TURLI DARAJADAGI JISMONIY RIVOJLANGAN O‘G‘IL BOLALARDA MUVOFIQLASHTIRUVCHI QOBILIYATLARNI OSHIRISH METODIKASI

Saribayev Sh.T. - Guliston davlat pedagogika instituti Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi kafedrasi mudiri, p.f.n., dotsent

Abduraimova Kamola Erkin qizi - Guliston davlat pedagogika instituti

20-23 guruh talabasi

Annotatsiya

Ushbu maqolada muvofiqlashtiruvchi qobiliyatlarni rivojlantirishda qo’llaniladigan vositalar, ushbu vositalardan foydalani metodikasi, harakatlarning murakkbligi va ulardan qanday foydalanish lozimligi xaqida so’z boradi.

Kalit so‘zlar: Muvofiqlashtiruvchi qobiliyatlar, jismoniy sifatlar, muvozanat saqlash, funksiya, tezlik, chaqqonlik, muvozanat saqlash.

Trenirovka va musobaqa faoliyatining real sharoitlarida muvofiqlashtiruvchi qobiliyatlarning turli xillari odatda harakat sifatlari (tezlik qobiliyati, kuch qobiliyati, chidamlilik, egiluvchanlik) bilan, shuningdek, tayyorgarlikning turli tomonlari - texnik, taktik, ruhiy bilan yaqin o‘zaro aloqada paydo bo‘ladi.

Shu munosabat bilan, turli jismoniy sifatlarni rivojlantirish, texnika, taktika yoki psixologik tayyorgarlikni takomillashtirish koordinatsion jihatdan

murakkabroq bo‘lgan mashqlardan foydalanish orqali amalga oshirilsa, turli xil muvofiqlashtiruvchi qobiliyatlar ham parallel ravishda takomillashtiriladi. O‘z navbatida, yo‘naltirilgan takomillashtirish, masalan, mushaklarni ixtiyoriy ravishda bo‘shashtirish qobiliyati, bevosita yoki bilvosita ishning tejamkorligi va chidamliligini oshirishga, sport texnikasini takomillashtirishga yordam beradi, harakatlar koordinatsiyasi, fazoda mo‘ljal olish qobiliyati ustida ishlash esa sportchining texnik-taktik arsenalini kengaytiradi va hokazo. Har xil turdagi muvofiqlashtiruvchi qobiliyatlarni ustuvor takomillashtirishning xususiy metodikalarining asosiy elementlari oldingi bo‘limlarda ko‘rib chiqilgan edi. Shuning uchun quyida metodikaning faqat ayrim umumiy qoidalari qisqacha bayon etilgan, muvofiqlashtiruvchi qobiliyatlarning har xil turlarini kompleks namoyon qilish va takomillashtirishga yordam beradigan umumiy rivojlantiruvchi xarakterdagi eng samarali mashqlar, shuningdek, sport turlarining turli guruhlarida - tezkor-kuch, siklik, murakkab koordinatsion, sport o‘yinlarida, yakkakurashlarda qo‘llaniladigan kompleks xarakterdagi mashqlar bayon etilgan.

Muvofiqlashtirish imkoniyatlarini oshirishga qaratilgan ishlarni rejalashtirishda yuklamaning quyidagi tarkibiy qismlarini hisobga olish kerak: harakatlarning murakkabligi, ishning intensivligi, alohida mashqning davomiyligi (yondashuv, topshiriq), bitta mashqning takrorlanish soni (yondashuv, topshiriq), mashqlar (yondashuvlar, topshiriqlar) o‘rtasidagi pauzalar davomiyligi va xususiyati.

Harakatlarning murakkabligi. Sportchilarning koordinatsion imkoniyatlarini takomillashtirishda turli darajadagi murakkablikdagi mashqlar qo‘llaniladi: nisbatan oddiy, analizatorlar, asab-mushak apparati faoliyatini rag‘batlantiradigan va organizmni yanada murakkabroq harakatlarga tayyorlaydigan mashqlardan tortib, sportchilarning funksional imkoniyatlarini to‘liq safarbar qilishni talab qiladigan murakkab mashqlargacha.

Har xil turdagi muvofiqlashtiruvchi qobiliyatlarni takomillashtirish jarayoni harakatlarning murakkabligi maksimal darajaning 75-90% oralig‘ida, ya’ni sportchiga topshiriqlarni bajarishga imkon bermaydigan darajada (muvozanat yoki ritmni saqlash, fazoda mo‘ljal olish va boshqalar) o‘zgarib turganda eng samarali kechadi. Harakatlar shu darajada murakkablik bilan bajarilsa, sportchining funksional tizimlariga moslashish reaksiyalarini rag‘batlantiruvchi yuqori talablar qo‘yiladi - bu muvofiqlashtiruvchi qobiliyatlarning o‘sishiga asos bo‘ladi, lekin shu bilan birga analizatorlarning tez charchashiga va sportchilarning samarali ishlash qobiliyatining pasayishiga

olib kelmaydi, bu holda muvofiqlashtiruvchi qobiliyatlarni takomillashtirishga yordam beradigan yetarlicha katta umumiy ish hajmini bajarishni ta’minlaydi.

Nisbatan past (40-60% maksimal daraja) va o‘rtacha (60-75 maksimal daraja) koordinatsion murakkablikdagi topshiriqlar yosh sportchilar uchun yetarlicha samarali hisoblanadi. Yuqori malakali sportchilarda ular mashg‘ulot mavsumining boshida, shuningdek, kichik tiklovchi xarakterdagi yuklamalar bilan mashg‘ulotlarda razminka o‘tkazishda qo‘llanilishi mumkin.

Malakali sportchilarni tayyorlash tizimida chegaraviy (maksimal darajasining 90-95%) va chegaraviy murakkablikdagi mashg‘ulotlar ma’lum o‘rin egallaydi. Biroq, bunday ish hajmi nisbatan kichik bo‘lishi kerak - muvofiqlashtiruvchi qobiliyatlarning o‘sishiga yordam beradigan mashg‘ulot ishlarining umumiy hajmining 10-15%. Shu bilan birga, bu ishlarning yarmi maxsus tayyorgarlik mashqlarini bajarishga, yarmi esa turli darajadagi musobaqalar sharoitida bajariladigan musobaqa mashqlarini bajarishga to‘g‘ri keladi.

Yuqori malakali sportchilarning muvofiqlashtiruvchi qobiliyatlarini rivojlantirishni rag‘batlantiruvchi ishlarning umumiy hajmida turli darajadagi murakkablikdagi topshiriqlarning taxminiy nisbati quyidagicha bo‘lishi mumkin: uncha murakkab bo‘lmagan topshiriqlar - 5-10%, o‘rtacha murakkablikdagi topshiriqlar - 30-40%, yuqori murakkablikdagi topshiriqlar - 40-50, chegaraviy va chegaraviy murakkablikdagi topshiriqlar - 10-15%.

Ishning jadalligi. Topshiriqlarning asosan muvofiqlashtiruvchi qobiliyatlarning u yoki bu turini takomillashtirishga yoki ularni kompleks ravishda takomillashtirishga yo‘naltirilganligi, shuningdek, ularni takomillashtirish bosqichi aniq harakatlar yoki vaziyatlarga nisbatan turli intensivlikdagi mashqlarni bajarishni taqozo etadi. Biroq, muvofiqlashtiruvchi qobiliyatlarning o‘sishiga yordam beradigan eng xilma-xil mashq va topshiriqlarga nisbatan umumiy tendensiya mavjud: bu sifatni takomillashtirishning dastlabki bosqichlarida aniq harakat harakatlariga nisbatan ishning intensivligi yuqori emas, sportchining texnik-taktik imkoniyatlari kengaygan sari intensivlikning asta-sekin oshib borishi va nihoyat, musobaqa faoliyatida yuqori natijalarga erishish bilan bevosita bog‘liqlikda koordinatsion imkoniyatlarni takomillashtirish haqida gap ketganda, chegaraviy va chegaraviy intensivlikdan foydalanish.

Yuqori malakali sportchilarda koordinatsion qobiliyatlarni takomillashtirish jarayoni texnik-taktik takomillashtirish vazifalarini hal etish, maxsus trenirovka va musobaqa yuklamalari sharoitida tezkor-kuch chidamlilik qobiliyatlarini

rivojlantirish bilan uzviy bog‘liq ekanligini doimo yodda tutish kerak. Shuning uchun ishning shiddati ko‘p jihatdan sportning muayyan turida sportchining maxsus tayyorgarligi vazifalarini kompleks hal qilish zarurati bilan belgilanadi.

Agar yosh sportchilarda mushaklarni erkin bo‘shashtirish qobiliyati oddiy harakatlar sharoitida, zo‘riqishsiz, diqqat-e’tiborni u yoki bu mushak guruhlarini bo‘shashtirishga uzoq vaqt davomida qaratgan holda eng yaxshi tarzda rivojlansa, yuqori malakali sportchilarda ish boshqacha quriladi. Masalan, gimnastikachilar, kurashchilar yoki yuqori malakali uloqtiruvchilarni tayyorlashda ishga jalb qilinmagan mushaklarni bo‘shashtirish ustanovkasi, eng avvalo, asosiy maxsus tayyorgarlik, shuningdek, chegaraviy shiddat bilan bajariladigan musobaqa mashqlari vaqtida amalga oshiriladi.

Sport o‘yinlariga ixtisoslashgan yosh sportchilar murakkab bo‘lmagan turli xil estafetalarda to‘pni aniqlikka otish, juft va guruhlarda, joyida va harakatda to‘p bilan oddiy mashqlarni bajarish orqali koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantiradilar. Mashqlar nisbatan past shiddat bilan bajariladi, bu ham texnik imkoniyatlarning cheklanganligi, ham jismoniy tayyorgarlikning, shu jumladan koordinatsion qobiliyatlarning past darajasi bilan bog‘liq.

Oliy yutuqlar sportida vaziyat tubdan boshqacha: koordinatsion qobiliyatlarni takomillashtirishga yo‘naltirilgan ishlarning katta hajmi makon va vaqt tanqisligi sharoitida eng murakkab texnik-taktik vazifalarni hal qilish, qarshilik ko‘rsatish, malakali raqiblar, yuqori o‘yin sur’atini ta’minlaydigan sheriklar bilan o‘zaro hamkorlik qilish, koordinatsion qobiliyatlarning maksimal namoyon bo‘lishini talab qiladigan murakkab kutilmagan vaziyatlarni yaratish bilan bog‘liq. Hatto, masalan, basketbolda - noqulay vaziyatlardan savatga tashlashlarni mashq qildirish, darvozaga bevosita yaqin joyda - muz ustida xokkeyda - turli-tuman tashlashlarni mashq qildirish, to‘p bilan darvozaga yorib o‘tish, himoyachilarning qarshiligini yengib o‘tish, futbolda va shu kabi individual topshiriqlarni bajarish ham cheklangan yoki chegaralangan intensivlik bilan ishlashni talab qiladi.

Alohida mashq (yondashuv, topshiriq) ning davomiyligi. Sportchilarning koordinatsion imkoniyatlarini takomillashtirish jarayonida alohida mashqda, yondashuvda (bir xil harakatni takrorlashlar seriyasi) yoki topshiriqda (o‘zaro bog‘liq turli harakatlarni uzluksiz bajarish) uzluksiz ishlash davomiyligi keng diapazonda o‘zgarib turishi mumkin, bu har bir aniq holatda turgan vazifa bilan belgilanadi. Agar harakat harakatlarining tarkibi, ishning shiddati qat’iy belgilanishi mumkin bo‘lsa (masalan, bir oyoqda muvozanatni saqlash, muayyan masofaga to‘siqlar bilan yugurish, belgilangan darajaga

burilib sakrash va h.k.), u holda uzluksiz ishning davomiyligi aniq belgilanadi va odatda 10-20 s ni tashkil qiladi. Bu vaqt davomida ish sifatini yuqori samarali nazorat qilish va mushaklar faoliyatini maqsadga muvofiq boshqarish ta’minlanadi, chunki ish charchash boshlanishidan oldin tugatiladi. Tezlik-kuch va siklik turlarda (masalan, sport gimnastikasi, suvga sakrash va boshqalarda) maxsus tayyorgarlik va musobaqa mashqlarini bajarishda ishning davomiyligini yetarlicha aniq rejalashtirish mumkin, bunda harakatlar tarkibi va ularning davomiyligi oldindan belgilanishi mumkin. Bu yerda uzluksiz ishning davomiyligi sekundning ulushidan yoki bir necha sekunddan (akrobatikada sakrash, bolg‘a uloqtirish, yugurish yoki suzishda start olish) bir necha minutgacha (tezlikni, vaqtni, rivojlantirilayotgan kuchni nazorat qilib, belgilangan masofalarni suzib o‘tish yoki bosib o‘tish) o‘zgarib turishi mumkin.

Muvofiqlashtiruvchi qobiliyatlarni takomillashtirish yakkakurash yoki sport o‘yinlarida real musobaqa faoliyati sharoitida amalga oshirilganda, har bir mashqda ishning davomiyligini oldindan rejalashtirish deyarli mumkin emas (mashqlarning xarakteri va ishning intensivligi kabi) va u odatda soniyaning ulushlaridan bir necha soniyagacha o‘zgarib turadi.

Ishning davomiyligi qo‘yilgan vazifaga ham bog‘liq. Agar mashq koordinatsion jihatdan murakkab harakatni o‘zlashtirishga yordam berishi kerak bo‘lsa, mashqning davomiyligi charchash paydo bo‘lgunga qadar barqaror holatda ishlash zarurati bilan belgilanadi va, tabiiyki, u ko‘p emas. Musobaqa faoliyati uchun xarakterli bo‘lgan toliqish sharoitida koordinatsion imkoniyatlarning yuqori darajasini namoyon qilish qobiliyati rivojlanganda, ishning davomiyligi sezilarli darajada uzaytirilishi mumkin.

Bitta mashqni (yondashuv, topshiriqni) takrorlash soni. Muvofiqlashtiruvchi qobiliyatlarning takomillashuvi turli davomiylik va intensivlikdagi ish sharoitlarida bajariladigan harakat harakatlarining nihoyatda xilma-xilligidan foydalanish bilan bog‘liq. Ulardan ba’zilari ko‘p marta takrorlanishi mumkin. Ba’zilari esa kutilmagan vaziyatga reaksiya natijasi bo‘lib, ularni sof holda qayta tiklash mumkin emas. Ushbu omillarning barchasi bitta mashq, yondashuv yoki topshiriqni takrorlash soniga ta’sir ko‘rsatmasdan qolmaydi.

Har bir mashqdagi (5 s gacha) qisqa muddatli ishda takrorlashlar soni ancha katta bo‘lishi mumkin - 6 tadan 10-12 tagacha. Uzoqroq davom etadigan topshiriqlarda takrorlashlar soni mutanosib ravishda kamayadi va 2-3 tadan oshmasligi mumkin. Bunday holda, shug‘ullanuvchilarning yuqori faolligini va ularning ma’lum bir vazifaga qiziqishini saqlab qolish va bir vaqtning o‘zida

tananing funktsional tizimlariga va koordinatsion qobiliyatlarning ma’lum bir turining paydo bo‘lishida asosiy yukni ko‘taradigan mexanizmlarga yetarlicha katta umumiy ta’sirni ta’minlash mumkin.

Agar charchash sharoitida koordinatsion qobiliyatlarni takomillashtirish zarurati paydo bo‘lsa, u holda mashqlarni takrorlash soni odatda sezilarli darajada oshadi: qisqa muddatli vazifalarni bajarishda 12-15 tagacha va uzoqroq vazifalarni bajarishda 4-6 tagacha va undan ortiq.

Takrorlashlar soni mashg‘ulot dasturi, uning aniq vazifalari bilan ham belgilanadi. Har xil turdagi koordinatsion qobiliyatlarni kompleks takomillashtirishda, bu ko‘p sonli turli xil mashqlarni qo‘llashni talab qiladi, har bir mashqni takrorlash soni odatda katta emas - 2-3 dan oshmaydi. Muayyan harakat vazifasiga nisbatan koordinatsion qobiliyat turlaridan birini chuqur takomillashtirish amalga oshirilganda esa mashqlarni takrorlash soni 3-5 marta ortishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1.Арестов Ю.М. Исследование полового созревания детей и подростков мужского пола в аспекте физического воспитания.:Автореферат дисс…канд.биол.наук. М.1970.

2.Арямов И.А. Возрастные особенности моторики детей школьного возраста.- Сессия физическое воспитание учащихся в советской школе.//Тезисы докладов,М.Л.,изд-во АПН РСФСР,1978, М., с 17-20.

3.Байченко И.П Динамика развития функций двигательного и вестибулярного анализаторов в связи с периодами.// Двигательный режим и старение. Киев, 1983,с.9-10.

4. Бирюк Е.В Длительность сохранения равновесия в художественной гимнастике. //Теория и практика физической культуры. 1990, №6,с. 20-24.