

JISMONIY QOBILİYATLARINI RIVOJLANTIRISHDA AYLANMA MASHG'ULOT USLUBIDAN FOYDALANISH

Xurramov Jasur Kuyliyevich

Qarshi davlat universiteti, "Jismoniy tarbiya va sport turlari" kafedrasida dotsenti, (PhD)

Annotatsiya. Maqolada kichik maktab yoshida sensitiv davrlardan foydalangan holda tezlik-kuch qobiliyatlarini aylanma mashg'ulot uslubida jadal sur'atlarda rivojlantirishga imkon beruvchi uslubiyat bayon qilingan. Ishlab chiqilgan uslubiyatni 7-11 yoshli bolalar jismoniy tarbiya darslari va sport to'garaklarida tezlik-kuch qobiliyatlarini rivojlantirishda samarali qo'llash mumkin.

Kalit so'zlar: tezkor-kuch qobiliyatlari, aylanma mashg'ulot, sensitiv (sezuvchan) davrlar, kichik maktab yoshi, jismoniy tarbiya darslari.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДА КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ

Хуррамов Жасур Куйлиевич

*Доцент кафедры «Физическое воспитание и виды спорта», PhD
Каршинский государственный университет
jasur_xurramov@mail.ru*

Аннотация. В статье описана методика, которая позволяет развивать скоростно-силовых способностей в младшем школьном возрасте по методу круговой тренировки быстрыми темпами связи с использованием сенситивных периодов. Разработанную методику можно эффективно использовать на уроках физической культуры и в спортивных секциях для развития скоростно-силовых способностей у детей 7-11 летнего возраста.

Ключевые слова: скоростно-силовые способности, круговая тренировка, сенситивные периоды, младший школьный возраст, урок физической культуры.

USING THE CIRCULAR TRAINING METHOD TO DEVELOP PHYSICAL ABILITIES

Khurramov Jasur Kuyliyevich

*Associate Professor of the Department of «Physical Education and Sports»,
PhD Karshi State University*

Abstract. The article describes a technique that allows you to develop speed-strength abilities in primary school age by the method of circular training at a rapid pace due to the use of sensitive periods. The developed methodology can be used in physical education lessons and in sports sections for the development of speed and strength abilities in children aged 7-11 years.

Key words: speed and strength abilities, circular training, sensitive periods, primary school age, physical education lesson.

Kirish. Maktab yoshi barcha harakatchanlik qobiliyatlarining rivojlanishida serunum davr hisoblanadi. Harakatchanlik imkoniyatlarining rivojlanishida tezlik-kuch qobiliyatlari asosiy o'rin egallaydi, hamda ular rivojlanishining yuqori darajasi qiyin va mahalliy kasblarni unumli egallash bilan birga ko'pgina sport turlarida yuqori natijalarga erishishda katta rol o'ynaydi.

Maktab yoshi tezlik-kuch qobiliyatlarining shakllanishi uchun qulay shart-sharoit yaratib turganda, bu jismoniy qobiliyatlarni balog'at yoshida rivojlantirishga urinish qiyin va kamsamarali vazifadir. Agar harakat qobiliyatlarini shakllantirish uchun qulay bo'lgan davr qo'ldan chiqarilsa, keyinchalik yo'qotilgan potensial imkoniyat

o'rnini to'ldirishning uddasidan chiqish qiyin bo'ladi.

Harakat qobiliyatlarini shakllanishida maktab davri ichidan kichik maktab yoshi yanada unumdor va samarali hisoblanadi.

V.K. Balsevich [1], O.V.Goncharova [2], F.G. Kazaryan [4] va boshqa ko'pgina olimlar kichik maktab yoshini harakat qobiliyatlari, avvalo tezlik-kuch qobiliyatlari va harakat koordinatsiyasini rivojlantirish uchun muhim yosh hisoblashadi.

A.A.Gujalovskiyning tadqiqotlari [3] shuni ko'rsatadiki, rivojlanishning yuqori sur'ati, barcha ko'nikma, malaka, qobiliyat, sifatlarning bir butunlikda rivojlanishi kichik maktab yoshida ayniqsa ko'proq kuzatiladi.

Ma'lum bir yosh davrlarida harakat qobiliyatlarining tabiiy o'sish sur'ati bir xil emas. Bola organizmining jismoniy yuklamaga nisbatan javob reaksiyasi o'sish va rivojlanishning turli bosqichlarida turlichadir. Bu holat sezuvchan yoki sensitiv davr deb nomlangan muayyan bir davrlarda ko'proq va uzoq saqlanuvchi natija beradi. Bu davrlarda organizmning tanlab- yo'naltirilgan ta'sir kuchiga nisbatan moyilligi ortadi.

Shu xususda mavjud maktab dasturi kichik maktab yoshidagi bolalarda harakat qobiliyatlarini rivojlantirishda sensitiv davrlardan foydalanishdek maqsadli yo'nalishni ko'zda tutib ish qilmaydi va bu muammoning pedagogik yechimi uchun ilmiy asoslangan texnologiyalarni tavsiya qilmaydi.

Shu munosabat bilan jismoniy tarbiya va sport sohasidagi mutaxassislar talaba yoshlarni jismoniy tarbiyalashning turli samarali vositalari va usullarini doimiy ravishda izlaydilar.

Ko'pincha, o'qituvchining minimal vaqt ichida ko'proq o'quv materiallarini qamrab olish istagi, aslida, o'quv jarayonining past sifatiga olib keladi. Unda fanning ayrim bo'limlarini o'zlashtirish uchun ajratilgan o'quv soatlari sonining yetishmasligi va talabalarga o'zlashtirish uchun taklif qilingan o'quv materiallarining ko'pligi o'rtasida ma'lum bir qarama-qarshilik yuzaga keladi. Bizning fikrimizcha, mavjud muammoni, aylanma mashg'ulot uslubi samarali hal qilishga yordam beradi. So'nggi yillarda ushbu uslub o'quvchi yoshlarni jismoniy tarbiyalash bo'yicha o'quv jarayonida tobora ko'proq qo'llanilmoqda.

Aylanma mashg'ulot uslubi – uzluksiz yoki intensiv ish turi bo'yicha turli mushak guruhleri va funksional tizimlarga ta'sir ko'rsatadigan maxsus tanlangan mashqlarni ketma-ket bajarish hisoblanadi. Aylanma mashg'ulot bir necha turdagi jismoniy mashqlarni seriyalar orasidagi dam olish oraliqlari bilan ketma-ket bajarishdan iborat.

Umumta'lim maktablari jismoniy tarbiya darslarida aylanma mashg'ulot uslubidan foydalanishning asosiy vazifasi – cheklangan vaqt ichida sarflangan vositalarning qat'iy belgilangan miqdori bilan jismoniy sifatlarni, harakat malakalari va ko'nikmalarini samarali rivojlantirishdan iboratdir.

Aylanma mashg'ulotni tashkil etishning asosi – kichik guruhli uzluksiz ish usuli bo'lib, unda ishtirokchilar bir necha kishidan iborat guruhlarga bo'linadilar va o'z navbatida ular aylanmada joylashgan sport bekatlariga taqsimlanadilar. O'quvchilar bir vaqtning o'zida ushbu mashg'ulot joyiga birlashtirilgan jismoniy mashqlarni bajaradilar. Keyingi bekatga o'tish o'qituvchining buyrug'i bilan amalga oshiriladi va barcha o'quvchilar har bir bosqichni aylanma bo'ylab o'tib bo'lgunlaricha davom etadi. Shu bilan birga, jalb qilingan tananing funksional holatini nazorat qilish uchun bir qator aylanma mashg'ulotlari o'rtasida yurak urish tezligini o'lchash tavsiya etiladi.

Aylanma mashg'ulot uslubi yuqori jadallik, seriyalar orasidagi qisqa dam olish oraliqlari, o'quv mashg'ulotlarining umumiy yuqori sur'ati bilan tavsiflanadi. Odatda bitta aylanma mashg'ulot sharoitida juda ko'p mushak guruhleri ishtirok etadi va shuning uchun ham jismoniy sifatlarning rivojlanishi birgalikda sodir bo'ladi, bu esa charchoqni va keskin ruhiy-hissiy holatning tez boshlanishini keltirib chiqaradi. Buning natijasi ushbu mashg'ulot uslubining nisbatan qisqa davomiyligidir.

Jismoniy tarbiya darslari jarayonida ko'p sonli o'quvchilarda jismoniy mashqlarni

mustaqil ravishda va bir vaqtning o'zida sport anjomlari va jihozlarning maksimal miqdoridan foydalangan holda bajarishga imkoniyat paydo bo'lganligi sababli aylanma mashg'ulotning ahamiyati global miqyosga yetadi.

Maxsus tanlangan mashqlarni bekatlar bo'yicha malakali taqsimlash jismoniy sifatlarni rivojlantirishga, o'quv mashg'ulotlarida olingan harakat malaka va ko'nikmalarini mustahkamlash va takomillashtirishga maqsadli ta'sir ko'rsatishga olib keladi. Ushbu uslubdan foydalanish jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasini oshirishga, harakat qobiliyatlarining takomillashtirishga, jismoniy va psixologik tayyorgarlikni yaxshilashga, shug'ullanuvchilar tanasining funksional imkoniyatlarini ko'tarishga, axloqiy va irodaviy fazilatlar, mustaqillik, yig'inchoqlikni tarbiyalashga, rejalashtirilgan harakat faoliyatining algoritmini ishlab chiqarishga, o'quvchilarning e'tiborini bekatlarda mashqlarni aniq bajarishga qaratishga, butun organizmning sog'lomlashtirish ta'sirini oshirishga yordam beradi. Aylanma mashg'ulot har bir o'quvchiga alohida yondashuvni ta'minlaydi, vaqtdan maksimal darajada samarali foydalanishga imkon beradi.

Sh munasabat bilan, kichik maktab yoshidagi bolalarda sensitiv davrda tezlik-kuch qobiliyatlarini aylanma mashg'ulot uslubida rivojlantirish muammosi keng miqyosdagi ilmiy tadqiqotlar olib borishni talab qiladi.

Tadqiqotning maqsadi. Kichik maktab yoshidagi bolalarda tezlik-kuch qobiliyatlarini aylanma mashg'ulot uslubida rivojlantirishning samarali uslubiyatini ishlab chiqish.

Pedagogik tajribaning tashkil qilinishi. Kichik maktab yoshidagi bolalarda sensitiv davrda tezlik-kuch qobiliyatlarini rivojlantirishning eng maqbul uslubiyatini aniqlash maqsadida Qarshi shahridagi № 29-umumiy o'rta ta'lim maktabida o'quv jarayoni sharoitida tajriba o'tkazildi.

Sinalayotgan 9-10 yoshli 3- sinf o'quvchilari 60 tani tashkil qiladi. Bulardan 3 "A"sinf nazorat sinfi, 3 "B"sinf tajriba sinfi sifatida tanlab olindi. Tajriba boshlanishidan avval jismoniy tarbiya darslarida yuqorida keltirilgan sinflarning barcha o'quvchilari organizmini tajribaga tayyorlash va test mashqlari texnikasini o'zlashtirish maqsadida tezlik-kuch qobiliyatiga yo'naltirilgan mashqlar bajartirildi.

Dastlabki tayyorgarlik o'tkazilgandan so'ng tajriba oldidan kuzatilayotgan barcha sinf o'quvchilari tekshirishdan o'tkazildi. Tezlik-kuch qobiliyatlarini aniqlash va baholash uchun quyidagi nazorat meyorlaridan foydalanildi:

1. 30 m.ga yugurish;
2. turgan joydan uzunlikka sakrash;
3. 3x10 m.ga mokisimon yugurish;
4. arg'amchi bilan sakrash;
5. turgan joydan balandlikka sakrash.

Barcha sinflarda haftasiga 2 soatdan jismoniy tarbiya darslari chorak davomida Xalq ta'limi tavsiya qilgan maktab dasturi asosida maktab jismoniy tarbiya o'qituvchisi tomonidan o'tkazildi. Nazorat sinfi an'anaviy uslubiyat asosida shug'ullandi. Tajriba sinfi esa darsning asosiy qismida 8-10 minut davomida tezlik-kuch qobiliyatlarini rivojlantirishga yo'naltirib maxsus ishlab chiqilgan aylanma mashg'ulot uslubiga asoslangan uslubiyatni bajardilar. Mazkur uslubiyatning tarkibi quyidagilardan iborat:

mashg'ulotlar uslubiyat asosida I-chorakda 8 hafta davomida olib borildi;

har haftada 2 soat jismoniy tarbiya darslarining asosiy qismida 8-10 minut davomida tezlik-kuch qobiliyatlarini rivojlantirishga yo'naltirib maxsus ishlab chiqilgan mashqlar bajartirildi;

mashg'ulot aylanma mashg'ulot uslubi vositasida amalga oshirildi.

Bu jamlanmaga quyidagi mashqlar kiritildi:

1-bekat. Turgan joyda yugurish (signaldan so'ng tajriba o'tkaziluvchi iloji boricha

tezroq navbatma-navbat tizzalarini soniga to‘g‘ri burchak ostida gorizontol holatda tortilgan rezina chilvirga tekkazishga harakat qiladi).

2-bekat. Arg‘amchi bilan sakrash (tajriba qilinuvchi signaldan so‘ng ikki oyoqda iloji boricha ko‘proq sakrashga harakat qiladi);

3-bekat. Chalqancha yotgan holda gavnani ko‘tarib tushirish (dastlabki holat oyoqlar tizzalardan bukilgan holda signaldan so‘ng sinaluvchi iloji boricha ko‘proq harakat qilishga intiladi);

4-bekat. Oyoqlarni orqaga siltab yugurish (signaldan so‘ng sinaluvchi iloji boricha ko‘proq navbatma-navbat oyoq kaftlarining tashqi tovon qismini dumba mushaklari ustida joylashgan qo‘l kaftlariga tekkazishga intiladi).

5-bekat. Mokisimon yugurish 3x10 (yuqori start dastlabki holatidan oldinga qarab);

6-bekat. Yuqoriga sakrash (o‘tirish d.h. dan, yuqoriga sakrab gavnani to‘liq rostlash);

7-bekat. Yotib qo‘llarga tayanish (d.h. – a.o‘., o‘tirish holati – yotib qo‘llarga tayanish holati – o‘tirish holati – d.h.)

8-bekat. 10 m.ga tezlanish olishlar (yuqori startdan).

Tiklovchi mashqlar sirasiga nafas olishni tiklanishi uchun mashqlar, uloqtirishlardan so‘ng yuqori yelka kamari muskullarini va sakrashlardan keyin oyoq muskullarining pastki qismlarini bo‘shashtiruvchi mashqlar kirdi. Mazkur dastur asosidagi darslar 8 hafta davomida o‘tkazildi.

1-jadval

Pedagogik tajriba yakunida o‘rganilayotgan guruh o‘g‘il bolalaridagi ko‘rsatkichlarning qiyosiy tahlili

№	Nazorat meyorlari	NG	TG	p
1.	30 m ga yugurish, sek	5,8±0,31	5,6±0,12	< 0,05
2.	60 m ga yugurish, sek	10,1±0,26	9,7±0,21	< 0,05
3.	Balandlikka sakrash (Abalakov bo‘yicha), sm	29,7±1,36	33,6±1,87	< 0,05
4.	Joydan uzunlikka sakrash, sm	140,3±3,17	151,6±6,42	< 0,05
5.	Arg‘amchi bilan sakrash (15 sek), marta	16±1,6	18±1,3	< 0,05
6.	Mokisimon yugurish 3x10 m, sek	10,9±0,36	10,0±0,28	< 0,05

2-jadval

Pedagogik tajriba yakunida o‘rganilayotgan guruh qiz bolalaridagi ko‘rsatkichlarning qiyosiy tahlili

№	Nazorat meyorlari	NG	TG	p
1.	30 m ga yugurish, sek	5,9±0,24	5,7±0,20	< 0,05
2.	60 m ga yugurish, sek	10,3±0,28	9,8±0,17	< 0,05
3.	Balandlikka sakrash (Abalakov bo‘yicha), sm	28,3±1,96	31,7±1,76	p< 0,05
4.	Joydan uzunlikka sakrash, sm	138,1±4,25	148,6±8,92	< 0,05
5.	Arg‘amchi bilan sakrash(15 sek), necha marta	19,7±1,4	21,6±1,6	> 0,05
6.	Mokisimon yugurish 3x10 m, sek	11,2±0,34	10,6±0,28	< 0,05

Tajriba o'tkazilishi umumiy o'qitish va tarbiyalash prinsiplariga muvofiq holda va asosiy guruhga kiruvchi shug'ullanuvchilar to'liq tarkibda sinf-dars mashg'ulotlari doirasida amalga oshirildi. Nazorat va tajriba guruhlarining nazorat normativlaridagi dastlabki ko'rsatkichlari inobatli farq qilmadi ($p > 0.05$).

Ishlab chiqilgan metodikaning samaradorligini namoyon qilish uchun tajribadan avval va keyin nazorat testlari o'tkazildi va bu kichik maktab yoshidagi bolalarda sensitiv davrda tezkorlik va tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishda eng sara texnologiyani aniqlash imkonini berdi.

9-10 yoshdagi maktab o'quvchilarida tezlik-kuch qobiliyatlarini rivojlantirishda ishlab chiqilgan va an'anaviy uslublarning samaradorligini taqqoslab, shuni ta'kidlash kerakki, sinovlar natijalariga ko'ra biz ishlab chiqqan uslubiyat kichik yoshdagi maktab o'quvchilariga ko'proq mashg'ulotli ta'sir ko'rsatdi.

Xulosalar. O'tkazilgan tajriba natijalari kichik maktab yoshidagi bolalarda sensitiv davrda tezlik-kuch qobiliyatlarini rivojlantirish uchun ishlab chiqilgan dasturning ta'sir ko'rsatish darajasini baholashga imkon berdi.

Tajriba guruhida foydalanilgan dastur o'g'il bolalarda 30 m ga yugurishni 3,5% ga, 60 m ga yugurishni 4,1% ga, balandlikka sakrashni 13,1% ga, turgan joydan uzunlikka sakrashni 8,1% ga, arg'amchi bilan sakrashni 12,5 % ga, mokisimon yugurishni 9% ga; qiz bolalarda esa 30 m ga yugurishni 3,5% ga, 60 m ga yugurishni 5,1% ga, balandlikka sakrashni 12,0% ga, turgan joydan uzunlikka sakrashni 7,6% ga, arg'amchi bilan sakrashni 9,6% ga, mokisimon yugurishni 5,6% ga oshirishga imkon berdi. Test natijalariga ko'ra tajriba guruhi dasturi an'anaviy uslubiyatdan ko'ra samaraliroq ekanligi aniqlandi.

Shunday qilib, tajriba natijalari ishlab chiqilgan dasturning kichik maktab yoshidagi bolalarda sensitiv davrda tezlik-kuch qobiliyatlarini rivojlantirishdagi samaradorligini aniqlashga imkon berdi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Balsevich V.K., Lubisheva L.I. Noviy texnologii formirovaniya fizicheskoy kulturi shkolnikov // Problemi sovershenstvovaniya fizicheskogo vospitaniya uchashixsya obsheobrazovatelnix shkol: Sb. rabot uchastnikov Mejdunarod. seminar /Pod obsh. red. V.I. Lyaxa i L.B. Kofmana. M., 1993. - S. 42-50.

2. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. O'quv qo'llanma. Toshkent, 2005. – 172 b.

3. Gujalovskiy A.A. Etapnost razvitiya fizicheskix (dvigatelnix) kachestv i problema optimizatsii fizicheskoy podgotovki detey shkolnogo vozrasta: Avtoref. dis... dokt. ped. nauk. - M., 1979. - 26 s.

4. Kazaryan F.G. Issledovaniye vozrastnix izmeneniy sili razlichnix grupp mishs u malchikov shkolnogo vozrasta i yeye razvitiya u yunux legkoatletov: avtoref. dis. kand. ped. nauk, GSOLIFK. - M., 1965.

5. «Krugovaya trenirovka» kak odna iz effektivnix form postroyeniya zanyatiy fizicheskimi uprajneniyami. Belyakov M.I., Daurov A.M. V sbornike: Razvitiye sotsialnogo i nauchno-texnicheskogo potentsiala obshestva. Sbornik statey. Moskva, 2019. S. 13-16.

6. Vozmojnosti metoda krugovoy trenirovki v razvitii skorostno-silovix sposobnostey shkolnikov (na primere igri v basketbol). Malozyomov O.Y., Proxorova O.I., Belkova A.V., Davidova YE.Y., Galitsin A.G. Forum molodix uchenix. 2019. №10 (38). S. 407-411.