ЎҚУВЧИ ЁШЛАРНИ СПОРТГА ЙЎНАЛТИРИШДА ЖИСМОНИЙ МАШҚЛАРНИНГ ТАЪСИРИНИ БЕЛГИЛОВЧИ ОМИЛЛАР

10.53885/w4652-5783-4488-q

С.Самадов ўқитувчи
Бухоро давлат университети

Аннотация

Ушбу тезисда ўқувчи ёшларни спортга йўналтиришда жисмоний машқларнинг таъсирини белгиловчи омиллар тўғрисда фикр мулоҳазалр юритилади.

Калит сўзлар: жисмоний машқлар, шахсий тавсиф,жисмоний ривожланганлик, илмий омил, методик омил.

Ҳар хил жисмоний машқларнинг самараси турли хил ёки турли хилдаги жисмоний машқлар бир хил тарбиявий таъсир кўрсатиши амалиётда исботланган. Демак, бу жисмоний машқлар доимий бир хил таъсир хусусиятига эга эмаслигининг исботидир.

Тарбия жараёнида жисмоний машқларнинг самарали таъсирини белгилай оладиган омилларни билиш педагогик жараённи бошқаришни осонлаштиради. Бу омиллар қуйидагича гуруҳланади:

Ўқитувчи ва ўқувчиларнинг шахсий тавсифи омили. Таълим жараёни икки томонлама – ўқувчилар ўқийди, ўқитувчи ўқитади. Шунинг учун жисмоний машқларнинг таъсири кенг даражада ким ўқитаётганлигига ва кимларни ўқиётганлигига, ахлоқий сифатларига ва иқтидори (интеллекти)га, жисмоний ривожланганлигига ва тайёргарлиги даражасига, шунингдек, бирламчи бажара олиш малакаси, қизиқиши, ҳаракат фаоллиги ҳамда бошқаларга боғлиқ.

Илмий омиллар – жисмоний тарбиянинг қонуниятларини ўқитувчи томонидан англаниши меъёрини характерлайди. Жисмоний машқларнинг педагогик, психологик, физиологик хусусиятлари қанчалик чуқур ишлаб чиқилган бўлса, педагогик вазифаларни ҳал қилиш учун улардан шунчалик самарали фойдаланиш мумкин.

Методик омиллар – жисмоний машқлардан фойдаланишда амал қилинадиган жуда кенг қамровдаги талаблар гуруҳини умумлаштиради.

Жисмоний машқни ўқитиш давомида ёки бошқа педагогик вазифани ҳал қилиш учун қўлланаётган усулият (жисмоний қабилиятни очсин, ўзлаштиришни осонлаштирсин) масалан, жисмоний қобилиятларни ривожлантиришда қуйидагилар ҳисобга олинади, биринчидан жисмоний машқдан кутилаётган самара, яъни бу машқ билан қандай вазифалар (билим бериш, тарбиялаш, ёки соғломлаштириш)ни ҳал қилиш; иккинчидан, жисмоний машқни тузилиши, статик ёки динамик машқми, циклик, ациклик ҳаракатми ёки бошқасими; учинчидан, мумкин бўлган такрорлаш усулиятлари (бўлакларга ажратиб ёки машқни тўла бажариш билан ўргатиш мақсадга мувофиқми, такрорлашлар оралиғида актив дам олишни қўллаш керакми ёки пассив дам олишни таъминлай оладими ва ҳоказолар). Жисмо-ний машқларнинг бундай характеристикаси қўйилган педагогик вазифаларни ҳал қилиш учун жисмоний тарбия воситалари ва методларини танлаш имконини беради.

Жисмоний машқларнинг самараси оптимал юкламани белгилай олиш орқалигина бўлиши мумкин. Фаолиятда юкламанинг давомийлиги ҳамда унинг интенсивлиги, такрорлаш частотаси (интервал ва дам), такрорлашлар оралиғидаги дам олишнинг характерига боғлиқ. Юкламани бошқаришда юқорида кўрсатилаётган ҳолларнинг ўзаро муносабати ҳисобига олиниши шарт. Масалан, машқнинг бажарилиш давомийлигининг ортиши унинг интенсивлигининг пасайишига олиб келиши қонунияти билан белгиланган.

Жисмоний машқнинг натижаси унинг ижро усулига боғлиқ. Масалан, арқонга уч усул билан тирмашиб чиқиш эркин усул билан тирмашиб чиқишдан самаралироқдир, чунки уч усул қўлланганда баландроққа чиқиш имкони бўлади.

Жисмоний машқ бажаргандан сўнг организмда махсус функционал ўзгариш вужудга келади ва у маълум вақтгача организмда из қолдиради, сақланиб туради. Вужудга келган ўзгариш фонида кейинги машқнинг таъсир самараси янада бошқачароқ бўлиши мумкин.

Дастлабки ва сўнги машқда машғулот самарадорлиги ортиши ёки пасайиши мумкин. Масалан, диққат учун машқлар навбатидаги қийин координация талаб қилувчи ҳаракатларни бажаришни осонлаштирса, думбалоқ ошиш машқларидан сўнг мувозанат сақлаш машқларини ўзлаштириш қийинчиликларга сабаб бўлиши мумкин. Таъсирнинг оз ёки кучлилик даражаси ўзининг чуқурлиги ва давомийлиги, ўқувчи ҳолати унинг жисмоний, ақлий тайёргарлиги ва ҳоказоларга боғлиқ. Машқлар таъсирининг комплексини ишлаб чиқиш ҳаракат фаолиятининг

асосий таъсири самарасини ҳисобга олишга имконият яратади. Жисмоний тарбия жараёни машқлар таъсири тизимини ҳар бир ёш гуруҳи учун ишлаб чиқишни тақазо этади.

Жисмонан баркамол, ахлоқан пок, эстетик дидли, эътиқодли, садоқатли, техника илмининг замонавий асосларини пухта эгаллаган, ҳар тарафлама маънавий етук, жисмонан гармоник ривожланган кишини тарбиялаш ҳозирги кунгача давримизнинг асосий вазифаларидан бири деб ҳисобланиб келинди. Ҳозир ҳам бу дастур ўз аҳамиятини йўқотгани йўқ. У мамлакатимизда амалга оширалаётган “соғлом авлод учун” дастурининг ўзагини ташкил этади.

Хулоса қилганда жисмоний тарбияни, хусусан, жисмоний сифатларни ривожлантиришни моҳиятининг юқорилиги ва салмоқлилиги кўзга яққол ташланиб турибди. Шуни қайд этиш керакки, жисмоний сифатларни ривожлантиришда уларнинг (куч, тезкорлик, чаққонлик, чидамлилик ва ҳоказоларнинг) барчасини ўзаро узвий боғлаб олиб боришни тарбия жараёни тақазо қилади. Лекин спортнинг маълум бир турида муайян фазилат кучлироқ шаклланади, ривожланади ва у етакчи ҳаракат сифати тарзида номоён бўлади. Бошқа сифатлар ҳам нисбатан ривожланади, лекин улар ёрдамчи, кўмакчи ҳаракат сифати тарзида намоён бўлиши мумкин.

Масалан, спорт ўйинларидан баскетболда асосан чаққонлик сифатини ривожлантиради деб ҳисобланса, тезлик ёрдамчи сифати тариқасида ривожланади. Лекин баскетбол чидамлиликни ҳам тарбиялашда асосий воситадир. Оғир атлетикачиларда куч жисмоний сифати етакчи фазилат саналади. “Силтаб кўтариш (ривок)” ни кўп машқ қилиш эса тезкорликни ривожлантиради. Амалиётда бу машқлар орқали чидамлилик ва эгилувчанликҳам кўмакчи жисмоний сифат тарзида ривожланишини гувоҳимиз. Умуман, чаққонликни ривожлантириш учун кўпроқ ўйинлардан: волейбол, баскетбол, футбол, теннис, стол тенниси, гандбол, хоккей, регби ва бошқалардан фойдаланиш мақсадга мувофиқдир.

АДАБИЁТЛАР

3) Abdullaev A., Xonkeldiev SH. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi Toshkent., O’z DJTU, 2005 yil

4) Ashmarin B.A. Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya.- Moskva., “Prosveshenie”, 1990.

5) Xolodov J.K., Kuznestov V.S. Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya i sporta. Moskva, ACADEMA, 2003

6) Karomatovich I. A. PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL SUPPORT OF YOUNG TEAM ATHLETES //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – Т. 3. – №. 02. – С. 1011-1016.

7) Ibragimov A. K. DEVELOPING THE PROFESSIONAL COMPETENCE OF TEACHERS AS A PEDAGOGICAL PROBLEM //E-Conference Globe. – 2021. – С. 333-338.

8) Karomatovich I. A. METHODS OF TEACHING CHILDREN FOR MOVEMENT ACTIVITIES IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – Т. 3. – №. 1. – С. 242-249.

9) Ibragimov A. K. Catalog of training tasks for training special endurance of young girl handball players. Academicia: An International Multidisciplinary Research Journal. Year: 2020, Volume: 10, Issue: 11. P: 486-492. DOI: 10.5958/2249-7137.2020. 01410. X.

10) Narzullayev, Farrux. "Qizlar sporti yo'nalishi bo'yicha tahsil olayotgan qizlarning yengil atletika darslarida kuch siaftlarini rivojlantirishning pedagogik asoslari." *ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz)* 1.1 (2020).

11) Ashrapovich, N. F. (2021). Determination of physical development of primary school students through national movement games. *Middle European Scientific Bulletin*, *11*.

12) Ashrapovich, N. F. (2022). FORMS OF CONTROL OVER THE PROFESSIONAL AND PEDAGOGICAL ACTIVITY OF THE TRAINER AND ITS PEDAGOGICAL SIGNIFICANCE. *Web of Scientist: International Scientific Research Journal*, *3*(1), 372-379.

13) Narzullayev, Farrux Ashrapovich, and Dinara Olimovna Begimkulova. "Sport psixodiagnostikasi fanini o’qitishda ta’lim texnologiyalardan foydalanishning o’ziga xos xususiyatlari." *Science and Education* 3.4 (2022): 1724-1730.

14) Nematovich K. S. Abduyeva Sitorabonu Savriddin 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.

15) Abdueva S. S. Q. Determining the speed and strength of 14-15 year old handball players in jumping //ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal. – 2020. – Т. 10. – №. 11. – С. 1212-1220.

16) Abdueva S. S., Khurbonov S., Sabirova N. Evolution of physical performance and techniques of handball girls aged 11-12 //International Journal of Advanced Research in Science, Engineering and Technology (IJARSET). – 2019.

17) Abdueva S. S. Activities that increase children's interest in the sport of handball //Innovatsionnoerazvitienauki I obrozovaniemejdunarodnayanauchno-prakticheskayakonferensiya. – 2020.

18) Rasulovna S. N. THE PLACE OF PHYSICAL TRAINING AND SPORTS IN THE LIFE OF SCHOOL STUDENTS //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2021. – Т. 2. – №. 04. – С. 306-312.

19) Rasulovna S. N. TOOLS FOR DEVELOPING SPECIAL PHYSICAL TRAINING AND PHYSICAL QUALITIES IN SPORTS GAMES //E-Conference Globe. – 2021. – С. 299-305.

20) Sabirova Nasiba Rasulovna. Basics and Advantages of Individual Training to Increase Technical and Tactical Training of Basketball Players. AMERICAN JOURNAL OF SOCIAL AND HUMANITARIAN RESEARCH. ISSN: 2690-9626 Vol.3, No 1, 2022

21)

22) Akmalovich, D. B., Khalilovich, T. M., Rasulovna, S. N., & Savrievich, F. F. (2020). Psychological impact of football games to the formation of individuality of the student. *Journal of Critical Reviews*, *7*(6), 466-469.

23) Сабирова Н. Р. Значение физической культуры в современном обществе //Проблемы педагогики. – 2020. – №. 6 (51).

24) Усмонов, Ш. Х., Самадов, С. С., & Фармонов, А. Ч. (2021). Физкультурно-спортивные интересы и мотивационные установки студентов. *Вопросы науки и образования*, (4), 129.

25) Xujamurodovich, U. S. (2022). CORRECTIONS IN JUMPING IN THE DEFENSIVE BLOCK AGAINST AN OPPONENT IN VOLLEYBALL. *Web of Scientist: International Scientific Research Journal*, *3*(1), 442-450.

26) Azimovna F. M. The quality assessment technology and development techniques in volleyball players //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2021. – Т. 2. – №. 04. – С. 242-248.

27) 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.

28) 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.

29) Nematovich K. S. Abduyeva Sitorabonu Savriddin 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.

30) Маъмуров Б. Б. Бўлажак ўқитувчиларни шахсга йўналтирилган таълим-тарбия жараёнини лойиҳалашга тайёрлашда қўлланиладиган тамойиллар. Современное образование (Узбекистан), 2017. https://cyberleninka.ru/article/n/b-lazhak-ituvchilarni-shahsga-y-naltirilgan-talim-tarbiya-zharayonini-loyi-alashga-tayyorlashda-llaniladigan-tamoyillar

31) Mamurov B. B. The Need to Prepare Future Teachers to Design a Student-Centered Educational Process. Eastern European Scientific Journal, 2017. http://journale.auris-verlag.de/index.php/EESJ/article/viewFile/600/596

32) Мамуров Б.Б., Махмудов М.Х. Акмеологическая составляющая образовательной культуры учителя. философские и методологические. https://www.elibrary.ru/item.asp?id=36679921

33) B Mamurov, A Mamanazarov, K Abdullaev, I Davronov. Acmeological Approach to the Formation of Healthy Lifestyle Among University Students. III International Scientific Congress Society of Ambient …, 2020. https://www.atlantis-press.com/proceedings/isc-sai-20/125937241

34) ББ Мамуров. Акмеологический подход к воспитанию молодого поколения в наследии предков. Педагогическое образование и наука, 2016. http://www.manpo.ru/manpo/publications/ped_obraz/n2016_03.pdf#page=147

35) 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

36) Файзиев Я. З., Зиёев Д. Я. У. краткий исторический обзор развития физического воспитания и спорта //Academy. – 2020. – №. 9 (60).

37) Файзиев Я. З., Кузиева Ф. Эффективности использования национальных средств физического воспитания в учебном процессе //Вестник магистратуры. – 2020. – №. 3-1. – С. 95.

38) U. A. Fayzieva, M. T. Khikimova. Conditions of effectiveness of pedagogical communication. https://mbukckslg.ru/en/usloviya-uspeshnogo-pedagogicheskogo-obshcheniya-ego-funkcii-organizaciya.html

39) Fayziyeva Umida Asadovna Saidnazarova Gulshan Bolta qizi. "Ta'lim texnologiyalari" fanidan seminar mashg'ulotlarini bajarish bo'yicha metodik ko'rsatma. http://213.230.96.51:8090/files/ebooks/Iqtisodiyot/TALIM_TEXNOLOGIYALARI.pdf