

JISMONIY SIFATLARNI RIVOJLANISHINING ASOSIY VOSITALARI

Mirzakulov Akrom Gafurjanovich

IIV Akademiyasi Jangovar va jismoniy tayyorgarlik

kafedrasi katta o'qituvchisi, (PhD) dotsent

e-mail: akrom.mir1988@gmail.com

Mirzaxalilov Abror Xabirullayevich

IIV Akademiyasi Jangovar va jismoniy tayyorgarlik

kafedrasi katta o'qituvchi-murabbiyi

e-mail: a367798411@gmail.com

Annotatsiya: Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasida, shuningdek, keyingi yillarda shakllangan sport turlari nazariyasida “Jismoniy qobiliyatlar”, “Jismoniy sifatlar”, “Harakat qobiliyatlari”, “Harakat sifatleri” degan ma’no jihatdan bir-biriga juda yaqin bo’lgan tushunchalardan foydalanilmoqda. Sport turlariga qarab, aniqlangan jismoniy qobiliyatlar tarbiyalanib, zarur jismoniy sifatlarga aylantiriladi. Jismoniy sifatlarning erishilgan va zarur bo’lgan darajasi yillar davomida, mashq natijasida ushlab turiladi.

Kalit so’zlar: jismoniy sifatlar, jismoniy tarbiya, harakat, atrof-muxit, morfologik va funksional ko’rsatkichlar, dam olish intervali.

Barcha jismoniy sifatlarning yo’naltirib rivojlantirilishiga xos qator qonuniyatlar mavjud. Ular tarkibiga quyida-gilar kiradi:

1. Harakat - jismoniy sifatlar rivojlanishining yetakchi omili. Jismoniy sifatlarning shakllanishida ham tug‘ma, ham atrof-muhit omillari katta ahamiyatga ega. Biroq teng sharoitlarda jismoniy sifatlarning rivojlanishida insonning ruhiy-fiziologik tabiatini takomillashtirishga qaratilgan harakat faolligi hal qiluvchi rol o‘ynaydi. Shuning uchun ham jismoniy mashqlar bilan shug‘ullangan kishilarda turli a’zolar va tizimlarning morfologik hamda funksional ko’rsatkichlari, jismoniy tayyorgarligi umuman yuqori bo’ladi. Organizmning funksional va morfologik takomillashuvi uchun zarur omil sifatida faoliyat, mashqning ahamiyatini birinchi bor Jan Lamark ko’rsatib bergan edi. O‘zining “Birinchi qonuni” bo‘lmish “mashq qonunini” tuzar ekan, u yozgan edi: “Biron-bir a’zodan tez - tez va susaytirmay foydalanish asta-sekin shu a’zoni mustahkamlaydi, rivojlantiradi, yiriklashtiradi va unga qancha muddat foydalanilsa, shuncha uzoqqa yetadigan kuch ato etadi, a’zodan muntazam foydalanmaslik esa uni sezdirmay zaiflashtirib qo‘yadi, tanazzulga olib keladi, izchil ravishda sifatlarni toraytirib, oxir-oqibat uning yo‘qolib ketishiga sabab bo‘ladi”. Shu tariqa Jan Lamark tirik tabiatning umumiy qonunlaridan birini ifodalab berdi.

II. Jismoniy sifatlar rivojining harakat faoliyati rejimiga bog‘liqligi. Jismoniy sifatlar ularning namoyon bo‘lishini-gina emas, ularni bajarishning muayyan rejimdagi talab qiladigan faoliyat jarayonida rivojlanadi. Rejim deganda, bir mashg‘ulot yoki mashg‘ulotlar tizimi doirasida qandaydir jismoniy mashqlarning bajarilishi va ular orasidagi dam olish tushuniladi. Kerakli tartibni o‘rnatishda, eng avvalo, insonning ish sifatidagi bosqichlar tebranishi muhim ahamiyatga ega. Jismoniy mashqlarni bajarish jarayonida organizmning quvvat va funksional zaxiralari sarfi bilan bog‘liq holda ishchanlik sifati darajasi pasayadi.

Dam olish chog‘ida (mashq tugatilgach) ishchanlik sifatining tiklanishi yuz beradi. Inson organizmi bu vaqtda bir necha holat-larni: ishchanlik sifati susaygan bosqichni; ishchanlik sifati to‘la tiklangan bosqichni va, nihoyat, o‘ta tiklangan, ya’ni ishchanlik sifati kuchaygan bosqichni bosib o‘tadi. Sanab o‘tilgan bosqichlarning har biri boshqa sharoitlardan tashqari, bajarilgan ishning xususiyatlari, shiddati va davomiyligiga bog‘liq bo‘lgan muayyan uzunlikka ega bo‘ladi.

Har bir keyingi mashq dam olishning qaysi bosqichida takrorlanishiga qarab, harakat faolligining uch asosiy rejimini ajratib ko‘rsatish mumkinki, ular jismoniy sifatlarining rivojlanishiga har xil ta’sir ko‘rsatadi:

1-bosqich: bunda darsdagi har bir keyingi mashq qisqa muddatli dam olish oraliqlari bilan, ya’ni ishchanlik sifati to‘la tiklanmagan bosqichda takrorlanadi. Ishchanlik sifatining barcha ko‘rsatkichlari muntazam pasayib boradi. Ish va dam olishning bunday navbatlashish rejimi chidamlilikning rivojlanishiga mosdir.

2- bosqich: har bir keyingi mashq organizmning bir qancha funksional ko‘rsatkichlarini faoliyat ko‘rsatishdan avvalgi darajaga qaytaradigan dam olish oraliqlari bilan, ya’ni ishchanlik sifati to‘la tiklangan bosqichda takrorlanadi. Bunday rejim tezkorlik, kuch va harakatlarni uyg‘unligi imkoniyatlarini rivojlantirishga yo‘naltirilgan darslarga xos bo‘ladi.

3- bosqich: bunda har bir keyingi mashq ishchanlik sifati ortig‘i bilan tiklangan bosqichga mos keluvchi, ancha uzoq muddatli dam olish oraliqlari bilan takrorlanadi. Bunday rejimda mashq takrorlangani sari insonning harakat imkoniyatlarida har tomonlama o‘zgarishlar kuzatiladi - mushak kuchi va tezkorlik oshib, chidamlilik pasayadi.

III. Jismoniy sifatlar rivojlanishining bosqichmabosqichliligi. Jismoniy sifatlarini rivojlantirish dinami-kasida – bir xil yuklamalarni uzoq muddat davomida, ko‘p marotaba bajarishda – uchta, nisbatan mustaqil bosqichni shartli ravishda ayirib ko‘rsatish mumkin:

Birinchi – jismoniy sifatlarining rivojlanish darajasini oshirish;

Ikkinchi – jismoniy sifatlarini rivojlantirishda maksimal ko‘rsatkichlarga erishish;

Uchinchi - jismoniy sifatlarini rivojlantirish ko‘rsatkichlarining pasayishi.

Birinchi bosqichda yuklama qo‘llash natijasida organizmda har tomonlama moslashtiruvchi o‘zgarishlar yuz beradi, ular harakat faoliyati xususiyatlari bilan bog‘liq jismoniy sifatlarning o‘shishiga va funksional imkoniyatlarning asta-sekin kengayishiga sabab bo‘ladi.

Ikkinchi bosqichda moslashtiruvchi o‘zgarishlar o‘sib borgan sayin standart yuklama organizmda tobora kamroq funksional siljishlarga sabab bo‘ladi. Bu moslashtiruvchi jarayonlarning turg‘un adaptatsiya bosqichiga o‘tganligidan darak beruvchi bir belgidir. Tegishli sifatlarning namoyon bo‘lishi asosida yotuvchi tana a‘zolari va tizimlarining imkoniyatlari jiddiy tarzda kengayib boradi. Ularning faoliyatida tejamlilik va o‘zaro muvofiqlashuv kuchayadi. Bularning barchasi sifatlarning maksimal darajada namoyon bo‘lishi uchun sharoit yaratadi.

Uchinchi bosqichda mazkur yuklama organizmdagi funksional imkoniyatlarning kengayishi tufayli moslashtiruvchi siljishlarni yuzaga keltirmay qo‘yadi, ya‘ni uning rivojlantiruvchi ta‘siri yo pasayadi, yoki umuman yo‘qoladi. Jismoniy sifatlarning rivoji yana davom etishi uchun qo‘llaniladigan yuklamalarning xususiyatlari va mazmunini o‘zgartirish (boshqa mashqlar tanlash, ish shiddatini oshirish, uning davomiyligi yoki mashqlarni bajarish sharoitlarini o‘zgartirish), shu tariqa jismoniy sifatlarning rivoji uchun yangi, yuqoriroq talablar qo‘yish zarur. Boshqacha aytganda, sifatlarning rivojini go‘yoki birinchi bosqichga o‘tkazish kerak.

IV. Jismoniy sifatlarning rivojining geteroxronligi (turli vaqtga mansubligi). Rivojlanishning notekisligi bir bosqichdagi jismoniy sifat ko‘rsatkichlarining o‘shish darajasi boshqalardagiga qaraganda, ancha jiddiy bo‘lishi mumkinligini bildiradi. Bu uncha katta bo‘lmagan vaqt kesmalari (masalan, bir necha hafta, oylik darslar) uchun ham, umuman rivojlantirish jarayoni uchun ham (aytaylik, bir necha yillik mashg‘ulotlar uchun) to‘g‘ri bo‘la oladi. Odatda, jismoniy sifatlarning eng ko‘p o‘shishi jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanishning boshlang‘ich davrida kuzatiladi. Biron - bir sifatning rivojlanish darajasi ko‘tarila borar ekan, uning o‘shish sur‘ati pasayadi. Jismoniy sifatlarning rivoji ularning o‘shish sur‘ati pasayishi bilan bog‘liq ekan, zarur siljishlarga erishish uchun rivojlanishning har bir keyingi bosqichida tobora ko‘p vaqt kerak bo‘laveradi.

Jismoniy sifatlarning rivojlanish ko‘rsatkichlari o‘zgarishlarida (o‘shishida) geteroxronlik (turli vaqtga mansublik) hodisasi kuzatiladi. U alohida jismoniy sifatlarning shiddatli o‘sha boshlashiga mos keladigan lahzalarning vaqt nuqtai nazaridan o‘zaro muvofiq kelmasligida namoyon bo‘ladi. Maxsus tadqiqotlar va amaliy tajriba shuni ko‘rsatadiki, inson hayotining muayyan yosh davrida sifatlarning rivojiga ta‘sir ko‘rsatadigan qulay imkoniyatlar mavjud bo‘ladi, chunki ulardan ayrimlarining o‘shish sur‘atlari boshqa yosh davrlaridagiga nisbatan ancha yuqori bo‘ladi. Bu davrlarni odatda sensitiv (hissiy) yoki kritik deb ataydilar, chunki ular organizmning rivojlanishida alohida ahamiyatga ega.

Ayrim sifatlarning rivojlanishida jismoniy tarbiyaning eng kuchli ta'siri ularning jadal sur'atda tabiiy rivojlanishi davriga mos kelishi aniqlangan. Boshqa yosh davrlarida mazkur sifatga pedagogik ta'sir ko'rsatishning samaradorligi neytral yoki hatto salbiy bo'lishi ham mumkin. Shuning uchun muayyan jismoniy sifatlarni takomillashtirishda eng qulay yosh davrlarini o'tkazib yubormaslik juda muhim, chunki keyinroq buni amalga oshirish ancha qiyin kechadi.

Bolalarda alohida jismoniy sifatlarning jadal rivojlanish davrlari rasmda ko'rsatilgan. Ko'rinib turibdiki, ularning har biri o'z sensitiv davriga ega. Bu davrlarning vaqt chegaralari o'g'il va qiz bolalarda bir xil emas. Odatda, ko'pgina sifatlarning jadal rivojlana boshlashi vaqti nuqtai nazaridan qizlar o'smir bolalardan 1-2 yilga oldinda boradilar.

Ta'kidlash zarurki, turli mualliflarning ilmiy-uslubiy adabiyotlarida u yoki bu sifat rivojlanishining har xil senti-tiv davrlari ko'rsatilganligiga duch kelish mumkin. Bunday tafo-vutlarning bir necha sababi bo'ladi:

1. Biron-bir sifatni o'lchash uchun bir xil bo'lmagan test-lardan foydalanish.
2. Jismoniy sifatlarning ko'rsatkichlarining o'sish sur'atlarini aniqlash uchun turli yondashuv va formulalarni qo'llash.
3. Tekshirish uchun tanlab olingan sinaluvchilarning bir xil emasligi (tekshirilayotgan kishilar sonining turlichaligi, ularning jismoniy rivojlanishi, tayyorgarlik darajasi, umumiy faoliyat rejimi va boshqalarning bir xil emasligi).

V. Jismoniy sifatlarning rivojlanish ko'rsatkichlarining qaytariluvchanligi. Jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanish natijasida erishiladigan funksional va tuzilishga xos o'zgarishlar qaytariluvchan bo'lib, ular teskari rivojlanishi ham mumkin. Shug'ullanishda nisbatan qisqagina uzilish bo'lsa kifoya, shu zahoti funksional imkoniyatlar darajasi pasaya boshlaydi, tuzilishga xos belgilar teskari tomonga rivojlana boradi va oqibatda jismoniy sifatlarning ko'rsatkichlari ham pasayadi. Birinchi navbatda, tezlik sifatlari, keyinroq kuch va oxirida uzoq muddatli faoliyatga chidamlilik sifatlari susayadi. Sportchilarni kuzatish shuni ko'rsatadiki, 5 oy davom etgan mashg'ulotlarni to'xtatish harakatlar maksimal sur'atining dastlabki darajasiga 4-6 oydan so'ng, mushak kuchi maksimal sur'atining dastlabki darajasiga 18 oydan so'ng, chidamlilikning xuddi shunday ko'rsatkichiga esa 2-3 yildan so'ng olib keladi.

VI. Jismoniy sifatlarning ko'chishi. Turli jismoniy sifatlarning bir-birlari bilan chambarchas aloqada rivojlanadi. Bir sifatning rivojlanish darajasidagi yo'naltirilgan o'zgarish boshqasining rivojlanish darajasida o'zgarishlar sodir bo'lishiga olib keladi. Bu hodisa “jismoniy sifatlarning ko'chishi” deb ataladi.

Ko'chish ijobiy va salbiy bo'lishi mumkin. Ijobiy ko'chishda bir sifatning rivojlanishi boshqasining takomillashuviga ta'sir ko'rsatadi. Masalan, “portlovchi” kuchning ortishi - harakatlar tezligiga ijobiy ko'chadi. Salbiy ko'chishning xususiyati

shuki, bir qobiliyatning rivojlanishi ikkinchisining oʻsishini sekinlashtiradi yoki uning rivojlanish darajasini pasaytiradi.

Koʻchish bir tarkibli va har xil tarkibli boʻladi. Bir tarkibli koʻchishda bir xil sifat darajasining qoʻllanilayotgan va qoʻllanilmayotgan mashqlar orqali ortishi kuzatiladi. Masalan, osilib turgan holda qoʻllarni bukib - yozish orqali kuch chidamliligi ortadi, xuddi shu sifat qoʻlga tayangan holda ularni bukib - yozish chogʻida ham rivojlanadi. Har xil tarkibli koʻchishda bir sifatning rivojlanishiga olib keladigan mashgʻulot xuddi shu qatori boshqa jismoniy sifatlar darajasining ham oʻzgarishiga olib keladi. Masalan, blokli qurilmada shugʻullanganda qoʻl bukuvchilarining izometrik kuchi ortar ekan, bu kuch chidamliligining ham oshishini taʼminlaydi.

Koʻchish yana ikki tomonlama (masalan, agar kuch sifatleri rivojlantirilganda, tezlik sifatleri ham takomillashsa, tezlik sifatleri takomillashtirilganda esa kuch sifatleri ham rivojlanib boradi) va bir tomonlama (masalan, harakat tezkorligi rivojlantirilganda, reaksiya vaqti ham takomillashadi, lekin reaksiya vaqtini yaxshilashga yoʻnaltirilgan mashqlar harakat tezkorligi rivojiga mutlaqo taʼsir koʻrsatmaydi) boʻladi.

Nihoyat toʻgʻridan toʻgʻri va bilvosita koʻchish turlari ajratiladi. Toʻgʻridan - toʻgʻri koʻchishda bir sifatning rivojlanish darajasi koʻtarilsa, bu boshqa sifatning rivojida bevosita aks etadi. Masalan, qisqa masofalarga yuguruvchilar oyoq mushaklarining tezlik - kuch tayyorgarligi darajasi ortsa, yugurish tezligi ham kuchayadi. Bilvosita koʻchishda sifatning takomillashuvi uchun faqat sharoit yaratiladi. Masalan, sprinter oyoqlarining maksimal kuchi tezkor yugurish natijasi bilan hech qanday toʻgʻridan - toʻgʻri aloqaga ega emas. Lekin uning sakrash mashqlari bilan bogʻliqligi borki, ularning natijalari, oʻz navbatida, tezkor yugurish bilan ancha mustahkam aloqada hisoblanadi. Shuning uchun oyoqlarning maksimal kuchini rivojlantirishga yoʻnaltirilgan darslar tezlik - kuch sifatleri uchun funksional baza yaratishga yordam beradi, ular esa pirovard natijada, yugurish tezligini belgilaydi. Koʻchish turlarining taʼsiri koʻpgina sport turlarida maxsus va umumiy jismoniy rivojlantirish vazifalarini hal etishda qoʻllaniladi.

Bir xil sifatlarning boshqalariga koʻrsatadigan taʼsir kuchi va xususiyatlari koʻp jihatdan quyidagi omillarga bogʻliq:

1. Pedagogik taʼsirining ustun yoʻnalishlari va ularni rivojlantirib, navbatlashga (masalan, tezlik va kuch, chidamlilik sifatlarini barobar talab qiluvchi mashqlardan iborat dars ulardan faqat bittasini hatto ikki barobar oshirilgan yuklama bilan rivojlantirishga qaratilgan mashgʻulotdan koʻra yaxshiroq natija beradi).

2. Shugʻullanuvchilarning jismoniy tayyorlik darajasiga (jismoniy tayyorlik darajasi past boʻlganda, bir sifatning rivojlanishi odatda boshqalarining ham rivojlanish darajasi ortishiga olib keladi, biroq keyinchalik sifatlarning bunday teng tarzda oʻsishi toʻxtab qoladi).

Jismoniy sifatlarning “ko‘chishi” jiddiy pedagogik aha-miyatga ega. Shu hodisa tufayli jismoniy mashqlarning nisbatan tor doirasi bilan shug‘ullangan holda harakat faoliyatining har qanday turini muvaffaqiyatli o‘zlashtirib olish mumkin. Bu imkoniyat jismoniy tarbiya amaliyotida kishilarni mehnat, sport faoliyatiga, harbiy ishga tayyorlashda qo‘llaniladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. 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>
2. 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>
3. 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>
4. Mirzakulov Akrom Gafurjanovich. (2024). THE EFFECT OF CROSSFIT ON HEART FUNCTION. PEDAGOGS, 58(1), 173–176. Retrieved from <https://pedagogs.uz/index.php/ped/article/view/1331>
5. Gafurjanovich, M. A. . . (2024). Crossfit as a Direction for Improving the Process of Physical Education in the Internal Affairs Bodies of the Republic of Uzbekistan. Miasto Przyszłości, 110–112. Retrieved from <http://miastoprzyszlosci.com.pl/index.php/mp/article/view/3333>
6. Mirzakulov Akrom Gafurjanovich, IMPROVING THE PHYSICAL FITNESS OF CADETS OF THE ACADEMY OF THE REPUBLIC OF UZBEKISTAN WITH THE HELP OF CROSSFIT TOOLS AND METHODS , Proximus Journal of Sports Science and Physical Education: Vol. 1 No. 3 (2024)
7. Mirzakulov Akrom Gafurjanovich. (2024). CROSSFIT EXERCISES AS THE MAIN MEANS OF PHYSICAL EDUCATION. PEDAGOGS, 54(2), 4–6. Retrieved from <https://pedagogs.uz/index.php/ped/article/view/986>
8. Mirzakulov Akrom Gafurjanovich. (2024). IMPROVING THE GENERAL AND SPECIAL PHYSICAL TRAINING OF FEMALE CADETS BY MEANS AND METHODS OF CROSSFIT. PEDAGOGS, 54(2), 7–9. Retrieved from <https://pedagogs.uz/index.php/ped/article/view/987>

9. Mirzakulov Akrom Gafurjanovich. (2024). METHODS FOR THE DEVELOPMENT OF POWER QUALITIES OF CADET GIRLS THROUGH CROSSFIT TOOLS AND METHODS. PEDAGOGS, 54(2), 10–12. Retrieved from <https://pedagogs.uz/index.php/ped/article/view/988>
10. IMPROVING THE PHYSICAL FITNESS OF CADETS OF THE ACADEMY OF THE REPUBLIC OF UZBEKISTAN WITH THE HELP OF CROSSFIT TOOLS AND METHODS. (2024). Proximus Journal of Sports Science and Physical Education, 1(3), 83-85. <https://proximusjournal.com/index.php/PJSSPE/article/view/32>
11. Мирзакулов Акром Гафуржанович. (2024). РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ КУРСАНТОК АКАДЕМИИ МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН С ПОМОЩЬЮ КРОССФИТ. ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ, 40(5), 92–93. Retrieved from <https://newjournal.org/index.php/01/article/view/11923>
12. Мирзакулов Акром Гафуржанович. (2024). ОСНОВНЫЕ ПРОБЛЕМЫ МЕТОДИКИ КРОССФИТ. ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ, 40(5), 82–84. Retrieved from <https://newjournal.org/index.php/01/article/view/11919>
13. Мирзахалилов, А. Х. (2023). БРАСС УСУЛИДА СУЗУВЧИЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ. SCHOLAR, 1(24), 86–96. Retrieved from <https://researchedu.org/index.php/openscholar/article/view/4755>.
14. Mirzaxalilov Abror Xabirullayevich. (2024). FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE USING HAND-TO-HAND SPORTS OF CADETS OF MILITARIZED EDUCATIONAL INSTITUTIONS. PEDAGOGS, 70(1), 101-105. <https://scientific-jl.org/ped/article/view/3117>