

Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar. Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

**UMUMIY VA O'RTA MAXSUS KASB-HUNAR TA'LIM MUASSASALARIDA
QIZLARNI JISMONIY TARBIYA VA SPORTGA JALB QILISH MASALALARI
10.53885/edinres.2022.74.43.141**

Qurbonov X.,

o'qituvchi Buxoro davlat universiteti, Buxoro, O'zbekiston

Maxsudova Mohigul Muxtor qizi

2 bosqich talabasi Buxoro davlat universiteti, Buxoro, O'zbekiston

Annotasiya: Ushbu tezisda hozirgi kunda umumiy va o'rta maxsus kasb-hunar ta'lim muassasalarida qizlarni jismoniy tarbiya va sportga jalb qilish masalalari va ularni dars mashg'ulotlarida qo'llay lish masalalari to'g'risida fikr yuritiladi.

Kalit so'zlar: doimiy yuklama, jismoniy qobiliyat, moslashuv, organ va tizimlar, sensitiv davr.

Doimiy yuklamadan nisbatan uzoq muddat foydalanilsa, jismoniy qobiliyatlarning rivojlanishi uch bosqichda boradi: qobiliyatlar rivojlanish darajasining ortishi, qobiliyatlar rivojida maksimal ko'rsatkichlarga erishish va qobiliyatlar rivojida ko'rsatkichlarning pasayishi.

Birinchi bosqichda yuklamadan foydalanish natijasida qiz bolalar organizmida har tomonlama moslashuv o'zgarishlari yuz beradi, ular organizmning funktsional imkoniyatlarini asta-sekin kengaytirib, harakat faoliyatining o'ziga xosligi bilan taqozo etiladigan jismoniy qobiliyatlarning tobora o'sib borishiga sabab bo'ladi. Odatda, bajarilayotgan yuklamaga organizmning o'ziga xos javob reaksiyasi, mexanik ishning past tejamkorligi mazkur bosqichga xos xususiyatlardir.

Ikkinchi bosqichda moslashuv o'zgarishlari rivojlanib borgani sayin standart yuklama qiz bolalar organizmida tobora kamroq funktsional o'zgarishlar hosil qiladigan bo'ladi. Bu moslashuv jarayonlarining barqaror adaptatsiya bosqichiga o'tayotgani belgilaridan biri hisoblanadi. Organ va tizimlar faoliyatida ish tejamkorligi hamda o'zaro muvofiqlik ortadi. Bu qobiliyatlarning maksimal darajada namoyon bo'lishi uchun sharoit yaratadi.

Uchinchi bosqichda mazkur yuklama moslashuv o'zgarishlarini paydo qilishdan to'xtaydi, qobiliyatlarning yanada o'sib borishini ta'minlamay qo'yadi, ya'ni uning rivojlantiruvchi samarasi pasayadi yoki deyarli butunlay yo'qoladi. Ta'sir samarasini oshirish uchun yuklama mazmunini (ish quvvatini, uning davomiyligi yoki mashq bajarish shartlarini) o'zgartirish kerak, shu tariqa jismoniy qobiliyatlarga yangi yuksak talablar yuzaga keladi. Boshqacha qilib aytganda, qobiliyatlarning rivojlanishini avvalgi bosqichlarga o'tkazish zarur bo'ladi.

Rivojlanishning bunday qonuniyatiga asosan qiz bolalarning organizmining biologik etilishi jarayonida uning ayrim organ va tizimlarida shiddatli miqdoriy hamda sifat o'zgarishlari davri kuzatiladi. Agar bu davrlarda pedagogik ta'sir ko'rsatilsa, u holda tegishli harakat qobiliyatlari rivojlanishidagi samara nisbiy barqarorlik davrlarida erishilgan natijadan ancha yuqori bo'ladi. Jismoniy tarbiya nazariyasida bunday davrlar sensitiv davrlar deb nom olgan.

Masalan, faoliyatni uzoq muddat yuqori shiddat rejimida saqlab turish quvvat hosil qiluvchi apparatning funksiyasi bilan bog'liq qobiliyatdir. Uning maksimal kislorod istemoli ifodalovchi samaradorligi 7-8 dan 9-10 yoshgacha oraliqda jadal o'sadi. Natijada katta quvvat rejimida ishlashning chegara vaqti o'rtacha 50% ga ortadi. Agar shu davrda organizmning aerob imkoniyatlari rivojlanishiga mo'tadil hamda katta quvvatda bajariladigan tsizlik mashqlar (yugurish va b.) vositasida ta'sir ko'rsatilsa, chegara ish vaqtining qo'shimcha o'sishi 35-45% ni tashkil etadi.

Bolalardagi har qanday qobiliyat o'z sensitiv davriga ega, buning ustiga, o'g'il bolalarda va qizlarda u yoki bu jismoniy qobiliyatning shiddatli rivojlanish davrlari bir-biriga mos kelmaydi. Odatda, qizlar o'smirlardan 1,5 – 2 yil ilgari yuradi.

Jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanish natijasida erishiladigan funktsional va tuzilishga xos o'zgarishlar asliga qaytishi, ya'ni qayta tiklanishi mumkin. Mashg'ulotlarda nisbatan qisqa muddatli tanaffus qilinsa, funktsional imkoniyatlar darajasining pasayishi boshlanadi, tuzilishga xos belgilar rivojida orqaga ketish kuzatiladi, oqibatda jismoniy imkoniyatlarning rivojlanish ko'rsatkichlari pasayadi.

Birinchi navbatda, tezlik qobiliyatlari, keyinroq kuch qobiliyatlari pasayadi. Chidamlilik esa – oxirgi o'rinda. Sportchilar ustida o'tkazilgan kuzatuvlardan ma'lum bo'ldiki, 5 oy davom etgan mashg'ulotlarni to'xtatish 4-6 oydan keyin harakatlar sur'atining dastlabki darajasiga qaytishga olib keladi, 18 oydan keyin mushak kuchi, 2-3 yildan keyin chidamlilik avvalgi holatga qaytadi. Maktab yoshidagi qiz bolalarda kuch qobiliyatlarini rivojlantirish usullari. Kuch qobiliyatlarini yo'naltirib rivojlantirishga erishish uchun maksimal mushak zo'riqishlarini amalga oshirish zarur. Shuning uchun

Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar. Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

ham kuch tayyorgarligi usuliyatidagi asosiy muammo mashqlarni bajarish jarayonida mushak zo'riqishlarning etarlicha yuqori darajasini ta'minlab berishdan iborat. Usuliy nuqtai nazardan maksimal zo'riqishlarni yuzaga keltirishning xilma-xil yo'llari mavjud: chegaraviy vazndagi yukni kam marotaba ko'tarish; chegaraviy bo'lmagan vaznli yukni maksimal miqdorda ko'tarish; chegaraviy bo'lmagan vaznli yukni maksimal tezlik bilan ko'tarish; mushaklar uzunligi doimiy bo'lgani holda tashqi qarshiliklarni engish; harakat tezligi doimiy bo'lgani holda mushaklar tonusini (tarangligini) o'zgartirish, tushib ketayotgan yuk quvvati yoki o'z tana vazni hisobiga mushaklarning bo'g'imlardagi qisqarishini rag'batlantirish va h.k. Mushak zo'riqishlarini rag'batlantirishning ko'rsatilgan usullariga muvofiq ravishda kuch qobiliyatlarini rivojlantirishning quyidagi usullari farqlanadi; maksimal kuchlanish, takroriy, chegaraviy bo'lmagan kuchlanish, izometrik kuchlanish, izokinetik kuchlanish, dinamik kuchlanish, zarbdor usul, aylanma mashg'ulot, o'yin usuli.

Maksimal kuchlanish usuli. U submaksimal, maksimal va maksimaldan yuqori og'irliklar bilan bajariladigan mashqlardan foydalanishga asoslanadi. Har bir mashq bir necha yondashuvda bajariladi. Chegaraviy va chegaraviydan yuqori qarshiliklarni (og'irlik vazni 100 % va undan ortiq) engishga qaratilgan bir yondashuvda mashqlarni takrorlashlar soni 1-2, maksimum 3 martani tashkil qilishi mumkin yondashuvlar miqdori – 2-3, bir yondashuvdagi takrorlar orasida dam olish tanaffuslari – 3-4 daqiqa, yondashuvlar orasida esa 2-5 daqiqa. Chegara oldi og'irliklari bilan (vazni maksimalning 90- 95 % iga teng) mashqlar bajarilganda, bir yondashuvdagi harakatlarni takrorlashning mumkin bo'lgan miqdori 5-6, yondashuvlar soni–2-5, har bir yondashuvdagi mashqlar takrori orasidagi dam olish tanaffuslari – 4-6 dan, yondashuvlar orasida esa – 2-5 daqiqa. Harakatlar sur'ati – erkin, tezligi – kichikdan maksimalgacha. Amaliyotda mazkur usulning turli variantlari uchraydi, ular asosini yondashuvlarda og'irlikni oshirishning turli usullari tashkil etadi.

Shuni nazarda tutish kerakki, chegaraviy yuklamalar harakatlar texnikasini o'zi nazorat qilishini qiyinlashtiradi, jarohatlanish havfini oshiradi. Mazkur usul haftada 2-3 marta qo'llanadi.(1)

Chegaraviy bo'lmagan kuchlanishlarni takrorlash usuli. Chegaraviy bo'lmagan tashqi qarshilikni jiddiy charchoq boshlanguniga yoki iloji qolmaguniga qadar ko'p marotaba engishni ko'zda tutadi.

Har bir yondashuvda mashq dam olish tanaffuslarsiz bajariladi. Bir yondashuvda mashq 4 dan 15-20 martagacha takrorlanishi mumkin. Bir mashg'ulotda 2-6 seriya bajariladi. Bir seriyada 2-4 yondashuv bo'ladi. Yondashuvlar orasidagi dam olish 2-3 daq., seriyalar orasida esa 3-5 daq. Davom etadi. Tashqi qarshiliklar kattaligi odatda maksimalning 40-80 % qismi oralig'ida. Harakatlar tezligi uncha yuqori emas.

Chegaraviy bo'lmagan og'irliklar bilan bajariladigan katta hajmli mushak faoliyati organizmning mushak tizimi va boshqa tizimlaridagi trofik jarayonlarni faollashtiradi – mushaklarning zarur gipertrofiyasini hosil qilib, ularning fiziologik ko'ndalangi oshishi, shu tariqa maksimal kuchning rivojlanishini rag'batlantiradi. Shu fakti ta'kidlash kerakki, kuch rivojlantirilayotganda, ayni paytda, mushak massasi ham oshirilsa, kuch uzoqroq saqlanib qoladi.

Izometrik kuchlanishlar usuli. Mushaklar uzunligini o'zgartirmagan holda qisqa muddatli maksimal zo'riqishlarning bajarilishi bilan tavsiflanadi. Izometrik zo'riqishning davomiyligi odatda 5- 10 s. bo'ladi. Rivojlantirilayotgan kuchlanishlar kattaligi maksimum 40-50 % iga etishi mumkin, statik kuch komplekslari turli mushak guruhlari kuchini o'stirishga yo'naltirilgan 5-10 ta mashqdan iborat bo'lishi lozim. Har bir mashq 30-60 s. lik dam olish oralig'i bilan 3-5 martadan bajariladi. Izometrik mashqlarni haftasiga 4 martagacha mashg'ulotlarga kiritish va har safar ularga 10-15 daqiqadan ajratish maqsadga muvofiq bo'ladi. Mashq majmualari taxminan 4-6 hafta davomida o'zgarishsiz qo'llanadi, keyin esa yangilanadi.

Dam olish tanaffuslari nafas olish, bo'shashtirish va cho'zilishga ta'sir ko'rsatuvchi mashqlar bilan to'ldiriladi. Izometrik mashqlarni bajarganda, holatni yoki bo'g'im burchaklari kattaligini tanlash muhim ahamiyatga ega. Masalan, 900 dagi izometrik zo'riqish 1200 yoki 1500 burchaklardagiga qaraganda dinamik kuchning o'sishiga ancha ko'p ta'sir ko'rsatadi.

Izometrik mashqlarni kamchiligi shundaki, kuch mashqlari qanday bo'g'im burchagida bajarilgan bo'lsa, o'sha sharoitda eng ko'p namoyon bo'ladi, kuch darajasi esa dinamik mashqlardan keyindagiga nisbatan qisqaroq muddat saqlab turiladi.

Adabiyotlar:

1. T.S.Usmonxo'jaev Bolalar va o'smirlar sportini mashg'ulotlarini nazariyasi va uslubiyatlari. Toshkent "Ilm ziyo" - 2006 yil, 103 bet
2. Salomov R.S. "Sport mashqlarining nazariy asoslari". Toshkent-2005, 82 bet

Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar. Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

3. Azimovna F. M. et al. Educational importance of physical education, sports and health measures in higher educational institutions //E-Conference Globe. – 2021. – С. 321-325.
4. Azimovna F. M. Formation of spiritual and moral values of pupils in physical education lessons //Asian Journal of Multidimensional Research (AJMR). – 2020. – Т. 9. – №. 11. – С. 99-103.
5. Nematovich K. S. Abdueva Sitorabonu Savridin kizi, Fatullayeva Muazzam Azimovna, Kurbanov Shukhrat Kuldoshevich. Using of innovation terms in physical education and sport lessons and their social and educational features //Journal of Critical Reviews. doi. – Т. 10. – С. 470-471.
6. Салимов, Г. М., Дустов, Б. А., Фарманов, У. А., & Рахмонов, Р. Р. (2020). Показатели констатирующего этапа экспериментальной работы по физическому развитию учеников 7-10 лет общеобразовательных организаций Узбекистана. Педагогическое образование и наука, (1), 91-97.
7. Маъмуров Б. Б. [Бўлажак ўқитувчиларни шахсга йўналтирилган таълим-тарбия жараёнини лойиҳалашга тайёрлашда қўлланиладиган тамойиллар](https://cyberleninka.ru/article/n/b-lazhak-ituvchilarni-shahsga-y-naltirilgan-talim-tarbiya-zharayonini-loyi-alashga-tayyorlashda-llaniladigan-tamoyillar). Современное образование (Узбекистан), 2017. <https://cyberleninka.ru/article/n/b-lazhak-ituvchilarni-shahsga-y-naltirilgan-talim-tarbiya-zharayonini-loyi-alashga-tayyorlashda-llaniladigan-tamoyillar>
8. Mamurov B. B. [The Need to Prepare Future Teachers to Design a Student-Centered Educational Process](http://journale.auris-verlag.de/index.php/EESJ/article/viewFile/600/596). Eastern European Scientific Journal, 2017. <http://journale.auris-verlag.de/index.php/EESJ/article/viewFile/600/596>
9. Мамуров Б.Б., Махмудов М.Х. [Акмеологическая составляющая образовательной культуры учителя](https://www.elibrary.ru/item.asp?id=36679921). философские и методологические. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=36679921>
10. В Mamurov, A Mamanazarov, K Abdullaev, I Davronov. [Acmeological Approach to the Formation of Healthy Lifestyle Among University Students](https://www.atlantis-press.com/proceedings/isc-sai-20/125937241). III International Scientific Congress Society of Ambient ..., 2020. <https://www.atlantis-press.com/proceedings/isc-sai-20/125937241>
11. ББ Мамуров. [Акмеологический подход к воспитанию молодого поколения в наследии предков](http://www.manpo.ru/manpo/publications/ped_obraz/n2016_03.pdf#page=147). Педагогическое образование и наука, 2016. http://www.manpo.ru/manpo/publications/ped_obraz/n2016_03.pdf#page=147
12. Маъмуров Б.Б. Маманазаров А.Б. [Условия развитие у будущих учителей навыков проектирования учебного процесса на основе акмеологического подхода](https://www.elibrary.ru/item.asp?id=37269472). <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=37269472>
13. Файзиев Я. З., Зиёев Д. Я. У. краткий исторический обзор развития физического воспитания и спорта //Academy. – 2020. – №. 9 (60).
14. Файзиев Я. З., Кузиева Ф. Эффективности использования национальных средств физического воспитания в учебном процессе //Вестник магистратуры. – 2020. – №. 3-1. – С. 95.
15. Abdullaev M.J., Olimov M.S., To'xtaboev N.T. Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi. Darslik. "Barkamol fayz media" nashriyoti Toshkent-2017 y. 620 bet
16. Rasulovich R. R. Distribution of training loads at the stage of competitive preparation for middle runners //ACADEMICIA: AN INTERNATIONAL MULTIDISCIPLINARY RESEARCH JOURNAL. – 2021. – Т. 11. – №. 2. – S. 744-753.
17. M.J. Abdullaev. Methodology of application games in the training of young athletes // ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal. ISSN: 2249-7137 Vol. 10, Issue 11, November 2020 Impact Factor: SJIF 2020 = 7.13/ 497-504 pg.
18. Farmonov Utkir Alimovich THE SYSTEM OF TRAINING YOUNG BASKETBALL PLAYERS AT THE INITIAL STAGE OF TRAINING AT SCHOOL DOI: 10.5958/2278-4853.2020.00279.7
19. Kadirov Shokhrux Nematovich, Abdueva Sitorabonu Savridin kizi, Fatullayeva Muazzam Azimovna, Kurbanov Shukhrat Kuldoshevich. USING OF INNOVATION TERMS IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORT LESSONS AND THEIR SOCIAL AND EDUCATIONAL FEATURES. <http://www.jcreview.com/?mno=101988> [Access: April 10, 2021]. doi:10.31838/jcr.07.06.84 <http://www.jcreview.com/?mno=101988>