Mamatqulov Mirzaolim Xaydaraliyevich
Namangan davlat unviersiteti dotsenti v.b.
E-mail: mamatkulovm@gmail.com

MAKTAB YOSHIDAGI O‘QUVCHILARNING JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISHNING YOSHGA XOS QONUNIYATLARI VA METODIK ASOSLARI

DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.15654524

Annotatsiya: Mazkur maqolada maktab yoshidagi o‘quvchilarda jismoniy sifatlarni rivojlantirish jarayonining yoshga xos xususiyatlari ilmiy adabiyotlar asosida tahlil etilgan. Jumladan, kuch, tezkorlik, tezkor-kuch va chidamlilik sifatlarining rivojlanish dinamikasi, ularning o‘zaro bog‘liqligi hamda bolalarning jismoniy rivojlanishidagi asosiy qonuniyatlar o‘rganib chiqilgan. Shuningdek, bolalar va o‘smirlarning biologik yetilishdagi geteroxronlik, retardatsiya va akseleratsiya hodisalari ta’riflangan. Tadqiqot natijasida, maktab yoshidagi bolalarning individual xususiyatlarini hisobga olib, tabaqali (differensial) yondashuv asosida jismoniy tayyorgarlik metodikasini ishlab chiqish va qo‘llash zarurligi ilmiy asoslangan.

Kalit so‘zlar: jismoniy sifatlar, kuch, chidamlilik, tezkorlik, tezkor-kuch, yoshga oid xususiyatlar, retardatsiya, akseleratsiya, tabaqali yondashuv.

Kirish

So‘nggi yillarda fan-texnika taraqqiyotining tezlashuvi dunyo madaniyatining rivojiga kuchli ta’sir ko‘rsatdi, natijada insonning atrof-muhitga bo‘lgan hukmronligi va antropotsentrik dunyoqarashi yanada mustahkamlandi.

Insonning harakat faolligini optimal darajada belgilash uchun yosh va jins bilan bog‘liq standart ko‘rsatkichlar bilan birga, organizmning individual anatomik-fiziologik xususiyatlarini ham chuqur o‘rganish talab etiladi.

Bolalarning yoshga bog‘liq rivojlanish bosqichlari tana massasi va a’zolar kattaligi, suyaklarning shakllanish va qattiqlashuv darajasi, tishlarning chiqish vaqti, ichki sekretsiya bezlari va biriktiruvchi to‘qimalarning rivojlanishi hamda miya po‘stlog‘ining funksional xususiyatlari kabi omillar asosida baholanadi.

Ko‘plab tadqiqotlar natijasida, umumta’lim maktablaridagi an’anaviy jismoniy tarbiya darslarining mazmuni, hajmi va yuklama intensivligi yetarlicha mukammal emasligi, shuningdek, o‘quvchilarning individual imkoniyatlari yetarli darajada hisobga olinmasligi oqibatida yosh organizmning rivojlanish talablariga to‘liq javob bera olmasligi tasdiqlandi.

Natijalar va muhokama

Jismoniy sifatlarning rivojlanish mexanizmlari tayanch-harakat apparati, markaziy va periferik asab tizimlari hamda ichki a’zolarda kuzatiladigan progressiv morfologik va biokimyoviy o‘zgarishlarga asoslanadi. Shuning uchun jismoniy sifatlarning shakllanish darajasi bevosita somatik va vegetativ tizimlarning o‘zaro muvofiqligiga bog‘liq.

V.P.Guba, L.V.Volkov, R.N.Doroxov, V.A.Bikov va I.V.Lyaxlarning tadqiqotlariga ko‘ra, maktab yoshidagi bolalarning jismoniy sifatlari quyidagi yoshga xos xususiyatlar bilan rivojlanadi [3, 4, 5]:

har xil jismoniy sifatlar bir xil vaqtda emas, balki geteroxron (turli vaqt va tezliklarda) rivojlanadi;

yoshga oid jismoniy rivojlanish sur’atlari turli yosh bosqichlarida bir xil emas va rivojlanish ko‘rsatkichlari nisbiy jihatdan bir-biridan farq qiladi;

kichik va o‘rta maktab yoshidagi bolalarda ayrim jismoniy sifatlar ko‘rsatkichlari bir-biriga mos kelmaydi (masalan, kuch va statik chidamlilik ko‘rsatkichlari dinamik chidamlilik darajasiga mos kelmasligi mumkin);

aynan bir xil hajm va intensivlikka ega yuklamalarni o‘z ichiga olgan mashg‘ulotlar turli yosh, jins va jismoniy rivojlanish darajasiga ega bo‘lgan bolalarda turli pedagogik

samaralarga erishishga imkon yaratadi;

sport bilan shug‘ullanuvchi o‘smirlarda sezgir (sensitiv) rivojlanish davrida jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasi sport bilan shug‘ullanmaydigan tengdoshlariga qaraganda sezilarli darajada yuqori bo‘ladi.

Yosh sportchilarni tayyorlash jarayonining asosiy vazifalari bolalarning umumiy salomatligini mustahkamlash, ularning jismoniy jihatdan har tomonlama rivojlanishini ta’minlash, shuningdek, bosqichma-bosqich ravishda maqsadli tarzda tanlangan sport turiga moslashtirish, ushbu sport turi bo‘yicha texnik-taktik elementlarni o‘rgatish orqali jismoniy tayyorgarlikni oshirish hamda kelajakda yuqori natijalarga erisha oladigan istiqbolli yoshlarni aniqlash va saralashdan iborat.

V.P.Filin, V.P.Guba, I.V.Lyax, L.V.Volkov va boshqa qator mutaxassislar yosh sportchilarning harakat funksiyalarini, yoshga oid xususiyatlarini hamda jismoniy sifatlarini rivojlantirish yo‘llarini o‘rganib, bu borada qator ilmiy tadqiqotlar olib borganlar. Ularning ta’kidlashicha, bolalik davri ko‘p yillik jismoniy rivojlanishning asosiy bosqichlaridan biri bo‘lib, aynan shu davr sport tayyorgarligini boshlash uchun eng qulay vaqt hisoblanadi [3, 4, 5, 8].

Jismoniy tayyorgarlikning yuqori darajasi asosiy jismoniy sifatlarning rivojlanish holati bilan aniqlanib, har qanday faoliyat turida yuqori ish qobiliyatini ta’minlashda muhim omil hisoblanadi.

Bolalarni jismoniy tarbiyalash jarayonida ularning rivojlanishidagi asosiy qonuniyatlarni hisobga olish va bolaga shunchaki kattalarning kichraytirilgan nusxasi sifatida qarashdan voz kechish zarur. Bola qanchalik kichik bo‘lsa, uning tanasi va funksiyalari kattalarnikidan shunchalik ko‘proq farq qiladi hamda uning o‘sish va rivojlanish jarayonlari o‘ziga xos qonuniyatlarga ega bo‘ladi.

Maktab yoshidagi bolalarning jismoniy sifatlarini shakllantirish quyidagi rivojlanish qonuniyatlariga asoslanadi:

o‘smirlik va yoshlik davrida bir jismoniy sifatning rivojlanishi boshqa sifatlarning rivojlanishiga ham ijobiy ta’sir qiladi. Shu sababli jismoniy sifatlarni shakllantirish jarayoniga kompleks (majmuali) yondashish zarur.

bolalarning ayrim jismoniy sifatlari ma’lum yosh bosqichlarida tez va intensiv rivojlanadi. Bunday davrlar sezgir (sensitiv) davrlar deb ataladi. Xususan, mushak kuchining intensiv rivojlanishi 13–15 yosh oralig‘iga to‘g‘ri kelsa, chidamlilikning rivojlanishi uchun 14 yosh, tezkorlik qobiliyatini rivojlantirish uchun esa 8–11 yosh eng qulay vaqt hisoblanadi.

Bir qator tadqiqotchilarning ilmiy xulosalariga ko‘ra, jismoniy tarbiya jarayonida qo‘llaniladigan vositalarni tanlashda shug‘ullanuvchilarning yoshini, jinsini va tayyorgarlik darajasini albatta hisobga olish zarur.

Maktab yoshidagi o‘quvchilarning asosiy faoliyati aqliy mehnat bilan bog‘liqdir. Ta’lim jarayonida axborot hajmining tobora ortib borishi, o‘quv dasturlarining murakkablashuvi, dars tayyorlash hamda qo‘shimcha to‘garak mashg‘ulotlariga ko‘p vaqt ajratilishi sababli o‘quvchilarning kundalik harakat faolligi ancha cheklanib qoladi. Shu bois, bolalar va o‘smirlarning jismoniy mashqlar bilan muntazam shug‘ullanishlari juda muhimdir. Bu, birinchidan, ularning organizmidagi funksional imkoniyatlarni safarbar qilishga, ikkinchidan, turli a’zolar va tizimlarning alohida funksiyalarini rivojlantirish bilan birga, ularning o‘zaro bog‘liqligini ham mustahkamlashga imkon yaratadi.

Bolalarning jismoniy ish qobiliyatining shakllanishida ontogenez davomida ularning yoshi, jinsi va somatotipining o‘ziga xos xususiyatlari muhim rol o‘ynaydi.

Jismoniy rivojlanishning normativ ko‘rsatkichi sifatida alohida antropometrik belgilarning qiymati emas, balki ularning o‘zaro nisbatlari, bir-biriga mos kelishi va uyg‘un ta’sir etishi muhim hisoblanadi. Aynan shu omillar organizm rivojlanishining mutanosibligi va uyg‘unligini ta’minlaydi.

O‘quvchilarda jismoniy sifatlarning shakllanishi bir tekis va bir vaqtning o‘zida

sodir bo‘lmaydi, balki turli yosh bosqichlarida rivojlanish sur’atlari o‘zgarib turadi.

Organizmning normal rivojlanishi sharoitida jismoniy sifatlarning shakllanishi va rivojlanishi bir-biriga chambarchas bog‘liq bo‘lsa-da, bu jarayonlar bir vaqtda va bir xil tezlikda kechmaydi. Chunki ma’lum bir a’zo yoki tizim hajmining kattalashuvi uning ayni vaqtda funksional jihatdan ham mukammallashayotganini anglatmaydi.

Ichki a’zolar va fiziologik tizimlarning rivojlanishidagi notekislik, o‘sish va rivojlanish sur’atlarining turli davrlarda tezlashuvi yoki sekinlashuvi bilan namoyon bo‘ladi. Ushbu jarayonlarni rivojlanishning tez sur’atli (cho‘zilish) va sekinlashgan (yaxlitlanish) davrlarining ketma-ketligi orqali kuzatish mumkin.

Organizm rivojlanishi uchun zarur bo‘lgan shart-sharoitlarning yetishmasligi natijasida bolaning jismoniy o‘sishi va rivojlanishi sekinlashadi yoki vaqtinchalik to‘xtab qoladi. Bu hodisa retardatsiya deb ataladi. Misol tariqasida, kasallik yoki boshqa omillar ta’sirida bolalarning o‘sishi uzoq vaqtga kechikishi mumkin. Natijada vazn va bo‘y o‘sishida teng darajada orqada qolish kuzatiladi va gipostatura deb ataluvchi o‘ziga xos tana konstitutsiyasi shakllanadi.

Retardatsiya holati kuzatiladigan bolalar soni yosh guruhlari bo‘yicha taxminan 13–20 foizni tashkil etadi. Aynan shu sababli, jismoniy tarbiya bo‘yicha o‘quv-mashg‘ulot jarayonlarini tashkil etishda ushbu holatlarni e’tiborga olish muhimdir. Retardatsiyaga uchragan o‘quvchilar bilan samarali natijalarga erishish uchun ta’lim-tarbiyaviy faoliyatni doimiy tarzda va tizimli olib borish talab etiladi.

Organizm rivojlanishi uchun qulay sharoitlar mavjud bo‘lsa, bolaning o‘sish jarayoni tezlashib, akseleratsiya deb ataluvchi hodisa sodir bo‘ladi. Akseleratsiya ayniqsa o‘smirlar orasida ko‘proq kuzatiladi va bunday bolalar shu yoshdagi umumiy o‘quvchilar sonining o‘rtacha 13–20 foizini tashkil qiladi. Ushbu guruhga mansub bolalar odatda baland bo‘y, yaxshi rivojlangan mushak kuchi va yuqori nafas olish funksional imkoniyatlariga ega bo‘ladi.

Akselerat bolalarning jismoniy rivojlanishi tezlashishi bilan ular erta balog‘at yoshiga yetadilar va bo‘y o‘sishi 15–17 yosh oralig‘ida vaqtidan oldin to‘xtaydi. Ayrim tadqiqotchilarning fikricha, bunday bolalarning ruhiy rivojlanish sur’ati ham tengdoshlariga nisbatan yuqoriroq bo‘ladi.

Shu bilan birga, akseleratsiya hodisasi organizmning barcha funksiyalariga hamisha ham ijobiy ta’sir ko‘rsata olmaydi. Xususan, akselerat bolalarda tana hajmining tez ortishi yurak-tomir tizimining rivojlanishidan oldin sodir bo‘ladi. Bu esa ayrim hollarda organizmning funksional imkoniyatlari buzilishiga sabab bo‘ladi.

Shuning uchun ham akselerat bolalarga ta’lim-tarbiya jarayonida o‘zlarining individual xususiyatlariga moslashgan holda alohida yondashuvni qo‘llash talab etiladi.

Maktab yoshidagi bolalarning biologik jihatdan turlicha tezlikda yetilishi jismoniy tarbiya jarayonida ularga mos keladigan maxsus sharoitlarni yaratishni talab qiladi.

Harakat funksiyalarining rivojlanishida geteroxronlik, ya’ni turli funksiyalarning notekis va turli tezlikda rivojlanishi yaxshi kuzatiladi. Masalan, mushak kuchi 7 yoshdan 16 yoshgacha bo‘lgan davrda taxminan 260% ga ortadi. Ayniqsa, pubertat (jinsiy yetilish) davridan keyingi dastlabki 2–3 yil davomida mushak kuchi ancha jadal rivojlanadi. O‘g‘il bolalar o‘zlarining maksimal mushak kuchiga taxminan 18 yoshda yetishadilar.

Agar maksimal mushak kuchlanishi imkoniyatini 100% deb qabul qiladigan bo‘lsak, o‘g‘il bolalarda 13–14 yoshda bu ko‘rsatkich 70%, 15–16 yoshda esa 80% ga yetadi. 17–18 yoshga kelib esa mushak kuchi maksimal imkoniyatlarning 90% ga yaqinlashadi.

Yoshga xos xususiyatlarni hisobga olgan holda kuch sifatlarini rivojlantirish uchun jismoniy tarbiya jarayonida ikki asosiy usul – takroriy va dinamik kuchlanishlardan foydalanish tavsiya qilinadi. Shu maqsadda turli vositalar (to‘ldirma to‘plar, gantellar va boshqa og‘irliklar), sherik bilan qarshilik

ko‘rsatish orqali bajariladigan mashqlar, tashqi muhitdagi og‘irliklar hamda tana vaznining qarshiligini yengishga qaratilgan mashqlarni qo‘llash samarali hisoblanadi.

Doimiy jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanish harakat sifatlarining rivojlanishini tezlashtiradi, ammo bu sifatlarning rivojlanish tezligi turli yosh davrlarida bir xil bo‘lmaydi. Mushak kuchini rivojlantirish uchun eng qulay morfologik sharoitlar 9–10 hamda 14–17 yosh oralig‘ida kuzatiladi. Shunga qaramasdan, yosh bolalarda og‘ir kuch mashqlarini juda erta boshlash skelet shakllanishiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi va bolaning qaddi-qomatida nojo‘ya o‘zgarishlarga olib kelishi mumkin, chunki aynan shu yosh davrlarida suyak tizimi jadal shakllanmoqda.

Mushak kuchining namoyon bo‘lishi asosan mushak tolalarining turiga (tez yoki sekin qisqaruvchi) bog‘liq bo‘ladi. Mushak tolasida tez qisqaruvchi tolalar ko‘proq bo‘lsa, bunday odam qisqa vaqt ichida maksimal kuch talab qiladigan harakatlarni yaxshi bajaradi. Sekin qisqaruvchi tolalar esa mushak kuchlanishini uzoq vaqt davom ettirish imkoniyatini beradi.

Shunday qilib, mushak kuchi mushaklarning ish faoliyatini boshqarish bilan bog‘liq bo‘lib, ayni vaqtda suyak va mushak to‘qimalarining rivojlanishi bilan ham chambarchas bog‘liq jarayon hisoblanadi.

Ko‘plab tadqiqotchilar tomonidan qayd etilishicha, yosh oshgani sari mushak kuchining tabiiy ravishda ortib borishi kuzatiladi. Ayniqsa jinsiy yetilish davrida yuzaga keladigan jadal jismoniy rivojlanish natijasida mushak kuchining oshishi yanada sezilarli bo‘ladi. Tadqiqotlarning ko‘rsatishicha, 13–14 yoshli o‘smirlarda yelkaning ikki boshli mushagi, qo‘l panjasini bukuvchi va yozuvchi mushaklar hamda boshmaldoq mushaklarining dinamik kuch ko‘rsatkichlari 8–9 yoshli bolalarning ko‘rsatkichlaridan ancha yuqori bo‘ladi.

Shuningdek, 13–14 yoshli o‘smirlar mushaklarining kuch ko‘rsatkichlari tana vaznining har kilogrammiga hisoblanganda ham kichik yoshdagi (8–9 yosh) bolalarnikiga qaraganda sezilarli darajada yuqoridir. Bolalarda mushak kuchining ortishiga sabab bo‘luvchi asosiy omillardan biri mushak massasining, ya’ni mushaklarning ko‘ndalang kesimining kattalashuvidir.

Shu bilan birga, ushbu davrda mushak kuchining rivojlanishida asab-mushak tizimining takomillashuvi, ya’ni nerv-muskul apparatining funksional jihatdan yaxshiroq tabaqalashuvi muhim rol o‘ynaydi.

Umuman olganda, yosh oshishi bilan mushak kuchining ortishi turli tadqiqotlarda bir oz farqli qayd etilsa ham, mutaxassislarning fikrlariga ko‘ra, barcha yosh davrlarida mushak kuchining progressiv tarzda oshib borishi kuzatiladi.

V.P. Filinning tadqiqotlariga ko‘ra, 10–14 yosh oralig‘ida bolalarda mutlaq mushak kuchining ko‘rsatkichlari muntazam ravishda oshib boradi, biroq 15–16 yoshda bu o‘sish biroz pasayib, 17 yoshga kelib yana sezilarli darajada ortadi. Tadqiqotlarga ko‘ra, mutlaq va nisbiy mushak kuchining eng tez rivojlanadigan davrlari bir-biriga har doim ham mos kelmaydi.

Bolalar va o‘smirlarning jismoniy tayyorgarligi bilan shug‘ullanadigan mutaxassislarning mushak kuchini rivojlantirish imkoniyatlari borasidagi fikrlari ikki guruhga bo‘linadi. Ayrim mutaxassislar yosh bolalarda mushak kuchini rivojlantirish bo‘yicha muntazam mashqlarni maqsadga muvofiq deb hisoblasalar, boshqa guruh mutaxassislar esa bunday mashg‘ulotlarning samaradorligiga shubha bilan qaraydilar.

Biroq aksariyat tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, maktab yoshidagi bolalar va o‘smirlarni tayyorlash jarayonida kuchga yo‘naltirilgan maxsus mashqlardan foydalanish yaxshi natijalarga olib keladi va samaradorligini ilmiy jihatdan tasdiqlaydi [8].

12–15 yosh oralig‘ida mushak kuchini rivojlantirish asosan shug‘ullanuvchilarning o‘z tana vazni bilan bajariladigan mashqlar, to‘ldirma to‘plar, gantellar hamda gimnastika snaryadlari yordamida amalga oshiriladi. Bundan tashqari, zarurat bo‘lganda og‘irlik sifatida turli vazndagi qadoqlar hamda shtangadan ham foydalaniladi.

Yosh ortib borgan sari chidamlilik sifatini rivojlantirish alohida ahamiyat kasb etadi. O‘smirlar 12–14 yoshdan boshlab charchoqni yengish qobiliyatiga ega bo‘ladilar va buni quvvatni keskin kamaytirmasdan davom ettirish imkoniyatlari paydo bo‘ladi. Bunda vegetativ tizimdagi funksional o‘zgarishlar hisobiga yuzaga keladigan charchoq holati kompensatsiyalanadi. Chidamlilik sifatining rivojlanishi insonda 20–30 yoshgacha davom etadi.

Umumiy chidamlilik deb, insonning odatiy bo‘lmagan faoliyatni uzoq muddat davomida samarali bajara olish qobiliyatiga aytiladi.

Umumiy chidamlilikning shakllanishi inson organizmining funksional imkoniyatlariga bevosita bog‘liq bo‘lib, aynan ular turli xil harakatli faoliyatlarga nisbatan chidamlilikni ta’minlovchi umumiy asosni tashkil etadi.

Umumiy chidamlilikni rivojlantirishda uzluksiz standartlashtirilgan mashqlar uslubidan foydalanish maqsadga muvofiqdir. Bunday mashqlarni bajarish davomiyligi jismonan kam tayyorgarlikka ega kishilarda 20–30 daqiqadan boshlansa, yuqori darajada chidamlilikni talab qiluvchi sport turlarida mutaxassis bo‘lgan malakali sportchilarda bu mashg‘ulotlar bir necha soat davom etishi mumkin.

Chidamlilik – turli harakat faoliyatlarida uzoq vaqt davomida charchoqni yenga olish qobiliyatidir. Jismoniy yuklamalar orqali chidamlilikni rivojlantirishga o‘rtacha jismoniy rivojlangan bolalar tezroq va samaraliroq moslashadilar. Baland va past bo‘yli bolalar esa, aksincha, bunday mashqlarga moslashishda qiyinchiliklarga duch kelishlari mumkin.

Shuningdek, anaerob quvvat talab etiladigan mashqlarda bajarish davomiyligining sezilarli darajada ortishi, ayniqsa, 10–12 yoshdan 13–14 yoshgacha bo‘lgan davrda yaqqol kuzatiladi.

Siklik mashqlar orqali erishiladigan umumiy chidamlilik darajasining oshishi, har xil tuzilishdagi boshqa harakatlarning ish qobiliyatiga ham sezilarli darajada ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Bu ta’sir ayniqsa kichik va katta fiziologik zo‘riqish zonalarida bajariladigan mashqlarda yaqqol namoyon bo‘ladi.

Boshqa jismoniy sifatlar singari, chidamlilik sifatining rivojlanishi ham bir tekisda sodir bo‘lmaydi. Xususan, 10–13 yoshlar hamda 16 yosh atrofida chidamlilik ko‘rsatkichlarining sezilarli darajada ortishi kuzatiladi. Shu sababli, chidamlilik sifatini rivojlantirish uchun mashg‘ulotlarga kichik maktab yoshidanoq muntazam va izchil e’tibor berilishi zarur.

V.Nikitushkinning qayd etishicha, o‘smirlik (jinsiy yetilish) davrida o‘g‘il bolalarning anaerob quvvat bilan bog‘liq chidamlilik darajasi oshmaydi, aksincha, vaqtinchalik pasayish kuzatiladi. Shu bilan birga, maksimal intensivlikdagi ish hajmi 8–10 yoshli bolalarda sezilarli darajada ortib, keyingi bosqichlarda barqarorlashadi va faqat 15 yoshdan boshlab yana o‘sishni davom ettiradi.

V.I.Lyaxning ma’lumotlariga ko‘ra, chidamlilikning rivojlanishi o‘ziga xos yoshga bog‘liq dinamika bilan kechadi. Masalan, 7 yoshdan 10–11 yoshgacha bo‘lgan davrda chidamlilik natijalari juda tez yaxshilanadi, 14–15 yoshlarga kelib esa ko‘rsatkichlar barqaror tus oladi [5, 6].

Chidamlilik sifatini rivojlantirishning asosiy vositalari sifatida subkritik tezlikda bajariladigan yugurish, suzish, eshkak eshish, velosiped haydash kabi siklik sport turlari qo‘llaniladi. Chidamlilik darajasini oshirish uchun uzluksiz va interval (uzilib) bajariladigan mashq usullaridan foydalaniladi. Uzluksiz usul qo‘llanganda mashqlar uzoq vaqt davomida doimiy sur’atda bajarilib, umumiy yuklamaning 75–80 foizida bajarilishi kerak va bu jarayon kamida 20 daqiqa yoki undan ham ko‘proq vaqt davom etadi.

Ya.S. Vaynbaum o‘z tadqiqotlarida maktab o‘quvchilari uchun umumiy chidamlilikni rivojlantirishga mo‘ljallangan mashqlar davomiyligi kamida 3 daqiqadan ortiq bo‘lsa, yurak qisqarishlar soni (YuQS) daqiqasiga 140–160 zarba atrofida bo‘lishi

kerakligini ta'kidlaydi [2].

Aerob imkoniyatlarga asoslangan umumiy chidamlilikni rivojlantirish borasida V.L. Volkovning kuzatishlariga ko'ra, chidamlilikning rivojlanish sur'ati 8–9 yosh oralig'ida keskin ortib, 11 yoshgacha bo'lgan davrda barqaror saqlanadi. So'ngra biroz ortish kuzatilib, 14–15 yoshga kelib ushbu ko'rsatkich yana barqarorlashadi [3].

Tezkor-kuch sifatlari mushaklarning nisbatan kichik tashqi qarshiliklarni yengish bilan bog'liq bo'lgan harakatlarni maksimal darajada tez bajarish qobiliyatini bildiradi.

V.M.Volkov o'zining 11–13 yoshdagi bolalar bilan olib borgan tadqiqotlarida, ushbu yosh davrida bolalarning qisqa muddatli tezkor-kuch talab qiluvchi yuklamalarga yaxshi moslashuvchan ekanligini aniqlagan va shunday xulosaga kelgan [3].

N.A.Bernshteyn esa 8–12 yoshli bolalarda yugurishning maksimal tezligidagi sezilarli o'sish asosan harakat tezligining tabiiy rivojlanishi bilan bog'liqligini, 12–14 yosh oralig'ida esa yugurish tezligining ortishi ko'proq tezkor-kuch xususiyatlari hamda mushak kuchining rivojlanishi natijasida yuz berishini ilmiy jihatdan asoslab bergan. Shu bilan birga, Bernshteyn 8–12 yosh davrida harakat analizatori yetilishi va asosiy yugurish texnikasining lokomotor harakatlari shakllanishi sodir bo'lishini qayd etgan [1].

I.V. Lyax tomonidan tezkorlik sifatini rivojlantirishga mo'ljallangan mashqlarni bajarish uchun quyidagi uslubiy tavsiyalar ishlab chiqilgan [5]:

Tanlangan mashqlar texnik jihatdan murakkab bo'lmasligi kerak.

Mashqlar shug'ullanuvchilar tomonidan yaxshi o'zlashtirilgan va ko'nikmaga aylangan bo'lishi zarur.

Mashq davomiyligi shunday tanlanishi kerakki, mashq yakunida tezkorlik ko'rsatkichlari charchoq sababli pasayib ketmasin.

Bolalar va o'smirlar uchun tezkorlik mashqlarining davomiyligi 16–17 soniyadan oshmasligi tavsiya etiladi.

Navbatdagi mashq organizmning to'liq tiklanish (o'ta tiklanish) bosqichida bajarilishi lozim.

Takroriy tezkorlik mashqlarini bajarishdan oldin 1–2 daqiqalik faol dam olishdan foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Tezkorlikni rivojlantiruvchi mashqlar mashg'ulotning dastlabki qismlarida bajarilishi tavsiya etiladi.

12–13 yoshdagi maktab o'quvchilari bilan mashg'ulotlarni tashkil qilishda mashqlar dasturiga sport o'yinlari, estafetalar, turli harakatli o'yinlar, kuch va egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar, turli xil sakrash mashqlari, gimnastika va akrobatika mashqlari, past va baland startdan qisqa masofalarga yugurish hamda uzunlikka sakrash kiritilishi maqsadga muvofiqdir.

Tezkorlik sifatlarini rivojlantirish jarayonida mushaklarning katta kuchlanishini talab qilmaydigan harakatlarni maksimal sur'atda bajarishga, harakatlarning optimal amplitudasini ta'minlashga, shuningdek, harakat bajarishda ishtirok etmayotgan mushak guruhlarini maksimal darajada bo'shashtirishga harakat qilish muhim ahamiyatga ega.

Tezkorlik mashqlarini bajarishda mushaklarning bo'shashtirish qobiliyatiga alohida e'tibor qaratish kerak. Shu bilan birga, shug'ullanuvchilarning mushaklardagi kuchlanish va bo'shashish holatlari orasidagi farqni anglashlari va sezishlari juda muhimdir.

O'rtacha tezlikda yugurishda energiya sarfining yoshga bog'liq dinamikasi ham qiziqarli tadqiqot mavzusi hisoblanadi. Tadqiqotchilar bolaning yoshiga qarab yugurishda har bir metr uchun energiya sarfining kamayib borishini aniqlaganlar. Bunday tejamkorlik yuqori sinf o'quvchilarining chidamlilik darajasining ortishiga olib keladi.

Tezkorlik qobiliyatlarining rivojlanishi yosh ortishi bilan sodir bo'ladi. Tadqiqot natijalariga ko'ra, tezkorlik qobiliyatlari asosan genetik omillar bilan bog'liq bo'ladi. Mualliflarning bergan ma'lumotlariga ko'ra, oddiy harakat reaksiyasining tezligi 60–88 foiz hollarda irsiyat orqali belgilanadi. Mutaxassislar fikricha, tezkorlik qobiliyatining

turli ko‘rsatkichlari bolalarning sportga bo‘lgan qobiliyatlarini aniqlash va ularni kelgusida maxsus sport turlariga yo‘naltirish uchun muhim omil bo‘lib xizmat qilishi mumkin.

Maktab yoshida bo‘lgan bolalarda tezkorlik sifatlarining rivojlanishi kuch sifatlari kabi juda sezilarli darajada yaqqol namoyon bo‘lmasligi mumkin va o‘sish jarayonida bu sifatlarning rivojlanish sur’ati asta-sekin pasayib boradi. 7 yoshdan 17 yoshgacha bo‘lgan davrda tezkorlik sifatlari bilan bog‘liq ko‘rsatkichlar o‘rtacha 20–60 foiz va undan ortiq darajada yaxshilanadi. O‘g‘il bolalar qatori qizlarda ham 7–10 yosh oralig‘ida ko‘rsatkichlar tez sur’atda oshadi, 14–15 yoshdan boshlab esa bu natijalarning rivojlanishi barqaror tus oladi.

Xulosa

Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyotining asosiy dolzarb muammolaridan biri – jismoniy sifatlarning bir-biri bilan o‘zaro bog‘liqligi masalasidir. Mavjud adabiyotlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, ko‘pchilik tadqiqotchilar sport bilan shug‘ullanadigan maktab o‘quvchilarining jismoniy tayyorgarligi masalalarini keng ko‘lamda tadqiq qilgan bo‘lsa-da, faqat ayrim mutaxassislar bu masalani umumta’lim maktablaridagi o‘quv mashg‘ulotlari sharoitida yoritganlar.

Ta’kidlash kerakki, o‘quv jarayonida muntazam ravishda jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanish o‘quvchilarning jismoniy tayyorgarligini sezilarli darajada yaxshilashga imkon beradi. Shu bilan birga, biologik rivojlanish darajasi va gavda tuzilishidagi farqlarga ega bo‘lgan o‘smirlar bilan ishlashda tabaqali (differensial) yondashuvlardan foydalanishni takomillashtirish bo‘yicha qo‘shimcha ilmiy tadqiqotlarga zarurat mavjud.

Adabiyotlar tahlili shuni ham ko‘rsatdiki, maktab yoshidagi o‘quvchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish bo‘yicha tavsiya etilayotgan metodikalarda yuklamalarning intensivligi, hajmi va me’yorlari yetarli darajada aniq ishlab chiqilmagan.

Olib borilgan ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish orqali ushbu tadqiqotimizning asosiy maqsad va vazifalarini aniqlash uchun zarur asos yaratildi. Belgilangan vazifalarga quyidagilar kiradi:

kuch, tezkorlik, tezkor-kuch va chidamlilik sifatlarini rivojlantirish uchun samarali ta’sir qiluvchi kompleks mashqlarni tanlab olish;

tanlangan mashqlarning qo‘llanilish intensivligi, hajmi va me’yorlarini ilmiy asosda ishlab chiqish;

ishlab chiqilgan metodikani amaliyotga tatbiq qilish bo‘yicha uslubiy ko‘rsatmalarni yaratish;

amaliyotga tatbiq etilgan metodikaning samaradorligini ilmiy asosda isbotlash.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Бернштейн Н.А. Биомеханика и физиология движений:Избранные психологические труды [Текст]-3-е изд., стер.-М.:НПО«МОДЭК» 2008.-688 с.

2. Вайнбаум С.Я. Дозирование физических нагрузок.-М.: Просвещение, 1991.-64 с.

3. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – Киев.:Олимпийская литература, 2002.-294 с.

4. Губа В. П., Татаринов Я.С. Контроль за физическими качествами.-Смоленск, 1989.-24 с.

5. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. - М.; Терра-спорт, 2000.-192 с.

6. Никитушкин В.Г., Учебник. Теория и методика юношеского спорта. – М.; 2010.-206 с.

7. Подготовка юных чемпионов: Пер. с англ. / Т.Бомпа-М.: ООО “Издательство Астрель”: ООО “Издательство АСТ”, 2003. -XII, 259, (1) с.

8. Филин В.П. Воспитательная работа с юными спортсменами / Система подготовки спортивного резерва. - М.: ВНИИФК, 1994.-С. 57-90.