В. Гориневский устозининг таълимотидаги прогрессив томонларни қабул қилиб, жисмоний тарбиянинг навқирон совет системасини вужудга келтириш ишига катта ҳисса қўшди. В. В. Гориневскийнинг жисмоний машқ билан шуғулланаётган кишиларни илмий комплекс контрол қилиш методларини ишлаб чиқишдаги хизмати буюқдир.

П. Ф. Лесгафт билан В. В. Гориневский меросининг қиммати дастлаб шундан иборатки, уларнинг жисмоний билим ва тарбия тўғрисидаги таълимоти илмий ва ижтимоий негизга эга эди.

Лесгафт билан Гориневский ўзларининг бутун ижтимоий ва педагогик фаолиятларидаги сингари жисмоний тарбияга бўлган қарашларида ўша вақтдаги прогрессив рус ижтимоий ва илмий фикрининг асосий белгилари: демократизм, жисмоний тарбияни халқ манфаатларига хизмат қилдириш учун астойдил интилиш, жисмоний тарбия практикисини фан билан, табиёт билими билан яқиндан алоқаси учун астойдил интилиш, ниҳоят, энг муҳими — жисмоний тарбия ва таълим жараёнига материалистик монизм планида муносабатда бўлиш белгиларини ифода этдилар.

П. Ф. Лесгафтни жисмоний таълим ва тарбия тўғрисидаги таълимоти-нинг кудди ана шу ижтимоий прогрессив белгилари ва материалистик негизлари у қолдирган бой мероснинг мазмунини ташкил этади (айрим методик қондалари, баъзан хато ва эндиликда эскириб қолган мероси бундан мустасно).

Бир томондан, рус мутафаккирларининг илғор ғоялари билан, иккинчи томондан, революцияга қадар бўлган Россиядаги жисмоний тарбия даражасининг пастлиги, жумладан, спорт даражасининг пастлиги ўртасидаги номувофиқлик:

Россиянинг сиёсий ва иқтисодий жиҳатдан қолақлигига, миллион-миллион меҳнат аҳлини маънавий ва жисмоний жиҳатдан разолатга маҳкум этган чор самодержавиясининг реакцион моҳиятига;

ҳукмрон дворян-монархия маданиятининг намояндалари илғор ватан илмий фикрини менсимай қарашларига, халқ талантларини бўғиб қўйиб, Ғарб олдида, унинг жисмоний тарбия системаси олдида сажда қилишларига боғлиқ эди.

Улуғ Октябрь социалистик революциясининг ғалабаси ва мамлакатимизда социализм қурилиши туфайли меҳнаткашларни ҳар томонлама камолга етказиш учун моддий ва маънавий асослар яратилди. Стадионлар, майдончалар, асбоб-ускуналар сингари моддий воситалар халқ мулки бўлиб қолди. Янги физкультура ташкилотлари вужудга келтирилди.

Улуғ Октябрь социалистик революциясининг ғалабаси ва марксизм-ленинизм ғояларининг ижодий ривожланиши коммунистик тарбиянинг янги, чинакам илмий ва прогрессив системасининг яратилишини таъминлаб берди.

Жисмоний тарбиянинг совет системаси бирданига пайдо бўла

қолмади, бу система меҳнаткашларни тарбиялаш соҳасида социалистик революциянинг ғолибона одим ташлаб боришига тиш-тирноғи билан қаршилиқ кўрсатувчи жамики эскиликка қарши курашда қарор топди. Бу жисмоний тарбияни меҳнаткаш халқ манфаатларига бўйсундириш учун, миллион-миллион меҳнаткашларни жисмоний жиҳатдан тарбиялашни ташкил этиш ва унга раҳбарлик қилишнинг совет тузумига мос формаларини вужудга келтириш учун олиб борилган изчил кураш бўлди. Ана шу революцион бунёдкорлик фаолият жараёнида жисмоний тарбияга бўлган турли буржуа қарашларини енгиб ўтиш зарур эди.

Жисмоний тарбиянинг туғилиб келаётган совет системасига синфий душман кучларининг қаршилиги турли формаларда эди. Баъзи бир кимсалар Коммунистик партия томонидан қўйилган вазифаларни сўзда эътироф этсалар ҳам, жисмоний тарбия соҳасидаги ишларнинг мазмунини амалда тор биологик вазифалар билан чегаралаб қўйишга уринардилар. Улар бу билан инсоннинг руҳий ва жисмоний томонлари бирлигини, инсонни тарбиялашда социал шарт-шароитларнинг етакчи ролини, жисмоний машқлар билан шуғулланиш жараёнида мукамал шахсни тарбиялашни назар-писанд қилмас эдилар.

Бошқа бир кимсалар «пролетар физкультураси», «физкультурбага диалектик ёндашиш» тўғрисидаги сохта революцион нарсалар билан чиқиб, пролеткультнинг бизга ёт ғояларини олиб киришга уриндилар. Улар совет жисмоний тарбияси ўзига қадар яратилган ҳамма нарсаларни йўқ қилиб ташлашни ва ўзининг машқларини, ўзининг снарядларини яратиши керак,

гашувчи деб эълон қилди, футбол эса ўйнаш мумкин эмас, негаки, у буржуазия учун вужудга келтирилган дейишди ва ҳоказо.

Шундай кимсалар ҳам бор эдики, улар Ғарб олдида сажда қилиб, жисмоний тарбиянинг совет системасини шакллантириш жараёни ўрнига Ғарбнинг турли системаларини коммунистик тарбияга мослаштиришга уринардилар.

Ўқувчиларни жисмоний машқлар билан шуғуллантиришнинг уюшган педагогик жараёни муҳитини гигиеналаштириш, стихияни эркин ўйинлар билан алмаштириш ҳаваскорлари ҳам анчагина топиларди; бу мактабни йўқ қилишни ёқлаб чиққан антиленинчи назариянинг ўзига хос акси эди.

Ишчи ёшларни спортдан четлаштириб, спортни айрим кишиларнинг мулкига айланттиришга уринишлар ҳам бўлди, «рекордсменчилик», спортни оммавий ривожлантириш вазифаларига номувофиқ кастачилик ўрнатилди.

Совет жисмоний тарбиясига ёт бўлган бу «назария»ларнинг ва қарашларнинг ҳаммаси, ундан келиб чиқадиган ярамас практиканинг битта муштарак мақсади — жисмоний тарбия халқ бойлиги бўлиб қолишига тўсқинлик қилишдан, жисмоний тар-

бияни меҳнаткашларни коммунистик руҳда тарбиялаш воситалари системасидан, уларни меҳнатга ва социалистик Ватанни ҳимоя қилишга тайёрлаш воситалари системасидан чиқариб ташлашдан иборат эди.

Меҳнаткашларни жисмоний тарбиялашнинг халқчил, илмий асосланган системасини яратишга ҳалал етказиш учун бўлган ҳамма уринишлар Коммунистик партия раҳбарлигида, комсомолнинг фаол ёрдам кўрсатиши туфайли фoш қилиб ташланди ва тугатилди.

Жисмоний тарбия совет системасининг **идеологик негизи** марксизм-ленинизмдир. Бизнинг мамлакатимизда жисмоний тарбия Маркс, Энгельс, Лениннинг меҳнаткашларнинг жисмоний ва маънавий қобилиятларини ҳар тарафлама ривожлантириш зарурлиги тўғрисидаги, ақлий, жисмоний, ахлоқий, эстетик ва меҳнат тарбиясининг узвий бирлиги тўғрисидаги, жисмоний тарбияни социалистик меҳнат ва Ватан мудофааси манфаатларига бўйсундириш тўғрисидаги таълимотлари асосида амалга оширилмоқда. Жисмоний тарбия совет системасининг идеологик моҳияти жисмоний тарбиянинг ўз олдига қўйган мақсадлари, вазифаларида, принциплари ва методларида, жисмоний тарбиянинг ташкилий негизларида конкрет ифодаланган.

**Коммунистик ғоявийлик ва халқчиллик** — жисмоний тарбия совет системаси ғоявий негизларининг энг муҳим белгиларини ифодалайди.

Жисмоний тарбия совет системасининг коммунистик ғоявийлиги чинакам инсоний ахлоқ — коммунистик ахлоқ руҳида, соғлом, қувноқ, жисмоний жиҳатдан ҳар тарафлама ривожланган, чиниққан ва ҳар қандай қийинчиликларни енгишга қодир ёш авлодни тарбиялаш тўғрисидаги Ленин кўрсатмалари билан белгиланади.

Жисмоний тарбия совет системасининг халқчиллиги, биринчидан, унинг мақсадлари халқнинг ҳаётий манфаатларига — меҳнатга ва Ватан мудофаасига тайёргарлик манфаатларига мос келишидан; иккинчидан, болаларнинг ёшлигидан тортиб гимнастика машғулотларига, ўйинларга, спортга, туризмга мунтазам равишда изчиллик билан оммавий жалб этишдан; физкультура ва спортнинг ҳар бир киши турмушига сингиб боришидан; учинчидан, жисмоний машқларнинг кўпчилик орасида кенг тарқалган халқ-миллий турлари воситалари билан бир қаторда жисмоний тарбия воситаларидан кенг фойдаланишдан иборатдир.

Бизнинг мамлакатимизда жисмоний тарбия системаси кенг илмий-методик асосда қурилади. Ижтимоий ва табиий фан маълумотлари, шунингдек жисмоний тарбия юзасидан илмий асосда тузилган ягона давлат программалари ана шу асосни ташкил этади.

Мамлакатимизда меҳнаткашларни жисмоний тарбиялаш муваффақиятли амалга оширилиши натижасида жисмоний тар-

биянинг турли томонларини, қонуниятларини ўрганадиган махсус илмий фанлар ривож топди. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси, физкультура тарихи ва ташкилоти, спорт айрим турларининг: гимнастика, ўйинлар ва туризм назарияси ҳамда методикаси, спорт психологияси, жисмоний машқлар физиологияси ва биохимияси, динамик анатомия, жисмоний машқлар гигиенаси, врач контроли ва шифобахш физкультура шу фанлар жумласига киради.

Жисмоний тарбия совет системасининг марксча-ленинча методологияси базасида системанинг илмий шаклланишида педагогик ва биологик маълумотларнинг тўғри нисбати тўғрисидаги масала ҳал қилинади. Бу системада жисмоний тарбиянинг кўпгина буржуа системасига хос бўлган тор биологик ёндоқиш тугатилган. Физиология ва бошқа биологик фанлар эришган муваффақиятлар, жумладан, врачлик контроли жисмоний тарбия учун муҳимдир. Лекин, бу фанларнинг эришган муваффақиятлари қанчалик катта бўлмасин педагогик назарияни ярата олмайди, шахсни ҳар тарафлама камолга етказиш воситаси сифатида инсон жисмоний ривожини бошқариш назариясини ярата олмайди. Бу назария биологик назария эмас, педагогик, социал назария бўлиши керак.

Илмий билимларнинг барча тармоқлари, жисмоний тарбия соҳасидаги илғор ватан ва чет эл практикасини умумлаштириш натижалари, ижтимоий ва табиий фанларнинг маълумотлари жисмоний тарбия совет системасининг ягона мустақкам илмий пойдеворини яратади.

Жисмоний тарбиянинг совет системаси бундан давлат ва жамоат ташкилотлари ҳамда муассасалар, мактаблар, олинма ўқув-юртлари, физкультура коллективлари ва бошқалар учун фойдаланиш мажбурий бўлган ягона давлат программалари ва ўқув қуроллари билан таъминланган.

Жисмоний тарбия юзасидан программалар ва дарсликлар қандайдир ўзгармайдиган нарса эмас. Уларнинг мундарижаси ҳамшиша ўзгашиб, такомиллашиб боради. Программаларни такомиллаштириш учун жисмоний тарбия юзасидан олиб бориладиган илғор иш тажрибалари асос бўлади, бу илғор иш тажрибаларини физкультура, педагогика, илмий-тадқиқот ва ўқув институтлари, шунингдек практиклар — ўқитувчилар ва тренерлар мунтазам равишда ўрганиб, умумлаштира борадилар. Жисмоний тарбия юзасидан қилинган ишларнинг натижалари илмий жиҳатдан асосланган нормативлар системаси — мактабгача бўлган болалар учун тузилган программа талабларидан бошлаб то катталар учун тузилган программа талабларигача, малакали спортчилар учун спорт классификациясига қадар изчиллик билан ҳамшиша ортиб бораётган талабларга мувофиқ ҳисобга олиниши ва баҳоланади.

1931 йилда жорий этилган «Меҳнатга ва СССР мудофаасига тайёр» Бутуниттифоқ физкультура комплекси жисмоний тарбия:

натижаларига баҳо бериш нормативининг негизини ташкил этади.

ГТО комплекси совет физкультура ҳаракатини ривожлантиришда муҳим тарихий воқеадир. ГТО комплекси тўғрисидаги низомда жисмоний тарбия совет системасининг асосий назарий, методик ва ташкилий қойдалари акс эттирилган. ГТО комплекси — мамлакатимизда жисмоний тарбия соҳасидаги барча программаларнинг негизи.

1931 йилдан бошлаб ГТО комплексига тузилиш жиҳатидан ҳам, норматив жиҳатидан ҳам бирмунча жиддий ўзгаришлар киритилди.

ГТО комплексига вақти-вақти билан киритилиб туриладиган ўзгаришлар унинг ҳаминша такомиллашиб боришига хизмат қилади.

Комплекснинг ривожланишидаги қуйидаги бешта асосий хронологик босқични ажратиш мумкин: 1931—1939 йиллар; 1940—1954 йиллар; 1955—1958 йиллар; 1959—1965 йиллар; 1965 йилдан ҳозиргача бўлган давр. КПСС XXII съезди мамлакатимизда коммунизм қурилишини кенг авж олдиришнинг улғувор программасини белгилаб берди. Ўзида руҳий бойликни, маънавий покликни ва жисмоний камолотни уйғунлаштира оладиган янги инсонни вужудга келтириш муҳим вазифалардан бири қилиб қўйилди. Жисмоний тарбия ходимларини одамларнинг ёшлик давридан тортиб то кексалигига қадар ҳаётнинг барча босқичларида жисмоний жиҳатдан қанчалик тайёргарлик даражасига баҳо беришга қодир, пишиқ ва конкрет система билан қуроллантириш ҳар қачондагидан кўра муҳимроқ бўлиб қолди. Мамлакатимизда ГТО комплекси соҳасида олиб борилган иш тажрибаси мезон сифатида шуни кўрсатадики, ГТО комплексининг ёрдами билан, бир томондан, инсон жисмоний тайёргарлик даражасини ўлчаш, унга баҳо бериш мумкин бўлур эди. Иккинчи томондан эса, жисмоний жиҳатдан инсонни камолга етказиш тўғрисидаги орзуни рўёбга чиқариш сари борилган бўлур эди, ривожланиб келаётган инсон организмнинг реал имкониятлари ва инсон манфаатлари нормаси ва талабларига биноан ана шу камолот даражаси аниқланади.

Булар махсус нишонлар (значоклар) тўғрисидаги ҳужжатларда ўз амалий ифодасини топади. Ҳозир нишонларнинг муайян системаси қарор топди. Бу системага ёшликдан бошлаб изчиллик билан жисмоний тарбияни бошлаш, умумий жисмоний тайёргарликнинг юксак даражасини таъминлаш ва спорт машғулотларига бўлган қизиқишни рағбатлантириш асос қилиб олинган.

Юқориде айтиб ўтилганидек, ўзининг босқичлари билан ГТО комплекси ана шу системанинг негизини ташкил этади: БГТО — 14—15 ёш, ГТО — 16—18 ёш; II босқич ГТО — аёллар 19—25 ёш, 26—35 ёш, 36 ёшдан юқори; эркеклар 19—35 ёш, 36—45 ёш, 46 ёшдан юқори.

1966 йилнинг 1 январидан бошлаб ҳарбийга қақриладиган 17—19 ёшли

Йигитлар учун ГТО («Ватан ҳимоясига тайёр» значоги) комплексининг махсус босқичи жорий этилди (ДОСААФ йўли билан жисмоний тайёргарлик ҳам, ҳарбий-амалий тайёргарлик ҳам шунга киради).

Совет Армиясида ГТО (ҳарбий-спорт комплекси значоги) комплексининг махсус босқичи жорий этилди.

Туристлар ва альпинистлар «Ёш турист», «СССР туристи», «СССР альпинисти» значоклари билан мукофотланадилар.

Спорт тайёргарлиги даражасини белгилайдиган значоклар спортсменларга берилади:

а) ягона Бутуниттифоқ спорт классификацияси нормалари ва талабларини бажарганлиги учун: 1. «СССР нинг халқаро класс спорт мастери». 2. «СССР спорт мастери». 3. «Спорт мастерлигига кандидат». 4. «I разрядли спортсмен». 5. «II разрядли спортсмен». 6. «III разрядли спортсмен». 7. «I разрядли ёш спортсмен». 8. «II разрядли ёш спортсмен». 9. «III разрядли ёш спортсмен»;

шахмат ва шашка бўйича, бундан ташқари, қуйидаги значоклар белгиланган: 10. «СССР гроссмейтери». 11. «IV разрядли спортсмен»;

б) йирик спорт мусобақаларида (биринчиликларда) эришилган энг яхши спорт натижалари учун:

1. «СССР чемпиони» — олтин медаль. 2. «СССР биринчилиги» — 2-ўрин учун кумуш медаль. 3. «СССР биринчилиги» — 3-ўрин учун бронза медаль.

Қўнғилли спорт жамиятларининг ва Совет Армиясининг СССР биринчилиги учун, шунингдек, ёшларнинг Бутуниттифоқ мусобақаларида 1,2 ва 3-ўрин учун медаллар белгиланди.

Жисмоний тарбиянинг совет системаси жисмоний тарбиянинг социалистик системасидир. Бу системада жисмоний тарбия умум социалистик қонуниятларнинг физкультура ва спорт соҳасида миллий хусусиятлар ва анъаналар билан туғри муносабати ифодасини топган. Бу спортнинг миллий турлари ва илғор анъаналари кенг тарқалганлиги билан тасдиқланадики, халқлари спортнинг миллий турлари ва илғор анъаналарига бойдир. Жисмоний тарбиянинг совет системаси воситалари орасида планетамиздан бошқа халқлар томонидан расм қилинган жисмоний машқларнинг тарихий таркиб топган кўпдан-кўп, ранг-баранг турлари бор.

Совет Иттифоқи Коммунистик партияси мамлакатда физкультуранинг ривожлантириш йўлини белгилаб беради. Ана шу йўлга биноан, СССРда жисмоний тарбия мақсади ва вазифаларига биноан у жисмоний тарбияни амалга оширадиган ҳамда унга раҳбарлик қиладиган ташкилотларни ва муассасаларни белгилайди.

СССРда жисмоний тарбияни ташкил этишнинг икки формаси: давлат ва жамоат — ҳаваскорлик формаси мавжуд.

Жисмоний тарбия ташкилотлари амалга ошириладиган давлат ташкилотларига қуйидагилар киради: тугруқхоналар, болалар яшларлари, болалар боғчалари, ўрта мактаблар, мактаб-интернатлар, ФЗО мактаблари, ҳунар мактаблари, ўрта махсус ўқув юртлари, техника билим юртлари, олий ўқув юртлари, армия ва флот, санаторийлар, дам олиш уйлари, даволаниш муассасалари. Бу давлат муассасаларида жисмоний тарбия, одатда, мажбурий тартибда амалга оширилади.



**Жамоат-ҳаваскорлик физкультура ташкилотларига қуйидагилар киради:**

а) ишчиларни, хизматчиларни, ўқувчиларни бирлаштирувчи физкультура ҳаваскорлик касаба союз ташкилотлари. Улар ишлаб чиқариш ва территориял принципларга биноан қурилади. Масалан, транспорт ишчилари ва хизматчилари ўзларининг «Локомотив» кўнгилли спорт жамиятларига эга, олий ўқув юр்தларининг спортсменлари студентларнинг «Буревестник» спорт жамиятига бирлашадилар ва ҳоказо, «Труд» касаба союзлари спортчиларини бирлаштирувчи энг йирик жамиятдир.

б) «Урожай» жамияти совхозлар билан колхозларнинг физкультурачиларини бирлаштиради;

в) идораларга қарашли спорт жамиятлари, масалан, «Динамо», «Меҳнат резервлари»;

г) армия ва флот уйлари ҳузуридаги, офицерлар клублари ҳузуридаги ҳарбий хизматчиларнинг спорт ташкилотлари ва бошқалар.

ДОСААФ да физкультура ва спорт юзасидан катта ҳаваскорлик ишлари қилинади.

Барча кўнгилли спорт жамиятлари ва ташкилотлари ягона жамоат ташкилотига— СССР спорт жамиятлари ва ташкилотлари союзига бирлашдилар.

Жисмоний тарбия юзасидан ҳаваскорлик иши кўнгилли спорт жамиятларининг бир ўзидагина ўтказилмайди. СССРда физкультуранинг халқ турмушига, ҳар бир оиланинг ҳаётига, ҳар бир кишининг турмушига меҳнаткашларнинг ўзлари томонидан актив куч-гайрат сарфлаш (эрталабки гигиена гимнастикаси, ишлаб чиқариш гимнастикаси, бўш вақтни оқилона ўтказиш воситаси сифатидаги жисмоний машқлар ва бошқа оммавий-соғломлаштириш тадбирлари) йўли билан жорий этилади. Бундай физкультура иши ҳар бир меҳнаткашнинг физкультура саводини мунтазам равишда ошириб боришни талаб этади. Бу вазифа мактабгача тарбия муассасалари, мактаблар, олий ўқув юр்தлари ва жамоат физкультура ташкилотлари, физкультура коллективлари, спорт клублари, саломатлик университетлари ва бошқа ташкилотлар томонидан, шунингдек, меҳнаткашларнинг мустақил ўқишлари йўли билан ҳал этилади.

Мамлакатда физкультура ишига СССР спорт жамиятлари ва ташкилотлари союзининг сайлаб қўйиладиган Марказий совети раҳбарлик қиладики, бу Марказий совет 1959 йилда таъсис этилган.

Жисмоний тарбияни амалга оширадиган давлат ва жамоат ташкилотларининг ягоналиги жисмоний тарбия социалистик системасининг, жумладан, совет системасининг ўзига хос қонуниятидир.

Бу ягоналик жисмоний тарбия системасининг умумхалқ ха-

рактари билан, жисмоний тарбия мақсад ва вазифаларининг бирлиги ва муштараклиги билан белгиланади.

Капиталистик мамлакатларнинг жисмоний тарбия практикасида бундай бирлик йўқ ва бўлиши ҳам мумкин эмас. Бу даставвал капиталистик жамиятнинг ўз синфий-антагонистик табиати билан изоҳланади. Синфий-антагонистик формациялар шароитларида жисмоний тарбия системаси синфий характерга эга бўлиши юқорида айтиб ўтилганлардан равшан кўриниб турибди. Физкультура ва спортдан фойдаланишда турли синфлар турлича манфаатдордир. Шу сабабли улар ўзларининг синфий физкультура ва спорт ташкилотларини тузадилар.

Буржуазия спорт ташкилотлари (спорт клублари, союзлари, федерациялари ва ҳоказо) билан бир қаторда капиталистик мамлакатларда ишчи физкультура ташкилотлари мавжуд. Масалан, Францияда меҳнаткашлар ўртасида ишчи спорт-гимнастика федерацияси — Federation Sportive du travail жуда машҳурдир;

Финляндия ишчилар спорт союзи — Tuóváen vrhelulatto ғоят кучли спорт ташкилоти; Швейцария ишчилари орасида Швейцария ишчилар спорт союзи — Zchvirarischer Arbeiter furn und sportyerland катта спорт ишлари олиб боради.

Жисмоний тарбияни ривожлантиришда умумхалқ манфаатларини кўзлаш империалистик буржуазияга ётдир; капиталистик мамлакатларда давлат ва жамоат физкультура ташкилотлари орасида бирликнинг йўқлиги бунинг асосий сабабидир.

СССРда давлат ва жамоат органлари жисмоний тарбияга раҳбарлик қиладилар.

Давлат раҳбарлик органлари. Мактабларда, олий ўқув юртимларида, Совет Армияси ва Ҳарбий-Полки Флотда ҳамма бошқа шунча ўқ-

томонидан таъминланади. Масалан, мактабда жисмоний тарбиянинг йўлга қўйилиши учун иттифоқдош республикаларнинг Маориф министрликлари, олий ўқув юртимларида — Олий ва ўрта махсус таълим министрлиги масъулдир.

Жамоат раҳбарлик органлари. Кўнгилли ҳаваскорлик физкультура ташкилотларида раҳбарлик сайлаб қўйиладиган органлар: физкультура коллективлари советлари, тегишли кўнгилли спорт жамиятлари область, ўлка, республика ва марказий советлари томонидан амалга оширилади. Кўнгилли спорт жамиятлари советларининг фаолиятини СССР спорт жамиятлари ва ташкилотлари союзи Марказий совети йўналтириб ва мувофиқлаштириб туради. СССР спорт жамиятлари ва ташкилотлари союзи Марказий совети министрликлар ва бошқа ташкилотлар билан биргаликда мамлакатда физкультуранинг ривожлантириш масалаларини ҳал этади. СССР спорт жамиятлари ва ташкилотлари союзи Марказий совети Союзнинг Бутуниттифоқ конференциясида сайлаб қўйилади, союзнинг қуйи советлари партия органларининг бевосита раҳбарлигида ишлайди.

Марказий совет қузурида спортнинг айрим турлари бўйича федерациялар ишлаб туради, бу федерациялар халқаро федерацияларда совет спорти намоёндаси сифатида қатнашади, масалан, гимнастика бўйича федерация Халқаро Федерациясига киради ва ҳоказо. Федерация кўнгилли спорт жамияти билан биргаликда мамлакатда спортнинг ўзига тегишли турини ривожлантириш соҳасидаги ишни амалга оширади.

Шу билан бирга СССР да республика ва умумиттифоқ олимпиада комитетлари тузилган. Бу комитетлар Халқаро олимпиада комитетида совет спорти манфаатларини ёқлайди.

Инқилобгача Россияда давлат йўли билан жисмоний тарбия кадрларини тайёрлайдиган олий ўқув юртлари бўлмаган. Қамдан-кам кадрлар ҳарбий ўқув юртларида, чунончи, Ҳарбий бош гимнастика-қиличбозлик мактабида ёки хусусий курсларда, масалан, П. Ф. Лесгафт курсларида тайёрланган. Жисмоний тарбия ўқитувчиларининг анчагинаси чет элликлар бўлиб, улар Чехословакия, Швеция, Германия ва бошқа мамлакатларда тайёргарлик кўрган кишилар эди.

СССР да Совет ҳокимияти йилларида физкультура ва спорт юзасидан кўпдан-кўп малакали кадрлар етишди. Бу кадрлар давлат ўқув юртларида: махсус педагогика мактабларида, техникумларда, институтларда ва педагогика институтлари ҳамда университетларнинг жисмоний тарбия факультетларида тайёрланмоқда. Жисмоний тарбия юзасидан илмий-педагогик кадрлар физкультура институтлари ҳузуридаги аспирантурада тайёргарликдан ўтадилар. Совет Иттифоқида физкультура соҳасидаги ходимларга педагогика, биология ва медицина фанлари кандидатлари ҳамда докторлари илмий даражасини олиш учун диссертациялар ёқлаш ҳуқуқи берилган.

Физкультура ва спорт соҳасидаги ходимларнинг анчагина қисми давлат ва жамоат ташкилотлари томонидан ўтказиладиган курсларнинг кенг тармоқларида тайёрланади.

Коммунистик партия билан Совет Иттифоқи ҳукумати халқни жисмоний тарбиялаш учун зарур бўлган махсус моддий-техника базасини яратишга катта эътибор бермоқдалар. Бу база маблағлардан, спорт ашёларидан, спорт иншоотларидан иборат.

Физкультура ва спортга йилдан-йилга кўпроқ маблағ ажратилмоқда. Спорт ашёларини давлат саноати ва ҳунармандчилик-кооператив саноати корхоналари ишлаб чиқаради. Спорт ашёлари истеъмолчига кенг савдо шохобчаси: давлат, ҳунармандчилик матлубот кооперациялари савдо тармоқлари орқали етказиб берилади.

Россияда инқилобга қадар 5000 дан ортиқроқ киши сиғадиган бирорта ҳам стадион йўқ эди. Совет ҳокимияти йилларида мамлакатимиз меҳнаткашлари оммавий физкультура ишини олиб бориш ва юқори малакали спортчилар тайёрлаш имконини берадиган ўн минглаб турли спорт иншоотларини олдилар. Булар — маданият саройлари, спорт заллари, манежлар, спорт лагерлари, спортнинг айрим турлари бўйича ихтисослаштирилган иншоотлар: чанги станциялари, яхта-клублар, бассейнлар, мототреklar ва бошқалардан иборат.

Жисмоний тарбия совет системасининг моддий-техника базаси халқ томонидан ва халқ учун яратилган. Бу система меҳнаткашларни жисмоний тарбиялашнинг ранг-баранг вазифаларини кенг миқёсларда ҳал этиш имкониятини беради.

\* \* \*

Жисмоний тарбиянинг совет системаси коммунистик жамиятнинг тинч қурилиши билан банд кишиларнинг жисмоний ва маънавий қобилятларини уйғун равишда ривожлантиришдек олижаноб мақсадга хизмат қилади.

Социалистик мамлакатларда жисмоний тарбия системасининг прогрессив характери, жумладан, жисмоний тарбия совет

системасининг прогрессив характери социалистик тузумнинг капиталистик тузумдан афзаллиги билан белгиланади. Лекин бу афзалликлар автоматик тарзда, реал ютуқларни ўз-ўзидан таъминлайверади, масалан, халқнинг жисмоний тайёргарлик даражаси юксак бўлишини ёки спортда жаҳон кўрсаткичлари юксак даражада бўлишини ўз-ўзидан таъминлайверади, деб ҳисоблаш мумкин эмас. Жисмоний тарбия совет системасининг афзалликлари — бу фақат **имкониятлардир**, бу имкониятларни реалликка айлантириш, рўёбга чиқариш учун кишиларнинг оқилона ва астойдил фаолияти керак, партия билан ҳукумат жисмоний тарбияни бевосита амалга оширишни ҳамда унга раҳбарлик қилишни ишониб топшириб қўйган кишилар аввало оқилона ва астойдил фаолият кўрсатишлари керак. Акс ҳолда жисмоний тарбия совет системасининг имкониятларидан фойдаланилмайди, бу эса социалистик жамиятга маънавий ва сиёсий талафот етказадиган муваффақиятсизлик ва мағлубиятларнинг сабаби бўлиши мумкин.

Жисмоний тарбиянинг совет системаси ўзининг асл йўллари билан ривожланар экан, бошқа халқлар томонидан жисмоний тарбия соҳасида эришилган маданий муваффақиятлардан четда туролмайди. Бу система ўтмишдаги ва ҳозирги жамики яхши ютуқларни танқидий қайта ишлаб чиқади ҳамда бу муваффақиятлардан ўз олдида турган вазифаларни бажариш учун фойдаланади.

Жисмоний тарбиянинг совет системаси коммунистик тарбия воситаси, меҳнаткашларнинг сиҳат-саломатлигини мустаҳкамлаш воситаси сифатида, уларни меҳнатга ва мудофаага тайёрлаш воситаси сифатида Ватанимизнинг қудратини ривожлантириш воситаси сифатида фаол аҳамият беради.

**Жисмоний камолот.** Бу тушунча партия XXII съезди томонидан қабул қилинган КПСС янги Программаси эълон қилинган вақидан буён ҳаётда мустаҳкам ўрин олди. Бу Программада бундай дейилади: «Коммунизмга ўтиш даврида ўзида маънавий бойлик, ахлоқий поклик ва жисмоний камолотни уйғун равишда бирга қўша олган янги кишини тарбиялаш имкониятлари ортади». Программадаги бу қонда коммунизмнинг ҳар томонлама камол топган қурувчиларини тарбиялаш тўғрисида марксча-ленинча таълимотни янада ривожлантиради. Программада вазифагина қўйилмай, балки шахснинг интеллектуал, маънавий ва жисмоний томондан гармоник ривожлантиришнинг янги сифат даражаси ҳам белгиланган. Коммунизм қурувчиси ҳар жиҳатдан мукамал киши бўлиши керак. Камолот талаблари меҳнатнинг характерини ўзгартириш заруратидан келиб чиқадиган объектив талаблар бўлиб, коммунизм қурилиши даврида партия билан бутун совет халқи олдида турган асосий иқтисодий вазифани ҳал этиш учун катта аҳамиятга моликдир.

*Жисмоний баркамоллик — бу ҳар томонлама ривожланиш*

нинг ва одамда ҳаракат қилишга тайёр бўлиб туришнинг тарихан вужудга келган даражаси бўлиб, ишлаб чиқариш, ҳарбий, турмуш шароитларига энг яхши мосланиш имкониятини, юксак иш қобилиятини ва ҳаётий муҳим функцияларнинг нормал ўсишини таъминлайди. Бу таъриф муносабати билан уч ҳолни таъкидлаб ўтиш керак. Биринчи. Ҳар бир тарихий давр учун ўз даражаси, жисмоний ривожланишнинг ўз идеали характерли. Энг юксак, инсонпарвар, жамиятнинг чинакам тараққиётини, бутун халқнинг жисмоний кучлари ва саломатлигининг равнақини ифодаловчи даража — қуллик ва эксплуатация кишанларидан халос бўлган, коммунизм қураётган жамият барча аъзолари жисмоний баркамоллиги даражаси бўлади. Совет Иттифоқида ва бошқа социалистик мамлакатларда ҳар тарафлама баркамол шахс идеалини рўёбга чиқариш жараёни содир бўлмоқдаки, инсониятнинг энг донишманд кишилари асрлар мобайнида шу ҳақда орзу қилиб келган. Иккинчи. Жисмоний баркамоллик, турли ёшдаги ва жинсдаги кишиларнинг камол топиши ўзининг хусусиятларига эга бўлади. Учинчи. Гарчи таклиф этилган, жисмоний баркамолликни аниқлаб берадиган таърифда бевосита «саломатлик» сўзи бўлмаса ҳам, аслида ана шу таърифда инсоннинг нормал саломатлигини характерлаб берадиган жамики муҳим нарсалар кўзда тутилади. Чунки саломатлик — даставвал «у ёки бу социал шароитларда инсон организмнинг меҳнат ва ижтимоий фаолиятини тўла-тўқис амалга ошириш қобилиятини таъминлайдиган ҳолатдаги биологик нормадир» (Жуков-Вережников).

Жисмоний баркамоллик — бизлар интилишимиз зарур бўлган идеал. Жамиятнинг интилишлари, инсоннинг ўз интилиши туфайли бу идеал инсон жисмоний ривожланиши, сиҳат-саломатлиги, узоқ яшаши даражасининг реал моддий кўрсаткичига айланади. Бу идеал одамга тегишли нарсага, унинг мулкига айланиб, бу идеал эришган нарсалар негизда ва ўсиб бораётган ижтимоий эҳтиёжлар таъсири остида, жумладан, ишлаб чиқариш эҳтиёжлари ҳамда инсоннинг ўз ички эҳтиёжлари таъсири остида янада ривожланади. Бу жараён принцип жиҳатидан олганда чексиз характерга эга бўлиб, инсон баркамоллиги учун кураш коммунистик жамиятда ҳам ҳеч қачон тўхтамайди.

**Физкультура.** *Физкультура — бу умумий маданиятнинг бир қисми, халқ жисмоний баркамоллиги махсус воситаларини яратиб ҳамда фойдаланиш ишида жамият эришган муваффақиятларнинг йиғиндисидир.* Сиҳат-саломатлик даражаси, жисмоний қобилиятларнинг ҳар тарафлама ривожланиши, спорт маҳорати ва кишиларнинг кундалик ҳаётига жисмоний тарбия воситаларининг сингиб кетиши ана шу эришилган муваффақиятларнинг жиддий кўрсаткичидир. Физкультура соҳасида эришилган муваффақиятларга жисмоний тарбия вазифаларини ҳал этиш билан бевосита боғлиқ бўлган жамият ҳаётида пайдо

бўлиб, ривожланидиган нарсаларнинг ҳаммасини ҳам киритиш керак. Шу жиҳатдан қараганда, жисмоний тарбияни амалга оширишга ҳамда унга раҳбарлик қилишга даъват этилган жисмоний тарбия системаси, махсус илмий ташкилотлар ҳамда муассасалар, санъат асарлари, техникавий воситалар (спорт иншоотлари, ашёлари ва бошқалар) муҳим кўрсаткич бўлади.

Физкультура — муайян тарихий шароитлар маҳсули. Ҳар бир ижтимоий-иқтисодий формация учун ўзининг физкультураси характерлидир. Масалан, кишини киши томондан эксплуатация қилишга асосланган барча ижтимоий формацияларнинг физкультураси социалистик жамият физкультурасидан принципиал фарқ қилади. Бу фарқ даставвал шундан иборатки, социалистик физкультура жамият тарихида биринчи марта бутун халқ бойлиги, мулки бўлиб қолади, шахс ҳар тарафлама баркамоллигининг муштарак ва мажбурий шарти бўлиб қолади.

Физкультуранинг мазмунида ўткинчи бўлмаган, умумбашарий аҳамиятга эга элементлар бор (жисмоний тарбия воситалари, айрим илмий ва техникавий муваффақиятлар ва ҳоказо). Улар социалистик физкультура томонидан қабул қилинади, танқидий қайта ишлаб чиқилади ва ривожлантирилади. Социалистик физкультура бошқа халқлар эришган муваффақиятлардан четда туrolмайди. Социалистик физкультура ўзига хос ўзгаришлар билан ривожлана боради. Лекин шу билан бирга бошқа халқлардан жамики яхши нарсаларни қабул қилиб олади, уз навбатида эса, уларнинг физкультурасини бойитади.

Шундай қилиб, физкультура шундай ижтимоий ҳодисани, у ҳодисанинг тарихий динамикаси ва маънавий тарбиялаш воситалари сифатида фойдаланилади. Ҳодисанинг тарихий динамикаси ва маънавий тарбиялаш воситалари сифатида фойдаланилади.

КПССнинг физкультура масалалари юзасидан қабул қилган барча қарорларида физкультура — меҳнаткашларни коммунистик руҳда тарбиялашнинг, уларни меҳнатга ва Ватан ҳимоясига тайёрлашнинг муҳим воситаларидан бири эканлиги тўғрисидаги қойда таъкидлаб ўтилади.

Жисмоний тарбия назарияси асосий тушунчалари орасида физкультура энг кенг, жамловчи тушунчадир.

Жисмоний тарбия назариясининг юқорида баён этилган асосий тушунчалари ўзаро чамбарчас боғлангандир, чунки ушбу тушунчаларда акс эттирилаётган ҳодисалар ўртасида объектив ички алоқа бор. Бинобарин, бу тушунчаларни бир-бирига қарама-қарши қўйиш, метафизикчасига бир-биридан ажратиб ташлаш мумкин эмас. Айни пайтда уларни аниқ фарқлаш керак, чунки уларнинг ҳар бири ҳар хил ҳодисаларни акс эттиради.

## 2. ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯНИ ЎРГАНАДИГАН ИЛМИЙ ФАНЛАР

Жисмоний тарбия ғоят ранг-баранг ҳодисадир ва табиий фанлар учун ҳам, ижтимоий фанлар учун ҳам қизиқарлидир. Жисмоний тарбия учун марказий, ўзига хос ғоя, юқорида айтиб ўтилганидек, инсоннинг жисмоний ривожини мақсадга мувофиқ равишда бошқаришдир. Бу ғояни рўёбга чиқариш инсон табиатининг энг тийран жойларига чуқур кириб боришни, одам бир бутун шахс сифатида камол топишининг қонуниятларини ўрганиб чиқишни талаб этди. Жисмоний тарбия тараққиётининг тарихий жараёнида жисмоний тарбия жараёнининг ўзини ва аралаш ҳодисаларни ўрганадиган махсус илмий фан соҳалари системаси вужудга келди. Бу фан соҳаларини икки гурпуга бўлиш мумкин.

Инсон биологик ривож жараёнларини ўрганадиган **табиий фанлар**: ёшга хос бўлган ўзгаришларни, шунингдек, жисмоний машқлар ва бошқа ташқи муҳит шароитларининг таъсирида организмда содир бўладиган ўзгаришлар; инсон вужудининг ҳаракат пайтида физик ва биологик қонунларнинг кўриниши. Бу фанларга: жисмоний машқлар физиологияси, динамик анатомия, биомеханика, жисмоний машқлар биохимияси, жисмоний машқлар гигиенаси, врач назорати, даволаш физкультура-си киради.

Жисмоний тарбия ривожланишининг социал қонуниятларини, физкультура тарихи ва ташкил этилишини, жисмоний машқлар таъсирида инсон психикасида содир бўладиган ўзгаришларни, педагогик таъсир ўтказиш воситалари, формалари ва методларини қўлланиш моҳияти ва қонунлари, спортда юксак натижаларга эришиш қонуниятларини ўрганадиган **ижтимоий фанлар**. Бу гурупуга: физкультура социологияси, физкультура тарихи ва ташкил этилиши, умумий педагогика, жисмоний машқлар психологияси, жисмоний тарбия назарияси ва методикаси, спорт айрим турларининг назарияси ва методикаси, физкультура иншоотлари қурилиши киради<sup>1</sup>.

Жисмоний тарбияни ўрганадиган барча илмий фанлар тегишлича умумий фанларнинг ички қонуниятлари табақалашуви маҳсули сифатида пайдо бўлди. Масалан, жисмоний машқлар физиологияси — умумий физиология шохобчаси, биомеханика биофизикадан куртакланади, физкультура социологияси тарихий материализм билан бевосита боғланган. Жисмоний тарбия назарияси ва методикасининг ўзи — бу ихтисослаштирилган педагогика фани.

---

<sup>1</sup> Физкультура иншоотлари қурилиши назарияси бу гурупуга шартли равишда киритилган. Бу — техникавий фан.

Ҳар бир илмий фан тармоги жисмоний тарбиянинг бирор томонини, мазкур фанга хос томонини ўрганadi. Лекин айрим фанлар томонидан олинган фактлар қанчалик чуқур ва аҳамиятли бўлмасин, улардан бирортаси жисмоний тарбия ижтимоий идеалларини муваффақиятли амалга ошириш мумкин бўлиши учун педагогик таъсир ўтказишини қандай қуриш керак, деган саволга мукамал жавоб бера олмайди. Бу вазифани айрим фанлар бўйича олинган маълумотларни тўплаб, яхлит бир фанга айлантирадиган педагогика фанигина бажара олади. Бу илмий фан жисмоний тарбия назарияси ва методикаси бўлиб, у педагогик фанлар системасида уларнинг табақаланиши натижасида вужудга келди. У жисмоний тарбия доирасида жисмоний тарбия билан бевосита ёки билвосита боғлиқ бўлган айрим фанлар томонидан қўлга киритилган жамки маълумотларни умумлаштирувчи ва синтез қилувчи интеграл фандир. У биология билан педагогика ёхуд биология билан социология ўтасидаги оралиқ фан эмас. Ундаги социологик ва биологик воқеалар жисмоний тарбиянинг педагогик қонуниятларини билиш учун фойдаланилади. Демак, жисмоний тарбия назарияси кўпгина фанлар билан туташадиган жойда бўлиб, ўзига хос хусусиятга, ўз предметига эга бўладик, мазкур бобнинг кейинги бўлими ҳам унинг баёнига бағишланган.

### 3. ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ НАЗАРИЯСИ ПРЕДМЕТИ

Жисмоний тарбия назарияси — инсоннинг жисмоний баркамоллигининг физик жараёнини бошқариш муштарак қонунлари фан.

Жисмоний тарбия назарияси илмий фан сифатида жисмоний тарбияга алоқаси бор фактларни изоҳлаб беради ва умумлаштиради.

Жисмоний тарбия назарияси амалий фан сифатида инсон жисмоний баркамоллигининг воситалари, формалари ва методлари тўғрисидаги билим билан қуроллантиради.

Жисмоний тарбия назариясининг илмий мавқеи жисмоний тарбиянинг барча конкрет ҳолларида илмий-педагогиканинг негизини ташкил этувчи энг умумий қонунлардан, принциплар ва қоидалардан иборат, жумладан, барча спорт фанлари учун ҳам бу қонунлар, принциплар ва қоидалар тўғри келади, буларда жисмоний тарбия назариясининг умумий мавқеи ўзига хос маъносини ўзгартиради.

Жисмоний тарбия назарияси жисмоний тарбия практикасига биноан ҳамisha ривожланади ва чуқурлашади. Марксча-ленинча методология негизида олинadиган ана шу практика илмий тадқиқот маълумотлари жисмоний тарбия назариясини янги қонунлар ва қонуниятларни билиш билан ҳамisha бойи-



тади. Шунинг учун ҳам жисмоний тарбия назарияси предмети таърифи қотиб қолган, ҳамिशалик маълумот бўлиши мумкин эмас. У ривожланиб ва мукамаллашиб боради.

Жисмоний тарбия назарияси ижтимоий, табиий ва ўз педагогика фани эришган муваффақиятларга таянади. **Жисмоний тарбия назарияси жисмоний тарбия умумий қонуларини ва болалар, ўспиринлар, катта ёшдаги қишиларнинг ва кексаларнинг жисмоний тарбияси назарияси ҳамда практикасида уларнинг конкрет кўринишини тадқиқ этади.**

Жисмоний тарбия жараёни ички механизмини очиб бериш, жисмоний тарбиянинг турли ҳолатларидаги умумийликни топиш ҳамда унинг бошқа, аралаш воқеалар ва жараёнлар билан бўлган алоқасини белгилаш жисмоний тарбий назарияси вазифаларига киради.

Жисмоний тарбия доирасида фанларнинг ўзаро алоқаси у ёки бу фанни сингиб кетишига сабаб бўлмайди, **жисмоний тарбия тўғрисидаги илмий билимларнинг ягона системаси сифатида улардан ҳар бирини бойитади ва фанларнинг жамини мустаҳкамлайди.**

**Жисмоний тарбия назариясининг мазмуни.** Жисмоний тарбиялашнинг совет назарияси барча ижтимоий формациялар учун муштарак бўлган қоидаларни ўрганиш билан бирга жисмоний тарбия совет системасининг мақсади, вазифалари ва принципларини ўрганади ва тарбиянинг бошқа турлари билан (ақлий, ахлоқий, эстетик тарбия, меҳнат тарбияси ва политехника таълими) жисмоний тарбиянинг қонуний алоқасини очиб беради. Жисмоний тарбия назарияси жисмоний тарбия воситалари ва улардан фойдаланиш формаларини ўрганишга алоҳида эътибор беради. Бунда ҳаракатларни ўрганиш ва одамнинг асосий ҳаракат сифатларини тарбиялаш принциплари ҳамда методларини ўрганишга асосий эътибор берилади. Жисмоний тарбия назарияси спорт машқларининг муштарак негизларини ишлаб чиқади. У ясли ёшидаги, мактабгача ёшдаги, мактаб ёшидаги болалар, катталар ва қариялар жисмоний тарбияси воситалари, формалари ва асосий йўналишларини ҳам ўрганади.

Жисмоний тарбия назарияси унинг практикасини акс эттириб, у билан биргаликдагина ривожлана олади. Жисмоний тарбия совет назарияси коммунистик қурилиш практикаси билан, совет халқини жисмоний тарбиялаш илғор практикаси билан биргаликда ривожланиб келди ва ривожланиб бормоқда.

Жисмоний тарбиянинг совет назарияси учун ўқув практикаси, ишлаб чиқариш ва ҳарбий фаолият биринчи даражали аҳамиятга эга, чунки уларда совет кишиларининг жисмоний қобилият даражалари ва шу қобилиятларини янада оширишга бўлган талаблар намоён бўлади.

Юқорида айтиб ўтилганидек, жисмоний тарбиянинг совет назарияси инсоният ўтмишда тўплаган тажрибадан, даставвал, Совет Иттифоқи халқлари жисмоний тарбия соҳасида тўплаган

тажрибадан фойдаланади. Утмишдаги бу тажриба ва ҳозирги замон чет эл прогрессив тажрибасини жисмоний тарбиянинг совет назарияси танқидий қайта ишлаб чиқади ва ундан совет халқи жисмоний тарбия манфаатларига хизмат қилдириш мақсадида фойдаланади.

Илгор практика жисмоний тарбиянинг совет назариясида ўзининг умумлаштирилган ифодасини топади. Бу умумлаштириш жисмоний тарбиянинг қонуниятларини очиб беради, умри тугаган, эскириб қолган нарсаларни кўрсатиб беради ва улоқтириб ташлайди, янги, прогрессив методларни очиб беради ҳамда қўллаб-қувватлайди. Жисмоний тарбиянинг совет назарияси шу маънода аввало жисмоний тарбия совет системаси ривожланишининг умумлаштирилган тажрибасидир.

Жисмоний тарбиянинг совет назарияси практикани қуроллантиради ва бу билан унинг прогрессив равишда ривожланишига кўмаклашади.

Жисмоний тарбиянинг совет назарияси кўпдан-кўп спорт фан тармоқлари тажрибасидан фойдаланиб, уларни ягона умумий назарий асослар билан қуроллантиради. Жисмоний тарбиянинг совет назарияси мамлакатимизда қурилаётган коммунизмнинг ҳозирдаёқ аён белгиларини ҳисобга олиб, «янги типдаги совет кишининг сифатларини олис истиқболга мўлжаллаб лойиҳалаштириши, инсоний ижодиётида ҳатто жамиятдан ҳам алғабилмас қўлнинг барқарорлиги»<sup>1</sup>.

Жисмоний тарбия назарияси — партиявий фан. Жисмоний тарбия совет назариясининг партиявийлиги шундан иборатки, унинг фалсафий, ғоявий назарий, умумий методларини, асосий марказини коммунизм ташкил этади.

Марксча-ленинча фалсафанинг илмий тадқиқот сифатидаги аҳамияти В. И. Лениннинг қуйидаги сўзларида яхши ифодаланган:

«... Биз Маркс кўрсатган йўл билан бориб, объектив ҳақиқатга тобора кўпроқ яқинлашаверамиз (лекин, ҳеч қачон унинг тамомига етолмаймиз); бошқа ҳар қандай йўл билан борганда эса чалкашлик ва ёлгон-яшиқдан бўлак ҳеч нимага етолмаймиз»<sup>2</sup>.

Коммунистик партия билан Совет ҳукуматининг умуман тарбия юзасидан, шу жумладан, физкультура юзасидан қабул қилган қарорларида ўзининг конкрет-тарихий ифодасини топган ва янада ривожлантирилган марксизм-ленинизмнинг педагогик ғоялари педагогик ижодиёт учун кенг майдон очиб беради.

Жисмоний тарбия совет назариясининг коммунистик партиявийлиги унинг илмийлиги билан узвий боғлиқдир. Коммунистик партиявийлик принципи жисмоний тарбия назариётчи-

<sup>1</sup> А. С. Макаренко. Педагогик асарлар, 1948, 39-бет.

<sup>2</sup> В. И. Ленин. Тўла асарлар тўплами, 18-том, 5-нашри, 146-бет.

лари ва амалиётчиларидан коммунистик қурилиш практика-сига, шу жумладан, жисмоний тарбия практикасига жисмоний тарбия назарияларида шакллантириладиган тушунчалар, тартиблар ва қоидаларга ҳақиқатни билиш негизи ва мезони сифатида қарашни талаб этади. Илғор фанни практикага, қаятга жорий этиш учун кураш жисмоний тарбия совет назарияси коммунистик партиявийлигидан келиб чиқадиган муҳим талабдир.

#### **4. ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ НАЗАРИЯСИДА ҚЎЛЛАНИЛАДИГАН ИЛМИЙ-ТАДҚИҚОТ МЕТОДЛАРИ**

Жисмоний тарбия назариясида барча илмий фан соҳаларидаги сингари тадқиқотнинг икки тип: тажрибавий ва назарий, умумлаштирувчи типлари учрайди. Тадқиқот пайтида қўлланиладиган методлар ғоят ранг-баранг. Бир-бирига яқин бўлган фанлар — физиология, антропология, биохимия, психология методлари, социал-тарихий тадқиқот методлари ва бошқалар кенг қўлланилади. Лекин асосий ядрони жисмоний тарбия назарияси учун хос бўлган методлар группаси ташкил этади.

Қуйида улардан баъзи бирлари, энг кўп тарқалганлари тавсифланади. Бошқа методлар эса курсни баён этиш давомида қисман тасвирланади.

##### **1. НАЗАРИЙ ТАҲЛИЛ ВА УМУМЛАШТИРИШ**

А. Адабиёт маълумотларини таҳлил этиш ва умумлаштириш усуллари.

Адабиётлардаги маълумотларни ўрганиш — ҳар қандай илмий тадқиқотнинг, хоҳ тажрибавий, хоҳ назарий бўлсин, ажралмас қисмидир. Адабиёт маълумотларини ўрганишдаги қийинчиликларнинг сабабларидан бири шуки, жаҳонда тадқиқотлар ҳаддан ташқари кўп; мисол учун физиология юзасидан ҳар йили 100 000 тага қадар иш эълон қилинади. Бир киши шунча нарсани умр бўйи ҳам ўқиб чиқолмайди. ЮНЕСКО маълумотларига қараганда, жисмоний тарбия юзасидан илмий ишлар жаҳоннинг кўпгина мамлакатларида олиб борилмоқда. Илмий иш ҳажми (илмий ишлар, махсус журналлар, илмий нашрлар сони) ҳар 7—15 йилда тахминан икки барабар кўпаймоқда.

Айгиб ўтилганлардан маълумки, адабиётлардаги зарур илмий ахборотни қидириб топиш ғоят мушкул ва масъулиятлидир. Ушанда ёрдамчи илмий фан — библиография фани ёрдам беради. Библиография босма нашрларни (системага солинган рўйхатларни, адабиётларнинг рўйхатларини ҳам библиография деб аташади) тасвирлайдиган ва системага соладиган фан.

Библиография янги босилиб чиққан адабиётни тавсифлашга бағишланган бўлса кундалик деб аталади, озми-кўпми узоқ вақт ўртасида ўтган бирор масала юзасидан адабиёт маълумотларини берадиган бўлса ретроспектив (обзорли, якуловчи) деб аталади.

Босма нашрларнинг библиографик характеристикаси кўпинча ё библиографик тавсиф тарзида, ё худ реферат (илмий ишнинг ёки олинган натижалар мазмунининг қисқача баёни) тарзида берилади.

Керакли адабиётни библиографик қидириш китоб устида ишлашнинг биринчи босқичидир. Лекин аслини олганда тадқиқотчининг ижодий иши кейинги босқичлардагина, у қўлида бор фактлар билан назарияни солиштирган пайтда, ҳал этишнинг тўғри йўлини ёки тўпланган қарама-қарши фикрларнинг энг муҳим жойини топганида бошланади.

Б. Хужжатли материалларнинг анализи ва умумлаштирилиши.

Жисмоний тарбиянинг кўп томонлари одатда илмий мақсадда эмас, амалий мақсадда тузиладиган турли ҳужжатларда (планлар, машқ кундаликлари, мусобақаларнинг протоколлари ва ҳоказо) ўз ифодасини топади. Лекин ана шундай ҳужжатларни ўйлаб туриб, асосли равишда таҳлил этиш илмий тадқиқотнинг қимматли методи бўлиши мумкин. Мисол: жаҳондаги бир қанча кучли спортчиларнинг машқ пайтидаги нагроекани (машқ чоғидаги шахсий кундаликлардаги ва бошқа ҳисоб материалларидаги маълумотлар бўйича) улар эришган спорт натижаларининг динамикаси билан таққослаш нагроеканинг ўзгариши машқни олишнинг усиши ва спорт формасининг раёвланишига қандай таъсир ўтказиши тўғрисида хулоса чиқариш имкониятиши берди (VIII боб). Бошқа йўллар билан бундай ҳажмда етарли маълумот олишнинг иложи бўлмасди.

Расмий мусобақаларнинг натижалари — кўп йиллик машқ ишларининг жамланган якуни илмий тадқиқотнинг ёяқ қимматли объекти бўлиб хизмат қилади.

Илмий мақсадларда махсус тузиладиган анкеталар ва сўроқ варақалари ҳам ҳужжат материалларига тааллуқлидир. Улар бир-биридан қайтарилган жавобларнинг ҳажми билангина фарқ қилади: анкеталарда саволлар қўйиладики, бу саволларга жуда қисқа қилиб, масалан, «ҳа» ёки «йўқ» деб жавоб қайтардилар. Савол варақаларида жавоблар кенгайтирилган ҳолда, тасвирий шаклда қайтарилади. Анкеталар ва савол варақалари кўпинча масаланинг ҳозирги аҳволини белгилаш учун қўлланилади (масалан, сузиш бўйича тренерлардан уларнинг неча проценти штанга машқларидан фойдаланишини билиш учун анкета тарқатиш мумкин); анкета ёки сўроқ натижалари машғулотларнинг бирор методикаси самарали эканлигини аниқлаш учун ҳал қилувчи далил бўла олмайди. Практика, фактларгина фанда охириги мезон бўла олади.

Бу группага жисмоний тарбия жараёнининг ана шу жараён боришига тадқиқотчининг аралашуви билан боғлиқ бўлмаган айрим томонларини рўйхатга олиш методлари киради. Жумладан, бунга педагогик кузатиш киради, педагогик кузатиш илмий тадқиқот методи сифатида кундалик турмушдаги кузатишлардан икки белгиси билан фарқ қилади: а) кузатишнинг аниқ белгиланган предмети билан; б) кузатилаётган фактларни ёзиб қўйишнинг ишлаб чиқилган системаси билан (махсус протоколлар, ёзув пайтида шартли белгилар ва ҳоказо).

Илмий тадқиқотларнинг ҳаммаси объективлик талабларига жавоб бериши керак: тадқиқот натижалари тадқиқотчининг шахсий сифатларига боғлиқ бўлиб қолмаслиги керак. Аниқ фойдаланган факт кузатиш предмети бўлиб хизмат қилганда, педагогик кузатиш шу талабларга мувофиқ келади. Кўз билан кузатиб баҳо берилганида қарашларда тафовут эҳтимоли бўладиган ҳолларда педагогик кузатиш етарли равишда объектив метод бўла олмай қолади. Масалан, бўғин бурчакларининг ёки ҳаракат мақомларининг катталигини кўз билан чамалаб баҳолашга йўл қўйиб бўлмайди. Бундай ҳолларда объектив қайд этишнинг бирор усуллари (фото ва кинога олиш, магнитофонга ёзиб олиш ва ҳоказо) усулларидан фойдаланиш керак.

Баъзан ҳозирги замон билимларининг даражаси бирон ҳодисани, гарчи унинг мавжудлиги факти шубҳа туғдирмаса ҳам, объектив қайд этиш имкониятини ҳали ҳамон беролмайди. Масалан, бадий гимнастикада, конькида фигурали учишда ифодали ҳаракат — музиканинг эмоционал мазмунини ҳаракатда ифодалашга қодирлик деган тушунча бор. Лекин бадий гимнастика ёки балет усталари бундай ифодали ҳаракатларни, физкультура машқлари билан шуғулланмайдиган кишиларга нисбатан яхшироқ бажаришга қодирдилар, деган фикр-ни ҳеч ким инкор этмаслиги ўз-ўзидан маълум. Бу фарқ объектив бор нарса, лекин бизнинг ихтиёримизда уни ўлчайдиган аппарат йўқ. Ҳаракатнинг нозиклиги ёки аксинча сиқиклигига характеристика беришга ҳам бу гап тааллуқлидир. Бундай ҳолларда педагогик кузатишларни объективлаштиришнинг махсус усулларидан фойдаланилади; бунинг маъноси шуки, бир маҳалнинг ўзида бир неча киши томонидан кузатиб турилади, улар бир-бирлари билан маслаҳатлашиб ўтирмай, ўзларини қизиқтирадиган кўрсаткичга бирор шартли бирликларда баҳо берадилар. Практика шуни кўрсатадики, спортнинг гимнастика, акробатика ва шу сингари турларда, баъзи бир хатоликларга қарамасдан, «таассурот» орқали судьялик қилишда спортчининг тайёргарлик даражасига анча адолатли баҳо беришга муваффақ бўлиш мумкин. Илмий тадқиқотларда фақат яна бир талаб қўйилади, турли кузатувчилар томонидан бериладиган баҳоларнинг ўхшашлик даражаси махсус математик усуллар

билан аниқланиши керак<sup>1</sup>. Агар бу мос келиш жуда яқин бўлса, олинган маълумотларни тўла объектив деб ҳисоблаш мумкин.

Кузатиш пайтида қайд этишнинг энг кенг тарқалган методларидан бири хронометрлашдир (у ёки бу ҳаракатнинг бажарилишига сарфланадиган вақтни аниқлаш). Кўпинча хронометраждан узоқ бажариладиган ҳаракат пайтида (масалан, 800 метр масофага югуришда ҳар 100 метрда) ёки бутун машғулот пайтида фойдаланилади (бу методдан амалий фойдаланиш ҳақида Х бобда муфассал гапирилади).

Маълумотлар олиш учун зарур бўладиган вақтга қараб ҳаракат параметрларини рўйхатга олиш методлари 2 группага бўлинади: 1) тез информация методлари; 2) қолдирилган информация методлари (В. С. Фарвель). Масалан, кинога олиш натижалари ҳаракат бажарилганидан кейин орадан бир оз вақт ўтгачгина қабул қилиб олинади (қолдирилган информация); динамограмма (силташ пайтида зўр беришнинг ёзуви) кўрсаткичлари машқлар тугаши биланоқ дарҳол намоиш қилиб кўрсатилиши мумкин (тез информация). Ҳозирги вақтда ҳаракатнинг у ёки бу томонлари тўғрисида субьектив фикр олиш имконини берадиган ёзиб олувчи ранг-баранг аппаратлар ва текстлар ишлаб чиқилган («Жисмоний тарбия соҳасидаги илмий тадқиқот методлари», М., 1959).

### 3. ЭКСПЕРИМЕНТ

Эксперимент — илмий тадқиқот методи бўлиб, тадқиқотчининг табиқ ва жисмоний ҳаётнинг ўзи тарафидан таъин уюштирилади. Тадқиқотчига зарур бўлган шароитларни вужудга келтириш имконияти, тасодифий, қўшимча таъсирларни йўқотиш, ниҳоят, қайта эсга тушириш имконияти — буларнинг ҳаммаси тадқиқотчи ўтказаяётган эксперимент методининг бебаҳо қимматини белгилайди.

Эксперимент ўтказилаётган шароитларда жисмоний тарбия жараёни типик шароитлардан кўпинча озми-кўпми фарқ қилади. Бу тадқиқ этилаётган масалага бевосита алоқаси бўлмаган кўпдан-кўп қўшимча омилларнинг таъсирини йўқотишга бўлган уриниш билан боғлиқ. Жисмоний тарбия практикасида типик шароитлардаги ўзгаришларнинг даражасига қараб, экспериментларнинг табиий, модель ва лаборатория экспериментларига ажратилади.

Табиий экспериментда жисмоний тарбиянинг оддий практикаси шароитларидан деярли умуман чекинилмайди ёки фарқи жуда кам бўлади. Шуғулланувчилар экспериментал тадқиқотда тажриба қилиб кўрилаётганлигини ҳатто билмасликлари мумкин.

---

<sup>1</sup> Бунинг учун математика статистикасининг нопараметрик деб аталган методларидан фойдаланилади.

Мисол. Мактабда ўқув материални ўтишнинг турли усуллари самарадорлиги таққослаб кўрилди. Ўқув группасининг бир қисми катта материални изчиллик билан ўрганиб ўтди (енгил атлетика, сўнгра ўйинлар, шундан кейин эса гимнастика ва бошқалар). Бошқа группаларда бир маҳалда енгил атлетиканинг айрим элементларини, ўйинлар ва гимнастикани ўз ичига олган комплекс дарслар ўтказилди. Ўқув йили охирида натижаларни таққослаб чиқиш комплекс қурилган машғулотлар анча самарали эканлигини кўрсатди. Мазкур мисолда синаб кўрилаётган кишиларнинг ҳаммаси жисмоний тарбия жараёнининг оддий (табiiй) иштирокчилари бўлишган; эксперимент ўтказувчи машғулотларнинг барча характерларини сақлаган ҳолда бу жараёнини ўзича ташкил этган, холос.

**М о д е л ь** экспериментида тадқиқотчи иккинчи даражали воқеаларни йўқотишга интилиб, одатда учрайдиган шароитларни анча ўзгартиради.

Мисол. Машқ бажаришга эндигина ўрганиб келаётган ёш спортчиларнинг мушак кучларини тарбиялаш пайтида турли оғирликларни оширишнинг самарадорлиги тадқиқ этилган. Синаб кўрилаётган уч группа студентлар (жами 177 киши) вазнини оғирлаштириш усулидан фойдаланиб, ҳафтада уч марта ётган ҳолда жимда машқ қилганлар, бунда улар штангани 2,6 ёки 10 марта кўтара оладилар. Орадан 12 ҳафта ўтгач, иккинчи группада кучга куч кўпроқ қўшилганлиги кўзга ташланган, биринчи ва учинчи группада кучлар баб-баравар ортган. Мазкур эксперимент ўтказилганда тадқиқотчилар одатдаги шароитларни анчагина ўзгартаришган (ахир ҳеч ким жимда ётиб туриб машқ қилмайди), лекин шундай қилиш зарур эди: агар машғул бўлувчилар бошқа машқларни ҳам бажарганларида, кучга куч бунчалик тез қўшилганлигининг сабаби номатълум бўлиб, жим машқлари натижасидами ёки машқнинг бошқа вобиталари таъсиридами билинмай қоларди.

**Н и х о я т, л а б о р а т о р и я** экспериментида синаб кўрилувчилар практикада учрайдиганидан анча бўлакча шароитларга қўйилиши мумкин. Лаборатория экспериментининг қиммати шароитларнинг қатъий стандартлаштирилганида ва қўшимча таъсирларнинг ҳаммаси йўқотилишидадир. Сунъийлиги унинг камчилигидир.

Турли экспериментлар ё муайян фактларни, ёхуд боғланишни (абсолют эксперимент) аниқлашга, ё қандайдир кўрсаткичларни таққослашга (қийёсий эксперимент) йўналтирилган бўлиши мумкин. Жисмоний тарбия назариясида одатда турли воситаларнинг, методларнинг, методик усуллар ва шу кабиларнинг самарадорлиги таққослаш объекти бўлиб хизмат қилади.

Қийёсий экспериментлар учун муайян тузилиш схемаси характерлидир. Оддий эксперимент қилиб кўрилган тақдирда жинси, ёши ва жисмоний тайёргарлиги жиҳатидан бир-бирига ўхшаш икки группа иштирок этади; улардаги машғулотлар қандайдир бирор омил билан фарқ қилади (масалан, бир группа машғулотларига куч ишлатиладиган машқларни киритади, иккинчи группа эса киритмайди; қолганида машғулотлар методикаси бир хиллигича қолаверади). Экспериментал даврнинг охирида қайси группа энг яхши натижа кўрсатганлиги аниқланади. Экспериментда иштирок этаётган, умумий қабул қилинган методика бўйича шуғулланаётган (ёхуд умуман шуғулланмаётган) битта группа контрол группа деб аталади. Бошқа группалар экспериментал группалар деб аталади.

Эқтимол, группалардан бирига анча истеъдодли спортчилар тасодифан тушиб қолганлар, уларнинг маҳорати тезроқ ўсади (гарчи экспериментнинг бошида контрол ва экспериментал группа ўзининг тайёргарлиги жиҳатидан баб-баравар бўлса ҳам). Бунда эксперимент кутилган натижани бермаслиги мумкин. Бундай ҳол рўй бермаслиги учун ҳар томонлама эксперимент деб аталган схема қўлланилади, бу схема давомида ҳар икки группа методикаларини алмашинадилар:

	Биринчи группа	Иккинчи группа
Экспериментнинг биринчи босқичи	1-методика	2-методика
Экспериментнинг иккинчи босқичи	2-методика	1-методика

Тренировканинг иккита эмас, балки анча кўпроқ вариантлари самарадорлиги таққослаб кўрилган ҳолларда «латин квадрати» деб аталган схемадан фойдаланилади. Бу схеманинг мазмунини конкрет мисолда тушунтириб берайлик. Тўқимачилик саноати ходимлари учун ишлаб чиқариш гимнастикаси комплекслари уч турининг самарадорлигини аниқлаган эдилар (Г. Г. Са-ноян). Комплекслар машқлардан бирор турининг ортиқлиги билан фарқ қиларди: 1) бўшаштирувчи, 2) динамик, 3) статик. Эксперимент схемаси кўйинлагича бўлган эди:

	1-цех	2-цех	3-цех
Биринчи босқич . . . . .	1	2	3
Иккинчи босқич . . . . .	2	1	3
Учинчи босқич . . . . .	-	-	-

Натижада иккинчи вариантнинг афзаллиги аниқланди. Бу ер-да 3×3 латин квадратидан фойдаланилган.

Латин квадрати 4×4 тарзида қўйиндагича кўринади:<sup>1</sup>

1	2	3	4
4	1	2	3
3	4	1	2
2	3	4	1

Кейинги йилларнинг тадқиқотлари учун қиёсий экспериментларда бир маҳалда бир қанча омилларнинг таъсирини аниқлашга бўлган интилиш характерлидир (масалан, югуришлар сони, дам олиш ва машғулотлар тез-тез қайталаниши оралиғининг давоми). Бундай ҳолларда кўп омилли экспериментлар деб аталган схема ишлатилади. Оддий воқеада ҳар бир омилда экспериментал вариантларнинг бир хил сони ажратилади (масалан, 2, бу ҳолда ҳафтада 3 ва 5 машғулот ўтказилганда, машғулотнинг 5

<sup>1</sup> Латин квадратида муайян вариантга мос сон ҳар бир сатрда ва стунда бир мартагина учрашади.



ва 10 югуришларда машқ самараси таққосланади ва ҳоказо). Масалан, ҳар 2 вариантда 3 омилнинг таъсири текшириладиган бўлса (уларни одатда даража дейилади), бундай эксперимент 2<sup>3</sup>-омилли эксперимент дейилади («иккинчи куб — омилли «ёки» икки даража билан уч омилли» деб ўқилади). Шунга биноан, 3<sup>4</sup> биноан, 3<sup>4</sup>—омилли эксперимент — бу шундай тадқиқотки, бунда ҳар бирида 3 даражаси билан 4 омилнинг бир маҳалда кўрсатилган таъсири текширилади. Бундай экспериментларнинг натижаларини ишлаб чиқиш учун математик статистиканинг махсус бўлимларидан бири — дисперсион анализдан фойдаланилади.

#### **4. ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ТАДҚИҚОТЛАРИДА МАТЕМАТИК (СТАТИСТИК) МЕТОДЛАРДАН ФОЙДАЛАНИШ**

Кейинги йилларда биологик ва педагогик фанларда тадқиқотнинг математик методларидан тобора кенгроқ фойдаланилмоқда. Бу тенденция тўла исботлангандир: у ана шу илмий фанларнинг ривождаги янги ўсишдан далолат беради.

Ҳамма воқеаларнинг, атрофимизни ўраб олган ҳамма жараёнларнинг икки томони — сифат ва миқдор томони бўлади. Маълумки, математика воқеаларнинг абстракт шаклдаги миқдор томонини ўрганadi. Шунинг учун ҳам математик методлардан фойдаланишдан воз кечиш тадқиқотчини масаланинг фақатгина бир томонини — сифат томонинигина ўрганишга, тўла билмасликка маҳкум этади. Бундай ярим-ёрти ёндашишга тадқиқ этиладиган масалаларнинг ўзига хослиги ҳали аниқланмаган тақдирдагина чидаш мумкин, лекин шундан кейин фанда ҳамisha воқеаларнинг ҳамма томонларини, шу жумладан, миқдор томонларини тадқиқ этиш проблемаси туради. К. Маркснинг «Фан математикадан фойдаланишга муяссар бўлганидагина такомилга етади»<sup>1</sup>, деган сўзлари маълумдир.

Жисмоний тарбия назарияси юзасидан айрим тадқиқотларда кейинги йилларда турли математика фанларидан (математик анализ, ўйинларнинг математик назарияси, автоматик тўғрилаш назарияси, информация назарияси, топология ва бошқалар) фойдаланилмоқда, лекин ҳозирги пайтда асосан математик статистика кенг қўлланилаётир. Математик статистикадан биологик масалаларни ҳал этишда уни ўзига хос равишда қўлланишни баъзан б и о м е т р и я ёки вариацион статистика дейилади.

Бирорта тадқиқот натижасида олинган материаллар турли синаб кўрилувчиларга ва турли кўрсаткичларни характерловчиларга тааллуқли сонлар жамини ҳамisha мужассамлаштиради. Одатда тадқиқотчи олдида иккита вазифа туради:

<sup>1</sup> Поль Лафарг, «Маркс ва Энгельс тўғрисида эсдаликлар» тўплами, Давлат сиёсий адабиёт нашриёти, 1956 йил, 66-бет.

1. Ана шу рақамларни тушуниб олмоқ, бир неча кўрсаткичлар ёрдами билангина уларнинг асосий мазмунини ифодалаш, тадқиқ этилган кўрсаткичлар ўртасидаги тобеликни аниқлаш керак. Қисқа қилиб айтганда, олинган маълумотларни математик жиҳатдан тўғри тасвирлаш керак.

2. Барча ўхшаш ҳодисаларни умумлаштира бўладиган озми-кўпми кенг хулосалар олиш. Агар сузувчилар ёхуд баскетболчиларнинг экспериментал ва контрол группасини йиғиб, уларни куч келадиган машқ машғулотлари самарадорлиги текшириб кўрилса, бу ҳолда ўша жинсдаги, ўша ёшдаги, спорт квалификациясидаги сузувчиларнинг ёки баскетболчиларнинг ҳаммаси учун синаб кўрилатган маълумотларни куч келадиган машқ машғулотларига киритиш мақсадга мувофиқ бўлармикан, деган умумий савол ана шу икки группанинг эришган ютуғидан кўра қизиқроқ бўлади. Куч келадиган машқлар билан шуғулланган группа яқунда бирмунча яхшироқ натижага эришди, деб фарз қилайлик. Тадқиқотчи олдида бу афзаллик соф тасодифий белгилар (спорт кўрсаткичлари мутлақо стабил бўлолмайди: улар ҳамиша сал яхшироқ ёки сал ёмонроқ бўлади) натижасида келиб чиқмадимикан, деган саволни аниқлаш вазифаси туради, бошқача қилиб айтганда, эришилган афзалликлар қанчалик далилли, ишончли эканлигини аниқлаш вазифаси туради. Энг муҳими, барча сузувчилар ёки баскетболчилар томопидан куч келадиган машқлардан фойдаланиш мақсадга мувофиқлигини аниқлаш керак (ўтказилган экспериментнинг синаб кўрилган асосий кўрсаткичлари билан ўхшашлик).

Ушбу рақамлар математик аниқликка бўламанда ҳам этилиши мумкин.

\*

Исталган фаннинг, шу жумладан, жисмоний тарбия назариясининг методлари ҳамиша ўзгармайдиган маълумотлар эмас. Эскирган, умри тугаган методлар ўрнига анчагина прогрессивроғи келади. Фаннинг ривожини кўп жиҳатдан унинг методи ривожланганлигининг натижасидир.

## ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯНИНГ МАҚСАДИ, ВАЗИФАЛАРИ ВА УМУМИЙ ПРИНЦИПЛАРИ

1. Жисмоний тарбиянинг мақсади ва вазифалари. 2. Жисмоний тарбия совет системасининг принциплари

### 1. ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯНИНГ МАҚСАД ВА ВАЗИФАЛАРИ

Коммунистик тарбия системасининг умумий мақсади кишининг ҳар тарафлама уйғун баркамоллигини таъминлашдан, уни коммунизм қурилишида ижодий меҳнат қилишга ва Ватан ҳимоясига тайёрлашдан иборат. Бу мақсад ривожланиб келаётган моддий ишлаб чиқариш биринчи навбатдаги объектив талабларининг амридир, коммунистик жамиятда қобилиятлари ҳар тарафлама камол топган кишиларгина моддий ишлаб чиқаришни ривожлантиришга қодир (К. Маркс ва Ф. Энгельс. Асарлар, 4- том, 335- бет). Коммунистик тарбия системаси умумий мақсадининг муҳим томонларидан бири бевосита жисмоний тарбияга тааллуқлидирки, у инсонга жисмоний жиҳатдан баркамол бўлишида ёрдам беришга даъват этилган.

Шахсни ҳар тарафлама камол топтириш ғояси кўпдан-кўп асарлар мобайнида жамиятнинг илғор фикрли оқил кишиларини тўлқинлантириб келган. Қадимий юнон файласуфи Арасту, Уйғониш даврининг инсонпарварлари Рабле ва Монтель, XVII асрда яшаган атоқли чех педагоги Ян Амос Коменский, XVIII аср француз маърифатпарвари Жан Жак Руссо, XIX асрнинг утопик социалистлари Фурье, Сен-Симон, Оуэн, буюк рус революцион демократлари А. И. Герцен, В. Г. Белинский, Н. Г. Чернишевский, И. А. Добролюбов, атоқли рус педагоглари ва врачлари К. Д. Ушинский, П. Ф. Лесгафт, В. В. Гориневский ва бошқа кўпгина кишилар инсоннинг маънавий ва жисмоний қобилиятларини уйғун ривожлантириш ғоясини ўз асарларида илҳом билан илгари сурдилар ва ёқлаб чиқдилар. Лекин то социалистик синфий ижтимоий формациягача бўлган даврнинг ҳаммасида тарихий ижтимоий муносабатларнинг характери сабабли шахсни ҳар тарафлама камол топтириш ғояси ширин орзу — социалистик утопиялик доирасидан нарига чиқолгани йўқ. Бу ғоя илмий коммунизм асосчиларининг асарларида биринчи марта конкрет мазмун касб этиб, коммунистик асосларда қурилган жамият учун революцион кураш практикаси билан боғланади.

К. Маркс ва Ф. Энгельс педагогик қарашларда чинакам

тўнтариш ясадилар. Улар инсон ривожининг ва кун кўришнинг ижтимоий-тарихий негизи сифатида меҳнатнинг ўз мазмунидан тарбия, жумладан, жисмоний тарбия зарурати келтириб чиқишини кўрсатиб берадилар.

К. Маркс ва Ф. Энгельс буржуазия жамияти ривожининг тараққиёт қонунларини очиб бериб, синфий жамиятда билим ва тарбиядан ҳукмрон синф ўз манфаатлари учун фойдаланади, деб кўрсатдилар. Бундай жамиятда меҳнаткашлар жисмоний ва ақлий қобилиятларини ҳар тарафлама ривожлантириш учун зарур бўладиган воситаларга ва шароитларга эга бўлмайдилар, уларга жисмоний ва ақлий таназул хавфи туғилди. Ҳукмрон синфлар эса меҳнаткашларни эксплуатация қилиш натижасида вужудга келтирилган моддий неъматлардан фойдаланиш тугайли яхши тарбия топади.

Маркс билан Энгельс тарбия масалаларини ишчилар синфининг тақдир билан, унинг «капитализмнинг гўркови» сифатидаги тарихий вазифаси билан бевосита алоқада қараб чиқдилар. «Муваққат Марказий Совет делегатларига инструкция» да Маркс бундай деб ёзган эди: «...Энг илғор ишчилар ўз синфларининг, бинобарин, инсониятнинг келажаги ўсиб келаётган ишчилар авлодининг тарбиясига батамом боғлиқ эканлигини тўла тушунадилар»<sup>1</sup>. Маркс тарбия деганда ўз ичига қуйидагиларни оладиган системани тушунган:

«Биринчидан, *ақлий тарбия*.

Иккинчидан, гимнастика мактабларида ва ҳарони машқлар билан бериладиган *жисмоний тарбия*.

Учинчидан, *техника таълими*»...<sup>2</sup>

Бу таълимнинг асосий мақсади қўшни синфлар билан каттадир. К. Маркс бу таърифда жисмоний тарбияни тарбиянинг бошқа турлари билан бир қаторга қўяди ва уни педагогик системанинг узвий қисми сифатида белгилайди, бу системанинг мақсади ҳар тарафлама ривожланган кишиларни тайёрлашдан, инсонни жамиятнинг буюк ишлаб чиқарувчи кучи сифатида тайёрлашдан иборат.

К. Маркс билан Ф. Энгельс ишчилар синфини жисмоний тарбиялашни капиталистик жамият шароитларида ҳам қисман амалга ошириш мумкин, деб ҳисобладилар. Бу имконият, бир томондан, буржуазиянинг малакали ишчи кучига бўлган эҳтиёжи билан белгиланса, иккинчи томондан, ишчилар синфининг уюшқоқлик кўрсатиб, билдирган талаблари билан белгиланади.

«Тарбияга доир фабрика актларининг умумий моддалари нақадар аянчли ҳолда, — деб ёзган эди К. Маркс, — улар бошланғич таълимни меҳнатнинг мажбурий шarti деб эълон қилдилар. Уларнинг муваффақияти таълим ва гимнас-

<sup>1</sup> К. Маркс ва Ф. Энгельс. Асарлар, 46- том, I қисм, 198- бет.

<sup>2</sup> Уша ерда.

тикани жисмоний меҳнат билан, бинобарин, жисмоний меҳнатни таълим ва гимнастика билан қўшиш имконияти борлигини биринчи марта исботлаб берди» (разряд бизники.— А. Н.)<sup>1</sup>.

К. Маркс билан Ф. Энгельс тарбияни, жумладан, жисмоний тарбияни ишчилар синфини революционер жанрларга тайёрлаш билан боғладилар. Улар революционернинг сиҳат-саломатлиги тўғрисида, жисмоний тарбияси тўғрисида ғамхўрлик қилишни партиявий бурч деб ҳисобладилар.

Маркс билан Энгельс инсонни ҳар томонлама ўстиришнинг бош қисмларини аниқлаб, уларнинг йўналишини белгилаб бердилар. Ягона тарбия системасининг бир қисми сифатида жисмоний тарбия, деб кўрсатишди улар, даставвал меҳнат йўналишига эгадир.

Маркс жисмоний тарбиянинг меҳнат фаолияти билан алоқасига қанчалик катта аҳамият берганлигининг далили шуки, у келгусида тарбия ишлаб чиқариш меҳнатини гимнастикани ҳам ўрганиш билан қўшади, шу билан бирга бу ижтимоий ишлаб чиқаришни ошириш методигина бўлиб қолмай, айти пайтда ҳар томонлама ривожланган кишиларни вужудга келтиришнинг ҳам ягона методи бўлиб қолади, деган фикрни изҳор этган эди<sup>2</sup>.

К. Маркс одамни меҳнат қилишга тайёрлашда жисмоний тарбиянинг жуда катта роли борлиги тўғрисидаги масалани чуқур ва конкрет қўйган эди. Маркс одамга жамиятнинг ишлаб чиқарувчи кучи сифатида қараганида, ишчи кучини таҳлил этганида, бу айниқса кўзга яққол кўринади. «Ишчи кучи ёки меҳнатга лаёқат деганда,— деб ёзади К. Маркс,— биз организм, инсоннинг жонли шахси эга бўлган ҳамда бирор истеъмол қийматини ишлаб чиқараётган пайтда ҳар гал ишга туширадиган жисмоний ва маънавий лаёқатларнинг жамини тушунамиз»<sup>3</sup>. Маркс жисмоний сифатлар деганда нимани тушунади ҳамда ишчи кучларининг шароитларини ва ана шу фазилатларини тарбиялаш жараёнини қандай тасаввур этади? Маркс бундай деб ёзади: «Ишчи кучи унинг ташқи кўриниши билан амалга оширилади ва меҳнатдагина ўзини реал нарсага айлантиради. Ишчи кучини амалга ошириш жараёнида, меҳнатда муайян миқдорда мускуллар, асаблар, мия ва ҳоказолар ишга солинади. Бу миқдорнинг ўрни қопланиши керак. Бу зўр бериб куч сарф қилиш, зўр бериб бу кучнинг ўрнини қоплашни кўзда тутати. Ишчи кучининг эгаси, меҳнаткашлар бутун кучи ва сиҳат-саломатлигининг аввалги шароитларида эртага ҳам худди ўша жараёни такрорлаш имкониятига эга бўлиши керак». Демак, К. Маркс одам меҳнат қила олиши учун ўзининг кучи ва сиҳат-саломатли-

<sup>1</sup> К. Маркс ва Ф. Энгельс. Асарлар, 23- том, I қисм, 494- бет.

<sup>2</sup> Уша китоб, 495- бет.

<sup>3</sup> К. Маркс ва Ф. Энгельс. Асарлар, 23- том, 178- бет.

гини ҳамisha такомиллаштира бориши зарурлигини, у ўзининг табиатини ўзгартириш кераклигини ва шу тариқа меҳнатнинг муайян тармоғидаги кўникмаларни эгаллаш учун зарур шароитларни яратиши лозимлигини равшан тасаввур этган ҳолда ишончли тарзда кўрсатади. Бунинг учун эса «муайян билим ёки тарбия талаб этилади»... Жумладан, жисмоний тарбия талаб этиладики, ундан жамият инсоннинг жисмоний камолотини бошқариш воситаси сифатида, ишчи кучларни қайта ишлаб чиқариш воситаларидан бири сифатида фойдаланади.

Ф. Энгельс ўзининг ҳарбий масалаларга бағишланган асарларида жисмоний тарбияга катта эътибор беради. У ёшларнинг жисмоний тарбияси масалаларига жиддий қарашни ҳукуматдан талаб қилиб, бундай деб ёзган эди: «Ҳозирги пайтда қилинаётганидек, йигирма ёшли йигитларни қора терга ботириб, ўзлари ҳам терлаб-пишиб, ишда дағаллашиб кетган суякларини, мускулларини ва пайларини аввалги серҳаракат ва эпчил ҳолига қайтаришга беҳуда уринишдан кўра барча синфлардаги ўқувчиларнинг аъзоларидаги эластиклик ва эпчиллик йўқолмасдан туриб, уларга гимнастика снарядларида эркин гимнастика ва машқларни мунтазам равишда ҳамда асосли ўргатиш яхшироқ эмасмикан? Аввал одамларни майиб қилиб, кейин эса ҳарбий хизматда уларни тагин қадди-қомати келишган ва серҳаракат қилишга интилиш бемаънилик эмасми, ахир? Башарти, бошланғич ва ўрта мактабларда бу майибликнинг олди олинса, солдатлар уч чандон яхши бўлишнинг имконлигини расмий доирадагилар тушунтирмайдиларми, ахир?»<sup>1</sup>

К. Маркс билан Ф. Энгельс кишини киши томонидан экзистенциал ҳаётини ишлаб чиқаришнинг капиталистик усули тугатилган шароитлардагина, яъни социализмга, коммунизмга жамиятдагина инсоннинг жисмоний ва маънавий жиҳатдан ҳар томонлама камолоти таъминланишини илмий жиҳатдан асослаб бердилар.

Маркс билан Энгельснинг ҳар томонлама тарбия тўғрисидаги ва унинг узвий қисми — жисмоний тарбия тўғрисидаги ғоялари В. И. Ленин асарларида янада ижодий ривожлантирилди.

В. И. Ленин Совет давлати ташкил топган дастлабки кунданоқ меҳнаткашларнинг жисмоний тарбиясига давлат аҳамиятига эга бўлган муҳим иш деб қаради. Владимир Ильич 1918 йилда вужудга келган Умумий ҳарбий таълимни — аҳолининг оммавий ҳарбий-жисмоний тайёрлигини амалга оширувчи давлат ташкилотини мустаҳкамлашда фаол иштирок этди.

Лениннинг бу ғамхўрлиги даставвал шу билан изоҳланадики, у меҳнаткашларнинг жисмоний тарбиясига ғалаба қозонган социалистик революция шароитларида коммунизм принцип-

<sup>1</sup> К. Маркс ва Ф. Энгельс. Асарлар, 22- том, 396—397- бетлар.

ларини рўёбга чиқаришга бевосита алоқаси бор иш сифатида ёндашди.

В. И. Ленин тарбияга инсоннинг маънавий ва жисмоний қобилиятларининг ҳар тарафлама камолотини таъминлайдиган система сифатида қаради. В. И. Ленин «Қарл Маркс» деган мақоласида ҳар тарафлама тарбиянинг асосий белгиларини очиб беради. Бунда у К. Маркснинг капиталистик жамиятнинг ичида келажак давр тарбиясининг куртаги вужудга келади, унда гимнастика<sup>1</sup> ижтимоий ишлаб чиқаришни ошириш ва ҳар тарафлама баркамол кишиларни вужудга келтириш методининг ажралмас элементи бўлади деган фикрига таянади.

Ёшларимизнинг келажаги, уларнинг ҳаёти, шу муносабат билан уларни тарбиялаш масалалари Владимир Ильични чуқур ҳаяжонлантиради. 1920 йилнинг кузида Қлара Цеткин билан қилган суҳбатида у ёшларнинг ахлоқи ва тарбияси масалаларига буржуача ёндашишни қаттиқ танқид қилиб, «коммунизм ўзи билан аскетизмни эмас, шод-хуррамликни элтади», «ёшларга шод-хуррамлик ва бирдамлик, соғлом спорт-гимнастика, сузиш, экскурсия, ранг-баранг жисмоний машқлар, турлича маънавий қизиқишлар, ўқиш, масалаларни таҳлил этиш, тадқиқот — иложи борича буларнинг ҳаммаси бирга бўлиши гоят зарур!»<sup>2</sup> деган эди.

В. И. Лениннинг комсомол III съездида сўзлаган нутқидаги йўл-йўриқлар жисмоний тарбиянинг совет системасини қуришда гоят катта роль ўйнайди. «Ҳозирги замон ёшларини тарбиялаш, ўқитиш ва уларга таълим бериш ишларининг ҳаммаси уларни коммунистик ахлоқлик қилиб тарбиялашдан иборат бўлсин»<sup>3</sup>. Шундан кейин у: «Коммунизмни мустаҳкамлаш ва батамом қуриш учун курашиш коммунистик ахлоқнинг асосидир. Коммунистик руҳда тарбия бериш, ўқитиш ва билим ўргатишнинг асоси ҳам мана шундан иборат»<sup>4</sup> дейди.

Лениннинг бу йўл-йўриқларни комсомол III съездининг қарорида жисмоний тарбия тўғрисида гап борган қисмида ўзининг конкрет ифодасини топди. Ёш авлодни жисмоний жиҳатдан тарбиялаш ёшларни коммунистик руҳда тарбиялаш умумий системасининг зарурий элементларидан бири эканлигини, бу система мукамал камол топган кишини, коммунистик жамият ижодкорини вужудга келтиришга қаратилганлигини, жисмоний тарбия қуйидаги мақсадларни: ёшларни меҳнат (ишлаб чиқариш) фаолиятига ҳамда социалистик Ватанни қуролли ҳимоя қилишга тайёрлаш мақсадларини кўзда тутишини съезд таъкидлаб ўтди. Шундай қилиб, коммунистик тарбия ва коммунистик

---

<sup>1</sup> К. Маркс ва Ф. Энгельс сингари В. И. Ленин ҳам мазкур ҳолда «гимнастика» терминини «жисмоний тарбия» маъносида ишлатади.

<sup>2</sup> Ленин ёшлар ҳақида, 1935 йил, 189-бет.

<sup>3</sup> В. И. Ленин. Асарлар, 31-том, 298-бет.

<sup>4</sup> Уша китоб, 303-бет.

ахлоқ тўғрисидаги Ленин йўл-йўриқлари асосида совет жисмоний тарбиясининг мақсадларини коммунистик тарбия системасининг ажралмас қисми сифатида таърифлаш муҳим қоида эканлиги алоҳида таъкидлаб ўтилди.

Жисмоний тарбия тўғрисида марксча-ленинча таълимот Коммунистик партия билан Совет ҳукуматининг қарорларида янада конкретлаштирилди. Мамлакатимизда коммунизм қурилишининг улуғвор Программасини тасдиқлаб берган ҚПСС XXII съезди янги инсонни тарбиялаш тўғрисидаги марксча-ленинча таълимотни ижодий ривожлантиришда чиннакам тарихий роль ўйнади. Бу Программада маънавий бойлик, ахлоқий поклик ва жисмоний камолотни уйғун равишда бирлаштира оладиган янги одамнинг идеали ғоят равшан аниқлаб берилди. Инсоният жамияти тарихида биринчи марта ана шу идеални рўёбга чиқаришнинг энг яқин, конкрет йўллари ва воситалари кўрсатиб берилди. Биз шундай бир вақтда яшамоқдамизки, инсоннинг маънавий ва жисмоний қобилиятларини ҳар тарафлама ривожлантириш тўғрисидаги кўп асрлик орзу энди ҳаёл бўлмай, балки, коммунистик тарбия системаси олижаноб мақсаднинг мундарижаси сифатида янги тарихий даврда яна ҳам кучайди. У узвий қисм сифатида ўз ичига жисмоний тарбиянинг совет системасини олади. Жисмоний тарбия мақсади ўзига хос воситаларни, методларни, формаларни ва шароитларни ҳисобга олган ҳолда коммунистик тарбиянинг умумий мақсадини конкретлаштириб бериши керак. Жисмоний тарбиянинг мақсади эришладиган натижалардан олдиндан фикран фахрланишдан иборатдир.

га муайян бир мақсад қўядилар. Лекин мақсад тўғри ёки ҳато бўлиши мумкин. Башарти жисмоний тарбиянинг мақсади жисмоний тарбия соҳасидаги объектив ижтимоий эҳтиёжни тўғри ифодаласа, агар у ана шу мақсадни рўёбга чиқариш тарихий шартлари билан тўғри муносабатда бўлса, бу ҳолда мақсаднинг ташкилий роли объектив характерга, унинг ўзи эса илмий қонун кучига эга бўлади.

Совет давлатида жисмоний тарбиянинг мақсадлари негизда қандай объектив эҳтиёжлар ётади? Коммунизмни юксак меҳнат унумдорлигисиз тасаввур қилиб бўлмайди. Юқори унумли коммунистик меҳнат қилишга тайёр туриш — ҳар тарафлама баркамол шахснинг муҳим белгисидир. Бинобарин, коммунистик жамиятнинг буюк ишлаб чиқарувчи кучи сифатида жисмоний ва маънавий жиҳатдан ҳар тарафлама камол топган одамни тайёрлашни Совет давлатининг энг асосий ва объектив эҳтиёжи деб ҳисоблаш зарурки, бу ҳозирги замон ижтимоий ишлаб чиқаришнинг характеридан келиб чиқади. Агар ҳозирги замон ишлаб чиқариш техникаси ва унинг ривожланиш (механизациялаш ва автоматлаштириш) тенденциялари кўзда тутиладиган бўлса, шуни айтиш мумкинки, ишлаб чиқариш



техникаси қанчалик юқори бўлса, жисмоний тарбия соҳасидаги вазифалар ҳам шунчалик чуқур ва жиддий бўлади.

Буржуазия назарийетчилари, жисмоний тарбия социологлари жисмоний тарбия соҳасида ғоявий қўпоровчилик қилмоқдалар. Масалан, асримизнинг 20-йилларидаёқ немис социологи Риссе физкультура орқали синфий тинчликка, деган реакцияни ғояни олға сурди. У ҳозирги замон капиталистик жамиятдаги асосий зиддият мазлумлар билан золимлар ўртасидаги антагонистик синфий зиддият эмас, балки одам билан машина ўртасидаги зиддиятдир, деб даъво қилди.

Бу ғоя ўша вақтда жисмоний тарбия соҳасидаги кўпгина буржуа назарийетчилари ва тарихчилари томонидан қўллаб-қувватланди, бу ғоя ҳозирги вақтда ҳам Ғарбда кенг тарқалмоқда. Эндиликда бу ғоя «компенсация назарияси» сифатида расмийлашди. Бу назария тарафдорлари ҳозирги замон ишчисини гўё цивилизация, уни машинанинг қули қилиб қўядиган автоматика эзмоқда, деб даъво қилмоқдалар. Ишчи бу ҳалокатли таъсирлардан спортга берилибгина қутула олармиш, у спортга берилганида «бутун одамлигини қайта тиклай олармиш». «Биз шундай дунёда яшамоқдамизки, дейди Пурлей Шельдрун, — бу дунё ташвишлар ва муаммолар билан шунчалик тўлиб-тошиб кетганки, мақсадсиз шодлик асосий нарса бўлиб қолган озгина соҳалардан бирига қочиб қутулмасак, асабларимиз ишдан чиқа бошлайди. Бундай ҳаётни спорт ўзининг яхши формасида беради. Шунинг учун ҳам спорт айниқса ёшларга зарур», Германия Федератив Республикаси Спорт союзининг президенти Вилли Дауме бу фикрни қуйидаги сўзларда ифода қилди: «Гимнастика билан спорт цивилизацияга қарши меҳнатга таъсир ўтказиш соҳасидек гап — бизнинг шиоримиз шундай».

Афсуски, бизда ҳам ҳалига довуր оғзаки ёки матбуотда аслида худди шу нуқтаи назарга ўхшаш фикрларини изҳор этадиган кишилар учраб туради. Шундай фикр тарафдорлари жамиятимизда физкультуранинг асосий вазифаси ва мақсади гўё гиподинамиянинг (кам ҳаракат қилиш) ўрнини босишдан иборат деб ўйлайдилар, ишлаб чиқаришнинг умумий механизациялаш ва автоматлаштириш кишини шундай кам ҳаракат қилишга маҳкум этармиш. Бунинг устига устак турмушда ҳашамдорликнинг (комфорт) бир ёқлама ривожланишини ва вақтидан илгари психик қариш хавфини мустасно қилиши керак. Бундай нуқтаи назар коммунистик қурилиш назарияси ва практикасига принципаал равишда зиддир.

Замонамизда ишлаб чиқарувчилар оммаси меҳнат объектига бевосита таъсир ўтказишдан тобора кўпроқ мустасно бўлмоқда. Бизда саноат корхоналарининг ва йирик қишлоқ хўжалик ишлаб чиқаришининг ишчилари ишлаб чиқариш жараёнининг контролёрлари, регуляторлари, созловчилари бўлиб қолмоқдалар. Бу эса ишлаб чиқариш ходимларининг жисмоний ва маънавий қобилиятлари ролини ҳаддан ташқари оширади, бинобарин, ҳар тарафлама тегишли тайёргарликни талаб этади. Шунинг учун ҳам атрофлича тарбияга нисбатан шу жумладан, жисмоний тарбияга нисбатан қўйиладиган талабларнинг янгидан ортганлиги тўғрисида гап бориши керак, гўё

ҳозирги замон ишлаб чиқариш шароитлари ишчилар сиҳат-саломатлигига етказётган зарарнинг ўрнини қоплаш (компенсация) тўғрисида гап бормаслиги керак.

Худди шунинг учун ҳам коммунистик жамият шахсни ҳар тарафлама камол топтириш мақсадини қўйишга ва бу мақсадни рўёбга чиқаришга қодирдир, бундай мақсад даставвал ана шу жамият ҳаётининг бутун иқтисодий шарт-шароитларидан келиб чиққан:

Капиталистик жамиятда аҳвол бошқача. Бу ерда ҳозирги замон ишлаб чиқариши олдига қўйиладиган ҳар тарафлама ривожланиш талаби ҳукмрон синф манфаатлари билан мурасасиз зиддиятга дуч келади. Капиталистлар ишчиларнинг ҳар тарафлама баркамоллигидан манфаатдор эмас. Капитализм идеологлари халқнинг социал аҳволи ва ривожланишининг муҳим проблемаларини одам билан техника ўртасидаги, шахс билан коллектив ўртасидаги муносабатларни психологик тартибга солиш вазифалари билан алмаштиришга уринадилар. Шундай қилиб, «компенсация» назарияси бир қарашда кўринганидек беозоргина назария эмас. Бу назария физкультура социологиясига идеология ва синфларнинг тинч-тотув яшаши тўғрисидаги реакцион ғояни олиб киришга, капиталистик жамият маразларини ниқоблаб кетишга уринишдан иборатдир.

Ўз қуролининг найзасини Совет Иттифоқига ва социалистик лагердаги бошқа мамлакатларга қаратган капиталистик уруш ҳамда реакция лагерининг мавжудлиги совет кишиларидан социалистик Ватаннинг мудофаа қудратини тинмай мустаҳкамлаб боришни талаб этади. Халқнинг жисмоний жиҳатдан ҳар тарафлама рақобатчи уруш жисмоний қувватининг юксак даражада бўлиши — совет кишиси Ватанни ҳимоя қилишга шай турганлигининг энг муҳим кўрсаткичларидан биридир. Демак, жисмоний тарбия совет системасининг мудофаа функцияси, Совет давлати ривожланишининг объектив ижтимоий эҳтиёжини ҳам ифода этади.

Мамлакатимизда жисмоний тарбия мақсадларини таърифлаш вақтида ҳисобга олиниши зарур бўлган жамиятимизнинг объектив эҳтиёжларидан яна бири, бу — коммунистик ижтимоий муносабатларни мустаҳкамлашдан ва тегишли маънавий принципларни совет кишисининг умумий ахлоқ нормасига айлаштиришдан иборатдир. Жисмоний тарбия жараёнида коммунизм қурувчисининг ахлоқ кодексига биноан совет кишисининг маънавий қиёфасини шакллантириш зарур. Жисмоний тарбия совет системасининг буржуазия системасидан принципиал фарқи даставвал унинг маънавий негизидадир. Совет кишилари томонидан ҳосил этилган жисмоний сифатлар ва ҳаракат кўникмалари, асли моҳияти жиҳатидан буржуа спортчиларининг худди шундай сифатлари ва кўникмаларидан фарқ қилмайди, лекин физкультурачиларимиз, спортчиларимиз маънавий тарбия топган ва коммунистик онглилик руҳида тарбияланган

шароитлардагина бу сифатлар ва кўникмалардан жамият манфаатлари йўлида фойдаланиб бўлади.

СССРда жисмоний тарбия мақсадларига асос бўладиган бошқа ижтимоий объектив эҳтиёжлар ҳам бор. Масалан, меҳнаткашларнинг бўш вақтлари кўпайиши билан оқилона дам олишни ташкил этишнинг муҳим воситаларидан бири сифатида жисмоний тарбиянинг роли анча ортади. Бундан ташқари, одамнинг барча системалари ва органларини ягона организм сифатида уйғун равишда ривожлантиришга бўлган табиий, биологик эҳтиёж катта аҳамиятга эга.

Мамлакатимизда жисмоний тарбия манфаатлари юқорида кўрсатилган эҳтиёжлар билан тугамайди, албатта. Лекин жисмоний тарбия мақсадларини аниқлашда уларни асосий, ҳал қилувчи эҳтиёжлар деб ҳисоблаш керак. Партиямиз биринчи галда худди шу эҳтиёжларни ҳисобга олиб, физкультурани турмушда, хусусан мактабда ҳормай-толмай жорий этиш керак, чунки жисмоний тарбия совет кишиларининг сиҳат-саломатлиги ва меҳнат қобилиятини сақлаш ҳамда мустаҳкамлашнинг, маънавий бардамлиги ва иродасини чиниқтиришнинг, бўш вақтини соғлом ва кўнглили ўтказиш воситаси деб йўл-йўриқ бериб келмоқда.

*Шундай қилиб, СССРда жисмоний тарбиянинг мақсади совет кишиларини коммунизмнинг фаол қурувчилари, Ватаннинг дов юрак ҳимоячилари, жисмоний баркамол кишилар қилиб тайёрлашни онгли равишда тушунилган объектив заруратдир. Жисмоний тарбиянинг шу мақсади мамлакатда жисмоний тарбияни амалга оширадиган барча муассасалар ва ташкилотлар учун баб-баравар тегишлидир. Мақсаднинг ягоналиги — жисмоний тарбия совет системасининг асосий қонуниятларидан бири.*

Мазкур мақсадга ва уни рўёбга чиқариш шароитларига (физкультура билан шуғулланувчиларнинг ёши, соғлиги, жисмоний тайёргарлик даражаси, профессионал қизиқишлари ва ҳоказо) биноан жисмоний тарбиянинг конкрет вазифалари белгиланади. Жисмоний тарбия жараёнида ҳал этиладиган энг умумий вазифалар қуйидагилардан иборат:

1. Совет кишиларининг жисмоний қобилиятларини ҳар томонлама ривожлантириш мақсадида одам организмнинг формалари ва функцияларини уйғун равишда камол топтириш; совет кишиларининг сиҳат-саломатлигини мустаҳкамлаш, узоқ ижодий умр кўришини таъминлаш.

2. Ҳаётний жиҳатдан муҳим бўлган ҳаракат маҳорати, кўникмалари (шу жумладан, бевосита амалий ва спорт кўникмалари)ни ҳамда махсус билимларни шакллантириш.

3. Коммунизм қурувчиси ахлоқий кодекси маънавий принциплари руҳида шахснинг маънавий, иродавий ва эстетик сифатларини тарбиялаш: интеллектнинг камолотига таъсир ўтказиш. Охирги вазифа жисмоний тарбия учунгина хос бўлган вазифа эмас,

албатта. Бу вазифа тарбиянинг барча турларига, коммунистик тарбия системасининг барча қисмларига хосдир. Жисмоний тарбия жараёнида ана шу вазифаларни амалга ошириш зарурати инсоннинг ақлий, ахлоқий, эстетик ва жисмоний камолоти билан ижтимоий муносабатларнинг узвий алоқада эканлигидан келиб чиқади; инсонга ҳамиша ягона бир бутун шахс деб қараломи зарур. Жисмоний тарбиянинг мақсад ва вазифалари тарбиянинг бошқа турлари билан ва ижтимоий ҳаётнинг бошқа ҳодисалари: экономика, сиёсат ва ҳоказо билан жисмоний тарбиянинг муҳим ўзаро алоқаси ҳисобга олинган тақдирдагина тўғри тушунилиши мумкин. Бу алоқалар объектив характерга эга бўлиб, жисмоний тарбия жараёнининг ижтимоий-педагогик йўналиши қонуний эканлигини кўрсатади.

Жисмоний тарбиянинг мақсадлари ва вазифалари қанчалик тўғри таърифлаб берилмасин, тарбиянинг муваффақиятини улар ҳали ўзидан-ўзи, автоматик тарзда таъминлай олмайди. Уларни амалга оширишда субъектив омил, кишилар — мураббийлар, ташкилотчилар ва шуғулланувчиларнинг ўзлари катта роль ўйнайдилар. Муайян мақсадни кўзда тутилган бошқа ҳар бир ишда бўлгани сингари жисмоний тарбияда ҳам планлаштириб қўйилган натижа кўпинча амалий натижага мос келавермайди. Жисмоний тарбияда, хусусан спорт машқида тарбиявий натижаларини планлаштирганда турли жисмоний машқлар билан шуғулланиш спортчи шахсига қай даражада таъсир этишини ҳам ҳисобга олиш керак. Башарти оу нарса ҳисобга олинмаса, шундай кўнгилсиз натижаларга эга бўлиш мумкинки, у машғулотлар жараёнида эришилган жамики ижобий натижаларни кўрсатиш мумкин. Масалан, спортчи ҳаётдаги спорт машқларида муайян вақт уртасида юксак спорт — техника кўрсаткичларига эришиш мумкин, ammo спортчини ҳар тарафлама баркамол киши сифатида тайёрлаш ёхуд сиҳат-саломатлиги манфаатларига рия қилиш билан боғлиқ бўлган бошқа ишлар унутиб қўйиладиган бўлса, бу ҳолда машқ ҳар тарафлама тарбия формаси сифатидагина эмас, балки спорт соҳасида муваффақиятга олиб келадиган йўл сифатида ҳам ўзини оқламайдиган бўлиб қолади.

Ф. Энгельс бундай деб ёзган эди: «Табиат устидан эришган ғалабаларимизга унчалик маҳлиё бўлиб кетмасак ҳам бўлади. Табиат бундай ҳар бир ғалабамиз учун биздан ўч олади. Тўғри, ана шу ғалабалардан ҳар бири даставвал биз мўлжаллаган натижаларга эга бўлади, лекин иккинчи ва учинчи навбатдагилари бутунлай бўлакча, олдиндан мўлжалланмаган натижалар бўлиб чиқадики, дастлабкисининг аҳамиятини кўпинча йўққа чиқариб қўяди»<sup>1</sup>.

Демак, педагог олдида, тренер олдида фақат яқиндаги натижаларни эмас, балки педагогик таъсирнинг олисдаги натижа-

<sup>1</sup> К. Маркс, Ф. Энгельс, Асарлар, 20- том, 495—496- бетлар.

ларини ҳам кўриш зарурати туғилади. Саводли, тажрибали, ўз ихтисосини яхши биладиган ва севадиган мутахассисларгина бунга қодир. Жисмоний тарбия назарияси ва бошқа фанлар педагог билан тренерга ўз шогирдларининг жисмоний ва психик камолотини онгли равишда бошқаришга кўмаклашади.

Саломатликни мустаҳкамлаш, жисмоний қобилиятларни камол топтириш ва юқорида санаб ўтилган бошқа вазифаларни амалга ошириш машғулотда қатнашадиган контингентга қараб ўз хусусиятларига эга бўлади. Масалан, болаларнинг жисмоний тарбияси кўпроқ уларнинг нормал ривожланиши ва организмни чиниқтиришга таъсир ўтказиш билан боғлиқ бўлади. Жисмоний тарбия машғулотлари жараёнида аёллар сиҳат-саломатлигини мустаҳкамлаш кўпинча уларнинг оналикка жисмоний жиҳатдан тайёрлиги билан боғлиқ бўлади. Машғулотларда иштирок этувчиларнинг аҳволида ўзгариш рўй берган ҳолларда соғломлаштириш вазифасини ҳал этиш даволашиш йўналишини касб этади. Лекин соғломлаштириш вазифаларини ҳал этишда профилактик йўналиш: саломатликни мустаҳкамлаш, касалликларнинг олдини олиш; жисмоний тарбияни изчил ва мунтазам амалга ошириш йўли билан инсон умрини узайтириш ҳаминша етакчи вазифа бўлиб келди ва шундай бўлиб қолади.

## **2. ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ СОВЕТ СИСТЕМАСИНING ПРИНЦИПЛАРИ**

Жисмоний тарбия назарияси ва практикасида турли гурпупадаги принциплар мавжуд: жисмоний тарбия системасининг умумий принциплари, методик принциплари, жисмоний тарбия айрим турларининг (масалан, спорт машқи) ўзига хос хусусиятини ифодалайдиган принциплар. Улар бир-бири билан ўзаро боғлиқдир ва принциплар ягона системасини ташкил этади. Ушбу бўлимда умумий принципларгина қараб чиқилади, бошқалари эса дарсликнинг тегишли бобларида ёритилади.

Жисмоний тарбия совет системасининг умумий принципларига қуйидагилар киради: 1. Жисмоний тарбиянинг меҳнат ва ҳарбий практика билан алоқаси принципи. 2. Шахсни ҳар тарафлама камол топтириш принципи. 3. Жисмоний тарбиянинг соғломлаштириш йўналиши принципи. Мазкур принципларни баён этишга ўтишдан олдин уларнинг аҳамиятига ва жисмоний тарбия бошқа категориялари билан муносабатига тўхтаб ўтиш керак.

Принцип жисмоний тарбиянинг конкрет томошнни, мазмунининг бир қисмини очиб берадиган низом сифатида ҳам бўлиши мумкин, бу ҳолда принцип тўғрисидаги билим жисмоний тарбиянинг ўзи тўғрисидаги билимнинг бир қисми бўлиб қолади. Борди-ю биз принципнинг ролинни ўқитувчининг назарий ва методик фикр юритиши жараёнида ёки бундан ҳам муҳимроқ бўлган

унинг амалий, педагогик фаолияти жараёнида аниқлайдиган бўлсак, принцип қўйилган мақсадга эришув ва жисмоний тарбия вазифаларини ҳал этишнинг дастлабки дастурул амали умумий, мажбурий қондаси сифатида намоён бўлади.

Тарбия принципи — вазифага нисбатан анчагина кенгроқ категория. Ҳар бир вазифа нисбатан чегараланган тарқалиш доирасига эга. Масалан, қадди-қоматни яхшилаш, тўғрилаш вазифаси қадди-қоматни тўғрилаш учун чинакам зарурат туғилган тақдирда пайдо бўлди. Умумий принцип дастурул амал сифатида жисмоний тарбия жараёнида ўзининг қўлланиши учун ҳеч қандай чегарани билмайди. Масалан, соғломлаштириш йўналиши принципи жисмоний тарбиянинг ҳар қандай соғломлаштириш, тарбиявий ва ташкилий вазифаларини ҳал этаётганда сиҳат-саломатлик манфаатларини ҳисобга олишни талаб этади. У педагог, тренер, ташкилотчи ва машғулотга қатнашувчининг ўзи учун физкультура ва спорт практикасининг барча ҳолларида ҳам баб-баравар мажбурийдир.

Принципларнинг бундан кейинги баёнида биз мана шу жиҳатларни кўзда тутамиз: принцип — жисмоний тарбия тўғрисидаги билимнинг бир қисми; принцип — дастурул амал ва ҳар қалдай хусусий вазифани ҳал этишнинг умумий негизи.

### **ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯНИНГ МЕҲНАТ ВА ҲАРБИЙ ПРАКТИКА БИЛАН АЛОҚАСИ ПРИНЦИПИ**

Бу принцип жисмоний тарбиянинг асосий социал қонуниятини, унинг асосий хизмат вазифаси — одамларни фаолиятга, ҳаётга тайёрлашдан иборатлигини ифодалайди. Жисмоний тарбиянинг барча системаларида бу қонуният ўзига хос ифодасини топади. Буржуа олимлари мавжуд капиталистик тартибларни оқлашга уринио, оу қонуниятни бўзиб кўрсатадилар. Улар физкультура ва спорт ёрдами билан ҳозирги ҳаёт «танглиги»ни тугатиш мумкин деб биладилар. Улар индустриалаштиришнинг мубайкачилигини ва механизациянинг оқибатлари хавфидан инсоннинг жисмоний ва психик мувозанатини спортга ярата олади ва сақлаб қолади деб тахмин қиладилар.

Капитализм ҳомийлари капитализм оламида меҳнаткашларнинг қашшоқлиги ана шу оламнинг эксплуататорлик моҳиятидан эмас, балки техникадан, ҳозирги замон шаҳарларининг шарт-шароитларидандир, деб исботлашга беҳуда уринадилар. Улар «цивилизация даҳшатлари спорт туфайли иссиз йўқолиши мумкин», деб исботлашга зўр бериб уринадилар.

Жисмоний тарбиянинг кўпгина буржуа назариётчилари жисмоний тарбияда утилитар элемент йўқ, у объектив заруратдан ажратиб қўйилган, унда иррационал асос ҳукмронлик қилади, унинг моҳиятини билиб бўлмайди, деб исботлашга уринадилар.

Совет Иттифоқида жисмоний тарбия кишиларни коммунизм қуришга тайёрлашга, баракали меҳнат қилишга ва ўз Ватанини душманларнинг ҳамлаларидан фидокорона ҳимоя қилишга қодир кишиларни тайёрлашга даъват этилган. Бу ҳам жисмоний тарбиянинг меҳнат ва ҳарбий практика билан алоқаси принципига жисмоний тарбиянинг социалистик системасигагина хос бўлган янги мазмун ва аҳамият бахш этади.

Жисмоний тарбиянинг мазкур принципини амалга оширишда шунга амал қилиш зарурки, жисмоний тарбия қаерда қўлланилса, ўша жойда оқибат натижада меҳнат ва мудофаага тайёргарлик кўзда тутилиши керак.

Жисмоний тарбиянинг амалий аҳамияти ҳаётда бевосита қўлланиладиган ҳаракат кўникмаларини ҳосил этишдангина иборат, деган фикр бор. Жисмоний машқларнинг у ёки бу тури билан шуғулланиш натижасида кўникма амалий бўлса, яъни спорт ёки гимнастика машғулоти шароитларидан меҳнат ва жанговар вазиятга кўчириладиган бўлса, ундай жисмоний тарбия ҳаёт билан боғлангандир.

Шубҳасиз, чанғида юриш, граната итқитиш, отиш ва шунга ўхшаш кўникмалар бевосита амалий аҳамиятга эгадир. Лекин жисмоний тарбиянинг амалий аҳамияти бу билангина тугамайди. Ахир, шундай бўлса, у ҳолда футбол ва бошқа спорт ҳаддан ташқари муҳим бўлган жисмоний машқларнинг муҳим турини кишиларни ҳаётга тайёрлаш воситалари бўла олмайди, деб айтган бўлур эдик. Ваҳоланки, бизнинг жисмоний тарбия системамиз ўз воситалари хазинасидан ана шу машқларни мустасно этмайди. Футболчи меҳнат ва жанговар вазиятда ўзини тўпни аниқ зарб билан тепиш маҳоратини қўлламаслиги тушунарлидир. Лекин футбол машғулотида ортирилган топқирлик, эпчиллик, дов юраклик, чидамлик ва бошқа сифатлар ҳаётда кўп керак бўлади. Жисмоний машқ машғулоти жараёнида ҳосил қилинадиган амалий кўникмаларнинг миқдори қанчалик кўп бўлмасин, у меҳнат ва жанговар ҳаракатларнинг ҳамиша ўзгариб турадиган ҳаракат қилиш формалари жиҳатидан жамики чексиз томонларини ҳеч қачон қамраб ололмайди. Юқорида айтиб ўтилганидек, меҳнат ва мудофаага тайёргарликнинг мақсади бевосита амалий кўникмаларни ҳосил қилишдангина иборат эмас. Мақсад шундан иборатки, киши ишлаб чиқаришга, армияга келгач, ўзига хос иш шароитлари, нотаниш ҳаракатларга дуч келганида, ҳар қандай иш техникасини қисқа муддатда эгаллай олсин. Бақувват, эпчил, чидамли ҳамда ранг-баранг кўникмаларнинг катта запасига эга бўлган кишилар янги ишни анча яхшироқ ўзлаштириш, ўзига нотаниш техникани, гарчи аслида соғлом бўлса-да, лекин эпсиз, тез чарчаб қоладиган, секин ҳаракат қиладиган кишига нисбатан тезроқ эгаллаб олишини ҳамма яхши билади.

Бизда, Совет Иттифоқида машҳур бўлган иш вақтигача, иш жараёнида ва ундан кейин қилинадиган гимнастика — жисмоний машқларнинг бевосита амалий туригича жисмоний тарбиянинг ҳаётни муҳим воситаси бўла олмайди. Бу гимнастика кўпдан-кўп машқларнинг техника, ишлаб чиқариш структураси билан умумий ўхшаш жойларни оз бўлса ҳам, лекин ишлаб чиқаришнинг конкрет шароитларини ҳисобга олган ҳолда методик жиҳатдан тўғри танланган бу гимнастика машқлари одамни анча баракалпроқ меҳнатга тайёрлайди. Бинобарин, бу гимнастика ҳам амалийдир. Жисмоний машқларнинг амалийлиги ушбу ҳолда чарчаш-толиқиш ҳодисаларнинг тугатилишида, умумий кайфиятнинг яхшилланишида, асаб-мушак системасининг қилинадиган иш ўзига хос ха-

рактерга солинишида ифодаланади. Меҳнат унумдорлигининг ортиши ҳам ана шуларнинг натижаси бўлади.

Бошқа бир мисолни олиб кўрайлик. Қрол усулида кўкрак билан сузиш кўникмасининг самолётни бошқариш кўникмалари билан ҳеч қандай умумий ўхшаш жойи йўқ. Лекин совет олимларининг (Стрельцов, Гагаева, Крячко ва бошқалар) тадқиқотлари шуни кўрсатадики, сузиш — ҳавода учувчининг ҳаракатлари вақтида катта роль ўйнайдиган мувозанат органларини машқ қилдиришнинг самарали воситаларидан бири. Ёки конда (сакраш) машқ қилиш билан самолётни, ёхуд космик кемани бошқариш ўртасида қанақанги ўхшашлик — умумийлик бор? Сиртдан қараганда ҳеч қандай ўхшашлик йўқдек. Лекин ҳозирги замон учш аппаратларида парвоз қилиш вақтида одамда қон юришининг ўзгариб кетиши ва бунинг оқибатида ҳаддан ташқари тезлик натижасида мияда қисқа муддатли қон қочишини ҳисобга олинса, бу ҳолда организмнинг шу ҳолат билан кураши учун кўкрак мускуллари яхши ривожланган бўлишининг катта аҳамияти борлиги эътиборга олинса, ана шу машқларнинг амалий аҳамияти равшан бўлади-қолади. Космонавтларни тайёрлаш воситалари орасида жисмоний тайёргарлик воситаларига анчагина ўрин берилади. Батутда машқ қилиш, лопингда машқ қилиш ва шу сингари махсус йўналтирилган воситалар билан бир қаторда нуқул ерда машқ қилинадиган бошқа воситалар, масалан, спорт ўйинлари, эшакка эшиш, туризм ҳам қўлланилади.

Улуғ Ватан урушининг тажрибаси шуни кўрсатдики, ҳарбий техникани кўплаб автоматлаштириш ва армия маневрчанлигини кучайтириш офицер ва жангчининг жисмоний тайёргарлигига бўлган талабларни мисли кўрилмаган даражада оширди. Уруш одамни катта қийинчиликларга дуч келтиради, шунинг учун ҳам у ҳаддан ташқари жисмоний куч-қайрат сарфланган синов бўлиб келди ва шундай бўлиб қолади. Одамнинг бундай куч сарфлашга тайер оулиши ва ҳар қандай машаққатларга мардона бардош беришга қодирлиги ҳарбий ҳаракатларнинг муваффақиятини таъминловчи шартлардан биридир.

Кўрсатилган таъбирларнинг ҳар бири ҳам махсус тарбиянинг натижаси ҳам шуни кўрсатадики, ҳарони техника қанчалик мураккаб бўлса, одамларнинг жисмоний тайёргарлигига нисбатан қўйиладиган талаб ҳам шунчалик ортиқ бўлади. Бу талаблар умумий жисмоний тайёргарликка эътибор бериш вазифасини юклагани қолмай, балки махсус ҳарбий-амалий тайёргарлик вазифаларини олдинги қаторга олиб чиқади.

Жисмоний тарбиянинг меҳнат фаолиятига тайёргарлик билан алоқасини социалистик ва коммунистик жамиятда ишлаб чиқариш кучларини ривожлантиришнинг баъзи бир хусусиятлари асосида кўздан кечиран эканмиз, жисмоний тарбия тарихан янги, чуқур ва ранг-баранг амалий-меҳнат аҳамияти касб этаётганлигига ишонч ҳосил қиламиз. Маркс юксак даражада ташкил этилган саноат меҳнати, автоматик фабрика ишчиларни бир томонлама ихтисослашишдан халос этиб, маълум универсализм талабини олдинга қўяди деб ўша вақтдаёқ айтган эди. Юксак даражада ташкил этилган автоматик ишлаб чиқариш табиатининг ўзиёқ инсонни ҳар тарафлама камол топтириш талабини муқаррар ўртага қўяди.

Уйғун равишда баркамол одам — коммунистик жамият қуришнинг ажралмас шarti ва шу жамият ишлаб чиқариш куч-



ларининг энг муҳим элементиدير. Шу муносабат билан ҳам коммунистик жамиятда жисмоний тарбия бутун системасининг амалий аҳамияти Совет давлатининг бундан аввалги бутун тараққиёт босқичларидагига нисбатан мисли кўрилмаган юксак даражага кўтарилади.

Чет мамлакатларда ҳаёт учун нима муҳимроқ: ҳаракат кўникмаларими ёки жисмоний тарбия жараёнида тарбияланишини таъминлаш зарур бўлган жисмоний фазилатларми?— деган масала юзасидан мунозара тўхтовсиз давом этмоқда. Масалани бундай қўйиб бўлмайди. Сифат билан кўникмани бир-биридан ажратиб бўлмайди. Масалани бундай қўйиш аслида таълимни тарбияга ва аксинча тарбияни таълимга қарама-қарши қўйишига олиб келади. Масаланинг бошқа томони ҳам муҳим. Турмушга тайёрланган одам — бу юксак даражада камол топган жисмоний фазилатларга ва ранг-баранг ҳаракат кўникмалари запасига эга бўлган кишидир. Ана шу ҳар икки омилнинг бирлиги ҳаёт учун зарур бўлган жисмоний тайёргарликнинг гаровидир.

Жисмоний тарбия жамият аъзолари сихат-саломатлигининг тегишли даражасини, уларнинг куч-қуввати ортишини, эпчиллигини, бардамлигини, тезкорлигини ва бошқа сифатларини таъминлаши, айнн пайтда ҳаётий жиҳатдан муҳим бўлган ҳаракат кўникмаларининг бой запаси билан қуроллантириши керак.

Жисмоний тарбиянинг барча хусусий вазифаларини, шу жумладан спорт машқлари вазифаларини ҳал этишда (бевосита амалий аҳамиятга эга бўлган жисмоний машқлар ҳам шунга киради) жисмоний тарбиянинг меҳнат ва ҳарбий практика билан алоқаси принципига амал қилиш зарур.

### **ШАХСНИ ҲАР ТОМОНЛАМА КАМОЛ ТОПТИРИШ ПРИНЦИПИ**

Маънавий ва жисмоний кучлари ҳар томонлама камол топган кишиларгина коммунизм қура олиши аввалги бўлимларда таъкидлаб ўтилган эди. Ҳар тарафлама баркамол кишилар осмондан тушмайди. Улар муайян ижтимоий ҳаёт шароитлари таъсири остидагина шундай баркамол кишилар бўлиб етишуви мумкинки, бу шароитлар орасида тарбия, жумладан, жисмоний тарбия алоҳида роль ўйнайди. Ҳар тарафлама баркамол шахс бўлиб етишишга биологик қонуният ҳам, инсон системалари ва органларининг уйғун камол топишига бўлган эҳтиёж ҳам таъсир этадики, одам ижтимоий жиҳатдан ҳам, ўзининг биологик хусусиятлари жиҳатидан ҳам ҳамиша ва ҳар ерда ягона социал шахсдир. Буларнинг ҳаммаси жисмоний тарбия жараёнида инсонга ҳар тарафлама таъсир ўтказиш характерини белгилайди ва тарбиянинг ҳар хил турлари ўртасидаги узвий алоқани

аниқлайдики, бу жисмоний тарбиянинг барча ҳолларида ундан мақсадга мувофиқ равишда фойдаланишни ҳам ҳисобга олиши керак.

Жисмоний тарбиянинг бошқа турлари билан алоқаси диалектик-материалистик фалсафа қоидалари ҳамда жисмоний ва руҳий бирлик тўғрисидаги табиий илмий билимларнинг маълумотлари асосида очиб берилди.

Материалистик диалектика одамнинг жонини ва вужудини қарама-қарши қўядиган метафизик ва идеалистик қарашларнинг бутун асосизлигини кўрсатиб бериб, руҳий ва жисмоний тарбиянинг материалистик монизм принциплари асосида илмий ҳал этди. Ана шу принципга биноан, руҳий кўриниши ва руҳий камолоти моддий структурадан ҳамда унинг организми функцияларидан ташқарида ва унинг жисмоний камолотидан ажралган ҳолда бўлмайди. Бу қоидаларнинг мутлақо тўғри эканлигини табиёт, жумладан И. М. Сеченов ва И. П. Павловнинг классик асарлари тасдиқлайди.

Одамнинг руҳий дунёси ташқи таъсир остида, даставвал ижтимоий муҳит таъсирида, шунингдек инсоннинг теварак атрофдаги муҳит ва ўз-ўзини ўзгартишга қаратилган фаол ҳаракати туфайли вужудга кела бошлайди. И. П. Павлов таълимотига қараганда, шартли рефлекс инсон организми билан муҳит ўртасидаги алоқа формаси бўлиб хизмат қилади, шартли рефлекс аниқ пайтда ҳам инсоний, ҳам вайрон қилинадан иборатдир. Бош миё қобиғида ўрнашиб қоладиган муваққат алоқалар системаси психик жараёнларнинг моддий инъикоси-  
ани.

Шу нуқтадан назардан қаратилганда, таълим ва тарбия шартли рефлекслардаги узун қаторларнинг вужудга келишидан иборатдир. Ижтимоий талабларга биноан шартли рефлекторли алоқаларнинг ҳосил бўлиши шахснинг жисмонийгина эмас, маънавий томонларининг шаклланиши учун физиологик пойдевордан ҳам иборатдир.

Инсон жисмоний ва маънавий камолотининг ягоналиги туфайли жисмоний тарбия жараёнида ақлий, ахлоқий ва эстетик тарбия вазифаларини ҳал этиш учун жуда катта имкониятлар бор. Бу вазифаларни ҳал этиш шахсни ҳар тарафлама камол топтириш омили сифатида жисмоний тарбиянинг ролини кенгайтирибгина қолмайди, балки бевосита жисмоний тарбиянинг ўз муваффақиятини таъминлайди. (Ўзаро алоқанинг конкрет жиҳатлари VII бобда очиб берилди.)

Жисмоний тарбиянинг бошқа тарбия турлари билан ўзаро алоқаси инсон камолотининг бошқа турли томонлари ягоналигидан ташқари бизнинг шароитимизда тарбиянинг коммунистик системаси мақсадларининг бирлиги билан ҳам белгиланади.

Ҳар тарафлама камолот принципи қуйидаги асосий талабларни ўз ичига олади.

**Тарбиянинг турли томонлари ягоналигига қатъий риоя қилиш.** Жисмоний тарбия туфайли эришиладиган натижалар ўздан-ўзи ҳали одамнинг социалистик меҳнатга ва Ватан ҳимоясига ғоявий-сиёсий тайёрлигини ифода этмайди. Совет кишисининг юксак даражада ривож топган жисмоний сифатлари ва кўникмалари, унинг спортда эришган рекордлари, агар уларнинг шаклланиш жараёни спортчининг ақлий, маънавий, эстетик ва ғоявий-сиёсий тарбияси билан бирга борган бўлса, шу тақдирдагина ижтимоий аҳамият, чуқур мазмун касб этади.

Физкультурачиларимиз ҳамиша социалистик меҳнат илғор позицияларида бўлишларининг, коммунизм ғалабаси учун муваффақиятли курашларининг ҳал қилувчи гарови даставвал уларнинг социалистик жамиятнинг пешқадам кишилари сифатидаги ижтимоий онглилигидан иборатдир.

**Кенг умумий жисмоний тайёргарликни таъминлаш.** Ҳар қандай ижтимоий фойдали фаолият конкрет ва маълум маънода ихтисослаштирилган характерга эга. Бу даставвал пшлаб чиқариш меҳнатига ва ҳарбий фаолиятга тааллуқли. Шу нарса равшанки, у ёки бу ишда ихтисослаштиришнинг муваффақияти олдиндан умумий таълимга ва жисмоний тайёргарликка бевосита боғлиқ бўлади.

Ҳар тарафлама умумий жисмоний тайёргарлик талаблари инсон камолотининг асосий қонуниятларидан бирига — система ва органларнинг ўзаро чамбарчас алоқасига таянади. Инсоннинг кучи, бардамлиги, тезлиги, эпчиллиги қанча юксак даражада камол топса, ҳаракат кўникмаларининг запаси қанча бой бўлса ва кишининг саломатлиги қанча мустаҳкам бўлса, унинг махсус тайёргарлигини, шу жумладан, спорт тайёргарлигини амалга ошириш шу қадар юксак бўлади. Ранг-баранг жисмоний тайёргарликнинг мустаҳкам пойдеворида қурилган спорт муайян турининг ихтисослаштирилиши ҳар тарафлама жисмоний тарбия сифатини яхшилашнинг энг муҳим воситаларидан бири бўлиб қолади.

Спорт машқларининг жараёни спорт шуҳратпарастлигига қаратилган бўлиб, кўр-кўрона рекордга ишқибозликдангина иборат бўлиб қолса, қаердаки, ҳар тарафлама камолот принципи шуҳратпарастлик учун қурбон қилинса, спортчининг меҳнат фаолияти тўғрисида, унинг интеллектуал ва маънавий тарбияси тўғрисида унутиб қўйилса, бу ерда, одатда, раҳбарларнинг хоҳишига қарамай кўпол, ўжар, меҳнат ҳаётига мосланмаган, спортда чала билагонлар — чинакам спорт маданиятидан йироқ, жамиятга манзур тушмайдиган кишилар тайёрланади.

Ҳар тарафлама тайёргарлик фаолиятнинг ҳар қандай турида камолотнинг бузилмас негизини ташкил этади, инсон маънавий ва жисмоний кучларининг битмас-туганмас манбаи бўлиб хизмат қилади.

## ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯНИНГ СОҒЛОМЛАШТИРИШГА ҚАРАТИЛГАН ПРИНЦИПИ

Юқорида айтиб ўтилганлардан кўриниб турибдики, инсон сиҳат-саломатлигини мустақкамлаш ғояси жисмоний тарбия бутун совет системасига сингиб кетгандир. Совет ҳокимияти барпо этилган дастлабки кунларданоқ инсон сиҳат-саломатлиги учун кураш партиямизнинг диққат марказида бўлди. В. И. Ленин 1919 йилда бундай деган эди: *«Хонавайрон бўлган мамлакатда биринчи вазифа — меҳнаткашларни қутқариб қолишдир. Бутун инсониятнинг биринчи ишлаб чиқарувчи кучи ишчилар, меҳнаткашлардир. Агар у тирик қолса, биз ҳамма нарсани қутқариб қоламиз ва тиклаймиз»*<sup>1</sup>.

Социалистик давлатда меҳнаткашларнинг сиҳат-саломатлиги тўғрисида ғамхўрлик қилиш давлат аҳамиятига эга бўлган муҳим ишдир. Партия XXII съездида қабул қилинган КПСС Программасида бундай дейилган: «Социалистик давлат — бутун аҳолининг сиҳат-саломатлигини муҳофаза этиш ва уни ҳамшиша яхшилаш тўғрисида ғамхўрлик қилишни ўз зиммасига олган ягона давлатдир». Капиталистик дунёда инсон сиҳат-саломатлиги тўғрисидаги масалага бутунлай бошқача ёндашилади. Буржуа жамияти ҳам «соғлом киши» ғояси билан шугулланади. Лекин кишининг киши томонидан эксплуатация қилиш асосида қўрилган жамият шароитларида бу проблеманинг ҳал этилиши синфий жиҳатдан чекланган характерга эга. Капиталистик дунёдаги меҳнаткашлар сиҳат-саломатлигини сақлашга асло тўғри келмайдиган шароитларга солиб қўйилган. Жисмоний тарбия масалалари билан шугулланувчи буржуа олимлари, назариячилари «соғлом киши» жамият ҳамма доираларининг хоҳланган идеали бўлиши кераклиги тўғрисида кўп гапирадилар: улар инсоннинг ягоналиги тўғрисида, «инсон аслида руҳ билан жонланган вужуд» эканлиги тўғрисида ва бошқалар ҳақида гапиришдан қайтмайдилар. Бундай фикр-мулоҳазалар инсон сиҳат-саломатлиги тўғрисида хўжа кўрсинга ғамхўрлик қилинаётганини кўрсатади, аслида эса қашшоқ ва ҳуқуқсиз меҳнат аҳлининг сиҳат-саломатлигини мунтазам равишда барбод бераётган ҳақиқий ижтимоий сабабларни ниқоблайди.

Испаниянинг тескариси файласуфи Хосе Ортега и Гассет «Европалик одам аъзойи баданини куч-қудратга тўлдириб қайта тиклайдиган, жисмини қайтадан тирилтиришга олиб келадиган йўлга тушиб олди»<sup>2</sup>, деб даъво қилган эди. Унинг фикрича, «ҳар қандай сиҳат-саломатликнинг шarti бўлган «виталь» соғлигини таъминлаш керак»<sup>3</sup> қандайдир «виталь», яъни номатериал куч ҳисобига сиҳат-саломатлиқни таъминлаш керак, ҳаётини кучлар тегишли со-

<sup>1</sup> В. И. Ленин. Асарлар, 29-том, 375-бет.

<sup>2</sup> Хосе Ортега и Гассет. Танланган асарлар, Штутгарт, 1954 йил, 1-том, 320-бет.

<sup>3</sup> Уша жойда, 190-бет.

циал шаронларни вужудга келтириш ҳисобига тикланмаслиги керак эмиш. Унинг фалсафасида бу куч жон билан вужуд ўртасидаги қандай воситачи (медийум) сифатида намоён бўлади. Ғарбда бу реакцияон фалсафани жисмоний тарбия практикисининг гоёвий негизига айлантиришга уринмоқдалар.

Жисмоний тарбия соғломлантириш йўналишининг принцип-ларидан қуйидаги қоидалар келиб чиқади:

**Жисмоний тарбия билан шуғулланувчиларнинг сиҳат-саломатлигини мустаҳкамлаш учун давлат олдидаги жавобгарлик.** Физкультура ташкилотлари, жисмоний тарбия ўқитувчилари, тренерлар (врачдан фарқли ўлароқ) одатда соғлом кишилар билан иш кўрадилар. Улар гимнастика, спорт, ўйинлар ва туризм билан шуғулланувчиларнинг сиҳат-саломатлигини сақлаш учунгина эмас, балки уларнинг соғлигини мустаҳкамлаш учун ҳам давлат олдида жавобгардирлар.

**Врач ва педагог назоратининг мажбурийлиги ҳамда бирлиги.** Жисмоний машқлар шундай воситачи, улар тўғри қўлланилган шароитлардагина соғломлаштирувчи самара беради. Жисмоний машқларни нотўғри, нўноқлик билан қўлланиш сиҳат-саломатликка путур етказиши мумкин. Шу муносабат билан физкультура машқлари билан шуғулланувчиларнинг ёши, жинси, биологик хусусиятларини ва сиҳат-саломатлигини ҳисобга олиш зарур. Мунтазам равишда олиб бориладиган врач ва педагог назорати уларнинг ана шу хусусиятларини қатъий ҳисобга олиб боришни кўзда тутаяди. Шунинг унутмаслики керакки, ҳатто яхши тайёргарликка эга бўлган ўқитувчи ҳам, машғулотларда қатнашувчининг ўзи ҳам жисмоний машқларнинг таъсири остида кишининг организмида юз берадиган ўзгаришларни тўла-тўқис ва ўз вақтида сезмаслиги мумкин. Унга врач ёрдам беради.

Физкультура соҳасида иш олиб борадиган барча ташкилотлар учун машғулотда қатнашувчиларни врач назоратидан ўтказиш мажбурийдир. Жисмоний тарбиянинг совет системасида врач назорати киши организмида рўй бераётган ўзгаришларни қайд этиш билангина чегараланиб қолмаслиги керак. Махсус педагогик кузатишлар билан бир қаторда врач назорати шундай объектив мезонки, биз унга қараб жисмоний машқлар билан машғулот пайтида ана шу машғулотларнинг ижобий ёки салбий таъсири тўғрисида ҳукм чиқара оламиз, жисмоний тарбия методларини ўзгартириши ва такомиллаштириши оламиз.

Тўғри, ўқитувчиларнинг қўлида ўз ишида йўналишни тўғри белгилаб олиш имконини берадиган педагогик характерларнинг анчагина объектив мезонлари бор. Лекин шунга қарамасдан, физкультурачининг саломатлигига объектив баҳо беришда ўқитувчининг имкониятлари чегаралангандир. Айрим ҳолларда спорт муваффақиятларининг ўсиши гарчи муваққат бўлса ҳам, спортчиларнинг ўзлари ўз вақтида сезмайдиган, организмдаги патологик жараёнлар билан мослашиб кетади. Бундай ҳолларда фожиа одатда ҳаддан ташқари кеч, касаллик зўрайиб, туза-

тиб бўлмайдиган оқибатларни келтириб чиқарганида ёки спортчи врач билан тасодифан учрашиб қолиб спорт қизиқишларининг ўз сиҳат-саломатлигига ҳалокатли таъсирига ишонганидагина билиниб қолади. Бундай ҳолда у спортдан четлашишга ёки физкультура машқлари билан фақат даволаниш воситаси сифатидагина шуғулланиш билан кифояланишга мажбур бўлади. Врач билан педагог жисмоний машқ машғулотларининг таъсири остида киши организмда рўй берадиган ўзгаришларни ҳар тарафлама ҳисобга олиш асосида ана шу машқларнинг айрим натижаларини иложи борида олдиндан кўришлари керак.

Врач назоратининг маълумотлари жисмоний тарбия практикасида ўз ифодасини топиб, жисмоний тарбияни тўхтовсиз такомиллаштиришга ёрдам бериши керак. Врач ўз ишини врач хонасидагина эмас, балки асосан гимнастика залида, стадионда, чанғи станциясида, сузиш бассейнларида амалга ошириши керак. У ўзининг қузатишларини жисмоний машқ машғулотлари жараёни билан бевосита боғлаб ўтказиши керак.

Жисмоний тарбия совет системасининг соғломлаштириш йўналиши принципи врач, педагог билан машқ қилувчининг ҳаммаша яқиндан ижодий ҳамкорлигини талаб этади.

#### **СОВЕТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ СИСТЕМАСИ ПРИНЦИПЛАРИНИНГ БИР БУТУНЛИГИ**

Совет жисмоний тарбия системасининг принциплари бир-бири билан ўзаро яқин алоқададир. Улар бир бутун бўлгандагина жисмоний тарбиянинг қавқави соғломлаштириш асосини саклаб қолади.

Жисмоний тарбиянинг меҳнат ва ҳарбий практика билан алоқаси принципи шакли принципдир. Бу принцип СССР да жисмоний тарбиянинг асосий қонуниятини, совет кишиларини социалистик меҳнатга ва Ватан ҳимоясига тайёрлашда унинг аҳамиятини ифода қилади. Ўз навбатида бу принцип ўзининг мазмуни, шакллари ва методикаси жиҳатидан жисмоний тарбияни такомиллаштиришни талаб этади. Ақлий, ахлоқий, эстетик ва меҳнат тарбияси билан бирликда амалга ошириладиган ҳар тарафлама жисмоний тарбиягина шундай бўлиши мумкин. Жисмоний тарбиянинг совет системасида шахсни ҳар томонлама камол топтириш принципи социалистик ишлаб чиқариш ва ҳарбий ишнинг асосий эҳтиёжларидан бирини — жисмоний жиҳатдан ҳар тарафлама баркамол ва маънавий қобилиятли кишиларни шакллантириш заруратини ифода этади. Бундай кишилар Ватанимизнинг экономикасини ва муҳофаа қувватини мустаҳкамлашда ҳал қилувчи роль ўйнайдилар,

Моддий ва маънавий ишлаб чиқариш доирасида қобилиятларни ҳар тарафлама камол топтиришни муваффақиятли рўёбга чиқариш билан боғлиқ бўлган омилар орасида кишининг

сиҳат-саломатлиги биринчи даражали роль ўйнайди. Шунинг учун ҳам дастлабки иккита принцип жисмоний тарбияни амалга ошириш пайтида машғулотлар билан шуғулланадиган кишиларнинг сиҳат-саломатлиги диққат марказида турган ҳолдагина чинакам амалга оширилиши мумкин.

Биобарин, педагогик жараён кўрсатиб ўтилган принципларнинг ҳар учаласига таянган тақдирдагина жисмоний тарбия коммунистик тарбия системасининг бир қисми сифатидаги моҳиятини сақлаб қолади. Ана шу принциплардан ақалли биттасининг бузилиши ҳам педагогик вазифалардан бирортасини шунчаки бажармасликкагина эмас, балки муқаррар равишда умуман тарбия системасининг бузилишига олиб келади.

---

## ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВОСИТАСИ

1. Жисмоний тарбия воситаларининг умумий характеристикаси.
2. Жисмоний машқлар.
3. Табиатнинг соғломлаштирувчи кучлари ва гигиеник омиллар

### 1. ЖИСМОНИЙ ТА'РБИЯ ВОСИТАЛАРИНИНГ УМУМИЙ ХАРАКТЕРИСТИКАСИ

Жисмоний машқлар, табиатдаги соғломлаштирувчи кучлар ва гигиена омиллари жисмоний тарбия воситалари комплексини ташкил этади.

Жисмоний машқлар жисмоний тарбия қонуниятларига мувофиқ равишда фойдаланиладиган силжиш ҳаракатлари инсонни жисмоний тарбиялашнинг асосий ўзига хос воситасидир. Жисмоний машқлар тарихий жиҳатдан таркиб топиб, методик жиҳатдан гимнастика, ўзини спорт ва туризм сифатида шаклландир.

Жисмоний тарбия воситаси сифатида жисмоний машқлар машғул бўлувчининг актив ҳаракат фаолиятини кўзда тутлади. Жисмоний машқларнинг онгли характери бир қанча психик жараҳатларнинг шифолигида ишқорчилик ҳаракатини тарбиялаштиришга бўлган иштиёқ, ҳаракатнинг мақсадлари ва унга эришиш воситалари тўғрисида тасаввур, мазкур машқларни бажариш ниятлари, ирода иштилишлари. Жисмоний машқларни бажариш билан атрофдаги вазиятни фаол қабул қилиб олиш ва шу вазиятда ўзини ўнглаб олиш, ҳаракат тасавури, фикран ишлаш, ҳаяжон ва бошқалар билан яқиндан боғлангандир. Жисмоний машқлар кишининг психик хусусиятларини такомиллаштиришга ёрдам бериб, унинг тушуниш фаолиятини яхшилайтиди. Жисмоний машқлар кишининг қизиқишлари ва ҳис-туйғуларини, иродаси ва характерини камол топтиради ва шу туфайли инсон маънавий камолотининг воситаларидан бири ҳисобланади. Жисмоний машқлар, бинобарин, инсоннинг жисмоний ва руҳий фаолияти бирлигини ифода этувчи ҳодисалардан биридир.

Табиатнинг соғломлаштирувчи кучлари — Қуёш радиацияси, ҳаво ва сув, шунингдек гигиеник омиллар (шахсий ва жамоат гигиенаси талабларига риоя қилиниши) методик томондан муайян мақсадни кўзда тутиб ташкил этилгандагина жисмоний тарбиянинг ўзига хос воситаси сифатида майдонга чиқади; бундан ташқари, улар шуғулланувчининг жисмоний машқларига янада самарали таъсир кўрсатади.



Санаб ўтилган воситалардан комплекс равишда фойдаланиш жисмоний тарбиянинг билим берувчи, тарбиявий ва соғломлаштирувчилик вазифаларини тўла-тўқис амалга оширишнинг мажбурий шартидир; жисмоний тарбия жараёнида ақлий, ахлоқий ва эстетик тарбия воситалари ҳам қўлланиладики, бу тарбия барча турларининг узвий алоқасини ва бирлигини акс эттиради.

## **2. ЖИСМОНИЙ МАШҚЛАР**

### **ЖИСМОНИЙ МАШҚЛАРНИНГ КЕЛИБ ЧИҚИШИ ВА МОҲИЯТИ**

**Жисмоний машқларнинг келиб чиқиши** инсон жамиятининг узоқ ўтмишига бориб тақалади. Жисмоний машқларнинг пайдо бўлишида моддий ҳаёт шароитлари — даставвал бутун меҳнат фаолияти ҳал қилувчи роль ўйнаган; машқ қилиш ҳодисасини инсон тушунишининг аҳамияти катта бўлган.

Жисмоний машқлар ҳаракат қилиш тажрибасини ўргатиш зарурати билан боғлиқ равишда келиб чиққан, инсонни меҳнатга тайёрлаш учун унинг жисмоний кучларини ривожлантиришга йўналтирувчи таъсир ўтказиш эҳтиёжи билан боғлиқ равишда келиб чиққан.

Жисмоний машқлар дастлаб меҳнат ҳаракатлари билан чамбарчас боғлиқ бўлган. Жисмоний машқларнинг ривожланишига санъат, ҳарбий иш, шунингдек, ўз ичига анчагина расм-русм, урф-одатлар ва рақсларни олган динга сиғиниш ҳам муайян даражада таъсир ўтказган. Лекин жисмоний машқларнинг қарор топишида ва ривожланишида моддий эҳтиёжлар ва шароитлар ҳаминша ҳал қилувчи омил бўлган. Жисмоний машқлар энг бошданоқ асосан ижобий билимлар, маҳоратлар ва кўникмалар билан боғлиқ бўлган.

Жамият ривож топган сари жисмоний тарбиянинг ўзи ҳам ривожланиб, жисмоний машқларнинг меҳнат ва бошқа бевосита амалий ҳаракатлар билан алоқаси ўзининг бевосита боғлиқ бўлиш характерини йўқота бошлади. Жисмоний машқлар утилитар аҳамиятга молик бўлган ҳаракатлардан ажралиб қола бошлади, конкрет ҳаракатдан ажрала бошлади. Бу эса, жисмоний машқларни қўлланиш чегараларини кенгайтириш имконини берди (А. Воль). Жисмоний машқлар муайян ишлаб чиқариш ёки ҳарбий шароитлар билан боғлиқ бўлмай қолди. Масалан, табиий қочибдан (ўлжанинг кетидан қувиб ёки душмандан қутулиш учун), конкрет эҳтиёждан, қанчалик хавф борлигидан, табиий тўсиқлардан ва шунга ўхшаш конкрет шароитлардан келиб чиқадиган қочибдан югуриш қисқа, ўртача ва олис масофага югуришга, тўсиқлар оша югуришга айланди. Худди шунга ўхшаш копьё (найза)ни овдагидек нишонга эмас, олис масофага отиладиган бўлиб қолди: узунасига сакрашни шартли тўсиқлар орқали бажара бошладилар ва ҳоказо. Жисмоний машқларнинг абстрактланиши жисмоний тарбия мақсадида фойдаланиладиган

айрим қисмларни ундан ажратиб олиш имконини берди. Амалий ҳаракатлар билан боглиқ бўлган ҳаракатларнинг инсонга хос мавҳумий тус олиши жамиятнинг муайян ривожланиш даражаси борлигидан дарак беради.

Жисмоний машқларнинг бундай мустақиллиги у кишиларнинг амалий ҳаётий фаолиятдан умуман ажралиб қолганлигидан дарак бермайди, зинҳор. Аксинча, жисмоний машқлар ижтимоий практика билан, жамиятнинг моддий ҳаёт шароитлари билан ҳамбарчас боғлангандир ва кишиларни меҳнатга тайёрлашга ёки бошқа бир ижтимоий фаолиятга тайёрлашга хизмат қилиб, уларни жисмоний ва маънавий жиҳатдан ривожлантиради.

Меҳнат, жанговар ва турмуш фаолиятдан тарихий жиҳатдан олинган машқлардан ташқари (юриш, югуриш, тирмашиб чиқиш, сакраш, бирор нарсани иргитиш, оғир нарсани бир жойдан иккинчи жойга кўтариб ўтиш, сузиш ва ҳоказо), шартли равишда «табiiй» деб аталган машқлардан ташқари, жисмоний тарбия назарияси ва практикасини ривожлантириш жараёнида махсус яратилган ва аналитик машқлар деб аталган машқлар пайдо бўлди. Бу машқлар ҳаракат асосларини ўргатиш учун, ҳаракат сифатларини ривожлантириш учун шунингдек алоҳида педагогик ёки даволаш вазифаларини ҳал этиш учун қўлланилади. Кўпчилик гимнастика снарядларида машқлар, баланинг айрим қисмлари учун қилинадиган машқлар, турли-туман предметлар билан қилинадиган машқлар ва бошқалар шулар жумласига киради.

Жисмоний машқлар меҳнат ҳаракатлари негизда келиб чиққан бўлиши билан меҳнат орасида кўнрақ қамқовчилик бўлиши, бу ҳаракатнинг ҳар икки турида биомеханик, физиологик ва биохимик механизмларнинг муштараклигида ифодаланади. Лекин бу жисмоний машқларни меҳнат билан айна бир нарсани дейиш учун асос бўла олмайди.

Маълумки, меҳнат инсон билан табиат ўртасидаги ҳаракат жараёнидир; инсон ташқи табиатни ўзгартира бориб, унинг предметларини ўз эҳтиёжларига мослаштиради. Лекин айна пайтда ўзини ҳам ўзгартириб боради. Аммо жисмоний меҳнат инсонга ишлаб чиқариш жараёнида ишлаб чиқаришни ривожлантириш қонуниятларига бўйсунадиган йўлдош омил бўлиб қолади. Ижтимоий ишлаб чиқаришда меҳнат унумдорлиги асосан ишлаб чиқаришнинг ўзини такомиллаштириш ҳисобига, масалан, автоматлаштиришни жорий этиш ҳисобига рўй беради. Бунда жисмоний меҳнатнинг улуши камаяди, бинобарин, ишловчининг жисмоний ривожланишига унинг бевосита таъсири ҳам камаяди.

Жисмоний машқларга келганда эса уларнинг таъсири жисмоний тарбия жараёнининг қонуниятлари билан белгиланади. Жисмоний машқларнинг ёрдамида унинг жисмоний ва маънавий қобилиятларини ривожлантириш мақсадида инсонга муайян мақсадни кўзда тутилган таъсир ўтказилади. Айрим ҳолларда

жисмоний машқлар билан мувофиқ равишда амалга ошириладиган жисмоний меҳнат атрофдаги ташқи муҳит қулай бўлган шароитларда (ўрмонда, далада ишланганда ва ҳоказоларда) муайян нагрузка билан ишланганида жисмоний тарбиянинг ёрдамчи воситаси сифатида намоён бўлиши мумкин. Лекин шу тариқа фойдаланиладиган жисмоний меҳнат жисмоний тарбия мақсадлари ва қонуниятларига бўйсуниб қолади, бунда унинг моҳияти ва йўналиши ўзгаради. Юқорида айтилганларни ҳисобга олиб, жисмоний машқларни жисмоний тарбия қонуниятлари асосида амалга ошириладиган фаолиятдир, деб таърифлаш мумкин.

**Жисмоний машқлар — эркин ҳаракатлар.** И. М. Сеченов ва И. П. Павловнинг эркин ҳаракатлар деб аталган материалистик таълимоти жисмоний машқларнинг табиатини табиий илмий жиҳатдан тўғри тушунишнинг негизидир. Бу ҳаракатларнинг фарқ қилинадиган хусусияти уларнинг онгли, тушуниб туриб қилинадиган характеридадир; бу ҳаракатлар бирор мақсад ёки ирода интилишлари бўлмаса маъносиз бўлиб қолади. И. М. Сеченовнинг таъбирича, эркин ҳаракатлар, «ақл ва ирода билан бошқариладиган» ҳаракатлар инсон томонидан ҳаётий шароитлар ва тарбия таъсирида ўрганиб олингандир. И. П. Павлов эркин ҳаракатларнинг физиологик механизмини очиб бериб, улар мия катта ярим шари фаолиятининг жамланиши натижасидан — мураккаб аналитик-синтетик жараёндан иборат, деб кўрсатди. Унда кўпгина анализаторлар иккинчи сигнал системасининг етакчи ролда воқеликнинг биринчи ва иккинчи сигнал системаси иштирок этади. Эркин машқларни бошқариш ўз ичига шартли, шунингдек шартсиз рефлексларни оладиган ғоят мураккаб жараён.

**Жисмоний машқларнинг таъсирини белгилайдиган омиллар.** Жисмоний машқлар башарти улар жисмоний тарбия қонуниятлари негизида қўлланилмайдиган бўлса, салбий натижа бериши, зарар келтириши мумкин. Педагог конкрет шароитларда жисмоний машқларнинг таъсирини билиши ва ҳисобга олиши, бунда одамнинг организми яхлит бир нарса эканлигини ва ҳар қандай ҳаракат унинг кўпгина органлари ва системаларининг фаолиятига сабаб бўлишини ҳамда унга яхлит бир таъсир ўтказишини кўзда тутиш керак.

Машғулотларга педагогик жиҳатдан тўғри раҳбарлик қилиш, ўргатиш ва тарбиянинг мақбул методикаси жисмоний машқларнинг рационал таъсирини белгилайдиган энг муштарак омилдир.

Шу билан бирга, қуйидаги омилларни ҳам ҳисобга олиш зарур:

1. Шуғулланувчининг ўзига хос хусусиятлари (ёши, жинси, соғлиғи, тайёргарлик даражаси, меҳнат, ўқиш, дам олиш, турмуш режими).

2. Жисмоний машқларнинг ўзига хос хусусиятлари, яъни уларнинг мураккаблиги, янгилиги, нагрузкаси, эмоция бериши ва бошқалар.

3. Ташқи шароитнинг алоҳида хусусиятлари (метеорологик, маҳаллий хусусиятлар, жиҳозлар ва снарядларнинг сифати, машғулот жойининг гигиеник ҳолати ва бошқалар).

Педагог кишининг иш қобилияти тўғрисидаги асосий илмий қоидаларни билиши керак (қанчалик ишлашини, нагрузка ва дам олишнинг организмга таъсирини, машқларнинг оқибатини ва ҳоказоларни). Жисмоний машқларнинг муайян таъсир омилларини мунтазам равишда ва тўғри ҳисобга олиб бориш машғулотларни методик жиҳатдан ҳам мақсадга мувофиқ равишда ташкил этиш, жисмоний тарбия вазифаларини муваффақиятли ҳал этиш имконини беради.

**Жисмоний машқларнинг мазмуни ва формаси.** Жисмоний машқлар барча ҳодисалар ва жараёнларга ўхшаш ўзининг мазмуни ва шаклига-эга.

Жисмоний машқлар мазмуни тушунчасига бир бутун қилиб жамланган қатор жараёнлар киради (механик, биологик, психологик ва бошқа жараёнлар), бу жараёнлар таъсири остида ҳаракат фаолияти ривожлана боради. Жисмоний машқларнинг мазмунига ана шу ҳаракат фаолиятлари қисмларининг жами ҳам киради (масалан, югуриб келиб туриб узунасига сакраш тушунчасига югуриб келиш, сакраш, парвоз, ерга тушиш тушунчаси ҳам киради), шунингдек, ҳаракат машқларини бажариш вақтида организмда содир бўладиган барча функционал ўзгаришлар ҳам шунга киради. Бу элементларнинг ҳаммаси жисмоний машқларнинг мазмуни мазмунининг ташқи шакли.

Жисмоний машқларнинг формаси уларнинг ички ва ташқи структураси ва ташкил этилишидан иборатдир. Жисмоний машқларнинг ички структураси ҳаракатларни бажариш вақтида асосий функцияларни таъминладиган узаро алоқалар, ўзаро мувофиқлик жараёнлари қандайлиги билан характерланади. Жараёнларнинг алоқаси, бир-бирига мувофиқлиги (биологик, психологик, механик ва бошқа жараёнлар), масалан, штанга кўтаришдагига нисбатан югуриш чоғида бошқача бўлади, шунинг учун ана шу машқларнинг ички структураси ҳам ҳар хил бўлади. Машқларнинг ташқи шакли кўзга кўриниб туради. Шу кўзга ташланиб турадиган жараён ҳаракат жарёнида масофа, вақт ва кучга нисбатан характерланади.

Жисмоний машқларнинг мазмуни билан формаси ўзаро алоқададир ва ягонадир, лекин бу ягоналик ўз ичига зиддиятни ҳам олади. Мазмун — машқларнинг анча серҳаракат, тўхтовсиз ўзгариб турадиган томонидир. Мазмун формага нисбатан етакчи роль ўйнайди; мазмуннинг ўзгариши билан форма ўзгаради, масалан, турли масофага югуришда тезлик сифатлари (мазмун элементи) ҳар хил бўлади ва югуриш техникасининг компонентлари: қадамнинг катталиги, гавдани тутиш ҳолати ва бошқалар ҳар хил бўлади (форма элементлари). Лекин форма ҳам мазмунга фаол таъсир ўткази, масалан, мазкур ҳаракат вақтида у ёки бу жисмоний сифатларнинг конкрет намоён бўлиши кўник-

манинг таъсир ўтказиши (форма элементи) таъсири сезилади. Шунинг учун ҳам гимнастикачининг кучи сувда сузувчининг кучидан фарқ қилади. Штанга кўтарувчининг бардамлиги енгил атлетикачининг бардамлигидан фарқ қилади.

Жисмоний машқларда форма ва мазмуннинг ўзаро рационал мувофиқлигига эришиш жисмоний тарбия назария ва практикасида муҳим проблемалардан бири ҳисобланади. Бу проблема, жумладан, ҳаракат кўникмалари билан жисмоний сифатлар ўртасидаги ўзаро муносабатларнинг бир-бирига мувофиқ келишига ҳам тааллуқлидир (IV ва V боблар).

## **ЖИСМОНИЙ МАШҚЛАРНИНГ ТЕХНИКАСИ**

### **Умумий тушунчалар**

Ҳар бир эркин ҳаракатда: а) ҳаракат вазифасини, яъни аниқлаб олинмаган ҳаракат мақсадини ва б) мазкур вазифани ҳал қилиш учун зарур бўлган усулни фарқ қила билмоқ керак. Кўп ҳолларда айни бир хил ҳаракат вазифаси турлича усуллар билан бажарилиши мумкин (масалан, баландликка сакраш учун тўғридан ёки бир оз четроқдан югуриб келиш, планкага яқин оёқ билан ёки ундан узоқда турган оёқ билан ҳам сакраш мумкин ва ҳоказо). Бироқ буларнинг ичида анча самарали усуллар ҳам бор. Жисмоний машқларнинг ҳаракат вазифасини мақсадга мувофиқ равишда, анча самарали ҳал қилинишига имкон берадиган бажариш усуллари жисмоний машқлар техникаси деб аташ қабул қилинган\*.

Жисмоний машқлар техникаси деган тушунча ҳаракатларнинг ташқи формаси ҳақидаги тушунча билан бир хил маънони англатмайди. Техника ҳаракатларини жуда ҳам самарали бажариш билан характерланишига қараб, ҳаракатлантирувчи кучлардан рационал ва тўла фойдаланиш билан боғлиқ бўлган бир қатор ўзига хос хусусиятларга эга. Ҳаракатларнинг ташқи формаси эса ҳар доим ҳам ҳаракатнинг рационал структурасини акс эттирмайди. Ҳаракат техникаси ва унинг ташқи формаси деган тушунчалар муайян бир ташқи формага, ҳолатга ва гавданинг ҳаракатига риоя қилиш талаб этиладиган жисмоний машқлар (бадий гимнастика, сувга сакраш, конькида фигурали учиш) дагина маълум даражада бир-бирига мос келади.

Жисмоний машқлар техникаси тўхтовсиз ўзгариб туради ва такомиллашиб боради. Спортчиларнинг доимо рекорд натижаларга эришиш учун интилиши, таълим методларининг такомиллаштирилиши ва ҳаракат қонуниятларининг чуқур илмий асосда ишлаб чиқилиши жисмоний машқларнинг янада янги ҳамда анча самарали формаларини топишга олиб келмоқда. Деярли ҳар бир спорт турида ҳозирги замон спорт техникаси билан ўтган

\* Юнонча «техника» сўзи «маҳорат» маъносини англатади.

йиллар спорт техникаси таққосланса, бунга ишонч ҳосил қилиш қийин эмас. Спорт техникасининг ўзгариши маълум даражада анча такомиллашган спорт инвентаридан фойдаланиш билан боғлиқ.

Ҳаракат техникаси техника негизи, унинг асосий звеноси ва техника деталлари деган қисмларга бўлинади.

Техника негизи — бу ҳаракат вазифаларини муайян усул билан ҳал қилиш учун зарур ва етарли бўлган ҳаракатнинг динамик ва кинематик хусусиятларидир (ортиб борувчи кучларнинг муайян изчиллиги, гавданинг айрим қисмлари ўртасидаги мувофиқлик ва бошқалар).

Техниканинг асосий звеноси — бу маълум бир ҳаракатдаги асосий механизмнинг энг муҳим ва ҳал қилувчи қисмидан иборат. Масалан, югуриб келиб баландликка сакровчилар учун техниканинг асосий звеноси сакраш, оёқни юқорига силтаб тез бирлаштиришдан, улоқтириш учун — охирги зўр беришдан, гимнастикада эгилиб кўтарилиш (исталган усул) учун — тос-сон бўйинларини ўз вақтида ва тез кериш (кейинчалик тўхтатилиш) дан иборат бўлади. Спорт ҳаракатларида асосий звенони бажариш нисбатан қисқа вақт оралигида бўлади ҳамда муқофларнинг кўп куч сарфлашини талаб этади.

Педагогик ишда кўрсатиб ўтилган тушунчалар жуда муҳим роль ўйнайди. Чунки, индивидуал хусусиятлардан қатъий назар техника асосларини тўғри узлаштириш билангина (бунга риёсат қилиш ҳамма учун ҳам шарт) бирор бир жисмоний машқни муваффақиятли ўрганиб олиш мумкин.

Техника деталлари — ҳаракатнинг асосий механизмини бузмайдиган, унинг (яъни ҳаракатини, шунингдек, ражали хусусиятидир. Техниканинг деталлари турли спортчиларда турлича бўлиши мумкин ва кўп ҳолларда уларнинг индивидуал морфологик ҳамда функционал хусусиятларига боғлиқ (масалан, баландликка сакрашда оёқни кўп ёки кам букиб силтаб ҳаракатлантириш). Индивидуал хусусиятлардан тўғри фойдаланиш индивидуал техникани\* кўрсатади. Индивидуал техника мазкур спортчи учун (рационал техниканинг барча умумий қоидаларига риоя қилган ҳолда) энг такомиллашган техника ҳисобланади (масалан, В. Брумелда югуриб келишнинг охирги қадамларида оёқни қаттиқ букиш, А. Михайловнинг барьерли ва оддий югуришда старт колодкаларини хилма-хил жойлаштириши. И. Шмидтнинг югуриб келиб уч ҳатлаб сакрашда, бошқалардаги каби, «ҳатлаш» эмас, балки «сакраш» нинг энг узун бўлиши — 1-расм).

Буюк спортчиларнинг индивидуал техникасига ўйламай-жет-

\* Жисмоний машқлар техникасининг индивидуал ёки группавий хусусиятларини усул деб аташ қабул қилинган. Масалан, И. Тер-Аванесяннинг сакраш усули, совет гимнастикчиларининг машқ усули ва бошқалар ҳақида гапирганда шу маъно тушунилади.

май, кўр-кўрона тақлид қилиш спорт натижаларига салбий таъсир этиши мумкин.

Малакали спортчиларда техника жуда барқарорликка эга бўлади ва шу билан бирга турли хил ўзгарувчан факторларга осон мослашувчанлиги билан ажралиб туради. Спорт мастерларининг бир хилдаги ҳаракатларни такрор бажаришларида бу ҳаракатда доимий бир хиллик кузатилади. Бироқ натижада акс

этувчи турли хил таъсирларда (масалан, зарур бўлиб қолган ҳолда дискни шамолга қарши улоқтириш ёки тийғаноқ ердан югуриб келиш) спортчи мазкур ҳаракатни муваффақиятли бажариши мумкин, фақат у ҳаракат деталларини ёки ҳатто ҳаракат асосининг баъзи бир хусусиятларини шу шароитларга мувофиқлаштириб ўзгартиради.

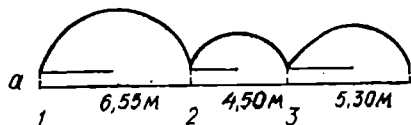
Дидактик ва илмий мақсадларда бир бутун ҳаракатда вақт жиҳатидан бир-биридан кейин келадиган ҳаракатнинг маълум бир фазасини ёки маълум бир қисмини ажратиб кўрсатадилар. Ҳар бир ациклик ҳаракатда — уларнинг бутун ақтдаги функцияларига мувофиқ равишда — уч фазани: т ай ё р г ар л и к, а с о с и й (ёки бош) ва я к у н л о в ч и фазаларни аниқ белгилаб қўйиш мумкин. Бу уч фазанинг ҳаммаси ўзаро боғланган бўлиб, бирга бажарилади ва ҳамisha бир-бирини тақозо этади.

Тайёргарлик фазасининг аҳамияти ҳаракатни бош фазада бажариш учун анча қулай шароит яратишдан иборат. Бу шароитлар ё бош фазадаги ҳаракатга қарши ҳаракат томон йўналтирилган ҳаракат билан ёки югуриб келиш, сакраш ёки айланма ҳаракатлар кўринишида бўладиган бир қатор кетма-кет ҳаракатлар (буларнинг йўналиши бош фазадаги ҳаракат йўналишига яқинлашиб боради) билан яратилади.

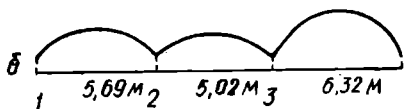
Тебраниш туфайли (масалан, улоқтириш ва зарб ҳаракатларида) бош фазада қаттиқ ва тез қисқариши керак бўлган мускуллар чўзилади ва бундан ташқари келгусида иш бажариладиган ҳаракат йўли узунлашади. Снарядларда баъзи бир гимнастик машқларни бажаришда ҳаракатнинг бош фазасида оғирлик кучидан яхшироқ фойдаланиш учун тебранма ҳаракат қилинади.

Бош фазадаги ҳаракатлар бевосита асосий ҳаракат вазифаларини ҳал қилишга қаратилган. Биодинамик нуқтаи назардан бу фазадаги энг муҳим нарса ҳаракатлантирувчи кучлардан тегишли жойда, тегишли йўналишда ва зарур моментда рационал

*О. Федосеев (СССР)*



*Ю. Шмидт (Польша)*



1- расм. Югуриб келиб уч марта сакрашда, „скачка“, „қадам“ ва „сакраш“ узунлигининг нисбати:

а—одатдагидек, б—Шмидтнинг кўрсатишича

фойдаланишдан иборатдир. Масалан, кроль усули билан сузишда қўлларни вақтидан илгари актив ҳаракатлантириш гавдани сувдан кўтаришга ва тўлқин пайдо бўлишига сабаб бўлади. Депсинишнинг кечикиб қолиши натижасида гавда ён томонга ҳаракат қилади.

Баъзи бир ациклик машқларда битта эмас, балки бир неча бош фаза бўлиши мумкин. Масалан, лангарчўп билан сакрашда — депсиниш, лангарчўп билан ҳавога кўтарилиш, бурилиб туриб таянишга ўтиш; югуриб келиб уч ҳатлаб сакрашда — уч марта депсиниш.

Якунловчи фазадаги ҳаракатлар — гавданинг мувозанатини сақлаш мақсадида — ё *пассив равишда сўниб боради* ёки *актив равишда тормозланади*.

Бир бутун ҳаракатни вақт жиҳатидан фазаларга бўлишдан ташқари, унинг фазадаги ҳаракат элементларини (гавданинг айрим қисмлари ҳаракатини) ажратиб кўрсатадилар.

Кишининг ҳаракатлари мураккаб бир бутунликни ташкил этади. Ҳаракат актининг бир бутунлиги бу акт ташкил топадиган ҳаракатларнинг ўзаро боғлиқлигида ва ўзаро таъсир этишида намоён бўлади; ҳаракат деталларидан бирининг ўзгариши натижасида фазада ва бир қатор бошқа деталларнинг вақт жиҳатидан ўзгариши рўй беради. Жисмоний тарбия назарияси ва практикасида ҳаракатлар структураси ҳақида гапирилади. **Ҳ а р а к а т с т р у к т у р а с и** — ҳаракатнинг ички ва ташқи ҳаракат сифатидаги барча таркибий қисмларининг ўзаро қонуний боғланишидир.

Ҳаракатнинг ички ҳаракатини маънода ва маълум бир вақтда содир бўлади, шунинг учун ҳаракатларнинг *фазовий, вақт-фазовий-вақт* характеристикаларини ўз ичига олган *к и н е м а т и к* структураси ҳақида гапириш мумкин. Ҳаракатнинг кинематик структурасини *д и н а м и к* структура билан, яъни мазкур ҳаракатга сабаб бўлган ташқи ва ички кучларнинг ўзаро алоқаси билан белгиланади.

Бир бутун мураккаб ҳаракатда ҳаракат структурасининг яна бир муҳим томони — *р и т м и к* томони, ҳаракатнинг вақт ва куч муносабатларини комплекс ҳолда акс эттирувчи томонларини ажратиб кўрсатилади.

Ҳаракатнинг кинематик ва динамик структураси ўзаро боғланган, улардан бирининг ўзгариши қонуний равишда иккинчисининг ўзгаришига олиб келади.

Педагогик нуқтан назардан ҳар бир конкрет жисмоний машқни бажаришда бу характеристикалардан ҳар бирининг аҳамияти ҳар хил бўлади. Уқитишнинг турли босқичларида улардан баъзи бирлари асосий роль ўйнаса, бошқалари вақтинча иккинчи даражали аҳамиятга эга бўлади. Бироқ, барча характеристикаларнинг ҳаракатларда биргаликда, баб-баравар намоён бўлиши жисмоний машқнинг техника жиҳатидан жуда тўғри бажарилишини таъминлайди.



## Ҳаракатлар характеристикаси

### Фазовий характеристикалар

Гавданинг ҳолати ва гавда қисмларининг ҳаракат траекторияси (йўли) жисмоний машқлар техникасининг фазовий характеристикасига тааллуқлидир.

Гавданинг ҳолати. Кўпгина жисмоний машқларни бажариш вақтида гавда ёки унинг қисмлари бир-бирига нисбатан ҳолатини ўзгартирибгина қолмайди, балки мускулларнинг статик тарафланиши ҳисобига эркин суратда ҳаракатсиз ҳолатни сақлаб қоладилар. Жисмоний машқлар техникасида «гавда ҳолати» ни мустақил компонент сифатида ажратиб кўрсатиш зарурияти ҳаракатларни рационал ташкил этишда унинг катта ва муҳим аҳамиятга эга эканлиги билан тушунтирилади. Ҳаракатни рационал ташкил этишга: а) ҳаракатни бошлашдан олдинги дастлабки ҳолатнинг тўғри бўлиши ва б) ҳаракат процессида гавданинг керакли ҳолатини сақлаб қолиш\* билан эришилади. Баъзи бир педагогик вазифаларни (жисмоний машқларни) бажаришда кўпгина дастлабки ҳолат ва статик вазиятлар мустақил аҳамиятга эга бўлиши мумкин (масалан, гавданинг «смирно» ҳолати, горизонтал ҳолда мувозанат сақлаш, қўлларда тик туриш ва бошқалар).

Маълум бир анатомио-физиологик самарага эришиш ҳамда организмга ижобий таъсир кўрсатиш ёки бундан кейинги ҳаракатларда яхшироқ натижаларга эришиш мақсадида дастлабки ҳолатга турилади.

Старт ҳаракатларида дастлабки ҳолатнинг аҳамияти жуда каттадир: улар кейинги ҳаракатларнинг самарали бўлиши учун энг қулай шароит яратади. Енгил атлетикачининг пастдан старт олиши, найзабоз ёки боксчининг дастлабки ҳолати, дарвозабоннинг тўпни ушлаб олишга шайланиб туриши, хусусий вазифаларнинг хилма-хиллигига қарамасдан, бирор ҳаракатга тайёрликнинг ташқи ифодасидир. Буларнинг ҳаммасини академик А. А. Ухтомский «оператив тинч ҳолат» деб атаган ҳолат қаторига киритиш мумкин. Гўрчи буларда ташқи ҳаракатлар бўлмаса ҳам, организмнинг бир мақсадга қаратилганлигининг яққол намоён бўлиши ҳеч қаерда шу қадар аниқ, бу ҳаракатга тайёрлик ҳолатидаги каби аниқ ифодаланмаса керак.

Кўпчилик жисмоний машқларнинг эффе́ктивлиги кўп ҳолларда фақат дастлабки ҳолатга боғлиқ бўлмайди, балки ҳаракат процессидаги бутун гавда ҳолатининг ёки унинг айрим қисмлари ҳолатининг муайян, анча фойдалироқ вазиятда бўлишига ҳам боғлиқ. Масалан, сузувчининг горизонтал ҳолати, конькичи

---

\* Гавданинг ҳолати деганда гавда қисмларининг ўзаро жойлашини тушунмоқ керак. Гавданинг турли вазиятда бўлишида ҳам бир хилдаги ҳолат сақланиши мумкин.

ва велосипедчининг букчайиб олиши ташқи муҳитнинг қарши-лигини камайтиради ва бу билан гавданинг тезроқ олдинга ҳаракат қилишига имкон беради. Лижада трамплиндан сакраш-да гавданинг кўпроқ ётиқ бўлиши гавданинг пастга тушишидаги ҳавонинг қаршилигини оширади, аynи вақтда гавданинг олдинга силжишида ҳавонинг қаршилигини камайтиради ва бу билан сакраш масофасини узайтиради.

Ҳаракат процессида гавда ҳолатини ўзгартириш билан ди-намик таянч реакциялар йўналишини ўзгартириш ва шу туфай-ли гавдага мазкур йўналиш шартлари учун қулай бўлган тезла-ниш бериш мумкин. Буларга қисқа ва узун масофаларга югу-ришда, турган жойдан ва югуриб келиб узунликка сакрашдаги депсиниш фазаларида гавда ҳолатларининг турли хилда бўлиши мисол бўла олади.

Жисмоний машқларнинг баъзи турларида умумий ҳолат ва гавданинг айрим қисмлари ҳолатига махсус талаблар қўйилади. Бу талаблар жисмоний машқларнинг фақат биомеханик жиҳат-дан мақсадга мувофиқлиги билан эмас, балки ҳаракатларнинг чиройли бажарилиши нуқтаи назаридан ҳам келиб чиқади. Ма-салан, конькида фигурали учишда, сувга сакраш ва гимнастика-да (спорт гимнастикаси ва бадий гимнастикада) машқларнинг фақат координацион мураккаблиги эмас, балки гавда ҳолати-нинг аниқлиги, ҳаракатларнинг дадил ва эркинлиги, нафислиги ва бошқа шу каби ташқи кўринишлар ҳам ҳисобга олиниб ба-ҳоланади.

Жисмоний тарбия практикасида эстетик, анатомио-физиологик ва техник самарадорлик талабларига барабар жавоб берадиган ҳавда ҳолатлари ишлаб турари

қуниши жисмоний тарбияда ҳавда ҳолати билан муайян ҳолатда бўлиши муҳим аҳамиятга эга. Гавда ҳола-тидаги ёки ҳаракатлардаги хатоларнинг кўпчилиги гавдага нис-батан бош ҳолатининг ўзгаришидан келиб чиқадиган бўлиши мустаҳкамловчи рефлексларнинг таъсирини етарлича ҳисобга олмаслик билан тушунтирилади.

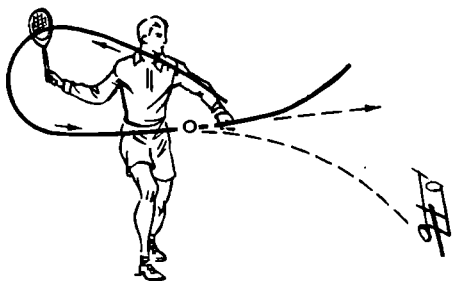
**Ҳаракат траекторияси.** Ҳар қандай ҳаракатда гавданинг ҳа-ракатланаётган қисми траекториясини ажрата билмоқ керак. Траекториянинг ўзида уч нарсани: траекториянинг шак-ли, йўналиши ва ҳаракат амплитудасини кўр-сатиб ўтиш мумкин.

Траекториянинг шакли. Траекториянинг шаклига кўра ҳаракатларни тўғри чизиқли ва эгри чизиқли ҳаракатларга бўлиш мумкин. Кузатишлар одам ҳеч маҳал тўғри чизиқли ҳа-ракатлар қилмаслигини кўрсатади. Бу нарса энг оддий — ҳатто айрим бўғинлардаги сунъий равишда ажратиб кўрсатилган ҳа-ракатлар ҳам айланма ҳаракатлар бўлиши билан тушунтирилади. Қиши ҳаракатларида ҳаракат траекторияларининг бурчак остида синиш ҳоллари жуда камдан-кам учрайди. Ҳаракат йўна-лишларнинг ҳамма ўзгаришларида, бу ўзгариш техника жиҳати-

дан тўғри бўлса, ҳаракатнинг айланасимон бўлиши кузатилади. Эгри чизиқли ҳаракатнинг умумий йўли тўғри чизиқли ҳаракатнинг умумий йўлидан узун бўлганда ҳам шундай бўлади (масалан, теннисда ракетка билан мўлжалдан тўп уришга ўтиш — 2- расм). Ҳаракат йўналишини тўсатдан ўзгартирганда эгри чизиқли ҳаракатларнинг афзаллиги шундаки, ҳаракат инерциясини енгил шун муқулнинг қўшимча зўр беришига зарурат қолмайди.

Қисқа масофада гавданинг бирор қисмини катта тезлик билан ҳаракат қилдириш керак бўлган ҳолларда (масалан, боксда тўғридан зарб бериш, найзабозликда рақибни санчиб олиш пайтида) тўғри чизиқли ҳаракатларнинг аҳамияти кўпроқ бўлади.

Актив ҳаракатлар траекторияси шаклининг хилма-хиллиги асосан гавданинг маълум бир қисмини мустақамловчи нерв марказларининг ривожланганлиги билан белгиланади. Траектория шаклининг мураккаблиги ҳам гавданинг ҳаракатланадиган қисмига боғлиқ; бу қисм қанчалик катта бўлса, унинг шакли шунчалик содда бўлади ва аксинча. Масалан, тос-сон бўғинлари атрофида муқуллар ҳам кўп, уларнинг жойлашиши ҳам хилма-хил, лекин оёқнинг ҳаракати қўл ҳаракатидек кўп ва қаққон эмас.



2- расм. Ўнг томондан туриб тўп уришда ракетканинг сиртмоқсимон ҳаракати.

Ҳ а р а к а т н и н г й ў н а л и ш и. Жисмоний машқларнинг шуғулланувчилар организмга таъсирининг самаралилиги ҳамда машқлар техникасини муваффақиятли бажариш ҳаракатланаётган гавдага, унинг қисмларига ёки ҳаракатланадиган буюмга қанчалик тўғри йўналиш берилганига боғлиқ. Масалан, кўкракнинг катта муқулларини чўзиш мақсадида қўлларни кўкрак олдида букиб-очиш машқи — агар улар ён томонларга ёки ён томон бўйлаб юқорига бажарилмай, ён томон бўйлаб пастга қаратиб бажарилса, батамом фойдасиз бўлади. 6 м масофадан ташланган баскетбол тўпининг йўналиши атиги 4° оғса у саватга тушмайди.

Жисмоний тарбия практикасида ҳаракатларнинг йўналиши ё жисмнинг юзаси ёки ташқи ориентирлар билан аниқланади. Масалан, қўлларимизни олдинга ёки ён томонларга кўтарар эканмиз, биз қўл ҳаракатининг ўз гавдамизга нисбатан бўлган йўналишини аниқлаймиз. Полга қоқилган тахта бўйига кенг одим ташлар ёки ядрони планка устидан ирғитар эканмиз, биз

ҳаракат йўналишини аниқлаш учун ташқи ориентирлардан фойдаланамиз.

Юқорига-пастга, олдинга-орқага, ўннга-чапга бўлган йўналишларни одам гавдасининг асосий йўналиши деб аташ қабул қилинган.

Айланма ҳаракатларнинг йўналишини гавда юзасига қараб, қуйидаги терминларни қўллаб аниқланилади: «олдинга» ва «орқага» — сагиттал (яъни орқага ва олдинга қилинадиган) ҳаракатлар учун; «чапга» «ўннга» — олдинги юзадаги ҳаракатлар учун (масалан, ён томонга тўнтарилиш); «чапга» ва «ўннга» — горизонтал юзадаги ҳаракатлар учун (масалан, конькида учишдаги пируэтлар ёки сувга сакрашдаги «винт» лар).

Асосий йўналишларга қўшимча қилиб турли хил оралиқдаги йўналишларни ажратиш мумкин.

Ҳаракат йўналишларини назорат қилишда ва фазовий ориентацияда кўпинча кўз муҳим роль ўйнайди Шунинг учун ҳаракат йўналишининг катта ва тез ўзгаришларида бошнинг ҳаракати одатда гавданинг бошқа қисмлари ҳаракатидан олдин бўлади.

**Ҳ а р а к а т а м п л и т у д а с и** — бу ҳаракатнинг кенглигидир. Амплитуданинг катта-кичиклиги бурчак градуслари\* билан аниқланади. Гавданинг бир неча звенолари ҳаракатининг умумий амплитудасини баъзан чизиқли ўлчов билан (масалан, қадамнинг узунлиги — 75 см) ёки шартли белгилар (масалан, ярим тўққайиш) билан аниқлайдилар. Олам гавдаси айрим звеноларининг ҳаракатлари амплитудасини бўғинларнинг тўққайишига боғловчи аппарат ҳамда мускулларнинг эгилувчанлигига боғлиқ.

Бўғинларнинг ҳаракатчанлиги мускулларнинг актив қисқариши туфайли эришилладиган актив ҳаракатчанликка ва ташқи кучлар (масалан, шерик эришиш) билан катчанликка бўлинади. Кўп ҳолларда актив ҳаракатчанлик пассив ҳаракатчанликдан кам қўлланилади. Кундалик ишларда меҳнат ва спортда ҳаракатнинг максимал, анатомик жиҳатдан мумкин бўлган, амплитудаси одатда батамом фойдаланилмай қолади. Бу биринчидан, тўла амплитудага эришиш учун мускул кучини қўшимча сарфлаш (зўр келадиган мускулларни ва боғловчи аппаратнинг мумкин қадар кўп чўзилишига қаратилган бўлади) талаб этилиши билан тушунтирилса, иккинчидан, ҳаракатни энг сўнгги чегарагача олиб боришда ҳаракат йўналишини бир текисда ўзгартириш қийинлиги билан тушунтирилади. Ҳаракат амплитудасини ҳаддан ташқари оширишга интилиш кишининг жароҳатланишига олиб келиши мумкин.

Спорт практикасида бўғинларнинг ҳаракатчанлигидан ё мускулларни олдиндан чўзиб-ёзиш (булар ҳаракат вақтида тез ва кўп қисқариши керак) ёки қисқарган мускулларни чўзиш (эги-

---

\* Физикада амплитуда деганда тебранаётган нуқтанинг ўртадаги ҳолатидан чеккадаги ҳолатигача оғган миқдори (тебранишнинг ярмиси) тушунилади.

лувчанликни ошириш ёки қадди-қоматдаги нуқсонларни туза-тиш) мақсадида фойдаланилади.

Ҳаддан ташқари катта амплитудадаги ҳаракатларни одатда кенг ҳаракатлар деб атайдилар. Агар ҳаракатнинг йўли қисқа бўлса майда ҳаракат деб аталади. Агар ҳаракатнинг йўналиши ёки амплитудаси олдинга қўйилган ҳаракат вазифаларига мос келмаса, бундай ҳаракатларни ноаниқ ҳаракат деб аталади.

### **Фазовий-вақт характеристикаси**

**Ҳаракатнинг тезлиги.** Жисмнинг (ёки нуқтанинг) фазода вақт бирлиги ичидаги силжиши тезликни ифодалайди. Тезлик жисм (ёки унинг бир қисми) босиб ўтган йўл узунлигининг шу йўлни босиб ўтишга сарфланган вақтга нисбати билан аниқланади. Одатда тезликни аниқлашда уни метр-секунд билан ўлчанади. Агар йўлнинг барча нуқталарида ҳаракатнинг тезлиги бир хил бўлса, бундай ҳаракатни текис ҳаракат деб, агар у ўзгарса— нотекис ҳаракат деб аталади. Тезликнинг вақт бирлигида ўзгариши тезланиш деб аталади. У салбий ва ижобий бўлиши мумкин.

Тезликни кескин ўзгартирмай бажариладиган ҳаракатлар текис ҳаракат деб аталади. Дарҳол катта тезликда бажариладиган ҳаракатлар ҳамда нотекис тезланувчан ва нотекис секинлаштирилган ҳаракатлар кескин ҳаракатлар деб аталади. Кишида доимий тезликдаги ёки доимо тезланиб борадиган ҳаракатлар жуда камдан-кам бўлади. Шу билан бирга техникавий жиҳатдан тўғри бажарилган жисмоний машқда ҳам тезликнинг тўсатдан ўзгариш ҳоллари юз бермайди. Тезликнинг кескин ўзгариши — машқнинг ёмон бажарилганлиги ёки уни нотўғри ўзлаштириб олганлик белгисидир.

Гавданинг айрим қисмлари ҳаракати тезлигини бутун гавданинг силжиш тезлигидан фарқ қилмоқ керак. Бутун гавданинг силжиш тезлиги фақат гавданинг айрим қисмлари ҳаракати тезлигига эмас, балки бошқа бир қатор факторларга (қўл-оёқларнинг узунлигига, ташқи муҳитнинг қаршилиги ва бошқаларга) ҳам боғлиқ.

Психологик ва методик нуқтаи назардан тезлик оптимал ва максимал тезликка ажратилади.

Спорт техникасида ҳаракат тезлиги муҳим роль ўйнайди: тезлик қанчалик катта бўлса, спорт натижалари шунча юқори бўлади.

Бироқ энг юқори натижага эришиш учун кўпинча максимал тезлик эмас, балки ҳар бир спортчи учун ҳаракатнинг оптимал тезлиги муҳим аҳамиятга эга. Тезлик эркин ва мажбурий бўлиши мумкин. Масалан, чанғичининг тепаликка кўтарилишдаги тезлиги эркин тезлик бўлса, тепаликдан пастга тушишда эса мажбурийдир.

Мусобақаларда олдиндан белгиланган ҳаракат тезлигига

аниқ риюя қила билиш, яъни масофа қисмларини олдиндан тузилган графикдаги тезлик билан ўтиш катта аҳамиятга эга. Бу ўз кучларини вақт жиҳатидан мақсадга мувофиқ тақсимлашга ҳамда чарчаш моментининг бошланишини узоққа чўзишга имкон беради. Спортда бу малакани «тезликни ҳис этиш» малакаси деб атайдилар.

### Вақт характеристикаси

Ҳаракатнинг қанча вақт давом этиши ва унинг суръати ҳаракатнинг вақт характеристикасини ифода этади.

**Ҳаракатнинг маълум вақт давом этиши.** Ҳолат ва ҳаракатларнинг давом этиши организм фаолиятини ўзгартиришда муҳим роль ўйнайди. Машқ бажаришнинг давомийлиги (югуриш вақти, статик зўр беришнинг давом этиши ва бошқ.) ни ўзгартириш билан нагруканинг умумий ҳажмини тартибга солиш мумкин.

Жисмоний машқлар техникасида ҳаракатнинг айрим фазалари (эшкакни орқага олиб бориш ва эшкак эшиш, мўлжаллаш ва тўп ташлаш) ёки гавда айрим қисмларининг ҳаракати катта аҳамиятга эга. Бажарилаётган ишнинг қанча вақт давом этиши ҳақида вақт-вақти билан ахборот бериб туриш ишчанликни оширади.

**Ҳаракат суръати.** Суръат деганда ҳаракат циклининг такрорланиш частотаси ёки вақт оғирлиги ичидаги ҳаракат миқдори тушунилади. Масалан, бир югуриш суръати ҳақида «минутига 120—140 қадам, эшкак эшиш суръати ҳақида — минутига 30—40 эшкак эшиш» деб гапираемиз.

Суръат сўзининг амалий тушунишаси тезлик тушунишаси билан бириндан боғланган, аммо улар аниқан ўрнатилмас. Масалан, қўлни турли баландликка кўтариш ва уни бир хил суръатда пастга тушириш мумкин, бундаги қўл ҳаракатлари эса ҳар хил бўлади. Югуриш частотаси бир хил бўлиб, лекин югуриш қадами ҳар хил бўлса ҳам югуриш тезлиги турлича бўлади. Шу билан бирга, масалан, югуриш тезлиги ҳам қадамнинг узунлигига, ҳам қадамнинг частотасига боғлиқ бўлиши ҳамда улар ўртасида ҳар бир спортчи учун ўзига хос бўлган маълум даражадаги оптимал нисбат борлиги мутлақо равшан.

Ҳаракат суръати гавданинг массаси ёки ҳаракатланаётган қисмининг инерция моментларига боғлиқ. Масалан, қўл панжаларини ҳаракатлантиришда, гавда ҳаракатига нисбатан (секундига 1—2 ҳаракат) анча юқори суръатни (секундига 8—10 ҳаракат) сақлаб туриш мумкин. Кўпинча суръатнинг ўзгариши билан ҳаракатнинг бутун структураси ҳам сифат жиҳатидан ўзгаради. Масалан, агар суръат маълум бир чегарадан ортиб кетса, нормал юриш югуришга айланади.

Педагогик практикада физиологик нагрукани кучайтириш ёки камайтириш мақсадида ҳаракатларнинг турли суръатларидан фойдаланилади.

**Агар ҳаракат частотаси берилмаган бўлиб, машқнинг натижаси бунга боғлиқ бўлмаса, шуғулланувчиларда ҳаракатни бажаришнинг индивидуал суръати бўлади. У ҳам организмнинг хусусиятлари (бўйи, оғирлиги, нерв системасининг типи) ҳамда спортчининг умуман шахсий хусусиятлари (умумий активлиги, ўзига нисбатан талабчанлиги) ва мазкур ҳаракатни қай даражада ўзлаштириб олганлиги билан белгиланади.**

### **Ритмик характеристика**

«Ритм» сўзи жуда кенг тарқалган бўлиб, хилма-хил ҳодисаларга нисбатан қўлланилади. Масалан, музика ва шеър ритми, нафас олиш ритми, юрак уриш ритми ва ҳоказо ритмлар ҳақида гапирилади. Бунда кўпинча ритмнинг асосий белгиси ҳодисанинг озми-кўпми такрорланиш даврийлигида деб биладилар ва уни суръат билан тенглаштирадилар, яъни бирор бир ҳодисани механик равишда вақт жиҳатидан тенг оралиқларга бўлиниши деб ҳисоблайдилар. Ҳақиқатда эса вақт-вақти билан такрорланишнинг ўзи ритмни ташкил этади. Ритмнинг асосий шарт мазкур ҳаракатда кучли, бирор бир жиҳатларни таъкидлаб кўрсатиладиган моментларнинг мавжудлиги ҳамда турли вақт интервалларининг ўзгарishi, алмашилишидан иборатдир. Шундай қилиб, ритм ҳаракатларининг комплекс (динамик-вақт) характеристикасидир.

Ҳаракат ритми учун ҳаракатнинг кучли, алоҳида куч билан бажариладиган қисмларининг вақт жиҳатидан хилма-хил муносабатда бўлиши (булар ҳаракатнинг кучсиз, пассив фазаларида ҳам мускулнинг зўр бериши билан боғлиқ) характерлидир. Бу моментларнинг ҳаммаси исталган ҳаракат актида бўлади. Шундай қилиб, ҳаракат ритмини зўр беришнинг фазода ва маълум вақт ичида нисбатан тўғри ва мақсадга мувофиқ тақсимланиши деб ифодалаш мумкин\*.

Жисмоний машқларни бажаришда мускулнинг зўр беришини ва уни бўшаштиришнинг тўғри ва ўз вақтида алмашилиб туриши спорт техникасини эгаллаб олишнинг энг муҳим кўрсаткичларидан биридир. Ҳаракатнинг кучли қисмида энг кўп зўр беришга тўғри келади. Шу зўр бериш туфайли қилинган ҳаракат маълум вақт ичида пассив давом этади. Ҳаракатнинг кучли даври қанчалик жадал бўлса, унинг нафи шунчалик кўп бўлади, ҳаракатнинг пассив фазаларидан ҳам шунчалик яхшироқ фойдаланиш мумкин. Тренировка қилиш таъсирида зўр беришнинг ортиб бориши ва камайиш эгри чизиқлари ҳамда ҳаракатнинг актив ва пассив фазаларининг давом этиш нисбатлари ўзгаради. Спортчи-мастернинг оддий шароитлардаги ҳаракат ритми жуда аниқ бўлади ва барқарорлик касб этади.

Маълум бир кишининг техник жиҳатдан мукамал қилиб бажарган ҳар бир конкрет ҳаракатида мақсадга мувофиқ рит-

---

\* Қатъий қилиб айтганда, ҳатто нотўғри (ҳаракатнинг айрим қисмлари давомийлигига нисбатан) бажарилган ҳаракат актида ҳам маълум бир ҳаракат ритми бўлади. Бинобарин, ритм юқори натижалар кўрсатишга имкон берадиган рационал, тўғри бўлиши ҳамда натижанинг пасайтириб юборувчи иррационал, нотўғри бўлиши ҳам мумкин.

мини кўриш мумкин. Бироқ бу ритми ҳамма учун бир хилда фойдали бўлган абстракт ҳолдаги идеал ритм деб қарамаслик керак. Ҳар бир спортчида унинг индивидуал хусусиятларига қараб, ҳаракатларни бажаришнинг ўз ритми бўлиши лозим. Аммо ритмнинг бундай вариантлиги мазкур ҳаракатнинг асосий рационал структураси билан белгиланадиган чегарадан ташқарига ўтмаслиги керак.

Ритм ҳаракатнинг айрим элементлари бир бутун ҳаракат қилиб бирлаштирилганлиги сабабли, умуман ҳаракатни тезлатиш ёки секинлатишга қарамасдан (барча элементларнинг тезлигини пропорционал равишда ўзгартирганда) бу ҳаракатнинг умумий ритмик кўриниши маълум шароитларда ўзгаришсиз қолиши мумкин. Бироқ рационал ҳаракат ритми ташқи муҳитнинг қаршилиқ кўрсатувчи кучлари билан ўзаро муносабатда зўр беришнинг мақсадга мувофиқ группаланиши сифатида ҳосил бўлади, шунинг учун ташқи (ёки бошқа) шароитларнинг ўзгариши билан шунга мувофиқ равишда ҳаракат ритми ҳам ўзгариши керак. Масалан, чанғичининг чанғида аввал кўп юрилган жойлардан юриш ритми оёқ босилмаган қор устидан юриш ритмига қараганда бошқача бўлади.

Жисмоний машқларни бажаришда ҳаракат ритми рационал техниканинг объектив қонуниятларига мувофиқ равишда инсон томонидан яратилади ва тартибга солинади. Кўпгина органик функцияларнинг соф биологик, ихтиёрсиз ритмлари билан таққослаганда, ҳаракатнинг паттерн ритмлари ҳаракатларни ташкил этишнинг фақат инсонга хос бўлган анча юқори босқичидан иборатдир. Баъзи бир чет эл авторларининг (Боде, Клагес ва бошқ.) назарияларига мувофиқ ритм қандайдир бошланғич ҳолатда ҳаётий ҳаракатнинг умумий ритмидан категориядан иборат бўлиб, органик ва ноорганик дунёдаги барча ҳодисалар унга бўйсунар эмиш. Бу назариялар ғайри илмий, идеалистик назариялардир.

### **Динамик характеристикалар\***

Қиши гавдасининг ҳаракатига таъсир этадиган кучларни ички ва ташқи таъсир кучларига бўлиш мумкин.

Қуйидагилар ички кучларга киради:

а) таянч-ҳаракат аппаратининг пассив кучлари — мускулларнинг эластик кучи, мускулларнинг чўзилувчанлиги ва бошқ.;

б) ҳаракат аппаратининг актив кучлари — мускулларнинг тортиш кучи;

в) реактив кучлар — тезлашган ҳаракат процессида гавда звеноларининг бир-бирига муносабати вақтида акс этувчи кучлар.

---

\* Жисмоний машқларнинг динамика масалалари биомеханика курсида батафсил баён қилинади.



Киши гавдасига ташқаридан таъсир этувчи кучлар ташқи кучлар дейилади. Жисмоний машқларни бажаришда қуйидагилар ташқи куч ҳисобланади:

а) ўз гавдасининг оғирлик кучи;

б) таянч реакцияларнинг кучи;

в) ташқи муҳитнинг (сув, ҳаво) ва физик жисмларнинг (курашдаги рақиблар, акробатикадаги шериклари) қаршилик кучи, ташқи оғирликлар, инсон жойидан силжитадиган жисмларнинг инерцион кучлари.

Инсоннинг исталган бир ҳаракат фаолиятини мускулнинг тортувчи кучини бошқа ташқи ва ички кучлар билан биргаллашиб сарф қилиниши деб қараш мумкин. Бироқ биргаллашиб ишлатиладиган кучларнинг техника жиҳатидан мукамал қилиб бажарилган ҳаракатлар билан, масалан, спорт билан янги шуғулланувчилар ҳаракатидаги нисбати бошқача бўлади. Биринчи ҳолда у анча рационал, яъни анча самарали ва шу билан бирга анча тежамли бўлади — иккинчи ҳолда эса унча тежамли бўлмайди.

Спорт, рақс, цирк санъати соҳасидаги мастерлар ҳаракатидаги енгиллик ва чаққонлик шу билан тушунтириладики, улардаги мускулларнинг актив зўр бериши (моҳирлик билан фойдаланиладиган хилма-хил мускул кучи ишлатилмайдиган ҳаракатлар билан таққослаганда) анча кам бўлади. Жисмоний машқ техникасини егаллашда барча ҳаракатлантирувчи кучлардан мумкин қадар тўлароқ фойдаланиш билан бир вақтда ҳаракатни секинлаштирувчи кучларни камайтиришга интилиш керак.

Амалда ҳаракатларнинг куч характеристикалари учун ҳаракат кучлари деган умумлаштирилган тушунчадан фойдаланилади. Ҳаракат кучи деганда гавданинг ҳаракатдаги қисмининг қандайдир ташқи моддий объектларга физикавий таъсир этиш чегараси тушунилади. Масалан, сакрашдаги депсиниш кучи, самбо курашидаги рақибни ўзига тортиш кучи ёки найзабозликда рақибининг қуролига таъсир этиш (куч билан қуролни босиб туриш) кучи ҳақида гапирганда ҳаракат кучи терминдан фойдаланилади.

Амалий ишда ҳаракатнинг бир неча параметрларини комплекс равишда акс эттирувчи умумлаштирувчи сифат характеристикалари кенг қўлланилади.

Уларни қуйидаги асосий группаларга бўлиш назарда тутилади.

Тўғри ҳаракатлар — бу йўналиши, амплитудаси, тезлиги ва бошқа характеристикаларига кўра ҳаракат вазифасига ҳамда уни ҳал қилиш шартларига мос келадиган ҳаракатлардир;

нотўғри ҳаракатлар — бу қисман бўлса-да ҳаракат вазифаларига мос келмайдиган ҳаракатлардир;

фойдали ҳаракатлар — мақсадга эришиш учун энг зарур бўлган ҳаракатлардир;

фойдасиз ҳаракатлар — мускулнинг ортиқча, кераксиз зўр бериши билан бажариладиган ҳаракатлардир;

кескин ҳаракатлар — кучи ва тезлиги ортиб бораётган ва бу яққол

кўриниб турган ҳаракатлардир, бундай ҳаракатлар ёрдамида киши анчагина катта қаршиликларни енгишга қодир;

с у с т ҳ а р а к а т л а р — кескин ҳаракатларга қарама-қарши ҳаракатлардир.

Инсон ҳаракатларининг сифат хусусиятлари шунчалик хилма-хил бўладики, кўпинча уларни жуда ҳам шартли равишда (пружинасимон, портлашсимон, ярим куч билан, бўшашган ва бошқ.) характерлашга тўғри келади.

## РАЦИОНАЛ СПОРТ ТЕХНИКАСИНING АСОСИЙ ХУСУСИЯТЛАРИ

Жисмоний машқдаги рационал техниканинг барча қондаларини шарт қилиб қўядиган асосий принцип бир вақтнинг ўзида секинлаштирувчи кучлар таъсирини камайтирган ҳолда, актив ва пассив ҳаракатлантирувчи кучлардан тўла ва мақсадга мувофиқ фойдаланиш принциpidир.

Механик ҳаракат ҳақидаги таълимот Ньютоннинг уч қонунига асосланган. Бироқ, гап инсон ҳаракатлари ҳақида борганда, жисмоний машқлар техникасининг рационаллиги тўғрисида ф а қ а т механика қонунларига суяниб хулосалар чиқариш мумкин эмас. Масалан, физика қонунидан келиб чиқиб назарий жиҳатдан мумкин қадар юқорига сакраш учун иложи борича кўпроқ чўққайиб олган ҳолатдан сакраш керак бўлар эди. Бироқ тажриба шуни кўрсатадики, иложи борича кўпроқ чўққайиб олган ҳолатдан эмас, балки ярим чўққайган ҳолатдан сакраганда сакраш баландлиги юқори бўлишини кўрсатади. Бундай мисолларни кўплаб келтириш мумкин. Бинобарин, жисмоний машқ-

механиканинг қонунларини эмас, балки материя ҳаракатининг бирмунча юқори формалари қонуниятларини, чунончи биологик қонуниятларни ҳисобга олиш зарур экан.

Жисмоний машқлар рационал техникасининг баъзи бир объектив қонуниятлари ҳақида ҳаракатнинг айрим характеристикаларига бағишланган бўлимда гапирилган эди. Қуйида эса мускул кучларидан самарали фойдаланишнинг белгиловчи асосий шартлари келтирилади.

**Ошиб борувчи зўр беришнинг оптимал йўналиши.** Мускул кучининг ҳаракат йўналиши белгиланган ҳаракат йўналишига мумкин қадар яқинроқ бўлиши керак. Масалан, найза улоқтиришдаги югуриб келиш, чоғиштира қадам ташлаш ва қўлни орқага олиб бориш вақтида катта тезликка эришиш мумкин, лекин найзага охириги зўр бериш йўналиши найзанинг белгиланган учини траекторияси билан мос келмаса, бу ҳаракатларнинг пировард натижаси юқори бўлмайди. 54° ва 70° бурчак остида депсинилса, паст стартнинг эффективлиги ҳар хил бўлади. Ҳисоблашлар шуни кўрсатадики, 72° бурчак остида икки оёқда 180 кг куч билан депсинганда кучнинг эффективлиги (горизонтал ташкил этувчи куч) 55,62 кг га тенг бўлади, 54° бурчак остида деп-

синганда эса 105, 80 кг, яъни деярли икки марта кўп бўлар экан. Ядро ирғитишнинг охирги фазасида ердан депсиниш вақтида ҳосил бўладиган таянч реакциясидан тўлароқ фойдаланиш учун, ядро гавданинг оғирлик маркази ва таянч оёқдан ўтувчи тўғри чизиқда туриши керак.

**Ҳаракат тезлигини ошириш.** Агар жисмга бирорта куч таъсир қилаётган, унинг ҳаракат тезлиги жадаллашади. Жисмга таъсир қилаётган куч қанчалик кўп бўлса, унинг тезлиги шунча ошади. Бироқ тезлик бирдан ошмайди: жисмга таъсир қилаётган куч қандайдир вақт оралиғида таъсир этиши керак. Шунинг учун максимал тезликни ошириш учун катта масофадаги катта кучдан фойдаланиш, яъни унинг таъсир этиш вақтини ошириш лозим (3-расм). Баъзи жисмоний машқларни бажаришда шундай қиладилар. Масалан, конькида югуришда депсиниш вақтида депсиниш кучи унчалик катта эмас, лекин у узоқ вақт оралиғида таъсир этади, бу куч импульсининг анча катта бўлишини таъминлайди\*.

Амалда эса кўпгина жисмоний машқларни бажаришда тезликни ошириш йўли озми-кўпми даражада ё гавда звеноларининг морфологик хусусиятлари ёки спорт қоидалари билан (масалан, ирғитиш айланасининг диаметри) ёинки тактик мулоҳазаларга кўра мўлжалнинг олдиндан белгиланган ҳаракатларини яшириш зарурати билан (боксдаги зарба бериш, баскетболда тўп ташлаш ва бешқ.) чекланган бўлади. Шунинг учун тезликни ошириш йўли чекланган вақтда мускул кучининг таъсир этиш вақтини қисқартиришга интилиш керак. Мазкур йўлда кучнинг таъсир этиш вақти қанчалик кам бўлса, ҳаракат тезлиги шунчалик юқори бўлади.

Агар жисм эгри чизиқли йўлда тезланиш олиши лозим бўлса, тезликнинг катта бўлиши учун шундай узунлиқдаги тўғри чизиқли йўлдаги тезланишга сарфланадиган кучга қараганда кўпроқ куч сарфлаш талаб қилинади. Бунда гавдани эгри чизиқли йўлдан ҳаракат қилишга мажбур этиш учун марказга интилувчи қўшимча куч керак бўлади. Шу сабабли мумкин қадар катта тезликка эришиш мақсадида кучдан тўла фойдаланиш учун тўғри чизиқли йўлда тезликни оширишга ҳаракат қилиш керак.

**Ошиб борувчи кучларни қўлланишнинг узвийлиги ва изчиллиги.** Бу қоида Ньютоннинг биринчи икки қонунидан (инерция қонуни ва тезланиш қонуни) келиб чиқади. Энг кўп куч ҳаракатнинг бошланишида, тинч ҳолат инерциясини енгиш учун керак



3-расм. Узоқроқ юриш ва оёқни тиззадан олдиндан буриш ҳисобига оёқнинг тепшишни тезлаштириш билан тўпни тепиш кучини ошириш мумкин.

\* Кучнинг унга таъсир этувчи кўпайтмасига куч импульси деб аталади ( $i=f \cdot t$ ).

бўлади. Масалан, штангани кўкракка кўтариб олишда ҳаракатнинг бошланиши учун оёқ ва орқанинг кучли мускулларидан фойдаланилади. Ҳаракат бошлангандан кейин уни тўхтатмай давом эттириш фойдали, чунки ҳатто озгина бўлса ҳам тўхтаб қолгандан кейинги тинч ҳолатни енгил учун қўшимча куч талаб қилинади, бундан эса тезликни ошириш учун фойдаланиш мумкин бўлар эди. Масалан, ядро иргитишнинг бир momentiда ҳаракатни тўхтатиб ёки секинлатиб қўйилса, олдинги ҳаракатнинг барча фойдали эффекти йўқотилган бўлади.

Кўпчилик жисмоний машқларни техника жиҳатидан жуда тўғри бажарганда (улоқтиришнинг ҳамма турларида, сузишда, лангарчўп билан сакраш ва бошқаларда) ҳаракатнинг узвийлиги кўринади:

Ҳаракатлар бир группа мускулларнинг иши тугаши олдидан бошқа мускул группаси ҳаракат қила бошлайдиган кетма-кетликда бажарилиши керак. Шу билан бирга кейинги ҳаракатлар ошиб бораётган тезлик билан бажарилиши лозим. Агар ҳар бир куч ўзидан олдинги кучнинг таъсирида ҳосил бўладиган ҳаракатнинг энг катта тезликка эришган жойдан бошлаб таъсир қилган тақдирда кор қила бошласа, кейинги ҳаракат тезлигининг тобора ошиб боришига эришилади.

Баъзи бир машқларни, асосан гимнастика машқларини бажаришда гавда бирор қисмининг ёки бутун гавданинг олдинги ҳаракати тўхтаётган пайтга навбатлиги ҳаракат бошланади. Масалан, ҳалқаларда тебранишда бажариладиган ҳамма машқлар тебранишнинг охириги нуқталарида бажарилади. Бу вақтда гимнаст гавда оғирлигининг умумий марказига таъсир этадиган гандек бўлади. Асосий ҳаракатни тебраниш вақтида бажаришга уриниб кўриш эса марказга интилувчи куч ва оғирлик кучи таъсирида муваффақият қозонмаслиги мумкин.

Ҳаракат миқдорини бир звенодан бошқа звенога кўчириш. Жисмоний машқларнинг техника жиҳатидан жуда тўғри бажарилишини кузатишда гавданинг айрим звенолари ҳаракатга бир вақтда эмас, балки маълум бир кетма-кетликда тортилишини пайқаш мумкин. Айрим ҳолларда гавданинг катта массали қисмидаги ҳаракат миқдорининг кичик массали қисми ҳаракатидан илгари ўтиб кетади, баъзи ҳолларда эса аксинча бўлади.

Масалан, футболда тўп тепаётган вақтдаги сон ҳаракати болдир ва товон ҳаракатидан илгари бўлади. Снарядларда бажариладиган баъзи гимнастик машқларда оёқлар ҳаракати гавда ҳаракатидан олдин бажарилади. Масалан, брусъеда таянч нуқтасидан фойдаланган ҳолда ёки полда ётган ҳолда таянч нуқтасиз эгилиб кўтарилиш машқини бажарганда (ёй тарзида сакраб туришда) оёқлар юқори кўтарилади (тиззалар бош устида бўлади, кейин оёқлар тезда тиззадан букилади ва ҳаракатни атайин бир дақиқа тўхтатиладики, худди мана шу момент гавда азот кўтариб юбориш имконини беради.

Келтирилган мисолларда ҳар бир кейинги звено ҳаракати ва фақат тегишли мускулларнинг актив қисқариши билан эмас,

балки олдинги звенодаги ҳаракат миқдорини кейинги звенога ўтказиш билан ҳосил қилинади.\*

**Таъсир этувчи кучларга қарши таъсирни ташкил этиш.** Ньютоннинг учинчи қонунига биноан, икки жисмнинг бир-бирига таъсири миқдор жиҳатидан тенг бўлиб, йўналишига қўра қарама-қаршидир. «Таъсир ва қарши таъсир» қонунини билиш жисмоний машқлар техникасининг кўпгина хусусиятларини тушуниш ва улардан мақсадга мувофиқ фойдаланиш имконини беради.

Қарши таъсир принципининг намоён бўлишини илгарилаб борадиган, айланма ва компенсаторлик ҳаракатларида кузатиш мумкин.

Спортчи қумдан югурганига қараганда қаттиқ йўлдан тезроқ югуради. Ядро ирғитувчи охириги зўр бериш вақтида бир ёки иккала оёғи билан таяниб турсагина тезликни керакли йўналишда максимал даражада ошириши мумкин. Зарб ҳаракатларида гавданинг зарб бераётган қисми (волейболда қўл панжалари, футболда оёқ, боксда мушт) зарба бериш momenti-да мустаҳкамланган бўлиши керак. Теннисчи ракетканинг тўп билан яқинлашиш (тўпга тегиш) вақтида ракеткани қўлида маҳкам тутиб қолиши керак. Агар машқ бажарувчилардан бири бошқа машқ бажарувчининг гавдасини айлантириш учун ўз кучидан фойдаланар экан, улардан иккинчиси биринчисига нисбатан етарлича қаршилик кўрсатиши лозим. Масалан, агар орқага-олдинга тўнтарилиб сальто қилиш вақтидаги депсиниш momenti-да мускулларнинг зўр бериши билан таянч оёқнинг бўғинлари мустаҳкамланмаса, айланма ҳаракат ҳосил бўлмайди.

Баъзи бир жисмоний машқларни бажариш вақтида қарши таъсир яратиш керак эмас, балки аксинча, туртки ёки зарб кучининг таъсирини камайтириш учун (масалан, оғир тўпни илиб олишда, волейбол ўйнаб йиқилиш вақтида ва бошқа ҳолларда) уни камайтириш зарурати пайдо бўлади. Бунинг учун ё амортизация йўли узайтирилади ёки куч таъсир этадиган майдон юзаси кенгайтирилади. Масалан, тўпни илиб олишда қўлларни тўпга қарши узатилади, йиқилишда эса фақат қўлларга таяниб қолмай, балки дўмбалоқ ошилади ва ҳоказо.

### **ЖИСМОНИЙ МАШҚЛАРНИНГ КЛАССИФИКАЦИЯСИ**

Жисмоний машқларни классификациялаш — уларни бир-бирига боғлиқ бўлган группачаларга бўлиш демакдир. Бу группачалардаги машқларнинг баъзи хусусиятлари умумий (ёки деярли умумий) бўлиши лозим. Жисмоний машқларни классификациялашнинг амалий қиммати бу машқнинг қайси хусусияти умумий хусусият сифатида қабул қилиниши ҳамда мазкур хусу-

---

\* Жисм массасини унинг тезлигига кўпайтмаси жисм ҳаракатининг миқдори деб аталади ( $mv$ ).

снят учун қандай муҳим белгилар классификациялашнинг асоси қилиб олиниши билан белгиланади.

Жисмоний тарбия турли хил системаларининг тарихий анализи шуни кўрсатадики, жамият тараққиётининг турли босқичларида тарбиянинг маълум амалий вазифаларини ҳал қилиш учун рационал деб топилган жисмоний машқ турлари танлаб олинган ва классификация қилинган.

Жамият тарихий тараққиётининг турли босқичларида жисмоний тарбиянинг мақсад ҳамда вазифалари ўзгариб турган, шунинг учун умуман жисмоний тарбия системаси ва қисман бу тарбиянинг воситалари системаси ўзгарган. Машқларнинг ҳар бир системасида уларни группачаларга бўлиш ва системага бирлаштириш учун асос қилиб олинган белгиларни учратиш мумкин (Қадимий Грецияда пентатлон — беш кураш, ўрта асрларда — рицарликнинг этти фазилатлари, Гутс-Мутс системасида табиий ҳаракатлар, XVIII ва XIX асрларда Песталоцци ва Шписсинг оддий ҳаракатлари).

Жисмоний тарбия воситалари системаси ҳамда жамият томонидан тарбия олдига қўйилган вазифалар ўртасидаги боғлиқлик янги замондаги машқларни классификациялашда ҳам кузатилади.

Масалан, шведларнинг педагогик гимнастикасида машқлар кўпроқ анатомик белгиларига қараб классификацияланган, чунки унинг асосий ғояси XIX асрда инсон гавдасининг ташқи яхши шаклда ривожланишини таъминлашдан иборат эди. Машқларни классификациялашнинг бир томонламалиги, аслини олганда, гимнастика системасининг тор педагогик йўналишда бўлганлигини акс эттирар эди.

Сокольск гимнастикасида жисмоний машқлар ташқи шаклига кўра тўрт группага (снарядли, снарядсиз, группавий ва жанговар машқларга) классификацияланар эди. Бундай классификациялашнинг ижобий томони унинг кўп ҳажмлигида эди — ҳар бир янги машқ бу классификацияда ўз ўрнини топа олиши мумкин эди. Бироқ, формал белги классификациялашнинг асоси қилиб олинганлиги сабабли унинг амалий аҳамияти катта эмасди.

Австрия педагоглари К. Гавльгофер ва М. Штрейхер томонидан қилинган классификацияда машқлар асосан фойдаланиладиган воситаларнинг тор амалий белгиларига кўра (юриш, югуриш, сарғаш, тўқнаш, чиқиш, оғир нарсаларни кўтариш машқлари, улоқтириш, сузиш, ҳимояланиш ва ҳужум қилиш) классификация қилинган эди.

Австрия педагоглари К. Гавльгофер ва М. Штрейхер томонидан қилинган классификацияда машқлар мақсадларга икки томондан бўлиб, жисмоний машқларнинг қуйидаги асосий группаларини назарда тутилар эди: 1) тенглаштирувчи машқлар, 2) таркиб топтирувчи машқлар, 3) мақсадга эришиш машқлари, 4) ҳаракатларни чиройли бажариш машқлари. Ҳар бир группада бу мақсадларга мос келадиган конкрет машқлар кўрсатиб ўтиллар эди.

П. Ф. Лесгафт мактаб ёшидаги болаларнинг жисмоний тарбияси мақсадларига мувофиқ келадиган жисмоний машқларнинг ажойиб классификациясини ишлаб чиқди. Унинг классификациясининг асосий группалари қуйидагилардир: I. Оддий машқлар. II. Мураккаб машқлар ёқп зўр бериш ортиб борадиган машқлар. III. Мақсади фазовий муносабатларни ўрганиш ва вақтга кўра ишни тақсимлашдан иборат бўлган машқлар. IV. Мураккаб ҳаракатлар кўринишидаги машқларни системали равишда бажариш. Машқ группаларининг номининг ўзи ҳам П. Ф. Лесгафт классификациясига ҳаракатларнинг ташқи белгилари эмас, балки мураккаблашиб боровчи вазифалар асос қилиб олинганлигини кўрсатади.

Кўриб чиқилган барча классификациялар, аслини олганда, гимнастиканинг турли системаларидаги машқларгагина тааллуқли бўлиб, мактабда ўқувчилар билан олиб бориладиган машғулотларда қўлланилар эди. Улар жисмоний тарбиянинг тарихан қарор топган барча воситаларини қамраб олмас эди.

Жисмоний машқларнинг етарлича илмий равишда асосланган классификацияси ҳозирча йўқ. Совет жисмоний тарбия системасида жисмоний машқларни классификациялашнинг вазифа-

си жисмоний машқларни қўллашдан қутилган тарбиявий натижаларни олдиндан айтиб бериш мумкин бўлган белгиларга қараб группалашдан иборатдир. Ҳозирги босқичда жисмоний тарбия воситаларининг тарихан таркиб топган системалари ва уларни қўлланиш методлари асос қилиб олинган классификация амалий жиҳатдан ўзини оқлаган классификациядан бири сифатида намоён бўлмоқда. Бундай восита ва методлар системаси гимнастика, спорт, ўйинлар ва туризм киради. Бу группаларнинг ҳар бири ўзига хос белгиларига кўра тобе группаларга бўлинади (масалан, гимнастика асосий, спорт гимнастикаси ва ҳоказо гимнастикага бўлинади).

Гимнастика ва спорт турларининг ҳар бири машқ материалларининг кўплиги ҳамда хилма-хиллигига кўра, ўз навбатида яна ҳам майда классификацион бирликларга бўлинади.

Жисмоний тарбияга доир амалий ишларда кўпинча машқларни уларнинг жисмоний (ҳаракат) сифатлари (куч, чаққонлик, чидамлилиқ ва эпчиллик) ни ўстириш учун қанчалик аҳамиятлигига қараб классификация қилинади.

Айрим фанларда умумий классификациялаш билан бирга, жисмоний машқларнинг махсус классификациялари яратилди ва ишлаб чиқилмоқда. Масалан, биомеханикада машқларни циклик ва ноциклик, илгарилаб борадиган, айланма ҳамда мураккаб-фазовий машқларга, физиологияда турли куч билан бажариладиган машқларга бўлиш қабул қилинган.

Турли белгиларга қараб тузилган классификациялашнинг кўп турлари уларнинг амалий аҳамиятини инкор этмайди. Улар мавжуд жуда кўп машқларни билиб олишга, материални белги-ланган мақсадга мувофиқ равишда ажратиб олиш ва система-лаштиришга ёрдам беради.

### **3. ТАБИАТНИНГ СОҒЛОМЛАШТИРИШ КУЧИ ВА ГИГИЕНИК ОМИЛЛАР**

Жисмоний тарбия процессида табиатнинг соғломлаштириш кучидан икки йўналишда: жисмоний тарбия машғулотларини муваффақиятли ташкил этиш ва ўтказиш шарти сифатида ҳамда чиниқишнинг мустақил воситаси сифатида фойдаланилади. Табиат кучи кишиларнинг соғлиғини мустаҳкамлаш ва иш қобилиятини оширишнинг муҳим воситасидир.

Бевосита жисмоний тарбия процессининг ўзида табиатнинг соғломлаштириш кучидан ҳаракатлар билан биргаликда фойдаланилади (очиқ ҳавода жисмоний тарбия машғулоти, қуёш билан нурлантириш жисмоний машқлари ва ҳоказо). Табиат кучининг яхши таъсир этиши жисмоний машқларнинг киши организмга ижобий таъсирини оширади.

Табиатнинг кучидан махсус даволаш тадбирлари (ҳаво ва қуёш ванналари, чўмилиш ва ҳоказо) сифатида ҳам фойдаланилади.

Шуғулланувчиларга табиатнинг соғломлаштириш кучининг организмга таъсири ҳақидаги асосий билимларни мунтазам равишда бериб бориш ҳамда жисмоний машқларга доир мустақил машғулотларда ва кундалик ҳаётда улардан фойдаланиш малакаларини ҳосил қилиш жисмоний тарбия вазифаларидан бирidir.

Жисмоний тарбия процессида табиатнинг соғломлаштириш кучидан фойдаланишнинг асосий натижаси кишининг чиниқиши, яъни организмнинг совуқ, иссиқ, қуёш радиацияси (айниқса улар кескин ўзгариб турганда) кабиларга бардош бериш хусусиятининг ортишидир. Бу ҳол соғлиқни мустаҳкамлаш ва иш қобилиятини ошириш имконини беради, буни илк ёшлик чоғидан бошлаб доимо ўтказиб туриш лозим. Ҳар томонлама чиниқтириш учун организмга турлича таъсир этадиган воситалар (хилма-хил температурадаги сув ва ҳаво, қуёш нурлари таъсирида бўлиш ва ҳоказо)дан фойдаланиш керак.

Хилма-хил жисмоний машқларни бажариш табиатнинг соғломлаштириш омилларининг чиниқтирувчи таъсирини кучайтиради.

Жисмоний тарбия процессида эришилган чиниқтириш самараси кўчиш қобилиятига эга, яъни у кишининг бошқа фаолияти турларида, жумладан, меҳнат ва ҳарбий фаолиятида ҳам намоён бўлади, бу жисмоний тарбиянинг амалий аҳамиятини янада оширади. Чиниқиш шуғулланувчиларда иродавий сифатларнинг намоён бўлишига (айниқса моҳулай ташқи шароитларда) ёрдам беради. Жисмоний машқлар ёрдамида (агар у чиниқиш билан қўшиб олиб борилса) организмнинг носпецифик таъсирларга (вайқалтириш, биниши, айланттириш, тебраниш, орттике юкланиш, вазнсизлик ҳолати ва бошқалар) қаршилик кўрсатиш қобилиятини ошириш мумкин. Бу эса ҳозирги вақтда катта аҳамиятга эгадир.

Гигиеник факторлар меҳнат, дам олиш, овқатланиш, тева-рак-атрофдаги муҳитнинг шахсий ва ижтимоий гигиенаси тадбирларидан иборатдир.

Жисмоний машқларни бажариш процессида гигиена қоидалари ва нормаларига риоя қилиш мажбурийдир, чунки у машқларнинг таъсир кўрсатиш самарасини оширади.

Жисмоний тарбия учун зарур бўлган гигиеник шароитларни таъминлашда моддий-техника базаси, спорт жиҳозлари, инвентарь ва кийим-кечакнинг қандай аҳволда эканлиги катта аҳамиятга эгадир.

Жисмоний машқлардан табиатнинг соғломлаштириш кучи ва гигиеник омиллардан рационал равишда фойдаланиш кишининг соғлигини мустаҳкамлашга ҳамда жисмоний қобилиятларини ўстиришга имкон беради.

---



## ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯНИНГ МЕТОДИК ПРИНЦИПЛАРИ ВА МЕТОДЛАРИ

1. Жисмоний тарбия процессининг асосий томонлари. 2. Жисмоний тарбиянинг методик принциплари. 3. Жисмоний тарбия методларининг умумий характеристикаси.

### 1. ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ПРОЦЕССИНИНГ АСОСИЙ ТОМОНЛАРИ

Жисмоний тарбия процесси кўп қирралидир. Юқорида ай-тиб ўтганимиздек, бу процессда таълим ҳам, тарбия ҳам берилади. Жисмоний тарбия процессида таълим бериш ҳаракат кўникмалари, малакалари ва шулар билан боғлиқ бўлган билимларни ҳосил қилиш, такомиллаштиришга қаратилган бўлади. Шу билан бирга, шуғулланувчиларнинг жисмоний ривожланишига таъсир кўрсатилади, бунинг натижасида организмнинг шакл ва функциялари такомиллашади (организмнинг функциялари ошади, саломатлик мустаҳкамланади, гавда тузилиши яхшиланади). Жисмоний тарбия процессининг бу томонини «жисмоний сифатларни тарбиялаш» ёки «тор маънода жисмоний тарбия» деб белгилаш мумкин.

Ҳаракатларни ўргатиш ва жисмоний сифатларни тарбиялаш жисмоний тарбия процессининг икки ўзига хос томонидир. Улар умумий ва, шу билан бирга, жиддий фарқларга эгадир. Ҳаракатларни ўрганиш, ўзлаштириш мақсадида бажариб, ҳар доим муайян сифатлар—куч, тезлик, чидамлилиқ, чаққонлик кўрсатилади ва бу билан ана шу сифатларни ривожлантиришга ёрдам қилинади. Шу билан бир вақтда, жисмоний сифатларни тарбиялаб бориб, ҳаракат кўникмалари ва малакаларини ўстиришга бирор бир йўсинда таъсир кўрсатади. Шунинг учун ҳаракатларни ўрганиш билан жисмоний сифатларни тарбиялаш ўртасидаги чегара ҳар доим бирмунча шартли бўлади. Лекин, бари бир, чегара мавжуддир, чунки ҳаракат кўникмаларини ривожлантириш қонуниятлари билан жисмоний сифатларни ривожлантириш қонуниятлари ҳар доим мос келавермайди. Масалан, шундай бир ҳодисани тасаввур этайлик: ўрганувчи бирор бир ҳаракат (югуриш, сакраш, спорт ўйинлари ва ҳоказо) кўникмасини ёмон ўзлаштирмади, лекин тегишли ҳаракатларда жисмоний сифатларнинг юксак даражасига эришгани йўқ ёки, аксинча, нисбатан юксак функционал имкониятларга эга бўлгани ҳолда, у ҳаракат техникасини тўла ўрганмади. Бинобарин, жисмоний тарбия процессининг турли томонларини бирлашти-

рувчи умумий нарсани ҳам, уларни бир-биридан фарқловчи хусу-  
сиятларни ҳам равшан тасаввур этиш зарурдир.

Жисмоний тарбия тарбиянинг бошқа турлари билан узвий  
боғлангандир (I боб). Тарбиянинг ҳамма турларининг бирлиги,  
уларнинг ўзаро бир-бирига таъсир ўтказиши туб педагогик қону-  
ниятлардан биридир. Ақлий, ахлоқий ва эстетик тарбиянинг маъ-  
лум томонлари жисмоний тарбия процессига шу қадар узвий  
қўшилиб кетганки, гўё улар ажралмас бир бутун процессга ўх-  
шайди. Лекин тарбиянинг хилма-хил турлари ўртасида ўзаро  
боғланиш ўз-ўзидан автоматик тарзда содир бўлади, деб ўйлаш  
ноўғри бўлар эди. Фақат онгли равишда ва мақсадга қаратил-  
ган ҳолда, ҳар бир тарбия турининг ўзига хос томонларини ҳи-  
собга олиб, ҳар томонлама педагогик таъсир кўрсатиш орқали-  
гина ўзида жисмоний баркамолликни ва маънавий бойликни  
муваффақлантирган гармоник етук инсонни тарбиялаш мумкин.

Ушбу бобда жисмоний тарбия процессининг назарий-методик  
асосини ташкил қилувчи анча умумий бўлган қоидалар кўриб  
чиқилади. Ҳаракатларни ўргатиш ва асосий жисмоний сифат-  
ларни тарбиялаш методикасининг махсус масалалари, шунинг-  
дек жисмоний тарбия процессида ақлий, ахлоқий ва эстетик  
тарбия методикаси масалалари дарсликнинг кейинги боблари-  
да алоҳида кўриб чиқилади.

## **2. ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯНИНГ МЕТОДИК ПРИНЦИПЛАРИ**

Ифодаловчи энг муҳим бошланғич қоидалар тарбия ҳақидаги  
фаннинг принциплари деб аталади.

Жисмоний тарбия процессига умумий педагогик принцип-  
лар татбиқ қилиниши мумкин, чунки бу процесс таълим ва тар-  
биянинг хусусий ҳодисасидир. Бу принциплар жисмоний тарбия  
соҳасида унинг ўзига хос хусусиятини акс эттириб, алоҳида аҳа-  
мият касб этади.

Биз юқорида жисмоний тарбиянинг совет системаси умумий  
принциплари билан — жисмоний тарбиянинг меҳнат ва ҳарбий  
практика билан боғланиши принциплари, шахснинг ҳар томонлама  
ривожланиши принциплари ва соғломлаштиришга қаратилганлик  
принциплари билан танишдик, бу принциплар жисмоний тарбия  
соҳасидаги ҳамма ишларни — ҳам тарбиявий, ҳам ташкилотчи-  
лик ишларини белгилайди. Булар билан бир қаторда жисмоний  
тарбия процессида асосан таълим ва тарбиянинг методик қону-  
ниятларини ифода этувчи принциплар ҳам мавжуддир. Буларга  
онглилик ва фаоллик, кўрсатмалilik, бажара олиш ва инди-  
видуаллаштириш, системалilik, ривожланиш — тараққий этиш  
принциплари киради.

Ҳар қандай таълим-тарбия процессининг муваффақияти, юқорида айтилганлардан ташқари, тарбияланувчиларнинг ўзининг бу ишга қанчалик онгли ва фаол муносабатда бўлишларига ҳам боғлиқдир. Топшириқларнинг моҳиятини тушуниш, уларни қизиқиш билан фаол бажариш каби, таълим ва тарбиянинг боришини тезлаштиради, ҳосил қилинган билим, малака ва кўникмаларни чуқур такомиллаштириш ва улардан ҳаётда ижодий равишда фойдаланишга имкон беради. Бу аллақачоноқ пайқаб олинган қонуниятлар энг аввало онглилик ва фаоллилик принципининг асосини ташкил этади.

Мазкур принципни жисмоний тарбияга нисбатан татбиқ қилишни илмий ишлаб чиқишда П. Ф. Лесгафт катта роль ўйнайди. Лесгафт ҳаракат фаолияти процессига механик қарашга кескин қарши чиқиб, жисмоний маълумот ҳақидаги таълимотни аслида биринчи бўлиб тараққий эттирди. Жисмоний маълумот деганда, у кишининг жисмоний кучини ривожлантиришга ёрдам беришигина эмас, балки шу жисмоний кучдан рационал фойдаланишни — оз меҳнат сарфлаб, имконияти борича, оз вақт ичида онгли равишда кўпроқ жисмоний иш бажаришни\* тушунган эди.

Жисмоний тарбия процессида онглилик ва фаоллилик принципи қуйидаги асосий йўналишлар бўйича қўлланилади.

**Машғулотларнинг умумий мақсади ва конкрет вазибаларига нисбатан тушунган ҳолда муносабатда бўлишни ва муқим қизиқишни таркиб топтириш.** Фаолият мотиви шу фаолиятга оңгли муносабатда бўлишни бошлаб беради. Жисмоний машғулотлар билан шуғулланишга ундовчи мотивлар хилма-хилдир. Кўпинча бу мотивлар, аynиқса болаларда, педагогик нуқтаи назардан қараганда, тасодифий ёки кам аҳамиятли бўлади. Масалан, болалар кўпроқ ҳаракатларнинг кўринишига қизиқадилар, қоматнинг чиройли бўлиши учун интиладилар, спортга қизиқишни тор маънода тушунадилар. Жисмоний тарбиянинг мутахассиси шуғулланувчиларга жисмоний тарбия билан машғул бўлишнинг туб маъносини тушунтириб бериши ва дастлабки мотивларга таяниб, тарбияланувчиларнинг аста-секин жисмоний тарбиянинг ижтимоий моҳиятини, унинг гармоник ривожланиш, саломатликни мустаҳкамлаш, ижодий меҳнатга, Ватанни ҳимоя қилишга тайёрлаш воситаси сифатидаги аҳамиятини тушуниб етишига эришиши керак.

Жисмоний тарбия фаолиятининг моҳиятини тушуниб олиш билан бирга, бу фаолиятга муқим қизиқиш ҳам ортиб боради. Машғулотларнинг кўнгилни чоғ қилиш характерида бўлиши ҳам, жисмоний тарбиянинг туб моҳиятидан келиб чиқмаган

<sup>1</sup> П. Ф. Лесгафт. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста. Собр. пед. соч. 1-т., М., 1951, 295-бет.

омиллар ҳам, жисмоний машқлар билан мунтазам шуғулланишга даъват этувчи тўлақонли стимул бўла олмайди. Бинобарин, онглилик ва фаоллилик принципи, биринчи навбатда, ўтказиладиган машғулотларнинг мақсадини чуқур тушунишда, такомиллашнинг истиқболини очиб беришда ва бу истиқболга эришишни ҳар бир шуғулланувчининг мақсадига айлантиришда ўз ифодасини топади.

Онглилик ва фаоллилик принципи таълим ва тарбия процессида бажариладиган топшириқларнинг конкрет маъносини шуғулланувчилар онгига етказиш зарурлигини назарда тутати. Топшириқнинг моҳиятини очиш, унинг мақсадга эришиш йўлида навбатдаги қадамлардан бири сифатида зарурлигини кўрсатиш ва уни — топшириқни бажаришни белгилувчи қонуниятлар ва шароитларни тушуниб олишга эришиш демакдир. Топшириқлар жисмоний тарбия процессида маълум жисмоний машқлар тарзида бажарилади. Ҳўқитувчи бажариш учун машқ бериш билан бирга, шуғулланувчиларга н и м а н и бажариш ва қ а н д а й бажариш кераклигинигина эмас, балки н и м а учун бошқасини эмас, айнан шу машқни бажариш тавсия этилишини, н и м а учун уни бажаришда бошқа қоидага эмас, айнан шу қоидага риоя қилиш керак эканлигини ҳам тушунтириши зарур.

Амалда бу талабга етарли аҳамият берилмайди. Айтайлик, ўқитувчи гимнастика ёки бошқа хил машқларни бажариш техникасини эгаллаш тонинини олиб бериб, ҳаракатларни қандай бажариш кераклигини маълум қилсади, бошқасини эмас, мана шу ҳаракат техникасини ишга солувчи биомеханик сабабни очиб бермайди. Гоҳо шуғулланувчиларга жисмоний сифатни тарбиялаш учун

кераклиги маълум қилинмади (яъни машқларнинг физиологик қонуниятлари ҳақида хабардор этилмайди). Натижада топшириқларни бажариш сифатигагина эмас, шуғулланувчиларнинг ижодий активлигини ривожлантиришга ҳам путур етказилади.

Мақсад ва вазифаларни қанчалик тушуниб олиш шуғулланувчиларнинг ёш имкониятларига ва тайёрлик даражасига боғлиқлиги ўз-ўзидан равшандир. Жисмоний тарбиянинг дастлабки босқичларида оддий тушунчалар таркиб топади, кейинчалик эса шуғулланувчилар ишнинг моҳиятини тобора чуқурроқ билиб борадилар ва жисмоний камолга етишнинг вазифа ҳамда йўллариини белгилашда ўқитувчи (тренер)нинг фаол ёрдамчиси бўлиб қоладилар. Лекин ўқитувчи қандай контингентдаги тарбияланувчилар билан иш олиб бормасин, энг аввало уларнинг ақл-идрокларига таяниши, уларни фақат ўзлари кўрсатган йўл-йўриқни бажарувчилар деб ҳисобламаслиги керак.

Жисмоний машқларни бажаришда кучни онгли равишда анализ қилишни, назорат қилишни ва ундан рационал фойдаланишни кучайтириш — стимуллаштириш. Жисмоний машқлар, маълумки, ақл-идрок билан назорат қилинувчи ихтиёрий ҳаракатлардир. Лекин бундан машқларни бажаришда ҳаракат-

ларни зарур даражада англаб олишга ва рационал бошқаришга эришилади, деган маъно келиб чиқмайди.

Бу соҳада қуйидаги эксперимент (Р. С. Абельская) эътиборга сазовордир. Экспериментнинг ҳар бир қатнашувчисига югуриб келиб баландликка сакраш техникасини эгаллаш учун 120 мартадан 150 мартагача сакраб машқ қилиш топширилган эди. Сўнгра ўрганувчиларнинг ҳаракат механизминин (сакраш элементларини бажариш характери, уларнинг бир-бирига мувофиқлиги ва ҳоказо) қандай тасаввур этганликларини билиш мақсадида сўроқ ўтказилди. Бунда кўп ўқувчиларнинг, бир оз бўлса-да, қониқарлироқ жавоб бера олмаганлиги аниқланди. Ҳаракатни «ҳис этиш» шартин билан яна бир неча сакраш машқи бажариладиган кейингина ўқувчилар ҳаракатларини тўғри тасаввур этиб, тўғри баҳолай олдилар, бу уларнинг кейинги мақшларда анча яхши сакрашларига ёрдам берди.

Ҳаракат кўникмаларини таркиб топтириш процессида ҳаракатларнинг автоматлашиши содир бўлади, бу, умуман, онгнинг ролини камситмайди, аксинча, ҳаракат фаолиятини онгли равишда бошқариш сифатини оширишнинг шартларидан бирини ташкил этади. Лекин бу нарса автоматлашишга механик такрорлаш билан эмас, балки рационал ташкил этилган машқ билан эришилсагина адолатли бўлади, чунки машқ давомида ҳаракатларнинг бажарилишини анализ қилиш, баҳолаш ва батафсил назорат қилиш вазифаси қўйилади ҳамда уларни ҳал қилиш топширилади.

Шуғулланувчиларнинг ҳаракатларини баҳолаб ва тўғри йўлга солиб туришда ўқитувчи етакчи роль ўйнайди. Шу билан бирга, ишнинг муваффақияти ҳаракатларни ўзи баҳолашига, шу жумладан, машқларнинг бажарилишига қараб ҳаракатларнинг фазо, вақт ва куч параметрини ўз вақтида ва аниқ баҳолай олишга ҳам бевосита боғлиқдир. Масалан, шу нарса эксперимент қилиб аниқланганки, тез бажариладиган машқларни билиб олишнинг муваффақияти вақтнинг микроинтервалини (С. Г. Геллерштейн ва бошқалар) мустақил баҳолай олиш билан гимнастик машқларни бажариш техникасини такомиллаштириш эса ҳаракатларнинг фазовий чегарасини (В. С. Фарфель ўз ходимлари билан ва бошқалар) аниқ фарқлай олиш билан белгиланади.

Шунинг учун шуғулланувчиларда ҳаракатларни ўзи баҳолаш ва назорат қилиш қобилиятининг янада самаралироқ ривожланишига ёрдам бера оладиган методлардан фойдаланиш масаласи кўтариллади. Бу соҳада ҳозирги замон фани ва техникасининг, хусусан кибернетиканинг ривожланиши муносабати билан кенг истиқболлар очилмоқда. Масалан, ГЦОЛИФК да (В. С. Фарфель ходимлари билан) ишлаб чиқилган ҳаракатларнинг параметри ҳақида тез ахборот бериш методлари катта қизиқиш туғдиради.

Ҳаракатларни олдиндан «ҳис этиш», «ўйнаб кўриш» методлари ҳам эътиборга сазовор бўлмоқда. Жумладан, идеомотор тренировка ёки идеомотор машқни, яъни ҳаракатларни ҳақиқатан ҳам бажаришдан олдин уларни амалнинг бирор бир

моментини «бошда» тўғрилаш ёки такомиллаштиришни назарда тутган ҳолда хаёлан тасаввур этиш методини қайд этиб ўтамиз. Шу нарса қизиқки, баъзи эксперимент маълумотларига кўра, бундай хаёлан тасаввур этиш практикаси маълум ҳолларда машқларни амалий бажаргандагидан кам бўлмаган даражада самара беради (Венделл, Дэвис ва бошқалар).

Ташаббускорликни, мустақилликни ва жисмоний такомиллашиш процессига ижодий муносабатда бўлишни тарбиялаш. Жисмоний тарбия процессида қобилиятларни ўрганишнинг асосий предмети ва, шу билан бирга, қобилиятларни ривожлантиришнинг асосий воситаси актив ҳаракат фаолиятидир. Ҳар бир шуғулланувчи, ҳатто актив ҳаракат фаолиятининг ҳаммага маълум бўлган турларини ўрганиб олганда ҳам, уларни ўзининг индивидуал имкониятига мувофиқ равишда гўё қайта яратади. Жисмоний тарбия, айниқса етук ёшдаги кишилар ўртасидаги жисмоний тарбия, кўпроқ уларнинг мустақилликлари асосида ташкил этилишини ҳам ҳисобга олиш керак. Буларнинг ҳаммаси ўқитувчининг раҳбарлик ролини шуғулланувчиларнинг юксак активлиги ва мустақиллиги билан моҳирона қўшиб олиб боришни талаб этади.

Ўқитувчи педагогик процессда ҳар доим етакчи роль ўйновчи шахсдир, лекин унинг бу роли тарбияланувчиларнинг онгли равишдаги фаолиятларига қарши қўйилмаслиги керак. Уларнинг ижодий ҳаракатларининг ривожланишини кучайтириш айниқса муҳимдир. Шуғулланувчиларда дастлабки кундан бошлабоқ ҳаракат вазифаларини мустақил ҳал қилиш ва жисмоний тарбия воситаларидан оқилона фойдаланиш кўникмасини тарбиялаш зарурдир. Бунинг учун шуғулланувчиларга жисмоний тарбия назарияси соҳасида мунтазам равишда маълум доирада билимлар бериб бориш, ҳеч бўлмаганда, оддий педагогик кўникмаларни, шунингдек, ўз-ўзини назорат қилиш кўникмасини ҳосил қилиш керак.

Шуғулланувчилар жисмоний тарбия машқларига қанча қизиқсалар, бу соҳада шунча кўп фаоллик кўрсатадилар. Қизиқшни туғдириш ва ошириш масаласи маълум даражада машғулотлар учун кишини ўзига тортадиган материаллар танлаш ва уларни тегишли равишда ташкил қилиш йўли билан ҳал этилади. Жисмоний машқлар, хусусиятларига кўра, қувноқлик, бардамлик ҳис этиш ва бошқа ижобий эмоциялар билан боғлиқдир. Машқлар усталик билан уюштирилса, бу ҳислар ортади ва қизиқшни туғдириш ҳамда кучайтиришнинг муҳим омилларидан бири бўлиб қолади.

Лекин мақсадни фақат шу ҳисларни кўтаришдан ва машғулотнинг кўнгил очар бўлишини таъминлашдан иборат қилиб қўйиш нотўғри бўлар эди. Жисмоний баркамоллик, биринчи навбатда, зўр меҳнатни талаб қилади. Бинобарин, бу йўлда ҳамма нарса осон ва қизиқарли эмас, албатта. Бу ерда бир типдаги толиқтирадиган машғулотлар ҳам, «зериқтирадиган»

топшириқлар ҳам табиий бўлиши мумкин. Бу машғулот ва топшириқларнинг муҳимлигини, зарурлигини чуқур тушуниб етилгандагина уларга нисбатан қизиқиш туғилиши мумкин. Демак, биз ишнинг моҳиятини тушуниш ва машғулотларнинг мақсадини объектив зарурият сифатида англаб етишишга фаоллик билан, қизиқиш билан муносабатда бўлишнинг ҳал қилувчи шарти ҳисобланади. Мақсад йўлидаги қийинчиликларни бартараф қилиш учун қаттиқ интилиш мана шу асосда таркиб топади. Шундагина энг «зериктирадиган» топшириқ ҳам зўр қизиқиш билан бажарилади. Фаоллик ва онглиликнинг ўзаро маҳкам боғлиқлиги мана шундан иборатдир.

Шуғулланувчиларнинг фаолликларини оширишда уларнинг эришган ютуқларини мунтазам равишда баҳолаб ва рағбатлантириб бориш муҳим роль ўйнайди. Гап ўқитувчининг машғулотнинг боришига қараб қўядиган кундалик баҳоси тўғрисидагина эмас, балки жисмоний камол топиш йўлида эришган ҳар бир ютуқнинг расман маъқулланишини ифодалайдиган баҳолаш нормативлари ва рағбатлантириш чораларининг махсус системаси ҳақида ҳам боради. Бизнинг мамлакатда бундай системанинг асоси ГТО комплекси ва Ягона бутуниттифоқ спорт классификациясидир.

### **КўРСАТМАЛИЛИК ПРИНЦИПИ**

Педагогика назарияси ва практикасида кўрсатмалилик тушунчаси шу сўзнинг ўз маъноси доираси (кўрсатиш феъли) дан аллақачон чиқиб бўлган. Уқитиш ва тарбиялашнинг кўрсатмалилиги кўриш сезилари, идрок, образлардан кенг фойдаланишни ҳам, воқелик билан бевосита муносабатда бўлишни таъминловчи барча сезги органларига доимо таянишни ҳам тақозо этади.

Жисмоний тарбия процессида кўрсатмалилик айниқса муҳим роль ўйнайди, чунки шуғулланувчининг фаолияти асосан амалий характерда бўлади ва сезги органларини ҳар томонлама ривожлантиришдек ўзининг махсус вазифаларидан бирига эгадир.

**Бевосита ва бавосита кўрсатмалиликнинг ўзаро боғлиқлиги.** Жисмоний тарбия процессида бевосита кўрсатмалилик жисмоний машқларни намойиш қилиб кўрсатиш, шунингдек, бу машқларни шахсий тажрибада «ҳис этиш» дан иборатдир. Бавосита кўрсатмалиликка, биринчидан, расм, схема, макетлардан, кинограмма ва бошқа кўрсатмали қурооллардан, шунингдек, ҳаракатларнинг айрим томонларини кўрсатувчи ва уларнинг бевосита идрок этишни осонлаштирувчи ҳар хил махсус техник воситалар (масалан, товуш орқали ахборот бериш учун, предмет билан ориентация қилиш учун мослама) дан фойдаланиш; иккинчидан, образли сўз киради.

Кўрсатмалилик принципини амалга оширишда воқелик

билан бевосита алоқа қилиш биринчи даражали роль ўйнайди. Шу билан бирга, бавосита кўрсатмалилик ҳам етарли баҳо бермасдан бўлмайди. Бавосита кўрсатмалилик маълум ҳолларда тўғридан-тўғри идрок этишга нисбатан кам бўлмаган, баъзида эса бундан ҳам устунроқ даражада туради. Гап, жумладан, бевосита кузатиш қийин бўлган ёки умуман кўринмайдиган ҳаракатларнинг қисмлари ва механизмларини тушунтириш ҳақида боради. Жисмоний тарбиянинг ҳозирги практикасида кўрсатмали қурол вазифасини бажарувчи кино ва бошқа техника воситалари тобора кенг тадбиқ қилинмоқда — улар ёрдамида ҳаракатлар ҳақида кенг тасаввур олишга эришилади.

Кўрсатмалиликнинг ҳар хил формалари бир-бири билан ўзаро боғланибгина қолмай, балки ўзининг таъсири бўйича бири иккинчисининг ўрнини босади. Бу билишнинг ҳиссий ва мантиқий босқичларининг бирлигини, физиологик нуқтаи назардан эса, воқеликнинг биринчи ва иккинчи сигнал системаларининг бирлигини кўрсатади.

Ҳиссий образ ва образли сўз алоқаси алоҳида аҳамиятга эгадир. Сўз, И. П. Павловнинг таъбирича, бошқа ҳамма сигналларнинг сигналидир, бу шу маънони билдирадики, ҳаёт ва ўқитиш давомида сўз ҳамма ташқи ва ички қўзғовчилар билан боғланишда бўлади (шартли рефлекторли алоқа механизмига кўра). Ҳаётда уларни «алмаштиради», тасаввур эттиради ва ҳиссий қўзғовчилар билан бўладиган ҳамма ҳаракатларни келтириб чиқариши мумкин. Шу сабабли сўз киши учун «бошқа ҳамма нарсалар каби реал,... лекин, шу билан бирга, бошқа ҳеч қанча нарсага нисбатан бавосита алоқада шунча кенг равишда кўзғовчидир».\*

Шундай қилиб, сўзни кўрсатмалиликни таъминловчи муҳим воситалардан бири деб ҳисоблаш мумкин. Лекин шуни назарда тутиш керакки, жисмоний тарбия процессида сўзлар шуғулланувчиларнинг ҳаёт тажрибаларида конкрет таянчга эга бўлгандагина, кўрсатмалилик аҳамиятини касб этади. Агар сўзлар, тасвирлаш билан, масалан, ҳаракат тасвири билан, қисман бўлса-да, боғланмаса, улар «жарангламайди», сўзлар билан тушунтириш қанчалик образли бўлмасин, ҳаракатларнинг жонли образини юзага келтирмайди.

Шундай қилиб, сўзнинг роли бавосита кўрсатмалилик фактори сифатида жисмоний тарбия процессида шуғулланувчиларнинг ҳаракат тажрибаларини кенгайтириш билан ортиб боради, деб хулоса чиқарса бўлади. Ҳаракат тажрибаси қанча кўп бўлса, образли сўзлар ёрдамида керакли ҳаракат тасвирини яратиш учун шунча кўп имкониятлар бўлади. Ҳар хил ёш гуруҳидаги кишиларни тарбиялашда сўзлар билан баён қилиш

---

\* И. П. Павлов. Полное собр. трудов, IV т., 1947, 337-бет.



методлари салмоғининг бир хил бўлмаслиги сабаби мана шундадир.

**Кўргазмалилик ҳаракатларни ўрганиш шартидир.** Ҳар қандай билиш, маълумки, ҳис этиш босқичидан — хаёл қилишдан бошланади. Ўрганиладиган ҳаракатларнинг жонли образи ташқи ва ички рецепторларнинг — кўриш, эшитиш органлари вестибуляр аппарати, мускул рецепторлари ва бошқа сезиш, идрок қилиш рецепторларининг қатнашиши билан таркиб топади. Бунда ҳар хил сезги органларининг сезган, идрок этганларини бир-бири тўлдириб, ҳаракатларнинг манзарасини аниқлаши муҳимдир. Ҳиссий образ қанча бой бўлса, унинг асосида мукамал кўникма ва малакалар шунча тез ва осон (албатта, ҳар қандай тенг бўлган шароитларда) таркиб топади, жисмоний ва иродавий сифатлар шунча самарали намоён бўлади.

Ҳаракатларни ўзлаштириб олиш учун ҳиссий шарт-шароитлар яратишда маълум бир методик қийинчиликларни енгиб ўтишга тўғри келади. Масалан, ҳаракатни чинакамига «ҳис қилиш» учун уни бажариш лозим, лекин ҳаракат ҳақида олдиндан тегишли тушунчага эга бўлинмаса, уни тўғри бажариш мумкин эмас. Бу қарама-қаршиликлар икки йўл билан ҳал қилинади. Биринчидан, ўқитишда мақсадга мувофиқ изчилликка риоя қилиш (шу изчиллик туфайли олдинги босқичларда ҳосил қилинган ҳаракат тажрибалари табиий равишда янги ҳаракат малакаларини ҳосил қилади). Иккинчидан (бу қараб чиқиладиган принципга бевосита алоқадор), кўрсатмалиликнинг хилма-хил формаларидан, чунончи, ўрганиладиган ҳаракатларни ҳамда бу ҳаракатларнинг айрим томонларини ифодали сўзлаб бериш, идеомотор машқлар, шунингдек тақлид машқлари ва шу ҳаракатни билиб олишга ёрдам берувчи бошқа машқларни қўлланиш билан бирга турли хил кўрсатма қуроллардан фойдаланиш.

Кўрсатмалилик — фақат дастлабки шарт-шароит эмас, балки бутун ҳаракат фаолиятини такомиллаштириш процессининг ажралмас шартидир. Аниқ сезгиларга, идрок, образли тасаввурларга суянмай туриб ҳаракат малакаларини такомиллаштириш ҳам, жисмоний қобилиятларни ўстириш ҳам мумкин эмас.

Ҳаракат қисмларининг ўзлаштириб борилишига қараб турли сезги органлари ўзаро тобора маҳкамроқ алоқада бўлган ҳолда фаолият кўрсатади, А. Н. Кристовниковнинг сўзлари билан айтганда, ягона «комплекс-анализатор» ни ташкил этади. Бу эса ҳаракатларни мукамал бошқариш учун ғоят зарур бўлган энг нозик ва, шу билан бирга, умумлашган идрокка ёрдам беради (масалан, баландликка сакраш вақтида «планкани ҳис этиш», сузиш вақтида «сувни сезиш», чанғи учиш чоғида «қорни сезиш» ва ҳоказо).

Турли анализаторлар ўртасидаги ўзаро муносабатлар, аynиқса, мураккаб ҳаракат фаолияти амалга ошириладиган вақтлардаги ўзаро муносабатлар ҳар доим ижобий натижа бера-

вермайди. Баъзи анализаторларнинг функцияси маълум шариоитларда бошқа фойдали функцияларни сусайтириб юбориши ёки, жуда бўлмаганда, уларни тез такомиллаштиришга таъсир этмаслиги мумкин. Мазкур такомиллашув жараёнини тезлатиш учун маълум системаларга, жумладан, ҳаракат анализаторларига тўғри таъсир кўрсатиш мақсадга мувофиқдир, чунки ҳаракатларни бошқаришда бу анализаторнинг алоҳида аҳамияти бор. Шу муносабат билан айрим анализаторлар фаолиятини сунъий равишда вақтинча тўхтатиб туриш ғояси диққатга сазовордир. Масалан, ҳаракат анализаторига бўлган талабни ошириш мақсадида кўриш анализаторини тўхтатиш ва шу йўл билан ҳаракат анализатори функциясининг тезроқ такомиллашувига ёрдам бериш мумкин.

Сўнги йилларда бу ғоянинг тўғрилиги бир қанча тажрибалар асосида тасдиқланди. Масалан, тажрибалардан бирида (Гриффит) ўйин ҳаракатларига (копкок ўйинига) таълимнинг таъсири солиштириб кўрилди, яъни ўйин очиқ кўз билан ҳам ўтказиб кўрилди ва кўз назоратсиз ҳам ўтказилди (экспериментал группа ўқувчилари топшириқни кўзлари боглиқ ҳолда бажардилар). Дастлаб кўзи боглиқ группа оддий шароитда ўргатилган контрол вақтдан орада қолиб кетди. Бироқ, орадан кўп вақт ўтмасдан, ҳар иккала группанинг кўрсаткичлари бир-бирига тенглаша бошлади. Экспериментал группа ўқувчилари ана шу машқларни кўз назорати остида бажарганларида, уларнинг ютуқлари контрол группанинг ютуқларидан анча ортиқ бўлди.

Бироқ бундай методни барча ҳолатларга таълимнинг деб ҳисоблаб бўлмайди. У кўпинча янги ҳаракатлар ўрганилаётган дастлабки босқичларда (танишув босқичида) сира тўғри келмайди. Бундан ташқари, шугулданувчиларнинг индивидуал муҳимларини ҳам ҳиссого олиноқ керак.

Анализаторлар функциясига танлаб таъсир кўрсатишнинг яна бир қатор бошқа методлари ҳам мавжуд. Жумладан, светолидер, звуколидер деб аталган ва яна бошқа кўргазмали ориентирлардан фойдаланиш бунга мисол бўлади. Улар ёрдамида турли сеҳн системаларини мақсадга мувофиқ тарзда машқ қилдириш мумкин.

Ҳаракатларни ўзлаштириш мобайнида турли сезги органларининг ўзаро муносабатлари роли ва характери ўзгаришсиз қолмайди. Шунга мувофиқ равишда кўргазмали машқларнинг салмоғи ҳам ўзгариши керак. Масалан, дастлаб кўриш сезгиси муҳимроқ роль ўйнайди. Шунинг учун кўргазмали таълим усуллари орасида дастлабки вақтларда кўзга ташланиб турадиган образларнинг шаклланишини таъминловчи усуллар кўпроқ ўрин тутди. Кейинроқ эса ҳаракат анализаторларининг роли ҳамда кўргазмалиликни таъминловчи тегишли усулларнинг аҳамияти кескин даражада ортиб кетади. Лекин таълимнинг барча босқичларида ҳам кўргазмалиликнинг қандайдир биттагина шакли билан чекланиб қолмасдан, кўргазмали ахборотнинг хилма-хил йўллари билан ва сезги аъзоларини такомиллаштирувчи усуллар-

дан комплекс тарзда фойдаланиш керак, деган қоидага ҳамиша амал қилиш зарур.

Кўргазмалилик шунчаки зарур бўлибгина қолмай, балки у таълим ва тарбия принципларини амалга оширишнинг умумий шарти сифатида ҳам муҳим аҳамиятга эга. Кўргазмалиликнинг хилма-хил шаклларида фойдаланиш машғулотларга қизиктиришни оширади, топшириқни тушуниш ва бажаришни енгиллаштиради, мустақкам билим, маҳорат ва малака ҳосил қилишга ёрдам беради.

### **БАЖАРА БИЛИШ ВА ИНДИВИДУАЛЛАШТИРИШ ПРИНЦИПИ**

Бажара билиш ва индивидуаллаштириш принципи тарбияланувчиларнинг хусусиятларини ҳамда уларга берилаётган топшириқнинг қанчалик қийин ёки енгиллиги принципини ҳам ҳисобга олишни ифода этади. Аслини олганда, бу иккала таъриф ҳам бир хил маънони — таълим ва тарбия жараёнини тарбияланувчиларнинг имкониятларини, ёш, жинс хусусиятларини, олдиндан тайёргарлик кўрганлигини, шунингдек, жисмоний ва маънавий қобилиятларидаги индивидуал фарқларни ҳам ҳисобга олган ҳолда ташкил қилиш лозимлигини билдиради.

Бу ерда гап киши организмнинг муҳим ҳаётий функцияларига бевосита таъсир кўрсатиш тўғрисида бораётгани учун ҳам жисмоний тарбия соҳасидаги мана шу принципнинг аҳамияти фоят каттадир. Агар жисмоний нарузкаларни бажара олиш мумкин бўлган меъёрдан бир оз ошириб юборсангиз, дарҳол шуғулланувчиларнинг саломатлигига зарар етиш хавфи туғилади ва фоят зўр соғломлаштириш омили бўлган жисмоний машқлар тескари натижалар бериши мумкин. Шунинг учун ҳам бажара олиш ва индивидуаллаштириш принципига моҳирлик билан амал қилиш жисмоний тарбияни соғломлаштириш йўлига солиб юбориш гарови ҳисобланади. Шу билан бирга бу принцип шуғулланувчиларнинг активлигини ошириш ва кўзланган мақсадга тезроқ эришиш учун зарур бўлган шартлардан биридир.

Жисмоний тарбия соҳасидаги мазкур принцип моҳиятини очиб берувчи асосий қоидаларга тўхталиб ўтамиз.

**Бажара олиш меъёрини белгилаш.** Жисмоний машқларни бажара олиш, бир томондан, шуғулланувчиларнинг имкониятларига боғлиқ бўлса, иккинчи томондан, уларнинг ўзлари учун хос бўлган (мувофиқлаштиришдаги мураккаблик, интилишнинг интенсивлиги, қанча вақт давом этиши ва ҳоказо) хусусиятларга бирор машқни бажариш пайтида содир бўладиган объектив қийинчиликларга боғлиқ бўлади. Биринчи билан иккинчининг (имконият билан қийинчиликнинг) бир-бирига тўла мувофиқ келиши бажара олишнинг оптимал меъёрини ифода

этади. Мана шу меъёрни аниқ белгилаб олиш ва унга амал қилиш жисмоний тарбиянинг энг муҳим ва мураккаб проблемаларидан биридир. Уни ҳал этиш учун кишининг ёш жиҳатдан улғайиб боришидаги турли босқичларда организмнинг функционал имкониятларини тўла тасаввур этиш, шунингдек, кишининг жинсига, индивидуал хусусиятларига ва турли ташқи шароитларга алоқадор бўлган мана шу имконият чегарасини билиш; жисмоний тарбиянинг ҳар хил воситалари ва методлари билан организмга қўйиладиган талабларнинг характери тўғрисида аниқ маълумотларга эга бўлиш ва уларни шуғулланувчининг имкониятларига амалда тўғри мувофиқлаштириб олиш лозим.

Ўқитувчи бажара олиш меъёрини белгилар экан, аввало илмий маълумотлар ва умумлашган амалий тажрибалар асосида шуғулланувчиларнинг бирор бир контингенти учун белгиланадиган программаларга ва норматив талабларга асосланади. Совет жисмоний тарбия системасида кишиларнинг кичик болалик ёшидан то кексайиб қолгунига қадар бўлган барча асосий контингентлари учун мукамал программалар яратилган. Яқин келажакда ҳар бир ёш-жинс группаси учун нарузкаларнинг оптимал нормалари ҳам илмий равишда белгилаб чиқилади (ҳозирча бундай нормалар тўлиқ бўлмаган ҳолда ва кўпинча тахминий суратда белгиланмоқда). Бироқ энг мукамал программалар ва бошқа дастур материаллар ҳам ўқитувчини ўз тарбияланувчиларининг хусусиятларини ҳисобга олган ҳолатдан ва шулар асосида бажара олишнинг конкрет меъёрини белгилаш заруриятдан халос эта олмайди.

Шуғулланувчиларнинг имкониятлари тўғрисида жисмоний табиатларнинг нормативлари суниётган эмас. Ўқитувчи улардан ўтказиш ва педагогик кузатишлар олиб бориш йўли билан конкрет маълумотлар олинади. Ўқитувчи дастлабки маълумотларга суяниб программа материаллини конкретлаштиради (ёки айрим ҳолларда программа мазмунини унинг ўзи белгилайди), мазкур босқичда бажариш мумкин бўлган меъёрни белгилайди, шунингдек, келгусида бу меъёр қандай бўлиши кераклигини ва уни эгаллаш йўллариини ҳам аниқлаб чиқади. Шундан кейинги босқичларда эса мунтазам суратда врач-педагог назорати олиб бориш асосида дастлабки маълумотларга аниқлик киритилади ҳамда шуғулланувчилар имкониятнинг ўсиб боришига қараб қўшимчалар киритилади.

Бажара олиш қийинчиликлар бўлмаслиги керак деган маънони англатмайди, балки қўлдан келадиган, киши удралай оладиган меъёрни, яъни шуғулланувчиларнинг жисмоний ва маънавий кучларини тўла сафарбар этганда муваффақият билан енгиши мумкин бўлган қийинчиликларни англатади. Шу билан бирга енгиш мумкин бўлган барча қийинчиликни ҳам, педагогик нуқтаи назардан, удрасидан чиқиладиган меъёр деб бўлмайди. Айтайлик, агар бошловчи спортчи қандайдир бир

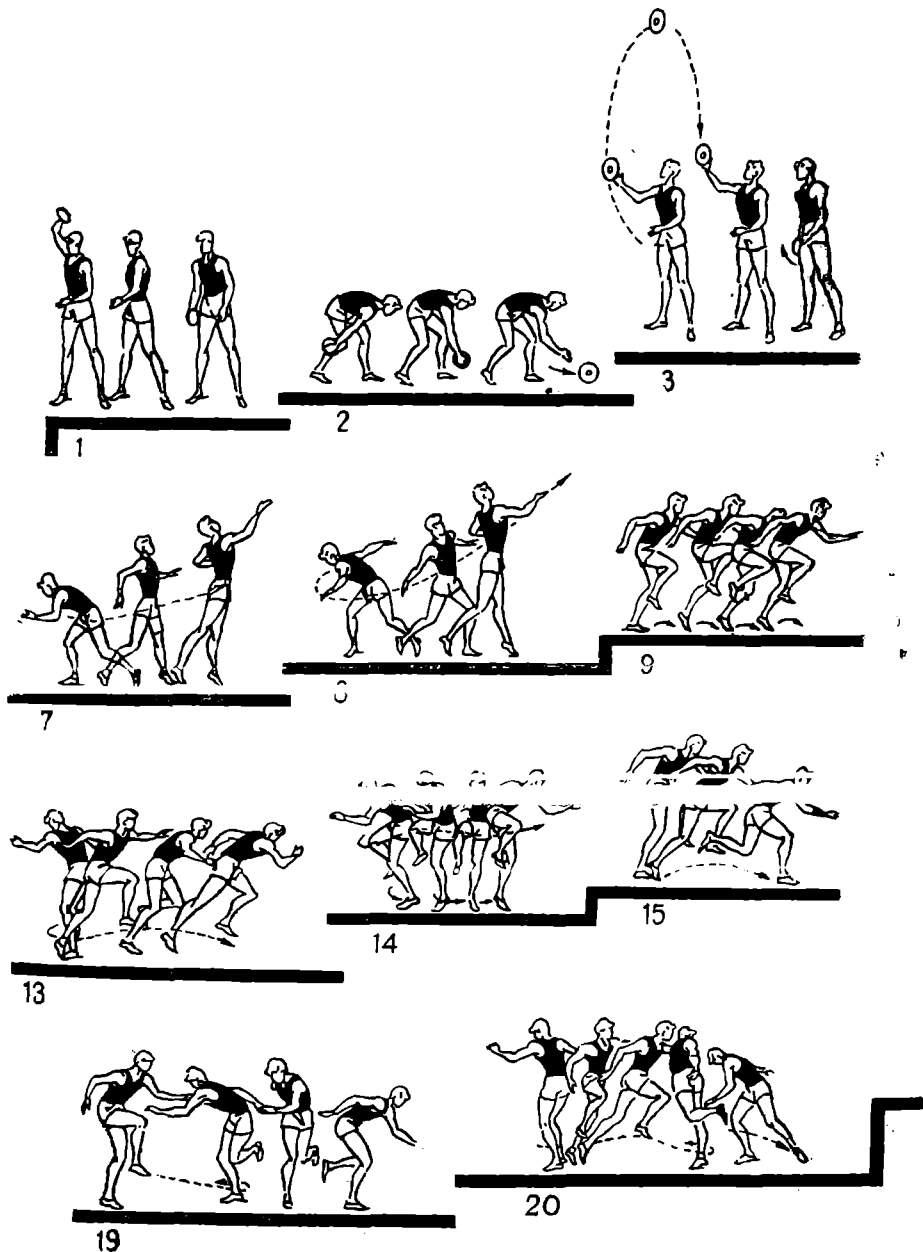
муддат ичида малакали спортчилар бажара оладиган машқларни бажаришга қодир бўлса, бу нагрукани ҳали у бажара оладиган нагрукка деб бўлмайди. Жисмоний нагруккалар киши организмга қай даражада соғломлаштирувчи таъсир кўрсатганлигига қараб баҳолангандагина тўғри баҳоланган бўлади. Соғлиқни мустақкамлайдиган нагруккаларнинг бажара олиннадиган меъёр дейиш мумкин. Мабодо, эртами-кечми, кўтарилган нагруккалар саломатликка зид нагруккалар берса, педагогик нуқтаи-назардан, бу нагруккаларни бажара олиш меъёри деб бўлмайди.

Бажариш мумкин бўлиб кўринган нагрукка билан унинг ҳақиқатда организмга қандай «қимматга тушиши» ўртасидаги номувофиқликни аниқлаш осон эмас. Шу муносабат билан врач ва педагогнинг мунтазам равишда назорат олиб бориши жисмоний тарбиянинг энг муҳим шартларидан бири эканлигини яна бир бор таъкидлаб ўтиш лозим.

Бажара олиш чегараси жисмоний тарбия жараёнида ўзгариб боради. Шуғулланувчиларнинг жисмоний ва маънавий кучлари ривожланиб боришига қараб бажара олиш чегараси ҳам кенгая боради: бир босқичда бажариш мумкин бўлмаган машқлар кейинги босқичларда осонлик билан бажариладиган бўлиб қолади. Шунга кўра, шуғулланувчиларнинг маҳоратини яна ҳам ошира бориш мақсадида улар имкониятига қўйиладиган талаблар ҳам ўзгариб туради.

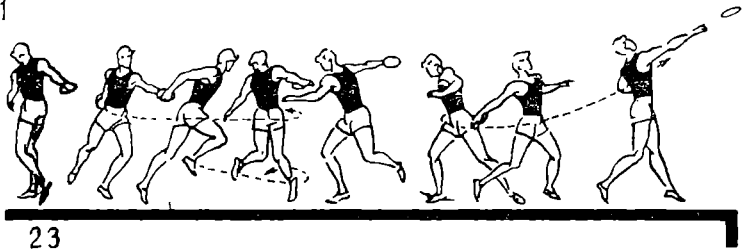
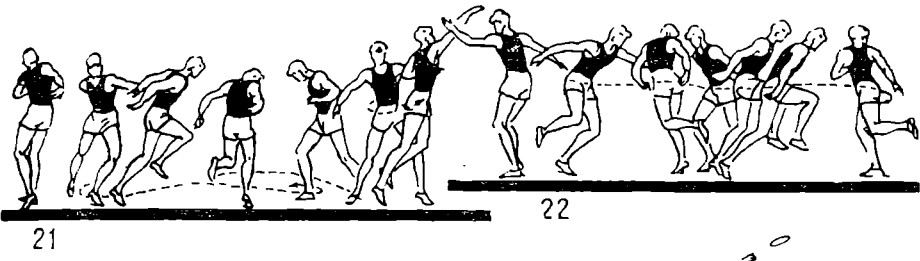
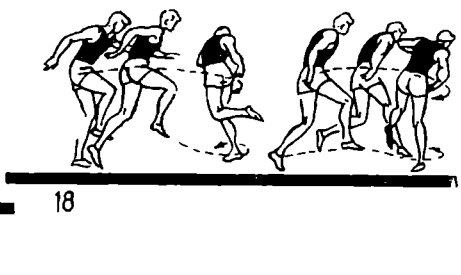
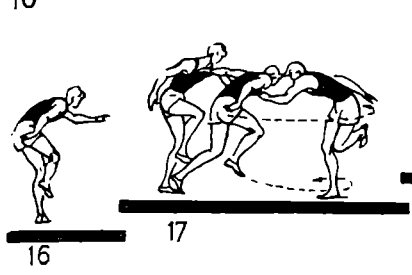
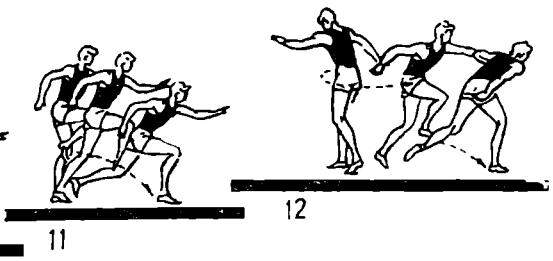
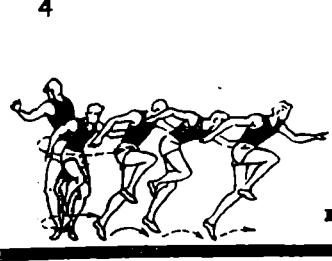
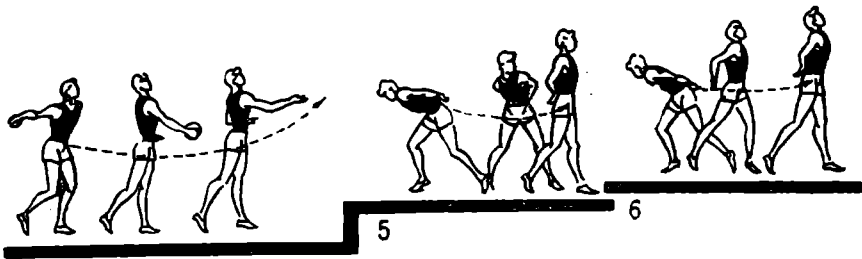
**Бажара олишнинг методик шартлари.** Жисмоний тарбиянинг ҳар бир босқичида кўрсатиб ўтилган шартлардан ташқари, бажара олиш меъёри танланган методнинг мақсадга мувофиқлиги ҳамда умуман машғулотнинг ташкил этилиши орқали аниқлаб олинади. Шунинг учун ҳам бажара олиш проблемаси таълим ва тарбиянинг бошқа барча рационал методлари билан, айниқса машғулотларнинг давомийлигига ва қийинчиликларни мунтазам ошириб боришга тааллуқли методлар билан бирор тарзда боғлиқ бўлади. Биз бу масалаларга системалаштириш ва прогрессивлаштириш принципларини ўрганаётганимизда яна қайтамыз. Бу ерда бажара олиш меъёрига бевосита алоқадор масалаларнинг кўрсатиб ўтамыз, холос.

Маълумки, янги малака ва кўникмалар илгари ҳосил қилинган малакалар базасидир. Уларнинг бирор элементини ўз ичига олган ҳолда ўрганилади. Шунинг учун ҳам жисмоний тарбия жараёнида бажара олишнинг ҳал қилувчи шартларидан бири жисмоний машқларнинг давомийлигидир. Турли ҳаракат формалари ўртасидаги ўзаро табиий алоқалардан ҳамда структура жиҳатдан уларнинг умумийлигидан фойдаланиш орқали бундай давомийликка эришилади. Материални шундай тақсимлаш керакки, ўтилган ҳар бир машғулотнинг мазмуни келгуси машғулотда ўрганиладиган материални осонроқ ўзлаштириб олиш йўлида бир пиллапоя бўлсин. Бу фикрни кўпинча маълумдан номаълумга ёки ўзлаш-



4- расм. Дискни улоқтиришни ўргатиш изчиллиги (Б. И. Бу-

1- вазифа—дискни ушлаш ва қўлдан чиқаришни ўргатиш; восита—1—4 машқлар;  
 бажаришни ўргатиш; восита —4—14-машқлар; 4- вазифа—машқ ўртасини бажаришни ўргатиш;  
 21—23 машқлар.



тенко кўрсатмасига кўра):

2- вазифа—о'рни зўр беришни ўргатиш; восита—5—8-машқлар; 3- вазифа—стартни восита—15—20-машқлар; 5- вазифа—дискни буралиб туриб улоқтиришни ўргатиш; восита—

тирилгандан ўзлаштирилмаган материалга ўтиш деган қоида билан ифода этадилар. Бу иборани юқорида тарихи келтирилган маънода — машғулотларни қонуний тарздаги давомийликка риоя қилган ҳолда ўтказиш талаби сифатида тушунтирмоқ керак.

Бир топшириқдан иккинчисига, осондан қийинроғига ўтишда худди ана шундай муҳим аҳамиятга эга бўлган шартлардан бири и з ч и л и к д и р. Модомики, организмнинг функционал имкониятлари аста-секинлик билан юксалиб борар экан, демак, жисмоний тарбия жараёнида унга қўйилган талаблар ҳам кескин, сакраш шаклида ҳаддан зиёд бўлмаслиги лозим. Изчилликка, — бу ҳақда биз келгусида тўхталиб ўтамиз, — ўрганилаётган ҳаракат шаклларини бирдан мураккаблаштириб юбориш орқали эмас, балки нағрузка билан дам олишни аста-секин рационал тарзда алмаштириб бориш, ҳафталик, бир ойлик ва бир йиллик муддат мобайнида нағрузкаларни босқичли, тўлқинсимон ўзгартириш йўли билан ва бошқа йўллар билан эришилади.

Бажара билиш принципини кўпинча оддийдан мураккабга, осондан қийинга деган қоидалар билан ифода этадилар. Бу қоидалар, шубҳасиз, методик аҳамиятга эгадир. Бироқ, улар нисбий қоидалар бўлиб, ҳали универсалликдан узоқ эканлигини ҳисобга олмоқ керак. Ҳаракатли машқларнинг тоғаштирма тарифига оддий ва мураккаб деган тушунчалар уларнинг структурасига алоқадордир. Масалан, элементар гимнастик машқлар ёки ҳаракатли ўйин элементлари, структура жиҳатдан олганда, гимнастик машқ ёки ўйин композицияларига нисбатан шунга оддийроқдир. Ҳаракатли машқларни ўрганаётганда кўпинча машқ элементлари (қисмлари)ни ўрганишдан бутун машқни эгаллашга ўтиш ёки ҳаракат структурасини аста-секин қийинлаштириб бориш мақсадга мувофиқ бўлади (4-расм) ва умуман структура жиҳатдан анча соддароқ бўлган машқлардан тузилиши мураккаброқ бўлган машқларга ўтиб борилаверади. Лекин бу барча ҳолларда ҳам тўғри келаверадиган ягона йўл эмас. Тажриба шуни кўрсатмоқдаки, баъзан мураккаброқ структурадаги машқлардан соддароқларига ўтиш методи ўзини оқламоқда. Агар бу йўл шуғулланувчилар учун қулай бўлса ва оз вақт сарфланган ҳолда яхши натижаларга эришилса ана шу метод қўлланмоқда. Бирор йўлни танлаш, бир томондан ўрганилаётган ҳаракатларнинг спецификасига, иккинчи томондан, шуғулланувчиларнинг ўзига хос хусусиятларига ҳам боғлиқ бўлади.

Жисмоний машқларнинг қийинлигига баҳо берганда, уларнинг координацион жиҳатдан мураккаблиги ва унга сарф этиладиган жисмоний кучни фарқ қилиш керак. Бу иккаласи ҳам ишга ҳам мос келавермайди. Масалан, штанга билан бажариладиган баъзи машқлар координацион жиҳатдан енгил бўлиши ва кўп зўр беришни талаб қилиши мумкин. Аксинча, ко-



ординацион жиҳатдан қийин бўлган бир қатор гимнастик машқлар катта жисмоний куч талаб қилмайди. Осондан қийинга ўтиш қоидаси шу нарсани назарда тутадикки, бунда бир машқдан иккинчисига ўтиш вақтида координацион жиҳатдан унча қийин бўлмаган ва унча кўп жисмоний куч ишлатишни талаб қилмайдиган осонроқ машқлар ҳамisha уларга нисбатан қийинроқ бўлган машқлардан олдин келади. Бундан аввалги қоидадаги сингари, бу қоидани ҳам барча ҳолларда қўллаш тўғри бўлмайди. Жумладан, бу нарузкалар динамикасига тааллуқли: анча юқори нарузкалар нисбатан камроқ нарузкалар кетидан келмай, балки маълум ҳолларда улардан олдин ҳам келади (бу ҳақда кейинроқ батафсил айтиб ўтилади).

Ба жара олиш меъёрини таъмин этишда топшириқни бажаришга бевосита таъминлашга қаратилган махсус восита ва методлардан фойдаланиш жуда муҳим роль ўйнайди. Ҳатто программа материалларидаги бўлимлар ўртасида жуда пухта изчиллик бўлган тақдирда ҳам жисмоний сифатларни янада ўстиришга қаратилган навбатдаги маҳорат, малака ва нарузкаларни эгаллашга киришишдан аввал илгари ўрганилган машқларни жамлаб, якунлаш лозим. Бунда тайёргарлик машқлари, жумладан, йўналтирувчи машқлар алоҳида аҳамият касб этади. Ҳозирги вақтда кўпгина асосий ҳаракат малакаларини эгаллаш учун йўналтирувчи машқлар системаси («методик нарвончалар») ишлаб чиқилган. Бироқ, умуман олганда, ҳали бу проблема тўла ҳал қилинган деб бўлмайди. Тайёргарлик машқлари запасини яратиш ва тартибга солиш юзасидан катта ишлар қилиш лозим бўлади. Жисмоний тарбия методикасининг бундан буёнги рационализацияси кўп жиҳатдан ана шу ишларнинг қай даражада бажарилишига боғлиқдир.

**Жисмоний тарбиянинг умумий йўналиши ва хусусий йўларини индивидуаллаштириш.** Мазкур ҳолда индивидуаллаштириш деганда, бутун жисмоний тарбия процессини шундай ташкил этишга ва унинг хусусий воситаларидан, методлари ва машғулот формаларидан шундай фойдаланишга айтиладики, уларда тарбияланувчиларнинг ҳар бирига алоҳида-алоҳида индивидуал тарзда ёндошилади ва уларнинг қобилиятларини кўпроқ ривожлантириш учун шарт-шароит яратилган бўлади.

Маълумки, организмнинг функционал имкониятлари ҳамisha бирор индивидуал томони билан ажралиб туради. Ҳатто ёши, жинси ва тайёргарлик даражаси баб-баравар кишилардан иборат гурӯпадан ҳам мутлақо бир хил имкониятга эга икки шахсни топиш амри маҳолдир. Ҳаракатларни ўзлаштиришнинг боришида ҳам, жисмоний нарузкага нисбатан организм реакциясининг характерида ҳам, организмнинг адаптация (мослашув) ўзгаришлари динамикасида ҳам индивидуал фарқлар бўлади. Буларнинг ҳаммаси жисмоний тарбия жараёнини қатъий равишда индивидуаллаштиришни тақозо этади.

Мунтазамлик принципининг моқияти биринчидан, машғулотларнинг ва нагрузка билан дам олишни алмаштириб туриш системасининг мунтазамлигига ҳамда, иккинчидан, машғулотларнинг ва улар мазмунининг ҳар хил томонлари орасидаги ўзаро алоқаларнинг изчиллигига боғлиқ бўлган бир қатор қоидаларда намоён бўлади.

**Машғулотларнинг мунтазамлиги ва нагрузка билан дам олишнинг тўғри навбатлашуви.** Шу нарса равшанки, аҳёнда бир эмас, мунтазам равишда машқ қилишнинг самараси беқиёс катта бўлади. Бу ерда гап жисмоний тарбия процессининг мунтазамлиги асосан нималардан иборат экани ва у нагрузка билан дам олишнинг энг қулай навбатлашувига қай даражада боғлиқ экани хусусида боради. Бу хусусият ва алоқаларни кўриб чиқайлик.

**У з л у к с и з л и к .** Жисмоний тарбия инсон ҳаётининг барча даврларида узлуксиз давом этадиган жараёндир.

Организмни ривожлантиришнинг ажралмас омили бўлган фаолиятнинг умумий аҳамиятини Ж. Ламарк ҳам кўрсатиб ўтган эди. «Бирор бир органни тез-тез ва узлуксиз ҳаракат қилдириш,— деб ёзган эди у ўзининг бу соҳадаги «биринчи қонуни» — «машқлар қонуни» ни таърифлаб,— ўша органни оз-оздан мустаҳкамлайди. Уни ўстиргани ва ҳаракатини қанчалик узоқ булганига қараб унга куч-қувват бахш этади, донини ҳаракатда бўлмаган орган эса аста-секин бўшашиб, салоҳияти сўниб боради»<sup>1</sup>.

Мунтазамликнинг содир бўладиган функционал ва структур узгаришлар эҳдиётига учраши, яъни машқлар тўхтатиб қўйилса, тескари ривожланиш рўй бериши мумкин. Машқларда осгина вақт бўлса ҳам узлуксиз юз берса, пайдо бўлган шартли рефлекторли боғланиш сўна бошлайди, функционал имкониятларнинг эришилган даражаси пасая боради ва ҳатто, баъзи морфологик кўрсаткичларда регресс содир бўлади (актив мушак ҳужайраларининг салмоғи камаяди, унинг таркибий қисмида кўнгилсиз ўзгаришлар юз беради ва ҳоказо). Мавжуд маълумотларга қараганда, баъзи регрессив ўзгаришлар 5—7 кун машқ қилинмагандаёқ билиниб қолади (Н. В. Зимкин билан унинг ходимлари Д. Л. Фердмен, О. И. Файншмидт ва бошқалар).

Бундан англашиладики, жисмоний тарбия процесси узлуксиз бўлиши керак экан, яъни тескари ўзгаришларга олиб келувчи бемаъни танаффуслар бўлмасагина, жисмоний етукликка эришиш учун қулай шарт-шароитлар яратилади. Образли қилиб айтганда, ҳар бир машқнинг самарасини аввалги машқларнинг самарасига қўшиб, «тахлаб» бориш ва тўпланган ижобий ўзгар-

<sup>1</sup> Ж. Л а м а р к. Философия зоологин. М.—Л., 1935, 1- том, 186- бет.

ишларни мустақкамлаб, ривожлантиравериш керак. Жисмоний тарбия практикасида, бу талабга амал қилиниб, одатда (ҳар кунги эртанги зарядка ва бошқа қўшимча машқларни ҳисобга олмаганда), ҳафтада камида 2 — 3 машқ ўтказилади. Айни замонда машқлар орасидаги вақтни маҳорат ошган сари камайтириб борилади ва бу билан жисмоний тарбия процесси анча ихчамлаштирилади. Машқларни тобора кўпроқ ўтказиш, бинобарин, кўпроқ узлуксизликка эришиш спорт тренировкаси учун характерлидир.

Машқларни такрорлаш ва янгилаб туриш, жисмоний тарбия жараёнида, тарбиянинг бошқа кўпчилик турларига қараганда, такрорлашга анча кенг ўрин берилади. Жуда кўп мартаба такрорлашсиз, И. П. Павлов ва А. М. Крестовников кўрсатганидек, ҳаракат кўникмаларининг физиологик асосини ташкил этувчи ҳаракатлантирувчи динамик стереотипларни таркиб топтириш ва мустақкамлаш мумкин эмас. Жисмоний сифатларни тараққий эттириш негизи ҳисобланган морфо-функционал тартибдаги узоқ муддатли мослашувларни таъмин этиш, эришилган ютуқни мустақкамлаш ва янада ривожлантириш имкониятини яратиш учун ҳам кўпроқ такрорлаш зарур бўлади. Шунга қўра, такрорлаш жисмоний тарбиянинг энг муҳим хусусияти ҳисобланади.

Ҳар бир алоҳида машққина эмас, балки машғулотлардаги изчиллик ҳам, шунингдек, қисқа бир вақт ичида бажарилган машқларнинг изчиллиги ҳам ҳафта ва ойлар мобайнида ўтказиладиган циклли машғулотлар изчиллиги ҳам такрорланади. Такрорлаш меъёри машқларнинг конкрет мақсадига, машқларнинг жисмоний тарбиянинг бирор бир босқичидаги мазмуни ва умумий йўналишга, шуғулланувчилар контингентининг хусусиятларига ҳамда нагрузка характерига таъсир кўрсатувчи бошқа шартларга боғлиқдир. Шунинг учун ҳам такрорлаш вақти баъзан кўп, баъзида эса оз кўрсатилган, лекин ҳар икки ҳолда ҳам жисмоний машқлар билан мунтазам шуғулланиш талаб қилинади.

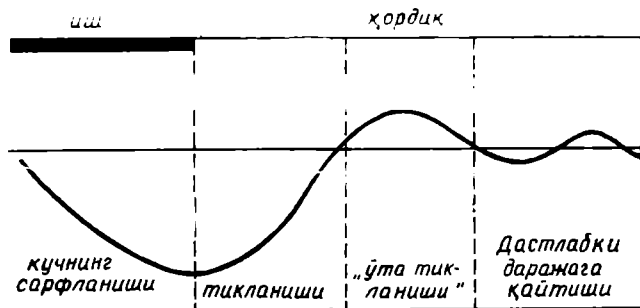
Жисмоний тарбия процесси учун такрорлаш билан бир қаторда, вариативлик, яъни машқларнинг ва уларнинг бажарилиш шартларини тез-тез ўзгартиб туриш, нагрузкаларни аста-секин ошириб бориш ҳамда уларни қўлланишнинг ранг-баранг методларини татбиқ этиш, умуман машғулотларнинг форма ва мазмунини ўзгартириб туриш ҳам муҳимдир.

Бу ерда қуйидаги объектив бир зиддиятга эътиборни қаратиш керак. Кўп мартаба қайтариш натижасида ҳаракатлантирувчи кучлар, динамик стереотиплар тобора барқарорлашиб, организмнинг нагрузкага бўлган жавоб таъсири стандартлашиб қолади. Шунинг учун, агар фақат такрорлаш билан кифояланилса (силжиш ва ҳаракатларни уларнинг шакл ва мазмунини жиддий ўзгартирмаган ҳолда қайтаришни назарда тутилса) ҳаракатлантириш малакаларининг эртами-кеч ўта даражада

пасайиб кетишига олиб келади ва жисмоний сифатларнинг та- раққий этишини тўхтатиб қўяди. Мазкур қарама-қаршилик такрорлаш билан вариативликни мақсадга мувофиқ равишда бир-бирига қўшиб олиб бориш орқали бартараф қилинади. Стан- дарт ва вариатив машқлардан навбатма-навбат фойдаланиш, такрорий нагрукани улар ҳажми ва интенсивлигининг умумий ўзгаришида қўллаш, машғулотларни улар структураси ва маз- мунидаги муайян таркибий қисмларни сақлаб қолиш билан янгилаш орқали биз муттасил юксалиш учун шарт-шароит яра- тамиз.

Нагрук ва дам олишни тўғри навбат- ла ш. Жисмоний тарбия процессининг узлуксизлиги нагрук билан дам олишни алмаштириб туришни инкор этмай, балки мунтазам навбатлашни тақозо этади.

Нагрук жисмоний машқларнинг шуғулланувчилар орга- низмига маълум даражада таъсир этишни кўрсатади ва улар- нинг функционал имкониятларини кўтариш омили ҳисобланади. Бунга организмнинг ва қайта тиклаш процессининг бевосита стимули бўлиб хизмат қилувчи чарчашнинг ишчи потенциалини сарфлаш орқали эришилади. Қайта тиклаш процессининг қону- ниятларига кўра, нагрук қўлланишининг сўзсиз оқибати ва айни замонда унинг шарти сифатида дам олиш нагрук билан маҳкам боғлиқ бўлиб қолади.



5- расм. Машқ бажариш ва дам олиш вақтида иш қоби- лиятининг ўзгариш фазаси

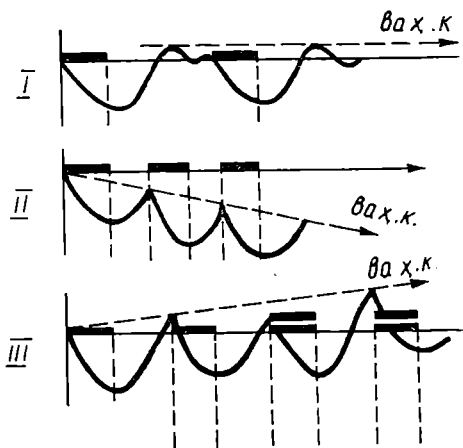
Чарчаш ва қайта тикланиш процессларининг органик боғлан- ганлиги ва биргаликда ўтиши ҳисобга олинса, нагрук билан дам олишнинг ўзаро бир-бирига боғлиқлигини тушуниб олиш мумкин. Жуда кўп ўтказилган тадқиқотлардан маълум бўлиши- ча, ишлаш ва дам олиш пайтларида кишининг ишчанлик қоби- лияти маълум фазалар бўйича қонуний равишда ўзгаради (5-расм). Ишлаб турган вақтда, агар нагрук анча ортиқ бўл- са, ишлаш қобилияти пасаяди — киши тез чарчай бошлайди. Бу ҳол олдинми-кечроқми ишни тўхтатишга ва организмга ҳордиқ

беришга мажбур этади, бу ҳордиқ вақтида аввалги нагрузка бахш этган куч билан қайта тикланиш процесси бошланади. Тўғри, баъзи қайта тикланиш процесслари иш вақтида содир бўлади. Лекин иш қобилиятини ҳордиқ вақтидагина тўла тиклаш мумкин. Нагрузка анча ортиқ бўлганда ва шунга яраша дам олинганда, ишлаш қобилияти дастлабки (яъни иш бошлангунча бўлган) даражага келиши билан тикланиш тўхтаб қолмайди: унинг кетидан «ўта тикланиш» фазаси келади, бунинг асосида, чунончи, организмнинг қувват ресурслари (фосфокрсатин, гликоген ва бошқалар) суперкомпенсацияси этади. Мазкур фаза дам олиш давом эттирилган тақдирда иш қобилиятининг ишга киришиш олдидаги даражасигача қайтиши билан алмашадди (бу 5 -расмда «сўнаётган» эгри чизиқ шаклида кўрсатилган).

Бу юқорида айтилганлардан, биринчидан, организмнинг функционал имкониятлари динамикаси фақат нагрузкага эмас, балки иш қобилиятини тиклаш ва кўтариш учун зарур бўлган дам олишга ҳам боғлиқдир, деган хулоса чиқади. Шунинг учун дам олиш ҳам жисмоний тарбия процессининг худди нагрузка каби муҳим таркибий қисми сифатида қаралиши керак. Жисмоний тарбия санъати, маълум даражада, нагрузка билан дам олишни навбатлай олиш санъатидир, деб бу соҳанинг мутахассислари бежиз айтмайдилар, албатта.

Иккинчидан, нагрузка ва дам олишни тўғри навбатлаш масаласини ҳал қилаётиб, тикланиш процессининг афзаллигига асосланиш керак, чунки бир нагрузканинг ўзи тикланишнинг қайси фазасига тўғри келишига қараб, бутунлай бошқача самара бериши мумкин.

Бу фикр одатда, 6-расмда кўрсатилгандек, схема билан ифодаланади. Схемадан кўриниб турибдики, агар нагрузкалар оралиги юксак ишчанлик фазасига етмайдиган даражада узайтирилса, функционал имкониятлар амалда тараққий этмайди. Агар галдаги ҳар бир нагрузка ишчанлик тўла тикланиб бўлмаган шароитда бериб борилса, бу функционал имкониятларнинг доим



6-расм. Машқ самарасининг нагрузка ва дам олиш изчиллиги тартибига боғлиқлиги:

I—навбатлаги нагрузка олдинги нагрузкадан «из» қолмаса, берилади; натижада иш қобилияти аввалги даражада қолади; II—нагрузка ҳар доим иш қобилияти ҳали тўла тиклашмаганда берилади, бунда иш қобилияти пасаяди; III—нагрузка иш қобилияти тиклангандан кейин берилади, бинобарин, нагрузка даражаси аста-секин ошиб боради; натижада функционал имкониятлар кўтарилади (схеманинг асосий элементлари Г. В. Фольберт ва Н. Н. Яковлевларнинг кўрсатмаси бўйича)

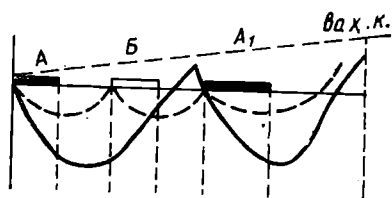


нормадаги қолга келади ва бу ҳол иш хусусиятининг ҳар хил бўлишига қараб ҳаракат аппарати ишчанлигининг бир вақтда тикланмаслигига сабаб бўлади. Шунинг учун нагрузка ва ҳордиқ алмашиб туришининг реал системаси жуда мураккаб бўлиб, уни стандарт схемага сигдириб бўлмайди.

Ана шу фикрга асосланиб, юқорида берилган схемани бундай конкретлаштириш мумкин (7-расм). Бир машғулот, масалан, асосан куч ишлатиш характеридаги нагрузка (бу схемада А, А<sub>1</sub> билан ифодаланади) билан бўладиган машғулот ўтказилгандан кейин мазкур ишга нисбатан тикланиш бўлишини кутиб туриш, умуман, шарт эмас. Тегншли тикланиш процесси тугагунча бошқа, айтайлик, тезлик

характеридаги (бу схемада Б билан ифодаланади) нагрузка билан машғулот ўтказиш мумкин, чунки организм машғулотга яраша анча юқори даражада ишчанлик ҳолатида турган бўлади (бу тикланиш процессининг гетерохронлиги туфайли мумкиндир). Бинобарин, бу машғулот ишчанлик қобилияти тикланган ёки ўта баланд бўлган вазиятда (нагрузка Б) ва, шунинг билан бирга, тикланиш процессларининг тугалланмаган цикли фонида (нагрузка А) ўтади. Икки ёки ундан кўп машғулотдан иборат серия навбатдаги машғулотлар серияси бошланишига қадар умумий тикланиб ва ишчанлик қобилияти ошиб бўлгунча кетадиган вақт дам олиш билан тугалланади.

**Машғулотларнинг изчиллиги ва улар мазмунининг хилма-хил томонлари ўртасидаги ўзаро боғланиш.** Машғулотларнинг оптимал изчиллиги проблемаси удалаш проблемаси билан мустаҳкам боғлиқдир. Ҳақиқатан ҳам, жисмоний тарбия процессида маҳорат йўлини белгилар эканмиз, биз энг аввало, шуғулланувчиларнинг имкониятларини ва уларнинг ривожланиш қонуниятларини ҳисобга олишимиз, яъни мазкур босқичда нима қулайлигини, шу билан бирга, кейинги машғулотда қайсинисига киришиш мумкин бўлиб қолишини ва бошқаларни назарда тутишимиз керак. Шундай қилиб, удалай билиш изчиллики таъминлайди. Лекин изчиллик проблемаси удалаш проблемасигагина боғлиқ бўлмайди. Чунки, жисмоний тарбиянинг ҳар бир босқичида ҳар хил йўл бўлиши, шу билан бирга, уларнинг ҳаммаси ҳам қўлдан келадиган бўлиши мумкин. Буларнинг қайси бирдан бориш яхши? Оптимал изчиллик



7- расм. Иш қобилиятининг тикланиш процесси бир вақтда бўлмаслиги (гетерохронлик)ни ҳисобга олиб тузилган нагрузка ва ҳордиқнинг навбатма-навбат келишини кўрсатиш мумкин бўлган вариантларидан бири (қора чизиқ— иш қобилиятининг куч характеридаги нагрузкага нисбатан динамикаси; пунктир чизиқ— иш қобилиятининг тезлик характеридagi нагрузкага нисбатан динамикаси)

проблемасининг ҳал қилиниши айнан мана шу саволга жавоб бўлади.

Бориш йўлини танлашда ўқитиш ва тарбиялаш процессида маълумдан номаълумга, соддадан мураккабга, оsonдан қийинга деган қондаларга амал қилиниши юқорида айтиб ўтилди. Шу билан бирга, бу қондалар изчилликнинг фақат баъзи, жуда ҳам шарт бўлмаган моментларини ифода этади ва шунинг учун ҳам конкретлаштиришни, муҳим қўшимчалар киритишни талаб қилади деб, таъкидлаб ўтилган эди.

Агар жисмоний тарбия процессининг бир бутунликдалигини (кўп йиллик аспектида) назарда тутсак, у вақтда материалнинг умумий изчиллиги ёш улғайишининг қонуниятлари ва кенг умумий жисмоний тарбия олишдан умумий тайёргарлик билан биргаликда амалга оширилувчи бирмунча кенгроқ ихтисослаштирилган машғулотларга ўтиш мантиқи билан белгиланади.

Маълумки, жисмоний тарбиянинг хилма-хил воситаларидан фойдаланиш учун биологик шарт-шароитлар бир вақтда юзага келмайди. Энг олдин ҳаракат координацияси ва тезлигини белгиловчи функциялар етилади, кейинроқ куч-қувват кўрсаткичлари максимум даражага кўтарилади ва яна кейинроқ, илжи борича кўпроқ, чидамлик кўрсатиш имконияти яратилади. (В. С. Фарфель ходимлари билан, Н. В. Зимкин ходимлари билан, И. Никитин ва бошқалар). Шунинг мувофиқи жисмоний тарбиянинг дастлабки босқичларида асосан координация қилиш ва тез югуришни талаб этувчи машқлар кўпроқ ўтказилади, сўнгра куч билан бажариладиган ҳамда юксак матонат кўрсатишни та-

набват билан тарбияланади деган маънода тушунмаслик керак, албатта. Жисмоний тарбия процесси ҳар доим ҳар томонлама бўлиши шарт. Гап бу процесснинг ҳар хил томонларга ёш улғайиши қонуниятлари билан мувофиқ равишда муттасил эътибор бериш тўғрисида боради.

Умумий жисмоний таълим олишдан ихтисослаштирилган машғулотларга ўтиш ҳам қонунийдир. Даставвал, заруриятга қараб, хилма-хил фаолиятнинг, хусусан қўл ҳаракати фаолиятининг элементар асосини ташкил этувчи машқлар ўзлаштирилади ва булар кейинчалик (оддий гимнастик ҳаракатлар, юриш, югуриш, улоқтириш ва бошқалар каби) асосий малакаларни такомиллаштиришнинг муҳим шarti бўлиб хизмат қилади. Танлаган спорт ёки касб тури бўйича ихтисослашиш мана шу асосда юзага келади.

Жисмоний тарбиянинг ҳар бир босқичида материалнинг изчил бўлиши кўпроқ конкрет шароитга, лекин янада кўпроқ ҳаракат фаолиятининг белгиланган турлари ўртасидаги объектив алоқаларга, уларнинг алмашилиб туришига ва ўзаро биргаликда ҳаракат қилишига боғлиқдир. Ҳар бир конкрет вазият-



да материални оптимал алоқаларга ва ўзаро биргаликда бўладиган ҳаракатларга мос равишда жойлаштириш системасини топиш керак. Бунда «кўчириш» деб аталган ҳаракат малакалари ва жисмоний сифатларнинг (улар ижобий ҳам, салбий ҳам бўлиши мумкин) қонуниятларидан фойдаланиш биринчи даражада аҳамиятга эгадир (V ва VI бобларга қаранг).

Ўз-ўзидан равшанки, жисмоний машқлар билан шуғулланиш системаси тузилар экан, малака ва сифатларнинг «ижобий кўчишидан» максимал даражада фойдаланиш ҳамда имконияти борича «салбий кўчиш»нинг тўсқинлик қилувчи таъсирини йўқ қилиш зарур. Лекин бундан салбий кўчиш таъсир кўрсатишга олиб келадиган машқлардан умуман қочиш керак, деган маъно келиб чиқмайди. Жисмоний тарбия мазмуни ҳаёт талаби билан белгиланади, амалий ҳаётга эса ҳар томонлама камол топган хусусиятлар ва хилма-хил, жумладан, бир-бирига салбий таъсир кўрсатиши мумкин бўлган малакалар ҳам зарурдир. Бундан ташқари, энг муҳим «салбий кўчиш» қандайдир ўзгармас бир нарса бўлиб ҳисобланмайди. Ҳаракат малакаларининг мустақамланиши ва жисмоний сифатларининг камол топишига қараб, салбий ўзаро таъсирни муваффақият билан енгиш ва умумий юксалишга эришиш имконияти пайдо бўлади. Масалан, чидамлилиқни тараққий эттириш билан куч ёки тезлик вақтинча пасайиши мумкин. Лекин, шу билан бир вақтда, бу мазкур сифатларнинг келгуви даражасини кўтариш шартларидан бири бўлиб ҳисобланади (жисмоний сифатларнинг «билвосита ўтиши»), чунки жисмоний сифатларни ривожлантиришнинг бош қонуниятини шундан иборатки, ҳар бир жисмоний сифатни янада кўпроқ такомиллаштириш организм функционал имкониятларининг умумий кўтарилиши фонида содир бўлади.

Юқорида баён қилинганларга кўра, «салбий ўтиш»нинг тўсқинлик қилувчи таъсирини чеклаш ва уни ижобий омилга айлантириш муаммоси туғилади. Бу муаммо энг олдин салбий ўзаро таъсир кўрсатувчи машқлар ва уларнинг аста-секин яқинлашуви вақтида тақсимлаш йўли билан (ҳаракат малакалари дифференция қилинган тақдирда), шунингдек, тегишли машғулотларнинг миқдорини ва уларнинг жисмоний тарбиянинг ҳар хил босқичларидаги алмашилиш тартибини ўзгартириш йўли билан ҳал қилинади. Бошидан бошлаб «ижобий кўчиш» билан ўтадиган машқларни маълум вақтга жамлаш мақсадга мувофиқдир. Машқларнинг қайси навбатда ўтиши эса юқорида айтиб ўтилганидек, улар структура жиҳатдан қанчалик мураккаблиги ва қийинлигига қараб белгиланади: одатда олдин унча мураккаб ва қийин бўлмаган машқлар, сўнгра анча мураккаб ва қийин машқлар (айниқса олдингилари кейингиларига унинг бир қисми сифатида кирса) ўтказилади.

Ҳар бир алоҳида машғулот доирасида оптимал изчилликда ўтказиладиган машғулот ва машқларни танлаш учун ҳар хил характердаги нагрузкаларнинг яқин орадаги таъсирини ҳисоб-

га олиб бориш муҳим аҳамиятга эгадир. Экспериментлар ўтказилиб (С. П. Летунов ходимлари билан, Н. Н. Яковлев ходимлари билан ва бошқалар), шу нарса аниқланганки, тезлик характеридаги нагрузка кўпроқ чидамлиликини талаб қиладиган нагрузкалар учун қулай физиологик фон яратади. Чидамлилики талаб қиладиган нагрузкалар эса фон қолдиради, бу фон бир неча соат мобайнида (нагрузка ортиқроқ бўлса, албатта) тезлик характеридаги машқларни дурустроқ бажара олмаслиқка олиб келиши мумкин. Тезлик характеридаги нагрузкага эга бўлган машқни куч сарфлаш характеридаги нагрузкага эга бўлган машқ билан биргаликда қўшиб яхши бажарилиши ҳам аниқланган (Н. Н. Яковлев ходимлари билан, В. М. Дьячков ва бошқалар). Шу билан бирга, маълум шароитларда, яъни куч талаб қиладиган машқдан сўнг тезлик характеридаги машқ бажарилганда, шунингдек, бунинг аксича бўлган машқ изчилликда бажарилганда, бу машқлар ижобий таъсир этиши мумкин.

Баён қилинганларга мувофиқ, нагрузкаларнинг яхши натижа бериши назарда тутилган ҳолда, уларнинг қуйидагича тартиби белгиланади: чидамлиликини ошириш учун куч ҳамда тезлик характеридаги нагрузка билан, ёки чидамлиликини ошириш учун тезлик ва куч характеридаги нагрузка билан машқ бажарилади. Бу айрим машғулотлар ичидаги машқларнинг изчиллигини учун ҳам чидамлиликини ўсишга қараб, бир ҳафталик ва шуига яқинроқ вақт давом этадиган машғулотларнинг кўпроқ бўлишини таъминлаш тартибини ўзгартириб туриш учун ҳам тўғри бўлади. Шу билан бирга, асосан чидамлиликини ўстиришга қаратилган машғулотлардан кейин, бу навбатдаги тезлик ёки куч характеридаги машқларга салбий таъсир этишининг олдини олиш мақсадида актив ва пасив ҳордиқ чиқариш учун зарур вақт бериш назарда тутилади.

Кўрсатилган тартиб кўп ҳолларда ўзини оқлайди, лекин бу бирдан бир мақсадга мувофиқ тартиб эмас, албатта. Ахир машғулотлар ва машқларнинг изчиллиги кўп жиҳатдан конкрет шароитларга, жумладан шуғулланувчилар контингентининг хусусиятларига, жисмоний тарбиянинг бирор босқичда машғулотнинг қандай умумий йўналишдалигига, қўлланиладиган нагрузкаларнинг ҳажм ва оғирлиги ҳамда улар динамикасининг хусусиятларига ва ҳоказоларига боғлиқдир. Бу шартларнинг ҳаммасини бир бутунликда ҳисобга олиб, уларга мос келадиган мақсадга мувофиқ йўлни танлаш осон иш эмас, албатта. Бу муаммони бутун майда-чуйдалари билан ечишга ҳозирча тўла муваффақ бўлинмаяпти. Вақти келиб, ҳар бир алоҳида машғулотнигина эмас, балки бутун машғулотлар системасини чинакам оптимал программалашга, ҳеч шубҳасиз, эришилади. Бу соҳада кибернетик программалаш ва моделлаш методларига умид боғланиши ҳам бежиз эмасдир.

(талабларни аста-секин орттириб бориш)

Бу принцип жисмоний тарбия процессида шуғулланувчиларга қўйиладиган талабларнинг умумий йўналишини ифода этади ва тобора қийинлашиб боровчи янги-янги вазифаларни қўйиш ва бажаришни, шулар билан боғлиқ бўлган нагузкарлар ҳажми ва интенсивлигини аста-секин ошириб боришни ўз ичига олади.

**Нагузкарнинг ўсишига қараб топшириқнинг умумий тенденциясини мунтазам янгилаб туриш зарурлиги.** Юқорида қайд этиб ўтилганидек, ҳар қандай процесс каби, жисмоний тарбия ҳам машғулотдан машғулотга, босқичдан босқичга узлуксиз ўзгариб бориш йўли билан доимий ҳаракатда, ўсишда бўлади. Бунда машқларнинг мураккаблиги ортиб, таъсир кучининг кўпайиб бориши характерли белги ҳисобланади.

Жисмоний тарбия процессида ҳаракат фаолиятининг бир шаклидан иккинчисига, тобора мураккабига ўтиш биринчи навбатда таълимий вазифаларни бажариш учун зарурдир: машқларни янгилаб бормаё етарли кенг доирада ҳаётий муҳим малака ва кўникмалар олиш, табиий, мумкин эмас. Бу, шу билан бирга, тобора такомиллашиб боришнинг шарти сифатида ҳам зарурдир: машқларнинг янгиланиб бориши билан ҳаракат малакалари ва кўникмалари запаси ҳам анча ортиб боради, шу запас туфайли ҳаракат фаолиятининг янги шакллари осон ўзлаштирилади ва илгарти касб этилган малака ва кўникмалар осон такомиллаштирилади. Хилма-хил ҳаракат координацияларини ўзлаштириш процессида ва бунда пайдо бўладиган қийинчиликлар («ҳаракат вазифалари») ни енгиш натижасида ҳаракат фаолиятини координация қилиш, қайта ўзлаштириш ва чексиз такомиллаштириш қобилиятининг ўзи ҳам ривожланади, бу ҳам жуда муҳимдир.

Жисмоний тарбия процессида ҳаракат фаолияти формасининг мураккаблашиши билан бир қаторда, жисмоний нагузкарнинг ҳамма компонентлари ҳам ортиб бориши керак. Кўпроқ куч, тезлик ва чидамлик каби жисмоний сифатлар ривожланишнинг қонуниятлари шуни тақозо этади.

Жисмоний машқлар таъсири билан организмда бўлиб турадиган ижобий ўзгаришлар даражаси нагузкарнинг ҳажми ва интенсивлигига пропорционал (муайян физиологик чегарада) эканлиги жуда муҳим жиҳат ҳисобланади. Агар ҳамма зарур шартларга, шу жумладан, нагузкарнинг чарчашга олиб келадиган даражада бўлмаслигига риоя қилинса, нагузка ҳажми қанча катта бўлса, қайта адаптация шунча муҳим ва мустақкам бўлади; нагузка қанча интенсив бўлса, тикланиш ва «ўта тикланиш» процесслари шунча зўр бўлади. Бу эксперимент йўли билан, хусусан мускулнинг қувват имкониятининг тикланиши

мисолида кўрсатилган (Л. И. Ямпольская, Н. Н. Яковлев ва бошқалар).

Яна шу ҳам муҳимки, организмнинг бир хилда бўлган наг-рузкага жавоб таъсири ўзгармас бўлиб қолмайди. Маълум наг-рузкага қанчалик ўрганиб қолинганига қараб, ўта нагрузкага пайдо қилган биологик ўзаришлар оз бўлиб боради — муайян иш бирлигига сарфланадиган қувват озаяди, камаяди, ўпканинг ҳаво олиш ва чиқариш ҳажми, юракнинг минутлик ҳажми кичра-яди, шунингдек унинг одатда қисқариш частотаси қон босими ка-маяди; қонда биохимик ва морфологик ўзгаришлар озаяди ва ҳоказо. Физиологлар терминдан фойдаланиб, «функцияни те-жаш» содир бўляпти дейиш мумкин. Организмнинг ўзгармас ишга кўникиши натижасида пайдо бўлган функционал имкони-ятлари унга ўша илгариги ишни эндиликда анча тежаш билан, функцияларга озоқ зўр бериш билан бажара олишга имкон беради. Нагрузкага адаптация қилишнинг биологик маъноси ҳам шундан иборатдир.

Лекин нагрузкага ўрганиб қолинса ва у энди «ортиқча тик-ланиш» (айниқса биохимик имкониятларни) уйғотмайдиган бўлиб қолса, нагрузка организмда ижобий ўзгаришлар ясади-ган асосий омил бўлиб хизмат қилолмайди. Функционал имко-ниятларнинг янада ошишини таъминлаш учун нагрузкаларни, уларнинг ҳажми ва интенсивлигини ошириб борган ҳолда, му-носабат равишда янгиланган турини зарур. Жисмоний тарбия процес-сининг энг асосий қонуниятларидан бири мана шундан иборат-дир. Ҳар хил жисмоний сифатларни тарбиялашда бу нагрузка параметрларининг ўсиш жиҳатдан ўзгаришида — ҳаракат тез-лиги, қўлнинг тегишчанлиги, қўлнинг қўрғинлиги, узок муддатлиги ва ҳоказоларда уз ифодасини танада (с) қўри-кейинги бобларда батафсил фикр юритилади).

Амалий тажрибалар бундай қонуният иродавий сифатларни тарбиялаш процессида ҳам кучга эгаллигини кўрсатмоқда. Иро-давий сифатлар, жисмоний сифатлар каби, мазкур сифатларини юзага чиқаришни талаб этувчи фаолият натижасида ривожла-нади. Бунда ирода кўрсатиш даражаси енгил ўтиладиган психо-логик қийинчиликларга тенг келади. Шунинг учун ҳам аста-се-кин ортиб борадиган қийинчиликларни жисмоний нагрузка ва махсус топшириқлар билан пайдо қилинадиган қийинчиликлар-ни енгмасдан иродани тарбиялаб бўлмайди.

**Топшириқларни мураккаблаштириш шартлари ва нагрузка-ларни ошириш формалари.** Жисмоний тарбия процессида талаб-ларни оширишнинг асосий шартлари енгиллик, индивидуаллаш-тириш ва системалилик принципларини таҳлил қилиш муноса-бати билан кўриб чиқилган эди. Ўз-ўзидан англашиладики, талабларни ўстириб бориш фақат янги топшириқлар ва улар билан боғлиқ бўлган нагрузкаларни шуғулланувчиларнинг ба-жара олишига қурби етса, топшириқ ва нагрузка-лар организмнинг функционал имкониятларига мос келса, ёш,

жинс, индивидуал хусусиятларга мувофиқ бўлса, ижобий натижаларга олиб келиши мумкин. Изчиллик (машқларнинг алмашилиши ва ўзаро алоқада бўлиши), машғулотларнинг мунтазамлиги, нагрузка ва дам олишнинг оптимал алмашинуви ҳам асосий шартлардан ҳисобланади.

Бу ерда бардамликнинг аҳамиятини ҳам қайд этиб ўтиш керак. Гап ҳосил қилинган малакаларнинг мустақамлиги ҳақида, шунингдек, жисмоний сифатларни ривожлантиришнинг замини бўлган адаптация мослашувини мустақамлаш тўғрисида боради. Ҳосил қилинган малакаларнинг қанчалик мустақамланганига қараб ва нагрузкага қанчалик одатланилганига қараб янги, мураккаб ва қийинроқ машқларга ўтилади. Бу шартга амал қилмаслик баъзи бир салбий оқибатларга олиб келади. Етарли мустақамланган малакалар оширилган нагрузкаларнинг куч келиши, шунингдек, интерференция\* (бу кўпинча машқларнинг янги формасига ўтилганда пайдо бўлади) таъсири билан осон издан чиқади. Бу ҳол, ўз навбатида, янги малака ва кўникмаларнинг таркиб топишига халақит беради, чунки улар ўзининг мустақамланиб қолиши учун етарли даражада пишиқ таянч топа олмайдилар. Шу билан бирга, нагрузкалар динамикаси билан морфофункционал ўзгариш динамикаси ўртасида хавfli номувофиқлик юзага келади.

Организм бирор нагрузкага бирдан, бир пайтда кўникиб қолмайди. Янги, янада юксак машқ кўрганлик даражасига кўтарилишига имкон берадиган адаптация мослашуви юзага келиши учун маълум вақт керак бўлади. Бунда хилма-хил функционал ва структур ўзгаришлар учун, юқорида қайд этилганидек, ҳар хил муддатлар талаб қилинади.

М. Перишнинг схемали классификацияси бўйича энг аввал мускул ва безларнинг физик-химик аҳолида, шунингдек, нерв системасининг бошқарувчи функцияларида ўзгариш содир бўлади; нерв ва мускул системасининг алмаштирувчи актив тўқималарида функционал ва структуравий ўзгаришлар бўлиш учун бирмунча узоқ (бир ҳафтача) вақт талаб қилинади; таянч — алоқа аппаратининг тўқималарида адаптация ўзгариши бўлиши учун энг кўпроқ (бир ойча) вақт зарурдир.

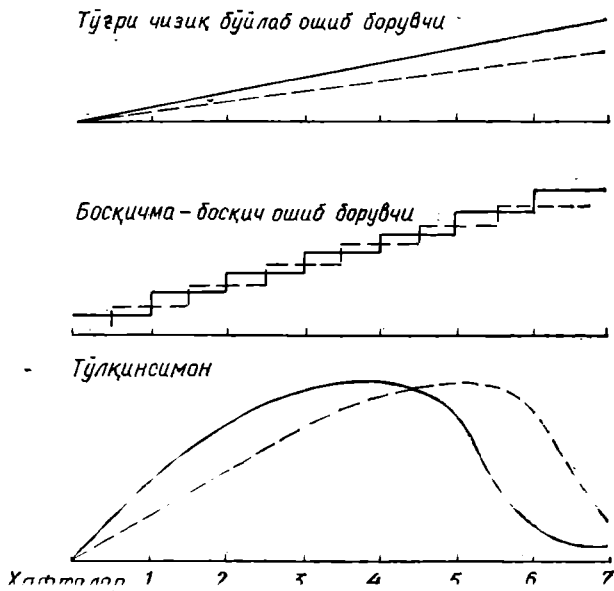
Бу мослашиш, кўникиш муддатлари, албатта, нагрузканинг қандай ҳажмда бўлишига ҳам боғлиқдир. Бошқа хил тенг шариоитларда нагрузка қанча кўп бўлса, вақтлар шунча аҳамиятлидир.

Юқорида айтилганлардан шундай хулоса чиқадики, нагрузка динамикаси ўзининг изчиллиги билан характерланади. Бунда нагрузкани аста-секин ошириб боришнинг хилма-хил формалари: т ў р и ч и з и қ б ў й л а б о ш и б б о р у в ч и,

---

\* Интерференция — малакаларнинг бир-бирига салбий таъсири («ҳаракатларга ўргатиш» деган бобга қаранг).

босқичма-босқич ошиб борувчи, тўлқинсимон формалари бўлиши мумкин (8-расм). Биринчи ҳолда — кўтарилаётган тўғри чизиқда — нагрузка ҳар ҳафтада бир ўлчовда ошади. Аста-секинлик нагрузканинг нисбатан унча баланд бўлмаган темпда ўсиши ҳамда машғулотлар ўртасидаги каттагина вақт билан таъминланади. Босқичли динамикада нагрузканинг



8- расм. Нагрузкалар динамикасининг асосий формалари (қора чизиқ—ҳафталик нагрузка ҳажмининг динамикаси, пунктир чизиқ—интенсивлик динамикаси)

ортиши уларни бир неча машғулот давомида нисбатан стабиллаштириш билан навбатлашади. «Сакраш» пайтида, яъни бир босқичдан иккинчисига ўтиш пайтида нагрузкалар тўғри чизиқ бўйлаб ошиб борувчи динамикага қараганда, анча кескин ортади, лекин бу ерда мослаштирувчи стабиллашиш ҳодисаси равшанроқ бўлади. Динамиканинг бундай формаси анча кўп нагрузкаларни ўзлаштиришга имкон беради.

Тўлқинсимон динамика нагрузкани ниҳоятда аста-секин ошириш ва уларни кескин орттириш ҳамда кейин пасайтириб бориш, яъни буларни биргаликда олиб бориш билан характерланади, сўнгра бу «тўлқин» янгидан янада юксак даражада такрорланади. Мазкур форма нагрузканинг катталиги ва интенсивлигини, изчиллик тартибини бузмаган ҳолда, анча юқори кўтаришга имкон беради.

Умуман айтганда, орадаги вақтнинг анча узоқ чўзилишини эътиборга олинса, нагрузка динамикаси маълум пайтларда

албатта тўлқинсимон ёки шунга ўхшаган шаклга киради. Бошқача сўз билан ифодалаганда, нагруканинг тўғри чизиқ бўйлаб ва босқичма-босқич ошиб бориши жисмоний тарбиянинг унча узоқ бўлмаган процесси даврида мумкин бўлади, шу билан бирга, нагрукка ҳажми ва интенсивлигининг умумий даражаси қанча баланд бўлса, бу даврлар шунча қисқа бўлади.

Бунга бир қатор сабаблар бор, улар орасида, биринчидан, физиологик процесснинг табиий ритмини ифодаловчи ва ҳаёт, фаолиятнинг умумий режимидан келиб чиққан организм функционал ҳолатининг доимий равишда ўзгариб, тўлқинланиб туриши, иккинчидан, адаптация процессларининг қонунийлиги ва учинчидан, нагрукка ҳажми ва интенсивлигининг ўсиши орасидаги қарама-қаршилиқ анча муҳим роль ўйнайди. Қуйида сўнги икки ҳолатни таъриф этамиз.

Организмга форма ва функцияларнинг муайян стабиллиги хос бўлиши ва шу билан биргаликда, ҳар хил орган ва системаларда мувофиқлашиш процесслари бир вақтда ўтмаслиги сабабли, қайта адаптация қурилиши динамикаси нагрукка динамикаси билан худди «кейинда қолгандек» бўлади: аввал, янги, оширилган талаблар билан нагрукка ортади, сўнгра мослашиш процесси кучаяди. Агар нагруккани машғулотдан машғулотгача ёки ҳатто бир серия машғулотдан иккинчи серия машғулотгача тўхтовсиз орттириб борилса, эртами-кеч (қанча эрта бўлса, нагрукканинг умумий даражаси шунча баланд бўлади) организм имкониятлари билан унга қўйиладиган талаб ўртасида тафовут пайдо бўлади. Бунга йўл қўймаслик учун нагрукка йўналишини вақт-вақти билан ўзгартириб туриш керак, яъни ўзига хос ҳордик формаси бўлиб хизмат қиладиган ва анча секин ўтувчи адаптация қурилишининг тез ўтувчи адаптация қурилишидан ўта даражада кейинда қолишининг олдини олишга имкон берадиган тўлқинсимон «ҳаракатлар» киритиш лозим.

Нагруккаларнинг ҳажми ва интенсивлиги ўртасидаги ёки бошқача айтганда, жисмоний ишнинг жами миқдори билан унинг мураккаблиги ўртасидаги зиддиятга келганда, у нагруккаларнинг фақат маълум чегарагача бир вақтда ортиб бориши мумкинлиги билан изоҳланади\*. Ҳажмнинг бундан кейинги ортиб бориши интенсивликни стабиллаш билан, сўнгра унинг пасайиб бориши билан боғлиқдир. Аксинча: интенсивликни етарли даражада ошириш учун, ҳажми қандайдир босқичларда стабиллаш ва қисқартиришга тўғри келади. Лекин жисмоний тарбия процессида ҳажмда ҳам, интенсивликда ҳам ўсишнинг умумий йўналишига таяниш зарур, акс ҳолда жисмоний қобилиятларнинг тўхтовсиз ва ҳар томонлама ривожланишини таъ-

---

\* Нагрукка ҳажми ва интенсивлигининг кенгайтирилган таърифи, шунингдек, тегишли параметрларнинг конкрет характеристикаси тўғрисида жисмоний тарбия методлари ҳақидаги қисмда ва спорт тренировкиси ҳақидаги бобда ўқийсиз.

минлаш мумкин бўлмайди. Бу қарама-қаршилик яна ўша нагрузкаларнинг тўлқинсимон динамикаси ёрдами билан ҳал қилинади. Бунда ҳар бир «тўлқин» иккига — вақт жиҳатидан бир-бирига тўғри келмайдиган ҳолда ҳажм динамикаси «тўлқин»ига ва интенсивлик динамикаси «тўлқин»ига ажралгандек бўлади (8-расмга қаранг). Уртадаги катта вақтлар (ҳафта ва ойлар) ҳақида гап кетса, шуни айтиш керакки, бу вақтларда нагрузка ҳажми кўп даражада ортади; интенсивлик анча пастроқ суръатда ўсади. Сўнгра, бир оз барқарорлик содир бўлгач, ҳажм қисқара бошлайди, интенсивлик эса мазкур босқич даражасида, энг юқори кўтарилади. Бутун «тўлқин»нинг яқунловчи пайти ҳажмнинг, шунингдек, интенсивликнинг тушиш ҳаракати ҳисобланади. Бундан кейинги «тўлқин»лар худди шундай структурага эга, лекин анча юксак даражада, яъни нагрузканинг умумий тенденциясига мувофиқ ўтади.

Бу тенденция кўп йиллик машғулотлар давомида ўз кучида туради, лекин вақти келиб умумий тенденция бўлолмай қолади (ёш улғайиб бориши билан функционал ва адаптация имкониятларининг камайишига қараб) ва бутун йил мобайнида бўладиган машғулотларнинг айрим босқичи доирасидагина кучда бўлади. Шундай қилиб, кўп йиллик машғулотларда ҳам нагрузка умумий динамикасининг ўзига хос «тўлқини» учраб туради.

Нагрузкаларнинг ҳафталик, ойлик, йиллик тўлқинсимон содирлиши улар динамикасининг тўғри шакли ва амалии формалари ётадиган гўёки бир фон вазифасини ўтайди. Бу формаларнинг бирортасидан фойдаланиш жисмоний тарбиянинг ҳар қил босқичларидаги конкрет вазифа ва шароитларга боғлиқлик нагрузкаларнинг тўғри шаклини билиши, ҳужум ва ҳимоянинг умумий даражаси унча баланд бўлмаган ҳолларда фойдаланилади ва ишга алоҳида изчиллик киритилишини таъминлаш талаб қилинади. Зинали динамика эса, аксинча, қилинган иш замирида машқ кўрганликнинг ўсишини жиддий кучайтириш вазифасига жавоб беради.

### **МЕТОДИК ПРИНЦИПЛАРНИНГ ЎЗАРО АЛОҚАДА БЎЛИШИ**

Жисмоний тарбия принциплари ҳақида айтилганларни диққат билан таҳлил қилинса, бу принципларнинг мазмуни бир-бирига жуда яқинлигини ва кўп вақт бир-бирига тўғри келиб қолишини ҳам пайқаб олиш қийин эмас. Бунга ажабланмаса ҳам бўлади. Бу принципларнинг ҳаммаси ўша бир процесснинг айрим томонларини ва қонуниятларини акс эттиради, чунки бу аслида бир бутун процесс бўлиб, фақат айрим принциплар аспектида шартли равишда тавсия этилиши мумкин.

Онглилик ва фаоллик принципи жисмоний тарбиянинг қўллашга умумий шарт-шароит яратади, чунки шуғулланувчилар-



нинг ишга онгли ва фаол муносабатда бўлишлари ўқув материалини ўзлаштира олишларига, олинаётган билим, малака ва кўникмаларнинг мустаҳкам бўлишига, аввалги машғулотларнинг кейингилари билан боғланишига, яна ҳам юксалишга эришиш ва бошқаларга имкон беради. Иккинчидан, шуғулланувчиларнинг актив фаолияти кўрсатмалилик, уддалай билиш, индивидуаллаштириш, системалилик, ўсиб бориш принципларидан келиб чиқадиган талабларга мувофиқ бўлгандагина чинакам онгли фаолият ҳисобланади ва фақат шундагина у қўйилган мақсад сари етаклай олади. Юқорида кўрганимиздек, бошқа принциплар ҳам ўзаро худди шундай яқин алоқада бўлади. Масалан, осонлик ва индивидуаллаштириш принципларини ҳисобга олмай, машғулотларнинг тўғри изчилликда бўлишини, нагрукаларни ошириб боришни таъминлаш мумкин эмас. Ўз навбатида, системалилик ва ошириб бориш принципларини қўллаш натижасида уддалай билиш имконияти ҳам кўпаяди.

Бундан, бирор бир принцип эътиборга олинмай қолса, юқорида кўрсатилган бошқа принципларни ҳам тўла амалга ошириш мумкин бўлмайди, деган хулоса чиқади. Барча принциплар биргаликда яхлит қўлланилгандагина улардан ҳар бирининг чинакам самарали бўлишига эришилади.

### **3. ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ МЕТОДЛАРИНИНГ УМУМИЙ ТАЪРИФИ**

Жисмоний тарбия процессида хилма-хил методлар қўлланилади. Бу методлар бевосита, ҳис-туйғу билан идрок (кўрсатмалилик) этишдан ёки сўздан, ёки амалий ҳаракат фаолиятидан фойдаланишга асосланади.

Аслини олганда, булардан фақат кейингиси (ҳаракатга асослангани) жисмоний тарбия методи ҳисобланади. Лекин сўз ва кўрсатмалиликка асосланган методларсиз ўргатиш ва тарбиялаш ҳеч мумкин эмас, шу билан бирга бу методлар жисмоний тарбия борасида ўзига хос хусусиятга эга. Шунинг учун биз туб маънодаги жисмоний тарбия методлари билан бирга мазкур процесс таркибидаги бошқа барча методларга ҳам умумий таъриф бериб ўтамиз.

#### **ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ МЕТОДЛАРИНИНГ ТУЗИЛИШ АСОСЛАРИ**

Нагрукка ва дам олиш жисмоний тарбия методларининг ўзига хос таркибий қисми эканлиги. Нагруккани ташкил қилиш ва уни дам олиш билан қўшиб бажаришнинг бирор бир тартиби жисмоний тарбия методлари тузилишининг асоси бўлиб ҳисобланади.

Биз жисмоний машқларни бажариш вақтида шуғулланувчилар организмга улар кўрсатган муайян катталиқдаги таъсирни нағрузка деб атаган эдик (104-бетда). Бунда нағрузка организм «ишчи имкониятларини» сарфлаш ва чарчаш билан бево-сита боғлиқ эканлигини назарда тутган эдик, бу эса ўз навбати-да, тикланиш процесслари учун стимул бўлиб хизмат қилади.

Нағрузка самараси (ҳар хил тенг шароитларда) унинг ҳажми ва интенсивлигига пропорционалдир. Нағрузка ҳажми дейилганда, айрим машқнинг узоқ таъсир қилишини, шунингдек, муайян вақт ичида (айрим машғулотда ёки унинг бир қисмида, ҳафта ичида ва ҳоказо) бажариладиган жисмоний ишнинг жами миқдори тушунилади. Машқ ёки машғулот миқдори, уларни ўтказиш учун кетган вақт, оғирликнинг жами вазни (килограммлар), дистанциянинг қанча метрдалиги ва шу каби кўрсаткичлар ҳажмнинг ташқи мезони ҳисобланади. Нағрузка интенсивлиги дейилганда эса жисмоний ишнинг ҳар бир машқ пайтидаги таъсир кучи, унинг жи-дийлиги ҳамда вақт жиҳатидан бирлашиши англаш илади. Ҳаракат тезлиги, ишнинг кучлилиги, оғирликнинг нисбатан вазни, шунингдек, тегишли нағрузканинг умумий ҳажмида катта тезлик ёки оғирликда бажарилган машқларнинг қанчалиги, машғулотнинг «мотор зичлиги» (машққа сарфланган вақтнинг машғулотга ажратилган умумий вақтга нисбати) ва шунингдек, интенсивлик ўтлови бўлиб хизмат қилади.

Нағрузка таъсирининг ташқи томонини ҳам, функционал имкониятларни сафарбар этиш даражаси ёки бошқача айтганда, мазкур нағрузка таъсирида организмда бўладиган физиологик

нағрузка таъсирга организмнинг қарши таъсирини ҳам айтиб ўтиш керак. Организмнинг дастлабки ҳолатида нағрузка билан қарши таъсир ўртасида баробарлик бўлади: бир хил нағрузка бир хил қарши таъсир туғдиради; нағрузканинг ҳажми ва интенсивлиги қанча катта бўлса, организмда ўзгариш шунча кўп бўлади; нағрузка қанча кам бўлса, ўзгариш ҳам шунча кам бўлади. Лекин организм турли функционал ҳолатда бўлганида бундай баробарлик кузатилмайди. Бундай ҳолатда бир турда бўлмаган нағрузкалар бир хил, бир турдаги нағрузкалар эса ҳар хил самара бериши мумкин. Шундай қилиб, мунтазам машқ қилиш натижасида организмнинг функционал имкониятлари ошиб бориши билан бир хилда бўлган нағрузкалар организмда тобора кам ўзгариш ясайди, чунки организм ўша нағрузкаларга кўникиб қолади.

Нағрузка, жисмоний тарбиянинг хилма-хил методларини тузишда, стандарт — амалда ҳар бир таъсир этиш пайтида ўзгармас (ўзининг ташқи параметри бўйича) ва таъсир этиш процессида ўзгарувчан бўлади. Қайси бир нағрузкадан фойдаланиш мақсадга мувофиқ бўлишини жисмоний тарбиянинг методик принциплари кўрсатиб беради (системалилик ва тарақ-

қиёт принциплари деган мавзуларга қаранг), булар ҳар хил методларда ўз ифодасини топган.

Тегишли методдан бир марта фойдаланиш процессида наг­рузка узлуксиз равишда бажариладими ёки орада дам олиб олинади—жисмоний тарбия методларининг тузилиши мана шуларга қараб ҳам белгиланади. Д а м оли ш жисмоний тар­бия методларининг таркибий элементи сифатида, п а с с и в (нисбий ҳаракатсизлик, актив ҳаракат қилмаслик) ва актив (чарчатган — зериктирган машғулотдан фарқ қилувчи бошқа бирор машғулот билан шуғулланишга ўтиш) бўлади. Актив дам олиш, бу ҳақда биринчи бўлиб ўз фикрини айтган И. М. Сеченов­нинг таъкидлашича, маълум шароитларда пассив дам олишга қараганда яхши самара бера олади. Кўп ҳолларда дам олишнинг бу икки туридан бирга қўшиб фойдаланилади, наг­рузка қисмла­ри ўртасидаги бўш вақтларда аввал актив, сўнгра пассив дам олинади. Дам олиш турларидан бунинг аксича қўшиб фойдала­ниш, тадқиқотларнинг (С. П. Нарикашвили, Е. Д. Гагуа ва бошқалар) кўрсатишича, салбий самара беради.

Наг­рузка қисмлари орасидаги интервалнинг қанчалик қис­қа-узоқ бўлиши ҳар хил методларда таъсирнинг кўпроқ нимага қаратилганлигига ва тикланиш процессларининг қонуниятларига қараб белгиланади. Бунда интервалнинг уч хили — тўла (ёки оддий), қаттиқ (ёки субинтервал) ва экстремал (ёки суперинтервал) — бўлиши мумкин.

Тўла ёки оддий деб шундай интервални айтиш мумкинки, бундай интервал наг­рузканинг навбатдаги қисм пайтигача иш қобилиятини тўла (дастлабки ҳолатга келгунча) тиклашни таъминлайди, бу эса функцияларнинг қўшимча зўр беришисиз ишни яна такрорлашга имкон беради. Тўла интервалдан қ а т т и қ интервал фарқ қилиб, унда наг­рузканинг навбатдаги қисми кўпроқ ёки озроқ тикланиб бўлмаган фонга тушади, лекин бу наг­рузка ташқи параметрининг озайишида ифодаланиши шарт бўлмай қолади: иш маълум вақт ичида ташқи миқдорий кўрсат­кичларнинг унча ўзгаришисиз, аммо физиологик ва психологик процессларнинг кескинлашиб бориши билан такрорланиши мумкин. Ниҳоят, э к с т р е м а л деб шундай интервални айта­мизки, бу интервалга риоя қилинганда, наг­рузканинг навбатдаги қисми маълум шароитда тикланиш процессларининг қонуният­лари натижасида пайдо бўладиган юқори ишчанлик қобилияти фазасига тўғри келади (104-бетга қаранг).

Лекин бирор бир интервал ёрдамида эришиладиган эффект барқарор эмасдир. У муайян методдан фойдаланишда ҳосил бўладиган умумий наг­рузкага қараб ўзгаради. Шунинг учун ҳам бир хил узоқликда бўлган интервал ҳар хил шароитда ҳам экстремал, ҳам оддий, ҳам қаттиқ интервал бўлиб қолиши мумкин. Масалан, 60—80 метрлик масофани максимал тезликда 2—3 марта чопиб ўтилган тақдирда, 5 минутлик интервал югу­риши навбатдаги такрорлаш пайтигача шуғулланувчида юксак

ишчанлик қобилияти пайдо қилиши мумкин, агар югуришни яна такрорлайверилса, одатдагидек тикланишгина пайдо бўлади, кейин эса тобора тикланиб етмаслик ҳоли бошланади.

Шундай қилиб, жисмоний тарбия методлари асосида нагрук ва дам олишдан фойдаланишнинг муайян тартиби бўлади. Шунга мувофиқ бу методларни таърифлашда, нагрук хусусиятининг, унинг ҳажми ва интенсивлигини такрорлаш, ўзгариш ва ҳордиқ чиқариш билан қўшиб олиб бориш тартибини, шунингдек, дам олиш интервалининг хили, қисқа-узоқлигини ҳисобга олиш керак. Буларнинг ҳаммаси жисмоний тарбиянинг бирор бир методини таърифловчи муҳим томонлар ҳисобланади, жисмоний тарбиянинг конкрет мақсадга қаратилганлиги бевосита ана шуларга боғлиқдир.

**Ҳаракатли машқларни ўзлаштиришга ёндашиш йўллари ва фаолиятни тартибга солиш усуллари.** Жисмоний тарбия методларини таърифлаш учун юқорида айтилганлардан ташқари, ҳаракатли машқларни қандай йўллар билан ўзлаштириш ва шуғулланувчиларнинг барча фаолиятини қандай тартибга солиш (уюштириш ва бошқариш) ҳам ҳисобга олиниши керак.

Ҳаракатли машқларни ўзлаштиришга асосан бир-бирига қарама-қарши бўлган икки хил ёндашиш: ҳаракатли машқларни таркибий элементларга бўлиб юбориш ва бўлмаслик йўли билан ёндашиш мумкин. Ҳар иккала ёндашиш ҳам жисмоний тарбия методларида ўз фойдаланиш топган, шунинг учун ҳар хил конкрет шaroитларда бир хилда яхши натижа беради, бунинг кейинроқ кўрамиз.

Шуғулланувчилар фаолиятларини тартибга солиш усуллари-

улар тарихан гимнастика, ўйин ва спорт учун хос формаларда таркиб топган. Утган асрнинг охирлари ва бу асрнинг бошларида гимнастика, ўйин ва спорт жисмоний машқлар билан шуғулланишнинг ўзига хос бир методик системаси сифатида ёрқин ажралиб турар эди. Лекин шунга қарамай, баъзи мамлакатларда (Франция, Чехословакия, Германия, Швеция, Англия ва бошқаларда) бу усуллар бир-бирига қарама-қарши қўйиш йўли билан ривожлантирилди. Ҳозирги вақтда жисмоний тарбиянинг ҳар қандай системаси бу барча восита ва методлар комплексини ўз ичига олади, шундай бўлса ҳам, уларни бир-бирига қарама-қарши қўйиш элементи бир қатор чет эл системаларида ҳали ҳам мавжуд бўлиб қолмоқда. Лекин гимнастика, ўйин ва спортнинг методик хусусиятлари ўз аҳамиятини йўқотгани йўқ. Бу шуғулланувчилар фаолиятини тартибга солиш хусусиятига, яъни, бир томондан, **қатъий регламентлаштирилган методларда** (гимнастика методи асосида юзага келган), бошқа томондан эса **ўйин ва мусобақалашини методларида** юзага чиққан регламентлаштириш хусусиятларига тааллуқлидир.

Юқорида айтилганларга биноан, жисмоний тарбиянинг асосий методларига тўхталамиз. Бунда ҳар хил методларни комби-

нация қилиш (бирлаштириш) мумкин. Бирор бир топшириқ маълум ҳолларда методлардан бирининг асосида, бошқа методнинг бирор бир моментидан фойдаланган ҳолда (масалан, аниқ нормаллаштирилган такрорий машқ методи асосидаги мусобақлашиш методи элементлари билан) бажарилиши мумкин.

### **ҚАТЪИЙ РЕГЛАМЕНТЛАШТИРИЛГАН МАШҚ МЕТОДЛАРИ**

Мазкур группа методлари ҳаракатли машқлар (ёки уларнинг элементлари) ни қатъий регламентлаштирилган шароитларда кўп марта қайта такрорлашдан иборатдир, бу:

қаттиқ белгиланган ҳаракат программаси (ҳаракат таркиби, уларнинг ўзгариши ва бир-бири билан алоқаси тартиби)да;

нагрузканинг қатъий нормалаштириш ва машқ процессида унинг динамикасини тўла бошқаришда;

дам олиш интервалини қатъий тартибга солиш ва уларнинг белгиланган тартибда нагрузка билан навбатлашишида фойдаланилади.

Шуғулланувчиларнинг фаолияти шундай регламентлаштириладики, бунда янги малака ва кўникмаларни эгаллаш учун оптимал шароит яратиш ёки муайян фазилат ва қобилиятларни ўстириш учун йўналтирилган, кўпроқ танланган таъсир таъминланади. Ҳаракатларни дастлабки ўзлаштиришнинг ва кейин янада такомиллаштиришнинг хусусиятларига қараб машқ методлари ҳар хил формада бўлади.

### **Ҳаракатларни ўрганиш процессида машқ методлари**

Ҳаракатли машқлар дастлаб яхлит ва қисмларга бўлиб ўзлаштирилиши мумкин. Ҳаракатли машқларни бутунича ўзлаштиришда мазкур ҳаракат учун типик бўлган яхлит структура ишга солинади. Ҳаракат амалларини қисмларга бўлиб ўзлаштиришда ҳаракатлар (ёки ҳаракатларнинг яхлит бирлашишида) таркибий элементларга бўлинади ва улар навбат билан ўзлаштирилади. Лекин бутун ўрганиш ва мазкур ҳаракатни такомиллаштириш процессини қараб чиқсак, бўлиб ташлаш, бу вақтинчалик бир ҳол эканлигини пайқаб олиш қийин эмас: пировардида барча қисмлар яхлит ҳаракатга бирлаштирилиши керак. Бошқа томондан қараганда, ҳаракатларни яхлит ҳолда ўзлаштиришнинг турли босқичларида кўпинча унинг бирор бир қисми чиқиб кетади. Шундай қилиб, биринчи ва иккинчи ҳолда ҳаракат қисмлари ҳам чиқариб юборилади, ҳам бирлаштирилади, лекин қисмларни чиқариб юбориш усули ва яхлит қилиб бирлаштириш тартиби ҳар хил бўлади.

Юқорида айтилганларни ҳисобга олиб, ўрганиш процессида қатъий регламентлаштирилган машқнинг икки асосий методини ажратиш кўрсатиш мумкин:

- 1) машқларни қисмларга бўлиб, сўнг изчил

лик билан бирлаштириб бажариш методи (буни шартли равишда машқларни «бўлиб-бўлиб» бажаришнинг конструктив методи деб атаймиз);

2) қисмларини танлаб чиқариб юбориш билан бажариладиган яхлит машқ методи (буни эса яхлит машқ методи деб атаймиз).

Қўрсатилган биринчи методдан ҳаракат (ёки ҳаракатлар йиғиндиси) унча бузилмай, нисбатан мустақил элементларга бўлиниши мумкин бўлсагина фойдаланилади.

Масалан, эркин стиль билан сузиш техникасини ўрганишда бўлиб-бўлиб ташлаш ва кейин элементларни яхлит қилиб бирлаштириш қуйидагича ҳолда содир бўлиши мумкин (И. В. Вржесневский фикрича):

- 1) тайғаниш (саёз ерда);
- 2) оёқ ҳаракатларини ўрганиш (бассейн қирғоғида);
- 3) тайғаниш билан оёқ ҳаракатларини қўшиб бажариш;
- 4) қўл ҳаракатларини ўрганиш (саёз жойда тик туриб);
- 5) шунинг ўзини нафас олиш билан қўшиб бажариш;
- 6) барча элементларни бажариш.

Яхлит машқни бўлиб-бўлиб бажариш бутун ҳаракатлар моҳиятини ўзгартиришга ва уларнинг тузилишини кескин бузишга олиб келган ҳолларда иккинчи хил метод танланади. Яхлит машқ тузилиши олдин, одатда, айрим деталларни чиқариб ташлаш ҳисобига соддалашади, бу деталлар кейин ўрганилаётган машқнинг асосий механизми билан аста-секин бирлашадиган ва уни яхлит бажариш фонида такомиллашади.

Масалан, югуриб келиб, «қайчи» усулида узунликка сакраш техникасини ўрганишда қуйидагича фойдаланилади:

1) Қўлнинг мураккаб ҳаракатини юзларга нисбатан ҳолати ташлаш билан сакраш;

2) Шунинг ўзи, лекин энг баланд нуқтага чиққанда оёқни қайчисмон ҳаракат қилдириб сакраш;

3) Сакрашга ёрдамлашадиган тахта ёки трамплиндан фойдаланиб, кўтарилиш фазасида диққатни қўл ва оёқларнинг биргаликда ҳаракат қилишига қаратган ҳолда сакраш;

4) Ўртача тезликда югуриб келиб, тўла координация билан сакраш;

5) Ерга тушишга тайёрланиш ҳаракатларига эътибор берган ҳолда сакраш (оёқни «ошириб» ташлаш, қўлларни орқага қилиш ва ҳоказо);

6) Тез югуриб келиб сакраш; деталларнинг танланган бирор бир хилларига эътибор бериш.

Ҳаракатни ўрганаётиб, асосий методлардан ташқари, қатор методик усуллар (ориентация қилиш, ташқи шароитларни енгиллаштириш ва ҳоказо) усуллардан ҳам фойдаланилади. Айнақса мураккаб ҳаракат бутунича ўрганиладиган бўлинса, одатда, яқинлаштириш деб аталган машқ кенг қўлланилади (V боб).

Юқорида таърифланган методлар ҳаракатларни такрорлашни ўз ичига олади, лекин такрорлаш сўзи ўзининг тўла маъносида эмас: ҳаракат у ёки бу деталларда, уни белгиланган намунага яқинлаштириш мақсадида ҳар сафар ўзгаришлар ясайди. Шундай қилиб, бу ерда такрорий ва ўзгарувчи машқларнинг эле-

ментлари ўзига хос ҳолда қўшилиб кетади. Ҳурғаниш процессида дам олиш вақтининг интервали қаттиқ чекланмайди. Дам олиш вақти етарли жисмоний иш қобилиятини сақлаш ва навбатдаги машқ техникасини яхшилаш учун зарур психологик замин яратишни ҳисобга олган ҳолда белгиланади.

### **Ҳаракат малакаларини такомиллаштириш ва жисмоний сифатларни тарбиялаш процессида машқ методлари**

Ҳурғанилган ҳаракатлардан такомиллаштириш мақсадида, уларни дастлабки ўрганишда бўлгани каби, фойдаланиш ҳар хил бўлади. Лекин бу ерда методиканинг йўналиши организмнинг функционал имкониятларини ошириш учун қўйилган талабга анча кўпроқ боғлиқдир. Шу сабабли ҳам организмнинг ҳар хил функционал хусусиятларини комплекс такомиллаштиришга қаратилган методларни (умумлаштирилган машқ методлари) ва организмнинг айрим функцияларига ёки уларнинг айрим томонларига нисбатан танлаб таъсир кўрсатишни таъминловчи (танлаб бажариладиган машқ методлари) методларни алоҳида кўрсатиш керак. Бу методлар ҳақида мисолларни кейинги бетларда ўқийсиз.

Жисмоний сифатларни тарбиялаш процессида методларнинг конкрет йўналиши нарузкани регламентлаштириш ва уни дам олиш билан қўшиб бажариш тартибининг қандай бўлишига боғлиқдир. Буни ҳисобга олиб, яна машқ процессини стандартлашнинг характерловчи методларни (стандарт машқ методлари) ва машқ процессида таъсир этувчи омилнинг ўзгаришини йўналтирувчи методлар (ўзгарувчан машқ методлари) ни бир-биридан фарқлаш керак. Бу ва бошқа методлар, ўз навбатида, узлуксиз (бирга қўшиб бажариладиган) машқ методларига ва интервал (тўхтаб-тўхтаб бажариладиган) машқ методларига бўлинади\*. Бундан ташқари, кўрсатилган белгиларни ҳар хил вариантларда бир-бирига уйғун келувчи методларнинг катта группаси мавжуддир. Бу машқнинг комбинация қилинган методлари ҳисобланади (125-бетдаги «қатъий регламентлаштирилган машқ методлари» деган схемага қаранг).

Юқорида санаб ўтилган методларни батафсилроқ таъриф-

---

\* «Интервалли машқ» (ёки «интервалли тренировка») жаҳон махсус адабиётида бир хил маънони аңглатмайди. Илгари уни асосан машқ процессида нарузка ва дам олишнинг шундай қўшилишини ифода этиш учун айтилганки, бунда дам олиш интервалининг вақти аста-секин қисқарган ёки бошланишидан тортиб жуда қисқа бўлган, оқибатда навбатдаги нарузка ишчанлик қобилиятининг тўла тикланмаган фонига тушган. Кейинги вақтларда бу термин билан кўпроқ тўхтаб-тўхтаб бажариладиган, яъни дам олиш билан нарузка мунтазам равишда интервал билан бўлиниб турадиган ҳар қандай метод ифода этилмоқда. Биз «интервалли машқ» терминини ҳозирги маъносида ишлатамиз.

лаш учун фойдаланиладиган ҳаракат составининг хусусиятларини ҳисобга олиш керак. Гап шундаки, мазкур методлар айрим ҳаракатлар ёки ҳаракатли машқлар асосида ҳам, ҳар хил ҳаракатлар комплекси асосида ҳам қўлланилади. Методларни конкрет таърифлаш мана шу аниқланган белгиларга боғлиқ бўлади.

#### **А) Алоҳида амалларни ташкил этувчи циклли ва бошқа ҳаракатлардан фойдаланиб бажариладиган машқ методлари**

Стандарт машқ методлари. Стандартлаштирилган машқ процессида ҳаракатлар уларнинг тузилиши ва нагруканинг асосий параметрларида бирор бир жиддий ўзгаришсиз такрорланади. Бунда ҳар бир навбатдаги такрорлашда нагрузка ҳажм жиҳатидан ҳам, интенсивлиги жиҳатидан ҳам ташқи ўзгаришга учрамай тураверади. Ҳар сафаргидек бир хил тезликда дистанциянинг бирор бир стандарт бўлагини такрор югуриб ўтиш, бир хил оғирликдаги штангани кўп маротабалаб кўтариш ва ҳоказолар бунга мисол бўла олади. Шуну эслатиб ўтиш керакки, гап таъсирнинг ташқи томони тўғрисида боради. Бу таъсир вақт, оралик, оғирлик ўлчовлари ва бошқа бажарилган жисмоний иш параметрлари билан баҳоланади. Организмнинг мазкур ишга жавоб таъсири масаласига келганда, бу таъсир фақат баъзи шaroитларда: яъни организмнинг функционал аҳволи навбатдаги такрорлашни бошлаш пайтигача дастлабки даражадаги сингари тикланшга (машқ процессида дам олиш интервали вақтини кўпроқ оширган) улгурганда, иш қатъийлик билан бажарилган вақтда нисбатан стандарт бўлади. Агар организмнинг функционал аҳволи машқнинг ҳар бир навбатдаги қисмигача жиддий ўзгаришга дучор бўлса, такрорлаш процессида аввалгидегидек бир турдаги ташқи таъсир ҳар хил самара беради.

Машқ процессини стандартилашнинг аҳамияти туғрисида системанинг принципини таҳлил қилиш билан боғлаган ҳолда гапириб ўтилган эди: стандартлаш ҳаракат малакаларининг физиологик асосини ташкил этувчи, динамик стереотипларни таркиб топтириш ва мустаҳкамлашнинг, шунингдек, организмнинг бирор бир фазадаги морфофункционал одатлашнинг ва машқда эришилганларни сақлашнинг эни зарур шароитларидан биридир.

Стандарт машқ методларидан, бир хил даражада бўлмаса ҳам, барча жисмоний сифатларни тарбиялашда фойдаланилади. Бу методлар айрим машғулот доирасида ҳам, бир қатор машқлар давомида ҳам қўлланилади. Кейингисида нагрузка стандарти организмда мослашишга хос ўзгариш юз бермагунча, яъни нагрузка таъсирнинг ташқи томонидангина эмас, балки организмнинг жавоб таъсири жиҳатидан ҳам стандарт бўлиб қолмагунча сақланади. Шундан сўнг организмнинг орган имкониятларига мувофиқ равишда янги нагрузка стандарти белгиланади.

Стандарт машқ методларидан баъзиларининг, юқорида қайд қилиб ўтилганидек, муайян жисмоний ишни узлуксиз бажаришга, баъзилари дозировка қилинган нагруканинг ва дам олишнинг қўшилиб келишига асосланади.

Биринчиси — стандарт узлуксиз машқ методлари — асосан чидамлиликни тарбиялашга қаратилган. Булардан энг кўп қўлланиладигани бир текис бажариладиган машқ (тренировка) методидир\*. Бу метод кўпроқ циклли ҳаракатлар (югуриш, юриш, чангида юриш ва ҳоказо) асосида умумий чидамлиликни тарбиялашда қўлланилади ва тегишли ўртача интенсивликда жисмоний ишларни бир меъёрга узоқ муддат бажариш билан яқунланади. Лекин фақат табиий циклли ҳаракатлардан эмас, балки

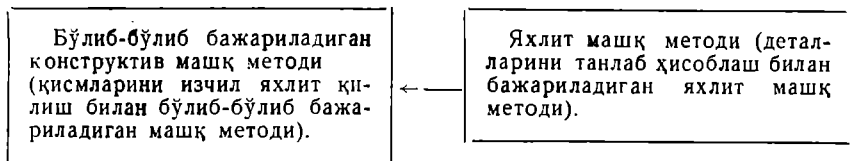
---

\* Спортда машқ методларини номлашда одатда «машқ» термини эмас, «тренировка» (шу сўзнинг тор маъносида) термини қўлланилади, масалан, бир текис бажариладиган тренировка методи, такрорий тренировка методи ва ҳоказо.



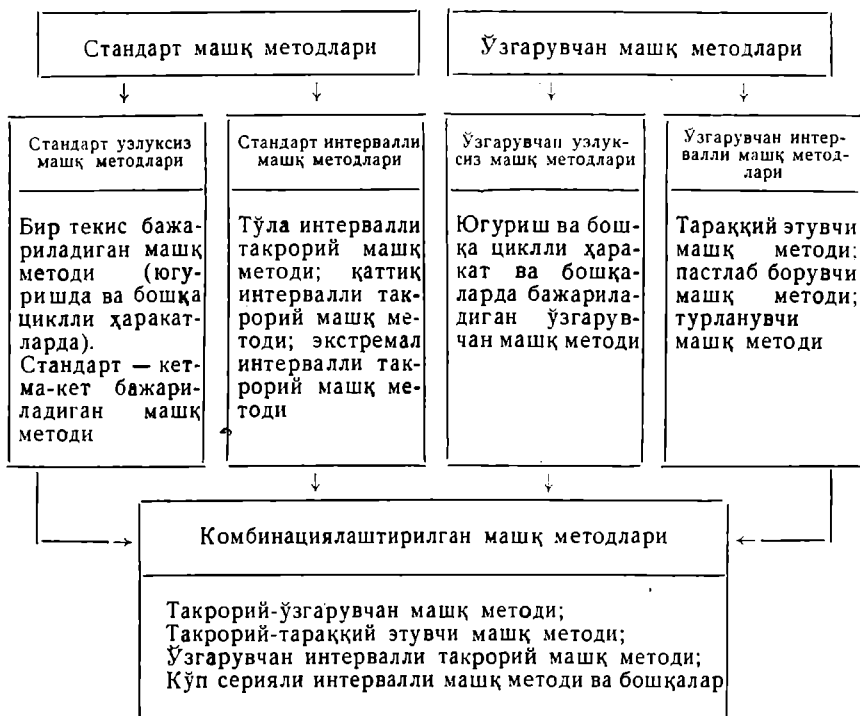
# ҚАТЪИЙ РЕГЛАМЕНТЛАШТИРИЛГАН МАШҚ МЕТОДЛАРИ

## I. Ҳаракатларни ўрганиш процессида:



## II. Ҳаракат малакаларини такомиллаштириш ва жисмоний сифатларни тарбиялаш процессида:

### A. Алоҳида амалларни ташкил этувчи циклли ва бошқа ҳаракатлардан фойдаланилганда (кўпроқ танлаб таъсир этиш методлари бўйича)



### B. Ҳар хил ҳаракатлар ва амаллар комплексидан фойдаланилганда (кўпроқ умумлашган ҳолда таъсир этиш методлари бўйича)

Узлуксиз машқ методи бўйича айланма тренировка;  
Интервалли машқ методи бўйича айланма тренировка ва ҳоказо.

баъзи ациклли (яъни циклли бўлмаган) ҳаракатлардан ҳам юқоридagi каби фойдаланиш мумкин, бунда ациклли ҳаракатларга, биргаликда такрорлаш йўли билан, сунъий циклли тус берилади. Масалан, чўққайиш, энгашиш, ётган ҳолда суяниб туриш ва бошқа асосий гимнастика воситаларидан фойдаланилади, шулардан бирортаси биргаликда кўп марта такрорланади (стандарт — узлуксиз машқ методи).

Стандарт — интервалли машқ методига бир қатор такрорий машқ методлари киради, бу методларда бир хил нагрузка дам олишнинг нисбатан доимий интервали орқали қайта тикланади. Масалан, 200 метрлик ерга энг юқори тезликка яқин тезликда ва такрорлаш орасида 8—12 минут интервал билан такрор югуриб ўтиш; энг юқори оғирликка яқин вазндаги штангани 3—5 минутлик интервал билан такрор кўтариш.

Интервал вақтининг қанча давом этиши машқдан кўзда тутилган асосий мақсадга қараб белгиланади, бундан мақсад навбатдаги нагрузкани бажариш пайтигача муайян даражада ишчанлик қобилиятини нечоғлик тиклашини гарантйялашдир. Бунда, юқорида айтилганидек, интервалнинг 3 хил: тўла, қаттиқ ва экстремал тури бўлиши мумкин.

Такрорий машқ процессида куч, тезлик ва чаққонликни тарбиялашда нагрузкалар ўрасида одатда тўла ва экстремал интерваллар билан биргаликда бажарилади. Чидамликни тарбиялашда эса кўпроқ қаттиқ интерваллардан фойдаланилади. Махсус чидамликни тарбиялашга қаратилган такрорий машқнинг вариантларидан баъзиларида қаттиқ интервал нагрузка келтириб чиқарадиган айрим функционал силжишларнинг камайишига йўл қўймаслик учун белгиланади.

Бунга бир группа немис мутахассислари (Х. Рейнделл, Х. Роскамм, В. Гершлер, Э. Гебхардт) томонидан ўрта ва узоқ масофаларга югурувчилар учун, шунингдек, сузувчилар учун ишлаб чиқилган такрор — интервалли машқ методи мисол бўла олади. Бу методда нагрузка ва дам олиш интервалларда юрак уриш ҳажми камаймасдан, балки ортиб боришини назарда тутилган ҳолда дозировка киллинади (Бу фикр илмийликни тарбиялаш методикаси туррисидаги булимда батафсилроқ тушунтирилган.) Мазкур мисол бир мақсадга қаратилган — танланган машқ методига кўргазма бўлиб ҳам хизмат қилади.

**Алмашинувчи машқ методлари.** Стандарт машқ методлари кўпроқ баданнинг ва ақлнинг тарбиялаш мақсадида қўлланиладиган метод янги марраларга йўл очишда етакчи роль ўйнайди.

Барча алмашинувчи машқ методларининг муҳим томони — машқнинг боришига қараб таъсирнинг бир мақсадга қаратилган ҳолда ўзгаришидир. Бунга турли ҳолларда турлича йўл билан — нагрузка (ҳаракат тезлиги, иш муддатини ва ҳоказо)нинг айрим параметрларини тўғри ўзлаштириш, (ҳаракат усулини алмашлаш, шунингдек, дам олиш интервалларини ва фаолиятнинг ташқи шароитини ўзгартириш) йўли билан эришилади. Бу ўзгаришларнинг маъноси шундан иборатки, бунда организмнинг функционал имкониятларига тобора одатдагидек бўлмаган, янги, яна ҳам каттароқ талаблар қўйилади ва бу билан уларнинг ривожланиши учун имконият яратиб берилади. Шу билан бирга, ҳаракат шакли ва шароитини янгиллаб туриш туфайли ўзлаштирилган малакаларнинг динамика стереотипига ўзгартишлар киритилади, шартли рефлекторли боғланишларни янада нозикроқ дифференциялаш юз беради, натижада ҳаракат малакалари янада такомиллашган, ўзгарувчан, мустаҳкам бўлиб қолади. Таъсирнинг алмашинув характерида бўлиши марказий нерв системасининг пластик хусусиятини такомиллаштириш учун, бинобарин, умуман тобора яхши машқ олиб бориши учун қулай шароит яратади, бу жуда муҳимдир.

Алмашинувчи турувчи узлуксиз машқ методлари асосан табиий циклли ҳаракатлар юзасидан бажариладиган машқларда қўлланилади. Бунда суръат ва тезлик асосий алмашув мезони ҳисобланади. Стандарт бўлмаган программа бўйича бутун масофада тезликни тартибга солиши билан характерланадиган югуришдаги алмашинувчи машқ методи бунга типик мисол бўла олади.

Шуни таъкидлаш керакки, машқ процессида тезлик ёки суръатнинг ҳар

қандай ўзгариши ҳам алмашинувчи машқ методи билан бажарилади деб ҳисоблашга асос бера олмайди. Масалан, агар югуриш тезлиги стереотип шаклда алмаша (чунончи, 400 метрга 70 секундда, 200 метрга 40 секундда ва бутун машқ давомида шундай югурилса) у вақтда гап айрим алмашинувчи машқ тўғрисида эмас, балки комбинациялашган методлар группасига кирадиган стандарт — алмашинувчи машқ тўғрисида бориши керак. Агар нағрузка машқ процессида сурункасига эмас, интервал билан бажарилса, у вақтда таъсир кучини ва мақсад йўналишининг алмаштириш имконияти янада ортади. Амалда буни ҳисобга олиниб, алмашинувчи нағрузканинг дам олиш билан системали навбатлашувига асосланган методлардан — интервалли алмашинувчи машқ методларидан кенг фойдаланилади.

Бу хил кенг тарқалган методлардан бири интервал билан бажариладиган ўсиб боровчи машқ методи дир. Бу метод нағрузканинг жадал ошиб бориши учун шароит яратади. Мазкур методда нағрузка қатъий равишда ортиб бир томонлама юксалиб боради. (Масалан, ҳар кўтаришда оғирлиги ошириб бориладиган штанга билан машқ қилишда ёки бирор узоқликдаги масофани ҳар бир маълум ораликда тезликни ошириб бориб интервал билан югуриб ўтишда.) Бу дам олишнинг экстремал ёки камроқ бўлса ҳам, тўла интервалли бўлишига риоя қилишни талаб этади. Қаттиқ интервалнинг бу ерда фойдаси камроқ бўлади, чунки улар нағрузка ташқи томонининг ўсиб боришини, бутунлай йўқ қилмаса ҳам, ҳар ҳолда чеклаб қўяди. Бундай ҳол машқнинг якуновчи давридагина бўлиши мумкин. Қайд этилган методлар кўпроқ куч, тезлик ва чаққонликни тарбиялаш, шу билан бирга, ҳаракат техникасини такомиллаштириш учун фойдаланилади.

Пастлаб боровчи (нағрузканинг ташқи томони бўйича) машқ методи (одатда, интервали қисқарган бўлади) ўзида қандайдир қарама-қарши тенденцияни акс эттиради. Нағрузка бу ерда ҳам бир томонлама, лекин озайиб боровчи тенденция билан ўзгаради. Бунда одатда нағрузканинг ҳамма компонентлари озаймайди — асосий таъсир этувчи фактор имконияти борича сақланади. Масалан, югуришда тезлик-чидамликни тарбиялашда югуриб ўтиладиган масофа қисқариб бориши мумкин (чунончи:  $80 м + 400 м + 200 м$  5—7 минутлик интерваллар билан), югуриш тезлиги эса баланд даражада бўлиб туради. Бу метод бошқа методларга қараганда кам қўлланилади. Лекин бу метод асосан бир қатор жузъий, яъни чидамликни тарбиялаш, ҳаракат малакаларининг барқарорлигини ошириш каби вазифаларини ҳал қилишда самарали бўлиши мумкин. Пастлаб боровчи методнинг яна бир яхши томони шундаки, у нағрузканинг катта жамловчи ҳажмга эришишига ва шу асосда ҳаракат фаолиятининг айрим томонларини танлаган ҳолда такомиллаштиришга имкон беради.

Кўриб чиқилаётган методлар группасига тартибга солувчи машқ методи ҳам кирди. Бу методда нағрузка гоҳ ошиш томонга, гоҳ камайиш томонига доимо ўзгариб туради, масалан, интервалли югуришда масофанинг ҳар бир бўлагиди тезлик гоҳ кўтарилиб, гоҳ тушиб кетади. Муайян ҳолларда айрим ҳаракатлар ўртасида координацион алоқалар ёки умуман ҳаракат формаси, масалан, ҳар хил усуллар билан баландликка сакрашда ўзгаради. Бундай ҳолларда дам олиш ўртасидаги интерваллар ҳаракат техникасининг зарур даражада сифатли бўлишини гарантияладиган қилиб белгиланади.

Тартибга солувчи машқ методи цикли, аниқлиги, составли сингари барча ҳаракатли машқларда қўлланилиши мумкин. Бу метод марказий нерв системасининг пластик хусусиятларини такомиллаштиришда айниқса муҳим роль ўйнайди ва хусусан, ҳаракат малакаларининг қолоқ стереотипини, уларнинг қайта тузилиши ва янада такомиллашиши мақсадида, «силкиш» зарур бўлиб қолганда анча яхши самара беради.

Машқнинг комбинациялашган методлари. Санаб ўтилган методлар амалда, янги методлар ҳосил қилгандай бўлиб комбинациялашади. Бунга, бир томондан, ҳар қандай материал (нағрузка)нинг ҳам бирор бир методни «соф ҳолда» қўллашга имкон бермаслиги сабаб бўлса, иккинчи томондан, хилма-хил методларнинг хусусиятларини бирлаштириш кўп ҳолларда нағрузка билан дам олишни анча тўғри тартибга солишга, муайян мослаштириш процессларига самаралироқ таъсир кўрсатишга ва, бинобарин, зарур

сифат ва малакаларнинг ривожланишини мақсадга мувофиқроқ бошқариб боришга имкон бериши сабабдир.

Умуман, ҳар хил комбинациялар бўлади: стандартлаштирилган машқ алмашинув машқ билан, узлуксиз машқ ҳар хил вариантларда интервалли машқ билан бирлашиши мумкин. Амалда вариантлар сони беҳисобдир. Булардан фақат баъзиларини, амалда кенг қўлланиладиганларини ёки эксперимент қилиб асосланганларини кўрсатиб ўтамиз.

Такрорий алмашинувчи машқ методлари. Бу метод ҳақида қисман гапириб ўтилган эди. У такрорий ва алмашинувчи машқларнинг шундай биргаликда келишини кўрсатадики, бунда алмашинувчи характерида бўлган нагрузка бир тартибнинг ўзида кўп маротабалаб такрорланади (қўшилиб ёки, бошқа вариантда, интерваллар билан). Масалан, тезликнинг бир хилдаги нисбатини сақлаб, 400 метрга тез, 200 метрга секин, бир неча марта югуриши. Шундай қилиб, бу ерда бир вақтнинг ўзида ҳар томонга йўналтирилган икки фактор — организмнинг жавоб таъсирини барқарор қилувчи фактор ва тартибга солувчи механизмларни ҳаракатли фаолият давомида ишга солиш фактори қўлланилади. Сўнгги ҳолат бир меъёрда ва бир хил вақт ичида давом этадиган машқдаги ҳақиқат қараганда организмга янада каттароқ талаб қўйишга имкон беради. Шу билан бирга, ҳажм жиҳатидан каттароқ ишни бажариш учун физиологик фойдали шароит яратади.

Такрорий ўсиб боровчи машқ методи. Бу методда нагрузканинг стандарт шаклда қайта тикланиши уни аста-секин ошириб бориш билан алмаштириб турилади, масалан, штанга билан машқ қилганда, штанганинг вазни ҳаракатларнинг айрим (2—3 марта такрорланадиган) сериясида алмашилмайди, лекин ҳар бир янги серия бошланиши билан ошлаб боради. Дам олиш интервалининг вақти нагрузкани ошириш мумкин бўладиган қилиб белгиланади, албатта.

Бу метод куч ва тезлик кўрсатишининг мутлақ ҳажми бўйича ўсиб боровчи машқдан кейинда туради. Лекин у анча кўп умумий таъсир бўлиши билан организмнинг функционал ва структур ўзгаришлар учун анча фойдали шароит яратишга имкон беради.

Алмашинувчи интервал билан бажариладиган такрорий машқ методи. Бу методнинг такрорий машқ методининг бир турли асос қиссини ташкил қиладиган қатъий такрорланиб, ҳажм ўзгармайдиган бўлиб қолади. Организмнинг жавоб таъсирга келганда, бу таъсир дам олиш интервалининг тегишли ўзгариши билан боғлиқ равишда ўзгариб боради. Масалан, ўртача масофага югуриш орқали махсус чидамликни тарбиялашда мазкур метод қуйидаги равишда қўлланилади. Субмаксимал кучда бўлган ишни такрор бажариш асос қилиб олинади (масалан, машқ бажарувчи учун белгиланган тезликнинг 85—90 процентига тенг тезликда 400 метрдан 4 марта) ҳар бир айрим машқни такрорлаш ўртасидаги интервал 7—8 минутдан 2—3 минутгача қисқаради. Нагрузка билан дам олишнинг бу хил тартиби, биохимик таҳлилнинг натижасига кўра (Н. И. Волков ва бошқалар), гликолитик алмашиш процессининг бетўхтов активлашиб боришини таъминлайди. (Бу ҳар бир такрорлашда сут кислотаси концентрациясининг тўхтовсиз ошишида ифодаланади ва бу билан организмнинг тегишли функцияларига янада катта талаблар қўяди.)

Кўп серияли интервал машқ методи\*. Бу метод, ҳар бири айрим машғулот доирасида қўлланилиши мумкин бўлган юқоридаги методлардан фарқланиб, камида бир неча машғулотга мўлжалланган. Бу методда бирор бир фаолият уни дастлаб бўлиб юбориш ва сўнгга қисмларни интервалларни тугатиш ҳисобига босқичма-босқич бирлаштириш йўли билан аста-секин ўзлаштириб борилади. Бошқача айтганда, аввал қўлланилган

---

\* Мамлакатимизда, айниқса илгариги йилларда чиқарилган адабиётларда бу метод одатда «интервалли тренировка» деб юритилар эди. Биз буни, юқорида кўрсатиб ўтилганидек, янгича ном билан атаймиз.

интервалларнинг вақти аста-секин камаяди ва бунинг натижасида нагрзука зичлашади.

Масалан, бу метод билан 800 метрга югуришга тайёрланишда масофа 3—4 бўлакка бўлинади, ҳар бир бўлақдан белгиланган натижага эришиш учун зарур бўлган тезликда, жумладан, ҳар 100 метрни 15—16 секундда югуриб ўтилади. Ҳар бир бўлак орасида дам олиш учун муайян интервал белгиланади, бу интервал ишчанлик қобилиятининг қанчалик ошишига қараб, камайиб боради. Шу билан бир вақтда масофа бўлақлари ҳам қуйидаги схемада (Д. П. Пугачёв — Ионов фикрича) кўрсатилгандек бирлашиб кетади:

- 1- машғулот: 200 м + 200 м + 200 м; дам олиш — 7 минут.
- 2- машғулот: 300 м + 300 м + 300 м; дам олиш — 7 минут.
- 3- машғулот: 400 м + 300 м + 200 м; дам олиш — 6 минут.
- 4- машғулот: 400 м + 400 м; дам олиш — 5 минут.
- 5- машғулот: 500 м + 400 м; дам олиш — 4 минут.
- 6- машғулот: 600 м + 200 м; дам олиш — 4 минут.

(Баъзи ҳолларда масофа бўлақларининг умумий ўлчами бутун масофанинг ўлчамидан кўпдир. Бу билан чидамлилиқ «запасини» яратиш назарда тутилади).

Интервали камайиб борадиган кўп серияли машқ методи асосан махсус чидамлилиқни тарбиялашда ҳам озмунча аҳамиятга эга эмас.

#### Б) Ҳар хил ҳаракатларни комплекс қўллашдаги машқ методлари

Жисмоний тарбия процессида бир қатор ҳар хил ҳаракатларни мақсадга мувофиқ равишда ягона комплексга бирлаштириш (масалан, асосий ва спорт гимнастикасига доир, оғир атлетика ёки спортнинг бошқа турларига оид ҳаракатларни бирлаштириш) ва уларни қатъий регламентлаштирилган машқ методлари билан яхлит тартибда қўллаш ҳоллари ҳам бўлади. Фаолиятнинг комплекс характерида бўлиши жисмоний сифатларнинг бир-бири билан органик боғланган ҳолда ҳар томонлама ўсишига имкон беради ҳамда ҳаракат координацияларини такомиллаштириш учун яхши шароит яратади.

Мазкур ҳолда машқ методлари юқорида таърифланганларга ўхшаш бўлиши, лекин фаолият характериға қараб фарқланиш мумкин. Масалан, комплекс материалдан фойдаланилганда такрорий машқ методи бутун ҳаракатлар комплексини, яхлит бир нагрзука сифатида, стереотип равишда қайта бажаришдан иборат бўлади. Узлуксиз машқ методида бир комплексни ташкил этувчи амаллар тўхтовсиз, биргаликда бажарилади, шунингдек, бутун комплекс биргаликда такрорланади. Интервали машқ методи эса қисман шу билан фарқ қиладикки, бунда комплекс элементлари ўртасида ҳам, уни яхлит ҳолда такрорлаш ўртасида ҳам дам олиш интервали киритилади.

Шулар билан бир қаторда, ҳар хил жисмоний машқлардан комплекс фойдаланиш учун махсус белгиланган ташкилий-методик формалар ҳам мавжуддир. Шулардан айланма тренировка деб аталган формага тўхталиб ўтамиз\*.

Шуни эътиборда тутиш керакки, айланма тренировкани бирор бир методгагина боғлаб қўйилмайди. Бу — қатъий регламентлаштирилган машқнинг бир қатор методларини ўз ичига олган яхлит ташкилий-методик формасидир. Муайян схемага мувофиқ танланган ва майдонда ярим ёпиқ доира шаклида жойлашган «станция»ни (тегишли равишда жиҳозланган жойини) изчил тартибда алмаштириб, бажариладиган жисмоний машқ комплексини цикли тарзда такрорлаш айлана тренировканинг асоси ҳисобланади. «Станция»лар одатда 8—10 та бўлиб, ҳар бир станцияда бир ҳаракат

\* «Круговая тренировка» («айланма тренировка») немисча \*Kreustraining\* сўзидан айнан таржимадир. Айланма тренировканинг бир қатор назарий ва методик томонлари жисмоний тарбиянинг совет системасида яратилган. Кейинги вақтларда жисмоний тарбиядан комплекс фойдаланишнинг бу формаси ГДР, Англияда (бу ерларда бу форма «Серкит — трайнинг» формасида маълумдир) ва бошқа айрим мамлакатларда анча батафсил ишлаб чиқилган.

ёки бирор бир мускул группасига кўпроқ нагрузка тушиши билан боғлиқ бўлган ёки умумий таъсир этувчи ҳаракат такрорланади. Такрорлаш миқдори максимал тест кўрсаткичларига — максимал такрорлаш мумкин бўлган миқдорда тахминий синаш кўрсаткичларига қараб индивидуал равишда белгиланади (кўп ҳолларда тренировка нормаси қилнб 1/2 максимал тест олинади). Айланма тренировка комплексига олатда, асосий ва ёрдамчи спорт гимнастикаси, шунингдек, спортнинг бошқа баъзи турларидан олинган ҳамда яхшилаб ўрганилган ва техник жиҳатдан унча мураккаб бўлмаган ҳаракатлар ҳам киритилади.

Ациклили тузилишдаги бу ҳаракатларда кўпчилигига уларни биргалликда такрорлаш йўли билан сунъий цикли тус берилади.

Айланма тренировка хилма-хил жисмоний сифатларни комплекс тарбиялашга мўлжалланган бир қатор методик вариантларга эгадир. Асосий вариантларга қуйидагилар киради:

узлуксиз машқ методи бўйича айланма тренировка (асосан чидамликни тарбиялашга қаратилган ҳолда);

дам олишнинг қаттиқ интервали билан бажариладиган интервали машқ методи бўйича айланма тренировка (асосан куч сарфлашга ва тезлик ҳамда кучда чидамликни тарбиялашга қаратилган ҳолда);

тўла интервалларда дам олиш билан бажариладиган интервали машқ методи бўйича айланма тренировка (асосан кучни, тезликни ва махсус чидамликни тарбиялашга қаратилган ҳолда).

Айланма тренировкада танлаб маълум мақсадга йўналтирилган ва умумий таъсир ўтказувчи машқларнинг афзалликлари бир-бири билан яхши боғланади: бир фаолиятдан иккинчи фаолиятга ўтиш, фаолиятни алмаштириш самарасидан кенг фойдаланилади, бу эса ишчанликни оширишга ва ижобий эмоциялар ҳосил қилишга имкон беради.

#### ЎЙИН МЕТОДИ

Ўйин ижтимоий ҳодиса бўлиб, жисмоний тарбияда ҳам, умумий тарбияда ҳам ноят катта аҳамиятга эгадир.

Ўйин тарбиянинг бир вазифаси, бундан ташқари, инсоннинг жамият ва бутун жамият маданияти билан биргалликда ривожланиши, кишиларнинг дам олишига, вақтларини қувноқ ўтказишларига, билимларига билим қўшишга, маънавий ва жисмоний ўснчларига, уларнинг турли эҳтиёжларини қондиришга хизмат қилиб келди ва хизмат қилмоқда. Лекин ўйин азалдан педагогик вазифани адо этиб келган ва тарбиянинг асосий воситаси ва методларидан бири бўлиб келмоқда.

Тарбия соҳасида ўйин методи деган тушунча ўйиннинг методик хусусиятларини, яъни тарбиянинг бошқа методларидан (шуғулланувчилар фаолиятини ташкил этиш ва унга раҳбарлик қилиш каби хусусиятлари жиҳатдан) фарқ қиладиган томонларини ифода этади. Бу ерда шуни қайд этиш лозимки, ўйин методининг бирор бир ҳамма маъқуллаган конкрет ўйин, масалан, волейбол, футбол ёки ҳаракатли ўйинлар билан боғланган бўлиши шарт эмас. Бу метод умуман ҳар қандай жисмоний машқ материалида қўлланиши мумкин.

Жисмоний тарбиянинг ўйин методи учун қуйидаги белгилар характерлидир:

Фаолиятни образли ёки шартли «сюжет» (ўйиннинг мақсади, плани) асосида ташкил этиш, бунда

вазиятнинг доимий ва кўпроқ даражада бехосдан ўзгариши билан муайян мақсадга эришиш назарда тутилади. Ҳайвон «сюжети» теваарак-атроф воқеликдан олинган бирор томонни образли ифода этишдан иборат бўлади (масалан, овчилик, бирор бир иш, турмуш ҳодисаларини оддий ҳаракат ўйинларида тақлид қилиб кўрсатиш) ёки жисмоний тарбия талабларига асосланиб, ўйновчиларнинг биргаликда ҳаракат қилишларининг шартли схемаси сифатида махсус «сюжет» яратилади, бу ҳозирги спорт ўйинларига жуда мос бўлади.

Мақсадга эришиш усулларининг хилма-хиллиги ва фаолиятнинг комплекс характерда бўлиши. Ҳайвонда мақсадга эришиш (ютиш) мумкинлиги, одатда, бирор бир ҳаракат усули билан қатъий боғлиқ бўлмайди. Ютишнинг деярли ҳар доим хилма-хил йўллари мавжуддир (ўйин қоидаси доирасида, албатта). Жисмоний тарбия процессида ўйин фаолияти, одатда, комплекс характерда бўлади, яъни югуриш, сакраш, итқитиш каби ҳар хил ҳаракатли машқларининг биргаликда бажарилишига асосланади. Тўғри, баъзан ўйин методи нисбатан бир турдаги нагрузкаларда қўлланилади. Бунга «фартлек» (югуриш ўйини) ни мисол қилиб келтирамиз. У ўйин методининг алмашинув машқи методи билан ўзига хос ҳолда биргаликда қўшиб бажарилади: қатнашувчилар маълум жойга ўзаро ким ўзди ўйинига ўхшаб, дам югуриб, дам юриб борадилар.

Шуғулланувчиларнинг бемалол мустақил ҳаракат қилиши, уларнинг ташаббус ва чаққонлик кўрсатишларига, топқир бўлишларига, ҳаракат фаолиятларига юксак талаблар қўйиш. «Сюжет» ва ўйинлар қоидаси ўйиннинг умумий йўналишини белгилаб беради, ҳаракат вазифаларини ижодий равишда ҳал қилиш учун кенг имконият яратади, бунда ўйин давомида вазиятнинг доимий равишда ва бирдан ўзгариб туриши ҳаракат вазифаларини қисқа вақт ичида ва ҳаракат қобилиятларини тўла ишга солиб бажаришга мажбур этади.

Шуғулланувчилар ҳаракатининг бир-бирига боғлиқлиги, ёрқин эмоционаллик. Кўпчилик ўйинларда уларнинг иштирокчилари ўртасида фаол алоқа ўрнатилади, бу алоқалар ўзаро ҳамкорлик (бир команданинг ўйинчилари ўртасида ёки команда бўлмаган коллектив ўйинларнинг барча ўйинчилари ўртасида) ва бир-бирига қарши рақиблик характерида бўлиши мумкин, қарама-қарши қизиқишлар тўқнашганда, ўйин конфликтни юзага келади ва ўйин олдига қўйилган мақсад ҳал қилинади. Бу юксак эмоционал ҳолат пайдо қилади ва шахснинг ахлоқий фазилатини равшан намоён қилишга ёрдам беради.

Нагрузка дозирова сининг чекланган имконияти. Ҳайвон методининг бу хусусияти бевосита олдинги ўйин методларидан келиб чиқади. Мақсадга эришиш усулларининг

хилма-хиллиги, вазиятнинг доимий равишда ва бирдан ўзгариши ўйиннинг «сюжети» ёки тактик плани билан фақат умумий ҳолда йўналтирилувчи ҳаракатларнинг динамиклиги нагрукани йўналиш бўйича ҳам, таъсир этиш даражаси бўйича ҳам аниқ бошқаришга имконият бермайди. Бу, ўйин вақтида нагрукани умуман дозировка қилиш мумкин бўлмайди, деган маънони билдирмайди, албатта. Ўйин нагрукаси қисман ўйин қоидалари, ўқитувчи кўрсатмалари ва бошқа йўллар билан бошқариб турилади. Лекин бунда нагрука, қатъий регламентлаштирилган машқ методларига қараганда, ҳар ҳолда у анча аниқ бўлмайди.

Ўйин методи ўзига хос хусусиятларга эга бўлганлиги учун ҳаракатли машқларни комплекс такомиллаштириш методи ҳисобланади. Бу метод чаққонлик, топқирлик, тез ориентировка қила олиш, мустақиллик, ташаббускорлик каби сифатларни такомиллаштиришга кўп даражада имкон беради. Шу билан бирга у моҳир ўқитувчи учун ахлоқий тарбия воситаси, хусусан, коллективизм ва ўртоқлик ҳиссини, шунингдек, онгли интизомни тарбиялашда ҳам таъсирли восита бўлиб хизмат қилади.

### МУСОБАҚАЛАШИШ МЕТОДИ

Мусобақа (ёки ким ўзди) ўйин каби кенг тарқалган ижтимоий ҳодисалар қаторига киради. Мусобақа ишлаб чиқариш фаолиятида, санъатда (конкурслар, фестиваллар) спортда ва ҳаётнинг бошқа хилма-хил соҳалаарида фаолиятнинг ташкил этиш ва стимуллаштириш усули сифатида муҳим аҳамиятга эгадир. Лекин бу ерда мусобақанинг конкрет маъноси ҳар хилдир, албатта.

Мусобақаланинг асосий методи машқларнинг муқобил ҳолатида (мусобақалаш) ва муқобил ҳолатдан ташқир ҳолатда (мусобақалаш) шартли равишда машқларни ўқитиш усулидир. Мусобақаланинг асосий методи машқларнинг муқобил ҳолатида (мусобақалаш) ва муқобил ҳолатдан ташқир ҳолатда (мусобақалаш) шартли равишда машқларни ўқитиш усулидир. Мусобақаланинг асосий методи машқларнинг муқобил ҳолатида (мусобақалаш) ва муқобил ҳолатдан ташқир ҳолатда (мусобақалаш) шартли равишда машқларни ўқитиш усулидир.

Мусобақаланинг асосий методи машқларнинг муқобил ҳолатида (мусобақалаш) ва муқобил ҳолатдан ташқир ҳолатда (мусобақалаш) шартли равишда машқларни ўқитиш усулидир. Мусобақаланинг асосий методи машқларнинг муқобил ҳолатида (мусобақалаш) ва муқобил ҳолатдан ташқир ҳолатда (мусобақалаш) шартли равишда машқларни ўқитиш усулидир.

Мусобақа процессида, шунингдек, уларни ташкил қилиш ва ўтказиш шароитларида (ғолибларни аниқлаш, ютуқларга эришганларни рағбатлантириш ва ҳоказолар) рақиблик қилиш фактори муҳим физиологик ва эмоционал кайфият яратади, бу ҳол жисмоний машқнинг таъсирини оширади ва организмнинг функционал имкониятларини максимал ишга солишга ёрдам беради. Мусобақаланинг асосий методи машқларнинг муқобил ҳолатида (мусобақалаш) ва муқобил ҳолатдан ташқир ҳолатда (мусобақалаш) шартли равишда машқларни ўқитиш усулидир. Мусобақаланинг асосий методи машқларнинг муқобил ҳолатида (мусобақалаш) ва муқобил ҳолатдан ташқир ҳолатда (мусобақалаш) шартли равишда машқларни ўқитиш усулидир.



юксак талаблар қўяди, уларда зўр эмоционал ҳолат яратади.

Мусобақа вақтида, асосан, спорт мусобақаларида рақибларнинг ўзаро тўқнашувлари ўйиндагига қараганда анча кўпроқ намоён бўлади. Командалараро мусобақалар, юқорида айтилганлар билан бирга умумий мақсадга — ғалабага эришиш учун курашда ўзаро масъулият сезиш ва бир-бирига ўзаро ёрдамлашиш муносабатлари билан характерланади.

Ўйин методлари каби, мусобақалашини методининг ажралиб турадиган хусусияти яна шундан иборатки, у нагузкани дозировка этиш учун ва шуғулланувчиларнинг фаолияти устидан бевосита раҳбарлик қилиш учун нисбатан чекланган имконият беради. Тўғри, мусобақа ҳамма вақт бирор бир (расмий ёки ўқитувчи белгиланган) қоида билан регламентлаштириб турилади. Лекин бу мусобақанинг фақат баъзи томони ва шароитини — мусобақанинг мақсадини, мусобақани бошлаш тартибини, жиҳозлаш шартларини ва ҳоказоларни регламентлашдан иборат бўлади. Фаолиятнинг конкрет характериға келганда эса, бу характер кўп жиҳатдан мусобақа курашининг мантиқи билан ифодаланади. Ўқитувчи мусобақалашувчиларнинг фаолиятиға асосан олдиндан инструкция бериш йўли билан раҳбарлик қилади. Баъзан у мусобақа давом этиб турган пайтда бевосита айрим тузатишлар киритиши мумкин. (Лекин бу ҳамини ҳам мумкин бўлавермайди. Спортнинг баъзи бир турларида мусобақа қондасига кўра, бундай аралашиниға йўл қўйилмайди.)

Кўриниб турибдики, мусобақалашини методининг ўйин методи билан бир қатор ўхшаш томонлари бор. Кўп вақт, масалан, спорт ўйинларида, бу методлар бир-бириға мос келади. Лекин аслида мусобақалашини ва ўйин методлари бир-бириға айнан ўхшаш бўлмайди. Ўйин методида мусобақа бўлмаслиги мумкин, шунингдек, мусобақалашини методи ҳам ўйиннинг кўп белгиларидан холи бўлиши мумкин.

Мусобақалашини методи ҳар хил тарбиявий вазифаларни ҳал қилиш — жисмоний, иродавий, ахлоқий сифатларни тарбиялаш, малака ва кўникмаларни, шунингдек, бу малака ва кўникмалардан мураккаб шароитларда тўғри фойдалана билиш қобилиятини такомиллаштириш учун қўлланилади. Бу метод бошқа методларға қараганда жисмоний тарбияларға юксак талаблар қўйиниға ва шу билан бирға, бу жисмоний сифатларнинг янада ривожланиши учун ёрдамлашиниға имкон беради. Ташаббускорлик, қатъийлик, саботлилик, дадиллик, жасурлик, олижаноблик, ўртоқлик каби иродавий ҳамда ахлоқий хислатларни тарбиялашда мусобақалашини методининг аҳамияти ғоят каттадир. Лекин, шуни унутмаслик керакки, биринчилик учун рақобат қилиш, курашини салбий хусусиятлар (худбинлик, ўзиниға ўта бини қўйини, дағаллик ва ҳоказолар)нинг таркиб топишиниға ҳам имкон бериши мумкин. Шу сабабли мусобақалашини методига моҳирона педагогик раҳбарлик қилинган тақдирдагина у маънавий тарбия соҳасидаги ўз ролини оқлай олади.

## **ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ПРОЦЕССИДА НЎТҚ ВА КЎРСАТМАЛИ ТАЪСИР ЭТИШ ВОСИТАЛАРИДАН ФОЙДАЛАНИШ МЕТОДЛАРИ**

Кўрсатмалиликни таъминлаш методлари. Мазкур группадаги методларнинг фарқланувчи хусусиятлари кўпроқ биринчи сигнал системаси орқали таъсир этиш, воқеликнинг конкрет образларини яратишдан иборатдир. Бунда бевосита кўрсатмалилиги билан характерланувчи методларни ва билвосита кўрсатмалиликдан фойдаланиш методларини бир-биридан фарқлаш лозим.

Методларнинг биринчисига ҳар хил натурал намоён қилиш формалари — машқларнинг ўзини кўрсатиш (яхлит ҳолда ёки элементларини, секилашган ёки одатдагидек суръатда ва ҳоказо), шунингдек, ҳаракатни махсус тайёрланган шароитда амалда бажариб кўриш орқали «ҳис этиш» сингари усуллар кириди. Шундай методлардан бири, масалан, механик тренижер аппаратлар, ёрдамида ҳаракатни «ҳис этиш» методидир (буни қандай қилиш кераклигини импульс ва асосий айланиш параметрини берадиган махсус конструкция ўрнатилган гимнастика, яккачўпда айланма ҳаракатлар қилишга ўргатишда айтиб ўтамай).

Ўқитувчи шуғулланувчиларнинг диққатини ҳаракатларнинг бирор бир моментида мускул ва бўғин боғловчи аппаратларнинг сигналларини идрок этишга қаратиб, яъни ҳаракат фаолиятини ўзлаштиришда таянч пункти бўлиб хизмат қилувчи кинестетик ориентирларни ажратгандай бўлиб (масалан, гимнастика асбобларида силкиниш машқларини бажараётганда ҳаракат амплитудасининг энг чекка нуқтасида мускулнинг тортилишини ўзга бир ҳолда ҳис этиш ҳам шундай ориентирлардан бўлиши мумкин), қулай бىр пайтда «ҳис этиш»га ёрдамлашиши мумкин.

Ҳаракатни курсатиш ва маълум мақсадга нуналтирилган ҳолда «ҳис этиш», юқорида айтганимиздек, жисмоний тарбия процессида бошқа ҳамма кўргазмалиликни таъминлаш методлари орасида марказий ўринни эгаллайди.

дагилар кириди:

а) плакатлар, расмлар, схемалар ва ҳаракатлар, машқлар ёки уларни бажариш шароитлари графика билан ёки расми солиниб тасвирланган бошқа кўргазмали қуролларни намоён қилиш;

шугулланувчилар томонидан ҳаракатларни (хотирадан ёки намунага қараб) чизиш;

б) фото ва кино кўрсатиш — ҳаракатларнинг айрим пайтини ва улар динамикаси вақтини тасвирловчи фотосурат ва кинокольцовкаларни намоён қилиш; жисмоний машқ техникаси, тактика ва методикаси тўғрисидаги кинофильмларни намоён қилиш ва ҳоказо;

в) одам гавдаси модели билан жисмоний машқ қилиш техникаси элементларини намоён этиш; жисмоний машқлар бажаришда юзага келадиган тактик комбинация ҳамда вазиятларни макетларда (масалан, стадион, слалом трассаси ва шу кабиларнинг макетларида) намоён қилиб кўрсатиш;

г) акустик намоён ва ориентировка қилиш: ҳаракатларнинг овози ва кўрinishини ёки бу ҳаракатларни овоз, қарсақ ва махсус техник воситаларни (метрoном, магнитофон ва бошқалар) ёрдамида бажариш шароитини қайта кўрсатиш; овоз таратувчи — звуколидерлардан фойдаланиш (масалан, югуриш вақтида зарур даражада ҳаракат суръатини кўтариш мақсадида метрoном сигналларини радио орқали бериш); ҳаракатнинг бориши ҳақида шонлиқ равишда оғзаки бериладиган хабардан фойдаланиш (масалан, спортчи юриш вақтида таянчсиз патнинг пайдо бўлиши ҳақида кичик электр аппарати ёрдамида сигнал бериш);

д) югуриш йўлагининг ёқасига ёки бассейн қирғоғига ўрнатилган ва бирин-кетин ёниб-йипиллаб турадиган электролампа кўринишидаги светолидерлардан, бокс ва найзабозлик ўйини бўлаётганда электр мишендан, ҳаракатнинг

боришига қараб шошилишч светоинформациядан ва ҳоказолардан фойдаланиш йўли билан ёруғлик сигналларини намойиш этиш ва ориентировка қилиш;

е) нарс-ориентирлар ва график белгилар ёрдамида намойиш ва ориентирлаш: ҳаракатлар йўналишини, амплитудасини ёки куч ошириладиган нуқтани кўрсатадиган нарс-ориентирлар (байроқчалар, махсус ўрнатгичларга қўйилган тўплар ва ҳоказолар)дан фойдаланиш; зал, майдонча чегаралар, атрофдаги нарсалар, шунингдек, махсус белгилар (югуриш йўлаклари, ўйин майдонлари, турли ҳаракатлар бажариладиган белги чизиқлари ва ҳоказолар)дан ориентир сифатида фойдаланиш, силжийдиган бирор восита ёрдамида нарс-ориентирни олдинда кўрсатиб бориш (масалан, югуриш йўлаги бўйлаб тортилган тросда белгиланган тезликда автоматик равишда силжувчи байроқча ёки ясама «қуёнча»).

Кўриниб турибдики, бу методларнинг бир қисми ҳаракатларни ёки уларни бажариш шарт-шароитларини олдиндан тасаввур қилишга, шунингдек, бевосита идрок қилиш йўли билан олинган тасаввурларни чуқурлатишга қаратилган. Бу методларнинг бошқа бир қисмида эса, ҳаракат фаолияти давомида шароит идрок этилади, ҳаракатнинг берилган параметрини кўрсатмالي равишда изоҳланади ва бу билан ҳаракат параметрини бошқариш енгиллаштирилади.

Юқорида санаб ўтилган методларнинг кўпчилиги узвий-бирликда сўзлардан фойдаланилган қолда қўлланилади ва шунинг учун ҳам бу методлар шартли равишда махсус гурппага ажратилиши мумкин. Яқин вақтлар ичида ҳозирги илмий-техника, хусусан, электроника соҳасидаги (ютуқлардан жисмоний тарбия практикасида фойдаланиш асосида) бу гурппанинг бир-мунча кенгайиши кутилади.

**Нутқдан фойдаланиш методлари.** Бу гурппадаги методларнинг алоҳида хусусияти — тингловчиларга асосан иккинчи сигнал системаси орқали таъсир этиш, воқеликни мулоҳазалар юритиш орқали тушунча ва хулосаларда билвосита қайта тиклашдир.

Жисмоний тарбия процессида сўзнинг вазифаси хилма-хилдир: сўз воситаси билан билим баён қилинади, идрок активлаштирилади, чуқурлаштирилади, вазифалар қўйилади. Уларга муносабат таркиб топтирилади ва уларни бажариш процессига раҳбарлик қилинади, эришилган ютуқлар таҳлил қилинади ва баҳоланади, маънавий ва эстетик таъсир амалга оширилади. Сўзнинг бу хил вазифаларига қараб, нутқдан фойдаланишнинг ҳар хил методлари қўлланилади. Булардан жисмоний машқ машғулотлари процессида қўлланиладиганларини қайд этиб ўтамыз.

1) Гапириб бериш, жисмоний тарбия соҳасида нутқдан фойдаланишнинг энг кўп қўлланиладиган методларидан бири бўлиб, ўрганиладиган ҳодисани, процессни оғзаки тасвир қилишни ёки шуғулланувчилар ҳаракатини тасвирлаб таҳлил қилишни аналатади. Гапириб бериш асосан икки шаклдан — қисқа тарзда тасвирлаш ва кенг тарзда (батафсил) баён этишдан иборат бўлади. Қисқа тарзда тасвирлаш шаклидан кўпроқ янги материал билан танишиш (материалга кириш ёки уни таништириш мақсадида тасвирлаш)да фойдаланилади, кенг тарзда баён этиш шакли дастлабки маълумотларни тўлдириш, бажариладиган ишни батафсил тушунтириш ва таҳлил қилиш учун қўлланилади. Гапириб бериш, юқорида кўрсатилган ҳар икки шаклда ҳам, аниқ, кенг ҳажмда (мазмунли ва шу билан бирга, ортиқча сўзлардан холи) имконияти борича образли ва вазиятга қараб эмоционалли бўлиши керак. Бу борада сўзга зарур аниқлик ва қисқалик киритишга имкон берадиган махсус терминология катта роль ўйнайди.

Бу талаблар бошқа оғзаки нутқ методларига ҳам тааллуқлидир.

2) Машқ бажариб туриб тушунтириш қўшимча методлар ва методик усуллар қаторига киради. Бундай тушунтириш машқ намойиш қилинаётганда, турли объектлар, кўргазмали қуроллар ва ҳоказолар кўрсатилаётганда машқ бажарилаётганда, шуғулланувчилар идрокини йўналтириш ва чуқурлаштириш ёки ҳаракатнинг бирор томонини таъкидлаш мақсадида ҳам қўлланилади.

Иловани, қўшимча тарзда тушунтиришни гапириб бериш давомида намойиш қилишдан фарқлаш лозим. Бу ерда гапириб бериш асос ҳисобланади, намойиш эса айтилаётган гапни тўлдирди, унга қўшимча қилади. Илова қўшимча тарзда тушунтиришда бўлса, намойиш ёки шуғулланувчиларнинг амалий фаолияти асос ҳисобланади, сўз эса, бу ерда, қўшимча таъсир усули сифатида, тушунтириш, тўғрилаш мақсадида қўлланилади.

3) Кўрсатма, команда нутқий таъсир этиш формаси бўлиб, унда фикр лўнда, буйруқ майлида ифода этилади. Булар жисмоний тарбия соҳасида шуғулланувчилар фаолиятига тўғридан-тўғри раҳбарлик қилиш (бевосита бошқариш)нинг асосий усулларига киради. Кўрсатма бериш усули — олдиндан инструктория бериш, топшириқ бериш ва уни аниқлаш усули сифатида ҳам кенг фойдаланилади.

4) Оғзаки баҳолаш (маъқуллаш ёки маъқулламаслик) методи ўзининг асосий томони — эришилган ютуқларга баҳо бериш билан бирга, ҳаракатларни тузатиб бориш усули сифатида ҳам қўлланиши мумкин; ўқитувчи шуғулланувчиларнинг топшириқни бажараётганидаги ҳаракатини баҳолаш билан уларга белгиланган намунага уларнинг ҳаракатлари мос келаётган ёки мос келмаётганигини маълум қилади ва уларнинг бундан кейинги ҳаракатларини тегишли равишда бошқаради.

5) Ўргатиш ва тарбиялаш методларидан ҳисобланган суҳбат кўпроқ савол-жавоб шаклида ёки муҳокама шаклида бўлади. Муҳокама шаклидаги суҳбатда саволлар бериш ва уларга жавоб қайтариш билан чегараланилмайди, балки уюшган ҳолда маълум бир тема (жисмоний машқ техникаси, тактикаси ва методикаси билан боғлиқ бўлган темаларда, ахлоқ ва бошқа темалар) юзасидан фикр алмашилади. Қанча тарздаги суҳбатлар, ҳусусан, шуғулланувчи одатда, жисмоний тарбия билан шуғулланилаётган вақтда эмас, педагогик процесснинг мустақил формаси сифатида бошқа формалар (лекция ва ҳоказо) билан бирга ўтказилади.

ёки бажарган машқлари ҳақидаги уларнинг тасавурларини имконияти оқрича аниқ ифодалаб, оғзаки ҳисоб берадилар ва ўзаро тушунтирадилар, бу ҳисоб ва тушунтиришлар, одатда, ихчам, лўнда бўлади. Бундай маълумот ўқитувчи учун таълим-тарбия процессининг самараси ҳақида информация олишнинг асосий манбаларидан бири ҳисобланади. Шу билан бирга, оғзаки ҳисоб ва ўзаро тушунтиришлар шуғулланувчиларда жисмоний тарбия процессида таркиб топадиган идрок, тасаввур ва тушунчаларни уюштириш ва чуқурлаштириш усули сифатида ҳам каттагина аҳамиятга эгадир.

Шуғулланувчиларнинг бажараётган машқларининг техникасини, тактикасини ёки бошқа томонларини биргаликда яхши англаб бир-бирларига тушунтиришлари ҳам юқорида айтилганлар сингари роль ўйнайди. Мазкур метод, бундан ташқари, педагогик малака ва ҳўникма таркиб топтиришга имкон беради, чунки бу ерда ўқитувчининг вазифасини қисман шуғулланувчиларнинг ўзлари бажарадилар.

7) Шуғулланувчиларнинг ўзига ўзи гапириши, ўзига буйруқ бериши ва сўзлардан мустақил фойдаланишнинг бошқа методлари ўзини ўзи ўргатиш ва тарбиялаш методларига киради. Ўзига ўзи гапириш методи ички нутқ ёрдамида бўлажак ҳаракатларни ёки уларнинг алоҳида томонларини умумий изчилликда таърифлашдан иборат бўлади. Масалан, гимнастик комбинация ёки ўйин машқларини бажаришга тайёрланаётиб, шуғулланувчи бу комбинацияни, унинг элементларини олдиндан айтиб ва энг муҳим хусусиятини сўзлар билан ифодалаб, бир неча бор фикран баёлига келтиради. Сўз билан ҳис этилган ҳаракат образларининг органик боғланганлиги туфайли ички нутқ бўлажак фаолиятни жуда яхши тасаввур этишга имкон берибгина қолмай, балки бу тасаввурни тегишли ҳис-туйғулар билан мустаҳкамлаши мумкин.

Ўзига буйруқ бериш методи ҳам сўз билан ҳаракат ўртасидаги боғланншдан фойдаланишга асосланган, лекин ички нутқдан (ўзича айрим жумла ва сўзларни, масалан, «кучлироқ», «кескин», «равон», «баландроқ» деган буйруқларни айтиши) бу ерда ҳаракат фаолияти процессида, бу процессни бошқариш омили сифатида фойдаланилади.

Ўз-ўзини ўргатиш ва тарбиялаш мақсаднда сўздан фойдаланиш методи шу билан чекланмайди. Буларга яна мустақил ўйлаб фикр юритиш, аниқлаш, таҳлил қилиш, шунингдек, китоб устидан мустақил ишлаш каби хилма-хил формаларни ҳам киритиш мумкин. Жисмоний тарбия мутахассиси бу методларни жисмоний машқ билан шуғулланиш процессида ҳам, шуғулланилмай-диган бўш вақтларда ҳам қўллашни ташкил этади.

## **МЕТОДЛАРНИНГ ЎЗАРО АЛОҚАСИ ВА УЛАРНИ ҚЎЛЛАШНИНГ УМУМЙ ТАЛАБЛАРИ**

Жисмоний тарбия процессида қўлланиладиган методлар ўзаро яқин алоқада бўладилар. Бундай алоқа методларнинг хилма-хил группалари учун ҳам, бу группаларга кирувчи алоқанда методлар учун ҳам мақбулдир. Жисмоний ва маънавий тарбиянинг бир бутунлиги ҳамда ўргатиш ва тарбиялаш процессининг объектив мантиқига кўра, нутқдан, кўргазмалиликдан фойдаланиш методлари билан ҳаракатларнинг ўзи ҳам ўзаро яқин алоқададир. Физиологик нуқтаи назардан қараганда, бундай ўзаро узвий алоқа воқеликни идрок этувчи биринчи ва иккинчи сигнал системаларининг бир бутун эканлигини, фалсафий нуқтаи назардан эса, билиш жараёнининг ҳиссий, рационал босқич билан амалий фаолият бирлигини ифода этади.

Бундан англашиладики, жисмоний тарбия процессида методларнинг бирор бир группасидан фойдаланиш билангина чекланиб қолмаслик керак. Шундай бўлса ҳам, бу процессда специфик методлар асосий роль ўйнайди, ишнинг муваффақияти ана шу методларнинг педагогик таъсир кўрсатишнинг бошқа барча усуллари билан қанчалик тўғри қўшиб олиб борилишига боғлиқдир. Ҳар бир алоқида метод тўғрисида ҳам шуни айтиш керак. Хилма-хил таълим-тарбия вазифаларини бошқа методлардан ажралган ҳолда муваффақиятлироқ бажара оладиган универсал метод йўқ. Тарбиялаш санъати, жумладан, ўзини илмий ва амалий жиҳатдан оқлаган жуда кўп ҳар хил методларга таяниб, улардан ҳозирги конкрет вазифаларга ва бу вазифаларни амалга оширишнинг ҳозирги конкрет шароитига кўпроқ даражада жавоб бера оладиганларини комплекс равишда қўллашдан иборатдир.

Жисмоний тарбия методларини танлаш ва қўллашга қўйилган умумий талаблар онглилик ва активлик, кўргазмалилик, уддалаш ва индивидуализация, системалилик, тараққий этиб бориш принциpidан келиб чиқади. Бу, жумладан, бирор бир методдан фойдаланиш машғулот материалининг конкрет хусусиятларига, шуғулланувчиларнинг ёш, индивидуал хусусиятларига ва уларнинг тайёрлик даражасига боғлиқ эканлигини кўрсатади.

## ҲАРАКАТЛАРГА ЎРГАТИШ

1. Ўргатиш — жисмоний тарбия процессининг бир томони эканлиги.
2. Ҳаракат малакалари ва кўникмалари.
3. Ҳаракат кўникмаларини тараққий эттириш қонуниятларининг ўргатиш процессини ташкил этишдаги аҳамияти.
4. Ўргатиш процессининг тузилиши ва унинг бошқичлари хусусияти.

### 1. ЎРГАТИШ — ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ПРОЦЕССИНИНГ БИР ТОМОНИ ЭКАНЛИГИ

Жисмоний тарбия процессида ўргатишнинг асосий хусусияти — бу ўргатишнинг ҳаракат малакалари ва махсус билимларни эгаллашга қаратилгандир. Шу нарса ҳам характерлики, ўргатиш шуғулланувчиларнинг жисмоний ривожланиши билан маҳкам боғлиқ бўлади. Таълим-тарбия практикасининг ҳар қандай соҳасида бўлганидек, жисмоний тарбия процессида ҳам ўқитиш муаллим ва талабаларнинг биргаликдаги ижодий фаолиятларидан ташкил тонади ва бунда, албатта, ўқитувчи етакчи роль ўйнайди.

Ҳаракатларга ўргатиш умумий дидактик\* принципларга асосланади, бу принциплар жисмоний тарбия соҳасида ўз алоҳида аҳамиятини топади. Бу принципка ҳаракат кўникмалари ва малакаларини ҳосил қилиш қонуниятларидан келиб чиқади.

### 2. ҲАРАКАТ МАЛАКАЛАРИ ВА КЎНИКМАЛАРИ

Ҳаракатли машқларни ҳаракат малакаси ва ҳаракат кўникмалари бўлган тақдирдагина бажариш мумкин. Бу малака ва кўникмалар ҳаракатларни бошқаришнинг муайян усулларини ифода этади.

**Ҳаракат малакалари.** Кишида ҳаракат тажрибаси ва билимлари тўпланиб, жисмоний жиҳатдан зарур даражада ривож топгач, кишида бирор бир ҳаракат вазифасини ҳал қилиш имконияти яратилади. Бирор ҳаракат фаолиятида (ўйинда, яккама-якка курашишда, чанғи пойғасида ва шу кабиларда) қатнашишни амалга ошириш учун киши илгари ҳосил қилган малака ва кўникмалардан жисмоний ва маънавий-иродавий сифатлардан ижодий фойдалана олади. Кейинчалик

---

\* Биз «ҳаракатларга ўргатиш» деган қисқа терминни қўлланиш билан фақат алоҳида ҳаракатларга ўргатишни эмас, балки умумий ҳар қандай ҳаракат амалларига ва оқибат натижада ҳаракатлардан иборат бўлган мураккаб ҳаракат амаллари комплексини назарда тутамиз.

эса, янги, илгари таниш бўлмаган ҳаракат фаолиятини бажаришга жазм қилади. Бунда ҳамиша бутун фаолият давомида маълум даражада ақлий меҳнат билан иш кўриш талаб қилинади.

Билим ва тажрибалар асосида эгалланган ҳаракат малакалари — ҳаракат фаолияти процессида ҳаракатларни автоматлашмаган ҳолда бошқариш қобилиятидир.

Жисмоний тарбия процессида икки хил кўринишда бўлган ҳаракат малакалари: а) яхлит ҳаракат фаолиятини амалга ошира олиш ва б) ҳар хил мураккабликда бўлган алоҳида ҳаракатларни бажара олиш малакалари ҳосил қилинади.

Биринчи кўринишдаги малака мураккаб, ўзгарувчан шароитларда (ўйин вазиятида, рақиб ҳаракатида) бирдан юзага келадиган ҳаракат вазифаларини ҳал қилиш зарурлиги билан боғлиқдир. Бундай ҳаракат фаолияти ҳар доим англаб, билиб бажарилади, бундай ҳаракат фаолияти тўла автоматлашган, стандарт характерда бўла олмайди. Бу малакалар умумий кўникмага айланмайди. Урганилган ҳаракат ва жисмоний сифатларни чаққон ва ижодий равишда қўлланиш ҳар доим бу хил малакаларга хос хусусият бўлиб қолади.

Алоҳида ҳаракатларни бажара олиш малакаси, одатда кўникма ҳосил қилишга томон қўйилган бир қадам бўлади. Урганиш процессида бу малакалар ҳаракат техникасини дастлабки умумий тарзда эгаллашдан тортиб, мукамал равишда эгаллагунга қадар ривожланади. Оддий ёки мураккаб ҳаракатларни бажара олиш қобилияти бу ҳаракатларни бажариш учун, бутун ҳаракат актини бажариш учун диққатни тўплаш талаб қилингунга қадар малака донрасида бўлади\*.

**Ҳаракат кўникмалари.** Ҳаракатли машқларни кўп мартаба стереотип тарзда такрорлаш кўникма ҳосил қилишга олиб келади. Бунга такрорлаш вақтида ҳаракат тузилишига жиддий ўзгартишлар киритилмаган ва ҳаракат бир хил шароитларда бажарилган тақдирдагина эришилади. Ҳаракат кўникмасини бир бутун ҳаракат актида ҳаракатларни бошқаришнинг автоматлашган усули сифатида таърифлаш мумкин.

Ҳаракат акти стереотип равишда такрорланаверилса, уни бажариш аста-секин одатга айланиб қолади; ҳаракат актининг бирор бир қисми (фазаси) ни қандай бажариш устида тобора камроқ фикр юритилади: етарли даражада ўйлаб, синаб кўрилган ва одат бўлиб қолган ҳаракатларга фикрни қаратишга эндиликда зарурият қолмайди ва аста-секин ҳаракат қисмма-қисм автоматлашиб боради. Шундай қилиб, малака рефлекторли ҳаракат актлари системаси билан мустаҳкамланган кўникмага айланади. Автоматлашиш кўникманинг асо-

\* Бу ва бошқа ерларда «ҳаракат акти» ва «ҳаракатли машқлар» тушунчалари бир хил маънода ишлатилади.

сий хусусиятидир. Автоматлашиш билан умуман ҳаракат актини онгли равишда бажаришга чек қўйилмайди, лекин ҳар бир алоҳида ҳаракатни бажаришга онгнинг иштирокига эҳтиёж қолмайди. Кўникма ҳосил қилиш даврида онг йўқ бўлиб кетмайди, балки ўз ролини алмаштиради.

И. М. Сеченов ҳам барча хулқ-атвор актларининг рефлекторли табиати ҳақидаги қонуниятни олдинга сурган эди. Олий нерв фаолияти устида кўп йўллаб тажриба ўтказиб, уни тадқиқ қилиш И. П. Павловга И. М. Сеченовнинг бу фикрини тасдиқлаш ва ривожлантириш имкониятини берди. И. П. Павлов шундай деб ёзган эди: «Ҳар хил одатларни тарбиялаш, ўрганиш, интизомга солиш шартли рефлексларнинг узун қаторини ифодаласа керак».\* И. П. Павловнинг олий нерв фаолияти ҳақидаги таълимоти А. Н. Крестовников томонидан яратилган ҳаракат кўникмасининг физиологик назариясига асос қилиб олинган. Бу назария кейинчалик жисмоний тарбия физиологияси соҳасида иш олиб бораётган бир қатор тадқиқотчилар томонидан деталлаштирилган.

Ҳозирги тасаввур бўйича шартли ҳаракат рефлексларини ва уларнинг бутун бир системасини бош мия қобиғининг динамик стереотиплари (системалилик) кўринишида ҳосил бўлиш қонуниятлари ҳаракат кўникмалари ва малакаларини таркиб топтиришнинг физиологик асосини ташкил этади.

Ҳаракатни стереотип равишда такрорлайвериш натижасида бош мия катта яримшари қобиғида нерв процесслари тобора маҳкам системага уюшади, бу, хусусан, қўзғалиш ва тормозланиш процесслари ҳамда улар концентрациясининг қатъий тарбияда бўлишида ифодаланади. Шунга мувофиқ мускуллар кучини иш учун кўпроқ қулай бўлган пайтларда концентрация қилиш юз беради. Рефлекслар содир бўлишининг ишланган ва мустаҳкамланган стереотипи эътиборни ҳаракат процессининг ўзига қаратмаслик ва онгни бошқа объектка қаратиш имконини беради. Бунда бир ҳаракатли механизмнинг бошқаси ёки тўхтагиш, ёхуд унинг тузлишини ўзгартириш керак бўлганда, ҳаракатга келтириш, тормозлаш ёки бошқа фаолиятга ўтиш функциясини олиб боради.

Илмнинг, хусусан, кибернетиканинг ҳозирги вақтдаги ривожланиши одам хатти-ҳаракатлари замиридаги механизмларни анча чуқурроқ тушуниш имко-

нинг бўлажак воқеани билишдек хусусиятга эгаллигини таъкидлайди. П. К. Анохин, шунингдек, бош мия қобиғида кундалик информацияни миёда «сақлашиб» ўтган тажрибани ифода этувчи информация билан солиштирувчи аппаратлар мавжудлигини тахмин қилади. Бу ҳаракат натижасини олдиндан билиш механизмини англатувчи «кўрсатма»нинг психологик назариясига (Д. И. Узнадзе ва бошқалар) ўхшаб кетади. Н. А. Бернштейннинг ишларида ҳаракат актлари «ҳаракат вазибалари»ни бажаришга уриниш деб кўрсатилади. Бу вазифа вазиятга қараб, олдиндан айтиб бериш ва программалаштириш йўли билан яратиладиган тахминий «модел»дир. Ҳаракатнинг ўзи, Бернштейн фикрича, бошқариш ва тузатиш системаси принципи бўйича амалга ошади. Бунда рефлексор актив тескари алоқа билан бўладиган цикли рефлекторли акт сифатида тушунилади, бу тескари алоқадан организмнинг датчик ролини бажарувчи сезиш приборларидан ҳаракат натижалари қаҳида информация келиб туради.

Бу ва бошқа ҳозирги илмий тасаввурлар ҳаракат малакалари ва кўникмалари назариясини ишлаб чиқишда, шунингдек, бу назарияни жисмоний тарбия соҳасида амалий қўлланишда муҳим роль ўйнаши мумкин.

Кўникма ҳосил бўлиши билан ҳаракат актининг ўзи эмас, балки ҳаракат натижаси, бу ҳаракат бажариладиган шароит ҳамда вазият (бошқа кишиларнинг ҳаракати ва бошқалар)

---

\* И. П. Павлов. Лекция о коре больших полушарий головного мозга. СССР ФА, 1949, 413-бет.



асосий эътибор бериш объектн бўлиб қолади. Бу, масалан, спорт ўйинларида, курашда ва шу кабиларда айниқса равшан намоён бўлади. Шундай қилиб, ҳаракат амалларини автоматлаштириш эътибор бериш имкониятини кенгайтиради. Кўникма ҳосил бўлганда онг ҳаракатни бошлаш, давом эттириш ролигагина эга бўлмайди, онг, зарур бўлса, ҳаракат амалларининг ҳар бир қисмининг бажарилишини назорат қилиши, ҳаракат вазифаларини бажариш шароитининг бирдан ўзгариб қолиши ҳаракат актига ўзгартиш киритишни зарур топганда, кўникмани қисман деавтоматлаштириб, ҳаракат давомида кўникмага таъсир этиши мумкин. Кўпинча, айниқса спортда, максимал шароитларда ҳаракат амалларига эътиборни қаратиш (кўникма олгунча шундай эътибор беришга одатланилган бўлса ҳам) талаб этилади (В. В. Чебишева ва бошқалар). Мазкур ҳолда онг бутун ҳаракат мазмунига ёки унинг алоҳида кўпроқ масъулиятли ёки бошқаларига қараганда бўшроқ ўзлаштирилган фазалари бажаришга қаратилади.

Ҳаракат автоматлашиши билан кўникма барқарор ва мустаҳкам бўлади. Ўрганилган ҳаракатни, уни бажариш сифатни пасайтирмай, кўп маротаба такрорлашга имконият бўлиши ҳаракат кўникмасининг мустаҳкамланишини кўрсатувчи томонлардан бири ҳисобланади. Кўникманинг мустаҳкамланиши ҳаракат амалларини ҳатто чарчаганда, беҳолликда, психологик ноқулай ҳолатда (кучли ҳаяжонланиш, ўрганилмаган шаронт таъсири ва шу кабиларда) ҳам аниқ бажара олишга имкон беради. Бундан ташқари, кўникманинг мустаҳкамланиши ҳаракат актини максимал куч билан (агар куч беришга кўникма таркиб топтиришда ўрганилган бўлса) тўғри бажаришга имкон бериши ҳам жуда муҳимдир. Масалан, конькида учувчи барқарор кўникмага эга бўлса жуда тез учганда ҳам учиш техникасини бузмайди, етарли даражада мустаҳкам бўлмаган кўникмада бунга эришиш мумкин эмас. Ниҳоят, кўникма мустаҳкам бўлса, уни машқ олиб бормасдан ҳам узоқ сақлаб қолиш мумкиндир. Маълумки, велосипедда юриш, сузиш, чангида юриш каби мустаҳкам кўникмалар асосан бутун умр сақланиб қолади.

Кўникманинг ҳосил бўлиши процессида алоҳида ҳаракатларнинг автоматлашиши билан бирга бу ҳаракатлар тузилишининг нисбатан доимий бўшлиқлиги вақт ва куч сарфлаш хусусияти билан бир бутун актга — ҳаракатларга бирлашпиш юзага келади. Бу ҳаракатларнинг энгил, ритмли, тежамли бўлишини таъминлайди. Кўникма ўсишининг энг юқори босқичида сузишда «сувни ҳис этиш», ўйинда «коптокни ҳис этиш», «коньки билан фигурали учишда «белни ҳис этиш» сингари ихтисослашган соҳага хос тасаввурлар пайдо бўлади.

Ҳаракат кўникмасининг барқарорлигини ҳаракат амалининг ўзгарувчанлигидан ажратиб бўлмайди. Кўникманинг мустаҳкамланиб бориши билан ҳаракат актининг унинг техника-

си асосини сақлаган ҳолда, ҳар хил вариантини кўриш имконияти пайдо бўлади (масалан, гимнаст тўсинда эгилиб кўтарпилиш машқини ҳар хил ҳолда бажара олади, чангичилар ва югурувчилар жойнинг рельефига мувофиқ ҳолда югуриш техникасини ўзгартира олади); ҳаракатни гавданинг ҳар хил ҳолатида ҳам бошлаш ва тугаллаш осон бўлиб қолади ва бу ўзлаштирилган ҳаракатни бошқа ҳаракатлар билан қўшиб бажаришга имкон беради; ташқи ноқулай шароитларда (ташқи куч қаршилиги, майдон ёки бўшлиқнинг чекланганлиги ва шу кабиларда) самарали ҳаракат қилиш имконияти кенгайди. Бу ўзгарувчанликка асосан ҳаракат актининг тайёрланиш, тўлдириш ва якунлаш фазаларидаги ўзгаришлар натижасида эришилади. Экспериментлар (А. А. Новиков ва бошқалар)нинг натижасига кўра, асосий фазалар озроқ даражада ўзгаради.

Ҳаракат амалининг ўзгарувчанлиги олнй тарбиядаги янги малаканинг, ҳосил қилинган кўникмани бир бутун фаолиятда қўллаш билиш малакасининг, ҳар бир ҳолат учун ҳаракатни бажаришнинг энг яхши вариантларини танлаш олиш малакасининг юзага келиши билан боғлиқ бўлади.

Кўникманинг ўсиши бош мия пўстлоғида бир динамик стереотипнинг ҳосил бўлиши билан чекланмаса керак. Кўникма ҳар хил шароитларда қўлланилганда асосий динамик стереотипга қўшимча равишда теварак-атрофдаги ўзгаришлар ҳақида сигнал берувчи қўзгатувчиға янги ҳаракат таъсири ҳосил қилинади. Масалан, гимнастлар тавда ҳаракати амплитудаси ва тезлигининг ўзгариши, югурувчи ва чангичиларнинг олдинга кетишларида шароитнинг ўзгариши, ўйин процессида ёки кўрашда рақиблининг ўзгариши ва ҳоказолар шундай қўзгатувчилардан ҳисобланади. Таъсири ортисо ортиши билан асосий динамик стереотип гўё резервда турувчи «авария»нинг олдини олувчи стереотиплар бўлиб етилади ва улар бирдан зарурият туғилиб қолганда ишга тушади. Мана бу яхши ҳаракат кўникмасига эга бўлган спортчининг етуқлигини кўрсатади.

Шуни ҳисобга олиш керакки, «кўникма» тушунчаси ҳаракат амали техникасини мукаммал эгаллаш деган маънонинг ўзинигина англатмайди. Кўникма такомиллашмаган ҳаракат актларини бажариш орқали ҳосил бўлиши мумкин, бу ҳаётда тез-тез учраб туради. Бундай ҳол ҳаракат техникаларини аниқлаш юзасидан олиб бориладиган иш тўхтатилганда ва такомиллашмаган ҳаракат кўп маротабалаб ўзгаришсиз такрорланади. Ҳатто, мақсадга мувофиқ бўлмаган ҳолда таркиб топтирилган кўникма катта хавф туғдиради, чунки мия пўсти динамик стереотипининг барқарорлиги кейинчалик кўникмани тузатиш ва қайтадан яратиш учун жиддий тўсиқ бўлади.

Кўникмани қайтадан тузатиш учун бош мия пўстининг системага тушиб қолган фаолиятини йўқ қилиш, баъзи группа рефлексларнинг сўнишига ва уларнинг ўрнида янги, ўзгартирилган группа рефлексларни ҳосил қилишга эришиш зарур-

дир. Амалда бунга, одатда, ҳаракат акти янги вариантда, дастлабки вариантдагига қараганда, кўпроқ миқдорда такрорланганда эришиш мумкин. Лекин мана шунда ҳам бош мия пўстлогиди илгариги динамик стереотипнинг изи сақланиб қолади ва нерв системаси учун оғир бўлган шароитда (чарчаш, ҳаяжонланиш, мусобақа шароити ва шу кабилар) бу из янгидан юзага чиқиши мумкин, яъни ҳаракат амаллари эскича бажарилади (В. Д. Мазниченко ва бошқалар).

Киши ҳаётида кўникманинг аҳамияти фоят каттадир. Ватан педагогикасининг асосчиси К. Д. Ушинский бу тўғрида шундай ёзган эди: «Агар киши кўникма ҳосил қилиш қобилиятига эга бўлмаганида, ўзининг узлуксиз равишда сон-саноқсиз қийинчиликлар билан бўладиган тараққиётида бир қадам ҳам олдинга силжий олмаган бўлур эди. Бу қийинчиликларни, ақл ва иродани янги ишлар учун, янги ғалабалар учун қолдириб, фақат кўникма орқали бартараф этиш мумкин». Ҳаракат кўникмалари киши ҳаётида, унинг меҳнат, ҳарбий, турмуш, спорт фаолиятига тайёргарлигининг бир томони сифатида, муҳим ўрин тутади. Кўникма янги малакалар ҳосил қилишнинг негизи ҳисобланади. Ҳаракат фаолияти мустаҳкам таркиб топган кўникмаларга асосланмоғи керак. Қанча кўп кўникмага эга бўлинса, фаолият шунча хилма-хил ва самарали бўлади.

### **3. ҲАРАКАТ КЎНИКМАЛАРИ РИВОЖЛАНИШИ ҚОНУНИЯТЛАРИНИНГ ЎҚИТИШ ПРОЦЕССИНИ ТАШКИЛ ЭТИШ УЧУН АҲАМИЯТИ**

**Кўникмаларнинг ўзаро алоқаси ва ўқитишнинг изчиллиги.** Ҳаракат кўникмалари таркиб топиш ва қўлланиш процессида кўп вақт бир-бирига таъсир кўрсатади. Илгари ҳосил қилинган кўникмалар кўчиш деб аталувчи механизм бўйича янги кўникманинг таркиб топишини ёки намоён бўлишини осонлаштириши ёки қийинлаштириши мумкин. Кўчиш кўп ҳолларда янги малака ва кўникмаларнинг ҳосил бўлишига ёрдам беради. Қичик коптокни итқитиш граната итқитишни, велосипедда юриш кўникмаси мотоциклда юришни ўрганишга ёрдам беради, сувга сакровчилар акробатик машқлардан олган малака ва кўникмаларни кўчиришдан фойдаланадилар, гимнастлар янги элементларни, агар улар илгари ўзлаштирилганларининг асосий тузилиш звеноси бўйича бир-бирига ўхшаш бўлса, осон ва тез ўрганиб оладилар ва ҳоказо. Кўникмаларнинг бундай ўзаро алоқаси ижобий самара беради ёки «ижобий кўчириш» бўлади.

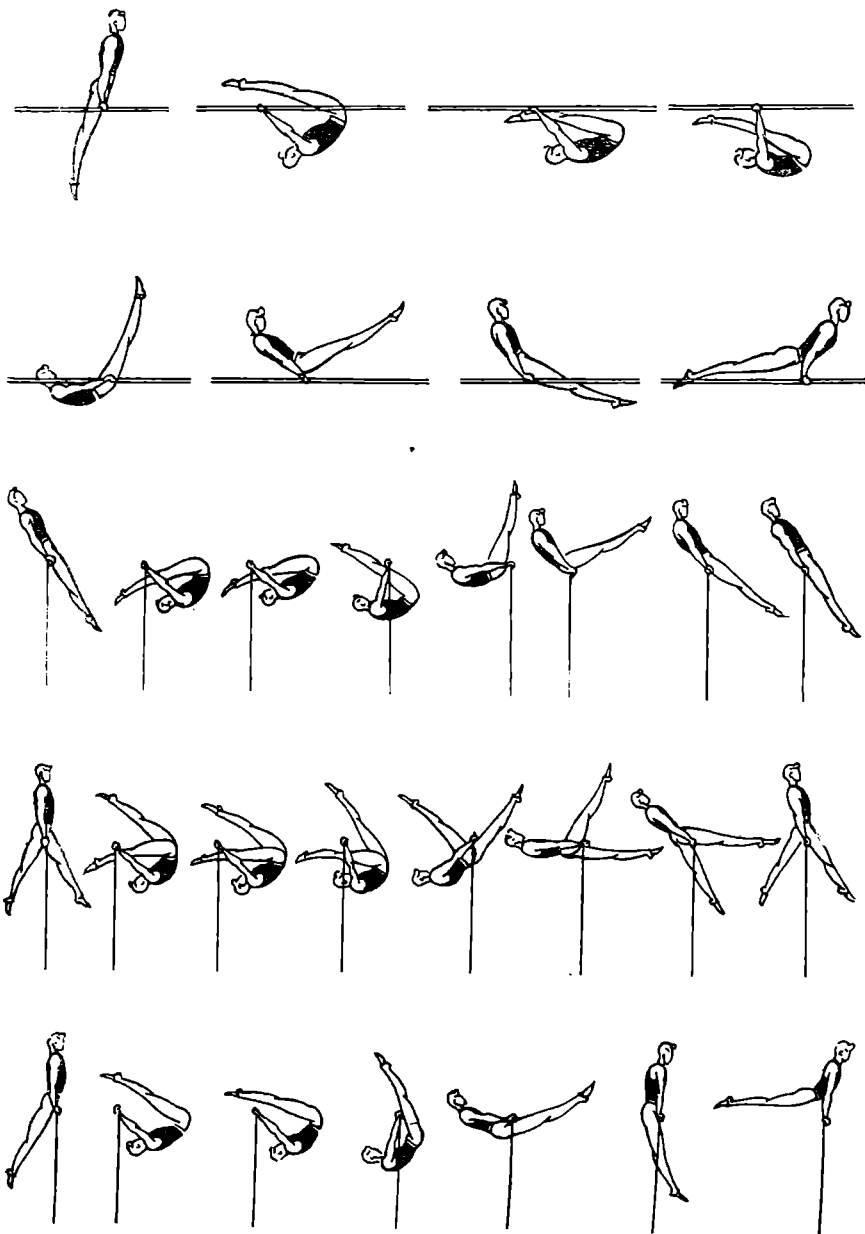
Шу билан бирга, кўникмаларнинг ўзаро алоқаси ноижобий ҳам бўлади. Масалан, сакраш кўникмаси тўсиқлардан югуришни ўрганишга халақит бериши мумкин: ёнбошлаган усулда сузиш кўникмаси маълум шароитларда барсе усули билан

сузишда оёқларнинг симметрик ҳаракат қилишини издан чиқаради; турникка осилиб кўтарилиш кўникмасига эга бўлинса, баландликка кўтарилишни ўрганиш қийиндир. Кўчиришнинг бундай тури ижобий самара бермайди ёки салбий кўчириш бўлади.

Ҳаракатларга ўргатиш процессида, «ижобий кўчириш» дан кенг фойдаланилади. Шу «ижобий кўчириш» асосида ўқитиш-ўргатишнинг қандай изчилликда бўлиши белгиланади ва тайёрланиш машқлари танланади. Шунингдек, салбий самара билан кўчиш эҳтимол бўлишини ҳам, бу кўчишнинг олдини олиш ёки бартараф қилиш мақсадида, эътиборга олиш керак.

Кўникманинг кўчиши ҳаракат аклари тузилишида ўхшашлик бўлганда содир бўлади. Ўхшашлик характери кўчиш турини белгилайди. Кўникмалар кўчишининг физиологик механизми таркиб топган координация системасининг ўхшашлигидан фойдаланиш билан боғлиқдир. Янги ҳаракат малакалари ва кўникмаларини ҳосил қилишда, мавжуд тайёр координациядан фойдаланиш, барча системани қайтадан тузишга қараганда, нерв системага енгил ва осон бўлади. Кўчиш характери — унинг ижобий ёки салбий бўлиши, тўла ёки қисман бўлиши — илгарги ҳосил қилинган ҳаракат таъсири янги системага қай даражада яроқли бўла олишига боғлиқдир.

Кўникмаларнинг ўзаро ижобий алоқаси. Ўрганилган ҳаракат акти билан илгарги ўзлаштирилган бирор ҳаракат акти тузилишлари ўртасида ўхшашлик қанча кўп бўлса, янги ҳаракат актини ўрганиш шунча енгил ва тез бўлади. Бунга асосланиб, ҳаракатларни ўрганиш изчиллигини шундай план-баҳолаш бўлади. Бундан маълум бўлади, киши ва кўникмаларнинг бошқа ҳаракатларни ўрганишга «ижобий кўчиши» га имконият яратсин. Бу жиҳатдан қараганда, аклари ҳар хил бўлган жисмоний машқ турларида (гимнастика, акробатика, сувга сакраш ва шу каби) айниқса катта имкониятлар мавжуддир. Ҳаракат фаолиятининг бундай турларида ҳаракатларни тузилишининг ўхшашлигига қараб группаларга бўлиш мумкин. Сўнгра ҳаракатларни группаларга, уларнинг қанчалик мураккаблигига қараб жойлаштирилса, бу группаларнинг ҳар бири навбатдаги ҳаракатларга тайёрланиш группаси бўлиб қолади. Кўчиш, одатда, ҳаракат актларининг асосий фазалари ўхшаш бўлганда ижобий самара беради. 9-расмда бир-бирларининг ўртасида асосий фазаларда ўхшашлик бўлган гимнастика элементларининг кинограмм кадрлари кўрсатилган; бу элементлардан бири ўрганиб олинса, бошқаларини ўрганиш енгил бўлади. Масалан, чанғи спортига ўрганишни бирин-кетин икки қадамлаб олдинга юриш усули билан бошлаш тавсия этилади, чунки бу усул бошқа барча юриш элементларини ташкил этади. Сўнгра бир вақтнинг ўзида қадам ташламай юриш ўрганилади, кейин бир вақтнинг



9- расм. Асоснй фазалари бир-бирига ўхшаш ҳаракатларнинг кинограммаси (брусларда гавдани букиб кўтарнлиш, турникда орқа томонни тираб олдинга кўтарилиб, турник юқорисидан кўтарилиш ва турникда гавдани букиб кўтарилиш)

Ўзида бир қадам ташлаб, бир вақтнинг ўзида икки қадам ташлаб, бирин-кетин тўрт қадам ташлаб ва бир вақтнинг ўзида уч қадам ташлаб (М. А. Аграновский) юриш ўрганилади. Турли ҳаракатли машқлар учун кўп бўлмаган спорт турларида «ижобий кўчиш» ҳолатидан махсус тайёргарлик, хусусан имитацияли машқ ёрдамида фойдаланилади. Масалан, конькида югуриш имитацияси ва роликларда югуриш конькида учини спортда кенг ва муваффақиятли қўлланилади. Ҳаракат актининг асосий фазасигина эмас, балки тайёрланиш ва якуновчи фазаларини эгаллашда ҳам кўникмалар кўчиши ижобий самара беришига эришилади.

Шуни назарда тутиш керакки, «ижобий кўчиш» ўрганишнинг дастлабки босқичларида айниқса кенг намоён бўлади. Кейинчалик танлаб кўчиш анча кучайиб, шу билан бир қаторда, ижобий самара салбий натижага айланиб қолиши мумкин. Масалан, граната улоқтириш кўникмаси найза улоқтиришда дастлаб ёрдам беради. Лекин кейинчалик, машқ қисмларини қайта ишлаш вақтида, халақит бериши мумкин, чунки бу қисмлар граната улоқтириш техникаси қисмларидан фарқ қилади, чунки бу қисмлар анча такомиллашган бўлиб, шу сабабдан устун туради.

Кўникманинг ўзаро салбий таъсири. Тузилиши дастлабки фазаларига ўхшаш ва кейингилари (айниқса муҳимлари) ўртасида катта фарқлар бўлган ҳаракат актларини ўзлаштириш процессида кўникмаларнинг ўзаро салбий таъсири тез-тез сезилиб туради. Агар навбат билан бундай ҳаракат актларини таркиб топтириб турилса, у вақтда бир ҳаракатдан ик-

ва дастлабки фаза бўйича ўхшаш бўлган ҳаракатга беихтиёр ўтиш юз бериши мумкин. Нерв системаси ўз фаолиятини ҳар доим анча тежам билан амалга оширишга интилади. Чунки И. П. Павлов ва унинг шогирдлари кўрсатиб ўтишгандек, нерв системаси учун одат тусига кирган стереотипли фаолият, ҳатто бу фаолият бирмунча соддароқ бўлса ҳам янги фаолиятга қараганда енгилроқдир.

«Рақобатлашувчи» кўникмаларнинг ўзаро таъсирида анча кам мустаҳкамланган кўникманинг бузилишини кутиш керак; агар мустаҳкамлик даражаси бир хил бўлса, тузилиши анча мураккаб бўлган кўникма бузилади.

Ўргатиш процессида ўқув материални рақобатлашувчи кўникмаларнинг бир вақтда таркиб топишига йўл қўймасликни ёки кўчишнинг салбий таъсири анча кам бўлишини таъминлайдиган қилиб планлаштириш муҳимдир.

Масалан, олдин осилиб кўтарилишни эмас, балки тепага кўтарилишни ўрганиш тавсия этилади. Бундай ҳолда осилиб кўтарилиш унча кўп куч сарфламай ҳамда вақт кетказмай ниҳоятда осон ўрганилади, энг муҳими, бунда янглиш ўзгариш бўлмайди (Л. Н. Соболев тадқиқоти).

Юқорида қайд этилганидек, кўникмаларнинг ўзаро таъсир характери ҳаракатларни ўрганиш процессида ўзгаради. Ҳаракат кўникмаларининг мустаҳкамланиб бориши билан уларнинг салбий ўзаро таъсирини бартараф қилиш имконияти пайдо бўлади, чунки бу нерв системаси координацион хусусиятининг ёрқин юзага чиқиши билан боғлиқдир. Бу эса «рақобатлашувчи» кўникмалар етарли даражада яхши ўзлаштириб олингандан кейин, координацион қобилиятларни ривожлантириш ва ҳаракатларни беками-кўст, жуда пухта ўрганиб олиш учун фойдаланиш мумкин ва фойдаланмоқда, деган сўздир (Л. П. Матвеев).

Бир томонлама ҳаракатларни ўрганишда кўникмаларнинг кўчиши. Ҳаракатли машқлар орасида «бир томонлама» деб аталувчи кўпгина ҳаракатлар (бир қўл билан улоқтириш, конда бир томонга қараб айланиш ва шу каби типлар) учрайди. Бу ҳаракатларнинг бир қисми фақат бир томонга қаратилган ҳолда ўрганилади. Бунга одатда жисмоний кучларни имконияти борича ишга солишга қаратилган (улоқтириш, сакраш ва шу каби) ҳаракатлар, шунингдек, техникани (гимнастика, акробатика сувга сакраш ва шу каби спорт техникасини) эгаллаганлик маҳорати намойиш қилинадиган бир қатор мураккаб спорт ҳаракатлари киради. Бошқа баъзи «бир томонлама» ҳаракатларни «икки томонга» қаратиб ўрганишга тўғри келади (кураш, слалом, спорт ўйинлари ва ҳоказоларда). Мазкур ҳолда бир томонга қаратиб бажариладиган ҳаракатлардан иккинчи томонга қаратиб ижро этиладиган ҳаракатларга кўникмаларни кўчириш мумкинлиги ҳақидаги масала катта аҳамият касб этади.

Ҳаракат кўникмасини бир ҳаракатдан иккинчисига («ҳар томонлама») тўғридан-тўғри кўчириб бўлмаса керак. Лекин ҳаракатларни томонларнинг бирига қаратиб бажариш кўникмаси, яъни бу ҳаракатни бошқа томонга қаратиб бажариш кўникмасини тезроқ ҳосил қилиш учун баъзи шарт-шароитларни марказий нерв системасининг симметрик участкалари ўртасида функционал алоқасини ҳосил қилиш мазкур ҳаракат тўғрисида, ҳар икки ҳаракат учун умумий бўлган (масалан, снарядда сакрашга, баъзи бир сакрашларда югуриб келишга ва шу кабиларга тайёрланиш фазаларида) ўрганилган ҳаракатлар ритми ва ҳаракат актининг баъзи фазалари ҳақида тасаввур ва билимга эга бўлиш зарур. Ҳаракат актлари қанча мураккаб бўлса, бу хил шарт-шароитларнинг роли шунча кам бўлади, чунки бу ҳаракат актини бажаришдаги энг катта қийинчилик бош мия пўстлоғида янги динамик стереотипни ҳосил қилиш процессидан иборат бўлади.

Туғма автоматизмларнинг таъсири. Мураккаб ҳаракат актларини эгаллашда туғма автоматизмлар анча муҳим аҳамиятга эгадир. Баъзи ҳолларда улар ёрдам берса, баъзан халақит беради. Масалан, туғма чалиштирма координация

юриш, югуриш ва бошқа бир қатор ҳаракатларнинг табиий асосини ташкил этади. Ўргатиш изчиллигини белгилаётиб, шу каби туғма координациялар томонидан яратиладиган ижобий имкониятлардан фойдаланишга интилиш кераклиги ўз-ўзидан маълумдир. Масалан, сувда сузишга ўргатишни брасс эмас, кроль усулидан; чанғида юришни бирдан икки оёқни қўзғатишдан эмас, бирин-кетин қадам ташлаб юришдан бошлаш мақсадга мувофиқдир.

Шу билан бир қаторда, кўп ҳолларда, реципрок иннервация ва бўйинни мустаҳкамлаш рефлекслари билан боғлиқ бўлган туғма автоматизмларни енгиш талаб қилинади. Бу вазифани ҳал қилаётиб, хусусан, қўл билан симметрик ҳаракат қилиш ва оёқлар билан асимметрик ҳаракат қилишини ўрганиш оёқлар билан симметрик ҳаракат қилиш ва қўллар билан асимметрик ҳаракат қилишга қараганда анча энгил бўлишини назарда тутиш керак (Ю. А. Рязов), чунки нерв маркази билан оёқларнинг ўзаро алоқаси реципрокли-чалиштирмадир, нерв маркази билан қўлларнинг ўзаро алоқаси параллел, симметрик иннервация принципи бўйича қурилади. Шартсиз рефлексорли автоматизмлар фақат катта ярим шар пўстлоғининг етакчи роли бўлганда бартараф қилиниши мумкин, бунда онгнинг иштироки ҳал қилувчи аҳамиятга эгадир.

**Ўқитиш процессининг ҳаракат кўникмалари билан жисмоний сифатлар нисбатига боғлиқлиги.** Малака ва кўникмаларни ҳаракатлар ўргатиш процессида тартиб юлтириш юқори (III боб) да айтилгандек, жисмоний сифатларнинг ривожланиши ва юзага чиқиши билан биргалликда содир бўлади.

Ҳаракат малакалари ҳаракатнинг бир бутун мақсадига, унинг тузилиши ва самарчанлиги билан жисмоний сифатларнинг қанчалик намоён бўлиши билан бир-бирдан фарқланади. Бу тегишли малака ва кўникмаларнинг таркиб топишига ва, бинобарин, ўргатиш процессига ўз таъсирини ўтказади.

Нисбатан стандарт бўлган ва аслида ҳали ниҳоясига етмаган кўпчилик жисмоний сифатларни намоён этишни талаб этувчи кенг миқёсдаги ҳаракатлар группаси мавжуд. Буларга, хусусан, спорт техникасини эгаллашда ва юксак маҳоратга эришиш ва бу маҳоратни намойиш этиш мақсадида ўзлаштириладиган ҳаракатлар киради. Булар спорт ва бадний гимнастика, акробатика, сувга сакраш, конькида фигурали учуш учун хос бўлган ҳаракатлардир.

Мазкур группага тегишли ҳаракатларни бажаришда, одатда, жисмоний куч бериш энг юқори даражага етмайди. Бу ҳаракатлар учун улар тузилишининг ва уларни бажариш шароитининг нисбатан доимийлиги аҳамиятлидир. Шу билан бирга, ўргатиш процесси ҳам нисбатан доимий бўлиши билан фарқланади ва кўпроқ машқ техникасини эгаллашга қаратилади, бундай машқ техникаси кейинчалик жиддий ўзгаришга дучор



бўлмайди. Лекин шундай қилинганда жисмоний сифатларни тарбиялаш ўз аҳамиятини йўқотади деб ўйламаслик керак. Жисмоний сифатлар етарли тараққий этмаган тақдирда, берилган ҳаракат актини ёмон бажариш, машқ техникасини бузиш кўникмаси таркиб топиб ва мустаҳкамланиб қолиши мумкин. Бу ҳол амалда баъзан учраб туради, масалан, тренерлар гимнастик элементларни умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик етарли даражада бўлмаган ҳолда ўрганишни кучайтириб юбордилар.

Кўпгина ҳаракатли машқлар, айниқса спортда, жисмоний сифатларни максимал даражада тўла намоён этишни талаб қиладди. Буларга масофа билан боғлиқ бўлган ациккли ёки аралаш типдаги ҳаракатлар, яъни енгил атлетик сакраш ва улоқтириш, оғирлик кўтариш каби қийин спорт турларини эгаллаб бориш даврида юксак натижаларга эришишга қаратилган бир актли ҳаракатлар кириди. Бу ҳаракатлар нисбатан бир хил шароитларда мунтазам ўрганилади ва бажарилади.

Бу ерда кўникмалар махсус сифатларнинг такомиллашиб бориши жараёнида таркиб топади. Ҳаракат қобилиятларининг ошиб бориши орқали ҳаракат актларини жиддий ўзгартириш имконияти ва зарурияти пайдо бўлади ва бу билан махсус сифатларни бирмунча тўлароқ намоён этиш учун шароит яратилади. Шу сабабли ўргатиш вақтида ҳаракат кўникмаларининг структурасини бир неча бор алмаштириш, янгилаш учун шароит яратишга тўғри келади. Дастлаб ҳаракат техникасининг негизи нисбатан умумий шаклда ўзлаштирилади; бу техникани деталлаштириш, такомиллаштириш ва янгилаш спортчининг бутун кўп йиллик фаолияти давомида амалга ошириб борилади. Бинобарин, ўрганиш жараёнида нотўғри динамик стереотипларнинг ҳосил бўлиб қолишидан қочиш зарурдир. Яна шу нарса характерлики, бу ерда ўқитиш жараёни жисмоний сифатларни тарбиялаш жараёни билан айниқса кўп қўшилиб кетади.

Бир қатор ҳаракат амаллари кўп маротаба такрорлаш давомида жисмоний сифатларни максимал даражада намоён этишни талаб этади. Бу ҳаракат циклик тузилишда бўлиб, юриш, югуриш, сузиш, чанғида юриш, эшаккли қайиқда сузиш ва ҳоказоларда юксак натижаларга эришишга қаратилгандир. Бундай ҳаракатларни эгаллаш малакаси ўзининг циклларни зўр жисмоний куч сарфлаб кўп маротаба такрорлаш жараёнидаги мустаҳкамлиги ва, шу билан бирга, олдинга бўладиган ҳаракат шароитлари (жой рельефи, босиб ўтиладиган ернинг хусусияти ва ҳоказолар) га мосланишга имкон берадиган даражада ўзгарувчанлиги билан фарқланиши керак. Бундай малакаларни таркиб топтиришда ҳаракат актлари техникасининг спортчининг ўсиб бораётган жисмоний имкониятлари билан боғлиқ ҳолда ўзгаришига, шунингдек, шароит ўзгарганда бу техниканинг вариантларига ўтишга йўл қўювчи динамик стереотиплар ҳосил бўлади.

Цикли ҳаракатларга ўргатиш жараёнида цикллари кўп маротаба такрорлаш туфайли малака анча тез мустаҳкамланади. Бунда, агар ҳаракатлар хатолар билан такрорланса, бу хатолар осонлик билан автоматлашиб қолиши мумкин. Мазкур ҳолда ҳаракатда юз берадиган хатоликларнинг олдини олувчи ва хато бўлмаслигини таъминловчи таъсирли метод ва усуллари билан фойдаланиш алоҳида аҳамият касб этади. Циклик ҳаракатлар аввал бир меъёردаги ўртача тезликда ўрганилади (Н. Г. Озолин), сўнгра зўр бериш аста-секин ошиб боради. Бироқ бунда ҳаракат техникаси устидан қаттиқ назорат қилиш имконияти сақланиши керак. Малаканинг ўзгарувчанлиги, техника асослари яхши ўзлаштириб олинган, ҳосил қилинади (Д. Д. Донской, В. Г. Израйлит). Ҳаракат-силжишнинг табиий турларида (юриш, югуриш, сузиш ва ҳоказо) тўғри спорт техникасини қўллаш айниқса мураккабдир. Болалиқдан ҳосил қилинган тақомиллашмаган координацияни бартараф этиш учун махсус методикадан фойдаланиш зарурдир.

Нихоят, фаолият шакли ва шартлари доимо ўзгариб турадиган шароитларда жисмоний сифатларни максимал даражада кўрсатишни талаб қилувчи ҳаракатли машқ группалари мавжуддир. Бу рақиб билан бўлган курашда ғалабага эришишга қаратилган бир аниқ ҳаракатларнинг мураккаб комплекси дур. Булар спортнинг яккама-якка курашиш (кураш, бокс ва ҳоказо) турли ва спорт ўйинлари учун хосдир. Бундай машқлар ҳаракат вазифалари бирдан пайдо бўлганда қўл келади ва тўхтовсиз ўзгариб турувчанлиги билан фарқ қиладиган ҳаракат малакаларини тўғри топтириш зарурлигини тақозо этади.

Ўргатиш жараёнининг умумий йўналиши мазкур ҳолда машқ техникаси негизини ва унинг вариантларини (машқ негизи пухта эгаллангандан кейин) мустаҳкам ўзлаштиришдан иборатдир. Ўргатиш жисмоний сифатларнинг, аввало, чаққонликнинг ривожланиб бориши билан бир вақтда давом этади.

**Ўргатиш жараёнининг ҳаракатли тузилишининг мураккаблигига боғлиқлиги.** Ҳаракатли машқларга ўргатишнинг узоқ давом этиши ва қийинлиги кўп жиҳатдан машқ тузилишининг қай даражада мураккаблигига боғлиқдир. Машқ тузилишининг мураккаблиги, ўз навбатида, уни ташкил этувчи ҳаракатларнинг миқдорига, уларнинг масофа ҳамда вақт жиҳатидан аниқ бажарилишига, мускулларнинг зўр бериб аниқ ҳаракат қилишига, шунингдек, уларнинг ўзаро алоқада бўлишига ва ҳаракат актининг умумий ритмига ҳам боғлиқ бўлади.

Бир хил ҳаракатли машқлар фазода, вақтни қаттиқ чегараламаган ҳолда, аниқ ҳаракат қилишни алоҳида талаб этади (масалан, баъзи гимнастик ва акробатик машқларни барқарор бўлмаган мувозанатда, конькида фигурали учиш элементларини бажаришда ва ҳоказо). Бундай ҳолларда ўқитиш методикасида

фазода ҳаракатни яхшилашга ёрдам берувчи усуллар (ҳар хил кўриш ориентирлари, буюмлар билан бажариладиган топшириқ ва ҳоказо) етакчи усуллар ҳисобланади.

Машқларнинг бошқа хиллари ҳаракатларни вақт жиҳатидан кескин чеклаш билан фарқ қилади, баъзи ҳолларда эса ҳаракатни бошлаш ёки тўхтатиш секунднинг юздан бир бўлагида бажарилиши белгиланган. Масалан, боксда ва қиличбозликда шундай бўлади, акробатика, сувга сакраш, спорт гимнастикасида ҳам бундай ҳаракатга гавда ва қўл-оёқ учи билан бажариладиган оддий ҳаракатлар (букиш ва ёзиш) ни фазо эмас, вақт жиҳатидан аниқ бажариш керак бўлганда, кўп ўрин берилади (масалан, турник устида қўлга тиралиб туриб олдинга айланиш машқини бажаришда). Мазкур типдаги ҳаракатларга ўргатишда вақтли параметрларни баҳолаш ва яхшилашга ёрдам бера оладиган усуллар етакчи усуллар бўлади; бу жиҳатдан ҳар хил товуш сигналлари анча муҳим ҳисобланади. Ҳам фазо, ҳам вақт жиҳатидан ниҳоятда аниқ бажарилиши керак бўлган (мускулларнинг зўр бериб аниқ ҳаракат қилиши билан ҳам боғланган) ҳаракатли машқларни ўзлаштириш анча қийиндир. Бундай машқларга тезлик-куч билан бажариладиган ациккли ёки аралашган типдаги ҳаракатлар: хода билан сакраш, тоғчанғи спорти элементлари, сувга сакрашнинг мураккаб турлари, акробатика ва гимнастика машқлари, курашда баъзи бир усуллар ва ҳоказолар киради. Бу ҳаракатлар ўрганиш методикасининг мураккаблиги ва нисбатан кўпроқ вақт талаб қилиши билан ажралиб туради.

Ўргатиш вақтида мураккаб ҳаракат актлари — тайёргарлик, асосий ва яқунловчи фазалар ўртасидаги ўзаро алоқаларнинг хусусиятлари ҳам ҳисобга олинади (III боб). Бу бўлиб юбориш методидан фойдаланиш ҳаракатни ўрганишнинг изчиллигини белгилаш учун, шунингдек, тайёргарлик машқларини танлаш учун муҳимдир. Ўрганишни, бир хил ҳолларда, асосий фазадан — ҳаракат фаолиятининг асосий механизмидан бошлаш мумкин (масалан, граната улоқтиришдан, югуриб келиб, сакрашдан ва ҳоказо); бошқа ҳолларда, асосий фазани бажариш тайёргарлик фазасига айниқса кучли боғлиқ бўлганда, биринчи навбатда тайёргарлик фазасини ўзлаштириш мақсадга мувофиқдир (масалан, брусларда силтаниб орқага кўтарилишдан аввал гавдани қўл бармоқлари томон силтаб тортиш). Баъзида шикастланишнинг олдини олиш мақсадида аввал яқунловчи фазани ўрганиш маъқулдир (масалан, сакрашда тўғри тушиш).

#### **4. ЎРГАТИШ ЖАРАЁНИНИНГ СТРУКТУРАСИ ВА УНДАГИ БОСҚИЧЛАР ХУСУСИЯТИ**

Айрим ҳаракат фаолиятига ўргатиш жараёни қуйидаги босқичлардан иборатдир:

1. Дастлабки ўрганиш, бу ўрганиш жараёнида ҳаракатни

унинг асосий вариантыда умумий тарзда бажариш малакаси таркиб топади.

**2. Чуқурроқ ўрганиш,** бунда ҳаракатни зарур даражада аниқ бажариш малакаси ҳосил бўлади.

**3. Ҳаракатларни бажариш малакасини мустаҳкамлаш** ва янада такомиллаштириш, бу ҳаракат кўникмасининг пайдо бўлиши, шунингдек, ундан ҳар хил шароитларда фойдалана олиш билан боғлиқдир.

**Дастлабки ўрганиш.** Ўргатишнинг бу босқичидаги мақсад ҳаракат фаолиятини унинг асосий вариантыда умумий тарзда бажариш малакасини таркиб топтиришдир. Ўрганувчилар янги ҳаракат техникасининг негизини ўзлаштириб олиши керак. Бир хил ҳолларда бундай малакалар, улар умумий жисмоний тайёргарлик жараёнида ҳосил қилинганда, мустақил аҳамиятга эга бўлиши ва техника батафсил такомиллаштирмаган ҳолда кўникамага айланиши мумкин. Бошқа ҳолларда бу малакалар ҳаракатларни бажаришнинг устаси бўлиш йўлида дастлабки босқич ҳисобланади, бу спорт учун айниқса характерлидир.

Дастлабки малакани таркиб топтириш босқичи физиология механизми жиҳатидан шу билан характерлики, -бу босқич давомида мия пўстлоғидаги динамик стереотипнинг асоси яратилади. Бунда яроқли туғма ва орттирилган рефлексларни танлаш, шунингдек, ўрганувчиларнинг ҳаракатларни бажариш тажрибаларида бўлмаган рефлексларнинг янгиларини барқарор этиш зарур бўлади. Ҳаётда босқич охирида ўрганишидан фаолият техникасининг асосига мос келувчи ҳаракат рефлекслари системаси таркиб топади. Бу босқичнинг ўзига хос хусусиятлари: а) ҳаракатларнинг фазо ва вақт жиҳатидан

а) ҳаракатнинг аниқ бўлмагани, шунинг ҳаракатларининг аниқ эмаслиги; б) ҳаракат акти ритмининг барқарор эмаслиги; в) кераксиз қўшимча ҳаракатларнинг мавжудлиги; г) мураккаб ҳаракат фазалари ўртасида яқинликнинг йўқлигидир.

Ҳаракатларнинг фазо ва вақт жиҳатидан аниқ бўлмаслиги, шунингдек мускулларни зўр бериб ҳаракат қилдиришнинг номуносиблиги, биринчидан, нерв жараёнларининг бош мия пўстлоғида иррадиация бўлишидан, иккинчидан эса ички тормозланишнинг етарли эмаслигидандир. Нерв процессларини бош мия пўстлоғининг ҳаракат анализаторида иррадиация қилиниши ишда қатнашиши керак бўлган функционал ҳаракат бирликлари билан бир қаторда, бу бирликка уларнинг марказида қўзғалишнинг иррадиация қилувчи процесси тақсимланган бошқа бирликлар ҳам жалб бўлади. Ташқаридан бу ҳаракатнинг керакли йўналиши ва амплитудадан четга чиқишида намоён бўлади. Қўзғалиш процессини иррадиация қилиш мускулларнинг зўр бериб ҳаракат этишининг номутаносиб бўлишига олиб келади; ўрганувчи керагидан кўп куч сарфлайди ва ҳаракатларни гавданинг бутун ёки бир қисм мускулларини куч билан ишга солиб бажаради. Бунинг ҳаммаси мазкур босқичда

ўта даражада чарчаш, толиқиш ва ишчанлик қобилияти пасайшининг сабабларини ташкил этади. Ҳаракат акти ритмининг қатъий бўлмаслиги одатда ўрганувчиларнинг ҳаракат актларининг айрим фазаларини вақтидан олдин бажаришга ҳаракат қилишларида кўринади; булар кўпроқ кўп куч сарфлаш билан боғлиқ бўлган асосий фазалардир. Бу асосий фазадан олдин пауза бўладиган ҳаракатлар учун айниқса характерлидир. Ҳаракат актлари айрим фазаларининг навбатма-навбат келиши ритмини (айниқса улар ўртасидаги паузани) белгилашга тормозлаш рефлексларининг кечикиб тормозланиш типини бўйича ҳосил қилиш орқали эришилади. Маълумки, тормозли рефлекслар ижобий рефлексларга қараганда жуда қийинчилик билан ҳосил бўлади. Масалан, гимнастика билан шуғулланувчиларда баъзи малакаларни таркиб топтиришда ҳаракатларнинг айрим фазалари ўртасида зарур паузалар ўрнатиш учун узоқ ишлаш талаб этилади. Бундай тормозланиш рефлексларини нерв фаолияти қўзғалувчан типда бўлган кишиларда ҳосил қилиш жуда қийиндир. Мураккаб ҳаракатлар мазкур босқичда ҳамма ҳаракат фазаларида эътибор қаратилгандагина бажарилиши мумкин.

Дастлабки ҳаракат малакаларини таркиб топтиришнинг кўрсатилган хусусиятларини ҳисобга олиб, ўргатишнинг биринчи босқичида қуйидаги вазифалар қўйилади:

1. Ҳаракат акти ҳақида бу актнинг мақсадини тушунишга асосланган бир бутун тасаввур пайдо қилиш.

2. Шуғулланувчиларнинг ҳаракатларни бажариш тажрибаларини янги ҳаракатларни ўзлаштириш учун керак бўлган элементлар билан тўлдириш.

3. Ҳаракатларни тўла бажаришга эришиш.

4. Кераксиз ҳаракатларни, мускулларнинг кераксиз даражада кучланишини йўқ қилиш.

Мазкур босқичда ўргатиш методикаси дидактик принципларни ёйишда, ўргатишнинг шу босқичи учун характерли бўлган метод ва усуллардан фойдаланишда қатор хусусиятларга эгадир.

Ҳаракатларни ўрганишнинг бошланғич пайти шу ҳаракатлар билан олдиндан танишиб чиқиш ҳисобланади. Бунга ҳаракатларнинг аҳамияти ва хусусиятини сўзлаб бериш, намойиш этиш, ҳаракат техникасининг асосини қисқача тушунтириб бериш, шунингдек, амалда бажариб кўрсатиш орқали эришилади.

Сўзлаб берилганда, ўрганувчилар ҳаракатлардан кўзда тутилган мақсадни, ҳаракатларнинг аҳамиятини тушуниб олишлари керак, суҳбат уларда ҳаракатларни бажаришга қизиқиш уйғотишга ва бу билан ҳаракатларни ўзлаштириш учун зарур стимул, продавий куч яратишга ёрдам бериши зарур. Суҳбатда мазкур ҳаракатнинг пайдо бўлиши ҳақида, унинг амалдаги ва спорт соҳасидаги аҳамияти ҳақида, юксак муваф-

фақиятлар ва шуғулланувчилар учун яқин бўлган нормативлар ҳақида маълумот (тарихий справка) бўлиши керак.

Намойиш икки аспектда амалга оширилади. Биринчидан, ҳаракат табиий мукаммаллашган кўринишда намойиш қилинади. (Одатда асосий вариант кўрсатилади.) Ҳаракатни аниқ, чиройли намойиш қилиш бу ҳаракатга бўлган қизиқишни ва уни ўзлаштиришга бўлган истакни яна оширади. Иккинчи аспект фақат ўқитиш хусусиятига эга бўлиб, ўрганилаётган ҳаракат техникаси асосини шуғулланувчилар онгига сингдириш мақсадини кўзлайди. Бу ҳолда дидактик ифодали кўрсатиш усуллари (ҳаракатни секинлаштириш, асосий фазаларни ажратиб кўрсатиш ва ҳоказолар) дан фойдаланилади.

Ҳаракатни бажариш техникасининг асоси дастлаб максимал даражада умумий ва қисқа қилиб, усул ва унинг қисмларининг аниқ терминологик номларини айтган ҳолда тушунтирилиши керак. Бу босқичда ҳаракатни бажариш техникасини батафсил равишда тушунтириш мақсадга мувофиқдир, чунки ўрганувчилар янги ахборотларнинг кўплигидан бутун тафсилотларни эслаб, ҳаракат амалларини тўла билиб олишлари мумкин эмас. Ҳаракатларни уларни ўрганиб бориш жараёнида тўла билиб олинади. Шунинг учун билиб олиш ўргатишнинг қайси бир босқичи хусусиятига мос келишига қараб унга амал қилиш керак. Шуғулланувчилар ҳаракат билан танишиб бўлгач, уни бажаришга киришадилар. Бу яратиладиган умумий тасаввурни асосий ҳаракат ҳисслари билан тўлдирганин ўқувчиларнинг топширилган ҳаракатни бажариш имкониятини баҳолашга ва келаси ўқув ишларига бўлган иштиёқини ошириш учун кўпинча асосийлар яратилишига имкон беради. Ҳаракат структурасининг мураккаблигига қараб, бу ҳаракатни тўла асосий ёки энгиллаштирилган вариантда (масалан, гранатани турган жойдан отиш) ёки унинг қисмларидан бирини (масалан, болгани айлантириш) бажариш тавсия этилади. Янги ҳаракатни тўла бажаришга киришиш учун аввало ўрганувчилар бу ҳаракатни бажара олишларига қатъий ишонч бўлиши керак.

Танишиш жараёнида янги ҳаракат актига кирадиган, ҳосил қилинган, ҳам туғма ҳаракат автоматизмларини сафарбар этишга ёрдам берувчи идеомотор реакциясининг роли жуда муҳимдир. Ўрганувчиларнинг ҳаракат қилиш тажрибасида таниш, ўхшаш элементлар қанча кўп бўлса, янги ҳаракат қилиш амали ҳақида тасаввур шунча тўла ва аниқ бўлади. Шу жиҳатдан ўқитувчининг маҳорати қўйилган ҳаракат вазифалари билан ўқувчиларнинг бу борадаги тажрибалари ўртасида ассоциация ярата олиши билан белгиланади. Ассоциация қанча тўла, образли, эмоционалirroқ яратилса, ўргатиш шунча осонроқ ва тезроқ давом этади. Мана шу «таянч излаш» даврида (Э. Ходжава) предмет характеридаги ҳар қандай мумкин бўладиган таққослашлар ва топшириқлар ниҳоятда муҳим

аҳамият касб этади. «Оламдаги ҳамма нарсани биз фақат таққослаш орқалигина билиб оламиз,— деган эди Ушинский,— ...кишининг бутун билиш процессида таққослашнинг бундай асосий қонунияти шуни кўрсатадики, дидактикада ҳам таққослаш асосий усул бўлиши керак»\*.

Тажрибадан ва таққослашдан фойдаланиш йўли билан бўлажак ҳаракат тўғрисида тасаввур, тушунча ва мулоҳаза яратилади, бинобарин, бундан «келажак эҳтиёжи модели» (Н. А. Бернштейн) сифатида «ҳаракат вазифалари» юзага келади. Янги шартли ҳаракат рефлекслари биринчи навбатда ҳис этиш асосида пайдо бўлади, лекин улар ўша заҳотиёқ тушуниб олинса, бу рефлексларнинг пайдо бўлиш жараёнини тезлаштиради. Ҳаракатнинг тўғри бажарилаётганлигини билиш рефлексни мустаҳкамлайди, нотўғри ҳаракат қилинаётганини билиш эса кераксиз ҳаракат таъсирининг сўнишига ёрдам беради.

Ўқитувчи онглилик ва активлик принципига амал қилиб, биринчидан, ўрганувчилар олдида ҳаракат вазифаларини асосли равишда қўйиши ва уларнинг бажарилиши керак бўлган нарсани аниқ тушунишларига эришиши; иккинчидан, берилган ҳаракатни қандай бажариш кераклиги ҳақида тасаввур яратиши керак. Бу билан ўқитувчининг ҳаракат программаси ва топшириқни бажаришга психологик жиҳатдан тайёрлиги таъминланади, учинчидан, ўргатишни шундай ташкил этиш керакки, оқибатда ўқувчпларга имкони борича кўпроқ маълумотлар берилсин (ахборотни уларда бўлган имкониятлар доирасида қайта ишлаб чиқилсин); ҳаракат жараёнида юзага келадиган ҳис-туйғуларни англашга ва баҳолашга эришиш лозим, бу ўша ҳис-туйғуларни онгли равишда бошқариш имконини беради, топшириқнинг бажарилишига қараб уни тақрорлашдан олдин ўрганувчи нималарни билиб олганлигини ва энди нимани ўрганиши кераклигини фикран солиштиришини талаб қилиш шарт.

Бунда ўзига-ўзи баҳо бериш, ўзига-ўзи ҳисоб бериш, ҳаракатнинг бажарилишини фикран «гапириб туриш», ўзига-ўзи буйруқ бериш ва шу каби усуллар катта роль ўйнайди.

Ҳаракатни дастлабки ўрганишда ўқитишнинг кўрғазмали бўлиши ҳаракатнинг асосий фазалари ҳақида ҳис ва тасаввур ҳосил қилиш имконини берувчи хилма-хил метод ва усуллар ёрдами билан таъминланади. Бунга образли тушунтириш, таъсирли қилиб кўрсатиш, ҳар хил кўриш ориентирлари, овоз сигналлари, ҳаракатни сезишга асосланган усуллардан, жумладан, қўшимча кучлардан фойдаланиш, предмет характеридидаги топшириқлар бериш (ниманидир олиш, чўзилиб нимагадир қўл теккизиш, ниманингдир устидан ошириб ташлаш ва ҳоказо), ўрганувчнда ҳаракатларни тўғри бажарганда юзага

---

\* Ушинский Қ. Д. Руководство к преподаванию по «Родному слову». Асарлар, 7- том, РСФСР ПФА, 1949, 332- бет.

келиши лозим бўлган сезгиларни айтиб бериш орқали эришилади. Уқувчилар томонидан ҳаракатларнинг фақат тўғри бажарилишини эмас, балки хатоларга йўл қўйиб бажарилганини ҳам намойиш қилиш мақсадга мувофиқдир. Бу тadbир уқувчиларга хатоларни яхшироқ ва тезроқ тушуниб олишларига ёрдам беради. Товуш сигналлари асосий куч бериладиган пайтни айтиб бериш, шунингдек ҳаракат актининг ритм ва суръатини намойиш қилиш учун қўлланилади, ҳаракатни дастлабки ўзлаштиришда бевосита ёрдам кўрсатиш жуда катта аҳамиятга эгадир, чунки бу ёрдам орқали тўғри йўналиш, амплитуда ва тезлик ҳис қилинади ва ҳаракат актидаги қўпол бузилишларнинг олди олинади. Тажриба ва махсус тадқиқотларнинг кўрсатишича, бундай методни қўлланганда, ўрганиш анча тез ва сифатлироқ ўтади (М. Л. Украин, Б. Н. Смирнов, А. П. Колтановский ва Г. В. Рцхиладзе).

Бу ўргатиш усулининг ундан ишнинг кўзини билиб фойдаланилмагандаги салбий томонини ҳам назарда тутиш керак. Ёрдам ўрганувчиларнинг активлигини сусайтиришга олиб келиши мумкин: улар ўқитувчининг ёрдамига ишониб, ҳаракатларни бажаришда зарур даражада зўр бермайдилар. Шунинг учун ташқаридан бериладиган ёрдам ўрганувчиларнинг зўр беришларини вақтинча қўллайдиган бўлиши, лекин уларнинг ўрнини босмаслиги керак. Шуғулланувчиларнинг ўзлари шахсий зўр беришга қанчалй ўрганиб боришларида керак ёрдам аста-секин камайиши ва ҳаракатларни бошқариш характерига эга бўлиши керак. Шуни ҳам назарда тутиш лозимки, бошқаларнинг ёрдам бериши билан боғлиқ бўлган қўзғалишлар

(ортдан беришнинг тиб туришидан ва шу кабилардан) сигнал аҳамиятини касб этиши ва қўзғовчилар системасига кириши мумкин, бу қўзғовчилар асосида нўстлоқ фаолиятининг динамик стереотипи ҳосил бўлади. У вақтда ёрдамни тугатиш — бу қўшимча қўзғовчиларни истисно қилиш — стереотипнинг бузилишига олиб келади. Бу ўқувчилар топшириқни мустақил бажариш қобилиятига эга бўлишлари биланоқ ёрдамни тўхтатиш кераклигини яна бир карра тасдиқлайди. Четдан бўладиган ёрдам ташқи кучлар ҳаракат акти структурасини бузган чоғларда ҳам ўргатишга лугур етказди.

Дастлабки ўрганиш босқичида топшириқнинг бажариб бўлиш ёки бўлмаслиги: а) ўқувчиларда ҳаракат тажрибасининг қанчалик кўплиги, б) ўрганиладиган ҳаракат структурасининг қанчалик мураккаблиги, в) структуранинг ўрганувчиларнинг жисмоний имкониятларига қанчалик мувофиқлиги билан белгиланади.

Дастлабки малаканинг тез ҳосил бўлиши ва сифати ўрганувчининг ҳаракат тажрибасининг қанчалик бойлигига кўп жиҳатдан боғлиқдир. Бу тажриба қанчалик ҳар томонлама бўлса, янги ҳаракатлар системаси шунча тез ва осон ҳосил бўлади. Агар ўрганувчида янги система тузиш учун керакли



таркибий қисмларнинг ҳаммаси тайёр ҳолда мавжуд бўлса, у вақтда янги малака илгари ҳосил қилинган малака ва кўникмалардан ижодий равишда фойдаланиш билан биринчи ўрганишдаёқ пайдо бўлиши мумкин. Янги малака бош мия пўстлоғининг умумлаштирувчилик ва янги йўлга солувчилик вазифаси борлиги туфайли қисмларни синтезлаб бир бутун қилиш натижаси бўлади.

Мураккаб структурадаги ҳаракатли машқни, у ҳақда яхлит тасаввур яратилгандан кейин, қоидага кўра, бўлиб ташлаш методи билан қисмлар бўйича амалий ўзлаштира бошлаш мақсадга мувофиқ бўлади. Бошланғич таълимда бу методнинг умумлаштирилган, бутунликдаги машқ методига нисбатан бўлган афзаллиги қуйидагидан иборатдир. Биринчидан, бутунликдаги машқ методидан фойдаланиб, бир вақтнинг ўзида эътиборни нисбатан чекланган миқдордаги элементларга қаратиш мумкин, бу вақтда бошқа элементлар зарур даражада тузатишсиз такрорланаверади. Ҳаракатнинг бутун фазалари жиддий равишда тузатиш талаб қилганда, дастлабки ўрганишда ҳаракатда бўлган хатоларни мустаҳкамлашга олиб келади. Иккинчидан, бутун ҳаракатни такрорлаш, алоҳида қисмларни такрорлашга қараганда, анча кўп жисмоний куч сарфлашни ва асабга зўр беришни талаб қилади. Учинчидан, шартли ҳаракат рефлексларининг мураккаб системаси, агар бу системанинг асоси дастлаб катта бўлмаган қисмларда қурилса, қоидага кўра, осон пайдо бўлади. Бирдан мураккаб система тузиш (унинг баъзи қисмларини янгидан таркиб топтириш кераклигини эътиборга олиб) бошнинг катта ярим шар пўстлоғи учун ғоятда оғир вазифадир; уни ҳал қилишга уриниш пўстлоқнинг анализаторлик вазифасини бузишга олиб келиши мумкин. Ҳаракатни қисмлар бўйича ўрганиш эса нерв процессларининг динамикасини енгиллаштиради (Б. А. Ашмарин). Бўлиб-бўлиб машқ қилиш методидан фойдаланишда аввал ҳаракат актининг алоҳида фазаларини ўрганишнинг изчиллиги белгиланади, сўнгра топшириқлар системаси ва яқунловчи машқлар ишлаб чиқилади. Мураккаб ҳаракат актида барча фазалар умумий ритмга бўйсундирилган бўлади. Уларнинг — фазаларнинг ҳар бири олдингисининг бажарилиш тезлигига, шунингдек, бунда пайдо бўладиган инерция ва реактив кучларга боғлиқдир. Бинобарин, айрим фазаларнинг нисбатан мустақиллигига қарамай, уларни механик ҳолда структурасини жиддий бузиб, бўлиб ташлаш керак эмас, акс ҳолда улар бир бутуннинг қисмлари бўлмай қолади. Бўлиб ташлаш зарур бўлиб қолса, бу ишни ажратилган фазаларнинг ўзининг динамик, кинематик ва ритмик параметрларини имконияти борича тўлароқ сақлаб қолишга интилган ҳолда бажариш керак. Бунга бу фазаларни ўтувчи бутун ҳаракатга айлантириш — яқунловчи машқ деган машқларга айлантириш йўли билан эришилади.

Қисмларни ўзлаштириш билан бирга, хусусий кўникмалар-

нинг мустаҳкамланишидан қочиш керак, чунки қисмларни бир бутунликдаги ҳаракат актига бирлаштиришда бундай малакалар «салбий кўчиш механизмига кўра» ҳаракатнинг бундан кейинги ўзлаштирилишига халақит беради.

Тор ҳаракат вазифалари қўйиш ўрганишда диққатни, бир йўла бир неча ҳаракат вазифаларини бажаришга уринишдаги қараганда, мураккаб ҳаракат тақсимларига тўлароқ ва самаралироқ қаратишга имкон беради (В. К. Филиппов). Диққат ҳажмининг ҳар доим 4—6 объект ўртасида ўзгариб туришини ҳисобга олиш керак (В. М. Теплов).

Ўрганишда, юқорида қайд қилиб ўтганимиздек, ҳаракат амали структурасининг ўрганувчининг жисмоний имкониятларига мос келиши жуда муҳимдир. Ўқувчининг ҳаракатни тўғри бажара олиши учун куч, тезлик ва бошқа сифатларнинг ривожланганлиги етарли даражада бўлмаса, тегишли даражада жисмоний тайёрликка эришилмагунча, ўрганишни тўхтатиб қўйиш керак. Акс ҳолда бузилган ҳаракат усулларини мустаҳкамлаб қўйиш мумкинки, кейин уларни тузатиш қийин бўлади.

Ҳаракатлардаги ноаниқликни ва ижро этишдаги хатоларни қуйидаги изчилликда: қўпол ва муҳимларини, кейин майда ва унча аҳамиятли бўлмаганларини бартараф этиш керак. Тажриба шуни кўрсатадики, конкрет ҳаракат амалларига ўргатишда муаллим ҳамма вақт икки турдаги: типик ва нотипик бўлган хатоларга диққат қилади. Типик хатоларнинг олдини олиш уларни бартараф этиш учун муайян метод ва усулларни кўзда тутади. Масалан, ҳаракатларни бажаришда ўрганувчи ҳаракатларнинг тўғри йўналишидан ёки амплитудасидан кетолмайдиган широк даражадаги қўполлик

риқ ва ҳоказолар воситасида чеклаш), хатоларни «мажбуран» бартараф этиш усули кўп вақт самарали бўлади. Нотипик бўлган хатоларни шўғулланувчиларнинг ҳар бирининг ўзига хос хусусиятларини батафсил ўрганилгандагина бартараф қилиш ва уларнинг олдини олиш мумкин бўлади. Ҳаракатларнинг ноаниқ ва хато бўлишининг сабабларини равшан белгилаш зарурдир. Хатолар ё ўргатиш методининг рационал бўлмаслиги, ё ўқувчиларнинг вазифаларни етарли даражада аниқ тушунмасликлари, ё мураккаб ҳаракатнинг аввалги фазаларини нотўғри бажариш натижасида пайдо бўлади. Топпириқлар ҳаракатнинг олдинги фазаларини нотўғри бўлишига йўл қўймайдиган ҳолда изчил бўлиши керак.

Ҳаракат амалларини ўргана бошлашда ҳаракат актини кўриш ва эшитиш асосида бошқаришга имкон берувчи усуллар етакчи методик усуллар ҳисобланади. Бу шунинг учунки, мазкур босқичда кўзга ташланиб турадиган ҳаракат сезгилари йўқдир. Бош мия катта ярим шари пўстлоғининг кинестетик анализатор қўзғовчиларида, бу қоп-қоронғи, Сеченов эътибор берганидек, мускул сезгисини «ажрата» олиш учун, аввал унга — пўстлоққа кўриш ва эшитиш анализаторларининг ёрдам бе-

риши зарурдир. Кейинчалик уларнинг вазифаси камайиб боради ва етакчи ролни ҳаракат анализатори эгаллайди.

Ҳаракат малакаларини таркиб топтириш кўп жиҳатдан ўрганувчининг олий нерв фаолиятининг типологик хусусиятларига боғлиқдир (А. Н. Крестовников, Д. П. Богданова ва А. Г. Григорьева ва бошқалар). Кўп вақт қўзғалиш процесси тормозланиш процессидан устун келганда ўрганиши қийинлашади; тез таъсирланадиган ўқувчиларда кеч қолиш типидagi шартли тормозли рефлекслар жуда қийинчилик билан ҳосил бўлади — бундай ўқувчилар асосий куч беришни вақтидан олдин қаттиқ туриб амалга оширадilar (В. Д. Мазниченко). Уларда ҳаракатни ўрганиб бўлингандан кейин ҳам мураккаб шароитда — мусобақаларда, чарчаганда ва ҳоказоларда кечикувчи рефлексда бузилиш бўлиши мумкин. Тормозланиш процессининг устун бўлиши ва нерв процесслари ҳаракатчанлигининг ёмонлиги билан фарқ қилувчи ўқувчиларда ҳам ҳаракат кўникмаси ва малакалари кеч таркиб топади. Ҳаракатларнинг секинлиги бундай ўқувчиларга керакли ҳаракатлар тезлигини, суръатини ва ритмини эгаллашга узоқ вақт имконият бермайди. Пўстлоқ процессининг ҳаракатчанлигини тайёргарлик тезлик машқлари воситасида махсус ривожлантиришга, рационал техникага мос келмоқчи динамик стереотипнинг ҳосил бўлишига йўл қўймаслик мақсадида ўрганилаётган ҳаракатни вақтинча тўхтатишга тўғри келади.

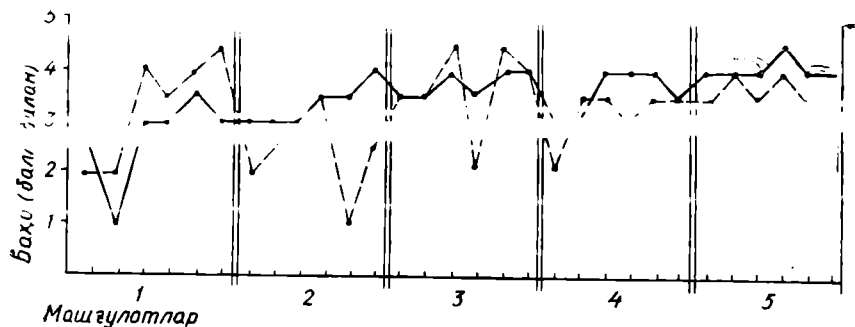
Ҳаракатни дастлабки ўзлаштириш процессига қўрқиш эмоцияси билан боғлиқ бўлган ҳимоя қилиш реакцияси кучли таъсир қилиши мумкин. Шуғулланувчининг йиқилишидан, бирор жойнинг оғриб қолишидан қўрқиши унинг ғайратини чеклаб қўяди ва ҳаракатларни эгаллашига халақит беради. Бундай реакциянинг олдини олиш ва уни бартараф этиш чораларини кўриш, қўрқиш эмоциясини ҳосил қилувчи сабабларни йўқ қилиш зарурдир. Бу жиҳатдан ишонч, хавфсизлик ҳисси ҳосил қилувчи ва бу билан ўргатишнинг боришини тезлаштирувчи страховка самарали бўлиб қолади. Шу маъносида страховкани ўргатишнинг методик усули деб ҳисоблаш мумкин.

Биринчи босқичда ўргатишни ташкил этишга бўлган муҳим талаблардан бири — нисбатан доимий шароит: ҳаракатнинг асосий вариантини ва ўргатиш шароитини сақлашдир.

Биринчи босқичда ўқитишнинг системалилиги топшириқнинг оптимал миқдорда такрорланишини ва улар орасидаги интервалнинг қанчалик катталигини аниқлаш зарурлиги билан тавсифланади. Урганувчилар топшириқни шундай интервалларда бир йўла бир неча марта бажариш имкониятига эга бўлиши керак, бу интерваллар ўрганувчиларнинг ўқитувчи (тренер)нинг огоҳлантиришини яхши идрок этишга, бажарилишини билиш, навбатдаги вазифани ва ижрони яхшилаш йўлини тасаввур этишга, шунингдек, бунинг учун зарур бўлган кучни тиклашга имкон берсин. Шу билан бирга, ўқув-

чиларда топшириқни олдинги бажаришида ҳис этган туйғулар сақланиб қолиши керак. Уша катта интервалларда (масалан, навбат кутиш билан боғлиқ бўлган) туйғулар йўқ бўлиб кетади. Жуда мураккаб структурали ва жуда кўп жисмоний куч талаб қиладиган ёки майиб бўлиб қолиш хавфи бўлган ҳаракатларни ўргатишда, бу ҳаракатларни бир неча бор такрорлашни талаб этиш керак эмас. Бу ҳолатда интерваллар етарли дам олишни ва ўша ҳаракатларни такрор бажариш учун тегишли физиологик ва психологик ҳозирлик олишни таъминлаш мақсадида зарур даражада кенгайтирилади.

Бир машғулот давомида янги ҳаракатларни неча маротаба такрорлаш кераклигини белгилаб, янги координацион-мураккаб вазифаларни бажараётганда, нерв марказлари тез чарчай бошлашни ҳисобга олиш керак. Буни ҳаракат дадил ва аниқ бажарилмай бораётганидан осон билиб олса бўлади. Бундай ҳолда ҳаракатларни яхшироқ такрорлашни талаб қилиш фойдасиз ва ҳатто зарарлидир, чунки ҳаракатларни, илгари йўл қўйилган хатоларни баргараф этмай, қатъийлик билан такрорлаш, аксинча, ўша хатоларни мустаҳкамлашга олиб келади. (Шартли рефлексларни мустаҳкамлаш механизмига кўра.) Ўргатишнинг мазкур босқичида янги ҳаракатларни бир машғулотнинг ўзида унча кўп бўлмаган миқдорда такрорлаш билангина чекланиш маъқулдир. Лекин машғулотлар орасида



10- расм. Машғулотлар ўртасида 1—2 кун (қора чизик) ва 30 кундан кўп (пунктир чизик) вақт ўтказиб, брусларда ўтказиладиган гимнастик элементларни бажариш сифатини баҳолаш графиги

узоқ танаффус қилишга йўл қўймаслик муҳимдир. Ўргатиш бошланганда янги ҳаракатларни имкони борича тез-тез бажариб турилса, яхши бўлар эди; кейинчалик, малака ва кўникмаларнинг қанчалик мустаҳкамланганлигига қараб, машғулотлар орасидаги танаффус вақти аста-секин оширилиши мумкин.

Алоҳида шартли рефлекслар каби, уларнинг системаси ҳам иш вақтидаги танаффусларда сўнади. Шу нарса аниқланганки, иш вақтида танаффус қилиш ҳаракат кўникмаси ва малакаларини таркиб топтиришнинг дастлабки босқичларида

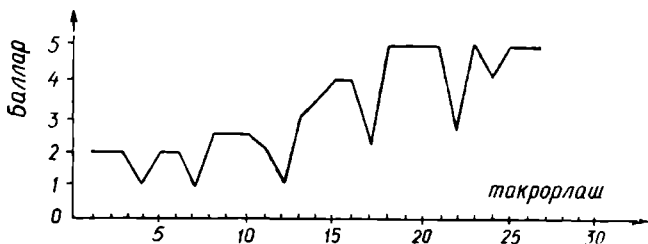
анча кучли салбий таъсир кўрсатади. 10-расмда машғулотлар орасида оз ва кўп вақтли танаффуслар қилиб ўргатишдаги гимнастик элементни бажариш сифатига берилган баҳо кўрсатилган. Расмдан кўриниб турибдики, унча катта бўлмаган танаффусли машғулотларда кўникма анча муваффақиятли ҳосил қилинган.

**Мукамал ўрганиш.** Бу ўргатиш босқичи олдида турган мақсад илгари ҳосил қилинган «кўпол» малакани аниқ, бутун қисмларигача қайта ишлаб чиқилган малака даражасига етказишдан иборатдир. Мукамал ўрганиш процессида ҳаракатни шу даража керакки, натижада малака бориб-бориб мукамал ҳаракатни билиб олиш кўникмасига айлансин. Дастлабки ўргатиш кўпроқ ҳаракат техникаси асосини ўрганишдан иборат бўлган бўлса, иккинчи босқичда эса бу асос мукамал ўрганилади ва унинг деталлари аниқланади.

Мукамал ўрганиш босқичи мураккаб ҳаракат актининг алоҳида амалларининг вақтли, фазовий ва куч хусусиятларини аниқлаш билан характерланади. Алоҳида ҳаракат рефлексларини ва умуман уларнинг системасини аниқлаш бу процесснинг физиологик механизми ҳисобланади. А. Н. Крестовников назариясига кўра, бу босқичда шартли рефлекторли алоқаларнинг нозик ихтисосланиши юз беради. Ҳаракат актининг кинематик, динамик ва ритмик характеристикасини аниқлаш шу босқичга хос ҳодиса бўлган мия пўстлоғидаги процессларнинг бир жойга тўпланишини ва индукцияланишини, шунингдек, ички тормозланишнинг ривожланишини таъмин этади. Шунга боғлиқ ҳолда мия пўстлоғи процессларнинг, мазкур координация доирасида ҳаракатчанлиги яхшиланади. Ҳаракатларни аниқлаш анча узоқ давом этадиган жараёндир, чунки физиологик қайта тузилиш аста-секин юз беради. Жуда кўп ўтказилган тадқиқотларнинг кўрсатишича, ҳаракат кўникмаларининг ҳосил бўлиши тўлқинга ўхшаб содир бўлади: кўникманинг яхшиланиши ҳаракатни бажаришда ёмонлашиши билан алмашинади. Бу биринчи навбатда дифференциялашнинг тўлқинсимон юриши билан боғлиқ бўлса керак, бунга ўз вақтида И. П. Павлов ҳам эътибор берган эди. Урганилаётган ҳаракат актини бажаришнинг сифатини оширишга умумий нуқтаи назар бўлганда, ҳаракатнинг бузилиши анча сезиларли бўлади ва бундай бузилиш кўпроқ ўргатишнинг дастлабки пайтларида юз беради (11-расм).

Ҳаракат кўникмасини такомиллаштириш натижасида ҳаракат динамик стереотипи вужудга келади ва бу стереотип бундан кейин мустаҳкамланади ва бир вақтнинг ўзида аниқланади. Мия пўстлоғида юзага келган системали фаолият ҳаракат актини бемалол бажаришни таъминлайди. Бошқалардан олдин ўзлаштирилган фаолият қисмларининг автоматлашиши содир бўлади, бу қисмлар жиддий ўзгаришсиз такрорланади ва бунинг натижасида мустаҳкамланади. Лекин белгиланган систе-

малилик олдин ҳар хил ташқи ва ички сабабларга кўра: машғулотлар орасида узоқ танаффус қилиниши, сўндирувчи тормозланиш натижасида, ҳаракат вариантлари киритилганда, ўрганувчининг жисмоний аҳволи ва психик ҳолати ўзгарганда ва бошқа сабабларга кўра осон бузилади.



11- расм. Ҳаракатларни аниқлаш вақтида гимнастик элементларни брусларда бажариш сифатини баҳолаш графиги

Мукаммал ўрганиш босқичининг муддати ҳар хил бўлиши мумкин. Бу ҳаракатли машқ структурасининг қанчалик мураккаблигига, ўрганувчининг қанчалик умумий ва махсус тайёргарликка эгаллигига, хато таъсирланишларнинг қанчалик барқарорлигига, нерв фаолиятининг ишига боғлиқдир. Бу босқичнинг чуқурлик келишига шунинг автоматлашганлиги ва ҳимояланиш таъсирини бартараф этиш билан боғлиқ бўлган бошқа кўникма ва қийинчиликлардан салбий таъсирланиш ҳодисалари ҳам сабаб бўлиши мумкин.

лар:

1) ўрганилаётган ҳаракатларнинг қонуниятларини янада чуқурроқ тушуниш;

2) ўрганилаётган ҳаракат техникасининг қисмларини билиб ва аниқлаб олишга эришиш;

3) ҳаракат амалларини тўлалигича аниқ, эркин ва бири-биридан узмай бажаришга эришишдан иборатдир.

Мукаммал ўрганиш босқичида ўргатиш методикаси куйидаги хусусиятлар билан характерланади.

Ўрганувчиларнинг онглилик ва фаоллик роли ошади. Бу босқичда уларга ўрганилган машқларни қўллаш қонуниятлари ва шартлари ҳақида имконияти борича тўла билим бериш, уларда ўз ишининг техникаси ва натижаларини чуқур таҳлил қилиш иштиёқини уйғотиш зарурдир. Шунга мувофиқ кенгайтирилган (кенг тафсилотли) ҳикоя, суҳбат, ўзаро тушунтириш, ўз ишини таҳлил қилиш каби методлар кенг қўлланилади.

Мукаммалроқ малака ҳосил қилиш ҳаракат актининг кўпгина қисмлари борлигини англашнинг зарурлиги ва ҳаракат

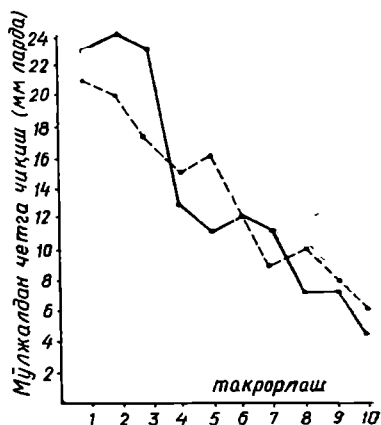
сезгисини мустақил баҳолаш қобилиятининг ривожланиши билан боғлиқдир.

Шуни назарда тутиш керакки, шартли рефлекторли фаолиятининг онгда акс этиши бирдан юз бермайди (Н. О. Короткин): шартли рефлекс билан унинг объектив акс этишида баъзи тафовут борлиги сезилади (12-расм); шартли алоқани биринчи сигнал системага динамик равишда узатиш содир бўл-

майди ёки тўла бўлмаган ҳолда содир бўлади (Р. А. Иванов-Смоленский). Масалан, ҳаракатлар амплитудасини оширишда уларнинг баҳолаш аниқлиги яхшиланади, лекин вақтли кўрсаткичларни баҳолаш аниқлиги пасаяди (К. Х. Кекчев). Умуман олганда, ҳаракатлар амплитудаси уларнинг қанча вақт бажарилишига қараганда камроқ тушуниб олинади (П. А. Рудик). (Ҳаракатларнинг унча катта бўлмаган амплитудаси ҳамда вақтнинг унча катта бўлмаган бўлаги баҳоланади, каттароқлари эса баҳоланмайди (П. Шумков, Г. В. Индлер). Ҳаракатларни бир вақтнинг ўзида бажарганда, уларнинг нисбий ҳажми тўла ҳажмига қараганда анча равшан идрок этилади. Вақтни субъектив баҳолаш ҳам эмоционал таъсирланишга боғлиқдир (К. Кекчев, Н. Каль, А. Пашканис). Ҳаракатларнинг йўналишини, суръатини, кучи ва ҳажмини англаб этиш ҳаракат кўникмаларини ҳосил қилишга ёрдам беради, лекин алоҳида мускуллар группаси ишини онгли равишда координация қилишга уриниш бутунлай фойдасиз ҳисобланади (А. Н. Соколов).

Иккинчи босқичда «тез ахборот» методи жуда катта аҳамият касб этади. Бу методлар ахборот олиш учун анча қулай бир восита сифатида фазо ҳамда вақтнинг объектив, аниқ кўрсаткичларига амал қилиб, ҳаракатларни онгли равишда бошқаришга имкон беради. Масалан, юришда икки таянччи мускул оръқали ҳис этиш, агар унга анча аниқроқ идрок этиладиган овозли сигнал ҳам қўшилса, яхшироқ англашилади (В. С. Фарфель ходимлар билан). Ҳаракатларнинг параметрлари ҳақидаги сигнализация, агар тахминий баҳолашдан аниқ рақамлардан иборат бўлган баҳолашга ўтказилса, анча аниқ бўлади\*

\* Масалан, «баландроқ» ёки «тезроқ» демасдан, балки ҳаракатни маълум бир сантиметрга кўтариш ёки тезликни секунднинг маълум бир бўлагича ошириш.



12-расм. «Мўлжалга рапиро санчиш» малакасини ҳосил қилиш. Аниқ санчишнинг ўзаро нисбати (қора чизиқ) ва ҳаракатларнинг қанчалик тез қилиниши (пунктир чизиқ) (А. Ц. Пунининг кўрсаткичи)

(Вайнер, Г. В. Индлер). Бу методни қўлланиш жуда аниқ бўлган ҳаракатларни таркиб топтириш имкониятини беради; масалан, ўрганувчилар 21 см баландликка сакраш топшириғини бажарганларида, улар жуда яхши аниқликка эришдилар— 10 марта сакрашдан фақат икки сакрашда четга чиқишга, у ҳам бўлса ниҳоят 1 см четга чиқишга йўл қўйилган (Вайнер).

Машқларни амалий бажариш билан бирга бўладиган идеомотор тренировка ҳам ҳаракатларни аниқлашга ёрдам беради. Онгли равишда юзага келтириладиган ҳаракат тасавурлари ҳаракатларнинг шаклини билиб олишга ёрдам берибгина қолмай, балки ҳаракатларнинг аниқ бўлишига ва бошқа сифатларга тренировка сингари таъсир кўрсатувчи кучга ҳам эгадир. Масалан, агар одатдагидек машқда ҳаракатлар аниқлиги 58 процентга ошса, идеомотор тренировканинг ўзи баъзи ҳолларда ҳаракатларни 34 процент яхшилашга ёрдам бериши кўрсатилади (А. Ц. Пуни). Мукамал ўрганиш босқичида кўрган аниқлик, бир томондан, илгар идрок этилган образларни деталлаштирувчи, иккинчи томондан, чуқурлашиб борувчи умумий тушунчани конкретлаштирувчи метод ва усулларни танлаш орқали таъминланади. Бу босқичда ҳаракатни ва унинг айрим томонларини бевосита намоиш қилишдан ташқари, кино материаллар, схема, графиклар, муляжлар ва бошқа кўргазмалар қурооллардан кенг фойдаланилади. Акустик ва ёруғлик сигнали воситаси билан намоиш қилиш ва ўрганишнинг ёрдамчи ҳоллари ҳам ёрдамчи усуллар сифатида фойдаланилади. Мазкур босқичда жисмоний ёрдам баъзи ҳолларда қўлланилади, лекин ташқари кучлар ёрдами билан этиштирилган «сезги» усулидан кенг фойдаланиш мумкин.

Ҳаётнинг қисмларини ишлаб чиқишда маълум ҳолатда гавдани ва унинг қисмларини қайд этиш усули яхши самара беради — бу керакли қисмларни аниқ ажратишга имконият туғдиради. Мускул сезгиларини яхши таҳлил қилиш ва баҳолаш учун баъзан кўзни ишга солиш фойдалидир — бу ҳаракат анализаторига етакчилик ролини беришни тезлаштиради. Мукамал ўрганиш босқичининг охирида ўргатишнинг сезги ориентирини, товушли сигнал ва бошқа шу сингари қўшимча усулларни аста-секин бекор қилиш мақсадга мувофиқдир, ўрганувчилар ҳаракатларни ўзларининг шахсий сигнал бериш, аввало кинестезия воситалари ёрдамида бошқаришга одатланишлари керак.

Мукамал ўрганиш босқичида ҳаракатларни бажари олиш ва индивидуаллаштириш биринчи навбатда топшириқларнинг изчиллиги ва ҳар бир ўқувчининг материални ўзлаштириши хусусиятларини ҳисобга олиб, қўшимча машқлар киритиш билан таъмин этилади. Бу босқичда қисмларни танлаб бўлиб ташлаган ҳолда бир бутунликда машқ ўтказиш методига катта ўрин ажратилади. Бўлиб ташлаган ҳолда машқ ўтказиш методи ёрдамчи ролни ўйнайди ва қисқа вақт давомидагина қўлланилади. Бу ерда қисмларни бир бутун машқ



замирида ўзлаштириш мақсадга мувофиқроқдир. Бунда эътибор қуйидаги изчилликда: муҳим қисмлардан иккинчи даражали қисмларга, йирикдан майдага ўтиш билан конкретлаштирилади.

Ўрганишнинг иккинчи босқичида ҳаракат амали техникасининг асосий вариантни ўзлаштириш давом эттирилади. Бу асосий вариантни яхши дифференциялаш мақсадида вариатив топшириқлар киритиш имкониятини, баъзида эса зарурлигини бекор қилмайди (В. Подольский). Агар зарур шарт-шароит бўлса, ўрганилаётган ҳаракатни қийин вариантыда бажаришга уриниш жуда фойдали бўлади. Масалан, гимнастика ҳалқасида рўпарага бурилиб кўтарилишни такомиллаштиришда шуғулланувчига бу кўтарилишни қўлда тик турган ҳолда бажариш таклиф этилади. Топшириқни асосий вариантга кейинги қайтиш билан мураккаблаштириш зўр беришнинг қарама-қаршилигига асосланган самарани беради. (А. И. Бердников). Зўр бериш ҳажмини дифференцировка қилишга ёрдамлашиш учун, ҳар хил сезги ориентирлари ва предметли топшириқлардан фойдаланилади (масалан, таяниб сакрашда оёқларни юқори кўтариб ташлаш учун, снаряд олдидан ҳар хил баландликда ип тортилади). Жисмоний сифатларни максимал даражада кўрсатишга мўлжалланган ҳаракатли машқларни ўргатишда, мукамал ўрганиш босқичида функционал имкониятларни янада тўлароқ сафарбар этишга стимул беради, лекин бу сафарбар этиш шундай ҳажмда зўр бериш бўлиши керакки, бунда ҳаракатларни бажариш техникаси бузилмасин, бунда зўр бериш даражаси қатъий индивидуаллаштирилади. Малакаларнинг мустаҳкам бўлиб боришига қараб, мусобақалашуш методини киритиш мумкин, лекин бу мусобақа дастлаб ҳаракатларни техник жиҳатдан энг яхши бажариш шарти билангина ўтказилиши керак.

Мукамал ўрганиш босқичида системалилик принципни амалга ошириш шу билан характерланадиги, такрорлаш сони бир серияда ҳам, бутун машғулот давомида ҳам аста-секин ошиб боради. Лекин ўргатишнинг ўтганги босқичидек, бу босқичда ҳам, шуғулланувчиларнинг толиқишига йўл қўймаслик керак, толиқиш ҳаракатларининг бузилишига сабаб бўлиши мумкин. Бу жиҳатдан ҳаракатнинг ўзининг тузилиши хусусияти орқасида кўп такрорлашни тақоза этувчи циклли структурадаги ҳаракат алоҳида эътиборни талаб қилади.

Мукамал ўрганишда дастлабки ўрганишга қараганда машғулотлар (дарслар) орасида катта интервалларга йўл қўйилади, бу ўқув процессига янги материал киритиш имкониятини беради. Баъзан ҳаракатни аниқлаш юзасидан қилинадиган ишда узоқ танаффуслар қилиниши ўзини оқлаган ҳоллар ҳам бўлади. Бунга — узоқ танаффусларга ўрганиш процессида хато ҳаракатлар пайдо бўлганда ва бу хато ҳаракатлар, уларни бар-тараф қилиш учун ҳар қандай чора кўрилганига қарамай,

қатъий бўлиб қолган ҳолларда йўл қўйилади. Хато ҳаракатлар, танаффус ўз вақтида қилинган бўлса, бошқалардан аввал (анча «ёш» шартли рефлекслар сифатида) унутиб юборилади.

Бир томонлама ҳаракатли машқлар устида олиб бориладиган ишда «симметрик ўтиш» ўзини оқлайди. Масалан, қилич-бозликда стойкани ўнг томондагисини чап томонга (ва аксинча) вақтинча ўзгартиришда ҳаракатларнинг сифати яхшиланади (М. Л. Бергер). Агар доира бир қанча вақт ичида одатланмаган томонга қараб бажарилса, ушлоғичлик конда икки оёқ билан айланишни такомиллаштириш гимнастикаси яхши ўтади.

**Ҳаракатларни мустаҳкамлаш ва янада такомиллаштириш.** Ўргатишнинг охириги босқичи вазифаси олинган малакани кўникмага айлантириш, шунингдек, ўргатилган ҳаракатни ҳар хил шароитларда қўлланишнинг қўшимча малака ва кўникмаларини ҳосил қилишдан иборатдир. Жисмоний тарбия процессининг умумий йўналишига қараб бу босқичга ажратилган вақт ҳар хилдир. Ихтисослаштирилган тайёргарликнинг спорт тренировкаси ва бошқа формалари машқлари бир неча йил давом этади.

Мазкур босқичда ўргатиш процесси ҳаракат кўникмасини ривожлантиришнинг икки стадиясини: а) ҳаракатнинг асосий вариантда кўникмани мустаҳкамлаш ва б) бу ҳаракатнинг кўшимча вариантларига малака ва кўникмаларни таркиб тоштириш стадияларини ўз ичига олади. Биринчи стадияда урганиладиган ҳаракат техникасининг асосий вариантга мос келувчи таркиб топган динамик стереотип мустаҳкамланади. Иккин-

чи стадияда асосий вариантга кўшимча вариантда ҳаракат техникасининг ҳар хил вариантларига мос келувчи тўлдирувчи ҳаракат реакцияси ишлаб чиқилади ва мустаҳкамланади. Бир хил ҳолларда, ҳаракат турлари нисбатан стандарт бўлганда (масалан, гимнастикада, акробатикада, сувга сакраш машқларида) бу стадияларни изчил, етарли даражада аниқ қилиб ажратиш мумкин. Бошқа ҳолларда ҳаракатли машқлар максимал даражада жисмоний зўр бериш ёки шароитни доимо ўзгартиравериш билан боғлиқ бўлганда, бу босқичлар бир-бирига қўшилиб кетади: асосий динамик стереотипни маҳкамлаш унинг вариантларини ишлаб чиқиш ва мустаҳкамлаш билан бир қаторда юз беради. Ҳаракат амалларини, айниқса, жисмоний сифатларнинг тўхтовсиз ўсиб бориши билан боғлиқ бўлган ҳаракатларни такомиллаштириш илгари ҳосил қилинган кўникмани қисман ўзгартириш асосида юзага чиқади (В. М. Дьячков, Д. Матвеев).

Ўргатишнинг бу босқичидаги хусусий топшириқлар:

- 1) ҳаракатли машқ техникасини мустаҳкамлаш билан бирга унинг қисмларини яна ҳам аниқ бажаришга ўргатиш;
- 2) ҳаракат техникаси индивидуал хусусиятининг зарур даражада такомиллашишига эришиш;

3) ўзлаштирилган ҳаракатни ҳар хил ташқи шароитларда ва бошқа ҳаракатлар билан қўшилган ҳолда мақсадга мувофиқ равишда қўллашни таъминлаш;

4) ҳаракатли машқларни максимал даражада жисмоний куч сарф этган ҳолда мукамал эгаллашни таъминлашдан иборатдир.

Мазкур босқичда ўргатиш методикаси уларни бажаришнинг юқорида кўрсатилган вазифалари ва шароитларига мувофиқ равишда қурилади.

Онглилик ва активлик принципини амалга ошираётиб, малака кўникмага айланганда айрим ҳаракатларда диққатни сунъий тўплаш ҳаракат актини автоматлаштиришга ёрдам этиш у ёқда турсин, аксинча, бу актга халақит беради. Таркиб топган автоматизмни сақлаб қолиш талаб этилганда, диққатни ҳаракат актининг айрим моментларига тўплаш маъқул бўлмаган, автоматизмни бирор сабабга кўра бузиш керак бўлса, диққатни тўплаш зарурдир. (А. Н. Соколов, А. Ц. Пуни). Диққатни бир нуқтага қаратиш ҳаракат актида ҳосил қилинган ритмнинг бузилишига, алоҳида ҳаракатлар ўртасидаги ўзаро алоқаларнинг бузилишига олиб келиши мумкин.

Лекин бу айтилганлардан ўргатишнинг кўрилаётган босқичида ишга онгли муносабатда бўлишнинг роли камаяди, деган маъно чиқармаслик керак.

Ҳаракатли машқларни такомиллаштириш борасидаги кўпчилик вазифаларни ҳал қилишда, ҳамма ўргатиш процессида бўлганидек, онглилик етакчи роль ўйнайди. Онглилик ўрганиладиган ҳаракат техникасини, унинг қонуниятларини ва бажариладиган ишнинг натижасини янада чуқурроқ тушуниб олишга қаратилиши керак. Шуғулланувчилар хусусиятларини ҳаракат техникасига ижодий равишда мослаштиришлари учун уларни яхши билишлари шартдир. Ҳаракатли машқларнинг вариантларини ўрганиб олишда онглиликнинг роли ниҳоятда каттадир. Бир бутун ҳаракатли машқларнинг мураккаб шароитларида (масалан, ўйинда ва яккама-якка олишувда) кўникмаларни онгли равишда қўллаш тактик тафаккур билан тобора кўпроқ боғланмоқда. Умуман, ўқитишнинг бу босқичи учун шуғулланувчиларни ижодий тафаккур қилишга ундаш характерлидир, бусиз маҳоратга эришиб бўлмайди.

Шу муносабат билан муҳокама (ҳаракат техникаси элементларини, ҳаракатни такомиллаштириш йўлларини), эвристик суҳбат, назарий манбалар устида мустақил ишлаш ва ҳоказо методлар биринчи ўринга қўйилади.

Ҳаракат кўникмасини мустаҳкамлаш процессида ўқитишнинг кўрғазмалилиги олдинги босқичларга қараганда бошқача шакл олади.

Ҳаракатни ташқаридан йўлга солишга ёрдам берган (кўриш, эшитиш, нарса ориентирлари ва ҳоказо) қўшимча восита ва методлар аста-секин минимум даражагача камайтиради.

Лекин бу ҳаракат техникаси вариантларини эгаллаш ва бирор бир қисмни янада аниқлаш соҳасидаги ишларга тааллуқли эмасдир.

Ҳаракат кўникмасининг мустақамланиб боришига қараб ҳаракатларни бошқаришда ҳаракат анализатори етакчи роль ўйнайди. Масофа анализаторлари (кўриш, эшитиш) эса, ҳаракатлар устидан бир вақтлар бажарган таъсирли назоратдан холи бўлади, бу диққатни ҳаракатнинг ташқин шароитига қаратишга имкон беради.

Бу, ўз навбатида, тактик малака ва кўникмаларни (кучларни мақсадга мувофиқ тақсим қилиш, шериклари билан биргаликда ҳаракат қилиш ва ҳоказо малакаларни) ҳосил қилиш ва такомиллаштириш учун қулай шароит яратади. Ўргатишнинг мазкур томони кўп миқдордаги кўргазмали воситалар (стадион, трасса макетлари тури), киноматериаллардан, турли хил тактик вазиятларни акс эттирувчи расм ва схемалардан кенг фойдаланиш билан боғлиқдир.

Ҳаракат техникаси вариантларини ўзлаштиришда ва пайдо бўлувчи конкрет вазифаларга қараб олинган кўникмаларни чуқур такомиллаштиришда кўргазмали ўқитиш методларининг барчасидан фойдаланиш мумкин.

Системалилик принципига келганда эса, ҳаракат кўникмасини мустақамлаш ва такомиллаштириш ҳаракатни тўлаланишга қайта такрорлаш шароитларида амалга оширилади. Бу ерда, эҳтиёжга қараб, қисмларни бўлишга ҳам йўл қўйилади. Бунда стандарт ва ўзгарувчан машқларнинг методларидан биогаликда фойдаланиш жуда катта аҳамиятга эгадир.

ган динамик стереотипнинг ҳали етарли даражада мустақамланмаганида, доимий шароитларда ўтказиладиган стандарт машқ яхшидир. Янги шароитнинг етарли даражада мустақамланмаган кўникмага салбий таъсир қилиши махсус тадқиқотларда ҳам (Н. В. Зимкин ва Я. Б. Лехман), амалда ҳам қайд этилган.

Ҳаракатли машқни малака етарли даражада мустақамланмасдан ўзгартиришга уринилганда, асосий вариантда «салбий кўчиш» кўзга ташланади, бу эса ўрганилган қисмларни аниқлаш юзасидан олиб борилаётган ишни давом эттиришга ҳалақит беради.

Бундан кейин, кўникманинг мустақамланишига қараб, асосий ўринни ўзгарувчан машқ эгаллайди, бу машқ процесидида ҳаракатнинг кўриниши ўзгаради ва хилма-хил шароитларда: а) ҳаракатни бажаришнинг ташқин шароитларини мураккаблаштириганда (таяниш шarti, асбобларнинг ўзгариши, ноқулай об-ҳаво шароитида бўшлиқнинг чекланиши ва ҳоказо); б) шуғулланувчининг аҳволи ўзгарганда (чарчаганда, сезги органларининг суст ишлаши, юксак эмоционал ҳолатда бўлганда ва ҳоказо); в) бошқа ҳаракатлар билан ҳар хил уй-

ғунликда, шу жумладан, «салбий кўчиш» кўникмаларини бар-  
тараф этишга мажбур қилувчи уйғунликларда; г) жисмоний  
зўр бериш янада кучайганда қўлланилади.

Ҳаракат кўникмаларини такомиллаштириш процессида бу  
кўникмани ба ж а р а олишни ва индивидуаллашти-  
ришни таъминлаш билан бирга, ҳар бир кишида унинг ри-  
вожланишининг ҳар бир босқичида бирор-бир мураккабликда-  
ги ҳаракат вазифаларини ҳал қилишнинг ўз имконият чегараси  
бўлади. Бир хил шуғулланувчилар ҳаракат актига «жило бе-  
риш» дек жуда кўп вақт талаб қилувчи нозик ишга чидаш бера  
олсалар, бошқалар учун бу оғирлик қилади ва мураккаб диф-  
ференциялашда пўстлоқ процессининг «туртилиб кетиши» на-  
тижасида кўникманинг бузилиши содир бўлади. Бундай ҳолда  
бузилишга олиб келган машқларни вақтинча тўхтатиш керак  
ва координацион имкониятларнинг умумий даражаси кўта-  
рилгандан кейингина бу машқларни яна ўтказиш бошлаш зар-  
ур. Ҳаракат амалининг ўзгарувчан бўлишига эришиш билан,  
унинг тузилиши ва бажариш шартларини ниҳоятда аста-секин-  
лик билан ўзгартириб бориш керак. Масалан, мазкур ҳаракат-  
ни бошқа ҳаракатлар билан биргаликда бажаришни аввал,  
ўтиш моментини (боғловчи звеноларни) қайтадан алоҳида иш-  
лаб, анча оддий бирлашмаларда амалга ошириш лозим. Зўр  
бериш даражасини ҳам аста-секин ошириб бориш муҳимдир.  
Ўрганилган ҳаракатнинг қанчалик мустаҳкамланганига қараб  
мусобақа методидан — олдин ҳаракат техникасига асосан (зўр  
беришнинг охириг даражасига етмаган ҳолда), сўнгра бутун  
функционал имкониятларни кўрсатиб, янада кенг фойдаланиш  
тавсия этилади.

Ўргатишнинг бу босқичида нагрузка билан дам олишнинг  
навбатма-навбат келиши такомиллаштиришнинг белгиланадиган  
даражасига боғлиқдир. Агар такомиллаштиришнинг мумкин бўл-  
ган максимал даражаси кўзда тутиладиган бўлса, ўрганилган  
ҳаракатни қўлланиш билан боғлиқ бўлган нагрузканинг ҳаж-  
ми ва интенсивлиги ўсиб боради, бинобарин, нагрузка ва дам  
олиш системаси дидактик мулоҳазалар билан эмас, зарур  
жисмоний сифатларни тарбиялашнинг қонуниятлари билан  
белгиланади. Агар бир неча ҳаракатларнигина охиригача етма-  
ган даражада такомиллаштириш назарда тутилган бўлса, у  
вақтда кўникманинг мустаҳкамланишига ва зарур сифатларга  
эришишига қараб нагрузка стабиллашади, сўнгра камаяди. Бу  
аввало ўзлаштирилган ҳаракатларни такрорлаш учун ажратил-  
ган машғулотлар сонининг камайишида ва машқлар орасидаги  
бўш вақтнинг кўпайишида ифодаланadi.

Лекин биринчи ҳолда ҳам машғулотларни беҳад қайтара-  
вермаслик керак. Кенг миқёсда ўтказилган физиологик тадқи-  
қотлар (И. П. Павлов ходимлар билан) шуни кўрсатадики,  
кўзғовчи қанча тез ва узоқ муддат ҳаракат қилса, мия пўстлоғи  
тўқимасини шунча тез тормозланган ҳолга олиб келади, бу эса,

Павловнинг фикрича, кучнинг камайиши ҳодисаси билан боғлиқдир. Бу ҳар хил ҳаракатларни ўргатиш тажрибасида, ҳаракат ҳадеб такрорланаверганда, унинг тобора ноаниқ бажарилиши таъкидланмоқда. Чарчаш натижасида дифференцияланган тормозланиш (И. Б. Познанская ва В. В. Ефимов), нерв процесслари ҳаракатчанлигининг ва бир мувозанатдалигининг ўзгариши (А. Н. Крестовников ва В. В. Васильева) содир бўлади, шунингдек, пўстлоқ процессларининг иррадиацияси юзага келади.

Кўникмани мустаҳкамлашда чарчашнинг олдини олиш учун унча катта бўлмаган нагрузка билан бир неча хусусий машқлар ўтказиш анча самарали бўлади, шундан кейин узоқ муддат тиним берилади (Н. Г. Озолин).

Ўргатишнинг бу босқичида кўникманинг мустаҳкам бўлиши ва тараққий этишини талаб этиш муҳим ўрин тутди. Циклли структурадаги ҳаракатли машқларда кўникманинг мустаҳкамлигига нисбатан осон эришилади ва у машгулотни узоқ ўтказиш билан тартибга солинади. Бир актли, ациклли ҳаракатлар эса такрорлашни алоҳида усулда ташкил этишни талаб этади. Ҳаракат малакалари ва кўникмаларини такомиллаштириш учун шарт-шароит ҳаракат вазифаларини мунтазам равишда янгилаб, мураккаблаштириб туриш ва жисмоний сифатларни ҳар томонлама ривожлантиришга қаратилган функционал нагрузкаларни ошириш йўли билан яратилади.

Учинчи босқичда, юқорида айтилганлардан кўриниб туриб келиши ўргатиш процессининг анча характерли томонларидан бири бу ўргатиш процессининг жисмоний сифатларни тарбиялаш процесси билан яқиндан қўшилиб кетишидир.

Проверкада шунинг таъкидлаш зарурки, ҳаракатларга ўргатиш процесси, унинг янги тушуниш ва узлаштириш мақсадида, алоҳида бобда ажратиб кўрсатилган. Амалий фаолиятда эса ҳаракатларга ўргатиш процесси жисмоний тарбиянинг бошқа томонлари билан, таълим, тарбия бериш, соғломлаштириш вазифалари билан маҳкам боғлангандир.

---

## ЖИСМОНИЙ (ҲАРАКАТ) ФАЗИЛАТЛАРНИ ТАРБИЯЛАШ

1. Кучлилиكنи тарбиялаш.
2. Тезкорлиكنи тарбиялаш.
3. Чидамлилиكنи тарбиялаш.
4. Чаққонлиكنи тарбиялаш.
5. Эгилувчанлиكنи тарбиялаш.
6. Жисмоний фазилатларни тарбиялаш ягона жараён экани.

Ҳар бир киши ҳаракатларни бажаришда муайян имкониятларга эга. Масалан, у бирор оғирликдаги штангани кўтара олади, қандайдир бир вақт оралигида (3 мин., 2 мин., 30 сек., 4 мин ва ҳоказо) 1000 м масофани югуриб ўта олади. Бу имкониятлар бир қатор сифат ва сон характеристикалари жиҳатидан бир-биридан фарқ қиладиган муайян ҳаракатлар билан амалга оширилади (III боб). Масалан, спринтча ва марофонча югуриш организмга сифат жиҳатидан бошқа-бошқа талаблар қўяди, турли хил жисмоний фазилатларни намоён этишни талаб этади. *Киши ҳаракат қилиш имкониятларининг баъзи бир сифатли томонларини кишининг жисмоний (ёки ҳаракат) фазилатлари деб аташ қабул қилинган.* Одатда, кучлилик, тезкорлик, чидамлилик, чаққонлик ва эгилувчанлик асосий жисмоний сифатлар деб қаралади. Кишидаги жисмоний фазилатларнинг ривожланганлик даражаси фақат киши органларининг функционал (физиологик) имкониятлари билан эмас, балки психик факторлар, чунончи, иродавий фазилатлар билан ҳам белгиланади. Бу ҳолда иродавий фазилатлар кишининг ўз функционал имкониятларидан қанчалик фойдалана олишини белгилайди.

Қуйида айрим жисмоний фазилатлар ва уларни тарбиялаш процесси кўрсатиб ўтилади.

### 1. КУЧЛИЛИКНИ ТАРБИЯЛАШ КУЧЛИЛИК ЖИСМОНИЙ ФАЗИЛАТДИР

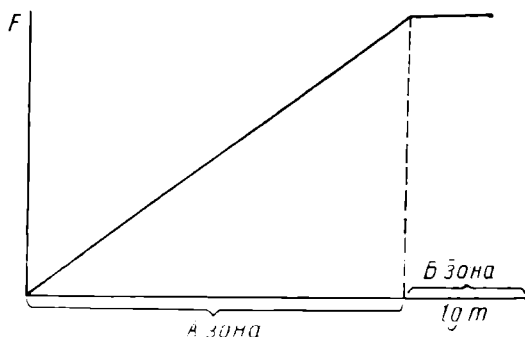
Тушунчанинг таърифи. Кундалик нутқимизда «куч» сўзига турли хил маъно берадилар. Илмий тушунча сифатида у иложи борича аниқ белгиланган бўлиши керак. Бунинг учун «куч»нинг қуйидаги маъноларини бир-биридан фарқ қилиш лозим:

1) ҳаракатнинг механик характеристикаси сифатидаги куч («т массали жисмга F куч таъсир этади...»);

2) кишининг хусусияти, фазилати сифатидаги куч (масалан, қуйидаги текстда: «ёш ўсиши билан куч ҳам ортиб боради;

спорт билан шуғулланмайдиганларга қараганда спортчилар кучлироқ бўладилар...» ва ҳоказо).

Биринчи маънодаги куч ҳаракатнинг бошқа характери-калари билан бир қаторда механиканинг ўрганиш объекти бўлиб хизмат қилади. Иккинчи маънодагиси эса, жисмоний тарбия назарияси, физиология ва антропологияда тадқиқот мавзуи бўлади. Бундан буён биз «куч» терминидан ҳар икки маънода ҳам фойдаланамиз. Агар тушунчаларни аралаштириб юбориш хавфи туғилса, у ҳолда ҳаракатлантирувчи фазилат тариқасидаги кучни кўрсатиш учун куч имкониятлари, куч қобилияти, мускул кучи терминлари ишлатилади.



13- расм. Кучнинг максимал зўр бериб ҳаракат қилинаётганда масса ўрнининг ўзгартрилишига боғлиқлиги (Н. Г. Гончаров назарияси асосидаги сурат, 1972)

Кишининг кучини ташқи қаршиликларни мускул кучи ёр-дамида енгизи қобилиятига қараб аниқлаш мумкин. Қаршилик-ларни енгувчи ишларда ҳаракатларга қарши йўналтирилган кучларни, ён берувчи ишларда эса ҳаракат йўналиши бўйича таъсир этувчи кучларни қаршилик кучи деб тушунилади.

Маълумки, мускуллар кучни қуйидагича намоён қилишлари мумкин:

- 1) ўз узунликларини ўзгартирмай (статик, изометрик ре-жим);
- 2) ўз узунликларини қисқартириб (қаршиликларни енгувчи, миоетрик режим);
- 3) узайиб (ён берувчи, плиометрик режим).

Қаршиликларни енгувчи ва уларга ён берувчи режимларни бирлаштириб «динамик режим» дейилади.

Бу шароитларда кучнинг максимал қийматлари турлича бўлганлиги учун кучнинг юқоридагича бўлишини куч қобилият-лари асосий турларининг классификацияси деб қабул қилиш мумкин.

Куч намоён бўлиши шароитларига кучнинг боғлиқ эканлиги. Ҳаракат кучи («яъни ҳаракатнинг босими ёки тортиши». —



И. М. Сеченов) кўп жиҳатдан қаршилик кўрсатиш кучларининг табиати билан белгиланади.

Куч — кўчирилаётган масса алоқадорлиги. Агар инсон массаси ҳар хил жисмларни мускулларга иложи борича (чегара даражасида) зўр бериб, бир жойдан иккинчи жойга кўчираётганда бир қатор ҳаракатлар бажарса, намоён бўлган кучнинг миқдори ҳам ҳар хил бўлади (Н. Н. Гончаров, 1952 йил). Дастлаб, кўчирилаётган жисмнинг массаси ортиб бориши билан куч ҳам ошиб боради (13-расм, А зонаси), бироқ, кейин масса ортса ҳам, куч ошмайди (Б зонаси).

Куч — масса боғлиқлиги жисмоний тарбия практикасида жуда кўп хил кўринишда бўлади. Масалан, спортчининг ядро итқитиш учун сарфлаши мумкин бўлган куч унинг шанга кўтаришда сарфлайдиган кучидан кам бўлади ва ҳоказо. Бироқ жисмнинг массаси жуда катта бўлса, киши унга сарфлай олиши мумкин бўлган кучнинг миқдори кўчирилаётган массага боғлиқ бўлмайди ҳамда кишининг куч имкониятлари билангина белгиланади (13-расмдаги Б зона).

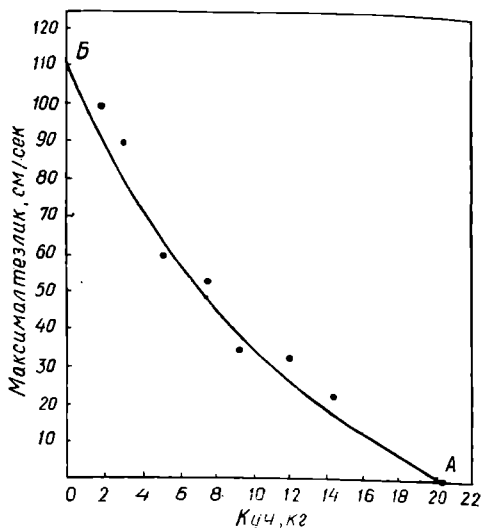
Куч — тезлик алоқадорлиги. Агар қўлдан учиб чиқиш тезлигини ҳам, бунда намоён бўлган механик кучни ҳам ҳар хил қилиб, турли оғирликдаги ядролар итқитилса, у ҳолда куч ва тезлик тескари пропорционал алоқада бўлади: тезлик қанчалик юқори бўлса, намоён бўлган куч шунчалик кам бўлади ва аксинча.

Ниҳоят, ядро жойдан қўзғатиб бўлмайдиган даражада оғир бўлганда энг кўп куч кўрсатиш мумкин бўлади (статик зўр бериш, тезлик нолга тенг). Аксинча, бўш қўлни ҳаракатлангирганда («ядро»нинг массаси ҳам, бинобарин, унга сарфланган куч ҳам нолга тенг) тезлик энг юқори бўлади. Оддий ядрони итқитишда тезлик ва куч қандайдир ўртача миқдорга эга бўлади. Агар бу тажрибани лабораторияда аниқроқ формада такрорласак, куч ва тезлик ўртасидаги алоқадорлик турлича нагрузкалар билан бажариладиган ҳаракатлар қаторида 14-расмда келтирилган эгри чизик типиди характерланади. Бу ерда А нуқта изометрик шароитларга (тезлик нолга тенг, куч максимал намоён бўлган), Б нуқта — оғирликларсиз бажариладиган ҳаракатга (нагрузка нолга тенг, тезлик максимал) тўғри келади. Графикдаги нуқталар оралиқ ҳолларни кўрсатади. Юқориди келтирилган куч ва тезлик ўртасидаги боғлиқликни «мускул динамикасининг асосий тенгламаси» деб аталмиш тенглама билан ифодалаш мумкин (А. В. Хилл, 1938).

$$(P + a)(v + b) = (P_0 + a)b = K,$$

Бунда  $P$  — намоён қилинган куч,  $P_0$  — максимал куч,  $V$  — тезлик ( $a, b$  ва  $K$  — индивидуал константалар\*).

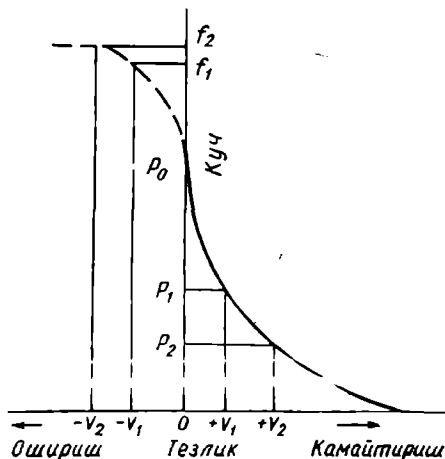
\* Бу тенгламанинг муфассалроқ таҳлилини биофизика қўлланмаларидан кўриш мумкин.



14-расм. Ҳар хил оғирликда бўлган бир қатор ҳаракатлардаги куч ва тезлик кўрсаткичлари ўртасидаги ўзаро боғлиқлик. Кишининг катта кўкрак мускули ҳаракатидан олинган экспериментал маълумотлар (Г. Д. Ральстон ва бошқаларнинг кўрсатишича, 1949)

Тенгламадан куч ва тенглик тескари пропорционал алоқадор эканигина келиб чиқмайди; оғирликлар ҳар хил бўлгандаги куч ва тезликнинг мумкин бўлган қиймати изометрик шароитларда намоён бўладиган максимал кучга ( $P_0$ ) боғлиқ экани ҳам жуда муҳимдир. Бошқача қилиб айтганда, кишининг максимал статистик куч кўрсаткичлари унинг (яъни кишининг) динамик иш режимида қандай миқдордаги кучни намоён қила олишини маълум даражада белгилайди.

Жисмоний тарбия практикасида учрайдиган ҳаракатлар графикдаги куч — тезлик эгри чизигининг турли нуқталарига тегишлидир. Механик куч массанинг тезланишига кўлайтмасига тенг бўлгани учун, кучнинг миқдорлари тезланишлар кичик бўлгандаги катта масса ҳисобига (бундан ҳаракатлар куч талаб ҳаракатларнинг ўзи дейилади; масалан, чегарага яқин оғирликдаги штангани жим қилиш ёки у билан ўтириб туриш) ёки массалар доимий бўлгандаги катта



тезланиш ҳисобига (тезкор кучлилиқ) ҳаракатлар деб аталмиш ҳаракатлар, (масалан, ядро итқитиш) ошиб бориши мумкин. Тезланишнинг қанчалиқ катта бўлишига қарамасдан, ҳаракатларда намоён бўладиган кучнинг миқдори жуда кам бўлгандаги (чунки кўчирилдиган масса кичик) ҳаракатлар (масалан, теннис коптогини улоқтириш) тезкорлик ҳаракатлари деб аталади.

Кучнинг максимал қиймати (14-расмда А нуқта яқинидаги кўрсаткичлар) билан тезликнинг максимал қиймати (Б нуқта яқинидаги кўрсаткичлар) уртасида корреляция йўқ; бошқача қилиб айтганда, бирор ҳаракатда максимал кучни намоён қилиш вамаксимал тезликнинг

да куч билан тезлик ўртасидаги боғланиш (Аббат ва бошқаларнинг кўрсатишича, 1959):

$v_1$  ва  $v_2$ —мускулнинг қисқариши ва чўзилиши тезлиги;  $P_1$  ва  $P_2$ —енгувчи (пнOMETPИK) режИмИда бу тезликка мос келувчи куч ҳажми;  $I_1$  ва  $I_2$ —қайтувчи (пнИOMETPИK) режИмИда мос келувчи куч ҳажми;  $P_0$ —максимал изометрик куч

Мускуллар мажбурий равишда узайтириладиган ён берувчи ҳаракатлардаги куч кишининг максимал изометрик кучидан анча (50—80% гача) ортиқ бўлади. Масалан, баландликдан ерга тушган пайтда спортчи намоён қиладиган куч унинг депсиниш пайтида намоён эта оладиган кучидан анча катта. Мускуллар аппарати кўпинча ён берувчи режИмИда ишлайди (сакрашда депсинишнинг амортизацион фазаси гавданинг ҳаракатланаётган звеносидаги кинетик энергияни йўқотиш зарур бўлгандаги тез ҳаракатлар ва ҳоказо). Бунда кучнинг максимал миқдорлари кўпинча ҳаракатнинг худди шу ён берувчи фазаларида намоён бўлади.

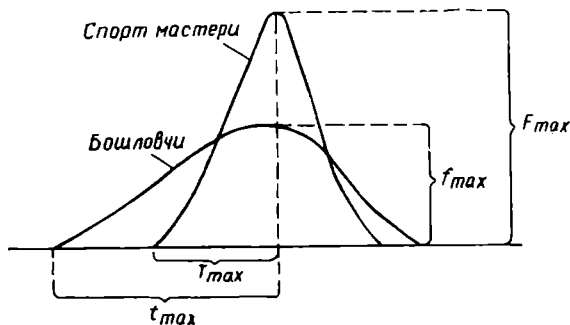
Турли хил ҳаракатлардаги ён берувчи иш режИмИда намоён бўладиган куч ҳаракат тезлигига боғлиқ: тезлик қанчалиқ юқори бўлса, куч ҳам шунчалиқ кўп бўлади (15-расм).

Инсоннинг жисмоний фазилати сифатидаги кучнинг турлари. Айтилганлар асосида кучлилиқ, қобилиятларини қуйидагича турларга бўлиш мумкин: 1. кучлилиқ қобилиятларининг ўзи —

статик режим ва секин ҳаракатлар. 2. Тезкор — кучлилик қобилиятлари (динамик куч) — тез ҳаракатларда. Тезкор — кучлилик қобилиятлари қаршиликларни енгувчи ва ён берувчи (амортизация куч) кучларга бўлинади.

Бундан буён «кучлилик қобилиятларининг ўзи» термини ўрнига қисқа — кишининг кучи, спортчининг кучи деган терминни ишлатамиз. Лекин бунда гап кучнинг статик ва унга яқин шароитда намоён бўлиши тўғрисида бораётганлигини тушунамиз. Бу маънодаги кучни тарбиялаш методикаси кейинги бўлимларда ёритилади. Тезкор-кучлилик қобилиятларни тарбиялаш методикаси масалалари «Тезкорликни тарбиялаш методикаси» бўлимида қараб чиқилади. Куч қобилиятининг кўрсатилган турлари асосий турлардир, бироқ улар кучнинг инсон намоён этадиган хилма-хил турларини тўла ифодаламайди.

**Портловчи куч** — қисқа вақт ичида катта миқдорда куч намоён қилиш қобилияти — муҳим турлардан ҳисобланади. Масалан, спорт мастерлари ва спорт билан эндигина шуғуллана бошлаганларнинг турган жойдан баландликка сакрашдаги депсинишлар динамограммасидан (16-расм) кўрииб турибдики, мастерлар қисқа вақт ичида катта миқдорда куч намоён қи-



16-расм. Ўрнида туриб юқорига сакрашдаги депсинишнинг динамограммаси (схема). Портловчи кучнинг намоён бўлиши намунаси

лар эканлар. Портловчи кучнинг ривожланиш даражасини баҳолашда тезкор кучлилик индексидан фойдаланиш қулайдир:

$$J = \frac{F_{\max}}{t_{\max}}$$

Бунда  $J$  — юқорида айtilган индекс,  $F_{\max}$  — кучнинг мазкур ҳаракатда кўрсатилган максимал қиймати,  $t_{\max}$  — максимал кучга эришилган вақт.

**Мускул кучи ва спортчининг вазни.** Турли вазндаги кишиларнинг кучини таққослаш учун нисбий куч деб аталадиган куч тушунчасидан фойдаланилади. Нисбий куч деганда ўз вазнининг бир килограмга тўғри келадиган куч миқдори тушунилади. Киши бирор бир ҳаракатда ўз оғирлигидан қатъи-

назар намоен қилган кучни баъзан абсолют куч\* деб атайдилар. Абсолют куч, масалан, динамометр кўрсаткичлари, кўтарилган штанганинг чегара даражадаги оғирлиги ва бошқалар билан характерланиши мумкин.

$$\text{Нисбий куч} = \frac{\text{абсолют куч}}{\text{ўз вазни}}$$

Машқ кўрганлик даражаси тахминан бир хил, лекин вазни ҳар хил кишиларда вазни оғирлашиб борншп билан абсолют куч ортади, нисбий куч эса камаяди.

Нисбий кучнинг камайишининг сабаби шундаки, спортчининг вазни гавдасининг ҳажмига, яъни унинг чизиқли ўлчамларининг кубига пропорционал бўлади; куч эса физиологик кўндаланг кесимнинг, яъни чизиқли ўлчамларнинг квадратига пропорционалдир. Бинобарин, гавда ўлчамлари ошиб бориши билан кишининг вазни унинг мускул кучига қараганда тезроқ ортиб боради.

Бундан шундай хулоса қилиш мумкин. Спортнинг айрим тури билан шугулланувчилар учун (итқитувчилар, оғир вазндаги штангачилар ва ҳоказо) аввало абсолют куч муҳимдир. Спортчи ўз гавдасини кўчириб юриши билан боғлиқ бўлган ёки вазнининг ортиши категориялари билан чегараланган спорт турларида нисбий куч ҳал қилувчи аҳамиятга эга бўлади. Масалан, гимнастикада кўлларни ён томонга узатиб ҳалқаларга осилиб туришни («крестъни») назкур ҳаракатдаги ўз оғирлиги бир хил граммга 1 кг га ққин нисбий куч турли томондан спортчиларнинг бешара ортиши.

**Мускул кучини тартиблаб туришнинг физиологик механизмлари.** Инсон намоен қилиши мумкин бўлган максимал куч бир томондан ҳаракатларнинг биомеханик характеристикасига (ричаглар елкасининг узунлиги, уни бир муҳим бирик мускуллар ёрдамида бешара ортиши имкониятлари ва ҳоказо), ваънаки томондан айрим турли спортчиларнинг боғлиқ.

Қисқароқ ифодаласак, тирик организмда мускул намоен қиладиган кучланиш миқдори икки фактор билан белгиланади, деб ҳисоблаш мумкин:

- 1) орқа миянинг олдинги шохларидаги мотонейронлардан мускулга келувчи импульслар билан;
- 2) шартли қилиб айтганда, мускулнинг реактивлиги, яъни муайян импульсларга жавоб бериш кучи билан.

Мускулларнинг реактивлиги унинг физиологик кўндаланг кесими ва бошқа тўзлиш хусусиятларига, марказий нерв системасининг адреналсимпатик система орқали амалга ошириладиган трофик таъсирига; шу пайтдаги мускул узунлигига ва баъзи бошқа факторларга боғлиқ. Эффектор импульсларнинг келиш характери мускулнинг кучланиш даражасини тездан ўзгартишга имкон берувчи механизмдир. Кучланиш градацияси иккита асосий йўл билан амалга оширилади:

- а) турли миқдордаги ҳаракат бирликларини (қисқача ХБ) киритиш билан;
- б) бир секундда келадиган импульслар частотасини ўзгартириш билан (5—6 тадан максимал кучланиш 45—50 гача).

Бундан максимал кучнинг тахминан 20 дан 80% гачасида бўлган оралиқда турли миқдордаги ХБ ни киритиш ҳисобига регуляция (тартибга солиш) асосий

---

\* Кишининг абсолют мускул кучини юқорида таърифланган маънодаги мускулнинг абсолют кучи (бунда мускулнинг 1 см<sup>2</sup> физиологик кўндаланг кесимига тўғри келадиган куч миқдори тушунилади) билан адаштирмаслик керак.

аҳамиятга эгадир. Мускуллар чегара даражасида кучланган пайтда регуляциянинг учинчи йўли — ХБ активлигининг синхронлашуви бўлиши мумкин. Машқ кўрмаган кишиларда ҳисобга олинмаган импульсларнинг 20% часи; кичик мускулларда (масалан, суяклар орасидаги ёки чувалчангсимон мускулларда) эса — 50% часи синхронлашади. Машқ кўрганлик даражаси ортиб бориши билан синхронлашиш қобилияти анча ошади; малакали штангачиларда мускуллар чегара даражасида кучланганда бу қобилият шунчалик катта бўлиши мумкинки, баданга ёпиштирилган электродлар ёрдамда ёзиб олинган электромиограмма деярли тўғри синусоидал характерга эга бўлади. Кучланиш даражаси айрим импульсларнинг кучи билан тартибга солинмайди, чунки нерв тоалари нервнинг функционал ҳолатигагина боғлиқ қўзғатиш миқдори доимий бўлган импульсларни ўтказди. Шунинг учун, гарчи мускулларнинг миофиллардаги қисқартирувчи аппарати градуал қўзғалиш уйғотиши мумкин бўлса-да, тирик организмдаги мускул тоаларининг фаолияти умуман одатдаги шароитда «ҳамма нарса ёки ҳеч нарса» қонунига бўйсунди (бу ҳам нерв — мускул снапсидаги қўзғотишларнинг узатилиши ҳам шу қонунга бўйсунуши патижасдир).

Юқорида баён қилинган мураккаб процессларнинг асосий регулятори катта ярим шарлар пўстлоғидир.

## **КУЧНИ ТАРБИЯЛАШ МЕТОДИКАСИНИНГ АСОСЛАРИ**

### **Вазифа ва воситалар**

Кишининг жисмоний фазилати сифатида кучни узоқ йил давомида тарбиялаш процессидаги умумий вазифа кучни ҳар томонлама ривожлантириш ва турли хил ҳаракат (спорт, мёҳнат ва ҳоказо) фаолиятларида унинг юксак даражада намоён бўлишини таъминлашдан иборатдир. Қуйидагилар хусусий вазифалардир.

Кучланишнинг асосий турларини, яъни статик кучланиш ва динамик кучланиш, куч талаб кучланиш ва тезкор куч талаб кучланиш, қаршилиқларни енгувчи кучланиш ва ён берувчи кучланиш турларини амалга ошириш қобилиятини эгаллаш ҳамда такомиллаштириш;

ҳаракат аппаратидаги барча мускул группаларини куч жиҳатдан гармоник ҳолда мустаҳкамлаш;

хилма-хил шароитларда кучдан рационал фойдаланиш қобилиятини ривожлантириш.

Шу билан бирга бирор бир фаолиятдаги конкрет шароитга қараб, кучни ихтисослаб тарбиялаш юзасидан ўзига хос вазифалар ҳал қилинади.

Қаршилиги оширилган машқлар, яъни кучни кўпайтирадиган машқлар куч тарбиялаш воситаси бўлиб ҳисобланади. Қаршилиқнинг табиатига қараб кучни кўпайтирадиган машқлар икки группага бўлинади (Л. П. Матвеев).

1. Ташқи қаршилиқларни енгиш билан бажариладиган машқлар. Одатда, ташқи қаршилиқ сифатида қуйидагилардан фойдаланилади:

а) буюмларнинг оғирлиги,

- б) шеригининг қаршилиқ кўрсатиши,
- в) эластик буюмларнинг қаршилиғи,
- г) ташқи муҳит қаршилиғи (масалан, қални қордан югуриш).

2. Ўз вазни билан оғирлаштирилиб бажариладиган машқлар.

Шунингдек, ўз вазни билан оғирлаштириш ташқи буюмларнинг оғирлиғи билан тўлдириладиган машқлардан ҳам фойдаланилади.

Айтилган машқлардан ташқари, ўз-ўзига қаршилиқ кўрсатиш машқлари деб аталадиган машқларни алоҳида кўрсатиб ўтиш мумкин. Буларнинг моҳияти шундан иборатки, актив мускул группасининг тортиш кучига антагонистик мускулларнинг кучланиши қаршилиқ кўрсатади. Спорт тренировкасида бу машқлардан кенг фойдаланиш мақсадга мувофиқ эмас, чунки ҳаракат вақтида антагонист мускулларнинг доимий кучланиб туриши (мазкур машқларнинг моҳияти мана шунда) ҳаракатларни мақсадга мувофиқ равишда координациялашнинг асосий талабларига зид келади. Умумий тайёргарлик мақсадларида бу машқлардан фойдаланиш мумкин. Улар қисқа вақт ичида анчагина нагрузка беришга имкон беради, махсус жиҳозлар талаб этмайди. Уларнинг таъсир этиш спецификаси машқларни бажариб бўлган заҳоти мускул қаттиқлиғи анча ошишида фойдаланади. Мускуллар таранг, кам эгилувчан бўлиб қолади. Бу ташқи томондан мускул рельефи кучайишида (мускул бўртиб чиқishiда) кўринади. Ўз-ўзига қаршилиқ кўрсатиш машқларни асабга жуда кўп нагрузка беради. Шунинг учун бу машқлардан эҳтиётлик билан ва етарлича тайёргарлик кўрган, соғлом кишиларгина фойдаланиши мумкин.

Организмга функционал таъсир этиш жиҳатидан қаршилиқ пайдо қиладиган факторнинг моҳияти унчалик муҳим эмас. Қиши тош кўтарадими, қум солинган қоп кўтарадими ёки ўз вазида оғирроқ нарса кўтарадими — бари бир ҳамма ҳолларда ҳам организмга бир хилда таъсир кўрсатилади (савар қаршилиқ миқдорини оғир хилда оулса). Бироқ хилма-хил машқлар баъзи бир ўзига хос хусусиятларга эга.

Оғирлик кўтариб бажариладиган машқлар унверсаллиғи билан қулайдир, улар ёрдамида ҳам кичик, ҳам катта мускул группаларига таъсир кўрсатиш мумкин; бу машқларни меъёрлаш ҳам осон. Айни вақтда бу машқларнинг номатлуб хусусиятлари ҳам бор. Оғирлик кўтариб бажариладиган машқлардаги дастлабки ҳолат юкни статик ушлаб туриш билан боғлиқ. Агар кўтарилаётган оғирлик катта бўлса, қандай дастлабки ҳолат тўғри эканини топиш қийин. Ҳаракатнинг ҳал қилувчи босқичида кучни бир жойга тўплаш ҳам анча қийин бўлади. Снарядни тушириш вақтида кўпинча ортиқча зўр беришга тўғри келади. Натижада қўшимча нагрузка пайдо бўлади. Анча оғирроқ снарядга дарҳол катта теғлик бериш мумкин бўлмаганлиғи учун ҳаракатнинг биринчи қисми нисбатан секин бажарилади. Ҳаракат ритми мажбурий, аста-секин ортиб боради. Оғирлик кўтариб бажариладиган машқлар ташкилий-методик жиҳатдан унчалик қулай эмас: снарядлар оғир, ташши қийин, нисбатан қиммат, махсус жиҳозланган бино ва мосламалар (тахта, палос ва бошқалар) талаб қилади.

Деформацияланадиган буюмларнинг (пружинали эспандерлар, резина) қаршилиғини, еңгиш билан бажариладиган машқларда ҳаракатнинг охирига бориб зўриқишнинг ортиб бориши характерлидир. Гук қонунига биноан, деформацияланадиган жиқимларнинг кучланиш миқдори деформациянинг нисбий миқдорига пропорционал бўлганлиғи сабабли, бутун ҳаракат давомида намоен қилинадиган куч тахминан бир хилда бўлиши учун қаттиқ резина ёки узунроқ

эспандер бўлиши керак. Аксинча, ҳаракат охирида кўпроқ зўр бериш вазифини қўйилган бўлса, юмшоқроқ, лекин қисқа резина бўлиши керак.

Машқ бажариш давомида ўз гавда оғирлигини енгиш машқлари, сдатда, қўл-оёқларнинг дистал таяниб турган ҳолатида бажарилади. Бунда гавдамизнинг мускул аппарати учун характерли бўлган куч ютқазниш (биомеханика курсига қаранг) проксимал ҳаракатлардаги каби жуда кўп бўлмайди. Бунинг натижасида, бирор бир ҳаракатда ўз гавда оғирлигини ёки ташқи оғирликни енгишга тўғри келса, биринчи ҳолда ҳаракатларни бажариш куч жиҳатида анча осон бўлади. Масалан, ўз вазинга яқинроқ оғирликдаги штангани жим қилиб кўтаргандан кўра, қўлларга таяниб туриб (мувозанатни енгишлатиш учун оёқни деворга тираб туриб), қўлларни бўкиб ётиш осонроқ.

Куч машқларининг юқорида келтирилган классификацияси билан бир қаторда, уларнинг саралаб таъсир этиш даражасига (умумий ва нисбатан маълум бир жойга таъсир этишига) кўра, шунингдек, мускулларнинг ишлаш режимига кўра, статик (изометрик) ва динамик, фақат кучлилик ва тезкор-кучлилик, қаршиликларни енгувчи ва ён берувчи машқларга бўлинишини ҳам эътиборга олиш керак.

Кучни тарбиялаш, бошқа жисмоний сифатларни тарбиялашдаги каби, жисмоний тарбиянинг умумий методик принципларига мувофиқ равишда амалга оширилади. Шу билан бирга қуйидаги махсус қоидаларга ҳам риоя қилиш керак.

### **Асосий методик йўналишларни аниқлаш шарт-шароитлари**

Кучни тарбиялашда қаршилик миқдорини танлаш — методиканинг асосий масалаларидан биридир. Бу масалани мускулларни турлича кучлантириб бажариладиган ҳаракатларнинг физиологик хусусиятларини тушунганидагина ҳал қилиш мумкин.

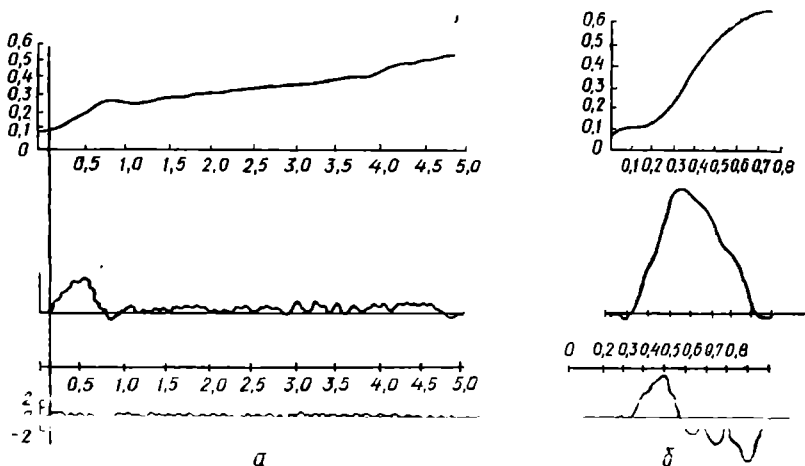
Бу хусусиятлардан баъзи бирларни кўриб чиқамиз:

Биринчиси. Мускул ортқча зўриқмаётган пайтда эффектор импульсларнинг келиш частотаси энг катта миқдорга етиб бормади, ХБ активлигининг ритми кўп ҳолда асинхрон бўлади. ХБ фаолияти алмашинувчи характерда бўлади: чарчашга қараб баъзи мускуллар иш фоллиятини тўхтатади, буларнинг ўрнига эса бошқалари ишлаш бошлайди. Бу ҳолда машқларда ХБнинг алмашинувчи механизмлари такомиллашадн, бу эса, табиийки, чидамлилигининг ортишига ёрдам бериши мумкин, лекин максимал кучнинг ортишига ёрдам бермайди.

Иккинчиси. Мускулларнинг турлича кучланиши билан бажариладиган машқларнинг макон ва вақтдаги зўр беришнинг концентрациялаш характери хилма-хил бўлади. Мумкинлик чегарасига яқин оғирликни ёки чегара оғирликни\* кўтаришда ҳаракат тезлиги дарҳол муайян қийматга етади ва кейинчалик доимий бўлиб қолади. Тезланиш ноль атрофида сезилар-сезилмас тебраниш туради; бунда механик куч тахминан кўтараётган снаряд оғирлигига тенг бўлади (17-расм).

\* Бу ерда ва бундан кейин фикр баёниши осонлаштириш мақсадида гага оғирлик, юк ва ҳоказолар ҳақида боради. Агар ташқи оғирлик ўрнига ўз гавда оғирлиги, резинанинг қаршиллиги ва бошқа нарсалардан фойдаланилса, масаланинг моҳияти ўзгармайди, албатта.

Кичикроқ оғирликни кўтариётганда икки вариант бўлиши мумкин. Биринчи вариантда сарфланаётган куч макспмал бўлади. Тезланиш дастлаб ортиб боради, кейин нолгача тушади ва ҳаракатнинг иккинчи қисмида манфий бўлиб қолади. Дастлаб куч кўтарилаётган оғирликдан ортиқ бўлади, кейин эса ундан камаяди. Ҳаракатнинг иккинчи қисми кўп жиҳатдан кўтарилаётган снаряднинг кинетик энергияси ҳисобига бажарилади. Бундай ҳолда зўр бериш концентрациясининг характери чегара оғирликни кўтаришдагидан кескин фарқ қилади. Машқ эса бу фарқни мустаҳкамлайди, холос. Бундан ташқари, бундай ҳолда ҳаракат ҳам унчалик кўп давом этмайди. Мускул кучланиб турадиган вақт шунчалик кам бўлиши мумкинки, бунда машқ кучни тренировка қилишга деярли таъсир кўрсата олмайди.



17-расм. Шундангача икки қилинишда йўл, тезлини ва тезланишни:

а) — энг кўп оғирлик, б) — унча кўп бўлмаган оғирлик. Абсцисса бўлинича — вақт (секунда), Ординат бўйича: тегара — йўл (м), уртада — тезлик (м, секунда), пастда — тезланиш (м, секунд<sup>2</sup>) (И. Н. Кинистнинг кўрсатишича, 1958)

Иккинчи вариантда ҳаракатнинг макон, вақт характеристикаси (тезлик, тезланиш) чегара оғирликни кўтаришдаги каби бўлиши мумкин. Бироқ ҳаракатни бундай сунъий равишда секинлаштириш мусқуллар антагонистик группаларининг ҳам ҳаракатда иштирок этишига олиб келади. Бу кучнинг максимал миқдорда намоён бўлишини қийинлаштириб қўяди, албатта.

Учинчиси. Ташқи қаршилиқ муайян кучга эга бўлган физиологик қўзғовчидан иборатдир. Чегара даражадаги оғирликни кўтаришда марказга интилувчи импульсларнинг кучли оқими рўй беради; ташқи қаршилиқлар кам бўлганда, қўзғовчининг кучи нисбатан кам бўлади. Умуман физиологик «куч қонуни»га мувофиқ жавоб реакциясининг интенсивлиги маълум чегарагача қўзғовчининг кучига пропорционалдир: кучли қўзғовчилар активроқ реакция ҳосил қиладилар (бирок ҳаддан ташқари кучли қўзғовчилар пессимал ҳодисалар пайдо бўлишига сабаб бўлади). Физиологиядан маълумки, қўзғалиш фазали процессдир. Ҳар қандай қўзғолишдан сўнг тормозланиш процесси содир бўлади. Бунда қўзғалиш процесси қанчалик кучли бўлса, кейинги тормозланиш процесси ҳам шунчалик кучли бўлади. Кўпинча биологик объект қўзғалганидан сўнг, тормозланиш фазасини ўтиб, дастлабки ҳолатига қайтибгина қолмай, балки ҳатто, ундан ўтиб ҳам кетади (экзальтация, суперкомпенсация фазаси). Олдинги қўзғалиш процесси қанчалик кучли бўлса, ундан кейин келадиган тормозланиш процесси шунчалик яққол ифодаланади, тормозланишдан кейинги экзальтация фазаси ҳам шунчалик кучли бўлади.



Болгар авторларининг тадқиқотлари (Д. Матеев) бу умумий физиологик қонуниятлар мускул кучини тарбиялаш процессида ҳам намоён бўлишини кўрсатади.

Турли даражада зўр бериш билан бажариладиган ҳаракатларнинг физиологик хусусиятлари мускул кучини максимал даража зўр бермаслик йўли билан машқ қилдиришга уриниш нима учун самара бермаслигини тушунтириб беради.

Студентларнинг каттагина группаси устида ўтказилган қуйидаги эксперимент (Ф. Хеллебрандт ҳамкорлари билан, 1956) натижалари ибратлидир. Синалаётганлар бир галда тахминан 25 марта кўтариш мумкин бўлган оғирликдаги нарсалар билан машқ қилганлар. Лекин улар бу оғирликдаги нарсаларни 15—18 марта кўтарганлар, холос. Гарчи, бу машғулотдаги кўтаришнинг умумий сони жуда кўп бўлса ҳам, узоқ вақт тренировка қилиш кучининг орттишига таъсир кўрсата олмаган.

Агар киши мускул кучига мунтазам равишда анчагина зўр бермаса, мускул кучи ўсмай қолади, кучланиш миқдори жуда кам бўлганда эса, кучнинг ўсиш даражаси ҳатто камайиб кетиши ҳам мумкин. Машқ кўрмаган кишиларда кўрсатаётган зўр бериш миқдори максимал кучнинг 20% идан кам бўлса, уларнинг кучи камаё бошлайди. Кучланиш миқдори қанчалик кам бўлса, мускул кучининг камайиш процесси ва мускулларнинг бўшашиш процесси шунчалик тез содир бўлади. Мускуллари анчагина кучланишга одатланиб қолган спортчилар нисбатан катта оғирликлардан фойдаланганларида ҳам, оғирликлар одатдагидан кам бўлса, куч камаё бошлаши мумкин.

**Машқларни бажаришнинг оптимал суръати.** Кучни оширадиган машқларни бир галда турли частота билан бажариш мумкин. Максимал суръатни қўллаиш (максимал тезлик билан аралаштирмаслик керак) айтарли яхши натижа бормади; ўртача суръатдан фойдаланиш афзалроқ: бунда куч кўпроқ орта боради. Максимал суръатда ишлаганда натижа яхши бўлмаслигининг асосий сабаби, афтидан, афферент импульсларнинг кучли оқими таъсирида пайдо бўладиган марказий нерв системасидаги қўзғалиш иррадиацияси бўлса керак. Бу нерв процесслари намоён бўлиши учун зарур бўлган кучнинг пайдо бўлишини қийинлаштириб қўяди (Н. В. Зимин, 1956).

Агар ҳаракатлар частотаси унчалик катта бўлмаса, унинг конкрет аҳамияти катта бўлмайди. Масалан, юкни кўтариш суръати минутига 2 ва 15 марта бўлганда, куч деярли бир хилда ортиб борган (Салтер, 1955). Бунда ҳаракатларни бажариш учун энг қулай бўлган табиий суръат маъқул. Ҳаракатларнинг бу тарздаги табиий частотаси қўл-оёқларнинг проксимал сегментига қараганда, дистал сегментларида юқорироқ бўлади. Масалан, қўл ҳаракатларининг оптимал частотаси елка бўғинидаги ҳаракатларнинг оптимал частотасига қараганда 2—3 марта юқорироқдир.

### **Асосий методик йўналишларнинг характеристикаси**

Максимал даражада зўр беришни турли йўллар билан ҳосил қилиш мумкин:

1) чегарага яқин бўлмаган оғирликларни (қаршиликларни) енгилни чегара даражада кўп марта такрорлаш;

2) ташқи қаршиликни чегара даражада ошириш (динамик ва статик режимда);

3) қаршиликларни чегара даражада тезлик\* билан енгиш. Шунга мувофиқ кучни тарбиялаш методикасида бир неча йўналишлар мавжуд.

Кучни тарбиялашдаги оғирлик миқдорини аслида қуйидаги критерийларга биноан меъёрлаш мумкин:

максимал оғирликка нисбатан процент ҳисобида, максимал оғирликнинг айирмасига кўра (масалан, чегара оғирликдан 10 кг кам),

машқларни бир галда неча марта такрорлаш мумкинлигига кўра (максимум 10 марта кўтариш мумкин бўлган оғирлик ва шу каби).

Дастлабки нкки критерийни ҳар доим ҳам қўллаши мумкин бўлмаганлиги учун (масалан, шеригининг ёки эластик буюмларнинг қаршилигини енгиш машқларида) биз учинчи критерийдан фойдаланамиз. Бунда қуйидаги шартли белгиларни ишлатамиз:

масалан, 10 ёки 25 марта кўтариш мумкин бўлган оғирлик 10 ёки 25 ТМ (такрорлаш максимуми) деб белгиланади; шунга мувофиқ 1ТМ — бу шундай оғирликки, бунинг фақат бир марта кўтариш мумкин ва ҳоказо.

Оғирлик (қаршилик)нинг белгиси	Бир галда мумкин бўлган кўтариш сони
Чегара . . . . .	1
Чегарага яқин . . .	2—3
Катта . . . . .	4—7
Ўртача катта . . .	8—12
Ўртача . . . . .	13—18
Кичик . . . . .	19—25
Жуда кичик . . . .	25 мартадан кўп

**дан фойдаланиш.** Юқорида айтганимиздек, чегарада кам оғирликлар билан бажариладиган ҳаракатлар ўз физиологик механизмларига кўра чегара оғирликлар билан бажариладиган ҳаракатлардан фарқ қилади. Бироқ киши чарчаган сари бу ҳол ўзгариб боради. Битта ХБ намоён этадиган кучланиш пасайиб кетади. Машқни бажаришда кўпроқ ХБ лардан фойдаланилади ва охириги такрорлашларда уларнинг сони максимумга қадар ортади. Бунда эффектив разрядлар частотаси кўпайиб боради ва уларнинг синхронлашуви рўй беради. Биринчи галларда осонликча кўтариш мумкин бўлган оғирлик чегара оғирликка яқинлашиб боради ва катта кучли физиологик қўзғовчига айланади. Зўр бериш концентрацияси ўзгаради. Натижада физиологик ҳолат чегара зўр бериш\* вақтидагига ўхшаб қолади.

\* Тезкор зўр беришлардан фойдаланишга асосланган методик йўналиш тезкорликни тарбиялаш муносабати билан кўриб чиқилади.

\* Оғирлик миқдорини ҳаддан ташқари кам бўлмаганлигига координация ўхшашлик характерида бўлишини айтиб ўтмоқ керак. Ҳаддан ташқари кичик — оғирликлар билан машқ қилганда (яъни шуғулланувчиларда максимал оғирликдан тахминан 35% кам), чарчаш натижасида актив ХБ сони камайиб кетади. Бунчалик кичик оғирликлар кучни тарбиялашда яхши натижа бермайди.

Координациянинг кўп жиҳатлари билан шунга ўхшаб кетиши чегарадан кам оғирликни «ҳолдан тойгунча» кўп кўтариш мускул кучини тренировка қиладиган таъсир кўрсатишининг асосий сабабидир.

Оғирликлар билан машқ қилаётганда кейинги кўтаришлардаги ўхшашлик етакчи омил бўлганлиги учун худди шу сўнгги кўтаришларни бажариш фойдалироқ экани аёндыр. Бинобарин, бу ҳолда машқларни чарчоқ яққол сезилгунча, яъни «ҳолдан тойгунча» бажариш шарт. Тренерларнинг «Спортчи бундай машқларни қурби етгунча бажариши, ундан сўнг яна уч марта такрорлаши керак» деган ҳазиллари бежиз эмас, албатта.

«Ҳолда тойгунча» ншлаш энергия жиҳатидан самарали эмас. Қичк оғирликлар билан машқ қилишда организмга бу ҳилда таъсир этадиган натижага эришиш учун катта оғирликлар билан машқ қилишга қараганда кўпроқ механик иш бажаришга тўғри келади. Шунингдек, анча самарали бўлган охириги уришишлар чарчаш натижасида марказий нерв системасининг ўзғалувчанлиги пасайганда бажарилиши ҳам бор. И. П. Павлов таълимоти эса, шартли рефлексор фаолият марказий нерв структуралари оптимал, яъни «даам олган» ҳолатда эканида тузукроқ бўлишини кўрсатади. Машқларни чарчаган ҳолатда бажариш кучининг янада ортиб боришини таъминлайдиган нозик шартли рефлексор боғланишлар ҳосил бўлишини анчагина қийинлаштиради. Буларнинг ҳаммаси, катта оғирликлардан фойдаланиладиган методикага қараганда, мазкур методик йўналишининг самарадорлигини пасайтиради.

Мисол тариқасида: турли хил миқдордаги оғирликлар билан ўтказилган тренировка натижаларини таққослаган эксперимент маълумотларини келтирамиз (I - жадвал).

I - ж а д в а л

#### Турли хил оғирликлар билан тренировка қилганда кучнинг ўсиши (Кейпен, 1959 йил)

Группа	Қўлланилган оғирлик ТМ	Текширилаётганлар сон	Куч миқдори (фунт)		Қўшилган куч
			бошланишида	охирида	
1	8—15	44	61,21	63,68	2,47
2	5	42	61,07	65,33	4,26
3	1—3	55	58,86	64,40	5,54

Бироқ кўриб чиқилаётган методик йўналишининг самараси нисбатан кам бўлишига қарамасдан, ундан амалда кенг фойдаланилмоқда. Бу тўғри ҳамдир. Чунки унинг бир қатор муҳим афзалликлари бор:

а) бажарилаётган иш ҳажми катта бўлса, модда алмашинувида ҳам катта ўзгаришлар бўлади. Трофик процессларнинг активлашуви теридаги модда алмашинувининг кучайишига қулай шароит яратади, бу эса мускулларнинг функционал ўсишига олиб келиши ва бу билан кучнинг ортишига таъсир этиши мумкин (тўлароқ ўрганниш учун II томга қаранг). Агар машғулотлар соғломлаштириш мақсадда ўтказилаётган (масалан, эрталабки гимнастика машқларини гантеллар билан бажариш) бўлса, кўп миқдорда энергия сарфлаш фойдали бўлиши мумкин;

б) чегарага етказмай куч сарфлаб бажариладиган машқлар ёрдамда уларнинг бажарилиш техникасини текшириш мумкин. Янги шуғулланувчилар учун бунинг алоҳида аҳамияти бор. Маълумки, ҳаракат малакалари ҳосил қилинаётган дастлабки вақтларда қўзғалиш иррадиацияси кузатилади. Бу ташқи томондан қараганда машқларни бажаришга кераксиз мускул гуруплари қўшилиши натижасида ҳаракатларнинг сиқик бўлишида ифодаланади.

Бошқа шароитлар тенг бўлганда, қўзғалиш қанча кучли бўлса иррадиация ҳам шунчалик кўп тарқалади. Кичик оғирликлар билан ишлаш қўзғалиш процессини пасайтириш имконини беради, натижада иррадиация унчалик катта бўлмайди, ҳаракатлар эса бир-бирига мувофиқлашган бўлади;

в) кичик оғирликлар билан машқ қилиш авваллари куч машқлари билан шуғулланмаган кишиларда лат ейиш олдин олишга имкон беради, чунки чегара кучланишларда лат ейиш эҳтимоли кўпроқдир.

Агар қаршилиқнинг миқдори муайян минимумдан (максимал кучнинг 35—40% идан) ортиқ бўлса, кучни тарбиялашнинг дастлабки вақтларидаги самарадорлиги қаршилиқ миқдориға боғлиқ бўлмайди.

Баён қилинган методик йўналиш доирасида бир қатор конкрет методлардан — тақрор машқ методидаи, интервалли-серияли машқ қилиш методидаи ва бошқа методлардан фойдаланилади.

Машғулотлар ўтказиш вақти узайиши билан максимал оғирликларнинг афзалликлари тобора аниқ сезила боради. Малакали спортчиларнинг тренировкаларида чегарадан кам оғирликлар билан машқ қилиш асосан қўшимча машқлар сифатида ишлатилади. Бунда уларнинг кўп вақт олишини ҳисобга олиб, одатда, фақат маълум бир жойга таъсир этадиган машқлар қўлланилади. Бундай пайтларда кўтаришган оғирликнинг жами миқдори унчалик катта бўлмайди.

Қаршилиқ миқдори одатда «катта» ва «ўртача катта»га яқин қилиб белгиланади (182-бетга қаранг). Кучнинг ривожланиб боришига қараб қаршилиқ миқдори ҳам шунга яраша ўзгариб боради.

Мисол: ўқувчи қўлларини гимнастик скамейкага тираб ётган ҳолда оукади ва еяди. Э бу ҳаракатни 10—12 марта бажариш оладиган бўлганда машқ фақат 4—7 марта бажариш мумкин бўладиган қилиб мураккаблаштирилади (масалан, қўлларини шунга тираб ётиб бўқин ва шундан сўнгги шундан узини оёқларни гимнастик скамейкага тираб бажариш ва бошқалар).

Чегара оғирликларидан ва унга яқин оғирликлардан фойдаланиш (динамик режимда). Бу методик йўналиш малакали спортчилар тренировкасида асосий йўналишидир.

Агар 30—40 йил муқаддам оғир атлетикачилар чегарадан кам оғирликдаги штангани кўп марта кўтаришга алоҳида аҳамият берган бўлсалар, ҳозирги вақтда кўтариш мумкин бўлган чегара оғирлик ва унга яқин оғирликлар билан машқ қилишга кўпроқ эътибор бермоқдалар. Бу кўпгина бошқа спорт турлари учун ҳам характерлидир. Масалан, баландликка энг кучли сакровчилар, штанга билан машқ қилганларида, энг юқори оғирликка яқин, оғирликлар билан шуғулланадилар (В. И. Дьячков 1960). Малакали спортчиларнинг тренировкасида бу методик йўналишнинг жуда яхши натижалар бериши исботланган деб ҳисоблаш мумкин. Чегарага яқин ва чегара оғирликлар билан тренировка қилишга ўтиш спортдаги натижаларнинг анча ўсишига олиб келди.

Шунини қайд қилиш керакки, бу методик йўналиш, ундан фойдаланиш ўрни ва вақтига қарамай, умуман етарлича самарадор эмас. Тегишли шароитларда

у кучининг ўсишини таъминлайдиган нерв — координацион муносабатларининг ҳосил бўлишига бошқа методларга қараганда яхшироқ ёрдам бериши шубҳасиз. Лекин, биринчидан, кучининг ортиши фақат координациянинг такомиллашуви билан боғлиқ эмас: иккинчидан, (бу юқорида қайд қилинган эди) ҳар донм ҳам максимал зўр беришдан фойдаланиб бўлмайди, учинчидан, ҳар қандай метод, агар ундан бир хилда фойдаланилса, одат бўлиб қолади ҳамда вақт келиб унинг таъсири камай бошлайди. Шунинг учун максимал зўр бериш асосий метод бўлса ҳам, фақат ягона йўл бўлиб қолмаслиги керак.

«Чегара оғирлик» тушунчаси ҳақида бир-икки оғиз гапириб ўтиш лозим. Чегара оғирлик деганда (агар бошқа алоҳида изоҳлаб қўйилмаса) тренировка қилинадиган чегара оғирлик, яъни ортиқча эмоционал ҳаяжонсиз кўтариш мумкин бўлган энг катта оғирлик тушунилади. Тегишли психологик мослашиш ҳисобига бу оғирликни кўпайтириш ҳам мумкин, бу ҳолда шу оғирлик ҳақиқатан ҳам чегара оғирлик бўлади, бироқ тажриба кўрсатишчи, бундай оғирликлар билан машқ қилишнинг фойдаси камроқ. Киши бундай оғирликлар билан машқ қилганда эмоционал жиҳатдан чарчайди ва нагруканинг ҳажми эса етарли бўлмайди. Шунинг учун асосан эмоционал ортиқча ҳаяжонланмай 1—2 марта, кўпи билан 3 марта кўтариш мумкин (бу оғирлик одатда максимал оғирликдан 10—15% кам) бўлган чегара ва чегарага яқин оғирликлар билан тренировка қилинади.

Тренировка қилинадиган чегара оғирликдан, катта оғирликлардан жуда кам фойдаланилади; кўп ҳолларда 7—14 кунда бир марта. Лекин бунда индивидуал фарқлар бўлади. Тренировка қилинадиган чегара оғирлик ва спортчининг энг яхши натижаси ўртасидаги индивидуал фарқ ҳам анча катта бўлади; одатда енгил вазнли спортчиларда бу фарқ кам, оғир вазнлиларда эса кўп бўлади.

Ўз имкониятларини яхши биладиган малакали спортчилар тренировка қилнадиган чегара оғирликни аниқлашда томир уришига қараб иш тутишлари мумкин (Н. И. Лучкин). Агар оғирликни кўтаришдан томир уриши тезлашса, демак спортчи эмоционал ҳаяжонланган ҳолатда — кўтариладиган снаряд ҳаддан ташқари оғир.

Оғирлик миқдори спортчи имкониятларидан ортиқ бўлган вақтда марказий нерв системасида сақловчи тормозланиш процесси ривожланиши мумкин. Бунинг натижасида спортчи максимал кучини намоён қилмайди (Д. Матвеев). Масалан, агар спортчи кўтара оладиган чегара оғирлик 100 кг бўлгани ҳолда унга 110 кг оғирликни кўтариш тавсия қилинса, у сақловчи тормозланиш натижасида бу оғирликни кўтаришга бундан енгилроқ оғирликларни кўтаришга қараганда кам куч сарф қилади. Шунинг учун чегара оғирликдан катта оғирликларни қўлланishга тез-тез урниниб туриш мақсадга мувофиқ эмас. Чегара ва чегарага яқин оғирликлардан фойдаланишга асосланган методик йўналиш, аввалги йўналиш каби, бир қатор конкрет методларда — орта борувчи машқлар методида, такрорий орта борувчи машқлар методида, мусобақа методида ва бошқаларда амалга оширилади.

**Изометрик кучланишлардан фойдаланиш.** Статик куч машқларидан жисмоний тарбия процессида қўшимча сифатида фойдаланилади. Улар бир қатор афзалликларга эга. Юқорида кўриб ўтилган машқларда ҳаракатнинг айрим моментларидагина мускулларининг максимал равишда кучланишига эришилган эди. Статик машқларда эса мускуллар кучланишини нисбатан узоқ вақт сақлаб қолиш мумкин. Изометрик машқлардан фойдаланиладиган машқлотлар кам вақт талаб этади, улар учун керакли жиҳозлар ҳам жуда содда.

Изометрик машқлар ёрдамда деярли ҳамма мускул группаларига таъсир этиш мумкин. Катта амплитудадаги ҳаракатлар қилиш имкониятлари чекланган вақтларда (даволаш физкультурасида, ноилож гипокинезия\* ҳолатида — сув ости кемаси, танк ва ҳоказоларда бўлиш) изометрик машқлар айниқса қимматлидир.

Бироқ статик машқларнинг камчиликлари улардан кенг фойдаланишга тўсқинлик қилмоқда. Бу машқларнинг самарадорлиги динамик машқларга қараганда кам. Таққослаш тажрибалари шу нарсани кўрсатадики, фақат статик машқлардан фойдаланган кишиларда кучнинг ўсиши, динамик машқлардан фойдаланган кишиларга қараганда секинроқ бўлган (Раш ва Мархауз, Петерсон, В. Моногоров ва бошқалар). Фақат янги шуғулланувчиларда кучнинг ўсиши деярли бир хил бўлади (уларнинг статик ёки динамик машқлардан фойдаланишларига боғлиқ бўлмаган ҳолда). Малакали спортчиларда изометрик режимидаги куч кўрсаткичлари динамик режимидагига қараганда анча секинлик билан ортади. Спортчилар изометрик машқларга ўтганларда уларнинг куч кўрсаткичлари камайиб кетиш ҳоллари ҳам қайд қилинган. Ўзгармас шароитларда статик машқлардан фойдаланиб ўтказилган тренировкalar тез вақт ичида (ўртача 6—8 ҳафтадап сўнг) ижобий натижа бермай кўяди, эришилган куч даражаси стабиллашади. Изометрик ва динамик машқларни бажаришда нерв-мускул регуляцияси кўп жиҳатдан бошқача бўлади. Шу тўғрисида статик машқлардан фойдаланиб тренировка қилш динамик режимда намоён бўладиган куч кўрсаткичларига кам таъсир этади. Статик ва динамик режимидаги ишларга мускулларнинг адаптацияси (кўникиши) бошқа-бошқа морфологик ва биохимик ўзгаришларда ифодаланилади (А. К. Колешникова, Н. Н. Яковлев, Вахходер). Изометрик кучланишлардан кенг суратда фойдаланиш динамик машқларнинг талабларига мос келмайдиган мослашув ўзгаришлари пайдо қилади.

Юқорида айтилганларни ҳисобга олиб, изометрик машқлардан асосан кучни тарбиялашдаги қўшимча восита сифатида фойдаланиш керак. Бу машқлар ҳар бири 5—6 секунд давом этадиган максимал даражага катта таъсирни кўрсатиш шаклида бажарилади (кучланишнинг буидан кам ёки, аксинча, узоқ давом этиши яхши натижа бермайди). Изометрик машқлар бажарилаётганда гавданинг ҳолати қандай бўлса, кўшимча фақат шу ҳолатдагига кучнинг ўсиши содир бўлади. Масалан, тирсак бўғимларини буюкчи мускулларини изометрик ҳолатда 100—150 секунд давом эттириш

оғиррак шундан  $\pm 20^\circ$  фарқ қилганда кучнинг қўшилиши кам бўлади (Роис ва бошқалар). Шунинг учун изометрик машқларни бажариш учун гавда ҳолатини танлашда ҳар бир мускул группасига бўғим бурчагини ҳар хил қилиб бир неча машқ бериш керак ёки асосий ҳаракатнинг энг қийин моментларига мос келадиган гавда ҳолатларини топиш керак. Масалан, классик жимда штанга грифи спортчининг боши баянлигига келган вақт энг қийин момент ҳисобланади. Изометрик кучланиш ҳам мана шу ҳолатда берилди. Изометрик машқларнинг ҳажми унчалик катта бўлмаслиги лозим; машғулотларда бу машқларга кўни билан 10—15 минут ажратилади. Изометрик машқларни ўзгармаган ҳолда 1—2 ойдан ортиқ ишлатиш керак эмас.

Танланган спорт турида статик режимга (масалан, гимнастикада: ҳалқада қўлларни ён томонга тираб туришга) махсус тайёргарлик кўрилган ҳолларда қўйндагича навбат бўлиш мақсадга мувофиқдир: дастлаб асосан динамик характердаги машқлардан фойдаланиш керак — бу кучнинг тез ўсишини таъминлайди, кейин эса кўпроқ статик «тўхташ» дан фойдаланилади — бу продавий зўр беришни бир жойга тўплаш қобилиятини ривожлантиради.

Шундай қилиб кучни тарбиялаш методикасидаги кўриб чиқилган барча йўналишларнинг афзаллик ва камчилик томонлари бор. Раціонал методика шуғулланувчиларнинг хусусиятларига, машғулотлар мавзусига ҳамда жисмоний тарбия босқичига мувофиқ, ҳолда бу йўналишларнинг ҳаммасидан керагича фойдаланишни кўзда тутати.

\* Гипокинезия — ҳаракат фаолиятининг етарлича бўлмаслиги.

## Куч машқларини бажаришдаги баъзи талаблар

Нафас олиш куч машқларини бажариш вақтида махсус тартибда бўлиши керак. Маълумки, киши фақат зўриққандагина, нафас чиқариш мускуллари, товуш йўли ёпиқ ҳолатда кучлангандагина чегара кучланиш мумкин. Зўриқиш куч кўрсаткичларини оширади.

Бунинг асосий сабаби нафас олиш системаси билан скелет мускулатураси ўртасидаги функционал алоқадорликдир. Зўриққан вақтда ўпка ичидаги босимнинг ортиши ўпка механорецепторларининг қўзғалишига сабаб бўлади, бу эса скелет мускулларининг функционал ҳолатини рефлектор равишда ўзгартиради (пневмомускуляр рефлекс деб аталадиган рефлекс). Масалан, нафас олиш, нафас чиқариш ва нафасни тўхтатиб туриш вақтида ўлчанганда, гавда кучи зўриққан вақтда энг кўп, яъни 133 кг бўлган. Нафас чиқариш ва айниқса нафас олиш вақтида эса кам бўлган—127 ва 119 кг (В. С. Фарфель ва И. М. Фреберг).

Шундай қилиб, зўриқиш фойдали бўлиши мумкин. Лекин шу билан бирга, зўриққан вақтда юрак-томир системасининг фаолиятига ёмон таъсир этиши мумкин бўлган ҳолат пайдо бўлади. Ортинча зўриқиш кўкрак қафасидаги босимни ошириб юборади, бу эса ковак веналарни сиқиб қўяди ва юракка қон келишини қийинлаштиради. Ўпка ичидаги босимнинг ортиши натижасида ўпка капиллярлари сиқилди ҳамда ўпкадаги қон айланиши ёмонлашди. Юракнинг систолик ёки бир қисқаришда сиқиб чиқарилган қон ҳажми ва қоннинг минутлик ҳажми камайиб кетади, бу эса мия кам қонлигига олиб келади ва киши ҳушидан кетиши мумкин (оғир атлетика мусобақаларида, штангани жим қилиш вақтида баъзан шундай ҳол юз беради). Бунинг устига узоқ вақт зўриқиш натижасида қоннинг кислород билан таъминланиши камайиб кетади—натижада бош мияда вақтинча кислород етишмаслик ҳолати пайдо бўлиши мумкин. Қон айланиш динамикасидаги бу ўзгаришлар кишига жуда ёмон таъсир этади ва улар тез-тез такрорланса, яхши тайёргарлик кўрмаган киши организмга салбий таъсир кўрсатиши мумкин. Шунга қарамай машғулотлар тўғри методикага биноан олиб борилса, организм юқоридagi таъсирларга мослашади. Штангачиларнинг кўп йиллик тренировкालари юрак-томир системаси фаолиятида бирон бир патологик ўзгаришлар ҳосил қилмайди (Р. Е. Мотилинская ва Н. Б. Тамблан).

Куч машқларини бажаришда қўнғилсиз ҳодисаларнинг олдини олиш учун бир неча асосий қоидаларга риоя қилиш керак:

1) фақат зарур бўлган ҳолларда, яъни қисқа вақтли максимал кучланиш вақтидагина зўриқишга йўл қўйиш мумкин. Янги шугулланувчилар шароит талаб қилмаган вақтларда ҳам (масалан, кам кучланишли машқларни такрор бажариш вақтида) нафас олишни тўхтатиб қоладилар;

2) янги шугулланувчиларга чегара ва чегарага яқин кучланишли машқларни кўп бермаслик керак;

3) куч машқларини бажаришдан олдин максимал даражада чуқур нафас олмаслик керак, чунки бу кўкрак қафасидаги босимни ва зўриқиш вақтида бўладиган ўзгаришларни ошириб юборади;

4) товуш найчалари оралиги торайган вақтда нафас чиқаришдаги куч кўрсаткичлари ҳам зўриқишдаги каби бўлганлиги учун, нафасни тўхтатмай чиқара туриб максимал зўр бериш мумкин;

5) янги шуғулланувчилар машқнинг ўрталарида, жумладан штанга кўкракда турган вақтда (нафас олишнинг бундай режимида бўлиши қандайдир вақт оралиғида машқ бажаришни қийинлаштириб қўйишига қарамасдан), нафас олиш ва нафас чиқаришларини талаб этиш керак. Малакали спортчилар фақат бир марта — штангани кўкракка кўтаришдан олдин ўртача миқдорда нафас олишлари мумкин (А. Н. Воробьев).

Штангани секин жим қилган вақтдагина шок ҳолати пайдо бўлиши мумкинлигини эътиборга олиб, ҳатто энг катта оғирликларни ҳам тез кўтаришга эришиш лозим. Штангани жим қилиш вақтида бўйин мускулларининг (жумладан, тўш-ўмров-сўргич-симон ўсимта мускулларининг) уйқу артерияларини ҳаддан ташқари қаттиқ сиқиб қўйиши шок ҳолатининг пайдо бўлишига сабаб бўлиши мумкин. Бунинг олдини олиш учун штангани кўтариш вақтида иякни пастга туширмаслик керак.

**Куч машқларини бажаришда гавда ҳолатининг аҳамияти.** Инсон намоён қилиши мумкин бўлган куч унинг гавда ҳолатига боғлиқ. Ҳар бир ҳаракат учун гавданинг энг кўп ва энг кам куч намоён бўладиган ҳолатлари бор (18-расм). Масалан, тирсак бўғин букилган вақтда энг кўп куч  $90^\circ$  бурчак ҳолатида намоён бўлади; тирсак ва тизза бўғинларини ёзиб юборишдаги оптимал бурчак  $120^\circ$  га яқин, гавда кучини ўлчашда бурчак  $155^\circ$  га яқин бўлганда максимал кўрсаткичлар намоён бўлади.

Куч машқларини бажаришда қандай ҳолатни танлаш керак деган савол туғилади. Кўпинча актив мускулларнинг ўз кучи максимал бўлган ҳолатдан, яъни мускуллар чўзилган вақтдаги тарақлашган ҳолатдан фойдаланилади. Пассивликнинг оғирликлар оқимининг кучиниши натижасида гавданини бундай ҳолати рефлектор стимуляциянинг ортишига сабаб бўлади ва бу билан машқнинг таъсир кучи ортади.

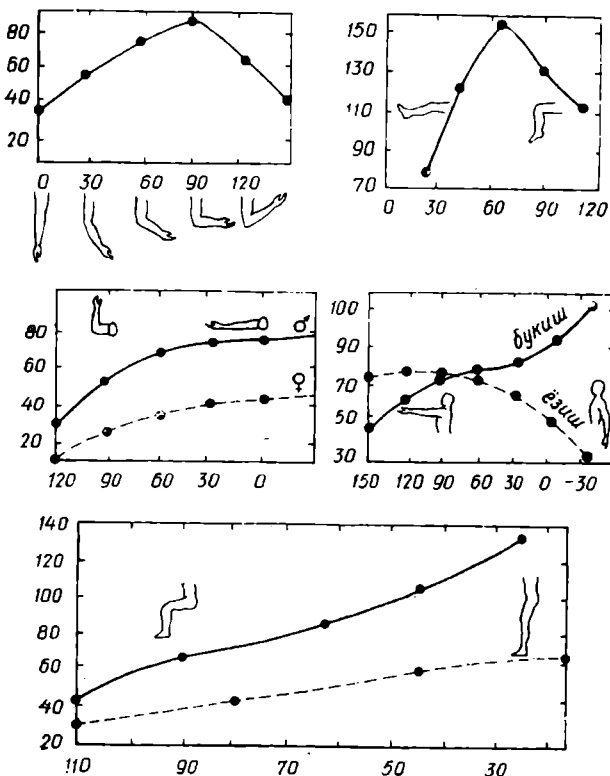
Бунинг акси бўлган тенденция «мос келувчи чўқилар» деб аталувчи қоида билан боғлиқ. Бу қоида асосида сиртдан кўринишда куч энг кам намоён бўладиган ҳолатда максимал зўриқишни ривожлантиришга интилиш ётади. Бу эса мускуллар узунлиги энг кўп қисқариши ричаг елкаларининг механик муносабатига кўра энг кўп куч ютқазиш вақтдаги гавда ҳолатига тўғри келганида рўй беради. Биринчи чўққи (мускул тортиш кучининг камайиши) иккинчиси билан (ричаг елкаларининг ўзгариши натижасида намоён бўладиган кучнинг сиртдан кўринишда камайиши) мос келади.

Бу қоидани амалга оширишнинг учта асосий йўли бор.

Биринчи йўл — гавданинг дастлабки ҳолатини танлаш. Оғирликка қарши иш қилишда (яъни оғирликни кўтаришда) гавданинг ҳаракатланувчи қисмидаги оғирлик марказининг проекцияси (ташқи оғирлик билан бирга, агар у бўлса) айланиш ўқидан энг кўп узоқлашганда кучдан ютқазиш энг кўп бўлади. Бу ҳамма вақт оғирлик маркази айланиш ўқига нисбатан горизонтал ҳолатда турганида рўй беради. Агар бу го-



ризоптал ҳолатга актив мускул группаларининг энг кўп қисқарган вақтида (яъни, мумкин бўлган ҳаракат амплитудасининг охирида) эришилса, «мос келувчи чўққилар» қондаси бажарилган ҳисобланади. Тўғри камдан-кам ҳаракатларни бажариш вақтидагина бу қондага қатъий риюя қилиш мумкин;



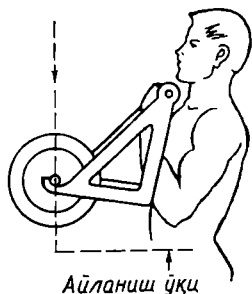
18- расм. Куч кўрсаткичларининг қўл-оёқларнинг буккилишига боғлиқлиги (Уильямс ва Штуцманнинг кўрсатишича, 1959)

Қора чизиқ—эркаклар тўғрисида маълумот; пунктир чизиқ—хотинлар ҳақида. Горизонтал бўйича—қўл-оёқларнинг буккилиш бурчаги; вертикал бўйича—куч (қаддоқ ўлчовида)

бошқа ҳаракатлар учун эса, одатдан ташқари дастлабки ҳолатни қўллашга тўғри келар эди. Бироқ деярли ҳамма машқларни бажаришда бу қондадан умумий тарзда фойдаланиш мумкин. Масалан, осилиб турган ҳолатда оёқларни букмай кўтариш машқлари, худди шу машқни чалқанча ётган ҳолатда бажаришга қараганда анча фойдалидир. Гарчи осилиб туриб оёқни кўтарганда қондага қатъий риюя қилинмаса ҳам, ҳар ҳолда оёқнинг горизонтал ҳолатдан ўтиш моменти (энг қийин мо-

мент), ётган ҳолатга қараганда, актив мускулларнинг энг кўп қисқарган вақтига тўғри келади.

Иккинчи йўли — махсус мосламалардан (19- расм) ва амортизаторлар билан бажариладиган машқлардан фойдаланишдир. Амортизатор ҳаракатнинг охирида, яъни мускулларнинг тортиш кучи камайган вақтда, энг кўп қаршилиқ кўрсатганлиги учун «мос келувчи чўққилар» қонунига автоматик равишда риоя қилинади. Амортизатор ва эспандерлар билан бажариладиган машқларнинг қиммати ҳам мана шундадир.



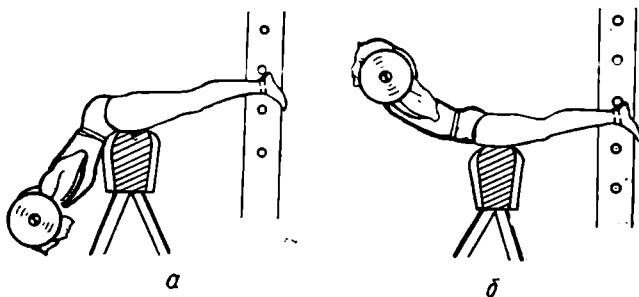
19- расм. „Мос келувчи пиклар“ қондасини бажариш учун мослама:

Мазкур ҳолда оғирликнинг айланиш ўқидан энг кўп узоқлашган пайтнинг тирсақ мускулларнинг энг кўп қисқариши билан мос келиши. Шундай машқни штанга билан (мосламасиз) бажариладиган машққа қараганда:

Ва, ниҳоят, учинчи йўли — машқларни кам тезликда бажаришдир. Масалан, 20- расмда кўрсатилган машқ кескин бажарилса, машқнинг энг қимматли бўлган иккинчи қисми мускуллар актив кучланмаган ҳолда бажарилади. Мускулларнинг кучланиш керишининг охириги фазасида керагича фойдали бўлиши учун, машқнинг биринчи фазасини нисбатан секин бажариш керак.

Сўнгги йиллардаги спорт практикасида кучни тарбиялаш учун, мусобақа машқларини бажаришда гавданинг қайси ҳолатида энг кўп куч намоён бўлса, ҳудуди шундан ҳолатда энг кўп куч намоён бўладиган машқлардан фойдаланилишига

ҳаракат қилинмоқда. Бу жисмоний ва техник тайёргарлик вазифаларини бундай бажаришга умумий баҳо:



20- расм. Қоматни букиш-ёзиш мускуллари учун машқ

### Умумий ва аналитик таъсир этувчи машқларни бирга қўшиб бажариш

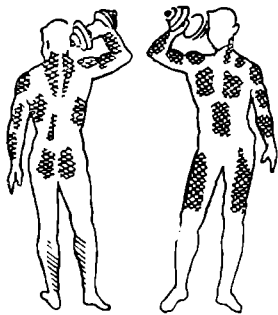
Кучни тарбиялаш процессида, бошқа жисмоний фазилатларни тарбиялашдагига қараганда, умумий таъсир этувчи

машқлар билан айрим мускул группаларини такомиллаштиришга қаратилган машқларни бирга қўшиб бориш зарурати пайдо бўлади. Шу муносабат билан бир қатор методик масалалар туғилади. Киши танасида 500 дан ортиқ мускул бор. Буларнинг қайси бири аҳамиятлироқ? Қайси мускул группаларини биринчи навбатда ривожлантириш керак? Айрим мускул группалари кучини тарбиялашнинг ўзинга хос хусусиятлари нимадан иборат?

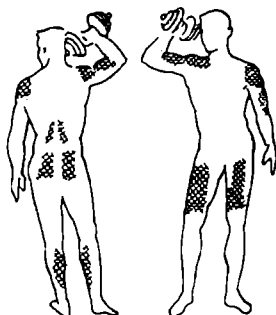
Айрим мускул группаларининг кучи бир-биридан фарқ қилади. Турли мускул группалари максимал кучининг нисбатини куч топографияси деб аташ қабул қилинган (А. В. Коробков ва бошқалар). Бирон бир кишидаги куч топографияси ҳақида тўлиқ тасаввурга эга бўлиш учун унинг мумкин қадар кўп мускул группалари кучини ўлчаш керак. Спорт билан шуғулланмайдиган кишиларда одатда, оғирлик кучига қаршилик кўрсатувчи мускуллар, яъни қаддини ва оёқларини ростловчи, қўлларни букувчи мускуллар энг яхши ривожланган бўлади. Куч топографияси киши спортнинг қайси тури билан шуғулланиши ва нима иш қилишига боғлиқ (21-расм). Шундай бўлса-да, кишининг қандай ихтисос билан шуғулланишига қарамай, кўпчилик ҳаёт шароитларида кўпроқ аҳамиятли бўлган бир неча мускул группаларини кўрсатиб ўтиш мақсадга мувофиқдир.

Бу мускул группаларини объектив равишда аниқлаш учун, жуда кўп текширилаётган кишиларнинг энг оддий ҳаракатларини (қўлларни букиш, гавданн ён томонга энгаштириш ва ҳоказо) ёкп бирор яхлит ҳаракатни (тўлдирма тўпни ташлаш, оғирликларини кўтариш ва бошқалар) бажариш вақтида намоён бўладиган кучни аниқлаш керак. Баъзи тажрибаларда ҳар бир кишида 50—60 тача куч кўрсаткичлари ўлчанади. Бу кўрсаткичларини қўшиб «умумий куч» деб аталадиган куч аниқланади. Шундан сўнг математик статистика методларидан фойдаланиб, мускул группаларининг «умумий куч» билан алоқадор бўлган энг катта миқдорни берадиган комбинацияси таиланади. Ана шундай мускул группалари энг муҳим деб ҳисобланади. Буларга қуйидаги 5 группа тааллуқлидир: 1) умуртқа поғонасини ростловчи мускуллар, 2) умуртқа поғонаси ва тос-сон бўғинларини ёзувчи мускуллар, 3) оёқни ростловчи мускуллар, 4) қўлларни ёзувчи мускуллар, 5) кўкрак қафаси катта мускули.

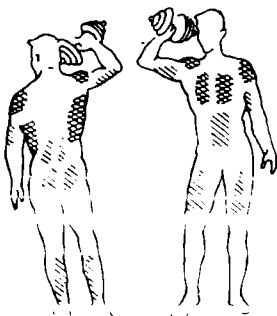
Жисмоний тарбия процессида бу мускул группалари кучининг ўсишига алоҳида эътибор бериш керак. Бунда маълум бир жойда таъсир этувчи махсус танланган машқлардан (жумладан, кўмакчи спорт гимнастика машқларидан) фойдаланилади. Бундай машқлар умумий таъсир этувчи машқлар билан бирга қўшиб олиб борилади. Бунда маълум бир жойга таъсир этувчи машқлар олдин бажарилиб, кейин умумий таъсир этувчи машқлар бажарилади. Бундай машқларни бажариш учун, аввало, жумладан, қорин гўшти ва бел атрофидаги мускулларни мустақамлаб олиш шарт.



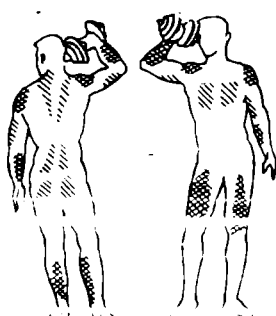
Курашчилар



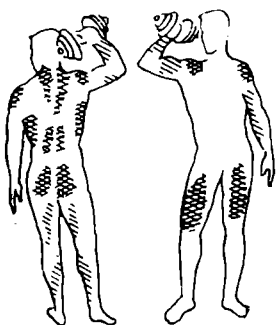
баскетболчилар



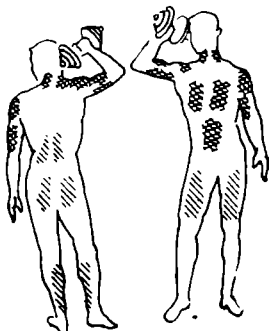
Сузувчилар



Найзабозлар



Эшакчилар



Боксчилар

21- расм. Спортнинг баъзи турлари билан шуғулланувчилар кучнинг топографияси. Энг кўп ривож топган мускуллар группаси штрихлар билан кўрсатилган (Морре ва Карповичнинг кўрсатишича, 1956)

## **Айрим машғулотларда ва машғулот системасида куч машқларининг тутган ўрни ва улاردан фойдаланиш тартиби**

Айрим машғулотлардаги куч машқлари. Агар куч машқларидан машғулот асосий қисмининг бошларида фойдаланилса, уларнинг самарадорлиги кўпроқ бўлади. Бундай ҳолда улар марказий нерв системасининг оптимал,— янги (чарчамаган) ҳолатида бажарилади. Натижада нерв-координацион муносабатларнинг ҳосил бўлиши ва такомиллашуви тезлашади, бу эса мускул кучининг ортишини таъминлайди. Тўғри, бунга ҳар доим эришиб бўлмайди, чунки машғулотларда кучни тарбиялашдан бошқа вазифаларни ҳам бажаришга тўғри келади. Куч машқларини бажариш, табиийки, кишида чарчаш ҳолатини келтириб чиқаради, бу эса тезкорликни тарбиялаш, техникани такомиллаштириш юзасидан олиб бориладиган кейинги ишларнинг муваффақиятли бажарилишига салбий таъсир этади. Шунинг учун айрим вақтларда бу масалада ён бериб, куч машқларини дарс асосий қисмининг охирига кўчиришга тўғри келади; бунда бу машқлар шугулланувчилар организмига камроқ таъсир кўрсатди. Жумладан, куч муҳим аҳамиятга эга бўлса ҳам, лекин етакчи роль ўйнамайдиган, техник жиҳатидан мураккаб спорт турларида (спорт ўйинлари, конькида фигурали учуш ва бошқалар) кўпинча шундай қилинади. Куч машқларининг ҳозирги замон методикаси учун машқлар орасидаги дам олиш вақти ортгани характерлидир. Масалан, жаҳондаги энг кучли штангачилар 1956—1957 йилларда 2—2,5 соат машқ қилган бўлсалар, 1961—1962 йилларда штангани неча марта кўтаришни илгаригича (35—42)\* қолдириб, 3—3,5 соат машқ қилгандир. Штангани ҳар бир кўтариш оралиғидаги дам олиш вақтини ошириб бориш, ишчанлик қобилиятини ва марказий нерв системасининг қўзғалувчанлигини унчалик камайтирмай туриб, штангани кўтариб кўришга уриниб кўришни кўпайтиришга имкон беради. Кўпинча дам олиш интерваллари 2—3,5 мин. бўлади, баъзан энг катта оғирликлар билан ишлашда эса 4—6 мин. гача этади. Тўғри, дам олиш вақтининг бунчалик кўп бўлиши ҳам кучни тўла тиклаш учун етарли эмас. Кучни тўла тиклаш учун эса (газ алмашув маълумотларига ва бошқа кўрсаткичларга асосан), чегара оғирликлар кўтаришда 10—15 мин. дан кўп вақт керакдир. Агар машғулотнинг давом этишини ошириш мақсадга мувофиқ бўлмаса (масалан, асосий иш билан ёки ўқиш билан банд бўлганлиги учун), куч машқларини серияларга бирлаштириш мумкин. Бунда сериялар ичида нисбатан қисқа муддатли дам олиш интерваллари бўлиб, серия-

---

\* Максимал оғирликдан фойдаланиш снарядларни неча марта кўтариш сонини камайтиришга (штангачилар тренировкаларида 25—30 мартагача) олиб келади. Бундай пайтларда, табиийки, дам олиш интерваллари кўп бўлишига қарамасдан, машғулотнинг давом этиш вақти ҳам қисқаради.

лар оралигида эса дам олиш интерваллари оширилади (5—7 минутгача).

Машгулотларга чегарага яқин оғирликлар ҳамда чегарадан кам оғирликлар қўшилган бўлса, дастлаб чегарага яқин оғирликлардан фойдаланиш керак.

Бу маслаҳат, жумладан, қуйидаги эксперимент билан тасдиқланади (Мак-Моррес ва Элькинс). Бир хил тайёргарлик қўрган икки группа, тенг миқдордаги оғирликлардан фойдаланиб тренировка қилган. Биринчи группада кўтариладиган оғирлик машгулотнинг асосий қисмида аста-секич ошириб берилган; иккинчи группада эса камайтирилган. Натижادا мускул массаси тахминан бир хилда ўсган (бу тушунарли, чунки бир хилдаги оғирликлар кўтарилган), кучнинг ўсиши эса, машқни катта оғирликни кўтаришдан бошлаган иккинчи группада кўп бўлган. Бунинг сабаби шундаки, энг қимматли уринишлар марказий нерв системаси оптималь ҳолатда бўлганда бажарилиб, энг кўп самара берган. Наринг группадаги шуғулланувчилар эса, аввал кам самара ишдан чарчаганда сўнг, катта оғирликни кўтарганлар, шунинг учун ҳам буларда кучнинг ўсиши секин бўлган.

Одатда тренировка қилинадиган асосий оғирликни кўтаришдан олдин, енглироқ оғирликлар бир неча марта кўтарилади. Оғирликлар билан бажариладиган бу ишлар разминка вазифаларига хизмат қилиши ва шуғулланувчиларни чарчатиб қўймаслиги керак.

Максималь оғирликлардан фойдаланганда штангани ҳар бир кўтариш оралигидаги интервалларнинг кўп бўлишига қарамасдан, шуғулланувчилар нисбатан тез чарчайдилар. Бундай пайтларда нагрузка ҳажмини ошириш учун, жумладан, оғирликни қаватлаш ва оғирликни тўлқинсимон алмашлаш усулларидан фойдаланилади. Оғирликни қаватлаш бир машқнинг ўзини машгулотда икки марта такрорлаш демакдир. Масалан, машгулот асосий қисмининг бошида оптималь оғирлик билан ўтириб туришда, кейин бошқа қаватларни самарали ра тартибда сўнгга асосий қисмининг охирида яна ўтириб туриш машқи бажарилади. Оғирликни тўлқинсимон алмашлаш усулида асосий оғирлик бир неча марта кўтарилгандан сўнг, чарчашнинг дастлабки аломатлари сезилгач, снряднинг оғирлиги 10—15 кг га камайтирилади. Бу оғирлик бир-икки марта кўтарилади, кейин эса штангага яна асосий оғирлик ўрнатилади ва ҳоказо. Оғирлик камайтирилгандаги оралик иш актив дам олишга хизмат қилади ва ҳаракатлар техникасини такомиллаштириш учун фойдаланилади.

Агар машгулотларда мускул сезгиларининг жуда аниқ бўлишини ҳамда марказий нерв системасининг оптималь ҳолатини талаб қиладиган тезкор-кучлилиқ машқларидан фойдаланиладиган бўлса, буларни статик ва жим қилиш характеридаги машқлардан олдин бажариш керак. Куч машқларини (айниқса организмнинг маълум бир жойига таъсир қиладиган машқларни) бажаришда ишчанлик қобилияти бу машқларни мақсадга мувофиқ равишда навбатлаш ҳисобига оширилиши мумкин. Масалан, ётган ҳолда жим қилиш, ўтириб туриш ва штангани тортиш каби кетма-кетликдаги машқнинг фойдаси кам бўлади;

қуйидаги изчилликда бажариш эса анча фойдали: тортиш, жим, ўтириб туриш. Куч машқларини бажаришда штангани ҳар бир кўтариш оралиғидаги танаффус вақтида ҳам пассив, ҳам актив дам олишдан фойдаланилади. Пассив дам олганда бўшаштирилган оёқларни юқорига кўтариб чалқанча ётган ҳолда шугулланувчиларнинг кучи тезроқ тикланади. Юриш, мускулларни чўзиш ва бўшаштириш, шунингдек осилиш машқларидан актив дам олиш воситалари сифатида фойдаланилади.

**Бир-бирига яқин машғулотлар системасидаги куч машқлари.** Юқорида айтиб ўтилганидек, маълум вақт давомида машқларнинг турлари ва қўшиб бажариш тартиби ўзгартирмай келинса, кўникиш (адаптация) шунчалик тез бўлади. Шу нуқтаи назардан куч машқларининг доимий бир хил комплексини фақат оғирлик миқдорини ва уни неча марча кўтаришни ўзгартира бориб такрорлаш мақсадга мувофиқдир. Бироқ бир хил комплексдан узоқ вақт давомида фойдаланиш шунга олиб келадики, киши уни бажаришга одатланиб қолади ва у кишида жуда кам адаптацион ўзгаришлар ҳосил қилади. Бунда куч асосан иш ҳажмини ошириш ҳисобига ортади, бунга эса ҳар доим эришиб бўлмайди ва бу мақсадга мувофиқ ҳам эмас. Шуни ҳам назарда тутиш керакки, бир хилдаги машқларни ўзгартирмай бажариш кишини психологик жиҳатдан жуда чарчатиб қўяди. Шунинг учун бир неча қўшни машғулотлар системасида куч машқларининг бирор бир комплексидан фойдаланилар экан, вақт-вақти билан бу комплексларни ўзгартириб туриш керак. Турли шароитларда машқ комплексларини алмаштириб туриш муддати турличадир — тахминан 2—6 ҳафтада бир марта.

Ҳар хил спорт турларидаги тренировка микроциклларида куч машқлари турли кунларда ўтказилади. Спортнинг тезкор-кучлилик турларида куч машқларини циклнинг дам олиш кунидан кейинги биринчи кундаёқ ўтказиш тавсия қилинади (В. М. Дьячков). Шунда мазкур машқлар марказий нерв системаси оптимал ҳолатда бўлганида, олдинги машғулотлардан чарчаш сезилмаган вақтларда бажарилади, шунинг учун машқларнинг бу вақтда ўтказилиши энг кўп самара беради. Бундан ташқари, микроцикл бундай тузилишининг афзаллиги оқибат ҳолат дейиладиган ҳодисадан фойдаланишдадир.

Куч машқлари бажариш машғулотлари частотаси қатор факторларга, жумладан, шуғулланувчиларнинг тайёргарлик даражасига боғлиқдир. Тажрибалар янги шуғулланувчилар билан ҳафтада 3 машғулот ўтказиш самарали бўлишини, лекин ҳафтада 1, 2 ёки 5 машғулот ўтказиш эса фойдалироқ бўлишини кўрсатади. Малакали спортчиларда машғулотлар частотаси ортқроқ бўлиши мумкин.

Бу тавсиялар барча мускулларга таъсир этадиган куч машқларига тааллуқлидир, чунки энг йирик мускул гуруҳларидаги ишчанлик қобилияти нисбатан секин тикланади. Майда мускул гуруҳлари кучининг тикланиши эса тезроқ бў-

лади, шунинг учун маълум бир жойга таъсир қиладиган куч машқларини тезроқ бажариб туриш мумкин (Н. Г. Озолин). Йирик мускул группаларида ишчанлик қобилиятининг анча секин тикланишини мусобақаларга тайёрланиш вақтида ҳам ҳисобга олиш керак. Шунинг учун кўпчилик спортчилар йирик мусобақалардан олдин (кўпинча мусобақага 7—10 кун қолганда) чегара оғирликдаги штанга билан ўтириб туриш машқларини тренировкадан чиқариб ташлайдилар.

## 2. ТЕЗКОРЛИКНИ ТАРБИЯЛАШ

### ТЕЗКОРЛИК ЖИСМОНИЙ ФАЗИЛАТ ЭКАНИ

**Тушунчанинг таърифи.** Тезкорликнинг намоён бўлиш формалари *Тезкорлик деганда кишидаги ҳаракатларнинг тезлик хараактеристикасини, шунингдек, ҳаракат реакциясининг вақтини бевосита ва асосан белгиловчи функционал хусусиятлар комплекси тушунилади. Тезкорлик намоён бўлишининг учта асосий (ёки элементар) формалари мавжуддир:*

- 1) ҳаракат реакциясининг латент (яширин) вақти;
- 2) айрим ҳаракатлар тезлиги (ташқи қаршилиқ кичик бўлганда);
- 3) ҳаракатлар частотаси.

Тезкорлик намоён бўлишининг элементар формалари бири-бирига нисбатан оғлиқ эмас. Бу аниқса ҳаракат реакциясининг ҳаракат тезлиги кўрсаткичларига кўпинча алоқадор бўлмайдиган вақт кўрсаткичларига тааллуқлидир.

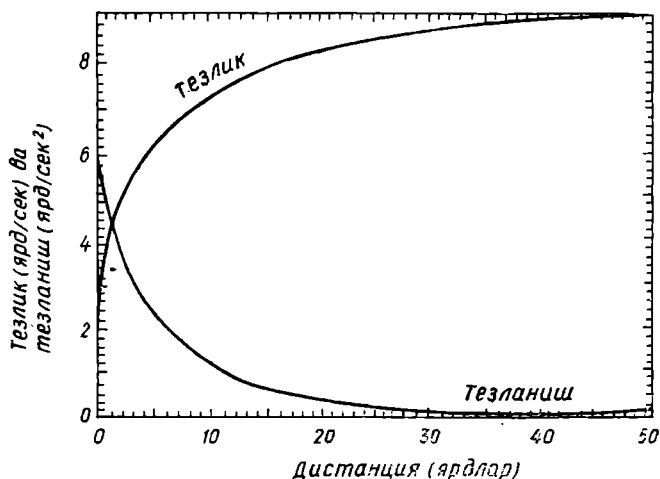
Кўрсаткич ўзига хос элементар формаларнинг бириликка келиши билан тезкорлик намоён бўлишининг оарча ҳолларини белгилайди. Масалан, спринтер югуришдаги натижа старт олишдаги реакция вақтига, айрим ҳаракатларнинг (депсиниш, сонни олдинга ўтказиш ва бошқ.) тезлигига ва қадамлар суръатига боғлиқ. Амалда эса тезкорлик намоён бўлишининг айтиб ўтилган элементар формалари эмас, балки яхлит ҳаракатларнинг (югуриш, сузиш ва ҳоказоларнинг) тезлиги катта аҳамиятга эга, албатта. Бироқ мураккаб-координацион яхлит ҳаракатлардаги тезлик фақат тезкорлик даражасига эмас, балки бошқа сабабларга ҳам боғлиқ. Масалан, югуришда илгарилаб кетиш тезлиги қадам узунлигига боғлиқдир, қадам узунлиги эса, ўз навбатида, оёқнинг узунлиги ва депсиниш кучига боғлиқ. Шунинг учун яхлит ҳаракат тезлиги кишининг тезкорлигини фақат билвосита характерлайди, муфассал таҳлил қилишда эса фақат тезкорлик намоён бўлишининг элементар формаларигина аҳамиятлироқдир.

Максимал тезликда бажариладиган кўп ҳаракатларда икки фазани бир-биридан фарқ қиладилар: 1) тезликнинг ортиб бориш фазаси (тезлашиб кетиш фазаси) ва 2) тезликнинг нисбатан стабиллашиш фазаси (22-расм). Старт тезланиши биринчи фазанинг, масофадаги тезлик эса иккинчи фазанинг характерис-



тикасидир. Тезликни тез ошира бориш қобилияти ва масофани катта тезликда ўтиш қобилияти — нисбатан бир-бирига боғлиқ эмас. Старт тезланиши яхши бўлгани ҳолда масофадаги тезлик кам бўлиши ёки, аксинча, кўп бўлиши мумкин.

Кишининг тезлик қобилиятлари умуман анча специфик бўлади. Фақат бир-бирга ўхшаш ҳаракатлардагина тезкорлик тўғридан-тўғри ёки бевосита бир-бирига кўчиши мумкин. Жумладан, турган жойдан сакраш натижаларининг анчагина яхшиланишн оёқни ростлашнинг аҳамияти катта бўлган спринтча югуриш, ядро туртиш ва бошқа машқлардаги кўрсаткичларга



22- расм. Спринтер югуришда тезлик ва тезланиш (Генри ва Трафтоннинг кўрсатишича, 1951)

дарҳол ижобий таъсир этади; айни вақтда сузиш, боксда зарб бериш, машинкада ёзиш тезлигига буларнинг таъсири сезилмайди. Асосан жисмоний жиҳатдан бўшроқ тайёрланган кишиларда тезкорлик кўпроқ кўчиб ўтадиган бўлади.

**Тезкорликнинг физиологик ва биохимик асослари.** Реакциянинг латент вақти бешта таркибий қисмдан иборат:

1) рецепторда қўзғалишнинг пайдо бўлиши; 2) қўзғалишни марказий нерв системасига узатиш; 3) қўзғалишнинг нерв йўллари бўйлаб ўтиб бориши ва эффектор сигнал ҳосил бўлиши; 4) сигналнинг марказий нерв системасидан мускулга ўтказилиши; 5) мускулнинг қўзғалиши ва унда механик активлик пайдо бўлиши. Айтиб ўтилган фазалардан учинчисига энг кўп вақт сарфланади.

Максимал тезликда бажариладиган ҳаракатлар физиологик характеристикаларига кўра секинроқ ҳаракатлардан фарқ қиладилар. Булар орасида энг муҳим фарқ шундан иборатки, ҳаракатларни максимал тезликда бажариш давомида сенсор боғланишлар ҳосил бўлиши қийинлашади: рефлектор ёй импульсларни ташиб улгуролмайди (Н. А. Бернштейн). Тезлик жуда катта бўлганида ҳаракатларни етарлича аниқлик билан бажариш қийинлиги мана шу билан боғлиқдир.

Жуда тез ва юсак частотада бажарилган ҳаракатларда, масалан, спринтча югуришда, ҳаракат тўла амплитудасининг энг чеккасида мускуллар энг актив ишлайди. Қиши гавдасининг бирор сегментига кинетик энергия берилади, кейин антагонист мускуллар иштирокида бу энергия сўндирилади ва сегментга тескари йўналишдаги тезланиш берилади. Тезлик катта бўлса, мускулларнинг активлиги шунчалик қисқа муддатли бўладики, натижада мускул бу вақт ичида қисқариб улгуролмайди, мускул изометрик режимга яқин бўлган режимда ишлайди ва тезлик қанчалик юқори бўлса, мускулнинг иш режими изометрик режимга шунчалик яқин бўлади. Жадал ва тез-тез қайтариладиган ҳаракатларда марказий нерв системасининг эффе́ктор импульсацияси мотонейронларнинг концентрлашган разрядлари «залп» кўринишида бўлади. Бу «залп» ларни вақт жиҳатидан изометрик шароитларда мускулларнинг ички кучланишидан тўлиқ фойдаланиладиган қилиб тақсимлаш алоҳида аҳамият касб этади.

Тезкорлик, айниқса у ҳаракатлар максимал частотада бўлишида ифодаланган бўлса, ҳаракатлантирувчи нерв марказларининг қўзғалган ҳолатидан тормозланган ҳолатга ва, аксинча, тормозланган ҳолатдан қўзғалган ҳолатга ўтиш тезлигига, яъни нерв процессларининг ҳаракатчанлигига боғлиқ. Биохимик нуқтаи назардан, тезкорликнинг сифати мускуллардаги АТФ миқдорига, унинг нерв импульслари таъсирида парчланиш тезлигига, шунингдек, ресинтез тезлигига боғлиқ. Тезлик машқлари қисқа муддатли бўлганлиги учун, АТФнинг ресинтезланиши деярли анаэроб механизмлар — фосфокреатин ва гликолитик механизмлар ҳисобига бўлади. Масалан, 100 ва 200 метрга югуриш, 25 ва 50 м га сузиш ва шу каби машқлардаги фаолиятни энергетик таъминлашда анаэроб манбалар ҳиссаси 90% дан ортиқ бўлиши мумкин. Бунга ўхшаш ишлар кўп миқдорда кислород етишмаслигига олиб келади ва бу етишмовчиликни «қондирини» бир неча ўн минутга чўзилиши мумкин.

#### ҲАРАКАТЛАНТИРУВЧИ ТЕЗКОРЛИКНИ ТАРБИЯЛАШ МЕТОДИКАСИ

### Оддий реакция тезкорлигини тарбиялаш. Ҳаракатлантирув-

билан белгиланади. Реакциялар оддий ва мураккаб бўлади. Оддий реакция олдиндан маълум бўлган (тўсатдан пайдо бўладиган) сигналга илгаридан маълум бўлган ҳаракат билан жавоб беришдир. Бунга югуришда старт олиш, пистолетдан силуетларга қараб тезкор отиш ва бошқалар мисол бўла олади. Реакцияларнинг қолган барча типлари мураккаб реакциялардир.

Ҳаракатлантирувчи реакциянинг тезкорлиги катта амалий аҳамиятга эга. Ҳаётда бирор бир сигналга минимал вақт ичнда жавоб бериш талаб қилинадиган ҳодисалар тез-тез учраб туради. Масалан, ҳозирги замон техникаси кўпчилик ҳолларда тез реакция бўлишига юқори талаблар қўяди.

Тезкорликнинг жуда кўп ўтиши (бошқа бирор ҳаракатга ўтиши) оддий реакциялар учун характерлидир: айрим вазиятларда тезда бирор қарорга келувчи кишилар бошқа шароитларда ҳам тезроқ бирор фикрга келадилар. Тез бажариладиган хилма-хил машқлар билан шуғулланиш оддий реакция тезкорлигини яхшилайди. Бироқ тескари йўналишда кўчиш содир бўлмайди: реакция тезкорлигига доир машқлар амалда ҳаракатларнинг тезлигига таъсир этмайди (Р. И. Тоомсалу).

Ҳаракатлантирувчи реакция тезкорлигини анчагина яхши-лаш ҳоят мураккаб вазифадир.

Аслида гап секунднинг юздан, баъзида эса ўндан бир бўлагини ютиш тўғрисида бормоқда. Қўриб ҳаракат қилиш реакцияси вақти спорт билан шуғулланмайдиган кишиларда ўртача 0,25 сек. га тенг бўлиб, 0,25 сек. дан 0,35 сек. ўртасида ўзгариб туради. Спортчиларда бу вақт камроқ—0,15—0,20 сек., баъзиларда эса 0,10—0,12 сек. га тенг. Товуш сигналига реакция кўрсатиш вақти одатда бирмунча камроқ бўлади: машқ қилмаган кишиларда тахминан 0,17—0,27; халқаро классдаги баъзи бир спринтерларда эса 0,05—0,07 сек. га тенг (Леувиль). Қўп ҳолларда (масалан, фақат умумий жисмоний тайёргарлик машғулотида) ҳаракат реакцияси тезкорлигининг ривожланишига махсус машқлар орқали таъсир этишнинг зарурати қолмайди, бунда тезкорлик реакцияси тезлик машқларига доир машғулотлардан кўчгани ҳисобига яхшиланишининг ўзи етарли бўлади. Бу маънода хилма-хил ҳаракатли ўйинлар ва спорт ўйинлари (булар орасида баскетбол алоҳида аҳамиятга эга) айниқса қимматлидир.

Оддий реакция тезкорлигини тарбиялашда бир неча методлардан фойдаланилади. Булардан энг кўп тарқалгани тўсатдан пайдо бўладиган сигналга ёки теварак-атрофдаги вазиятнинг ўзгаришига қайта, мумкин қадар тезроқ, реакция кўрсатиш методидир. Мисоллар: югуришда паст старт олишни қайта бажариш, ўқитувчининг сигналига биноан ҳаракат йўналишининг ўзгартириш, боксда рақибнинг аввалдан маълум бўлган ҳужум зарбига жавобан ҳимояланиш ва ҳоказо. Бу метод янги шуғулланувчилар билан ўтказиладиган машғулотларда тез орада ижобий натижалар кўрсатади. Афсуски, шундан кейин реакция тезкорлиги стабиллашиб қолади ва унинг яхшиланиши анча қийин бўлади.

Реакция тезкорлиги катта аҳамиятга эга бўлган ҳолларда уни такомиллаштириш учун махсус методикалардан фойдаланилади. Бу методикалардан бири—аналитик ёндашиш методикаси—реакция тезкорлигини енгиллаштирилган шароитларда ва ундан кейинги ҳаракат тезлигини айрим-айрим такомиллаштиришдан иборатдир. Масалан, енгил атлетика югуришларида паст стартдаги реакция вақти бошланғич ҳаракатни бажариш қийин бўлганлиги учун бирмунча чўзилиб кетади. Чунки спринтернинг қўлига анчагина оғирлик (босим) таъсир қилади, шу сабабли уни таянчдан тез олиш анча қийин. Бундай вақтларда старт сигналига биноан қилинадиган ҳаракатлардаги реакция тезкорлигини ошириш юзасидан алоҳида (масалан, қўлларни бирор бир буюмга тираб туриб, юқори старт олган ҳолатда) ҳамда старт сигнализисиз бошланғич ҳаракат тезлигини ошириш юзасидан алоҳида машқ қилиш фойдалидир. Бундай аналитик ёндашиш яхши натижалар беради.

Бошқа методика — уни шартли равишда «сенсомотор методика» деб атаймиз (профессор С. Г. Геллерштейн таклиф этган) — реакция тезкорлиги билан секунднинг ўндан бир ва ҳатто юздан бир бўлагигача қисқа муддатли интервалларни фарқ қила билиш қобилиятининг мустаҳкам алоқасига асосланган. Вақт микроинтервалларини яхши идрок қилувчи кишиларда одатда реакция тезкорлиги юқори бўлади. Бу ҳолда методика вақтни жуда аниқ идрок қилиш қобилиятини ўстиришга ва бунинг ёрдамида реакция тезкорлигини оширишга қаратилган бўлиши керак.

Машқ уч босқичда олиб борилади:

Биринчи босқичда шуғулланувчилар сигналга максимал тезликда реакция кўрсатишга интилиб ҳаракат қиладилар (масалан, стартдан 5 м гача отилиб бориш). Ҳар бир уринишдан сўнг ўқитувчи шуғулланувчига унинг кўрсатган вақтини маълум қилади.

Иккинчи босқичда ҳам реакция ва ундан кейинги ҳаракатлар энг катта тезликда бажарилади. Лекин бу гал ўқитувчи ўқувчидан унинг фикрича ҳаракатни қанча вақтда бажарганлигини сўрайди. Шундан сўнг унга машқни бажаришдаги ҳақиқий вақт маълум қилинади. Машқни бажаришдаги ҳақиқий вақт билан ўзи ҳис қилган вақтни доимо таққослаб бориш вақтни аниқ идрок қилишни такомиллаштиради.

Учинчи босқичда шуғулланувчига топшириқларни олдиндан белгиланган хилма-хил тезликда бажариш тавсия этилади. Натижада у реакция тезкорлигини бемалол бошқаришга ўрганади.

Реакциянинг латент вақти реакция кўрсатишдан олдинги рационал хатти-ҳаракат ҳисобига бирмунча яхшилианиши мумкин. Жумладан, диққатнинг йўналиши аҳамиятга эга бўлади: агар диққат бажарилажак ҳаракатга қаратилган бўлса (реакциянинг мотор типи), у ҳолда реакция кўрсатиш вақти диққат сигнални идрок қилишга (реакциянинг сенсор типи) қаратилгандагидан кўра камроқ бўлади. Мускуллар бир оз кучланганда ҳам реакция тезкорлиги ортади. Шунинг учун, масалан, паст старт олиш вақтида оёқ билан старт колодкаларига бир оз босиш тавсия қилинади (жумладан, 100 м га югуриш бўйича жаҳон рекордчиси, жуда яхши спорт реакцияси билан машҳур бўлган А. Хари шундай қилади). Реакция тезкорлиги, шунингдек, сигнални кутиш вақтига ҳам боғлиқ: дастлабки ва ижро командалари орасидаги оптимал вақт 1,5 сек. га яқиндир.

**Мураккаб реакция тезкорлигини тарбиялаш.** Мураккаб реакциянинг икки хилига, яъни ҳаракатдаги объектга бўладиган реакцияга ва танлаш реакциясига тўхталиб ўтамиз.

Ҳаракатдаги объектга бўладиган реакция яккама-якка олишиш машқлари ва тўп ўйинларида кўпроқ учрайди. Масалан, дарвозага тўп тепилган вақтда дарвозабоннинг ҳаракатларини қараб чиқайлик. Дарвозабон қуйидагиларни бажариши керак: 1) тўпни кўриши; 2) тўпнинг йўналишини ва

унинг учиш тезлигини баҳолаши; 3) нима қилиш планини ташлаши; 4) бу планни амалга ошира бошлаши. Мазкур ҳолда реакциянинг яширин даври мана шу тўрт элементдан ташкил топади. Ҳаракатдаги объект тўсатдан пайдо бўлганда, бу объектга реакция кўрсатиш 0,25 сек.—1 сек. вақт олади. Бу вақтнинг асосий қисми биринчи элементга ҳаракатдаги буюмни тез кўриб олишга сарф бўлиши тажрибаларда кўрсатилган. Сенсор фазанинг ўзига жуда кам—0,05 сек. вақт кетади. Шундай қилиб, ҳаракатдаги объектга реакция кўрсатишда катта тезлик билан ҳаракат қилаётган буюмни кўра билиш асосий аҳамиятга эга. Айнан мана шу қобилиятни ўстиришга алоҳида эътибор бериш керак. Бунинг учун ҳаракатдаги буюмга реакция кўрсатишга доир машқлардан фойдаланилади; тренировка талаблари ҳаракатдаги буюмнинг тезлигини ошириш, объектнинг тўсатдан пайдо бўлиши, спортчи билан буюм ўртасидаги масофани қисқартириш ҳисобига оширилади. Кичик тўп (тенис тўпи) билан бажариладиган ҳаракатли ўйинлар жуда фойдалидир. Объект (жумладан, ўйиндаги тўп) силжий бошлагунча кўриб қолинган бўлса, реакция вақти анча камаяди. Бунда тўпга зарб бераётган ўйинчининг ҳаракатларига биноан тўпнинг йўналишини ва учиш тезлигини аниқлай билиш катта аҳамиятга эга.

Ҳаракатдаги объектга реакция кўрсатишнинг аниқлиги шу реакция тезлигини ўстириш билан параллел равишда такомиллаштириб борилади. Фақат дастлабки бир неча машғулотнинггина реакция аниқлигини ривожлантиришга махсус ажратиш керак. Бунда ўқувчиларга ҳаракатдаги объектдан илдамроқ ҳаракат қилиш зарурлигини тушунтириш лозим.

Танлаш реакцияси рақибни хатти-ҳаракатларининг ёки теварак-атрофдаги шароитнинг ўзгаришига мувофиқ равишда мумкин бўлган ҳаракатлантирувчи жавоблардан керагини танлаб олиш билан боғлиқ. Масалан, ҳимояланаётган найзабоз рақибнинг қайси усулда ҳужум қилаётганига қараб, ҳимояланишнинг мумкин бўлган вариантларидан бирини танлайди. Танлаш реакциясининг мураккаблиги шароитнинг ўзгариш имкониятларининг ранг-баранглигига, чунончи, якка-якка олишишда рақибнинг хилма хил ҳаракат қилишига боғлиқ. Масалан, боксда реал шароитдаги олишув вақтида спортчиларнинг мураккаб реакциясига бўлган талаб ниҳоятда катта: рақибни ҳеч қутилмаганда ҳам чап, ҳам ўнг қўл билан хилма-хил зарб беришга ҳаракат қилиши мумкин.

Мураккаб реакцияни тарбиялашда оддийдан мураккабга деган педагогик принципга риоя қилиб, шароитнинг мумкин бўлган ўзгаришлари сони аста-секин ошира борилади. Масалан, дастлаб олдиндан келишиб олинган зарбга ёки найза санчишга жавобан қандай ҳимояланиш кераклиги ўргатилади; кейинчалик ўқувчига эҳтимол тутилган икки хил ҳужумдан бирига, сўнг уч хилдан бирига, тўрт хилдан бирига ва ҳоказо ҳужум зарбининг бирига жавоб бериш тавсия қилинади. Аста-секин

бу машқ яккама-якка олишишдаги ҳақиқий шароитга яқинлаштириб борилади.

Малакали спортчиларда мураккаб реакциянинг тезкорлиги жуда катта — деярли оддий реакциядагидек бўлади. Бунга спортчи ҳаракатнинг ўзидан кўра кўпроқ шу ҳаракатни бошлаш учун керакли тайёргарликка реакция кўрсатиши туфайли эришади. Ҳар бир ҳаракат икки фазадан иборат: 1) гавда ҳолатининг бир оз ўзгариши ва мускул тонусининг қайта тақсимланишида ифодаланадиган познотоник фаза ва 2) ҳаракатнинг ўз фазаси (П. К. Анохин). Тажрибали спортчилар биринчи фазагаёқ (асосий ҳаракат бошлангунга қадар) реакция кўрсата билдилар. Бу қобилиятни ривожлантириш мумкин. Бунинг учун тренировкада тарбияланувчини ниҳоятда ортирилган биринчи фазага реакция кўрсатишга ўргата бориб, ҳаракатлар бажаришни тобора табиийликка яқинлаштира борилади.

### **ҲАРАКАТ ТЕЗКОРЛИГИНИ ТАРБИЯЛАШ МЕТОДИКАСИ**

**Методика асослари.** Ҳаракатлар тезкорлигини тарбиялаш процессида организмнинг ҳаракат фаолияти хилма-хил турларидаги (бевосита амалий ва спорт фаолиятидаги) тезлик характеристикасини белгилловчи функционал имкониятларини ҳар томонлама ошириб бориш зарур. Инсон бирор бир фаолиятда намён қилиши мумкин бўлган максимал тезлик шу кўрсаткич фақат тезкорлик қанчалик ривожланганлигига эмас, балки бир қатор факторларга — динамик кучнинг, чаққонликнинг, техникани эгаллаганликнинг даражасига ва бошқаларга боғлиқ. Шунинг учун ҳаракатлар тарбиялашнинг асосий принциплари мумкин бўлган фазилятларни тарбиялаш ҳамда техникани такомиллаштириш билан мустаҳкам боғлиқ бўлиши керак.

Максимал тезликда бажариш мумкин бўлган машқлардан (буларни одатда тезкор машқлар деб атайдилар) тезкорликни тарбиялаш воситаси сифатида фойдаланилади. Улар кам деганда уч талабни қаноатлантириши керак:

1) техника машқни жуда тез бажаришга имкон берадиган даражада бўлиши керак (шунинг учун кўпгина гимнастик машқлар, юриш ва бошқалар унча яроқли эмас);

2) машқлар ҳаракат вақтида асосий иродавий зўр бериш машқни бажариш усулига эмас, балки уларни бажариш тезлигига қаратилиши учун мумкин даражада яхши ўзлаштирилган бўлиши керак;

3) машқларнинг давомийлиги уларни бажариш охирида чарчаш туфайли тезлик камайиб кетмайдиган бўлиши керак. Тезкор машқларни бажариш максимал қувватли ишлар тоифасидан бўлиб, малакали спортчилар бундай машқни бажаришга 20—22 сек. сарфлайдилар (унчалик тайёргарлик кўрмаган кишиларда эса бу вақт бундан ҳам кам бўлади).

Тезкорликни тарбиялаш методлари ичида такрорий машқ

методи кенг қўлланилади. Бундаги асосий тенденция машғулот-да ўз максимал тезлигини ошириб боришга интилишдир. Методнинг барча хусусиятлари (масофанинг узунлиги, бажариш интенсивлиги, дам олиш интерваллари, такрорлаш сони ва бошқалар) шунга бўйсундирилган. Масофанинг узунлиги (ёки машқнинг қанча давом этиши) ҳар галги машқ бажариш охирида силжиш тезлиги (ишнинг интенсивлиги) камаймайдиган қилиб танланади. Ҳаракатлар максимал тезликда бажарилади; шуғулланувчилар ҳар гал ўзлари учун энг яхши натижа кўрсатишга интиладилар. Машқни бажариш галлари ўртасидаги дам олиш интерваллари кучнинг нисбатан тўла тикланишини таъминлайдиган даражада катта бўлиши лозим. Ҳаракатларнинг тезлиги такрорлашлар ўртасида сезиларли даражада камая бормаслиги керак.

Дам олиш интервалларининг давомийлиги, аввало, икки физиологик процесс билан, яъни марказий нерв системаси қўзғовчанлигининг ўзгариши билан ва кислород етишмаслигининг «ўрнини қоплаш»га алоқадор бўлган вегетатив функция кўрсаткичларининг тикланиши билан белгиланади (Б. В. Таварткиладзе). Бевосита тезлик машқларидан кейин марказий нерв системасининг қўзғалувчанлиги ошган бўлади, сўнгра аста-секин пасаяди. Фақат шу кўрсаткичга қараб иш кўриладиган бўлса, марказий нерв системасида ҳосил бўлган белгиланишларнинг қўзғалувчанлиги пасайиб улгурмаслиги учун, қисқа муддатли дам олиш интервалларидан фойдаланиш маъқулроқ бўлар эди. Бундай қилинганда машқнинг ҳар бир кейинги такрорланиши марказий нерв системасининг энг кўп қўзғалган фазасига тўғри келар, бу эса машқни жуда тез бажаришга имкон берар эди. Бироқ тезкор машқларни бажариш озми-кўпми кислород етишмаслиги билан боғлиқ; буни бартараф этиш учун эса, баъзан бир неча ўн минутгача етадиган вақт керак бўлади. Бошқа физиологик кўрсаткичларнинг (қонда  $\text{CO}_2$  миқдори, ўпкага ҳавонинг кириб туриши ва бошқалар) тикланиши яна ҳам узоққа чўзилиши мумкин. Шунинг учун машқни такрор бажаришлар ўртасидаги дам олиш интервалларини қисқартиришга интилиш оз вақт ичида тезликнинг пасайишига олиб келади.

Шундай қилиб, дам олиш интерваллари, бир томондан, марказий нерв системасининг қўзғалувчанлиги унчалик пасайишга улгурмайдиган даражада қисқа, иккинчи томондан вегетатив функциялар кўрсаткичи озми-кўпми тўла тикланидиган даражада узоқ муддатли бўлиши керак. Шундай бўлиши мумкин экан, чунки ишдан кейинги даврдаги тикланиш процесслари бир текисда бўлмас экан, чунки иш тугаган заҳоти тикланиш жуда тез бўлиб, кейин эса секинлашар экан. Тикланиш даврининг бошланғич учдан бир қисмига тикланишнинг 70%, иккинчи учдан бир қисмига — 25%, учинчисига эса 5% тўғри келади, деб қисоблаш мумкин. Шунинг учун, масалан, 100 м га югургандан кейин тикланишга 12 мин. кетса, 8 минутдан кейин спортчининг иш қобилияти 95% тикланган бўлади, бу эса 100 м га кейинги югуришни амалда тезлик пасаймасдан бошлашга имкон беради. Такрорлаш ўртасидаги интервалларда актив дам олишдан фойдаланиш керак — бу марказий нерв системасининг етарлича қўзғалувчан ҳолатда бўлишига имкон беради. Актив дам олиш учун асосий машқда иштирок этадиган

мускул группалари ишлайдиган, лекин интенсивлиги камроқ машқларни бажариш тавсия қилинади. Бу ҳолда афферент импульсацияларнинг доимий оқими мазкур ҳаракатдаги асосий нагрузка тўғри келадиган ҳаракат нерв марказларининг юқори даражада қўзғалувчан бўлиб туришини таъминлайди. Масалан, югуришда дам олишлар бамайлихотир юриш ёки бемалол секин югуришдан, сузишда эса, сувдан чиқмай секин-аста ҳаракатлар қилишдан иборат бўлиши керак.

Тез бажариладиган машқларнинг такрорланишида тўла тикланиш учун дам олиш интервалларининг етарли бўлмаганлиги сабабли чарчаш нисбатан тез бошланади, ташқи томондан бу тезликнинг пасайганлигида фойдаланади. Тезликнинг бу пасайиши мазкур машғулотда тезкорликни тарбиялашни тўхта-тиш учун биринчи сигнал бўлиб хизмат қилади: бундан кейин машқни такрорлаш фақат чидамлилиқнинг ўсишига ёрдам беради, холос.

Тезкорлик юксак даража намоён бўлишнинг муҳим шарти марказий нерв системаси қўзғалувчанлигининг оптимал ҳолатидир. Бунга шуғулланувчилар олдинги фаолият давомида чарчамаган бўлсаларгина эришиши мумкин. Шунинг учун тезкор машқлар машғулотнинг бошроғида бажарилади; машғулотлар системасида эса бу машқларни асосан дам олиш кунидан кейинги биринчи ёки иккинчи кунга планлаштирилади.

Тезкорликнинг намоён бўлиши учун машғулотларда ўйин ва айниқса мусобақа методидан фойдаланиш катта аҳамиятга эга. Мусобақалар одатда кўтаринки руҳ пайдо қилади, кишини

натижаларининг яхшиланишига олиб келади.

**Ҳаракатлар тезлигининг стабиллашуви ва унга қарши кураш йўллари.** Баён қилинган методиканинг ички жиҳатдан қарама-қаршилиги бор. Бир томондан, бирор бир ҳаракатдаги тезликни ошириш учун, уни кўп марта такрорлаш керак, иккинчи томондан, кўп марта такрорлаш шу ҳаракатда динамик стернотип ҳосил бўлишига олиб келади ва бунинг натижасида ҳаракат параметрлари стабиллашиб қолади. Бунда ҳаракатнинг фақат макон характеристикаларигина эмас, балки вақт характеристикалари ҳам — тезлик ва частота ҳам стабиллашади. «Тезлик тўсиғи» деб аталадиган ҳолат пайдо бўлади (Н. Г. Озолин).

Тезликнинг стабиллашуви тезкор имкониятларнинг анча ортишига халақит берувчи асосий сабабдир. Спорт билан янги шуғулланувчи ва юқори малакали спортчиларда бунинг олдини олиш йўллари бошқа-бошқадир.

Янги шуғулланувчилар билан ўтказиладиган машғулотларда бундай йўл бир неча йиллар мобайнида умумий жисмоний тайёргарлик билан шуғуллангандан сўнггина спортнинг бирор турида кечроқ ихтисослашишдан иборатдир.



Буни мисолда тушунтирайлик. 100 м га югуришдан спринтдан тор ихтисослашиш йўли билан ҳам, умумий жисмоний тайёргарликда тезкор-кучлилик характеридаги машқларга алоҳида эътибор бериш йўли билан ҳам, 11,0 сек натижага эришиш мумкин. Гарчи икки ҳолда ҳам натижа бир хил бўлса-да, натижанинг келажакда яхшилаиш имкониятлари ҳар хил бўлади. Ихтисослаштирилган тренировка (машқларни максимал тезликда такрор бажариш бунинг ажралмас қисмидир) ҳаракатларнинг вақтинчалик характеристикасининг стабиллашувига, «тезлик тўсиги» ҳосил бўлишига олиб келади. Иккинчи ҳолда бундай стереотип ҳосил бўлмайди. Янги шуғуллана бошлаганлардаги тезкорлик фазилатлари умумлашган характерда бўлиши натижасида тезкорликнинг кўчиши туфайли спортчининг натижалари яхшиланади. Шундан кейин қисқа масофага югуришда ихтисослаштирилган тренировка қилишга киришилса, натижа биринчи ҳолдаги каби ортади, бироқ у бошқача «дастлабки ҳолатдан» бошланади ва тезликнинг стабиллашуви, агар у пайдо бўлса, фақат анчагина юқори натижаларга эришилгандагина юз беради.

Янги шуғулланувчилар билан ишлашнинг асосий вазифаси спортчини бирор бир алоҳида машқни бажаришда ихтисослаштирмай, балки бошқа воситаларни қўллаб ва уларни кўп жиҳатдан ўзгартириб бориб, нисбатан юқорн натижаларга эришишдан иборатдир. Бунда тезкорлик машқлардан стандарт, ўзгартирмаган ҳолда эмас, балки вариатив, ўзгарувчан шароит ва формаларда фойдаланиш керак. Жумладан, ҳаракатли ўйинлар ва спорт ўйинлари, очиқ жойда бажариладиган машқ ва ҳоказолар айниқса фойдалидир.

Малакали спортчилар тренировкасида кейинги йилларда ихтисослашаётган машқ туридаги ишлар ҳажмини камайтириб, тезкор-кучлилик ва бошқа умумий тайёргарлик ҳамда махсус тайёргарлик машқларини кўпайтириш тенденцияси бор. Масалан, баландликка сакраш бўйича пешқадам совет спортчилари тренировкасида планка устидан сакраш барча сакрашларнинг 12—15 процентини ташкил этади (В. М. Дьячков маълумотларига кўра). Асосий вақт штанга билан қилинадиган машқларга ва хилма-хил (стандарт бўлмаган) сакрашларга кетади. Шу йўл билан баландликка сакрашдаги депсиниш тезлигининг стабиллашувига қаршилик кўрсатилади. Шунга ўхшаш тенденция қисқа масофага югуришда, улоқтиришда, оғир атлетикада ҳам кузатилади.

Шундай бўлишига қарамай, тезликнинг стабиллашуви рўй берса, «тезлик тўсиги»ни бузиш ҳамда уни сўндириш каби махсус усуллар қўлланилади. Чегара тезликдан ортиш имконини берадиган қўшимча шароитларнинг яратилиши «тезлик тўсиги»ни бузиш усуллари асосини ташкил этади. Бунинг учун, масалан, қия йўлқадан пастга қараб югуриш (Д. И. Оббарис), етакчи кетидан қолмай югуриш, тезланишли югуриш, механик оғирликдан фойдаланиб югуриш, енгиллаштирилган снарядларни улоқтириш, гоҳ оғир, гоҳ одатдаги снарядларни навбатма-навбат улоқтириш, триси қисқартирилган босқон улоқтириш ва ҳоказолар қўлланилади.

Бу енгиллаштириш ортиқ даражада бўлмаслиги керак. Енгиллаштирилган шароитдаги тезлик спортчи яқин вақт ичида

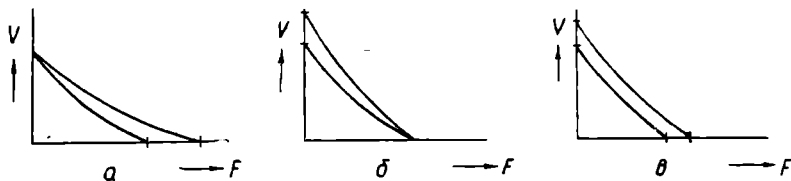
шундай тезликни одатдаги шароитда кўрсата оладиган даражада бўлиши керак.

«Тезлик тўсиғи»ни сўндириш усуллари машқ бажариш тўхтатилгандан кейин динамик стереотип маълум хусусиятларининг сўниш (унутилиш) вақти турлича бўлишига асосланган. Жумладан, ҳаракатнинг маконий характеристикалари вақт характеристикаларига қараганда бирмунча барқарордир. Маълум вақтгача асосий машқ бажарилмаса, «тезлик тўсиғи» йўқолиши мумкин, лекин ҳаракатлар техникасининг маконий хусусиятлари сақланиб қолади. Агар бу давр ичида тезкор кучлик фазилаглари бошқа воситалар ёрдамида оширилса, шундан кейин бир оз вақт ўтгач, натижа яхшиланишини кутиш мумкин.

Чунончи, бир экспериментда баландликка лангар билан сакровчи малакали спортчилар сакрашидаги танаффус бир неча ойгача давом этиши техниканинг айрим характеристикаларига салбий таъсир этмаган. Бу вақт ичида асосий эътибор тезкор-кучлик фазилаглари ривожланишига қаратилган бўлиб, танаффусдан кейин машғулотларга яна сакраш машқлари киритилганда, натижалар яхшилланган (В. М. Типаков).

### ТЕЗКОРЛИКНИ ТАРБИЯЛАШ МУНОСАБАТИ БИЛАН КУЧНИ ОШИРИШ ВА ТЕХНИК ТАЙЁРГАРЛИК

Кучни ошириш тайёргарлиги. Одатда киши жуда тез ҳаракат қилаётган вақтда анчагина ташқи қаршиликни (масалан, ўз вазини огирлиги ва инерциясини ва бошқаларни) енгизишига тўғри келади. Бундай ҳолларда эришилган тезлик миқдори кишидаги куч имкониятларига асосланган бўлади. Ташқи қаршилик анчагина бўлган ҳаракатларда куч ва тезлик ўртасида маълум алоқадорлик мавжуд экани юқорида қайд қилинган эди. Айрим киши учун бу боғлиқлик график жиҳатдан



23- расм. Максимал куч билан қилинадиган ҳаракатларда куч ва тезлик кўрсаткичларининг бир-бирига боғлиқлиги

тахминан 23- а расмдагидек (қалин чизиқ) кўринишда бўлади. Энди машқ қилиш натижасида кишининг максимал кучи ошди деб тасаввур этайлик, у ҳолда куч — тезлик алоқадорлиги эгри чизиғи бошқача шаклда бўлади (ўша расмдаги ингичка чизиқ). Расмдан кўринадики, ташқи қаршилик кўп бўлган зонада максимал кучнинг кўпайиши ҳаракатлар тезлигининг ортишига олиб келади. Агар ташқи огирлик кўп бўлмаса, кучнинг

ортиши амалда тезликнинг ўзгаришига таъсир этмайди. Аксинча, максимал тезлик даражаси оширилса (23-б расм), ташқи қаршилик кам бўлган зонадагина тезлик ва куч имкониятлари ўсади ва бунда ташқи қаршилик етарли даражада катта бўлса, амалда ҳаракатлар тезлигига таъсир этмайди. Фақат тезлик ва кучнинг максимал миқдори бир вақтда ортишига ташқи қаршиликларнинг барча диапазонларида тезликнинг ортишига олиб келади (23-в расм).

Айтилганларни мисол билан тушунтирамиз. Турли шаронтларда киши қўлининг ҳаракат тезлигини ўлчаймиз; 1) қўшимча оғирликсиз; 2) кичик оғирлик (масалан, пинг-понг ракеткаси) билан; 3) анчагина оғир буюм (масалан, диск) билан, ҳаракат тезлиги учинчи ҳолда, албатта, биринчи ва иккинчи ҳолдагига қараганда секинроқ бўлади. Агар машқлар ёрдамида максимал куч даражаси оширилса, бу диск ушлаган қўлнинг ҳаракат тезлигини оширади, буюм ушламаган қўл ёки ракетка ушланган қўлнинг ҳаракат тезлигига эса таъсир этмайди.

Шундай қилиб, бирор бир ҳаракатда асосан икки йўл билан тезликни ошириш мумкин: 1) максимал тезликни ошириш ҳисобига, 2) максимал кучни ошириш ҳисобига. Тажриба кўрсатадики, максимал кучни сезиларли ошириш жуда ҳам қийин; куч имкониятларини ошириш эса бирмунча енгил ҳал қилинади\*. Шунинг учун амалда тезлик даражасини ошириш учун куч оширадиган машқлардан кенг фойдаланилади. Ҳаракат вақтида енгил лозим бўлган қаршилик қанчалнк кўп бўлса, бу машқларнинг самарадорлиги шунчалик юқори бўлади.

Ҳаракатлар тезлигини оширишга қаратилган куч ошириш тайёргарлиги процессида икки асосий вазифа ҳал қилинади:

1) максимал мускул куч даражасини (куч қобилиятларининг ўзини) ошириш;

2) тез ҳаракатлар шароптида энг кўп куч намоён қилиш қобилиятини (тезкор-кучлилик қобилиятларини) тарбиялаш.

Биринчи вазифани ҳал қилиш воситалари ва методлари «Кучни тарбиялаш методикаси» бўлимида баён қилинган; бу ерда биз тезкор-кучлилик қобилиятларини тарбиялашнинг баъзи бир хусусиятларини айтиб ўтамиз.

Тез ҳаракатлар шароптида энг кўп куч намоён қилиш қобилиятини тарбиялашда такрорий орта борувчи машқ методидан фойдаланилади. Бу ҳолда бирор бир чегара даражада бўлмаган оғирликни энг юксак тезликда ҳаракатлантириш воситасида куч жиҳатдан максимал зўр беришга эришилади. Бунда машқларни бажаришдаги ҳаракатлар амплитудаси тўлиқ бўлиши керак. Агар ҳаракатлар чекланган амплитуда билан

---

\* Масалан, кейинги 30 йил ичида оғир атлетикада жаҳон рекордлари даражаси (учқураш йиғиндиси бўйича) барча вазнларда 70—150 кг (30—20%) ошганлигини эслатиб ўтамиз. 100 м га югуришдек спортнинг жуда тез ҳаракат қилишни талаб этадиган турида эса, шу вақт мобайнида югуриш натижаси 2% яхшиланди, холос.

(«тўхтатиб туриб») бажарилса, номатлуб координацион муносабатлар мустаҳкамланиб қолиши мумкин. Шунинг учун масалан, чўққайишларни юқори томон сакраш билан тугаллаш, улоқтириш машқлари, зарб ҳаракатлари ва бошқалардан кенг фойдаланиш тавсия этилади.

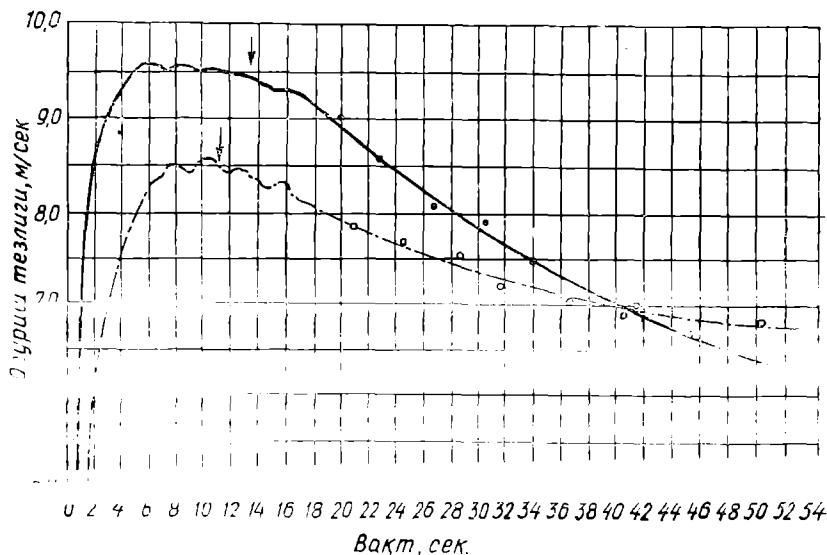
Тезкор-кучлилик машқларини куч машқларининг ўзига асосланиб, улар билан биргаликда қўллаш керак. Фақат тезкор-кучлилик машқларидан фойдаланганда максимал куч даражасини сезиларли равишда ошириб бўлмайди, чунки ҳаракатлар жуда тез бўлганда нерв-мускул аппаратига таъсир этиш вақти жуда ҳам қисқа муддатли бўлади. Тезликни тарбиялаш учун куч машқларидан фойдаланишда куч нагрузкалари жуда кўп бўлган шароитда ҳаракатлар тезлигининг вақтинча камайишини эътиборга олиш керак. Бу нагрузкалар тўхтатилгандан ёки кескин камайтирилгандан кейин 2—6 ҳафта ўтгач, ҳаракатлар тезлиги орта бошлайди (Д. Чернявский ва бошқ.). Бу даврда асосан чегара даражасида бўлмаган оғирликлар билан бажариладиган тезлик машқларидан фойдаланилади.

◀**Техник тайёргарлик.** Тезлик ҳаракатларини бажараётган вақтда ҳолатларни ҳис этиш ва тузатиш анча қийинлашиши қайд қилинган эди. Шунинг учун ҳаракатларни катта тезликда техник жиҳатдан тўғри бажариш жуда мураккаб масаладир. Амалда ҳаракатларни тез бажариш техникасини ҳаракатни секин бажариб ўрганадилар (кейинчалик тезлик максимал равишда оширилади) ёки машқни максимал тезликда бажариб, техникани ўзлаштиришга уриниб кўрадилар. Бу ҳар иккала йўлнинг ҳам ўз камчиликлари бор. Биринчи ҳолда ҳаракатларни секинроқ бажаришда ҳаракатларнинг кучини унинг максималга яқин тезликда техник жиҳатдан тўғри бажара олмайди. Бу шу туфайли содир бўладики, секинроқ ва максимал тезликда бажариладиган ҳаракатлар, мақои хусусиятига кўра ўхшаш бўлсалар-да, тезкор-кучлилик параметрлари жиҳатидан бир-биридан кескин фарқ қилади. Иккинчи ҳолда ўқувчи ўз диққат-эътиборини ҳаракатларни тезроқ бажариш истаги билан уни тўғрироқ бажариш истаги ўртасида тақсимлай олмайди, бунинг устига вазифанинг техник жиҳатдан мураккаблиги уни жуда қийнаб қўяди. Натижада у тўғри техникани эгаллаб ололмайди.

Бундан қутилиш учун икки шартга риоя қилиш тавсия қилинади. Биринчидан, ўргатишни максимал тезликка яқин бўлган тезликда (буни «кучнинг 9/10 қисми» дейишади) ўтказиш керак. Бунда ҳаракатларнинг тезкор-кучлилик структураси максимал тезлик ҳолатдагидан фарқ қилмаслиги, лекин, шу билан бирга, ҳаракатлар техникасини назорат қилиш имкони бўлиши керак. Бундай тезлик «Назорат қилинадиган» тезлик деган ном олган. Иккинчидан, ҳаракатларни нисбатан кичик тезликдан максимал даражагача ўзгартира бориб, ҳар хил тезликда бажариш керак.



га, жумладан кишининг тезлик ва куч қобилиятларига боғлиқ бўлганлиги учун, чидамлилиқ кўрсаткичининг икки типини эътиборга олиш лозим: абсолют кўрсаткичлар (мазкур кишидаги куч ва тезликнинг конкрет кўрсаткичлари ҳисобга олинмайдиган кўрсаткичлар: юқорида келтирилган мисоллар чидамлилиқка бундай баҳо беришга мисол бўла олади) ва нисбий, порциал кўрсаткичлар (шуғулланувчиларнинг тезлик ва куч имкониятларини ҳисобга олган кўрсаткичлар). Порциал кўрсаткичларни жуда кўплаб тавсия этиш мумкин.



24- расм. Югурувчиларнинг максимал тезликда югуришдаги чидамлилигини бевоқифта ўчатиш натижаси (Н. П. Волковнинг кўрсатишича, 1965) Тезликнинг туша бошлаши стрелка билан кўрсатилган. Қора чизиқ—спринтер; нуқтир чизиқ—стайер

Уларнинг иккитасини мисол қилиб келтирамиз.

«Тезлик запаси» кўрсаткичи (Н. Г. Озолин тавсия қилган)— бу бутун ўтиш процессида унинг маълум бир бўлагини (100 м га югуришда, 25 м сузишда ва ҳоказо) ўтишдаги ўртача вақт билан мана шу бўлакни ўтишдаги ўртача вақтнинг фарқидан иборатдир. Масалан, 100 м сузишда 2 · 10,0 да босиб ўтган, демак шу йўлнинг 100 м лик бўлагидаги ўртача вақт 210 : 8 = 16,25 сек. га тенг. Агар унинг «тезлик запаси» 12,5 сек. га тенг бўлса, тезлик запаси 16,25 - 12,5 = 3,75 сек. га тенг бўлади.

Бундан аниқлаш учун қисқа бўлакни ўтишда кўрсатилган вақт билан шуандай бўлақлар сонига кўпайтири-

10,0.

12,5. Чидамлилиқ индекси 2 · 10,0—

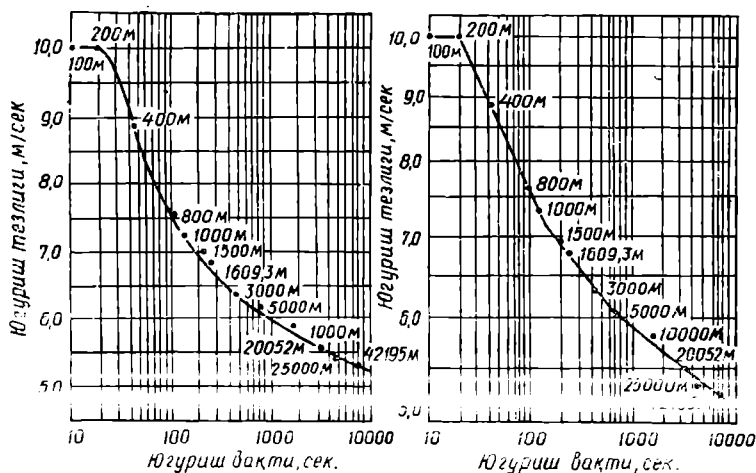
Кишининг ҳаракат фаолияти хилма-хилдир; чарчоқнинг характери ва механизмлари ҳам турли ҳолларда турлича бўлади. Масалан, бармоқ эргографида ишлаш туфайли чарчаш, марофончи ёки боксчининг чарчашидан анча фарқ қилади. Фаолиятнинг бу турларидаги чарчоқ ҳам мувофиқ равишда хилма-хил бўлади. Ихтисослашиш предмети сифатида танланган маълум фаолиятга нисбатан чидамлилиқ махсус чидамлилиқ деб аталади. Масалан, югурувчи ва сакровчининг махсус чидамлилиги, куч машқларидаги чидамлилиқ ҳақида шу маънода гапирилади. Ҳақини айтганда, махсус чидамлилиқ турлари жуда кўп бўлиши мумкин. Бироқ жисмоний чарчоқни баъзи бир белгилари асосида унча катта бўлмаган гуруҳларга классификация қилиш мумкин.

Авалло ишда қатнашадиган мускул гуруҳларининг ҳажмига қараб, бир жойдагп чарчоқ ва умумий чарчоқ бўлиши мумкин. Локал (бир жойдаги) мускуллар иштирокида бажариладиган иш юрак-томир ва нафас олиш системаларининг анча активлашуви билан боғлиқ эмас. Бундай ишда чарчоқнинг сабаби, афтидан, нерв-мускул аппаратининг ҳаракат бажарилишини бевосита таъминлайдиган звеноларда бўлса керак. Гавда мускулларининг 2/3 қисмидан кўпроги қатнашадиган ишда, одатда, энергия кўп сарф бўлади. Бу энергетик метаболизм системаларига, жумладан, нафас олиш ва қон айланиш органларига катта талаблар қўяди. Кўпинча организмнинг айнан мана шу системалари функционал имкониятларининг етарлича бўлмаслиги иш қобилиятини чеклаб қўяди. Шунинг учун маълум бир локал машқларда кўрсатиладиган чидамлилиқ барча мускулларга таъсир этадиган машқлардагп юксак чидамлилиқдан далолат бермайди. Масалан, бир оёқда жуда кўп марта (150—200 гача) ўтириб турган ҳолда нисбатан ёмон чанғичи ёки стайер бўлиш мумкин.

Жисмоний тарбияда, чунончи спортда кўпинча умумий чарчоқ кўпроқ учраб туради. Югуриш, сузиш, чанғида юриш қайиқ ҳайдаш каби машқларда деярли барча мускуллар қатнашади. Бундан буён гап асосан кўпчилик мускул аппаратининг ишлашини ўз ичига оладиган машқлардаги чидамлилиқни тарбиялаш устида боради.

Шакл жиҳатдан бир хил бўлган машқларни турли интенсивликда бажариш мумкин. Шунга мувофиқ бу машқларни бажаришга сарфланадиган вақт чегараси бир неча секунддан бир неча соатгача бўлади. Бу ҳоллардаги чарчаш механизмлари (бинобарин, чидамлилиқ механизмлари) ҳам турлича бўлади. Шунинг учун жисмоний машқлар интенсивлигига кўра ҳам классификацияланади. Силжиш тезлиги билан бирор бир ҳаракатни бажаришга кетган чегара-вақт орасидаги боғлиқлик (тезлик вақт бэғлиқлиги) классификациялашнинг асоси қилиб олинади. 25- А расмда ярим логарифмик деб аталадиган график-

да бу боғлиқлик югуриш бўйича жаҳон рекордлари маълумотлари асосида кўрсатилган (ордината бўйича тезлик қиймати, абсцисса бўйича — вақт логарифмлари). Бунда тезлик камайиши билан югуриш вақти ортиб бориши кўриниб турибди. Агар тезлик ва вақт қийматларининг ўзи эмас, балки уларнинг логарифмлари қўйиладиган логарифмик графикдан фойдаланилса, тезлик-вақт боғлиқлиги тўғрисида муҳимроқ маълумот олиш мумкин (25-расм,Б). Бундан бу боғлиқликнинг айрим участкаларини характерловчи барча эгри чизик 4 та тўғри чи-



25- расм. Югуришда жаҳон рекордларини кўрсатувчи эгри чизик (Н. И. Волковнинг кўрсатишича):

А—югуриш вақти координатлари логарифмик шкаласида берилган; Б—ҳар икки координатлар—югуриш тезлиги ҳамда вақти логарифмик шкалаларда кўрсатилади. Жаҳон рекордларини кўрсатувчи эгри чизикнинг ҳар хил группа дистанцияларига мос келувчи 4 қисмага бўлинганлиги равшан кўриниб турибди

зиққа бўлиниши кўриниб турибди. Бу участкалар нисбий қувват зоналари деган ном олган (В. С. Фарвель). Рекордлар эгри чизигини ташкил этувчи айрим бўлақларнинг қиялиги, югуриш вақтининг ортиши билан тезликнинг қанчалик тез камайиб боришини кўрсатади. Бу кўрсаткичнинг масофалар бир группасидан иккинчисига ўтган сари ўзгариб бориши катта физиологик аҳамиятга эга: бу турли масофалар группасида чидамликни белгилайдиган процесслар турлича характерлигини кўрсатади. Агар бажариладиган иш бир зонага мансуб бўлса (масалан, 800 ва 1000 м га югуриш) унда физиологик кўринишлар, чарчоқ ва чидамлик механизмлари кўп жиҳатдан ўхшаш бўлади. Агар иш турли зоналарга тааллуқли бўлса (масалан, 200 ва 10000 м га югуриш), организмга қўйиладиган талаблар анчагина бошқача бўлади. Тўртта нисбий қувват зоналари бор дейиш қабул қилинган: 1) максимал қувват



зонаси; 2) субмаксимал қувват зонаси; 3) катта қувват зонаси; 4) ўртача қувват зонаси. Ўртача қувват зонасини баъзан кичик зоналарга бўлинади.

**Чидамлилиқни кўчириш.** Умумий деб аталадиган чидамлилиқ. Кишининг чидамлилиқни талаб қиладиган машқлардаги функционал имкониятлари бир томондан, тегишли ҳаракат малакалари, техникани эгаллаш даражаси билан белгиланса, иккинчи томондан организмнинг аэроб ва анаэроб имкониятлари билан белгиланади. Нафас олиш имкониятлари унча специфик эмас, улар ҳаракатларнинг ташқи формасига жуда ҳам боғлиқ бўлмайди. Шунинг учун, агар киши машқлар ёрдамда, масалан, югуришда ўзининг аэроб имкониятлари даражасини оширган бўлса, бу бошқа ҳаракатларни бажаришга — югуришга, эшкак эшиш ёки чанғида югуришга ҳам таъсир этади. Мазкур спортчи организмнинг вегетатив системаларининг ишлаш имкониятлари барча шунга ўхшаш ҳаракатларни бажаришда ҳам юқори бўлади. Шартли қилиб айтганда, «вегетатив» машқ кўрганлиқнинг умумлашган бу характери чидамлилиқни кўчириш учун кенг миқёсда қулай шароитлар яратади. Бироқ ҳар бир айрим ҳолда кўчишнинг мавжудлиги ёки йўқлиги организмнинг энергетик имкониятларига ва ҳаракатларнинг барча сифат хусусиятларига бўлган талаблар билангина эмас, балки ҳаракат малакалари ўртасидаги ўзаро ҳамкорлик характери билан ҳам белгиланади.

Буни мисолда тушунтирайлик. Юриш ва югуришдаги ҳаракатларнинг координацион структураларни ҳамда тезкор-кучлилик характеристикалари кўп жиҳатдан бошқа-бошқадир. Шунинг учун югуриш тезлигини тренировка йўли билан оширилиши юришдаги максимал тезликка таъсир этмайди. Бунда тезкорлик кўчмайди. Аини вақтда узоқ масофаларда югуриш ва юриш ўртасида машқ кўрганлиқнинг кўчиши шубҳасиздир (В. М. Зациорский ва бошқалар).

Иш қуввати қанча кам бўлса, иш натижаси ҳаракат малакаларининг мукамаллик даражасига шунчалик кам, кишининг аэроб имкониятларига эса шунчалик кўп боғлиқ бўлади. Иш қуввати жуда кам бўлганда (секин югуриш, чанғида бемалол юриш ва ҳоказо) аэроб имкониятларининг қиймати шунчалик катта бўладики, шунга ўхшаш ишлардаги чидамлилиқ умумий характерда бўлиб қолади. Умумий чидамлилиқ — барча мускул группаларини ишга соладиган, ўртача интенсивликда узоқ давом этадиган ишлардаги чидамлилиқдир. Шунинг учун умумий чидамлилиқнинг физиологик асоси кишининг аэроб имкониятларидир.

### **ЧИДАМЛИЛИҚНИ ТАРБИЯЛАШ МЕТОДИКАСИНING АСОСЛАРИ**

Чидамлилиқни тарбиялаш процессида организмнинг умумий чидамлилиқни ва чидамлилиқнинг махсус турларини белгилаб берадиган функционал хусусиятларини ҳар томонлама ўстириш-

нинг бир қатор вазифаларини ҳал этиш талаб қилинади. Иш процессида чарчоқ пайдо бўлганига қарамай, машқни давом эттириш, албатта зарур бўладиган, катта ҳажмдаги, анчагина зерикарли ва оғир ишни бажармай туриб, бу вазифаларни ҳал қилишни тасаввур этиш ҳам қийин. Шу муносабат билан иродавий фазилатларга алоҳида талаблар қўйилади. Чидамлиликни тарбиялаш меҳнатсеварликни, катта нагрузкаларга ва ниҳоятда ҳорғинлик ҳиссига бардош беришга тайёр туришни тарбиялаш билан бирга олиб борилади.

**Чидамлиликни тарбиялашда нагрузкалар критерийси ва компонентлари.** Спортчилар машғулот жараёнида маълум даража чарчоқ ҳис қилсаларгина уларда чидамлилик ортиб боради. Бундай ҳолда организм шунга ўхшаш ҳолатга кўникиб боради. Бу эса ташқи томондан чидамлиликнинг ортиб боришида кўринади. Мослашув ўзгаришларининг миқдори ва қай мақсадга қаратилганлиги тренировка нагрузкалари натижасида ҳосил бўладиган реакциялар даражаси ва характериға мос бўлади. Турли нагрузкаларда чарчоқ бошқа-бошқа бўлганлиги учун, чарчоқнинг хусусияти ҳақидаги масала муҳим аҳамият касб этади.

Кўпгина машқларни, жумладан циклик машқларни бажаришдаги нагрузка қуйидаги бешта компонент билан нисбатан тўла характерланади:

- 1) машқнинг абсолют интенсивлиги (ҳаракат тезлиги);
- 2) машқнинг давомийлиги;
- 3) дам олиш интервалларининг давомийлиги;
- 4) дам олиш характери (актив ёки пассив дам олиш ҳамда актив дам олиш формалари).

Бу компонентларнинг биргаликда қўшилиб келишига қараб организм жавоб реакцияларининг миқдоригина эмас, балки асосий сифат хусусиятлари ҳам ҳар хил бўлади. Айтиб ўтилган компонентларнинг таъсирини циклик машқлар мисолида қараб чиқамиз.

I. Машқнинг абсолют интенсивлиги (тезлиги) фаолиятни энергетик жиҳатдан таъминлаш характериға тўғридан-тўғри таъсир этади. Секин ҳаракат қилаётганда (силжиш тезлиги кам бўлганда) кам энергия сарфланиб ва кислородга бўлган талаб миқдори спортчининг аэроб имкониятларидан кам бўлиб, истеъмол қилинаётган кислород эҳтиёжни тўла қоплайди\*— иш ҳақиқий барқарор ҳолат шароитида бажарилади. Бундай тезликлар субкритик деган ном олган. Субкритик тезлик зонасида кислородга бўлган талаб ҳаракат тезлигига пропорционалдир. Агар спортчи тезроқ ҳаракат қилса, у к р и

---

\* Ишнинг бошланш даврида, яъни нафас олиш процеслари етарлича йўлга тушиб кетишга улгурмаган вақтда ҳосил бўлган кислород етишмаслигини ҳисобга олмаганда.

ти к тезликка эришади, бу вақтда кислородга бўлган эҳтиёж унинг аэроб имкониятларига тенг бўлади. Бундай ҳолда иш кислород истеъмол қилиш максимал даражаси шароитида бажарилади. Спортчининг нафас олиш имкониятлари қанчалик кўп бўлса критик тезлик даражаси шунчалик юқори бўлади. Критик тезликдан ҳам юқори тезликлар ўта критик тезлик деган ном олган. Ўта критик тезликда кислородга бўлган эҳтиёж спортчининг аэроб имкониятларидан ошиб кетади ва бундай ҳолда иш аэроб берувчилар ҳисобига бажарилади.

Ўта критик тезлик зонасида энергетик механизмларнинг кам эффективлиги туфайли кислородга бўлган эҳтиёж ҳаракат тезлигига қараганда анча тез ўсиб боради. Кислородга бўлган эҳтиёж тахминан тезлик кубига пропорционал ортади, деб ҳисоблаш мумкин (Хилл А. В.). Мисол: югуриш тезлиги 6 дан 9 м сек га, яъни 1,5 баравар ортаганда кислородга бўлган эҳтиёж 3,3—3,4 марта ошади. Демак тезликнинг озгина бўлса-да ортиши кислородга бўлган эҳтиёжни анчагина кўпайтириб юборади ва шунга яраша анаэроб механизмларнинг ролини оширади.

2. М а ш қ н и н г д а в о м и й л и г и ўтиладиган бўлакнинг узунлиги ва масофа бўйлаб силжиш тезлиги билан аниқланади. Давомийлик ўзгаришининг икки хил маъноси бор. Биринчидан, ишнинг қанча давом этишини билиш орқали фоалият қайси энергия манбаи ҳисобига бажарилиши аниқланади. Агар ишнинг давом этиши 3—5 минутга етмаса, нафас олиш процесслари етарлича тезлаша олмайди ва кучнинг энергетик таъминлашини анаэроб реакциялар ўз зиммасига олади\*. Машқнинг давом этиши камая борган сари нафас олиш процессларининг роли тобора камайиб боради ва дастлаб гликолитик, кейин эса креатинфосфокиназа реакцияларнинг аҳамияти ортиб боради. Шу сабабли гликолитик механизмларни такомиллаштириш учун 20 сек — 2 мин.лик нагрузкалардан, фосфокреатин механизми ривожлантириш учун эса 3—8 сек. лик нагрузкалардан фойдаланилади.

Иккинчидан, ишнинг қанча давом этиши ўта критик тезликда кислород етишмаслигининг миқдорини, субкритик тезликда эса кислород келиши ва ундан фойдаланишни таъминлайдиган системаларнинг зўр бериб ишлаш вақтини белгилайди. Узоқ вақт мобайнида бу системаларнинг тартибли ишлаши организм учун анча қийинлик тугдиради.

3. Д а м о л и ш п е р в а л л а р и н и н г д а в о м и й л и г и организмнинг нагрузкага бериладиган жавоб реакцияларининг миқдори ҳамда хусусиятнини аниқлашда жуда катта роль ўйнайдди. Такрор ишда ҳар бир кейинги нагрузканиннг организмга кўрсатадиган таъсири бир томондан, бундан олдинги ишга, иккинчи томондан, ҳар гал ўртасидаги дам олишнинг қанчалик давом этишига боғлиқ.

---

\* Айтилганлар иш нисбатан тинч ҳолатда бошланган пайтларга тааллуқлидир. Агар бу ишдан олдин бошқа иш бажарилган бўлса, нафас олиш процессларининг даражаси анча юқори бўлади. Бу ўринда кўп нарсани дам олишнинг давом этиши ва характери белгилайди (216- бетга қаранг).

Субкритик ва критик тезликда бажариладиган машқларда дам олиш интерваллари физиологик функциялар нисбатан нормаллашуви учун етарли бўлса, ҳар қайси навбатдаги галда машқни бажариш тахминан биринчи галдагидек фонда бошланади. Бу демак, дастлаб энергетик алмашинув фосфокреатин механизми ишга тушади, бундан сўнг 1—2 мин. ўтгач, гликолиз максимумга етади, ниҳоят 3—4 минутларга бориб нафас олиш процесслари кучаяди. Иш қисқа давом этганда нафас олиш процесслари етарли даражага кўтарила олмасликлари мумкин. Бу ҳолда иш анаэроб шароитда бажарилади. Агар дам олиш интерваллари камайтирилса, нафас олиш процессларининг фаолияти унчалик камаймайди ва бундан кейинги иш кислород етказиб берувчи системаларнинг (қон айланиши, ташқи нафас олиш ва бошқаларнинг) жуда активлигида бошланади. Бундан шундай хулоса келиб чиқади: субкритик ва критик тезликда бажариладиган интервалли машқларда дам олиш интервалларининг камайиши нағрузкани бирмунча анаэроб нағрузкага айлантиради. Аксинча, ўта критик тезликда ҳаракат қилаётганда ва кислород етишмаслигини бартараф этишга етарли бўлмаган дам олиш интервалларида кислород етишмаслигини ҳар бир такрорланишда олдингисига қўшилиб боради. Шунинг учун бундай шароитда дам олиш интервалларининг қисқартирилиши аэроб процессларини ошириб юборади, нағрузкани кўпроқ анаэроб нағрузкага айлантиради.

4. Дам олиш характери жумлатан пазеларини фаолиятнинг бошқа, қўшимча турлари (масалан, асосий югуриш ўртасида лўкиллаб чопишни киритиш) билан тўлдириш асосий иш турига ва қўшимча ишнинг интенсивлигига караб организмга

да, секин интенсивликдаги қўшимча иш нафас олиш процессларини анча юқори даражада сақлаб туришга ва шу туфайли тинч ҳолатдан бирданига ишлаш ҳолатига (ва аксинча) ўтмаслигининг олдини олишга имкон беради. Ўзгарувчан машқ методининг характерли томонларидан бири ҳам мана шундан иборатдир.

5. Такрорлашлар сонини нағрузканинг организмга таъсир этишининг йиғинди миқдорини белгилайди. Аэроб шароитларда ишлаётганда такрорлашлар сонининг ортиши юрак-томир ва нафас олиш системалари фаолиятини узоқ вақт юксак даражада сақлаб туришга мажбур этади. Анаэроб шароитларда такрорлашлар сонининг ортиши эртами-кеч кислородсиз механизмларнинг ишдан чиқишига олиб келади. Бундай ҳолда иш ё тўхтайти ёки унинг интенсивлиги кескин пасаяди.

Нағрузка компонентларидан ҳар бирининг схематик кўринишидаги таъсири шундан иборат. Аслида эса буларнинг таъсири анча мураккаб, чунки одатда ҳар қайси компонент алоҳида эмас, балки беш компонент ўзгаради. Бу эса организмга хилма-хил таъсир этиш учун жуда катта имкониятлар яратади.

**Аэроб имкониятларни ошириш методикаси.** Жисмоний тарбия процессида организмнинг аэроб имкониятларига таъсир этиш орқали уч вазифа ҳал этилади: 1) кислород истеъмол қилиш максимал даражасини ошириш; 2) шу даражани узоқ вақтгача сақлаб туриш қобилиятини ривожлантириш; 3) нафас олиш процесслари максимал миқдоргача тезроқ етишини ошириш.

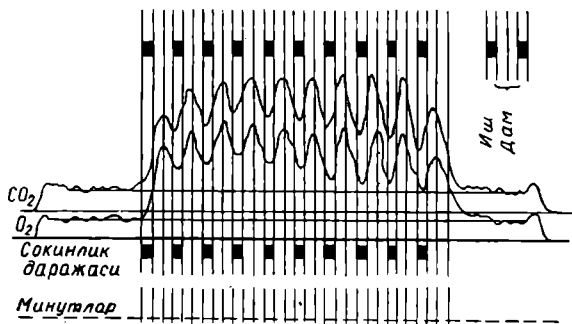
Юрак ва нафас олиш системаларининг максимал равишда ишлашига эришиладиган ҳамда узоқ вақт мобайнида жуда кўп кислород истеъмол қилинишини таъминлайдиган машқлар нафас олиш имкониятларини ошириш воситалари жумласидандир. Булар орасида мумкин қадар кўпроқ мускуллар қатнашадиган машқлар самаралироқдир (чанғида юриш, масалан, югуришга нисбатан афзалроқ). Агар имкон бўлса, машғулотларни кислородга бой бўлган жойларга (ўрмонга, дарё бўйига) кўчириш анча фойдали. Машқларни критик даражага яқин интенсивликда бажариш тавсия этилади.

Критик тезлик даражаси  $O_2$  максимал истеъмол қилинишига ва ҳаракатларнинг тежамлигига боғлиқ бўлганлиги сабабли, бу даража турли кишиларда турлича бўлади. Шунинг учун силжиш тезлиги ҳам бошқа-бошқа бўлиши керак. Чунончи, спорт билан янги шуғулланувчиларнинг аэроб имкониятларини ишга солганларидаги югуриш тезлиги тахминан 1000 м ни 5—7 минутда, малакали спортчиларда эса 3,5—4,5 минутда югуриб ўтадиган бўлиши керак. Критик тезликдан анча паст интенсивликдаги машқларни (масалан, бамайлихотир юришни) кенг равишда қўллашдан фойда йўқ (Н. Г. Озолин). Ҳатто юривчи спортчилар ҳам кейинги йилларда тренировка машғулотларининг анчагина қисмини югуриш билан алмаштироқдалар. Бу юрак-томир ва нафас олиш системаларига бирмунча актив таъсир этишга имкон беради.

Аэроб имкониятларни оширишда бир меъёрда машқ қилиш методидан, шунингдек, такрорий ва ўзгарувчи машқ методларидан фойдаланилади. Бир меъёрда тўхтовсиз машқ қилиш умумий чидамлилики тарбиялашни дастлабки босқичларида айнақса кенг қўлланилади. Бунинг сабаби шундаки, кислород истеъмол қилинишини таъминлайдиган системаларнинг ишидаги уйғунлик бевосита машқ процессида ошади. Агар тренировка машқлари организмга узоқ вақт таъсир этиб турса, бу ортиш янада кўпроқ бўлади. Баъзи бир органлар ва системаларнинг функционал имконияти унчалик тез бўлмаган, лекин узоқ давом этадиган ишларни бажаришда жадаллик билан ортиб боради. Бироқ тўхтовсиз ишлаганда максимал миқдорда кислород истеъмол қилишни сақлаб туриш организм учун жуда қийин. Одатда чегара даражада  $O_2$  истеъмол қилиб ишлаш 10—12 минутдан ошмайди; фақат юқори малакали спортчилар 1—1,5 соат мобайнида ишлаш интенсивлигини критик даражага яқин сақлаб туришлари мумкин. Бундан кейин юрак-томир ва нафас системаларининг ишидаги

мувофиқлик бузилади, кислород истеъмол қилиш ва нагруканинг машқ бериш таъсири камаяди.

Аэроб имкониятларни оширишда — гарчи биринчи қарашда парадоксал бўлиб кўринса ҳам — озгина дам олиш интервалларига бўлинган қисқа муддатли такрорлаш тарзида бажарилаётган ишлар (интервалли такрорий ва ўзгарувчи машқ методлари) кўпроқ самара беради. Қисқа вақт ичида интенсив ишлаш натижасида ҳосил бўладиган анаэроб парчаланиш маҳсулотлари нафас олиш процесларининг кучли стимулятори бўлиб хизмат



26- расм. Ишни такрорлашда  $O_2$  истеъмол қилиш ва  $CO_2$  чиқариш (Ван Гоор ва Мостред, 1961)

Тахминан ишнинг ҳар қандайдиги вақтида  $O_2$  истеъмол қилишнинг даражаси етгач ва шу даражада туради. Шунга эътибор берилганда, бу ҳолда  $O_2$  ишда эмас, дам олиш вақтида энг кўп истеъмол қилинади.

қилади. Шунинг учун бундай иш бажарилган сўнг биринчи

ишнинг баъзи бир кўрсаткичлари ҳам ошиб боради — қоннинг уриш ҳажми кўпаяди. Агар қайта нагрукка бу кўрсаткичларнинг анча юқори оулио турган моментида бажарилса, машқни такрорлаган сари кислород истеъмол қилиш ортиб боради. Чегара даражадаги миқдорга етгач, у шу даражада барқарор бўлиб қолади ва ишнинг охиригача қайта пасаймайди (26- расм). Иш ва дам олишнинг маълум бир нисбатида организмнинг кислородга бўлган талаби билан кислород истеъмол қилиш ўртасида мувозанат ҳосил бўлиши мумкин. Бунда такрор иш анча узоқ вақт давом этиши мумкин. Такрор нагруккаларда кислород истеъмол қилиш миқдори гоҳ чегара даражасига етиб, гоҳ сал пасайиб, ҳар доим ўзгариб туради. Такрор нагрукка туфайли ҳосил бўлган кўпроқ кислород истеъмол қилиш тўлқинлари баъзан шу спортчига хос бўлган максимал истеъмол қилиш даражасидан ошиб кетади, бу эса нафас олиш имкониятларининг ортиши учун стимул бўлиб хизмат қилади.

Аэроб имкониятларини ошириш учун такрорий ва такрорий ўзгарувчи машқ методларидан фойдаланишда асосий вазифа ишлаш билан дам олишнинг энг яхши вариантини танлашдан

пборат. Тахминан қуйидаги характеристикаларни кўрсатиш мумкин:

1. Ишнинг интенсивлиги критик даражадан юқори, максимал интенсивликнинг тахминан 75—85% даражасида бўлиши керак. Ишнинг интенсивлиги иш охирига бориб пульснинг частотаси етарлича юқори, масалан, малакали спортчиларда минутига 180 тача урадиган қилиб белгиланади (бундай талаб қўйилишининг сабабини пастроқдан қаранг). Минутига 130 дан кам томир уриши ҳосил қиладиган кам интенсивликдаги нагрузкалар аэроб имкониятларнинг сезиларли ортишига олиб келмайди.

2. Бўлакларнинг узунлиги ишлаш вақти тахминан 1—1,5 миндан ошмайдиган қилиб танланади. Лекин бундай қилинганда, иш кислород етишмаслиги шароитида содир бўлади ва  $O_2$  ни максимал истеъмол қилиш дам олиш даврига тўғри келади.

3. Дам олиш интерваллари шундай бўлиши керакки, кейинги бўладиган ишлар олдинги ишдан кейин рўй берган қулай ўзгаришлар фонида содир бўлсин. Агар қоннинг систолик ҳажмига қараб мўлжал олинадиган бўлса, машқ кўрган спортчиларда, дам олиш интервали тахминан 45—90 сек бўлиши керак (Рейнделл Х.). Нафас олиш процессларининг энг кўп интенсивлашиши ҳам (бу  $O_2$  истеъмол қилиш миқдорига қараб белгиланади) тикланишнинг 1—2-минутларида кузатилади (Н. И. Волков). Ҳар ҳолда дам олиш интервали 3—4 минутдан ошмаслиги керак, чунки бу вақтга келиб, мускулларнинг иш процессида кенгайган қон томирлари қисқариб улгуради, натижада такрорий ишнинг дастлабки минутларида қон айланиши анча қийинлашади (Холльман).

4. Дам олиш интервалларини унчалик тез бажарилмайдиган ишлар (лўкиллаб югуриш, бемалол секин сузиш ва бошқалар) билан тўлдириш тавсия этилади. Бунинг бир қатор афзалликлари бор: дам олишдан иш ҳолатига ва, аксинча иш ҳолатидан дам олиш ҳолатига ўтиш осонлашади, тикланиш процесслари бирмунча тезлашади ва ҳоказо. Буларни ҳаммаси кўпроқ ҳажмда иш бажаришга, узоқ вақт барқарор ҳолатни сақлаб туришга имкон беради.

5. Такрорлашлар сони шугулланувчиларнинг барқарор ҳолатни тутиб туриш, яъни кислород истеъмол қилиш етарлича юксак даражада бўлган шароитда ишлаш имкониятлари билан аниқланади. Чарчоқ пайдо бўла бошлаши билан кислород истеъмол қилиш даражаси пасаяди. Одатда бу пасайиш ишни тўхташи учун сигнал бўлиб хизмат қилади. Бундай ҳолатда нагрузкани меъёрлаш учун томир уришининг кўрсаткичларига амал қилиш мумкин. Масалан, машқ кўрган кишиларда силжиш тезлиги, дам олиш интерваллари ва такрорлашлар сони пауза тугаши олдидан томир тезлиги минутига тахминан 120—140 га тенг бўладиган қилиб танланади (бу томирнинг иш охиридаги уриши минутига тахминан 170—180 га бўлишига тўғри келади).

Гап шундаки, жисмоний машқларда юрак қисқаришининг ортиши билан олдинга юракнинг бир уришда чиқарадиган қон ҳажми ҳам ортади. Бироқ, агар юрак қисқаришларининг сони минутига 170—180 тадан оёсқа, диастола вақти анча камайди. Қисқариш momentiда парчаланган АТФ шунча оз вақт ичида батамом тиклана олмайди ва юрак қисқаришларининг кучи камайиб кетади. Бу систолик ҳажмнинг камайишига олиб келади. Шунинг учун аэроб имкониятларни оширишда томир уришини тезлатишга олиб келадиган ҳаддан ташқари интенсив нагрузка бериш мақсадга мувофиқ эмас.

**Анаэроб имкониятларни ошириш методикаси.** Анаэроб имкониятларни оширишда икки вазифани ҳал қилиш керак: 1) фосфокреатин механизмнинг функционал имкониятларини ошириш; 2) гликолитик механизмни\* такомиллаштириш. Восита сифатида одатда тегишли интенсивликдаги циклик машқлардан фойдаланилади.

Қайсидир танланган масофани максимал ёки субмаксимал қувватда батамом ўтишдан ташқари, масофанинг қисқартирилган бўлакларида такрорий ва ўзгарувчан интервалли машқ қилишдан фойдаланиш тавсия этилади.

Креатинфосфат механизмни такомиллаштиришга қаратилган нагрузкалар қуйидаги характеристикалар билан фарқ қилади:

1. И ш н и н г и н т е н с и в л и г и чегара даражадаги тезликка яқин, лекин бир оз ундан пастроқ бўлиши ҳам мумкин. Катта ҳажмдаги ишни чегара тезликда бажариш «тезлик тўсиғи» ҳосил бўлишига олиб келиши қайд қилинган эди. Тезликни бир оз пасайтириш (айтайлик, максимал тезликнинг 95% га) бу хавфдан кутулишга имкон беради, ҳақиқатан ҳам, қисқаришнинг контрол қилишни осонлаштиради; айни вақтда тезликнинг бунчалик оз пасайиши метаболнк процессларнинг интенсивлигига амалда таъсир этмайди ва, бинобарин, машқларнинг самаралилигини таъминлайди.

2. Б ў л а к л а р у з у н л и г и иш вақти (бир мартадаги) тахминан 3—8 сек бўлишини ҳисобга олган ҳолда танланали (20—70 м югуриш, 8—20 м сузиш ва ҳ. к.).

3. Д а м о л и ш и н т е р в а л л а р и кислород етишмаслигининг алакатат фракцияси жуда тез «қопланишини» ҳисобга олган ҳолда, тахминан 2—3 минутга тенг бўлиши керак. Бироқ мускуллардаги креатинфосфат запаслари жуда кам бўлганлиги учун, машқ 3—4 марта такрорланганидан кейин фосфокреатин механизмнинг имкониятлари тугайди.

Шунинг учун машғулотларда планлаштириладиган иш ҳажмини ҳар бирида 4—5 та такрорланиш бўладиган бир неча серияларга бўлиб юбориш мақсадга мувофиқдир. Сериялар оралигидаги дам олиш вақти 7—10 минут бўлиши мумкин. Бундай интерваллар ҳосил бўлган сут кислотасининг анчагина

✧

\* Баъзан қисқа бўлиши учун «алакатат» ва «лакатат» чидамлилиқ терминларидан фойдаланилади. «Алакатат» чидамлилиқ деганда креатинфосфокеназ реакцияси энергиясидан, «лакатат» деганда эса гликолитик реакция энергиясидан фойдаланиш қобилияти тушунилади.



қисми оксидланиб улгуриши учун етарлидир; айна вақтда нерв марказларининг юқори даражада қўзғалувчан бўлиши сақланади.

4. Дам олиш интервалларини фақат такрорлаш сериялари орасидаги танаффус вақтидагина бошқа иш турлари билан тўлдириш фойдалидир. Марказий нерв боғланишларининг қўзғалувчанлиги камаймаслиги учун, асосий машқни бажаришда нагрузка тушган мускул группаларига интенсивлиги кам қўшимча ишлар бериш фойдалидир (масалан спринтер пауза вақтида ўтирмасдан, секин-секин юриб туриши керак.).

5. Такрорлашлар сони шуғулланувчиларнинг тайёр эканлик даражасига қараб белгиланади. Аслида қисқа бўлақларда сериялар билан бажариладиган бундай машқ тезликни пасайтирмай катта ҳажмдаги иш бажариш имконини беради (малакали спортчиларда 1500-метргача).

**Гликолитик механизмни** такомиллаштиришда нагрузкалар қуйидаги хусусиятлар билан характерланади.

1. Ишнинг интенсивлиги машқ учун танланган масофанинг узунлиги билан белгиланади. Силжиш тезлиги мазкур масофадаги чегара тезликка яқин (чегара тезликдан 90—95%) бўлиши керак. Машқ бир неча марта такрорланганидан кейин, чарчай бошлаш натижасида, тезлик сезиларли равишда пасайиши мумкин, лекин шу тезлик ҳам организмнинг шу вақтдаги ҳолати учун чегара тезликка яқин бўлиб қолаверади.

2. Бўлақларнинг узунлиги иш вақти тахминан 20 сек дан 2 минутгача давом этадиган қилиб танланади (сузишда 50 м дан 200 м гача, югуришда 200 м дан 600 м гача ва ҳоказо).

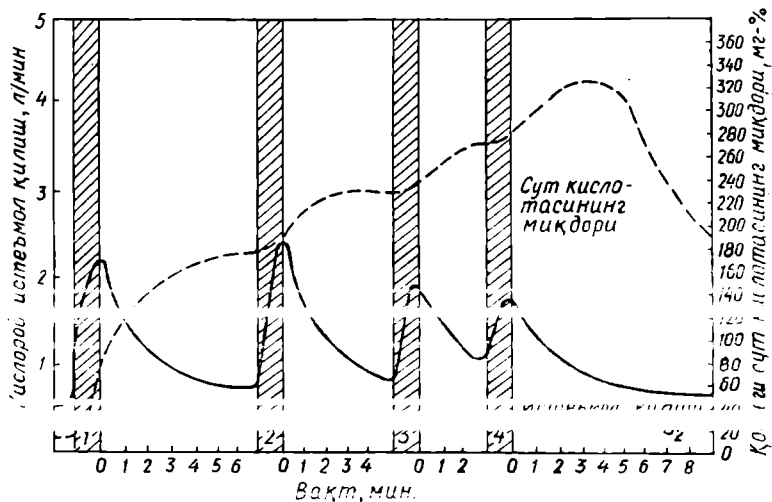
3. Дам олиш интерваллари гликолитик процессларнинг динамикаси билан белгиланади. Бу ҳақда эса қондаги сут кислотасининг миқдорига қараб фикр юритилади. Юқоридагига ўхшаш ишларда иш тамом бўлгандан кейин қондаги лактатнинг максимум миқдори дарҳол эмас, балки бир неча минут ўтгач кузатилади, шу билан бирга машқ такрорланган сари максимумнинг вақти иш тамом бўлиш моментига яқинлашиб келади. Шунинг учун бундай ҳолда дам олиш интервалларини аста-секин камайиб борадиган қилиш керак. Масалан, 1- ва 2- такрорлаш оралиғида 5—8 мин, 2- ва 3- сида 3—4 мин, 3- ва 4- сида эса 2—3 мин (27-расм).

4. Бундай ҳолда дам олиш интервалларини бошқа иш турлари билан тўлдириш керак эмас. Фақат батамом ҳаракатсиз қолинмаса бас.

5. Дам олиш интерваллари камайиб борувчи ишларда такрорлашлар сони, чарчоқ тез ортиб боргани сабабли, унча кўп бўлмайди (3—4 тадан кўп эмас). Бунда 3—4- такрорлашга келиб қонда жуда кўп сут кислотаси йиғилиб қолади. Агар ишни (машқни) давом эттиришга уриниб кўрилса, глико-

литик механизм имкониятлари тугаб, фаолиятни энергетик таъминлаш аэроб реакцияларга ўтади. Силжиш тезлиги камаяди. Айтилганларни ҳисобга олиб, шу каби такрорий ишларни сериялар кўринишида бажариш керак (бунда сериялар дам олиш интерваллари қисқариб борувчи 3—4 такрорлашдан иборат бўлади). Сериялар оралиғидаги дам олиш вақти кислород этишмаслиги лактат фракциясининг анчагина қисмини бартараф этиш учун етарли (камида 15—20 мин.) бўлиши керак.

Спорт билан эндигина шуғулланувчилар ва кичик разрядли спортчилар, одатда, бир машғулотда кўпи билан 2—3 серия, яхши тренировка қилган спортчилар эса 4—6 тагача серия бажаришлари мумкин.



27- расм. Дам олиш ўртасидаги вақтни қисқартириб 4×400 м (бир серия) такрор югуришда O<sub>2</sub> истеъмол қилишнинг ва қонда сут кислотаси таркибининг ўзгариши (Н. И. Волковнинг кўрсатишича, 1957)

Тасвирланган методикалар бир қадар танлаб анаэроб механизмлардан бирига (креатинфосфат ёки гликолитик механизмга) таъсир этиш мумкин бўлишини ҳисобга олган ҳолда ишлаб чиқилган. Амалда бу нагрузкалар билан бирга бошқа бирмунча кенгроқ таъсир этадиган нагрузкалар ҳам қўллаш керак.

**Аэроб ва анаэроб имкониятларни оширишга қаратилган таъсирларни бирга қўшиш.** Бу таъсирларни бирга қўшишнинг умумий схемаси қуйидагича: нафас олиш имкониятлари анаэроб имкониятларни ўстириш учун асос, гликолитик механизм эса креатинфосфат механизмнинг ривожланиши учун асос бўлади. Агар спортчида анаэроб имкониятлар яхши ривожланган бўлиб, нафас олиш имкониятлари ёмон ривожланган бўлса, бу ҳол

ҳатто анаэроб ишларда (агар одатдагидек, у бир неча марта такрорланса) ишчанлик қобилияти юқори бўлишини гарантияламайди. Чунки кислород етишмаслигини «қоплаш» тезлиги нафас олиш механизмларининг кучлилиги билан белгиланади. Шунинг учун агар анаэроб нагрузкалар кучнинг батамом тикланиши учун етарли бўлмаган қисқа-қисқа дам олиш интерваллари билан такрорланадиган бўлса, спортчи тезда чарчайди, у тўпланган анаэроб маҳсулотларнинг кўплигидан тамомила бўғилиб қолади. Бундан шундай хулоса чиқариш мумкин: анаэроб имкониятларни ривожлантиришга киришиш олдидан аввал нафас олиш имкониятини ошириш (умумий чидамлилик базасини яратиш) даркор.

Юқорида айтилганлар кўпроқ анаэроб шароитларда ишлашга тўғри келадиган спорт тури билан шуғулланадиган кишиларда аэроб имкониятларни тарбиялаш зарурлигини тақозо этади. 100 м га сузиш малакали спортчиларда тахминан бир минутча давом этади ва асосан анаэроб энергия манбалари билан таъминланади. Агар сузувчида яхши «нафас олиш базаси» бўлмаса, у тикланиш процессларининг жуда кўп вақт олиши сабабли, машғулотда 100 м га кўп марта суза олмайди. Шунинг учун малакали сузувчи — спринтерлар кўпроқ узоқ масофаларга (3—7 км гача) ўртача тезликда сузиб турадилар. Бошқа мисол. Шайбали хоккейда ўйинчилар ҳар 1—2 минутдан кейин алмашиб турадилар. Бу фаолиятнинг ўзи асосан анаэроб энергия берувчилар ҳисобига бажарилади. Ўйинчининг бу вақт ичида етарлича тез ўйнай олиши унинг анаэроб имкониятларига боглиқ. Лекин 3—4 минут дам олгандан сўнг, у яна майдонга тушиши керак, бундаги қанчалик «тикланиб олишга» улгуришн эса, унинг нафас олиш имкониятлари билан белгиланади.

Анаэроб имкониятларнинг иккита ташкил этувчилари ҳам шундай: гликолитик процесс энергиясидан фойдаланиш қобилиятини тарбиялаш креатин фосфокиназ реакция энергияси ҳисобига ишлаш қобилиятини тарбиялашдан олдин бўлиши керак. Чунки гликолиз энергияси креатинфосфат тикланишининг биринчи фазасида ишлатилади.

Шундай қилиб, жисмоний тарбия процессида чидамлилиكنинг хилма-хил томонларига кўпроқ таъсир этиш изчиллиги қуйидагича бўлиши керак: дастлаб нафас олиш имкониятларини, сўнгра гликолитик имкониятларни ва, ниҳоят, кретинфосфакиназ реакцияси энергиясидан фойдаланиш қобилияти билан белгиланадиган имкониятларни оширишга эътибор берилади. Бу жисмоний тарбиянинг бутун бир босқичларига (масалан, спорт тренировкасига) тааллуқлидир. Жисмоний машқлар билан шуғулланиладиган алоҳида машғулотларга келсак, бу ўринда тескари изчиллик мақсадга мувофиқ бўлади (жисмоний машқ ўтказиладиган машғулот формалари тўғрисидаги қисмга қаранг):

**Ички муҳитнинг ноқулай ўзгаришларига нисбатан барқарорликни оширишнинг махсус чоралари** чидамлилиكنи тарбиялашнинг муҳим томонидир. Бунда икки вазифа ҳал этилади: 1) барқарорликнинг физиологик чегараларини ошириш (қоннинг буфер ҳажмининг ортиши, кислород етишмаслиги ва карбонат кислота ортиқлигига тўқималарнинг адаптациялашуви ва ҳ. к.); 2) барқарорликнинг психологик чегараларини ошириш.

Чидамлиликни тарбиялашнинг психологик масалалари алоҳида баён қилинади (VII боб). Бу ерда эса биринчи вазифа устида тўхталиб ўтамиз.

Шуғулланувчи чарчоқ ҳолатини сезадиган исталган фаолият процессида барқарорликнинг физиологик чегаралари ортиб боради. Бироқ чидамлиликни тарбиялашнинг умумий воситалари ва методларидан ташқари махсус усуллардан, чунончи нафас олишни меъёрида тўхтатиш усулидан фойдаланилади (С. В. Ильин). Масалан, сузувчига 3—4 ҳаракат циклида бир марта нафас олиб, бирор бир масофага сузиш таклиф қилинади. Шундай йўл билан организмда сунъий равишда кислород етишмаслиги ҳосил қилинади, бу нагрузка ҳажми ва интенсивлиги кам бўлган ҳолда организмнинг ички муҳитида анча ўзгаришлар бўлишига имкон беради.

Тоғ шароитларида махсус ташкил этилган тренировка бу група усулларига жуда яқиндир. Тоғлик ерда  $O_2$  нинг парциал босими кам бўлганлиги учун, у ерда бўлишнинг ўзиёқ нафас олиш имкониятларининг (жумладан қондаги гемоглобин миқдорининг) ортишига ҳамда гипоксик ҳолатга бўлган чидамлиликнинг ортишига ёрдам беради. Бундай шароитларда тренировка қилиш тоғлик ернинг ижобий таъсирини янада кучайтиради.

**Нафас олиш ва чидамлилик\***. Гарчи ўпка орқали, яъни ташқи кўрнинишдаги нафас олиш анаэроб имкониятларни чекловчи биринчи фактор бўлмаса ҳам, у кишининг чидамлигини учун муҳим аҳамиятга эга. Нафас олишнинг тўғри йўлга қўйилиши умуман жисмоний тарбиянинг соғломлаштириш вазифаларидан бирини ташкил этади.

Ҳаракатсизлик ва урғача жисмоний нагрузка вақтларида бурун орқали оҳиста чуқур нафас олиш тўғри бўлади. Маълумки нафас олишнинг учта асосий тури мавжуд: кўкрак билан, қорин билан ва аралаш (диафрагмал) нафас олиш. Диафрагмал нафас олиш эпг самаралидир.

Ўпка вентилияциясининг максимал бўлишини таъминлаш керак бўлган эўр жисмоний ишларда оғиз орқали тез-тез чуқур нафас олишни тўғри деб ҳисоблаш мумкин (Н. Г. Озолин, В. В. Михайлов). Шу билан бирга нафас олишга эмас, балки нафас чиқаришга алоҳида эътибор бериш керак. Шунда нафас олганда ўпкага келадиган кислородга бой ҳаво таркибида кислород миқдори камайиб кетган қолдиқ ва резерв ҳавонинг камроқ миқдори билан аралашади.

Ташқи нафас олиш функциясини такомиллаштириш учун махсус («нафас олиш гимнастикаси» деб аталадиган) машқлар қўллаш фойдалидир. Бу машқларни танлаш ва бажариш қоидалари уларнинг қандай мақсадларда бажарилишига боғлиқ. Чунончи, нафас мускуллари кучини ошириш учун сувга нафас чиқа-

---

\* Бу бўлимда «нафас олиш» термини ташқи кўрнинишдаги нафас олишни, яъни ўпка нафас олишнинг билдиради.

риш, ноқулай статик ҳолатда нафас олиб чиқариш, маскада нафас олиб чиқариш, кўкракни эластик бинт билан ўраб нафас чиқариш ва шу кабилардан фойдаланилади; ўпка вентиляциясининг максимал бўлишини ва кўкрак қафасининг ҳаракатчанлигини ошириш учун максимал даражагача етиб борадиган турлича интенсивликда тез-тез ва чуқур нафас олиб чиқаришдан; ўпканинг ҳаётий сиғимини ошириш учун, нафас ҳаракатлари максимал амплитудали бўлгани ҳолда оҳиста чуқур нафас олиб чиқаришдан фойдаланилади.

Нафасни активлаштириш билан боғлиқ бўлган, нафас аппарати учун мўлжалланган ҳамма машқларни ҳаракатсиз ҳолатда эмас, балки озгина жисмоний нагрузка берилган вақтда (масалан, юриш вақтида) бажариш маъқулроқ. Ҳаракатсизлик пайтида ўпка гипервентиляциясининг анчагина бўлиши карбонат кислота ювилиб кетишига (гипокапния) олиб келади, бу эса, ўз навбатида миядаги қон томирлари торайиб, бош айланиши пайдо бўлишига олиб келади

### **МАХСУС ЧИДАМЛИЛИКНИНГ БАЪЗИ БИР ТУРЛАРИНИ ТАРБИЯЛАШ МЕТОДИКАСИНИНГ ХУСУСИЯТЛАРИ**

Турли интенсивликдаги циклик машқларда чидамликни тарбиялаш хусусиятлари. Максимал интенсивликдаги ишларда чарчаш биологик жиҳатдан анаэроб ресурсларнинг тезда тамом бўлиши, шунингдек нерв марказларининг активлашиш натижасида тормозланиши билан белгиланади. Шунинг учун бу хилдаги ишларда чидамликни тарбиялашда аввало қуйидаги вазифалар туради: 1) анаэроб имкониятларни (ҳам фосфокреатин, ҳам гликолитик механизмларни бир хилда) ошириш; 2) максимал интенсивликдаги махсус иш шароитларида нерв марказларининг ишга яроқлилигини ошириш.

Анаэроб имкониятларни ошириш методикаси юқорида баён қилинган эди. Иккинчи вазифани ҳал қилиш учун мусобақа масофасини чегара тезликда ўтишдан фойдаланилади. Бироқ «тезлик тўсиғи» га йўл қўймаслик учун, бу иш турини ҳаддан ташқари кўп такрорламаслик керак. Шунинг учун масофанинг узунлиги унинг ўтиш тезлиги ўзгартириб турилади, жумладан, мусобақа масофасидан бирмунча кўп масофа ўтилади.

Субмаксимал ва катта интенсивликда бажариладиган ишларда махсус чидамликни тарбиялашда танланган мусобақа масофасига нисбатан анча қисқартирилган бўлакларни қайта ўтишдан кенг фойдаланилади (организмнинг аэроб имкониятларини ошириш методикасига қаранг). Нисбатан кичик бўлакларни танлашдан мақсад шуғулланувчиларни дастлабки вақтларда тўла масофани ўтишдаги тезликка нисбатан анча юқори тезликда узоқ вақт ҳаракат қилишга ўргатишдир. Қисқа масофани бир марта ўтиш организмга жуда кам таъсир кўрсатганлиги учун, ҳар бир алоҳида машғулотда тренировка самараси юқори бўлишига интилиб, шу масофани ҳар гал кўп марта ўтилади

(масалан, малакали спортчи — стайерлар 200—400 м масофа-ни ўтишни ҳар гал 40—100 мартадан такрорлайдилар).

Субмаксимал, катта ва ўртача интенсивлик билан бажариладиган ишларда чидамликни тарбиялашнинг хусусиятлари ҳар бир зонада организмга қўйиладиган талаблар спецификаси билан белгиланади. Масофа қанча қисқа бўлса, анаэроб имкониятлар шунчалик катта роль ўйнайди, ишларни кислород етишмаган шароитда бажариш қobiliяти шунча муҳимроқ бўлади. Аксинча, масофа ортиши билан аэроб реакцияларнинг, юрак-томир ва нафас олиш системалари фаолиятининг аҳамияти кўпаяди. Бу зоналарнинг ҳар бирида чидамликни тарбиялашда учта асосий вазифа бор:

1) анаэроб имкониятларни (асосан уларнинг гликолитик компонентларини) ошириш;

2) аэроб имкониятларни яхшилаш, жумладан, юрак-томир ва нафас олиш системалари фаолиятини такомиллаштириш;

3) қаттиқ ишлаш туфайли ҳосил бўлган ички муҳит ўзгаришларига барқарорликнинг физиологик ва психологик чегараларини кенгайтириш.

Айрим ҳолларда асосий нагрузка тушадиган мускул гурупларининг локал чидамлик механизмларини ҳамда яна бошқа жиҳатларни такомиллаштириш ҳам муҳим аҳамиятга эга бўлади.

Малакали спортчиларнинг тренировкаларида чидамликни тарбиялашда фондаланиладиган замонавий методлар оир машғулотда ҳам, машғулотларнинг йиллик циклида ҳам жуда катта ҳажмдаги ишларни бажариш билан боғлиқ. Масалан, баъзи бир

(А. М. Фруктов маълумотларидан). машҳур француз стайери Аллен Мимун спорт билан шуғулланган йиллари мобайнида 85000 км югуриб ўтган. Бу масофанинг қанчалик катталигини кўз олдига келтириш учун ер шарининг экватор бўйлаб айланаси 40000 км га тенглигини ҳамда ер шарини биринчи марта айланиб чиққан Магеллан бунга 3 йил сарфлаганини эслатиб ўтиш кифоядир.

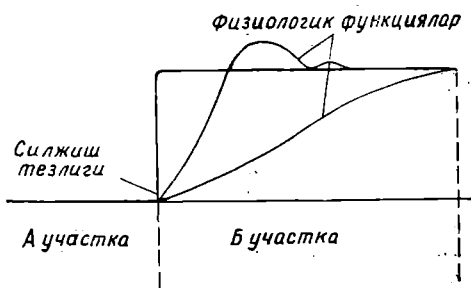
Чидамликни тарбиялашда фақат масофанинг узун-қисқалигини эмас, балки ўқувчиларнинг индивидуал хусусиятларини, жумладан уларнинг жисмоний тайёр эканлик даражасини ҳам ҳисобга олиш лозим. Бунда шуни эсда тутиш керакки, бир масофа, шуғулланувчиларнинг тайёрлик даражасига қараб, турлича қувват зоналарига тааллуқли бўлиши мумкин. Масалан, 800 м ни 1. 45,0 дан тезроқ чопиб ўтадиган юқори классдаги мастерлар учун бу масофа спринтга яқин бўлса, шу масофани ўтишга 3—3,5 мин. сарфлайдиган янги шуғулланувчилар учун эса у узун масофаларга яқин бўлади.

Тахминан бўлса ҳам ишнинг доимий интенсивлигини сақлаш яхши натижаларга эришишни осонлаштиради. Бироқ спортдаги кураш шароитлари кўпинча иш бажариш давомида унинг интенсивлигини анча ўзгартиришга мажбур этади. Бу организмдаги

иш процессларининг вақтинча дискоординацияланиши муносабати билан бир қатор физиологик ва психологик қийинчиликлар пайдо қилади. Буни ҳамма бирдек енга олмайди. Бундай қобилиятни махсус тарбиялаш лозим.

Иш интенсивлиги тўсатдан ўзгарганда турли хил физиологик кўрсаткичларнинг қандай ўзгаришини қараб чиқайлик. Спортчи критик тезликка яқин тезликда югуриб келмоқда ва у ҳақиқий барқарор ҳолат шароитида, деб фараз қилайлик. Бу вақтда айрим функцияларнинг кўрсаткичлари тахминан бир хил даражада бўлади (28-расм, А).

Югуриш тезлиги тўсатдан ўзгарганда, янги, бирмунча юқори фаолият даражасига мослашиш керак бўлган турли физиологик системаларнинг фаолияти активлашади. Бироқ дарҳол мослашиш мумкин эмас, бунга бир оз вақт керак бўлади. Бу вақт ичида (28-расм, Б) организм эҳтиёжлари билан вегетатив системаларнинг активлик даражаси ўртасида номувофиқлик кузатилади. Бундан ташқари, физиологик кўрсаткичларнинг ҳар қайсиси янги фаолият даражасига турли тезликда мослашади. Масалан, томир уриш частотаси деярли



28-расм. Югуриш тезлигини бирдан оширганда физиологик функция ҳолатининг ўзгариши. (шартли схема).

бирдан ошиб кетади, мускуллардаги қон томирлари эса бир неча вақт ўтгандан кейингина кенгайди. Шунинг учун барча системаларнинг фаолиятида дискоординация бошланиши мумкин. Ута критик тезликда ҳаракат тезлигининг ( $V$ ) салгина ошиши ҳам кислородга бўлган талаб ортишига (югуришда бу талаб тахминан  $V^3$  га пропорционал равишда ортади) олиб келганлиги сабабли, кислород етишмаслиги анчагина кўпайиб кетади. Субъектив жиҳатдан буларнинг ҳаммаси чарчаш ортиб боришидаги оғир сезгиларга сабаб бўлади; ишни давом эттириш анчагина продавий зўр беришни талаб этади.

Ўзгарувчан интенсивликдаги ишларда чидамликни тарбиялаш процессида физиологик функцияларнинг янги иш даражасига мослашиш тезлиги такомиллашади, барча орган ва системаларнинг янги ишга мослашиши кўпроқ бир вақтда бўлади. Бу мақсадда такрорий-ўзгарувчан ва такрорий-орта борувчи машқ методларини қўллаб масофани ўтишда интенсивлиги ва давом этиши жиҳатидан хилма-хил тезланишлардан (спуртлардан) фойдаланилади. Спуртларнинг интенсивлиги аста-секин ошириб борилади, давом этиши эса тобора хилма-хиллашади — 3—5 секунддан 1—1,5 минутгача. Иродавий фазилатларни ўстириш катта аҳамиятга эга бўлади: киши ўзини, қийинчиликларга қарамасдан, ишни керакли интенсивликда давом эттиришига мажбур қила билиши керак.

Яккама-якка баҳслашув ва спорт ўйинларида чидамликни тарбиялашнинг хусусиятлари. Бундай машқ турларида ҳам интенсивлиги, ҳам ҳаракат формалари доимо ўзгариб турадиган ишлар характерлидир. Бундай спорт тури билан шуғулланадиган кишиларда организмнинг ҳам аэроб, ҳам анаэроб имкониятлари муҳим аҳамиятга эга бўлади. Агар алоҳида зўр бериш

дақиқаларида фаолият асосан энергиянинг анаэроб манбалари ҳисобига бажарилса нисбатан «сокинлик» давридаги тикланиш тезлиги аэроб механизмларнинг қуввати билан белгиланади. Яккама-якка баҳслашув ва ўйин процессларининг ўзида организмнинг айрим функцияларига танлаб таъсир этишга эришиш қийин; нагрукани аниқ меъёрлаш ҳам анча қийин. Шунинг учун бундай спорт тури билан шуғулланувчилар чидамлиликни (аввало унинг аэроб имкониятларини) тарбиялаш учун хилма-хил циклик машқлардан — чанғида юриш, кросс, югуриш, қайиқ ҳайдаш ва ҳоказолардан кенг фойдаланадилар. Бироқ фақат шу машқлар ёрдамида, ўз спорт туридаги машқлардан фойдаланмай туриб, махсус чидамлиликни юқори даражага кўтариб бўлмайди. Шу муносабат билан танланган фаолиятда интервали машқ методи диққатга сазовордир. Яккама-якка баҳсларда ва спорт ўйинларида бу қуйидагилардан иборат бўлади. Ўйин ёки учрашувнинг умумий вақти бир қанча даврларга бўлинади (учрашув ғалабагача давом этадиган волейбол, теннис, найзабозликда учрашувнинг тахминий ўртача вақти олинади). Масалан, футбол ўйини вақти (2×45 мин) ҳар қайсиси 15 минутдан 6 даврга бўлинади. Шуғулланувчиларга юқори суръатда ўйнаш топширилади. Ўйинчиларнинг машқ кўрганлик даражаси ошган сари даврлар ораллигидаги дам олиш вақти (мусобақа қоидаларида белгиланган танаффус вақтидан ташқари) аста-секин қисқартирилади.

**Кучлилик характеридаги машқларда чидамлиликни тарбиялаш хусусиятлари.** Бирор бир куч машқларидаги чидамлилик одатда бу машқни мумкин бўлганча такрорлашлар сони (ғавда-

оёқда чуққайишни мумкин қадар кўп такрорлаш ва ҳ. к.) билан характерланади. Бошқа шунга ўхшаш барча ҳоллардаги каби буида ҳам чидамлиликнинг абсолют ва порциал кўрсаткичлари мавжуддир. Абсолют кўрсаткичлар кўпроқ кучга боғлиқ: кучлироқ кишилар, одатда, куч машқларини кўпроқ марта такрорлашлари мумкин. Лекин бу боғлиқлик куч ишлатиш миқдори анча юқори: максимал куч даражасидан камида 25—30% бўлгандагина кузатилади. Кичик оғирликлар билан машқ қилишда мумкин бўлган такрорлашлар сони жуда тез ўсиб боради (29-расм) ва амалда максимал кучга боғлиқ бўлмайди. Кучга чидамлиликнинг порциал кўрсаткичлари (мазкур ҳолда бу кўрсаткичлар куч фазилатларининг индивидуал даражаси нуқтаи назаридан ҳисобга олинади) кучга боғлиқ эмас; бунинг устига кўпинча улар ўртасида манфий корреляция мавжуд деб ҳисоблайдилар.

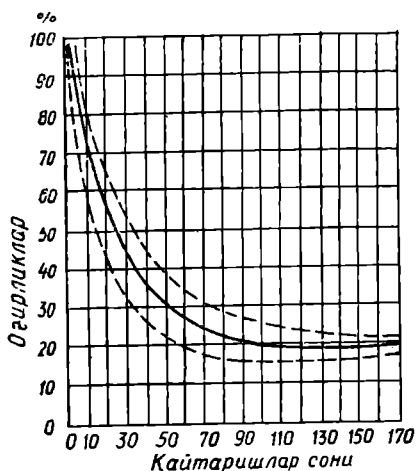
Айтилганларни қуйидаги мисолдан тушиниш мумкин: айтилик, икки спортчидан бири 100 кг ли штангани, иккинчиси 60 кг ли штангани жим қилишда яхши натижага эга. 50 кг ли штангани биринчи спортчи кўпроқ марта жим қила олади, бу ерданинг чидамлиликнинг абсолют кўрсаткичлари иккинчи спорт-



чиниқидан юқори бўлади. Агар шу спортчиларнинг ўзига, масалан, 10 кг (уларнинг максимал кучидан 20% кам) штангани жим қилиш таклиф этилса, уларнинг қайси бири чидамлироқ эканини олдиндан айтиш мумкин эмас. Бундай ҳолда чидамлилиқ (такрорлаш сони) спортчилар кучи даражасига боғлиқ эмас. Ниҳоят, ҳар икки спортчи ўзларининг максимал кучларининг 50% тенг бўлган (биринчиси 50 ва иккинчиси 30 кг) оғирликни жим қилсалар, бунда ҳам кимнинг чидамлироқ эканлиги маълум эмас. Бу ерда ҳам чидамлилиқ кучга боғлиқ бўлмайди.

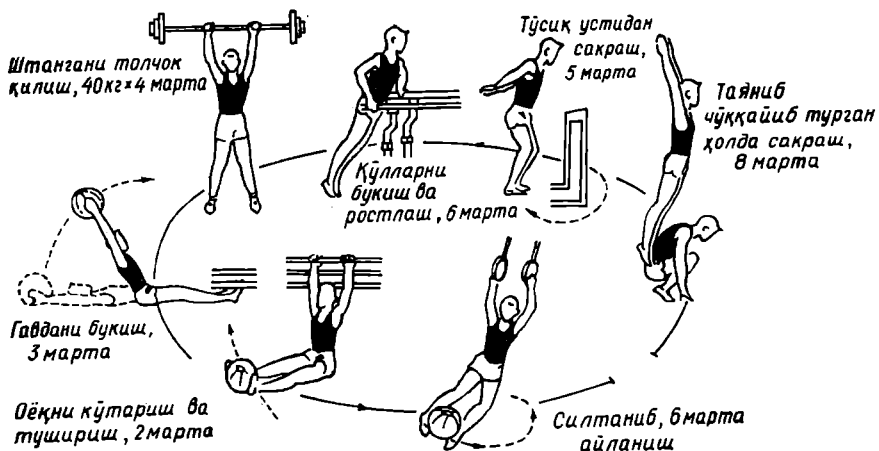
На кундалиқ ҳаётда, на спортда ҳеч қачон кишиларни уларнинг кучига қараб таққосланмагани сабабли, бизни чидамлилиқнинг фақат абсолют кўрсаткичлари қизиқтиради. Юқорида қайд қилинганидек, бу кўрсаткичлар кучнинг даражасига боғлиқ; шу билан бирга қанчалик кўп қаршилиқни енгишга тўғри келса, бу боғлиқлик шунча кўп бўлади. Шунинг учун, анчагина (максимал кучга нисбатан тахминан 75—80% дан кўп) қаршилиқларни такрор енгиш зарур бўлса, бу ҳолда чидамлилиқ кучнинг ортиши натижасида гўё автоматик равишда ривожланади. Камроқ қаршилиқларда эса, ҳам кучни, ҳам чидамлиқни тарбиялашга махсус эътибор беришга тўғри келади. Масалан, гимнастикачи 3 сек мобайнида ҳалқада қўлларини ён томонга тираб («крест» ҳосил қилиб) тура олмаса, у ҳолда чидамлиқни эмас, балки кучни ўстириш керак. Бироқ, гимнастикачи бир комбинацияда бир мартагина «крест» қилса-ю, икки ва ундан кўп марта бажара олмаса, унда чидамлиқни (куч билан бирга) тарбиялаш керак. Бундай ҳолда чидамлиқни тарбиялашда максимал қаршилиқнинг 35—80% ташкил этадиган қаршилиқдаги куч машқларини такрор бажаришдан фойдаланилади. Бу машқлар «ҳолдан тойгунча» бажарилади.

Кўпгина ҳолларда куч машқларидаги чидамлиқни тарбиялашнинг самарали ва амалда қулай методи узлуксиз ҳамда интервалли машқ типидagi айланма тренировка (крайстренинг) ҳисобланади (30-расм). Айланма тренировка асослари III бобда қараб чиқилган эди.



29-расм. Штангачиларнинг оғирликлари (максимал оғирликка нисбатан процент ҳисобида) ва штангани такрор жим қилиш миқдори ўртасидаги ўзаро боғланиш (В. М. Зацюрский, Н. И. Волков ва Н. Г. Кулиқнинг кўрсатишича, 1965)

Қора чизиқ—ўртача аҳамияти; пунктир чизиқ—ўртачадан ( $\pm v$ ) стандарт қайтиш



30- расм. Айланма метод қўлланилиши мумкин бўлган вариантлардан бири (Х. Деблер ва бошқаларнинг кўрсатишича, 1962)

#### 4. ЧАҚҚОНЛИКНИ ТАРБИЯЛАШ

##### ЧАҚҚОНЛИК ЖИСМОНИЙ ФАЗИЛАТ ЭКАНИ

Тушунчанинг таърифи. Ҳар қандай ҳаракат бирор бир конкрет вазифани (ҳ а р а к а т в а з и ф а деб аталадиган вазифани) ҳал қилишга қаратилган бўлади: мумкин қадар баландроқ сакраш, тўсиқ устидан сакраш, икки оёқни кўтариш ва түшириш каби. Ҳаракат вазифасининг мураккаблиги кўпгина сабаблар билан, жумладан бир вақтда ва кетма-кет бажариладиган ҳаракатларнинг бир-бирига уйғунлигига бўлган талаблар билан (ҳаракатлар координациясига бўлган талаблар билан) белгиланади. Ҳаракатларнинг координацион мураккаблиги чаққонликнинг биринчи ўлчови ҳисобланади.

Агар ҳаракатнинг макон, вақт ва куч характеристикалари ҳаракат вазифасига мос бўлса, яъни ҳаракат етарли даражада аниқ бўлса, ҳаракат вазифаси бажарилади. Ҳ а р а к а т н и н г а н и қ л и г и тушунчаси ҳаракатнинг макон, вақт ва куч характеристикалари аниқлигидан иборат. Ҳаракатнинг аниқлиги чаққонликнинг иккинчи ўлчовидир.

Ҳаётда ва жисмоний тарбияда дуч келиши мумкин бўлган барча ҳаракатларни шартли равишда 2 гурпуага бўлиш мумкин: 1) нисбатан стереотип ҳаракатлар ва 2) ностереотип ҳаракатлар\*.

\* Бу бўлинишнинг шартли эканлиги табиатда абсолют стереотип ҳаракатлар бўлмаслигидандир. Муфассал анализ қилганда шу нарса маълум бўладики (Н. А. Бернштейн), баъзан ҳаракатларнинг нисбатан стереотиплигига эришилса-да, бунга нерв-мускул аппаратининг ностереотип ишлаши ҳисобига эришиш мумкин (физиология курсига қаранг).

Енгил атлетика йўлкасида югуриш, енгил атлетикадаги улоқтириш ва сакрашлар, гимнастика машқлари, текис жойда юриш биринчи гурпуага; спорт ўйинлари, яккама-якка баҳслашув, слалом, кросс ва бошқалар эса иккинчи гурпуага мисол бўлади.

Стереотип ҳаракатлардаги аниқлик, жумладан, киши бу ҳаракатларни бажаришни қанчалик узоқ ўрганганига боғлиқ. Агар инсон ўзи учун янги ҳаракатларни «бирданига» бажара бошласа, бу ҳаракатларни ўзлаштириб олишга кўпроқ вақт кетказган кишига қараганда чаққонроқ ҳисобланади. Шунинг учун ҳаракатларни ўзлаштириб олишга сарфланадиган вақт чаққонлик кўрсаткичларидан бири бўлиши мумкин.

Ностереотип ҳаракатларда вазият тўсатдан ўзгаргандаги чаққонлик ҳаракатни ўзгарган шароит талабларига мувофиқ равишда тез ўзгартира билишда (қайта кўра билишда) намоён бўлади. Бунда чаққонлик кишининг ҳаракатни мақсадга мувофиқ қайта қуриши учун сарфлаган вақти билан ифодланади.

Барча айтилганлар эътиборга олинса, *чаққонликни биринчидан, янги ҳаракатларни тезда ўзлаштириб олиш қобилияти (тез ўрганиш қобилияти), иккинчидан, ҳаракат фаолиятини тўсатдан ўзгараётган шароит талабларига мувофиқ равишда тез қайта қуриш қобилияти деб қараш мумкин.*

Кўриниб турибдики, чаққонлик — баҳолаш учун ягона критерийга эга бўлмаган мураккаб комплекс фазилатдир. Ҳар бир алоҳида ҳолларда, шароитга қараб, у ёки бу критерийни танлаб оладилар.

Чаққонлик анчагина специфик фазилатдир. Масалан, спорт ўйинларида чаққон бўлиб, гимнастикада етарлича чаққонлик кўрсата олмаслик мумкин.

Чаққонликнинг ҳаётини муҳим тури гавда нисбатан кам ҳаракатда бўлгани ҳолда қўллар билан моҳирона ва аниқ ҳаракатлар қилишда (қўл чаққонлигида) намоён бўладиган туридир. Ҳаётда айнан мана шундай чаққонлик намоён бўлиши заруриятига, одатда, меҳнат жараёнларида (станокда ва бошқариш пулти ёнида ишлаш, слесарлик ва дурадгорлик асбоблари билан ишлаш ва бошқаларда) дуч келади.

#### **Чаққонликнинг физиологик ва психологик асослари.**

Ҳар қандай ҳаракат, қанчалик янги бўлиб туюлмасин, доимо эски координатсион боғланишлар асосида бажарилади. Схематик шаклда, киши ҳар гал янги ҳаракатни ҳар қайсиси илгариги ҳаракат тажрибалари жараёнида ўзлаштирилган ва мустақамланган жуда кўп элементар координатсион «бўлакчалардан» «қуради», деб тасаввур этиш мумкин. Кишида ҳаракат координациялари запаси, ҳаракат кўникмалари қанчалик кўп бўлса, у янги ҳаракатларни шунча тез ўзлаштириб олади, унда чаққонлик даражаси шунчалик юқори бўлади.

Чаққонлик анализаторларнинг фаолиятига, жумладан ҳаракат анализаторларининг фаолиятига анчагина боғлиқ. Кишининг ҳаракатларини аниқ таҳлил (анализ) қилиш қобилияти қанчалик такомиллашган бўлса, унинг ҳаракатларини тезда эгаллаб олиш ҳамда уларни қайта қуриш имкониятлари шунчалик юқори бўлади. Масалан, спорт билан эндигина шуғуллана бошлаган кишиларда кинестезия (ҳаракат туйғуси) кўрсаткичлари билан ҳаракатларга ўрганиш

тезлиги 0,5 атрофида корреляция бериши экспериментлардан бирида кўрсатилди (М. Филлипс). Бошқача қилиб айтганда, шуғулланаётганларда ўз ҳаракатларини аниқ сезиш ва идрок қилиш имкониятлари қанчалик яхши бўлса, улар янги ҳаракатларни шунчалик тез ўзлаштириб оладилар. Чаққонлик маркази нерв системасининг пластиклиги билан ҳам белгиланади.

Психология нуқтаи назаридан, чаққонлик ўз ҳаракатларини ва теваккатуфатрофдаги шароитни идрок этиш қанчалик яхши эканига, ташаббускорликка боғлиқ. Чаққонлик мураккаб ҳаракат реакцияларининг тезлиги ва аниқлигига ҳам жуда боғлиқдир.

## ЧАҚҚОНЛИКНИ ТАРБИЯЛАШ МЕТОДИКАСИНING АСОСЛАРИ

Чаққонликни тарбиялаш биринчидан, координацион жиҳатдан мураккаб ҳаракатларни ўзлаштириб олиш қобилиятини тарбиялашдан ва иккинчидан, ҳаракат фаолиятини тўсатдан ўзгарган шароит талабларига мувофиқ равишда қайта қуриш қобилиятини тарбиялашдан иборатдир (Л. П. Матвеев). Бунда ўз ҳаракатларини маконда ва вақтда аниқ идрок этиш («маконни ҳис этиш», «вақтни ҳис этиш»), мувозанат сақлаш, галма-гал зўр бериш ва бўшаштириш қобилиятларини, шунингдек, бошқа (чаққонликка нисбатан) хусусий қобилиятларни танлаб такомиллаштириш муҳим аҳамиятга эга.

Чаққонликни тарбиялашнинг асосий йўли янги хилма-хил ҳаракат кўникма ва малакаларини ўрганиб олишдир. Бу ҳаракат малакаларининг ортиб боришига сабаб бўлади ва ҳаракат анализаторининг функционал имкониятларига самарали таъсир этади.

Янги малакалар эгаллаш озми-кўпми узлуксиз бўлгани яхши. Агар инсон узоқ вақт янги ҳаракатлар бажаришга ўргатилмаса, унинг ҳаракатларини ўрганиш қобилияти пасайиши тажрибада синалган. Масалан, бир неча йиллар давомиде янги элементларни ўрганишнинг қўйиб қўлини қўйиб қўлини

да янги элементлар киритиб келинган биринчи разрядли спортчиларга қараганда анча қийинчилик билан ўзлаштириб оладилар. Агар узоқ вақт оралиғида янги ҳаракатларни ўрганиш пламлиштирилмаган бўлса ҳам, шуғулланувчиларга вақт-вақти билан ўзларига маълум бўлмаган машқларни бажариб туришни таклиф этиш керак. Бундай машқларни мукамал ўзлаштириб олиш шарт эмас, чунки улар шуғулланувчиларнинг қандайдир янги ҳаракатларни ҳис этиб туришлари учун керакдир. Бунга ўхшаш «майда-чуйда» ҳаракатларни, одатда, актив дам олиш учун ажратилган кунлардаги тренировка процессига киритилади.

Янги ҳаракатларни ўзлаштириб олиш қобилияти сифатидаги чаққонликни тарбиялашда ҳар қандай машқлардан фойдаланиш мумкин, лекин улар фақат янгилик элементлари бўлгани учунгина ўрганилади. Малака автоматлашиб борган сари мазкур жисмоний машқнинг чаққонликни тарбиялаш воситаси сифатидаги аҳамияти анча камайиб боради. Ҳаракат фаолиятини тез ва мақсадга мувофиқ равишда қайта қуриш қобилияти сифатидаги чаққонликни тарбиялаш учун, тўсатдан ўзгарган шароитдаги таъсирларга дарҳол жавоб бериш билан боғлиқ бўлган машқлар (спорт ўйинлари, яккама-якка баҳслашувлар, слалом) қўлланилади.

Чаққонликни оширишга қаратилган нагрузкаларнинг ўзгариши, шуғулланувчилар енга оладиган координацион қийинчиликлар орттира бориш йўли билан содир бўлади. Бу қийинчиликлар асосан қуйидаги талаблардан ташкил топади: 1) ҳаракатларнинг аниқ бўлиши; 2) уларнинг ўзаро мувофиқлиги; 3) шароитнинг тўсатдан ўзгариши.

Чаққонликни тарбиялаш процессида ҳаракат координацияларининг бирмунча яққол намоён бўлишини кучайтирувчи хилма-хил методик усуллардан фойдаланилади. Мисол тариқасида улардан баъзиларини келтирамыз (Л. П. Матвеев бўйича):

#### Методик усулнинг мазмун

Ғайри табиий дастлабки ҳолатларни қўллаш

Машқларни ойнага қараб бажариш

Ҳаракатлар тезлиги ёки суръатини ўзгартириш

Машқлар бажарилаётган макон чегараларини ўзгартириш

Машқларнинг бажарилиш усулларини алмаштириш

Қўшимча ҳаракатлар киритиб, машқларни мураккаблаштириш

Группа-группа ёки жуфт-жуфт бўлиб бажариладиган машқларда шуғулланувчиларнинг бир-бирларига кўрсатадиган қаршиликларини ўзгартириш

Таниш машқларни олдиндан маълум бўлмаган тарзда қўшиб бажариш

#### Мисоллар

Сакраладиган томонга орқа ўгириб туриб, узунликка сакраш

Дискни чап қўлдан улоқтириш (ўнақайлар учун)

Машқларни тезлаштирилган суръатда бажариш.

Диск ёки босқонни кичиклаштирилган айланадан улоқтириш, ўйин майдончасини кичиклаштириш

Хилма-хил усул билан баландликка сакраш

Ерга тушиш олдида қўшимча бурилишлар қўшиб, таяниб сакраш

Ўйинда турли хил тактик комбинацияларни қўллаш; учрашувни шерикларни ўзгартирган ҳолда ўтказиш

Гимнастика комбинацияларини кўрган ёки ўқиган заҳоти бажариш мусобақаси

Чаққонликни ривожлантиришга қаратилган машқлар нисбатан тез чарчашга олиб келади. Айни вақтда бу машқларни бажариш мускуллар ниҳоятда аниқ сезиб туришини талаб этади ва чарчаш содир бўлганда кам самара беради. Шунинг учун чаққонликни тарбиялашда нисбатан тўлиқ тикланиш учун етарли бўлган дам олиш интервалларидан фойдаланилади. Машқларни эса олдинги нагрузкалардан чарчаш аломатлари унчалик бўлмаган вақтларда бажаришга ҳаракат қилинади.

### ХУСУСИЙ (ЧАҚҚОНЛИККА НИСБАТАН) ФАЗИЛАТЛАР ВА УЛАРНИ ТАРБИЯЛАШ МЕТОДИКАСИ

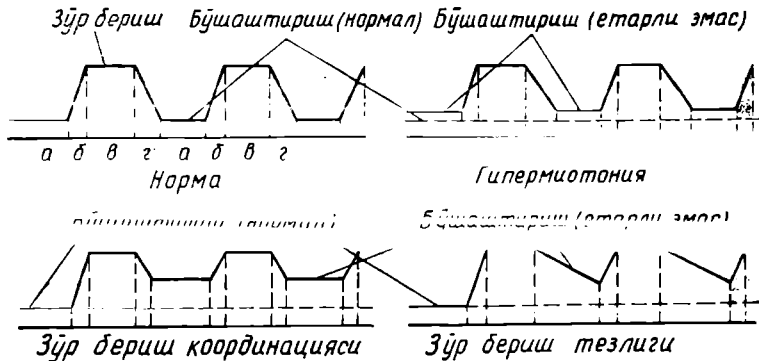
Мускулларни рационал бўшаштириш ва уни такомиллаштириш методикаси. Ҳар қандай ҳаракат маълум маънода мускуллардаги қўзғалиш ва бўшаштириш бирлигининг натижасидир. Ҳаракатларни муваффақиятли бажариш учун қўзғалиш қанчалик зарур бўлса, муайян мускулларни керакли пайтда бўшаш-

тириш ҳам шунчалик зарурдир. Ҳаракатни идеал бажарилаётганда мазкур пайта бўшашиб туриш керак бўлган мускул группаларини кучлантириш ҳаракатларнинг сиққ бўлишига олиб келади.

Ҳаракатларнинг зўракилиги ва сиққлиги натижаларга ёмон таъсир этади. Куч талаб қиладиган машқларда антогонист мускулларни кераксиз зўриктириш ташқи намоён бўладиган куч миқдорини камайтиради. Чидамлиликни талаб қиладиган машқларда кераксиз зўракилик куч ортиқча сарф бўлишига олиб келади ва чарчаш пайдо бўлишини тезлаштиради. Бироқ тезкор ҳаракатларни бажаришда зўрма-зўракилик айниқса зарарлидир. Бу максимал тезликни жуда кўп даража пасайтириб юборади.

Психик зўриқиш билан мускул зўриқишини бир-биридан фарқ қилпш керак. Психологик зўриқиш асосан эмоционал характердаги турли хил психологик факторлар (мусобақаларда томошабинлар олдида машқ бажариш, шароитнинг янгиллиги ва бошқалар) таъсирида пайдо бўлиши мумкин. Бу ўзига хос психик сиққлик (диққат ҳажмининг торайиш, диққатни кўчиришдаги қийинчиликлар, ҳаракатларнинг кетма-кетлигини эсдан чиқариб қўйиш ва бошқалар), шунингдек, ҳаракатларнинг сиққлигида намоён бўлади. Жисмоний тарбия процессида психик зўриқишни енгиш йўллари спорт психологияси курсида, шунингдек, VII бобда қараб чиқилади. Қўйидаги тавсиф фақат мускул зўриқишига тааллуқлидир (психик зўриқиш доимо мускул зўриқиши билан бирга содир бўлади; мускул зўриқиши эса психик зўриқишсиз ҳам ҳосил бўлиши мумкин).

Мускул зўриқиши турли сабабларга кўра пайдо бўлиши ва уч шаклда кўриниши мумкин (31-расм):



31- расм. Бўшашиш (расслабления)нинг етарли бўлмаслигининг ҳар хил кўриниши (схема)

- 1) ҳаракатсизлик шароитида мускуллардаги зўриқиш ортиб кетган (тоник зўриқиш деб аталадиган зўриқиш ёки гипермиотония);
- 2) бўшашиш тезлигининг етарлича бўлмаслиги, бунинг натижасида тез ҳаракат қилганда мускул бўшашиб улгуролмайди (тезкорлик зўриқиши);
- 3) такомиллашмаган координацион ҳаракат натижасида бўшашиш фаза-сида мускул озми-кўпми қўзғалганича қолади (координацион зўриқиш).

Бу ҳолларда зўриқишни бартараф этиш ёки пасайтиришнинг асосий йўлларини қараб чиқамиз.

Тоник зўриқишга қарши курашиш. Физиологиядан маълумки, ҳатто кўриниб турган ҳаракат активлиги бўлмаганда ҳам мускулда озроқ зўриқиш бўлади (тонус). Бу зўриқишнинг табиати икки хилдир. Биринчидан, мускулнинг ўзи маълум даражада ёпишқоқ — чўзилувчан хусусиятларга (мускулнинг ўзидаги тонус хусусияти деб аталадиган хусусиятга) эга. Иккинчидан, мускулга деярли ҳар доим эфферент импульслар келиб туради (булар унда

кучсиз қўзғалиш уйғотади). Бу қўзғалиш пайдо бўлишига бевосита сабаб — мнотоник рефлекслардир (чўзилиш уйғотадиган рефлекслар): мускул узунлигининг ўзгариши мускулдаги нерв учларини қўзғатади, бу эса мускулларда баъзи бир рефлектор қўзғалишлар бўлишига олиб келади. Мускулнинг одатдаги таранглигига қўшиладиган бу «рефлектор қўшимча» лар «рефлектор тонус» деб номланган. Мускулнинг ёпишқоқ — чўзилувчан хусусиятлари ҳам, рефлектор тоник «қўшимча» лар ҳам ҳаммада ҳар хил бўлгани учун, тонус миқдори турли кишиларда турличадир.

Тоник зўриқишга қарши кураш мускулнинг эластиклик хусусиятини ўзгариши йўли билан ҳам, ҳаракатсизликда намоён бўладиган чўзилиш рефлекслари даражасини пасайтириш йўли билан ҳам олиб борилади. Бунинг учун қўл, оёқ ва гавда билан эркин ҳаракатлар типидagi (қўлларни силкиш, оёқларни эркин силкитиш типидagi) мускулларни бўшаширадиган машқлардан фойдаланилади. Бундай машқлар, ўз вазифасидан ташқари, нагрузкадан сўнг тезроқ тикланишга имкон беради. Шунинг учун бу машқларни, айниқса нагрузка статик зўриқиш характерида бўлганда, дам олиш интервалларида кенг қўллаш зарур. Шунингдек, мускулларни чўзиш машқлари, сузиш, массаж ҳам фойдалидир.

Баъзан тоник зўриқиш олдинги нагрузкадан кейин чарчаш натижасида вақтинча ошиб кетади. Бунда мускуллар ҳажмининг алмашув маҳсулларига тўлиб кетиш натижасида бир оз ортиши (бу ҳам вақтинча) кузатилади. Бундай пайтларда енгил разминка қилиш (тер пайдо бўлгунча), массаж, иссиқроқ сувда сузиш ёки чўмилиш фойдалидир.

Тезкорлик зўриқишига қарши курашиш. Мускулнинг қўзғалган ҳолатдан бўшашган ҳолатга ўтиш тезлиги одатда бўшашиш ҳолатидан қўзғалиш ҳолатига ўтиш тезлигидан секин бўлади. Шунинг учун ҳаракатлар частотаси ортганда эрта-кеч шундай момент пайдо бўладики, унда мускуллар батамом бўшашишга улгуролмай қолади. Антогонист-мускуллар бир вақтда кучланиб қоладилар, бу эса ҳаракатлар частотаси ва тезлигини кескин пасайтириб юборади. Мускулларнинг қўзғалган ҳолатдан бўшашган ҳолатга ўтишининг секинлигидан ҳосил бўладиган тезкорликнинг зўриқиши ҳаракатларнинг максимал тезлиги ортишига тўсқинлик қилувчи асосий факторлардан биридир.

Мускулларнинг бўшашиш тезлигини ошириш учун зўриқиш ва бўшашиш тез алмашинишини таллаб қиладиган машқлардан фойдаланилади. Сакраш, улоқтириш машқлари бунга мисол бўла олади. Тўлдирма тўпларни илиб олиш ва отиш штангани ривок ва толчок қилиш (техник жиҳатдан тўғри бажарилгандагина) ва шу каби машқлар ҳам жуда фойдалидир.

Координацион зўриқишга қарши курашиш. Координацион зўриқиш хусусий ва умумий бўлиши мумкин. Хусусий зўриқиш де-ганда бирор бир ҳаракатни ўргатишнинг дастлабки этапларида намоён бўладиган зўриқиш тушунилади. Уни бартараф этиш методлари «Ҳаракатларни ўргатиш методикаси» бобида қараб чиқилган. Умумий координацион зўриқиш, одатда, жисмоний машқ билан шуғулланмайдиган кишиларга хос бўлиб, кўпгина кундалик ҳаракатларда намоён бўлади. Бундай кишиларнинг ҳаракатлари сиқик, бесўнақай бўлади; улар эркин ҳаракатлар қилишга қийналадилар.

Чаққонликни тарбиялаш процессида умумий координацион зўриқиш аста-секин йўқотилиб борилади. Бироқ унга қарши курашда махсус усуллардан, чунончи, қуйидаги усуллардан фойдаланилади:

1. Шуғулланувчиларга ҳаракатларни зўриқмай, енгил ва эркин, гўё ўйнаётгандек бажариш зарурлигини тушунтириш. Уқитувчи шунинг ёдда тутиши керакки, ўқувчилар мускулларни бўшаштиришга онгли равишда нитилганларидагина бўшашиш малакасини эгаллаб оладилар.

Болаларга ҳаракатлар бажаришни ўргатаётганда бундай тушунтириш ишлари айниқса муҳимдир. Одатда болаларнинг диққат-этибори фақат натижага қаратилган бўлади. Улар ҳаракат қандай бажарилганлиги тўғрисида камроқ ўйлайдилар. Шунинг учун машғулот ўтказиладиган жойларга тахминан қуйидаги мазмундаги транспарант ва лозунгларни илиб қўйиш тавсия қилинади: «Спортда бўшаштириш санъатини эгаллаган кишиларгина муваф-

фақият қозонишини ёдингда тут». «Асосий нарса — натижа эмас, ҳаракатларнинг эркин бажариллиши» ва ҳоказо.

2. Бўшаштиришга доир махсус машқлар. Булардан мақсад — мускулларнинг бўшашган ҳолатини гидрок қилишни ва мускулларни эркин бўшаштиришни ўргатиш.

Бўшаштириш машқларини, уларнинг мураккаблашиб боришига қараб, 4 группага бўлиш мумкин (И. В. Ловицкая тадқиқотлари асосида). Мускулларни зўриққан ҳолатдан бўшашган ҳолатга ўтказиш учун фойдаланиладиган машқлар 1-группага кириди. Буларни бажариш процессида мускул зўриққан ҳолатдан бўшашган ҳолатга ўтади. Бу ўтиш қуйидагича содир бўлиши мумкин: а) мускулларнинг одатдаги зўриқиш даражаси орқали ўтиш; б) мускул ҳолатининг кескин ўзгариши — зўриққан ҳолатдан дарҳол бўшашган ҳолатга ўтиш; в) аста-секин ўтиш ва ҳоказо. Бир мускулларнинг бўшашини бошқаларининг зўриқиши билан уйғунлашиб келадиган машқлар 2-группага кириди. 3-группа машқларида гавданинг бўшашган қисми инерцион ҳаракатини бошқа қисмларнинг ҳаракати ҳисобига тўхтамай туриш талаб қилинади. Ниҳоят, 4-группа шундай жисмоний машқлардан ташкил топадики, буларни бажариш процессида шуғулланувчиларга дам олиш вақтини мустақил равишда аниқлаш ва бу вақтда мускулларни максимал бўшаштириш тавсия қилинади. Бўшаштириш машқларини бажаришда мускулларнинг зўриқиши нафас олиш ва нафасни тутиб туриш билан, бўшаштириш эса актив нафас чиқариш билан мос келиши лозим.

3. Ҳаракатларни зўриқмай эркин бажариш учун баъзан уни бажариш вақтида (агар мумкин бўлса, албатта) ашула айтиш, кулиш, гаплашиш, бир зумга кўзни юмиш тавсия қилинади. Юз мускулларининг ўзгаришини (юз мимикасини) кузатиб туриш керак: зўриққанлик мимикада яққол ифодаланади. Ациклик машқларни бажаришда қуйидаги усул самаралидир: ҳаракатни бошлашдан олдин бутун гавда мускулларини кучлантириш керак (нафас олишни тўхтатиб), кейин эса кескин бўшаштириб юбориш (тез нафас чиқариб) ҳамда дарҳол ҳаракатни бошлаш лозим. Координатини зўриқишни ёнгича учун машқни анча чарчаган ҳолатда бажариш (масалан, самбочни курашчи учун — бир неча ўн минут мобайнида курашиш) фойдали бўлади. Чарчаб зарур пайтлардагина зўр беришга мажбур қилади.

**Мувозанат сақлаш қобилияти ва уни тарбиялаш методикаси.** Мувозанат

занат статик (яъни статик ҳолатлардаги мувозанат) ва динамик (ҳаракат вақтидаги мувозанат) бўлиши мумкин. Бирор бир позада туришда кишининг гаяласи мутлоқ ҳаракатсиз бўлмайди, у доимо тебраниб туради. Киши бирор дақиқа мувозанатни йўқотиб ва уни қайтадан тиклаб туради. Кишида мувозанат функцияси қанчалик такомиллашган бўлса, у мувозанатни шунчалик тез тиклаб олади, унда тебраниш амплитудаси шунчалик кичик бўлади.

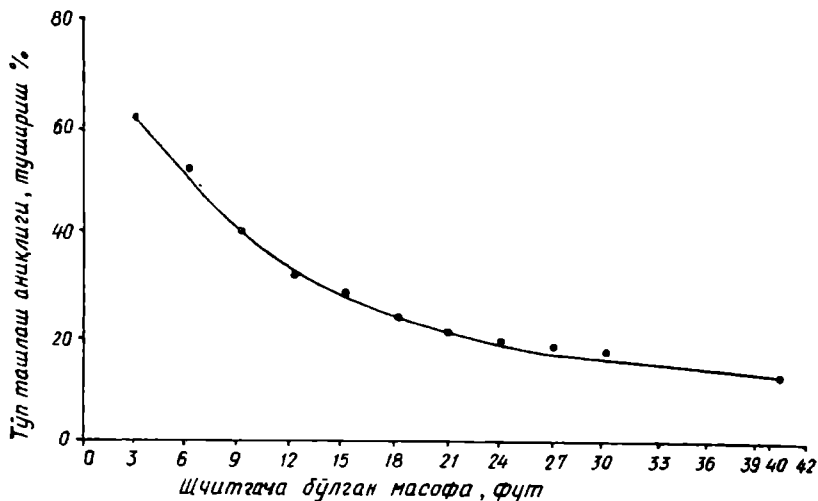
Мувозанат сақлашни иккита асосий йўл билан тарбиялаш мумкин. Биринчи йўли — мувозанат сақлаш машқлари деб аталадиган машқларни қўллаш, яъни мувозанат сақлашни қийинлаштирадиган шароитлардаги ҳаракатлар ва позалар. Бу машқларни бажариш вақтида гавдани мумкин қадар кўп ҳаракатсиз ҳолатда туришига ҳаракат қилмаслик керак (афсуски, кўпинча шундай қиладилар). Кўп ҳолларда мувозанатни атайлаб йўқотиш ва қайтадан турғун ҳолатни эгаллаш фойдали бўлади. Мувозанатни йўқотмайдиган кишида эмас, балки мувозанатни йўқотиб, уни дарҳол тиклаб ола биладиган кишида мувозанат яхшироқ бўлади. Мувозанат сақлашни тарбиялашнинг иккинчи йўли — мувозанат (вестибуляр ва ҳаракат мувозанат) йўқолмаслигини таъминловчи анализаторларни танлаб такомиллаштиришга асосланган. Вестибуляр функцияни такомиллаштириш учун тўғри чизиқли ва бурчакли тезланишлар билан бажариладиган машқлардан фойдаланилади. Мувозанат сақлаш функцияси бўш кишилар учун иккинчи йўл анча самаралидир (В. В. Медведев). Болалар билан машгулотларда ҳам бу йўл яхши натижалар беради.

Агар ҳаракат техника жиҳатидан тўғри бажарилаётган бўлса, мувозанат сақлаш анча осон бўлади. Жумладан, асосий тик турган ҳолатда мувозанат сақлаш учун бирор буюмга имкон борича горизонтал равишда қараш



ва уни ўзгартирмаслик керак. Мувозанатни (баланс) таянч юзага яқин бўлган бўғинлардаги ҳаракат ҳисобига тутиб туриш лозим (масалан, гимнастлар қўлларда тик тураётганларида елка бўғинларидаги ҳаракатлар ҳисобига, циркдаги дорбозлар эса тизза бўғинларидаги ҳаракатлар ҳисобига мувозанат сақлайдилар ва ҳоказо).

«Мақонни ҳис қилиш» ва уни тарбиялаш методикаси. Мақонни аниқлашда энг кўп йўл қўядиган хатолардан бири — бирор буюмгача бўлган масофани аниқлашдаги хатоликдир. Бундаги аниқлик, бинобарин, ҳаракатларнинг аниқлиги масофа ортган сари камай боради (32-расм). Мақондан мўлжал аниқлигининг ортиб боришининг сабаби физиологик жиҳатдан диф-



32- расм. Баскетболда тўпни корзингача бўлган масофага қараб аниқ ташлаш (Банн, 1955)

Расмий ўйин вақтида командалардан бирини кузатишдан олинган маълумотлар. Жарима тўплари ҳисобга олинмаган

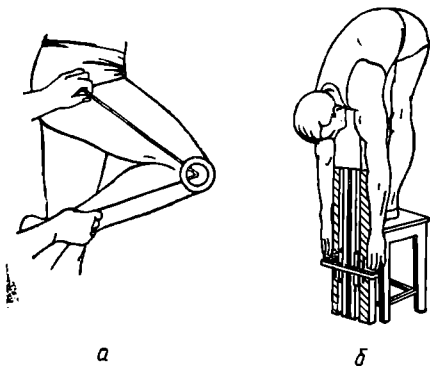
ференциал тормозланишдир: авваллари фарқланмаган ва бир хил деб идрок қилинган қўзғовчилар бир-бирдан аста-секин фарқ қилиб қоладилар. И. П. Павлов таълимотича, орасидаги фарқ катта бўлган қўзғовчиларни бир-бирдан ажратиб олиш, яъни дағал дифференциялаш анча осон бўлади. Қўзғовчиларни аввал дағал табақалаб, кейин тобора аниқроқ табақалашга ўта бориш йўли қўзғовчиларни аниқ фарқ қиладиган бўлишининг энг энгил йўлидир. Ҳаракатлар аниқлигини тарбиялаётганда ҳам бу имкониятдан фойдаланилади (В. С. Фарфель). Дастлаб бир-бирларидан кескин фарқ қиладиган топшириқларни фарқ қилишга ўргатиш (югуриб келишда қадам узунлигини ошириш ва қисқартиш; узоқ масофадан туриб ва шитнинг тагидан саватга тўп ташлаш ва ҳоказо) кейин эса бу топшириқларни аста-секин яқинлаштириш (топшириқларни яқинлаштириш усули деб аталадиган усул) керак. Бу усул машқларни кўп марта такрорлаш усулига қараганда анча самаралидир.

## 5. ЭГИЛУВЧАНЛИКНИ ТАРБИЯЛАШ

### ЭГИЛУВЧАНЛИК ЖИСМОНИЙ ФАЗИЛАТ ЭКАНИ

Эгилувчанлик деганда таянч-ҳаракат аппаратининг морфо-функционал хусусиятлари тушунилиб, бу хусусиятлар шу аппа-

рат звеноларининг ҳаракатчанлигини белгилайди. Ҳаракатларнинг максимал амплитудаси эгиловчанликнинг ўлчови бўлиб хизмат қилади. Амплитуда эса, одатда, бурчак ўлчовларида ёки чизикли ўлчовларда ифодаланади (33-расм). Эгиловчанлик актив (кишининг ўз мускуллари куч бериши ҳисобига намоён бўладиган) ва пассив (гавданинг ҳаракатланаётган қисмига ташқи кучлар — оғирлик кучи, шерикнинг қаршилиги ва шу каби кучлар қўйилиши йўли билан аниқланадиган) бўлиши мумкин.



33- расм. Ҳаракатнинг максимал амплитудасини ўлчаш:

а — буюмнинг йиғилган ҳолати; б — ҳаракатнинг амплитудасини ўлчаш

ларда (Е. П. Васильевнинг курсаткича, 1962)

Эгиловчанлик мускул ва тўқималарнинг эластиклигига боғлиқ. Мускулларнинг эластиклик хусусиятлари кўп даражада марказий нерв системасининг таъсирида ўзгариши мумкин (масалан, мусобақалардаги эмоционал кўтаринкилик вақтида эгиловчанлик ортиб боради). Ҳаракатчанликни чегаралашда ҳимоя қилиш характери борлиги эҳтимол бўлган чўзилувчан мускулларнинг қўзғалиши муҳим аҳамиятга эга. Эгиловчанликнинг ортиши билан чўзилувчан мускуллар кейинроқ — ҳаракатлар амплитудаси

да шундайгина кучи билан ҳаракатланади, ҳаракатнинг амплитудаси шундайгина бўлади (Е. П. Васильев).

Эгиловчанликнинг намоён бўлиши муҳитнинг ташқи температурасига боғлиқ: температуранинг ортиши билан эгиловчанлик ҳам ортиб боради. Сутка вақти, бошқа жисмоний сифатларга қараганда, эгиловчанликка кўп таъсир қилади. Масалан, эрталабки соатларда эгиловчанлик анча камайган бўлади. Машғулот ўтказаетганда, эгиловчанлик турли шароитлар (температура, куннинг вақти) таъсирида ўзгаришини эътиборга олиш керак. Эгиловчанликнинг ёмонлашувига олиб борадиган ноқулай шароитларни разминка ёрдамида қизиш билан бартараф қилиш мумкин. Эгиловчанлик чарчаш таъсирида сезиларли равишда ўзгаради, жумладан, актив эгиловчанлик кўрсаткичлари камайдими, пассив эгиловчанлик кўрсаткичлари эса ортиб боради (Е. П. Васильев).

Болалар катталарга қараганда эгиловчан бўладилар, деган фикр мавжуд. Лекин ҳар доим ҳам шундай эмас. Бироқ, катталарга қараганда, болаларда эгиловчанликни ўстиришнинг осонлиги шубҳасиз, албатта.

Актив эгиловчанлик бевосита мускул кучи билан боғлиқ.

Бироқ, кучлиликини оширадиган машқлар билан шуғулланиш бўғинлардаги ҳаракатчанликини чегаралаб қўйиши мумкин. Лекин бу салбий таъсирни енгиш мумкин: эгилювчанлик ва кучлиликини оширадиган машқларни мақсадга мувофиқ равишда қўшиб олиб бориш йўли билан ҳар иккала фазилатнинг юксак даражада ривожланишига эришиш мумкин.

## ЭГИЛУВЧАНЛИКНИ ТАРБИЯЛАШ МЕТОДИКАСИ

Жисмоний тарбия процессида эгилювчанликнинг мумкин қадар кўпроқ ривожланишига эришмаслик керак. Уни керакли ҳаракатларни эркин бажарилишини таъминлайдиган даражадагина ривожлантириш зарур. Бунда эгилювчанликнинг миқдори ҳаракат бажариладиган максимал амплитудадан ортиқ («эгилювчанлик запаси») бўлиши керак. Эгилювчанликнинг гипертрофирик, яъни бўғинларнинг анатомик тузилиши доирасидан ташқари чиқадиغان ривожланиши ҳеч қанақасига тўғри эмас, чунки, бу гармоник ривожланишни бузади ва педагогик мақсадларга зид келади. Умуртқа поғонасининг, тос-сон ва елка бўғинларининг ҳаракатчанлиги энг кўп аҳамиятга эга.

Эгилювчанликини тарбиялаш учун ҳаракат амплитудаси оширилган (чўзилувчанликини оширадиган) машқлардан фойдаланилади. Улар 2 группага — актив ва пассив ҳаракатларга бўлинади. Актив ҳаракатларда бирор бўғиндаги ҳаракатчанликнинг ортиши шу бўғиндан ўтадиган мускулларнинг қисқариши ҳисобига рўй беради. Пассив ҳаракатларда ташқи кучлардан фойдаланилади.

Актив машқлар бажарилиш характериға кўра бир-бирларидан фарқ қиладилар: бир фазали машқлар ва пружинасиймон машқлар (масалан, икки ва уч марта кетма-кет энгашишлар); силкиниш машқлари ва қайд этиладиган машқлар; оғирлик билан ва оғирликсиз бажариладиган машқлар. Булардан ташқари, максимал амплитуда шароитида гавданинг ҳаракатсиз ҳолатини сақлаб турадиган статик машқлар ҳам шу группага киради. Пассив статик машқлар — буларда гавданинг ҳолати ташқи кучлар ҳисобига сақланади — актив эгилювчанликини ривожлантириш учун динамик машқларга қараганда унчалик самарали эмас, лекин пассив эгилювчанликда юқори кўрсаткичларга эришиш имконини беради.

Мускуллар нисбатан кам чўзилувчан бўлади. Агар бир ҳаракатда уларнинг узунлигини оширишга ҳаракат қилинса (масалан, олдинга мумкин қадар кўп энгашиб), унинг натижаси жуда ҳам паст бўлади. Бироқ машқларни такрорлаган сайин улар қолдирган натижалар йиғилиб, бир неча ўн марта энгашилса, амплитуданинг ортиши жуда сезиларли бўлади. Шунинг учун чўзилувчанликини оширадиган машқларни сериялар билан ҳар бирини бир неча марта қайтариб бажариш лозим. Бунда сериядан серияга ўтган сари ҳаракат амплитудаси орттириб борилади.

Ҳар бир машғулотда чўзилувчанлик машқларини сал-пал оғриқ пайдо бўлгунча бажариш лозим. Оғриқнинг пайдо бўлиши машғулотни тугатиш кераклигидан дарак беради. Агар бу машқларни ҳар кунга бир ёки ҳатто кунга икки марта бажарилса, уларнинг фойдаси кўпроқ бўлади. Агар эгилювчанликнинг эришилган даражасини сақлаб туриш вазифа қилиб қўйилган бўлса, камроқ марта машқ қилиш ҳам мумкин. Эгилювчанлик машқларини мустақил топшириқлар сифатида уйга вазифа қилиб бериш анча қулай. Дарсларда бу машқлар асосан дарснинг асосий қисми охирида, булардан ташқари, тайёргарлик қисмидаги разминка вақтида ва бошқа машқлар (айниқса куч ва тезкорликни оширадиган машқлар) орасидаги интервалларда бажарилади. Эгилювчанлик машқларини бошлашдан олдин яхшигина — тер пайдо бўлгунча — қизиб олиш зарур. Бу машқлар ҳисобига эришилган ҳаракатчанликнинг ортиши («разминка натижаси» деб аталадиган натижа) нисбатан узоқ давом этмайди — хона температурасида 10 мин. га яқин сақланиб туради. Иссиқлик тарқалишини камайтириш (тренировка кийимини кийиб олиш) билан бу вақтни ошириш мумкин.

Актив машқлардан сўнг ортган эгилювчанлик пассив машқлардан кейингига қараганда узоқ вақт сақланиб қолади.

Болалик ва ўсмирлик ёшида эгилювчанликни ривожлантириш осон бўлганлиги учун эгилювчанликни тарбиялашга доир асосий вазифа вақтинчалик бўлади. Бу вазифа (14-16 ёшларда) яқинлаштириш керак.

### **3. ЖИСМОНИЙ ФАЗИЛАТЛАРНИ ТАРБИЯЛАШ ЯГОНА ПРОЦЕССДИР**

Тарбия процессида жисмоний фазилатлардан бирига таъсир этар эканмиз, бошқаларига ҳам таъсир ўтказамиз. Бу таъсирнинг характери ва миқдори аввало икки сабабга: қўлланаётган нагрузкаларнинг хусусиятига ва шуғулланувчиларнинг жисмоний тайёрлиги даражасига боғлиқдир.

Тезкор-кучлилиқ характеридаги машқлар янги шуғулланувчилар организмга ҳар томонлама таъсир этади (Н. Н. Яковлев, С. В. Каледин). Бундай машқлар анаэроб имкониятларни ҳам, нафас олиш (нафас олиш кислород етишмаслигини барнараф этишдаги тикланиш даврида активлашади) имкониятларини ҳам ривожлантиришга таъсир этади. Бу чидамлилиқнинг ортишига олиб келади. Бундай машқлар анчагина куч талаб этганлиги учун, бир вақтнинг ўзида шуғулланувчиларда куч имкониятлари ҳам ортиб боради. Кучни ва аниқса чидамлилиқни оширадиган машқлар кишига камроқ таъсир этадилар.

Жисмоний тайёрлик даражаси етарлича бўлмаган кишиларда, бир жисмоний фазилатни ривожлантиришга қаратилган машқлар бошқа фазилатларга ҳам катта талаблар қўяди.

Масалан, янги ўрганувчилар учун 100 м га югуриш фақат уларнинг тезкорлигини эмас, балки кучи, чидамлилиги, эпчиллиги учун ҳам синов бўлади. Агар янги шуғулланувчи бундай югуришдан мунтазам машқ қилса, унда барча жисмоний фазилат кўрсаткичлари ортади. Бироқ, кейинчалик бир хилдаги ўсиш тўхтайдди, чунки спринтча югуришда куч, чидамlilik, эпчилликнинг ривожланган бўлиши жуда кам талаб қилинади. Кейинчалик айрим фазилатлар ўртасида манфий нисбатлар пайдо бўлиб қолиши ҳам мумкин. Масалан, куч (масалан, огирлик кўтаришда) ва чидамlilikни (масалан, марафонча югуришда) ривожлантиришда бир вақтнинг ўзида максимал кўрсаткичларга эришиб бўлмайди.

Бироқ, бирон бир жисмоний фазилатни ривожлантиришдаги юксак кўрсаткичларга бошқа фазилатларни маълум даражада ривожлантирмай туриб эришиб бўлмаслигини назарда тутиш керак. Шунинг учун жисмоний фазилатларни тарбиялаш уларни танланган фаолият хусусиятига яраша керакли нисбатда гармоник ривожлантириш лозим.

---

## **ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ПРОЦЕССИДА АХЛОҚИЙ, АҚЛИЙ ВА ЭСТЕТИК ТАРБИЯ ҲАМДА МЕҲНАТ ТАРБИЯСИ МЕТОДИКАСИНИНГ АСОСЛАРИ**

**1. Ахлоқий тарбия. 2. Ақлий тарбия. 3. Эстетик тарбия. 4. Меҳнат тарбияси. 5. Ға-ўзвни тарбиялаш. 6. Жисмоний тарбия мутахассисига қўйиладиган педагогик талаблар.**

Жисмоний тарбия ахлоқий, ақлий ва эстетик тарбия ҳамда меҳнат тарбияси билан узвий равишда боғлангандир. Шахс камол топишининг ягона процессидаги барча томонларнинг ўзаро боғлиқлиги дарсликнинг олдинги бобларида ёритилган эди. Совет жисмоний тарбия мутахассислари олдида шахсни ҳар томонлама ва гармоник ҳолда ривожлантириш бўйича турган умумий вазифалар ҳам ўша бобларда белгилаб берилган. Мазкур бобда жисмоний тарбия тарбиянинг бошқа турлари билан ўзаро боғлиқлигининг конкрет томонлари кўрсатилади ва жисмоний тарбия процессида, ахлоқий, ақлий, эстетик тарбиянинг ҳамда меҳнат тарбиясининг мазмуни берилади.

### **1. АХЛОҚИЙ ТАРБИЯ**

**Жисмоний тарбия билан ахлоқий тарбиянинг ўзаро боғлиқлиги.** Жисмоний ва ахлоқий тарбия ўртасида икки томонлама боғлиқлик мавжуд. Бу боғлиқлик шахснинг ҳар томонлама ва гармоник ривожланиши қонуниятлари билан белгиланади. Организмнинг бир бутунлиги ҳақидаги, шахснинг жисмоний ривожланиши ва маънавий ўсиши ўртасидаги ўзаро боғлиқлик тўғрисидаги таълимот бу боғлиқликнинг табиий-илмий асосини ташкил этади.

Шуғулланувчиларни жисмоний ва ахлоқий тарбиялашнинг ўзаро таъсири бутунлай қарама-қарши натижаларга олиб келиши ҳам мумкин. Совет жисмоний тарбия системасида жисмоний ва ақлий тарбиянинг ўзаро боғлиқлиги коммунизмнинг актив қурувчиси қиёфасини шакллантиришга ёрдам беради. Капиталистик мамлакатларда эса спортчининг реакцион идеология ва ҳоким синф ахлоқи руҳидаги қиёфаси шаклланади.

Булардан жисмоний тарбия билан ахлоқий тарбия ўзаро боғлиқлигининг ижобий самараси стихияли, тасодифий бўлмасдан, балки олдиндан ўйлаб ва бирор мақсадни кўзлаб

ташқил этилган педагогик таъсир натижаси экани келиб чиқади.

Жисмоний тарбия процессида совет спортчиси қиёфасининг қуйидаги ахлоқий хислатлари намоён бўлади ва ривожланади:

1. Коммунизм ишига садоқат, ижтимоий ва давлат манфаатларини шахсий манфаатлардан юқори қўйишга интилиш. Меҳнат ва Ватан ҳимоясига тайёрланиш мақсадида ўз саломатлигини мустаҳкамлаш ҳамда жисмоний қобилиятларини такомиллаштириш ҳақида доимо ғамхўрлик қилиш. Ижтимоий фойдали меҳнатни менсимайдиган спортчиларга нисбатан муросасиз бўлиш.

2. Жамият мулкига нисбатан эҳтиётлик билан муносабатда бўлиш. Физкультура базаларини қуришда актив иштирок этиш. Жамоат мулкни талон-тарож қилувчиларга қарши курашиш.

3. Физкультура коллективининг амалий фаолиятида актив қатнашиш. Ўзининг меҳнатга, ўқишга, жамоат топшириқларига бўлган муносабати учун, спорт маҳоратини ошириш учун, турмушдаги хатти-ҳаракатлар учун коллектив олдида масъулият сезиш. Индивидуализмга, физкультура коллективининг манфаатларини менсимасликка нисбатан шафқатсиз муносабатда бўлиш.

4. Меҳнатда, жамият ҳаётида, спортда ва турмушда умуминсоний ахлоқ нормаларини ихтиёрий равишда тушуниб бажариш. Манманлик, бетартиблик, кўзбўямачилик, тор амалиётчилик, спорт режимини бузиш ва коммунистик ахлоққа ёт бўлган бошқа ишларни қоралаш.

5. Совет Иттифоқидаги барча халқлар ва миллатлар билан, шунингдек, бошқа социалистик мамлакат халқлари билан дўстлик. Халқаро спорт учрашувлари процессида бутун дунё спортчилари ва меҳнаткашлари билан қардошларча бирдамликни мустаҳкамлаш. Ирқий камситиш ва миллий бидъатларга нисбатан муросасиз бўлиш, тинчлик, демократия ва тараққиёт душманларига қарши курашиш.

Ахлоқий тарбиянинг жисмоний тарбия процессига ижобий таъсирини характерловчи қайтама боғланиш ҳам мавжуд. Физкультура коллективи аъзоларининг ахлоқий онги, коммунистик ғоявийлиги ва ишчанлиги жисмоний тарбия процессини таъсирчанроқ қилади. Совет жисмоний тарбия системасининг асосий принципларини ҳаётда ва спортда тўлароқ ҳамда чуқурроқ амалга оширишга имкон беради.

**Ахлоқий тарбиянинг мазмуни.** Коммунизмни мустаҳкамлаш ва батамом қуриш учун курашиш коммунистик ахлоқнинг асосидир\*— деб таълим берган эди В. И. Ленин. Жамиятнинг коммунизм сари илгарилаб борадиган ҳаракатига ёрдам берадиган

---

\* В. И. Ленин. Асарлар, 31-том, 303-бет.

ҳамма нарсалар ахлоқий жиҳатдан яхши ва аксинча, жамиятнинг мана шу йўлдан ривожланишига халақит берадиган, қаршилик кўрсатадиган барча нарсалар ахлоқ нуқтаи назаридан ёмон. Совет кишиларининг хатти-ҳаракатларига уларнинг коммунизмга сўздагина эмас, балки амалда садоқатига қараб баҳо берилади.

Совет кишиларининг юксак ахлоқий фазилатлари аввало меҳнатда коммунизм галабаси учун актив курашда таркиб топади. Ўзини меҳнатда, ишда, хатти-ҳаракатда, кишилар билан муомалада ахлоқийлигини кўрсатиш учун ахлоқий принциплар системасини эгаллаган бўлиши керак. Коммунистик ахлоқни белгиловчи энг умумий ва энг асосий принциплар коммунизм қурувчисининг ахлоқ кодексига киритилган. Бу принциплар ижтимоий ҳаётда, шу жумладан, жисмоний тарбия процессида кишилар ўртасида бўладиган ахлоқий муносабатларнинг ҳамма томонларини қамраб олган.

Коммунизм қурувчисининг ахлоқ кодекси совет спортчилари ахлоқий тарбиясининг мақсад ва вазифаларини белгилаб беради, шунингдек совет спорт этикасини аниқлаш учун манба бўлиб хизмат қилади. Спорт этикаси эса умумий ахлоқ принципларини ўзига хос спорт фаолиятида ўзича тушуниш қандай бўлиши кераклигини кўрсатиб беради.

Спорт фаолиятининг хусусиятлари шуғулланувчиларда муайян муносабатлар пайдо бўлишини, яъни одадаги қўйилган вазифаларни бажаришга, спортдаги рақибига, ўз командаси аъзоларига, тренерга, спорт судьясига, томошабинларга ва бошқаларга муайян муносабатлар пайдо бўлишини шарт қилиб қўяди. Бу муносабатларнинг ҳамма асосий ва асосий эмасларини ҳам билан чекланган бўлиб, булар спортчининг хатти-ҳаракатларини маълум тартиб ва қоидаларга бўйсундиради ва спорт этикасининг пайдо бўлишини белгилаб беради.

Спорт этикаси — бу спортчининг ўзига хос фаолиятида (мусобақаларда, тренировкаларда ва жисмоний машқлар билан шуғулланишнинг бошқа формаларида) унинг учун мажбурий бўлган ахлоқ нормалари ва қоидаларининг йиғиндисидир.

Буржуа назариётчиларининг таъкидлашича, спорт сиёсатдан ташқарида, у, умуман физкультура сингари, ижтимоий эҳтиёжлар билан боғлиқ эмас эмиш. Улар спорт этикаси «абადий» нормаларининг мустақкамлиги, одатдаги ахлоқнинг спорт этикаси билан алмашинуви ҳақидаги реакцион қарашларни пропаганда қиладилар.

Спорт этикаси масалаларига бундай ёндошиш ҳақиқатга тўғри келмайди. У буржуа идеологларининг капиталистик жамиятнинг йиртқичлик табиатини, кишини киши эксплуатация қилишга асосланган ахлоқини ниқоблашга уринишларини ифодалайди, холос.

Совет спорт этикаси эса коммунистик ахлоқни мустақкамлайди. Совет спорт этикаси коммунизм қурувчиси ахлоқ кодекси



принципларига мувофиқ равишда ҳар бир спортчи қуйидаги талабларни бажаришини мажбур қилиб қўяди:

халқ манфаатларини кўзлаб жисмоний камолот учун, саломатликни мустаҳкамлаш ҳамда ижодий узоқ умр кўриш учун курашда онгли интизом, спортча меҳнатсеварлик намоён қилиш;

ижтимоий бурчини тушунган ҳолда жисмоний қобилиятларини ишлаб чиқариш меҳнатида ижтимоий фойдали фаолиятда қўллаш;

юксак спорт маҳорати ва жаҳон рекордларини ўрнатиш учун актив курашиб, ўз Ватанига, совет спортга ҳамда физкультура коллективига шуҳрат келтириш;

халқаро спорт мусобақаларида совет спорти байроғини юқори кўтариш буржуа маданияти олдида хушомадгўйлик кўрсатмаслик, ёт идеология кўринишларига қарши муросасиз бўлиш;

Совет Иттифоқи барча халқлари спортчилари ўртасида дўстлик ва ўртоқлик муносабатларини мустаҳкамлаш, коллективнинг спорт шарафини ҳурматлаш;

ижтимоий мулкка: спорт иншоотлари, жиҳозлар, асбоб-ускуналарга нисбатан эҳтиётлик билан муносабатда бўлиш, янги стадион, бассейн, спорт майдончалари қуришда иштирок этиш, давлат маблағларидан фойдаланишда исрофгарчиликка йўл қўювчиларга нисбатан муросасиз бўлиш;

физкультура ва спортни меҳнаткашлар ҳаётига сингиб боришини пропаганда қилишни ўзининг ижтимоий бурчи деб ҳисоблаш;

спорт тажрибаларини ёшларга, спорт билан янги шуғулланувчиларга, ёш спортчиларга бериш.

Бундан ташқари, совет спорт этикаси ахлоқийликнинг умуминсоний нормаларига риоя қилишни талаб этади. Спортчи камтар, виждонли, ростгўй, адолатли бўлиши, белгиланган қоидаларни беками кўст бажариши, озода, батартиб ва хушмуомала бўлиши, спортдаги рақиби, судья, томошабинларни ҳурмат қилиши, ўзининг хизматлари, спортда эришган ютуқлари билан мағрурланмаслиги, спорт режимига қатъий амал қилиши керак.

Тренер спортчиларни коммунистик ахлоқ нормалари ва қоидаларига оид билимлар билан қуроллантирар экан, уларда ахлоқий эътиқодлар таркиб топтиради. Булар ўзлаша борган сари спортчиларнинг ахлоқий мотивларига айланиб боради. Спорт машғулотларида ҳосил қилинган ахлоқ нормалари одатга айланади ҳамда бошқа, спорт билан боғлиқ бўлмаган, ҳаёт шaroитларида ҳам намоён бўлади.

Спортчиларнинг ахлоқий эътиқодлари одат бўлиб қолган ахлоқ нормаларига айланишига характернинг иродавий хислатлари (булар ҳам жисмоний тарбия процессида, айниқса, спорт билан шуғулланишда таркиб топади) анчагина ёрдам беради.

Ирода спортчи ақл-идроки ва ахлоқий ҳис-туйғуларининг фаол жиҳати сифатида унинг фаолиятини, хатти-ҳаракатини, ахлоқини спорт майдончасида ҳам, меҳнат ва турмушда ҳам

тартибга солиб туради. Мақсад сари интилиш, қатъийлик, ботирлик, ўзини тута билиш, сабот-матонат, ташаббускорлик шахсининг иродавий сифатларидир.

Жисмоний тарбия процесси аввало ироданинг, яъни турли хил тўсиқ ва қийинчиликларни енгишга имкон берадиган иродавий фазилатларнинг умумий ривожлантиришни назарда тутаети. Булардан ташқари, спорт тайёргарлигида ва амалий жисмоний тайёргарликнинг хилма-хил турларида танланган спорт фаолиятига хос қийинчиликларни енгиш учун зарур бўлган иродавий фазилатларни ихтисосга мослаб ривожлантириш ҳам назарда тутилади.

Шундай қилиб, жисмоний тарбия процессида амалга ошириладиган ахлоқий тарбиянинг мазмунида ўзаро мустақкам боғланган иккита асосий томонни кўрсатиш мумкин:

1) коммунистик гоёвийликни, ахлоқий фазилатларни ва ахлоқ қоидаларини коммунизм қурувчисининг ахлоқ кодекси принциплари талабига мувофиқ равишда тарбиялаш;

2) иродавий фазилатларни характернинг доимий хислатлари сифатида тарбиялаш.

Бу томонларнинг бирлигида коммунистик гоёвийлик асосий, ҳал қилувчи томондир. Коммунистик гоёвийлик совет физкультурачилари ва спортчилари фаолиятининг бирор мақсадга қаратилганлигини таъминлашда маънавий куч бўлиб хизмат қилати ҳамда талабига шунингча ҳам иродасининг мустақкам ланишига ёрдам беради.

**Ахлоқий тарбия вазифалари.** Бевосита жисмоний тарбия процессида амалга ошириладиган ахлоқий тарбиянинг тўртта асо-

1. Умуминсоний ахлоқ нормаларини тарбиялаш.

2. Дўстлик, коллективчилик, ўртоқларча ўзаро ёрдам ҳисларини тарбиялаш.

3. Характернинг иродавий хислатларини тарбиялаш.

4. Ватанпарварлик, интернационализм, ижтимоий бурчни англаш ҳисларини тарбиялаш. Кўрсатиб ўтилган вазифалар бирига мустақкам боғлиқ тарзда ҳал қилинади.

**Ахлоқий тарбия воситалари.** Ўқув процессида шу процесснинг мазмуни, ташкил этиш методлари ўқув процессида иштирок этаётган ўқитувчи ва тренерлар каби шу процессга алоқадор нимаики бўлса, ҳаммаси шуғулланувчиларга ахлоқий таъсир этиши педагогика фани томонидан аниқланган.

Жисмоний тарбия предметининг ўзига хос хусусияти (ҳаракат малакаларининг таркиб топиши, жисмоний сифатларнинг тақомиллашуви), тарбия воситалари (гимнастика, ўйинлар, спорт, туризм), машғулотлар формасининг хилма-хил бўлиши (даре, спорт тренировкеси, мусобақалар, поход ва бошқалар), жисмоний машқ машғулотларининг турли хил шароитларда ўтказилиши (гимнастика зали, яхмалак майдонча, бассейн, ўрмон, тоғ ва бошқа жойларда) — буларнинг ҳаммаси шуғулланувчи-

ларнинг онгига, ҳис-туйғуларига, иродаси ва ахлоқига ҳар томонлама таъсир этиш имконини беради. Ахлоқий камолотда жисмоний тарбиянинг асосий воситаси — ҳаракат фаолиятининг роли ниҳоятда катта.

Гимнастикада қўлланиладиган ҳаракат фаолиятлари қатъий регламентни талаб қилади. Бу эса шуғулланувчиларни ўзини тута билишга, онгли интизом намуналари кўрсатишга, ўз гавдасини идора қила билиш ва ҳис-туйғуларини бошқара билишга, ўз хатти-ҳаракатлари учун жавобгар бўлишга, белгиланган қондаларни онгли равишда бажаришга мажбур қилади. Агар ҳаракатлар одатланилмаган шароитларда, юқори баландликда (гимнастик яккачўпда мувозанат сақлаш, турли баландликдаги бруслар, турник ва бошқа снарядлардаги машқлар) бажариладиган бўлса, шуғулланувчилар, айтилардан ташқари, боғирлик, мардлик, қатъийлик, сабот-матонат ва бошқа иродавий фазилатлар намоён қилишга мажбур бўладилар. Бу фазилатлар, гимнастика машғулотларида бир неча бор намоён бўлиб ривожланадилар ва шуғулланувчилар учун одатга айланиб борадилар.

Ўйин кишининг маънавий қиёфасида, характернинг иродавий хислатларида ўзига хос таъсир қолдиради. У шуғулланувчилардан бир-бирига қарши ҳаракат қилаётган командалар кескин кураши шароитида ўзини тута билишни, ўз туйғуларини бошқара билиш малакасини, ҳаракат фаолиятида мустақиллиқни, ташаббускорликни, активликни, ягона мақсадга эришиш учун биргаликда курашда шернига ўртоқларча ёрдам кўрсатишни, доимо ўзгариб турадиган ўйин шароитидаги қийинчиликларни енга билишни ва ҳоказоларни талаб этади. Бу спфатлар ҳам, ўйинда бир неча марта намоён бўлиб, шуғулланувчиларнинг ахлоқий хислатига айланиши мумкин.

Кишининг маънавий қиёфасига, характернинг иродавий хислатларига спорт билан шуғулланиш катта таъсир этади. Спортчи, танланган спорт турлида юксак маҳоратга эришиш учун, узоқ вақт ва пвлни равишда машқ қилиши, ҳажми ва интенсивлиги доимо ортиб боровчи жисмоний нагузқаларни бажариши, мураккаб техникани эгаллаши, хилма-хил тактик вазифаларни ҳал қилиши керак. Ҳозирги замон спортни шуғулланувчилардан меҳнатсеварликни, ўзини тута билиш юксак даражада бўлишини, салбий туйғуларни енга билишни, олдига қўйган мақсад йўлида учраган қийинчиликларни сабот билан енгишни талаб этади. Шунингдек, спорт мусобақаларининг ҳам аҳамияти катта. Мусобақа қондалари спортчиларни рақиб билан қатъий белгиланган шароитда курашишга мажбур қилади. Мусобақа қондалари фақат беками кўст интизомли, ҳалол ва ростгўй бўлишигина эмас, балки рақибни, спорт судьяларни ва томошабинларни ҳурмат қилишни, ўз Ватанининг обрўси, совет спортининг шон ва шарафи учун курашда мустаҳкам характер намуналари кўрсата билишни талаб этади.

Спорт билан шуғулланиш фақат организмда муҳим биологик ўзгаришлар пайдо қилибгина қолмай, балки шахснинг киши маънавий дунёсини характерловчи дунёқарашларини, ахлоқий эътиқодларини, характер хислатларини, одатларини, диди ҳамда бошқа хислатларини ҳам маълум даражада белгилайди ва қайта қуради. Маънавий ва иродавий фазилатлар доимо такомиллашиб ва мустаҳкамланиб бориб, спортчи учун одатга айланиши ҳамда фақат спортда эмас, балки меҳнат ва турмушда ҳам намоён бўлиши мумкин.

Туризмда қўлланиладиган ҳаракат фаолиятлари ҳам онгли интизом, ахлоқлиликнинг элементар нормалари, меҳнатсеварлик, коллективизм ва бошқа ахлоқий ва иродавий фазилатлар намоён бўлишни талаб этади. Шу билан бирга туризм билан шуғулланувчиларда ватанпарварлик, ижтимоий бурчини англаш, жамоат мулкига эҳтиётлик билан муносабатда бўлиш ва бошқа шу каби ахлоқий сифатларнинг ривожланиши учун кенг имкониятлар мавжуддир.

Ахлоқий тарбия вазифаларини ҳал этишда жисмоний тарбия воситаларининг амалий таъсири каттадир. Бироқ жисмоний

машқлар билан, шу жумладан спорт билан ҳам шуғулланиш ўз-ўзича шахснинг исталган ахлоқий фазилатларини тарбияламайди. Фақат педагогик йўналишдаги таъсир шароитидагина улар шуғулланувчиларнинг маънавий қиёфасини, улар характерининг иродавий хислатларини коммунистик ахлоқ талаблари руҳида шакллантириш воситасига айланадилар.

**Ахлоқий тарбия методлари.** Жисмоний тарбия процессида ахлоқий тарбиянинг хилма-хил методларидан фойдаланилади. Булар аввало сўз орқали таъсир этишининг тушунтириш, суҳбат ва бошқа формасидаги иш он т и р и ш д а н, кўргазмали намуна ва амалий ўргатишдан иборатдир.

Иш он т и р и ш м е т о д и н и у м у м и й р а в и ш д а о л г а н д а тарбиячининг сўз орқали ўтказган ҳар томонлама таъсирларининг йиғиндиси, деб таърифлаш мумкин. Сўз билан таъсир кўрсатиш шуғулланувчиларда эътиқод психологик бир сифат тарзида таркиб топишига имкон беради.

Тарбиячи сўз орқали таъсир этиш формасидаги ишонтириш методидан фойдаланиб, коммунизм қурувчисининг ахлоқ кодекси принципларини ва совет спорт этикаси талабларини тушунтиради, шуғулланувчиларни мақсадга эришиш учун иродавий сифатлар намоён қилиш зарурлигига ишонтиради; спорт фаолиятида ахлоқий фазилатлар аҳамиятини кўрсатадиган факт ва мисоллар келтиради; шуғулланувчиларда ахлоқий нормаларга амал қилиш иштиёқи ҳосил қилади, уларнинг коллективга бўлган муносабатларини, умуман ўз фаолиятлари ҳатти-ҳаракатлари ахлоқларини объектив баҳолашга ўргатади. Айрим ҳолларда бу метод шуғулланувчиларни тарбиялабгина қолмай, балки уларни қайта тарбиялашга ҳам имкон беради; уларга характернинг салбий хислатларини йиқитишда ордадир.

Тушунтириш ва ахлоқ юзасидан суҳбат билан бир қаторда сўз билан таъсир этишнинг маъқуллаш, мақташ, ҳазил тариқасида айтилган танибсў, қоралаш, лайфсан эълон қилиш ва бошқа усуллари ҳам қўлланилади.

Маъқуллаш, мақташ ва сўз билан таъсир этишнинг бошқа ижобий усуллари болаларга ва янги ўрганувчи спортчиларга айниқса яхши таъсир кўрсатади. Бу уларга ўқув топшириқларини бажаришда ўз кучига ишонмасликни йўқотишга, шунингдек хулқидаги камчиликларни бартараф этишга имкон беради. Тажрибали спортчилар билан ишлаётганда иродавий сифатларнинг намоён бўлишидаги ва ахлоқидаги камчиликлар ҳақида суҳбатлар ўтказиш, бу камчиликларни йўқотиш юзасидан маслаҳатлар бериш маъқулроқдир. Жуда истеъдодли спортчиларни ҳаддан ташқари мақтаб юбормаслик керак. Ортиқча мақтов кўпинча ўз кучига ортиқча баҳо беришга, ўз-ўзидан мағрурланишга ва ҳоказоларга олиб келади. Талабаларнинг ёши қанчалик катта бўлса, уларнинг ҳиссиётлари шунчалик онгли бўлади. Ишонтириш жараёнида бунга таяниш лозим.

Бироқ сўз билан ишонтириш методи қанчалик яхши бўлмасин,

унинг камчиликлари ҳам бор. Ахлоқ нормаларининг ёки иродавий фазилатларнинг аҳамиятини сўз билан тушунтириш жисмоний тарбия практикасидаги ижобий томонларни кўрсатишга асосланмаса, улар «ширин сўз»га айланиб кетиши мумкин. В. И. Ленин бунга қарши кескин курашган эди. Сўз билан таъсир этиш амалий ишлардан олинган мисоллар билан тўлдирилгандагина ишонарли бўлади. Шунинг учун ҳам тарбиячининг шахсий намунаси ҳамда талабаларни ахлоқ талаблари ва нормаларни онгли равишда бажаришга амалий ўргатиш катта аҳамиятга эга.

Шахсий намунанинг педагогик жиҳатдан қанчалик аҳамиятли эканлигини ватанимизнинг кўп атоқли педагоглари (К. Д. Ушинский, П. Ф. Лесгафт, Н. К. Крупская, А. С. Макаренко ва бошқалар) қайд қилиб ўтганлар, жисмоний тарбия соҳасидаги совет мутахассислари (В. И. Алексеев, И. А. Бутович, Н. Г. Озолин, В. В. Белорусова ва бошқалар) ҳам шахсий намунанинг таъсирчан роль ўйнашини қайд этадилар.

Болалар ва ўсмирларни ахлоқий жиҳатдан тарбиялашда кўр-газмали намунанинг ишонтирувчи кучи айниқса муҳимдир. Бунинг сабаби уларда аниқ фикрлаш ва тақлид қилишга мойилликнинг устунлигидадир. Болалар билимларининг, ҳаёт тажрибаларининг камлиги натижасида катталарнинг хатти-ҳаракатлари, ишлари ва юриш-туришини кузатадилар ҳамда уларга тақлид қиладилар. «Шуни ёдда тутиш керакки,— деган эди П. Ф. Лесгафт,— болага сўз эмас, асосан иш таъсир этади; у шунчалик реалки, боланинг ҳамма ишлари у кўрган ишлар таъсирда рўёбга чиқади. Бола теварак-атрофида эътиборини тортган нимаики иш бўлса, шуларни такрорлаб, шундан ўз урф ва одатларини ҳосил қилади»\*.

Жисмоний тарбия ўқитувчилари ўқувчиларни ахлоқий жиҳатдан тарбиялашда ўзларининг шахсий намуналари, шунингдек, совет кишисининг юксак маънавий қиёфасини характерловчи бошқа ижобий мисоллардан фойдаланиб яхши натижаларга эришишлари мумкин.

Шахсий намунанинг тарбиявий аҳамияти жисмоний тарбия соҳасидаги ҳар бир мутахассисга, шу жумладан спорт судьяларига ҳам катта масъулият юклайди. Ўқитувчи, тренер, спорт судьяларининг обрўи қанчалик юқори бўлса, шуғулланувчиларнинг дунёқараши, ахлоқий эътиқоди, ахлоқ нормалари ва иродавий сифатларини таркиб топтиришда улар шахсий намунасининг таъсири шунчалик кучли бўлади.

Тренер ватанпарварлик, умум манфаатлари йўлида фидокорлик намуналари кўрсатган, ўзининг улкан ютуқлари билан Ватани ва халқини шўхратлаган совет спорти намояндаларининг ҳаётидан мисоллар келтириб, намунанинг тарбиявий кучидан фойдаланиши мумкин.

\* П. Ф. Лесгафт. Семейное воспитание ребёнка и его значение, 3-том, «Физкультура и спорт» нашриёти, 1956, 313—314-бетлар.

Физкультура коллективи аъзоларининг хатти-ҳаракати, қиладиган ишларидаги ижобий мисоллар ёрдамида ахлоқ нормалари тезроқ ўзлаштирилади, коммунистик ахлоқ одатлари мустаҳкамланади. Шу билан бирга ёмон одатларининг стихияли равишда таъспр этиши мумкинлигини унутмаслик керак. Афсуски, бир-бирлари, судьялари ва томошабинлар билан бўладиган муносабатларида ахлоққа мувофиқ бўлмаган хатти-ҳаракатлар қиладиган спортчилар учраб туради. Тренер ва спорт судьяларининг вазифаси бундай кўринишларга қарши кескин курашишдир.

Жисмоний тарбия процессидаги ахлоқий тарбиянинг пировард мақсади коммунизм қурувчисининг ахлоқ кодекси принципларини шуғулланувчиларнинг шахсий эътиқодига айлантиришдан, спорт этикасининг нормалари ва характернинг иродавий сифатлари улар учун одат бўлиб қолишига эришишдан иборатдир. Бироқ ахлоқ нормаларининг аҳамиятини тушунишнинг ўзигина кишининг тегишлича хулқ-атвори бўлишига кафил бўла олмайди. Жисмоний тарбия процессида ахлоқ тажрибаларининг тўпланиши ва мустаҳкамланиши амалий ўргатиш методи билан амалга оширилади.

Амалий ўргатиш методи машқ қилиш методи деб қараш мумкин, бироқ машқ қилиш ахлоқий тарбия методи сифатида ўз характерига кўра, ўқитишдаги машқ қилиш методидан фарқ қилади. Амалий ўргатиш методи шуғулланувчиларнинг фаолиятини педагогика жиҳатидан шундай ташкил этишни назарда тутишни, бунда қиларек бир жабҳага, одатларнинг ҳақиқат бўлишигига эмас, балки шахсининг умуман шаклланиши, яъни онги, ҳис-туйғулари, иродаси ва бошқа психик хусусиятлари шаклланиши таъминладиган бўлиши керак.

Жисмоний тарбия процессида ахлоқ нормаларига риоя қилишга амалий жиҳатдан одатлантириш ишлари аввало ҳаракат фаолиятни орқали амалга оширилади.

Жисмоний тарбиядаги ўзига хос воситаларнинг барчаси — гимнастика, ўйин, спорт, туризм — шунингдек бу фаолиятни педагогик нуқтаи назардан ташкил этиш шуғулланувчиларни ахлоқ нормаларига виждонан риоя қилишга ва иродавий сифатларни мақсадга мувофиқ равишда ўстиришга одатлантиради. Ахлоқ малакалари ва одатларининг муайян системасини ҳосил қилиш учун ижобий хатти-ҳаракат ва ишлар бирон-бир фаолиятнинг конкрет шароитларида бир неча бор такрорланиши керак. Масалан, ҳар бир спорт турида белгиланган мусобақаларда иштираётган этишнинг муайян тартиби, спортчилар олдига қўйиладиган талаблар, уларнинг вазифалари ва ҳуқуқлари, шунингдек буларни бузувчиларга нисбатан қўлланиладиган жазо чоралари шундай шароитлардандир. Агар тренер спортчилардан белгиланган қондаларга қатъий риоя қилинишини талаб қилса, тарбия процесси педагогик нуқтаи назардан бирор мақсадга қаратилган характерда бўлади. Қонда ва талабларни онгли равишда бажариш — аввало тренировка машғулотида, кейин эса мусобақа-

ларда — спортчини амалда ўзини тута билишликка (ёмон ҳис-туйғуларни тўхтата билиш, интизомли, батартиб, саранжом-саришта бўлиш ва бошқаларга) ўргатади.

Спортчи маънавий қиёфасининг таркиб топниш процесси ҳар доим бир хилда осонлик билан содир бўлмайди. Спортдаги кураш спецификасига кўра кўпинча характер ва қизиқишлари турлича бўлган кишилар бир-бирлари билан учрашадилар. Ўзини тута билмайдиган баъзи спортчилар спорт этикаси нормаларига зид бўлган ярамас қилиқлар қиладилар. Масалан, мағлуб бўлган киши ғолибни табриклашдан бош тортади, ўйинда қўполликка йўл қўяди ва ҳоказо. Педагогик таъсир кўрсатиш, шу жумладан амалий ўргатиш йўли билан бундай хатти-ҳаракатнинг олдини олиш ва уларни бартараф этиш лозим. Таъсир кўрсатиш системасида амалий ўргатиш методи асосий ўрин эгаллайди, чунки усиз интизомлилик одатларини, энг оддий ахлоқ нормаларини ва айниқса характернинг иродавий ҳислатларини ҳосил қилиш мумкин эмас.

Яхши ташкил этилган жисмоний тарбия процессида, ҳаракатларга ўргатиш ва жисмоний сифатларни тарбиялаш асосида қийинчиликларни енгиш амалда ўргатиб борилади. Жисмоний қобилиятларнинг ўсиши ва спорт маҳоратининг ортиши билан бирга ирода мустаҳкамланади, ўз кучига ишонч кўпаяди.

Тажриба ва махсус тадқиқотларнинг (Н. А. Бутович, Қ. Л. Жаров, Н. Г. Озолин, А. Ц. Пуни ва бошқалар) кўрсатишича, спортчининг иродасини турли хил усуллар билан машқ қилдириш мумкин. Масалан:

тренировкадаги нагрузка ва қийинчиликларни доимо ошириб бориш;

тренировка машғулотларида «жанг майдони» шароитларини тез-тез яратиб туриш, шуғулланувчиларни мусобақа шароитидагидек ҳаракат қилишга одатлантириш;

ботирлик, қатъийликни, анчагина иродавий зўр беришни (бир оз таваккал қилган ҳолда) талаб қиладиган жисмоний машқлардан кенг суратда фойдаланиш;

кучлилиқ, чаққонлиқ ва чидамлилиқда максимал кўрсаткичларга интилиш;

контрол чамалашларни тез-тез ўтказиб туриш;

жисмоний машқларни эстафета, команда бўлиб ўйналадиган ўйинлар ва бошқа шу кабп тарзда ўйин методи билан ўтказиш; гимнастика машғулотларида мусобақалар учун зарур бўлганидан кўра каттароқ ҳажмда машқлар бажариш каби усуллардан фойдаланиш; синов машқларини максимал балл олишга ҳаракат қилиб бажариш; спортчига снарядда машқни бир марта бажаришга имкон бериб, машқ аниқ бажарилишини талаб қилиш;

тренировка машғулотларига эмоционал тус бериш.

Амалий ўргатиш методи шуғулланувчи шахсий режим ва иш режимига қатъий риоя қилишини ҳам назарда тутади. Қабул

қилинган режимга қатъий риоя қилиниши керак, акс ҳолда зарур гигиеник натижа бермайди ҳамда иродавий сифатларнинг мустаҳкамланишини таъминламайди.

Ахлоқий тарбияда муваффақият қозонмоқ учун шуғулланувчиларни ҳар кун ахлоқ нормаларини бажаришга ва танланган фаолият учун характерли бўлган, аста-секин мураккаблашиб борувчи қийинчиликларни енгишга одатлантириб бориш, айниқса, муҳимдир.

Шундай қилиб, кўриб чиқилган ахлоқий тарбия методларининг ҳар бири таъсир этишининг бир-бирлари билан узвий боғланган хилма-хил воситалари ва усуллари йиғиндисидан иборат. Пировардида бу методларнинг ҳаммаси фақат ишонтириш ва ода т л а н т и р и ш г а эмас, балки мана шулар асосида ахлоқий ҳиҳатдан тўғри ишлар, хатти-ҳаракатлар қилиш иштиёқини ҳосил қилишга қаратилгандир.

Ахлоқий тарбия методлари шуғулланувчиларда доимо ижобий ёки салбий таъсирот уйғотиши мумкин. Таъсир этишининг ижобий формаси педагогни рағбатлантиришидан иборатдир. Бу шуғулланувчиларнинг ижобий хатти-ҳаракатларини мустаҳкамлаш ва шу асосда уларда ахлоқ нормалари ҳамда ўзининг юриш-туришида тегшли одатлар тўғрисида тўғри тушунча ҳосил қилишга қаратилгандир. Рағбатлантириш шуғулланувчиларнинг яхши ишлари ва хатти-ҳаракатларини такрорлашга ундайди.

Аксинча, танбех бериш формасидаги педагогик таъсир этиш шуғулланувчиларда салбий ҳис-туйғулар уйғотиб, ярамас ишларнинг такрорланишига қаршилик кўрсатишга даъват этиши керак. Агар шуғулланувчилар тарбиячининг танбех беришига қаршилик билан ишлар ва жазолаш чоралари қўлланилиши мумкин.

Ахлоқий эътиқод амалий фаолиятда ахлоқ нормаларига ихтиёрний суратда - анъана бўлиб қолгани, одат бўлиб қолгани, фақат шундай қилиш эҳтиёж бўлиб қолгани учун — риоя қилавериш натижасида кишининг ахлоқий фазилатларига, киши характерининг хислатларига айланади.

**Физкультура коллективининг тарбиявий аҳамияти.\*** Ахлоқий тарбия вазифаларини ҳал этишда физкультура коллективи катта аҳамиятга эга. А. С. Макаренконинг таълим-тарбия соҳасидаги ажойиб тажрибаси социалистик ижтимоий тузум шароитида коллектив тарбиявий ишнинг асосий фактори эканлигини кўрсатиб берди. А. С. Макаренко, коллектив бўлмаса коммунистик ахлоқни тарбиялаб бўлмайди, деб ҳисоблаган эди. Коллективни қовуштириш ва ҳар бир кишига қўйиладиган талаб коллектив билан бирга кишининг реал, мақсад кўзловчи интилишларини йўлга солиш — тарбиявий ишнинг мазмуни бўлмоғи лозим.\*\*

\* Физкультура коллективининг тарбиявий аҳамияти тўғрисидаги масала тарбиянинг ҳамма хиллари учун аҳамиятлидир. Ахлоқий тарбия ва меҳнат тарбиясида унинг роли айниқса катта.

\*\* А. С. Макаренко. О коммунистическом воспитании, Избр. пед. произведения. Учпедгиз, М., 1952, 58-бет.



Физкультура коллективининг фаолияти ижобий ахлоқий тажрибаларнинг битмас-туганмас манбаи бўлиб ҳисобланади ва ҳар бир спортчи ахлоқий онгининг, характери иродавий хислатларининг ривожланишига туртки беради.

Шунинг учун коллектив фақат тарбия объекти сифатида эмас, балки тарбия субъекти сифатида ҳам намоён бўлади. Физкультура коллективи аъзоларини маънавий алоқалар — мақсад ва кечинмаларнинг умумийлиги, жисмоний камолот учун, маҳоратни ошириш ва спортда юқори натижаларга эришиши учун кураш — бирлаштириб туради. Бу, ўз навбатида, шугулланувчиларда онгли интизом, меҳнатсеварлик, ўртоқларча ўзаро ёрдам, ғалабага интилиш ҳамда бошқа маънавий ва иродавий фазилатларнинг тарбияланишига жуда қулай шароит яратади. Физкультура коллективи спортчига жамиятдаги ўз ўрнини, ўзининг ижтимоий бурчини, амалий фаолиятининг аҳамиятини тушуниб олишга ёрдам беради.

Ёшларнинг маънавий қиёфасига спорт командаси айниқса катта таъсир кўрсатади. Биргаликда тренировка қилиш фақат спорт маҳоратининг ортишини таъминлаб қолмай, балки шу билан бирга юксак ахлоқий фазилатларнинг таркиб топишига ёрдам беради, ўз клубига, командадаги шерикларига муҳаббат тарбиялайди. Командадаги ҳар бир спортчининг ғалабаси умумий ғалабадек қувонч келтиради, аксинча, муваффақиятсизлиги эса ўртоғига беғараз ёрдам бериш истагини пайдо қилади. Яхши командада ахлоқ нормаларининг бузилиши — белгиланган тартиб-қондаларни менсимасликми, одобсизликми ёки интизомсизликми бари бир эътиборсиз қолдирилмайди.

Физкультура коллективининг барча фаолияти касаба союзи ва комсомол ташкилотининг ишлари билан мустаҳкам боғланган бўлиб, жуда яхши ижтимоий фаолият мактабидир. Жумладан ижтимоий фойдали меҳнатни ташкил этиш, жамоат топшириқларини коллектив бўлиб бажариш, анъанавий спорт мусобақалари, бошқа коллективлар билан бўладиган учрашувлар, агитация мақсадидаги поход ва бошқалар шунга хизмат қилади.

Физкультура коллективининг амалий ишлари асосида спорт анъаналари вужудга келади, жамоатчилик уларни қўллаб-қувватлайди ва улар бир авлоддан иккинчи авлодга ўта боради. Совет спортининг илғор тажрибаларида жуда кўп яхши анъаналар қарор топди:

физкультура коллективларининг спартакиадаларини ўтказиш, спортдаги юқори кўрсаткичлари ва оммавийлик учун совринлар билан тақдирлаш, ғолиб командаларга вимпеллар бериш, спорт кечалари, спортчиларнинг намунавий чиқишларини ташкил этиш, «Спорт шарафи учун» ҳурмат китобини яратиш ва бошқалар.

Булардан ташқари, совет спорт ишларида халқаро спорт ҳаракати, жумладан олимпия ўйинлари тажрибаларидан олинган янги анъаналар ҳам бор: мусобақаларни байроқ кўтариш,

давлат гимнини ижро этиш, қатнашчилар парадидан бошлаш ва бошқалар. Спорт анъаналарининг кучи коллективнинг умумий фикрини ифодалашдадир.

«Инсон кучининг чегараси йўқ, агар бу куч коллектив бўлса»,— дейди совет кишилари. Физкультура коллективидаги жамоатчилик фикри коллектив аъзоларидан баъзи бирларининг онгида, хатти-ҳаракатлари ва хулқ-атворида кўринган камчиликларни йўқотишга имкон беради.

«Коллективда, коллектив учун ҳамда коллектив воситасида тарбиялаш» (А. С. Макаренко) коммунистик тарбиянинг буржуа тарбиясидан туб фарқини характерлайди. Бирон бир тарбиячи — жисмоний тарбия ўқитувчиси, тренер, спорт судьяси ва бошқалар — доимо коллективга таянмасдан туриб, ўз олдида турган вазифаларни бекам-кўст ҳал қила олмайди.

## 2. АҚЛИЙ ТАРБИЯ

**Жисмоний тарбия билан ақлий тарбиянинг ўзаро боғлиқлиги.** «Кишининг ақлий ривожланиши билан жисмоний ривожланиши ўртасида,— деб ёзади П. Ф. Лесгафт,— мустаҳкам алоқа мавжуд... Ақлий ўсиш ва ривожланиш тегишлича жисмоний камолотни талаб этади\*» Ва аксинча: «... бир томонлама жисмоний камол топши фақат ақдан етарлича текширилмаган ва йўлга солинмаган фикрларнинг намоян бўлишига олио келади\*\*».

Спорт психологияси жисмоний машқлар билан, айниқса спорт билан шуғулланиш ақлий фаолият билан боғлиқ ҳолда олиб борилишини тасдиқлайди\*\*\*.

Жисмоний тарбия билан ақлий тарбиянинг бир-бирига боғлиқлиги моҳиятини умумий олганда қуйидаги фикрлар билан таърифлаш мумкин.

Мустаҳкам соғлиқ, ҳаракат малакалари, жисмоний камолотни таъминлайдиган жисмоний тарбия процесси совет кишиларининг ақлий ишлаш ва узоқ вақтгача ижод қилиш қобилиятининг сақланиши учун манба бўлиб ҳисобланади. Ўз навбатида шуғулланувчилар тафаккурининг ривожланишига қаратилган ақлий тарбия уларнинг ҳаракат тажрибаларини ўйлаб, ижодий равишда эгаллаб олишларини таъминлайди, жисмоний қобилиятларини меҳнат ва спорт манфаатлари нуқтаи назаридан такомиллаштиришга ёрдам беради.

**Ақлий тарбиянинг мазмуни.** Ақлий тарбиянинг мазмунида иккита ўзаро боғлиқ бўлган томон—таълимий ва тарбиявий томонлар бор.

\* П. Ф. Лесгафт. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста, 1-том, 1-қисм, 1951, 287-бет.

\*\* П. Ф. Лесгафт. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста, 1-том, 1-қисм, 1951, 289-бет.

\*\*\* П. А. Рудик. Психология, «Физкультура и спорт» нашриёти, 1958.

Ақлий тарбиянинг таълимий томони шуғулланувчиларни (масалан, ўрганилаётган ҳаракатларнинг асосий механизмлари ҳақида, ҳаракат малакаларининг таркиб топиш ва жисмоний фазилатларни тарбиялаш қонуниятлари тўғрисида, танланган спорт тури техникасининг хусусиятлари ҳақида, жисмоний машқларнинг киши организмига умумий ва маҳаллий (маълум бир жойга) таъсири ҳақида, жисмоний нагрузкалар, машқларни меъёрлаш, гигиеник талаблар ва ҳоказолар тўғрисида) махсус билимлар билан қуроллантиришни назарда тутади.

Психологлар борлиқ ҳодисалари тўғрисидаги билим (тажриба) ақлни ривожлантиришнинг дастлабки зарур шартидир, дейдилар. Билимсиз, гарчи энг элементар бўлса ҳам, ақлий фаолият бўлиши мумкин эмас\*.

Бинобарин, ҳаракат фаолиятидаги махсус билимларни ўзлаштириб олиш ва уни кун сайин кенгайтириб бориш, улардан мақсадга мувофиқ равишда фойдаланиш малакасини тарбиялаш жисмоний тарбия процессидаги ақлий фаолиятнинг асосий мазмунини ташкил этади.

Бироқ, шуғулланувчиларнинг ақлий активлигини ривожлантиришда махсус билимларнинг аҳамияти қанчалик кўп бўлмасин, бу билимларнинг ҳажми ва савиясининг ўзигина ақлий фаолиятнинг самарадорлигини таъминлай олмаслигини эътибордан четда қолдирмаслик керак. Ҳосил қилинган билимларни тартибга солиш ҳамда бу билимларни ва ҳаракат тажрибаларини ҳаётдаги, меҳнатдаги, спорт практикасидаги хилма-хил шароитларда қўллай билиш зарур.

Ҳозирги замон психологиясида тафаккурнинг продуктив, яъни ижодий тури ва репродуктив, яъни такрор ишлаб чиқарувчи тури бор, деб ҳисобланади.

Жисмоний тарбиялаш практикасида ҳаракат фаолиятларини ўргатиш, одатда, шуғулланувчиларнинг такрор ишлаб чиқарувчи билиш активлиги асосида амалга оширилади. Бундай билиш активлиги шундан иборатки, шуғулланувчилар жисмоний тарбия мутахассиси раҳбарлигидаги ўқув процесси давомида у маълум қиладиган махсус билимларни изчиллик билан ўзлаштириб борадилар, ҳаракат малакаларини эгаллайдилар, жисмоний қобилиятларини такомиллаштирадилар. Такрор ишлаб чиқарувчи билиш активлигининг зарур ва фойдали томонлари билан бирга салбий тенденцияси ҳам бор. Бу шунга олиб келадики, шуғулланувчилар фақат тайёрлаб берилган ҳаракат тажрибаларинигина ўзлаштиришга одатланиб қоладилар. Натижада уларнинг ўз фикрлари инертлашиб, билиш қобилиятлари ривожланишини чегаралаб қўяди.

Ҳаракат амалларини ўргатишда ва тренировкаларда кўпроқ продуктив, яъни ижодий тафаккурдан фойдаланиш керак.

---

\* Ю. А. Самарин. Очерки психологии ума. РСФСР ПФА. 1962.

Шундагина шуғулланувчилар хилма-хил ҳаракат вазифаларини излай оладиган ва топа оладиган бўладилар, ўз олдиларига шундай вазифалар қўядиган ва уларни ҳал қила оладиган бўладилар. Бу спорт тренировкаси моҳиятини ва ўзига хослигини спортчининг шахсий хусусиятларига мос равишда чуқурроқ тушуниш, тактик фикрлашнинг нақадар бой эканини кўрсатиш имконини беради. Кўриниб турибдики, шуғулланувчиларнинг ижодий тафаккур қилиши уларга таълим бериш савиясини юқорироқ даражага кўтаради. Психологларнинг фикрича, продуктив, яъни ижодий тафаккурни таълим бериш процессида тарбиялаш мумкин ва зарур.

Жисмоний тарбия процессидаги ақлий фаолиятнинг тарбиявий томони шуғулланувчиларда билиш қобилиятини ўстириш билан бир қаторда ақл-идрокни ҳам тегишли даражада ўстиришдан иборатдир. Уқитишнинг дастлабки босқичларида фикрни ўрганилаётган ҳаракат амалларига қаратиш, идроклик, синчковлик, ақлнинг тетиклиги ва бошқа фазилатлар ривожлантирилади. Уқитишнинг кейинги босқичларида эса, фикрлашнинг спорт курашида, асосан тактик ҳаракатларда ниҳоятда зарур бўлган изчиллиги, тезлиги, динамиклиги ва бошқа ақлий фазилатлар ривожланиб боради.

**Ақлий тарбиянинг вазифалари.** Жисмоний тарбия процессидаги ақлий фаолиятнинг мазмунига мувофиқ равишда ақлий тарбиянинг урта асосий вазифасини кўрсатиш мумкин:

1. Шуғулланувчиларни жисмоний тарбия соҳасидаги махсус билимлар билан бойитиб бориш.
2. Муҳокама юрита билиш малакаларини. Ўрганилаётган

жиҳатдан баҳолаш қобилиятини тарбиялаш.

3. Ҳаракат фаолиятида ижодий, ақлий активлик кўрсатиш кўликма ва малакаларини шакллантириш ҳамда ўзининг жисмоний қобилиятларини меҳнат ва спорт манфаатларига мувофиқ равишда рационал ишлатиш.

**Ақлий тарбия воситалари.** Жисмоний тарбия соҳасидаги махсус билимлар жисмоний тарбия процессидаги ақлий тарбиянинг асосий воситалари деб ҳисобланмоғи керак. Уқитувчи буларга таянган ҳолда шуғулланувчиларни ҳаракат амалларига ўргатишда уларнинг тафаккурини активлаштиради.

Махсус билимларнинг мазмуни ва ҳажми шуғулланувчиларнинг ёши ва тайёр эканлик даражасига мувофиқ равишда тузилган жисмоний тарбия программа талаблари билан белгиланади. Бунда ҳаракат малакалари ва шу муносабат билан баён қилинаётган махсус билимлар доираси қанча кенг бўлса, шуғулланувчиларнинг ақлий активлигини ривожлантириш

---

\* Л. Секей. Продуктивные процессы в обучении и мышлении. Психология мышления. Пед. фан. канд. Н. М. Магюшин таҳрири остида чиққан тўплам. «Прогресс» нашриёти, М., 1965, 385-бет.

имкониятлари ҳам шунчалик кўп бўлади. Олинган билимлардан ва ҳаракат тажрибаларидан фойдалана билиш ўқувчиларни ҳаракат вазибаларини бажаришнинг самарали йўлларини қидириб топишга ва уларни ҳал этишга, яъни ҳаракат фаолиятида ижодийлик кўрсатишга сафарбар этади. Жуда яхши ривожланган жисмоний қобилиятгина эмас, балки ҳар томонлама чуқур ва махсус билим олган юқори малакали спортчиларнинг ижодийлик намоён қилишлари учун кенг имкониятлар мавжуд. Бу эса уларнинг спорт фаолиятида актив ақл-идрок кўрсатишларига сабаб бўлади.

Жисмоний машқларнинг ўзи ҳам, агар уларни ўзлаштириб олишда етарлича идрок қилинса, ақлий тарбия воситаси бўлиши мумкин. Жисмоний машқлар (мазмуни, шакли, шуғулланувчиларнинг ўзаро муносабати ва ҳоказолар) мураккаблашиб борган сари ақлий активлик ҳам ошиб боради.

**Ақлий тарбия методлари.** Жисмоний тарбия процессидаги фикрлаш процесси сўзлаш формасида бўлади ҳамда машғулотда аниқланган боғланишларни оғзаки ифодалаш билан тугалланади. Бунга, аввало, ўқитишнинг ўзига хос методлари (тушунтириш, кўрсатиш, машқ ва бошқалар) имкон беради, чунки ақлий фаолиятни активлаштириш ўқитиш методларининг моҳиятини ташкил этади.

Бироқ, П. Ф. Лесгафтнинг таъкидлашича, ўқувчиларнинг фикрлаш қобилиятларини ўстиришнинг энг самарали йўли муҳокама юритишдир, бусиз ўқувчиларнинг тафаккури намоён бўлмайди ва ривожланмайди.

Жисмоний тарбия процессида муҳокама юритиш шуғулланувчиларни аниқ фикрлашга, умумий қоидалар, ҳақиқатлар ишлаб чиқишга, ҳамда шуларга мувофиқ ҳаракат қилишга ва жисмоний тарбия соҳасида муайян тушунчаларни шакллантиришга ўргатади. Ўқувчи ўрганилаётган ҳаракат амаллари ҳақида қанчалик кўп фикр юритса, у шунчалик кам тақлид қилади. Муҳокама юритиш одати хатти-ҳаракатларнинг мустақил бўлишига, ижодий активлик ва иродавий фазилатлар намоён бўлишига имкон беради. «Муҳокама юритмай туриб,— деб ёзган эди П. Ф. Лесгафт,— абстракт тафаккур бўлиши мумкин эмас, абстракт тафаккурсиз эса кишининг иродавий хислатлари намоён бўлмайди»\*. Китоблар ёрдамида ҳам билим олиш мумкин, лекин бу билимларни фақат муҳокама юритиш ёрдамидагина ҳам қилиш, тасодифийларини чиқариб ташлаш, асосий билимларни ўзлаштириб олиш мумкин, деган эди П. Ф. Лесгафт.

Жисмоний тарбия процессида муҳокама юритиш кўникмаси аста-секинлик билан ортиб боради. Ҳаракат амалларига ўргатишнинг дастлабки босқичларида ўқувчилардан сўраш, шунингдек, уларнинг мустақил равишда кузатишлари ва

---

\* П. Ф. Лесгафт. Семейное воспитание ребёнка и его значение. Собр. пед. соч., 3-том. «Физкультура и спорт» нашриёти, 1956, 311-бет.

таққослашлари орқали уларда муҳокама юритиш малакаси ҳосил қилинади.

Шуғулланувчиларда умумий ривожланиш ортгани сари, улардаги ҳаракат тажрибалари ва махсус билимлар бойиб боргани сари, мантиқий фикрлаш ривожлангани сари таҳлил қилиш, умумлаштириш, танқидий баҳо бериш ва бошқа методлар ҳамда ақлий тарбия усулларидадан фойдаланилади.

### 3. ЭСТЕТИК ТАРБИЯ

**Жисмоний тарбия билан эстетик тарбиянинг ўзаро боғлиқлиги.** Жисмоний тарбия билан эстетик тарбиянинг бир-бирига боғлиқлиги объектив суратда, киши онгига боғлиқ бўлмаган ҳолда мавжуддир. Бу боғлиқликни қисқача қилиб қуйидагича характерлаш мумкин.

Бир томондан, жисмоний тарбия киши соғлиғини мустаҳкамлаб, унинг организмни, шу жумладан сезги органларини ҳам ривожлантириб, ҳаракат маданиятини такомиллаштириб, эстетик тарбия учун қулай шароит яратади, кишига эстетик таъсир этиш доирасини кенгайтиради.

Иккинчи томондан, эстетик тарбия спортчиларнинг маънавий қўлқаснинг фаолиятини кичиб уларда жисмоний гўзалликка интилиш уйғотиб, ҳаракат фаолиятида ижодийликни ривожлантириб, эстетик жиҳатдан тўғри ҳаракатлар қилишга ундаб, жисмоний тарбия самаралорлигини оширади.

жисмоний камол топишига қаратилган жисмоний тарбиядан фарқ қилиб инсоннинг маънавий қобилиятларининг таркиб топишини назарда тутлади. У бирор нарсани идрок қилишга бўлган эҳтиёж ва қобилиятни ривожлантиришга, борлиқ ҳодисаларини ҳис этиш, тушуниш ва тегишлича баҳолашга, ҳар бир ишга ижодий ёндашиш ва уни ривожлантиришга, борлиқни коммунистчасига қайта қуриш манфаатлари йўлида ижодий меҳнат қилиш одатини тарбиялашга даъват этмоғи лозим. Қисқача айтганда, эстетик тарбия кишининг ҳаётга эстетик муносабатда бўлиши таркиб топишини назарда тутлади.

Совет эстетикаси кишининг воқеликка эстетик муносабатини таркиб топтиришга санъат билан бир қаторда амалий фаолиятнинг эстетик маънодаги ҳамма соҳалари шулар қатори жисмоний тарбия, жумладан, спорт ҳам хизмат қилади, деб билади\*.

Предметнинг ўзига хос хусусиятига кўра жисмоний тарбия процессидаги эстетик тарбия кишининг соғломлигини, бақувватлигини, қадди-қомати келишганлигини ифодаловчи белгилар

---

\* Л. Столович. Предмет эстетики, «Искусство» нашриёти, 1961, 110-бет.

йиғиндисидан иборат жисмоний гўзалликда кўпроқ ифода топади. Яхши ва мустаҳкам соғлиқ кишидаги барча орган ва системаларнинг нормал ишлашини таъминлайди. Саломатлик ёмонлашса, гўзаллик ҳам йўқолади. «Агар ҳаёт ва унинг кўри-нишлари гўзаллик бўлса, хасталик ва унинг оқибатлари — табиийки, хунукликдир»\*.

Гўзаллик спортчининг ҳар томонлама жисмоний тайёр эканлигида, ўз гавдасини эркин ва бемалол бошқаришида, қадди-қоматининг келишган бўлишида, ҳаракатларининг нозик, оддий ва ифодали эканида намоён бўлади.

Спортчининг ижодий фаолиятида ҳам унинг воқеликка эстетик муносабати кўриниб туради. Бу муносабат ақлий тарбия билан биргаликда спортчининг ўз жисмоний фазилатларини такомиллаштиришга интилишида, ўз саломатлигини фақат табиат инъоми деб қарамай, уни ўзи вужудга келтиришга интилишида ифодаланади. Ўзини ижодий жиҳатдан намоён қилиш қобилияти танланган спорт турида индивидуал техника яратиш, тактика соҳасида янгиликлар қидириб топиш, тренировка методларини такомиллаштириш ва ҳоказоларда ифодаланган бўлиши мумкин. «Изчил фикр юрита билиш ва гўзалликни ҳис қилиш ҳар қандай ижодий фаолиятда бир-бирлари билан чамбарчас боғланиб кетадилар»\*\*.

Жисмоний тарбия процесси ақлий тарбия билан биргаликда физкультура коллективи аъзолари ўртасидаги ўзаро муносабатларга, шунингдек уларнинг машғулотларга, спортдаги рақибга бўлган муносабатларига гўзаллик киритади. Гўзаллик, кўпинча спортча қаҳрамонлик, ғалабага эришиш учун кескин кураш шароитидаги хатти-ҳаракатлар, шунингдек, мардлик, саботлилик ва мустаҳкам иродалилик кўринишида бўлади. Буржуа матбуоти совет спортчиларининг халқаро мусобақалардаги инсоний муносабатлари нақадар гўзал эканини бир неча бор қайд қилган эди. Бу тасодиғий эмас, албатта. Эстетик жиҳатдан тарбияланган совет спортчиси учун чиройли бўлиш, аввало маънавий жиҳатдан пок бўлиш демакдир. Коммунистик ахлоқда гўзаллик билан одатий қиёфа бирга қўшилиб кетади.

Шундай қилиб, гўзаллик, чиройлилик ва олижаноблик жисмоний тарбия процессида объектив жиҳатдан хилма-хил шаклда намоён бўлади. Шу билан бир қаторда жисмоний тарбия процессида салбий эстетик хусусиятлар (адабсизлик, қабиҳлик, ифлослик ва ҳоказо) ҳам учраб қолиши мумкин. Равшанки, тарбия процесси стихияли равишда ўтадиган бўлса, бу факторлар спортчиларнинг эстетик тарбиясига путур етказди. Шу сабабдан эстетик тарбия нуқтаи назаридан педагогик таъсир

---

\* Н. Г. Чернишевский. Эстетические отношения искусства к действительности. ГИЗ художественной литературы, М., 1965, 13-бет.

\*\* Н. А. Дмитриева. Вопросы эстетического воспитания, «Искусство» нашриёти, 1956, 27-бет.

кўрсатишни маълум мақсадга қаратилган тартибда йўлга қўйиш зарурати туғилади.

Воқеликка эстетик муносабат таркиб топиши воқелик эстетик хусусиятларининг (чиройлилик, гўзаллик, олижаноблик ва бошқаларнинг) киши эстетик туйғуларига таъсир этишидан бошланади. Бу педагогик таъсир этишни жисмоний тарбияга татбиқ этганимизда, шундай ташкил этиш керакки, жисмоний тарбиядаги табиатан гўзал нарсалар (гавда тузилишининг гўзаллиги, спорт маҳорати, ҳаракатларнинг нозик ва ифодали бўлиши ва бошқалар) шуғулланувчиларга қувонч бахш этсин, уларни ҳаяжонлантирсин демакдир. Эстетик туйғу ҳаёлда тасаввур этиш, орзу-истак, истеъдод билан ва гўзалликка интилиш билан чамбарчас боғлиқдир. Шунинг учун жисмоний тарбия процессида шуғулланувчиларда жисмоний гўзалликка интилиш уйғотиш, уларни ҳаракат фаолиятларида ижодийлик намуналари кўрсатишга, эстетик жиҳатдан тўғри хатти-ҳаракат қилишга сафарбар этиш лозим.

Эстетик билиш доимо инсоннинг бутун вужудини қамраб оладиган ҳис этишга интилиш, тўлқинланиш воситасида вужудга келади.

Юқорида айтилганлардан, қувончли ва ёрқин кечинмаларсиз жисмоний тарбия процессида эстетик муносабатнинг таркиб топиши мумкин эмас. деган ҳалоса келиб чиқади. «Гавданинг келишган бўлишига, ҳаракатларнинг чиройли булишига, ҳиснинг гўзал ва ифодали бўлишига интилиш тасодифий эмас, балки доимий бўлиши зарур. Уларнинг ҳаммаси тамоман бир хил бўлиши мумкин эмас. Инсоннинг чиройли бўлишига, ҳижонинг чиройли булишига интилиш, умуман одамнинг гўзалликка бўлган ҳамма интилишлари қанчалик тушунарли бўлса, юқорида айтилган интилишлар ҳам худди шундай тушунарлидир»\*.

Совет кишиларининг жисмоний гўзалликка интилишлари бирдан-бир мақсад эмас. Булар пировард натижасида совет кишиларининг ижодий меҳнатга, амалий фаолиятига бўлган эҳтиёжларини ифодалайди.

Чет элларда ўтказиладиган гўзаллик конкурслари тамомилан бошқа мақсадларни кўзлайди. Фарбий Европа мамлакатлари ва АҚШ даги жисмоний тарбиянинг буржуа системалари «гўзаллик гўзалликнинг ўзи учун» ғояларини пропаганда қиладилар, киши гавдасининг айрим қисмларининг ёки гавданинг «идеал» ўлчамлари учун курашни авж олдирадилар, ёшларда жисмоний гўзаллик воқеликни ва инсоннинг ўзини революцион қайта қуриш манфаатлари билан боғлиқ эмас, деган нотўғри тасаввур таркиб топтирадилар. Жисмоний тарбия соҳа-

---

\* В. В. Гриневский. Физическое образование. Танланган асарлар, 1- том, «Физкультура и спорт» нашриёти, 1951, 92- бет.



сидаги буржуача эстетик қарашлар совет физкультура ҳаракатига ётдир.

**Эстетик тарбиянинг вазифалари.** Спортчиларнинг воқеликка эстетик муносабатлари қуйидаги вазифаларни ҳал этиш процес-сида таркиб топади:

1. Физкультура доирасидаги эстетик ҳис, дид, қараш ва ғояларни тарбиялаш.

2. Гавда гўзал бўлишига, ҳаракат нозик, оддий ва ифодали бўлишига интилшнинг тарбиялаш.

3. Ўзини пажодий томондан кўрсатиш, жисмоний тарбияда, жумладан, спортда янгилик излаш ва гўзаллик яратиш, шунинг-дек бу фазилатларни меҳнат фаолиятига ўтказиш қобилиятини тарбиялаш.

4. Эстетика нуқтан назаридан тўғри, ахлоқий нормаларга мувофиқ иш тутишга ҳаракат қилишни, ўз ишида, нутқида хатти-ҳаракатларида қабиҳлик ва бемаънигарчиликка нисбатан муросасиз бўлишни тарбиялаш.

**Эстетик тарбиянинг воситалари.** Эстетик тарбия вазифа-ларни аввало жисмоний тарбиянинг специфик воситалари, яъни жисмоний машқларнинг табиатдаги соғломлаштирувчи фак-торлар ва гигиена шароитларининг эстетик томонлари ёр-дам билан ҳал қилинади.

Жисмоний машқлар эстетик жозибадорлиги билан кишини ўзига тортади. Бу айниқса ҳаракат формаларининг мукамал бўлишини талаб қиладиган спорт турларига (гимнастика, акробатика, конькида фигурални учиш, сувга сакраш ва бошқалар-га) тааллуқлидир. Бироқ физкультурага эстетик муносабати ривожланган киши учун биринчи қарашда унчалик чиройли бўлмаган, бошқа спорт турларида ҳам, масалан, спортчининг югуриш йўлкасидан тез югуриб боришида; 2 м дан ортиқ ба-ландликка ўрнатилган планкадан сакраб ўтаётган спортчининг техник жиҳатдан мукамал ҳаракатларида; боксёрларнинг рингда ниҳоятда аниқ ва мақсадга қаратилган ҳаракатлар қилишида; командаларнинг футбол майдонида моҳирлик билан ўйнашида ва ҳоказоларда ҳам гўзаллик намоён бў-лади.

Физкультура парадлари ва гимнастикачиларнинг оммавий чиқишлари жисмоний машқларнинг эстетик хусусиятлари-нинг яққол намоён бўлишига хизмат қилади. Эстетик таъсир этиш кучига кўра бу байрамлар санъатга яқинлашиб боради.

Шуғулланувчиларнинг эстетик туйғуларига табиат гўзал-ликлари, кўпчилик жисмоний машқлар, айниқса туризм ва альпинизм машқлари ўтказиладиган шароит ҳам таъсир эта-ди.

Эстетик тарбиянинг энг оддий талабларидан бири жисмо-ний тарбия процессида гигиена шартларига риоя қилишдир.

Ўқув-тарбия процессининг намунали йўлга қўйилиши (шуғулланувчилар коллективини, машгулотлар ўтказиладиган

жойларни ташкил этиш, жиҳозлар, спорт инвентари, спортчилар кийимининг сифати ва ҳоказолар) ҳам шу мақсадга хизмат қилади.

Жисмоний машғулотларни олиб бориш процессида қўлланиладиган бадиий тарбиянинг ўзига хос воситалари (музика, ашула, рақс, махсус кинофильм ва бошқалар) ҳам шуғулланувчиларнинг эстетик туйғуларига катта таъсир кўрсатади.

**Эстетик тарбия методлари.** Жисмоний тарбия процессида мақсадга қаратилган эстетик дид, эҳтиёж, интилиш, кўникма ва одатларни болалик ёшидан бошлаб тарбиялаб бориш лозим. Бунга эстетик тарбия методлари ёрдамида эришилади. Эстетик тарбия методларини эса учта асосий группага умумлаштириш мумкин.

1. Жисмоний машқларни жонли, равшан ва ифодали тушунтириш, ҳаракат фаолияти ҳақида образлиқлиб сўзлаб бериш, шуғулланувчиларнинг ҳаракатларини, ишлари ва хулқ-атворларини эстетик баҳолаш.

Мана шу методлар ёрдамида шуғулланувчиларнинг эстетик ҳис-туйғуларини уйғотиш, уларда қувончли кечинмалар, эстетик мамнуният ҳосил қилиш мумкин.

Масалан, жисмоний тарбия ўқитувчиси, болаларга ҳаракатли ўйинни тушунтирар экан, бўлажак ҳаракатларнинг яққол образини тавдалантиришига, унинг шароитини тасвирлаб беришига ҳаракат килтади.

Тренерлар спортчиларнинг эстетик дидларини ривожлантириш учун, кўпинча машҳур спортчиларнинг, юксак маҳоратли спорт мастерларининг ҳаракатларини тасвирлаб беришдан фойдаланадилар. Масалан, бокс тренерларининг кўпчилиги Николлай Коробайнинг бардош ҳаракатлантириб ҳимояланишини, Виктор Маммаевнинг ҳужум ҳимоя учун, ҳам ҳужум учун қулай бўлган, ўзига хос тик туриш усулини, Андрей Тимошиннинг чап қўл билан ён томондан уришини мисол қилиб кўрсатадилар. Таққослаш калчалик аниқ, ҳаяжонли бўлса, шуғулланувчилар шунчалик яхши идрок қиладилар, уларнинг тасаввурлари ҳам кенг бўлади, фаолиятлари ҳам активлашади.

Шуғулланувчиларнинг фаолиятидаги гўзалликни қайд этадиган ва бунга қарама-қарши томонларнинг намоён бўлишига қаршилиқ кўрсатадиган ҳамма нарсаларни эстетик баҳога киритиш лозим. Масалан, «жуда яхши», «нозик», «жуда чиройли», «ифодали», «олижаноб» ёки «хунук», «номаъқул», «жуда ёмон» ва шу каби тушунчалар шуғулланувчиларнинг ишларига, нутқиға, хулқ-атворига бериладиган эстетик баҳолардир.

Ҳазил қила биладиган тренер эстетик тарбия масалаларини маълум даражада кулгили ҳазил, киноя, танбеҳ бериш орқали ҳал этиши мумкин.

2. Жисмоний машқларни техник жиҳатдан мукамал ва ифодали қилиб кўрсатиш, хатти-ҳаракат ва ишда илҳомлантирувчи намуна кўрсатиш. Ўқитувчи ҳаракат амалларига ўргатиш процесси-

да шуғулланувчиларнинг эстетик ҳисларини уйғотиш учун, жисмоний машқларни бекам-кўст кўрсатиши, шу билан бирга, агар зарур бўлса, ифодали формада кўрсатиши керак. Уқитувчининг кўрсатиши шуғулланувчиларни завқлантириши ҳамда уларда машқларни ўқитувчидек энгил, чиройли, оддий ва ифодали бажаришга интилиш уйғотиши жуда муҳимдир.

Уқитувчининг ўз талабалари билан бирга машҳур спорт мастерлари иштирок этадиган мусобақаларга бориши ҳам анча фойдалидир. Мусобақалардан олинган ёрқин таассуротлар талабаларга қувонч бахш этади, уларнинг хотирасида чуқур из қолдиради, улар учун тақлид қилишга арзигулик намуна бўлиб хизмат қилади.

Тарбиячининг, машҳур ва сеvimли спортчиларнинг фаолиятидаги илҳомлантирувчи гўзаллик намуналари ҳам шуғулланувчиларнинг ҳис-туйғуларини ўзига жалб қилиши ва уларни эстетик жиҳатдан тўғри хатти-ҳаракатлар қилишга ундаши мумкин.

3. Ҳ а р а к а т ф а о л и я т и д а и ж о д и й л и к к ў р с а т и ш н и а м а л д а ў р г а т и ш. Шуғулланувчиларни болаликдан бошлаб кучи этадиган ҳаракатлар вазифаларини мустақил равишда ҳал этишга одатлантириб бориш зарур. Ҳаракат тажрибалари ортиб ва жисмоний қобилиятлар ўсиб борган сари бу вазифалар мураккаблаштириб борилади. Уқитувчи ҳаракат фаолиятида ижодий активлик кўрсатишга ўргатиб бориш йўли билан шуғулланувчиларнинг ҳис-туйғулари ва интилишларини ривожлантирибгина қолмай, балки уларда ҳаракатлардаги керакли активликни, олдига қўйган вазифаларни ҳал қилишда янгиликларни мустақил равишда қидириш ва топиш малакасини ҳам ривожлантиради.

Тренерлар ва жисмоний тарбия ўқитувчилари ўз ўқувчиларини тренировкага, жисмоний машқ машғулотларига ижодий муносабатда бўладиган қилиб тарбияламасликлари, олдига қўйилган ҳаракат вазифаларини ҳал қилишда янги, оригинал йўللарни қидириб топишга ўргатмасликлари жуда ёмондир. Спорт фаолиятига ижодий муносабатда бўлмай туриб, шуғулланувчиларнинг на тафаккурини, на иродасини ва на ижодий қобилиятларини ривожлантириб бўлмайди. Тренернинг ортиқча, баъзан эса арзимаган нарсаларга ҳам аралаша бериши спортчининг мустақил иш кўрадиган бўлишига тўсқинлик қилади. Мустақиллик эса унга фақат спортда эмас, балки кундали фаолиятида ҳам зарурдир.

Физкультурага эстетик муносабатда бўлиш пассив муносабат, томошабинлик эмас, аксинча бу актив, фаол муносабат бўлиб, гўзаллик учун кураш ва бунинг натижаси сифатида хунук, ярамас, қабиҳ ишларга нисбатан муросасиз бўлишдан иборатдир.

#### 4. МЕҲНАТ ТАРБИЯСИ

**Жисмоний тарбия билан меҳнат тарбиясининг ўзаро боғликлиги.** Коммунистик тарбия системасида жисмоний тарбия билан меҳнат тарбияси ўртасида икки томонлама алоқа мавжуд. Қобилиятига яраша меҳнат қилиш ҳар бир совет кишининг ҳаётий эҳтиёжи, виждон иши ва гражданлик бурчидир.

Меҳнат шахсининг ҳар томонлама камол топишида қудратли омилдир. У жуда катта шакллантирувчи кучга эга: кишининг онгини ўзгартиради, жисмоний ва маънавий қобилиятларини ривожлантиради. Коммунистик партия совет кишиларида, биринчи навбатда ёшларда меҳнатга муҳаббат тарбиялаш борасида катта ғамхўрлик қилмоқда.

Жисмоний тарбия билан меҳнат тарбиясининг ўзаро боғлиқлигини қуйидагича таърифлаш мумкин. Бир томондан, жисмоний тарбия процесси, кишининг соғлиғини мустаҳкамлаб ва жисмоний қобилиятларини такомиллаштириб, унинг иш қобилиятини оширади, меҳнат қилиш соғлом организм учун зарур эканлигини тушуниб олишга ёрдам беради. Иккинчи томондан, меҳнат тарбияси кишининг ақл-идрокини, иродасини ва жисмоний имкониятларини ҳар томонлама ривожлантириб, жисмоний тарбияни мақсадга қаратилган қилади ҳамда жамият эҳтиёжларига мувофиқ равишда кишида меҳнатга муҳаббат таркиб топтиради.

**Меҳнат тарбиясининг мазмуни.** Меҳнат тарбияси системасида хилма-хил меҳнат турларидан фойдаланилади. Қуйидаги меҳнат лади:

1. Шуғулланувчиларнинг ҳаракат тажрибаларини эгаллаш, жисмоний қобилиятларини такомиллаштириш юзасидан олиб борадиган мустақил ишлари сифатидаги ўқув меҳнати.

2. Жисмоний машқ қилишга доир амалий машғулотлар домида ўз-ўзига хизмат кўрсатиш юзасидан бўладиган энг оддий меҳнат процесслари.

3. Жисмоний тарбия машғулотларидан ташқари вақтларда, лекин жисмоний тарбия процесси билан боғлиқ ҳолда амалга ошириладиган ижтимоий фойдали меҳнат.

4. Қишлоқ хўжалигида, саноатда, аҳолига хизмат кўрсатиш соҳасида шуғулланувчиларни жисмоний тарбиялаш процесси билан боғлиқ ҳолда амалга ошириладиган меҳнат фаолиятини ташкил этишнинг энг юксак формаси сифатидаги унумли меҳнат.

Кўрсатиб ўтилган меҳнат турларининг ҳар бирини қараб чиқамиз:

**Ўқув меҳнати.** Таълим назарияси ва практикасида ўқиш — бу меҳнат эканлиги, ҳосил қилинадиган билим, кўникма ва

малакалар эса шуғулланувчилар меҳнатнинг натижаси эканлиги эътироф қилинган.

Ҳар қандай меҳнат, шу жумладан, ўқув меҳнати ҳам, киши ўз гавдасини бошқара билишини, айниқса, унинг қўл ҳаракатлари мувофиқлашган бўлишини талаб этади. Жисмоний тарбия процессида амалга ошириладиган ўқув меҳнати асосан жисмоний меҳнатдир.

Урганғилаётган ҳаракат амалларини ва айниқса турли хил спорт турларининг техникасини эгаллаб олиш шуғулланувчилардан жуда кўп ўқув меҳнати талаб қилади. Доимо зўр бериб меҳнат қилиш зарурияти, олдига қўйилган ҳаракат вазифаларини онгли равишда мустақил ҳал қилишга бўш келмай интилиш зарурияти шуғулланувчиларда ҳаёт учун керакли бойликларни яратиш процессидаги меҳнатга ҳавас уйғотади.

Жисмоний тарбия процессидаги ўқув меҳнати, агар у тўғри йўлга қўйилса, инсоннинг меҳнат фаолияти учун зарур бўлган жисмоний ва ақлий фазилатларни ривожлантиради ҳамда такомиллаштиради. П. Ф. Лесгафт масаланинг шу томонига алоҳида аҳамият берган эди. У бундай деб ёзган эди: «Ўз ишининг моҳир устаси бўлган ҳар қандай ишчи бажармоқчи бўлган иши учун керакли бўлган кучни ҳам, вақтни ҳам жуда тўғри белгилай олади ва баҳолай олади; у ўзи ишлов бераётган материалнинг хоссаси ва сифатларини аниқ билиб олишга ҳам, тайёрлаётган буюмининг айрим қисмларининг ўлчами ва улар ўртасидаги нисбатни аниқ белгилашга ҳам қодир. Ўзимизда ҳосил қилаётган фикрларимизни, умумий образларни, умумий қондаларни тажрибада ҳар қандай синаб кўриш, ҳар қандай бошқа жисмоний ишда бўлгани каби, бунинг учун керакли кучни онгли равишда қўллай билишни, бунда мавжуд формаларнинг нисбатини топа билишни ҳамда мазкур иш учун зарур бўлган вақтдан фойдалана билишни талаб этади. Бу талабларнинг ҳаммаси, ҳар қандай ишнинг умумий шarti сифатида, умумий таълимнинг ҳам, умумий жисмоний таълимнинг ҳам асосий вазифасидир»\*.

Жисмоний тарбия процессида **«ҳаракат қилиш ва ўзини бошқариш»**га ўргатишни, Лесгафтнинг фикрича, болаликдан — мактабда ўқиш давридан бошлаш керак. Ҳаракат амалларига ўргатиш процессида ҳар бир болани ўз гавдасини тута билиш ва бошқаришга ўргатиш, уни умумий усулларни ўзлаштириб олиш ёрдамида ҳар қандай ишга тайёрлаш зарур. Бунинг учун шуғулланувчилар ўз гавдаларининг ҳаракатлантирувчи аъзолари элементлари билан мунтазам равишда танишиб боришлари, давомийлиги ва кучланиш даражаси турли хил бўлган ишларни қила билишлари, вақтга қараб ўз ишларини онгли равишда тақсимлай билишлари ҳамда маконий нисбатларни аниқлай олишлари лозим.

\* П. Ф. Лесгафт. Значение физического образования в семье и школе (П. Ф. Каптеревга жавоб). Собр. пед. соч., 5- том, «Физкультура и спорт» нашриёти. 1954, 84—85- бетлар.

Жисмоний тарбия процессида болаларнинг мустақилликларини ривожлантириш ва хатти-ҳаракатларидаги ўзбошимчаликларни чеклаш билан уларни ўзини бошқара олишга шунчалик ўргатиш кераки, натижада у «энг кам куч сарфлаб, иложи борица қисқа вақт ичида энг кўп жисмоний иш қила билсин»\*.

Совет жисмоний тарбия системасида, айниқса спорт машғулотларида ўқув меҳнатининг меҳнат тарбияси сифатидаги аҳамияти беқиёс ошиб бормоқда. Доимо олға қараб интилиш, яъни спорт соҳасида тобора қийинлашиб борадиган мўлжалга интилиш, паст спорт разрядидан юқори спорт разрядига чиқиб боришга эришмоқ учун, спортчининг иш қобилияти юксак даражадалигини кўрсатадиган, ҳажми ва интенсивлиги жиҳатидан каттагина жисмоний нагрузкаларга бардош бериш зарур.

Бироқ меҳнатсеварликни тарбиялашга спорт билан шуғулланишнинг ижобий таъсир этиши қанчалик бўлмасин, шуғулланувчилар меҳнат тарбиясининг коммунистик йўналишда бўлиши ўз-ўзидан таркиб топмайди. Жисмоний камолотнинг ижтимоий аҳамиятини, совет халқининг коммунизм қуриш учун курашидаги родини тушуниш ва спортчининг бу курашда актив қатнашишга ҳаракат қилиши билангина ўқув меҳнатида коммунистик ғоявийликни таъминлаш мумкин. Бунга эса тренер ва физкультура коллективининг тренировка ва спорт мусобақалари давомида педагогик таъсир кўрсатиши, шунингдек спортчиларнинг ижтимоий фойдали ишларда, унумли меҳнатда иштирок этиши, спорт машғулотларидан бўлиб қолган вақтларда олиб бориладиган ғоявий-сиёсий тарбия воситасида эришилади.

Жисмоний тарбия машғулотларида ўз-ўзига хизмат кўрсатиш шаклидаги энг оллий меҳнат процессларини меҳнат тарбиясининг асосий тарбиясининг дастлабки босқичи деб ҳисоблаш қабул қилинган.

Машғулот ўтказиладиган жойни тайёрлаш ва йиғиштириш, гигиена талабларига риоя қилиш (зални, спорт жиҳозларини нам латта билан артиш, хонани шамоллатиш ва бошқалар), спорт асбоб-ускуналарини ўрнатиш ва йиғиштиришда коллектив бўлиб қатнашиш шуғулланувчиларга ҳаётий меҳнатнинг энг оддий усулларини ўрганиб олишга, биргаликдаги ишларда меҳнат интизомига онгли равишда риоя қилишларини, уюшқоқ ва ҳамжиҳат эканларини, раҳбарлик ва итоат қила билишларини намойиш қилишга, умум иши учун жавобгарлик ҳис этишга, биргаликда қилинган ва ҳамма учун фойдали бўлган кундалик ишлардан қувонишга имкон беради.

Жисмоний тарбия процесси муносабати билан бажариладиган ижтимоий фойдали ишлар. Бу спорт майдончаларини ободонлаштиришга доир ишлардан ҳамда спорт асбоб-ускуналарини ремонт қилишда, янги физкультура иншоотлари қури-

---

\* П. С. Лесгафт. Семейное воспитание ребёнка и его значение. Собр. пед. соч., 3- том, «Физкультура и спорт» нашриёти, 1956, 217- бет.

лишида иштирок этишдан, шунингдек, аҳолига маданий хизмат кўрсатиш ишларидан (спортчиларнинг намунали чиқишлари, лекция, суҳбат, физкультура коллективларини ташкил этиш, жамоатчи инструкторлар тайёрлаш ва бошқалардан) иборатдир.

Ижтимоий фойдали ишларнинг тарбиявий аҳамияти ниҳоятда каттадир. Ўз моҳиятига кўра бу жамият фойдасига текин меҳнат қилишдир, ҳақ тўланишига кўз тикилмайдиган, беғараз меҳнатдир, «умум фойдаси учун меҳнат қилиш зарурлигини яхши англаган ва бу англаш одат тусига кнрган ҳолда қилинадиган меҳнатдир, ҳар бир соғлом тан тақозо қиладиган меҳнатдир»\*.

Ёшлар ижтимоий фойдали ишлар жараёнида, фақат меҳнат кўникма ва малакалари ҳосил қилибгина қолмай, балки шу билан бирга, умум фойдаси учун қилинадиган ишларни кадрлашга, топширилган иш учун жавобгарлик сезишга ҳамда бир-бирларига доимо ёрдам кўрсатишга ўрганидилар.

Спортчиларнинг ҳар қандай ижтимоий фойдали ишларни онгли равишда, унинг ижтимоий аҳамиятини тушунган ҳолда, виждонан бажаришлари уларда меҳнатга коммунистик муносабат таркиб топишига, яъни совет кишининг энг муҳим маънавий фазилатлардан бири тарбияланишига имкон беради.

У н у м л и м е ҳ н а т. Юқорида қайд қилинганидек, спортчилар моддий ва маънавий бойликларни яратувчи унумли меҳнатда қатнашмасалар, уларда меҳнатга коммунистик муносабатни тарбиялаш мумкин эмас. Унумли меҳнат таълим бериш билан қўшиб олиб борилганда, коммунистик тарбия: жисмоний, ахлоқий, ақлий, эстетик ва меҳнат тарбиясининг ягона процессида ҳал қилувчи факторга айланади.

Ёшлар спорт лагерларида, ўқув сборларида, кўп кунлик туристик походларда бўлган вақтларида, қишлоқ хўжалик ишларида, саноатда ва хўжалик қурилишида актив қатнашиш имконига эга бўладилар. Булардан ташқари, юқори малакали спортчилар тренерлик ишларини олиб борадилар, ўзларининг бой спорт тажрибаларини янги ўрганувчи спортчиларга ўргатадилар. Жамият учун моддий ва маънавий бойликлар яратувчи меҳнат ижодий характерда бўлади. Шунинг учун ҳам спортчилар эришилган натижалардан ғоят хурсанд бўладилар, уларда ўз ишларидан мамнунланиш ҳисси пайдо бўлади.

Жисмоний тарбия процессида ва у билан боғлиқ ҳолда амалга ошириладиган меҳнатнинг юқоридаги ҳамма турлари меҳнат тарбиясининг мазмунини ташкил этади.

**Меҳнат тарбиясининг вазифалари.** Меҳнат тарбиясининг мазмунига мувофиқ унинг учта асосий вазифасини кўрсатиш мумкин:

1. Меҳнат кўникма ва малакаларини эгаллаш.
2. Меҳнатсеварликни тарбиялаш.

---

\* В. И. Ленин. Асарлардан буён ҳукм суриб келган укладни вайрон қилишдан янгисини яратишга. Асарлар, 30-том, 315-бет.

3. Меҳнатга коммунистик муносабатни таркиб топтириш. Меҳнат тарбиясининг вазифалари барчаси биргаликда шуғулланувчилар состави ва тарбия шароитларини ҳисобга олган ҳолда ҳал қилинади.

**Меҳнат тарбиясининг воситалари.** Меҳнат қилиш малакаси, меҳнатга муҳаббат меҳнат процессларида таркиб топади. Шунинг учун олдин кўрсатиб ўтилган меҳнат турларининг ҳаммаси меҳнат тарбиясининг воситаларидир. Уларнинг ҳар бири шуғулланувчиларнинг кучи етадиган ва шу билан бирга уларнинг ёши, жисмоний тайёр эканлиги ҳамда онг даражасига мос ҳолда мураккаб бўлиши керак.

**Меҳнат тарбиясининг методлари.** Меҳнат спортчиларнинг эҳтиёжига, улар одатланган машғулотга айланиши учун системали равишда меҳнат қилишга кўникиб бориш, доимий меҳнат тренировкаси зарур. Меҳнат тарбиясининг асосий методи меҳнат қилишга амалда ўргатишдир.

Меҳнат психологик процесс сифатида кишининг онгли, мақсадга қаратилган фаолиятлари, категориясига киради. Психологлар меҳнат процесси схемасида қуйидаги босқичларни кўрсатадилар:

1. Меҳнат вазифасини қўйилиши.

2. Қўйилган вазифани бажариш усуллари ва воситаларини танлаш.

3. Меҳнат вазифасини ҳал этиш.

1. Натинимани тенгириш, амалий баҳо бериш, баҳолашнинг тузатиш киритиш ва уни тўлдириш\*.

Мақтаб ёшидаги болаларнинг меҳнат тарбияси тажрибалари меҳнатни жуда яқини ўйлаб танқид этиш ва шуғулланувчиларнинг вазифаларини аниқ таърифлаш, уларнинг тарбиясини қилиш лозимлигини кўрсатади. Аввало меҳнатдан кўзда тутилган мақсадни меҳнатнинг ижтимоий аҳамиятига алоҳида эътибор бериб, аниқ тушунтириш лозим. Меҳнат вазифалари конкрет бўлиши зарур (нимани бажариш, қандай бажариш ва қанча миқдорда бажариш). Коллектив ва индивидуал топшириқлар аниқ белгиланиши керак. Меҳнат қуроллари ва меҳнатнинг ўзи шуғулланувчиларнинг ёшига ҳамда жисмоний тайёрлик даражаларига мос бўлиши лозим. Меҳнат натижаларини ўз вақтида ва объектив суратда баҳолаш жуда муҳимдир\*\*. Меҳнатга амалий ўргатиш билан бир қаторда меҳнат ҳақида жонли, аниқ ва ифодали қилиб сўзлаб бериш, индивидуал ва коллектив равишда суҳбат ўтказиш, меҳнат муваффақиятларини объектив суратда баҳолаш шаклидаги сўз орқали таъсир этишдан ҳам фойдаланиш керак.

Урналик бўладиган меҳнат намунасининг, айниқса

\* Н. Д. Левитов. Психология труда. Учпедгиз. 1963, 104-бет.

\*\* А. Ф. Соловьёв. Воспитание учащихся в процессе труда. Учпедгиз, 1961, 118—119-бетлар.



совет кишиларининг, шу жумладан спортчиларнинг ҳам, меҳнат ғалабаларининг тарбиявий таъсир кучи ниҳоятда каттадир.

Меҳнат тарбияси тажрибаси\* шундан далолат берадики, бирон бир ишни бажаришда кишининг ақл-идроки, ҳис-туйғуси ва иродаси қатнашган бўлсагина, киши ўз меҳнатидан мамнунланади. Бу эса ўқитувчига, меҳнат тарбиясининг кўрсатиб ўтилган методларидан ташқари, заруратга кўра жисмоний, ахлоқий, ақлий ва эстетик тарбияга хос бошқа методлардан ҳам фойдаланиш имконини беради.

## 5. ЎЗ-ЎЗИНИ ТАРБИЯЛАШ

Жисмоний тарбияни ва айниқса, спорт билан шуғулланишни, ўз-ўзини тарбиялашсиз тасаввур этиб бўлмайди.

Ўз-ўзини тарбиялаш спортчига қандай ёрдам беришига, отиш-овчилик спорт бўйича жаҳон чемпиони ва рекордчиси Н. Д. Дурневнинг шахсий тажрибаси мисол бўла олади.

«Ўз спорт фаолиятимда,— дейди у,— ўз-ўзимни тарбиялашга катта аҳамият бераман. Бунда энг асосий нарса, ўз хатоларимни англаб ола билиш, уларнинг сабабларини таҳлил қилиш, тўғри хулосалар чиқариш ҳамда қисқа вақт ичида тайёргарликдаги камчиликларни бартараф этишдан иборатдир.

Отишда диққатни тез учиб бораётган нишонга тўплашда алоҳида малага ва айни вақтда қўллар билан милтиқни «силтаб юбормаслик» учун мускулларни бўшашира билиш керак бўлади. Мана шу бир-бирига зид икки нарса устида жиддий ишлаш талаб этилади. Булардан ташқари, омма таъсирига, спорт курашидаги кутилмаган ўзгаришларга ҳамда отиш натижаларига берилмаслик учун ғоят юксак ирода кучи ҳам керак бўлади. Тренировка вақтларида ташқи таъсирларга берилмасликка ўзимни ишонтириш ва ўзимга-ўзим буйруқ бериш йўли билан мен диққат-эътиборимни фақат отишга қаратишга эришдим. Сўнгра тренировкани мураккаблаштирдим, ўз ўқувчиларимдан диққатимни отишдан бошқа нарсага тортишларини илтимос қилдим: улар сакрашар, кулишар, бир-бирлари билан гаплашар эдилар. Кейинчалик тренировкаларда портатив приёмникдан фойдаландим, музика тинглаб, отишни давом эттираввердим. Ҳозир эса мен ҳар қандай шароитларда ҳам ота оламан».

Н. Д. Дурнев ўз-ўзини тарбиялаш масъулиятли мусобақаларда муваффақиятли кураш олиб боришга ва ғалаба қилишига бир неча бор ёрдам берганлигини қайд этади. У қуйидаги фактни келтиради:

«Қоҳирада (1962 йил) ўтказиладиган жаҳон биринчилигига тайёрланаётиб, ахлоқий-иродавий тайёргарликка алоҳида аҳамият бердим. Қоҳирада жуда иссиқ бўлишини билган ҳолда, мен ўзимни сув ичиш режими билан боғлиқ бўлган қийинчиликларни енгишга тайёрлай бошладим. Мен овга чиқиб, лижада 30—40 км йўл босиб бунда кун бўйи сув ичмасликка ҳаракат қилар эдим. Шундай қилиб организмимни жуда кам сув ичишга ўргатдим. Қоҳирада +50 температурада отишга тўғри келди. Иссиқ ва сувни ортиқча истеъмол қилиш кўп спортчиларни сафдан чиқарди. Мен эса ўзимни жуда яхши ҳис қилдим. Натижада шу мусобақада 200 та нишоннинг ҳаммасини уриб тушир-

\* В. А. Сухомлинский. Воспитание коммунистического отношения к труду. РСФСР ПФА нашриёти, 1959.

дим ҳамда жаҳон, Европа ва Совет Иттифоқи абсолют рекордлари ўрнатиб, жаҳон чемпиони бўлдим».

Спортчининг ўз-ўзини тарбиялашга интилиши унинг эътиқоди, иродаси, характерининг етуклигидан далолат беради.

Спортчининг ўз-ўзини тарбиялаши қатор талабларни бажаришдан иборатдир.

Аввало спортчи ўзини билиши, ўзининг яхши ва ёмон томонларини кўра билиши, ўз хатти-ҳаракатларини танқидий баҳолай олиши керак. Бундан ташқари, бошқа кишилар (ўқитувчи, тренер, дўст ва ўртоқлар)нинг фикрини ҳам эътиборга ола билиши лозим.

Ўз хатти-ҳаракатлари, ишлари ва хулқ-атворини таҳлил қила билиш муҳим аҳамиятга эга. Бунга, жумладан кундалик дафтар тутиш кўп жиҳатдан ёрдам беради. Кундаликда спортчи ўзининг ҳаётга, спорт машғулотларига, ўз-ўзига бўлган муносабатларини акс эттиради. Кундаликда ўз-ўзини тарбиялаш бўйича махсус ишлаб чиқилган иш программаси ва қондалар кўзда тутилган бўлиши мумкин.

Кун тартибига ва шахсий машғулот режимига қатъий риоя қилиш, ихтиёрий диққат ва иродавий фазилатларни ривожлантирадиган махсус машқлар ўз-ўзини тарбиялашга ёрдам беради. Тарбиянинг умумий методлари ўз-ўзини тарбиялашда уз-узини кузатиш, ишонтириш, ургатиш ва бошқа хусусиятларни ҳосил қилади. Масалан, сўз билан боғлиқ бўлган турли махсус усуллар — сўз орқали ўзини ишонтириш «*зайрмас*», «*бизнинг сўзлардан кишининг керак*», «*кишининг давом эттиравер*» ва ҳоказо уз-узига оуируқ оериш («олға, қурқ-ма», «юқорига, юқорига» ва ҳоказо), команда йиғилишида ёки ўртоқларча суҳбатда ўз зиммасига мажбурият олиш орқали ўзига далда бериш каби усуллар қўлланиши мумкин. Шунингдек, учраши мумкин бўлган қийинчиликлардан алахситиш, ёқимли кечинмаларни эслаш, мустаҳкам иродали энг яхши спортчиларнинг ҳаракатларига ва юриш-туришларига тақлид қилиш ва бошқалардан ҳам фойдаланилади.

Ўз-ўзини тарбиялашда асосий нарса қарор қабул қилиб, уни, албатта, бажаришдир. Ўз устидан ғалаба қилиш ўзига, ўз имкониятларига бўлган ишончни мустаҳкамлайди, бусиз ўз иродасини тарбиялаш мумкин эмас.

Ўз-ўзини тарбиялаш усулларини билиш ва спорт тури ёки бошқа машғулот спецификасига мос равишда улардан фойдаланиш ҳамда шуғулланувчиларнинг индивидуал хусусиятлари, маданияти, ҳаёт тажрибаси ва бошқа шарт-шароитларга мос равишда улардан фойдаланиш олдига қўйилган мақсадга бекам-кўст эришишга имкон беради. Ўз устидан ғалаба қозонишдаёқ ботирона ва қийин ишда ўзининг уринишлари самараларини реал ҳис қилган кишига ўз-ўзини тарбиялаш чуқур маънавий қаноат бахш этади.

## 6. ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ МУТАХАССИСИГА ЎҚУЙЛАДИГАН ПЕДАГОГИК ТАЛАБЛАР

Тарбия процессининг кўп қирралилиги ва мураккаблиги жисмоний тарбия мутахассиси зиммасига кўп масъулият юклайди.

Агар сен талабангни машҳур спортчи қилиб тайёрламоқчи бўлсанг, ўзинг ҳам ўз ишининг устаси бўлишинг керак; унда меҳнатсеварлик ва ғалабага интилишни тарбиялашга ҳаракат қилсанг — меҳнатни қандай севиш кераклигини, олдига қўйган мақсадга эришишда учраган қийинчиликларни қандай бартараф этиш зарурлигини амалда кўрсат; уни виждонли, ростгўй, ўз сўзида қатъий турадиган, камтар бўлишга чақирсанг — ўзинг ҳам бу борада нуқсонсиз бўл; ўқувчиларнинг эстетик дидларини ўстирмоқчи бўлсанг — аввало ўзинг бадий жиҳатдан маълумотли бўл.

«Тарбиячининг ўзи тарбияланган бўлиши керак»\*. К. Маркс айтган бу қонун коммунистик тарбия системасида амалга оширилади, унга амал қилиш жисмоний тарбия мутахассисларини тайёрлашда ҳам шартдир.

**Жисмоний тарбия мутахассисининг педагогик маҳоратини кўрсатувчи хислатлари.** Совет жисмоний тарбия мутахассисининг педагогик маҳорати марксча-ленинча назарияни ҳамда жисмоний тарбия назариясини чуқур билишга, партия сиёсатини тўғри тушуниш ва амалий фаолиятида бунга риоя қила билишга асосланади.

Совет педагоги, шу жумладан, жисмоний тарбия мутахассиси ҳам, коммунистик қурилиш даврида янги кишини тарбиялаш юзасидан КПСС Программасида белгилаб берилган планларни амалга оширмоғи лозим. Жисмоний тарбия мутахассиси шуғулланувчиларнинг ҳаракат тажрибаларини шакллантириш ва жисмоний қобилиятларини ривожлантириш билан бир вақтда, уларнинг ғоявий мақсадларини тарбиялайди, улар олдида коммунистик қурилишда актив қатнашиш истиқболларини очиб беради, уларга ҳаёт йўлини танлаб олишга ва гражданлик бурчини бажаришга ёрдам беради.

Педагогик маҳорат, тарбия процесси каби кўп қирралидир. Жисмоний тарбия мутахассисиди педагогик маҳорат шуғулланувчиларни малакали ўқитиш ва уларнинг жисмоний қобилиятларини такомиллаштиришда; ақлнинг синчковлигини ва ҳаракат фаолиятида мустақил фикр юрита билишни ривожлантиришда; коллектив ташкил этиш ва уни аҳил қилиб бирлаштиришда; шуғулланувчиларнинг индивидуал хусусиятлари, хатти-ҳаракат мотивларини усталик билан тушуниб олишда, қизиқишлари, талаблари, эҳтиёж ва интилишларини моҳирлик билан йўлга қўя билишда намоён бўлади.

\* К. Маркс. Тезисы о Фейербахе, К. Маркс и Ф. Энгельс. Соч., 2-нашир, 3-том, ГИЗ Политлитературы М., 1955, 2-бет.

Ўтган асрнинг охирларидаёқ П. Ф. Лесгафт шундай деб ёзган эди: «Ҳозирги вақтда тарбиячи ўзининг ўқувчисига тегишли шароит яратиб бериш учун, инсонга хос бўлган ҳамма ақлий қобилиятларни ривожлантириш ва мустаҳкамлаш учун, жуда ҳам етук ва маълумотли бўлиши керак — бу тарбиячининг мукаммал намунасидир, бироқ шундай бўлса-да, у мана шу намунага яқинлашиб борса, унинг фаолияти шунчалик самарали бўлади\*. Албатта, тарбиячига қўйиладиган талаблар коммунизмга ўтиш даврида яна ҳам оғиб боради.

Жисмоний тарбия мутахассиси ўз ишини яхши билиши ва севиши, жисмоний жиҳатдан тайёрланган, соғлом, спорт-техник маҳорати юқори бўлиши керак. Ўқитувчининг малакаси ҳамда жисмоний тарбия соҳасидаги махсус билимлари қанчалик кенг бўлса, тарбия вазифаларини ҳал қилишдаги имкониятлари ҳам шунчалик кўп бўлади. Ҳар бир педагог ўз фани билан тарбиялай олиши шарт (К. Д. Ушинский).

Физкультура фанининг ўзига хос хусусиятига кўра тарбия процессида ўқитувчининг ташқи қиёфаси алоҳида аҳамиятга эга. Ўқитувчи тарбияланувчиларнинг жисмоний камолотга эришишларига ҳаракат қилар экан, ўзининг гавда тузилиши гармоник ҳолда ривожланган, ҳаракатлари нозик, оддий ва ифодали, қадди-қомати келишган, қадам ташлаши енгил ва эркин бўлиши керак.

Жисмоний тарбия мутахассиси жисмоний камолотга эришган бўлишдан ташқари, умуман маданиятли бўлиши ҳам керак. Эстетик тарбияланган ва бадиий маълумотли мутахассисгина тарбиянинг тасофат процессида шундан кўра тарбиянинг эстетик ақлини ақлининг синчковлигини, ижодий активлигини ривожлантириши мумкин. Бунда меҳридарё бўлиш билан бирга, қувноқ ва хушмуомалали бўлиш, юмор ҳиссига ва педагогик одобга эга бўлиш айниқса муҳимдир.

Нутқ маданиятига алоҳида эътибор бериш керак. Ўқитувчи нутқининг таъсири унинг мантиқий изчиллигига, бадиий жиҳатдан саводли, аниқ, равшан, образли қилиб ифодаланган бўлишига боғлиқ. Шунинг учун нутқдан фойдалана билиш, овозни яхши йўлга қўйиш, интонациянинг бойлиги — А. С. Макаренко ибораси билан айтганда, «тарбиявий техника» масалаларидир, бусиз педагогик маҳоратга эришиб бўлмайди. Ўқитувчининг эмоционал ифодали, шахсий эътиқодлари билан бойитилган сўзининг таъсир ва тарбиявий кучи ниҳоятда каттадир.

Тарбиячининг шахсий фазилатлари, яъни меҳнатсеварлиги, самимийлиги, сахийлиги, беғаразлиги, ростгўйлиги, принципиаллиги ва бошқа шу каби фазилатлари ҳам шуғулланувчилар маънавий қиёфасининг таркиб топишига катта таъсир кўрсатади. Кичкинагина хато, арзимас бир одат, масалан, папирос чекиш, шуғулланувчилар онгида тузатиб бўлмайдиган из қол-

\* П. Ф. Лесгафт. «Физическое развитие в школах». Собр. пед. соч. 4-том, «Физкультура и спорт» нашриёти, 1953, 242-бет.

дириши мумкин. Чунки улар кўпинча ўз тарбиячиларининг гапларига эмас, балки унинг хатти-ҳаракатларидан кўрган нарсаларига амал қиладилар.

Шу сабабли, тарбия вазифаларини муваффақиятли ҳал қилмоқ учун, жисмоний тарбия ўқитувчисининг ўзи аввало коммунистик идеология талабларига мувофиқ ҳолда ахлоқий ва эстетик тарбияланган бўлиши керак.

Спорт судьяси ҳам педагогик маҳоратни эгаллаган бўлиши лозим. Кўпинча ёмон судьялик қилиш натижасида низолар пайдо бўлиб, бу мусобақа қатнашчиларида нафрат уйғотади ва оқибатда тренернинг илгариги барча тарбиявий ишлари барбод бўлишига сабаб бўлади. Спорт судьясининг педагогик таъсир кўрсатишдаги муваффақияти, аввало, унинг ўз вазифаларини амалда бевосита удалай олишига боғлиқ. Судья спортчиларнинг қўполлик ва ахлоқсизликларини эътибордан четда қолдирмаслиги керак. У худди тренер каби тарбиячидир. Тажрибаси, билими, юксак малакаси, педагогик маҳорати ва яхши хулқи билан фақат спортчиларга эмас, балки томошабинларга ҳам намуна бўла оладиган судьягина мусобақаларда юксак спорт маданиятини тарқатувчи бўлиши мумкин. Бундай судья судьялик қилишида либералликка, мусобақа қатнашчиларининг спорт этикаси нормаларини бузиш учун ҳар қандай уришларига йўл қўймайди. Судьянинг ташқи қиёфаси ҳам муҳим аҳамиятга эга. Чунки судьянинг ташқи қиёфаси спортчиларни бўлажак курашга сафарбар этиши ёки, аксинча, уларнинг ҳафсаласини пир қилиши мумкин. Айниқса, ўсмирлар мусобақаларида буни ҳисобга олиш керак.

**Тарбия процессини бошқариш малакаси.** Тарбия мураккаб, кўп қиррали процессдир. Тарбия процессини эгаллаб олмоқ учун, жисмоний тарбия мутахассиси ўз хатти-ҳаракатларида аввало ўз ватанимиздаги тарбия соҳасида орттирилган илғор тажрибалар асосида ҳосил қилинган принципларга амал қилиши керак. Бу принциплар қуйидагиларни бажариш вазифасини юклайди:

тарбия процессининг батамом коммунистик йўналишда бўлишини таъминлаш;

шуғулланувчиларнинг ёш (физиологик ва психик) хусусиятларини ҳар томонлама билиш асосида уларнинг ҳар бирига индивидуал ёндашиш;

шуғулланувчилар олдига юксак талаблар қўйиш ва уларни ҳурмат қилиш;

тарбия процессини «мажор» услубда (А. С. Макаренко), яъни жонли, фаол, завқ-шавқ бахш этадиган, диққатни тортадиган шаклда ўтказиш;

педагогик талаблар билан тарбиявий таъсир бирлигини таъминлаш.

«Ҳозирги замон ёшларини тарбиялаш, ўқитиш ва уларга таълим бериш ишларининг ҳаммаси, — деган эди В. И. Ленин, —

уларни коммунистик ахлоқлик қилиб тарбиялашдан иборат бўлсин»\*. Ҳаракат амалларига ўргатиш процессини ҳам шуғулланувчиларнинг маънавий хислатларини таркиб топтириш сингари доимо ҳаёт билан, жамият эҳтиёжлари билан, бўлажак меҳнат фаолияти билан боғлаб олиб бориш керак. Бу процесс шуғулланувчиларни коммунизм учун курашда актив иштирок этишга руҳлантириши лозим.

Ўқувчини коммунистик ахлоқ руҳида тарбиялаш учун, унинг қандай яшаётганини, нима ҳақида ўйлашини, кимлар билан дўст эканини, ишлаб чиқаришда қандай ишлашини, ўқув юртида қандай ўқишини, оилада, жамоат жойларида ўзини қандай тутишини, бўш вақтини қандай ўтказишини ва бошқаларни билиш керак.

Жисмоний тарбия мутахассиси шуғулланувчиларнинг саломатлигини, жисмоний қобилиятларининг ривожланганлик даражасини билиши, шунингдек уларнинг характер хусусиятларини, ақл-идроклари, ҳиссиётлари, продалари, ахлоқий сифатлари ва эстетик эҳтиёжларидаги индивидуал фарқларни ўрганиши зарур. Тарбиячи ўқувчиларни ўрганар экан, педагогик кузатишлар кундалиги тутиши шарт бўлиб, унга шуғулланувчиларнинг характер хислатлари ва хулқ-атворидан далолат берувчи айрим фактларни ёзиб бориши керак. Шуғулланувчиларни ҳар томонлама билиш асосидагина уларнинг ҳар бири қалбига «асарни қилиш» (А. М. Горький) топши мумкин.

Ўқувчилар билан яхши муносабатлар ўрнатиш жуда муҳимдир. Педагогик тажрибалар чинакам яхши муносабатлар шуғулланувчиларга юксак талаблар қўйиш ва улар шахсини чуқур ҳурмат қилиш билан боғлиқ бўлади.

Талаб қилиш ва ҳурматлаш тарбия процессининг бир-биридан ажратиб бўлмайдиган икки томонидир. Шунга қарамай, жисмоний тарбия практикасида ўқитувчиларнинг спортчиларга юксак талаблар қўйган ҳолда уларни ҳурмат қилмаслик ҳоллари учраб туради. Тарбияга бундай ёндашиш, одатда, тренернинг қўполлик қилишига сабаб бўлади. Натижада шуғулланувчилар индамас бўлиб қоладилар, ғазабланадилар ва қўполлик қиладилар. Бунинг устига спорт машғулотларига қизиқмай қўядилар. Талабчан бўлиш билан бирга, шуғулланувчиларга нисбатан ғамхўр ва меҳрибон, жонкуяр ва самимий муносабатда бўлиш керак. Оқ кўнгиллик, мулоим овоз билан гапириш, ўқувчилар билан тўғри муносабатлар ўрната билиш педагогик одоби деб аталадиган одобни белгилаб беради. Тренернинг мусобақа вақтидаги одоби айниқса яхши бўлиши керак. Шубҳасиз, спортчи мусобақаларда мустақил ҳаракат қилишга яхши тайёрланган бўлиши зарур.

---

\* В. И. Ленин. Ешлар союзининг вазифалари. Асарлар, 31-том, 4-нашри, ЎзССР Давлат нашриёти, Т., 1963, 298-бет.

Лекин айрим ҳолларда у маънавий ёрдамга муҳтож бўлади. Тренер спортчининг ортиқча ҳаяжонланишини йўқотиши, старт олдидан унга фойдали маслаҳат бериши, мағлубиятга учраган тақдирда далда бериши мумкин ва ҳоказо. Талабалари мусобақада муваффақиятсиз қатнашганида таъна қилишдан ўзларини тия олмайдиган ёмон тренерлардан фарқ қилиб, яхши тарбиячи спортчига руҳий осойишталикни тиклаб олишга, энгилишга олиб келган сабабларни аниқлашга, ўз кучига бўлган ишончини йўқотмасликка ёрдам беради. Ишга бундай ёндашилганда тренернинг обрўи доимо ортиб боради.

Педагогик одоб ўқувчидаги яхши хусусиятларни кўришга, бу хусусиятларга таяниб, яна ҳам яхши хусусиятларни мўлжаллашга имкон беради. Тренернинг дўстона, лекин бетакалуф муомаласи спортчиларда ўз-ўзини тарбиялашга иштиёқ уйғотишга сабаб бўлади. Бир вақтнинг ўзида қаттиққўл ва раҳмдил, талабчан ва меҳрибон, жиддий ва одамий бўлишга имкон берадиган ўртамиёна йўл топа билиш ниҳоятда муҳимдир.

Спорт практикасининг кўрсатишича (айниқса, спорт ўйинларида), баъзи тренерлар тарбиянинг бу принципини бузадилар, пешқадам спортчиларнинг норози бўлишларидан қўрқиб, уларнинг хоҳиши билан иш қиладилар. Бу эса таланти спортчиларнинг тарбияланишига катта зарар келтиради, тренернинг спортчилар олдндаги обрўи тушиб кетади. Тренернинг ҳақиқий обрўи спортчиларга нисбатан юксак талабчан бўлиш ва ўз талабаларининг спорт коллективда тугган ўрни ҳамда ролига қарамасдан, уларнинг хатти-ҳаракати, хулқ-атворидаги камчиликларга қарши курашишга асосланади.

Тарбиянинг муваффақияти кўп жиҳатдан шуғулланувчилар фаолияти қай тарзда (ўқув машғулотлари, тренировка, мусобақа ва бошқалар) ўтишига боғлиқ. Физкультуранинг ўзига хос хусусияти коллективда ҳаётбахш оптимизм, қувноқлик ва кўтаринкилик кайфияти, битмас-туганмас ғайрат келтирадиган шаронг қарор топишига имкон беради. Дунёни қувноқ ҳис этиш, куч-ғайрат, бардамлик, умумий иш муваффақиятига ишончни мустаҳкамлаш билан бирга, коллектив ҳар бир аъзосининг ўз кучига бўлган ишончини ҳам мустаҳкамлайди.

Юқорида қайд қилинганидек, коммунистик тарбия системасида спортчи шахсининг таркиб топишида коллективнинг роли беҳад катта. Жумладан, яхши уюшган физкультура коллективи шуғулланувчиларни коммунистик ахлоқ талабларини руҳида тарбиялашга фаол таъсир кўрсатади, шахсий эҳтиёжларини ижтимоий эҳтиёжлар билан бирга қўшиб олиб боришга замин яратади.

Шуғулланувчиларга тарбиявий таъсир кўрсатиш ягона педагогик йўл асосида олиб борилши керак. Педагогик талаб ва тарбиявий таъсир кўрсатишдаги ҳар хиллик яхши натижа бермайди.

Жисмоний тарбия процессида шуғулланувчининг айрим то-

монлари ва фазилатларигина таркиб топиб қолмай, балки ўнинг жисмоний ва маънавий бирликдаги шахси таркиб топади. Шу сабабли тарбиячи тарбия процессини муваффақиятли бошқариш учун, шугулланувчилар қиёфасини жисмоний тарбия процессида таркиб топтиришни назарда тутувчи, мақсадга қаратилган, таълим-тарбиявий таъсир кўрсатишга ёрдам берадиган барча методларни эгаллаган бўлиши керак. «Инсон қисмларга бўлиниб тарбияланмайди, у синтетик равишда, унга кўрсатилган барча таъсирлар йиғиндиси натижаснда тарбияланади»\*.

---

---

\* А. С. Макаренко. О коммунистическом воспитании. Избранные педагогические произведения. Учпедгиз, РСФСР Маориф министрлиги, 1952, 249-бет.



## ЖИСМОНИЙ МАШҚ МАШҒУЛОТЛАРИНИНГ ФОРМАЛАРИ

1. Машгулотлар формасининг улар мазмунига алоқадорлиги.
2. Машгулотларнинг умумий структураси.
3. Машгулотларнинг дарс формалари.
4. Машгулотларнинг дарсдан ташқари формалари.

### 1. МАШҒУЛОТЛАР ФОРМАСИНИНГ УЛАР МАЗМУНИГА АЛОҚАДОРЛИГИ

Жисмоний машқ машгулотлари жисмоний тарбия жараёнидаги бир звено бўлиб, уларда ҳам аслида жисмоний тарбия восита ва методларидан фойдаланилади, жисмоний тарбия принциплари амалга оширилади. Бу эса, оқибат натижада жисмоний тарбия вазифаларини ҳал этишнинг асосий негизини ташкил этади.

Жисмоний машқ машгулотлари ғоят хилма-хил бўлиб, сайр қилиш, эрталабки зарядка, спорт мусобақалари, чўмчилик, туристик походлар, жисмоний тарбия дарслари ва ҳоказолардан иборатдир. Бироқ уларнинг ҳаммаси ҳам баъзи умумий қонунларга эгадир. Бу қонунларни билиш ҳар бир айрим ҳолатда жисмоний машқларни шуғулланувчи кишилар организмга самаралироқ таъсир этадиган даражада оқилона амалга оширишга имкон беради.

Жисмоний машқ машгулотларидаги мазмун билан форманинг алоқадорлиги диалектик характердалиги педагогик жиҳатдан ғоят муҳим аҳамиятга моликдир.

*Инсоннинг жисмоний жиҳатдан камол топишига қаратилган актив ҳаракат фаолияти машгулотларнинг асосий мазмунини ташкил этади.* Шуғулланаётган кишиларнинг фаолияти ҳар қандай машгулотда нисбатан мустақил бўлган бир қатор элементлардан, яъни жисмоний машқларнинг ўзидан, уларни бажариш учун тайёргарликдан, актив дам олишдан ва ҳоказолардан иборат бўлади. *Бу элементнинг ўзaro қандай алоқадорлиги, яъни машгулот мазмуни элементларининг структураси жисмоний машқ машгулотлари формасини ташкил этади.* Бунга машқларни бажариш тартиби, шуғулланувчи кишиларнинг ўзaro муносабатлари характери, уларни уюштириш ва ҳоказолар кирди.

Ҳар бир айрим ҳолатда форма машгулот мазмунига мос келиши керак. Бу эса машгулотнинг яхши ўтиши учун зарур асосий педагогик қондалардан биридир. Масалан, машгулотнинг мазмуни жисмоний сифатларни ривожлантиришга қаратилган

бўлса, у ҳолда машқлар иш билан дам олиш қатъий бир изчиллик билан алмашиб турадиган муайян тартибда бажарилиши керак (VI боб). Худди шунингдек, машғулотнинг қандай натижа бериши ўқувчиларни уюштириш, машғулот қай пайтда ўтказилиши, машқ ўтказиладиган жойдан рационал фойдаланиш каби форма компонентларига ҳам боғлиқ. Бинобарин, машғулотларнинг формаси уларнинг мазмунига актив таъсир этар экан. Форма билан мазмун бирлигигина шуғулланувчи кишилар фаолияти зарур даражада муваффақиятли чиқишини таъмин этади, акс ҳолда машғулотлар натижасиз тузук бўлмайди.

Ҳадеб бир хил машғулот формасидан фойдаланавериш шуғулланаётган кишиларнинг жисмоний тайёргарлигини такомиллаштиришни тўхтатиб қўяди. Эски формалардан кечиб, уларни янги формаларга алмаштира бориш эса, жисмоний тарбия вазифаларини муваффақиятли ҳал этишга имкон беради.

Жисмоний машқ машғулотлари ҳам мазмун, ҳам форма жиҳатдан хилма-хил бўлиши керак. Бу эса педагогик ишда йўл қўйиб бўлмайдиган методик шаблонлардан қутилиб, машғулот ўтказишнинг хилма-хил усулларидан кенг фойдаланиш имконини беради.

Машғулотлар формасининг улар натижасига актив таъсир кўрсатиши муваффақиятли даражада жиллий муносабатда бўлишни тақозо этади. Жисмоний тарбия назариясида жисмоний машқ машғулотларининг тuzилиши масалаларига ҳаминша катта эътибор берилишининг сабаби ҳам ана шундадир.

Янги даврда (XVIII—XIX асрлар) жисмоний тарбиянинг хилма-хил системаларига асос солинаётгандаёқ шундай бўлган. Масалан, немис мактаб гимнастикасининг авторларидан бири А. Шписс дарсини қуйидаги структурасини таклиф қилган эди: 1. Тартиб машқлари. 2. Эркин машқлар (Г. Песталоцци бўйича бўлган машқлари). 3. Қўзғалувчан снарядлар ва қўзғалмас снарядлар билан бажариладиган машқлар. 4. Хаяқ машқлари. 5. Ҳийинлар. Бунда машқларни турларга бўлишга ҳаракат формалари асос қилиб олинган. Шундай қилиб, машғулотларни бирор формада уюштиришга асос солинган эди. Кейинчалик у жисмоний тарбиянинг соқол гимнастикаси бошқа системаларида тараққий эттирилди. (Н. Букнинг УМСА дарсларида).

Швед гимнастикасининг асосчиси П. Линг гавданинг асосий мускул группаларини аста-секин ишга солишни назарда тутган дарс структурасини ишлаб чиқди. Бунда ҳар бир машқнинг меъёри ва машқларнинг бажарилиш тартиби томир урнининг 34-расмда кўрсатилганидек «классик» динамикасини таъминлаш керак эди.

Шундай қилиб, дарс методикасида иккинчи йўналиш — гигиена йўналиши пайдо бўлди.

Ҳар иккала йўналишда ҳам машғулотларни рационал уюштиришнинг фақат айрим томонларигина ҳисобга олинган эди.

Кейинчалик машғулотлар тuzилишининг турли принципларини бирлаштиришга урнинлар ҳам бўлган (Ж. Деменн ва бошқалар). Масалан, Францияда қуйидаги схема тавсия этилди:

1. Тайёргарлик қисми: а) юриш, б) қўл машқлари, в) оёқ машқлари, г) гавда машқлари, д) мураккаб, аралаш машқлар, е) носимметрик машқлар, ж) нафас олиш машқлари.

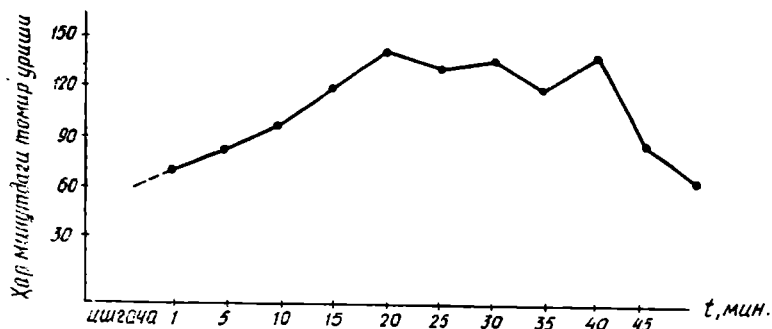
2. Асосий қисм: а) юриш, б) тирмашиб чиқиш, мувозанат, таяниш,

в) сакраш, г) юкин кўтариш ва бошқа жойга олиб бориш, д) югуриш, е) предметларни юқорига иргитиш ва уларни ўйинатиш, ҳужум ва ҳимоя қилиш.

3. Я к у н и й қ и с м: а) секин юриш, б) нафас олиш машқлари, е) қўшиқ айтиб юриш, г) устидан сув қуйиш ва ишқалаб артниш.

Бунда тайёргарлик ва якуний қисм аниқ гигиеник йўналишда бўлиб, асосий қисмда эса машқ тури биринчи планга чиқади. Шунга риоя қилинса, жисмоний машқларнинг организмга таъсиридаги бир бутунлик кўпроқ ҳисобга олинган бўлади.

Совет жисмоний тарбия назарияси киритган таклиф бу йўлда қўйилган навбатдаги қадам бўлди. 1933 йилда гимнастика бўйича чақирилган конференцияда дарснинг қуйидаги схемаси тасдиқланган эди:



34- расм. Томир уришини кўрсатувчи эгри чизик

1- қ и с м. Шуғулланувчи кишиларни ишга киритиш (группани ташкил этиш, организмни ўртача қизитиш, умумий модда алмашишинини ошириш, эътиборини ва эмоционал ҳолатларини тартибга солиш).

2- қ и с м. Мускул ва бўғинларда мўлжалланган куч ошириш, чўзиниш ва бўшашиш, шунингдек қадди-қоматни тўғри ўстиришнинг махсус машқлари.

3- қ и с м. Ҳаракат техникаси ва ҳаракатлар умумий координацияси асосларини ўргатиш. Ҳаракат малакалари ҳосил қилиш.

4- қ и с м. Ҳосил қилинган малакаларни амалда қўллаш ва юрак-томир системаси, нафас олиш органларини чиқиқтирадиган физиологик машқлар.

5- қ и с м. Ишни якунлаш: 1. Умумий машқлар. 2. РКҚА ишда аскарлар устави бўйича машқлар.

Шундай қилиб, дарснинг 1,2- ва 5- қисмлари кўпроқ гигиеник функцияни, 3- қисм таълим бериш, 4- қисм эса шуғулланувчи кишиларда хилма-хил шароитларда ҳаракат қила олиш маҳоратини тарбиялаш функциясини бажаради.

Машғулотлар структурасида жисмоний тарбия процессининг барча асосий вазифаларини — соғломлаштириш, таълим бериш ва тарбия бериш вазифаларини — назарда тутиб, жисмоний тарбия процессининг кўп томонлама харақтерда эканини тўла акс эттиришга интилиш ана шундай бўлган эди.

Юқорида келтирилган мисоллар дарс пайтида ўқув, тарбия ишларини амалга оширишнинг бирон рационал намунасини яратишга бўлган умумий интилишни кўрсатади. Бироқ ҳар қандай шаблон ижодий педагогик фаолият йўлида ғов экани ҳаммага маълум. Шаблонга йўл қўймаслик — одамларнинг шахсий хусусиятларини, ташқи шароитнинг хилма-хиллигини ва аввало жисмоний тарбия жараёнида машғулот вазифаси ўзгарши мумкинлигини ҳисобга олиб, машғулотлар мумкин қадар кўпроқ фойдали бўлишига эришишнинг энг муҳим шартидир.

Биобарин, машғулотларни ўтказиш назарияси шаблонга асло тоқат қилолмайдиган практика билан зиддиятга учрайди. Бу қарама-қаршиликни енгиб ўтиш кейинги йилларда машғулотларни қандай формада ўтказиш ҳақидаги фикрлар курашининг асосини ташкил этади.

30-йилларнинг охирига келиб беш қисмли дарс системаси тўрт қисмли қилиб пхчамлаштирилди:

1. Кириш қисми: а) машғулотни умумий ташкил этиш ва сафланishi, б) эътиборни тартибга солиш, в) организмни умумий тайёрлаш.

2. Тайёргарлик қисми: а) ҳаракат аппаратини махсус тайёрлаш:

б) координация умумий асосларини ўргатиш.

3. Асосий қисм: а) малака ҳосил қилиш; б) ҳосил қилинган малакани мустақил қўллашни ўргатиш; в) физиологик ва маънавий-ирода тайёргарлиги.

4. Яқуний қисм: а) куч беришни аста-секин пасайтириш; б) ҳис-ҳаяжон ва ирода ҳолатини тартибга солиш.

Шундай қилиб, таълим вазифаларини ҳал этиш дарсини тайёргарлик қисмига ҳам киритилиб, тарбия масалаларни эса асосий қисмдан ҳам ўрни олган эди. Бу билан ўқитувчи фаолиятига катта эркинлик берилган эди.

50-йилларнинг ўрталарида В. Н. Короновский ва бошқалар уч қисмли дарс системасини таклиф этдилар: дарснинг бошланғичи (кириш қисми), дарснинг ўзи (асосий қисм), дарснинг охири (яқуний қисм). Бунда ҳар бир қисмининг конкрет структураси дарснинг қандай мақсадга қаратилганига ҳамда юзага келган шароитга боғлиқ деб кўрсатилган эди. Бу билан дарс вазифаларини амалга оширишда педагогга яна ҳам кўпроқ эркинлик берилди.

Шу билан бир вақтда жисмоний машқ машғулотларини ўтказишнинг энг яхши методик приёмларини қидириб топиш учун қизғин ишлар олиб борилар эди. Жумладан, дарс пайтида ўқувчиларни уюштиришнинг асосий методлари, жисмоний фаизлатларни тарбиялаш машқларининг тартиби, диққат-эътибор, ёрдам, страховка уюштириш приёмлари, машғулот ўтказиладиган жойни ташкил этишга бўлган талаблар ва шунга ўхшаш масалалар энди аниқлаб олинган эди.

Кейинги вақтларгача машғулотлар методикасини ишлаб чиқишга қаратилган уринишлар асосан дарс билан боғлиқ эди. А. Д. Толоков ва И. П. Ефремов (1959 йил) ишларида жисмоний машқ машғулотларининг умумий қонуниятларини аниқлаш ва машғулотларнинг спорт мусобақалари, эрексиялар, ўйинлар, соғломлаштириш тадбирлари каби турли формаларини

аниқлашга жисмоний машқларни бажариш вақтида инсон иш қобилияти проблемалари соҳасидаги кўпгина психологик, физиологик, биохимик тадқиқотлар тимкон беради.

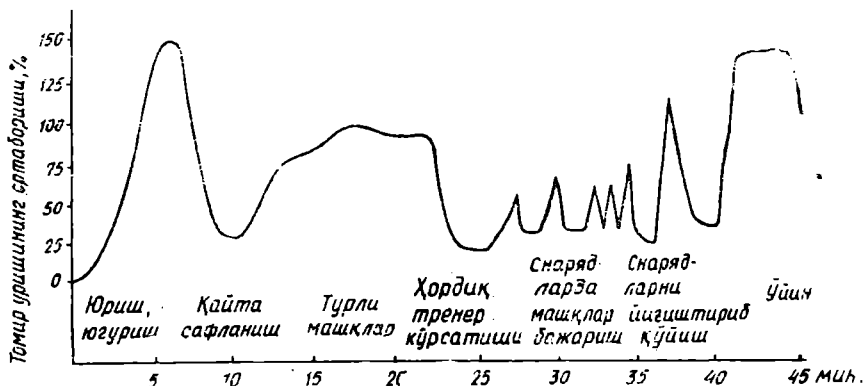
Юқрида келтирилган таҳлил жисмоний тарбия масалаларини эффектив ҳал этиш учун, машғулотларни уюштиришга гоят жиддий муносабатда бўлиш кераклигини кўрсатибгина қолмайди. У ҳозирги кунда жисмоний машқ машғулотлари қайси формуласининг афзаллиги ва имконияти қандай эканини яхшироқ тушуниб олиш имконини ҳам беради. Бу эса янада муҳимроқдир. Жисмоний тарбия практикаси учун, жисмоний машқ машғулотларининг умумий (типовой) структураси ҳақида тасаввурга эга бўлиш ҳам катта аҳамиятга эгадир.

## 2. МАШҒУЛОТЛАРНИНГ УМУМИЙ СТРУКТУРАСИ

*Машғулотларда иш қобилиятининг динамикаси улар умумий структурасининг негизи эканлиги.* Жисмоний машқ машғулотларининг структураси кўп жиҳатдан шуғулланувчиларнинг иш қобилиятидаги типик ўзгаришлар билан белгиланади. Инсон иш қобилиятини машғулотлар давомида ўрганиш жисмоний тарбия практикасидаги биринчи галдаги проблемани ташкил этади. Бу табиий ҳолдир, чунки шуғулланаётган кишиларнинг аҳволи ҳақидаги маълумотларни ҳисобга олмай туриб, улар тараққиётини бошқариб бўлмайди.

Қуидалик фаолиятда шугулланувчиларнинг иш қобилияти ҳақида кўпинча терининг ранги, нафас олиш частотаси, терлаш каби ташқи белгиларга қараб фикр юритадилар. Масалан, шугулланувчи кишилар ҳаллослаб, энтикиб-энтикиб нафас олаётган бўлсалар, бу уларнинг иш қобилияти пасайиб кетганлигини кўрсатади ва улар бундан кейин топширилган вазифани бажара олмайдилар. Муस्ताқил машғулотларда машқ бажараётган кишилар ўзларини қандай ҳис этишлари иш қобилиятини белгилашдаги асосий мезондир. Албатта, ташқи белгилар ва кайфиятни ҳисобга олиш иш қобилиятига баҳо беришнинг энг ишончли услуби бўлмайди.

Аниқроқ тасаввурга эга бўлиш учун кўпинча томир уришини санаб кўриш усулидан фойдаланиладилар. Маълумки, томир уриши организмнинг гоят муҳим системаси — қон айланишини акс эттиради ва шунинг учун ҳам кўп ҳолларда иш қобилияти қандайлигини кўрсатувчи етарли далил бўла олади. Томир уришини ҳисоблашнинг энг оддий ва кенг тарқалган усули гальвансия (бармоқлар билан найпаслаб кўриш) методидир. Одатда ишдан олдин, иш пайтида ва иш тугагандан 5—10 минут кейин томир қандай уриши 10 секунд давомида ҳисобга олинади. Натижада томир уриши, масалан, иш бошлангунча минутига 60 марта, машғулот вақтида — 70, 90, 95, 120, 140, 130, 135, 120, 140, 90, ишдан кейин эса 70 мартага чиқishi мумкин. Қўрғазмали бўлсин учун томир уришидаги ўзгаришларини эгри чизик шаклида тасвирланади. Бунинг одатда «физиологик эгри чизик» ёки «томир уришининг эгри чизиги» деб юрителиди (34-расмга қараи). Бундай эгри чизик иш қобилиятининг ҳолатини, албатта, тахминан акс эттиради, чунки 5 ёки 10 минутлик қисқа вақт ичида у анчагина ўзгариш мумкин. Мунтазам кузатишлар олиб бориш учун эса, инструментал методлардан, масалан, томир уриш «жамловчи» ларидан фойдаланилади. Натижада, томир уриши частотасини янада аниқроқ тасвирловчи эгри чизик олинади.



35- расм. Гимнастика дарсида томир уришининг ўзгариб туриши (В. С. Фарфелнинг кўрсатишича)

Ҳаракатлар сериясини (зарядка, разминка, ўйин ва шунга ўхшашларин) ёки динамик характердаги битта давомли машқин (кросс) бажариш вақтидаги қон айланиш системасининг аҳоли иш қобилиятини етарли даражада тўлиқ характерлаб беради. Баъзи машғулотлар вақтида қон айланиш системасининг аҳоли иш қобилияти қандайлигини кўрсатувчи белги бўла олмайди. Масалан, гимнастика машқлари учун томир уришининг 35-расмда кўрсатилган эгри чизиги типик мисолдир. Шунга қараб баҳо берганда гимнастикачиларнинг иш қобилияти дамба-дам дастлабки даражага тушиб турувчи «Томир уриши» билан характерланади ва дарс амалда уни чарчатмайди деб ҳисоблаш керак бўлади. Лекин бу тўғри эмас. Чунки гимнастика дарсида машқлар орасидаги паузалар интенсив ақлий иш билан тўла бўлди. (Ўқувчилар билан

оладилар, ҳаракатларни таҳлил этадилар ва ҳ. к.) Буларнинг бари умумий иш қобилиятида муаяйн ўзгаришларга олиб келади.

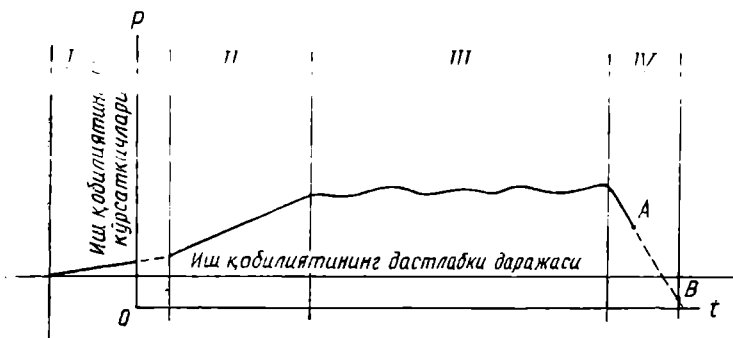
Шу сабабдан ўқув машғулотларида иш қобилиятини баҳолаш учун психологик функциялар — эътибор, реакция вақти, мускулнинг сезиш аниқлиги ва ҳоказолар динамикасини тадқиқ этиш лозим. Чуқур илмий текширишларда иш қобилиятининг динамикасига баҳо беришда нафас олиш, энергия сарфлаш, қон состави, эмоционал ҳолатлар ва ҳоказоларни ҳисобга оладилар. Бунинг учун топширилган иш натижаларига қараб фикр юритиш муҳим ва амалий жиҳатдан қулайдир.

Иш қобилиятининг абсолют ва нисбий кўрсаткичларини бир-биридан фарқ қилиш керак. Айрим ўлчовларнинг натижалари, масалан, томир уриши бир минутда 200 марта; реакция вақти 0,231 секунд абсолют кўрсаткич ҳисобланади. Инсон иш қобилиятининг абсолют кўрсаткичи билан ушнинг ўртача кўрсаткичини бир-бирига таққослаб, бажариладиган ишнинг мувофиқ келиш-келмаслиги аниқланади. Чунинчи, томир уриши 240—250 марта бўлиши спортчилар учун мумкин бўлса, худди шу кўрсаткич болалар учун ортинчадир. Иш қобилиятининг нисбий кўрсаткичлари машғулот давомида иш қобилиятининг ўзгариш миқдори демакдир. Шунга қараб танланган машғулот тартибининг мақбул ёки номақбул эканига баҳо берадилар. Масалан, иш қобилиятининг аста-секин ўса бориш принципи бузилса, бу машғулот нотўғри бошланганини кўрсатади.

Иш қобилиятини назорат қилиш ва ўз иш қобилиятини ўзи назорат қилиш машғулот ўтказишнинг зарур элементиدير. Ҳар бир ўқитувчи машғулотнинг ўзига хос хусусиятларига мувофиқ равишда иш қобилиятининг динамикасини аниқлай олиши ва баҳолай билиши керак.

34- ва 35-расмларда иш фаолляти ҳар хил бўлган шугулла-нувчиларнинг иш қобилияти акс эттирилган. Табئيки, уларнинг ҳар қайсиендаги иш қобилиятининг аҳволи ўзига хос бў-

34-расм. Биринчи бўлиб, қўриқчиларнинг машғулотнинг мувофиқлигида умумий



36- расм. Жисмоний машқлар вақтида иш қобилияти ўзгариб туршининг типик мисоли

ий белгилар ҳам мавжуд: иш қобилиятининг ўзгариши маълум тартибга эга бўлади. Бу тартиб шундан иборатки, агар машғулотнинг бошида иш қобилиятининг даражаси ортиб бориб, кейинроқ бир озгина юксак даража атрофида тебраниб турса, машғулотнинг охирига келиб иш қобилияти пасайиб кетади.

Иш қобилияти ўзгаришнинг асосий зоналари (36-расмдаги схема) махсус адабиётларда одатда қуйидаги номларда юрити-

лади: старт олди ҳолати (I зона), ишга кириша борнш (II зона), турғун ҳолат (III зона), иш қобилиятининг пасая борнши (IV зона). Ҳар бир зона организмнинг функционал фаолиятидаги ва инсон психикасидаги мураккаб ўзгаришлар билан характерланади. Бу ўзгаришлар иш жараёнида энергия сарфлашнинг оптимал шартларини таъминлайди.

Старт олди ҳолати юрак уришининг «ишдан олдинги» тезлашиши қоннинг қон депосидан чиқиши, ўпкада ҳаво айланишининг кўпайиши, нафас олишининг чуқурлиги ва тезлиги, жигарда гликогеннинг сафарбар этилиши, мўшакларда гликолизнинг жадаллаши ва бошқа шу каби организмни ишга ҳозирловчи умумий силжишлардан иборат бўлади. Ишни бажариш кераклигини англаш натижасида кучларнинг иш олдидан умумий сафарбар қилиниши шартли рефлектор табиатда бўлади. Бу эса вазифа қўйилишидаги ҳаяжонланиш, эмоционал ҳолатнинг кўтарилиши кабилар билан характерланади (Н. Д. Ушадзе).

Бунда эмоционал ҳолат «жанговар» тайёр эканликдан, то «старт сароимаси»гача ёки, аксинча, лоқайд бўлиб қолиш сингари хилма-хил бўлиши мумкин (А. Ц. Пуни).

Иш бевосита бошланиши билан бирга физиологик функцияларнинг қайта қурилиши давом этаверади — энди организм ишга кириша боради, чунки иш қобилиятининг олди даражасига ҳеч қачон бирданига эришиб бўлмайди. Ишга кириша боришдаги ўзгаришлар старт олди ҳолатидагига қараганда бошқача бўлиб, спецификроқ характерга эга бўлади, функционал фаолият мазкур ишга мос сафарбар этилади. Мускулларнинг тараглиги пасаяди; гавда ҳароратининг кўтарилиши туфайли уларнинг ёпишқоқлик хусусияти камайди; мускуллар қисқариши вақтидаги кимёвий реакцияларда иштирок этадиган ферментларнинг активлиги кучаяди. Ишлаётган органларнинг қон билан таъминланиши капиллярлар тармоғидан тўла фойдаланиш ҳисобига бир неча ўн марта юксалади. Газ, иссиқлик ва модда алмашилиш механизмлари аста-секин максимал қувватга эришадилар.

Бу қайта қурилишларнинг ҳаммаси марказий нерв системаси орқали координация қилинади ва йўлга солиб турилади. Айни вақтда марказий нерв системасининг иш қобилияти ҳам ўсади, нерв марказларининг таъсирчанлиги, турғунчилиги, нерв жараёнларининг ҳаракатчанлиги ва шунга ўхшашлар юксалади. Ишлаётган барча система ва органларнинг фаолият вақтидаги уйғунлиги изга солинади.

Ишга кириша бориш субъектив нуқтан назардан, масалан, ишнинг тўғри ритмини аста-секин топиб бориш сифатида қабул қилинади. Одамда ўз кучи ва ўз хатти-ҳаракатларидаги уйғунликдан қошиқш ҳисси пайдо бўлади.

Иш қобилияти зарур даражага етгач, бирмунча вақт мазкур даража атрофида тебраниб туради. Масалан, ҳатто қисқа масофаларга югуриш пайтида ҳам югурувчининг ҳаракат тезлиги стартдан чиқишда максимум даражага етиб, кейин гоҳ ортинб, гоҳ камайиб (5 мартагача) туради (И. М. Фрейдберг).

Иш қобилиятининг ўзгариб туришида қукур физиологик ва психологик маъно бор. Иш бажариш ўзгараётган шароитни муттасил ҳисобга олиб бориши, бу ўзгаришларга нисбатан координацияни қайта мослаб боришни, иш натижалари ҳақида информацияни тўплаб ва уни қайта ишлаб бориши талаб қилади. Оқибат натижада эътибор ва унга ҳамроҳ бўлган ҳодисалар иш объектдан ҳалқасимон бошқариш механизмлари доирасида иш бажариш органларига ўтиши керак (Н. А. Бернштейн). Бундай ўтишлар иш қобилиятининг ўзгариб туриши билан боғлиқ бўлиб, бу ўзгаришлар ўз навбатида психиканинг нормал ишлашига кўмаклашади.

Машгулотлар давомида иш қобилиятининг нисбий турғунлиги тобора ортаётган чарчаш билан алмашилиб борадики, бу нисбий турғунликнинг барча кўрсаткичлари пасайиб кетишида ўз ифодасини топади. Чарчаш натижасида ҳаракат координацияси бузила боради, ҳаракатлар тобора бир-бирига қовушмай боради. Мускулларда сут кислотасининг тўпланиши уларнинг

қисқарттириш қобилияти пасайишига олиб келади. Ички секреция безларининг фаолияти сусаяди, шу туфайли оқибат натижада умуман нерв-мускул аппаратининг фаолияти сусайиб кетади. Узоқ давом этадиган (1—1,5 соатдан ортиқ) машгулотларда чарчаш билан бирга организмнинг углевод запаслари ҳам камайиб кетади.

Чарчаш субъектив нуқтан назардан чарчаш ҳисси пайдо бўлишида, шунинг давом эттиришини нистамасликда сезилади.

Чарчаш даражаси машгулотнинг характериға боғлиқ. Гигиеник зарядкадан ёки мусобақалар олдида ўтказиладиган разминкадан кейин иш қобилияти аслида дастлабки даражадан пастга тушмаслиги керак, у фақат машгулотнинг асосий қисмиға нисбатан пасайиши мумкин (36-расмдаги А нуқтаси). Бу зарядка тишидаги машгулотларининг иш кўниға кириша бориш функциясини бажариш билан боғлиқдир. Бошқа барча ҳолларда — дарс, тренировка машгулотлари, поход ва ҳоказоларда — машгулотлар натижасида иш қобилияти аслида дастлабки ҳолатдан паст бўлиши керак (36-расмдаги В нуқтаси). Чунки бунда ҳаракатни ўрганиб олишға, жисмоний фазилағларни тараққий эттиришға ва жисмоний тарбиянинг бошқа масалаларини ҳал этишға шуғулланувчиларнинг куч ва энергияни сарфлагани ўз инфодасини топади. Маълумки, озроққина чарчаш дам олишдан кейин куч-қувват ортиқ даражада тикланишининг асосий шарти бўлиб хизмат қилади (IV боб).

Машгулотлардан кейин чарчаш томир урши ва нафас олиш тезланишида, мускуллар сезгирлиги ва реакция вақти камайишида ҳамда бошқа бир қатор функционал ўзгаришларда сезилади.

Биргина жисмоний машқ машгулоти давомида иш қобилиятининг ўзгариши, умумий қилиб айтганда, ана шулардан иборат. Бу ўзгаришлар ҳаракат фаолияти жараёнида организм ҳолатининг ўзгаришларининг кўниги ҳаракатнинг асосий қисмида иш қобилиятининг учун ҳам биологик қонуният кучиға эға бўлиб, ҳар бир машгулотда, унинг вазифаларидан, жисмоний машқларининг мазмуни ва бажарилиш усулларидан қатъи назар намоён бўлаверади. Бошқалар қилиб айтганда, марафон югуришида ҳам, ортамаки зарядканинг енгил машқлари сериясида ҳам ва, масалан, мактабдаги гимнастика дарсида ҳам — ҳуллас барча ҳолларда шуғулланувчиларнинг иш қобилияти айтиб ўтилган тартибға мувофиқ ўзгаради. Шунинг учун педагог бу қонуниятларни ҳисобға олиши, улардан педагогик вазифаларни тўғри ҳал этиши учун фойдаланиши керак.

**Структуранинг машгулотнинг педагогик вазифаларига боғлиқлиги.** Иш қобилияти асосий зоналарига, шунингдек, педагог ҳамда шуғулланувчи кишилар фаолияти мазмунининг ўзига хос хусусиятларига биноан педагогикаға онд асарларда машгулот кириш, тайёргарлик, асосий ва якуний қисмларға ажратилади.

Кейинги вақтларда кириш ва тайёргарлик қисмларини бирлаштириб, машгулотни тайёргарлик (баъзан уни кириш ёки кириш-тайёргарлик қисми деб атайдилар), асосий ва якуний қисмларға бўлиш расм бўлган. Маълум машгулот ўтказиладиган вақт чегараларини назарда тутсақ, бундай бўлиш мантиқан тўғрироқ бўлади, чунки дарснинг кириш қисмиға тўғри келадиган старт олди ҳолатлари машгулот бошлангунгача бўладиган вақтға мансубдир (36-расм). Тўғри, бундай ҳолатлар фақат дарснинг кириш қисмидагина содир бўл-



май, балки барча алоҳида вазифаларни (баҳо олиш учун ҳаракатлар бажариш, ўқув мусобақаларни ва шунга ўхшашларни) бажариш олдидан ҳам учраб туради, бироқ улар бунда бошқачароқ сифат даражасида ўтади.

Қисмларга бўлиниш муҳим педагогик аҳамиятга эга.

Биринчидан, бу ҳар бир конкрет ҳолатда ишга кириша бориш асосий иш ва уни ниҳоясига етказиш учун оптимал шартроит яратишни, шунингдек, шуғулланувчиларнинг старт олд ҳолати яхши бўлишини таъминлайди. Мазкур талабларни менсимаслик унумсиз меҳнат қилишга олиб келиши, баъзан эса саломатликка зарар етказиши мумкин. Масалан, разминка қилмай туриб, мусобақаларда қатнашиш кўпинча лат ейишга олиб келади.

Иккинчидан, иш қобилиятини бошқариш йўли билан шуғулланувчилар ишга тезда киришиб кетиши ва ишни рационал тугаллаш ҳисобига иш қобилиятини мумкин қадар кўпроқ оптимал даражада сақлай билишни ўрганишларига имкон беради. Бундай сақлай билишни шакллантириш шуғулланувчиларни амалий фаолиятга тайёрлаш учун кераклиги эса, ўзидан кўриниб турибди.

Бироқ умумий талабларни амалга ошириш конкрет машғулотлар структурасини ишлаб чиқаришнинг фақат бир томонини ташкил этади, чунки шуғулланувчилар фаолиятининг тартиби юқорида келтирилган иш қобилиятининг ўзгариш қонунларидан ташқари ҳар қандай дарсдаги таълим ва тарбия жараёнларининг специфик қонуниятларига ҳам боғлиқдир. Ўқув-тарбия процессининг мантиқини белгиловчи бу қонуниятлар, шунингдек машғулотлар структурасини ишлаб чиқишда ҳам ҳисобга олиниши керак. Бу эса масаланинг иккинчи томонидир. Шунинг учун машғулот қисмларининг нечта бўлиши машғулотда ҳал қилинадиган педагогик вазифанинг аҳамияти ва миқдорига ҳам боғлиқ бўлади.

Маълумки, жисмоний машқ машғулотларида ўқитувчи ўз олдига ҳаракатларни ўргатиш, турли жисмоний фазилатларни тараққий эттириш, шахсий хусусиятларни тарбиялаш, у ёки бу соғломлаштириш вазифаси сингари кўпгина вазифалар қўяди. Бу эса машғулотларнинг уч қисмга бўлиниши (уч қисмли структураси) педагогик вазифаларни ҳал этиш нуқтаи назаридан нисбий демакдир.

Бинобарин, машғулотларнинг умумий структураси ҳақидаги тушунча қарама-қарши тушунчадир. Агар иш қобилияти динамикасини ҳисобга оладиган бўлсак, у ҳолда машғулотларда тайёргарлик, асосий ва якуний қисмлар ҳамда шуларга мувофиқ келадиган умумий педагогик вазифалар аниқ кўзга ташланади. Агар ўқув-тарбия процесси мантиқига чуқурроқ амал қиладиган бўлсак, у ҳолда қисмлар сони конкрет вазифаларнинг сонига қараб кўпроқ ёки камроқ бўлиши мумкин. Бу қарама-қаршилик табиий бўлиб, уни тубандагича ҳал этиш мумкин.

Баъзи бир вазифаларни ҳал этиш учун кўпроқ, бошқа бир хил вазифага камроқ куч сарфлаш талаб қилинади. Шунинг учун ҳар бир конкрет ҳолда шуғулланувчиларга унчалик қийин тушмайдиган вазифалар машғулотларнинг тайёргарлик ва якуний қисмига, энг муҳим вазифалар (одатда энг қийинлари) асосий қисмига киритилади. Шундай йўл билан умумий методик талаб, яъни шуғулланувчиларнинг иш қобилиятини ҳар гал энг яхши бўлиши таъминланади. Сўнгра структурани ишлаб чиқаётган вақтда дарснинг қисмларга бўлинишини ўқув-тарбия процессининг мантиқий талабларига (вазифалар миқдорига биноан) бўйсундириб, педагогик мулоҳазаларга амал қилиш керак.

Бу — принципиал ягона схема доирасида структура жиҳатидан хилма-хил ўқув-тарбия фаолияти ўтказилиши мумкин, демакдир. Бу, масалан, машғулот тайёргарлик қисмининг разминка функциялари муайян ўқув ёки тарбия вазифаларини ҳал этиш билан бирга қўшиб олиб борилиши керак, демакдир ва ҳоказо. Бу машғулотларни ижодий олиб бориш учун кенг йўл очиб, уларга ажратилган вақтдан мақсадга мувофиқ фойдаланиш, методик штамплардан қутулиш имконини беради.

Машғулотларни юқори савияда ўтказиш учун, юқорида келтирилган фикрлардан ташқари шуғулланувчиларнинг фаолиятига раҳбарлик қилишнинг ўзига хос хусусиятларидан келиб чиқадиган умумий методик талабларга ҳам асосланмоқ керак бўлади. Бу нуқтан назардан қараганда жисмоний машқ машғулотлари

### 3. МАШЎУЛОТЛАРНИНГ ДАРС ФОРМАЛАРИ

Умумий тарбиянинг машғулотлар даре формасининг кўпроқ ўзига хос белгиларидан бири ўқитувчи (тренер, муаллим, инструктор, методист) томонидан бошқариладиган ўқув-тарбия фаолияти ҳисобланади.

Ўқитувчи билан ўқувчиларнинг ўзаро ҳамкорликлари жисмоний тарбия процесси учун дидактик жиҳатдан энг яхши шароит яратиб беради. Ўқувчилар фаолиятига ўқув-тарбия процессининг натижалари учун жамият олдида жавобгар бўлган, билим билан қуролланган, педагогик маҳорат ва малакаларга эга бўлган мутахассис раҳбарлик қилади. Ўқувчилар зарур билим, маҳорат ва кўникмалар олишга интиладилар, яъни ўқишга актив киришадилар.

Одатда дарслар, машғулотлар (мактабда дарс, спорт секциясида машғулот ва ҳоказо) системасида ўтказилади. Ўқув гуруҳларида шуғулланувчиларнинг состав турғунлиги ҳамда ёш жиҳатидан бир хиллиги дарс формасига хос хусусиятлардир. Умумий фаолиятга мунтазам равишда иштирок этиш шуғулланувчиларни ягона коллектив қилиб жипслаштирадики, бу ҳам жисмоний тарбиянинг ўқув ҳамда тарбия вазифаларини самарали ҳал этишда муҳим фактор бўлиб хизмат қилади (VII боб).

Практикада дарсларни эпизодик тарзда ўтказиш ҳоллари ҳам учраб туради. Бунда эрталабки зарядка, ювениш, сайр, ўйинлар, мусобақалар сингари хилма-хил машғулотлар методик мақсадларда дарс тарзида ўтказилади. Бундай дарслар шуғулланувчиларнинг кенг оммасини жисмоний машқ машғулотларини мустақил равишда рационал уюштиришга ўргатишнинг асосий йўлидир. Эпизодик дарслардан ўқитувчилар, муаллимлар тренерларнинг малакасини ошириш бўйича ўтказиладиган ҳар хил курсларда ҳам фойдаланилади.

Дарс ўтказишда қатор умумий талабларни бажариш керак бўлади.

Биринчидан: шуғулланувчиларни ўқитиш ва тарбиялаш бутун дарс давомида — биринчи минутдан то охиригача минутгача амалга ошириб борилиши керак. Ўқитиш вазифаларини фақат дарснинг асосий қисмида ҳал этишдек, амалда учраб турадиган тенденцияни тўғри деб ҳисоблаб бўлмайди. Дарснинг тайёргарлик ва якуний қисмларини ўқув нагрузкасиз ўтказган ўқитувчи вақтни бефойда ўтказадиган фақат ўргатувчи бўлиб қолади.

Иккинчидан: дарс ўтказишда ҳар қандай йўллар билан бўлса ҳам методик шаблонлардан қочиб керак. Дарсларнинг мазмуни ва методикасини хилма-хил қилиш кераклигини вазифаларнинг доимий равишда мураккаблашиб бориши, шуғулланувчиларнинг организми ва психикасида содир бўладиган силжишлар динамикаси, ташқи шароитнинг ўзгарувчанлиги тақозо этади.

Учинчидан: шуғулланувчиларнинг шахсий хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда уларни бир текисда ўқув фаолиятига жалб этиш керак. Фақат шу йўл билан барча ўқувчилар учун узоқ вақт давомида бир бутун ўқув-тарбия процессига эришиш мумкин ва ўқувчиларнинг ўқишини ташлаб кетишларининг ёхуд қолоқлар пайдо бўлишининг олди олинади.

Тўртинчидан: ҳар бир машғулотдаги ўқув фаолиятини умумий методик принципларга ва жисмоний тарбиянинг совет системаси умумий принципларига қатъий риоя қилган ҳолда олиб бориш керак. Дарснинг таъсири ҳар томонлама — соғломлаштирувчи, билим ва тарбия берувчи бўлиши керак.

Бешинчидан: дарс олдида худди мазкур машғулотда ҳал этиш мумкин бўлган мутлақо конкрет вазифалар қўйиш керак. Ўқув-тарбия процессининг умумий масалалари (куч-қувват, тезкорлик, чаққонлик, чидамлилиқни ривожлантириш, гавда формасини гармоник ривожлантириш ва ҳ. к.) ҳал этилишига алоҳида конкрет вазифалар системасини бажариш орқали эришилади. Табиийки, фақат ҳар бир дарсни муваффақиятли ўтказиш йўли билангина, бинобарин, ҳар бир ўқув машғулотида ўзлаштирилган мутлақо аниқ натижалар аста-секин бир-бирига қўшилиб боргандагина мақсадга эришиш мумкин.

**Дарснинг мақсадини аниқлаш.** Ўқув-тарбия процессининг асосий звеноси бўлган ҳар бир дарс шуғулланувчиларга ҳам тарбиявий, ҳам таълим берувчи, ҳам соғломлаштирувчи таъсир

кўрсатиши керак. Табнийки, ўқитувчи ҳам ҳар бир айрим ҳолда ўз олдига ана шу умумлашган таъсир кўрсатишни яхшироқ уюштириш вазифасини қўймоғи керак.

Ўқув дарслари олдига ҳаммадан аввал билим бериш вазифаси қўйилади, чунки машғулотнинг бу формаси соғломлаштирувчи ва тарбиявий машғулот формаларидан ўзининг худди ана шу вазифаси билан фарқ қилади. Билим бериш вазифаларининг ҳал этилишига бир қатор жисмоний машқларни бажариш орқали эришилади. Дарснинг соғломлаштирувчи ва тарбиявий самараси эса ана шу машқларнинг қанчалик мураккаблиги ва интенсивлигига боғлиқ. Ўқув дарсида билим беришга муҳим аҳамият берилиши унинг соғломлаштирувчи ва тарбиявий самарасини тушириб юбориш деган маънони мутлақо билдирмайди. Билим бериш, маҳорат ва малака орттириш вазифасини қўйиш, бу вазифаларни хилма-хил машқлар комплекси ёрдамида ҳал этиш, бунда жисмоний нагрузкалар меъёрини қатъий чегаралаш билан бир вақтда зарур соғломлаштирувчи ва тарбиявий самарага эришмоқ керак.

Ўқув вазифаларини конкретлаштиришга ҳаракат фаолиятига ўргатиш жараёнининг қонуниятларини билиш асосида эришилади (V боб). Демак, дарснинг ўқув вазифаларининг, масалан, қуйидагича таърифлари типик бўлади: «гужанак бўлиб орқага сальто айланиш билан таништириш», «қадамлаб ўтиш усули билан балансликка сакрашдаги депсинининг ўпганиш», «берилган вазифада ирода ҳоли билан беришдаги ўшанқаси мен қаранишларни такомиллаштириш» ва шунга ўхшашлар. Спорт — тренировка дарсларида таълимий вазифалар ана ҳам аниқроқ деталлаштирилган ҳолда қўйилади.

Ўқув тарбия процессининг беришга ҳарас таълимий вазифалар билан бирга махсус соғломлаштириш ва тарбия бериш вазифалари ҳам қўйилади. Улар ҳам иложи борича конкрет бўлиши керак: «турникдан мазкур сакраб тушишни бажаришда дадилликни тарбиялаш», «мазкур машқ ёрдамида умуртқа суяги қийшайишининг олдини олиш» ва шунга ўхшашлар. Бироқ айрим тарбиявий ва соғломлаштириш вазифаларини, айниқса жисмоний фазилатларни тараққий эттириш, ирода ва соғлиқни мустаҳкамлаш, шахсий хусусиятларни тарбиялаш ва шунга ўхшашлар билан боғлиқ бўлган вазифаларни фақат узоқ вақт давомида организмнинг маълум функция ва формаларини ўзгартириш йўли билангина ҳал этиш мумкин. Бундай вазифалар дарсларнинг бутун бир серияси олдига қўйилади ва имкони борича айрим дарслар учун конкретлаштирилади.

Дарсдаги вазифаларнинг миқдори ўқув-тарбия процессидаги асосий мақсаднинг мураккаблигига, ўқувчиларнинг ўқув материални ўзлаштиришдаги психофизиологик имкониятларига, дарсларни улар томонидан аста-секин ўзлаштириб олиш программасига боғлиқдир. Жисмоний тарбия практикасида айрим

дарслар олдига ҳал этмоқ учун турлича вақт ва ҳар хил шароит талаб этиладиган вазифалар комплекси қўйилади.

**Дарснинг педагогик тузилиши.** Дарс ҳам бошқа жисмоний машқ машғулотларнинг сингари уч қисмга: тайёргарлик, асосий ва якуний қисмларга бўлинади. Сўнгра белгиланган қисмларнинг олдига қўйилган вазифаларни ҳисобга олган ҳолда дарснинг конкрет вазифаларига мувофиқ унинг деталлашган структурасини ишлаб чиқишга киришилади. Натижада, дарснинг қуйидагича типик структураси ҳосил бўлади.

Тайёргарлик қисмига аввало ўқувчиларни дастлабки уюштириш киради. Бу асосан кийим хоналарда тартиб ўрнатишдан, кийим-кечакларни ва фойдаланиладиган асбобларни тайёрлаб қўйишдан, навбатчилар билан қисқача инструктаж ўтказишдан, машғулот ўтказиладиган майдончага чиқишдан олдин ўқувчиларнинг сафланишидан ва шу кабилардан иборат бўлади. Ишнинг ана шу ташкилий томонлари кўп жиҳатдан бутун дарснинг муваффақиятли ўтишини таъминлайди ва булардан ташқари интенсив равишда ишлаш учун зарур эмоционал фон яратади.

Дарснинг бошланишида вазифа қўйиш функциясини турли ҳаракатлар адо этиши мумкин: дарс олдидан бир қатор сафланиш, рапорт топшириш, диққат учун махсус машқлар, дарснинг мақсадини эълон қилиш ва бошқалар шулар жумласидандир. Улардан алоҳида-алоҳида ёки комплекс тарзда фойдаланиш мумкин. Педагогик жиҳатдан дарсни дастлабки уюштириш пайтида хилма-хил масалалар ҳал этилади: ўқувчиларни сафланишга ўргатиш, қоматни тўғри тутишга одатлантириш, командаларни ижро этишда аниқликка эришиш ва шу кабилар. Созлаш моментлари бутун дарс давомида учраб туради. Аслини олганда дарсда ҳар бир йирик масала ҳал этилиши олдидан ва дарсни умуман интиҳосига етказиш олдидан шундай бўлиши керак. Дарснинг ташкилий томонларини тўғри амалга ошириш ўқитувчининг энг муҳим вазифаларидан биридир. Шундагина ўқувчилар батартиб ҳаракат қиладиган, бутун эътиборларини бошланадиган ишга жалб этадиган бўладилар ва ҳоказо.

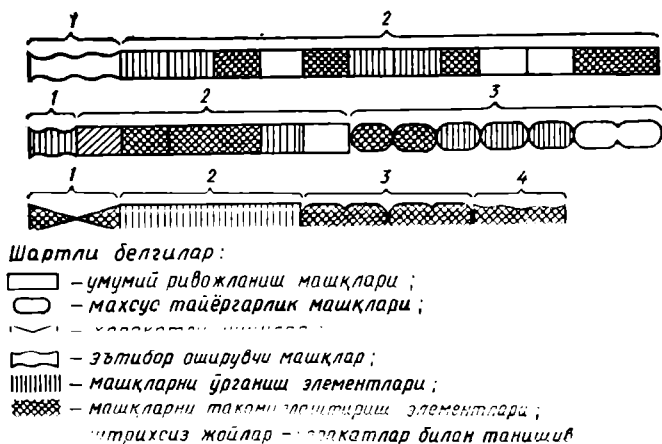
Дарснинг биринчи қисмида бошланадиган асосий фаолиятга функционал тайёргарлик марказий ўринни эгаллайди. Бунга меъёрлаш осон, тайёрланиш ва бажаришга кўп вақт кетмайдиган машқлар ёрдамида эришилади. Юриш, сакраш, умумий ривожлантириш машқлари, оддий танца қадамлари, ўйинлар ва ўтган машғулотлардан ўқувчиларга яхши таниш бўлган ҳаракатлар шулар жумласидандир.

Бу ҳаракатларни бажариш вақтида билим ва тарбия бериш вазифалари (таништириш, ўргатиш ва такомиллаштириш, тезликни ошириш ва ҳ. к.) ҳал этилиши мумкин. Бироқ ҳар сафар бу вазифаларни шундай ҳал қилиш керакки, унда ишга психологик ва физиологик кириша бориш кераклича бирин-кетинликда мумкин қадар тез, лекин дарснинг тайёргарлик қисми доирасидан чиқиб кетмай бажарилиши керак.

Дарснинг тайёргарлик қисмида ҳал этиладиган вазифалар орасида ҳам физиологик факторларга, ҳам машқларнинг мазмунан бирин-кетинлигига мос муайян мантиқий алоқадорлик бўлиши кўзда тутилиши керак. Масалан, умумий ривожлантириш машқлари комплексини бирин-кетинлик принципига риоя қилган ҳолда кўпинча қуйидаги тартибда бажарилади: керишиш машқлари; қўл ва елка камари учун машқлар; оёқлар учун машқлар; чўнқайишлар; гавда учун машқлар; сакраш; мускулларни бўшаштириш машқлари.

Дарснинг тайёргарлик қисми ундан кейинги қисмлар билан боғлиқ бўлиши керак.

Дарс бошида координация механизмлари ва жисмоний нагрукчаларнинг характериға қараб танланадиган машқлар бошланадиган асосий фаолиятнинг хусусиятларига мувофиқ бўлмоғи зарур. Бунинг учун махсус яқинлаштирувчи машқлар қўшилади.



37- расм. Дарснинг тайёргарлик қисми педагогик структурасининг турлича вариантлари

37- расмда дарс тайёргарлик қисмининг турли вариантлари берилган. Тайёргарлик қисмига ҳаммаси бўлиб умумий вақтнинг 10—20 проценти ажратилади: мактабдаги дарсда тахминан 5—12 минут, спорт тренировка машғулотида 30—40 минутгача.

Дарсдаги энг мураккаб вазифалар дарснинг асосий қисмида ҳал этилади. Бу қисм ҳам конкрет мазмунга қараб бир ёки бир неча бўлимдан иборат бўлиши мумкин.

Иш қобилиятининг, айниқса, психик иш қобилиятининг максимал бўлиши ғоят қисқа муддат давом этадиган ҳодисадир. Бу факт маълум даражада дарснинг асосий мақсадини ҳал этиш тартибини белгилайди. Одатда принципиал янги материални, координацион жиҳатдан жуда мураккаб ҳаракатларни ўрганиш

билан боғлиқ бўлган энг мураккаб вазифалар дарсининг асосий қисми бошида ҳал этилади. Бунда ўргатиш босқичлари ҳисобга олинади ва вазифа қўйишда қуйидаги тартибга риоя қилинади: таништириш, ўргатиш, такомиллаштириш.

Жисмоний фазилатларни тарбиялаш одатда қуйидаги тартибда планлаштирилади: тезкорликни, кучлиликни, чидамликни оширувчи машқлар. Фазилатларни комплекс тарбиялашдагина шундай қилинади. Спортнинг ҳар хил турлари бўйича ўтказилаётган дарсларда иш қобилиятининг энг юксак пайтидан махсус фазилатларни ривожлантириш учун фойдаланилади. Масалан, штангачилар бу пайдан куч-қувватларини ошириш учун фойдаланадилар.

Ҳаётда, амалий фаолиятда у ёки бу ҳаракат вазифаларини турли шароитда ҳал этишга тўғри келади. Шунинг учун билим бериш вазифасини ҳал этиш билан жисмоний фазилатларни тарбиялаш кетма-кетлигини шундай танлаш керакки, унда ўқувчилар организмнинг турли ҳолатларида юксак иш қобилияти намоён этишга ўргансинлар.

Дарснинг асосий қисмида машқларнинг тайёрлов, асосий ва бошқа турлари бўлади. Уларни ўтказишда ҳам ҳар сафар маълум тартибни кўзда тутиш керак. Зарур бўлса, бирон асосий педагогик вазифани ҳал этишдан олдин тайёрлов машқлари ёрдами билан ишга кириша бориш мумкин. Масалан, юқори разрядли гимнастикачилар шундай қиладилар.

Дарсда шуғулланувчиларнинг эмоционал ҳолатини кўтариш ва жисмоний фазилатлар намоён бўлишини интенсивлаштириш учун мусобақа ва ўйин методларидан кенг фойдаланилади.

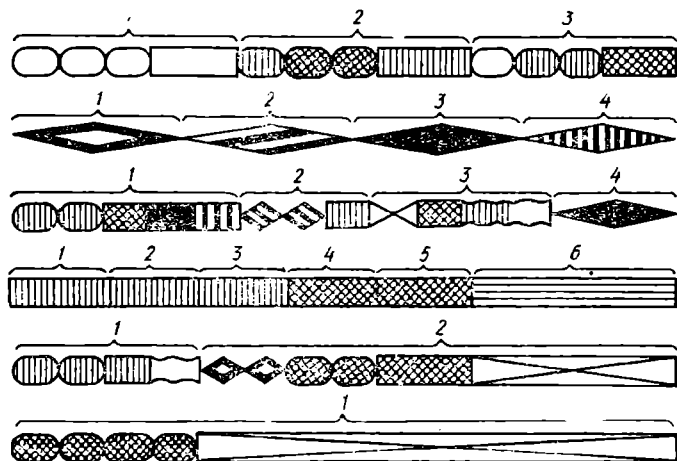
Дарс асосий қисмининг конкрет қанча давом этиши машқларнинг интенсивлигига, шуғулланувчиларнинг ёши ва жинсига, дарсни бошлаш ҳамда тугатиш учун зарур бўлган вақтнинг миқдорига боғлиқ. Масалан, мактабдаги дарсда асосий қисмга 35 минут, спорт машғулотларида эса 95 минут ва ундан ортиқ вақт ажратилади.

Шундай қилиб, асосий қисмининг структураси ҳам тайёргарлик қисмидаги сингари ғоятда мураккаб бўлиши мумкин, (38-расм).

Дарсни якунлаш иш қобилиятини пасайтириш билан боғлиқ. Снарядларни йиғиштириш, машғулотларни тугатиш учун қайта сафланишнинг ўзиёқ деярли стихияли равишда шуғулланувчиларни бир қадар тинчлантиради, нагрукани камайтиришга хизмат қилади. Бироқ ўқув-тарбия вазифасининг спецификаси ҳамда дарс якуний қисмининг мазмуни шуғулланувчилардан интенсив ҳаракат фаолиятини оқилона тугаллай билишни талаб қилади.

Дарснинг якуний қисми учун қуйидаги педагогик вазифалар типик ҳисобланади: турли даража кучланишдаги ҳаракатларни ихтиёрий бажара билишни, машқлар кучини, суръатини, тезлигини аста-секин камайтира билишни ўргатиш; бажарилган ишни

тахлил қила билишни ўргатиш; диққатни ўқишга, меҳнатга, дам олишга кўчира билишни ўргатиш. Бу вазифаларни ҳал этмоқ учун меъёрлаш осон бўлган юриш, енгил югуриш, оддий ҳаракатлар, танца элементлари ва бошқа шу сингари машқлар танланди. Бу вазифаларнинг ҳал этилиш тартиби бир вақтнинг ўзида нагрзулкани камайтиришни таъминлаши керак.



Шартли белгилар:

- - дарсда ўрганиладиган асосий машқлар ;
- - тайёргарлик машқлари ;
- ▨ - асосий машқларнинг вариантлари ;
- ◊ - мустақил ва ёрдамчи тайёргарлик машқлари ;
- ▽ - муз ҳувишга, ▽ - шохларга, ▹ - таъминлашга ;
- ◊ - чаққонликни, ◊ - бўкилудчанликни оширувчи машқлар ;
- ▨ - машқларни ўрганиш ;
- ▨ - машқларни такомиллаштириш ;
- ▨ - ўйинлар ;
- ▨ - мусобақа ;
- ▨ - штрихсиз жойлар - машқлар билан танишув

38- расм. Дарс асосий қисмининг педагогик структураси вариантлари

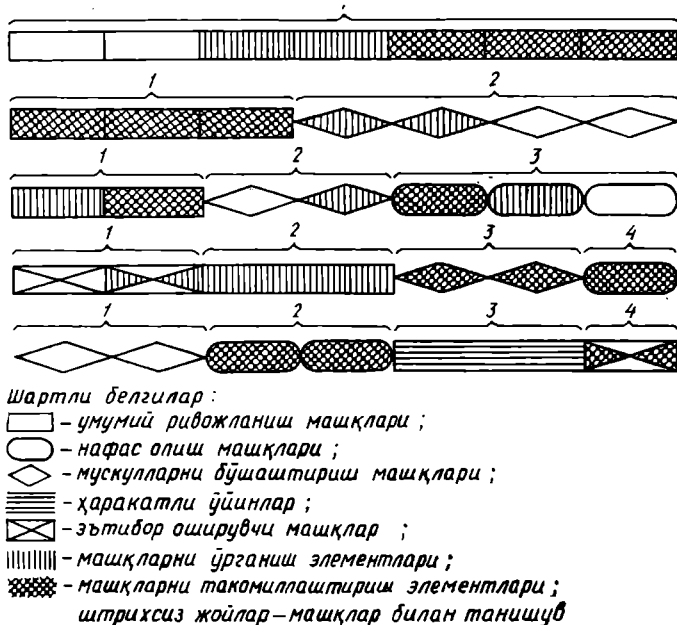
Дарснинг якуний қисми мантиқан бир-бири билан боғлиқ бўлган бир неча бўлимдан иборат бўлиши мумкин (39- расм).

Бир қатор дарсларда якуний қисм вазифаларининг дидактик жиҳатдан тўғри, кетма-кетлиги назарда тутилган бўлиши керак.

Уй вазифаларига алоҳида эътибор бериш керак. Дарслар жисмоний тарбия жараёнининг бир қисмигина бўлиб, мустақил машқлар, мусобақа, ўйин ва шу қабиларда иштирок этиш билан тўлдирилади. Уй вазифаларига эътиборсизлик машғулотларнинг дарс ва дарсдан ташқари формалари ўртасидаги алоқани бузади.



**Дарсларда нагрукани меъёрлаш методикаси.** Нагрукани меъёрлаш унинг ҳажми ва интенсивлигини мақсадга мувофиқ равишда тартибга солиш деган сўз (VI боб). Меъёрни белгилаш масаласи жисмоний машқларда нагрукани белгилаш бўйича тавсия бериш билангина чекланиб қолмайди. Шуғулланувчиларга таъсир кўрсатиш кучи фақат машқларнинг характеригагина



39- расм. Дарс якунловчи қисмининг педагогик структураси вариантлари

эмас, балки ўқув ишларининг тушунтириш, машқларни бажариб кўрсатиш, ўқувчиларни уюштириш сингари барча элементларига ҳам боғлиқдир.

Ҳар бир айрим ҳолда ўқитувчи машғулотда мумкин қадар кўпроқ ҳажмли нагрукани беришга (агар бу педагогик жиҳатдан тўғри бўлса) ҳаракат қилади. Дарснинг умумий зичлиги энг рационал бўлгандагина бундай ҳажм ортишига эришиш мумкин.

*Педагогик нуқтаи назардан тўғри фойдаланилган вақтнинг бутун дарс давомига нисбати — дарснинг умумий зичлиги деб айтилади.*

Қуйидаги фаолият турлари ёки дарс компонентлари педагогик жиҳатдан тўғри ҳисобланади: ўқитувчининг тушунтиришларини, машқ қилиб кўрсатишларини, кўрсатма беришларини ўқувчилар идрок этиши ва маъносига етиши, ўз ўртоқлари ҳаракатларини ташкилий равишда таҳлил этиш, жисмоний машқ-

ларни бажариш ва шу муносабат билан керагича ҳордиқ чиқариш; кўмакчи ҳаракатлар — қайта сарфланиш, снарядларни ўрнатиш, сакраш хандақларидаги қумни юмшатиш ва ҳоказо.

Дарсга кеч келиш, дарсни вақтидан олдин тугатиш каби, машғулот вақтида интизом бузилиши, инвентарь синиб қолиши, ўқитувчи кетиб қолиши ва ҳоказолар натижасида ҳосил бўладиган узилишлар сингари бекор туриб қолишлар ва ўқув-тарбия вазифаларини ҳал этишга алоқаси бўлмаган хатти-ҳаракатлар ўқув вақтини бефойда сарфлаш ҳисобланади.

Дарсдаги педагогик жиҳатдан тўғри фаолият турлари ўқув-тарбия вазифаларини ҳал этиш учун бирдек бўлмайди. Жумладан, мажбурий дам олиш ва кўмакчи ҳаракатларнинг аҳамияти унчалик катта эмас, ўқувчилар томонидан ўз ўртоқлари ҳаракатини ўрганиш ва танқидий таҳлил этиш эса, дарсдаги педагогик жиҳатдан энг муҳим моментлар ҳисобланади (бироқ улар фақат ўқитувчи томонидан атайлаб уюштирилса ва бевосита унинг иштироки билан ўтказилсагина шундай ҳисобланади).

Бекор туриш ҳамда кўмакчи ҳаракатларни мумкин қадар чеклаш керак. Бунинг учун турли усуллардан фойдаланилади: ўқувчилар ҳаракат қиладиган энг қисқа йўллари олдиндан белгилаб қўйилади; ортиқча сафланиш ва қайта сафланишларга йўл қўйилмайди; снарядларни ўрнатиш ва йиғиштириб олиш ишларини, шуғулланувчилар орасидан махсус навбатчилар ажратиб, муносабат тартибда ўтказилади.

Шундай қилиб, ўқитувчи тушунтириш, мустақил ишлаш ва машқларни бевосита бажариш учун мумкин қадар кўпроқ вақт ажратиб, дарсининг умумий зичлигига рационал муносабатла

Машқларни бажаришга кетган вақт ҳаракатли зичлик тушунчаси билан, яъни ана шу вақтнинг дарсининг бутун давомига нисбати билан боғлиқ. Ҳаракатли зичлик жисмоний машқ машғулотлари энг маҳсулдорлигининг специфик кўрсаткичидир. Шунинг учун, табиийки, дарсининг ҳаракатли зичлиги мумкин қадар катта бўлишига эришмоқ керак. Шу билан бирга асосий масала, ўқув-тарбия вазифалари сифатли ҳал этилиши керак бўлган дарс машғулотларида унинг аҳамиятига ортиқча баҳо бериб юбормаслик керак. Чунки бунда дарсларни тушунтириш, ҳаракатларни бажариб кўрсатиш, схемаларни намойиш этиш, кинограммалар кўрсатиш ва ўқитишнинг бошқа методларидан фойдаланиш учун маълум вақт талаб қилинади. Масалан, гимнастика дарсининг асосий қисмида 10—15 процентга тенг бўлган ҳаракатли зичлик кўпинча оптимал ҳисобланади. Тушунтириш, кўрсатиш ва машқлар ўтказиш учун ажратилган вақтни тўғри нисбатлай билиш — дарсни методик жиҳатдан саводли ўтказишнинг асосий шартларидан биридир.

Тажрибали ўқитувчилар машқларни ўқувчилар бевосита ҳаракат бажараётган вақтда тушунтирадилар. Бироқ бунда машқларнинг мураккаблиги, ўқувчиларнинг тайёргарлик даражаси

ҳамда машғулотларнинг дарс формаси олдига қўйиладиган талаблар ҳисобга олинмоғи зарур.

Дарсда педагогик жиҳатдан тўғри фаолиятнинг барча турлари учун ажратилган вақт мобайнида нағрузка интенсивлигини меъёрлаш ҳам энг муҳим масалалардан ҳисобланади. Жисмоний машқ машғулотларидаги нағрузка интенсивлиги унинг ҳажмига нисбатан кўпроқ бевосита таъсир кўрсатади. Уқув-тарбия машғулотларининг натижаси ва соғломлаштириш самараси уларнинг интенсивлигига кўпроқ боғлиқ.

Машғулотлардаги нағрузка интенсивлигига қўйиладиган асосий талаблар нағрузканинг йўл қўйиш мумкин бўлган физиологик ва психологик таъсир чегарасини аниқлашга тааллуқлидир. Ҳар бир конкрет машғулотда нағрузканинг мумкин бўлган ўз ўлчови бўлиши лозим ва ҳар сафар нағрузка қанча бўлиши мумкинлиги шуғулланувчиларнинг ёшига, жинсига, маҳоратига ҳамда дарснинг конкрет вазифасига қараб белгиланмоғи керак.

Нағрузканинг чегараси, айниқса устки чегараси масаласи ҳар хил авторлар томонидан турлича ҳал этилган. Бунда кўпинча нағрузканинг объектив кўрсаткичи сифатида томир уришининг тезлигини олганлар.

Баъзи бир авторлар машғулотларда томир уришининг абсолют кўрсаткичи чегараларини белгиламоқчи бўлганлар. Масалан, бир минутда 150 марта томир уриши йўл қўйиш мумкин бўлган максимал чегара ҳисобланган. Бошқалар эса томир уриши тезлигининг йўл қўйиш мумкин бўлган чегарасини дастлабкисига нисбатан процент ҳисобида, масалан, 80 процент миқдориди белгиламоқчи бўлганлар. Кейинги йилларда ўтказилган тадқиқотлар (В. С. Фарфель, М. В. Раскин ва бошқалар) дарс машғулотларида томир уриши тезлигининг нормаси масаласини ҳамма учун бир хил ҳал этиш мумкин эмаслигини кўрсатмоқда. Масалан, кўпчилик спорт дарсларида машғулот бошлангунча томир уриши кам (минутига 50—55 марта) бўлган кишилар томирларининг уриш частотаси 200—250 мартагача етишига йўл қўйилиши мумкин бўлган максимал даража ҳисобланади. Демак, частота ўсиши 400 процентга етиши мумкин экан.

Нағрузка интенсивлигини тўғри меъёрлаш учун, ўқитувчи дарсда фаолиятнинг барча турларини ташкил этаётган пайтда интенсивликни ошириш ва камайтириш усулларини яхши билиши керак.

Масалан, фаолиятнинг кўмакчи турларини интенсивлаштириш учун уларни уқув-тарбия характерида ўтказилади: снарядларни ўрнатиш ва йиғиштиришдан юк ташишга ўргатиш учун, коллективда аҳил бўлиб ишлаш малакасини тарбиялаш учун фойдаланилади; қайта сафланиш ва бир жойдан иккинчи жойга бориш югуриб бажарилади ёки аксинча актив дам олиш учун қўлланнилади (муқулларни бўшаштириш учун машқлар, нафас олиш; машқлари ва ҳоказолар берилади).

Машқ бажариш учун навбат кутиб турган пайтда шуғулланувчиларнинг активлигини сақлаш учун уларга қуйидаги типдаги махсус топшириқлар таклиф этилади: «Ҳаракат техникасининг мана шу элементига эътибор беринг ва уни бутун группа қанчалик эгаллаб олганини таҳлил этишга ҳаракат қилиб кўринг», мустақил бажариш учун яқинлаштириш машқ-

лари ҳамда умумий тараққиёт машқлари таклиф қилинади; ўрганиб туриш учун кинограмма, схема, фотография ва ҳоказолар берилади.

Ўқитувчининг шуғулланувчиларни ўқув-тарбия масалаларини мустақил ҳал этишга ўргата билиши алоҳида эътиборга моликдир. Бунинг учун хилма-хил усуллардан фойдаланадилар. Сухбат ўтказишнинг «эвристик» (жавоб топганидан суюниш) методи, шуғулланувчилардан мураккаб шароитда тўғри йўл топа билишни, ўткир зеҳнлиликни талаб этадиган вазифалар қўйиш ва ҳоказолар шулар жумласидандир.

Дарсни тушунтираётганда ва машқларни кўрсатаётганда ўқувчилар эътиборини торта билиш, уларнинг активлигини тарбиялаш ўқитувчининг асосий вазифаларидан бирини ташкил этади. Ўқувчиларнинг ишлари қанчалик интенсив бўлса, машқларни бажаришда муваффақиятга эришиш шунчалик тез бўлади.

Шуғулланувчиларга бевосита ва билвосита таъсир кўрсатишнинг қатор методик усуллари ёрдамида жисмоний машқлар интенсивлигини меъёрлашга эришилади.

Бевосита таъсир кўрсатиш усулларига такрорлаш миқдори, тезлик, машқларнинг кучи, қўлланиладиган ташқи оғирликларнинг катталиги ва ҳоказолар ҳақида бериладиган оғзаки кўрсатмалар киради. Агар ўқитувчининг кўрсатмалари ўқувчилар томонидан бузилмаса, бевосита таъсир кўрсатиш усуллари ёрдамида ғоят кенг кўламда машқлар интенсивлигини аниқ меъёрлашга эришилади.

Таъсир кўрсатишнинг билвосита усулларига аввало қатъий

алмаштириб туриш киради (IV боб). Чунончи, мусобақа шароитида бажарилган машқлар интенсивлиги шунчаки «топшириқ бўйича» бажарилган машқлар интенсивлигидан кўпроқ бўлади. Шунинг учун ҳам бундан сўстакшликни йўқотиш мақсадида фойдаланиш мумкин. Умуман билвосита таъсир кўрсатиш усуллари билан интенсивликни меъёрлаш бевосита таъсир кўрсатишдагига қараганда унчалик аниқ бўлмайди, лекин уларни ҳам қўллаш зарур.

Шундай қилиб, дарсларда нагрукани оптимал меъёрлаш умумий зичлик юз процент ва шуғулланувчиларнинг ҳам ақлий, ҳам жисмоний ишларининг интенсивлиги юксак даражада бўлишини талаб этади. Нагрукани меъёрлашнинг юқорида келтирилган усулларининг самарадорлиги ўқувчиларни тўғри уюштирига билишга ҳамда уларга кўрсатилаётган таъсир даражасини назорат қила билишга боғлиқ.

**Дарсни ташкил этиш методикаси.** Дарсни ташкил этиш методикаси деганда ўқитувчининг мазкур ўқувчилар континенти (синф, команда, секция) билан ишлаш методлари, ўқувчиларнинг топшириқларни бажариш тартиби, ўқитувчининг, ўқувчиларнинг ва снарядларнинг иш майдончасидаги (зал, стадион,

очик жойдаги) қайси ерда туриши назарда тутилади. Дарснинг тўғри ташкил этилиши ўқув-тарбия вазибаларини ҳал этиш учун оптимал шартлар яратиб беради.

Дарсда шуғулланувчиларни уюштиришнинг учта асосий методи бор: фронтал метод, группа методи ва индивидуал метод.

**Фронтал метод.** Бунда ўқитувчи бараварга барча ўқувчилар билан ягона ўқув материали устида иш олиб боради.

Группа методи. Бунда ўқувчилар группаларга бўлиниб, ҳар қайси группага алоҳида ўқув топшириқлари берилади. Ўқитувчи барча ўқувчиларни назорат қилган ҳолда бирор группа билан кўпроқ ишлайди ёки навбат билан бир группадан иккинчисига ўтади.

**Индивидуал методи.** Бунда ҳар бир ўқувчи топшириқ олади ва уни мустақил бажаради. Ўқитувчи ўқувчилар ишига танлаб-танлаб раҳбарлик қилади.

Ҳар бир методнинг афзалликлари ҳам, камчиликлари ҳам бор. Масалан, дарсни фронтал методда ўтказиш барча ўқувчиларни яхшироқ назорат қилиб туриш ва уларнинг фаолиятига бевосита раҳбарлик қилиш имконини беради. Бироқ бунда ўқувчиларга индивидуал ёндошиш қийинлашади. Группа методда ва индивидуал методда эса, аксинча, ўқитувчининг барча ўқувчиларни баравар назорат қилиш имконияти камаяди. Мааскур дарсда методлардан қайси бирининг кўпроқ яроқли экани ўқув материалининг қай даража янги ва мураккаб эканига, дарс ўтказиладиган жойнинг зарур материаллар билан қанчалик таъминланганлигига, шуғулланувчиларнинг ёшига, машқ ўтказиладиган майдончанинڭ ўлчамига ва ҳоказоларга боғлиқдир.

Масалан, кичик ёшдаги ўқувчилар билан физкультура дарслари кўпинча фронтал методда ўтказилади, чунки улар ўзларининг ёш хусусиятлари туфайли ҳаракатларни мустақил равишда кўнгилдагидек бажара олмайдилар. Гимнастикачи спортчилар билан машғулотларни кўпинча группа методда олиб борилади, чунки айрим снарядлардан бир йўла кўп киши фойдалана олмайди. Енгил атлетикачи мастерлар билан ишлашда индивидуал метод характерлидир. Чунки спортнинг бу турида спорт маҳорати юксалган сайин ўқув процессини индивидуаллаштириш эҳтиёжи ўса боради.

Умуман, дарс машғулотлари учун ўқувчиларни уюштириш методларидан аралаш фойдаланиш типикдир. Дарснинг бошланишини кўпинча фронтал методда ўтказадилар. Дарснинг асосий қисмида шуғулланувчиларни группаларга бўладилар ёки улар билан индивидуал тарзда ишлайдилар ва ниҳоят дарсни яна фронтал методда якунлайдилар.

Дарснинг методикаси шуғулланувчилар топшириқларни қай тартибда бажаришларига қараб ҳам белгиланади. Бунда икки хил усул бор: **баравар бажариш усули** ва **галма-гал бажариш усули**. Биринчи усулда машқларни ёки фаолиятнинг бошқа турларини барча ўқувчилар бажарадилар, иккинчисиде эса — навбат билан ҳар қайси ўқувчи алоҳида бажаради. У

ҳолда ҳам, бу ҳолда ҳам ўқувчилар тўхтовсиз (поток йўли билан) ёки интервал билан ишлашлари мумкин.

Поток йўлининг моҳияти шундан иборатки, бунда ўқувчилар машқларни кетма-кет деярли дам олмасдан бажарадилар.

Масалан, гимнастика дарсларида кўпинча умумий тараққиёт машқлари шундай танланадики, уларда олдинги машқнинг якуний ҳолати келгуси машқ учун дастлабки ҳолат бўлади. Бу эса қатор машқлар сериясини узлуксиз бажариш имконини беради. Енгил атлетика дарсида, масалан, югуриб келиб узунликка сакраш шундай бажариладигани, бунда бир ўқувчи сакраш учун деп-синнаётган пайтда, иккинчиси югуришни бошлайди, учинчиси дастлабки ҳолатга туради, тўртинчиси чуқурчадан чиқиб, югуриш бошланадиган жойга қайтаётган бўлади ва ҳоказо.

Поток методининг махсус тури — жисмоний сифатларни интенсив тараққий эттиришга хизмат қиладиган машқларни доира бўйлаб бажаришдир (IV боб). Бунда ўқувчилар топшириқлар комплексини (снарядлар билан ёки уларсиз) доира бўйлаб жойлашган махсус жойларда ёки «станция»ларда бир «станция»дан иккинчисига ўтиб, поток йўли билан бажарадилар.

Машқларни поток йўли билан бажариш уларни айрим-айрим бажарганга нисбатан кўпроқ интенсивликни таъминлайди. Бироқ бу умумий таълим бериш нуқтаи назаридан унчалик самарали эмас. чунки машқлар орасида танаффус бўлмаслиги тушунтиришни, ҳаракатлар тараққийи, ўқувчиларнинг бошқа элементларидан фойдаланишни қийинлаштиради.

Дарсида машқларни бажаришнинг пототда ёки айрим-айрим бажаришнинг қайси бирини танлаш аввало ўқув методининг талабларидан қатъий ҳисобга олиниши ва машқларнинг конкрет вазифаларига боғлиқ. Масалан, танишиш ва ўрганиш пайтида машқларни алоҳида бажариш мақсадга мувофиқ бўлса, жисмоний сифатларни интенсив равишда тараққий эттириш мақсадида ҳаракатларни тақомиллаштираётган пайтда поток усулида бажарган маъқул.

Ўқувчилар ишининг муваффақиятли чиқиши, шунингдек, машғулот ўтказиладиган майдончада ўқитувчининг, ўқувчиларнинг ва снарядларнинг қаерда туришига ҳам боғлиқ.

Агар ўқувчилар қатор туриб, ўқитувчи сафнинг бир томонида шуғулланувчиларга яқин жойда бўлса, унинг тушунтиришлари, кўрсатишлари ва ҳоказоларни бошқа томонда турганлар англаши қийин бўлади. Агар ўқитувчи снарядлар оралиғида турса, унда группалардан бири унинг назаридан четда қолади. Агар ўқувчилар қуёшга қараб саф тортишган бўлса, шубҳасизки, улар ўқитувчи томонидан кўрсатилаётган барча ҳаракатларни яхши кўра олмайдилар. Бу мисоллар ўқитувчининг ўқувчиларнинг қаерда туриши, машғулот майдончанинг қаерида ўтказилиши, кўриб ва эшитиб идрок этиш, машқлар бажарилиши устидан назорат ўрнатиш каби ўқув-тарбия процессининг энг муҳим компонентлари қанчалар таъсир этишини таъкидлайдилар.

Жуда хилма-хил сафланишлар рационал бўлиши мумкин, бироқ ҳар қандай сафланиш қуйидаги талабларга жавоб бермоғи керак:

- а) ўқитувчи ва ўқувчиларга дарсда нима бўлаётган бўлса ҳаммасини яхши кўриб ва эшитиб туриш учун имконият бериш;
- б) шахсий ва ижтимоий гигиена қоидаларига мувофиқ келиш;
- в) бировга халақит бермайдиган ва шуғулланувчилар лат еб қолишига йўл қўймайдиган бўлиш.

Дарсда шуғулланувчиларнинг қайси жойда туришлари нечоғлиқ яхши ўйланган бўлса, у интизомлилик ва коллективчиликни тарбиялашга шунчалик кўп ёрдам беради.

**Страховка қилиш ва ёрдам бериш.** Катта жисмоний нагрукалар шароитида актив ҳаракат қилганда шуғулланувчиларнинг баданига, психикасига ва функционал жиҳатига бирон шикаст етиши эҳтимол. Статистика маълумотларига қараганда, машғуллотларнинг мусобақа ва бошқа формаларига нисбатан олинса, шикастланишларнинг энг кўп қисми—50 процентга яқини, спорт мастерлари машғулотларида эса 80 процентга яқини дарс формасида ўтказилган машғуллотларга тўғри келади (В. К. Добровольский, Л. П. Филиппова). Чунки дарс машғуллотларида янги янги ҳаракат формалари ўрганилади ҳамда юксак натижаларга эришиш учун тайёргарлик кўрилади. Демак, дарс ўтказилаётган пайтда шикаст ейиш, лат ейиш ҳолларининг олдини олишга алоҳида эътибор бериш керак бўлади. Ўқитувчи фаолиятининг ана шу томонлари билан боғлиқ бўлган тадбирларни одатда **с т р а х о в к а** қилиш деб атайдилар.

Кенг маънода олинган страховка қилишнинг самарадорлигига аввало ўқитиш, тарбия бериш принципларига қатъий риоя қилингандагина эришилади. Ўқувчиларнинг юксак онглилиги ва активлиги, дарсни ташкил этишдаги системалилик ва кетма-кетлик, ўқув материалининг тушунарли бўлиши ҳамда пухта ўзлаштирилиши — шикастланишни олдини олишнинг биринчи даражали шартларидандир.

Юқорида айтилганидек, жисмоний нагрукалар меъёрини тўғри белгилаш, шуғулланувчиларнинг онгли интизоми, машқлар бажарилишини рационал равишда ташкил этиш билан ҳам травматизмнинг олди олинади.

Кўпгина машқлар бажарилаётганда (сувга сакраш, акробатика, снарядларда гимнастик машқлар, қиличбозлик ва ҳоказоларда) тор маънодаги страховка, яъни қўлнинг сирпаниб кетиши, йиқилиш, рақибнинг қаттиқ зарби, огриқ сезиш ва шунга ўхшашларнинг бевосита олдини олишга қаратилган тадбирлар кўриш зарурати туғилади. Ўқитувчининг махсус ҳаракатлари (кўмаклашиб юбориш, ушлаб қолиш, шуғулланувчиларни, масалан, боксчиларни ажратиб қўйиш) каби усуллар, ўқувчиларни ҳимоя воситалари билан таъминлаш (арқон, белбоғ, ниқоб, қаллин кийим ва ҳоказолар), ўз-ўзини страховка қилиш усулларига ўргатиш, ана шундай тадбирлардан саналади. Шикаст етиш хавфидан ҳоли бўлмаган барча машқларда ана шундай страховка қўлланиши керак. Группа методидида ишлаганда ўқитувчи энг хавфли машқларни бажараётган группани страховка қили-

ши керак. Бошқа группаларни страховка қилишга энг яхши тайёргарлик кўрган ўқувчиларни жалб этиш, бунинг учун улар билан страховка усулларини ўрганиш бўйича махсус машғулотлар ўтказиш керак.

Страховканинг профилактик тадбирлари қуйидагича бўлмоғи керак: машғулотлар ўтадиган жойни ҳамда снарядларни кўздан кечириб чиқиш, машқлар бажарилаётганда (масалан, улоқтириш машқларида) шуғулланувчилар бехатар жойда бўлишларини таъминлаш.

Салт тутиб туриш, туртиб қўйиш ва бошқа страховка усуллари кўпинча ўқитишнинг кўмаклашиш методик усули билан чамбарчас боғланган бўлади (V боб). Бундай страховкадан худди кўмаклашиш сингари, фақат майиб бўлиш хавфи аниқ бўлиб қолган вақтлардагина (масалан, янги ўқувчилар билан, шуғулланганда, мураккаб машқларни ўрганаётганда ва ҳоказоларда) фойдаланиш керак. Бундай страховкани ортиқча қўллайвериш шуғулланувчиларни шунга одатлантириб қўяди, бинобарин, бу нарса жасорат, чидам, ўзини тута билиш ва машқларни мустақил бажариш учун зарур бўлган бошқа сифатларни тарбиялаш ишига салбий таъсир кўрсатиши мумкин. Шунинг учун страховканинг лат ейиш ҳолларининг олдини олиш билан бирга, бир оз журъат кўрсатиш ва таваккал қилишга ўрин қўядиган усулларгина методик жиҳатдан тўғри бўлади.

Ўқитувчи шикастланишнинг олдини олишда спортни дарсда шундай еттибор берса, жисмоний тарбия дарсларида лат ейиш деярли бўлмайди. Шикастланган кишиларни даволашнинг муваффақиятли чиқиши кўпинча врач келгунча кўрсатилган ёрдамга боғлиқ. Ўқитувчи ўз ихтисосидан қатъи назар ўқувчи қандай шикастланган бўлмасин, унга биринчи ёрдам кўрсатиш ва шикастланган кишиларни шикастланган ҳолатида машғулотларида ўқитувчи ишининг муҳим томонидир.

**Дарс машғулотларининг хилма-хиллиги.** Жисмоний машқ машғулотларининг барча дарс формаларини уларнинг йўналишига қараб, умумий жисмоний тайёргарлик дарслари, спорт турлари бўйича тренировка дарслари ва профессионал — амалий жисмоний тайёргарлик дарслари деб аталадиган хилларга бўлиш мумкин.

Умумий жисмоний тайёргарлик дарслари турли ёшдаги кишилар билан — болалар боғчасида, мактабда, олий ўқув юртида, катталар учун ОФП (умумий жисмоний тайёргарлик) группаларида ўтказилади. Бу дарслар учун ўқув машқлари хилма-хиллиги, уларни комплексли ўзлаштириш, ўртача меъёрдан жисмоний нарузкалар ва бошқа қатор хусусиятлар характерлидир.

Спорт-тренировка дарслари спортнинг тапланган тури шуғулланувчилари билан ўтказилади: енгил атлетика, акробатика, гимнастика, сувга сакраш ва ҳоказо дарслари. Ҳар бир айрим ҳолда улар спортнинг алоҳида турлари назарияси ва методикаси курсларида баён этилган дарс ўтишнинг ўзига хос методикасини қўллашни талаб этади. Бундай дарслар тренерлар ва спортчилардан ҳамкорликда ижодий меҳнат қилишни, нарузкаларни меъёрлашга, шикастланишнинг олдини олишга алоҳида эътибор беришни талаб қилади.



Профессионал — амалий жисмоний тайёргарлик дарслари ўсмирлар, йиғит ва қизлар ҳамда катталар билан ўтказилади. Бу дарслар учун профессионал меҳнат мазмунига мос ҳаракатларни ўргатиш характерлидир.

Ўқув ишларининг характерига қараб, дарслар янги ўқув материални ўзлаштириш дарслари, уни такомиллаштириш ва мустаҳкамлаш дарслари, аралаш типдаги дарслар ҳамда контрол дарсларга бўлинади.

Янги материални ўзлаштириш дарслари учун тушунтириш, намойиш этиш, ҳаракатлардаги дастлабки қўпол хатоларни тузатишга кўп вақт сарфланиши натижасида, нисбатан кам ҳаракатли зичлик характерлидир. Бундай дарсларнинг муваффақияти машғулотлар ўтадиган жойни алоҳида эътибор билан тайёрлаш ва ҳоказоларга боғлиқ (V боб).

Ўқув материални такомиллаштириш ва мустаҳкамлаш дарсларида масалан, катта разрядли спортчилар билан ўтказиладиган тренировка машғулотларида ҳаракатли зичлик максимал даражагача орта боради.

Контрол дарслар кўпинча спорт мусобақалари типига ўтказилади. Уларда қатъий тартиб, мусобақа қоидаларига мувофиқлик, натижаларни аниқ ҳисобга олиб бориш тўлиқ таъминланган бўлиши керак.

Умуман жисмоний тарбия учун кўпроқ аралаш типдаги дарслар ўтказиш, яъни бир машғулотда янги материални ўрганиш, уни такомиллаштириш қамда илгари ўрганилган машқларни текшириш характерлидир.

Дарсларнинг залда, майдончада (стадионда) табиий очиқ жойда; қишда, ёзда ва икки фасл орасида, яъни ҳар хил жой ва вақт шароитида ўтказилиши ҳам ўзига хос методик усуллардан фойдаланишни талаб қилади.

Дарсларни бино ичида ўтказиш аввало ташкилий жиҳатдан қулайлик туғдиради. Нисбатан кичик бўлган иш майдони, назорат қилиб туриладиган жойнинг чекланганлиги, ҳароратнинг донмийлиги ўқувчилар диққатини дарс олдида турган вазифаларни ҳал этишга яхшироқ жалб этиш имконини беради.

Бироқ бино ичида машғулот ўтказишнинг кўпгина камчиликлари, аввало, гигиеник характердаги камчиликлари ҳам бор. Бу ерда кўпинча ёруғлик етишмайди, чанг, буғланиш натижасида ҳаво ифлосроқ бўлади. Булар бари шуғулланувчиларнинг иш қобилиятини пасайтиради. Шунинг учун машғулотларни мумкин қадар очиқ ҳавога олиб чиқиш имкониятидан тўла фойдаланиш керак.

Тўғри, очиқ майдончада шуғулланувчиларга раҳбарлик қилиш қийинроқ бўлади. Баъзан қуёш, шамолнинг йўналиши ва кучи, ўқувчилар эътиборини чалғитадиган ҳар хил бошқа предметлар, томошабинлар дарс ўтказишга халал бериб туради.

Бироқ бу методик қийинчиликларнинг ҳиссаси очиқ ҳаво шароитида ўқувчилар иш қобилиятининг кўтарилиши туфайли чиқиб кетади. Очиқ ҳавода ўтказилган дарслар, айниқса, улар йил бўйича ҳар хил об-ҳаво, ҳарорат шароитида ўтказилса, чиниқишга, соғлиқни мустаҳкамлашга ёрдам беради.

Маълум бўлишича, бунда шуғулланувчилар техникани яхшироқ ўзлаштиради, залда шуғулланганга қараганда анча юксак натижаларга эришар эканлар. Бу эффект залдаги ўзгармас ёки кам ўзгарадиган шароитда машқлар қилиш натижалар юксалишига тўсқинлик қилувчи адаптация (кўникиш) пайдо қилиши билан боғлиқдир.

Табиий жойлар шароитида дарс ўтказилиши машқларни яна кўп даражада хилма-хил қилади ва энг муҳими ўқувчиларни амалий фаолият шароитига жуда яқин бўлган вазиятга олиб ўтади. Очиқ ҳаводаги дарсларга шуғулланувчиларни ҳаётга тайёрлашнинг етакчи воситаси сифатида қадимдан катта аҳамият бериб келинган. Очиқ жойлардаги табиий шароитдан дарс ўтказиш учун фойдаланиш совет жисмоний тарбия системасида кенг қўллапилади.





унинг тайёргарлик ва якуний қисмларини уларнинг биологик ва педагогик аҳамиятини ҳисобга олган ҳолда планлаштиради. Бунда у худди асосий қисм панини ишлаб чиқаётгандагидек, вазифалар қай шаклда қўйилишини, ҳар бир машқнинг мазмуни ва аҳамиятини, унинг меъёрини, ўқувчиларни уюштириш методларини, жойдан жойга ўтиш ва қайта сафланишни дарснинг иш майдончасидаги ўз ўрни қаерда бўлишини олдиндан пухта ўйлаб олиши керак. Буларнинг ҳаммаси план—конспектда акс эттирилади.

Охирида уй вазифаси планлаштирилади. Бу ўқувчиларнинг дарс пайтида йўл қўйган хатолари муносабати билан қўшимчалар киритишни истисно этмайди.

Бевосита дарс бошланиши олдиндан ўқитувчи машғулот ўтказиладиган жойни тайёрлаш ва машқларни бажариб кўриши керак. Машғулот ўтказиладиган жойни тайёрлаш ишига ўқувчиларнинг ўзларини жалб этиш ва бунда албатта уларнинг ишини назорат қилиб туриш керак. Тажриба шуни кўрсатадики, худди шу машғулот ўтказиладиган жойнинг тайёр эмаслиги туфайли дарсларда кўпинча бекор қолиш ва майиб бўлиш ҳоллари учраб туради.

**Дарсни педагогик баҳолаш.** Ўқитувчи ўтилган ҳар бир дарсни баҳолаши керак. Бу ўқитувчи фаолиятининг ўз меҳнатидан қониқиш ёки қониқмаслик ҳиссини белгилловчи, педагогик маҳоратни такомиллаштиришга қарловчи таркибий қисмидир. Ўқитувчилар ишига раҳбарлик қилувчи шахслар ҳам—халқ маорифи органларининг инспекторлари, умумий таълим маҳоратлари ва методлари шунинг баҳолашнинг илмий бўлим мудирлари ва бошқалар ҳам вақт-вақти билан дарсларни баҳолаб турадилар. Ҳар икки ҳолда ҳам дарсни объектив баҳолаш билиш ҳаёт муҳим аҳамиятга эгадир.

Бошқа тенг шароитларда дарснинг сифати, савиясини белгилловчи асосий кўрсаткич унда қўйилган конкрет вазифаларнинг қай даражада ҳал этилганлиги ҳисобланади. Албатта, ўқув материалининг барча ўқувчилар томонидан ўзлаштирилиши энг яхши вариант бўлади, бироқ гуруҳпадаги ўқувчиларнинг состави кўпинча қобилиятлари ва тайёргарлик даражалари жиҳатидан бир хил эмаслигини ҳисобга олиш керак бўлади. Шунинг учун амалда кенг қўлланиладиган барча учун ягона материални ўрганишда айрим ўқувчиларнинг қолақлиги дарсини ёмон ўтказилганининг белгиси ҳисобланмаслиги керак. Бунда муҳими—қўйилган вазифаларни шуғулланувчиларнинг абсолют кўпчилиги ўзлаштириб олишдир. Ўқув материални ўқувчиларнинг оз қисми ўзлаштира ёки ҳеч ким ўзлаштирмаса, унда дарсни ёмон ўтказилган деб ҳисоблаш керак. Бунинг сабаби, дарс олдида қўйилган вазифанинг ҳаддан ташқари қийинлиги ёки ўқитувчининг методик жиҳатдан бўшлиги, ёхуд ўқувчиларнинг шуғулланишни истамаганликлари бўлиши мумкин. Сўнгги ҳолат фақат айрим вақтлардагина истисно сифатида

Ўқитувчининг маҳоратидан қатъий назар содир бўлиши мумкин (Ўқувчилар дарсга ҳаддан ташқари ҳаяжонланган, ҳовлиққан ҳолда келганларида шундай бўлиши мумкин).

Дарс вазифаларининг қай даражада ҳал этилганлиги ҳақида фикр юритиш учун қуйидагилар талаб этилади: а) ўқувчилар томонидан ўқув материалининг ўзлаштирилиши кўрсаткичларини объектив ҳисобга олиш. Бундай ҳисобга олиш техникани баҳолаш ва бажарилаётган машқларнинг миқдорий натижаларини ўлчаш ёки жисмоний фазилатлар тараққиёт даражасини аниқлаш учун ўтказилган синовлар ёрдамида амалга оширилади; б) бу маълумотларни протоколларга ёзиб бориш; в) ўқув вазифаларини бажарган ва бажармаган ўқувчилар нисбатини ҳисоблаб чиқиш.

Дарс вазифасини ҳал этиш қай даражада эканлиги ҳақида узил-кесил хулоса чиқарилаётган пайтда унинг соғломлаштириш ва тарбиявий аҳамиятини ҳисобга олиш керак. Агар дарсда соғломлаштириш ва тарбия бўйича конкрет вазифалар қўйилган бўлса, уларнинг ҳал этилиши ҳақидаги фикр ҳам вазифани бажарган ўқувчиларни ҳисобга олишга асосланмоғи керак. Бундай конкрет вазифалар қўйилмаган тақдирда дарснинг соғломлаштириш ва тарбиявий аҳамиятига совет жисмоний тарбия системасининг тегишли принципларидан келиб чиқадиган талаб ва қоидаларнинг бажарилишига қараб баҳо берилади. Машқ ўтказиладиган жойларнинг озода бўлишини таъминлаш, ўқувчиларнинг қадди-қомати ва улар организмнинг функционал ҳолатини доимий равишда назорат қилиб туриш, тўғрилик, ҳалоллик, интизомлилик сингари фазилатларни тарбиялаб бориш — дарс яхши ўтганини кўрсатувчи белгилардир. Баъзан дарс олдига қўйилган таълимий вазифалар ҳал этилиб, соғломлаштириш ва тарбиявий вазифалар эса бажарилмай қолиши ҳам мумкин. Бундай дарсни ижобий баҳолаб бўлмайди.

Ўқув материални ўзлаштириш даражаси бинобарин дарснинг савияси ҳар хил бўлиши мумкин: баъзан ўқувчилар вазифаларни ҳатто деталаригача тўғри бажарадилар, баъзан эса хато ва камчиликлар билан ноаниқ, ишончсиз бажарадилар. Шунини ҳисобга олиб, дарсларга аъло, яхши ва ўрта баҳо бериш мумкин.

Ўқитувчининг методик жиҳатдан тайёр эканлигини машгулотнинг ташкил этилишини, унинг зичлигини, нарузкаларни меъёрлаш методларини, ўқувчиларни уюштира билишни, кўмаклашишнинг страховка ва дарснинг бошқа томонларини планли равишда таҳлил этиш орқали аниқланади. Кузатишлар зарур ўлчовлар билан тўлдирилиши лозим.

Дарснинг структураси ҳақида иш қобилияти динамикасининг қонуниятларига, машқларининг мос келишига, айрим машқларнинг қийинлиги билан уларни ҳал этиш учун берилган вақт орасидаги нисбат қандайлигига, дарс қисмлари ўртасидаги ўзаро алоқа қанчалар мантиқий эканига қараб фикр юритилади.

Дарснинг зичлигини ўқувчиларнинг ўқув фаолияти ва машқлар билан қай даража бандлигини кузатиш орқали аниқланади. Зичликни пухтароқ аниқлаш учун дарс компонентлари вақтини ўлчаш, умумий ва ҳаракатли зичликни ҳисоблаб чиқиш ва уларга баҳо беришдан иборат бўлган дарс хронометражидан фойдаланилади.

Оммавий текширишларда кўпинча хронометражнинг қуйидаги усулидан фойдаланилади. Дарснинг типик компонентлари (тушунтириш, машқларни бажариб кўрсатиш, навбат кутиб туриш, снарядларни ўрнатиш ва йиғиб олиш, бекор қилиш ва бошқалар танлаб олинади (293-бетга қараг). Ўқувчилардан биттаси кузатиб борилади. Унинг дарсдаги танланган компонентлар билан банд бўлган вақти «сирғанма» секундомер бўйича белгиланиб, маълумотлар протоколга ёзиб борилади. Дарсдан кейин уларни жамланади ва зичлик ҳисоблаб чиқарилади. Протоколнинг горизонтал графасида ифода этилган дарс структураси умумий маълумотлардан ташқари яна дарснинг айрим қисмларидаги зичликни ҳисоблаб чиқишга имкон беради. Хронометражда кўпроқ аниқликка эришиш учун кўпинча вақтни автоматик равишда белгилаб борадиган махсус асбоблардан фойдаланилади.

Ўқитувчининг нагрузкани меъёрлай олиш маҳорати ўқувчиларнинг топшириқни бажаришга, реакциясига (уларнинг диққат-эътибори, нафас олиши, ранги ўзгариши ва ҳоказоларга) қараб баҳоланади. Бу реакцияни кўриб кузатиш орқали ёки дарсдаги иш қобилияти эгри чизигини аниқлаш йўли билан ўрганилади. Кўмаклашиш ва страховкани ташкил этишда ўқитувчининг методик жиҳатдан саводчилиги унинг мазкур кўриқ шартларида ўқувчилар билан узаро муносабати умумий методик қонда ва талабларга қанчалик мос келиши билан ўлчанади.

Ўқитувчи фаолияти ва хусусиятига таъсир қилувчи дарсда қанчалик тайёрлиги (план-конспекти), залдаги тартиб, нутқи, ўқувчилар билан муомала услуби, ташқи кўриниши ва ўқитувчининг педагогик одоби, ўз касбига муҳаббати, активлар ва барча ўқувчилар коллективига суянган ҳолда ижодий ишлаш олиши сингари белгилар ўрганилади<sup>1</sup>.

Ҳар бир ўқувчилар коллективи ўзига хос хусусиятларга эга бўлиб, булар ўқитувчининг фаолиятига ҳам, умуман дарснинг натижаларига ҳам маълум даража таъсир кўрсатади. Ўқувчиларни ўрганмай туриб, дарсга тўғри баҳо бериш мумкин эмас. Топшириқни намунали бажаришга ҳамма бирдек қизиқиши, бўшроқ ўртоқларига системали ёрдам бериш, машғулот ўтказиладиган жойни тайёрлашда ўқитувчига кўмаклашиш, страховка, судьялик қилиш, интизомлилик ва бошқа шу сингари белгилар ўқувчиларнинг жисмоний машқлар билан жиддий, онгли равишда шуғулланишига тайёр эканликларидан далolat беради. Бироқ баъзан айрим ўқувчиларнинг интизомсизлиги, жисмоний тайёргарликдаги катта фарқ, жиддий равишда шуғулланиш истагининг бўлмаслиги туйайли ишлаш анча мураккаб бўлган оғир коллективлар ҳам бўлади. Ўқитувчининг методик жиҳатдан тайёрлигини баҳолаш вақтида буни ҳисобга олиш, айниқса, у мазкур группа билан фақат эпизодик тарзда машғулот ўтказётган ёки системали равишда шуғулланишни энди бошлаётган бўлса, бу ҳолатни ҳисобга олмақ керак.

<sup>1</sup> Ўқитувчи олдига қўйилган талабларнинг тўла тафсилотини 7- бобдан кўринг.

Дарсни педагогик тўлиқ таҳлил қилиш ва унга ҳар томонлама баҳо бериш текшириш вазифаларини ташкил этилиши ва методикасини аниқ белгилаб олдиндан ишлаб чиқилган план (анкеталар, дарс таҳлилининг картаси) бўйича амалга оширилиши керак. Таҳлил натижалари протоколга ёзилади ва иш сифатини янада ошириш йўлини қидириб топиш учун ўқитувчи билан бирга муфассал муҳокама қилинади. Баҳолашнинг ва ўз-ўзини баҳолашнинг эффективлиги талабчанлик даражасига боғлиқ. Ҳар икки ҳолда ҳам юксак талабчанлик педагогик маҳоратни юксалтиришнинг асосидир.

### Хронометраж протоколи

Дарснинг типик компонентлари	Ишга кириша бориш					Асосий иш					Чарчоқнинг орта бориши					Умумий вақт					
	Дарснинг педагогик структураси (қисмлар бўйича)																				
	1	2	3	4	5	Жами вақт	1	2	3	4	5	Жами вақт	1	2	3		4	5	Жами вақт		
Тушунтириш																					
Кўрсатиш																					
Жойдан жойга ўтиш																					
Снарядларни ўрнатиш ва ҳоказолар																					

## 4. МАШҒУЛОТЛАРНИНГ ДАРСДАН ТАШҚАРИ ФОРМАЛАРИ

**Умумий характеристика.** Жисмоний машқ машғулотларининг дарсдан ташқари формалари учун саломатликни мустаҳкамлаш, иш қобилиятини сақлаб қолиш ва юксалтириш, баданни чиниқтириш ва даволаш, жисмоний ҳамда ирода сифатларини тарбиялаш, шунингдек, маълум ҳаракатларга ўргатиш мақсадидаги фаолиятни мустақпл равишда ташкил этилиши характерлидир.

Машғулотларнинг дарсдан ташқари формалари мазмун жиҳатидан кўпроқ ихтисослаштирилганлиги, структурасининг унчалик мураккаб эмаслиги билан дарс формасидан фарқ қилади. Бу кўпинча ё ўйин, ёки мусобақа, ёхуд индивидуал гимнастика, ё бўлмаса қандайдир бошқа машқ туридан иборат бўлади. Машғулотларнинг дарсдан ташқари формалари дарсдагига нисбатан кўпроқ интизомлиликни, ташаббускорликни назарда тутати ва кишини маданий дам олишга ўргатади.

Машғулотларнинг дарсдан ташқари формаларининг конкрет вазифалари ва мазмуни кўп жиҳатдан шуғулланувчиларнинг майллари ва эмоцияларига боғлиқдир.

Дарсдан ташқари машғулотларни ўтказиш методикаси билан дарс ўтказиш методикаси ўртасида кўпгина умумийлик мавжуд. Уларнинг структураси ҳам организмнинг аста-секин ишга кириша боришини, асосий ишни бажариш ва уни охиригача етказиш учун яхши шароит яратишни таъминлаш керак. Нагрузкларни меъёрлашда, кўмаклашиш ва страховка пайтида, шуғулланувчиларни уюштириш ва машғулот бўладиган жойни тайёрлашда ўқитувчи томонидан қўлланадиган кўпгина метод ва қонун-қоидалардан фойдаланилади. Шу билан бирга аввало дарсдан ташқари машғулотларнинг специфик мазмунига ва бу машғулотларга раҳбарлик қилиш характериға боғлиқ методик фарқлар бор.

Раҳбарлик қилиш характери бўйича дарсдан ташқари машғулотлар ўтказиш қўйидаги формаларда бўлади: индивидуал форма, ҳаваскорлик асосидаги группа формаси, расмий равишда ташкил этиладиган группа ва оммавий формалари. Бу формаларнинг ҳар бири машғулотларнинг маълум турларини ўз ичига олади. Масалан, кўп ҳолларда туристик саёҳатлар, ҳаваскорлик саёҳат мухлислари группаси томонидан ўтказилади. Бироқ худди ўша туристик саёҳатларға ВЦСПСнинг турист-экскурсия бошқармасида хизмат қилувчи мутахассис инструктор раҳбарлик қилиши мумкин. Дарсдан ташқари машғулотлар ўтказишнинг ҳар бир асосий формаси ўзига хос хусусиятларға эгадир.

**Индивидуал машғулотлар.** Жисмоний машқлар билан индивидуал машғулотлар кўпинча зарядка, гигиеник гимнастика, чиниқтириш тадбирлари, мустақил жисмоний ва спорт-техника тайёргарлиги, сайр ва машғулотларнинг бошқа баъзи турлари

Гигиеник гимнастика, чиниқтириш тадбирлари, сайрлар — индивидуал машғулотларнинг ана шу турларининг барчаси кўп куч ва кўп вақт талаб қилмайдиган ҳар кимнинг қўлидан келадиган ишдир.

Гигиеник гимнастика индивидуал машғулотларнинг энг оддий ва ташкил этиш қулай бўлган туридир. У кўпинча юриш, югуриш ҳамда 8—10 минут давомида бажариладиган 8—12 та умумий ривожлантирувчи машқлардан иборат бўлади. Гигиеник гимнастика билан кундалик фаолиятға тезда киришиб кетиш, иш қобилиятини сақлаб қолиш, актив дам олиш учун шуғулланидилар. Машқни хона ичида ёки очик ҳавода гантель, тош, эспандер каби огир буюмлардан кенг фойдаланган ҳолда бажарилади. Машғулотлардан кейин ювинишға ўтилади.

Машқларни шундай танлаш ва меъёрлаш керакки, улар организмни аста-секин ишға кирнштира борсин, мускулларнинг барча асосий группаларига таъсир этадиган бўлсин. Машқлар комплексини вақт-вақти билан янгилаб туриш ва мураккаблаштириб бориш керак. Одамлар эрталабки зарядка ва гигиеник гимнастика билан жуда ёшликдан бошлаб, жуда кексайиб кетганларида шуғулланишлари мумкин ва лозим. Индивидуал машқларнинг бу турлари радио, телевидение орқали матбуотда, лекцияларда кенг тарғиб этилади, совет жисмоний тарбия системасида муҳим ўрин тутати.

Мустақил жисмоний тайёргарлик (умумий, спорт ва амалий-профессионал) анча мураккабдир. Бундай шуғулланиш вазифа



ва машқларнинг хилма-хиллиги билан фарқ қилади, кўпроқ вақт турмушда махсус режим, жисмоний тарбия назарияси ва методикаси бўйича маълум билимга эга бўлишни талаб қилади. Мустақил жисмоний тайёргарлик аслида машғулотларнинг дарс формаси типиди ўтказилиши керак.

Жисмоний тайёргарликнинг мустақил формаси бизнинг мамлакатимизда тобора кўп тарқалмоқда. Бу физкультура ва спортнинг халқ ҳаётига сингиб бораётганлигининг ёрқин мисолларидан биридир. «Ташкилий» равишда шуғулланувчи ҳар бир физкультурачи ва спортчи амалда у ёки бу даражада мустақил шуғулланишини ҳам ҳисобга олмоқ керак.

Индивидуал машғулот ўтказиш одамнинг ғайрат-шижоати-га, ташаббусига ҳамда ўз интизомига асосланган. Бу шуғулланувчиларнинг ўз жисмоний тайёрлик даражасини анча юксалтиришда муҳим ютуқларни мустақил равишда қўлга кiritишга имкон беради. Шу билан бирга шуғулланувчилар баъзи бир методик билимга, жисмоний машқларни ўтказишда маҳорат ва кўникмага эга бўлишлари керак. Бусиз машғулотлар зарар келтириши ҳам мумкин. Бу билим, маҳорат ва кўникмалар биринчи галда жисмоний машқлар бўйича ўтказиладиган дарс машғулотларида олинади. Машғулотларни мустақил ўтказиш юзасидан билим, маҳорат ва малакаларни шакллантиришда оммабоп методик китоблар, радио, телевидение, лекциялар, докладлар, шунингдек, мамлакатимиздаги илмий тадқиқот институтлари ва ўқув юрларининг консултациялари катта роль ўйнайди.

Жисмоний машқлар билан индивидуал шуғулланиш муваффақиятли чиқишида ўз-ўзини назорат қила билиш алоҳида аҳамиятга эгадир. Бундай назорат киши кайфиятини таҳлил этишга ва организмнинг морфологик ва функционал ҳолатининг баъзи бир объектив кўрсаткичларини ҳисобга олишга асосланган бўлади.

**Ҳаваскор группа машғулотлари.** Сайланган баъзида эса тайинланган шахс раҳбарлигида ўтказиладиган ўйинлар, туристик походлар, мусобақалар сингари жисмоний машқ турлари ана шундай типик машғулотлардан ҳисобланади.

Бундай машғулотларнинг энг кўп тарқалган тури ўйинлардир. Қайси ўйинни танлаш шуғулланувчиларнинг ёши, жинси, касбига боғлиқдир. Қайси мақсадга йўналтирилганига қараб ҳаваскорлик ўйинлари, ўқув-тренировка ўйинлари, соғломлаштириш ўйинлари, кўнгил очар ўйинлар ва мусобақа ўйинларига бўлинади. Масалан, ўсмирларнинг кўча командалари ўртасидаги футбол мусобақалари кенг тарқалган ана шундай машғулотлардандир. Болалар бу мусобақаларга тайёрланар эканлар қатор ўқув-тренировка ўйинлари ўтказадилар. Катталар эса соғлиқни мустаҳкамлаш ҳамда иш қобилиятини сақлаш ёки кўнгил очиш, бўш вақтларини маданий ўтказиш учун кўпинча теннис, волей-

бол, городки ва шунга ўхшаш ўйин турлари билан шуғулланидлар.

Бизнинг мамлакатимизда туризм ҳам ўйинлар сингари кенг тарқалгандир. Планли\* ва ҳаваскорлик саёҳатлари, бир кунлик походлар, туристик эстафеталар, экскурсия ва сайрлар шулар жумласидандир. Туризм машғулотлари иқлим, об-ҳаво, жой ўзгариб туриш шароитида амалий билимлар маҳорат ва малака орттиришга, организмни чиниқтириш ва жисмоний фазаилатларни тарбиялашга қаратилганлиги билан характерланади. Йўлда туристлар тўсиқларни енгиб ўтишга, дам оладиган ва тунайдиган жойлар тайёрлашга, жойларда мўлжал олишга, биринчи медицина ёрдам кўрсатишга, об-ҳавони олдиндан айтиб беришга ўрганадилар. Туризм билан шуғулланиш кўп нарсаларни билиб олишга хизмат қилади. Билиш фаолиятини муваффақиятли олиб бориш учун туристлар жуда бўлмаганда ўлкашунослик ишлари бўйича элементар билим ва малакага эга бўлишлари — геоморфологик, геологик, ботаник, зоологик, энтомологик, гидрологик, гляциологик, специологик, археологик ёки тарихий кузатишлар олиб боришни билишлари керак. Йўлда табиатни, тарихий ёдгорликларни муҳофаза қилиш бўйича ижтимоий фойдаланувчи ишлар олиб бориш; аҳоли билан маданий алоқа ўрнатил, зарур бўлиб қолса, ўз меҳнати ва билими билан ёрдам кўрсатиш совет туристларининг гражданлик бурчидир.

Туризм билан шуғулланишнинг жисмоний тайёриikka таъсири саёҳатнинг қанчалик давом этиши ва мураккаблигига боғлиқдир. Қисқа вақтги сайрлар, бир кунлик ва кўп кунлик походлар бундан фарқ қилинади. Саёҳатнинг мураккаблиги рельефининг ташкилланганлиги, аҳолининг зичлик даражасига, сафар районидаги тўсиқларнинг характериға қараб белгиланади.

Туризм машғулотларининг тарбиявий аҳамияти уларнинг структурасига ҳам боғлиқ. Айрм элементар шаклдаги машғулотларни ҳисобга олинмаса, туризм машғулотларининг структураси ниҳоятда мураккаб бўлади. Поход узоқ юришдан, тўсиқлардан ўтишдан, эрталабки зарядка, ювиниш, қўним жойларида ўйинлар уюштириш ва ҳоказолардан иборат бўлиб, шу билан бирга билиш, ўз-ўзига хизмат қилиш, тунги дам олишни уюштириш сингари ишлар ҳам қилинади. Бироқ поход ўзининг гоят мураккаблигига қарамай, бир бутун, яхлит машғулот ҳисобланади ва у умумий методик қоида ва талабларга риоя қилинган ҳолда ташкил этилиши, совет жисмоний тарбия системасининг умумий принципларига мувофиқ ўтказилиши керак.

Масалан, машғулотларнинг умумий схемасидан келиб чиқадиган талаблар поход вақтида ҳаракат қилиш графинида амалга оширилади. V категория

---

\* Планли саёҳатлар, жисмоний машқларнинг ташкилий группа машғулотлари типига ўтказилади.

қийинчиликдаги пиёда саёҳат учун қуйидаги график типик саналади: биринчи кун — 10 км, иккинчи кун — 15 км, учинчи кун — 20 км, бир кун дам олиш, кейин — 20, 20, 20, 20, 20, 20 км, бир кун дам олиш, 25, 25, 25, 25, 25, 15 км. Шундай қилиб, графикда ишга кириша бориш даври (походнинг 1—4-кунлари), асосий иш даври (5—15 кунлар) ва нагрукани камайтириб асосий иш даврини яқунлаш (сўнги кун) кўзда тутилган.

Туристларни уюштириш, нагрукаларни меъёрлаш, кўмаклашиш ва страховканинг кўпгина приёмлари ўзининг специфик характерига эгадир. Саёҳат турига қараб туристлар йўл юришнинг маълум тартибига риоя қиладилар. Масалан, пиёда сайёҳлар соатига 4—4,5 км ўртача тезлик билан юриб, ҳар 40 минутда 10 минут дам олиш учун тўхтайдилар ва ҳоказо.

Юқоридаги каби специфик приём ва қоидалар туристик походлар ўтказишнинг мазмуни ва шарт-шароитларига қараб машғулотлар ўтказиш умумий методикасини конкрет татиқ этишдан иборат. Уларни билиш ва машғулотларни ташкил этишнинг умумий қоидаларига риоя қилиш поход вақтида ўқув-тарбия вазифаларини кўнгилдагидек ҳал этиш имконини беради.

Машғулотнинг самарадорлиги кўп жиҳатдан раҳбарнинг тўғри танланишига боғлиқ бўлади. Раҳбар фақат шахсий фазилатларга эга бўлган ташаббускор кишигина бўлиб қолмай, балки жисмоний машқлар ўтказишнинг методик асосларини, мусобақалар қоидасини билиши, походларда қатнашган бўлиши керак ва ҳоказо. Совет жисмоний тарбия системасининг барча звеноларида физкультурачилар ва спортчилар оммаси орасида ҳаваскор группа машғулотларига раҳбарлик қиладиган активлар тайёрлаш бўйича планли равишда тарбиявий ишлар олиб борилади. Бизнинг мамлакатимизда кўп минглаб серғайрат жамоатчилар ҳаваскорлик машғулотлари билан жисмоний тарбиянинг ташкилий процесси ўртасидаги ўзаро мустаҳкам алоқани таъминлаб келмоқдалар.

Ўйинлар ва туристик походлар ўтказиётган вақтда раҳбар танлаш билан бирга ижтимоий-фойдали ишларни бажариш юзасидан турли вазифалар қатнашчилар ўртасида тақсимлаб олинади. Масалан, туристлар группасида хўжаликни уюштириш, озиқ-овқат таъминоти ва ҳоказолар учун масъул кишилар; ўйин қатнашчилари орасида эса судьянинг ёрдамчилари, ўйин ўтказиладиган жойни, асбоб-ускуналарни тайёрлаш учун масъул кишилар ажратилади.

Ҳаваскор группа машғулотларининг мазмуни ва қоидалари ҳақида олдиндан шартлаш олишнинг фоят муҳим аҳамияти бор. Ўйинларда ҳам, айниқса походлар вақтида ҳам машғулотлар мазмуни тубдан ўзгариб кетишига, қабул қилинган план ва қоидалардан чекинишга йўл қўймаслик керак. Бироқ ҳаваскорлик шароитида, шунингдек, кўзда тутилмаган ҳолатлар содир бўлиши натижасида шундай қилиш зарурияти туғилиб қолиши ҳам мумкин. Бундай ҳолларда масалани кўпчилик ҳал қилмоғи лозим. Ҳаваскор группа машғулотлари шахснинг коллектив

фикри билан ҳисоблашишига, ўзаро ўртоқлик муносабатларига асосланган экани уларни муҳим тарбия воситасига айлантиради.

**Уюшма группа машқлари.** Мутахассислар раҳбарлигида амалга ошириладиган жисмоний дарсдан ташқари жисмоний машқ машғулотларининг спорт мусобақалари, корхона ва муассасаларда ўтказиладиган соғломлаштириш машғулотлари, физкультура байрамлари, намойиш машқлар ва бошқа турлари типик уюшма группа машқлари ҳисобланади.

Спорт мусобақаларининг функциялари хилма-хилдир. Улар айрим спортчилар ва коллективларнинг спорт ютуқларини аниқлаш методи, жисмоний тарбия ва спортни кенг йўлга қўйиш, мусобақадорлар ўртасида техник, тактик ва методик тажриба алмашиш, шунингдек, халқаро алоқалар ўрнатиш, халқлар ўртасида ҳамкорликни ва ўзаро муносабатларни мустаҳкамлаш воситаси бўлиб хизмат қиладилар.

Шу билан бирга барча спорт мусобақалари интенсив жисмоний машқ машғулотларидир, чунки улар куч-ғайрат сарфлаш ҳамда кўтаринки эмоционал ҳолат туфайли мусобақадорларга улкан тарбиявий таъсир кўрсатади. Тажриба расмий мусобақаларда кўп марта иштирок этиш спортчиларнинг жисмоний тайёргарлиги даражаси ўсишига ёрдам беришини кўрсатади.

Мусобақаларнинг программалари ва давом этиш вақти гоёта хилма-хилдир.

Барча ҳолларда мусобақаларда қатнашган ушб бевосита тайёргарлик кўриши, мусобақалашининг ўзи ҳамда уш тугаллашдан иборат бўлади.

Бевосита тайёргарлик кўриши психологик ва жисмоний тайёргарликнинг шаклланишига ёрдам бериши билан, спортчи олдидан разминка қилишдан иборат.

Мусобақа машқларини бажариш — фаолиятнинг барча кўрсаткичлари бўйича (натижаларнинг юксаклиги, тактик маҳорат, ирода ва характернинг намоён бўлиши), гарчи қисқа муддатли фаолият бўлса ҳам куч синашнинг асосий қисми ҳисобланади.

Мусобақалар аста-секин одатдаги фаолият тартибига ўтишга кўмаклашадиган энгил машқлар бажариш, мусобақани якунлаш, якунловчи маросимда иштирок этиш билан тугалланади.

Спорт мусобақалари, ўзига хос барча хусусиятларига қарамай, жисмоний машқ машғулотларининг умумий схемаси бўйича ўтказилиши керак. Бунда вазифанинг конкретлиги, совет жисмоний тарбия системаси принципларига мувофиқлик, барча қатнашчилар учун шароит бир хиллиги, страховка қилиш мавжудлиги ва шу каби кўпгина умумий методик талабларга фаолият хусусиятларига мослаб риоя қилиниши керак. Масалан, спортчиларнинг сиҳат-саломатлиги ҳақида ғамхўрлик қилиш, мусобақалар олдидан врач кўригидан ўтиш шарт эканлигида, кураш жойининг гигиеник ҳолатини қаттиқ назорат қилиш ва ҳоказоларда ўз ифодасини топади.

Физкультура байрамлари, сайллар, машқлар намойиш этишлар спорт мусобақалари типда ўтказилади. Уларга машғулотлар методикаси ва қонун-қоидаларини яхши биладиган ҳамда тегишлича ҳуқуқ берилган махсус шахслардан иборат ташкилий комитетлар, мандат комиссиялари, жюри, судьялар коллегиялари раҳбарлик қиладилар.

**Дарсдан ташқари машғулотларнинг аҳамияти.** Жисмоний тарбия кўпроқ машғулотларнинг дарсдан ташқари формалари ҳисобига амалга оширилади. Бу табиийдир, чунки ўқиш педагогик жиҳатдан ташкилий жараён сифатида инсон ҳаётида инсбатан кам вақт олади. Масалан, ўн йил ичида мактабда 700 дарс ўтказилади, ўқувчплар билан ўтказиладиган дарсдан ташқари машғулотларнинг барча формалари эса 8000 соатга яқин вақтни эгаллайди. Қатта ёшли ва кекса кишилар асосан мустақил жисмоний машқ қиладилар.

Коммунизм қурилиши авж олдирилган бизнинг кунларимизда бир томондан меҳнат унумдорлигининг юксалиши ва иккинчи томондан аҳоли бўш вақтининг кўпайиши туфайли дарсдан ташқари машғулот формаларининг аҳамияти ортиб бормоқда.

Мустақил машғулотларнинг улкан соғломлаштириш ва тарбиявий аҳамиятини, шунингдек, одамлар қадимдан бери жисмоний камолот сари интилишларини ҳисобга олиб, КПСС Программаси физкультура ва спорт билан мустақил шуғулланиш халқ турмушига тобора кўпроқ сингиб боришини талаб қиладди.

Жисмоний машқ машғулотларининг дарсдан ташқари формаларини халқ турмушига сингдиришни уларни ўтказиш сифатини тубдан яхшилаш билан бирга қўшиб олиб бориш керак. Масалан, дарсдан ташқари жисмоний машқ машғулотларини илмий жиҳатдан асосланган, инсоннинг бутун ҳаёти режими билан органик боғлиқ системага келтириш ва шу йўл билан унинг меҳнати, кундалик турмуши, дам олишига амалда ёрдам кўрсатиш гоят муҳимдир. Шу муносабат билан машғулотларнинг дарсдан ташқари формаларини ўтказиш методикаси илмий равишда ишлаб чиқилмоқда, ҳар қайси ана шундай машғулотнинг хусусиятлари ва тарбиявий имкониятлари аниқланмоқда.

Посёлкаларда, турар жой кварталларида, ЖЭҚларда ҳамда аҳоли дам оладиган жойларда спорт иншоотлари қурилишининг кенгайтирилиши кундалик турмушда жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш учун биринчи даражали аҳамиятга эгадир.

Жисмоний машқ машғулотларининг дарсдан ташқари формаларини пропаганда қилишни ҳамда бу машғулотларни малакали ўтказадиган жамоатчи активлар тайёрлашни кучайтириш ва яхшилаш оммавий физкультура ҳаракатини янада ривожлантиришнинг муҳим шартидир.

Дарс ва дарсдан ташқари машғулотлар ўтказишнинг кўриб чиқилган методик асосларни умумий характердадир. Уларга амал қилиш ўқитувчи ёки жисмоний машқ билан мустақил шуғулланувчиларни йирик хатолардангина сақлайди, чунки бу қондаларда ўқувчилар ҳаракат фаолиятининг, машқ ўтказиладиган жойни ташкил этиш ва ҳоказоларнинг энг типик шарт-шароитларигина ҳисобга олинган. Амалда эса машғулотларнинг муваффақиятли чиқиши фақат умумий факторларгагина эмас, балки бир қатор конкрет ҳолат ва шароитларга боғлиқдир. Уларни ҳеч қандай қондаларда назарда тутишнинг иложи йўқ, шунинг учун машғулотларни юксак савияда ўтказиш уни ташкил этишнинг рационал методикасини билиш билан бирга ижодий ёндашишни ҳам талаб этади.

Ижоднинг моҳияти жисмоний машқ машғулотларининг мақсад ва вазифаларини амалга оширишнинг энг яхши йўлларини қидириб топишдан иборат. Машғулотлардаги конкрет шароитни тўғри баҳолай олиш, одамларни жисмоний тарбиялаш қонуниятларини ҳамда турли ёшдаги кишиларнинг ўзига хос томонларини билиш ва энг асосийси, машғулотлар ўтказишдаги қотиб қолган методларга танқидий муносабатда бўлишдан иборат дидил методик фикр ижод учун асосий манба сифатида хизмат қилади.

---

## СПОРТ ТРЕНИРОВКАСИ

1. Дастлабки тушунчалар.
2. Спортчи тайёргарлигининг асосий томонлари ва уларнинг тренировка жараёнидаги ўрни.
3. Спорт тренировкасининг специфик воситалари ва методлари; машгулот формалари.
4. Спорт тренировкасининг қонуниятлари ва жисмоний тарбия умумий принципларининг спорт тренировкасидаги хусусиятлари.
5. Спорт тренировкасини даврлаш.
6. Спорт тренировкасининг кўп йиллик жараён эканлиги.

### 1. ДАСТЛАБКИ ТУШУНЧАЛАР

«Тренировка» термини бошқа кўп терминлар сингари бир маъноли сўз эмас. Уни энг кенг маънода, машқларнинг конкрет мазмуни мутлақо хилма-хил бўлиши мумкинлигига қарамай, ҳар қандай машқ қилиш, одатлантириш жараёни маъносида тушундиладилар. Мисол учун, «ақлий тренировка», «жисмоний тренировка» ва ҳатто... ҳайвонлар «тренировкаси» деб гапирадилар. Бу эса бир-бирдан принципиал фарқ қиладиган нарсаларни қориштириб юбормаслик учун дастлабки тушунча таърифини қатъий аниқлаб олишимизни талаб қилади.

*Спорт тренировкаси педагогик ҳодиса бўлиб, у спортда юксак натижаларга эришиш учун бевосита йўналтирилган махсус жисмоний тарбия жараёнидир.* Бошқача қилиб айтганда, бу жисмоний тарбиянинг «спорт орқали», спорт воситасида амалга ошириладиган жараёнидир. Бунда спорт педагогик нуқтаи назардан ўз қобилигига ўралиб қолган нарса бўлмай, балки тарбиялаш, соғломлаштириш, одамни ҳаётга тайёрлаш воситаси эканлигини назарда тутиш фоят муҳимдир.

Совет спортчиларининг тренировкаси кишини ҳар томонлама тараққий эттириш коммунистик идеалларини ўзида мужассамлаштирган умумий тарбия системаси компонентларидан бири ҳисобланади. Совет спорт усулидаги спорт тренировкасининг пажимоний-педагогик моҳияти ҳам оқибат натижада ана шундан иборатдир.

«Спорт тренировкаси» термини билан бир қаторда «спортчини тайёрлаш» термини ҳам қўлланилади. Булардан англашпландиган тушунча маъно жиҳатидан бир-биринга жуда яқин, бироқ бир хил эмас. *Спортчини тайёрлаш* — кенгроқ тушунча бўлиб, у спортда юксак кўрсаткичларга эришишга тайёр бўлиш ва бунини ошира боришни таъминловчи барча воситалардан фойдаланишни ўз ичига олади. Спорт тренировкаси мазмунига оид воситалар ҳам тренировкадан ташқари вақтларда қўлланиладиган ўзинга хос формадаги воситалар, яъни спорт техникаси, тактикаси, этикаси масалалари бўйича лекциялар, суҳбатлар ва кинофильм-

лар, спорт назарияси соҳасидаги китоблар устида мустақил иш олиб борнш ва бошқа воситалар ҳам ана шулар жумласига киради.

Спорт тренировкаси спортчини тайёрлашнинг асосий формасини (амалга ошириш воситасини) ташкил этади, дейиш мумкин. Спорт тренировкаси у ёки бу даражада тайёрлашнинг барча қисмларини ўз ичига олади, бироқ уларни етарли даражада мукамал ҳал этмайди; унга тайёрлашнинг бевосита жисмоний машқ машғулоти жараёнида амалга ошириладиган асосий қисми киради.

Спорт тренировкасида жисмоний тайёргарлик, шунингдек, спортчининг спорт-техника, тактик ва маънавий ирода тайёргарлигининг амалий қисмларини энг кўп ўрин олгандир.

Умуман спорт тренировкаси ва спортчини тайёрлаш биологик ва психологик ўзгаришларнинг мураккаб комплексини юзага келтириб, натижада машқ кўрганлик, тайёрлик, спорт формасида бўлишлик даражаси яхшиланишига олиб келади. «Машқ кўрганлик» тушунчаси одатда тренировка таъсири остида спортчи организмда содир бўладиган ҳамда унинг иш қобилияти ортишида ўз ифодасини топадиган биологик (функционал ва морфологик) мослашув ўзгаришлари маъносида англанади. Бу ўзгаришлар асосан бир-бири билан боғлиқ икки йўналишда юз беради. Биринчидан, структура ва биохимик ўзгаришлар базасида организмнинг турли орган ва системалари (нерв. юрак-кон томир. нафас олиш ва бошқалар)нинг функционал имкониятлари, ишга лаёқатлилиги юксалади. Иккинчидан, марказий нерв системасининг барча органлар ишини тартибга солиб туриши ва ўз-ўзидан созланиши такомиллашади. Спортчи мукамал бўлишнинг муваффақияти буларнинг ҳаммаси билан самарали ва мукамал бажаради. *Демак, машқ кўрганлик — тренировка воситасида организмнинг муайян бир ишга мослашганлик даражасидир.*

Умумий машқ кўрганлик ва махсус машқ кўрганликни бири-биридан фарқ қилинади. Спортчининг махсус машқ кўрганлиги танланган спорт тури специфик талабларига спортчи организмнинг қанчалик мослаша олганини ифодалайди. Умумий машқ кўрганлик ҳаракат фаолиятининг ғоят хилма-хил турларига мослаша олишнинг умумий даражаси билан характерланади. Умумий ва махсус машқ кўрганлик ўзаро ҳамоҳанг бўлиб, уларнинг бири иккинчисига айланиб туради, деса ҳам бўлади (машқ кўрганликнинг кўчиши).

Спортчи тайёргарлиги натижаларини характерлаш учун машқ кўрганликдан ташқари, ундан кенгроқ тушунча — тайёрлик даражаси тушунчаси ишлатилади. Бу тушунча тегишли тайёргарлик натижасида спортда ютуқларни қўлга киритишга тайёр бўлганликнинг барча элементларини ўз ичига олади. Бу элементлар куч-қувват, тезкорлик, чиниққанлик, эпчиллик ҳамда бошқа жисмоний фазилатлар (жисмоний тайёрлик) маълум даражада



ривож топганидан, спорт техникаси ва тактикасини билшидан (спорт-техника ва тактик жиҳатдан тайёрликдан, зарур руҳий ҳолатлардан), психик, жумладан, продавий тайёр эканликдан иборат.

Спортчининг машқ кўрганлиги ва тайёр эканлиги систематик машгулотлар жараёнида тўхтовсиз, умуман юксалиш томон ўзгариб туради. Бунда муайян цикллилик кўзга ташланади. Ҳар бир янги циклда спортда ютуқларни қўлга киритишга оптимал (мазкур цикл учун энг яхши) тайёр бўлиш даври мавжуд. Спорт маҳоратига эришишга бундай тайёр эканликни одатда спорт формаси\* деб атайдилар.

Тренер ва спортчилар тренировка жараёнини шундай ташкил этишлари керакки, бунда ўз вақтида спорт формасига эришиш учун шароит яратилсин, уни масъулиятли мусобақаларнинг муддатларига мувофиқ белгиланадиган маълум давр мобайнида сақлаб туриш ва янада ривожлантириш мумкин бўлсин. *Бу маънода спорт тренировкаси спорт формаси тараққиётини бошқариш жараёнидир.*

## **2. СПОРТЧИ ТАЙЁРГАРЛИГИНИНГ АСОСИЙ ТОМОНЛАРИ ВА УЛАРНИНГ ТРЕНИРОВКА ЖАРАЁНИДАГИ ЎРНИ**

Спортчи тайёргарлиги асосан жисмоний, спорт-техника, тактик, маънавий ирода ва назарий тайёргарликдан иборат бўлади.

### **ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИК**

*Спортчининг жисмоний тайёргарлиги спорт фаолияти учун зарур бўлган жисмоний фазилатларни, қобилиятларни тарбиялаш демакдир.* Спортчининг жисмоний тайёргарлиги бевосита амалий спорт йўналишига эга бўлгани учун, айна вақтда организмнинг умумий жисмоний ривожланиши, мустаҳкамланиши ва чиниқиши билан тамомила боғлиқдир. Тайёргарликнинг барча бошқа томонлари сингари жисмоний тайёргарлик ҳам умумий ва махсус бўлади.

Спортчининг махсус жисмоний тайёргарлик кўриши танланган спорт турини ўзига хос талабларига жавоб бера оладиган жисмоний қобилиятни тарбиялаш жараёнидан иборатдир.

Маълумки, спортнинг ҳар бир тури спортчининг жисмоний қобилиятларига махсус талаблар қўяди, хилма-хил жисмоний фазилатлар ўзига хос уйғунлашган бўлиши ва намоён этилишини талаб қилади. Масалан, спринтердан аввало тезкор-кучлилик фазилатларининг махсус нисбатда бўлиши (баъзан уни спринтерлик қудрати деб аталади), шунингдек, жумладан, мускул қисқаришининг энергетик ресурсларидан анаэроб (озод кислород йўқлигида) фойдаланишга асосланган тезликка чидам талаб қилинади. Стайер учун эса, аксинча биринчи

---

\* Спорт формасининг муфассал характеристикаси спорт тренировкасини давраш ҳақидаги қисмда берилган.

навбатда нафас олишдаги модда алмашиниш (кислород алмашиниши) жараёни юксак даражада бўлишига асосланган чидамлик зарурдир. Курашувчи полвондан алоҳида кучга чидам, шушигдек, махсус чаққонлик ва элчиллик талаб этилади. Гимнастикачиларда қатъий программа бўйича берилган махсус машқлар комплексини ифодали ва аниқ координация билан бажариш қобилияти, шушигдек, куч-қудратли, чаққонлигини ва бошқа жисмоний фазилатларни гимнастик кўп курашнинг бутун программаси давомида намоён эта билиш қобилиятини керакли даражада сақлаб туриш учун имкон берадиган кўп курашга чидамлик катта роль ўйнайди. Турли жисмоний фазилатларни ўзига хос равишда намоён этиш ва уйғунлаштиришга асосланган ана шундай специфик қобилиятларни тарбиялаш спортчи махсус жисмоний тайёргарлик кўришининг мазмунини ташкил этади.

Спортчининг умумий жисмоний тайёргарлиги деганда, улар танланган спорт тури учун хос бўлмаган, бироқ спорт фаолиятида муваффақиятга эришиш учун бевосита ва билвосита ижобий таъсир кўрсатадиган ҳар томонлама жисмоний қобилиятларни тарбиялаш назарда тутилади.

Спортнинг ҳар бир туридаги муваффақият фақат мазкур спорт турининг ўзига хос томонларини ифода этувчи айрим қобилиятлар билангина эмас, балки организмнинг функционал имкониятларининг умумий даражаси билан ҳам белгиланади. Шу сабабдан ҳам махсус тайёргарлик, ҳам умумий тайёргарлик бирга қўшиб олиб борилганидагина спортчининг жисмоний тайёргарлиги ҳар томонлама бўлиши мумкин.

Умумий жисмоний тайёргарлик махсус тайёргарлик учун замин яратади, яъни танланган спорт турида камол топиш учун зарур шарт-шароит сифатида кучлилиكنи, тезкорлиكنи, чидамлилиكنи, элчиллиكنи, чаққонлиكنи ҳар томонлама ривожлантиришнинг мазмуни унинг умумий жисмоний тайёргарлигининг мазмуни унинг қайси спорт тури бўйича ихтисослашганига боғлиқ. Бироқ ихтисосга қараб ҳолат катта фарқлар бўлишига қарамай, ҳамма соҳадаги умумий тайёргарликда қатор ўхшаш томонлар сақлаиб қолади. Бунга сабаб, биринчидан, спортнинг ҳар хил турлари фақат бир-биридан фарқ қилибгина қолмай, маълум даражада умумийликка ҳам эга эканлигида бўлса, иккинчидан (бу энг муҳими), умумий тайёргарликнинг мазмуни фақат спорт фаолиятидаги вазифаларни ҳисобга олиб белгиланмай, балки жисмоний тарбиянинг умумий вазифаларига ҳам мувофиқлаб белгиланишидадир. Шунинг учун бизнинг шароитимизда спортчининг умумий жисмоний тайёргарлиги, айниқса, спорт маҳоратининг дастлабки пайтларида, ГТО комплексининг норма ва талабларини бажариш билан боғлиқ.

Спортчининг умумий ва махсус жисмоний тайёргарлиги жараёнида жисмоний тарбиянинг барча воситаларидан, яъни жисмоний машқлар, чиниқиш ва соғломлаштиришнинг табиий факторлари (офтобда пишиш, ҳаво ва сув муҳитининг хусусиятлари), режим ва бошқа гигиеник шароитлардан фойдаланилади. Бунда махсус танланган жисмоний машқлар асосий роль ўйнайди.

Чиниқиш, соғломлаштиришнинг табиий факторлари ҳамда гигиеник шароитлардан тренировка машғулотлари вақтида ҳам, шунингдек тренировкадан ташқари ҳолатларда (махсус гигиеник омиллар, ҳаммомга тушиш, массаж қилиш, умумий турмуш тартибига риоя қилиш, овқатланиш режими ва ҳоказоларда) ҳам фойдаланилади. Мазкур фактор ва шартларнинг спорт фаолиятидаги аҳамияти тренировка нагрузкалари кўпая борган сари тобора ортиб боради.

## СПОРТ-ТЕХНИКА ВА ТАКТИК ТАЙЁРГАРЛИК

*Спортчининг техник тайёргарлиги деб, унга спортда баҳс юритиш воситаси ёхуд тренировка воситаси бўлиб хизмат қилувчи ҳаракат ва фаолият техникасини ўргатишга айтади.*

Махсус техник тайёргарлик жараёнида спортчи танланган спорт тури техникасини ўргана боради—спорт бўйича ихтисослашиш предметига алоқадор ҳаракат ва фаолиятларнинг биомеханик қонуниятларини билиб олади, тегишли ҳаракат малакаларини амалда ўзлаштириб, уларни мумкин қадар юқорп даражада мукамаллаштира боради. Шу билан бир қаторда ва шу муносабат билан умумий техник тайёргарлик олиб борилади. Техник тайёргарликдан мақсад спортчининг умумий жисмоний тарбия маълумотини, жисмоний машқларнинг умумий техник асослари соҳасидаги билимини мунтазам суратда кенгайтириб бориш ва ҳаётда ҳамда спорт практикасида фойдали бўлган ҳаракат қилиш маҳорати ва малакалари фондиди тўлдириб боришдан иборат. Спортчининг умумий ва махсус техник тайёргарлиги ўртасида ҳам худди жисмоний тайёргарликнинг ана шундай қисмлари ўртасидаги сингари ўзаро алоқа мавжуд. Бироқ бунда турли жисмоний фазилатлар ўртасидаги ўзаро алоқадорликдан кўра билимларни, маҳорат ва малакаларни «ижобий ўтказиш»дан кўпроқ фойдаланилади. Умумий техник тайёргарлик аввало танланган спорт турида техник прогрессга эришиш учун ёрдам берадиган худди ана шундай билим, маҳорат ва малакаларни (айтайлик, лангар чўп билан сакрашдан ихтисослашаётганда хилма-хил гимнастик маҳорат ва малакаларни, спорт ўйинлари ёки курашдан ихтисослашаётганда акробатик малакаларни ва ҳоказоларни) шакллантиришга қаратилгандир.

Шу билан бирга жисмоний тайёргарлик воситаси сифатида фойдаланиладиган техник машқларни ўрганшга ҳам муайян ўрин ажратилади. Чунки у ёки бу машқни жисмоний фазилатларни тарбиялаш воситаси сифатида фойдаланишдан олдин уни техник жиҳатдан тўғри бажаришни ўрганиб олиш керак.

*Спортчининг тактик тайёргарлиги* техник тайёргарлик билан чамбарчас биргаликда олиб борилади. Агар техник тайёргарлик спортда баҳс юритиш воситалари билан қуроллантирса, тактик тайёргарлик уларни қўллаш санъатига ўргатади.

*Спорт тактикасини қисқа қилиб спортда баҳслашиш санъати деб таърифлаш ҳам мумкин.* Кенгайтириброқ айтганда, спорт тактикаси, биринчидан, спортчининг имкониятларини, рақибнинг хусусиятларини ҳамда мусобақанинг конкрет шарт-шароитларини ҳисобга олган ҳолда мусобақаларда қатнашишнинг мақсадга мувофиқ келадиган планни ишлаб чиқишдан; иккинчидан, спортнинг имкониятларни мумкин қадар тўлароқ намоён этадиган баҳс юритиш восита ва усулларидан фойдаланиш йўли билан бу планни амалга оширишдан иборат.

Спортнинг ҳар хил турларида тактиканинг формаси ва унинг аҳамияти хилма-хилдир. Спорт ўйинлари ва яккама-якка олишувларда тактика масалан, гимнастика ёки спринтер югуриши вақтидагига қараганда анча каттароқ ва кўпроқ спорт натижаларига таъсир кўрсатади. Бироқ бошқа ҳамма шароитлар тенг бўлган барча ҳолларда тактика ғалабанинг ҳал қилувчи фактори бўлиб қолади. Бун машҳур югурувчи Э. Затопек «Спортда ғалабага эришиш учун нима керак?»— деган саволга қисқа қилиб: «Энг муҳими—интеллект» деган жавоби билан жуда яхши таъкидлаб ўтган.

Спортчининг тактик тайёргарлиги жараёнида қуйидагиларни назарда тутмоқ керак:

спорт тактикасининг назарий асосларини ўзлаштириш (тактик приёмлар арсенали ҳақидаги, уларни қандай ва қай хилдаги шароитларда қўллаш кераклиги ва хоказолар ҳақидаги билимларни эгаллаш);

спортдаги рақиблар имкониятини ҳамда бўлажак мусобақаларнинг шарт-шароитларини ўрганиш;

тактик приёмларни, уларнинг имкониятини ва вариантларини то мукамал тактик маҳорат ва малакаларни эгаллаб олгунга қадар ўзлаштириш;

тактик маҳоратга эришиш учун зарур бўлган тактик тафаккур ва бошқа қобилиятларни тарбиялаш.

Бу вазифаларнинг асосийси тактик тафаккурни тарбиялаш бўлиб, у спортда баҳслашиш планини тузиб чиқиш ва амалга ошириш бўйича бир қатор ақлий операцияларни ўз ичига олади. Тактик тафаккур идрок, хотира ва ижодий тасаввурга суяниб, тегишли билим ва тажрибалардан фойдаланишга, спорт баҳсида вазиятни қунт билан кузатиш, тез тушуниш ва баҳолай билиш, ўз вақтида тўғри қарорга кела билиш қобилиятига асосланади.

Жисмоний ва техник тайёргарликдаги сингари тактик тайёргарликда ҳам спортчининг умумий ва махсус тайёргарлигини бир-биридан фарқ қилиш керак. Умумий тактик тайёргарлик спорт тактикасининг умумий назарий асосларини ва танланган спорт фаолияти шароитига мумкин қадар яқинлаштирилган шароитда улардан фойдаланишнинг амалий усулларини ўрганишдан ҳамда шу муносабат билан кенг кўламдаги техник тафаккурни тарбиялашдан иборатдир. Мазкур қисм материали кўп жиҳатдан спортнинг бир-бирига яқин турлари тактикасидан оли-

пади (масалан, хоккейчиларни тайёрлашда футбол ва бошқа спорт ўйинлари тактикасидан; коньки учувчи ёки чангичини тайёрлашда энгил атлетиканинг тегишли турлари тактикасидан фойдаланилади ва аксинча). Махсус спорт-тактика тайёргарлиги эса бевосита спортнинг танланган тури материали асосида олиб борилади ва унга хос бўлган тактик маҳорат, малака, қобилиятларни чуқурроқ такомиллаштиришга қаратилган бўлади.

Спорт-тактика тайёргарлиги кўп ҳолларда техник тайёргарлик билан шунчалик чатишиб кетадики, ҳатто улар ўртасида қатъий чегара қўйиш мумкин бўлмай қолади. Тайёргарликнинг бу икки томонини бир-бирига қарама-қарши қўйиш эса мутлақо мумкин эмас. Жумладан, тактик тафаккурни тарбиялаш вазифаларига мустақкам ҳаракат малакаларини эгаллаш вазифаларини қарши қўйиб бўлмайди. Спорт-тактика маҳорати биринчи навбатда тактик тафаккурнинг тараққиёт даражаси билан белгиланади. Бироқ спортчи мустақкам ўзлаштириб олинган, аynи вақтда конкрет шароитга мослаша оладиган бир қанча вариантли техник малакалар билан қуролланган бўлмаса, унинг ҳар қанча тактик тафаккур эта билиши спорт маҳоратини ошира олмайди.

Спорт-техника ва тактик тайёргарликнинг амалий қисмлари тўлигича спорт тренировкасига киради. Спорт техникаси ва тактикасининг назарий асосларини чуқур ўзлаштириб олиш учун тренировкадан ташқари, ақлий маълумот ва мустақил мутолаанинг махсус форма ва методлари—лекциялар, кинофильмлар, семинарлар, ўқув полигонларида тактикани моделлаштириш, китоб устида мустақил иш олиб бориш ва бошқа формалари ҳам керак.

Ўқитиш методикасининг умумий қоидалари спорт-техника тайёргарлигига ҳам, тактик тайёргарликка ҳам тааллуқлидир. Шу билан бирга спорт тренировкаси мазмунига кирадиган қисмлар тренировка жараёнининг специфик қонуниятларига бўйсунади.

## МАЪНАВИЙ-ИРОДА ТАЙЁРГАРЛИГИ

*Спортчининг маънавий-ирода тайёргарлиги ўзининг педагогик моҳияти жиҳатидан спорт фаолияти шароитига мослаб амалга ошириладиган ахлоқий тарбия, жумладан, иродани тарбиялаш жараёнидир.*

Спортчининг маънавий-ирода тайёргарлиги жараёнида ҳал этиладиган вазифалар, аввало фаолиятни юзага чиқарадиган сабабларни тўғри тушунишдан иборатдир. Бунда гап спорт билан мунтазам шуғулланиш, бу йўлда мумкин қадар кўпроқ фойдали натижаларга эришиш истагини шакллантириш ва ривожлантириш кераклиги ҳақида бормоқда. Социалистик жамият шароитида коммунизм қурилишида иштирок этиш ва Ватанни ҳимоя қилиш учун ҳар томонлама ижодий меҳнатга тайёрланишга интилиш шахсни гармоник ривожлантириш ғоялари, ўз кол-

лективнинг спорт шарафини сақлашга, спортда эришилган муваффақиятлар билан Ватанимиз шухратини оширишга интилишдек спорт билан шугулланишга чорловчи сабаблар бор. Вазифа ҳам спортчида худди ана шу интилишларни уйғотиш ва ривожлантиришдан, уларни чуқур тушуниб етилган мақсадга айлантириб юборишдан иборатдир. Бунга эса, спортчини коммунистик ахлоқ талаблари асосда тарбиялагандагина эришиш мумкин. Тренер спорт фаолиятининг ижтимоий маъносини очиб бериш, коммунистик жамият кишига учун характерли бўлган ватанпарварлик, коллективизм ва бошқа ахлоқий фазилатларни тарбиялаш билан спортчида ўзининг спорт тайёргарлиги ҳамда мўлжалланаётган спорт ютуқларига эришиш учун юксак маъсулият ҳиссини ўстиради.

Худди шу асосда «Спортча характер»ни ташкил этувчи спортча меҳнатсеварлик, ғалабага астойдил интилиш ва бошқа фазилатлар тарбия қилинади, спортдаги ахлоқ норма ва қоидалари (спорт этикаси) шакллантирилади. Шундай қилиб, совет спортчиси маънавий ирода тайёргарлигининг асосини коммунистик онглилик ва коммунистик хулқ тарбияси ташкил этади. Бизнинг жамиятимизда спортча этика нормалари коммунистик этиканинг умумий нормаларидан принципиал фарқ қилмайди. Совет спортчиларининг этикаси коммунистик ахлоқ умумий принципларининг спорт фаолиятигаги конкрет шифосидан бўлак нарса эмас.

Спорт—ирода сифатларини тула намоян этишни талаб қиладиган мардонавор, кўпинча, ҳатто бешафқат фаолият туридир. Шунинг учун кучли ирода, мақсад сари интилиш, ташаббус, таълим ва машқатнинг ширинлиги ва ҳо ҳоининг бошқаришни тарбиялаш спортчи тайергарлигининг ажралмас қисмини ташкил этади.

Ўз-ўзидан кўриниб турибдики, спортчи ўзининг спорт фаолияти қайси турда бўлишидан қатъи назар санаб ўтилган фазилатларнинг ҳаммасига эга бўлиши керак. Шу билан бирга спортнинг ҳар бир тури ўзининг специфик қийинчиликлари билан характерланади ва шу сабабдан специфик иродали бўлишни талаб этади. Масалан, югурувчи—стайердан узоқ вақт давом этадиган иш пайтида пайдо бўладиган салбий эмоцияларга қарамай, қаттиқ чарчоққа бардош бериш—«чидай билиш» талаб этилади. Сакровчи ёки улоқтирувчи спортчидан бирдан намоён бўладиган характердаги ниҳоятда интенсив ва қисқа вақт давом этадиган ирода кучи талаб этилади. Оғир атлетикачи учун булардан ташқари яна штангани кўтараётган вақтида ирода импульсини ошириб бора оладиган юксак даражада тараққий этган қобилият зарур бўлади ва ҳоказо.

Ирода фазилатларининг намоён бўлиши фаолиятнинг конкрет шароитига боғлиқ эканини эътиборга олиб ва шу билан бирга ироданинг турли томонлари ўртасидаги ўзаро алоқадорликни назарда тутиб, умумий ва махсус ирода тайёргарлигини бир-биридан фарқ қилинади. Спортчининг умумий ирода тайёр-

гарлиги иродани спорт ҳаракатларининг танланган формасига бевосита алоқадор бўлмаган, бироқ спорт фаолиятининг муваффақиятли чиқишига ҳар қалай сабаб бўладиган ҳар томонлама тарбиялашдан иборат бўлади. Ирода тайёргарлигининг бу қисми амалда кўп жиҳатдан умумий жисмоний тайёргарлик материали ҳамда техник ва тактик тайёргарликнинг тегишли бўлимлари материали асосида курилади. Спортчининг махсус ирода тайёргарлиги эса танланган спорт тури бўйича тренировка ва мусобақалар шароитида пайдо бўладиган специфик қийинчиликларни енгиб ўтишга имкон берадиган ирода қобилиятларини тарбиялашни ўз ичига олади. У махсус тайёргарликнинг бошқа бўлимлари — жисмоний, спорт-техника, тактик тайёргарлик билан бевосита боғлиқдир.

Ирода тайёргарлиги жараёнида бажариладиган махсус вазифаларнинг энг муҳимларидан бири — бевосита мусобақа учун бериладиган кўрсатмаларни мақсадга мувофиқ равишда шакллантириш, «старт олди ҳаяжони»дан муваффақиятли қутулиш, мусобақалар давомида пайдо бўладиган салбий эмоцияларни енгиб ўтиш ва ҳоказолар мумкин бўлсин учун спортчиларнинг психик ҳолатини шошилиш бошқариш имкониятини таъминлашдир. Бу масалани ҳал этиш учун зарур бўлган фойдали йўллари узлуксиз қидириш махсус метод ва приёмларни ишлаб чиқишга олиб келади. Жумладан, ўз-ўзини тарбиялашга асосланган методлар — аутоген тренировка ва идеомотор тренировка ана шундайлардан ҳисобланади.

Совет спорт усулида маънавий-ирода тайёргарлиги коммунистик ахлоқ тарбиясининг умумий принципларига мувофиқ унинг кўп турдаги восита ва методларидан фойдаланган ҳолда ўтказилади. Бунда спорт фаолиятининг ўзи муҳим роль ўйнайди. Ирода ва характерни тарбиялашда спортнинг аҳамияти айниқса каттадир. Қатъий режимга риоя қилиш, катта, баъзан ҳаддан ташқари кўп нарузкаларга бардос бериш, салбий эмоцияларни енгиб ўтиш, спорт тренировкаси ва мусобақалари жараёнида албатта пайдо бўладиган хилма-хил ички ва ташқи қийинчиликлар билан курашиш зарурияти — буларнинг ҳаммаси спортни, иродани тарбиялашнинг ажойиб мактабига, мардона характерни шакллантиришнинг қудратли факторига айлантиради.

Спорт фаолиятидаги шароит ҳам онгли интизомни, ўртоқлик, коллективизм, ватанпарварлик, меҳнатсеварлик ва бошқа ахлоқий ҳис-туйғулар ва сифатларни тарбиялаш учун гоят катта имкониятлар яратади. Албатта, спортнинг ахлоқий тарбиядаги роли, аввало, педагогик раҳбарлик савияси билан белгиланади. Спорт фаолиятидаги бир хил шароит, жумладан, конкуренция шароити ва конкуренция жараёнининг ўзи, биринчиликни олиш учун кураш мутлақо бошқа-бошқа характер хусусиятлари — коллективизм ёки индивидуализм, фидокорлик ёки эгоизм, ўз рақибига ҳурмат билан қараш, ёхуд қўполлик

қилиш сингари хусусиятлар шаклланишига ёрдам бериши мумкин. Ҳамма гап бу шарт-шаронглардан ким қай тарзда фойдаланишида. Шу муносабат билан фақат тренергагина эмас, балки спорт судьялари ва ташкплотчилар зиммасига ҳам катта масъулият юкланади.

Спортчининг ахлоқий тарбияси фақат спорт тренировкаси рамкалари билан чегараланиши мумкин эмас. Спортчини тарбиялашнинг умумий системасида тренировкалардан ташқари, ахлоқий тарбиянинг яна бир қатор энг муҳим восита ва методларидан ҳам, этикага доир ва сиёсий темадаги лекция ва баҳслардан, спорт коллективидаги фойдали жамоат ишлари ва ҳоказолардан ҳам фойдаланилади.

### НАЗАРИЙ ТАЙЁРГАРЛИК

Назария элементлари, юқорида кўриб ўтганимиздек, спортчи тайёргарлигининг тактик, техник ва бошқа турлари билан органик алоқада экан. Шу билан бир қаторда назарий тайёргарлик қисмини бир оз шартли равишда бошқалардан ажратилади. *Спортчи учун зарур бўлган билимларнинг шундай кенг доираси мавжудки улар юқорида келтирилган тайёргарлик қисмларининг hech бирига кирмайди. Спортчининг тарихи ва социологияси, спорт тренировкаси ва унга яқин предметларнинг (спорт физиологияси, гигиена, врач контроли ва ҳоказоларнинг) назария ҳамда методикаси бўйича билимлар ана шулар жумласидандир. Ана шу билимларни ўқитиб олиш назарий тайёргарлик қисмини ташкил этади.*

Спорт ривожланиши билан бирга назарий тайёргарликнинг роли ҳам тез ўсиб боради. Спорт тренировкасининг механизмларини, организмнинг ҳаёт фаолияти ва тараққиёт қонунларини чуқур тушуниш, интеллектуал маданиятнинг юксак даражаси спортдаги ютуқларга сабабчи восита бўлибгина қолмай, балки спортдаги ютуқларнинг бевосита фактори ҳам бўлиб бормоқда. Шу билан бирга назарий тайёргарлик шахсни гармоник суратда такомиллаштириш воситаси сифатида спорт таъсирчанлигининг муҳим шартларидан биридир.

Спортчининг назарий тайёргарлиги асосан ақлий маълумот олиш ва мустақил мутолаага характерли бўлган (лекция, семинар, китоб устида мустақил иш олиб бориш ва ҳоказо) формаларда олиб борилади. Назарий тайёргарлик бевосита спорт тренировкаларида техник, тактик, маънавий ирода ва жисмоний тайёргарликлар билан биргаликда амалий машғулотларнинг бир элементи сифатида бўлади.

Шундай қилиб, спортчининг тайёргарлиги кўп қиррали ва

---

\* Назарий тайёргарлик қисми бўйича билимлар ҳажми «Учебник спортсмена» (Ф. и С, 1964) китобида комплекс тарзда кенг ёритиб берилган.



кўп томонли жараёндир. Унинг барча томонлари ўзаро бири-бири билан мустаҳкам боғлиқдир. Масалан, жисмоний тайёргарлик техник ва тактик тайёргарлик соҳасидаги вазифаларни ҳал этиш учун зарур бўлган замин ва шарт-шароитларни яратадди. Ўз навбатида жисмоний тайёргарлик жараёнининг ўзи ҳам, унинг пировард натижалари самарали чиқиши ҳам кўп жиҳатдан техник ва тактик тайёргарликка боғлиқ. Тренировка жараёнининг муайян даврларида тайёргарликнинг бу томонлари кўп жиҳатдан бир-бирига анча ўхшаб кетишини кейинроқ кўрамиз.

Худди ана шундай мустаҳкам ўзаро алоқадорлик тайёргарликнинг бошқа қисмлари ўртасида ҳам мавжуддир. Шу муносабат билан маънавий ирода тайёргарлиги айниқса катта аҳамият касб этади, чунки у спортчининг умуман ўз фаолиятига муносабати қандай эканини кўрсатади.

Юқорида кўрганимиздек, спорт тренировкаси спортчи тайёргарлигининг бутун мазмунини ва барча формаларини қамраб олмайди. У доимий равишда тайёргарликнинг бошқа формалари билан тўлдириб турилади ва тарбия умумий системасининг таркибида бўлади. Биз кейинроқ чуқурроқ таҳлил мақсадида фақат тренировка жараёнининг ўзига диққатни қаратганимизда ана шуларни эсда тутишимиз керак.

### **3. СПОРТ ТРЕНИРОВКАСИНИНГ СПЕЦИФИК ВОСИТАЛАРИ ВА МЕТОДЛАРИ; МАШҒУЛОТ ФОРМАЛАРИ**

#### **СПОРТ ТРЕНИРОВКАСИНИНГ АСОСИЙ ВОСИТАЛАРИ — ЖИСМОНИЙ МАШҚЛАРНИНГ ХАРАКТЕРИСТИКАСИ**

Спорт тренировкаси воситаси сифатида қўлланиладиган жисмоний машқлар қуйидагилардан иборат: 1) танланган (асосий) мусобақа машқлари; 2) махсус-тайёрлов машқлари ва 3) умумий тайёрлов машқлари (41-расм).

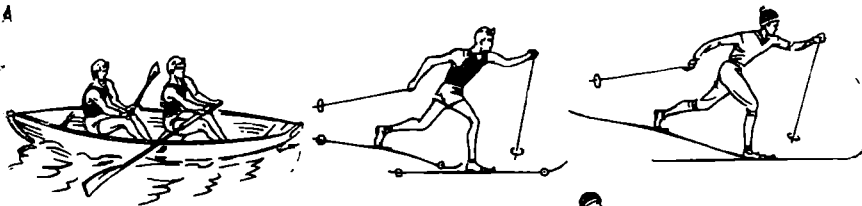
**Мусобақа машқлари** — бу яхлит ҳаракат фаолияти бўлиб (ёхуд ҳаракат фаолиятларининг йиғиндиси бўлиб) спортча ихтисослаш предмети ҳисобланади ва мазкур спорт тури бўйича ўтказиладиган мусобақа шартларига тўла мувофиқ ҳолда bajarилди. «Мусобақа машқлари» тушунчаси маълум маънода «спорт тури» деган тушунчага ўхшайди.

Кўпгина мусобақа машқлари нисбатан тор йўналишдаги ва ҳаракат састави жиҳатидан чекланган характердаги фаолият бўлади. (2-жадвалга қарами). Бунга циклли ҳаракатлар (югурш ва юришнинг енгил атлетика турлари, чанги, велосипед пойгалари, коньки учиш, сузиш, белгиланган масофагача қайиқ ҳайдаш) ҳам, шунингдек баъзи бир циклли бўлмаган ва аралаш машқлар (енгил атлетикадаги сакраш, улоқтириш ва бошқалар) ҳам кирди. Асосий жисмоний сифатларига қараб, бу машқларни тезлик-куч талаб этадиган ва кўпроқ чидамлилиқ талаб қиладиган машқларга бўлиш мумкин. Чидамлилиқ талаб қиладиган машқлар ўз навбатида чидамлилиқ специфика-

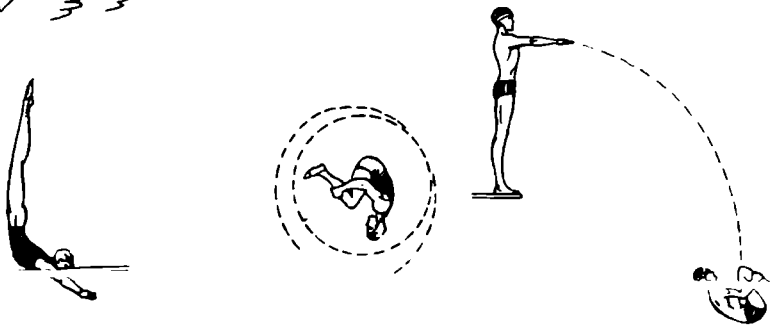
сига қараб, ғоят максимал қувват талаб, катта қувват талаб ва ўртача қувват талаб машқларга бўлинади.

Шу билан бирга ҳар бири шартли «сюжет» га бирлашган, шаронгга қараб ўзгариб туриши мумкин бўлган хилма-хил ҳаракатлар йиғиндисидан иборат мусобақа машқлари ҳам бўлади. Масалан, спорт ўйинларида ва яккама-якка спорт учрашувларида (кураш, бокс, қиличбозликда) ана шундай ҳаракатлар йиғиндисидан бўлади. Мусобақа машқларининг мазкур турлари юқорда санаб ўтилган машқлардан фарқ қилади. Булар ситуация ва ҳаракат шакллари

А



Б



41- расм. Спортчининг (ўзи танлаган спорт тури бўйича ихтисослашувига қараб) қисмини машқларни ёна тийиққилиши. А. Масалан, таннинг учуни. Б. Масалан, суяк сакровини ўтказиш.

мухтазам ва тўсатдан ўзгариб турадиган шаронгга асосий жисмоний сифатларининг комплекс намоёни бўлиши билан характерланади.

Слалом ҳамда чағида тезкор тушиш сингарин мусобақа машқлари ҳам ана шундай характерга эга; бироқ улар состав жиҳатидан унчалик хилма-хил эмас ва уларда мусобақалашувчиларнинг биргаликда ҳаракат қилиш momenti йўқ.

Шунингдек, нисбатан мустақил мусобақа машқлари комплекслари ҳам мавжуд бўлиб, улар икки кураш ва кўпкураш сингарин махсус спорт турларидан иборат. Улар нисбатан бир типдаги машқлардан ҳам, мутлақо хилма-хил машқлардан ҳам иборат бўлишлари мумкин (2- жадвал).

Ҳозирги вақтда асосан битта, гоҳо-гоҳо иккита, лекин бир-биринга яқин мусобақа машқларида ёки бир спорт тури ҳисобланадиган қўшкураш, кўпкурашларда ихтисослашиш одат бўлган. Бунда бошқа машқлардан қўшимча, ёрдамчи спорт тури сифатида фойдаланилиши мумкин.

**Махсус тайёрлов машқлари мусобақа ҳаракатлари элементларини, шунингдек қобилият намоён этиш форма ва характерини жиҳатидан уларга ўхшаш ҳаракат ва ҳолатларни ўз ичига олади.**

Масалан, махсус — тайёрлов машқлари, жумладан, югурувчиларда танланган масофани қисмларга бўлиб югуришдан, гимнастикачиларда эса мусобақа комбинациялари элементларини ва қисмларини бажаришдан, ўйинчиларда ўйин ҳаракатлари ва комбинацияларидан иборат бўлиши мумкин. Яна нмита-

## Асосий мусобақа машқлари (спорт турлари)нинг классификацияси

Класслар	Группалар	Кичик группалар ва машқ турлари
Бир структурали машқлар (нисбатан стабил формалар)	<p>1. Тезкорлик — куч машқлари</p> <p>2. Чидам ўстирадиган циклик локомациялар (мослашма ҳаракат комплекслари)</p>	<p>А. Сакраш (енгил атлетикага доир ва бошқалар)</p> <p>Б. Улоқтириш (найза, диск, босқон, улоқтириш, ядро итқитиш ва бошқалар)</p> <p>В. Оғирлик кўтариш (штангачининг уч кураш бўйича айрим машқлари, тош билан машқлар)</p> <p>Г. Спринт (максимал қувватли енгил атлетик ва бошқа циклли машқлар)</p> <p>А. Ғоят максимал қувват талаб локомациялар (ўртача дистанцияларга югуриш, 100 — 400 метрга сузиш ва бошқалар)</p> <p>Б. Катта ва ўртача қувват талаб локомациялар (3 — 5 км ва ундан ортиқ масофага югуриш, 800 м ва ундан узоқ масофага сузиш ва бошқалар)</p>
Кўп структурали машқлар (мусобақа шаронтига қараб ўзгарувчи формалар)	<p>1. Тоғ—чанги спорти</p> <p>2. Спорт ўйинлари</p>	<p>Слалом ва чангида тезкор тушиш</p> <p>А. Юксак интенсивлик ва вақт-вақтида ўйиндан чиқиб туриш имконияти бор ўйинлар (баскетбол, шайба билан ўйналадиган хоккей ва бошқалар)</p> <p>Б. Мусобақада нисбатан узлуксиз ва узоқ қатнашиш билан характерланадиган ўйинлар (футбол, копток билан ўйналадиган хоккей ва бошқалар)</p>
Мусобақа машқлари комплекси (қўшқураш ва кўпқураш)	<p>3. Яккама-якка спорт олишувлари</p> <p>1. Стабил (ўзгармас) мазмунли қўшқураш ва кўпқураш</p> <p>2. Вақт-вақти билан мазмунини ўзгартиб турадиган қўшқураш ва кўпқураш</p>	<p>А. Юксак интенсивлик ва вақт-вақтида ўйиндан чиқиб туриш имконияти бор ўйинлар (баскетбол, шайба билан ўйналадиган хоккей ва бошқалар)</p> <p>Б. Мусобақада нисбатан узлуксиз ва узоқ қатнашиш билан характерланадиган ўйинлар (футбол, копток билан ўйналадиган хоккей ва бошқалар)</p> <p>А. Қиличбозлик</p> <p>Б. Бокс ва кураш</p> <p>А. Ўхшаш хиллар кўпқураши (қонькида учишдан тўртқураш, тоғчанги учқураши ва бошқалар).</p> <p>Б. Турли хиллар қўшқураши ва кўпқураши (енгил атлетика бешқураши ва ўнқураши, замонавий бешқураш ва бошқалар)</p> <p>„Спорт санъати“ (бадийий ва спорт гимнастикаси, акробатика, қонькида фигурали учиш, сувга сакраш)</p>

ция машқлари, яъни мусобақа ҳаракатларига жуда ўхшаб кетадиган машқлар ҳам (чанғичилар гилдиракли чангида машқ қилишлари, сувга сакровчилар ва гимнастикачилар батуд ва лопинда машқ қилишлари ва ҳоказо) махсус-тайёрлов машқлари ҳисобланади. Айрим ҳолларда ўхшаш спорт турларидаги машқлар ҳам (мусобақада қатнашиш учун танланган масофага ўхшаш масофага югуриш ва ҳоказолар) махсус-тайёрлов машқлари жумласига кирди.

Шуни таъкидлаб ўтиш керакки, танланган мусобақа машқлари билан қандайдир сезиларли умумийликка эга бўлган машқларнигина махсус-тайёрлов машқлари деб ҳисобласа бўлади. Масалан, югурувчи учун ҳар қандай югуриш машқлари эмас, балки мусобақа тури техникасининг специфик томонларига ёки бошқа ўзига хос хусусиятларига анчагина яқин томонларни бор югуриш машқларигина махсус-тайёрлов машқлари бўла олади. Бинобарин, махсус-тайёрлов машқлари танланган спорт турининг спецификасига мувофиқ белгиланади ва шунинг учун ҳам бундай машқлар доираси ҳамisha нисбатан чекланган бўлади.

Лекин махсус-тайёрлов машқлари танланган спорт тури билан айнан бир хил бўлмайди (акс ҳолда уларни қўллашнинг маъноси бўлмас эди). Уларни спортчи учун зарур бўлган сифат ва малакаларни ривожлантиришга мумкин қадар тўғри ва фойдали таъсир этадиган қилпб тузилади ва танланади. Масалан, «оғирлик» типигаги ёки штапга билан ўтириб туриш типигаги махсус-тайёрлов машқларининг бажараётган оғир эллаткичи маъносини уч кураш ҳаракатларини бажараётгандагига қараганда кўпроқ оғирликни удалаб, куч-қудрат қобилиятларни ривожлантиришга мумкин қадар кўпроқ фойдали таъсир кўрсатиш учун шароит яратилиши мумкин.

«Уралдан» махсус-тайёрлов машқларида танланган масофани югуриб ўтиш жараёнига қараганда кўпроқ тезлик ёхуд чидамлилиқ намоён этади.

Махсус-тайёрлов машқлари нимага кўпроқ хизмат қилишига қараб яқинлаштирувчи машқлар ва ривожлантирувчи машқлар бўлиши мумкин. Яқинлаштирувчи машқлар кўпроқ ҳаракат формаси, техникасини эгаллашга қаратилган бўлади, ривожлантирувчи машқлар эса кўпроқ функционал имкониятларни (куч, тезкорлик, чидамлилиқ ва ҳоказоларни) тараққий эттиришга қаратилган бўлади. Бундай бўлиниш, албатта, шартли ҳисобланади. Чунки ҳаракат фаолиятининг форма ва мазмуни бирдир. Бироқ бундай бўлишда муайян маъно бор: яқинлаштирувчи машқлар шакл жиҳатидан спортнинг танланган турига ривожлантирувчи машқларга нисбатан яқинроқ туради; кўпинча биринчи машқларда тренировка нағрузкаси унчалик кўп бўлмайди, иккинчисига эса нағрузка ортиқроқ бўлади. Шунингдек, уларнинг тренировка жараёни турли даврларида турлича ўрин эгаллаши ҳам муҳимдир.

**Умумий тайёрлов машқлари** спортчининг умумий тайёргарлик воситаси бўлиб хизмат қилади. Бундай машқлар сифати-

да хилма-хил машқлардан фойдаланиш мумкин. Махсус-тайёрлов машқларига яқин бўлган ва ўз таъсир этиш хусусиятлари билан унга ўхшаган машқлар, шунингдек, улардан тубдан фарқ қиладиган (шу жумладан қарама-қарши йўналишдаги) машқлар ҳам шу мақсадда фойдаланилиши мумкин. Назарий жиҳатдан бундай воситаларнинг чегараси йўқ. Амалда эса вақтга, машғулот жойига ва бошқа шарт-шароитларга қараб улар доирасини чеклашга тўғри келади.

Умумий тайёрлов машқларини танлашда қуйидаги талаблар баб-баравар муҳимдир. Биринчидан, спортчининг умумий тайёргарлиги ҳар томонлама жисмоний тарбиялаш вазифаларини эффе́ктив ҳал этишга имкон берадиган воситаларни ўз ичига олиши керак. Жумладан, барча асосий жисмоний фазилатларнинг (куч, тезкорлик, чидамлик, эпчиллик, чаққонликнинг) ривожланишига ижобий таъсир кўрсатувчи ҳамда спортчининг ҳаракат малакалари ва маҳорати фондиди кенгайтирадиган машқларни танлаш керак. Бундай машқларни ёрдамчи — спорт гимнастикасидан, ҳаракатли ўйинлардан ҳамда спортнинг қўшимча турлар деб аталган формаларидан танлаб олинади. Ҳозирги пайтда қуйидагилар энг кўп тарқалгандир:

умумий чидамликни тарбиялашда: ўртача ва ўзгарувчан интенсивлик билан узоқ вақт югуриш, чағни кросслари ва шунга ўхшаш машқлар;

куч-қувватни ўстиришда (умумий куч-қувват тайёргарлигини планида): оғир атлетикадаги каби штанга билан бажариладиган машқлар, шунингдек турли оғирлик ва қаршилиқлар билан боғлиқ бўлган ёрдамчи—спорт гимнастикаси машқлари;

ҳаракат тезлигини ҳамда ҳаракат реакциясини тарбиялашда: спринтер машқлари ва спорт ўйинлари, айниқса баскетбол;

чаққонликни тарбиялашда: спорт гимнастикаси, акробатика, ҳаракатли ва спорт ўйинлари.

Умумий тайёргарлик мазмунини белгилаётганда спорт фаолиятининг пировард-натигадаги мақсадини — ҳаётга тайёрлаш мақсадини унутмаслик керак. Шунинг учун барча тенг шароитларда бевосита амалий аҳамиятга эга бўлган машқларга (жумладан, ГТО комплекси машқларига) кўпроқ ўрин берилиш керак.

Иккинчидан, спортчининг умумий тайёргарлиги спорт ихтисосининг ўзига хос хусусиятларини ҳам ифода этиши керак. Турли жисмоний машқлар ўртасида ўзаро ҳам ижобий, ҳам салбий муносабатлар бўлиши мумкин. Бу турли жисмоний фазилатлар ва ҳаракат малакаларининг «ижобий ва салбий кўчиш» қонуниятлари билан изоҳланади. Биргина ана шу сабаб туфайли ҳам спортнинг хилма-хил турлари учун умумий тайёргарлик бир хил бўлиши мумкин эмас. Баъзи бир ўхшашлик бўлиши билан бирга ҳар бир конкрет ҳолатда ўзининг

специфик жиҳатлари ҳам бўлади. Бу тайёргарлик воситалари танлашга ҳам, уларга тренировка жараёнида қанча жой беришга ҳам бирдек тааллуқлидир.

Масалан, тезлик-куч талаб қилинадиган спорт турларни (спринт, сакраш, улоқтириш) бўйича ихтисослашган спортчилар тренировкасида огирлик кўтариш билан боғлиқ бўлган машқлар (жумладан, максимал огирликнинг 75—90 процентидан иборат штанга билан бажариладиган машқлар)ни тез суръатда ва нисбатан унчалик кўп такрорламай бажаришдан жуда кенг фойдаланилади. Шунингдек, чаққонликни ва тезкорликни, чидамликни ўстиришга қаратилган машқларга ҳам анчагина ўрни берилди. Умумий чидамликни ўстирувчи машқларнинг салмоғи эса анча кам бўлади.

Мусобақалар жараёнида узоқ муддат узлуксиз ишлашни назарда тутган спорт турларида (енгил атлетикада узоқ ва жуда узоқ масофаларга югуришда, чанги учиш, коньки учиш, велосипед спортида ҳам шундай масофаларни ўтиш жараёнида) умумий чидамлик алоҳида роль ўйнайди. Шунинг учун спортнинг мазкур турлари билан шуғулланувчиларда бу фазилатларни тарбиялаш умумий жисмоний тайёргарликнинг энг муҳим қисмларидан ҳисобланади. Бир-бирига яқин бўлган циклли машқлар (чангичилар эшкак эшиши, эшкак эшувчилар чангида югуриши ва ҳоказолар) ёрдамида куч-қувватни ўстиришга ҳам анча ўрни ажратилади. Бу ерда куч-қувват машқлари унча огир бўлмаган юкларни кўтариш, бироқ такрорлаш миқдорининг ортши билан характерланади; улар асосан серияли тарзда бажариладиган тезкор куч-қувватни оширишга қаратилган машқлар билан уйғунлаштириб борилади.

Яккама-якка олишув ва спорт ўйинлари каби спорт турларидаги умумий тайёргарликда жисмоний фазилатларни ва шароитга қараб ўзгарадиган ҳаракат малакаларини комплекс ривожлантирадиган хилма-хил машқлар жуда кўп бўлади. Бунда тезкор-куч характеридagi машқлар билан бир қаторда бўйича куч талаб элементлари бор, натижасини ўзгартирадиган иштирокчиларнинг умумий кучини ва кучини қўриқувчиларда, шунингдек, чаққонликни ҳар томонлама ривожлантирадиган машқлардан ҳам кенг фойдаланилади.

Кўпкурашчиларда умумий тайёргарлик воситалари масаласи ўзига хос ҳалда ҳал қилинади. Бу ҳолдаки, тайёргарлик воситалари тренировкасида умумий жисмоний жакете тайёргарлик ана шу кўпкурашнинг ташкил этган ағир спорт турларига нисбатан кўп жиҳатдан умумий тайёргарлик ҳисобланади, масалан, 1500 метрга югуриш тренировкаси енгил атлетиканинг ўнкураш программаси бўйича махсус тайёргарликнинг бир қисми бўлгани ҳолда, ун курашнинг бошқа бўлимлари (спринт, сакраш ва улоқтириш) учун умумий тайёргарликнинг бир элементи бўлиб хизмат қилади. Бу нарса кўпкурашчиға махсус воситаларни танлашда қўл келади — ихтисос қилиб олинган кўпкураш қанчалик кўп хил бўлса, шунчалик кўп восита «тежаб» қолинади.

Кўриниб турибдики, умумий тайёргарлик бир вақтнинг ўзида ҳам ҳар томонлама, ҳам маълум мақсадга махсус қаратилган бўлмоғи керак. Умумий тайёргарлик танланган спорт турининг спецификасига боғлиқ, бироқ у ҳар томонлама тайёргарлик бўла туриб, ҳеч қачон махсус тайёргарликка айланиб кетмайди.

Юқоридан санаб ўтилган спорт тренировкаси воситаларининг барчаси фақат жисмоний тайёргарлик воситаси бўлибгина қолмай, балки спортчини техник, тактик ва ирода тайёргарлиги воситаси бўлиб ҳам ҳисобланади. Мазкур специфик воситалар билан муштарак ҳолда ақлий, ахлоқий ва эстетик тарбиянинг хилма-хил воситаларидан фойдаланилади.

## СПОРТ ТРЕНИРОВКАСИННИНГ МЕТОДЛАРИ ВА ТРЕНИРОВКА МАШҒУЛОТЛАРИНИНГ ШАКЛЛАРИ

Спорт тренировкасининг методлари аслида белгиланган спорт натижаларига эришишни таъминлаш учун тренировка воситаларидан фойдаланишнинг хилма-хил усуллари демокдир. Бу методлар умумий тарзда жисмоний тарбия методикасининг умумий асослари ҳақидаги бўлимда қараб чиқилган. Бу ерда ана шу айтилганларни бир қадар конкретлаштирилади, холос.

Ҳаракат фаолиятини ўзлаштиришнинг бошланғич даврида тренировка методлари ана шу ҳаракатларни амалда бажаришга ўрганиш методларидан бошқа нарса эмас. Бунга машқларни бўлакларга ажратиб бажариб, бўлакларни бир-бирига қўша бориб бир бутун ҳолда бирлаштириш методи ва деталларини танлаб-танлаб чиқара бориб, машқларни тўла бажариш методлари киради. Ҳаракатларни амалда ўрганиш тренер раҳбарлигида ўтади. Бунда у сўзлаб бериш методларидан ҳамда кўрсатиш методларидан фойдаланади.

Спорт тренировкасининг асосий методик арсенали спортчидаги ҳаракат маалакаларини такомиллаштиришга ва жисмоний фазилатларини тарбиялашга қаратилган методлардан иборат. Бунда қатъий равишда регламентлаб қўйилган машқлар методлари биринчи даражали аҳамиятга эга бўлади. Шунингдек, бу методлар стандартлаштириш белгиларига қараб ҳамда таъсир этиш кучининг ўзгариб боришига қараб (стандарт ва ўзгарувчан машқ методларига), шунингдек, нагрузкалар узлуксиз равишда ёхуд интервал билан берилишини ҳисобга олиб (узлуксиз ва интервалли машқлар методлари) қисмларга ажратилган эди. Спорт тренировкаси жараёнида санаб ўтилган барча методлардан, шунингдек, шулардан келиб чиқадиган ва жамланган вақтда гоаят кўп методларни келтириб чиқарадиган методлардан фойдаланилади. Булар қуйидагилардан иборат: тўлиқ, қатъий ва экстремал интервал билан дам олиб бажариладиган такрорий машқ методи, ўзгарувчан (узлуксиз ва интервалли) машқ методи, такрорий — ўзгарувчан машқ методи, кўп серияли, интервалли машқ методи ва ҳоказолар. Шу билан бирга ўйин методидан ва айниқса, мусобақа методидан ҳам фойдаланилади.

Организмнинг функционал имкониятларига оширилган талаблар қўйиладиган методлардан, жумладан, қатъий интерваллар билан ўтказиладиган интервалли машқ қилиш методидан, нагрузка максимал даражагача етказиладиган зўрая боровчи машқлар методидан ҳамда мусобақалашув методларидан спорт тренировкасида жисмоний тарбия бошқа турларига нисбатан анча кенгроқ фойдаланилади. Бу методлар спорт фаолиятининг специфик вазифалари таъсири остида пайдо бўлган ва энг кўп тараққий этган.

Жисмоний, техник, тактик ва маънавий — ирода тайёргар-лигининг хусусиятларига қараб спорт тренировкеси методлари шаклан ўзгариб ва тўлдирилиб туради. Бунда бир методнинг ўзи тайёргарликнинг турли томонларини амалга ошириш учун асос бўлиб хизмат қилиши мумкин. Масалан, югуриш вақтида ўзгарувчан машқ методидан фойдаланган ҳолда бир вақтнинг ўзида чидамликни тарбиялаш, югуриш техникасини такомиллаштириш ҳамда куч-қувватни масофа бўйлаб тақсимлашнинг танланган тактик вариантини ишлаб чиқиш мумкин. Бир методнинг ўзи мазкур мисолда спортчининг жисмоний, техник ва тактик тайёргарлиги методи сифатида хизмат қилмоқда. Бундай аралаш таъсир этишнинг яна ҳам ёрқинроқ мисолини мусобақа методида кўриш мумкин. Методларнинг бир-бирига бундай киришиб кетиши бевосита спорт формаси яхшиландиган махсус тайёрлов тренировка босқичи учун айниқса характерлидир.

Спорт тренировкеси жараёнида **машғулот уюштиришнинг асосий формаси** тренировка дарси бўлиб, у жисмоний машқ машғулотларини ташкил этишнинг умумий қонуниятларига мувофиқ равишда уюштирилади. Жисмоний тарбия соҳасидаги ҳар бир дарс сингари тренировка дарси ҳам уч қисмдан, яъни кириш-тайёрлов қисми (мазкур ҳолатда разминка деб аталадиган), асосий қисм ва якуний қисмдан иборат бўлади. Бу қисмларнинг конкрет характеристикаси спортнинг ҳар бир тури бўйича ўзгариладиган машғулот мазмунининг ўзига хос хусусиятлари билан белгиланади.

Тренировка дарсининг қанча давом этиши гоая хилма-хилдир. Масалан, давом этиш вақти нисбатан кичикроқ бўлган

тренировка дарси 30—60 минутдан то бир неча соатгача ҳам чўзилиши мумкин. Бу спорт турининг хусусиятларига, машғулотларнинг хусусан нимага йўналтирилганига, тренировка босқичларининг хусусиятларига ва бошқа шарт-шароитларга боғлиқдир. Шу муносабат билан спорт тренировка дарслари учун унинг қисмлари орасидаги нисбат анча хилма-хиллиги ҳамда асосий қисм структураси ниҳоятда турли-туман бўлиши характерлидир. Тренировка дарси, шунингдек, ҳаракатли эчкилик юксаклиги билан ҳам фарқ қилади.

Спорт практикасида тренировка дарсларидан ташқари жисмоний машқлар билан қўшимча мустақил машғулотлар ўтказиш ҳам кенг тарқалгандир. Улар одатда қисқартирилган разминкадан, хусусий вазифаларни ҳал этадиган (мускулнинг айрим группаларини мустаҳкамлайдиган, техник малака элементларини такомиллаштирадиган ва ҳоказо) машқлардан ва унча катта бўлмаган якуловчи қисмдан иборат бўлади. Бу турдаги машғулотлар кўпинча эрталабки соатларда ўтказилади ва бунда улар тренировка функциялари билан бир қаторда эрталабки гигиеник гимнастика родини ҳам бажарадилар.



Спортнинг тобора оммавий характерга эга бўла бориши ва спортчиларнинг илмий-методик билим даражалари юксала бориши билан мустақил машғулотларнинг аҳамияти ҳам ошиб боради. Улар тренировка уюштиришнинг асосий формаларидан бири бўлиб қолмоқда. Шунга мувофиқ уларнинг мазмуни ҳам кенгайиб бормоқда.

Тренировка машғулотларининг алоҳида формаси сифатида мусобақаларни кўрсатиш керак. Спорт мусобақаларининг аҳамияти кўп қирралидир, шунинг учун улар аҳамиятини фақат тренировка функцияси билан чеклаб бўлмайди. Бироқ мазкур ҳолда уларнинг тренировка машғулотларининг бир формаси экани муҳимдир.

Спорт практикасида мусобақаларнинг хилма-хил турлари пайдо бўлди: шахсий спорт мусобақалари, ўзи норма топшириш мусобақалари ва тайёргарлик мусобақалари.

Шахсий спорт мусобақаларида биринчилик учун, ютуқ учун, рақобат учун кескин кураш momenti ёрқин ифодаланган бўлади. Улар абсолют биринчилик аниқланадиган (мамлакат, қитъа, дунё биринчиликлари, чемпионатлар, спартакиадалар, олимпиадалар), мусобақаларга ва нисбий биринчилик аниқланадиган (оммавий кросслар, конкурслар, соврин учун традицион мусобақалар, саралаш мусобақалари, матч учрашувлари) мусобақаларга бўлинади. Биринчи хил мусобақалар одатда кўп босқичли бўлиб, спорт календарининг асосини ташкил этади. Иккинчи хил мусобақалар эса, айрим ташкилий ва методик вазифаларни ҳал этиб, кўмакчи аҳамиятга эга бўлади.

Норма топшириш мусобақалари (классификацион мусобақалар, жисмоний, техник тайёргарлик нормативлар бўйича синовлар ва ҳоказолар) кўпроқ ёки озроқ давом этган тренировка босқичига яқин ясаёди, спортчиларнинг расмий ёки мустақил равишда белгиланган нормативларни бажаришга қай даража тайёр эканларини баҳолашга имкон беради. Улар спорт мусобақаларининг ўзига томон босқич бўлиб хизмат қилади. Бу борада тайёрлов мусобақалари (чамалаш мусобақалари, тенглаштириш мусобақалари ва ҳоказолар) уларга яқин туради, бироқ тайёрлов мусобақаларида ўқув-тренировка характери яна ҳам кўпроқ бўлади.

Шундай қилиб, мусобақаларнинг бутун бир системаси фақат спорт ютуқларини аниқлаш билан чекланиб қолмай, балки изчиллик билан тобора юксак кўрсаткичларга эриша боришни ҳам назарда тутади. Бунда спорт мусобақаларининг ўзи мусобақа тажрибаси орттиришда ва спортда муваффақиятларга эришиш учун зарур бўлган қобилиятни тарбиялашда гоят катта роль ўйнайди. Булар бари мусобақаларни тайёргарликнинг спорт тренировкаси жараёнига киритиладиган муҳим формаларидан бири деб қарашга имкон беради. Тренировка циклининг маълум босқичларида спорт мусобақалари машғулот уюштиришнинг асосий формаси бўлиб хизмат қилади. Кучли спортчилар практикасида умумий машғулотларнинг 15 ва ундан ортиқ проценти ана шу мусобақалардан иборат бўлади (масалан, кўпчилик кучли енгил атлетикачилар ва чанғичилар бир йилда ўтказадиган 230—250 тренировка кунларининг 30—35 кунини мусобақаларга кетади); футболчилар, баскетболчилар ва бошқа спорт ўйинлари вакиллари мусобақаларда яна ҳам кўпроқ банд бўладилар.

#### 4. СПОРТ ТРЕНИРОВКАСИНИНГ ҚОНУНИЯТЛАРИ ВА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ УМУМИЙ ПРИНЦИПЛАРИНИНГ СПОРТ ТРЕНИРОВКАСИДАГИ ХУСУСИЯТЛАРИ

Жисмоний тарбиянинг умумий қонуниятларини ақс эттирувчи принциплар спорт тренировкасига ҳам тааллуқлидир. Юқорида кўриб ўтилган онглилик ва активлик, кўргазмалilik, тушунарли бўлиш ва индвидуаллаштириш, систематиклик ҳамда зўрая бориш принциплари ана шулар жумласидандир. Умумий қонуниятлар спорт тренировкасида махсус ўзига хос формада ақс этади. Унда жисмоний тарбиянинг бошқа формаларида бўлмаган специфик қонуниятлар ҳам бор. Бу эса, спорт тренировкасини уюштираётганда, умумий принципларни мазкур жараёнинг ўзига хос хусусиятларига мувофиқ равишда коикретлаштиришни тақозо этади.

##### ЮКСАК КўРСАТКИЧЛАРГА ИНТИЛИШ

Спорт юксак кўрсаткичларга интилиш ва уларни доимо яхшилаб бориш вазифасини назарда тутадн. Жисмоний машқлардан спорт мақсадисиз фойдаланилганда натижалар имкон борица юқори даражада бўлиши назарда тутилмайди. Спорт фаолиятида эса максимум натижага эришиш мўлжалланилади. Албатта, бу максимум турли спортчилар учун турлича. Умумийлик эса, уларнинг ҳар бири спорт камолоти йўлида мумкин қадар кўпроқ натижа сари интилишидадир.

Спорт ютуқлари, албатта, шунчаки ўзича муҳим бўлмайдн, балки куч-қувват, коопият, маҳорат, тарбиянинг шундай коикрет нардалар сифатида муҳимдир. Юксак спорт натижаларига интилиш шу муносабат билан улкан ижтимоий-педагогик аҳамият касб этади, чунки у инсоннинг энг муҳим ҳаётий мақсадларидан бири юксак спорт натижаларига интилиш деган маънони билдиради. Бундай интилиш спорт фаолиятининг барча ташкилий томонлари ва шарт-шароитлари билан, жумладан, спорт мусобақалари системаси ва орта борувчи рағбатлантириш чоралари билан (бошланғич спорт разряди берилишидан то чемпионлик олтин медалигача ва юксак спорт кўрсаткичлари учун умумхалқ олқишига сазовор бўлишгача) қўллаб-қувватлаб борилади.

Юксак кўрсаткичларга интилиш спорт тренировкасини шунга мослаб ташкил қилиш, энг таъсирли (тренировка кўпроқ фойда келтириши маъносида) восита ва методлардан фойдаланиш, ниҳоят даражада чуқур ихтисосланиш йўли билан амалга оширилади. Максимумга интилиш спорт тренировкасининг барча ўзига хос белгилари — нагрузкалар юксак даражада бўлиши, нагрузка ва дам олишнинг циклликидан иборат алмашиб туриши ва ҳоказолар — мавжуд бўлишини талаб этади.

Спорт тренировкасининг юқорида айтиб ўтилган қонуниятлари спортдаги кўп йиллик камолот босқичларига боғлиқ тарзда турлича намоён бўлади. Дастлабки босқичларда спорт билан шуғулланиш асосан умумий тайёргарлик типидан ўтқа-

зилади, бунда тренировка процесси спорт ихтисослаштирилишнинг ёрқин нфода этилган белгиларига эга бўлмайди — олий кўрсаткичларга интилиш узоқ келажак характерига эга бўлади. Организмнинг ёш жиҳатдан шакллана бориши ва тренировка даражасининг юксала боришига қараб, бундай интилиш то киши фаоллигини чеклаб қўядиган ёш улгайишига боғлиқ ва бошқа факторлар содир бўлмагунча тўлиқ равишда амалга оширилиб боради.

Юқорида айтилганлардан кўриш мумкинки, орта боришнинг умумий принципи спорт тренировкаси соҳасида алоҳида мазмун касб этар экан. Уни спортнинг маълум турида имконият борича максимал даражада камол топишни таъминлаш талаби сифатида тушуниш керак. Бу эса чуқур ихтисослаштириш заруриятини англатади.

Спортда ихтисослашиш спорт фаолияти жараёнида вақт ва куч-ғайрат сарфлашининг шундай тақсимланиши билан характерланадиган, бу спортнинг танланган мазкур турини такомиллаштириш учун гоёт қулай бўлган ҳолда спортнинг бошқа турлари учун бундай бўлмайди. Шу муносабат билан спорт тренировкаси уюштиришда индивидуал хусусиятларни ҳисобга олиш гоёта муҳимдир. Спортчининг индивидуал мойиллигига мувофиқ равишда ўтказиладиган ихтисослаштириш унинг спорт соҳасидаги истеъдодини мумкин қадар тўлароқ намоён этишга ҳамда спорт қизиқишларини қондиришга имкон беради. Аксинча, ихтисоснинг хато, спортчининг шахсий фазилатларига мос келмайдиган бўлиши спортчи ва тренернинг кўпгина ҳаракатларини йўққа чиқаради.

Спортда юксак кўрсаткичларга фақат ижодий пзланиш шароитидагина эришиш мумкин. Янги спорт ютуғи ҳамisha учёки бу даражада кашфиётдир, спортчи имкониятларидан фойдаланишнинг янги усулларини, тренировканинг янги методларини кашф этишдир. Шунинг учун спортчидан ишга шунчалик оигли муносабатда бўлишгина эмас, балки унинг моҳиятига чуқур тушуниб етиш ва шунчалик активлик эмас, балки допмий, ижодий ташаббус талаб қилинади. Шунинг учун спорт тренировкасига раҳбарлик қилишда онглилик ва активлиликнинг умумий педагогик принципи алоҳида аҳамият касб этиши тушунарлидир.

### **СПОРТЧИ УМУМИЙ ВА МАХСУС ТАЙЕГАРЛИГИНИНГ БИРЛИГИ**

Спортда ихтисослашиш спортчининг ҳар томонлама ривожланишини инкор этмайди. Аксинча организмнинг функционал имкониятларини умумий юксалтириш, жисмоний ва руҳий қобилиятларни ҳар томонлама ривожлантириш асосидагина танланган спорт турида мумкин қадар кўпроқ ютуққа эришилади. Спорт практикасидаги бутун тажриба ҳам, назарий ва экспериментал тадқиқотларнинг жуда кўп маълумотлари ҳам ана

шуни таъкидлайди (А. Н. Крестовников, Г. В. Васильев, Н. Г. Озолли, Л. П. Матвеев, Н. Н. Яковлев, Х. Миттенцвей ва бошқалар).

Спорт ютуқлари спортчининг ҳар томонлама тараққий этганига боғлиқлигининг иккита асосий сабаби бор. Биринчидан, организмнинг ажралмас эканлиги — унинг барча аъзолари, система ва функциялари фаолият ва тараққиёт жараёнида ўзаро узвий боғлиқдир. Қайси жисмоний фазилат кўпроқ, қайсиниси камроқ ривожланиши зарур экани, ҳар қайси спорт турининг ўзига хос нисбатда бўлса-да, бiron жисмоний қобилиятни ғоят юксак даражада ривожлантириш учун организм функционал имкониятлари умуман юксак бўлиши шарт, яъни ҳар томонлама ривожланиш жараёнидагина бунга эришиш мумкин деган умумий қонуният ҳам ҳаммиша кучда қолади. Иккинчидан, турли ҳаракат малакалари ва маҳоратлари ўзаро ҳамкорликда ишлайди. Спортчи томонидан ўзлаштирилган ҳаракат малакалари ва маҳоратлари доираси қанчалик кенг бўлса (албатта танланган спорт турининг ўзига хос хусусияларига боғлиқ бўлган маълум меъёрда) ҳаракат фаолиятининг янги формаларини яратиш ва илгари ўзлаштирилганларини такомиллаштириш учун шунчалик қулай асос мавжуд бўлади. Янги ҳаракат формалари илгари таркиб топган формалар асосида пайдо бўлади ва уларнинг у ёки бу элементларини ўз ичига олади. Хилма-хил ҳаракат координацияларини ўзлаштириш жараёнида бу йўлда учрайдиган кийинчиликларни энг бeрyиш натижасида ҳаракат фаолиятини яна ҳам такомиллаштириш қобилияти, тренировкани ривожланиши яна ҳам муҳимроқдир.

**Демак, спортда такомил топишнинг объектив қонунлари спорт тренировкани**

**билан бирга, ҳар томонлама ривожланишга олиб келишни талаб қилади.** Шунга кўра спорт тренировкасида умумий ва махсус тайёргарлик бир-бирига маҳкам қўшиб олиб бoрилади.

Шу нарса муҳимки, умумий ва махсус тайёргарликнинг органик ҳамоҳанглиги фақат спорт такомилнинг қонуниятларига жавоб бeрибгина қолмай, балки ҳамма нарса инсонни ҳар томонлама ўстиришга қаратилган совет тарбия системасининг умумий қонуниятларига ҳам мос келади. Шунинг учун умумий ва махсус тайёргарлик бирлигини шахсни ҳар томонлама ривожлантиришнинг умумий принципини спорт тренировкасида конкрет ифода этадиган совет спорт мактабининг энг муҳим принципи деб қараш зарур.

Спортчи умумий ва махсус тайёргарлигининг бирлиги деган сўз спорт ютуқларига эришишга ҳамда оқибат натижада спортдан тарбия воситаси сифатида фойдаланишга зиён етказмай туриб, бу бирликнинг қайсидир томонини тренировкадан олиб ташлаб бўлмайди, демакдир. Умумий ва махсус тайёргарликнинг бирлиги, шунингдек, улар мазмунининг бир-бирига боғлиқ эканлиги билан ҳам ифодаланади, чунки умумий жисмоний тайёргарликнинг мазмуни, юқорида кўрсатиб ўтилганидек, тан-

ланган спорт турининг хусусиятларига қараб белгиланади, махсус тайёргарликнинг мазмуни эса умумий тайёргарлик натижасида пайдо бўлган шарт-шароитларга боғлиқ бўлади.

Умумий ва махсус тайёргарлик бирлигини диалектик тарзда қарама-қарши бирлик сифатида тушунмоқ керак. Тренировка вақтида бу бирлик томонларининг ҳар хил нисбати ишга бирдек фойда келтиравермайди. Ҳар бир конкрет ҳолатда маълум меъёр мавжуд бўлиб, унинг бузилиши спортда тараққиётга эришишга халақит беради. Бу меъёр танланган спорт турининг ўзига хос хусусиятларига ҳамда бошқа бир қатор шарт-шароитларга боғлиқ. Амалда тренировка жараёнининг айрим этапларида умумий тайёргарликка етарли баҳо бермаслик ҳолларини ҳам, унга ҳаддан ташқари кўп ўрин бериб юбориш ҳолларини ҳам кузатиш мумкин. Бу яна шу билан мураккаблашадики, умумий ва махсус тайёргарликнинг оптимал нисбати доимий бўлиб қолмай, балки спорт тақомилининг турли этапларида қонуний суратда турлича ўзгариб туради. Ҳозир бу проблема гарчи тўлиқ ҳал этилмаган бўлса-да, мазкур ўзгаришларнинг асосий тенденциялари аниқлаб чиқилган. Мазкур проблеманинг қандай ҳал этилишини бир йиллик ва кўп йиллик тренировка структурасига характеристика берилиши муносабати билан қуйида кўрсатилади.

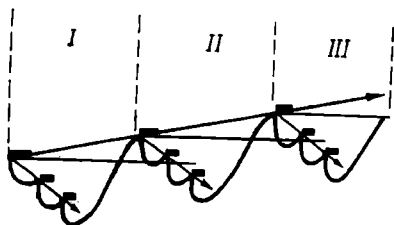
#### **ТРЕНИРОВКА ЖАРАЁНИНИНГ УЗЛУКСИЗЛИГИ, НАГРУЗКА ВА ДАМ ОЛИШНИНГ ЗИЧЛАНГАН РЕЖИМИ**

Спорт тренировкаси жараёнининг узлуксизлиги қуйидаги асосий моментлар билан характерланади: 1) тренировка жараёни танланган спорт турида камолотга эришиш мақсадида бутун йил бўйи ва кўп йиллар мобайнида сурункасига давом этади; 2) навбатдаги ҳар бир тренировка машғулотининг таъсири бундан илгаригисининг «изи» устига боради; 3) машғулотлар ўртасидаги дам олиш интервали иш қобилиятини тиклаш ва ўстиришнинг умумий тенденциясини гарантиялайдиган даражада бўлиб, гоҳо иш қобилияти қисман тикланиб етмай туриб машғулот ўтказишга ҳам йўл қўйилади.

Сўнгги икки момент айрим маънода баҳсли бўлиб, шунинг учун изоҳ талаб қилади. Навбатдаги ҳар бир тренировка машғулотининг таъсири илгаригисининг «изи» устига қўшилиши ҳақида гапирилганда «из» сўзини организмда тренировка машғулотлари натижасида юзага келадиган ва оқибат натижада спортчи организмнинг иш қобилияти юксалишида, унинг фазилатлари, малакалари ва маҳоратларининг ривожланишида ўз ифодасини топадиган ижобий ўзгаришлар (физиологик, биохимик ва морфологик ўзгаришлар) деб умумийлашган маънода тушуниш керак. Демак, иккинчи моментнинг маъноси тренировка машғулотлари орасидаги интервалларнинг ҳаддан ташқари узай-

тириб юборилишига йўл қўймасликдан, илгариги таъсир этишлар натижаси сақлана боришини таъмин этишдан ва шу йўл билан спорт фаолиятида узлуксиз юксалиш учун шарт-шароит яратишдан иборатдир.

Учинчи моментнинг аҳамияти юқорида системалиликнинг умумий принципи таҳлил этилиши муносабати билан йўлақай тушунтириб ўтилган эди. Бунда спорт тренировкиси вақтда нагрузка билан дам олишни алмаштириб туриш системасининг



42- расм. Бир неча тренировка машғулотлари самарасини „жамлаш“ даги мумкин бўлган вариантлардан бирининг схемаси; I, II, III—тренировканинг микроцикллари. (Схемани график йўл билан ифодалашда Н. И. Волков усулидан қисман фойдаланилган.)

ўзига хос томонларини таъкидлаб ўтиш керак. Гап шундаки, спортчининг тренировка машғулотлари ҳамма вақт фақат иш қобилияти тўла тикланган ва «ўта тикланган» шароитда ўтказилавермайди. Вақт-вақти билан иш қобилияти ҳали тўла тикланмаган шароитда бир неча тренировка машғулотлари самарасини жамлашга йўл қўйилади (42- расм). Бунинг маъноси организмга алоҳида юксак талаб қўйиш ва натижада навбатдаги дам олиш вақтида иш қобилиятини жуда юксак даражага кўтаршдир.

Кейинги йиллардаги спорт практикаси ва экспериментал маълумотлар тренировка нагрузкасининг осмон-зорлиги ва шарт-шароитларда рационал ҳисобланиш мумкин эканлигидан далолат беради (Л. И. Абросимова, И. Г. Огольцов ва бошқалар). Бунда чарчоқни тамомилда қолдириш учун етарли дам олиш, спортчининг олдиндан машқ кўрганлигининг юқори бўлиши, пухта врач-педагогик назорат албатта шартдир.

Шундай қилиб, умумий қоида—навбатдаги ҳар бир тренировка машғулотини иш қобилиятини тўла тиклаб ва «ўта тиклаб» бўлгандан кейин бошлаш—спорт тренировкисида махсус хусусиятда бўлади. Бу ерда мазкур қоида ҳар бир машғулотга алоҳида татбиқ этилиши шарт бўлмай, балки бир неча машғулотлардан иборат машғулотлар сериясига татбиқ этилади. Бунда ана шу сериялар жамланган улкан битта нагрузка ҳисобланади. Бу сериядаги машғулотларнинг миқдори ва улар ўртасидаги интервалларнинг катталиги кўпгина шарт-шароитларга, жумладан, тренировканинг давр ва босқичларига боғлиқдир.

Тренировка жараёнининг бундай зичлаш туфайли машғулотларнинг умумий миқдори анчагина ортиб, айрим вақтларда (етарли даражада юксак малакали спортчиларда) ҳафтасига 6 та ва ундан ортиқ мартага етади. Албатта, бунда барча машғулотлар асосий эмас ва нагрузка жиҳатидан тенг бўлмайди. Уларнинг баъзилари олға томон одимлашга, яъни спортчиларнинг

янги марраларни эгаллашларига хизмат қилиб, уларга энг юксак тренировка талаблари қўйилади. Бошқа баъзи машғулотлар эса қўшимча аҳамиятга эга бўлади. Асосий машқлар агар улар чидамликни тарбиялашга кўпроқ қаратилган бўлмаса, одатда умумий иш қобилияти тикланган ва ортган шароитда олиб борилади. Қўшимча машғулотлар эса ғоят хилма-хил шароитларда ўтказилиши мумкин. Чунки уларнинг маълум қисмидан ҳатто дам олишнинг актив формаси сифатида ҳам фойдаланилади.

### **ТРЕНИРОВКА ТАЛАБЛАРИНИНГ АСТА-СЕКИН ВА МАКСИМАЛ ОРТИВ БОРИШИ**

Инсон тараққиётини бошқариш жараёнида функционал нагрукаларни доимий суратда юксалтириб бориш зарурияти туғилиши юқорида кўрсатиб ўтилди. Бу спорт тренировкаси учун ниҳоятда тўғридир, чунки спорт ютуқларининг даражаси (бошқа шароитлар тенг бўлганда) тренировка талаблари даражасига мутаносибдир. Спорт тренировкаси жараёнида жисмоний нагрукалар ҳам, техник, тактик ва ирода тайёргарлиги соҳасидаги талаблар ҳам ортив боради. Спортчининг тобора мукамалроқ ва мураккаброқ малака ва кўникмаларни эгаллаб боришга, жисмоний ва маънавий куч-қувватини тобора кўпроқ намоён қилишга сафарбар этадиган вазифаларни изчиллик билан бажариши ана шундан далолат беради.

Спорт тренировкасида, жисмоний тарбиянинг бошқа турларидан фарқи ўлароқ, нагрукалар фақат аста-секингина эмас, балки максимал суратда ҳам ўсиб боради. «Максимум» сўзини бу ерда спорт билан кўп йиллар давомида шуғулланилганда нагруканинг перспектив кўпая бориши маъносида ҳам, спорт тараққиётининг ҳар бир янги босқичида энг кўп нагрукалардан системали равишда фойдаланиб бориш маъносида ҳам тушунмоқ керак. Спорт тренировкасининг мазкур хусусияти унинг илмий принципи сифатида биринчи марта А. Н. Крестовников томонидан таърифланган. Тренировка нагрукаларининг таъсир остида организмда содир бўладиган ўзгаришларнинг миқдори иш қобилияти «ўта тикланиши» га боғлиқ эканининг топилиши бу принципни тасдиқлаган энг муҳим факт бўлди (Г. Ф. Фольборт ҳамкорлари билан, М. Я. Горкин ҳамкорлари билан, Д. Матвеевлар ҳамкорлари билан, Н. Н. Яковлев, Л. И. Ямпольская ва бошқалар).

«Максимал нагрука» деганда кўпинча «ҳаддан ташқари кўп», батамом чарчатиб ташлайдиган нагрука тушунилади. Уни организмнинг функционал қобилиятлари чегарасидаги, ҳеч қачон унинг мослашув (адаптацион) имкониятларидан ташқари чиқмайдиган нагрука дейиш тўғрироқ бўлади. Агар спортчи машқ қила туриб ўзининг мослашув имкониятлари меъеридан чиқиб, «ҳаддан ташқари чарчаб қолса» ва бунинг натижасида ўта машқ кўрганлик ҳолатига тушиб қолса, унда мазкур на-

грузка максимал эмас, балки ҳаддан ташқари нагрузка бўлади. Максимал нагрузка эса организмга унинг физиологик нормаларига тўла мос тушадиган талаблар қўйиб, машқ кўрганликни энг юқори даражага кўтарувчи фактор ҳисобланади.

Максимал нагрузканинг конкрет миқдор ўлчами, табиийки, спортчининг олдиндан қай даражада машқ кўрганлигига, унинг индивидуал хусусиятларига ҳамда спорт турининг хусусиятларига боғлиқ. Масалан, югуришга энди ўрганаётган стайер учун бир машғулотда 10—15 километр атрофида югуриш максимал ҳисобланса, юксак малакали стайерлар бир машғулотда 60 километр ва ундан ортиқ масофани бемалол босиб ўтадилар, эчкич разрядли штангачиларнинг тренировка машғулотлари вақтида максимал нагрузка камдан-кам 10 тоннага боради, энг кучли оғир атлетикачилар эса бу миқдорни 20—30 тоннага ва ундан ортиқ даражага (оғирлик категориясига қараб) етказадилар. Бунда штанганинг ўртача оғирлиги 130—180 килограмм ва ундан ортиқ бўлади. Ҳозирги замон спортни практикаси тренировка нагрузкаларининг рационал миқдори ҳақидаги илгариги тасаввуларни анча ўзгартириб юборди. Инсоннинг имкониятлари ва уларнинг тараққий этиш даражаси энг дадил тахминлардан ҳам юксакроқ бўлиб чиқди. Шу муносабат билан оширилган тренировка нагрузкалари амалда тобора кенгроқ ва дадил қўлланилмоқда. Нагрузкалар миқдори айрим тренировка машғулотларида ҳам, ҳафталик, ойлик ва йиллик жами машғулотлар маъносида ҳам ортиб бормоқда. Яқиндагина фақат етакчи спортчилар ишлаб келган йиллик нагрузка ҳажми эндиликда ўрта малакали спортчилар учун норма бўлиб қоламоқда.

Нагрузкани оширишда аста-секинлик ва максимал нагрузкани қўллаш, гарчи улар ўртасида қарама-қаршилиқлар бўлиши мумкин эсада, бир-бирини инкор этмайди. Максимал нагрузкалардан фойдаланиш дастлабки тайёргарлик жараёнида уларнинг

ҳолда максимал нагрузкалар саломатликни мустаҳкамлаш ва спорт ютуқларини ўстириш ишига қарама-қарши бўлиб чиқади. Нагрузканинг чегараси ҳар доим организмнинг мазкур тараққиёт босқичидаги имкониятларига мувофиқ равишда белгилашни керак. Тренировка натижасида функционал ва мослашув имкониятларининг оша боришига қараб нагрузканинг максимуми аста-секин ортиб боради: олдинги босқичда максимал бўлган кўрсаткич ундан кейинги босқичда оддий нагрузка бўлиб қолади.

Тренировка нагрузкаларининг ортиб бориши жараёнида, юқорида айтиб ўтилганидек, уларнинг ҳажми ва интенсивлиги ўзгаради. Лекин уларнинг ўса бориши барча босқичларда бирдек параллел равишда бўлмайди. Маълум босқичларда ҳажм кўпроқ юксалса, бошқаларида интенсивлик ортади. Бу нисбатан унча катта бўлмаган тренировка жараёнлари учун ҳам, кўп йиллик спорт фаолият учун ҳам характерлидир.

Бироқ спортчи бутун умри давомида нагрузкани чексиз ортириб бора олмайди. Совет спортчисининг асосий фаолияти— яратувчи меҳнат. Ана шу меҳнат билан спорт машғулоти мувофиқлашмоғи керак. Ёш ўтиши билан организм функционал имкониятларининг табиий суратда пасайиб боришини ҳам ҳисобга олмоқ керак. Буларнинг ҳаммаси тренировка нагрузкаларини



маълум рамкага солиб қўяди. Лекин амалда ана шу рамка доирасидаги барча имкониятларни тўла ишлатиб бўлган биронта ҳам спортчи топилмаса керак. Аслида энг аввал нагрузкаларнинг умумий ҳажми чегарасига етиши керак, чунки у энг кўп вақт сарфлаш билан боғлиқ. Интенсивлик эса (жуда бўлмаганда айрим кўрсаткичлари бўйича) ёш улғайиши натижасида чекловчи факторлар пайдо бўлгунча ўсиб бораверади. Бундай факторлар пайдо бўлгандан кейин нагрузкаларни фақат тренировка босқичлари чегарасидагина орттира бориш мумкин.

Спорт тренировкасининг кўздан кечириб чиқилган қонуниятлари бемалоллиқ ва индивидуаллаштириш принципларига алоҳида аҳамият бериш кераклигини тақозо этади. Организм функционал имкониятларига ниҳоят даражада юксақ талаблар қўйилиши муносабати билан ёш тараққиётининг дастлабки босқичларида, шунингдек, саломатлиги бир мунча заиф бўлган шахслар учун ёхуд етарли даражада тайёргарлик кўрмаган кишилар учун спорт тренировкаси жисмоний тарбиянинг яроқли формаси ҳисобланмайди. Бинобарин, бемалоллик проблемаси спортга татбиқ этилганда, жисмоний тарбиянинг бошқа воситаларидан фойдаланилгандагига қараганда кўпроқ қатъий чеклашлар шарт эканини ҳисобга олган ҳолда ҳал қилиниши зарур. Шунингдек, спорт машғулотларига киришишдан аввал дастлабки умумий жисмоний тайёргарлик ва чуқур врач-педагог назоратидан ўтиш асосий шарт эканлиги ўз-ўзидан кўриниб турибди.

Врач-педагог назоратининг аҳамияти спорт ютуқларининг ўсиши билан бирга юксала боради. Спортчи ўз имкониятларининг абсолют максимумига қанчалик яқинлашса, тренировка эффектига чуқур баҳо беришнинг ва шу асосда бундан кейинги тараққиёт восита ва методларини танлашда қатъий индивидуаллаштиришнинг роли шунчалик катта бўлади. Тренер, олим, врач ва спортчининг доимий ҳамкорлиги ҳозирги кунда илгор спорт практикасининг типик ҳодисасига айланиб қолаётгани бежиз эмас.

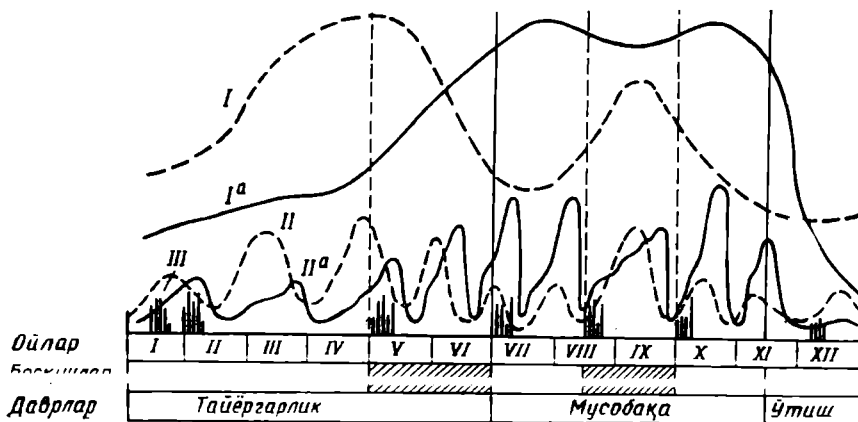
Максимал нагрузкадан фойдаланиш фақат системалилик принципига қатъий амал қилинган шароитдагина мумкин, фақат машғулотлар давомийлигининг чуқур ўйланган системасигина, тренировка жараёнининг узлуксизлиги ҳамда нагрузка билан дам олишнинг рационал суратда алмашлаб турилишигина бундай нагрузкаларнинг ижобий самара беришини таъминлаши мумкин.

## **ТРЕНИРОВКА НАГРУЗКАЛАРИНИНГ ТЎЛҚИНСИМОН ЎЗГАРИШИ**

Аслида нагрузкаларни аста-секин ошира бориш тўғри чиқиқли, босқичли ёки тўлқинсимон бўлиши мумкин. Спорт тренировкаси учун кўпроқ тўлқинсимон динамика характерли ҳисобланади. Бунга сабаб аввало спортчи организмнинг функ-

ционал ва адаптацион имкониятларига қўйиладиган талабларнинг ниҳоят даражада юксаклигидир.

Спорт тренировкасининг мазкур хусусиятига фақат кейинги ўн йилликлардагина жиддий эътибор бериладиган бўлди (В. М. Дьячков, Л. П. Матвеев, Л. Прокоп, В. Д. Шапошников ва бошқалар). Шунга қарамай, ҳозирнинг ўзида нагрузкаларнинг тренировка жараёни турли бўлакларидаги умумий тенденциясига хос тахминий схемани тасаввур этиш мумкин (43-расм). Мазкур схемага мувофиқ қуйидагича масштаблардаги «тўлқин»лар ажралиб туради:



43. расм Тренировканинг бир йиллик циклида жамланган нагрузка ҳажми

пунктир чизиқлар—нагрузка ҳажми, уздуксиз чизиқлар—интенсивлик. I ва I а—нагрузкалар динамикасининг катта «тўлқинлари»; II ва II а—ўртача «тўлқинлар». Тренировка босқичларидаги микроциклларда нагрузка ўзгаришининг намуна схемаси стуллар билан ифода этилган

а) турли ҳолларда икки кундан етти кунгача ва ундан кўпроқ вақтни ўз ичига оладиган микроцикллардаги нагрузкалар динамикасининг ифодаловчи кичик «тўлқин»лар;

б) тренировка босқичлари доирасида бир неча кичик «тўлқин»лар (масалан, 3—6) нагрузкасининг умумий тенденциясини ифода этувчи ўртача «тўлқин»лар;

в) тренировка даврларидаги ўрта «тўлқин»ларнинг умумий тенденциясини характерловчи катта «тўлқин»лар.

Спорт тренировкасини ташкил этиш санъати кўп жиҳатдан ана шу «тўлқин»ларнинг барчасини бир-бирига мутаносиб қила билишга боғлиқ, яъни микроцикллардаги нагрузкалар динамикаси билан у ёки бу босқичлар ва даврлар учун характерли бўлган тренировка жараёнининг энг умумий тенденциялари ўртасидаги зарур мувофиқликни таъминлашдан иборат.

Тўлқинсимон тебранишлар нагрузкаларнинг ҳажми динамикасига ҳам, интенсивлиги динамикасига ҳам хос, лекин ҳажм динамикаси тебранишлари билан интенсивлик тебранишлари

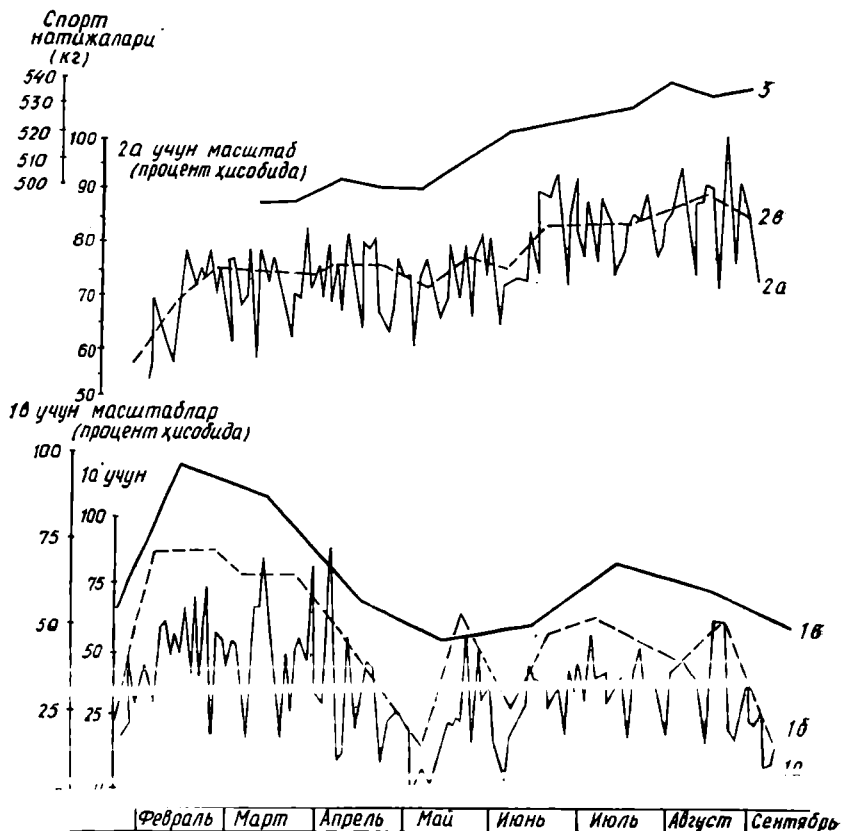
параметрларининг максимал қиймати одатда бир-бирига мос келмайди. Ўртача ва айниқса, катта «тўлқин»ларда дастлаб ҳажм кўрсаткичлари (бир ҳафта ва бир ой ичидаги тренировка ишларининг умумий миқдори) апогейга етади, кейин ҳажм стабиллашади ва камая боради, ана шу фонда эса, интенсивликнинг ҳар хил кўрсаткичлари (машғулотларнинг ҳаракатли зичлиги, ҳаракатларнинг тезкорлик ва куч-қувват характеристикаси ва бошқалар) энг юқори қийматга етади.

Кичик «тўлқин»ларда одатда бунинг аксини кўрамыз: дастлаб тезкорлик—куч характеридаги (яъни интенсивроқ) машғулотлар, кейинроқ эса ҳажми кўпроқ машғулотлар ўтказилади. Бу умумий тенденциялар тренировка жараёнидаги у ёки бу машғулотларнинг ўрни ва ролига қараб турлича намоён бўлади.

Спорт тренировкасидаги нагруканинг тўлқинсимон ўзгаришининг сабаблари илгари жисмоний тарбиянинг умумий принципларининг баён этилиши муносабати билан қисман тушунтириб ўтилган эди. Бунда кичик «тўлқин» лар аввало чарчаш ва куч-қувватни тиклаш жараёнининг ўзаро алоқаси натижасида пайдо бўлишини ҳисобга олиш керак. Бу жараёнлар спортчи организмда тренировка таъсири остида ҳосил бўлади ва микроциклларда нагрукка ҳамда дам олишни алмаштириб туриш, шунингдек, нагрукка миқдори ва характерини ўзгартири бориш заруратини кўрсатади. Шу билан бир қаторда ҳаёт ва фаолиятнинг умумий режими, физиологик жараёнларнинг табиий ритмп туфайли организм функционал ҳолати вақт-вақти билан ўзгариб туриши ҳам муҳим роль ўйнайди.

Катта ва ўрта «тўлқин»лар аввало кечикиб содир бўладиган трансформация қонуниятлари туфайли пайдо бўлади. Организмдаги турли органлар ва системаларнинг мослашув ўзгаришлари тренировка нагруккалари динамикаси дан орқада қолиб кетаётгандек юз беради. Шунинг учун организм функционал имкониятларини мутаносиб орттириш мақсадига нагруккаларни систематик ўзгариштириб туриш зарур бўлиб қолади. Кечикиб содир бўладиган трансформацияни, жумладан, нагруканинг ойлик ҳажмларни динамикаси билан спорт натижалари динамикасини солиштириб, 44-расмда келтирилганидек ташқи кўринишда кузатиш мумкин. Натижаларнинг энг кўп юксала бориши нагрукка ҳажмининг энг кўпайган даврига мос келмайди — қилинган иш ҳажми спорт натижаларини юксалтиришга ўтишга қадар анчагина вақт ўтиши талаб этилади. Шу мисолнинг ўзида нагруккалар интенсивлигининг динамикаси спорт натижалари динамикаси билан кўпроқ бевосита алоқадор экани ҳам кўриниб турибди: натижанинг ўзгариши деярли шу заҳоти интенсивликнинг худди шу йўналишда ўзгаришини акс эттиради. Бироқ бундан нагрукка ҳажми камроқ роль ўйнайди, деган хулоса чиқмаслиги керак. Спорт натижаси пировардида ҳажмга ҳам, интенсивликка ҳам бирдек, лекин турлича нисбатда боғлиқдир. Нагруккалар ҳажмининг ўсиб бориши кейинги ютуқлар учун пойдевор яратишда кўпроқ роль ўйнайди, интенсивликнинг ўсиб бориши эса, ўзлаштирилган ҳажмлар базасида спорт ютуқларини амалга ошириш ишида етакчи роль ўйнайди.

Тренировка нагруккаларининг тўлқинсимон ўзгариши улар ҳажми билан интенсивлиги ўртасидаги қарама-қаршиликни энг яхши ҳал этиш имконини беради. Бундай динамика ҳажми «тўлқини» апогейи билан интенсивлик «тўлқини» апогейини вақт жиҳатидан бир-биридан ажратиб, нагрукка барча предметларининг қиймати энг катта бўлишга эришиш имконини беради. Шу билан бирга бундай динамика тренировка талабларини ҳаддан ташқари жамлаб юборишга монелик қилади, чунки нагруккани нисбатан камайтириб туришни систематик ўз ичига олади ва шу билан иш қобилиятини тўлиқ тиклаб олиш учун ҳамда машқ кўрганлик тўхтовсиз ўса бориши учун зарур шарт-шароитни таъмин этади.



44- расм. Тренировка нарузкалари билан спорт натижалари динамикасининг бир-бирига нисбатини кўрсатувчи мисол (огир атлетикачи В.)

1 а—1 е—штанга билан машқ қилинган вақтдаги нарузкалар (жамланган огирлик) ҳажми; 1 а—ҳар бир алоҳида машғулотдаги, 1 б—ҳар икки ҳафтадаги, 1 в—бир ойдаги; 2 а—2 в—нарузкалар интенсивлиги (штанганинг ўртача огирлиги): 2 а—ҳар бир машғулотдаги, 2 в—ҳар икки ҳафтадаги; 3—штангачининг учқурашдаги спорт натижаси (нарузкалар ҳажми ва интенсивлигининг параметрлари тренировкалар циклидаги кўрсаткичларнинг максимал қийматига нисбатан процент ҳисобида ифода этилган)

Амалда нарузкалар динамикасида у ёки бу «тўлқин»ларнинг «тушиб қолиш» ҳодисасини кузатиш мумкин. Буни барча ҳолларда тренировка қонуниятларидан чекиниш, деб бўлмайди. Тренировка жараёнининг баъзи бир бўлақларида кичик ва ўрта «тўлқин»ларни нарузкалар динамикасининг бошқа шакллари «босқичли», «тўғри чизиқли» билан алмаштирилиши ҳам мумкин. Бироқ бунга фақат айрим ҳол сифатида йўл қўйилади. Умумий тенденцияда эса, нарузкалар динамикаси, албатта, тўлқинсимон ёки шунга ўхшаш шаклга киради, «тўлқин»ларнинг турли элементлари орасидаги нисбат эса; тренировканинг босқич ва даврларига қараб ўзгариб туради.

Тренировка нагруккалари динамикасининг тўлқинсимон характери спорт тренировкасининг юқорида кўриб чиқилган бошқа қонуниятлари билан, уларнинг олий кўрсаткичларга йўналтирилганлиги, тренировка талабларининг аста-секин ва айни вақтда максимал орта бориши, нагруккалар узлуксизлиги ва дам олиш билан рационал суратда алмашиниб туриши билан бевосита алоқадордир. Мана шу қонуниятларнинг барчаси спорт тренировкасини ташкил этишнинг энг муҳим асоси сифатида, айниқаса, систематиклик ҳамда ривожлана бориш принциплари муносабати билан доимо ҳисобга олиб турилиши керак.

## ТРЕНИРОВКА ЖАРАЁНИНИНГ ЦИКЛЛИГИ

Циклликлик, яъни маълум машғулотларнинг, босқичларнинг, даврларнинг нисбатан тўла такрорланиб туриши тренировка жараёнининг бутун структураси учун характерлидир. Тренировканинг катта (жумладан, йиллик ва ярим йиллик) ҳамда кичик (микроцикл) цикллари бўлади.

Микроцикллар бир неча кун, кўпинча бир ҳафта давом этади. Уларнинг структурасига таъсир этадиган жуда кўп шартшароитлардан энг муҳимларини кўрсатиб ўтаемиз. Булардан биринчиси нагруккалар динамикасининг кичик «тўлқин»ларини ҳосил қиладиган факторларнинг ўзидир.

Иккинчидан, ўзаро оптимал алоқада бўлган турли йўналишдаги машқларни такрор татиб этиш заруриятидир. Тренировкада нимагадир ортиқроқ қаратилган турли машқлар бир қанча машқлардан фойдаланилади, бунда уларнинг машғулотларда қандай тўплангани ва бир-бири билан қандай тартибда алмашиниб туришига ҳам асло бефарқ қараб бўлмайди. Масалан, тезкорлик машқларини кўп ҳолларда чидамлик машқлари билан бир машғулотда бажариш тўғри бўлмайди. Улар турли машғулотларда тўпланган бўлса, тезкорликни ривожлантиришга мўлжалланган машқлар бажариладиган машғулотлар асосан чидамликка аҳамият бериладиган машғулотлардан олдин бўлса, энг яхши самара беради. Бошқа машғулотларга нисбатан ҳам шу каби маълум навбат тартиби сақланиши керак. Булар бари микроцикллар структурасида ўз ифодасини топади.

Учинчидан, меҳнат ва ўқув фаолиятининг умумий режими гоят муҳим таъсир кўрсатади. Шунинг учун тренировка микроциклларининг кўпинча бир ҳафталик бўлиши ҳам тасодифий эмас. Бу тренировка жараёнини оптимал ташкил этиш талабларига ҳаммаша ҳам жавоб бермаса-да, меҳнат ва ўқув ҳафтасининг ритмига осонроқ мос тушади.

Ниҳоят, тренировканинг структура ва мазмуни умуман мунтазам суратда ўзгариб тургани учун, микроцикллар тренировка жараёнининг босқич ва даврлари хусусиятларига қараб қайта тузилиб туради. Микроцикллар, аслини олганда, тренировка

структурасининг энг вариатив элементиدير. Тренер билан спортчи микроциклларнинг мазмуни ва структурасига зарур ўзгаришлар киритиш билан (яъни машқлар комплексини, тренировка машғулотлари ҳамда дам олиш кунлари миқдорини, уларни алмаштириб туриш тартибини, нагруккалар катталигини, улар ҳажми ҳамда интенсивлигининг динамикасини ва ҳоказоларни ўзгартириш билан) машқ кўрганликни тараққий эттиришга ҳаёқат бериши мумкин бўлган хилма-хил ташқи таъсирларга барҳам беради ва шу йўл билан тренировка жараёнининг умумий тенденциясини таъмин этади.

Спорт тренировкасининг катта цикллари мазкур бобнинг кейинги бўлимида қараб чиқилади. Бу ерда эса, фақат улар спорт формасини ривожлантиришнинг цикллари билан боғлиқ эканлигини ҳамда мазкур жараённинг турли босқичларида спорт формаси тараққиётини бошқариш хусусиятларини ифода этувчи даврлардан ташкил топшини айтиб ўтамиз. Навбатдаги ҳар бир цикл ўзидан олдингисини шунчаки такрорлаб қолмай, балки янги асосга, шу жумладан, тренировка восита ва методларини қисман янгилаш асосига қурилади ҳамда одатда тренировка нагруккаларнинг юксакроқ даражасида ўтади (нагруккани кўпайтириш ёш хусусиятига қараб тренировкалар нагруккасининг умумий ҳажми стабиллашиб, кейинчалик эса пасая бориши ҳолларига тааллуқли эмас).

Цикллилик спорт тренировкасининг асосий қонуниятларидан бири сифатида системалилик ва мазкурдаб боради принципларидан фойдаланишга бевосита алоқадордир. Бу қонуният машғулотларнинг кетма-кетлигини белгилашда ҳам, нагрукка ва дам олиш системасини тузишда ҳам ва тренировка жараёнининг структурасини белгилашда ҳам тўғри рақибларнинг ҳаётинида ҳам мунтазам равишда ҳисобга олиб борилиши керак.

Шундай қилиб, спорт тренировкаси тренер ва спортчи фаолиятининг натижалари белгилайдиган ўзига хос специфик қонуниятларга эга экан. Фақат ана шу қонуниятларни билиб олгандагина ҳамда улардан таълим ва тарбиянинг умумий принциплари билан биргаликда маҳорат билан фойдаланилгандагина спорт тараққиётининг чўққилари сари ишонч билан бориш мумкин.

## **5. СПОРТ ТРЕНИРОВКАСИНИ ДАВРЛАШ**

### **ТРЕНИРОВКА ЖАРАЁНИДАГИ ДАВРИЙ ЎЗГАРИШЛАРНИНГ САБАБЛАРИ ВА ШАРТЛАРИ**

Узоқ вақт айтайлик, бир йил давомидаги тренировка жараёни маълум даврларга бўлиб тузилади. Бошқача қилиб айтганда, тренировка структураси ва мазмунининг барча элементларига— йўналишига, воситаларига, методларига, умумий ва махсус тайёргарлик нисбатларига, нагруккалар динамикасига ва ҳоказо-

ларга қандай бўлмасин таъсир этадиган қонуний суратдаги даврий ўзгаришлар бўлади. Мазкур даврий ўзгаришларнинг сабаблари ҳақида гапириш учун спорт формаси тушунчасига қайтмоқ ҳамда унинг тараққиёт қонуниятларини кўздан кечириб чиқмоқ керак.

### **Спорт формаси тараққиётининг фазалилиги тренировкани даврлашнинг табиий асоси эканлиги**

**Спорт формаси.** Спорт такомиленинг ҳар бир янги босқичида тегишли тайёргарлик кўриш натижасида қўлга киритиладиган ҳолатни спортда ютуқларга эришиш учун оптимал (энг яхши) тайёрлик ҳолати деб айтган эдик. Энди шу таъриф маъносини очиш муҳимдир. Спорт формаси кўп жиҳатлидир. Махсус маълумотларни умумлаштириб, унга хос бўлган белгилар комплексини кўрсатиш мумкин.

Физиологик нуқтан назардан спорт формасига қуйидагилар хосдир: спорт формасида бўлмаган пайтда мумкин бўлмаган юксак функционал даражада специфик мускул ишини бажара олиш қобилияти, яъни спорт формаси даврида организм энг юксак функционал даражага эга бўлади;

функцияларни тежаш, яъни ниҳоят даражасига етмаган стандарт ишларни бажаришда (жумладан, энергия сарфлашда) барча иш жараёнлари мукамалроқ координация қилиниши ҳамда организмнинг функционал имкониятларини юксакроқ бўлиши туфайли қатор физиологик ўзгаришларни камайтириш;

юксак стабиллилик ва шу билан бирга спорт ҳаракати малакалари динамик стернотипларининг вариабиллиги (ўзгарувчан шароитларга мослаша олиши);

юксак сафарбарлик, яъни организмнинг ҳаракат фаолиятини жараёнига тезроқ киришиб кета олиши ва бир ишдан иккинчи ишга тезроқ ўта оладиган қобилиятнинг мукамалроқлиги; тикланиш жараёнларининг тезроқ ўтиши, спорт формаси даврида иш самаралроқ бажарилиши билан бир қаторда чарчаш ҳолатидан кейин иш қобилияти тезроқ тикланидиган бўлади.

Спорт формаси ҳақида психологик тасаввурлар ҳозирча тўла ва етарли даражада конкрет эмас. Шундай бўлса-да қуйидаги белгиларни кўрсатиш мумкин:

танланган спорт фаолияти шароитлари билан боғлиқ махсус идрок этиш қобилиятининг яхшиланиши (чанғичиларда «чанғиши ҳис этиш», сузувчиларда «сувни ҳис этиш» ва ҳоказо);

ҳаракатларни онгли равишда бошқариш (ҳаракат малакаларининг мақсадга мувофиқ равишда автоматлаштириш асосида) ва спорт тактика тафаккурининг илҳодий намоён бўлиш имкониятларининг юксалиши;

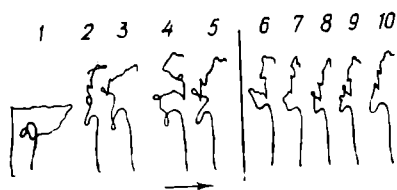
ирода кучи диапазонининг кенгайиши (ҳам узоқ вақт иложини борича ирода кучи сарфлаш имкониятларининг кенгайиши, ҳам шу имкониятларнинг абсолют даражаси юксалиши);

мусобақалаштиришга ва ютуқларга эришишга қаратилган алоҳида эмоционал кайфият; спорт формаси — ўз куч-қувватига қатъий ишонишга асосланиб, энг зўр жасорат кўрсатиш мумкин бўлган давр.

**Спорт формаси педагогик нуқтан назардан қараганда спортчининг ютуққа эришишга оптимал тайёр экани ҳамма томонларининг (компонентларининг) — психик, жисмоний, спорт-техник**

**ва тактик жиҳатдан тайёр эканининг — гармоник бирлигидан иборатдир.**

Ана шу компонентларнинг барчаси мавжуд бўлсагина спортчи спорт формасида ҳисобланади. Спортчининг жисмоний сифатлари қанчалик юксак тараққий этган бўлмасин, унинг техникаси ва тактикаси қанчалик такомиллашган бўлмасин, агар у жиддий мусобақага психик жиҳатдан тайёр бўлмаса, агар унда шу



45- расм. Спортча маром шаклланиши даврида (1—5-суратлар) ва унинг турмушда бориши даврида (6—10-

суратлар) спортчи маром шаклланишининг фотограммаси. Юқоридаги суратлар—100 кг штангани, пастдагилари—130 кг, яъни чегарага яқин оғирликдаги штангани толчок усулида кўтаришни ифода этади (В. В. Михайлов фикрича)

ражада намоён этишга қодир бўлсин.

Юқорида айтилганларнинг ҳаммасини ҳар бир конкрет шароитнинг ўзига қараб татбиқ этмоқ керак. Чунки оптимал тайёрлик тушунчаси нисбийдир; у спорт формаси тараққиётининг фақат конкрет цикли учун тўғри бўлади. Спортда камолотга эриша борган сари оптимум (энг яхши) даража ўзгариб боради — спорт формаси спорт камолотининг ҳар бир босқичида ҳам сифат жиҳатидан, ҳам миқдор кўрсаткичлари бўйича бошқача бўла боради.

Спорт формасини баҳолаш учун хилма-хил методлардан фойдаланадилар. Шулардан асосийларини шартли равишда педагогик ва врачлик — физиологик методларга бўлиш мумкин.

мақсадга қаратилган тиришқоқлик ёки бошқа ирода сифатлари бўлмаса, у ҳеч қачон юксак натижа кўрсата олмайди. Худди шу гаплар спорт формасининг бошқа барча томонларига ҳам тааллуқлидир. Спорт формаси учун фақат у ёки бу компонентларнинг мавжудлигигина эмас, балки уларнинг бир-бирига нисбати қанчалар гармоник бўлиши ҳам характерлайди. Масалан, спортчининг турли жисмоний фазилатлари (куч-қувват, тезкорлиги, чидамлилиги ва ҳоказолар) бир-бирига танланган спорт турининг талабларига жавоб бера оладиган нисбатда бўлмоғи керак. Шу билан бирга жисмоний фазилатларнинг

кат малакаларининг бирлиги, яъни бу фазилат ва малакаларнинг ўзаро уйғунлиги шундай бўлиши керакки, унда спортчи танланган спорт турида ўз жисмоний фазилатларини айти техника ва тактик малакалар формасида максимал да-



Педагогик методлар спортчининг фазилатлари, малакалари ва маҳоратларини умумлаштириб баҳолаш асосида унинг тайёрлик даражасини аниқлайди. Бунда спорт мусобақаларидаги, яъни спорт формасини баҳолашда ҳисобга олиниши керак бўлган реал спорт кураши шароитидаги спорт натижалари энг умумий мезон бўлади. Бундай натижада спортчи тайёрлик даражасининг барча томонлари худди кўзгуда кўрилгандек равшан акс этади. Агар спортчи ўзининг аввалги шахсий рекордидан юқори ёки ўша даражага яқин натижа кўрсатса, тахминан бўлса ҳам, у спортчини формада экан деб ҳисоблайдилар\*.

Бироқ спорт натижаси тайёр эканликнинг айрим томонларини танлаб назорат қилишга имкон бермайди. Бундан ташқари спортнинг айрим турларида ҳозирча спорт натижаларининг етарли даражада объектив миқдор ўлчовлари мавжуд эмас (гимнастика, яккама-якка олишув ва бошқалар). Булар бари қўшимча хусусий мезонлар бўлишини талаб этади.

Шу мақсадда жисмоний, техник ва тактик тайёргарлик бўйича контрол машқлардан фойдаланилади. Шунингдек, мусобақалар ва масъулиятли чамалашлар шароитида спортчининг техникасини, тактик ҳаракатларини ва умуман ўзини қандай тутишини кузатиш ҳам кенг қўлланилади. Танлаб баҳолаш яна ҳам аниқроқ бўлиши учун тугал ҳаракатларни ёки ҳатто уларнинг айрим элементларини махсус аппаратлар (кинога олиш, циклография, динамометрия, спидография ва бошқалар) ёрдамида ҳам ҳисобга олинади. 45-расм ва 3-жадвалда спорт формасининг айрим компонентларини баҳолаш учун ана шундай методлардан фойдаланишнинг намуналари келтирилган\*\*.

### 3-жадвал

#### Сакровчанликнинг спорт формаси қандайлигига боғлиқ кўрсаткичлари

(В. М. Дьячков маълумотлари бўйича)

Спортчилар	Турган жойда икки оёқда дельсингандаги сапчиш баландлиги (см)	
	Спорт формаси бўлмаган вақтда	Спорт формаси даврида
В. Брумель	90—95	97—102
И. Кашкаров	88—92	94—97

\* Илмий мақсадларда спорт натижаларининг динамикаси асосида спорт формасига баҳо бериш учун бундан аниқроқ мезонлар қўллайдилар. (Л. П. Матвеев, Проблема периодизации спортивной тренировки, М., 1965).

\*\*Спортчининг тайёрлик даражасини баҳолашнинг педагогик усуллари ҳақида тўлароқ маълумот олиш учун, «Методика исследований в физической культуре» (Д. Д. Донской умумий таҳририда. М., 1961.) китобига мурожаат қилинг.

Спорт формасини баҳолашнинг врач-физиологик методлари организмнинг ҳаракат фаолиятини амалга оширадиган ҳамда таъмин этадиган энг муҳим системалари иш қобилиятини аниқлашга қаратилган. Бунинг учун, жумладан, стандарт ва максимал специфик нагузёкалар билан функционал синовлардан фойдаланилади (спорт медицинаси ва спорт физиологияси курсига қаранг).

Ҳам педагогик, ҳам врач-физиологик маълумотлардан комплекс фойдаланилгандагина спорт формасига тўлиқ характеристика бериш мумкин бўлади. Бунда айниқса, врач-физиологик маълумотлар ниҳоятда муҳимдир. Бироқ, спорт формасини аниқлашда ҳал қилувчи сўз шубҳасиз тренерада қолади.

**Тадқиқотлар спорт формасининг тараққиёт жараёни фазали характерга эга эканини кўрсатади. Бу жараён уч фазадан — формага кириш, уни сақлаш (нисбатан стабиллаштириш) ва спорт формасини вақтинча йўқотишдан иборат бўлади.**

Спорт формасига кириш фазаси спорт формаси учун зарур шароит шаклланиши ва тараққий этишидан ҳамда спорт формаси бевосита ташкил топишидан иборат бўлади.

Образли қилиб айтганда, дастлаб спорт формасининг биноси тикланадиган қурилиш материаллари тўпланади ва унинг пойдевори қўйилади. Бунда гап аввало организмнинг функционал имкониятлари умумий даражасини анча юксалтириш, спортчининг жисмоний ва ирода фазилатларини ҳар томонлама ривожлантириш, хилма-хил ҳаракат маҳорати ва малакаларини, шу жумладан, танланган спорт турининг техника ва тактикасининг янги элементларини шакллантириш ҳақида бормоқда. Булар бари қўшилиб спорт форма-

бинобарин тренировканинг мазкур циклидаги спорт натижаларининг даражаси ҳам ана шу пойдеворнинг сфатига боғлиқ бўлади.

Бироқ, бу вақтда ҳали ютуқ учун ҳамма нарса тайёр бўлмайди, организмда энг муҳим функционал даражалар содир бўлиши давом этади. Бунда айрим-айрим спортчиликнинг элементлари ҳам бўлиши мумкин. Бу спорт формасининг элементлари эндигина пайдо бўлаётган пайт, улар бир-бирига «жиқслашиб», бир-бутун бўлиб бирилашиб кетмаган бўлади.

Бу фазанинг иккинчи ярми, яъни спорт формаси бевосита шаклланаётган вақтда адаптацион жараёнлар кўпроқ ихтисосланган характер касб этади ва кўчаётгандек бўлади. Махсус машқ кўрганликнинг ортиши ихтисосланиш учун танланган спорт турининг спецификасига жавоб берадиган фазилатларининг ривожланиши ва тегишли спорт техникаси ва тактикасининг чуқур мукамаллаштирилиши барча ўзгаришларнинг етакчи йўналиши бўлади. Спортда ютишга тайёр эканлигини таъминлайдиган айрим компонентлар бирилашиб, гоёқ даражада батартиб яхлит системани — спорт формасини яратади.

**Спорт формасини нисбатан стабиллаштириш (сақлаш) фазаси спортда ютишга оптимал (мазкур цикл учун) тайёр эканликини сақлаб бориш билан характерланади. Бу вақтда спорт тренировкаси билан боғлиқ бўлган биологик ўзгаришларнинг давом этиш даражаси (жуда бўлмаганда катта ёшли спортчиларда) тушиб кетиши ўз-ўзидан ҳар қалай камая борса керак, чунки бу вақтда юксак даражадаги спорт кўрсаткичлари нисбатан турғун (стабил) лаша боради.**

Спорт формаси даврида туб ўзгаришларга йўл қўйиб бўлмайди, чунки улар спорт формасини йўқотишга олиб келган бўлар эди. Бироқ бу бундан олдинги конструктив фазада қўлга

киритилган имкониятлар ва бу ерда фақат эксплуатация қилинади, деган маънони билдирмайди. Спорт формасини сақлаш фонида спорт ютуқларига эришиш бевосита боғлиқ бўлган ҳамма нарсаларнинг янада ривожланиши давом этади. Шунинг учун натижалар ўса боради, бироқ бу ўсиш мазкур спорт формаси даражасидан чиқмайди.

Тренировкани тузилиш хусусиятларига қараб, спорт формасини сақлаб туришнинг турли усулларини ифодаловчи спорт натижалари бир йиллик динамикасининг типлари турлича бўлади. Булар қуйидагилардан иборат: «чўққилар» орасида унча узоқ давом этмайдиган —4—6 ҳафтага борадиган —пасайишлар бор «бир чўққилик», «қўш чўққилик» динамика ва худди боягидек пасайиш бор «уч чўққилик» динамика (46-расм).

Булар кўп турли ҳолларнинг барчасини қамраб ололмайдиган фақат асосий, анча кенг тарқалган вариантлар, холос. Бундан ташқари спортнинг айрим турлари (масалан, оғир атлетика) учун оралиғи 3 ойдан ортиқ пасайишга эга бўлган «қўш чўққилик» динамика типикдир (46-расм). Спорт натижалари динамикасининг бундай типини иккита ярим йилликка мослаштирилган иккита «бир чўққилик» эгри чизиқ, деб ҳисоблаш ёки «қўшалоқ» тренировка цикли деб ҳисоблаш мумкин бўлиб, бу ҳақда кейинроқ гап юритамиз.

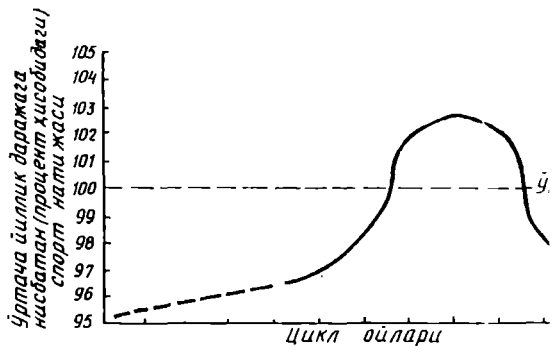
Спорт формасини сақлаб туриш муддатларини анқ белгилаш ҳозирча анча қийин иш. Спортнинг айрим турларидаги спорт натижалари динамикасини статистик анализ қилиш асосида тахминан шунини айтиш мумкинки, юқори малакали спортчиларда бу муддат одатда «бир чўққилик» динамикада 2—3 ойга яқин, «қўш чўққилик» ва «уч чўққилик» динамикада эса, жамлаб ҳисобланса, 4—4,5 ойга боради\*. Чўққилар орасидаги нисбатан унча узоқ давом этмайдиган пасайишлар, афтидан, алоҳида оралиқ моментлар сифатида спорт формасини сақлаб туриш даврига киритилиши тўғри бўлса керак. Бу пайтда спорт формасининг асосий таркибий қисмлари йўқолмаса керак; фақат специфик функционал кайфият бир оз пасайиши мумкин. Қўрсатилган муддатларни врач-физиологик маълумотлари ҳам қисман тасдиқлайди (С. П. Летунов ва бошқалар).

Спорт формасини сақлаб туришнинг қайси варианты яхшироқ эканини айтиш ҳозирча қийин. Кўп нарса, шубҳасиз, спорт турларининг хусусиятларига боғлиқ. Яна шу нарса ҳам маълумки, «қўш чўққилик» ва «уч чўққилик» вариантларда тренировканинг мусобақа даврини узайтириш имкони пайдо бўлади. Мазкур вариантлар ҳам, аслини олганда, ана шундай зарурият орқасида пайдо бўлган.

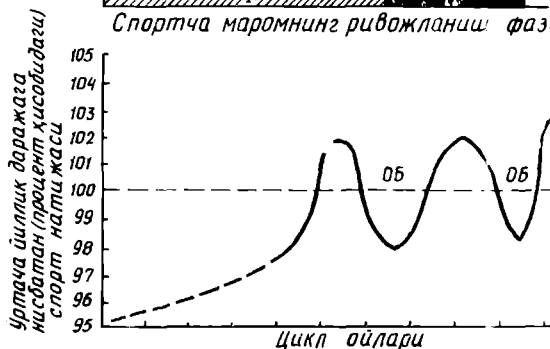
Спорт формасини вақтинча йўқотиш фазасида машқ кўрганликнинг маълум томонлари реадaptацион

---

\* Бу муддатлар енгил атлетика, оғир атлетика ва сузиш материал асосида ҳисоблаб чиқилган бўлиб, бу ҳол уларга анча умумлашган характер беради. Бироқ уларни спортнинг барча турлари учун, айниқса командалий ўйинлар, кўпкураш ва яккама-якка олишув сингари турлари учун тўғридан тўғри татбиқ этавериш мумкин эмас.



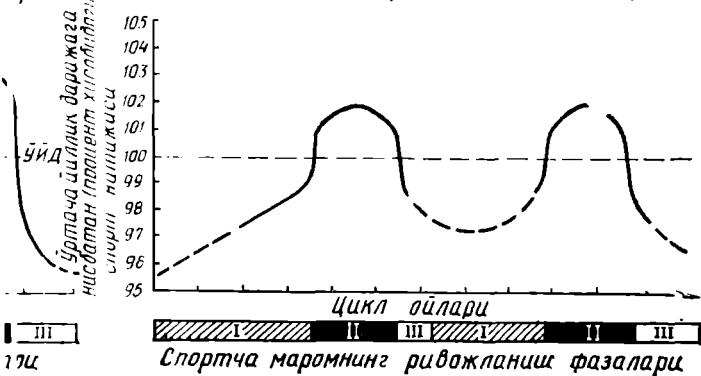
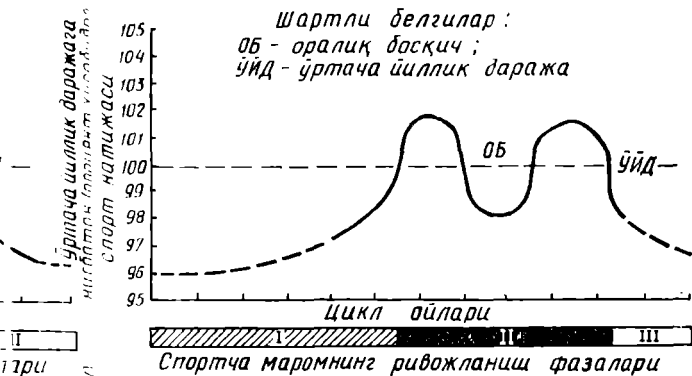
Спoртча мaрoмнинг ривoжлaниш фaзa



Спoртча мaрoмнинг ривoжлaниш фaзa

46- расм. Йил мобайнидаги спорт натижалари (ривожланиш фазалари билан тахминий нисбатлар мисолида). Расмда кўп ҳоллардаги кўрсаткисланган эгри чизиқлар берилган, амалда эгалар учраб туради, бир

Шартли белгилар :  
 ОБ - оралиқ басқич ;  
 ҰЙД - ўртача йиллик даража



аммакиснинг асосий типлари ва уларнинг спортча маром  
 и (улоқ) приш спорти билан шугулланувчи енгил атлетикачи-  
 ларни математик йўл билан қайта ишлаш натижасида те-  
 зғри натижаларга унча тўғри келмайдиган индивидуал фарқ-  
 умумий тенденция сақланиб қолади.

пасаяди, спорт формасининг айрим элементларини бирлаштириб турган алоқалар сўна боради ва организм бошқача даражада ишлашга ўта боради.

Спорт формасининг йўқотилиши организм ҳаётий функцияларининг тушкунлиги эмас. Умумий режим ва тренировкани рационал ташкил этилса, одатдаги ҳаёт фаолияти сақланиди ва янада яхшиланади — бу махсус тадқиқотларда тасдиқланган (В. П. Филин, Л. П. Матвеев, Е. В. Куколевская, Е. Е. Немова). Бу вақтда организмда аввалги нагрузкалар ҳамда кундалик машғулотлар натижасида баъзи бир ижобий ўзгаришларнинг содир бўлиши давом этади. Афтидан, бу вақтда аввалги нагрузкалар туфайли энг узоқ давом этадиган ўзгаришлар ниҳоясига етади, пластик алмашилиш жараёнларида баъзи бир ассимиляция моментлари кучаяди.

Қуйидаги савол туғилиши табиий: спортчи учун оптимал ҳолат бўлган спорт формасини нима учун ҳамisha сақлаб қолиш мумкин эмас? Спортчи кўп вақт ва куч сарф қилиб, спорт формасига кириб олгандан кейин уни йўқотиш хато эмасми? Бу саволга тўғри жавоб бериш учун қуйидагиларни ҳисобга олиш керак:

1. Спорт тренировкаси узлуксиз суратда камолотга эришиб боришга қаратилган. Спорт такомилнинг у ёки бу босқичида қўлга киритилган спорт формаси эса худди ана шу босқич (ва фақат шу босқич) учун оптимал ҳолатдир. Бироқ спорт маҳоратининг бир босқичи учун оптимал бўлган ҳолат, ундан кейинги, яна ҳам юксакроқ босқич учун оптимал бўла олмайди. Шу сабабдан бир марта қўлга киритилган спорт формасини ҳар доим сақлаб туришга интилиш — бир жойда қимирламай туриб қолиш истаги билан барабардир. Олдинга силжиш учун эски формани «ташлаб», янги формага кириш керак. Янги формага кириш учун, анчагина ўзгаришлар қилиш, жисмоний фазилатлар салмоқли ва ҳар томонлама ривожланишини таъминлаш, янги, яна ҳам такомиллашган маҳорат ва малакаларни орттириш қисқаси, спортча тайёр эканликнинг барча томонларини унинг асослари нисбатан стабиллашадиган форма сақлаб туриш даврида мумкин бўлганга қараганда апчагина кўп ўзгартириш ва яхшилаш керак.

2. Тренировка нагрузкалари фақат яқиндаёқ эффект берибгина қолмай, балки узоқ муддат қўлланилган нагрузкалар таъсири бир-бирини қўшилиб бориши билан боғлиқ бўлган кумулятив (жамлашиб ўсиб борувчи) эффект ҳам беради. Нагрузкалар эффектнинг спорт формасига кира бориши ва уни сақлаб туриш билан боғлиқ кумуляцияси сабабли организмда эртаими ёки кечми (бу нагрузкаларнинг абсолют миқдорига ва бошқа ҳолатларга боғлиқ) адаптацион механизмларнинг ҳаддан ташқари зўриқиб кетишига қарши қўриқловчи реакция пайдо бўлса керак. Агар нагрузкани олиб ташлаш, бошқа ҳолатга ўтиш, актив дам олиш учун шароит яратилмаса, унда нагрузкалар ўта машқ кўрганликка олиб келадиган стрессорлар хизматини ўтайдиган бўлиб қолишлари мумкин.

3. Спорт формасининг негизда ётган турли биологик функция ва жараёнлар ўртасидаги мураккаб динамик мувозанатни сақлашнинг ўзи ҳам спортчи нерв системаси учун жуда оғирдир. Бу вазифа яна шу билан мураккаблашадики, уни организмнинг тинмай ўзгариб турадиган ташқи ва ички муҳити фониди ва турли адаптацион жараёнлар ўртасидаги ниҳоятда нозик алоқалар шароитида ҳал этишга тўғри келади.

Шундай қилиб, спорт формасини сақлаб туриш кўпгина ташқи ҳамда ички қийинчиликлар билан боғлиқ. Агар спорт формасини ҳаддан ташқари узоқ муддат сақлаб туришга ҳаракат қилинса, улар ортиқчалик қилиб кетиши ва унда кўнгилсиз оқibatларга олиб келиши мумкин. Бироқ, аслини олганда, бундай қилиш учун ҳеч қандай зарурат ҳам йўқ. Аксинча, формага бир кириб олганча уни ўзгартмаслик янги форма ривожланишига тўсқинлик қилган,

яъни бундан кейин прогресс йўлида тормозлик қилган бўлур эди. Демак, спорт формасининг вақтинча йўқотилиши спорт такомпли жараёнидаги қонуний фазадир.

Шундай қилиб, спорт билан шуғулланиш жараёнида спортчи ҳаминша формада бўла олмайди. У вақт-вақти билан спорт формасига кириб, уни озми-кўлми сақлаб туради ва сўнгра вақтинча йўқотади. Маълум шароитларда бу фазалар тобора юксак асосда мунтазам суратда қайта-қайта алмашилиб туради. Тренер билан спортчи агар улар ишнинг муваффақиятли бўлишини истасалар, юқорида санаб ўтилган фазаларни «бекор» қила олмайдилар. Бироқ спорт формасини ривожлантиришнинг объектив қонунларини билиб олгач, **бу жараёни бошқариш мумкин.**

Спорт формасининг ташкил топиши, сақлаб турилиши ва вақтинча йўқотилиши нихоятда аниқ тренировкалар таъсири натижасида рўй беради. Спорт формасининг тараққиёт фазасига қараб уларнинг характери ўзгариб туради. Шунга мувофиқ тренировка жараёни уч даврга бўлинади:

1) спорт формасига кира бориш учун зарур сабаб ва шароитлар яратиладиган давр (**тайёрлов даври**);

2) спорт формасини сақлаб туриладиган ва уни спорт ютуқларига айлантирадиган давр (**мусобақалар даври**);

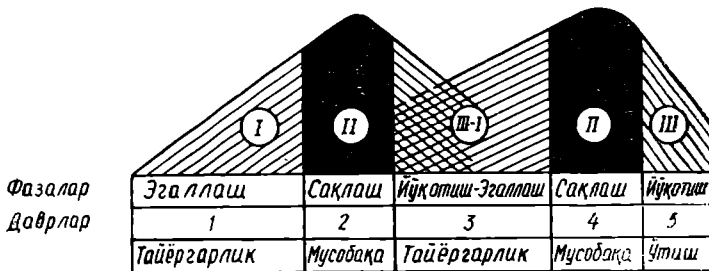
3) зарурият тўғрисида спортчига актив дам олишга имкон бериладиган давр. Бу давр тренировканинг кумулятив эффекти ўта машқ кўрганликка ўтиб кетиши олдини олади ва шу билан бирга спорт такомилнинг икки босқичи ўртасидаги узвийликни кўрсатилади (**актив дам даври**).

Бу даврлар фақат спортчи биологик сабаблар билан ҳаминша спорт формасида бўла олмаслиги учунгина эмас, балки тренировкаларнинг структура ва мазмунини мунтазам ўзгартириб туриш — спортда камолотга эришишнинг зарур объектив шарт бўлгани учун ҳам пайдо бўлади.

Тренировка даврлари билан спорт формасининг ривожланиш фазалари ўртасидаги мустақкам алоқани таъкидлаш билан бирга, уларни асло бир-бирига тенглаштирмаслик керак. Спорт формасининг ривожланиш фазалари — бу биологик асосдаги жараённинг бирин-кетин келадиган моментлари (стадиялари) дидир; улар спортчи организмда тренировканинг ва бошқа факторларнинг таъсири остида рўй берадиган физиологик, биохимик ва морфологик ўзгаришларнинг босқичларидир. Тренировка даврлари эса, ўз моҳияти жиҳатидан п е д а г о г и к жараённинг бирин-кетин келадиган стадияларидир; улар спортчининг ўсишига мақсадга мувофиқ таъсир кўрсатадиган маълум восита ва методлардан унумли фойдаланиш билан характерланади. Демак, тренировка даврлари — спорт формасини ривожлантиришни бошқариш жараёнининг бирин-кетин келадиган стадияларидир.

Тренировка циклидаги даврларнинг миқдори ва давомийлиги

аслида спорт формасини ўстириш фазаларининг миқдори ва давомийлигига мос келиши керак. Бироқ ҳамisha шундай бўлавермайди. Бунга иккинчи даражали нарсалар (мусобақалар календарининг мукамал бўлмаслиғи ва ҳоказо) сабаб бўлиши мумкин. Бошқа ҳодисалар бўлиши ҳам мумкин. Мисол учун спорт формаси ривожланиши иккита циклини ўз ичига оловчи бешта тренировка давридан иборат «иккиланган» тренировка циклини кўриб чиқамиз (47-расм). Бунда даврлардан бирининг фонида спорт формаси ривожланишининг икки фазаси (аввалги форманинг йўқолиши ва янгисининг пайдо бўлиш фазалари) қўшилиб кетгандек бўлади.



47-расм. «Иккиланган» циклда спортча маром тараққиёт фазалари билан тренировка даврларининг нисбати

Тренировка компонентларини, жумладан, нагрузкалар ҳажмини ва интенсивлигини ўзгартириш йўли билан спорт формасининг ривожланиш фазасини қисқартиш ёки чўзиш мумкин. Бироқ бунда ўзбошимчалик бўлмаслиги керак. Бу фазаларни чексиз суратда узайтириш ҳам, беҳад қисқартириш ҳам мумкин эмас, чунки уларнинг муддатлари кўп жиҳатдан организм ривожланиши ички қонуниятлари билан белгиланади ва бир қатор конкрет шароитларга (спортчининг олдиндан тайёрлик даражасига, спорт турларининг хусусиятларига ва ҳоказоларга) боғлиқ бўлади. Тайёрлов даври аслида спорт формасига кириш учун мазкур конкрет шароитда зарур бўлган вақтдан қисқа бўлиши мумкин эмас. Мусобақа даври спорт формасини кейинги прогрессга халал бермаган ҳолда сақлаб туриш имкониятларини йўл қўйганидан узун бўлиши мумкин эмас. Ўтиш даврининг муддатлари биринчи галда аввалги нагрузкаларнинг жамланган миқдори ҳамда куч-қувватни тиклаб олиш жараёнининг қанча давом этишига боғлиқ.

Тренировка циклининг умумий узунлигини кўпинча календарь йили билан белгилайдилар. Тажриба ва махсус тадқиқотларнинг кўрсатишича, кўп ҳолларда спорт натижаларини ўстиришни таъминлаш учун мазкур муддат тўла етарлидир. Шу билан бирга спортнинг айрим турларида (оғир атлетика, енгил атлетиканинг тезкор — кучлилиқ турларида, сузишдаги, спринтер масофаларида ва, афтидан, спортнинг шу характердаги



бошқа турларида ҳам) спорт формасини фақат бир йилда эмас, ҳатто ярим йилда ҳам янгилаш мумкинлиги аниқланган. Спортнинг бундай турлари учун бир йиллик ҳамда ярим йиллик (ёки «иккиланган») тренировка циклларида, уларни маълум тартибда бир-бири билан алмаштириб, фойдаланиш мақсадга мувофиқдир.

Ҳар жиҳатдан қараганда, ярим йилликдан кам бўлган цикллар спорт формасини янгилаш учун доимий асос бўла олмайди. Бир йилликдан ортиқ муддатли цикллар баъзи ҳолларда маъқулроқ бўлиб чиқиши ҳам мумкин.

Малакали спортчилар учун даврларнинг тахминан қуйидаги муддатларини белгилаш мумкин:

тайёрлов даври —3,5—4 ойдан (бу ярим йиллик ва «иккиланган» тренировка цикллари учун характерлидир) 5—7 ойгача (бир йиллик циклларда);

мусобақалар даври —1,5—2 ойдан (ярим йиллик ва «иккиланган» циклда) 4—5 ойгача (бир йиллик циклда);

ўтиш даври —3—4 ҳафтадан (ярим йиллик циклда) 6 ҳафтагача (бир йиллик ва «иккиланган» циклларда\*). Афтидан, жуда кўп спорт турлари учун даврларнинг рационал муддатлари ана шу чегараларда бўлиши мумкин. Бунда спортнинг бир хил турлари учун кўрсатилган муддатларнинг тўла диапозони, бошқа турлари учун эса фақат айрим муддатларгина тўғри келади.

Тренировка даврларининг узунлиги спорт билан кўп йиллар давомида шуғулланиш жараёнида ўзгармас бўлиб қолмайди. Шунинг учун юқорида келтирилган давоматлар баъзида баъзан тўғри келавермайди. Улар асосан нисбатан яхши машқ кўрган, шаклланиб бўлган, ўса бораётган спортчиларга тааллуқлидир. Машқ кўрганлик қанча кам ва тренировкада қўлланиладиган нагрузкалар даражаси қанча паст бўлса, муддатлардаги фарқ ҳам шунча кўп бўлади. Бу ҳақда кейинроқ муфассал гап юритилади.

### **Мусобақалар календари, мавсум-иқлим шароитлари ва спорт тренировкасини даврлаш**

Тренировкани даврлашга бутун йил давомида спорт мусобақаларнинг тақсимланиш системаси, шунингдек, (спортнинг «мавсумий» деб аталган турларида) йил фаслларига қараб иқлим шароитларининг алмашилиши анча таъсир этади. Бироқ мусобақалар календари ҳам, йил фасллари ҳам тренировка жараёнининг моҳиятини белгилай олмайди ва шунинг учун ҳам уни даврлашга бош асос бўлиб хизмат қила олмайди.

Йил фасллари спортнинг «мавсумий» турларида мусобақа

---

\* Даврлар ўртасидаги чегаралар, албатта, бир моментли эмас; бир давр аста-секин иккинчи даврга ўсиб ўтади.

даври узунлигини чеклаш ва маълум миқдорда тренировка воситаларини танлашга таъсир этиш билан тренировка даврлари муддатига қисмангина таъсир этади. Моддий-техника базаси ривожлана борган (ёпиқ стадионлар, муз майдонлари, бассейнлар ва ҳоказолар қурилиши) ва методика такомиллаша борган («мавсумлараро» даврда маҳсус-тайёрлов машқларидан фойдаланиш ва ҳоказо) сари мавсум факторларининг тренировкани чеклаш даражаси тобора камайиб боради.

Демак, ҳозирги замон спортни ривожланиш тенденциялари тренировка жараёнини иқлим шароитларига мослаштиришда эмас, балки аксинча, бундай мутеликдан озод қилишдан иборат. Иқлим факторларининг фойдали таъсир этадиганларидан қуёш радиацияси ва ҳоказолардан эса тренировканинг барча босқичларида спортчи иш қобилиятини ошириш учун ниҳоят даражада кенг фойдаланиш керак.

Спорт календари спорт мусобақалари ўтказиладиган вақтни кўрсатиб юзаки жиҳатдан мусобақа даври чегараларини белгилаб қўяди. Бундан ташқари у мазкур давр структурасига таъсир этади ва тренировка циклининг бошқа даврлари узунлигини қисман чеклаб қўяди. Бироқ ҳар қандай ҳолатда ҳам тренировкани даврлашни мусобақа календаридан «чиқариб олиб» бўлмайди. Чунки календарнинг ёлғиз ўзи тўлиқ тайёргарлик кўриш учун зарур бўлган муддатлар ҳақида ҳам, спортчи мусобақаларгача спорт формасига кириб олиши учун ўтиши зарур бўлган тайёргарлик босқичларининг моҳияти ҳақида ҳам ҳеч нима дея олмайди. Бунинг устига спорт календари тренировкани даврлаш қонуниятларига қарши эмас, балки унга мувофиқ (ва фақат мувофиқ!) бўлгандагина уни рационал деб ҳисоблаш мумкин. Акс ҳолда у энг юксак спорт натижалари юзага чиқишига тўсқинлик қилади.

Биобарин, мусобақалар календарини планлаштираётган вақтда тренировкани рационал суратда даврлашдан, унинг объектив қонуниятларидан келиб чиқиш керак экан.

Шу билан бирга мусобақаларнинг умумий календари кўлгина факторлар (уларнинг бир қисми тренер билан спортчига боғлиқ бўлмайди) таъсири остида пайдо бўлади ва шунинг учун ҳам тренировкани даврлашга нисбатан маълум даражада мустақил бўлади. Шу сабабдан спорт календари билан тренировкани даврлаш ўртасидаги қарама-қаршилиқларга барҳам беришга имкон берадиган шартларни аниқлаб олиш керак.

Бундай шартлар қуйидагилардан иборат:

1. Асосий мусобақаларнинг (биринчилиқлар, чемпионатлар, энг масъулиятли матч учрашувлари ва ҳоказоларнинг) ва улар олдидан ўтказиладиган ҳал қилувчи саралаш мусобақаларининг муддатлари спорт формасини сақлаб туриш имкониятларини ҳисобга олган ҳолда (яъни тренировканинг мусобақа даври чегарасида) белгиланади; бунда тайёрлов ҳамда ўтиш даврлари етарли бўлиши учун зарур вақтга «тегилмайди». Тайёрлов даврида асосан ўқув-тренировка ва контрол мусобақалар, яъни яқинлаштирувчи мусобақалар

планлаштирилади. Лекин булар спортчининг кейинги мусобақаларга қатнашишини ҳал қилмайди ва тренировка ишлари планли бўлишини бузмаслиги керак. Утиш даврида эса умуман мажбурий мусобақалар бўлмаслиги керак.

2. Мусобақалар миқдори спорт маҳоратини ошириш учун, спортчининг жисмоний ва ирода фазилатларини такомиллаштириш учун етарли бўлиши керак; шу билан бир вақтда спорт календарига мусобақалар ҳаддан ташқари кўпайиб кетишига йўл қўйилмайди. Мусобақаларнинг оптимал миқдори масаласи ҳозир ҳал бўлиш арафасида турибди; бироқ бир қатор контингентлар учун ҳозирнинг ўзида қўлласа бўладиган рақамлар аниқлашганки, улар қуйида келтирилади (мусобақа даврига қаранг).

3. Мусобақалар орасида спортчининг иш қобилиятини тиклаш ва ривожлантириш учун зарур бўлган интерваллар қолдирилади. Агар мусобақалар даври 2—3 ойдан ортиқ чўзилиб кетса, у ҳолда шу давр пачида спорт формаси асосини кенгайтириш учун фойдаланиладиган, маъсулнотли мусобақалардан холи бўлган алоҳида оралиқ босқич ажратилди (мусобақа даврига қаранг).

4. Спорт календарининг асосий моментлари стабил ва традициондир.

Агар ақалли юқорида кўрсатилган шартларга риоя қилинса, спорт календари билан тренировкани даврлаш ўртасида ҳеч қандай келишиб бўлмайдиган қарама-қаршилиқлар пайдо бўлмайди ва улар гармоник тарзда бир-бирига мослаштирилади. Шундай бўлса, спорт календари тренировкани мақсадга мувофиқ равишда тузишга қаршилиқ қилмай, аксинча, унга кўмаклашувчи қудратли факторлардан бирига айланади.

### **СПОРТ ТРЕНИРОВКАСИ ДАВРЛАРИНИНГ ХУСУСИЯТЛАРИ**

Тренировка давлари хусусиятларини кўрсатиш — ҳар бир даврда тренировка жараёнининг мазмуни ва структурасини харақтерлаб берувчи ўзига хос белгиларни кўрсатиш ва шу билан бирга бир даврдан иккинчи даврга ўтилиши муносабати билан давларнинг муносабати билан шуни унутмаслик керакки, даврлаш, асосан спортчини тайёрлашнинг амалий бўлимларига тааллуқлидир. Спортчининг онгини ва ҳуққини умуман тарбиялаш сингарини бўлимларнинг эса, ўз тараққиёт мантиқини бўлиб, улар тренировка давларига қисмангина боғлиқдир.

#### **Тайёрлов даври**

Тайёрлов даврида, юқорида айтганимиздек, спорт формасига кириш учун керакли шароит яратилиши ва ривожлантирилиши ҳамда спорт формаси бевосита пайдо бўлиши таъминланиши лозим. Шунга биноан бу давр икки асосий босқичга бўлинади. Уларнинг биринчиси, одатда кўпроқ давом этадиган босқичдир.

#### **Тайёрлов даврининг биринчи (умумий тайёргарлик) босқичи**

Тренировканинги йўналишли экани. Биринчи босқичда спорт формасининг мустаҳкам пойдеворини яратиш керак. Бу вазифа спортчи тайёргарлигининг асосий бўлимларига мувофиқ қуйидагича конкрет ҳал этилади.

Жисмоний тайёргарликда биринчи даражали вазифа организмнинг барча жисмоний хислатларини ҳар томон-

лама ривожлантириш йўли билан унинг функционал имкониятлари умумий даражасини анча юксалтиришдан иборат. Мазкур босқичдаги жисмоний тайёргарлик ихтисосни чуқурлаштиришдан ҳам кўра кўпроқ танланган спорт турида прогрессга бевосита ёки билвосита сабаб бўлувчи функционал имкониятларни янада кенгайтиришга қаратилгандир. Бунинг сабаби шундаки, спорт формаси келажакда қай даражада бўлиши аввало жисмоний тайёр эканликнинг дастлабки даражасига, шунингдек, умумий жисмоний тайёргарлик махсус тайёргарликка нисбатан асос солувчи роль ўйнашига боғлиқ. Биринчи босқичда спортчининг жисмоний камол топишидаги турли йўналишларнинг ўзаро алоқадорлигидан фойдаланиш учун анча қулай имкониятлар мавжуд. Жисмоний фазилатларнинг «бевосита ва билвосита ўтиш»идан кенг фойдаланиш жисмоний тайёргарликнинг бу босқичдаги асосий механизми бўлиб хизмат қилади.

Спорт-техник ва тактик тайёргарликда биринчи босқичдаги характерли вазифалар қуйидагилардан иборат: спорт фаолиятининг назарий асосини ташкил этувчи билимлар олиш ва уларни мустаҳкамлаш; танланган спорт турида камолотга эришиш учун қулай шароит яратувчи ҳаракат маҳорати ва малакалари фондиди кенгайтириш; танланган спорт техникаси ва тактикаси (асосан, хусусий ва бир-бирига ўтувчи) составига кирувчи маҳорат ва малакаларни шакллантириш ёхуд қайта тартиблаш ва такомиллаштириш.

Мазкур вазифалар танланган спорт турида техник ва тактик жиҳатдан камолотга эришиш биринчи галда умумий жисмоний маълумотга, билим, малака ва маҳорат запасини систематик бойитиб боришга боғлиқ эканлигидан келиб чиқади. Шунингдек, ҳаракат кўникмаларининг ижобийларидан фойдаланиш ва «салбий таъсир кўрсатувчи»ларини енгиб ўтиш йўли билан танланган спорт туридаги хусусий ва «майда» малакалардан яхлит формаларга ўта бориш ҳам қонуний бир ҳолдир.

Маънавий — иродавий тайёргарликда катта ҳажмдаги тайёргарлик ишларига интилишни шакллантириш, спортчига хос меҳнатсеварликни тарбиялаш, спорт фаолиятидаги муваффақиятни таъминловчи иродавий имкониятлар умумий даражасини юксалтириш биринчи этапда алоҳида аҳамият касб этади.

**Восита ва методлар составининг хусусиятлари.** Тайёрлов дарининг бошлангич босқичи юқорида баён этиб ўтилганидек, тренировка воситаларининг айниқса кенг комплекси мавжуд экани билан фарқ қилади\*. Мазкур этапда ҳар томонлама таъсир этувчи машқлар (танланган спорт турига нисбатан) кейинги этапларга қараганда анча кўпроқ бўлади. Жумладан,

---

\* Бу ерда ва бундан кейин ҳам тренировканинг фақат асосий воситалари — жисмоний машқлар ва уларни қўллаш методлари ҳақида гап кетди.

умумий чидамлиликини тарбиялайдиган, куч-қувват фазилатларини ҳамда координацион имкониятларни тарбиялаш учун берилган машқлар координацион имкониятларни умумий такомиллаштирадиган машқларга кўпроқ ўрин берилади; машқларнинг хилма-хиллигини танлашда анча эркин вариацияларга ҳам йўл қўйилади.

Мусобақа машқларига (танланган спорт турида) эса, мазкур босқичда минимал ўрин берилади. Масалан, бу босқичда бир қатор кучли оғир атлетикачиларнинг бундай машқлари штанга билан бажариладиган нагрузкалар умумий ҳажмининг 1,5—2 процентини, югурувчи спринтерлар ва сузувчиларда югуриш ёки сузиш умумий масофасининг 0,5—1 процентини ташкил этади.

Айрим ҳолларда, масалан, спортнинг «мавсумий» турларида асосий мусобақа машқлари тренировкадан умуман тушиб қолади. Бунда яқинлаштирувчи малакаларни ўзлаштиришга ва зарур хусусиятларни танлаб ривожлантиришга қаратилган хилма-хил махсус тайёрлов машқлари ихтисослаштиришнинг асосий воситаси сифатида хизмат қилади.

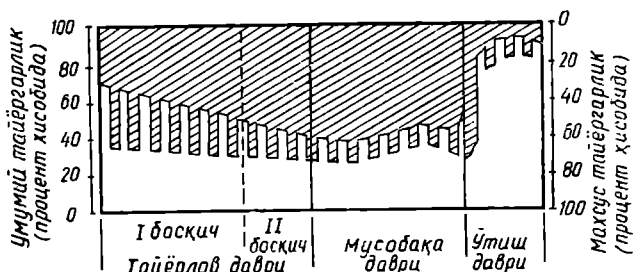
Гап шундаки, мусобақа машқлари биринчи этапда фақат эски (илгари ўзлаштирилган) малакалар шаклида бажарилиши мумкин. Шунинг учун улардан тайёргарлик қўришнинг асосий воситаси сифатида фойдаланиш одат бўлиб қолган ҳаракат мустаҳкамланишига олиб келади. Бу эса, камол топиш давом этишига халақит берадиган тўсиққа айланиб кетиши мумкин. Бундан ташқари бу босқичда мусобақа машқларининг таъсирини нисбатан таъбиқлаш билан, шу билан бирга озми-кўми даражада бир ёқлама бўлади. Ваҳолонки, биринчи этапда спорт формасининг асосини ташкил этувчи барча компонентларга таъсир этувчи ҳар томонлама ва аниқ танлаб йўналтирилган умумий машқларда мумкин.

Мусобақа машқларининг ҳиссаси, албатта, спорт турининг ўзига хос хусусиятларига, спортчининг дастлабки тайёрлик даражасига ва бошқа ҳолатларга боғлиқ бўлади. Мусобақа ҳаракатлари мураккаб составли жуда кўп вариантли спорт турларида (спорт ўйинлари, яккама-якка олишув, баъзи бир кўп курашларда) бундай машқларнинг миқдори юқорида келтирилган мисолдагига қараганда анча кўпроқ бўлади.

Биринчи этапда умумий тайёргарлик йўналиши етакчи ўринда бўлгани туфайли, бу ерда тренировка методлари ҳам кейинги этаплардагига қараганда нисбатан анча кам ихтисослаштирилган бўлади. Танланган спорт турида тренировка учун типик бўлган методлар ихтисосга алоқаси бўлмаган, лекин умумий ва махсус тайёргарлик соҳасидаги хусусий вазифаларни бажариш учун зарур бўлган методлар билан тўлдирилади. Бунда нагрузкаларнинг аста-секин ўсиб боришини таъминлаш учун, нисбатан камроқ талаблар қўядиган методларга, масалан, ўртача ёки ўзгарувчан интенсивликдаги цикли ҳаракатлардан фойдаланиш вақти бир текис ҳамда ўзгарувчан машқ қилиш

методларига, ўртасидаги дам олиш интерваллари узайтирилган такрорий ва орта боровчи машқ методларига кўпроқ аҳамият берилади.

**Умумий ва махсус тайёргарликнинг ўзаро нисбати.** Тренировканинг асосий йўналишига мувофиқ биринчи этап умумий тайёргарлик кўп бўлиши билан фарқ қилади. Тўғри, умумий тайёргарликнинг махсус тайёргарликка конкрет миқдорини нисбати спорт турунинг ўзига хос хусусиятларига, спортчининг малакасига ҳамда унинг индивидуал хусусиятларига қараб, анча ўзгариб туради, бироқ цикл бошида кўпинча умумий тайёргарлик тайёрлов даврининг иккинчи босқичидагига ва мусобақа давридагига қараганда анча кўп вақт олади (48-расм).



48-расм. Тренировка циклида умумий ва махсус тайёргарликнинг ўзаро нисбати — жисмоний машқларга сарфланган бутун вақтга нисбатан процент ҳисобида:

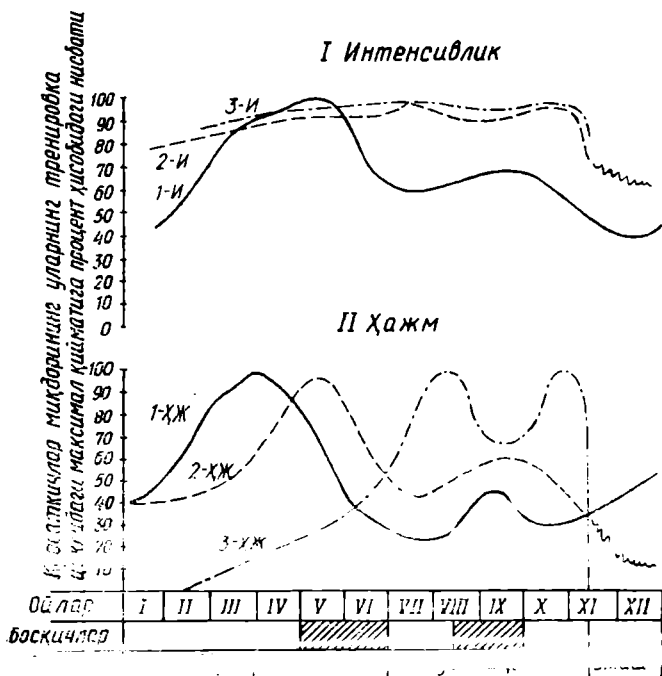
(оқ жойлар—умумий тайёргарлик салмоғи, штрихлар—махсус тайёргарлик салмоғи; қўшилиш жойларининг баланд-пастиги спорт турларининг спецификасига қараб юз бериши мумкин бўлган ўзгаришлар—тайёргарлик салмоғининг тебранишини ифода этади)

Агар умумий ва махсус тайёргарликни вақт бўйича бир-бирига нисбатини ифодаладиган бўлсак, унда юқори малакали спортчиларга тайёрлов даврининг биринчи этапи учун 2:1—3:2 тартибдаги пропорцияни тавсия этиш мумкин. Тадқиқотлар мазкур маълумотлар спортнинг кўпгина турларн учун яроқли эканини кўрсатади. Бундан асосан кўпкурашни истисно қилиш мумкин, чунки унда махсус тайёргарликнинг мазмуни ва ҳар томонламаллиги шунчалик бойдир. Улар учун тахминан 1:2—1:3 тартибдаги нисбатни тавсия этиш мумкин.

Бошловчи, айниқса кичик ёшли спортчиларда табиийки, умумий тайёргарлик анча кўп бўлади, чунки уларда тренировка жараёни умуман кам иктисослашган бўлади. Спорт камолотининг кўп йиллик йўлидаги барча босқичлари учун ҳамда тренировка циклининг турли этаплари учун оптимал умумий ва махсус тайёргарликнинг нисбатини аниқлаш ҳозирги кундаги асосий тадқиқот проблемаларидан бири ҳисобланади. Ҳозирча келтирилаётган нисбатлар анчагина тахминийдир. Уларни аниқлаш учун вақт кўрсаткичлардан ташқари яна бошқа ёрқинроқ критерияларда ҳам фойдаланиш зарур.

**Нагрузкар динамикасининг хусусиятлари.** Тайёрлов даврининг биринчи босқичидаги нагрузкар динамикасининг умумий тенденцияси уларнинг ҳажми ва интенсивлигининг аста-

секин ортиб бориши (бунда — кўпроқ ҳажмнинг ўсиши) билан характерланади (49-расм)\*. Бу ерда спорт формасининг мустаҳкам пойдеворини қўйиш учун зарур бўлган ҳажм жиҳатидан асосий тайёргарлик иши бажарилади. Бу босқичда нагрзукаларнинг жамланган интензивлиги умумий ҳажмни трени-



49-расм. Умумий ҳажм ва интензивликнинг асосий компонентлари бўйича тренировкаларнинг бир йиллик циклида нагрзукалар динамикасининг мисоли:

1=ХЖ ва 1=И—ҳажм ва (шунга мувофиқ) умумий тайёргарлик характеридаги машқларнинг нисбий интензивлиги; 2=ХЖ ва 2=И махсус тайёргарлик машқларининг ҳажми ва абсолют интензивлиги; 3=ХЖ ва 3=И—танланган спорт турида мусобақа машқларининг ҳажми ва абсолют интензивлиги

ровканинг кейинги босқичи бошлангунча ҳам орттира бориш имкониятининг чекланмайдиган даражадагина орта бориши мумкин. Шунинг учун, интензивликнинг ўсиш суръатига нисбатан ҳажмнинг ортиш суръати юксакроқ бўлади.

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

Умумий тайёрлов характеридаги машқларнинг ҳажми, шунингдек, танланган ҳаракат фаолияти негизига қурилган машқларнинг жамланган ҳажми биринчи босқич вақтидаёқ ўзининг апогейига етади. Интенсивлиги кўпроқ специфик наг­рузкалар ҳажми нисбатан кам суръатда ўсади. Интенсивлик кўрсаткичлари эса, яна ҳам секинроқ суръатда ўзгаради. Бунда нисбий интенсивлик, умуман олганда, абсолют интенсивликка қараганда бир оз тезроқ ўсиб боради\*.

Нагрузкаларнинг бундай динамикаси биринчи босқичда бутунлай қонунийдир. Агар тайёрлов даврининг бошида ҳажм ва интенсивлик ўса бориши максимал суръатларини бирлаштиришга уриниб кўрилса, у ҳолда бу тренировкани жадаллаштиришга олиб келади ва аста-секинлик принципи бузиллишига ва бунда келиб чиқадиган барча кўнгилсизликларга сабаб бўлади. Бу жиҳатдан 50-расмда келтирилган графиклар жуда қизиқарлидир. Бундан кўриниб турибдики, одатда циклдаги нагрузкаларнинг нисбий интенсивлиги ҳажмдан кейинроқ максимум даражасига етадиган ҳоллардагина спорт натижалари динамикаси энг яхши бўлар экан.

Тренировкани жадаллаштириш машқ кўрганликни баъзан тез юксалтирса ҳам, лекин спорт формаси турғун бўлишини таъминлай олмайди. Спорт формасининг стабиллиги биринчи галда тайёрлов ишларининг ҳажмига ва бу ишларни бажариш учун кетган даврнинг узунлигига боғлиқ. Тренировканинг тайёрлов даврини ташкил этишда худди ана шу қонуният ҳисобга олинади.

Иккинчи томондан ҳажми ҳаддан ташқари узоқ ошира бориш интен­сивлик қўшила боришини секинлаштиради, бу эса ўз навбатида махсус машқ кўрганлик ривожланишига тўқинлик қилади (50-расм, сузувчилардаги 4-вариант). Бинобарин, ҳажми кўпроқ ошира бориш тенденцияси фақат маълум чегарагача тўғри бўлар экан. Танланган спорт тури қанча кўп чидамлиликини талаб этса, бу чегара тайёрлов даври бошидан шунча узоқ бўлади.

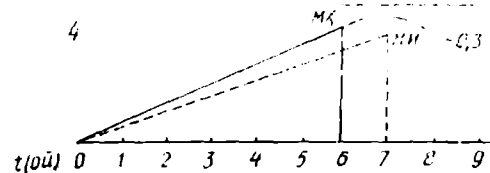
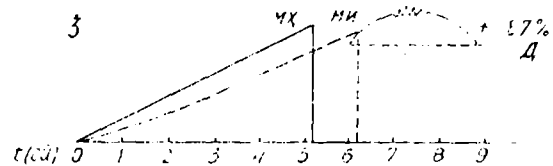
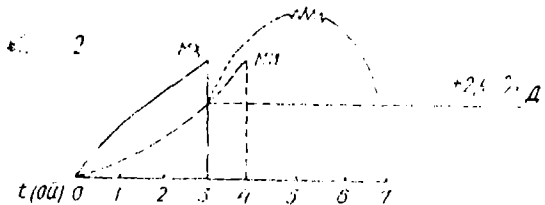
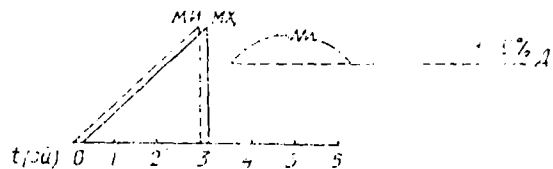
Нагрузкаларнинг баён этилган тенденцияси биринчи бос­қичда тренировкага кирптиладиган машқларнинг кўпчилиги учун характерлидир. Бироқ қўлланиладиган воситаларнинг ва­зифасига қараб, у турлича намоён бўлади. Шундай машқлар гурупаси ҳам борки, уларда интенсивлик биринчи этапнинг ўзидаёқ стабиллашиб қолади. Бундай турдаги машқларда нагрузкалар ҳажми интенсивликдан устунлик қилаётгандек кў­ринади. Умумий чидамлилики тарбиялаш учун фойдаланила­диган барча машқларни, шунингдек, куч-қувват чидамлилигини тарбиялашга қаратилган машқларнинг бир қисмини (айниқ­са, кўпроқ чидамlilik талаб этадиган спорт турлари трениров­касида) ана шу турдаги машқларга киритиш керак.

\* «Абсолют интенсивлик» тушунчаси нагрузканинг ҳар бир мазкур мо­ментда таъсир этиш кучини характерлайди. Бошқача қилиб айтганда, машқ momentiдаги куч бериш «масштабини» ёки куч бериш даражасини — машқ­нинг тезлик-қувват ва бошқа шу каби ҳаракат тезлик-қувват характери­стикаларида ифода топадиган кучланиш билан боғлиқдир.

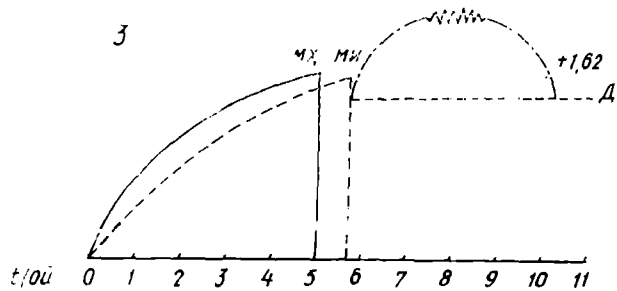
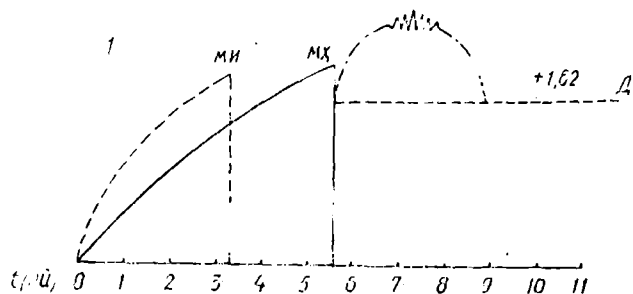
«Нисбий интенсивлик» тушунчаси, биринчидан, нисбатан анча юксак ин­тенсивлик билан фарқ қиладиган машқлар монанд нагрузкаларнинг умумий миқдорининг қанча қисмини ташкил этишини (масалан, чегарага яқин ва чегарага тезликда югуришнинг тренировка умумий метражига нисбатан процентини) ифодалайди, иккинчидан, тренировка иши сарфланган вақт умумий ҳажмининг қанча қисмини ташкил этишини (тренировканинг «ҳара­катли зичлиги»ни) ифодалайди.



(Эркин усулда 100 метрга сузиш)



(Ўртача масофаларга югуриш)



ЭД-расм. Тренировканинг тайёрлов даври-  
нинг турли вариантларида спорт натижалари  
МХ—даврдagi нагруканинг максимум ҳажми (югу)  
максимуми (оширилган абсолют интенсивлик интенси-  
вировканинг бундан олдинги шаклда эриш нгаган энг  
лар кўриб чиқилаётган ҳоллардаги спорт

ҳажми (динамикаси билан нагрукка интенсивлиги нисбати-  
ни динамикасининг хусусиятлари (изохлар текstda берилган);  
MI—ёки сузишнинг бир ойлик максимал узунлиги); MH нисбий интенсивлик  
лик билан югуриш ёки сузишнинг бир ойлик энг юксак процентни); О—трени-  
нинг натижаларининг даражаси (олдига „+“ ёки „-“ белгиси қўйилган рақам-  
ли жиеси мажбур даражада қанчалик фарқ қилишини кўрсатади.

Тезкорлик ҳамда куч-қувватни ривожлантиришга қаратилган тайёрлов машқларида аҳвол бошқача бўлади. Бунда бошиданоқ интенсивлик ўзининг абсолют максимумига интилади. Бу эса, ҳажм ортишини чидамлилиқ машқларидагига қараганда анча кўпроқ чеклайди. Шунингдек, мусобақа машқларида ҳамда уларга яқин махсус-тайёрлов машқларида ҳам нарузкалар динамикаси ўзига хос кўринишда бўлади. Махсус-тайёрлов машқларининг ҳажми фақат иккинчи босқичдагина ўз максимумига эришади, мусобақа машқларининг ҳажми (танланган спорт турида) эса, ундан ҳам кеч — тайёрлов даври ўтиб кетгандан кейин ўз максимумига етади.

Ниҳоят, яна шундай машқлар группаси ҳам мавжудки, улар тренировка босқичлари доирасидаги жамланган ҳажм ва интенсивликнинг озгина бўлса ҳам юксалиши билан боғлиқ эмас (актив дам олиш, разминка мақсадида қўлланадиган ва бошқа баъзи бир машқлар). Бу тур машқлардаги нарузкалар айрим машғулотларнинг мазмуни ҳамда микроциклларнинг сруктурасига қараб ўзгариб туради, умуман эса этап давомида улар амалда стандартлигича қолаверади.

Зикр этилган умумий тенденцияга мувофиқ нарузкалар динамикасининг ўрта «тўлқин»лари биринчи этапда одатда ундан кейинги этапларга қараганда анчагина узун бўлади (тахминан 4—6 ҳафта).

Олти ҳафталик «тўлқин»нинг тахминий схемаси қуйидагича бўлиши мумкин:

<b>Ҳафталар</b>	<b>Ҳафталик нарузка динамикасининг характери</b>
Биринчи-учинчи ёки биринчи-тўртинчи Тўртинчи-бешинчи ёки фақат бешинчи Олтинчи (нарузка ташлаш)	Ҳажм ва интенсивликнинг аста-секин кўпайиб бориши (ҳажм интенсивликка нисбатан кўпроқ ўсади) Ҳажмнинг камайиши ёки стабиллашиши, интенсивликнинг янада ортиши
	Интенсивликнинг пасайиши, ҳажмнинг стабиллашиши ёки камайиши

Бошқа вариантлар бўлиши ҳам мумкин: фақат олдинги ҳажми, интенсивликдан кўра кўпроқ орттира бориб, кейинчалик камая бораётган ҳажм фонда интенсивликни орттириш йўли билан тренировка талабларини аста-секин жадаллаштирмай ошира бориш принципи бузилмаса, бас. Бунда микроцикллардаги нарузкалар динамикаси нарузка типидagi (машқ турлари типидagi) нисбатан тез-тез содир бўладиган ўзгаришлар ва анча катта ёки максимал нарузкали машғулотлар орасидаги интерваллар узоқроқ (дастлабки вақтларда) бўлиши билан характерланади.

**Микроцикллар структураси.** Биринчи босқичнинг микроцикллари спортчи ҳар томонлама ривожланиши учун оптимал шариоит яратишга мослаб тузилади. Энг кенг тарқалган цикли — бир ҳафталик циклдаги асосий машғулотларнинг миқдори турли соҳадаги спортчиларда одатда 3 тадан 5 тагача бўлади. Одатда ҳар бир машғулот бир неча турли вазпфаларни ҳал этади ва шу билан бирга 4- ва 5-жадвалларда кўрсатилганидек нимагадир кўпроқ қаратилган бўлади.

**Бир ҳафталик тренировка циклининг намуна схемаси  
(асосан тезкорлик—кучлилиқ характеридаги спорт  
турлари учун)**

Микроцикл қурали	Машғулотларнинг кўпроқ нимага қаратилганлиги	Нагрукаларнинг нисбий характеристикаси	
		ҳажм бўйича	интенсивлик бўйича
1	Умумий спорт—техника тайёргар- лиги: чаққонлик ёки куч-қувватни тарбиялаш	Ўртача	Катта
2	Махсус техник тайёргарлик: чақ- қонлик ёки куч-қувватни тарбиялаш	Ўртача	Максимал ёки катта
3	Актив дам олиш ёки қўшимча машғулот	Кичик	Кичик ёки
4	Куч-қувват, чаққонлик ва чидам- лилиқни тарбиялаш	Катта ёки Ўртача	Ўртача Катта
5	Актив дам олиш ёки қўшимча машғулот	Аввалги машғулотлар наг- рузкасига қараб кичик ёки	Ўртача
6	Умумий чидамлилиқни тарбиялаш	Максимал ёки катта	Ўртача
7	Актив дам олиш		

**Бир ҳафталик тренировка циклининг намуна схемаси  
(кўпроқ чидам талаб спорт турлари учун)**

Микроцикл қурали	Машғулотларнинг кўпроқ нимага қаратилганлиги	Нагруканинг нисбий характеристикаси	
		ҳажм бўйича	интенсивлик бўйича
1	Умумий спорт—техника тайёргар- лиги: тезкорликни тарбиялаш	Ўртача	Катта
2	Тезкор-кучлилиқ ва умумий чидам- лилиқни тарбиялаш	Катта ёки Ўртача	Катта ёки максимал
3	Актив дам олиш ёки қўшимча машғулот	Кичик ёки Ўртача	Ўртача ёки кичик
4	Махсус техник тайёргарлик: тез- корликни тарбиялаш	Ўртача	Катта
5	Куч-қувват ва чидамлилиқни ёки куч-қувват чидамлилиқини тарбия- лаш	Катта	Катта ёки Ўртача
6	Умумий чидамлилиқни тарбиялаш	Максимал ёки катта	Ўртача
7	Актив дам олиш		

Булар, албатта, намуна схемалар. Улар тайёр эканлиги турли даражадаги спортчилар учун ҳар хил спорт турларидаги микроциклларнинг хилма-хил мазмуни ҳамда структура хусусиятларини ақс эттира олмайди. Бундан ташқари, тайёрлов даврининг иккинчи этапига яқинлашган сари микроцикллардаги машгулот йўналиши ва нарузкалар даражаси ўзгариб боришини ҳам ҳисобга олмоқ зарур. Бу жиҳатдан ҳатто ўзаро яқин иккита микроцикл бир-биридан анча фарқ қилиши мумкин (жумладан, нарузканинг умумий эгри чизиги чўққисига мос тушадиган микроцикл ва нарузка ташлаш ҳафтаси микроцикли).

**Тайёрлов даврининг иккинчи (махсус тайёргарлик) босқичи**

**Тренировка бевосита нимагадир қаратилганлигининг ўзгариши.** Тайёрлов даврининг иккинчи босқичида тренировканинг структураси ва мазмуни спорт формасига бевосита кириб бориш учун шароит яратадиган бўлиб ўзгаради. Тайёргарлик ўзининг барча бўлимларида кўпроқ махсус мақсадга қаратила бошлайди (шунинг учун ҳам махсус тайёргарлик босқичи деб аталади).

Жисмоний тайёргарликда танланган спорт турининг специфик талабларига жавоб бера оладиган жисмоний қобилиятларни ривожлантиришга қаратилган таъсир этиши, яъни махсус жисмоний тайёргарлик кучаяди. Энди умумий жисмоний тайёргарлик асосан умумий машқ кўрганликни сақлаб туришни таъминлайди ва унинг махсус машқ кўрганлик билан энг мустаҳкам алоқада бўлган компонентларини юксалтиради.

Бошқа бўлимларда ҳам шунга ўхшаш ўзгаришлар содир бўлади. Спорт-техника тайёргарлиги мусобақа ҳаракатлари техникасини мазкур тренировка циклининг мусобақа даври давомида қандай бўлса, ўшандай кўринишда чуқурроқ ўзлаштириб олишга қаратилади. Бунда турғун ва шу билан бирга мослашувчан ҳаракатлар динамик стереотипини шакллантириш марказий вазифа бўлиб қолади. Параллел равишда жиддий махсус тактик тайёргарлик ҳам кенгайтириб борилади.

Ниҳоят, иккинчи босқичга яқинлашган сайин танланган спорт тури бўйича мусобақаларга махсус ирода тайёргарлигининг роли орта боради.

Булар бари махсус машқ кўрганликни юксалтириш ва спорт формасининг барча компонентларини гармоник тарзда қўшиб олиб бориш учун шароит яратади. Иккинчи босқичда жисмоний техник, тактик ва ирода тайёргарликлари ўзаро алоҳида алоқада бўлади — улар ҳатто бирлашиб (қўшилиб) кетади.

Биринчи босқичдан иккинчи босқичга ўтиш аста-секинлик билан содир бўлади. Бунда тренировка жараёнининг мазмунидан ҳам кўра унинг структураси — турли восита ва методларнинг нисбати, умумий ва махсус тайёргарликнинг салмоғи, нарузкалар ҳажми ва интенсивлигининг ўзаро нисбати ва ҳоказолар кўпроқ ўзгаради.

**Восита ва методлар составидаги ўзгаришлар. Умумий ва махсус тайёргарликнинг нисбати.** Иккинчи босқичда тайёргар-

ликнинг турли воситаларини қўллашнинг ўрни ва характери қўйидаги қонуниятлар билан белгиланади.

Биринчидан, махсус тренировкалаш фактори қанчалик тез-тез ва кучли (албатта, маълум физиологик меъёрларда) таъсир кўрсатса, машқ кўрганлик ривожининг даражаси ҳам шунчалик юқори бўлади.

Иккинчидан, машқ кўрганлик ўсиб борган сари, унинг турли характердаги машқлардан фойдаланишга ўтиш даражаси, афтидан, камайиб кетади ва бу ўтиш кўпроқ танланадиган бўла боради.

Учинчидан, салбий таъсир кўрсатувчи ҳодисалар бўлмаса, шартли рефлекс алоқаларининг ҳар қандай системаси тез ва енгил ўрнатиладиган бўлади; мазкур системани ташкил этиш қанчалик мураккаб ва нозик бўлса, унинг ноадекватив таъсирларга бошланғич чидамлилиги шунчалик кам бўлади.

Иккинчи босқичда бу қонуниятлардан махсус машқ кўрганлик тез юксалишини таъминлаш ва спорт формасининг компонентлари ўртасида ўзаро нозик алоқаларни йўлга қўйиш учун фойдаланилади. Бу аввало танланган мусобақа машқларидан ва уларга жуда яқин бўлган махсус-тайёрлов машқларидан анча кенгроқ фойдаланишда ўз ифодасини топади. Тайёрлов даври тугаллана борган сайин улар тобора кўпроқ ўрин олади ва тренировканинг бошқа воситаларини қўллашда янада кўпроқ таъсир кўрсатади.

Иккинчи этапда маълум махсус-тайёрлов машқлари мусобақа машқлари билан «яқинлашгандек» бўлади.

— **Тренировканинг маъноси** нундан боради:

хусусий ҳаракатларни ёки мусобақа машқларининг айрим функционал хусусиятларини ўз ичига олган машқлардан аста-секин спорт мусобақаларидаги яхлит фаолликга ўтиш йўлидан (масалан, гимнастика комбинациялар элементларидан бирикмаларга, кейин эса комбинацияларнинг ўзига ўтиш; танланган дистанция бўлакларини қайта-қайта югуриб ўтишдан бутун дистанцияни яхлит югуриб ўтишга);

маълум группа машқларининг узунлигини бир қадар қисқартиш ва интенсивлигини ошириш йўлидан (айтайлик, тезликни ошириб, мусобақадагидан узун тренировка масофаси узунлигини камайтириш).

Спорт турларининг спецификасига қараб «яқинлаштириш»нинг бошқа усуллари ҳам қўлланилади. Бироқ уларнинг моҳияти бир — махсус тайёрлов машқларини танланган спорт тури хусусиятларига мумкин қадар яқинлаштириш. Бироқ бу махсус-тайёрлов машқларини умуман мусобақа машқлари билан алмаштиришга интилиш керак, деган маънони билдирмайди. У ҳолда спортчига зарур бўлган айрим фазилатлар ва малакаларга мақсадга қатъий мувофиқ равишда таъсир кўрсатиш имконияти қолмай, тренировканинг самарадорлиги пасайиб кетган бўлур эди.

Тренировка методларида ҳам ана шундай ўзгаришлар содир бўлади. Танланган спорт тури спецификасига кўпроқ мувофиқ келадиган методлар танлаб олинади. Спортнинг мазкур турида муваффақиятни бевосита таъмин этадиган функционал имкониятларга оширилган талаблар қўювчи методларга (масалан, ўртача дистанцияга югурувчиларда дам олиш интервали

қатъий ва камайиб борадиган интервалли тренировка типдаги методларга; оғир атлетикачиларда эса, чегарага яқин ва чегара оғирликлар билан бажариладиган такрорий ўсиб борувчи машқлар методига) анча кўп ўрин берилади. Мусобоқа методининг роли ҳам ортади.

Мусобақа методларидан дастлаб асосан тайёрлов машқлари негизида, шу жумладан, спортнинг танланган турига қўшимча ёки унинг бир қисмини ташкил этувчи спорт тури материали сифатида фойдаланилади. Масалан, енгил атлетикачилар дастлаб асосий мусобақа масофаларидан қисқа масофага ёки аксинча, ундан узунроқ мусобақа масофасига югурадилар, кўп курашчилар эса, дастлаб айрим турларда мусобақалашадилар. Тайёрлов даврининг охирига яқинлашган сари танланган спорт тури бўйича тобора кўпроқ мусобақалашадилар. Бироқ ҳали ҳам бу машқлар тренировка характерида бўлиши керак. Бу ерда календарь мусобақаларда иштирок этиш планли тайёргарлик кўришни бузмай, бўлажак асосий мусобақаларга тайёргарлик кўриш воситаларидан бири сифатида хизмат қилиши керак.

Иккинчи босқичда умумий тайёргарлик воситаларининг состидаги хилма-хиллик анча камайиб қолади. Умумий тайёргарлик машқларининг кўпчилигидан фойдаланиш характери ҳам ўзгаради. Уларнинг бир қисми стабиллаштирувчи аҳамиятга эга бўлади, яъни энди улар юксалишдан ҳам кўра кўпроқ эришилган умумий машқ кўрганлик даражасини мустақамлашни таъмин этади. Бунга асосан машқ кўрганликнинг «билвосита ўтиши» механизми бўйича танланган спорт турида камол топишга ёрдам берувчи барча машқларни киритиш керак (масалан, жуда юксак чидамлик намоёиш этишни талаб қиладиган спорт турлари бўйича ихтисослашаётганда куч-қувват машқлари ёки куч-қувват ва тезкорлик-кучлик талаб қиладиган спорт турлари бўйича ихтисослашаётганда умумий чидамликни тарбияловчи машқлар). Илгари тренировка аҳамиятига эга бўлган айрим машқлар иккинчи босқичда кўпроқ актив дам олиш воситаси сифатида ишлатилади.

Ниҳоят, бир қатор умумий тайёрлов машқлари ихтисослаштирилади. Бу бажариладиган ҳаракатларнинг тезлиги, кучи ва бошқа характеристикаси тегишлича ўзгаришида, шунингдек машқ жараёнида нагрузка билан дам олишни метёрлашда ўз ифодасини топади. Мисол учун, югурувчи-спринтерлар, сакровчилар, улоқтирувчилар, боксчилар тренировкасида штанга билан бажарилган машқлар ёрқин ифода этилган тезкор кучлик характерига эга бўлади. Бунга штанга оғирлигини ва такрорлаш миқдорини қисман камайтириб, ҳаракат тезлигини ошириш (айниқса толчок, ривок типдаги ҳаракатларида) йўли билан эришилади.

Умумий тайёргарликнинг салмоғи умуман камаяди. Шунга яраша махсус тайёргарлик салмоғи ортади (48-расмга қаранг).

Иккинчи босқичда тайёргарликнинг бу томонлари нисбати (вақт ҳисобида) спортнинг кўп турлари учун қуйидагича бўлиши мумкин: 1:2—2:3 (кўпкураш учун 1:3—1:4). Шунинг эслатиб ўтиш кераки, биринчи босқичда нисбатлар бунинг аксича эди. Мазкур маълумотлар малакали спортчиларнинг тренировкасига тааллуқлидир. Бошловчи спортчиларда эса босқич бўйича тренировка структурасининг барча ўзгаришлари бунчалик катта бўлмайди.

**Нагрузкалар динамикасининг хусусиятлари.** Иккинчи босқичда нагрузкаларнинг умумий тенденцияси жамланган ҳажмининг камайишидан ва интенсивликнинг тобора юксалишидан иборат.

Босқич давомида нагрузкалар ҳажми бир қатор кўрсаткичлар бўйича анча сезиларли даражада (айрим ҳолларда ярмисидан кўпроқ) камайиши мумкин. Бу, биринчидан, тренировканинг бундан кейинги тараққиёти учун етакчи фактор бўлган интенсивликни анча оширишга шароит яратиш зарурияти билан изоҳланади. Иккинчидан, биринчи этапда бажарилган катта ҳажмдаги тайёрлов ишлари натижасида «кечикувчи трансформация» механизми бўйича организмда содир бўладиган узоқ муддатли ўзгаришларнинг ўтишини енгиллатиш керак бўлади. Фақат нагрузка умумий ҳажмини узоқ муддат етарли миқдорда камайтириш ва шунга яраша интенсивликни ошириш йўли билангина аввалги ишлар натижасини спорт кўрсаткичларининг жуда тез ўсишига айлантириб юбориш мумкин. Ҳажмининг камайиш даражаси, албатта, унинг олдинги босқичдаги катталигига боғлиқ. Чунки ҳажм қанча катта бўлса, «кечикувчи трансформация» муддатлари ҳам шунча узоқ бўлади.

Нагрузкалар ҳажмининг камайиши дастлаб умумий тайёрлов машқларининг ҳисобида бўлади. Кўпчилик маълумотларинан машқларининг ҳажми бир қанча вақт мобайнида усмо боришда давом этади ёхуд стабиллаша боради. Кейин нагрузкалар умумий ҳажмининг бу компоненти ҳам аста-секин камая боради. Мусобақа машқлари ва уларга яқин бўлган махсус-тайёрлов машқлари бундан истиснодир. Уларнинг бир ойдаги жамланган ҳажми ортиб боради (49-расмга қаранг).

Иккинчи босқичда интенсивлик асосан махсус тайёргарлик соҳасида ўсади. Машқлар абсолют интенсивлигининг тезлик, суръат, қудрат ва бошқа параметрларининг ортиши билан бирга тренировканинг нисбий интенсивлиги ҳам юксалиб боради. Бироқ бу умумий жисмоний тайёргарликнинг анчагина қисмига тааллуқли бўлмайди. Афтидан, бу ерда фақат тренировка самарасини танланган спорт турига тўғридан-тўғри «фойдали ўтказадиган» умумий тайёргарлик машқларининг айрим параметрларига ортиши лозим бўлса керак.

Тренировка интенсивлигининг ўсиб бориши ва ҳажмининг камайиши натижасида иккинчи босқичда нагрузкалар динамикасининг ўрта «тўлқин» лари одатда 3—4 ҳафтагача қисқаради. «Нагрузка ташлаш» фарқлари ҳам қисқаради. Бунга машқ кўрганлик ўса боргани сари, бир томондан, нагрузкалар ҳажми

камайиши сабаб бўлса, иккинчи томондан, тикланиш жараёнларининг тикланиши тезроқ ўтиши сабаб бўлади.

Микроциклларда нагрузкалар динамикаси умумий тенденцияга ва микроциклларнинг бутун структурасидаги ўзгаришларга мувофиқ алмашинади. Структура эса, ўтказилажак мусобақаларнинг энг муҳимларига яқинлаштира бориш шароитига ва уларда иштирок этиш шароитига мувофиқ қайта тузилади ва шу йўл билан мусобақа микроциклларига ўхшай боради.

**Микроцикллар структураси.** Мусобақа микроцикллари мусобақалар жадвали ва уларга бевосита олиб келувчи шарт-шароитлар билан белгиланади. Тайёрлов даврининг иккинчи босқичида бу микроциклларнинг барча деталлари ҳаммиша ҳам қайта тикланавермайди. Аслида мусобақалар режими оптимал тренировка режимидан қанча кам фарқ қилса, уни тайёргарлик жараёнида шунча тўлиқроқ ва тезроқ тиклаб олиш мумкин.

Бунни мисол билан тушунтирамиз. Агар футбол бўйича турнир мусобақалари 5—6 кунлик интерваллар билан ўтказиладиган бўлса, у ҳолда, мусобақа нагрузкаларининг бундай режими тайёрлов ишларини ҳаддан ташқари чеклаб қўймайди. Бундай режимнинг (жумладан, ВНИИФК ходимларининг тадқиқотлари кўрсатганидек) тренировканинг махсус-тайёрлов босқичидаги нагрузкаларнинг эффе́ктив режими билан қўшпиб кетиши унчалик қийин бўлмайди ва шунинг учун уни мазкур босқичнинг кўпгина микроциклларига киритиш мумкин. Бунда микроциклнинг схемаси тахминан 6-жадвалда кўрсатилганидек бўлиши мумкин.

Агар мусобақалар кичик интерваллар билан ёки кичик серия билан бир неча кун кетма-кет давом этса, у ҳолда кўриб чиқилаётган босқичда нагрузкаларнинг унга ўхшаш режимини мусобақаларда иштирок этишдан ҳам кўра

6- ж а д в а л

**Тайёрлов даврининг охиридаги микроциклнинг намуна схемаси**

Микроцикл кўллари	Машгулотларнинг асосий мазмуни	Нагрузканинг нисбий характеристикаси	
		ҳажм бўйича	интенсивлик бўйича
1	Актив дам олиш	Катта ёки ўрта Катта	Ўрта ёки катта
2	Умумий жисмоний тайёргарлик		
3	Махсус тайёргарлик	Кичик ёки ўрта	Ўрта ёки катта
4	Актив дам олиш ёки умумий тайёргарлик		
5	Махсус тайёргарлик	Ўрта	Ўрта ёки катта
6	Махсус тайёргарлик ёки актив дам олиш ва „разминка“ типидagi машгулот		
7	Мусобақалар (ўқув, контрол ёхуд расмий)	Кичик Танланган спорт турининг спецификасига қараб	



кўпроқ ҳажми микроциклларнинг ўрнига қараб мусобақа нагрузкаларининг ҳажмидан камроқ бўлиши ҳам, кўпроқ бўлиши ҳам мумкин бўлган турли машқлар воситаси билан моделлаштириб тикланади.

Умуман шуни айтиш керакки, тайёргарлик шароитларининг мусобақа шароитларига мувофиқлиги ҳамиша ҳам мусобақа шароитларини айнан кўчириш деган маънони англатавермайди. Тайёргарликни қийинлаштирадиган шароитлар мазкур шароитга ўтиш учун қанчалик зарур бўлса, фақат шунча ва тайёргарликнинг якуний натижасига салбий таъсир этмайдиган даражадагина киритилади.\* Бундан ташқари мусобақанинг бир қатор ўзгарувчан шароитлари (рақибнинг ўзига хос хусусиятлари, биринчилик шартказиш тартибдаги баъзи бир хусусиятлар, об-ҳаво шароитлари ва ҳоказолар) кутилмаганда пайдо бўлади. Спортчида хилма-хил шароитларда ўз кучини эффектив тарзда ишлата билиш қобилияти бўлиши керак. Бунинг учун тайёргарлик шароити тегишлича вариатив (ўзгарувчан) бўлиши керак.

Тренировканинг махсус тайёргарлик босқичини бошқача қилиб мусобақа олди босқичи деб аташ ҳам мумкин. Чунки у бевосита мусобақа даврига улашиб кетади. Бу босқичда қўлга киритиладиган спорт формасини «бошланғич» дейиш мумкин; кейинчалик унинг даражаси ортиб боради, бунда унинг айрим компонентлари (айниқса тактик тайёрлик) навбатдаги мусобақаларнинг спецификасига қараб ўзгаради.

Тайёргарлик даврининг функцияси бажарилганини кўрсатувчи мусобақа сифатида тренировканинг бундан олдинги шиклида эришилган натижадан яхшироқ натижа ёки шу даражага яқинроқ кўрсаткич хизмат қилиши мумкин. Спорт натижалари аниқ миқдор характеристикасига эга бўлмаган спорт турлари учун (масалан, спортчида турнинг босқичида ва мусобақа даврининг (иккинчи босқичда) нормативларини бундан аввалги циклнинг тегишли нормативларига қараганда ортиқроқ бажарилиши мезон бўлади.

### Мусобақа даври

Мусобақа даврининг структураси оддий ва мураккаб бўлиши мумкин. Биринчи ҳолда у асосий бир турдаги микроцикллардан — мусобақа ва нагрузка ташлаш микроциклларидан иборат бўлади. Иккинчи ҳолда эса, 4—6 ҳафталик махсус оралик босқич билан бир-биридан ажралган иккита (баъзан ундан ҳам кўп) мусобақа босқичларидан иборат бўлади.

У ёки бу структурадан фойдаланиш спорт турларининг хусусиятларига, мазкур спорт турида қабул қилинган мусобақалар календарига ва бошқа шароитларга боғлиқ, бунда бошқа ҳамма

\* Бу мусобақаларнинг ташқи шарт-шароитларига ҳам, жумладан иқлим шароитларига ҳам тааллуқлидир. Адаптациянинг ижобий моментлари тайёрлов ишларининг миқдор ва сифатига келтирадиган зарарни қоплай олмайдиган бўлса, масалан, ҳарорат шароитларига кўникиш учун берилган узоқ муддатдан воз кечишга тўғри келади. Бундай ҳолларда иқлим шароитига бошланғич мослашиш муддатлари (2—3 ҳафта) билан чекланиб қўяқолинади.

шароитлар тенг бўлса, даврнинг узунлиги ҳал қилувчи роль ўйнайди: оддий структура нисбатан унча узоқ давом этмайдиган даврга (2—3 ойгача), мураккаб структура эса узоқ даврга (4—5 ойлар чамаси) тўғри келади.

**Тренировка йўналишининг ўзгариши.** Спорт формасига кириб олингандан кейин, уни бутун масъулиятли мусобақалар давомида сақлаб туриш ва спорт ютуқларига эришишга айлантириш вазифаси пайдо бўлади. Юқорида айтганимиздек, спорт формаси — бу фақат ҳолатгина эмас, балки жараён ҳамдир — спортда ютуқларга эришишга тайёр эканликни кўрсатувчи барча фазилат, малака, маҳоратларни узлуксиз такомиллаштириб борувчи жараён ҳамдир. Спорт формасини сақлаб туриш даврида навбатдаги мусобақаларнинг специфик шарт-шароитларига мослашиш зарурияти муносабати билан унинг айрим компонентлари анча сезиларли ўзгаришларга дуч келиши мумкин. Бироқ, бу даврда тубдан ўзгаришлар қилиб бўлмайди, чунки улар спорт формасини йўқолишга олиб келган ва шу билан мусобақаларда муваффақиятли қатнашиш имкониятидан маҳрум этган бўлур эди.

Жисмоний тайёргарлик мусобақа даврида энг кўп куч-гайрат талаб қиладиган кучланишларга бевосита функционал тайёргарлик характерига эга бўлади ва (мазкур цикл учун) махсус машқ кўрганликнинг максимал даражасига эришишга, уни ана шу даражада сақлаб туришга ва қўлга киритилган умумий машқ кўрганликни қувватлаб туришга қаратилган бўлади.

Спорт-техника ва тактик тайёргарлик ҳаракат фаолиятининг танланган формаларини имкон борича юқори поғонада такомиллаштиришни таъминлайди. Бу, бир томондан, илгари ўзлаштирилган малака ва маҳоратларнинг мустаҳкамланишини назарда тутса, иккинчи томондан вариативликни, ҳаракат координациясининг ниҳоятда нозик силлиқлаш, тактик тафаккурни ривожлантириш ва махсус билимларни чуқурлаштириш асосида спорт курашининг турли шароитларида ярайдиган бўлишликни орттиради.

Маънавий — ирода тайёргарлиги мусобақалар даврида мусобақаларга бевосита психологик жиҳатдан тайёр бўлиш, спортчини жисмоний ва руҳий куч-қувватни олий даражада намоён этишга сафарбар этишда алоҳида аҳамият касб этади. Шу билан бирга эҳтимол тутилган спорт мағлубиятларига тўғри муносабатда бўлишни ва ижобий эмоционал ҳолатни сақлаб қолишни таъминлаш ҳам ғоят муҳимдир.

Агар мусобақа даври узоқ давом этадиган бўлса, у ҳолда тренировка спорт формасининг пойдеворини кенгайтириш билан боғлиқ бўлган қўшимча функцияни адо этади. Бундай ҳолда учрайдиган оралиқ босқичлар маълум маънода тайёрлов даврини эслатади.

**Восита ва методлар составидаги ўзгаришлар.** Умумий ва

**махсус тайёргарликнинг нисбати.** Мазкур даврда спорт мусобақалари янада такомил топишнинг энг муҳим воситаси ва методи ҳисобланади. Мусобақа шаронти ҳамда мусобақа жараёнининг ўзи юзага келтирадиган алоҳида физиологик ва эмоционал фон тренировка машғулотлари жараёнида кўринмайдиган резервлар ҳисобига жисмоний машқларнинг таъсирини оширади ва организм функционал имкониятлари олий даражада намоён бўлишига кўмаклашади. Шу билан бирга мусобақалар ирода тарбияси ҳамда спорт маҳоратини такомиллаштириш жараёнида мислсиз катта роль ўйнайди. Булар бари спорт формаси даврида мусобақалардан фақат спорт имкониятларини ишга солиш воситаси сифатидагина эмас, балки янада олға боришнинг энг таъсирчан фактори сифатида ҳам кенг фойдаланиш кераклигини таъкидлайди.

Мусобақалар миқдори албатта спорт турларининг хусусияти ва спортчиларнинг малакасига боғлиқ. Масалан, спортнинг тезкор-кучлилик талаб қиладиган кўпчилик турларида ҳамда спорт ўйинларида юқори малакали спортчилар деярли бутун мусобақа даврида ҳар ҳафтада мусобақалаша олсалар, ғоят зўр чидамлик талаб этадиган спорт турлари, шунингдек, спортдаги яккама-якка курашувлар ва кўпкурашлар учун мусобақанинг бундай режими тўғри келмайди. Бироқ мусобақаларнинг умумий сони, фақат спортнинг танланган турларидагина эмас, кўшимча турларида ҳам ҳаминча спортчиларнинг жисмоний ва ирода сифатларини эффектив суратда тарбиялаш, унинг маҳоратини ошириш учун етарли бўлиши керак.

7 жадвалга қараб яқин спортчиларнинг амалий фаолиятида мусобақа йил давомида мусобақаларнинг умумий сони (спортнинг танланган ва кўшимча турларида, агар спортчи кейингиларидан фойдаланган бўлса) келтирилган. Мусобақаларнинг бир қисми (таҳминан 10—20 процентгача) тайёрлов даврининг иккинчи босқичига, қолганлари мусобақа даврига тўғри келади. Жадвалда ўқув чамалашлари ва бошқа норасмий характердаги мусобақаларнинг, шунингдек, спортнинг айрим турларида бир мусобақада 10 ва ундан ортиқ, бир йилда эса 100 ва ундан ортиқ мартага етадиган мусобақа уринишлари (стартлари) нинг сони кўрсатилмаганини ҳисобга олмоқ лозим.

Шу таблицанинг ўзидан (охирги графасидан) кўриниб турибдики, спортчи ўзининг имкониятларини рекорд натижаларда кўрсатишдан аввал тренировканинг ҳар бир циклида спорт курашнинг реал шароитларида бутун бир серия синовлардан ўтиб чиқар экан. Бундай «мактаб»ни ўтиш учун фақат танланган спорт турида эмас, балки мустақил ёки яқин (мазкур спорт турига нисбатан) машқлардан ҳам мусобақалашадилар: кўпкурашчилар кўпкурашнинг айрим турларида чиқадилар, югурувчи, велосипедчи, чангичилар асосий турга яқин турли масофаларда мусобақалашадилар ва шунга ўхшаш. Бу танланган спорт туридаги мусобақалар оралиқда катта интерваллар талаб этадиган жойларда, айниқса, муҳимдир. Интервалларни шундай қўшимча мусобақалар билан тўлдириб, тренировка самарасини анча оширишга эришилади. Бунда мусобақаларнинг умумий сони анча салмоқли даражада ортади (масалан, чангичиларда ва ҳатто ўнкурашчи енгил атлетикачиларда ҳам 20 ва ундан ортиқ мартага етади).

Спортчи фақат танланган машқда мусобақалашаётганидан ёки яна қўшимча машқларда ҳам чиқаяётганидан қатъи назар,

мусобақалар ўз аҳамияти ва йўналиш даражаси бўйича бир-биридан фарқ қилиниши керак. Мусобақаларнинг бир қисми ҳатто мусобақа даврида ҳам тайёргарлик характериға эға бўлади ва улардан асосий, энг масъулиятли мусобақаларға яқинлаштириш учун фойдаланилади.

7 - ж а д в л

Баъзи энг кучли спортчилар фаолиятида бир йил мобайнида ўтказилган мусобақалар ҳамда мусобақа учун банд бўлган кунлар (ўртача маълумотлар ва бутун сонларғача яхлитланган квадратик четға чиқишлар)

Спорт турлари	Яқин ва бошқа машқлар бўйича мусобақаларға қатнашган спортчилар проценти	Танланган ва бошқа машқлар бўйича ўтказилган мусобақаларнинг умумий сони*	Мусобақа кунларининг сони		Маъмур мусобақа кунлари жойланган вақт (ойлар ҳисобида)	Яқин натижаға эришиш-ғача ўтказилган мусобақалар сони
			танланган машқларда	яқин ва бошқа машқларда		
Енгил атлетик сак-раш	21	28 ± 5	24 ± 6	5 ± 4	7 ± 1	14 ± 6
Диск улоқтириш, ядро итқитиш	59	23 ± 3	22 ± 6	5 ± 4	6 ± 1	14 ± 7
100—200 м югуриш	100	22 ± 4	17 ± 5	15 ± 8	7 ± 1	10 ± 5
800—1500 м югуриш	100	19 ± 5	16 ± 6	6 ± 6	6 ± 1	12 ± 6
5—10 км югуриш	100	19 ± 3	14 ± 5	7 ± 5	6 ± 1	11 ± 5
100—400 м сузиш	100	12 ± 2	15 ± 4	12 ± 6	7 ± 1	7 ± 3
Огир атлетика(штангачининг классик учқураши)	7 ± 2	7 ± 2	—	6 ± 3		4 ± 3

Табийки, бу даврда мусобақа машқларининг салмоғи ортиб боради; бу махсус-тайёрлов машқларининг миқдорини қисқартириш ҳисобига ортиб борганидан кўра кўпроқ мусобақалардан кенг фойдаланиш ҳам тренировка машғулотларида мусобақа машқларини тез-тез бажариб туриш натижасида содир бўлади. Махсус-тайёрлов машқларининг састави бундан олдинги даврнинг охирида қандай бўлган бўлса, асосан шундайлигиға қолади.

Умумий тайёргарлик воситаларидан фойдаланишда анчагина ўзгаришлар юз беради. Спорт формаси турғун вақтда «салбий» таъсир этувчи хавф камажди ва, бинобарин, машқларни кенгроқ миқёсда алмаштириш имконияти пайдо бўлади. Гарчи умумий-жисмоний тайёргарлик асосан илгари ўзлаштирилган машқлар материалидан қурилса ҳам, бироқ машқларнинг састави ва

\* Агар спортчи 2—3 яқин дистанцияларда қатнашган бўлса, у ҳолда шартли равишда ана шу дистанциялардан фақат биттаси танланган машққа деб олинди (масалан, спринтерларда 100 м га югуриш).

уларни алмашлаш жиқатидан тайёрлов даврининг иккинчи босқичидагига қараганда кўпроқ хилма-хил бўлиши мумкин. Бу умумий тайёр эканлик даражасини сақлаб туриш учун қулай шароитлар яратади. Бу эса ўз навбатида махсус тайёр эканликни сақлаб туриш ва янада ривожлантириш учун хизмат қилади. Бир ҳолатдан иккинчисига ўтишлар — актив дам олиш ёрдамида иш қобилиятини кундалик тиклаб бориш шароити ҳам енгиллашади. Мусобақа даврида даврининг узунлиги қанчалик катта бўлса ва махсус тайёргарликнинг мазмун қанчалик бир хил бўлса, машқларнинг хилма-хиллигининг аҳамияти шунчалик катта бўлса керак. Чунки бир йўналишдаги фаолият қўриқловчи тормозланишга тезроқ олиб келади ҳамда функционал имкониятларни чеклаб қўяди. Мусобақа даврида умумий тайёргарликнинг салмоғи махсус — тайёргарлик босқичидагига қараганда умуман паст бўлади. Агар мусобақалар даври нисбатан қисқа муддатли бўлса, умумий ва махсус тайёргарликлар нисбати тахминан тайёргарлик даврининг охирида қандай бўлса, шундай даражада сақланиб қолади. Агар мусобақа даври 2—3 ойдан ортиққа чўзилиб кетса, у ҳолда бу нисбат оралиқ босқичда умумий тайёргарликнинг салмоғини бир қадар орттириш томонига ўзгариши керак (49-расмга қаранг).

Ҳозирги мавжуд практикада кўпинча мутлақо бошқача манзарани кўриш мумкин: мусобақалар даври бошлангани билан умумий тайёргарликнинг салмоғи е кескин қисқариб кетади еки йўқ даражага тушиб кетади. Ҳозирги замон илмий қарашлари ва илғор тажриба бундай йўлни рационал эмас деб ҳисоблаш

Махсус-тайёрлов босқичида умумий тайёргарликнинг салмоғи пасайиши тренировка қонуниятларига тўғри келади ва умумий машқ кўрганлик даражасини йўқотишга сабаб бўлмайди (чунки биринчи босқичда ишлатилган нарузкаларнинг катта ҳажми таъсир қилишда давом этади). Умумий тайёргарлик ҳажмининг бундан кейинги узоқ муддат қисқариши эса, турли адаптация жараёнларнинг шаклланиб қолган нисбатларини бузади ва спорт формасининг функционал базасини камайтиради. Шунинг учун етакчи спортчиларнинг мусобақа даврида тренировка учун ажратилган умумий вақтнинг 30%, баъзан ҳатто ундан ҳам ортиқ процентини умумий тайёргарликка сарфлашлари тобора кўлаёётгани бежиз эмас. Тадқиқотлар, жумладан, спортнинг тезкор-кучлилик талаб қиладиган турлари бўйича ихтисослашётган спортчилар учун куч-қувват характеридаги машқларнинг анчагина қисмини сақлаб қолиш зарур эканини кўрсатди (Н. Базанов, Р. Кемп-белл, В. Барановский ва бошқалар).

**Нарузкалар динамикасининг хусусиятлари.** Нисбатан узоқ давом этмайдиган мусобақа даврида тренировка нарузкаларининг динамикаси юқорида кўриб ўтилган тенденциянинг якунидек бўлиб кўринади: тренировка вақтида нарузкаларнинг уму-

---

\* Бу масала бўйича умумлаштирувчи материаллар билан танишиш учун «Проблемы спортивной тренировки» тўпламига (ЛНИИФК ва ЦНИИФК), М., 1961, 1 китоб ва Л. П. Матвеевнинг «Проблемы периодизации спортивной тренировки» монографиясига М., 1965 (2-нашри) қаранг.

мий ҳажми дастлаб бир оз пасайишда давом этади ва кейин стабиллашиб қолади: специфик нагрузкаларнинг интенсивлиги эса (баъзи кўрсаткичлар бўйича) то максимум даражагача ўсиб боради ва ана шу даражада у ҳам стабиллашиб қолади. Бунда албатта, нисбатан стабиллашиш назарда тутилади. Ана шу умумий тенденция фониди ҳажм ва интенсивликнинг ўрта «тўлқинлар» ва микроцикллар доирасида тўлқинсимон тебранишлари рўй беради.

Агар мусобақа даври узоқ муддат давом этадиган бўлса, у ҳолда бир қатор янги моментлар пайдо бўлади. Тренировка талабларининг нисбатан стабиллашишидан кейин, яна нагрузкалар умумий ҳажмининг ўсиши ва улар интенсивлигининг бир оз камайиши содир бўлади, кейин яна ҳажмнинг қисқариши ва интенсивликнинг ортиши тенденцияси бошланади (49-расмга қаранг). Шундай қилиб, узоқ муддатли мусобақа даврининг оралиқ босқичида тайёрлов давридаги нагрузкалар умумий динамикасининг баъзи бир белгилари такрорланаётгандек бўлади. Бироқ бу қисқарган масштабларда ва умумий ҳамда махсус тайёргарликнинг бошқача нисбатида содир бўлади.

Нагрузкаларнинг бундай такрорий катта «тўлқин»нинг вазифаси тайёрлов давридаёқ асос солинган спорт формасининг пойдевори кенгайишидан иборат. Тренировка нагрузкаларининг янгидан ортиб бориши сўниб бораётган адаптация жараёнларини яна активлаштиришга ва махсус машқ кўрганликни такомиллаштиришга имкон беради. Шу билан бирга оралиқ босқичда бир ҳолатдан иккинчи ҳолатга ўтиш, актив дам олиш эффектларидан анчагина кенг миқёсда фойдаланилади. Тренировканинг мана шундай ташкил этилиши туфайли спорт формасида туришнинг жамланган муддатлари анча ортишига эришилади. Бунда спорт натижалари динамикасида, нагрузкалар умумий динамикасидаги асосий «тўлқин»ларнинг миқдорига қараб, бир нечта «чўққи»лар пайдо бўлади.

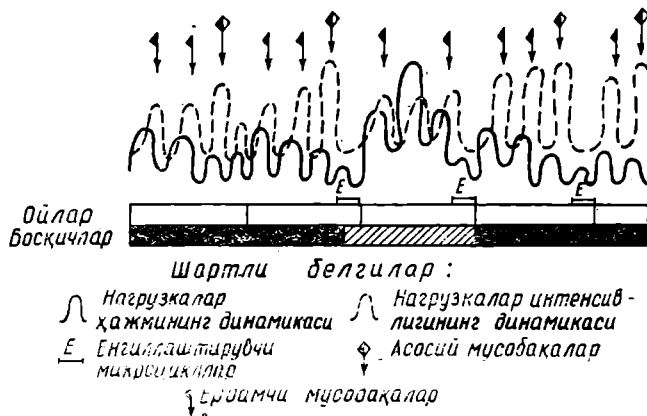
Мусобақа даврида бундай «тўлқин»ларнинг конкрет параметрлари ва миқдори спорт турининг хусусиятлари ва спортчиларнинг малакасига боғлиқ. Ҳар ҳафтада мусобақа ўтказиш мумкин бўлган спорт турларида малакали спортчиларда бу «тўлқин»ларнинг сони одатда иккитадан ошмайди. Бунда махсус нагрузкалар бир ойлик ҳажми энг кўп деганда тайёрлов давридаги шунга мувофиқ келадиган ҳажмларнинг 75—90 процентидан ортмаслиги лозим бўлса керак (албатта, тайёрлов давридаги ҳажмлар етарли даражада катта бўлгани кўзда тутилади). Оралиқ босқичда ҳажмлар ортиқ бўлиши ҳам, пасайтирилган бўлиши ҳам бирдек бефойдадир. Тўғри, келтирилган рақамларни мутлақо умумий норма деб бўлмайди. Бироқ кўп ҳолларда маъқул келадиган чегаралар мазкур рақамлардан унчалик узоқ эмас, деб ҳисоблаш мумкин.

Мусобақа давридаги нагрузкаларнинг «тўлқин»лари ҳажм ва интенсивлик жиҳатидан бир-бирига айниқса лойиқ бўлиши керак. Бунда умумий ҳажмнинг ортиши махсус машқлар интенсивлигининг узоқ муддат пасайиб кетишига олиб келмайдиган меъёрда бўлсагина тўғри бўлади. Ҳажмни ошира бориш босқичи мусобақалар ўртасидаги танаффуслар вақтига ёки ҳар ҳолда унчалик масъулиятли бўлмаган мусобақаларга тўғри келгани маъқул. Чунки бундай босқич спорт кўрсаткичлари вақтинча ўсмай қолиши ёки пасайиши билан боғлиқ бўлиши мумкин.

Мусобақа давридаги нагрузкалар динамикасининг айрим хусусиятлари, юқорида айтилганлардан ташқари қуйидаги шарт-шароитларга ҳам боғлиқ:

1) нагрузкаларнинг бир ҳафталик динамикасида спорт мусобақалари кўп ҳолларда асосий пунктлар ҳисобланади;

2) спорт мусобақалари шунга ўхшаган тренировка нагрузкаларига қараганда анча кескин таъсир кўрсатиши билан характерланади; улар организмда анча сезиларли биологик ўзгаришлар пайдо қилади ҳамда тиклаш жараёнлари вақтини анча узайтиради;



51-расм. Мусобақа давридаги тренировкада ҳафталик нагрузкалар динамикасининг учраши мумкин бўлган вариант

3) машқ кўрганлик ўса боргани сари специфик нагрузкаларнинг айрим функционал системаларга таъсири ҳам эртади\*. Бу қўлга киритилган машқ кўрганлик даражасини машқ кўрганликка эришишда ишлатилган нагрузкаларга қараганда камроқ нагрузкалар воситасида сақлаб туришга имкон беради. Бироқ бу нисбатан катта бўлмаган (бир неча ҳафта масштабидаги) вақт оралиғидагина тўғри бўлади. Машқ кўрганликни узоқ вақт сақлаб турилганда эса, уни янада юксалтиришдан ташқари, нисбатан кичик нагрузкаларни катта ва максимал нагрузкаларга алмашлаб туриш зарур бўлиб қолади.

Булар бари нагрузкаларнинг ҳафталик динамикасида ва микроцикллар структурасида ўз ифодасини топади. Бунда ўрта «тўлқин»ларнинг интерваллар ва масъулиятли мусобақалар билан ўзаро нисбати шундай бўладики, бу навбатдаги масъу-

\* Бу қонуният умумий тарзда аллақачон маълум бўлса ҳам, бироқ фақат сўнгги вақтлардагина муқаммал равишда ўрганилмоқда. (Л. Г. Лешкевич, Л. И. Ямпольская, Н. Н. Яковлев, И. П. Байченко, Н. П. Еремеев ва бошқалар).

лиятли мусобақаларгача интенсивликнинг муайян кўрсаткичлари сақлана боргани ёхуд ўса боргани ҳолда нарузкаларнинг ҳафталик ҳажмини олдиндан камайтиришга имкон беради (мумкин бўлган вариантлардан бири 51- расмда тасвирланган) \*.

Нарузкалар умумий ҳажмини ошириш учун ажратилган ҳафталаар сон билан ҳажм қисқариши содир бўладиган ҳафталаар ўртасидаги нисбат мусобақа даврининг босқичига, мусобақалар календарига, тайёрлов даврида қўлга киритилган ҳажмнинг катталигига ва бошқа шарт-шароитларга қараб, турлича бўлиши мумкин. Амалда 3:2; 2:2; 1:2 ва бошқа тартибдаги нисбатлар учраб туради. Махсус тадқиқотлар у ёки бу конкрет шароитда қандай нисбат оптимал бўлишини кўрсатиб бориши керак. Бироқ принципно аниқ: ҳафталик нарузкалар ҳажми ортиши ва камайиши шундай нисбатда бўлиши керакки, навбатдаги асосий мусобақа бошланадиган вақтга келиб спортчи юксак функционал имкониятларга эришибгина қолмай, балки уларни айни мана шу моментда максимал даражада ишга сола оладиган ҳам бўлиши. Қўмакчи характердаги яқинлаштирувчи ва бошқа мусобақалар нарузкаларнинг бир ҳафталик ҳажми пасайиши фониде ҳам, ўсиб бораётган шароитда ҳам ўтказилиши мумкин.

**Микроцикллар структураси.** Табиийки, мусобақа давридаги микроциклларнинг асосий формаси, юқорида айтиб ўтилган мусобақа микроцикли бўлади. Бироқ бу ерда барча микроцикллар бир хил эмас. Асосий мусобақалар ўтадиган кунларни ўз ичига олган микроцикллар ҳафталик нарузка ҳажмининг камайиши ва тренировка машғулотларининг энг кам миқдори билан характерланади. Қўпинча мусобақалар арафасида 2—3 кун, баъзан эса ундан ҳам кўп кун ҳажми каттароқ нарузкалардан холи қилинади. Бу вақт, асосан, мусобақа бошланадиган пайтгача тиклаш ва «ўта тиклаш» эффекти бўлсин учун, актив дам олиш ва ҳажми унча катта бўлмаган разминка тренировкеси учун ажратилади.

Мусобақа олдида қаторасига бир неча кун тўлиқ дам олиш одатда мақсадга мувофиқ, деб ҳисобланмайди. Малакали спортчилар, агар улар ҳар кунги тренировкага одатлиани қолган бўлсалар (айтайлик, стайерларда бўлганидек), машғулотларни умуман тўхтатмасликлари мумкин, лекин кейинги кунлардаги бундай машғулотлар яқинлаштирувчи характерда ўтказилиши керак.

Нарузкаларнинг ҳафталик ҳажми оширилган микроциклларда (айниқса, оралиқ босқичларда) тренировка кунларининг ўзи кўпайиши билан характерланади. Шунга яраша нарузкалар ва дам олиш режими ҳам анча тиғиз бўлади. Шу билан бирга энг кўп куч-ғайрат талаб қиладиган мусобақалар ёки оширилган тренировка нарузкали микроцикллар кетидан келадиган нарузка ташлаш микроциклларидан ҳам фойдаланилади (51-

---

\* Спортнинг айрим турларида (масалан, оғир атлетикада) спортчининг индивидуал хусусиятларига қараб, мусобақалар олдидаги сўнги ҳафтада умумий ҳажмига эмас, ҳатто жамланган интенсивлик ҳам камайиши мумкин, деган маълумотлар ҳам бор.



расмга қаранг). Нагрузка ташлаш микроциклларида тахминан 3 кундан 5 кунгача вақт асосан хилма-хил машқларга ўтиш ва машғулот шароитини ўзгартириш йўли билан таъмин этилади-дан актив дам олишга ажратилади.

Бу тартибдаги ўтишлар, тажриба ҳамда врач кузатишларнинг маълумотларига қараганда (С. П. Летунов ва бошқаларнинг фикрича) ўта машқ кўрганлик олдини олишнинг ва спорт формасини узоқ вақтгача сақлаб туришнинг энг муҳим шартларидан биридир.

### Ўтиш даври\*

**Тренировканинг специфик функциялари.** Ўтиш даври узлуксиз тренировка системасида гоят ўзига хос бир звенодир. Бунда асосий машғулотлар актив дам олиш характерига эга бўлади. Шу билан бирга бу тренировка паузаси ҳам, яъни тренировка жараёнидаги танафус ҳам эмас. Тренировка давом этаверади, лекин унинг формалари ва мазмуни анчагина ўзгаради. Мазкур давр тренировка кумулятив эффектининг ўта машқ кўрганликка айланиб кетишига йўл қўймасликни, организмнинг функционал ва адаптацион имкониятларига оширилган талаблар қўйишдан холи режимга етарли даражада узоқ ўтишни таъмин этиш учун киритилади. Шу билан бирга мазкур вақтда машқ кўрганликни маълум даражада сақлаб қолиш учун шароит берадиган ва шу йўл билан спорт формасини ривожлантиришнинг икки цикли ўртасидаги алоқадорлик таъминланиши зарур. Албатта, актив дам олиш шароитида машқ кўрганликни максимум даражада сақлашнинг иложи йўқ. Бирок, бу ҳолатда ҳам икки циклининг ўртасида қараганда анча юқори дастлабки позицияда бошлашга имкон берадиган машқ кўрганликни сақлаб қолиш мумкин ва зарурдир.

Жисмоний тайёргарлик ўтиш даврида илгари қўлга киритилган функционал ва морфологик ўзгаришларнинг мустаҳкамланишини таъминлайди, айрим жисмоний фазилатларни қисман такомиллаштиради, мослашув имкониятларини тиклаб олишга кўмаклашади. Булар бари тренировкани оширилган нагрузкалар билан давом эттириш учун шарт-шароит яратади. Ўтиш давридан техник ва тактик тайёр эканликдаги айрим камчиликларни йўқотиш учун ҳам фойдаланилади. Бирмунча янги ҳаракат формаларини ўзлаштириб олиш ҳам мумкин (ёрдамчи характердаги машқларда). Бироқ буларнинг ҳаммаси мазкур даврнинг асосий вазифасига — актив дам олишга халақит бермасагина тўғри бўлади. Ўтиш даври мобайнида трени-

---

\* Спортнинг айрим турлари бўйича чиқарилган китобларда бу даврни «якулий» ёки «мусобақадан кейинги» ва ҳатто тренировка циклининг «бошланғич»(?) босқичи деб атайдилар. Бундай терминлар тренировка мазкур даврининг моҳиятини ҳам, ўрнини ҳам ифода эта олмайди.

ровкаларда ва мусобақаларда иштирок этиб орттирилган тажрибани чуқур тушуниб етиш, янада такомил топишга қаратилган вазибаларни белгилаб олиш керак. Ниҳоят, маънавий — ирода тайёргарлиги соҳасида спортчининг эришилган ютуқларга ва бўлиши мумкин мағлубиятларга тўғри муносабатда бўлишни таъминлаш, актив дам олиш ва кейинги режалар учун ижобий эмоционал ҳолат яратиш ғоят муҳимдир.

Ўтиш давридаги тренировканинг характери биринчи навбатда ўтган даврларда берилган жамланган нагрузкалардан кейинги узоқ муддатли тиклаш жараёнларининг қонуниятларига, шунингдек, нисбатан нагрузка ташлаш шароитида машқ кўрганликни сақлаб туриш қонуниятларига боғлиқдир.

Баъзи мутахассислар ўтиш даврига қариб чиқиб, унинг функцияларини тренировка микроциклларида нагрузка билан дам олишни узлуксиз алмашлаб туриш, шунингдек, бошқа даврлар давомида нагрузкалар катталиги билан машқлар характерини ўзгартириб туриш бемалол ўташи мумкин, деб даъво қиладилар. Бироқ, биринчидан, тренировка нагрузкалари фақат энг яқин «из» қолдирибгина қолмай, балки маълум шароитларда ўта машқ кўрганликка айланиб кетадиган жамланган (кумулятив) деб аталган эффект ҳам беради. Иккинчидан, тренировка жараёнида фақат иш қобилиятини тиклаб олиш билан чекланиб қолмай, балки организмнинг адаптация имкониятларини ҳам тиклаш керак. Бу эса тренировкани фақат тайёрлов ва мусобақа даврларидаги сингарни ташкил этиладиган бўлса, ҳар ҳолда мумкин эмас.

Ўтиш даврини машқ кўрганликни ўстириш суръатларини албатта секинлаштириб қўядиган ўзига хос бир зарурият деб қараш ҳам нотўғри бўлур эди. Чунки ўтиш даври рамкасида спорт формасининг вақтинча йўқотилиши кейинги ўсшнинг асосий шартларидан бири ҳисобланади. Шунингдек, ҳозирча кам ўрганилган, лекин ниҳоятда қизқарли бўлган яна бир ҳодисага, яъни нисбий нагрузка ташлашдан кейин машқ кўрганликнинг ривожланиш суръати тезлашиб кетишига эътибор беришимиз лозим. Бу турдаги фактларни лаборатория тадқиқотларида ҳам (Б. С. Воронин), педагогика эксперимент шароитларида ҳам (В. П. Филин, Л. П. Матвеев ва бошқалар) кузатишган. Булар бари ўтиш даврининг тўлиқ тренировка циклидаги ажралмас звено экани зарур қонуниятлигини кўрсатади.

**Восита ва методлар составининг хусусиятлари. Умумий ва махсус тайёргарликнинг нисбати.** Ўтиш даврида асосан актив дам олиш машқ кўрганликни сақлаш учун қўлланиладиган умумий жисмоний тайёргарлик воситалари арсеналидан олинган машқлар асосий ўрин эгаллайди. Бунда бир ҳолатдан иккинчисига ўтишларни кенг қўллаш йўли билан актив дам олиш режими яратилади. Бу ишлаётган айрим мускул группаларини алмаштириб туришдан кўра, кўпроқ бутун фаолият характерининг ўзгаришидир ва айрим мускул группалари ишининг формалари ва шарт-шароитларини чарчоқ ҳосил қилган асосий фаолиятдан кейинги тиклаш жараёнларини енгиллаштирадиган ва тезлаштирадиган қилиб алмашлаб туришдир.

Воситаларнинг конкрет состави ғоят хилма-хил бўлади. Жумладан, туризм, ҳаракатли ўйинлар, спорт-кўмаклашув гимнастикаси, қўшимча спорт турларидаги машқлардан кенг фойдаланилади. Ҳаракат фаолиятининг илгари ўзлаштирилган

формаларидан ҳам, янги формаларидан ҳам фойдаланиш мумкин. Бироқ бунда янги фаолият формалари унчалик кўп вақт ҳамда куч-ғайрат талаб этмайдиган бўлиши керак. Спортчига машғулот предметини танлаш ва алмашлаш учун гоёат кенг имкониятлар берилади. Фақат актив дам олиш шартлари бузилмаса, бас.

Бу, албатта, актив дам олишнинг барча воситалари бирдек яхши ва уларни танлаш умуман спорт ихтисосига боғлиқ эмас, деган маънони билдирмайди. Бироқ барча ҳолларда ҳам бу воситалар фақат бир маънода белгилаб қўйилмайди. Масалан, спортнинг бир хил турида ихтисослашаётган спортчилар актив дам олишнинг ҳар хил формаларини танлашлари мумкин, спортнинг мутлақо бошқа-бошқа турларининг вакиллари эса, ўтиш даврнинг бир-бирига ўхшаган воситаларидан фойдаланиш асосида тузишлари мумкин. Масалан, гимнастикачи ҳам, сузувчи ҳам, боксчи ҳам бу даврни туристик саёҳатда ўтказиши, ўз ихтисосининг баъзи бир воситаларидан эса қўшимча равишда фойдаланиши мумкин. Туризм (ишда, чангида, қайиқда, велосипедда ва шу кабиларда)— тренировканинг мазкур давридаги актив дам олишнинг ташкил этишнинг универсал, кўп ҳолларда эса энг рационал воситаси ва услубидир.

Ўтиш даври бошланган заҳоти, одатда, мусобақа машқлари (танланган спорт туридаги) ва кўпроқ ишлатилиб келинган махсус-тайёрлов воситалари бажарилмай қўйилади. Бунда асосан махсус тайёргарликнинг нисбатан маълум бир йўналишда таъсир кўрсатиши билан характерланидиган (эпчилликни ривожлантирадиган, айрим мускул группаларининг куч сифатини юксалтирадиган махсус-тайёрлов машқлари ва ҳоказо) воситалари қандай баъзан эса, танланган спорт турининг яхлит формаларига асосланган машқлар ҳам қўлланилади, бироқ бунда уларнинг куч ёки тезлик характеристикаси камайиш томонга ўзгаради (масалан, доғувчида, йўракда, қўлларда ва ҳоказо). Шу шартларда урғача интенсивликда сузиш ва ҳоказо). Спорт турининг яхлит формаларига асосланган машқлар ниҳоятда узоқ давом этадиганлигига кўникишни талаб қиладиган шиклли спорт турлари учун типикдир.

Махсус тайёргарликнинг салмоғи анча камаяди. Бироқ умумий ва махсус тайёргарликнинг шу пайтдаги конкрет миқдор нисбати спорт турларининг хусусиятларига қараб анчагина кенг чегараларда тебраниши мумкин: 4:1 — 19:1.

Шундан кейин ўтиш даврнинг спецификаси тренировка методларини танлашда намоён бўлади. Спортчининг жисмоний ва психик фазилатларига қаттиқ талаблар қўйиладиган дам олиш интерваллари камайиб борадиган ва умуман қатъий интервалли такрорий машқлар, шунингдек, нагрузкани максимум даражасига етгунча зўрайтириб бориладиган машқлар типидagi методлар бу давр учун тўғри келмайди. Бу вақтда мусобақа методини асосан уни расмий мусобақалар ва бошқа юксак психологик нагрузка талаб этадиган мусобақалар билан боғламасдан, машғулотни уюштиришнинг қўшимча усулларидан бири сифатида қўллаш маъқулдир.

**Микроцикллар нагрузкалари динамикасининг ва структура-**

**сининг хусусиятлари.** Ўтиш даврида нагрузкалар умумий даражаси актив дам олиш ва машқ кўрганликни сақлаб туриш қонуниятлари билан белгиланади. Бу ерда икки қарама-қаршилик гўё бирга қўшилиб кетгандек бўлади: - биринчи томондан, актив дам олиш «нагрузка»дан иборат бўлади, чунки актив дам олиш фаолиятсиз бўлмайди ва бунда маълум даражада иш потенциал сарфланади, иккинчидан, айни вақтда «дам олиш» дур, чунки унда бошқа фаолиятга нисбатан иш қобилияти тикланади. Бунда тикланиш эффектига специфик нагрузкалар ҳажми ва интенсивлигини анча камайтириш йўли билан эришилади. Умумий жисмоний нагрузка ҳажми эса одатда анча катталашиб кетиши мумкин. Кўп йиллар давомида спорт билан шуғулланиш натижасида ҳаракат фаолиятига кўнгиб кетиш туфайли юқори малакали спортчиларда ўтиш давридаги нагрузкалар даражаси кўпинча бошловчи спортчиларнинг тайёрлов давридаги нагрузкалар даражасидан ортиқ бўлади.

Ўтиш давридаги микроцикллар ўзининг қатъий аниқлиги билан фарқ қилмайди. Улар актив дам олишнинг асосий восита сифатидаги фаолият режимига мослаб тузилади. Мисол учун, кўп кунлик туристик походнинг режими микроцикллар учун асос бўлиши мумкин. Спортчилар ўзини қандай ҳис қилишига қараб, машғулот ва дам олиш кунларининг сони шундай белгиланадики, унда ҳар ким ўз куч-қувватининг узлуксиз ошиб бораётганини ҳис этсин. Образли қилиб айтганда, спортчи ўтиш даврининг охирида танланган спорт тури бўйича янги-янги юксак марраларни штурм қилишга ғоят кучли орзу, интилиш ҳис этиши керак.

Даврий жараённинг исталган фазаси сингарни, ўтиш даври ҳам қатъий чегарага эга бўлмайди. Организмнинг функционал ва адаптация имкониятлари тиклана борган сари у навбатдаги циклнинг тайёрлов даврига ўсиб ўта боради.

Агар спортчи тайёрлов даврида етарли даражада юксак нагрузкалар олмаган бўлса, яъни етарли даражада тез-тез тренировка қилмаган, мусобақалар ва шунга ўхшаш тадбирларда кам қатнашган бўлса, у ҳолда ўтиш даври зарур бўлмай қолади. Бундай ҳолларда тренировка жараёнини иккиланган цикл типиди, яъни мусобақа давридан кейин иккинчи тайёрлов даври, сўнгра эса иккинчи мусобақа даври ва фақат унинг кетидангина ўтиш даври бошланадиган қилиб ташкил этган маъқул. Ярим йиллик цикллардан фойдаланилаётган пайтдаги айрим ҳолларда ҳам тренировканинг бундай тузилиши тўғри бўлади.

### **СПОРТНИНГ ҲАР ҲИЛ ТУРЛАРИДА ТРЕНИРОВКАНИ ДАВРЛАШНИНГ ХУСУСИЯТЛАРИ ҲАҚИДА**

Спорт тренировкасини даврлашнинг умумий қонуниятлари спорт турларининг спецификасига қараб, турлича намоён бўлади. Тўғри, мавжуд тадқиқот маълумотлари спортнинг ҳар бир турида даврлашнинг барча хусусий белгиларини тўлиқ тасаввур этишга ҳозирча имкон бермайди. Бироқ, шу

наrsa равшанки, бундай хусусиятларни даврлашнинг миқдори ва вазифасидан қидириш, ё бўлмасда тренировкани даврлашнинг умумий асосини ташкил этувчи бошқа белгилардан қидириш беҳуда бўлур эди. Бундай хусусий белгилар ўртасидаги фарқлар, афтидан, қуйидаги моментларда бўлса керак.

**Биринчидан,** бутун циклнинг, бинсбарин, тренировка айрим даврларининг узунлигида, масалан, чидамликка алоҳида талаблар кўйиладиган спорт турлари группасида (марофон югуриши, чанги пойгаси ва шунга ўхшашлар), одатда, тренировканинг бир йиллик циклларида фойдаланиш маъқул бўлади. Тезкор-кучлик ва уларга яқин бўлган характердаги спорт турлари бир йиллик цикллари ярим йиллик цикллар билан кенг алмаштириб туриш имконини беради. Бир йиллик цикллр фундаментал адаптацион ўзгаришларни таъмин этувчи катта ҳамжамдаги нарузкаларни ўзлаштириш шунингдек, спорт малакалари запасини анча янгилаш учун хизмат қилади. Интенсивлиги юқори бўлган ярим йиллик цикллр махсус машқ кўрганлик кескин юксалиши учун ҳамда буни тезда спорт ютуқларига айлантириш учун шарт-шароитлар яратади.

Узунлиги ҳар хил цикллари алмашлаб туриш ихтисосланиш предмети вақт-вақти билан янгиланб турадиган (мусобақалар программаси ўзгариши муносабати билан) гимнастика ва бошқа спорт турлари учун ҳам мувофиқ келади. Узун цикллр янги программани ўзлаштириб олишга, қисқалари эса — ўзлаштириб олинган программани гоят тез суръатда тақомиллаштиришга имкон беради.

Спортнинг айрим турларида тренировка циклининг умумий узунлиги бир хил бўлганда ҳам, тренировка айрим даврларининг муддатлари бир-бирдан анча фарқ қилади. Спортнинг чидамлик талаб этадиган турларида ҳамда кўпкурашларда ихтисослашаётганда тайёрлов даврининг муддати энг кўп бўлади. Энг катта мусобақа даври командалӣ спорт ўйинлари, айниқса, футбол учун характерлидир. Бу команда спорт формасини («умумкоманда» спорт формасини) ўйинчиларни бир-бири билан мунтазам суръатда тайёрлаб туриш муносабати билан команда спорт формасига қараганда кўпроқ муддат сақлаб туриш мумкинлиги билан изоҳланади.

**Иккинчидан,** спортнинг ҳар хил турларида даврларнинг структуралари турлича бўлади. Масалан, спортнинг «мавсумий» турларидаги тайёрлов даврида икки асосий босқич (кўпроқ умумий тайёрлов ва мусобақа тайёрлов) бўлади. Мавсумий тайёрлов босқичида эки кичик босқичлар бўлиши мумкин. Зарур мавсумий шароит (қор, муз ва шунга ўхшашлар) бўлмаслиги бир қатор ҳолларда махсус-тайёрлов босқичини орқага сўриб, тренировканинг специфик воситаларини уларга ўхшаш, лекин уларнинг ўрнини ўтлиқ боса олмайдиган (имитацион ва ҳоказо) машқлар билан алмаштиришга мажбур этади.

Спортнинг айрим турларида мусобақа даврининг структураси янада кўпроқ ўзига хос хусусиятга эга. Бу соҳада яккама-якка олишувлар группаси айниқса яққол ажралиб туради. Бу ерда мусобақа даври бир-бири орасида анчагина катта интервал бир турнир характеридаги нисбатан кам мусобақалардан иборат бўлади. Турнир мусобақаларига бевосита махсус тайёргарлик, мусобақанинг ўзи ҳамда мусобақадан кейинги дам олиш мусобақа даври структурасини, гоят мураккаблаштириб юборадиган ўзига хос ички цикллр ҳосил этади.

**Учинчидан,** тайёргарлик томонлари билан тренировка циклидаги айрим воситаларнинг нисбати бир-бирдан анча фарқ қилади. Масалан, кўпкурашчилар тренировкасида умумий ва махсус жисмоний тайёргарликнинг нисбати даврлар ва цикл босқичлари бўйича кўпкурашдан кўра торроқ спорт ихтисосидагига қараганда камроқ ўзгаради. Тактикаси ниҳоятда хилма-хил ва мураккаб спорт турларидаги (спорт ўйинлари, яккама-якка олишувлар) тренировкада тактик тайёргарликнинг салмоғи тайёргарлик даврининг иккинчи этапида бошқа характердаги спорт турларидан ихтисослашаётганидан кўра анча кўпроқ миқёсда ўсади. Спорт ўйинларида цикл босқичларидаги мусобақаларнинг сони бошқа бир қатор спорт турларига қараганда анча камроқ ўзгаради ва ҳоказо.

**Тўртинчидан,** спорт турларининг хусусиятига қараб тренировканинг

даврлари ва босқичлари бўйича нагрузкалар динамикасининг хусусий тенденциялари ҳам бир-биридан фарқ қилади. Масалан, стайерларнинг тренировкасидаги куч талаб нагрузкалар динамикаси спринтерлар тренировкасидаги қараганда бошқачароқ бўлади. Спортнинг тезкор-кучлилик характеридаги турларида специфик нагрузкалар интенсивлиги спортнинг чидамлилиги талаб қиладиган турларига қараганда тезроқ ўзининг максимум даражасига интилади ва ҳоказо.

Юқорида айтилганларнинг ҳаммасидан кўриниб турибдики, спорт тренировкасини даврашнинг умумий тартиби спортнинг ҳар бир тури учун унинг спецификасига қатъиян мувофиқ келадиган тарзда татбиқ этилиши керак. Бироқ умумийлик билан спецификликни бир-бирига қарама-қарши қўйиш ва спорт турларининг ўзига хослигини баҳона қилиб, умумий қонуниятлардан чекиниш хато бўлур эди. Тренировкани ташкил этишда ҳар қандай ҳолатда ҳам уни даврашнинг умумий асосларига таяниш ва шу билан бирга спорт турларининг спецификасидан ҳамда бошқа конкрет шароитлардан келиб чиқадиган хусусиятларга риоя қилиш керак.

## **6. СПОРТ ТРЕНИРОВКАСИНING КЎП ЙИЛЛИК ЖАРАЁН ЭКАНЛИГИ**

Спорт билан шуғулланиш одатда спортчининг ёш жиҳатдан ўсишидаги бир қатор даврларни ўз ичига олади. Бунда тренировканинг мазмуни ва структураси, ёш хусусиятлари ва спортда камолотга эришиш мантиқига мувофиқ анча ўзгаради. Спорт билан кўп йиллар давомида шуғулланишнинг асосий босқичларини схема тарзида қуйидагича келтириш мумкин: дастлабки спорт тайёргарлиги босқичи; бошлангич ихтисослашиш босқичи; чуқур такомиллашиш босқичи; спортда «узоқ яшаш» босқичи.

Мазкур босқичларнинг ёш жиҳатдан чегараланиши спорт турларининг спецификасига, спортчиларнинг индивидуал хусусиятларига ва бошқа шарт-шароитларга қараб, анчагина ўзгаришларга учрайди.

**Дастлабки спорт тайёргарлиги босқичи** одатда кичик мактаб ёшидан (айрнм ҳолларда ундан ҳам эрта) бошланади ва спорт ихтисоси предметини танлаш билан бирга кейинги босқичга ўтади. Ўз маъносидagi спорт тренировкasi ҳақида бу ерда ғоят шартли равишда гапириш мумкин, чунки унинг характерли белгилари ҳали деярли ифода этилмаган бўлади. Машғуллотлар, ҳар томонлама жисмоний таълим ва тарбия беришнинг ууддаласа бўладиган воситаларидан ниҳоятда кенг фойдаланган ҳолда, асосан умумий тайёргарлик типида ташкил этилади. Бошловчи спортчи ҳар хил спорт машқларида ўз кучини синаб, тренер раҳбарлигида ўз қобилиятига энг мувофиқ келадиган бўлажак ихтисоси предметини аниқлайди.

**Бошлангич ихтисослашиш босқичида** айниқса, спорт ихтисослашиши ўсмирлик ёшидан ва ундан ҳам илгари бошланган ҳолларда, умумий тайёргарликдан кенг фойдаланиш асосий ўринни эгаллашда давом этади\*. Махсус босқичдаги энг асосий

\* Спортнинг ҳар хил турларидаги ихтисослашишнинг ёш хусусиятларига қараб чегараланишини дарсликнинг иккинчи қисмида кўринг.

вазифа бўлгуси ютуқларга ишончли пойдевор қўйишдан, яъни организмнинг ҳар томонлама гармоник ривожланишини таъмин этишдан, унинг функционал имкониятлари даражасини кўтаришдан, хилма-хил ҳаракат, малака ва маҳоратларини бойитишдан, спорт маҳоратининг асосларини эгаллашдан иборат. Мумкин қадар юксак спорт кўрсаткичларини мўлжаллаш бу ерда чекланibroқ узоқ истиқбол сифатида амалга оширилиши керак.

Тажриба бошланғич ихтисослаш «кўпкураш»намо бўлиши маъқул эканини кўрсатади. Масалан, сузувчи дастлаб спортча сузишнинг барча ёхуд бир неча турларида ихтисослашади, сипил атлетикачи эса, учкурашда, бешкурашда ихтисослашади ва ҳоказо. Бу тренировканинг мазкур босқичидаги умумий, йўналишга мувофиқ келади ва шу билан бирга тор ихтисослаштириш предметини узил-кесил белгилаш вақтидаги хатоларга қарши қўшимча гарантия яратади. Баъзи ҳолларда спортчи асосий ихтисослашиш предметини ууддалаш оsonроқ машқлар бажариладиган яқинлаштирув ихтисослашиши орқали танлайди (масалан, бўлажак стайер бошланғич ихтисослашишда анча қисқа дистанцияларга югуради). Бундай йўл ёш хусусиятлари имкон берадиган даражага етишини кутмай, зарур тренировка стажи ва мусобақа тажрибаси орттириш имконини беради. Шунинг учун танланган спорт тури машғулотларида ёшга боғлиқ шартлар қанча юқори бўлса, бу йўлдан шунча кенг фойдаланилади.

Бошланғич ихтисослашиш йилларида тренировка жараёни спорт тренировкасининг барча характери белгиларини фақат аста-секин эгаллаб боради. Дастлабки пайтларда махсус тайёрларликнинг салмоғи нисбатан катта бўлмайди. Тренировка нарузкаларининг ҳажми ва интенсивлиги

ҳам шунча кам сурьада ушиб боради. Бу, айниқса, болалар ва ўсмирлар тренировкасига тааллуқлидир, чунки уларда организмнинг табиий равишда ўсиб бoриши туфайли пластик алмашиниш ниҳоятда юксалган бўлиб, бунинг ўзи ҳам бола учун каттакон функционал нарузка ҳисобланади.

Тренировкани даврлашининг ҳам ўз йўли бор. Дастлабки вақтларда тренировка циклида деярли бутунлай тайёрлов даври асосий ўринни олади. Мусобақа даври ва ўтиш даври гўё «қисқарган» кўринишда бўлади. Шу билан бирга машғулот воситалари, методлари ва формаларини, нарузкалар катталиги ва энг яқин йўналишини кенг кўламда алмашлаб турилади.

Кўп ҳолларда (айниқса болалар ва ўсмирлар тренировкасида) тренировка цикларининг узунлиги қисқартирилган бўлиши керак.

Қўриб чиқиладиган босқич охирига яқинлашиб қолганда, тренировка жараёни тобора кўпроқ ва тўлиқ спортда юксак натижаларга эришиш учун зарур бўлган қонуниятларга мувофиқ ўзгартирилади. Бошланғич ихтисослашиш босқичи тахминан 2—3 йилни ўз ичига олади. Бунда аввало спортчининг индивидуал хусусиятларига ва спорт турининг спецификасига

қараб бу муддатлар анча ўзгариб кетиши ҳам мумкин. (Мазкур босқич охирига келиб спортчи ягона спорт классификациясининг тахминан иккинчи разряди даражасига эришмоғи керак.)

**Чуқур такомиллаштириш босқичи.** Бу босқичдаги ёш чегаралари спорт турларининг кўпчилигида тахминан 17—20 ёшдан 35—40 ёшгача диапазон ўртасида бўлади. Бу вақт спорт билан энг актив шуғулланиладиган, спорт қобилияти гуллаб яшнайдиган ва спорт маҳоратининг чўққилари эгалланадиган вақт ҳисобланадн.

Спорт тренировкасининг барча специфик қонуниятлари мазкур босқичда ўзининг тўлиқ ифодасини топади. Тренировка жараёни жуда чуқур ихтисослаштирилган бўлади. Махсус жисмоний, техник, тактик ва ирода тайёргарлигининг салмоғи анча ортади. Бироқ, бу умумий тайёргарлик учун ажратиладиган вақтни камайтириш ҳисобига эмас, балки махсус тайёргарликка ажратилган вақтни анча кўпайтириш ҳисобига ортиши керак. Тренировка нарузкаларининг жамланган ҳажми ва интенсивлиги аввалгига нисбатан анча юқори суръатлар билан орта бориб, мазкур босқич доирасида ўзининг абсолют максимум даражасига етади. Шунингдек, мусобақа практикаси ва унинг тренировканинг структураси ҳамда мазмунига таъсири ҳам анча ортади.

Спортчи ютуқлар чўққисига яқинлашгани сари спорт натижаларининг қўшимча ўсиш даражаси камайиб боради. 6—8 йил ихтисослаштирилган тренировка қилингандан кейин эса, кўпинча кўрсаткичларнинг **вақтинча** пасайиши кузатилади.

Спорт ютуқлари кўп йиллик динамикасидаги бундай пасайишига, афтидан, қуйидаги икки хил сабаб бўлса керак: биологик сабаб (ёш улғайган сари организм адаптацион имкониятларининг табиий равишда пасайиши ва бошқалар) ва кўп йиллик тренировкани ташкил этишдаги ҳозирги замон методикаси етарли даражада мукамал эмаслиги. Тренировка жараёни янада рационаллаштириш бундай пасайишни минимумга келтириши ёхуд умуман анча катта ёшга етгунга қадар суриб юбориши мумкин бўлса керак. Бунда энг муҳими жумладан, тренировка воситаларини, методларини ва формаларини мақсадга мувофиқ равишда янгилаб туриш, шунингдек, умумий ва махсус тайёргарликнинг ҳар хил нисбатлари ҳамда нарузкалар ҳажми ва интенсивлигининг хилма-хил даражалари билан характерланадиган циклларни оптимал тартибда алмаштириб туришдир. Юқорида айтилганидек тренировка нарузкаларининг динамикаси, шу жумладан, кўп йиллик динамикаси ҳам тўлқинсимон характерга эга бўлиши керак. Нарузкаларнинг кўп йиллик «тўлқин»лари масштабида биринчи бўлиб уларнинг ҳажми, ундан кейин эса интенсивлиги ўзининг максимум даражасига етади. Мана шу умумий тенденция фонида нарузка айрим томонларининг тўлқинсимон ўзгариб туриши содир бўлади.

**Спортда «узоқ йиллар яшаш» босқичи.** Тренировка қандай



тарзда ўтказилмасин, эртами ёки кечми организмнинг функционал ва адаптацион имкониятлари ёш ўтиши туфайли пасая бошлайди. Бу чегара ҳоят индивидуал бўлиб, жуда кўп шарт-шароитларга боғлиқ. Спортнинг айрим турларида (стайер югуриши, чанги спорти, ҳатто оғир атлетика ва бошқаларда) спортчилар 40 ёшдан ошганларидан кейин ҳам ўсишда давом этган ҳоллар мавжуд.

Шундай бўлса ҳам тренировка жараёни, юксак даражадаги умумий иш қобилиятини, шунингдек, махсус фазилатлар ва малакаларни мумкин қадар узоқ вақт сақлаб туриш учун, одатда, 35—40 ёш орасида ўзгаради. Илгари эришилганлар ҳам (айниқса техник ва тактик тайёргарлик бўлими бўйича) маълум миқдорда такомиллаштирилади.

Мазкур босқичда тренировканинг мазмуни ўзининг характери жиҳатидан йилдан-йилга умумий жисмоний тайёргарликка яқинлаша боради. Мусобақаларнинг роли ва ўрни камаяди. Нагрузканинг ўса бориш тенденцияси энди фақат унча кўп бўлмаган вақт доирасида сақланади ва фақат машқларнинг айрим гуруҳларигагина тааллуқли бўлади. Шунга мувофиқ тренировка жараёнининг структураси ҳам қайта тузилади. Даврлар ўртасидаги чегаралар гўё йўқолиб кетгандек бўлади.

Тренировка структурасининг ритмига ва бошқа моментларига кўпроқ меҳнат фаолиятининг режими таъсир кўрсата бошлайди.

Спорт тренировкасининг кўп йиллик жараёнидаги асосий босқичларнинг умумий белгилари ана шулардан иборат. Ҳар бир босқич ҳақида аниқроқ тафсилотлар таъинлаш ёки қандайдир босқичнинг жисмоний тайёргарликнинг ҳодисаси ва оғришланган ҳолатларида берилади.

---

## АМАЛИЙ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИК

1. Жисмоний тарбиядаги амалий йўналишнинг умумий характеристикаси.
2. Амалий жисмоний тайёргарлик воситалари.
3. Амалий жисмоний тайёргарлик тузилишнинг умумий асослари.
4. Амалий жисмоний тайёргарлик айрим турларининг мазмуни ва методик хусусиятлари.

### 1. ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯДАГИ АМАЛИЙ ЙЎНАЛИШНИНГ УМУМИЙ ХАРАКТЕРИСТИКАСИ

Совет жисмоний тарбия системаси пайдо бўлган пайдан бошлаб меҳнат ва мудофаа йўналишида бўлган, ҳозир ҳам ана шу йўналиш тўла сақланиб келади.

Системанинг мазмуни, формалари ва методлари доимий равишда ўзгариб; ривожланиб келмоқда. Такмиллашиш жараёни баб-баравар бир қанча йўналишда содир бўлмоқда. Шулардан бири амалий йўналиш бўлиб, у жисмоний тарбиянинг профессионал меҳнат, шунингдек ҳарбий иш ҳар хил турларининг ўзига хос томонлари ва талабларига мувофиқ ихтисослаштирилган восита ва методларидан кенг фойдаланиш билан характерланади.

Социалистик ишлаб чиқариш талабларига қараб жисмоний тарбияга амалий йўналиш бериш практикаси бизнинг мамлакатимизда 30-йиллардаёқ аниқ бўлган эди\*. Коммунистик қурилиш кенг авж олдирилган даврда бу йўналиш алоҳида аҳамият касб этади. Физкультура ташкилотларининг коммунизм моддий-техника базасини яратишда бевосита иштирок этишлари учун кенг имкониятлар очилмоқда.

Қўп йиллик амалий изланишлар ва махсус илмий тадқиқотлар мазкур йўналишнинг ташкилий жиҳатдан жисмоний тарбиянинг нисбатан мустақил амалий тури (ишлаб чиқариш гимнастикаси\*\*), амалий жисмоний тайёргарлик\*\*\* сифатида шаклланишига анча ёрдам берди. Бу иккала тур ҳам профессионал фао-

---

\* Бу соҳада СССР ЦИК Президиумининг 1930 йил 1 апрелдаги қарори ҳал қилувчи роль ўйнади. Қарорда жисмоний тарбияни корхоналарда ишловчи кишиларнинг саломатлигини яхшилаш ҳамда ишлаб чиқариш унумдорлигини ошириш чора-тадбирлари қаторига киритиш, шунингдек, ишлаб чиқариш жараёнларида жисмоний тарбия методларини қўллаш бўйича илмий тадқиқотларни уюштириш назарда тутилган эди.

\*\* Бу бобда ишлаб чиқариш гимнастикаси масалалари ўрганилмайди.

\*\*\* «Амалий» деб берилиши ҳар томонлама тўғри келади, чунки мазкур терминнинг маъно жиҳатдан аҳамияти унинг амалда қўлланиб келаётган мазмунига мувофиқ келади. Рус тили луғатида «прикладной» («амалий») сўзи соф амалий аҳамиятга эга бўлиш маъносига сўз деб тушунтирилади (амалий билимлар, амалий санъат).

лият билан маҳкам боғлангандир. Ишлаб чиқариш гимнастикасида жисмоний тарбиянинг восита ва методлари иш куни жараёнида қўлланса, амалий жисмоний тайёргарликда асосан олдинроқ қўлланилади.

Совет жисмоний тарбия системасида бевосита амалий томонларнинг кучайиши коммунистик қурилишда жисмоний тарбия ролининг ортиб боришини кўрсатувчи қонуний бир ҳолдир. Бу аввало ҳозирги замон ишлаб чиқаришининг талабларидан келиб чиқади. Техниканинг, ишлаб чиқаришни механизациялаш ҳамда автоматлаштиришнинг ривожланиши меҳнат фаолияти характерини анча ўзгартириб юборади. Бу биринчи навбатда жамиятнинг асосий ишлаб чиқарувчи кучи бўлган инсоннинг интеллектуал ва жисмоний тараққиётига бўлган талабларни ўзгартириб юборади.

Профессор М. И. Виноградовнинг маълумотларига қараганда, саноати ривожланган мамлакатларда ишлаб чиқариш меҳнатининг 80 процентигача бўлган турларида кам ёки ўртача мускул кучи сарфланади. Шу билан бирга кўпгина меҳнат жараёнлари хилма-хил аппаратлар ишини узоқ вақт кузатиш ва контрол қилиб туриш, жуда катта информация оқимини идрок этиш ва қайта ишлаш кўпинча координация жиҳатидан мураккаб, шунингдек, анчагина эмоционал-ирода кучи сарфланадиган ҳаракатларни тез ва аниқ бажариш билан боғлиқ. Асаб-психика функцияларига кўпроқ нагрузка тушалиган бундай меҳнат шароитида соғлом, машк кўлган кишиларнинг юксак ва туртун иш қобилияти намойиши этишлари мумкин. Булар бари аввал одамлар ҳар томонлама яхшигина жисмоний тайёргарлик кўриши лозим эканини тақозо этади. Бундан ташқари, профессонал меҳнатнинг психологик ва физик талаблари ҳам махсус (бевосита амалий) жисмоний тайёргарликка катта эҳтиёж пайдо бўлади.

Шундай қилиб, саноат ва қишлоқ хўжалигида оғир жисмоний меҳнатнинг салмоғи камайиши инсоннинг жисмоний сифатлари ва қобилиятига бўлган талабни асло пасайтирмайди. Бундай талаб ўз кўринишини ўзгартиради ва фаолиятнинг баъзи турларида ниҳоят даражада юксак бўлади.

Инсон билан техника ўртасида муайян ўзаро алоқа борлигини ҳам назарда тутиш керак. Янги техника инсон организмнинг функционал хусусиятларига оптимал даражада мослашган бўлиши керак, инсон эса ана шу техникани бошқаришга махсус тайёрланган бўлиши лозим. Техника қанчалик мукамал бўлса, уни бошқарадиган инсон ҳам шунчалик даражада камол топган бўлиши керак.

Кўтаргич кранда ишловчи кранчининг касби ишчининг саломат ва жисмоний ривожланган бўлишини талаб этади. Кранчи бутун кун давомида чекланган бир майдонда ишлайди ва ҳамisha ундан узлуксиз эътибор берниш, кўзни асло чағитмаслик талаб қилинади. Юкни ташилаётгандаги озгина ноаниқ ҳаракат фалокатга сабаб бўлиши мумкин. Баъзи кранларда юк кўтарувчи ўқнинг узунлиги 20 метрга боради. Бундай кранни ишончли бошқариш учун, айниқса, қаттиқ шамол эсиб турган об-ҳаво шароитида маълум

малака, ҳаракатларнинг мукамал даражадаги координацияси ва кўз билан аниқ мўлжалга олиш маҳорати талаб қилинади. Анча баланд (ер юзасидан 100 метрча юқори) жойда туриб ишлаганда бош айланиб кетмаслиги учун, кранчининг чидамлилиги юқори ҳамда вестибуляр аппарати машқ кўрган бўлиши керак.

Баланд жойларда ишловчи кишилар атмосфера шароитларининг кескин ўзгаришига бардош бера оладиган, бекам-кўст саломат, баландликда ишлай оладиган вестибуляр турғунлиги бор, ҳаракатлари аниқ, ниҳоятда кучли ва чидамли, диққат-эътибори барқарор, дадил ва бошқа ирода фазилатли бўлишлари керак.

Учувчи ва космонавтнинг касби энг қийин (инсон организмга қўйиладиган талаблар нуқтан назаридан) касблар қаторига киради.

Товушдан тез учадиган самолётда парвоз қилиш, унинг ҳаракат траекторияси ўзгариши (виражлар, бурилишлар) учувчи организмга анча кучли таъсир кўрсатади. Масалан, самолётни шўнғишдан қайтариб чиқиш пайтида учувчидан етти-саккиз марта ортиқ ўта нагрузкага чидаш талаб қилинади (учувчи гавдасининг оғирлиги тахминан 7—8 марта ошиб кетади). Ўта нагрузкалар таъсирида организмда қоннинг қайта тақсимланиши содир бўлади, нафас олиш қийинлашади ва ўпкада газ алмашиниши ёмонлашади. Нафас олишнинг бузилиши мяннинг қон билан таъминланишига салбий таъсир этади. Мия ва кўз пардага кислород етишмайди.

Ҳозирги замон самолётидаги учувчининг (саломатлиги яхши бўлишдан ташқари) махсус китобларда «учиш фазилатлари» дейилдиган руҳий ва жисмоний фазилатлар комплекси ниҳоятда ривожланган бўлиши керак. Ҳаракатларни нозик координация қилиш, эътиборнинг турғунлиги ҳамда кўламнинг кенглиги, ҳаракатларнинг тез ва аниқлиги, самода яхши мўлжал ола билиш; ўта нагрузкаларга, чайқалишларга, кислород етишмаслигига организмнинг чидамли бўлиши, шунингдек, қатъийлик, жасурлик ва интизомлилик ана шундай фазилатлар жумласига киради.

Бироқ ҳозирги замон мураккаб техникасини бошқаришдаги меҳнатгина одамнинг жисмоний тайёрлигига алоҳида юксак талаблар қўймайдн. Ҳар қандай касбга ҳам хос яхшигина фазилатлар ва ҳаракат малакалари бўлмаса, геолог ҳам, геодист ҳам, қўтбчилар ҳам ниҳоятда қийналиб қоладилар.

Биобарин, ҳозирги замон шароитида ҳаётнинг ўзи муҳим проблемани — жисмоний тарбия воситалари билан профессионал фазилат ва малакаларни шакллантириш проблемасини олға сурмоқда.

Ҳар бир касб кучун зарур бўлган жисмоний фазилатлар ва ҳаракат малакалари танланган мутахассисликка ўрганиш жараёнида ва меҳнат жараёнининг ўзида орттирилади ҳамда такомиллашиб боради. Бироқ, агар профессионал таълим жараёнини махсус жисмоний тренировкага қўшиб олиб борилса, иш операцияларини ўрганиб олиш анча тезроқ бўлади. Кўпинча жисмоний фазилатлар етарли даражада тараққий этмагани профессионал маҳоратга эришиш йўлида ягона тўсиқ бўлади. Кўп ҳолларда жисмоний тренировка қилмаган кишини мутлақо ишга қўйиб бўлмайди (реактив авиация учувчилари, космонавтлар ва бошқалар). Махсус машқларнинг қўлланилиши профессионал таълим савиясини яхшилайти ва айни вақтда анчагина иқтисодий фойда келтиради, чунки бунда ўқув вақти қисқаради ва кадрлар тайёрлашга сарфланадиган маблағлар камайтилади.

В. Л. Маришчук тадқиқотларида учувчиликка ўргатилаётганлар жисмоний тарбия бўйича махсус курс (икки ой мобайнида ҳар бири 35—50 минутдан 24 та машгулот) ўтдилар. Эксперимент натижалари ҳаммани ҳайратга солди. Экспериментал гурпуада синалаётган ҳар бир киши кузатилаётган бошқа гурпуадагиларга нисбатан учиш техникасини икки барабар тезроқ ўрганиб олади, инструктор билан биргаликда анча кам марта учиб, мустақил учадиган бўлиб қолади. Бундан ташқари экспериментал гурпуада учиш сифати ҳам анча юқори бўлди.

Жисмоний машқлар одамларни бевосита амалий меҳнатга ва мудофаа фаолиятига тайёрлаш билан боғлиқ бўлган кўпгина масалаларни ҳал этишга ёрдам беради. Худди шунинг учун ҳам спорт янги ва мураккаб касбларни эгаллаётган барча кишиларнинг энг яқин ёрдамчиси бўлиб қолмоқда. Тегишли жисмоний машқлар, шунингдек, ташқи муҳитнинг меҳнат ва ҳарбий фаолиятнинг кўпгина турларида бўладиган салбий таъсирига (баданнинг қизиб кетиши, совиб кетиши, атмосфера босимининг пастлиги ва бошқаларга) организмнинг чидамлилигини ҳам оширади.

Шундай қилиб, мамлакатимизда илмий-техника прогрессиининг гуркираб ўсиши жисмоний тарбиянинг амалий турларини ривожлантириш учун туртки бўлди. Космонавтика — бунинг ёрқин мисоли ва далилидир. Бу соҳада инсонни космосга учинириш жисмоний тайёрлашнинг илми жиҳатдан асосланган системаси қисқа вақт ичида яратилди.

Жисмоний тарбия соҳасидаги амалий йўналиш муҳим ижтимоий оқибатдир. Бу йўналишнинг асоси шундан иборат:

ва тарбиянинг бутун системасини турмушга, меҳнатга яқинлаштириш ҳақидаги партия ва ҳукумат кўрсатмаларидан келиб чиқадиган актуал масалалар (мактаб ҳақидаги Қонун, КПСС Программаси).

Бироқ, шунн таъкидлаб ўтиш керакки, амалий тайёргарлик қанчалик катта аҳамиятга эга бўлмасин, у ҳеч қачон совет кишиларини жисмоний тарбиялашнинг мустаҳкам асоси бўлган умумий жисмоний тарбия ўрнини боса олмайди. Бундан ташқари, умумий жисмоний тайёргарлик амалий жисмоний тайёргарлик учун ҳам асос бўлиб хизмат қилади.

*Амалий жисмоний тайёргарлик жисмоний тарбиянинг ихтисослаштирилган жараёнлари турларидан бири бўлиб, шахснинг жисмоний ҳамда у билан боғлиқ психик фазилатларини ривожлантиришга, шунингдек, ҳаракат, маҳорат ва малакаларини меҳнат ёки ҳарбий фаолиятнинг конкрет хусусиятларига мослаб шакллантиришга қаратилгандир.*

Тайёргарликнинг мазкур тури профессионал-техника мактаблари, ўрта ва олий махсус ўқув юртлари ўқувчиларини жисмоний тарбиялаш курсининг (ўрганилаётган мутахассислик профили талаб қилган жойларда), шунингдек, СССР Қуролли Кучлари

шахсий состави жисмоний тайёргарлиги системасининг ажралмас қисмини ташкил этади\*.

Меҳнат билан боғлиқ профессионал тайёргарлик билан ҳарбий амалий жисмоний тайёргарлик бир-биридан фарқ қилади. Уларнинг ҳар бири қатор турлардан иборат. Ҳар бир амалий жисмоний тайёргарлик турининг вазифаси ва мазмуни конкрет меҳнат фаолиятининг ёки ҳарбий фаолиятнинг ўзига хос хусусиятларидан, шунингдек, фаолият қандай шароитда ўтаётганидан келиб чиқади.

Саноатнинг айрим тармоқларида (металл ишлаш, тоғ-кон, кўмир саноатида ишчилар меҳнати техникадан фойдаланиш билан боғлиқ ва ғоят динамик характерда бўлади. Бироқ, унга жисмоний жиҳатдан тайёрланган бўлиш учун кишининг организмзи умуман яхши ривожланган, саломатлиги мустаҳкам бўлса бас. Махсус фазилатларни ривожланган бўлишига қўйиладиган талаблар эса унчалик кўп эмас. Шунинг учун кенг амалий тайёргарлик олиб бориш учун зарурият туғилмайди. Жисмоний тарбия қисмангина профилланган бўлади, айрим фазилат ва малакаларнигина шакллантиришга эътибор берилади.

Мускул кучлари сарфлаш жиҳатидан енгил ҳисобланган айрим касбларни ўрганишда ҳам ҳажми унча катта бўлмаган амалий жисмоний тайёргарлик талаб этилади. Масалан, музыка асбобларини чалнш учун бармоқлар тез ҳаракат қиладиган, панжа ҳаракатчан, қўл мускуллари нозик ривож топган бўлиши ғоят муҳимдир. Махсус машқлар, айниқса ўйинлар (баскетбол, қўл тўпи) билан шуғулланиш бу жиҳатдан музикачига қимматли фойда келтириши мумкин.

Амалий жисмоний тайёргарликка кенг ўрин берилишига икки хил сабаб бор:

биринчидан, айрим меҳнат турларининг, айрим ҳарбий иш турларининг ирода, жисмоний ва бошқа фазилатлар, шунингдек, малакалар катта комплексини чуқур ривожлантиришни талаб қилиш хусусияти;

иккинчидан, одат бўлмаган ва кўпинча фавқулодда мураккаб фаолият шароити (денгиз флотиди хизмат қилиш, геодезист, геологларнинг тайгада, тоғли жойларда иш олиб бориши ва бошқалар).

Космонавтикада, реактив авиацияда, ҳарбий ишда ҳар иккала фактор мавжуд бўлади.

Ҳаётда амалий жисмоний тайёргарликнинг бир қатор нисбатан мустақил турлари шаклланиб қолган. Космонавтнинг, ўт ўчирувчининг, актёрнинг, экспедиция шароитларида иш олиб

---

\* Умумий таълим мактабларида ўқувчиларнинг жисмоний тарбияси профессионал йўналишда бўлмаслиги керак, чунки бу ўқувчиларни ҳар томонлама тараққий эттириш ишига зарар келтириши мумкин. Бу мактаблардаги педагогик процесс саломатлиқни мустаҳкамлашга ва ўсиб келаётган организмни умумий жисмоний ривожлантиришга, асосий ҳаракат малакаларини шакллантиришга қаратилган бўлиши керак.

борадиган мутахассисларнинг, шунингдек, Совет Қуrolли Кучлари қуруқлик қўшинлари ҳар хил турлари, авиация ва флоти шахсий составининг махсус жисмоний тайёргарлиги ана шулар жумласига киради.

Жисмоний тарбияда ҳарбий-амалий йўналиш жуда қадим вақтларда пайдо бўлган. Масалан, Қадимги Рим аскарларини ўқитиш ва тарбиялаш системасида ҳарбий-жисмоний тайёргарликка катта ўрин ажратилган. Қуrol ишлатишни мунтазам ўргатиш билан бирга спортнинг югуриш, сакраш, пойга, тирмашиб чиқиш, кураш, сузиш (аввал кийимсиз, кейин бутун қуrol-аслаҳа билан сузиш), узоқ вақт давом этадиган маршлар кенг қўлланилган.

Рус армиясида махсус жисмоний тренировкани аскарлар жанговар тайёргарлигининг ажралмас қисми сифатида А. В. Суворов қўллаган эди. Жангчиларда ирода ва жисмоний фазилатларни тарбиялаш учун, Суворов қўшинлари штикбозлик жангини, табиий ва сунъий тўсиқларни енгиб ўтишни ўрганар, ҳар кун, ҳар қандай об-ҳаво шароитида 30—35 километр йўл босиб, мунтазам маршлар ўтказар эди. Суворов жаҳон ҳарбий таълим тарихида биринчи марта қўшинларда ҳар кун эрталаб жисмоний машқлар ўтказишни киритди.

Кейинроқ рус армиясида дала гимнастикаси жисмоний тайёргарликнинг катта қисмини ташкил эта бошлади. Унга тўсиқларни енгиб ўтишга доир турли машқлар (югуриш; узунликка, чуқурликка ва тўсиқ оша сакраш; якка чўп устида юриш; девор ва тўсиқлардан тирмашиб ўтиш; тик тепаликларга югуриб чиқиш ва улардан югуриб тушиш ва бошқалар) киритилди.

Армиялар қудратли техника, ракета-ядро, қуrollи ва бошқа улкан емирувчи кучга эга бўлган қуrollар билан қуrollаиған ҳозирги замон шароитида одам юксак психик ва жисмоний кийинчилликларни енгиб ўтишга аввалгина нисоатан купроқ даражада тайёрланган бўлишни керак. Бундан ташқари мураккаб ҳарбий техникани ва қуrollарни ўрганиш аскардан анча катта ҳажмдаги билим ва махсус малакалар, асосан жисмоний тайёргарликни талаб қилади.

## **2. АМАЛИЙ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИК ВОСИТАЛАРИ**

Меҳнат фаолияти ёки ҳарбий фаолиятнинг ўзига хос хусусиятларига мувофиқ келувчи жисмоний машқлар амалий жисмоний тайёргарликнинг асосий мазмунини ташкил этади. Мазкур машқлардан қуйидаги вазифаларни ҳал этиш учун фойдаланилади:

← амалий маҳорат ва малакаларни шакллантириш ва такомиллаштириш;

профессионал фазилатларни ривожлантириш\*;

ташқи муҳитнинг ноқулай таъсирига организм чидамлилигини ошириш.

Биринчи → гурпадаги вазифаларни ҳал этиш учун табиий деб аталмиш асосий ҳаракатлар (сакраш, улоқтириш, тирмашиб

---

\* Профессионал фазилатларга одамнинг турли иш операциялари сифатли бажарилишига ва меҳнат унумдорлиги ортишига бевосита таъсир этадиган психик ва жисмоний қобилиятлари киради.

чиқиш, қайиқ ҳайдаш, чанғида юриш) ҳамда махсус воситалар анчагина кенг қўлланилади.

Меҳнат фаолиятининг баъзи бир соҳаларида (геолог, монтажчи, денгизчи иши) ҳамда ҳарбий ишда элементар амалий кўникма эмас, балки яхши ўзлаштирилган ва (сузиш, тирмашиб чиқиш, чанғида юришдан) пишиқ малака талаб қилиниши амалий тайёргарликда табиий машқлардан фойдаланиш заруратини тақозо этади. Бундай ҳолларда малака ёрдамчи аҳамиятга эга бўлади. Бироқ, малакаларни пухта эгаллаб олиш самарали ва унумли фаолиятнинг асосий шарти, меҳнат хавфсизлигини таъмин этувчи муҳим тадбир ҳисобланади\*.

Меҳнат ёки жанговар фаолиятнинг реал шароитларига яқинлаштирилган ҳолатда ўтказилган турли касблар учун характерли приём ва ҳаракатларни бажариш машқлари одатда махсус воситалар ҳисобланади (ўт ўчирувчилар учун анчагина баландликда машқлар бажариш, геолог ва геодезистлар учун амалий туризм машқлари, ҳарбий хизматчилар жисмоний тайёргарликда турли траншея, девор, тўсиқларни ошиб ўтиш).

Профессионал фазилатларни ривожлантириш учун тезкорлик, кучни ўстирувчи, умумий чидамлик, тезкор чидамлик ва куч-қувват чидамлигини ўстирувчи машқлар, ҳаракатларни координация қилиш машқлари ва анализаторлар функциясини (идрок этиш тезкорлиги, ҳажми, аниқлиги ва дифференцияланганлиги, мураккаб комплекс идрок этишлар), шунингдек, ирода ва бошқа психик фазилатларни ривожлантирадиган машқлар қўлланилади. Булар спортнинг ҳар хил турларидан (гимнастика, енгил атлетика, спорт ўйинлари, чанғи спорти, оғир атлетика слалом, сувга сакраш ва бошқалардан) олинган машқлар ҳамда (масалан, вестибуляр аппаратни тренировка қилиш учун айланувчи арғимчок ва бошқа снарядларда бажариладиган) махсус машқлардир. Юқорида санаб ўтилган воситалар ёрдамида муайян фазилатларни у ёки бу касб талаб қилган даражагача қўшимча гарзда ўстириш мумкин.

Масалан, сув остида ишловчи ғаввослар учун барча жисмоний сифатлар ичида умумий чидамлик биринчи даражали аҳамиятга эга бўлади. Урта ва узун масофаларга югуришдан яхши натижаларга эришган ҳамда ҳар томонлама дуруст жисмоний тайёр бўлган ғаввослар сув остига тушиш қийинчилигини бошқалардан яхшироқ енгиб ўтадилар.

Профессионал йўналишга қаратилган жисмоний тарбияда спортнинг амалий турлари алоҳида роль ўйнайди. Бу денгизчилар махсус тайёргарликда сув спортининг барча турларидир; Совет армиясида эса спортнинг ҳарбий-амалий турлари, маса-

---

\* Статистиканинг кўраситишича геодезия соҳасидаги экспедициялар вақтидаги бахтсиз ҳодисаларнинг 44 проценти дарёлардан ўтилаётганда содир бўлган. Сузишни билмаслик ва кечувни тўғри уюштира олмаслик бахтсиз ҳодисанинг асосий сабабларидан бири бўлган.



лан, ҳарбий бешкурашдир (автоматдан отиш, гимнастика комплекси, сузиш, автомобилни фигура шакллар ясаб ҳайдаш ва 3 километрга кросс ўтказиш). Спортнинг амалий турларида мунтазам суратда тренировка қилиш одамни максимал даражадаги жисмоний ва эмоционал-ирода қийинчиликларни енгишга қисқа вақт ичида тайёрлаш, махсус ҳаракатларни бажариш техникасини энг юксак даражага етказиш имконини беради.

Амалий, жисмоний тайёргарликда, шунингдек, ташқи муҳитнинг турли ноқулай таъсирларига (қизиб кетиш, совиб кетиш, чайқалиш, кислород етишмаслигига) нисбатан организмнинг чидамлилигини оширишга қаратилган воситалардан ҳам фойдаланилади.

Ташқи муҳитнинг турли ноқулай факторлари таъсири остида ишловчиларда чарчаш тезроқ бошланади ва меҳнат унумдорлиги пасайиб кетади. Буни иш ҳаракатларини бажариш билан бир вақтда ташқи муҳитнинг у ёки бу факторига мослашиш учун зарур физиологик ишни ҳам бажариш тариқасида кўринадиган, организм учун қўшимча нагрузка деб билмоқ мумкин (С. А. Қосилов).

Бизнинг мамлакатимизда профессионал зарарга қарши кураш илғор техника жорий этиш, иш жойини меҳнат гигиенасининг ҳозирги замон талабларига мувофиқ жиҳозлаш, хавфсизлик техникасини ўстириш ва бошқа тадбирлар жорий этиш йўли билан амалга оширилади. Ташқи муҳит ноқулай факторларининг таъсирига нисбатан одам организмининг чидамлилигини юксалтиришга қаратилган махсус тренировка алоҳида аҳамият касб этади.

Физиологик текширишлар кўрсатишича, жисмоний машқлар мунтазам қўлланилиши организмга специфик таъсир кўрсатишидан ташқари яна унга специфик бўлмаган таъсир ҳам кўрсатар экан (Н. В. Зимкин, А. В. Коробков ва бошқалар). Масалан, югуриш, сузиш, чангида юриш, коньки учнидан интенсив машқ қилиш, шунингдек, спорт ўйинлари спортчининг махсус машқ кўрганлигини яхшилаш билан бир вақтда унинг организмни кислород етишмаслигига чидамлилигини оширади. Тренировка эффекти шу билан изоҳланадиги, бу машқларни бажарган пайтда одам организмда кислород эҳтиёжи, яъни гиноксемияга ўхшаган ҳолат пайдо бўлади. Тренировка организмнинг гипоксик турғунлигини анча оширади. Масалан, тренировка қилмаган киши бирор жисмоний ишни қўпи билан 10 литр кислород эҳтиёжи билан бажаришга қодир бўлса, яхши тренировка қилган кишилар ана шу ишни 20 литр кислород эҳтиёжидан бажара оладилар.

Организмнинг ташқи муҳитнинг баъзи бир ноқулай таъсирларига чидамлилигини ошириш учун, қуйидаги асосий воситалар қўлланилади:

бадан ўта қизиб кетишига чидам ортсин учун — анча иссиқлик пайдо қила оладиган машқлар: узоқ вақт югуриш, чангида, конькида интенсив ҳаракат қилиш, спорт ўйинлари, юриш маршлари;

кислород етиш маслигига интенсив равишда югуриш, сузиш, чанги ва қолга шўнгиш, нафас тўхтатиб бажариладиган махсус спорт ўйинлари. Альпинизм, тоғ туризми ва умуман барча шароитларида умумий тренировкалар, шунингдек, баракамлардаги машқлар ҳам эффектив воситалардан ҳисобланади;

Чайқаллишга чидам ортсин учун — бош ва бутун гавда ҳолатининг тез-тез ўзгариб туриши билан характерланадиган машқлар турган жойда бошни юксак суръатда (1 секундда 2-4 мартадан) буриб, энгаштириб ва айлантириб бажариладиган машқлар билан юриш, югуришни алмашлаш, олдинга, орқага энгаштириш, кўзни очиб ва кўзни юмиб бутун гавдани доира бўйлаб айлантириш, гимнастик кальцо, турник, брусъе ҳамда махсус снарядларда (айланма арғимчоғларда лопинг, итқитиш сеткаси, гимнастика филдирағида) машқлар, акробатик ҳаракатлар (ўм-балоқ ошиш, тўнкарилиш, сальто), сувга сакраш, слалом;

Ўта нагрузкаларга чидам ортсин учун — қорин ва оёқ мускулларини мустаҳкамлайдиган машқлар, бошда ва қўлда тик туриш (20 секундгача ва ундан ортиқ), гимнастик филдирак, лопинг центрифугада тез айланиш.

Организмнинг совиб қолиш ва ўта қизиб кетишга чидамлилигини ошириш учун, амалий тайёргарликнинг маълум турларида асосий воситалардан, яъни жисмоний машқлардан ташқари, табиат факторларидан (сув, ҳаво, қуёшдан) ҳам кенг фойдаланиш керак. Очиқ ҳаво, қайноқ цехлар каби паст ёки юқори температура таъсир этадиган шароитда ишлайдиган кишилар билан машғулотлар уюштиришда бу талабга ҳеч сўзсиз риоя қилиниши керак.

Табиат факторларидан жисмоний машқлар билан бирга фойдаланиш энг кўп чиниқиш эффекти беради.

Паст ҳароратнинг таъсирига қарши организмни чиниқтираётган пайтда совуқ берар қўзғатувчиларни сигнал деб, мускул фаолиятини эса кучли суръатда иссиқлик пайдо қилишга сабаб бўлувчи чиниқтирадиган фактор дейиш мумкин. Совуқ берар қўзғатувчининг ҳарорати қанча паст бўлса, ҳаракатлар шунча интенсив бажарилиши керак (М. И. Богачев).

Ташқи ҳарорат баланд вақтида жисмоний иш бажарилаётгандаги терморегуляциянинг бузилиш даражаси бир вақтда одамнинг мазкур шароитга адаптациясига (кўниқишига) ҳам, унинг машқ кўрганлик даражасига ҳам боғлиқ бўлади. Бунда атрофни ўраб олган муҳитдаги юксак ҳарорат шароитида машқлар бажариш чиниқиш эффектини янада оширадн (Н. А. Матюшкина).

Бинобарин, юксак (+25° ва ундан ортиқ) ва паст (—15° — 20°) ташқи ҳарорат шароитларида жисмоний тайёргарлик бўйича ўтказилган машғулотлар тўғри уюштирилса, улар организмнинг қизиб кетиш ва совиб кетишга чидамлилигини оширишнинг эффектив воситаси бўлади.

Ўтказилаётган тадбирларнинг умумий эффективлигини оширишда гигиеник факторлар ҳам, жумладан, тўғри ташкил этилган режим ҳам ҳолат катта аҳамиятга эгадир.

### **3. АМАЛИЙ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИК ТУЗИЛИШИНING УМУМИЙ АСОСЛАРИ**

Амалий жисмоний тайёргарлик умумий жисмоний тайёргарлик билан бир бутун ҳолда тузилди. Умуман жисмоний тайёргарлик меҳнат ҳаракатларини, жанговар усулларини бажаришнинг энг эффектив воситаларини эгаллаб олиш учун ҳамда профессионал фазилатларни чуқур ривожлантириш учун зарур бўлган шарт-шароитларни таъмин этади. Бинобарин, тайёргарликнинг у тури ҳам, бу тури ҳам амалда жисмоний тарбия бўйича маълум профессионал йўналишга эга бўлган тадбирларнинг таъсирчан системасини ташкил этиши керак.

Амалий жисмоний тайёргарлик кўпинча танланган спорт тури бўйича тренировкага қўшиб олиб борилади (масалан, ўқув юртларида).

Амалий мақсадларда уюштириладиган махсус ва умумий жисмоний тайёргарлик воситаларини танлаш вақтида мазкур воситаларнинг конкрет меҳнат фаолиятининг ёхуд ҳарбий фаолиятнинг ўзига хос хусусиятларига (профессионал приём ва ҳаракатлар характери, иш нагрузкаларининг — жисмоний кучланишлар ва асаб-психик кучланишларнинг характери ва катталигига ва фаолият содир бўлаётган специфик шароитларга мувофиқ бўлиш принципига) риоя қилиш керак.

Ўз-ўзидан кўриниб турибдики, ҳар хил касбларчи шикоятларини махсус жисмоний тайёргарликнинг бир хил бўлиши мумкин эмас. Лекин умумий тайёргарликнинг мазмуни ҳам ҳар бир айрим ҳолда меҳнат фаолиятининг, ҳарбий фаолиятнинг конкрет турлари спецификасини асос қилиб олиниши керак.

Шарҳланган пайтда вақтнинг энг кам сарфланганлиги, мускуллар энергиясининг энг кам ишлатилганлиги, нерв системасининг энг кам қўзғалганлиги иш ҳаракатлари тўғри танланганини белгиловчи асосий физиологик кўрсаткич ҳисобланади.

Иш ҳаракатлари тўғри шаклланишига ҳаракатни такомиллаштирувчи ва организмнинг бошқа функцияларини ўстирувчи кўпгина умумий ривожланиш машқлари ёрдам беради. Бироқ, бир қатор ҳолларда машқ кўрганлик «салбий ўтиши» натижасида мазкур машқларнинг эффекти кам бўлиши ёки ҳатто улар меҳнат малакаларининг шаклланиш жараёнини қийинлаштириб қўйиши ҳам мумкин. Шунинг учун ҳам турли касб кишиларининг умумий жисмоний тайёргарлиги мазмунида маълум фарқ бўлиши керак.

Амалий ва умумий жисмоний тайёргарлик воситалари комплексини машқ кўрганлик ўтиши қонуниятларини ҳисобга олиб, машқларни профессионал сифат ва малакаларнинг шаклланишига ижобий таъсир этадиган қилиб танлаш керак. Оқибат натижасида хилма-хил малака ва фазилатларнинг «ижобий

Ўтиш» даражаси жисмоний тайёргарлик системасининг эффективлигини белгилайди.

Амалий жисмоний тайёргарлик совет жисмоний тарбия системасида, жумладан, спорт тренировкасида қарор топган умумий методик қоидаларга мувофиқ равишда ўтказилади. Масалан, бизнинг космонавтлар парвозларга тайёрланишар экан махсус снарядларда (центрифугда, вибростенда, ротор ва бошқаларда) кўп ва анча оғир нарузкалар билан машқ қилдилар. Тренировкалар космик кеманинг старт ва қўниш вақтидаги ўта нарузкалар таъсирига нисбатан организмнинг чидамлилигини оширишга, шунингдек, вестибуляр чидамни юксалтиришга қаратилган эди. Космонавтларнинг махсус тренировкасига қабул қилинган методик умумий қоидаларнинг бири — нарузкани аста-секин ошириб бориш принципи асос қилиб олинган эди.

Шу билан бирга ўқитиш ва тарбиялашнинг умумий методик принциплари амалий тайёргарлик жараёнининг ўзига хос хусусиятларига мувофиқ равишда конкретлаштирилган бўлиши керак.

Меҳнат ва мудофаа фаолияти бир қатор турларининг спецификаси машғулотларни бутун йил давомида очиқ ҳавода; баъзан ёмон оби ҳаво шароитида; кийим-кечак ва асбоб-анжомларда; реал ҳолатга максимал даражада яқинлаштирилган шароитда; анчагина оғир жисмоний нарузкадан кейин ўтказишни талаб этади. Умумий методик принциплар ана шу машғулотларнинг ўзига хос хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда амалга оширилиши керак.

**Амалий жисмоний тайёргарлик бўйича машғулот формалари.**

Амалий жисмоний тайёргарлик бўйича қуйидаги машғулот формалари қўлланади: комплекс дарс, ихтисослаштирилган машғулот (ўқув ёки тренировка машғулоти), эрталабки жисмоний машқлар (зарядка) мусобақалар ва бошқалар. 1

Комплекс дарс — машғулотларнинг энг кўп тарқалган формасидир. Комплекс дарснинг асосий қисми, одатда, умумий тараққиёт машқлари ва махсус тайёргарликнинг қандайдир бир бўлимидан олинган машқлардан иборат бўлади. Улар учун тахминан бир хил вақт ажратилади.

Ихтисослаштирилган машғулотлар (ўқув ёки тренировка машғулотлари) қатъий йўналишга қаратилган (амалий малакаларга, уларни такомиллаштиришга, айрим фазилатларни чуқурроқ ривожлантиришга қаратилган) машғулотлар формасидир. Уларнинг мазмуни белгиланган асосий вазифани мумкин қадар мукамал ҳал этадиган қилиб танланади. Машғулот уч қисмдан — тайёрлов, асосий ва якунловчи қисмлардан иборат бўлади.

Ихтисослаштирилган машғулотлар тайёргарликнинг ҳар хил бўлимларини бирлаштириб олиб бориш ташкилий жиҳатдан қийин бўлган ёки методик жиҳатдан маъқул бўлмаган ҳолларда ўтказилади. Айрим турларда, масалан, сув спорти, чавандозлик,

туристик спорт, парашют спорти тайёргарлигида одатда машгулотларга бошқа бўлим воситалари киритилмайди.

Эрталабки жисмоний машқлар (зарядка) профессионал йўналишдаги жисмоний тайёргарлик системасида фақат гигиеник тадбиргина эмас, балки кундалик тренировка формаси ҳамдир. Бундан ташқари очиқ ҳавода ўтказиладиган эрталабки жисмоний машқлар катта чиниқтирувчи аҳамиятга эга бўлади. Совет Армиясининг бой тажрибаси ва махсус илмий тадқиқотлар ҳам буни тасдиқлайди.

Зарядка мазмуни ҳар томонлама жисмоний тайёрликни оширадиган умумий тараққиёт машқлари ва махсус машқлардан иборат бўлади. Машгулотлар 20 минутдан 1 соатгача давом эттиши мумкин.

Мусобақалар — амалий жисмоний тайёргарликнинг жуда таъсирчан формасидир. Мусобақалар жараёнида кучли ирода, айниқса, галабага интилиш, ташаббускорлик, қатъийлик, ўз-ўзини бошқариш сингари ирода фазилатлари тарбияланади; катта ва чегара жисмоний нарузкаларга матонат билан чидаш қобилияти пишиб етилади. Мусобақалар спорт баҳсидаги мураккаблаштирилган шароитларда амалий малакаларни такомиллаштириш имконини беради.

Мусобақаларни амалийлик даражаси бўйича уч гурпуага бўлиш мумкин: спорт мусобақалари, амалий спорт мусобақалари ва махсус мусобақалар\*.

Спорт мусобақалари у ёки бу фаолиятнинг специфик хусусиятларини фақат энгвосига асос этиради (масалан, тез юрар транспорт бошқарувчи шахслар учун — тоғ чағни спорт, баскетбол ва бошқа спорт ўйинлари мусобақалари; қурувчи ишчилар учун — акробатика, гимнастика мусобақалари).

Амалий спорт мусобақалари спорт мусобақаларидан шу билан фарқ қиладики, уларнинг мазмуни у ёки бу касбнинг ўзига хос бўлган жисмоний машқлардан иборат бўлади (масалан, ўг ўчириш ташкилотларида «ёнғин» эстафеталари ўтказиш практика қилинади; ҳарбий хизматчилар ўртасида ҳарбий кўпкураш, отиш ва бошқалар бўйича мусобақалар уюштирилади).

Махсус мусобақалар ўқув мақсадларида ўтказилади. Улар асосан у ёки бу касб учун характерли приём ва ҳаракатлардан иборат бўлади. Бу приём ва ҳаракатлар баъзи бир жисмоний машқларга қўшиб олиб борилади.

Махсус мусобақалар Совет Армиясида кенг қўлланилади. Улар солдатларни жанговар шароитда чаққонлик, эпчиллик кўрсатадиган қилиб тарбиялашга ёрдам беради (экипаж танкка тез жойлашиб олишидан, қуроолларни поход ҳолатидан жанго-

---

\* Группаларга бундай бўлиш ҳарбий жисмоний тайёргарлик системаси учун ишлаб чиқилган ва илмий адабиётларда баён этилган классификацияга мувофиқ келади (А. А. Братцев, А. П. Тихомиров).

вар ҳолатга ўтказишдан ва ҳоказолардан мусобақалар). Бундай мусобақалар 200—400 м га югуриш, тўсиқлардан ошиб ўтиш, граната ирғитиш билан қўшиб ўтказилади.

Амалий жисмоний тайёргарлик мажбурий планли машғулотлар ҳамда оммавий спорт ишлари орқали таъмин этилади. Спорт секцияларида шуғулланиш, мусобақаларда иштирок этиш, профессионал фазилат ва малакаларни ривожлантириш даражасини юксалтиришда муҳим қўшимча тадбир сифатида хизмат қилади. Спорт турларини танлаш бажарилаётган меҳнат фаолиятининг профилига мумкин қадар кўпроқ мувофиқ келиши лозим.

### **Жисмоний тайёр эканликни текшириш ва баҳолаш**

Профессионал йўналишдаги жисмоний тайёргарликда шуғулланувчиларнинг қай даражада тайёр эканликларини текшириш ва баҳолаш айниқас катта аҳамиятга эгадир. Педагог олдиға фақат махсус фазилат ва малакаларни шакллантиришгана эмас, балки у ёки бу касб талаб этадиган даражадаги машқ кўрганликни сақлаб туришдек масъулиятли вазифалар ҳам қўйилади. Вазифалар қанчалик эффектив ҳал этилаётганини билиш ва ўқув жараёни методикасига тегишли ўзгаришлар киритиш учун шуғулланувчиларни жисмоний машқ кўрганлик даражасини мунтазам суратда текшириб ва баҳолаб туриш керак.

Учувчилик ишн машғулотлари ўтказиш вақтида олиб борилган экспериментал тадқиқотлар шуғулланувчилардаги профессионал фазилат ва малакаларнинг тараққиёт даражасини жисмоний машқлар воситасида аниқлаш мумкин эканини кўрсатди. Бу эса фазилат ва малакаларни такомиллаштиришга муҳтож бўлган кишиларни ўз вақтида аниқлаб, улар билан махсус тренировкалар олиб бориш имконини беради.

Махсус норматив талабларнинг мазмуни юксак даражадаги профессионал иш қобилиятини таъмин этиш учун энг зарур бўлган жисмоний сифатлар ва ҳаракат малакалари билан белгиланади. Нормативларнинг миқдори эса, бу фазилат ва малакаларнинг тараққиёти мазкур касб талаблари даражасида бўлишга мувофиқ келиши керак. Ана шунга кўра махсус синовлар программасига контрол машқлар сифатида конкрет профессионал фаолият характериға жуда ўхшаш асосий амалий машқлар киритилади (Л. А. Вейднер — Дубровин).

Махсус нормативлар, шунингдек шуғулланувчиларнинг ёшларини, бундан ташқари, текшириш ўтказиш шароитини (йил фасллари, кийим формалари ва ҳоказоларни) ҳисобға олиб ишлаб чиқилади.

Жисмоний тайёр эканликни ўқиш бошлагунча, ўқиш давомида ва ўқув даврларининг (масалан, ёзги, қишқи даврларнинг) охирида текшириш ва баҳолаш керак.

## 4. АМАЛИЙ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИК АЙРИМ ТУРЛАРИНИНГ МАЗМУНИ ВА МЕТОДИК ХУСУСИЯТЛАРИ

### Саноат корхоналари (иссиқ цехлар) ишчиларининг жисмоний тайёргарлиги

Металлургия, машинасозлик, гишт заводлари ва бошқа корхоналарнинг иссиқ цехларидаги меҳнат жараёнлари кўпинча катта жисмоний нагрузка ҳамда ишловчиларнинг организмига юксак ҳарорат таъсири билан боғлиқ бўлади.

Пўлат қуувчилар смена давомида иш вақтининг 46 процентгача бўлган вақтни оғир жисмоний меҳнат ва интенсив иссиқлик нурланиши билан боғлиқ бўлган операцияларга сарф этадилар. Асосий нагрузка уларнинг юрак-қон томир, мускул системаларига ва ҳароратни мўътадиллашга хизмат қилувчи аъзоларига тушади. Прокат цехларида иссиқ прокат станоклари олдидаги ҳавонинг ҳарорати ёз вақтида 45—50°C га етади. Иш жараёнида қайноқ металл парчаларини бир жойдан иккинчи жойга олиб қўйиш керак. Бу операцияларни зўр диққат-эътибор билан бажаришга мажбур этади. Асосий оғирлик қўл, елка ҳамда бел мускулларига тушади. Оёқ мускулларига катта статик кучланиш тушади.

Иссиқ цехлардаги меҳнатнинг ўзига хос хусусиятлари ишчиларни амалий жисмоний тайёрлашда қуйидаги вазифалар ҳал этилишини тақозо этади:

куч-қувватни, айниқса, қўл, елка ва гавда мускуллари кучини ривожлантириш;

умумий чидамлик, ҳаракат маҳорати ҳамда реакция тезлигини ривожлантириш;

организмнинг қизиқ кетишга ҳамда бирдан ўзгарадиган ҳарорат таъсирига нисбатан чидамлигини юксалтириш.

Бу фазилатларни қуйидаги воситаларни қўллаш орқали тарбияланади:

куч-қувватни оширадиган машқлар (статик машқ, классик ва эркин турдаги ва бошқалар);

анчагина иссиқлик ажраши билан боғлиқ машқлар (узоқ вақт югуриш, чанғи ва конькида интенсив ҳаракат қилиш, баскетбол, футбол, кўл тўти, ҳоккей ва бошқалар);

юрак-қон томирнинг қўшни мустаҳкамлаш, ўпка фаоллаштириш учун бажариладиган машқлар (пиеда ва сув туризми, қайиқ ҳайдаш, сузиш, югуриш, чанғида юриш, спорт ўйинлари);

юксак ташқи ҳарорат шароитида бажариладиган машқлар.

Бундай амалий жисмоний тайёргарлик профессионал-техника билим юртларида ўтказилади. Махсус машқ кўрганлик даражасини бундан ташқари ишлаб чиқариш физкультура коллективларидаги секция машғулотида ёрдамида сақлаб туриш мумкин. Бунда танланган спорт тури касб хусусиятларига мос келиши керак.

Машғулот формаси сифатида комплекс дарслардан, махсус машғулотлардан, мусобақалардан, туристик походлардан фойдаланиш мумкин.

### Қишлоқ хўжалик механизаторларининг жисмоний тайёргарлиги

Қишлоқ механизаторларининг меҳнати кам ҳаракатли ва турли оби ҳаво шароитларда ўтади. Иш пайтида гавда ҳолати бир хил ва узоқ муддатли статик кучланишлар билан боғлиқ бўлади. Қишлоқ хўжалик техникасини бошқариш мураккаб ҳаракат малакаларини талаб қилади.

\* Мазкур бўлимда махсус ўқув юртларидаги амалий жисмоний тайёргарлик учун асос бўлган умумий жисмоний тайёргарликнинг мазмуни ёритилмайдиган. Унинг мазмуни жисмоний тарбия программаларида белгилаб берилган ва мазкур курснинг бошқа хусусий бўлимларида акс эттирилган (дарсликнинг II томига қаранг).

Меҳнат спецификасининг юқорида айтилган хусусиятларини ҳисобга олиб, механизаторларнинг амалий жисмоний тайёргарлиги қуйидаги вазифаларни ҳал этишн керак:

куч-қувватни, айниқса, елка ва гавда мускулларини ривожлантириш;  
статик чидамлилиқ ва реакция тезлигини ривожлантириш;  
ҳаракатларни координациялашни, кўз билан чамалашни ва дала шароитларида тезлик билан мўлжал ола билиш қобилиятини тақсимллаштириш;  
хилма-хил табиий тўсиқларни енгиб ўтиш малакасини бериш;  
ноқулай метеорологик таъсирларга организм адаптациясини ошириш.

Махсус гимнастика машқлари (арқонга, ёғочга тирмашиб чиқиш, турникда гавдани юқори тортиш, тош кўтариш машқлари, классик ва эркин кураш, югуриш, сакраш, улоқтириш, чангида юриш, сузиш, қайиқ ҳайдаш, отда юриш, велосипед ва мотоциклда юриш, футбол, городки ва бошқа спорт ўйинлар) мазкур вазифаларни ҳал этиш в о с и т а с и бўлиб хизмат қилиши мумкин.

Организмни чиниқтириш учун машғулотларни асосан очиқ ҳавода ўтказиш керак.

Амалий тайёргарлик профессионал-техника билим юрларида, қишлоқ физкультура коллективлари секцияларида махсус программалар бўйича, шунингдек, профиллашган турли тадбирлар воситасида амалга оширилади. Комплекс дарс, ихтисослаштирилган машғулот, мусобақалар, группа бўлиб бажариладиган ва амалий элементларни ўз ичига олган эрталабки зарядка машғулотларнинг энг маъқул формалари ҳисобланади. Группа бўлиб бажариладиган зарядкалар дала ишлари бажарилаётган даврда (баҳор, ёз, кузда) айниқса қулайдир.

### **Экспедиция ходимларининг жисмоний тайёргарлиги**

Геолог, геодезист ва баъзи бир бошқа мутахассисларнинг ишлари узоқ мuddат эспедицияларда бўлиш билан боғлиқдир. Бундай эспедициялар вақтида поход ҳаётидаги катта қийинчиликларга дуч келинади (палаткаларда ухлаш, кўп километрлик паст-баланд йўлларни пиёда, отда, қайиқда ўтиш, 25 килограммгача юкни кўтариб бориш, кўпинча ноқулай об-ҳаво шароитларида ва етиш қийин жойларда — тайгада, тоғларда ва ҳоказоларда ишлаш.

Шунинг учун бу кишилар жисмоний ҳамда маънавий ирода жиҳатдан махсус тайёргарлик кўрган бўлишлари, ҳар хил жойларда ҳаракат қилиш техникаси қоидаларига қатъий риоя қилишлари керак. Улар аъло даражада соғлом ва ҳар томонлама жисмоний чиниққан бўлишлари керак.

Экспедиция ходимларининг амалий жисмоний тайёргарлигидаги вазифалар қуйидагилардан иборат:

умумий ва куч-қувват чидамлилигини, кучлилиқни, чаққонлиқни ва мувозанат ҳиссини тарбиялаш;

турли жойларда пиёда юриш, чангида юриш, сузиш, қайиқ ҳайдаш ва қайиқни, солни бошқариш; сув тўсиқларидан ўтиш, отда юриш ва унга юк ортиш; мотоцикл ҳайдаш, милтиқ отиш, дарахтга чиқиш, узунликка ва чуқурликка сакраш, палатка қуриш; гулхан ёқиш малакаларини шакллантириш;

очиқ жойларда мўлжалга олишга, чўкаётган кишига ёрдам кўрсатиш усулларига ўргатиш;

кислород етишмаслигига нисбатан организмнинг чидамлилигини ошириш.

Бу вазифаларни ҳал этиш учун қуйидагилар в о с и т а бўлиши мумкин: туризм, алпинизм, чанғи, коньки ва велосипед спорти, сузиш, қайиқ ҳайдаш, елкан спорти, енгил атлетика (узоқ масофаларга югуриш, спорт юриши, сакраш) кураш, оғир атлетика, мувозанат машқлари, акробатика, арқон ва гимнастика деворига тирмашиб чиқиш, таяниб сакраш, куч-қувватни ўстиришга қаратилган турли гимнастика машқлари, спорт ўйинлари (футбол, баскетбол, волейбол, кўл тўпи) милтиқ отиш, ов қилиш, отда юриш, мотоцикл ҳайдаш.

Машғулотларни кўпроқ очиқ ҳавода ўтказиш тавсия этилади. Экспедиция ходимлари умумий ва амалий жисмоний тайёргарлик курсини мутахассисликка



Ўқитиш жараёнида ўтадилар. Машгулотлар программасида назарий бўлимлар ҳам кўзда тутилади (район спецификасини ҳисобга олган ҳолда асбоб-анжом ва озиқ-овқатлар тайёрлаш, техника хавфсизлиги масалалари қароргоҳ жиҳозлаш, нотаниш жойдаги дарёлардан кечиб ўтишни уюштириш ва ҳоказолар).

Экспедиция ходимлари амалий тайёргарлиги олдида турган вазифалар мураккаб ва хилма-хилдир. Шунинг учун ўқув ишларининг дастлабки пайтларидан бошлабоқ шуғулланувчиларнинг қай даража тайёр эканликларини аниқлаш ҳамда бу тайёрлик касб талабларига қанчалик мувофиқ эканини белгилаб олиш гоят муҳимдир. Ана шундай маълумотлар асосида ҳар бир шуғулланувчининг жисмоний тайёргарлик даражасини профессионал даражага етказишга интила бориб, ўқув жараёнини умумини қадар кўпроқ индивидуаллаштиришга ҳаракат қилиш керак.

Экспедиция ходимларининг амалий жисмоний тайёргарлиги қуйидаги формаларда ташкил этилади: комплекс дарс ихтисослаштирилган машгулот, мустақил тренировка (жисмоний фазилатларни, ҳаракат техникасини тараққий эттиришдаги камчиликларни йўқотиш учун махсус машқлар бажариш), спортнинг амалий турлари бўйича мусобақалар ва амалий машқлар бўйича махсус мусобақалар. Махсус мусобақаларни мусобақа программасини аста-секин мураккаблаштира бориб, мусобақа шароитини реал вазиятга яқинлаштириб ўтказиш тавсия этилади.

### Космонавтларнинг жисмоний тайёргарлиги

Жисмоний тайёргарлик космонавтларни ўқитишнинг барча этапларида, шунингдек, космик парвоз вақтида ва парвоздан кейин ҳам амалга оширилади.

Биринчи космонавт учувчи Ю. А. Гагарин спорт унга космосни штурм қилишида катта ёрдам берганини, космонавт учун ирода кучи, қатъийликдан ташқари яна гоят катта чидамлиликини, чиниққанлик, «жисмоний пишиқлик запаси» зарур эканини айтган эди.

Космик парвоз вақтида инсон ўзинга таниш бўлмаган гоят хилма-хил таъсирларга учрайди. Бундай таъсирлар йиғиндисини икки гуруҳга бўлиш мумкин: космик парвознинг физик шароитлари (шовқин вибрация, катта ўта нарғузла, вазнсизлик) ва космик парвознинг физиологик шароитлари (космик кемадаги сунъий атмосфера, ихота-кийишмида бўлиш, ҳаракатнинг чекланганлиги, эмоционал кучланишлар, меҳнат ва дам олтиш режимидаги алоҳида хусусиятлари).

Атмосфера яратилганлиги туфайли одам космик парвознинг ноқулай факторлари таъсирдан қисман ҳимоя этилган бўлади. Бирок, улардан баъзи бирларининг (масалан, ўта нарғузла, вибрация, вазнсизликнинг) таъсири анчагина қолади. Бу эса организмнинг ҳаёт фаолияти нормал ўтишига халал беради, иш қобилиятини сусайтиради ва киши ўзини ёмон ҳис қилади. Шунинг учун одам космик парвознинг специфик шароитларига психологик ва жисмоний жиҳатдан тайёр бўлиши керак.

Космонавтлар тренировкаси умумий ва амалий жисмоний тайёргарликни ўз ичига олади. Шу нарса характерлики, космонавтларнинг умумий жисмоний тайёргарлиги ҳар томонлама эканлиги даражаси бўйича энг юқори разрядли спортчиларнинг ана шундай тайёргарлигидан анча ортқ бўлади. Бунга сабаб космонавтлик касбининг инсон жисмоний фазилатларига ниҳоятда юксак талаб қўйишидандир.

Умумий жисмоний тайёргарликнинг вазифалари қуйидагилардан иборат: асосий жисмоний фазилатларни (тезкорлик, кучлилик, чидамлик, эпичилликни) такомиллаштириш;

ирода ва бошқа психик фазилатларни ривожлантириш;

ҳаракат тажрибасини кенгайтириш.

Умумий жисмоний тайёргарликнинг воситалари: кросслар ва ёнги атлетиканинг бошқа турлари, сузиш, сўвга шўнғиш, сўвга сакраш, асосий ва спорт гимнастикаси, акробатика, спорт ўйинлари (баскетбол, футбол, волейбол, хоккей ва бошқалар), велосипедда юриш, штанга билан машқ бажариш, чангида юриш ва шу кабилар.

**Амалий жисмоний тайёргарликнинг вазифалари:**

ўта нагрузкаларга, чайқаллишларга, вибрацияларга, вазнсизлик ҳолатига, кислород етишмаслигига, юксак ҳарорат таъсирига организмнинг чидамлилигини ошириш;

фазода мўлжал ола билиш қобилияти, вазнсизликнинг нотаниш шароитларида ўз гавдасини эркин бошқариш каби махсус малакалар орттириш;

гравитацион майдоннинг ўзгариши (космонавтга таъсир кўрсатувчи оғирлик кучи катталигининг ўзгариши) вақтида ихтпёрний эркин ҳаракатларнинг координацион структураси турғунлигини ошириш;

ирода ва бошқа психик фазилатларни (масалан, эмоционал турғунликни) космонавт касбининг спецификасига қараб тарбиялаш.

Амалий жисмоний тайёргарликнинг воситалари: қорин ва оёқ мускулларини мустаҳкамловчи гимнастика машқлари, қўл ва бошқа тик туриш, акробатик машқлар, гимнастик гилдирак, лопинг, центрифугда тез айланиш; бошни тез ҳаракатлантириш (буриш, айлантириш ва бошқалар); батудда машқ қилиш; иссиқлик камерасида бўлиш, вибрацияга чидамни оширувчи машқлар (виростенда тренировка қилиш); ўз-ўзига қаршилик машқлари (ирода гимнастикаси) ва гавдани бўшаштириш машқлари; парашютда сакраш, қисқа муддатли вазнсизлик шароитида (реактив самолётдаги махсус камерада) машқлар бажариш, сув остида сузиш ва бошқалар.

Космонавтлар тренировкаси уч даврдан иборат бўлади:

1- давр — учини олди даври, у умумий тайёргарлик ва махсус тайёргарлик босқичларини ўз ичига олади;

2- давр парвоз пайтидаги тренировкалар;

3- давр — парвоздан кейинги давр.

Умумий тайёргарлик босқичи — бу кўпроқ умумий жисмоний тайёргарлик босқичидир. Тренировка жараёни организм энг муҳим физиологик системаларининг (нерв, юрак-қон томир, нафас олиш, ҳаракат ва вестибуляр аппарат органлари) энг яхши фаоллят кўрсатишни таъминлашга ва шу асосда юксак даражадаги умумий иш қобилиятига эришишга қаратилган.

Махсус тайёргарлик босқичида асосан махсус тренировка амалга оширилади. У учувчига энг юксак учини спорт формасини таъмин этиши лозим (Я. А. Эголинский). Учини спорт формасининг энг характерли белгилари қуйидагилардан иборат: ўта нагрузкаларга бардош бера олиш қобилиятининг юксаклиги, кўп сутка вазнсизлик шароитида бўлишга вестибуляр чидамлик, гравитацион майдоннинг ўзгариши вақтида эркин ҳаракатлар координациясининг турғунлиги.

Мазкур этапдаги машғулотларда махсус машқларнинг салмоғи аста-секин ортиб боради ва космик кема парвоз қиладиган пайтда ўзининг максимал даражасига етган бўлади. Бу вақтда юксак интенсивлик билан ўтказиладиган тренировкалар эрталабки машғулотлардан, кема кабинаси ичида скафандр кийиб махсус машқлар бажариш тренировкаларидан, центрифугда скафандр кийиб, бўлиши мумкин бўлган ўта нагрузкалар максимал даражаси шароитида сновдан ўтишлардан иборат бўлади.

Космик парвоз вақтидаги космонавтлар тренировкаси кема кабинаси ичида бажарилган жисмоний машқларнинг махсус комплексидан (ўз-ўзига қаршилик машқлари, резина амортизаторлар билан машқ қилиш ва бошқалардан) иборат бўлади. Бундай тренировкадан мақсад — учувчига статик ҳолатларга узоқ вақт бардош бера олиш имкониятини бериш, организм умумий тонусини зарур даражада сақлаб туриш ва организмни вазнсизлик шароитидаги мускуллар нисбий ҳолсизланганлик (адинамия) ҳолатидан бўлажак ўта нагрузкалар билан боғлиқ зўриқишларга ўтишга тайёрлашдан иборат. Бундай тренировка кўп кунлик космик парвозлар вақтида айниқса муҳим аҳамият касб этади.

Парвоздан кейинги даврнинг иккита вазифаси бор: мускул кучини, ҳаракатлар координациясини, вестибуляр аппарат функциясини тўлиқ тиклаш ва актив дам олишга ўтиш.

Бу вазифалар кўпроқ умумий жисмоний тайёргарлик воситалари ёрдамида ҳал этилади. Мазкур босқичдаги тренировка машғулотлари ўз йўналиши

ва тузилиши жиҳатидан кўпроқ спортчиларнинг ўтиш давридаги тренировка-сига ўхшаб кетади.

Методик талаблар ичида космонавтлар тренировкаси учун энг муҳимларини тренировканинг индивидуаллаштирилганлиги, нагруканинг аста-секин ортиб бориши, анчагина «пишиқлик запаси» билан тайёргарлик кўришдир (Я. А. Эголинский).

Тренировканинг индивидуаллаштириш талаблари қўйидаги қоидалар билан конкретлаштирилади: космонавтларнинг жисмоний тараққиётидаги ўзига хос хусусиятларни, уларнинг психик ҳамда жисмоний фазилатларининг тараққиёт даражасини, ҳаракат тажрибалари қанчалик борлигини ҳисобга олган ҳолда, тренировка воситаларини ниҳоятда синхронлаб танлаш; юқорида кўрсатилган индивидуал хусусиятларга қараб ҳар бир космонавт учун тренировка давр ва босқичлари қанча вақт давом этишини белгилаб чиқиш.

Нагрукаларни аста-секин ошириб бориш ҳақидаги талаб умумийдир. Жисмоний машқ машғулотларини уюштираётганда ҳам, пассив тренировка деб аталган тренировкаларни (центрифугда, барокамерада синаш ва бошқаларни) ташкил этиш ва ўтказиш вақтида ҳам баб-баравар бу талабларга амал қилиш керак.

Анчагина «пишиқлик запаси» билан тайёргарлик кўриш тўғрисидаги талаб маълум даражада космонавт организмининг космик факторларнинг кутилмаган ва кучли таъсирига жавобан бўлиши мумкин бўлган салбий реакциялардан эҳтиёжлар зарурлиги натижасидир. Бундан ташқари ерда анча оширилган нагрукалар билан ўтказилган тренировкалар космик парвозда одам фаолиятини енгиллаштиради, иш қобилиятини сақлаб қолишни таъминлайди, яхши психологик фон яратади, ўз кучларига ишонч пайдо қилади.

Космонавтлар тренировкасида яна бошқа қатор хусусиятлар ҳам бор. Вестибуляр функция турғунлигини ошириш учун актив тренировкани пассив тренировка (айланувчи гилдирак, махсус аргончок центрифуг, ротор ва бошқалар ёрдамида бажариладиган машқлар) билан қўшиб олиб бориш зарур. Самарра беради. Бунда бошини тез (секундани бир марта) ҳаракат қилдириш зарур. Бу анча кўп оулмаган тренировка машғулотлари давомида вестибуляр реакция турғунлигини анча оширади (А. И. Яроцкий). Ҳаракатларнинг координатцион структурасидаги қатъийликни ошириш учун энг муҳим ҳарбий меҳнат функцияларини ҳамда космик кемада бажариладиган машқларни таъминлаш зарур. Ҳарбий меҳнат функцияларини таъминлаш зарур. Турғунлигини юксалтириш зарур. Турғунлигини юксалтириш зарур.

Тренировканинг методик изчиллик тавсия этилади: дастлаб керакли ҳаракатларни ердаги одатий шароитда тўлиқ ўрганиб олинадилар, сўнгра худди анди шу ҳаракатларни тезланишлар пайтида ҳамда қисқа муддатли вазнсизлик шароитида бажаришга ўтилади (Л. В. Чхаидзе).

Космонавтлар тренировкасида ирода ва бошқа психик фазилатлар тарбия-сига, (спортнинг ҳар хил турларига доир воситалар, аввало — сувга сакраш, парашютда сакраш ёрдамида), шунингдек ҳамма нарсадан ҳоли, ҳажми чекланган жойда узок вақт давомида яқка яшашга нисбатан асаб-психик турғун-ликини оширишга қаратилган махсус психологик тайёргарликка (сурдокамерада тренировка) ва бошқа факторларга катта эътибор берилади. Космонавтларнинг психик тайёргарлиги уларнинг жисмоний тайёргарлиги билан жуда маҳкам боғлиқдир. Космонавтларнинг машғулотларида оширилган жисмоний нагрукалар жуда кўп қўлланилади, шунинг учун уларнинг саломатлиги устидан врач назоратини мунтазам суратда амалга ошириб бориш фоят муҳимдир.

Космонавтларнинг амалий жисмоний тайёргарлиги қўйидаги формаларда амалга оширилади: комплекс дарс, ихтисослаштирилган машғулот, мусобақа, эрталабки машғулот, космик парвоз вақтида кема кабинаси ичида бажарила-диган жисмоний машқлар.

### **СССР Қуролли Кучларида жисмоний тайёргарлик**

СССР Қуролли Кучларида армия ва флотнинг бутун шахсий составига ҳарбий таълим ва тарбия беришнинг муҳим ва ажралмас қисми бўлган жис-моний тайёргарликнинг илмий жиҳатдан асосланган системаси яратилган.

Совет Қуrolли Кучлари шахсий составининг жисмоний тайёргарлик системаси умумий ва махсус вазибаларни ҳал этишни назарда тутлади.

Умумий вазибалар қуйидагилардан иборат:

чидамликни, кучликни, эпчилликни ва ҳаракат вақтидаги тезкорликни ривожлантириш;

ташабулкорлик ва топқирликни, дадиллик ва қатъийликни, ўз кучига ишонч ва жангчи учун зарур бошқа қатор психик фазилатларни тарбиялаш;

соғлиқни мустаҳкамлаш ва чиниқтириш, жисмоний тараққиётни яхшилаш, жанговар фаолият вақтида пайдо бўладиган ноқулай факторларга (баданнинг қизиб кетиши, кучли радиация таъсири ва бошқаларга) нисбатан организм чидамлигини ошириш;

юриб ва югуриб тез ҳаракат қилиш, чапгида юриш, сузиш, тўсиқлардан ўтиш, граната улоқтириш, қўлаки жанги қилиш малакаларни бериш.

Жисмоний тайёргарликнинг махсус вазибалари ҳар хил қўшин тури (ўқчилар, танкчилар, артиллерия бўлинмалари, Ҳарбий Ҳаво Кучлари, Ҳаво-десант қўшинлари бўлинмалари, Ҳарбий-Денгиз Флоти ва бошқалар) учун ҳар хил. Улар жисмоний, иродавий ва бошқа фазилатлар ҳамда ҳаракат малакалари тегишли ҳарбий мутахассисликда талаб этилгандай юксак даражага етишига бевосита қаратилгандир.

Қуrolли Кучлар шахсий состави жисмоний тайёргарлиги системасида фойдаланиладиган в о с и т а л а р йиғиндиси ҳарбий-амалий характерга эгадир.

Ҳарбий хизматчиларнинг жисмоний тайёргарлик курси қуйидаги бўлимлардан иборат: гимнастика (снарядларда машқ бажариш, улоқтириш, мувозанат, оғирлик кўтариш машқлари ва бошқалар); очик жойда бажариладиган машқлар (юриш, югуриш, тўсиқлардан ўтиш); қўлаки жанги; чапги тайёргарлиги; сузиш; спорт ўйинлари. Ҳарбий хизматчилар билан ўтказиладиган машғулотлар программасига махсус машқлар (масалан, денгизчилар учун: кема қурилмаларида бажариладиган машқлар — юқорига тирмашиб чиқиш ва мувозанат сақлаш малакаларини такомиллаштириш, кучлик ва чаққонликни тарбиялаш учун; қайиқ ҳайдаш оби ҳаво шароитлари га денгиз турли ҳолатда эканида қайиқда юришни ўргатиш учун) ҳам киритилган.

Совет Армияси ва Ҳарбий-Денгиз Флотидаги Оммавий-спорт ишлари планли машғулотларни тўлдирати ва ҳарбий хизматчилар жисмоний тайёргарлик системасининг ажралмас қисми ҳисобланади. Ҳарбий-спорт комплекси (ВСК) оммавий-спорт ишларининг асосий мазмунини ташкил этади. Комплекс бешта мажбурий машқни (гимнастика — куч оширувчи машқлар; 100 метрга югуриш, 3000 метрга ёки 1000 метрга кросс; сувга сакраш ва сузиш, 10 километрга чапги пойгаси ёки 6 километр масофага ҳарбий формада юриш марши) ҳамда ҳарбий мутахассисликка мувофиқ махсус машқларни, шунингдек спорт тайёргарлиги талаблари ва маълум категориядаги ҳарбий хизматчилар учун қўшимча талабларни ўз ичига олади. Ҳарбий-спорт комплекси бўйича нормативлар кўпинча ҳарбий формада ва мураккаблаштирилган шароитларда топширилади.

Ҳарбий-спорт комплекси нормативларини топширган ҳарбий хизматчилар «Спортчи жангчи» кўрак нишонининг тегишли даражаси билан мукофотланадилар.

# МУНДАРИЖА

Сўз боши . . . . .	3
Биринчи боб. Кириш . . . . .	5
Иккинчи боб. Жисмоний тарбиянинг мақсади, вазифалари ва умумий принциплари . . . . .	39
Учинчи боб. Жисмоний тарбия воситаси . . . . .	60
Тўртинчи боб. Жисмоний тарбиянинг методик принциплари ва методлари . . . . .	85
Бешинчи боб. Ҳаракатларга ўргатиш . . . . .	138
Олтинчи боб. Жисмоний (ҳаракат) фазилатларни тарбиялаш . . . . .	171
Еттинчи боб. Жисмоний тарбия процессида ахлоқий, ақлий ва эстетик тарбия ҳамда меҳнат тарбияси методикасининг асослари . . . . .	242
Саккизинчи боб. Жисмоний машқ машгулотларининг формалари . . . . .	277
Тўққизинчи боб. Спорт тренировкasi . . . . .	315
Ўнинчи боб. Амалий жисмоний тайёргарлик . . . . .	389

*На узбекском языке*

## ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Т О М

Под общей редакцией проф. А. Д. Новикова (отв. редактор)  
и доктора педагогических наук проф. Л. П. Матвеева

Учебник для институтов физкультуры

Перевод с издания „Физкультура и спорт“. М., 1967

*Издательство „Ўқитувчи“  
Ташкент — 1975*

Таржимонлар: *Ҳ. Нуриддинов, У. Охунжонов, С. Ҳуснитдинов, Н. Умаров*

Махсус редакторлар: *Э. Жабборов, Н. Умаров*

Редакторлар *Ф. Икромова, У. Охунжонов*

Муқовани расом *В. Ворохов* ишлаган

Бадий редактор *Г. Бедерев*

Техредактор *Т. Скиба*

Корректор *С. Матчинов*

Тершга берилди 26/III—1974 й. Босишга рухсат этилди 27/I—1975 й. Қоғоз № 3 60×90<sup>1/16</sup>. Физ  
б. л. 25,5. Нашр. л. 30,18. Тиражи 5000

„Ўқитувчи“ нашриёти. Тошкент, Навоий кўчаси, 30. Шартнома 237-71. Баҳоси 85 т.  
Муқоваси 10 т.

ЎзССР Министрлар Советининг Нашриётлар, полиграфия ва китоб савдоси ишлари  
Давлат комитетининг 1-босмаҳонаси. Тошкент, Ҳамза кўчаси, 21. Заказ № 533. 1975 й.

Типография № 1 Государственного Комитета Совета Министров УзССР по делам издательств,  
полиграфии и книжной торговли. Ташкент, ул. Ҳамза, 21.