

ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРНИ ТАРБИЯЛАШ МЕТОДИКАСИ

10.53885/edinres.2021.44.60.021

Нарзуллаев Ф.А.

Жисмоний тайёргарлик деганда шуғуланувчиларнинг жисмоний сифатларни тарбиялаш зарур ҳаракат куникмалари ва мамлакатларни, эгалаш, функционал имкониятларни оширишга йуналтирилган педагогик жараён тушунилади. Шуғуланувчиларнинг функционал имкониятлари ва жисмоний сифатлари бўлмиш куч, чидамлик, чаққонлик, тезкорлик, эгулувчанликнинг юқори даражада ривожланганлиги ҳаракат малакалари эгалашда асосий ўрин тутди. Бир вақтнинг ўзида жисмоний тайёргарлик вазибаларининг амалга ошириш психологик ва иродавий спортларнинг шаклланишига ёрдам беради.

Зарурий жисмоний сифатларни ривожлантириш узоқ муддатли ва мураккаб жараён ҳисобланади. Чунки спорт юқори даражадаги жисмоний тайёргарликни талаб этади. Шунинг учун жисмоний сифатларни пропартционал ривожлантириш жуда аҳамиятлидир.

Жисмоний тайёргарлик воситалари жисмоний тайёргарлик буйича қуйилган вазибаларни ҳал этишда турли воситалар, тайёргарлик машқлари, ҳаракатли ва спорт ўйинлари, ўқув ўйинлари ва мусобақаларидан фойдаланиши мумкин. Шуғуланувчиларнинг индивидуал хусусиятларга машқларни мослаб қўлланилиши асосий шартлардан бири ҳисобланади.

Шуғуланувчилар учун бериладиган жисмоний машқларга қуйдагиларни киритиш мумкин.

а) тана, қўл оёқ мускулларнинг ривожланишига таъсир этувчи куч ва тезкорлик куч машқлари ;

б) чидамлик сифатларининг ривожлантиришга таъсир этувчи машқлар.

д) ҳаракатли тезкорлигига таъсир этувчи машқлар .

г) эгулувчанлик сифатига таъсир этувчи машқлар е) чаққонлик сифатига таъсир этувчи машқлар.

Бу машқлардан фойдаланиш техник ва тактик усулларни бажариш сифатига туғридан –туғри таъсир этади. Жисмоний тайёргарликда қўлланиладиган услублар. Ўқувчилар учун зарур булган жисмоний сифатларни тайёрлашда қуйдаги услублардан фойдаланилади.

1.Базавий чидамликни тарбиялаш учун бир текис узоқ муддатли югуриш.

2.Махсус чидамликни тарбиялашда ўзгарувчан характердаги ишларни бажариш

3.Такрорий машқ усули. Бу усул тезкорлик, куч ва чаққонлик сифатларини ривожлантиришда қўлланилиб, бунда дам олиш оралиқлари организмнинг тулиқ

4.Оралиқ услуб. Бу услуб асосий тезкор ва куч чидамкорлигини тарбиялашда қўлланилади. Бунда иш ва дам олиш қатъий равишда тартиблантирилади. Дам олиш оралиғи одатда катта бўлмайди.

5.Алмашувчи машқ услублари. Бу услубнинг муҳим томони машқнинг боришига қараб таъсир бир мақсадга қаратилган ҳолда ўзгартиришидир. Бунга турли ҳолларда турлича йўл билан нарузканинг айрим курсаткичларни туғри ўзгартириш йўли билан эришилади Бунда организмнинг функционал имкониятларга одатдагидек бўлмаган, яъни тобора каттароқ талаблар қўйилади. Бу билан уларнинг ривожланиши учун имкониятлар яратилади .Шунинг билан бирга, ҳаракат шакли ва шароитни янгилаб туриш туфайли ўзлаштирилган мамлакаларининг динамик стереотегик ўзгаришлар киритилади. Шартли рефлексорли боғланишларни янада нозикроқ дифференциатсиялаш юз беради,

натижада ҳаракат малакалариянада такомиллашган, ўзгарувчан, ташқи қўшимча омилларга нисбатан мустахкам ва мосланувчан бўлиб боради.

Шуғуланувчиларда жисмоний сифатларни тарбиялаш учун бораётган машқлар уларнинг ёш хусусиятларига ва жисмоний сифатларнинг қулай ёш даврларга қараб танландилиши ва ривожлантириши жуда муҳимдир.