



O'QUVCHILARDA CHAQQONLIK VA TEZKORLIK JISMONIY SIFATLARNI RIVOJLANTIRISH TEXNOLOGIYASI

Turg'unova Dilnura Mamanazar qizi

Andijon davlat universiteti Jismoniy madaniyat fakul'teti

Fakultetlar aro jismoniy madaniyat va sport kafedrası o'qituvchisi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7192412>

ARTICLE INFO

Received: 01st October 2022

Accepted: 05th October 2022

Online: 13th October 2022

KEY WORDS

jismoniy tarbiya, rivojlantirish texnologiya, chaqqonlik va tezkorlik, talabalar, sport.

ABSTRACT

Maqola o'quvchilarda chaqqonlik va tezkorlik jismoniy sifatlarni rivojlantirish texnologiyasining dolzarb muammolarini tahlil qilishga bag'ishlangan. Bolalarda asosiy vosita fazilatlarini rivojlantirish (mushaklar kuchi, turli intensivlikdagi mushaklarning harakatlariga chidamlilik va boshqa fazilatlar) kabi o'ziga xos muammo muhim o'rin tutadi.

So'nggi yillarda jismoniy tarbiya masalalari o'qituvchilarning e'tiborini tobora ko'proq jalb qilmoqda. Va bu tasodif emas. Ma'lumki, o'quvchilar salomatligini mustahkamlashda to'g'ri tashkil etilgan jismoniy tarbiya qanchalik muhim.

Mushaklarning statik harakatlariga chidamlilikning rivojlanishidagi yoshga bog'liq o'zgarishlar to'g'risidagi ma'lumotlar ham muhimroqdir. Hozirgacha bolalar uchun statik stresslarning zararli ekanligi haqidagi fikr keng tarqalgan. Turli mushak guruhlarining statik stresslariga chidamliligi turlicha rivojlanishi aniqlandi.

Yoshi bilan doimiy ravishda o'zgarib turadigan, turli mushak guruhlarining statik chidamliligi va kuchi ko'rsatkichlarining rasmi tananing mushak tizimining funktsiyalarini shakllantirish jarayonlarining doimiy, ammo teng bo'lmagan sur'atlari mavjudligini ko'rsatadi. Ushbu ma'lumotlar jismoniy tarbiya amaliyoti uchun juda muhimdir, chunki ular turli yosh davrlarida ma'lum jismoniy mashqlarni bajarishga ruxsat

berish mezonini bo'lib xizmat qiladi. Shuning uchun, o'quvchilarda chaqqonlik va tezkorlik jismoniy sifatlarni rivojlantirish texnologiyasi kun sayin inavatsion g'oyalar ta'sirida rivojlanmoqda [2].

Masalan, zamonaviy yengil atletikaning sport yo'nalishlari orasida sprinting etakchi o'rinni egallaydi. Olimpiada o'yinlari, jahon va Yevropa chempionatlarida o'nta sovrinlar to'plami (erkaklar va ayollar uchun 100200 va 400 metr, estafeta 4x100 metr va 4x400 metr) o'ynaladi.

Sprinting haqida gap ketganda, bu harakatning o'ta intensivligi, maksimal kuch bilan yugurish (yoki boshqa mashqlar), "masofadan eng yuqori tezlikda harakat qilish", "tezlikning qisqa portlashi, musobaqalar paytida kuch" degan ma'noni anglatadi. Barcha izohli lug'atlarda va maxsus ilmiy-uslubiy adabiyotlarda "sprint" atamasi shunday ta'riflangan. Sprintning ushbu ta'riflariga asoslanib, masalan, "yarim kuchli sprint" yoki "engil sprint" bo'lishi mumkin emas. Sprinting



asosiy xarakteristikasi masofaga yugurishning maksimal tezligidir [3].

Yugurish, tez harakat qilishning tabiiy usuli sifatida, rivojlanayotgan bolaning tanasi uchun eng foydalidir. Yugurish elementlari sakrash va o'yinlardagi boshqa jismoniy mashqlarning ajralmas qismidir. 7-8 yoshga kelib, bola organizmining rivojlanish darajasi va uning biodinamik tuzilishi o'quv jarayoniga ongli munosabat zarur bo'lgan darajaga etadi. O'rta maktabda birinchi sinfdan boshlab butun o'qish davrida yugurish ko'pchilik darslarda jismoniy mashqlarning boshqa turlari orasida etakchi o'rinni egallaydi. Bu, birinchi navbatda, o'sib borayotgan organizmning yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining rivojlanishiga ijobiy ta'siri bilan bog'liq. Yugurish mashqlari mushak va asab tizimini rivojlantirish uchun ajoyib vositadir. Yugurish asab jarayonlarining harakatchanligini yaxshilaydi, diqqatni oshiradi.

Agar yurish mashqlari odatda haddan tashqari yuklanganda bolaning tanasining faoliyatida xavfli o'zgarishlarga olib kelmasa, noto'g'ri dozada bajariladigan vazifalar sog'liq muammolariga olib kelishi mumkin. Shuning uchun o'qituvchi har bir yosh uchun yuk darajasini bilishi, talabaning tayyorgarligiga ko'ra mashqlar mavjudligini hisobga olishi kerak.

Dastlabki mashg'ulotlarda boshlang'ich vosita bilimlarini olish uchun yugurish mashqlari qo'llaniladi. Har yili mashg'ulotlar o'tishi bilan har xil sharoitlarda yugurish mahoratini oshirishga ko'proq talablar qo'yiladi.

Yugurish texnikasini o'zlashtirish har qanday yoshdagi maktab o'quvchilari uchun mavjud va tezlikni, sur'atni va masofani o'zgartirish orqali yukni juda aniq dozalash mumkin. Yugurish tezligi oshishi bilan uni

amalga oshirish texnikasiga, maksimal tezlikda yugurishni o'rganishga (sprintga xos xususiyatlar bilan) talablar ortadi. Qisqa masofaga yugurish texnikasi o'rta va uzoq masofalarga yugurish texnikasidan bir qator texnik detallari va eng avvalo, itarish burchagi bilan farq qiladi. Tezlik qanchalik yuqori bo'lsa, itarish burchagi shunchalik kichik bo'ladi [1].

Yugurish ko'nikmalarini shakllantirishda ular ratsional sport anjomlariga asoslangan bo'lishi kerakligini ta'kidlash kerak. Yengil atletika formalaridan foydalanish motorli mashg'ulotlarning yakuniy natijalarida katta muvaffaqiyatlarga erishish imkonini beradi. Yugurishning mashhurligi shunchalik kattaki, ko'pchilik garov tufayli jismoniy mashqlarni chinakam seva boshlaydi.

Yaxlit harakat - yugurish bosqichi - qo'llab-quvvatlash va parvoz bosqichidan iborat. Qo'llab-quvvatlovchi va qo'llab-quvvatlanmaydigan pozitsiyalarni almashtirish yugurishning o'ziga xos xususiyati hisoblanadi. Bunday holda, yugurish tezligi yuguruvchining qadamlarining uzunligi va chastotasiga bog'liq. Tez yugurishning davomiyligi harakatlarning tezligi va ritmiga bog'liq. Tezlik qanchalik yuqori bo'lsa, yuguruvchining harakatlar tsiklidagi nisbiy dam olish muddati shunchalik qisqa bo'ladi va shu bilan tez yugurish davomiyligini saqlab qolish qobiliyati, o'z navbatida, sportchining harakat erkinligiga bog'liq. kamayadi.

Yugurish yo'lakchasi bo'ylab faol harakat bilan, yuguruvchining undan qaytarilishi etakchi rol o'ynaydi. Qaytarilish paytida yuguruvchining itarish oyog'ini cho'zuvchi mushaklari ishga ketma-ket kiradi: cho'zilish avval sonda, so'ngra



tizzada va nihoyat, to'piq bo'g'imlarida sodir bo'ladi.

Kuchni rivojlantirish metodlari. Muskul kuchining ortishi, asosan uni rivojlantirish metodlariga bog'liqdir. Maksimal zo'riqish metodi, ya'ni me'yordagi yoki me'yorga yaqin og'irliklarni ko'tarish (o'z vaznining 90-95%), nerv muskul apparatining maksimal safarbarligi va muskul kuchining ko'p bo'lmasada ortishini ta'minlaydi. Ammo bu yuqori darajadagi nervpsixik zo'riqishi bilan bog'liq, ayniqsa, o'quvchilar kuchini rivojlantirishda noqulaylik tug'diradi. Oz mikkordagi qaytarishlar modda almashinuvi va boshqa plastik jarayonlarni yo'lga qo'yolmaydi, natijada muskul massasi ortmaydi. Bu metod mashq texnikasi ustida ishlash uchun qiyinchilik tug'diradi, chunki me'yoridan ortiq nerv-muskul tarangiligi nerv markazidagi qo'zg'alishni generalizatsiyalashishiga va ishga ortiqcha muskul guruhlarining qo'shilib ketishiga olib keladi. Va nihoyat, shuni hisobga olish kerakki, xatto etarli darajadagi tayyorgarlikka ega bo'lgan sportchilarning nerv sistemasi yaxshi rivojlanmagan bo'lsa, me'yoriga yaqin bo'lgan nagruzkalardan foydalanish metodi muskul kuchining ortishida me'yor bo'lmagan nagruzkalar bilan mashq qilish metodi bergan foydani ham bermaydi. Me'yorga yaqin bo'lmagan (oz zo'riqish talab qilinadigan) nagruzka bilan mashq qilish metodida katta hajmda ish bajarish mumkin. Bu modda almashinuvida ma'lum o'zgarishlarga sabab bo'ladi va o'z navbatida, muskul massasining ortishiga olib keladi. Kuchli zo'riqishsiz yuklama bilan bajariladigan mashqlar harakat texnikasini aniq nazorat qilish imkonini beradi, ayniqsa, bu yangi o'rganuvchi shug'ullanuvchilar uchun qulay.

O'rtacha nagruzka trenirovka jarayonining boshlang'ich etaplarida katta bo'lmagan yuqori tiklanishni va quvvat manbalarini qo'zgatadi, qaysiki, ular hisobiga sifatning bir oz o'sganligi ko'zga tashlanadi. Ayniqsa, yangi o'rganuvchilarning shikastlanishlari oldi olinadi. Shuning uchun me'yorga yaqin va o'rtacha nagruzka bilan kuch talab qiladigan mashqlarni bajarish kuchni rivojlantirishning asosiy metodi hisoblanadi. Jismoniy tayyorgarlikning ortishi bilan ko'proq, me'yordagi va me'yorga yaqin og'irliklardan foydalaniladi. Me'yorga etmagan zo'riqishni qo'llash o'z kamchiliklarga ega. energiya sarflashda me'yordan ortiq – muskul butunlay bajara olmay qoladigan darajada ishlash samara bermaydi. Kuchni rivojlantirish nuqtai nazaridan aytarli ahamiyatga ega bo'ladigani asosan oxirgi o'rinishlar bo'lib, toliqish hisobiga o'ta zo'riqish susayadi, ishga ko'proq harakat birligi qo'shila boradi va ko'tarilayotgan og'irlik me'yoriga yaqin bo'la boshlaydi. Lekin bu urinishlar yarim sharlar po'stlog'i funktsiyasining susayganligi fonida (holatida) bajariladi.

Bundan tashqari, takrorlash sonini ko'p marotabaliligi shug'ullanuvchilarda befarqlilikni uyg'otadi yoki faoliyatga munosabati salbiylashadi, albatta, ular mashq samarasining pasayishiga olib keladi. Sportchilarning yoshiga xos xususiyatlar o'zgarishi bilan bog'liq kuch mashqlaridan mashg'ulotlarda, ayniqsa, darslarda foydalanish imkoniyati chegarillangan. Kichik va o'rta maktab yoshida shaxsiy kuchini rivojlantirishni o'ta oshirib yubormaslik lozim. Mashqlar tezlik kuchini rivojlantirishga yo'naltirilsa mashqdagi statik komponentlar chegaralanishini ahamiyati muhimdir. Lekin uni butunlay chiqarib tashlab



bo'lmaydi, chunki statik holatlarni qo'llash, ayniqsa, qomatning tarbiyalashning etakchi vositalari hisoblanadi va uni qo'llash samaralidir [3].

Yosh o'tishi bilan bu mashqlar kengroq qo'llaniladi. Lekin albatta nafas olishning nazorati kuchaytirilishi kerak. Chunki nafasni zo'riqish paytida uzoqroq ushlash, ayniqsa, qizlarda salbiy ta'sirga olib kelishi, hatto ularning xushdan ketib qolishlaridek holatlar sodir qilishi mumkin. Maktabda kuch tayyorgarligini olib borishdagi asosiy vazifa tananing orqa va qorin tomonini yirik muskulalari guruhini rivojlantirishga yo'naltirilishi, chunki qomatning shakllanishi shu muskullarga bog'liq. Rivojlanmaydigan muskul guruhlari – tananing qiyshiq muskullari, harakat tayanch apparati muskullari, sonning orqa tomoni muskullari va hokazolarni rivojlantirish. «Alpomish» va «Barchinoy» testi talab normalari tarkibiga kiritilganligi bejiz emas. Kuchni rivojlantirishning tipik vositalari: 7-9 yoshda jismlar bilan umumiy rivojlantiruvchi mashqlar, qiyshiq o'rnatilgan gimnastika skameykalariga tirmashib chiqish, gimnastika devoridagi mashqlar, sakrashlar, uloqtirishlardir; 10-11 yoshdagilar uchun – katta muskul tarangligi talab qilinadigan jismlarni ko'tarish bilan umumiy rivojlantiruvchi mashqlar (to'ldirma to'plar, gimnastika tayoqlari va h.k.)da, uch usul bilan vertikal kanatga tirmashib, engil jismlarni uloqtirish va boshqalar; 14-15 yoshda - to'ldirma to'plar, katta og'irlikka ega bo'lmagan gantellar, kanat (arg'amchi) tortishdek kuch talab qiladigan mashqlar, tortilishlar, qo'lda tik turish va boshqalar. To'g'ri o'smirlarda og'irlashtirish maksimal vaznga nisbatan 60-70%ni tashkillashi lozim, bundan tashqari, mashqlarni muskul to'la bajara

olmay qolgungacha bajarish bu yoshdagilarda qat'iy ta'qiqqlanadi.

Qizlardan 13-14 yoshdan boshlab talab qilinadigan yuklama bolalar uchun talab qilinadigan yuklamaga nisbatan o'z tanasining maksimal vazni atrofida bo'lishi, ko'proq lokal holda muskul guruhlariga kuch mashqlari, tashqi og'irlashtiruvchi sifatida gimnastika predmetlari yoki og'ir bo'lmagan jihozlardan foydalanish tavsiya etiladi. Kuchni rivojlantirishda muskul zo'riqishi ko'lami (tirik organizm sodir qiladigan) ikki faktorga bog'liq: a) orqa miyaning oldingi shohchalari motoneyronlaridan muskulga boradigan impulslar; b) shartli ravishda – muskulni o'zining reaktivligi, ya'ni ma'lum qo'zg'olishlarda javob berish kuchi. Muskulni reaktivligi uni fiziologik ko'ndalangi, tolasi yo'g'onligi, uni qo'zg'ala olishi darajasi va boshqa to'zilishidagi bir qancha xususiyatlariga, markaziy nerv sistemasiga, trofik adrenalinsimpatik tizimi orqali amalga oshiriladigan ta'siriga va shu daqiqadagi muskul uzunligi va boshqa holatlar, faktorlarga ham bog'liq. Muskul zo'riqishi darajasini zudlik bilan o'zgartirishda unga keladigan effektli impulslar xarakteri yetakchi mexanizmlardan biri hisoblanadi [1]. Yuk (og'irlik) ko'tarish bilan mashqlanish o'zining universalligi bilan qulay bo'lib, ular yordamida faqat eng kichik muskullar guruhigagina emas, xatto eng yirik muskullar guruhiga ham ta'sir etish mumkin. Ularni dozalash oson. Lekin bir qator salbiy xususiyatlari ham mavjud. Og'irlik bilan ishlash mashqlarida dastlabki holat muhim rol' o'ynaydi. U albatta yukni statik holda ushlashni talab qiladi. Agarda yukni massasi og'ir bo'lsa dastlabki holatda turish qiyinlashadi. Bu o'z navbatida harakatni hal qiluvchi fazasida diqqatni



konsentratsiyalashda qiyinchilikni yuzaga keltiradi. Bundan tashqari ahamiyatli massaga ega bo'lgan snaryadga birdaniga katta tezlik berish qiyin, xohlaysizmi yo`qmi harakatning birinchi qismi (boshlanishi) sekin bajariladi. Harakat ritmi majburiy astalik bilan ortib boruvchi bo'ladi. Bu o'z navbatida lozim bo'lgan muskullar guruhiga zo'riqish berishda qiyinchiliklarga sabab bo'ladi. Egilib yana asli holatga qaytadigan jihozlardagi qarshiliklarni engish bilan mashqlanish uchun harkatni oxiriga borib zo'riqishni ortirilishi xarakterlidir. O'z tanasi og'irligini engish bilan bajariladigan mashqlar odatda gavdaning tayanch apparatlari yordamida bajariladi. Bunda tananing muskul apparati kuch namoyon qilishda yutqazadi, ya'ni bir oz tayanish (proksimal)dan yuqori bo'lmagan kuch sarflaydi xolos. Oqibatda qandaydir harakatda tananing shaxsiy vazni yoki uning og'irligiga teng qarshilikni engish kerak bo'lsa bu kuch namoyon qilish nuqtai nazaridan ancha engil kechadi. Masalan, devorga suyanib kaftga tayanib

qo'lda turishda qo'llar tirsakda bukib to'g'rilanganda o'z vazni uchun sarflangan kuch shu vazndagi shtangani ko'tarishdan engilroq tuyuladi [2].

Shug'ullanuvchilarni chidamlilik sifatlarini oshirishda bunday tajribalar qayta-qayta o'tkazilsa yanada yuksak natijalarga erishish mumkin. chidamlilikni oshirish uchun mashg'ulotlardada to'la mashq qilishning foydasi ko'prok ularni ham maxsus mashiklaridagi kabi shu paytda turg'unlashgan chegaraga yaqin tezlikda va engillashtirilgan sharoitda esa undan ham tezrok takrorlash kerak. Mashqlarni o'tkazishning asosiy metodlari mashg'ulotlar ishining vazifalari xajmi va jadalligi natijalarini aniqlashda chidamlilik rivojlantiruvchi mashqlar qo'llaniladi. 13-14- yoshli gadbolchi qizlarda chidamlilik sifatini tarbiyalash musoboqa davirlarida juda qo'l keladi. Shuning uchun yuqoridagilardan kelib chiqib mashg'ulotlar jarayonida chidamlilik sifatini tarbiyalash omillarga aloxida etibor berish lozim.

References:

1. Asqarov M. Yosh sportchilar uchun maxsus mashqlar. - Minsk, 2020.
2. Alekseev A.M., Ferulev N.I. / / Maktabda jismoniy tarbiya, 2018.
3. Buranov K. M. Sog'liqni saqlash guruhlarida darslar. - Nukus, 2020.