

PARADZYUDOCHILARNING JISMONIY SIFATLARNI YANADA RIVOJLANTIRISH USLUBLARI

M.Yusupova,
JTSITI mustaqil izlanuvchisi

Annotatsiya. Ushbu ishda paradzyudochilarning sport mahoratini oshirish va jismoniy sifatlarini maxsus mashqlar asosida rivojlantirish uslubiyatini qo'llash va mashg'ulot jarayonlarini samarali tashkil qilish usullari ko'rib chiqilgan.

Paradzyudochilarning sport mahoratini oshirish va jismoniy sifatlarini maxsus mashqlar asosida rivojlantirish uslubiyatini rivojlantirish bo'yicha mashqlar tasnifi ishlab chiqilgan.

Kalit so'zlar: usulga o'rgatish, - jismoniy mashqlarni bajarayotgan, Organizmdagi a'zolar, yuklamaning kattaligi

Mavzuning dolzarbligi. Harakatga, usulga o'rgatish sezgisini oshirish va jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish jarayonlari, ularning ta'sir ob'ekti bitta - jismoniy mashqlarni bajarayotgan muayyan odam bo'lishiga qaramay, turli qonuniyatlarga bo'ysunadi. Qonuniyatlarning o'ziga xosligi ularni ro'yobga chiqarish uchun tegishli pedagogik (usuliy) amallarni talab qiladi: harakatlarga o'rgatish uchun - bir xil pedagogik tamoyillar, jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish. Harakat faoliyatlarini o'zlashtirishda bu pedagogik jarayonning alohida xususiyatlaridan hisoblanadi.

Jismoniy tarbiya sohasida pedagogik jarayonni olib boruvchi kishi uni faqat ta'lim va tarbiya tamoyillariga emas, jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish tamoyillariga muvofiq ravishda qurishi kerak bo'ladi. Bunda shuni hisobga olish lozmmki, jismoniy mashqlarga o'rgatish tamoyillari yagona talablarni o'zida aks ettiradi: har qanday pedagogik jarayon onglilik, faollik va boshqa tamoyillar asosiga qurilishi zarur. Ammo mazkur tamoyillarning aniq ro'yobga chiqarilishi (ya'ni vosita hamda usullarning tanlanishi) hal etiladigan vazifalarga (o'rgatishning, yoki jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishning vazifalariga) muvofiq bo'lishi shart. Deylik, harakat faoliyatini o'rgatishda tadrijiylik tamoyili hozirlovchi mashqlar tizimi qurish orqali, jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishda esa jismoniy yuklama tizimi qurish orqali amalga oshiriladi.

Demak, jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishning har qanday usuliyati didaktik tamoyillarning o'ziga xos tarzda amalga oshirilishini ko'zda tutishi

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

kerak bo‘ladi. Harakatlarga o‘rgatish paradzyudochiga berilayotgan jismoniy yuklamalarning ta‘siriga bog‘liq ekan, organizmning tahmin qilinayotgan yuklamalarga javob ta‘hiri qonuniyatlarini hisobga olish ehtiyoji paydo bo‘ladi. Shuning uchun ham insonning holati bilan jismoniy yuklamalarning ularni vaqt nuqtai nazaridan tashkil etish bilan bog‘liq tarzdagi aloqalari qonuniyatlarini ifodalovchi alohida, o‘ziga xos tamoyillar mavjud.

1. Pedagogik ta‘limotning muntazamligi tamoyili.

Mazkur tamoyil insonning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish uchun jismoniy mashqlar bilan muntazam shug‘ullanishi zaruriyatini ko‘zda tutadi. Chunki qobiliyatlar, avvalo, o‘zlari namoyon bo‘ladigan faoliyat jarayonida rivojlanadi va takomillashadi. Mazkur tamoyil asosida shunday qonuniyatlar yotadiki, ular inson organizmida harakat hamda faoliyatlarning takroriy ta‘hiri, ishchanlik qobiliyati tiklanishining har bir bosqichida ish va dam olishning turlicha navbatlashuvi qay holda aks etishini, shuningdek, mashg‘ulotlar orasida o‘zini oqlamaydigan darajadagi uzoq muddatli tanaffuslar yuz berganda, qobiliyatlar rivojining qaytariluvchanligini tavsiflaydi.

Jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishda ta‘sirotlarning mustaqilligi alohida dars doirasida u yoki bu mashqlarni zarur tartibda bajarish, shuningdek, ma‘lum vaqt mobaynida (hafta, oy, chorak, yil va h.k.) dars va ular orasidagi dam olish oraliqlarini to‘g‘ri navbatlash orqali ta‘mylanadi. Alohida darsda harakat faoliyatini ko‘p marotabalab bajarish hamda darslarning o‘zini takrorlash natijasida inson organizmida funkstional siljish yuz berib, ular tegishli ta‘sirni tavsiflaydi. Har bir mashqni bajargandan so‘ng yoki dars yakunida organizmda sodir bo‘ladigan o‘zgarishlarni tez muddatli (*yaqin*) *ta‘sir* sifatida belgilaydilar. Bu ta‘sir darhol yo‘q bo‘lmaydi, u ma‘lum muddat saqlanib turadi. Avvalgi dars tugaganidan keyingi dars boshlanguniga qadar organizmning holatida kuzatiladigan barcha o‘zgarishlar chetga surilgan yoki *shakli o‘zgartirilgan ta‘sir* deb ataladi. Agar darslar orasida haddan tashqari uzoq tanaffus bo‘lsa, bu ta‘sir umuman yo‘qolib ketishi mumkin, bu esa jismoniy qobiliyatlar rivojida jiddiy tarzda aks etmaydi. Shuning uchun jismoniy qobiliyatlar ko‘rsatkichlarida ijobiy o‘zgarishlar bo‘lishi yoki ularning erishilgan darajasini saqlab qolish uchun tanaffuslarga yo‘l qo‘ymaslik kerak, ular darslarning ijobiy ta‘sirini yo‘qqa chiqaradi. Boshqacha aytganda, pedagog pedagogik jarayonni shunday qurishi kerakki, har bir avvalgi darsning "izlari" keyingi darsning ta‘sirini ustiga “qoplanishi” (unga qo‘shilishi) zarur. Bunday ish olib borish natijasida *jamg‘ariluvchi (to‘planuvchi) ta‘sir* yuzaga keladi, organizmda moslashish bilan

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

bog'liq chuqur qayta qurishlar amalga oshib, ular tana a'zolari va tuzilmalarning sifat jihatidan yangi funkstional darajaga o'tishiga erishish imkonini beradi.

Demak, muntazamlik tamoyilini amalga joriy etishda jismoniy qobiliyatlar rivojlanishining asosini tashkil etuvchi funkstional hamda tuzilishga oid moslashuv jarayonlarining uzluksizligi, ya'ni doimiyligini ta'minlash lozim. Bunga, eng avvalo, har bir qobiliyatni takomillashtirish uchun eng maqbul sanalgan harakat faolligi rejimiga rioya qilish orqali erishiladi, uning asosida esa, ma'lumki, ish va dam olishni u yoki bu tarzda navbatlash tartiblari yotadi.

2. *Pedagogik ta'sirotlar natijasini o'stirishda yuksaltirib borish va moslashtiruv - adekvat chegaraliligi tamoyili.* Mazkur tamoyil jismoniy qobiliyatlar rivojlanishining bosqichma - bosqichligi va bir tekisda bormasligi qonuniyatlariga asoslanadi. Bu tamoyilga ko'ra, jismoniy qobiliyatlarni takomillashtirish jarayonida ikkita, bir qarashda o'zaro zid yo'nalishlarni uyg'unlashtirish zarur bo'ladi.

Asta-sekin, darajama - daraja, ya'ni tadrijiy ravishda yuklamani ham alohida bir mashg'ulotda, ham qator mashg'ulotlar davomida oshirib borish inson organizmi ularga moslashishini osonlashtiradi, sodir bo'layotgan moslashuv jarayonlarini chuqurlashtiradi va mustahkamlaydi, shu tariqa yuklamalarning yangi, yuqoriroq darajasiga o'tish uchun sharoit yaratishga yordam beradi. Organizmdagi a'zolar va tizimlarning jismoniy imkoniyatlariga mos kelmaydigan, haddan tashqari baland talablar qo'yish, jismoniy qobiliyatlarni tez o'stirishga urinish (jadallashtirilgan mashg'ulotlar) teskari ta'sir ko'rsatib, salomatlik uchun zararli bo'lishi ham mumkin.

Shuni yodda tutish kerakki, yuklama ta'sirida organizmdagi turli a'zolar, tizim va funkstiyalarning morfologik takomillashuvi sur'atlari bir xil bo'lmaydi. Demak, shug'ullanish jarayonida turli yo'nalishdagi mashqlarni qo'llash har bir holatda yuklamaning o'ziga xos tarzda oshirib borilishini talab qiladi. Masalan, "shpagat" mashqi uchun bo'g'imlardagi harakatchanlikni oshirishda jiddiy yutuqlarga 3 oylik mashg'ulotlar davomida erishish mumkin, harakat apparatining bir necha mushak guruhlaridagina hajmni sezilarli kattalashtirish uchun kamida 6 oy zarur bo'ladi. Ayni vaqtda yurak - qon tomir va nafas tizimlari faoliyatini yaxshilash maqsadida 10-12 oy davomida muntazam shug'ullanish kerak. Jismoniy qobiliyatlar xususida so'z borganda, bu tafovutlarni sodda qilib quyidagicha ifodalash mumkin: egiluvchanlik kun sayin ortib boradi; kuch - hafta sayin; tezkorlik -oy sayin; chidamlilik esa yil sayin.

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

Yuklamalarni oshirib borishdagi tadrijiylik chegaraviy (maksimal) yuklamalarning qo'llanilishini istisno etmaydi, balki ko'zda tutadi. Bunday yuklamalar muayyan sharoitlarda jismoniy qobiliyatlarning rivojlanish darajasida juda yuqori ijobiy o'zgarishlarga sabab bo'la oladi. Chegaraviy yuklama deganda, inson organizmda funkstional zahiralarni to'la safarbar etadigan, lekin uning moslashish imkoniyatlari chegarasidan chiqmaydigan yuklama tushuniladi. U organizmning me'yorida faolmyat ko'rsatishiga zarar keltirmaydi, uning haddan ziyod zo'riqishiga sabab bo'lmaydi. "Chegaraviy" yuklama tushunchasi nisbiy ma'noga ega: tayyorlikning bir darajasida chegaraviy hisoblangan yuklama boshqasida bunday sanalmaydi. Shu tariqa muntazam mashg'ulotlar jarayonida organizmning funkstional imkoniyatlari ortib borar ekan, ilgari maksimal bo'lgan yuklama odatdagiga aylanib boradi.

Shunday qilib, maksimal yuklamaning haqiqiy ko'rsatkichlarini insonning muayyan jismoniy holatiga nisbatangina aniqlash mumkin.

Albatta, jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishda maksimal yuklamalarni shug'ullanuvchilarda tegishli tayyorgarlik mavjud bo'lganda, ularning yoshini, alohida xususiyatlarini, shuningdek, yuklamalarning ham o'ziga xos jihatlarni e'tiborga olgan, boshqa tamoyillarga rioya qilgan holda qo'llash zarur.

Jismoniy yuklamaning kattaligi uning hajmi va shiddati bilan tavsiflanadi. Shunga ko'ra yuklama ish hajmini oshirish yoki uni bajarish shiddatini kuchaytirish yoxud bir vaqtning o'zida har ikkala ko'rsatkichni o'zgartirish hisobiga amalga oshiriladi. Amaliyotda yuklamani tadrijiy ravishda orttirib borishning turli shakllaridan foydalaniladi: to'g'ri chiziqli, ko'tariluvchi, pog'onali, to'liqsimon va sakrovchan ravishda orttirish.

3. Turli xususiyatli pedagogik ta'sirotlarni vaht mobapnida ohilona tahsimlash va upgunlashtirish tamoyili. Bu tamoyil bir mashg'ulot doirasida ham, mashg'ulotlar seriyasi doirasida ham kattaligi va yo'nalishi jihatidan turlicha yuklamalarning o'zaro aloqasi hamda navbatlashuv tartibining oqilona asoslanishi, maqsadga muvofiqligiga rioya qilinishini talab etadi. Uni joriy etish uchun ish va dam olishni navbatlash negizida yotuvchi qonuniyatlarni hamda jismoniy qobiliyatlarning "ko'chishi" qonuniyatlarini hisobga olish muhim ahamiyatga ega.

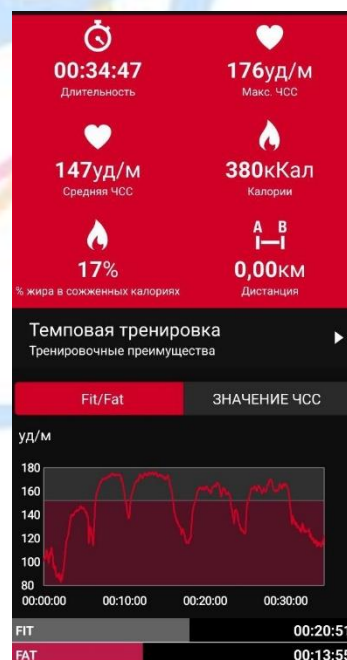
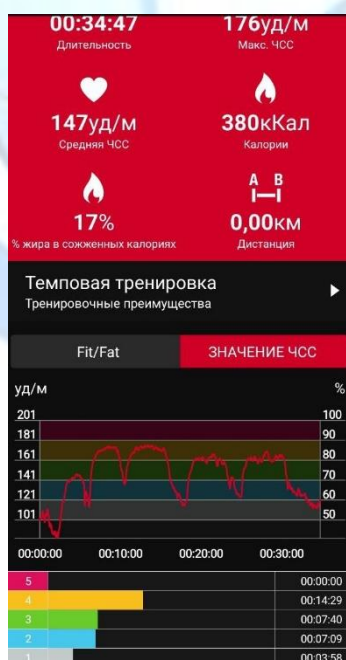
Jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish jarayonida ko'proq tanlab ta'sir qiluvchi va majmual tavsifdagi, har xil - katta, o'rta va kichik yuklamalardan foydalanish mumkin. Birinchi tilga olingan yuklamalar asosan alohida qobiliyatlarni, masalan, tezkor-kuch qobiliyati, keyingilari esa turli faoliyat

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

chog'ida tezkorlik va chidamlilik imkoniyatlarini izchil yoki muvoziy tarzda (ayni bir vaqtda) takomillashtirishni ko'zda tutadi.

Alohida mashg'ulot yoki mashg'ulotlar seriyasi davomida ma'lum bir qobiliyatni rivojlantirishda bir xil yo'nalishdagi yuklamalardan foydalanish inson organizmiga majmualiy yuklamalarga qaraganda ancha chuqur, lekin chegaralangan ta'sir ko'rsatishi isbotlangan. Amaliyotda tanlab ta'sir ko'rsatuvchi yuklamalarning turli uyg'unlikdagi variantlari ko'p uchraydi. Masalan, bir mashg'ulot mobaynida chang'ichi - poygachining aerob chidamliligini rivojlantirish uchun faqat motorli chang'ilarda harakatlanishdan foydalanish mumkin. Lekin bu mashqni turli usullar rejimida bajarish lozim: dastlab oraliqli, keyin esa bir me'yorli usul qo'llaniladi yoki, aksincha, bir usuldagi mashg'ulot tuzilishida bir yo'nalishli har xil vositalar majmuasidan foydalanish mumkin.

Majmualiy yo'nalishdagi yuklama organizmga ancha keng, ammo yuzakiroq ta'sir ko'rsatadi. Turli qobiliyatlarni rivojlantirishga qaratilgan majmualiy yo'nalishdagi yuklamalarni qo'llashda, birinchi navbatda, quyidagilarga e'tibor berish zarur: (1-2 rasmlar)



1) oqilona izchillikni, ya'ni har xil qobiliyatlarni rivojlantirishga ko'maklashadigan yuklamalarni mashg'ulotga kiritish tartibi va ketma - ketligini aniqlab olish;

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

2) yuklamalar hajmi va shiddatining oqilona nisbatini tanlash. Ma'lumki, tezkorlik xususiyatiga ega bo'lgan yuklamalar chidamlilikning ko'proq namoyon etilishini talab qiladigan yuklamalar uchun qulay fiziologik sharoit yaratadi. Ular esa o'zidan keyin bir necha soat mobaynida (agar jiddiy o'sish yuz bergan bo'lsa), tezkorlik mashqlarining bajarilishiga salbiy ta'sir ko'rsatadigan "iz" qoldirib ketadi. Yana shu ham aniqlanganki, tezkorlik yuklamalari kuch xususiyatlariga ega bo'lgan ta'sirotlar bilan yaxshi uyg'unlashadi, bunda ijobiy davomli ta'sir ma'lum sharoitda, ya'ni kuch mashqlari tezkorlik mashqlaridan avval bajarilgandagi holatda ham, ularning teskari ketma - ketligi holatida ham amal qilishi mumkin.

Xulosa qiladigan bo'lsak sportchilarga beriladigan yuklamalarni hajmi va shiddatining oqilona nisbatini tanlashda bajariladigan mashqlarni o'rni ahamiyatga egadur. Masalan, bir mashg'ulot mobaynida chang'ichi - poygachining aerob chidamliligini rivojlantirish uchun faqat motorli chang'ilarda harakatlanishdan foydalanish mumkin. Lekin bu mashqni turli usullar rejimida bajarish lozim: dastlab oraliqli, keyin esa bir me'yorli usul qo'llaniladi yoki, aksincha, bir usuldagi mashg'ulot tuzilishida bir yo'nalishli har xil vositalar majmuasidan foydalanish mumkin. Jismoniy yuklamaning kattaligi uning hajmi va shiddati bilan tavsiflanadi. Shunga ko'ra yuklama ish hajmini oshirish yoki uni bajarish shiddatini kuchaytirish yoxud bir vaqtning o'zida har ikkala ko'rsatkichni o'zgartirish hisobiga amalga oshiriladi. Albatta, jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishda maksimal yuklamalarni shug'ullanuvchilarda tegishli tayyorgarlik mavjud bo'lganda, ularning yoshini, alohida xususiyatlarini, shuningdek, yuklamalarning ham o'ziga xos jihatlarini e'tiborga olgan, boshqa tamoyillarga rioya qilgan holda qo'llash zarur.

ФЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР РЎЙХАТИ

1. Мирзиёев Ш.М. ПҚ-3031-сон “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги Ўзбекистон Республикаси Президент Қарори. 2017 йил 3 июн. [http // Lex.uz](http://Lex.uz).
2. Мирзиёев Ш.М. ПҚ-2821-сон “Ўзбекистон Республикаси спортчиларини 2020 йил Токио шаҳрида (Япония) бўлиб ўтадиган XXXII ёзги Олимпия ва XVI Паралимпия ўйинларида иштирок этишга тайёрлаш тўғрисида” ги Ўзбекистон Республикаси Президенти Қарори. 2017 йил 9 март. [http // Lex.uz](http://Lex.uz).
3. Erkuzievich, Islomjon Rozmatov. "THE IMPORTANCE OF THE METHODS USED IN THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITY OF

BEHAVIOR OF INVADING ATHLETES CARRYING OUT HARD WORK." ASIA PACIFIC JOURNAL OF MARKETING & MANAGEMENT REVIEW ISSN: 2319-2836 Impact Factor: 7.603 11.12 (2022): 325-330.

4. Ro‘zimatov, Islomjon. "Bosqon uloqtiruvchilarda jismoniy sifatlarning rivojlanishini belgilab beruvchi metodlarni ahamiyati." Scientific-theoretical journal of International education research 1.3 (2023): 92-97.

5. Rozmatov, Islamjon, and Sanjarbek Gulomjonov. "The specific importance of motor methods of special training in short-distance running." International Bulletin of Applied Science and Technology 3.3 (2023): 89-93.

6. Хожимуродова, Махлиёхон, and Фахриддин Иномов. "AN INNOVATIVE APPROACH TO THE DEVELOPMENT OF STUDENTS' MOVEMENT SKILLS AND COMPETENCIES IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES." Ижтимоий-гуманитар фанларнинг долзарб муаммолари/Актуальные проблемы социально-гуманитарных наук/Actual Problems of Humanities and Social Sciences. 3.7 (2023): 252-257.

7. Nazirjonovich, Xatamov Zafarjon, and Inomov Faxriddin O'rmonjonovich. "Physical Education In Higher Educational Institutions Problems Of Formation Of Professional Skills On The Basis Of Science And Practice Ytegration In The Training Of Teaching Staff." Journal of Positive School Psychology (2023): 870-876.

8. Makhmudovich, Gofurov Abdushokir, Irmatov Shavkat Anvarovich, and Inomov Fahridin O'rmonovich. "Development of physical activity of students based on physical education and sports classes." INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 11.11 (2022): 135-141.