

16-17 YOSHLI MAKTAB ÒQUVCHILARINING JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH USLUBIYATI

Urganch Davlat Pedagogika Instituti 1-bosqich magistranti

Sadullayev Ruslanbek Hudoshukurovich

Annatatsiya: 16-17 Yoshli maktab òquvchilarining jismoniy sifatlarini rivojlantirish va tarbiyalash uslubiyati. Kuch va uni rivojlantirish uslubiyoti, tezlik va uni rivojlantirish uslubiyoti, epchillikni tarbiyalashning manba va uslubiyoti, chidamlilik va uni tarbiyalash uslubiyoti. Har bir kuch mashqlari o'zining yutuq va kamchiliklariga ega. Tezlik va uni rivojlantirish uslubiyoti: Harakatning tezlik tavsifi va faoliyatlar umumiy mashqlar bilan birlashtirilgan. Epchillik, birinchidan, yangi murakkab koordinatsiyali harakatlar tez va mustahkam o'zlashtirib olish qobiliyati. Egiluvchanlik bu — odamning harakatni katta amplituda bilan bajara olish qobiliyatidir.

Kalit so'zlar: Kuch va tezlik, egiluvchanlik, koordinatsiyali harakatlar, signal, hushtak, qarsak.

Abstract: Methodology for the development and training of physical qualities of schoolchildren aged 16-17. Strength and its development methodology, speed and its development methodology, sources and methods of training agility, endurance and its development methodology. Each strength exercise has its own advantages and disadvantages. Speed and its development methodology: The speed characteristics of movement and activities are combined with general exercises. Agility, first of all, is the ability to quickly and firmly master new complex coordinated movements. Flexibility is the ability of a person to perform movements with a large amplitude.

Keywords: Strength and speed, flexibility, coordinated movements, signals, whistles, applause.

16-17 Yoshli maktab òquvchilarining jismoniy sifatlarini rivojlantirish va tarbiyalash uslubiyati. Kuch va uni rivojlantirish uslubiyoti, tezlik va uni rivojlantirish

uslubiyoti, epchillikni tarbiyalashning manba va uslubiyoti, chidamlilik va uni tarbiyalash uslubiyoti. Har bir kuch mashqlari o'zining yutuq va kamchiliklariga ega. Og'irlik bilan bajariladigan mashqlar shuning uchun onglaylik, ularning yordamida yo'g'on va mayda muskul guruhlariga ta'sir etish mumkin, ular yengil me'yorlanadi.

Kuchni rivojlantirish uchun qarshiligi orttirilgan mashqlardan foydalaniladi. Ular ikki guruhga bo'linadi: 1. Tashqi qarshiliklar bilan mashqlar. Qarshilik sifatida og'irlik (toshlar, shtangalar), sherikning qarshi ta'sir etishi, o'z-o'ziga qarshilik ko'rsatish, boshqa asbob-uskunalarining qarshiligi (prujinali espanderlar, rezina), tashqi muhitning ta'siri (qumda, qalin qorda yugurish va boshqalar). 2. Shaxsiy tana og'irligini yengib o'tish mashqlari. (Masalan, tayanib yotgan holda qo'lni bukib-yoyishlar.) Har bir kuch mashqlari o'zining yutuq va kamchiliklariga ega. Og'irlik bilan bajariladigan mashqlar shuning uchun onglaylik, ularning yordamida yo'g'on va mayda muskul guruhlariga ta'sir etish mumkin, ular yengil me'yorlanadi.

Kuchni rivojlantirishning tipik manbalari: 16—17 yoshda toldirma to'plar bilan, yengilroq gantellar bilan, kuch o'yinlari, „arqon o'yinlari“, tortilish mashqlari bajariladi. Yoshlarda butun tashqi og'irlik oxirgi chegaragacha (taxminan yuqori miqdordan va — 70%) bo'lishi, bundan tashqari, mashqni rad qilgunga qadar bajarish tavsiya etilmaydi. 16—17 yoshlarda qizlar uchun kuch yuki bolalarga nisbatan tana og'irligini yengib o'tish mashqlari, tashqi og'irliklarni yengib otish sifati, undan to'liq foydalanish ustunligi bilan ifodalanadi.

Tezlik va uni rivojlantirish uslubiyoti: Harakatning tezlik tavsifi va faoliyatlar umumiy mashqlar bilan birlashtirilgan. Qisqa vaqtda (10—20 soniya chegarasida) bajariladigan yuqori sur'atdagi harakat qobiliyatini tarbiyalashning samaradorlik manbayi, metronom, ritmik musiqa, o'qituvchining ovozi, signali (qarsak, hushtak), topshirilgan sur'atda va musobaqa sharoitida uni asta-sekin oshirib borish (ma'lum vaqtda kim ko'p takrorlaydi). Umumiy rivojlantirish va maxsuslashtirilgan mashqlardan iborat. Mana o'sha mashqlardan ba'zi birlari: — 5, 10, 15 soniya ichida, imkoni boricha, ko'proq mashq bajarish (bosh ustida qarsak chalish, qolni aylantirish, bir joyda yugurganda qadamlar sonini ko'paytirish, bir joyda ma'lum balandlikka sakrash,

arqoncha bilan sakrash, o 'tiribturish, gantel va toshlarni bir vaqtda va uzluksiz ko'tarish); — qisqa masofaga yugurish (10—80 m); — to'ldirma to'plarni tashlash, granata, tennis to'pini ma'lum vaqtda m o'ljalga urish. Harakat reaksiyasini tarbiyalash maqsadida, o'quvchilarni signalga tezda javob berishlari uchun maxsus mashqlardan foydalaniladi. Bunday mashqlar misoliga:

—doira bo'ylab yurish, yugurish. Kutilmagan signal (hushtak, qarsak) bo'yicha qaysidir mashqni maksimal tez bajarish (o'tirib-turish, burilishlar, qo'l bilan qarsak). Har bir harakat tezlikka 2—3 marotabadan bajariladi;

— to'plarni signal bo'yicha tezlik bilan m o'ljalga urish;

— startdan signal bo'yicha tezlik bilan chiqish mashqlarini bajarish;

— umumiy rivojlantirish mashqlarini bajarish (qo'l va oyoq harakatlari, o'tirib-turish, burilishlar va tanani engashtirish) predmeti va belgilangan signal bo'yicha. Tezlik reaksiyasini muvaffaqiyatli tarbiyalash (maksimal imkoniyatdan 95—100%)

— harakatning jadalligidan me'yoriga yaqin va me'yoridan ortiq foydalangandagina mumkin. Tezlik reaksiyasini yaxshilash uchun o'quvchilarda vaqtni sezish hissini tarbiyalash katta ahamiyatga ega. Shu maqsadda shug'ullanuvchilarga muntazam ketma-ket uch xil vazifa taklif qilinadi: 1) tezkorlik mashqini bajargandan so'ng o'qituvchi shug'ullanuvchilarga vazifani bajarishlarida sarflangan vaqtni e'lon qiladi; 2) vaqt o'quvchiga e'lon qilinmaydi, uning o'zi vaqtni aniqlashi kerak; 3) o'quvchi tezkorlik mashqini berilgan vaqtda bajarishi kerak.

Harakat tezlik reaksiyasini vujudga keltirishning eng asosiy mashqlak — harakatli va sport o'yinlaridir

Epchillikni tarbiyalashning manba va uslubiyoti: Epchillik, birinchidan, yangi murakkab koordinatsiyali harakatlar tez va mustahkam o'zlashtirib olish qobiliyatiga (tez o'rganish qobiliyati) va ikkinchidan, shartning birdaniga o'zgarishi asosida harakat-faoliyatlarni tezda qayta tiklash qobiliyati sifatida aniqlanadi. Epchillikni tarbiyalashda harakat analizatorlari funksiyasining takomillashuvi katta ahamiyatga ega. Odamni aniq

harakat tezligiga qobiliyati qancha yuqori bo'lsa, u yangi harakatlarni tez o'zlashtirib oladi. Koordinatsiyali qobiliyatni rivojlantirishga yordam beruvchi har xil boy mashqlarning arsenali — harakatli va sport o'yinlari, gimnastika, akrobatikadir. Shuning uchun bunday mashqlar o'quvchilar jismoniy tarbiyasida eng ko'p qo'llaniladi. Shu manbalar epchillikning rivojlanishiga butunlay yordam beradi. Maxsus epchillikni tarbiyalash tavsifi bo'yicha musobaqa mashqlariga yaqin bo'lgan tayyorlov mashqlarini qo'llash orqali amalga oshiriladi. Epchillikni tarbiyalash samarasi, xususan, kichik va o'rta maktab yoshlarida harakatning jadal rivojlanishi, ko'rish, eshitish, taktil (tana sezgirligi) va boshqa analizatorlarning rivojlanishi jarayonida kuzatiladi. Maktab darsida va mashq soatlarida epchillik mashqlari tayyorlov va asosiy qismning boshida bajarilishi lozim. Toliqish sharoitida epchillik oz samara bilan rivojlanadi. Qobiliyatni takomillashtirish uchun mashqlarni differensiyalash zarur: 1) (qo'ni, oyoqni) belgilangan va belgilanmagan hamda topshirilgan burchakka (30, 45, 60, 90, 120° ga) ko'tarish, kolzni yumib va harakat amplitudasini yaxshilash bilan; 2) ma'lum qadam sonini bosish, ma'lum masofa bo'lagida (0, 20, 50, 60, 100 m) burilishlar. Harakatni vaqtga nisbatan differensiyalash mashqlari: 1) har xil harakatlarni qat'iy ma'lum vaqt ichida bajarish (yiirish, yugurish, sakrashlar, uloqtirishlar, umumiy rivojlantirish mashqlari); 2) topshirilgan vaqt ichida erkin mashqlarni bajarish kombinatsiyasi; 3) mashqni aniq tezlikka, kuchga ko'p marotaba takrorlash.

Epchillikni rivojlantirish bilan birga bo'shashish qobiliyatini takomillashtirish zarur. Bunda qarama-qarshi mashqlar katta samara beradi: muskul guruhlarining maksimal kuchlanishi hamda bo'shashishi. Masalan, 1. Dastlabki holat: qo'llar yonda, qo'l muskulini va yelka kamarini maksimal tarang qilib, barmoqlar musht holda bukilgan, qo'l muskullari va yelka kamarini bo'shashtirib, qo'llar pastga tushiriladi. Shu tamoyil asosida anjom-uskunali va anjomsiz mashqlarni tanlab olish mumkin.

Chidamlilik va uni tarbiyalash uslubiyoti Jismoniy tarbiyada chidamlilik deb, muskul faoliyati jarayonida vujudga keladigan toliqishga organizmning qarshi turish qobiliyati tushuniladi. Umumiy va maxsus chidamlilikni farqlash zarur. Umumiy chidamlilik deb, ko'p muskul guruhlarining faoliyatga jalb etuvchi va yurak-qon tomir

hamda nafas olish sistemalariga yuqori talab qo'yuvchi davomiy vaqtda ishni bajarish qobiliyatiga aytamiz.

Chidamlilik, maxsus tayyorgarlik va musobaqa mashqlaridan foydalaniladi. Organizmga ta'sir etishga bog'liq bo'lgan mashqlar, umumiy mashqlar (yugurish, suzish va boshqalar) va lokal ta'sir etuvchi (qo'l va oyoqlarni ko'p marotaba ko'tarib tushurishlar)ga bo'linadi. Lokal ta'sir etuvchi mashqlar o'zining rivojlanishidan qolayotgan alohida muskullarning faoliyatini o'stirib, kuch, tezlik kuchi, chidamlilikning komponentlarini oshiradi. Umumiy chidamlilikni rivojlantirishda uzluksiz yoki tanaffusli bajariladigan mashqlar — 25 — 30 daqiqa va yangi boshlovchilarda 50 va 120 daqiqa, biroz tayyorgarligi borlarda (yugurish, suzish, eshkak eshish), velosipedda uchish, kokproq davom etadigan uzluksiz muddatlarda qo'llaniladi.

Egiluvchanlik bu — odamning harakatni katta amplituda bilan bajara olish qobiliyatidir. Bu sifat harakatchanlikning rivojlanganligi bilan aniqlanadi. „Egiluvchanlik“ terminidan butun tana bo'g'inlarida harakatchanlik mavjud bo'lgandagina foydalanish maqsadga muvofiqdir. Odamda bo'g'inlar harakatchanligi vujudga kelishining ikkita asosiy shaklini ajratish mumkin: 1) passiv harakatlarda ishchanlik; 2) faol harakatlarda ishchanlik. Passiv harakat tashqi kuchlar ta'siri natijasida amalga oshiriladi. Faol harakatlar ma'lum bo'g'in orqali o'tayotgan muskul guruhlarining ishi hisobiga bajariladi.

Egiluvchanlikni tarbiyalashni 16—17 yoshlardan maqsadga muvofiq tarzda amalga oshirila boshlansa, katta samara beradi yoki 17 yosh va undan keyinroq boshlansa, bo'g'inlar harakatchanligini takomillashtirish katta qiyinchilik bilan amalga oshiriladi. Bo'g'inlar harakatchanligi 16—17 yoshlarda, katta o'quvchilarda esa nisbatan ikki marta samaraliroq rivojlanadi. Egiluvchanlik gavdani oldinga, orqaga, yon tomonlarga bukish darajasi bilan aniqlanadi.

Cho'zilish mashqlarini bajarishda aniq maqsadni qo'yish zarur: ma'lum nuqtaga yoki belgiga aniq yetish. Cho'zilish mashqlarini ma'lum ketma-ketlik mashg'ulotlarda bajarish kerak, yuqori bo'g'in qismlariga, tanaga va past bo'g'in qismlariga, seriyalar

orasida — bo'shashishlikka ham mashq berish zaair. Majmuyi 8—80 faol va sust mashqlardan iborat bo'lishi mumkin.

Xulosa

Jismoniy harakat sifatlari deganda, harakat faoliyatning sifat xususiyatlari: kuch, tezlik, chidamlilik, epchillik va bo'g'inlar harakatchanligi tushuniladi. Ikkala termin „harakat" va „jismoniy sifatlari" jismoniy tarbiya haqidagi fanda bir huquqqa ega. Chunki har xil omillarda diqqatni uyg'unlashtiradi. Harakatni boshqarish markaziy nerv regulatori jarayoni nuqtayi nazaridan „harakat sifatlari" termini qo'llaniladi. Agar harakatning biomexanik xarakteristikasi ajratilmoqchi bolinsa, „jismoniy sifatlari" termini qo'llaniladi. Nihoyat, harakat faoliyatining sifat xususiyatlari kolrib chiqilsa, fiziologik va psixologik nuqtayi nazardan, uchinchi termin — „psixomotor sifat" qo'llaniladi. Harakat sifatlarni mustaqil guruhlariga bo'lish qabul qilingan: tezlik sifati, kuch sifati, chidamlilik sifati va boshqalar. Lekin qator sifatlarda psixofiziologik mexanizm, o'xshashliklar mavjud. Umumiy komponent va mexanizm ning har xil sifatlarini qidirishlik ularning differentsiatsiyasiga, tarkibini aniqlashga olib keladi. Avval oddiy hisoblangan ba'zi sifatlari hozir bir-biriga bog'liq bo'lmagan eng oddiylarga bo'linadi. Hozirgi vaqtda faqat qonuniy tasnifni beribgina qolmasdan, aniq har xil sifat mexanizmining vujudga kelishini ham aniqlab bolmaydi. Harakat sifatlari tuzuvchi komponentlar o'rtasida umumiy va maxsus komponentlarni ajratish zarur. Umumiy bir qancha harakat sifatlarga tegishli (masalan, iroda sifatli, chidamlilik). Maxsus komponent biror-bir sifatning o'ziga xos shartli hisoblanadi. Harakat sifatlarini oddiy va murakkabga ajratish maqsadga muvofiq. Oxirgisi masalan, epchillik va moljalga olish murakkab sifatlarga kiradi. Psixik sifat komponentiga nishonga olish, kocz olchovining sifati kiradi. Oddiy va murakkab harakat sifatlari basketbolchi rivojlantirish bosqichlari orqali o'tadi. Boshlang'ich bosqichda bir sifatni rivojlantirish asosida boshqa bir sifat o'sishi vujudga keladi. Keyinchalik boshqa bir sifatning o'sishi ikkinchi bir sifatning (jismoniy mashqlar aloqadorligining buzilishiga) o'sishini tormozlaydi. Bunday holning vujudga kelishida ma'lum bir mexanizmni anaerob va aerob jarayoni o'rtasidagi antagonizm (qarama-qarshiliklar) bir sifatning rivojlanishi ikkinchisining

rivojlanishini sekinlashtiradi. Harakat sifatlar yoshlarga qarab geteroxronlik (har xil vaqtdaligi) bilan xarakterlanadi. Demak, har xil harakat sifatlar har xil yoshlarda o‘zining maksimal rivojlanishiga ega bo‘ladi (masalan, tezlik sifatleri 16— 17 yoshda, kuch sifatleri 25—30 yoshlarda vujudga keladi)

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Karimov. Kuchli davlatdan kuchli jamiyat sari. T., „Sharq“ konserni. 1998.
2. Мирзиёев Ш.М. Буюк келажакимизни мард ва олийжаноб халқимиз билан бирга курамиз. Тошкент “Ўзбекистон” – 2017 й.
3. Usmonxojayev T. S., Sheykhova L. N., Imomxojayev A. R. B oshlang‘ich sinflarda harakatli o‘yinlar. , , O‘qituvchi“ . T., 1976.
4. Xo‘jayev F. X., Usmonxojayev T.S. B oshlangkich sinflarda jismoniy tarbiya darslari. „O‘qituvchi“ . T., 1996.
5. Usmonxojayev T. S., Mcliyev X.A. Milliy harakatli o‘yinlar. „O‘qituvchi“. T., 2000.
6. Karimov M., Usmonxojayev T. S. Xoreografiya mashqlari, badiiy gimnastika va harakatli o‘yinlar. Ilm -Ziyo. 2005.
7. Usmonxojayev T.S. va boshqalar. (Kasb-hunar kollejlari uchun o'quv qollanma). „Oqituvchiu. 2005.
8. Usmonxojayev T. S. J ism o n iy tarbiya va sport mashg'ulotlari. , O‘qituvchi“ 2005.
8. Jismoniy tarbiya yangi tahrirdagi D TS o‘quv dasturi. „Nur bekrash servis“T., 2004.