

ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРНИ РИВОЖЛАНИШИНИНГ АСОСИЙ ВОСИТАЛАРИ

Абдуллаев Зоҳиджон Зокиржон ўғли

ИИВ Малака ошириш институти Касбий тайёргарлик факултети

Жанговар ва жисмоний тайёргарлик цикли ўқитувчиси

e-mail: akrom.mir1988@gmail.com

Аннотация: Жисмоний тарбия назарияси ва методикасида, шунингдек, кейинги йилларда шаклланган спорт турлари назариясида “Жисмоний қобилиятлар”, “Жисмоний сифатлар”, “Ҳаракат қобилиятлари”, “Ҳаракат сифатлари” деган маъно жиҳатдан бир-бирига жуда яқин бўлган тушунчалардан фойдаланилмоқда. Спорт турларига қараб, аниқланган жисмоний қобилиятлар тарбияланиб, зарур жисмоний сифатларга айлантирилади. Жисмоний сифатларнинг эришилган ва зарур бўлган даражаси йиллар давомида, машқ натижасида ушлаб турилади.

Калит сўзлар: жисмоний сифатлар, жисмоний тарбия, ҳаракат, атроф-муҳит, морфологик ва функционал кўрсаткичлар, дам олиш интервали.

THE MAIN TOOLS FOR THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES

Abdullaev Zokhidjan Zokirjanovich

Institute of Advanced Training of the Ministry of Internal Affairs of the

Republic of Uzbekistan Faculty of Professional Training

teacher of the cycle of Combat and physical training

e-mail: akrom.mir1988@gmail.com

Annotation: in the theory and methodology of physical education, as well as in the theory of sports that were formed in later years, concepts that are very close to each other in meaning are “physical abilities”, “physical qualities”, “motion abilities”, “motion qualities”. Depending on the sports, the identified physical abilities are brought up and transformed into the necessary physical qualities. The achieved and necessary level of physical qualities is maintained over the years, as a result of exercise.

Keywords: physical qualities, physical education, movement, environment, morphological and functional indicators, rest interval.

ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

Абдуллаев Зоҳиджон Зокиржон ўғли

Институт повышения квалификации МВД Республики Узбекистан

Факультет профессиональной подготовки

преподаватель цикла Боевой и физической подготовки

e-mail: akrom.mir1988@gmail.com

Аннотация: в теории и методике физического воспитания, а также в теории спорта, которые сформировались в более поздние годы, очень близкими друг к другу по смыслу понятиями являются "физические способности", "физические качества", "двигательные способности", "двигательные качества". В зависимости от вида спорта выявленные физические способности развиваются и трансформируются в необходимые физические качества. Достигнутый и необходимый уровень физических качеств поддерживается на протяжении многих лет в результате физических упражнений.

Ключевые слова: физические качества, физическое воспитание, движение, окружающая среда, морфофункциональные показатели, интервал отдыха.

Барча жисмоний сифатларнинг йўналтириб ривожлантирилишига хос қатор қонуниятлар мавжуд. Улар таркибига қуйида-гилар киради:

1. Ҳаракат - жисмоний сифатлар ривожланишининг етакчи омили. Жисмоний сифатларнинг шаклланишида ҳам туғма, ҳам атроф-муҳит омиллари катта аҳамиятга эга. Бироқ тенг шароитларда жисмоний сифатларнинг ривожланишида инсоннинг руҳий-физиологик табиатини такомиллаштиришга қаратилган ҳаракат фаоллиги ҳал қилувчи рол ўйнайди. Шунинг учун ҳам жисмоний машқлар билан шуғулланган кишиларда турли аъзолар ва тизимларнинг морфологик ҳамда функционал кўрсаткичлари, жисмоний тайёргарлиги умуман юқори бўлади. Организмнинг функционал ва морфологик такомиллашуви учун зарур омил сифатида фаолият, машқнинг аҳамиятини биринчи бор Жан Ламарк кўрсатиб берган эди. Ўзининг “Биринчи қонуни” бўлмиш “машқ қонунини” тузар экан, у ёзган эди: “Бирон-бир аъзодан тез - тез ва сусайтирмай фойдаланиш аста-секин шу аъзони мустаҳкамлайди, ривожлантиради, йириклаштиради ва унга қанча муддат фойдаланилса, шунча узоққа етадиган куч ато этади, аъзодан мунтазам фойдаланмаслик эса уни сездирмай заифлаштириб қўяди, таназзулга олиб келади, изчил равишда сифатларни торайтириб, охир-оқибат унинг йўқолиб кетишига сабаб бўлади”.

Шу тариқа Жан Ламарк тирик табиатнинг умумий қонунларидан бирини ифодалаб берди.

II. Жисмоний сифатлар ривожининг ҳаракат фаолияти режимига боғлиқлиги. Жисмоний сифатлар уларнинг намоён бўлишини-гина эмас, уларни бажаришнинг муайян режимдаги талаб қиладиган фаолият жараёнида ривожланади. Режим деганда, бир машғулот ёки машғулотлар тизими доирасида қандайдир жисмоний машқларнинг бажарилиши ва улар орасидаги дам олиш тушунилади. Керакли тартибни ўрнатишда, энг аввало, инсоннинг иш сифатидаги босқичлар тебраниши муҳим аҳамиятга эга. Жисмоний машқларни бажариш жараёнида организмнинг қувват ва функционал захиралари сарфи билан боғлиқ ҳолда ишчанлик сифати даражаси пасаяди.

Дам олиш чоғида (машқ тугатилгач) ишчанлик сифатининг тикланиши юз беради. Инсон организми бу вақтда бир неча ҳолат-ларни: ишчанлик сифати сусайган босқични; ишчанлик сифати тўла тикланган босқични ва, ниҳоят, ўта тикланган, яъни ишчанлик сифати кучайган босқични босиб ўтади. Санаб ўтилган босқичларнинг ҳар бири бошқа шароитлардан ташқари, бажарилган ишнинг хусусиятлари, шиддати ва давомийлигига боғлиқ бўлган муайян узунликка эга бўлади.

III. Жисмоний сифатлар ривожланишининг босқичмабосқиччилиги. Жисмоний сифатларни ривожлантириш динамикасида – бир хил юкламаларни узоқ муддат давомида, кўп маротаба бажаришда – учта, нисбатан мустақил босқични шартли равишда айириб кўрсатиш мумкин:

Биринчи – жисмоний сифатларнинг ривожланиш даражасини ошириш;

Иккинчи – жисмоний сифатларни ривожлантиришда максимал кўрсаткичларга эришиш;

Учинчи - жисмоний сифатларни ривожлантириш кўрсаткичларининг пасайиши.

Биринчи босқичда юклама қўллаш натижасида организмда ҳар томонлама мослаштирувчи ўзгаришлар юз беради, улар ҳаракат фаолияти хусусиятлари билан боғлиқ жисмоний сифатларнинг ўсишига ва функционал имкониятларнинг аста-секин кенгайишига сабаб бўлади.

Иккинчи босқичда мослаштирувчи ўзгаришлар ўсиб боргани сайин стандарт юклама организмда тобора камроқ функционал силжишларга сабаб бўлади. Бу мослаштирувчи жараёнларнинг турғун адаптация босқичига ўтганлигидан дарак берувчи бир белгидир. Тегишли сифатларнинг намоён бўлиши асосида ётувчи тана аъзолари ва тизимларининг имкониятлари жиддий тарзда кенгайиб боради. Уларнинг фаолиятида тежамлилик ва ўзаро

мувофиқлашув кучаяди. Буларнинг барчаси сифатларнинг максимал даражада намоён бўлиши учун шароит яратади.

Учинчи босқичда мазкур юклама организмдаги функционал имкониятларнинг кенгайиши туфайли мослаштирувчи силжишларни юзага келтирмай қўяди, яъни унинг ривожлантирувчи таъсири ё пасаяди, ёки умуман йўқолади. Жисмоний сифатлар ривожига яна давом этиши учун қўлланиладиган юкламаларнинг хусусиятлари ва мазмунини ўзгартириш (бошқа машқлар танлаш, иш шиддатини ошириш, унинг давомийлиги ёки машқларни бажариш шароитларини ўзгартириш), шу тариқа жисмоний сифатлар учун янги, юқорироқ талаблар қўйиш зарур. Бошқача айтганда, сифатлар ривожини гўёки биринчи босқичга ўтказиш керак.

IV. Жисмоний сифатлар ривожининг гетерохронлиги (турли вақтга мансублиги). Ривожланишнинг нотекислиги бир босқичдаги жисмоний сифат кўрсаткичларининг ўсиш даражаси бошқалардагига қараганда, анча жиддий бўлиши мумкинлигини билдиради. Бу унча катта бўлмаган вақт кесмалари (масалан, бир неча ҳафта, ойлик дарслар) учун ҳам, умуман ривожлантириш жараёни учун ҳам (айтайлик, бир неча йиллик машғулотлар учун) тўғри бўла олади. Одатда, жисмоний сифатларнинг энг кўп ўсиши жисмоний машқлар билан шуғулланишнинг бошланғич даврида кузатилади. Бирон - бир сифатнинг ривожланиш даражаси кўтарила борар экан, унинг ўсиш суръати пасаяди. Жисмоний сифатлар ривожига уларнинг ўсиш суръати пасайиши билан боғлиқ экан, зарур силжишларга эришиш учун ривожланишнинг ҳар бир кейинги босқичида тобора кўп вақт керак бўлаверади.

Жисмоний сифатларнинг ривожланиш кўрсаткичлари ўзгаришларида (ўсишида) гетерохронлик (турли вақтга мансублик) ходисаси кузатилади. У алоҳида жисмоний сифатларнинг шиддатли ўса бошлашига мос келадиган лаҳзаларнинг вақт нуқтаи назаридан ўзаро мувофиқ келмаслигида намоён бўлади. Махсус тадқиқотлар ва амалий тажриба шуни кўрсатадики, инсон ҳаётининг муайян ёш даврида сифатлар ривожига таъсир кўрсатадиган қулай имкониятлар мавжуд бўлади, чунки улардан айримларининг ўсиш суръатлари бошқа ёш давларидагига нисбатан анча юқори бўлади. Бу давларни одатда сенситив (ҳиссий) ёки критик деб атайдилар, чунки улар организмнинг ривожланишида алоҳида аҳамиятга эга.

Таъкидлаш зарурки, турли муаллифларнинг илмий-услубий адабиётларида у ёки бу сифат ривожланишининг ҳар хил сенти-тив давлари кўрсатилганлигига дуч келиш мумкин. Бундай тафо-вутларнинг бир неча сабаби бўлади:

1. Бирон-бир сифатни ўлчаш учун бир хил бўлмаган тест-лардан фойдаланиш.

2. Жисмоний сифатлар кўрсаткичларининг ўсиш суръатларини аниқлаш учун турли ёндашув ва формулаларни қўллаш.

3. Текшириш учун танлаб олинган синалувчиларнинг бир хил эмаслиги (текширилаётган кишилар сонининг турличалиги, уларнинг жисмоний ривожланиши, тайёргарлик даражаси, умумий фаолият режими ва бошқаларнинг бир хил эмаслиги).

V. Жисмоний сифатлар ривожланиш кўрсаткичларининг қайтарилувчанлиги. Жисмоний машқлар билан мунтазам шуғулланиш натижасида эришиладиган функционал ва тузилишга хос ўзгариш-лар қайтарилувчан бўлиб, улар тескари ривожланиши ҳам мумкин. Шуғулланишда нисбатан қисқагина узилиш бўлса кифоя, шу заҳоти функционал имкониятлар даражаси пасая бошлайди, тузилишга хос белгилар тескари томонга ривожлана боради ва оқибатда жисмоний сифатларнинг кўрсаткичлари ҳам пасаяди. Биринчи навбатда, тезлик сифатлари, кейинроқ куч ва охирида узоқ муддатли фао-лиятга чидамлилиқ сифатлари сусаяди. Спортчиларни кузатиш шуни кўрсатадики, 5 ой давом этган машғулотларни тўхтатиш ҳара-катлар максимал суръатининг дастлабки даражасига 4-6 ойдан сўнг, мушак кучи максимал суръатининг дастлабки даражасига 18 ойдан сўнг, чидамлилиқнинг худди шундай кўрсаткичига эса 2-3 йилдан сўнг олиб келади.

VI. Жисмоний сифатларнинг кўчиши. Турли жисмоний сифатлар бир-бирлари билан чамбарчас алоқада ривожланади. Бир сифатнинг ривожланиш даражасидаги йўналтирилган ўзгариш бошқасининг ривожланиш даражасида ўзгаришлар содир бўлишига олиб келади. Бу ҳодиса “жисмоний сифатларнинг кўчиши” деб аталади.

Кўчиш ижобий ва салбий бўлиши мумкин. Ижобий кўчишда бир сифатнинг ривожланиши бошқасининг такомиллашувига таъсир кўрсатади. Масалан, “портловчи” кучнинг ортиши - ҳаракатлар тезлигига ижобий кўчади. Салбий кўчишнинг хусусияти шуки, бир қобили-ятнинг ривожланиши иккинчисининг ўсишини секинлаштиради ёки унинг ривожланиш даражасини пасайтиради.

Кўчиш бир таркибли ва ҳар хил таркибли бўлади. Бир таркибли кўчишда бир хил сифат даражасининг қўлланилаётган ва қўлланилмаётган машқлар орқали ортиши кузатилади. Масалан, осилиб турган ҳолда қўлларни букиб - ёзиш орқали куч чидамлилиги ортади, худди шу сифат қўлга таянган ҳолда уларни букиб - ёзиш чоғида ҳам ривожланади. Ҳар хил таркибли кўчишда бир сифатнинг ривожланишига олиб келадиган машғулот худди шу қатори бошқа жисмоний сифатлар даражасининг ҳам ўзгаришига олиб келади. Масалан, блокли қурилмада шуғулланганда қўл букувчиларининг изометрик кучи ортар экан, бу куч чидамлилигининг ҳам ошишини таъминлайди.

Кўчиш яна икки томонлама (масалан, агар куч сифатлари ривожлантирилганда, тезлик сифатлари ҳам такомиллашса, тезлик сифатлари такомиллаштирилганда эса куч сифатлари ҳам ривожланиб боради) ва бир томонлама (масалан, ҳаракат тезкорлиги ривожлантирилганда, реакция вақти ҳам такомиллашади, лекин реакция вақтини яхшилашга йўналтирилган машқлар ҳаракат тезкорлиги ривожига мутлақо таъсир кўрсатмайди) бўлади.

Нихоят тўғридан тўғри ва билвосита кўчиш турлари ажратилади. Тўғридан - тўғри кўчишда бир сифатнинг ривожланиш да-ражаси кўтарилса, бу бошқа сифатнинг ривожига бевосита акс этади. Масалан, қисқа масофаларга югурувчилар оёқ мушакларининг тезлик - куч тайёргарлиги даражаси ортса, югуриш тезлиги ҳам кучаяди. Билвосита кўчишда сифатнинг такомиллашуви учун фақат шароит яратилади. Масалан, спринтер оёқларининг максимал кучи тезкор югуриш натижаси билан ҳеч қандай тўғридан - тўғри алоқага эга эмас. Лекин унинг сакраш машқлари билан боғлиқлиги борки, уларнинг натижалари, ўз навбатида, тезкор югуриш билан анча мустаҳкам алоқада ҳисобланади. Шунинг учун оёқларнинг максимал кучини ривожлантиришга йўналтирилган дарслар тезлик - куч сифатлари учун функционал база яратишга ёрдам беради, улар эса пировард натижада, югуриш тезлигини белгилайди. Кўчиш турларининг таъсири кўпгина спорт турларида махсус ва умумий жисмоний ривожлантириш вазифаларини ҳал этишда қўлланилади.

Бир хил сифатларнинг бошқаларига кўрсатадиган таъсир кучи ва хусусиятлари кўп жиҳатдан қуйидаги омилларга боғлиқ:

1. Педагогик таъсирининг устун йўналишлари ва уларни ривожлантириб, навбатлашга (масалан, тезлик ва куч, чидамлилиқ сифатларини баробар талаб қилувчи машқлардан иборат дарс улардан фақат биттасини ҳатто икки баробар оширилган юклама билан ривожлантиришга қаратилган машғулотдан кўра яхшироқ натижа беради).

2. Шуғулланувчиларнинг жисмоний тайёрлик даражасига (жисмоний тайёрлик даражаси паст бўлганда, бир сифатнинг ривожланиши одатда бошқаларининг ҳам ривожланиш даражаси ортишига олиб келади, бироқ кейинчалик сифатларнинг бундай тенг тарзда ўсиши тўхтаб қолади).

Жисмоний сифатларнинг “кўчиши” жиддий педагогик аҳа-миятга эга. Шу ҳодиса туфайли жисмоний машқларнинг нисбатан тор доираси билан шуғулланган ҳолда ҳаракат фаолиятининг ҳар қандай турини муваффақиятли ўзлаштириб олиш мумкин. Бу имконият жисмоний тарбия амалиётида кишиларни меҳнат, спорт фао-лиятига, ҳарбий ишга тайёрлашда қўлланилади.

VII. Ҳаракат малакалари ва жисмоний сифатларнинг ўзаро алоқаси ва бирлиги. Жисмоний сифатлар фаолият чоғида намоён бўлар экан, уларни ҳаракат

малака ва кўникмаларидан айри ҳолда тасаввур этиб бўлмайди. Инсоннинг у ёки бу ҳаракат фаолияти қай даражада ўзлаштириб олганига қараб тегишли жисмоний сифатларини юзага чиқариш даражаси ҳам ўзгаради.

Ҳаракатга ўргатиш ва жисмоний сифатларни ривожлантириш жараёнлари, уларнинг таъсир объекти битта - жисмоний машқларни бажараётган муайян одам бўлишига қарамай, турли қонуниятларга бўйсунди. Қонуниятларнинг ўзига хослиги уларни рўёбга чиқариш учун тегишли педагогик (услубий) амалларни талаб қилади, ҳаракатларга ўргатиш учун - бир хил педагогик тамойиллар, жисмоний сифатларни ривожлантириш учун бошқа тамойиллардан фойдаланилади. Яъни, ҳаракат фаолиятларини ўзлаштиришда педагогик жараённинг алоҳида хусусиятлари ҳисобга олинади.

Фойдаланилган адабиётлар:

1. Мирзиёев Ш.М. Эл-юртга садоқат билан хизмат қилиш – асосий бурчимиздир. - // Халқ сўзи, 2017 йил 7 май, №91 (6785).
2. Верхошанский Ю.В. Спортчининг махсус жисмоний тайёргарлигини асослари /Фан спотга. – М.: Жисмоний тарбия ва спорт, 1988. – 331 б.
3. Иванков Ч.Т. Теоретические основы методики физического воспитания. – М.: “Инсан”, 2000. – 353 с.
4. Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва услубияти. – Т.: УзДЖТИ, 2001. – 286 с.
5. Mirzakulov Akrom Gafurzhonovich,.(2022). DYNAMIC ALTERATIONS IN THE STRUCTURE OF PHYSICAL TRAINING OF CADETS OF THE ACADEMY OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF THE REPUBLIC OF UZBEKISTAN. *CURRENT RESEARCH JOURNAL OF PEDAGOGICS*, 3(04), 124–128. <https://doi.org/10.37547/pedagogics-crjp-03-04-22>
6. Mirzakulov Akrom Gafurjanovich. (2024). CROSSFIT AS AN INNOVATIVE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION OF CADETS OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF THE ACADEMY OF THE REPUBLIC OF UZBEKISTAN. *PEDAGOGS*, 58(2), 200–204. Retrieved from <https://pedagogs.uz/index.php/ped/article/view/1374>
7. Mirzakulov Akrom Gafurjanovich. (2024). THE USE OF CROSSFIT IN THE PHYSICAL TRAINING OF LAW ENFORCEMENT OFFICERS. *PEDAGOGS*, 58(2), 205–207. Retrieved from <https://pedagogs.uz/index.php/ped/article/view/1375>