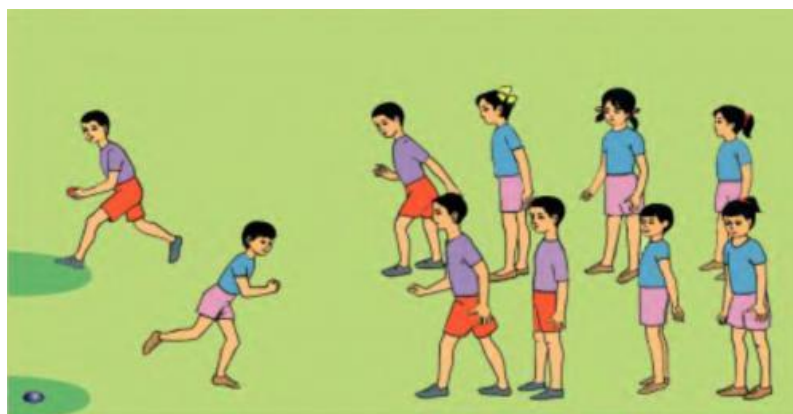


ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС
ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ
ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ИНСТИТУТИ
СПОРТ ЎЙИНЛАРИ ФАКУЛТЕТИ
СПОРТ ЎЙИНЛАРИ КАФЕДРАСИ

РЕФЕРАТ

МАВЗУ: 11-13 ЁШЛИ БОЛАЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРИНИ
РИВОЖЛАНТИРИШ АСОСЛАРИ



Бажарди: 13/101 гуруҳ Абдурахимов Зухриддин Махмуджон Ўғли

Текширди: Қдирова Мухаббат

Тошкент-2017

Мавзу: 11-13 ёшли болаларнинг жисмоний сифатларини ривожлантириш асослари

Режа:

- 1. Жисмоний сифатларни ёшга хос хусусиятлари**
- 2. Ёш спортчиларда тезкорлик сифатини тарбиялашнинг қоидалари**
- 3. Спорт ҳаётида олимларнинг тутган ўрни**

Ёш спортчиларнинг ҳаракат функциялари, ёшга хос хусусиятларини ўрганиш ва жисмоний сифатларини ривожлантириш масалалари бўйича В.П. Филин [1987], В.П. Губа [1998], И.В. Лях (2005) ва бошқа кўпгина мутахассислар илмий изланишлар олиб борганлар.

Ёш спортчиларни тайёрлаш бўйича ўз илмий изланишларини олиб борган мутахассислар В.М. Волков., В.П. Филин [1983] И.И. Бахрар., Е.А. Фоминалар [1984], болалик ёши – кўп йиллик жисмоний ривожланиш учун муҳим босқич ва спорт тайёргарлигини бошлаш учун қулай давр деб ҳисоблайдилар.

Профессор Р.Д. Халмухамедов [2008] ёш шуғулланувчилар учун мўлжалланган дастур бўйича ўқув-машғулотларни ўтказишга доир услубий кўрсатмаларида мунтазам умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик бокс техникаси ҳамда тактикасини эгаллашда асос бўлишини таъкидлаб ўтган.

Шу билан биргаликда куч, тезкорлик, координация ва чидамлилиқ сифатларини комплекс ривожлантириш учун гимнастика снарядларида бажариладиган машқлардан фойдаланилади: арқон ва чўпга тирмашиб чиқиш, хода устида юриш, турникда, параллел брусларда, ҳалқаларда машқлар, таяниб сакрашлар; енгил атлетика машқлари [югуриб келиб баландликка сакраш, улоқтириш ва ирғитишлар, кесишган жой бўйлаб югуриш, қисқа масофага югуриш]. Боксчилар фаолиятига қуйидаги спорт ўйинлари яқин: қўл тўпи, теннис, баскетбол ўйинларини самарали восита сифатида тавсия этган.

Ўзбек олимаси Ю.М. Юнусова [2007] 5-8 синфларда [11-15 ёшда] таниш ҳаракатли ўйинларда амплитуда, ритм, суръатни аниқлаш, жонглёрлик машқларини мувозанат машқларини қўллаш қоидаларини мураккаблаштириш керак деб фикр билдиради.

Жисмоний сифатлар ўз ривожланишида генетик омилларнинг турли таъсирларига [бир хиллари кўпроқ, бошқалари камроқ] учрайди [Е.Б.Совостьянова, В.П. Титова, 1998]. Генотип томонидан ҳаракатларнинг чаққонлиги, мушак кучи ва айниқса, чидамлилиқ кучли назорат қилинади.

Спорт билан мунтазам шуғулланадиган болалар ва ўсмирларда, жисмоний тарбия дарсларида шуғулланиш билан чегараланадиган тенгдошларига нисбатан, жисмоний сифатларнинг ривожланиши анча юқори даражада уйғун содир бўлади [В.И. Лях, Е. Садовский, 1999; А.И. Сергеев, 2005]. Ҳаракат функцияларининг ривожланиш кўрсаткичлари спорт билан шуғулланадиган 11-13 ёшли болаларда жисмоний тарбиянинг ҳар хил воситаларини қўлланилишига қараб, 5 дан то 25% га қадар диапазонда ўзгариши мумкин [А.В. Ромашов, 2001].

Мутахассислар В. П. Губа [1996], В.М.Волков, Р.Н. Дорохов, В.А Биков [1998], В.И. Лях [2000], А.С.Солодков, Е.Б. Сологубларнинг [2001] таъкидлашича, мактаб ёшидаги болаларда жисмоний сифатларнинг ривожланиши ўзига хос ёшга оид хусусиятларга эга, яъни:

-ҳар хил жисмоний сифатларнинг ривожланиши гетерохрон тарзда содир бўлади;

- йиллик ўсиш катталиклари ҳар хил ёш давларида бир хил эмас ва ўсиш таққосланган пайтда нисбий катталиклари билан фарқ қилади;

- кичик ва ўрта мактаб ёшидаги болаларнинг кўпчилигида жисмоний сифатлар кўрсаткичлари ўз даражалари бўйича ҳар хил [масалан, куч статик чидамлилиқ даражаси, қоидага кўра, динамик чидамлилиқ даражаси билан мос келмайди];

- ҳажми ва шиддати бўйича бир хил бўлган жисмоний юкламалар пайтида битта усул билан ўтказиладиган махсус машғулот ҳар хил ёшдаги, жинсдаги ва жисмоний ҳар хил ривожланган болаларнинг маълумотларини таққослаш

имконини беради, турлича педагогик самарага эришилади

- ўсмир спортчиларда жисмоний сифатлар ривожланиш даражасининг табиий ортиши даврида [сенситив даврлар] спорт билан шуғулланмайдиган болалар ва ўсмирларда худди шу сифатлар ривожланиши ўртача даражадан анча юқори.

Жисмоний сифатлар деб, инсон ҳаракат имкониятларининг алоҳида томонларини айтиш қабул қилинган. Жисмоний сифатлар ривожланишининг тузилмавий асослари таянч-ҳаракат аппарати, марказий ва периферик асаб тизими ҳамда ички аъзолардаги прогрессив морфологик ва биокимёвий ўзгаришлар билан боғлиқ. Шундан келиб чиққан ҳолда жисмоний сифатларнинг ривожланиш даражаси соматик ва вегетатив функцияларнинг мувофиқлигига бевосита боғлиқ бўлади.

Ёш спортчиларни тайёрлаш бўйича етук мутахассислар М.А. Фомин, В.П. Филинлар [1972] тайёргарликнинг дастлабки босқичида чаққонликни ривожлантиришга алоҳида эътибор қаратиш лозим, у кўп йиллик спорт машғулотининг кейинги босқичларида координацион жиҳатдан мураккаб бўлган ҳаракатларни муваффақиятли ўзлаштириш учун асос яратади деб ўз фикр-мулоҳазаларини илгари суради.

Мавзуга доир манбаларда шундай маълумотлар ҳам учрайдики чаққонлик даражаси қанчалик юқори бўлса, ҳаракатларнинг фазовий-куч ва фазовий-вақт параметрлари шунчалик сифатли бўлади; ҳаракат амаллари тежамкор, янги жисмоний машқларни ўзлаштириш ва экстраполяция қилиш самарали бўлади [Д.Д. Донской, 1971; А.А. Гужаловский, 1973; Е.П. Ильин, 1976; Е.П. Ильин, 1982; В.Б. Коренберг, 1996; В.И. Жолдак, 1997; А.И. Гарамян, 2003].

А.В.Дмитриевнинг [1980] тадқиқотларида боксчиларнинг чаққонлик сифатини ривожлантириш ва такомиллаштириш муаммосига етарлича эътибор қаратилмаганлиги кўрсатилади. Натижада боксчиларнинг ринг бўйлаб ҳаракат қилишлари кам самарали [у беллашув вақтининг тахминан 60% ни ташкил қилади] ва жангнинг натижавийлигига салбий таъсир

кўрсатади.

Чаққонликни ва аниқликни ривожлантиришнинг педагогик технологияси мазмуни асосида, тадқиқ қилинаётган ҳаракат координациялари-нинг тузилмавий мазмунини асослашга инновацион ёндашиш ётади, бу оммавий разрядли боксчилар спорт тайёргарликларининг хусусиятларини максимал ҳисобга олиш имконини берибди[И.С. Колесник, 2006].

А. Абдуллаев, Ш. Ханкелдиев [2005] чаққонликни ривожлантириш бўйича шундай фикр билдирган. Тез ўзгарувчан ўйин шароитига мослаша билишни, кузатувчанликни, мўлжалга тўғри олишни, қисқа фурсат ичида турли мураккаб вазиятда аниқ тўхтамга келиш, уни ҳис қилиш ва ўз ҳаракатларини шу вазиятга мослай олишдек ҳаётий зарурий амалий ҳаракат малакаларни шакллантиришда волейбол, баскетбол, футбол, теннис, стол тенниси, гандбол, хоккей, регби, велосипед, ҳаракатли ўйин-лар ва бошқалардан фойдаланиш мақсадга мувофиқдир.

Р.Д. Халмухамедов [2008] умумий ва махсус чаққонлик сифатларини тадқиқ қилишда умумий чаққонликни ривожлантириш учун спорт ўйинларидан фойдаланишни тавсия этади.

Махсус чаққонликни тарбиялашнинг икки йўналишига тавсиф беради.

1. Маҳоратли боксчиларнинг ҳамма вакиллари учун зарур бўлган турли-туман махсус координацион қобилиятларнинг мумкин қадар кенг қамровли комплексини такомиллаштириш. Мураббий бунинг учун мураккаблик даражаси ҳар хил бўлган техник усулларни: ён томонга қадам ташлашлар, оғишлар, шўнғишлар, комбинациялашган ҳимояланишлар, зарбаларнинг турли вариантлари – сакраб туриб, қўлларга қарама-қарши оёқлар билан қадам ташлаб, чекинаётиб, кесишма қарши зарбалар бериб, ҳар хил серияли зарбалар ҳамда ҳимояланишлар ва силжиб юришлар билан бирга бериладиган зарбаларни амалга ошириб, ринг бурчакларидан чиқаётиб, яқин масофага кириш ва ундан чиқиш ҳолларида қўллайди. Махсус чаққонликни такомиллаштиришга ёрдам берувчи бундай машқларни шерикларсиз [ҳаракат координациясини такомиллаштиришга қаратилган махсус-тайёргарлик

машқлари], шерик билан [техникани такомиллаштириш, шунингдек, вақт ва масофани ҳис қилишни ривожлантириш учун] ҳамда шартли ва эркин жанглarda [бу ерда ҳаракатлар тўсатдан бўладиган шароитларда бажарилади] қўллаш мумкин.

Бундан ташқари, амалиётда мураббийлар боксчининг махсус чаққонлигини такомиллаштиришга қаратилган бошқа усуллардан ҳам фойдаландилар. Масалан, боксчи усуллар техникасини рингнинг чегараланган қисмида ёки “ўзининг тик туриш” ҳолатини ўзгартириб ўрганади, бажариладиган усуллар тезкорлигини оширади ва ҳ.к.

2. Йўналиши ва жанг олиб бориш услуби ҳар хил бўлган боксчилар учун зарур тор доирадаги махсус координацион қобилиятларни такомиллаштириш. Бунда мураббий шартли ва эркин жанглarda шундай индивидуал вазифаларни танлаб кўрсатадики, улар боксчига у вакил ҳисобланган йўналиш учун хос бўлган махсус вазифаларни мукаммал даражада бажаришга имкон яратади. Масалан, “тез суръатли” боксчи тез суръатли ҳаракатлар координациясида, зарба бериш учун зарур масофани танлаш ва сақлаб туриш малакасида такомиллашади; “нокаутчи” боксчи – ўзи излаётган ва яратаётган вазиятга жавобан бир зумда “портлаш” малакасида; “ўйинчи” боксчи – ҳимояланишлар [кўпроқ силжиб юришлар йўли билан] ва жавоб зарбаларини бирга қўллаш мақсадида такомиллашади. Шунга мувофиқ машғулотларда боксчилар олдига муайян вазифалар қўйилади ва жанг машқлари учун рақиблар танланади.

Тезкорлик сифати барча спорт турлари қаторида бокс спорт тури учун ҳам муҳим аҳамиятга эга. Мутахассислар ушбу сифатни ривожлантириш учун қуйидаги назарий ҳамда амалий тавсияларини берадилар.

Ҳаракатлар тезкорлигини самарали тарбиялаш учун ҳаракатли ва спорт ўйинлари жуда катта аҳамият касб этади. Маълумки, узоқ муддатли бир хилдаги мушак фаолияти пайтида ҳамда у ёки бу қийинчиликлар юзага келган пайтда, чарчашни ҳис қилиш билан боғлиқ бўлган сақловчи тормозланиш, катта одамларникига нисбатан болалар ва ўсмирларда эрта ривож-

ланади.

Баъзи манбаларда боксчиларнинг тезкорлиги умумий ва махсусга ажратилади. Умумий тезкорликни тарбияловчи воситалардан боксчининг махсус тезкорлик сифатларини ривожлантириш мақсадида фойдаланиш спортчининг бошланғич тайёргарлик босқичида ўзини оқлаши айтиб ўтилган. Шу билан бирга, умумий ва махсус тезкорлик сифатини ривожлантириш учун айланма машғулот усулидан фойдаланиш самарали деб эътир этадилар[Р.Д. Халмухамедов, 2008].

Муаллиф В.Г. Семенов (2005)ўз тадқиқот ишларида берган маълумотига кўра, 12-15 ёшли болаларда тезкорлик, шуғулланувчиларнинг тезкор-куч сифатларини ва мушак кучини оширишга йўналтирилган машғулот воситалари ёрдамида тарбия қилинади.

В.М. Волков [1978], К. Petrovic., J. Stel., F. Ambrozleлар [1984] 11-13 ёшли болалар ўртасида олиб борган илмий изланишларида, ушбу ёшдаги болалар қисқа муддатли тезкор-куч юкламаларини яхши кўтардилар деган хулосаларга келадилар.

Ўз илмий изланишлари натижасида Н.А. Бернштейн [1968] аниқлаганки, 8-12 ёшда чегарасида югуришнинг максимал тезлигининг анча ошиши ҳаракат тезкорлигининг табиий ривожланиши билан белгиланади, 12-14 ёшда эса югуриш тезлигининг ошиши асосан тезкор-куч сифатлари ва мушак кучининг ортиши асосида содир бўлади. Муаллиф 8-12 ёшда ҳаракат анализаторининг етилишини, югуришнинг муҳим локомотор актларининг шаклланиши содир бўлишини асослаб берган.

Ёш спортчиларда тезкорлик сифатини тарбиялашнинг қоидалари

Ёш спортчиларда тезкорлик сифатини тарбиялаш учун ҳаракат машқларини чегаравий ва чегараолди суръатда бажариш зарур, энг яхшиси, тезликни 20-60 метрлик қисқа масофаларга [толиқишгача етказмасдан] югуриш, тезланишлар, ҳаракатли ва спорт ўйинлари, эстафетали югуриш ва

хоказолар воситасида тарбия қилиш керак.

Мутахассис А.И. Сергеевнинг [2005] фикрига кўра, тезкорлик сифати креатинфосфатли энергетик манба имкониятларига ҳамда асабни бошқариш сифатига боғлиқ бўлиб, фосфагенли энергия ишлаб чиқарилишининг ривожланиш динамикасига деярли параллел равишда ривожланади. Ушбу жисмоний сифат 8 ёшдан то 10 ёшга қадар жуда кескин ортади, кейинчалик эса 12 ёшга қадар ортиб боради.

Тезкорлик сифатини ривожлантириш бўйича И.В. Лях (2005) машқларни бажаришда қуйидаги услубий қоидаларини ишлаб чиққан:

- техникаси бўйича машқ мураккаб бўлмаслиги керак;
- машқлар шуғулланувчилар томонидан яхши ўзлаштирилган бўлиши керак;
- машқларнинг давомийлиги шундай бўлиши лозимки, уни бажариш якунида тезлик толиқиш туфайли пасаймасин;
- тезкор машқларнинг давомийлиги болалар ва ўсмирларда 16-17 сониядан ошмаслиги лозим;
- кейинги машқлар ўта тикланиш фазасида бажарилади;
- тезкор машқларни такроран бажариш олдидан фаол дам олишни қўллаш керак, у 1-2 дақиқа давом этиши мумкин;
- тезкор машқлар машғулотларда биринчилар қаторида бажарилади.

12-13 ёшдаги мактаб ўқувчилари билан ўтказиладиган машғулотлар дастурига спорт ўйинлари, эстафеталар, ҳаракатли ўйинлар, куч ва эгилувчанликни ривожлантирувчи машқлар, ҳар хил сакрашлар, гимнастика ва акробатика машқлари, паст ва баланд стартдан югуришлар, узунликка сакрашларни киритиш мақсадга мувофиқ.

Тезкорликни тарбия қилиш жараёнида катта мушак кучланишларини талаб қилмайдиган ҳаракатлар суръатини максимал оширишга, ҳаракатларнинг оптимал амплитудасини имкони борича таъминлашга ва иш бажаришда иштирок этмаётган мушаклар гуруҳини максимал бўшаштиришга интилиш зарур.

Катта тезлик билан бажариладиган гимнастика машқлари, қисқа масофага югуриш курашда ҳаракат тезлигини ва тезкорликни комплекс ҳолда тарбиялашга баскетбол ўйини яхши имкон яратишини ўз манбаларида келтирган [Ф.А. Керимов, 2007].

Рус олими В.П. Филин [1974] янги шуғулланаётганларда ва кичик разрядли спортчиларда тезкорликни тарбиялаш воситаларининг асосийларидан бири – югуриш хусусиятидаги оддий тезкор машқларни қўллаш керак деб фикр билдирган.

Тезкорликни тарбия қилиш жараёнида машқларни бажариш вақтида мушакларнинг бўшаштирилишига аҳамият бериш зарур. Шуғулланувчи, мушакларнинг кучланган ва бўшашган ҳолати ўртасидаги фарқни сезиши жуда муҳим.

Л.П. Матвеев [1991], В.Г. Семеновлар (2005) маълумотларида тезкорлик сифати ривожланишининг самарали содир бўлишини машғулотларда ҳаракатли ва спорт ўйинларининг қўллаш қўлланилишига чамбарчас боғлиқ ҳолда амалга оширилишини келтириб ўтганлар.

Шунинг учун, юқорида айtilганидек, болалар ва ўсмирлар, ҳар хил ўлчамдаги ва қисқа муддатли юкламаларга яхшироқ бардош беришади. Шу туфайли улар билан машғулотлар ўтказиш пайтида спорт техникасига ўргатиш билан бир вақтда, машғулотнинг хилма хил воситалари [жумладан, ҳаракатли ва спорт ўйинлари] ва усуллари қўллаш билан биргаликда чаққонлик ва бошқа жисмоний сифатларни тарбиялаш бўйича иш олиб бориш керак.

Бокс назариясидан бизга яхши маълумки, куч сифати ушбу спорт турида муҳим аҳамият касб этади.

Ўзбек боксшунос олими Р.Д. Халмухамедов [2008] боксчиларнинг куч сифатини тарбиялашни иккита йўналишда олиб бориш мақсадга мувофиқ, деб ҳисоблайди. Буларга - гимнастика снарядларидан фойдаланиб ва уларсиз умумривожлантирувчи куч машқлари, ҳамда оғирликлар, рақиб қаршилигини енгиш билан бажариладиган машқлардан ва махсус

тайёргарлик ҳамда махсус машқлар воситаларидан кенг фойдаланиш.

12-15 ёшда кучни ривожлантириш асосан ўз гавда оғирлиги, тўлдирма тўплар, гантеллар, гимнастика таёкчалари, шерик[турли оғирликдаги] билан ҳамда турли гимнастика спорт анжомларида машқлар бажариш ёрдамида амалга оширилиши лозим [А.Н.Корженевский, П.В Квашук, 1993; Ф.А. Керимов, 2007]

Ўзбек олимлари Р.С.Саламов., М.М. Рўзихуновалар [1995] кучни тарбиялашда қуйидаги услубий йўналишларини фарқлаганлар. А] чегарага яқин ва чегарадаги қаршиликлардан фойдаланиш /динамик ёки статик режим/. Б] чегарада бўлмаган қаршиликлардан фойдаланиш бунда такрорлашлар сони максимал /охиргача, чарчагунча/ етказилади. в/ қаршиликларни катта ва юқори тезликда бажариш. Шунга биноан уч турдаги услуб фарқланади.

Максимал, қайта такрорлаш ва динамик кучланиш усуллари. Биринчи икки услуб шахсий кучни тарбиялашда, учинчиси тезкор-куч сифатларини /портловчи ва тезкор/ тарбиялашда ишлатилади. Бошқача қилиб айтганда, икки услубий йўналишда:

1-экстенсив таъсир кўрсатиш услублари;

2-интенсив таъсир кўрсатиш усуллари бўйича ишлатилади. Биринчи услубда **мускул** қўлланиши максималга яқин бўлиб, такрорлаш максимуми 6-8 дан 15-20 бир бор ёндашишда 75-80% кўп, 50-60% кам бўлмаслиги зарур. Тажрибада ҳар қайси услуб турига уларнинг аниқ вариантлари тўғри келади, булар эса спорт педагогик предметларини курсида ёритилади. 2-йўналишдаги услублар статик режим оғирлик тор диапазонда берилади ва 80-90% ташкил қилади деб маълумот беришганлар.

Ю.М. Юнусованинг [2007] таъкидлаб ўтишича, 10-13 ёшли болаларда кучнинг ортиши ва мўътадил статик юкламага секин-аста мослашиш содир бўлади, шунинг учун бу ерда снарядда бажариладиган машқларни кенг қўллаш мумкин.

Ушбу жисмоний сифатни ривожлантириш бўйича кичик ёшдаги ўқувчиларда

динамик хусусиятига эга тезкор-куч машқларни қўллаш мақсадга мувофиқ.

М.И. Мальцев (2005) берган маълумотларда болаларнинг ёшга хос хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда кучни тарбиялаш пайтида иккита асосий усуллар – такрорий ва динамик кучланишларни қўллаш самарадорлиги фарқланади. Турли предметлар [тўлдирма тўғлар, гантеллар ва ҳ.к.], шеригининг қарши ҳаракатлари, ташқи муҳитнинг қаршилиги, оғирликлар ва шахсий вазни билан оширилган қаршилиқларга эга бўлган машқларни қўллаш.

Мутахассислар Д.Л. Тишлер., А.Д. Мовшович [1996], В.И. Филимоновлар (2005) томонидан берилган маълумотларда 8-10 ва 11-12 ёшда машқларни бажаришнинг асосий усули такрорий усул ҳисобланади, лекин у машқлар охирига қадар мажбурий бажарилмайди. Катта оғирликлар ва айниқса, максимал оғирликлар билан бажариладиган машқлар қўлланил-майди. Кичик ёшдаги ўқувчиларда куч қобилиятларини тарбиялаш пайтида, умуртқа поғонасига катта юкламалар тушишини, тана мушакларининг узок муддатли бир томонлама зўриқишини, сакраш, куч машқлари пайтида таянч-ҳаракат аппаратнинг ортикча зўриқишини, зўриқиш билан боғлиқ бўлган узок муддатли мушак кучланишларининг, асаб тизимига ўта юқори талабларни қўядиган иродавий ва хиссий кучланишларни олдини олиш керак. Кескин бир томонлама депсинишлар [тезликдаги, қарши ҳаракатдаги куч усуллари], оғирликларни асимметрик кўтариш билан машқларни бажаришга, товларнинг таянч юзасига узок муддатли юкламаларни тушишга [шерикнинг оғирлиги билан машқлар] мутлақ йўл қўймаслик, ушбу ёшларда, кучни асосан тезкор-куч, динамик машқлар ҳисобига тарбиялаш керак деб таъкидлайди.

13-14 ёшда куч тайёргарлигининг аҳамияти секин-аста ортади. Умумий ривожлантирувчи машқларга мазкур спорт турининг махсус куч машқлари қўшилади [В.Н. Филин, 1974].

В.Г. Никитушкина, 1994; В.И. Филимонов, З.М. Хусайнов, В.А. Кулигинлар (2005) фикрича танани букувчи ва қўлларни ёзувчи мушакларнинг йиғинди кучи кўрсаткич-ларининг ёшга хос тавсифлари қуйидаги кўринишга эга. Ўғил болалар ва ўсмирларда улар 10-17 ёшдан

бошлаб нотекис ривожланади. 9 дан то 11 ёшга қадар кучнинг бир оз ортиши кузатилади. Ушбу сифат, 12-13 ёшдан то 16 ёшга қадар анча жадал ривожланади. Куч кўрсаткичларининг энг катта ортиш тезлиги 15 дан то 16 ёшгача кузатилади.

Б.А. Соловей [1982] ўз илмий тадқиқотларида 11-12 ёшдаги балаларнинг куч сифатини ривожлантиришда тўлдирма тўплар, гантеллар, оғирилиги 2-3 кг бўлган предметлар билан машқларни қўшимча қўллаш мумкинлигини таъкидлаб ўтади.

В.А. Фель [1989], Т.С. Усмонхўжаев [1999], М.А. Қурбонова [2006] ва бошқалар ушбу сифатни ривожлантиришда халқ ҳаракатли ўйинларини самарали восита сифатида тавсия этишган. Лекин куч сифатини ривожлантирадиган халқ ҳаракатли ўйинларини қўллаш шиддатлари ва меъёрлари ишлаб чиқилмаган.

Чидамлилик ҳар бир спорт турида катта аҳамият касб этганидек бокс спорти турида ҳам ўзининг муҳим аҳамияти билан биргаликда ушбу жисмоний сифатни ривожлантиришга алоҳида эътибор қаратиш лозимлигини тақозо этади.

Спорт ҳаётида олимларнинг тутган ўрни

Спорт амалиётида қатор олимлар чидамлилик сифатини ривожлантириш учун ҳар хил усулларни тавсия этганлар – бир текис, такрорий, оралиқли, ўзгарувчан, айланма, мусобақа усуллари [В.Г. Никитушкина, 1994; А.В. Ромашов, 2001].

Бир текис усулда ўқувчиларнинг индивидуал жисмоний тайёргарлигини ҳисобга олган ҳолда юклама бериш ва уни вақт бўйича осон назорат қилиш имконияти мавжуд. Ушбу усулда, машқлар битта суръатда бажарилади ва умумий чидамлиликни ривожлантиришга кўмаклашади.

Такрорий усул юкломани етарлича дам олиш танаффуслари пайтида такрорлашлар сони билан бошқаришга имкон беради.

Оралиқли усул машқнинг бажарилиш ва тикланиш вақтини аниқ тарбибга солади.

Ўзгарувчан усул машқларни ўзгарувчан суръатда, юкломанинг катталигига

боғлиқ ҳолда дам олиш оралиқлари 1-1,5 дан то 3-4 дақиқага қадар, машқланганликка қараб ЮҚТ дақиқади 140-180 зарба бўлганда бажаришни назарда тутди [Л.П. Матвеев, 1991].

Айланма усул умумий жисмоний тайёргарлик [УЖТ], махсус жисмоний тайёргарликнинг [МЖТ] ҳар хил воситаларини ва уларнинг комбинацияларини хилма хил қўллаш имконини беради [Л.П. Матвеев, 1999].

Мусобақа усули танланган спорт тури учун хос бўлган етакчи жисмоний сифатларни рақиб билан кескин тўқнашувда такомиллаштириш учун самарали эканлигини А.А. Новиков [1999] ўз илмий изланишлари орқали тажрибада асослаб берган.

В.Н Платонов., К.О. Сахновскийларнинг [1988] фикрига кўра, чидамлик бошқа жисмоний сифатлардан кечроқ ривожланади, В.М. Волков., А.В. Ромашов., А.А. Николаевлар [1981] эса чидамликни организм ишчанлик қобилияти етарлича даражада сақланиб қоладиган вақт билан тавсифлаган.

Мутахассислар П.В.Квашук, А.Н. Корженевский [1991] ўз илмий тажрибаларига асосланиб, 10-13 ёшли болалар билан машғулотларни олиб бориш жараёнида чидамлик сифатини ривожлантириш учун максимал шиддат билан югуришни ёки худди шу йўналишдаги ҳаракатли ўйинларни қўллашни таклиф қилганлар.

Муаллиф Е.М. Чумаков [1996] берган маълумотларида давомийлиги 8-30 дақиқа бўлган секин югуришни давомийлиги 30-60 дақиқа бўлган спорт ўйинларини [футбол, регби, қўл тўпи] қўллаш орқали кичик мактаб ёшидан бошлаб чидамлик сифатини тарбиялаш мумкинлигини таъкидлаб ўтилган.

В. Oberg., Т. Bergman., Н Troop [1987] каби мутахассисларнинг маълумотларга кўра, ушбу ёшда умумий чидамликни ривожлантиришга кўпроқ эътибор бериш таклиф қилинади ва бунинг учун бир маромдаги суръатда секин югуришни қўллаш тавсия этилади. Лекин 10-11 ёшдан бошлаб, машғулот оралиғини секин-аста қисқартириш, уни босиб ўтиш тезлигини эса ошириш керак [В.Д. Сячин, 1996]. Бу ишни томир уриши 170-185 зарба бўлганда бажариш, дам олиш оралиғи 45-90 с. бўлиши тавсия қилинади. Кичик шиддатдаги ишни

бажариш давомийлигини секин-аста ошириш билан 10-11 ёшда югуриш юкламасининг ҳажмини ҳафта давомида 12 км гача етказиш мумкин [А.Н.Корженевский, П.В. Квашук, 1993; Э.А. Городниченко, 2000].

Чидамлилик сифатини ривожлантиришда J Schilfer [1994], М.И. Мальцев (2005) ҳажм ва шиддат катталиги ЮҚТ дақиқада 190 зарбадан ортмаган ҳолда дам олиш оралиқлари билан бошқариш мумкинлигини такрорлаб ўтади. Югуришда масофани қисқа бўлақларини [30-80 м] қўллаш пайтида дам олиш оралиғининг давомийлиги 1 дақиқадан то 1,5 дақиқага қадар ўзгаришини, анча узун бўлақларни қўллаш пайтида [150-250 м], дам олиш вақти 3-4 дақиқага қадар ортиши мумкинлигини баён этган.

Я.С. Вайнбаум [1991] эса умумий чидамлиликни ривожлантиришга йўналтирилган юкламалар вақтининг давом этиши 3 дақиқадан кўп ЮҚТ дақиқада 140/160 зарба атрофида бўлишини мактаб ўқувчилари учун ўз манбаларида келтириб ўтган.

В.И. Лях [2000], Д.Н. Рахматова [2011] томонидан олиб борилган илмий текшириш ишлари натижасида чидамлилик сифатини тарбиялаш самарадорлигини юқори даражада ошириш учун машғулот таъсирининг хилма хил воситаларини мажмуавий қўллаш кераклиги асослаб берилган.

Мутахассис В.М.Волков, В.П. Филинларнинг [1983] илмий тадқиқотлари динамик ишга нисбатан чидамлиликнинг жадал ўсиши 11-12 ёшда ҳам кузатилиши тўғрисида далолат беради. Масалан, 7 ёшли ўқувчиларда динамик иш ҳажми 100% деб олинса, унда у 10 ёшда 150% ни 14-15 ёшда эса – 400% ни ташкил қилади.

Аэроб жараёнлар билан таъминланадиган умумий чидамлилик В. Волков фикрича [1973] 8 дан то 9 ёшгача бўлган даврда кескин ортади, кейин ушбу даражада тахминан 11 ёшгача қолади ундан сўнг, бирмунча ортади, 14-15 ёшда барқарорлашади [В. Волков, 1973].

8-11 ёшда бўлса танани ростловчилар унча катта бўлмаган чидамлилик билан билан соҳаси букувчилари ва ростловчилари эса юқори чидамлилик билан тавсифланади. 11-14 ёшда болдир мушакларининг чидамлилиги анча ортади. 13-

14 ёшда иккала жинсга мансуб ўсмирларда билак соҳаси букувчилари ва ростловчилари ва танани ростловчиларнинг статик чидамлилигини бирмунча пасайиши кузатилади [С.В. Хрущев, М.М. Круглийлар, 1982].

Эгилувчанликни ривожлантириш учун Ю. Юнусованинг [2007] фикрича 10-12 ёш айниқса кулай давр бўлиб, гимнастика машқлар, ўйинлар ва ҳоказолар ёрдамида ҳаракатларнинг кенг амплитудасига эришилади. Лекин мушакларнинг ортиқча чўзилишига йўл қўймаслик лозим, чунки бу бўғимларнинг бўшашиб қолишига, мушак тонусининг пасайишига ва бошқаларга олиб келиши мумкин.

Эгилувчанликни тарбиялаш учун қуйидаги машқлар энг кенг тарқалган ҳисобланади [С.И. Морозов, 2006]:

- турли дастлабки ҳолатлардан туриб эгилишлар;
- олдинга-орқага ва кўндаланг йўналишларда оёқлар билан силташларни бажариш, олдинга чиқишлар, "шпагат", гимнастика девори олдида бажариладиган машқлар;
- қўлларни турли юзаларда чўзиш, қўлларни айлантириш, таёкчалар билан машқлар, гимнастика девори олдида бажариладиган машқлар.

В.И. Лях (2005) эгилувчанликнинг бир нечта турларини фарқлайди:

- фаол эгилувчанлик — ҳаракатларни шахсий мушак кучланишлари ҳисобига катта амплитудада бажариш қобилияти;
- суст эгилувчанлик — ҳаракатларни ташқи кучларнинг таъсири [шерикнинг оғирлиги ва ҳ.к.] ҳисобига катта амплитудада бажариш қобилияти;
- динамик эгилувчанлик — динамик хусусиятга эга машқларда намоён бўладиган эгилувчанлик;
- статик эгилувчанлик — статик хусусиятга эга машқларда намоён бўладиган эгилувчанлик;
- умумий эгилувчанлик — ҳаракатларни энг катта бўғимларда ва турли йўналишларда катта амплитудада бажариш қобилияти;
- махсус эгилувчанлик — ҳаракатларни бўғимларда ва спортда ихтисослашиш хусусиятларига мос келадиган йўналишларда катта амплитудада

бажариш қобилияти.

Жисмоний юкламаларни ёшга хос меъёрлаш хусусиятлари ўғил болалар учун қуйидагиларга тенг: умуртқа поғонаси учун – 45 тадан то 60 тагача такрорлашлар, тос-сон бўғими учун ҳар бир оёқда 30 тадан то 35 тагача такрорлашлар, елка камари бўғимлари учун – ҳар бир қўлда 25 тадан то 35 тагача такрорлашларга тенг. Машқлар серия билан такрорланади – амплитудани секин-аста ошириш билан 3-5 та ритмик такрорлашлар. Ҳар бир 10 та машқдан кейин, секин-аста такрорлашлар сонини ошириш керак [В.Д. Сячин, 1996; В.И.Филимонов, Р.А. Нигмедзянов, 1999].

Эгилувчанликни тарбиялашнинг хусусиятларини қуйидаги тарзда тасаввур қилиш мумкин: ҳаракатнинг катта амплитудасида фаол ва суст машқлар; шерик ёки юк ёрдамидаги машқлар.

В.П. Филин [1987], D. Wasserman., J.E. Hansen., B.J. Whipларнинг [1987] маълумотларида, эгилувчанликни ривожлантириш пайтида динамик машқлар билан бир қаторда гавданинг алоҳида қисмларини 20-30 сония ушлаб турган ҳолда статик машқларни ҳам қўллаш лозим.

Эгилувчанликка қаратилган машқлар, ҳар куни бажарилганда улар ижобий самара беради. Эгилувчанликни ривожлантириш учун энг қулай вақт – соат 10 дан 11 гача ва 15 дан то 16 га қадар. Эгилувчанликни ривожлантириш самарадорлигини ошириш машғулотларни дастлабки кучли қизиқ олиш машқи ва илиқ бинода ўтказиш билан яқиндан боғлиқ.

Эгилувчанликка қаратилган машқларни машғулотнинг тайёргарлик ёки якуний қисмига ва умумий ривожлантирувчи машқларга киритиш зарур.

Яхши ривожланган эгилувчанлик, бўғимлардаги ҳаракатчанлик қуйидагиларга имкон беради:

- кўпчилик ҳаракатларни энг катта чаққонлик ва эпчиллик билан, кенг амплитудада ҳамда самарали бажариш;
- янги ҳаракат кўникмаларини, уларнинг тузилмасини ва бажариш суръатини тезкор ва осон ўрганиш ҳамда ўзлаштириш;
- ҳаракатларни сифатли бошқариш. Спортчи эгилувчанликка эга бўлса,

хилма хил ҳаракатларни ва уларнинг комбинацияларини ёрқин ва эстетик бажаришга қодир бўлади;

- куч, чаққонлик, эпчиллик, чидамлилики тезкор ва мустаҳкам ривожлантириш [М.Е.Забулика, Е.А. Разумовский, 1989].

Битта машғулотдан сўнг ҳатто спорт билан шуғулланмайдиган 12 ёшдаги болаларда мушак-бойлам аппарати нисбий эгилувчанлигининг ортиши умуртқа поғонаси бўғимларида 8-9% ни, елка бўғимларида 10-12% ни ташкил этади.

Эгилувчанлики тарбиялашда боксчи шу нарсага интилиши лозимки, муайян ҳаракатда намоён қилинадиган эгилувчанлик катталиги у одатда бажарадиган максимал амплитудадан бирмунча кўп бўлиши зарур. Ушбу ҳолда ҳаракат эркин, ортиқча зўриқишсиз ва тез бажарилиши учун зарур бўлган “эгилувчанлик доираси” ҳосил қилинади. Эгилувчанлигининг етарли бўлмаслиги боксчининг ҳаракат эркинлигини чеклаб қўяди. Гавда ёрдамида химояланишлар [шўнғишлар, орқага эгилишлар, чапга ва ўнгга оғишлар] ва тайёргарлик ҳаракатларини бажаришда эгилувчанлик, хусусан, умуртқа поғонаси ҳаракатчанлиги алоҳида ўрин тутди [Р.Д. Халмухамедов, 2008].

Ёш спортчиларнинг жисмоний сифатларини ривожлантириш борасида кўпгина олимлар ўз илмий изланишларини олиб борганлар ҳамда қўлланиладиган восита ва усулларнинг самарадорлигини асослаб берганлар.

Бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи спортчиларнинг чаққонлик сифатларини ривожлантиришда, кузатувчанлик, мўлжалга тўғри олиш, қисқа фурсат ичида турли мураккаб вазиятда аниқ тўхтамга келиш, уни хис қилиш ва ўз ҳаракатларини шу вазиятга мослай олишдек ҳаётий зарурий амалий ҳаракат малакаларни шакллантиришда волейбол, баскетбол, футбол, теннис, стол тенниси, гандбол, хоккей, регби, велосипед, ҳаракатли ўйинлар ва бошқалардан фойдаланиш мақсадга мувофиқлигини келтириб ўтишган.

Шу билан бирга муаллифлар куч, тезкорлик ва чидамлилики сифатларини комплекс ривожлантириш учун гимнастика снарядларида бажариладиган

машқлардан фойдаланишни эътироф этиб ўтишганлар. Булар; арқон ва чўпга тирмашиб чиқиш, хода устида юриш, турникда, параллел брусларда, халқаларда машқлар, таяниб сакрашлар; енгил атлетика машқлари [югуриб келиб баландликка сакраш, улоқтириш ва ирғитишлар, кесишган жой бўйлаб югуриш, қисқа масофага югуриш]. Боксчилар фаолиятига куйидаги спорт ўйинлари яқин: кўл тўпи, теннис, баскетбол ва бошқалар.

Эгилувчанлик сифатини ривожлантиришда ҳам гимнастика машқлари, ўйинлар ва хоказолар ёрдамида ҳаракатларнинг кенг амплитудасига эришилади. Лекин мушакларнинг ортиқча чўзилишига йўл қўймаслик лозим чунки бу бўғимларнинг бўшашиб қолишига, мушак тонусининг пасайишига олиб келиши мумкин.

Ўтказилган таҳлиллардан шу маълум бўлдики, ёш спортчиларнинг жисмоний сифатларини ривожлантиришда самарали восита сифатида халқ ҳаракатли ўйинлари кўпгина спорт турларида тавсия этилган. Лекин тавсия этилган халқ ҳаракатли ўйинларининг қўлланилиш шиддати ва ҳажми меъёрлари ишлаб чиқилмаганлигига ҳам гувоҳи бўлдик.

ФОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР РЎЙҲАТИ

1. Указ Президента Республики Узбекистан. № УП – 3154 – от 24.10.2002. «О создании Фонда развития детского спорт Узбекистана».
2. Алматов К.Т., Клемешева Л.С, Матчанов А.Т, Алламуратов Ш.И. Улғайиш физиологияси. Тошкент 2004. 75-78с.
3. Ачилов А.М, Акрамов Ж.А, Ганчарова О.В. Болаларнинг жисмоний сифатларини тарбиялаш. «Lider Press» nashriyoti, Тошкент. 2009. С-198.