Sodiqov Jasurbek Jaxongir o‘g‘li
Andijon davlat universiteti
Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi kafedrasi o‘qituvchisi
To‘xtasinov Sadriddin Ulug‘bek o‘g‘li
Andijon davlat pedagogika instituti magistri

YUQORI SINF O‘QUVCHILARINING JISMONIY SIFATLARINI TARBIYALASH METODIKASI

DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.7937317

Annotatsiya. Ushbu maqolada jismoniy sifatlar rivojlanishining tuzilish asoslari tayanch-harakat apparati, markaziy va periferik asab tizimi hamda ichki a’zolardagi progressiv morfologik va biokimyoviy o‘zgarishlar bilan bog‘liqligi hamda yuqori sinf o‘quvchilarining jismoniy sifatlarini tarbiyalash metodikasi bayon etilgan.

Kalit so‘zlar: jismoniy sifatlar, tayanch-harakat apparati, jismoniy sifatlarini tarbiyalash, umumiy chidamlilik

KIRISH

Keyingi vaqtda g‘arb fan-texnikasi yutuqlarining kuchli ta’sirida dunyo madaniyati rivojlandi, bu esa insonning gipokratik qarashlari, uni o‘rab turgan dunyodagi ko‘p narsalarda ustunligini aniqladi.

Insonning harakat faolligi optimal darajasini izlashda nafaqat yosh va jinsiy me’yorlarga, balki organizmning o‘ziga xos xususiyatlari haqidagi chuqur bilimlarga ham tayanish lozim.

Bolaning yoshga oid rivojlanish davrlari tana va uning a’zolari og‘irligi hamda kattaligi, skelet suyaklarining qotish darajasi, tishlarning paydo bo‘lishi, ichki sekresiya bezlaridagi birlashtiruvchi to‘qimalarning rivojlanishi, kortikal faoliyat tavsifi va boshqa belgilar asosida aniqlanadi.

Olib borilgan ko‘plab tadqiqotlarning yakuniy xulosalari umumiy o‘rta ta’lim maktablaridagi an’anaviy jismoniy tarbiya darslari mazmun mohiyati, hajmi va zo‘riqish shiddatining nomukammalligi, o‘quvchilarning individual imkoniyatlari inobatga olinmaganligi bilan o‘sib kelayotgan yosh oranizmning talablariga to‘liq javob bermasligini isbotlab berdi.

NATIJALAR VA MUHOKAMA

Jismoniy sifatlar rivojlanishining tuzilish asoslari tayanch-harakat apparati, markaziy va periferik asab tizimi hamda ichki a’zolardagi progressiv morfologik va biokimyoviy o‘zgarishlar bilan bog‘liq. Shundan kelib chiqqan holda jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasi somatik va vegetativ funksiyalarning muvofiqligiga bevosita bog‘liq bo‘ladi.

V.P.Guba, L.V.Volkov, R.N.Doroxov, V.A.Bikov, I.V.Lyaxlarning ta’kidlashicha, maktab yoshidagi bolalarda jismoniy sifatlarning rivojlanishi yoshga xos xususiyatlarga ega, ya’ni [3, 4, 5]:

- har xil jismoniy sifatlarning rivojlanishi geteroxron tarzda sodir bo‘ladi;
- yillik o‘sish kattaliklari har xil yosh davrlarida bir xil emas va o‘sish taqqoslangan paytda nisbiy kattaliklari bilan farq qiladi;
- kichik va o‘rta maktab yoshidagi bolalarning ko‘pchiligida jismoniy sifatlar ko‘rsatkichlari o‘z darajalari bo‘yicha har xil (masalan, kuch, statik chidamlilik darajasi, odatga ko‘ra dinamik chidamlilik darajasi bilan mos kelmaydi);
- hajmi va shiddati bir xil bo‘lgan jismoniy yuklamalar berilgan paytda bitta usul bilan o‘tkaziladigan maxsus mashg‘ulot har xil yoshdagi, jinsdagi va jismonan har xil rivojlangan bolalarning ma’lumotlarini taqqoslash imkonini beradi, bunda turlicha pedagogik samaralarga erishiladi;
- o‘smir sportchilarda tabiiy o‘sish davrida (sensitiv davrlarda) jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasi sport bilan shug‘ullanmaydigan bolalar va o‘smirlarda xuddi shu sifatlar rivojlanishining o‘rtacha darajasidan ancha yuqori;

Yosh sportchilarni tayyorlashda asosiy vazifalar – bu bolalarning salomatligini mus-

tahkamlash va jismoniy jihatdan har tamonlama rivojlantirish, tanlangan sport turiga maqsadga yo‘naltirilgan tarzda astasekin o‘tishini amalga oshirish, tanlangan sport turi texnikasini o‘rgatish asosida jimoniy tayyorgarlik darajasini oshirish, kelgusida tanlangan sport turi bo‘yicha mashg‘ulotlarni olib borish uchun istiqbolli yosh sportchilarni saralashdir.

Yosh sportchilarning harakat funksiyalari, yoshga xos xususiyatlarini o‘rganish va jismoniy sifatlarini rivojlantirish masalalari bo‘yicha V.P.Filin, V.P.Guba, I.V.Lyax, L.V.Volkov va boshqa ko‘pgina mutaxassislar ilmiy izlanishlar olib borganlar. Ularning fikrlariga ko‘ra, bolalik davri-ko‘p yillik jismoniy rivojlanish uchun muhim bosqich va sport tayyorgarligini boshlash uchun qulay davr hisoblanadi [3, 4, 5, 8].

Yaxshi jismoniy tayyorgarlik asosiy jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasi bilan belgilanadi va barcha turdagi faoliyatda yuqori ish qobiliyatining asosi hisoblanadi.

Jismoniy tarbiya jarayonida bolalar organizmi rivojlanishining asosiy qonuniyatlarini hisobga olish va bolaga katta odamning kichik nusxasi sifatida qaramaslik kerak. Bola qancha kichik bo‘lsa, uning organizmi shunchalik o‘ziga xos bo‘lib, kattalardan shunchalik ko‘p darajada farq qiladi va uning voyaga yetish jarayoni muayyan qonuniyatlarga bo‘ysinadi.

Maktab yoshidagi bolalarda jismoniy sifatlarni tarbiyalash organizmning rivojlanishi va o‘sishi bilan bog‘langan qator xususiyatlarga ega:

- o‘spirinlik va yoshlik davrida bitta jismoniy sifatning rivojlanishi boshqa sifatlarning o‘sishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi, o‘qituvchilardan jismoniy sifatlarni tarbiyalashga majmuali yondashuv talab qilinadi;
- organizmning rivojlanishida jismoniy sifatlarning o‘sishi ayrim yoshlarda, ayniqsa, jadal ro‘y beradi. Bu sezgirlik (sensitiv) davrlari deb ta’kidlanadi. Chunonchi, mushak kuchi uchun o‘sishning eng yuqori sur’ati 13-15 yoshlilarga xos, 14 yosh chidamlilikni, 8-11 yosh esa tezkorlik imkoniyatlarini tarbiyalash uchun eng qulaydir.

Bir qator tadqiqotchilarning ilmiy ishlarida jismoniy tarbiya vositalarini tanlashda shug‘ullanuvchilarning yoshi, jinsi va tayyorgarligini hisobga olish zarurligi ta’kidlangan.

O‘quvchilarning asosiy faoliyat turi aqliy mehnat hisoblanadi. Axborot hajmining muntazam oshib borishi, o‘quv dasturlarining murakkabligi dars tayyorlash, to‘garak mashg‘ulotlari uchun ko‘p vaqt talab qiladi va harakat faolligini ancha chegaralab qo‘yadi. Bunday sharoitda jismoniy mashqlar bilan muntazam shug‘ullanish muhim ahamiyatga ega, bu bolalar va o‘smirlar organizmining funksional imkoniyatlarini safarbar qilishga yordam beradi. Bunda nafaqat alohida a’zo va tizimlar funksiyasida, balki ularning o‘zaro aloqasida ham qayta qurish ro‘y beradi. Ontogenez jarayonidagi jismoniy ish qobiliyatining shakllanishiga bolaning yoshi, jinsi va somatotipi sezilarli darajada ta’sir ko‘rsatadi.

Normal gormonik jismoniy rivojlanish mezoni sifatida har bir antropometrik belgining ifodasi emas, balki ularning o‘zaro ifodalanishi, birgalikdagi ta’sirining o‘zaro mosligi namoyon bo‘ladi. Bular rivojlanishning mutanosibligi va uyg‘unligini belgilaydi.

O‘quvchilarning jismoniy sifatlari bir tekis va bir vaqtda shakllanmaydi, o‘sish har xil yosh davrlarida turlicha bo‘ladi.

Organizmning normal holatida sifatlarning o‘sishi va rivojlanishi bir-biri bilan juda yaqin aloqada va hamkorlikda bo‘lsa ham, ular bir vaqtda va bir xil jadallikda sodir bo‘lmaydi, chunki biron-bir a’zo massasining kattalashishi uning bir vaqtda funksional jihatdan takomillashuvini bildirmaydi.

Notekis sur’atda o‘sish, ya’ni ichki a’zolar va organizmdagi fiziologik tizimlarning o‘sish va rivojlanish sur’atlari notekisligi ravon va jadal rivojlanish davrlarining almashinuvida namoyon bo‘ladi. Cho‘zish davri yaxlitlash davri bilan almashadi.

Zarur sharoitlarning yetishmasligi natijasida o‘sish va rivojlanish to‘xtab qoladi, ya’ni retardatsiya hodisasi ro‘y beradi. Masalan, kasallik yoki boshqa sabablarga ko‘ra jismoniy rivojlanish uzoq vaqt to‘xtab

qolishi mumkin. Keyinchalik vazn va bo‘y o‘sishda barobar orqada qolib, o‘ziga xos konstitutsiya tipi shakllanadi (gipostatura). Retardatsiyaga mubtalo bo‘lgan bolalar soni yosh guruhlari ichida 13-20% ga yetdi, buni, ayniqsa, o‘quv-mashg‘ulotlar jarayonini tuzishda hisobga olish muhim. Bunday bolalarni o‘qitishda yaxshi natijalarga erishish uchun o‘quv-tarbiyaviy ishlarni bir xilda olib borish shart.

Agar mavjud sharoitlar organizmning barcha imkoniyatlarini ishga solishni tezlashtirsa, organizmning jadal o‘sishi-akseleratsiya yuz beradi. O‘smirlar orasida akseleratlar ko‘p uchraydi. Bunday bolalar shu yoshdagi bolalarning umumiy sonidan o‘rtacha 13-20% ni tashkil qiladi. Ancha baland bo‘y, katta mushak kuchi, nafas olish tizimining katta imkoniyatlari ularga xos xususiyatlardir. Bunday bolalar ancha tez balog‘atga yetadilar, bo‘y cho‘zilishi vaqtidan oldin to‘xtaydi (odatda, 15-17 yoshlarda) va ko‘pchilik olimlarning fikricha, ruhiy rivojlanish birmuncha tezroq ro‘y beradi. Afsuski, akseleratsiya hodisasi organizmning funksional imkoniyatlariga har doim ham ijobiy ta’sir ko‘rsatmaydi. Akselerat bolalarning bo‘yi va yuragining rivojlanishi gavda o‘sishidan ortda qoladi. Bu esa ular faoliyati buzilishiga olib keladi. Bunday bolalar qat’iy darajada alohida munosabatga muhtoj bo‘ladilar.

Maktab yoshidagi bolalarning turlicha sur’atda biologik yetilishi jismoniy tarbiya jarayonida ular uchun alohida sharoitlarni hosil qiladi.

Geteroxronlik (vaqtdan o‘zib rivojlanish) harakatlantiruvchi funksiyaning rivojlanishida yaxshi kuzatiladi. Masalan, mushak kuchining o‘sishi 7 yoshdan 16 yoshgacha 260 % ni tashkil qiladi va o‘sishning pubertat (lot.“jinsiy yetuklik”) sakrashidan keyin dastlabki 2-3 yilda ko‘proq aks etadi. O‘g‘il bolalar bu bosqichga 18 yoshda yetadilar.

Agar maksimal mushak kuchlanishi imkonini 100% deb qabul qilsak, o‘g‘il bolalarda mushak kuchi 13-14 yoshda-70%, 15-16 yoshda-80% ga teng bo‘ladi. 17-18 yoshda esa-90% ga yaqin.

Bolalarning yoshga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda kuchni tarbiyalash paytida ikkita asosiy usul – takroriy va dinamik kuchlanishlarni qo‘llashdan foydalaniladi. Turli predmetlar (to‘ldirma to‘plar, gantellar va h.k.), sherikning qarshilik ko‘rsatuvchi harakatlari, tashqi muhit har xil og‘irliklar va shaxsiy vazn qarshiligini yengish bilan bog‘liq bo‘lgan mashqlarni qo‘llash tavsiya etiladi.

Muntazam mashq qilish harakatlantiruvchi sifatlarning rivojlani–shini tezlashtiradi, lekin ularning o‘sishi turli yosh davrlarida har xil bo‘ladi. Kuchni rivojlantirish uchun morfologik jihatdan yanada qulay sharoitlar 9-10 va 14-17 yoshlarda yuzaga keladi. Bolalarning kuch ishlatadigan mashqlar bilan erta shug‘ullanishi qad-qomati o‘zgarishiga sabab bo‘lishi mumkin, chunki bu yoshda skelet shakllanayotgan bo‘ladi. Mushak kuchining yuzaga chiqishi mushak tolalarining turiga bog‘liq (tez yoki sekin o‘suvchi). Agar mushaklarda tez o‘suvchi tolalar ko‘p bo‘lsa, u holda odam kuchni jadal ishlatadigan harakatda maksimal quvvatni rivojlantira oladi, sekin o‘suvchi tolalar esa mushak kuchlanishini uzoq vaqt davom ettirish imkonini beradi.

Kuch mushaklar ishini boshqarish xususiyatiga ega bo‘lib, suyak va mushak to‘qimalarining o‘sishi bilan chambarchas bog‘liq.

Ko‘pchilik mualliflarning fikricha, yosh o‘tishi bilan mushak kuchlari tabiiy ravishda orta boradi. Jinsiy yetuklik davrida jismoniy rivojlanishning tezlashishi natijasida mushak kuchlari ko‘rsatkichlari yanada ortadi. Izlanish natijalariga ko‘ra 13-14 yoshlilarda yelkaning ikki boshli mushaklari, qo‘l panjalarini bukib yozadigan mushaklar va boshmaldoq mushagi dinamik ish jarayonida yosh bolalardagi (8-9 yosh) qaraganda katta qiymatlarga yetadi. Turli guruhdagi mushaklar kuchining ortishi 13-14 yoshli o‘smirlarda tana vaznining har bir kilogrammiga hisoblanganda 8-9 yoshli bolalardagi qaragandaan ancha yanada jadal yuz beradi. Bolalarda mushak kuchining ortishi sabablaridan biri-tanadagi mushaklar mas-

sasining o‘sishi, ya’ni mushak ko‘ndalang o‘lchamlarining kattalashishidir. Ma’lum bo‘lishicha, bu davrda kuchning rivojlanishida asab-muskul apparatining tabaqalashishi muhim rol o‘ynaydi. Yosh o‘tishi bilan mushak kuchi o‘zgaradi, lekin mutaxassislar yosh haqida keltirgan turlicha ma’lumotlarda uning yanada ortishi kuzatiladi.

V.P.Filinning fikricha 10-14 yoshlarda mutlaq kuch bir tekisda ortib boradi, 15-16 yoshda pasayadi, 17 yoshda esa yana sezilarli darajada ortadi. Mutlaq va nisbiy kuchlarning jadal o‘sish davrlari bir-biriga mos kelmaydi. Bolalar va o‘smirlar bilan shug‘ullangan mutaxassislar fikri mushak kuchining rivojlanish imkoniyatlari borasida ikkiga bo‘linadi. Boshqa mutaxassislar maktab o‘quvchilarining mushak kuchlarini muntazam tarbiyalab borishning maqsadga muvofiqligiga shubha bildiradilar. Ko‘plab tadqiqotlarda o‘quvchilarni o‘quv mashg‘ulotlari jarayonida tayyorlashda kuch mashqlarini qo‘llash samaradorligi isbotlab berilgan [8].

12-15 yoshlarda kuchni rivojlantirish, asosan, shug‘ullanuvchining o‘z tana vazni, to‘ldirma to‘plar, gantellar, gimnastika snaryadlarida bajariladigan mashqlar yordamida amalga oshiriladi. Og‘irliklar sifatida har xil qadaq toshlar hamda shtangadan foydalaniladi.

Yoshga qarab chidamlilikni rivojlantirish, ayniqsa, katta ahamiyatga ega. 12-14 yoshlardan boshlab charchatadigan ishlarni, quvvat kamaymasdan turib, davom ettirish layoqati paydo bo‘ladi, bunda vegetativ o‘zgarishlar hisobiga kuchayib borayotgan toliqish kompensatsiyalanadi. Chidamlilik 20-30 yoshlargacha rivojlanishda davom etadi.

Umumiy chidamlilik - insonning odatiy bo‘lmagan faoliyatni uzoq vaqt va muvaffaqiyatli bajara olish qobiliyati.

Umumiy chidamlilikning namoyon bo‘lishi asosida inson organizmining funksional xususiyatlari yotadi. Ular har xil turdagi harakat faoliyatiga nisbatan chidamlilik namoyon bo‘lishining maxsus bo‘lmagan asosini tashkil etadi.

Umumiy chidamlilikni rivojlantirishni uzluksiz standartlashtirilgan mashqlar uslubini qo‘llash bilan boshlash maqsadga muvofiq. Mashqlarning optimal davomiyligi jismonan bo‘sh tayyorlangan kishilar uchun 20-30 daqiqadan boshlanib, to yuqori darajada chidamlilik namoyon qilinadigan sport turlariga ixtisoslashuvchi malakali sportchilar uchun bir necha soatlargacha bo‘ladi.

Bir qator faoliyatda charchoqqa qarshilik ko‘rsatish qobiliyati chidamlilik deb ataladi. Chidamlilikni rivojlantiradigan jismoniy yuklamalarga o‘rtacha rivojlangan bolalar tezroq moslashadilar. Baland va past bo‘yli bolalarning moslashishi qiyin bo‘ladi. Anaerob quvvatli mashqlarda ish davomiyligining sezilarli ortishi 10-12 yoshdan 13-14 yoshlargacha kuzatiladi.

Siklik mashqlar yordamida erishilgan umumiy chidamlilikning rivojlanishidagi ijobiy o‘zgarishlar tuzilishiga ko‘ra har xil bo‘lgan harakatlardan ish qobiliyatiga yaxshi ta’sir ko‘rsatadi. Boshqacha aytganda, kichik va katta fiziologik shiddat zonalarida bajariladigan mashqlar yordamida chidamlilikning yuqori darajada o‘sishi kuzatiladi.

Boshqa jismoniy layoqatlar kabi, chidamlilikning rivojlanishi ham bir tekis ketmaydi 10 -13 va 16 yoshlarda chidamlilik ko‘rsatkichi ancha jiddiy ortadi va kichik maktab yoshidanoq bu sifatning rivojlanishiga izchil ta’sir ko‘rsatish kerak. V.Nikitushkin fikricha, o‘g‘il bolalarning jinsiy yetilish davrida chidamlilik quvvatning anaerob doirasida oshmaydi, balki sezilarli darajada pasayadi. Bir vaqtning o‘zida chegaraviy jadallik bilan bajarilgan ish hajmi 8-10 yashar bolalarda ancha ortadi, keyin barqarorlashadi va 15 yoshdan keyin yana ortadi. V.I.Lyaxning ma’lumotlariga ko‘ra, chidamlilikning o‘sishi o‘ziga xos yosh dinamikasiga ega. 7 yoshdan 10-11 yoshgacha bo‘lgan bolalarda jadal sur’atda natijalar yaxshilana boradi. 14-15 yoshlarga kelib natijalar barqarorlasha boshlaydi [5, 6].

Chidamlilikni rivojlantirishning asosiy vositalari: subkritik tezkorlikda bajariluvchi yugurish, eshkak eshish, suzish, velospedda

yurish kabi sport turlaridir. Uzluksiz va uzilib bajariladigan mashq usullari yordamida chidamlilik darajasini amalga oshirish mumkin. Usulni bir tekisda qo'llash uchun mashqlar doimiy tezkorlikda, ya'ni 75-80% qismi 20 daqiqa yoki undan ko'proq jiddiy vaqt ichida bajariladi.

Ya.S.Vaynbaum o'z manbalarida umumiy chidamlilikni rivojlantirishga yo'naltirilgan yuklamalar vaqtining davomiyligini etishi maktab o'quvchilari uchun 3 daqiqadan ortsa YuQS daqiqada 140-160 zarba atrofida bo'lishini keltirib o'tgan [2].

Aerob jarayonlar bilan ta'minlanadigan umumiy chidamlilik, V.L.Volkov fikricha, 8 dan to 9 yoshgacha bo'lgan davrda keskin ortadi, keyin ushbu darajada taxminan 11 yoshgacha qoladi, undan so'ng birmuncha ortib, 14-15 yoshda barqarorlashadi [3].

Tezkor-kuch mushaklarining nisbatan kichik tashqi qarshilikni yengib o'tish bilan bog'liq harakatlarni tez bajarishga bo'lgan qobiliyatida aks etadi.

V.M.Volkov 11-13 yoshli bolalar o'rtasida olib borgan ilmiy izlanishlarida ushbu yoshdagi bolalar qisqa muddatli tezkor-kuch yuklamalariga yaxshi bardosh beradilar degan xulosalarga keladilar [3].

O'z ilmiy izlanishlari natijasida N.A.Bernshteyn 8-12 yoshlilarda yugurishning maksimal tezligining jiddiy oshishi harakat tezkorligining tabiiy rivojlanishi bilan belgilanishini, 12-14 yoshda esa yugurish tezligining oshishi asosan tezkor-kuch sifatlari va mushak kuchining ortishi evaziga sodir bo'lishini aniqlagan. Muallif 8-12 yoshlarda harakat analizatorining yetilishini, yugurishning muhim lokomotor aktlari shakllanishi sodir bo'lishini asoslab bergan [1].

I.V.Lyax tezkorlik sifatini rivojlantirish mashqlarini bajarishning quyidagi uslubiy qoidalarini ishlab chiqqan [5]:

- Texnikasiga ko'ra mashq murakkab bo'lmasligi kerak;
- mashqlar shug'ullanuvchilar tomonidan yaxshi o'zlashtirilgan bo'lishi kerak;
- mashqlarning davomiyligi shunday bo'lishi lozimki, uni bajarish yakunida tezkorlik toliqish tufayli pasaymasin;
- tezkorlik mashqlarning davomiyligi bolalar va o'smirlarda 16-17 soniyadan oshmasligi lozim;
- keyingi mashqlar o'ta tiklanish fazasida bajariladi;
- tezkorlik mashqlarni takroran bajarish oldidan faol dam olishni qo'llash kerak, u 1-2 daqiqa davom etishi mumkin;
- tezkorlik mashqlar mashg'ulotlarda birinchilar qatorida bajariladi.

12-13 yoshdagi maktab o'quvchilari bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlar dasturiga sport o'yinlari, estafetalar, harakatli o'yinlar, kuch va egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar, har xil sakrashlar, gimnastika va akrobatika mashqlari, past va baland startdan yugurishlar, uzunlikka sakrashlarni kiritish maqsadga muvofiq.

Tezkorlikni tarbiya qilish jarayonida katta mushak kuchlanishlarini talab qilmaydigan harakatlar sur'atini maksimal oshirishga, harakatlarning optimal amplitudasini imkoni boricha ta'minlashga va ish bajarishda ishtirok etmayotgan mushaklar guruhini maksimal bo'shashtirishga intilish zarur.

Tezkorlikni tarbiya qilish jarayonida mashqlarni bajarish vaqtida mushaklarning bo'shashtirilishiga ahamiyat berish zarur. Shug'ullanuvchi mushaklarning kuchlangan va bo'shashgan holati o'rtasidagi farqni sezishi juda muhim.

O'rtacha tezlikda yugurishda bir metr yo'lga to'g'ri keladigan energiya qiymatining yosh dinamikasi katta qiziqish uyg'otadi. Bolaning ulg'ayishiga qarab energiya sarflanishi tobora tejalib borishini qayd qilgan. Bu esa yuqori sinf o'quvchilarining chidamliligi oshishiga olib keladi.

Yosh ortgani sayin bilan tezkorlik layoqatining rivojlanishi yuz beradi. Irsiyat bilan bog'liq tadqiqotlarning guvohlik berishicha, tezkorlik layoqatlari genotip omillari bilan chambarchas bog'liqdir. Mualliflarning bergan ma'lumotlariga qaraganda, oddiy harakat reaksiyasining tezligi taxminan 60-88% holatda irsiyat orqali aniqlanadi. Mutaxassislarning fikricha, tezkorlik layoqatlarining turli ko'rsatkichlari bolalarni

harakatga keltiruvchi iste'dodlarini u yoki bu turdagi sport mashg'ulotlariga tanlab olishning dastlabki bosqichidayoq sezilarli darajada oldindan aniqlab beradi. Bola maktabda bo'lgan vaqtda tezkorlik layoqatlarining rivojlanishi kuch rivojlanishidek aniq ko'rinmaydi va yoshi bo'yiga susayib qoladi. 7 yoshdan 17 yoshgacha odamning tezkorligini tavsiflovchi ko'rsatkichlar 20-60% va undan ortiq yaxshilanadi. O'g'il bolalarda bo'lgani kabi, qizlarda ham 7 yoshdan 10 yoshgacha natijalar yanada jadal sur'atda yaxshilanib boradi. 14-15 yoshlarga kelib natijalar barqarorlasha boshlaydi.

O'spirinlarning qisqa masofaga yugurish tezligi 15 yoshdan 17 yoshgacha yaxshilanishda davom etsa-da, avvalgi yillardagidek sur'atda bo'lmaydi. Yugurish, qadamlar uzunligi va sur'atining asosiy tuzilmaviy tashkil qiluvchilari o'zgarishida geteroxronlik hodisasi mavjud. Ularning 7-8 yoshlarda yugurishning lokomotor sikli tuzilmasiga qo'shgan hissasi deyarli bir xil. 9-10 yoshlarda yugurish qadamlari chastotasi ortishining ilgarib ketishi kuzatiladi. 11-12 yoshlarda yugurish qadamlari chastotasi kamayib, yugurish tezligi qadamlar uzunligining ortishi hisobiga oshadi.

Tezkorlik layoqatlarining rivojlanish darajasidagi jinsiy tafovutlar 12-15 yoshgacha uncha katta bo'lmaydi. Keyinchalik jinsiy dimorfizm faoliyat ko'rsatkichlarida yanada aniq namoyon bo'ladi.

Harakat tezligining yoshga qarab ortishi bilan bir qatorda, harakatning eng katta tezligiga erishish uchun zarur bo'lgan vaqtning barcha shug'ullanuvchilarda amalda bir xil bo'lib, 6 soniyani tashkil qilishi isbotlab berilgan.

Bu ko'rsatkichning doimiyligi tug'ilgandan keyingi individual rivojlanish davomida mushaklar qisqarishining hususiyatlari bir xilligini ko'rsatadi.

Harakat sur'ati ildamlikning muhim tavsifi hisoblanadi. Yuqori sur'atdagi harakat qo'l-panjalar harakatiga, past sur'atdagisi esa boldir-tovon bo'g'iniga xosdir. Turli yosh davrlaridagi harakat sur'atining ortishi bir xil. Eng katta o'sish 4 yoshdan 6 yoshgacha va 7 yoshdan 9 yoshgacha bo'lgan bolalarda kuzatiladi. Keyingi yosh davrlarida o'sish sur'ati pasayadi.

Tezkorlikning o'ziga xos hususiyatlari va shakllari mavjud: oddiy yoki murakkab signallar ta'sirida harakat reaksiyasining tezligi, yakka harakat tezligi, bir harakatdan ikkinchisiga o'tish tezligi.

13-14 yoshlarga kelib, yakka harakatlarning tezligi ortib, kattalarnikiga yaqinlashadi, 16-17 yoshda esa o'sish qisman pasayadi.

Harakat sur'ati butun organizmning tezlashish hususiyatini ifodalaydi. Jinsiy balog'at davrida tezlanish hususiyatlarining yuzaga kelishida jinsiy yetuklik va u bilan bog'liq bo'lgan jismoniy rivojlanish darajasi muhim rol o'ynaydi. 14-15 yoshlarga kelib, tezkorlikning o'sishi kamayadi. 10-11 yoshlarda, masalan, yugurish qadamlari chastotasi eng yuqori cho'qqiga yetadi. Bu yoshda o'smirlar 12-14 yoshli bolalardan ilgarilab ketadilar.

Tezkorlikning yoshga qarab o'zgarishiga oid ma'lumotlar yetarlicha.

Yosh sportchilarda 13-14 yoshdayoq harakat tezligi eng yaxshi rivojlanadi. Bu ustunlik keyingi yillarda hali saqlanib qolsada, tafovutlar kamayadi. Bu esa harakat tezligining yana o'sishini yosh vaqtlarda yanada yuqori samarali bo'lishini ko'rsatadi.

Qator olimlar tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish uchun quyidagilardan foydalanishni tavsiya etadi:

1) mushaklar kuchi va ularning qisqarish tezligini rivojlantirishga mo'ljallangan mashqlar;

2) tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlar;

3) shaxsan tezkor-kuch xususiyatiga ega mashqlar (turli-tuman sakrash mashqlari).

Harakat tezligini energetik ta'minlash hususiyatlari orasidagi tafovutlar bolalar va o'smirlarda tezkor-kuch xususiyatlarining yoshga qarab rivojlanishi tahliliga ham ta'sir ko'rsatadi. Ba'zi tadqiqotchilar tezkor-kuch layoqatlarining rivojlanishi 9-10 yoshda, ba'zilari esa 13-14 yoshda muhim deb ko'rsatadilar. Tezkor-kuch

xususiyatlarining rivojlanish dinamikasidagi tafovut sabablari uzil-kesil hal qilinmagan.

Koordinatsiya layoqatlari shaxs (individ) ning imkoniyati bo‘lib, uning harakat faoliyatini optimal boshqarish va tartibga solishga tayyorligi darajasini belgilaydi. Harakat koordinatsiyasining murakkab jarayonlari neyrofiziologik mexanizmlar yordamida ta’minlanadi. Koordinatsiya layoqatlarining yuzaga kelishiga bolaning harakatlanish tajribasi muayyan ta’sir ko‘rsatadi: odam qanchalik ko‘p harakatlana olish qobiliyati va malakasiga ega bo‘lsa, odatda, uning harakatlari koordinatsiyasi shuncha yuqori darajada rivojlangan bo‘ladi.

Turli yosh davrlarida koordinatsiya layoqatlarining rivojlanishining har xil yo‘nalishda yuz berishi aniqlangan. Lekin murakkabligi turlicha bo‘lgan koordinatsiya layoqatlarining eng unumli ko‘rsatkichlari 11 yoshdan 12 yoshgacha ortib boradi, buni ko‘pgina izlanishlar tasdiqlaydi.

Bolalarning o‘sishiga qarab, harakatlarni belgilangan sur’atda takrorlash layoqati yaxshilanib boradi va 11-14 yoshli o‘quvchilar murakkab koordinatsiyali harakatlarni bajara oladilar, yangi mashqlarni tez o‘zlashtiradilar.

12-13 yoshda koordinatsiyalovchi hususiyatlarning o‘sish sur’atlarida pasayish kuzatiladi, keyingi ikki yil davomida mutlaq ko‘rsatkichlar ortadi va 14-15 yoshlarga kelib ular tana yoki uning alohida qismlarining makondagi holatini kattalar darajasida baholay oladilar. Mushak kuchlanishining eng mukammal tabaqalashishi 15-17 yoshlarga kelib shakllanadi.

Egiluvchanlik mushak tonusining asab boshqaruvi, shuningdek, antagonist (qarama-qarshi) mushaklar tarangligi bilan bog‘liq.

Egiluvchanlik ancha erta rivojlanadigan sifatlardan biridir. 4 yoshdan boshlab u maktabgacha va kichik maktab yoshining butun davri davomida bolalarda mushak tolalari va pay apparatining cho‘ziluvchanligi yaxshi bo‘lganligi tufayli tez mukammalashadi. Barcha yosh davrlarida egiluvchanlik ayol organizmida erkak organizmiga qaraganda yaxshiroq ifodalanadi.

Bola maktabda bo‘lgan vaqtida bir necha marta ortiq yaxshilanishi mumkin bo‘lgan jismoniy sifatlardan farqli ravishda, egiluvchanlik hayotning dastlabki yillaridanoq pasaya boshlaydi. Bu tog‘ay to‘qimalarining suyakka aylanishi va paylar egiluvchanligining pasayishi bilan bog‘liq.

Keltirilgan ma’lumotlar asosiy jismoniy sifatlarning rivojlanishi bir tekisda bo‘lmasligidan dalolat beradi. Kuch, chidamlilik ko‘rsatkichlari 16-18 yoshga kelib, tezkor-kuch imkoniyatlari, harakatlar tezligi, aniq tabaqali mushak kuchi, vestibulyar apparatning barqarorligi 13-14 yoshda, harakat koordinatsiyasi, egiluvchanlik va chaqqonlik esa 9-12 yoshda to‘liq rivojlanib bo‘ladi.

XULOSA

Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubining asosiy muammolaridan biri jismoniy sifatlarning o‘zaro aloqasidir. Adabiyotlardagi ma’lumotlarga ko‘ra, ko‘pchilik mualliflar, sport bilan shug‘ullanadigan o‘quvchilarning jismoniy tayyorgarligi masalalarini ko‘rib chiqqanlar, faqat ba’zi mutaxassislar bu muammoni maktabdagi o‘quv mashg‘ulotlari jarayonida tavsiflaydilar.

Shak-shubhasiz, o‘quv jarayonida jismoniy mashqlar bilan muntazam shug‘ullanish o‘quvchilarning jismoniy tayyorgarligiga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. Shunday ekan, biologik yetukligi va gavda tuzilishi turlicha bo‘lgan o‘smirlar bilan shug‘ullanganda tabaqali uslubdan foydalanishda qo‘shimcha izlanishlarga zaruriyat tug‘iladi.

O‘tkazilgan tahlillardan shu narsa ma’lum bo‘ldiki, maktab o‘quvchilarining jismoniy sifatlarini rivojlantirishda tavsiya etilgan metodikalarning qo‘llanilish shiddati, hajmi va me’yorlari ishlab chiqilmaganligi aniqlandi.

Yuqorida o‘tkazilgan ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili natijalariga tayangan holda ilmiy ishimizning maqsadi va vazifalarini belgilab olishga imkon yaratiladi. Bu vazifalar

qatoriga kuch, tezkorlik, tezkor-kuch hamda chidamlilik sifatlarini rivojlantirishda samarali yordam beruvchi kompleks mashqlarni saralab olish, ularning qo'llanish shiddati, hajmi va me'yorlarini aniqlash, amaliyotga joriy etish metodikasini ishlab chiqish hamda uning samaradorligini asoslash kiradi.

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.

Садиков Жасурбек Джахонгирович
Андижанский государственный университет
Преподаватель кафедры теории и методики физической культуры
Тохтасинов Садриддин Улугбекович
магистр Андижанского государственного педагогического института

МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СТАРШЕКЛАССНИКОВ

Аннотация. В данной статье структурные основы развития физических качеств связаны с опорно-двигательным аппаратом, центральной и периферической нервной системой, прогрессирующими морфологическими и биохимическими изменениями внутренних органов, а также методика воспитания физических качеств старшеклассников.

Ключевые слова: физические качества, опорно-двигательный аппарат, воспитание физических качеств, общая выносливость.

Sadikov Zhasurbek Jahongirovich
Andijan State University
Lecturer at the Department of Theory and Methods of Physical Culture
Tokhtasinov Sadriddin Ulugbekovich
Master of Andijan State Pedagogical Institute

METHODOLOGY OF EDUCATION OF PHYSICAL QUALITIES OF HIGH SCHOOL STUDENTS

Annotation. In this article, the structural foundations of the development of physical qualities are associated with the musculoskeletal system, the central and peripheral nervous system, progressive morphological and biochemical changes in internal organs, as well as the methodology for educating the physical qualities of high school students.

Keywords: physical qualities, musculoskeletal system, education of physical qualities, general endurance.