

JISMONIY SIFATLARNI TARBIYALASH METODIKASI.

Ortiqov Umidjon Xudoyberdievich

*Namangan davlat texnika universiteti. "Jismoniy madaniyat va sport" kafedrası
dotsenti.*

Annotatsiya: Jismoniy sifatlار - bu insonning jismoniy faolligini ta'minlovchi, maqsadli harakat faoliyati orqali to'liq ifodalangan tug'ma morfofunktsional sifatlار. Asosiy jismoniy fazilatlarga kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlik kiradi. Bu fazilatlarning barchasi, turli darajada, sportda yuqori natijalarga erishish uchun zarurdir.

Kalit so'zlar: jismoniy sifatlار, kuch qobilyatlari, dinamik, izometrik, tezlik, umumiy, maxsus, portlovchi kuch, takroriy metod, interval metod, o'zgaruvchan metod, o'yin metodi, aylanma metodi, musobaqa metodlari.

Аннотация: Физические качества - это врожденные морфофункциональные качества, обеспечивающие физическую активность человека, полностью выраженные через целенаправленную двигательную деятельность. К основным физическим качествам относятся сила, быстрота, выносливость, ловкость и гибкость. Все эти качества, в разной степени, необходимы для достижения высоких результатов в спорте.

Ключевые слова: физические качества, силовые способности, динамический, изометрический, скоростной, общий, специальный, взрывная сила, повторный метод, интервальный метод, переменный метод, игровой метод, круговой метод, соревновательные методы.

Annotation: Physical qualities are innate morphofunctional qualities that ensure a person's physical activity, fully expressed through purposeful motor activity. The main physical qualities include strength, speed, endurance, agility, and flexibility. All these qualities, to varying degrees, are necessary for achieving high results in sports.





Key words: physical qualities, strength abilities, dynamic, isometric, speed, general, special, explosive strength, repeated method, interval method, variable method, game method, circle method, competitive methods.

Jismoniy sifatlar - bu insonning jismoniy faolligini ta'minlovchi, maqsadli harakat faoliyati orqali to'liq ifodalangan tug'ma morfofunktsional sifatlar. Asosiy jismoniy fazilatlarga kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlik kiradi. Bu fazilatlarning barchasi, turli darajada, engil atletikada yuqori natijalarga erishish uchun zarurdir.

“Kuch qobiliyatlari” - bu “kuch” tushunchasiga asoslangan vosita faoliyatining turli ko'rinishlari majmuasidir.

“Kuch” - bu odamning tashqi qarshilikni engib o'tish qobiliyati yoki mushaklarning kuchlanishi orqali bu qarshilikni bartaraf etish.

Kuch qobiliyatlari - bu haqiqiy kuch, tezlik kuchi, kuch chidamliligi va kuch epchilligi.

Kuch mashqlarining asosiy vazifalari:

- Tanlangan yengil atletika turini samarali takomillashtirish maqsadida kuch qobiliyatini oshirish;
- Uzoq muddatli sport takomillashtirish jarayonining o'ziga xos bosqichlariga muvofiq kuch qobiliyatini ta'minlash va qo'llab-quvvatlash;
- Tanlangan yengil atletika turining o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda kuch qobiliyatlarini rivojlantirishni jamlash.

Kuchni rivojlantirish usullari:

1. Maksimal kuch usuli.
2. Dinamik harakat usuli.
3. Takroriy harakat usuli.
4. “Zarba” usuli.
5. Statik harakatlar usuli.
6. Izokinetik harakatlar usuli.
7. Sxema bo'yicha o'qitish usuli.
8. O'yin uslubi.

Kuchni rivojlantirishning asosiy vositalari. Kuchni rivojlantirishning eng keng tarqalgan vositalariga dinamik va izometrik rejimlarda bajariladigan vaznli



mashqlar (turli xil asbob-uskunalar yordamida) kiradi; o'z tana vaznini engib o'tishni o'z ichiga olgan mashqlar; sherik bilan mashq qilish (juftlik mashqlari).

Kuchning rivojlanishini nazorat qilish quyidagi usullar guruhlarini yordamida amalga oshiriladi.

Birinchi guruh dinamometr yordamida asosiy mushak guruhlarining maksimal statik kuchini aniqlashga asoslangan. Bu usul polidynamometriya deb ataladi. O'lchov ma'lumotlari bizga kuchli va zaif mushak guruhlarini aniqlash, sportchilar mushaklarining "topografiyasi" ni tavsiflash imkonini beradi.

Usullarning ikkinchi guruhi dinamik mushaklar kuchini o'lchashni o'z ichiga oladi. Bu erda sakrash mashqlari dinamik kuchni qayta-qayta ta'sir qilish qobiliyatini aniqlash uchun ishlatilishi mumkin. Chiziqli birliklarda sakrashning uzunligi yoki balandligi yoki sakrashni bajarish uchun ketadigan vaqt o'lchanadi.

"Tezlik" - bu ma'lum sharoitlarda odamning ma'lum bir stimulga zudlik bilan javob berish va minimal vaqt sarflash bilan kerakli harakatlarni amalga oshirish qobiliyati yoki ma'lum shartlar uchun minimal vaqt sarflash bilan vosita harakatlarini amalga oshirish qobiliyati.

"Tezlik" deganda, shuningdek, harakatlarning tezlik xususiyatlarini, shuningdek, vosita reaksiyasi vaqtini to'g'ridan-to'g'ri aniqlaydigan odamning morfofunktsional xususiyatlari majmuasi tushuniladi.

"Tezlik qobiliyatlari" - bu berilgan shartlarni hisobga olgan holda, eng qisqa vaqt ichida vosita harakatlarini bajarishga imkon beradigan odamning qobiliyatlari.

Tezlik qobiliyati elementar va murakkab shakllarga ajratiladi. Elementar shakllarga reaksiya tezligi, bitta harakat tezligi va harakatlar chastotasi (tempi) kiradi. Tezlik qobiliyatining elementar shakllari boshqa jismoniy sifatlar va texnik harakatlar bilan o'zaro ta'sirlashganda, tezlik sifatlarining murakkab shakllari namoyon bo'lishi yuzaga keladi.

Tezlik maxsus va umumiyga bo'linadi.



Umumiy - bu har qanday siljish va harakatni etarli tezlikda bajarish qobiliyati.

Maxsus - musobaqa mashqlarini, uning elementlari va qismlarini juda yuqori tezlikda bajarish qobiliyati.

Tezlikni tayyorlashning asosiy vazifalari:

1). Sportchilarning maksimal tezligiga bevosita ta'sir ko'rsatadigan harakat qobiliyatlarini maqsadli rivojlanishini ta'minlash;

2). Sportchilarning yoshi va mahorat darajasidan kelib chiqib, harakat vazifalarining murakkabligini bosqichma-bosqich amalga oshirib, tezlikni oshiruvchi mashqlarni samarali amalga oshirish;

3). Tezlik qobiliyatini rivojlantirishni tanlangan yengil atletikaning o'ziga xos talablariga yo'naltirish.

Tezlik sifati yengil atletikaning barcha turlarida etakchi hisoblanadi. Tezlik tabiiy qobiliyatlarga (asab tizimining irsiy va biologik imkoniyatlari) bog'liqligini yodda tutish kerak.

Tezlikni rivojlantirishning asosiy usullari: 1. Takroriy. 2. O'zgaruvchan. 3. Musobaqali. 4. O'yin.

Tezlikni rivojlantirishning asosiy vositalari: Yengil atletikachilarning tezligini rivojlantirish uchun uchta vositalar guruhi qo'llaniladi: o'ziga xos bo'lmagan, o'ziga xos, maxsus.

O'ziga xos bo'lmagan vositalarga quyidagilar kiradi:

1). Vosita reaksiyasi tezligini rivojlantirish bilan bog'liq mashqlar;

2). Dinamik va portlovchi mushak kuchini rivojlantirish uchun mashqlar (turli sakrashlar, yengil atletikachilarning maxsus tayyorgarlik mashqlari va boshqa sport turlari uchun xos bo'lmagan mashqlar);

3). Harakat doirasini va mushaklarning bo'shashish qobiliyatini yaxshilash uchun mashqlar;

4). Ochiq havoda sport o'yinlari.

Maxsus vositalarga quyidagilar kiradi:



1). Tanlangan yengil atletika turining maxsus mashqlari (masalan, yugurish, sakrash mashqlari va boshqalar). Bu mashqlardagi harakatlar tuzilishi yengil atletika turiga yaqin.

Tezlikni rivojlantirishni nazorat qilish. Nazorat tezlikni namoyon etishning barcha to'rt shaklini sinovdan o'tkazishni o'z ichiga olishi kerak:

1. Dvigatel reaksiyasining tezligini aniqlash uchun (yashirin) reaksiya vaqti (millisekundlarda) o'lchanadi.

2. Yengil atletikaning tanlangan turi mashqlarini bajarishda harakatlarning maksimal chastotasi. Masalan, sprint vaqti ma'lum masofa segmentida vaqt birligiga qadamlar sonini hisoblash yo'li bilan aniqlanadi.

3. Umumiy yugurish sikli, sakrash va uloqtirishdagi individual harakatlarning tezligi kinogrammalarni tahlil qilish, tayanch va parvoz fazalarining kuchlari va vaqtlarini qayd etish (podometriya usuli) orqali tenzometr va dinamometr uskunalari yordamida aniqlanadi.

4. Tezlikning murakkab ko'rinishi pedagogik testlar bilan baholanadi. Yo'laklarda yugurish o'lchanadi (maksimal yugurish tezligi belgiladi), sakrash va uloqtirishni bajarilish vaqti va vaqt birligidagi harakatlar soni qayd etiladi).

“Chidamlilik” - bu organizmning uzoq vaqt davomida samaradorlikni yo'qotmagan holda ishni bajarish qobiliyati yoki muskullar faoliyati davomida tananing charchoqqa qarshi turish qobiliyati.

Chidamlilikning bir necha turlari mavjud: umumiy, tezlik, kuch va maxsus.

Umumiy chidamlilik - bu bir nechta mushak guruhlarini o'z ichiga olgan va yurak-qon tomir va nafas olish tizimlariga yuqori talablarni qo'yadigan uzoq muddatli ishlarni bajarish qobiliyati yoki uzoq vaqt davomida nisbatan past intensivlikdagi mushaklar kuchini ko'rsatish qobiliyatidir.

Tezlik chidamliligi - bu harakatlarning tezlik parametrlariga alohida talablar qo'yadigan va shu sababli aerobik almashinuvdan tashqari rejimda amalga oshiriladigan faoliyatda namoyon bo'ladigan chidamlilik.



Kuch chidamliligi - bu sezilarli darajada mushaklarning nisbatan uzoq davom etadigan kuchlanishlari natijasida yuzaga keladigan charchoqqa qarshi turish qobiliyatidir.

Maxsus chidamlilik - bu fiziologik imkoniyatlarni safarbar qilish yoki muayyan faoliyat davomida muayyan sharoitlarda charchoqqa qarshi turish qobiliyatidir.

Chidamlilikni tarbiyalashning asosiy vazifalari:

1). Sportchilar tanasining umumiy ish faoliyatini cheklaydigan funktsional imkoniyatlarini kengaytirish, foydali, o'quv ishlarining hajmini umumiy oshirish uchun zarur shart-sharoitlarni yaratish va uning asosida "ko'chirish" effektidan foydalanish, tanlangan turdagi talablarga muvofiq chidamlilikni rivojlantirishga yordam berish;

2). Sportchilarda o'rtacha va uzoq muddatli uzluksiz ishlashga chidamlilik tarbiyasini ta'minlash, yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining faol ishlashi bilan bog'liq yuqori intensivlik;

3). Ko'p yillik tayyorgarlikning barcha bosqichlari jarayonida yengil atletikaning tanlangan shaklida yuqori o'quv yuklamalariga o'tish uchun zarur shart-sharoitlarni yaratish.

Chidamlilikni rivojlantirishning asosiy usullari:

1). Bir xil, 2). Takroriy usul, 3). Interval usul, 4). O'zgaruvchan usul, 5). O'yin usuli, 6). Aylanma usuli, 7). Musobaqa usullari.

Chidamlilikni rivojlantirishning asosiy vositalari.

Yengil atletikachilarni tayyorlashda umumiy chidamlilikni rivojlantirishning maxsus bo'lmagan vositalariga yurish, kross yugurishi, umumiy rivojlantiruvshi mashqlari, harakatli o'yinlar va sport o'yinlari, suzish, chang'i yurish va boshqa mashqlar kiradi.

Chidamlilikni oshirishning o'ziga xos usullari sportchining ixtisoslashgan yengil atletika turiga bog'liq. Bular odatda maxsus mashqlarni (yugurish, sakrash va hokazo) o'z ichiga oladi.





“Chaqqonlik” - bu to‘satdan o‘zgarib turadigan muhit talablariga asoslanib, yangi harakatlarni tezda o‘zlashtirish va vosita faoliyatini tiklash qobiliyatidir. Chaqqonlik insonning muvofiqlashtirish qobiliyatlari darajasini, to‘satdan o‘zgaruvchan vaziyatlar talablariga muvofiq harakat faoliyatini qayta qurish qobiliyatini ifodalaydi.

Chaqqonlikni tarbiyalashning asosiy vazifalari:

- harakat elementlari zaxirasining to‘planishini ta‘minlash va ularni yanada murakkab, motorli harakatlarga birlashtirish qobiliyatini yaxshilash;
- murakkab muvofiqlashtirish harakatlarini o‘zlashtirish qobiliyatini rivojlantirish;
- sportchilarni o‘zgaruvchan muhit talablariga muvofiq motor faoliyatini qayta tiklashga o‘rgatish;
- ularning harakatlarini makon va vaqtda idrok etishning aniqligini rivojlantirish;
- muayyan fazoviy-vaqt sharoitlarida mushaklar kuchlanishini tartibga solish qobiliyatini rivojlantirish maqsadida harakat analizatorlari funksiyalarini va ularning qobiliyatlarini takomillashtirish, sportchining harakat tajribasini yangilash;
- jasorat va qat’iyatni tarbiyalash.

Chaqqonlik sifati har tomonlama namoyon bo‘ladi:

- harakatlarni yuqori darajada muvofiqlashtirish;
- tezlik, moslashuvchanlik fazilatlarini, shuningdek harakatlarning ritmi va tezligini his qilish;
- muayyan, doimiy o‘zgaruvchan vaziyatga qarab kerakli harakatlarni o‘z vaqtida va to‘g‘ri bajarish qobiliyati;
- d) mushaklarni o‘z vaqtida siqish va bo‘shatish qobiliyati.

Chaqqonlikni rivojlantirishning asosiy usullari:

- Takrorlash usuli;
- Intervalli (oralik) usuli;

- O'yin usuli;
- Aylanma mashq qilish usuli;
- Musoba usuli.

Chaqqonlikni rivojlantirishning asosiy vositalari. Chaqqonlikni rivojlantirishga qaratilgan ta'sirning asosiy vositalari, agar ular koordinatsion qiyinchiliklarni engish bilan bog'liq bo'lsa, turli xil murakkab rivojlantiruvchi va maxsus mashqlardir. Umumiy chaqqonlikni tarbiyalashning eng keng tarqalgan vositalari akrobatika elementlari, harakatli va sport o'yinlari, gimnastika jihozlarida bajariladigan mashqlar, suvga sakrashdir. Maxsus chaqqonlikni rivojlantirish uchun vositalar tanlangan turdagi yengil atletika mashqlari hisoblanadi.

Vositalarni tanlash printsipiga bo'ysunishi kerak:

- Yangilik elementlarini majburiy kiritish;
- Harakatlarning aniqligi va muvozanatni saqlash uchun yuqori talablarni taqdim etish.

Chaqqonlikning rivojlanishini nazorat qilish. Chaqqonlikni baholashda turli xil mezonlardan foydalaniladi, ammo ularning hech biri hali umumiy qabul qilinmagan. Amaliyotda chaqqonlik sifatini aniqlash ma'lum darajada sport jihozlarining mukammallik darajasini yoki sinovdagi vaqt xarajatlarini baholash uchun ishlatiladigan vosita harakatlarining yangi normalarini yoki harakatlarning aniqligini rivojlantirishga sarflangan vaqt ko'rsatkichlari bo'yicha baholanadi.

Egiluvchanlik - bu odamning katta harakat doirasi bilan harakatlarni bajarish qobiliyatidir. Egiluvchanlik, birinchi navbatda, mushaklar va ligamentlarning elastik xususiyatlari, bo'g'imlarning tuzilishi va mushaklarning ohangini tartibga soluvchi asab tizimi bilan belgilanadi. "Egiluvchanlik" atamasi butun tananing bo'g'imlaridagi umumiy harakat oralig'ini nazarda tutganda ishlatiladi.

Egiluvchanlikni tarbiyalashning asosiy vazifalari:





- Mushaklarning elastikligini oshirish;
- Harakatlarni muvofiqlashtirishni takomillashtirish;
- Tanlangan yengil atletika turi talablariga mos keladigan moslashuvchanlikni rivojlantirish va takomillashtirishni ta'minlash;
- Sportni yaxshilash bosqichida erishilgan optimal darajada yuqori ko'rsatkichlarni saqlash.

Egiluvchanlikni faol va passiv shakllarga bo'lish mumkin. Faol moslashuvchanlik faol (ixtiyoriy) harakatlar bilan namoyon bo'ladi; passiv - qo'shimcha ta'sirlar yoki tashqi kuchlarning harakatlari yordamida bajariladigan passiv harakatlar.

O'zini qanday namoyon qilishiga qarab, moslashuvchanlik *dinamik va statikga* bo'linadi. Dinamik egiluvchanlik harakatlarda namoyon bo'ladi, statik egiluvchanlik esa pozitsiyalarda namoyon bo'ladi.

Turli sport turlari bo'yicha mashg'ulotlarning o'ziga xos yo'nalishi egiluvchanlikni umumiy va maxsus qismlarga bo'lish zarurligini belgilaydi. egiluvchanlikning umumiy va maxsus bo'linishiga ma'lum bir sport turining talablari va bo'g'inlardagi harakatchanlik o'ziga xos xususiyatga ega ekanligi sabab bo'ladi.

Egiluvchanlikni rivojlantirishning asosiy usullari:

1. Takrorlash usuli. 2. O'yin usuli. 3. Mucobaqa usuli.

Egiluvchanlikni rivojlantirishning asosiy vositalari. Egiluvchanlikni rivojlantirish vazifalarini amalga oshirishning asosiy vositalari umumiy rivojlanish va maxsus tayyorgarlik mashqlaridir. Ushbu mashqlar ***faol, passiv va aralashga*** bo'linadi. Ushbu mashqlar guruhlari *dinamik va statistik* rejimlarda qo'llaniladi.



Adabiyotlar.

1. Matveev A. P. Methods of physical education with the basics of the theory. Moscow. 1991.
2. Matveev A. P. Theory and methodology of physical culture. Moscow 1991г.
3. U. Ortikov. Developine professional competencies of future teachers. Volume:17 ISSUE:09 in September 2023.
4. U. Ortikov. APPLICATION OF INFORMATION TECHNOLOGIES TO THE PROCESS OF TEACHING PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS.
<https://doi.org/10.5281/zenodo.80049424>.
5. Ortikov U.X. “Жисмоний тарбия ва спорт (футбол)”. Дарслик. Namangan sh. 2024 yil.
6. Ortiqov U. X, Satimov A. I. “Teaching styles and principles for organizing students’ physical education, sports wellness classes”. Eurasian Journal of Learning and Academic Teachihg. Vol.7 (2022): EJLAT. VOLUME7. APRIL 2022. 152-156.