



«ÚZLIKSIZ BILIMLENDIRIW SISTEMASÍDA ARALÍQTAN OQÍTÍWDÍN INTEGRACIYASÍ»

atamasındaǵı IV Xalıqaralıq ilimiy-teoriyalıq konferenciya

SPORT MAKTABLARIDA KICHIK YOSHDAGI SPORTCHILARNING JISMONIY QOBILIYATLARINI RIVOJLANTIRUVCHI USLUBLAR

Kaipov Sadiq Bazarbaevish,
Nukus Davlat Pedagogika
Instituti 1-kurs doktoranti

***Annotatsiya:** Jismoniy qobiliyatlar organizmning harakat faoliyatida ishtirok etayotgan hamda uning ta'sirini belgilaydigan funktsional tizimlar layoqatining namoyon bo'lish shakllari sifatida tushuniladi. Boshqa adabiyotda esa harakat faoliyatida amalga oshiriladigan va asosini jismoniy sifatlar tashkil etadigan insonga xos imkoniyatlar nazarda tutiladi; Yana bir adabiyotlarda, qobiliyatlar deganda, organizmning ruhiy fiziologik va morfologik xususiyatlariga asoslanuvchi rivojlangan tug'ma qobiliyat nishonalari tushuniladi.*

***Tayanch sózlar:** Jismoniy qobiliyatlar, sportchilar, jismoniy madaniyat, jismoniy sifatlar, sifat, jismoniy qobiliyatlar.*

O'smirning jismoniy madaniyatini shakllantirish jarayonida kichik yoshdagi sportchilar harakatlarni va ular bilan bog'liq bilimlarni o'zlashtiribgina qolmay, o'z jismoniy qobiliyatlarini ham rivojlantiradilar.

Hozirgi vaqtda sportchilarning harakat imkoniyatlarini tavsiflash uchun "jismoniy qobiliyatlar" va "jismoniy sifatlar" atamalaridan foydalaniladi. Bu tushunchalar ma'lum ma'noda o'xshash bo'lsalarda, lekin bir xil emaslar.

Afsuski, adabiyotlarda mazkur tushunchalarning ta'rifi va o'zaro aloqasi haqida birmuncha qarama – qarshi fikrlarni uchratish mumkin.

Masalan, ayrim adabiyotlarda bir holatda jismoniy qobiliyatlar organizmning harakat faoliyatida ishtirok etayotgan hamda uning ta'sirini belgilaydigan funktsional tizimlar layoqatining namoyon bo'lish shakllari sifatida tushuniladi. Boshqa adabiyotda esa harakat faoliyatida amalga oshiriladigan va asosini jismoniy sifatlar tashkil etadigan insonga xos imkoniyatlar nazarda tutiladi; Yana bir adabiyotlarda, qobiliyatlar deganda, organizmning ruhiy fiziologik va morfologik xususiyatlariga asoslanuvchi rivojlangan tug'ma qobiliyat nishonalari tushuniladi.

Jismoniy qobiliyatlar sportchilarning u yoki bu mushak faoliyati talablariga javob beradigan va uning samarali bajarilishini ta'minlaydigan ruhiy fiziologik hamda morfologik xususiyatlari majmuasidir.

Kichik yoshdagi sportchi harakat imkoniyatlarining alohida jihatlarini ifodalash uchun uzoq vaqt "jismoniy (harakatlantiruvchi) sifatlar" degan atama qo'llanilgan. Hozir ayrim mualliflar uni "jismoniy sifatlar" tushunchasining sodda formasi, mazmuni tufayli ilmiy muomaladan chiqarib yuborishni va ularning o'rniga faqat "jismoniy qobiliyatlar" atamasini qo'llashni taklif qilmoqdalar. Shunga qaramay,



«ÚZLIKSIZ BILIMLENDIRIW SISTEMASÍDA ARALÍQTAN OQÍTÍWDÍN INTEGRACIYASÍ»

atamasındaǵı IV Xalıqaralıq ilimiy-teoriyalıq konferenciya

ilmiy–usuliy adabiyolarda mazkur atama ancha keng tarqalgan. Shuning uchun, ehtimol, bu ikki tushuncha orasidagi o‘xshash va farqli tomonlarni aniqlash, ulardan foydalanish vaziyatlarini belgilab olish o‘rinlidir.

Eng avvalo, qayd etib o‘tish kerakki, “sifat” tushunchasi har doim biron–bir narsaga nisbatan qo‘llanilib, uning boshqa narsalardan farqlab turadigan, mohiyatiga xos belgisini ifodalaydi, xususan, buyum, xomashyo, oziq–ovqat mahsuloti, hayot sifatlari, shaxsning, bilimning sifati va hokazo haqida shunday gapiriladi. Jismoniy tarbiya sohasida ham bu atamadan xuddi shu ma’noda foydalanish lozim.

Demak, kichik yoshdagi sportchilarning jismoniy sifatlari uning harakat imkoniyatlariga xos ba’zi xususiyatlar singari jismoniy qobiliyatlar namoyon bo‘ladigan u yoki bu shakllarga nisbatan qo‘llab tekshirish, ya’ni ular to‘g‘risida amalga oshirib bo‘lingan qobiliyatlar asosida fikr yuritish mumkin.

Kichik yoshdagi sportchi sifat jihatidan bir-biridan farq qiluvchi turli-tuman qobiliyatlar egasi bo‘lishi mumkin. Aynan shu turli jismoniy qobiliyatlarning sifatiy o‘ziga xosligi uning jismoniy sifatlari to‘g‘risida guvohlik beradi. Turmushda, jismoniy tarbiya va sportda sportchi qobiliyatlarining sifati xos xususiyatlar “kuchli”, “tezkor”, “chaqqon”, “egiluvchan” degan iboralarda o‘z aksini topgan. Bu sifatlarning sportdagi ahamiyati ularni ayirib ko‘rsatish mezoni hisoblangan. Aslida, jismoniy sifatlari alohida jismoniy qobiliyatlarning erishilgan darajasi, ularning aniqligi, o‘ziga xosligi, ahamiyati ifodasi sanaladi. Masalan, kichik yoshdagi sportchining kuch qobiliyatlarini olaylik. Ular mushaklarning zo‘riqish darajasi yuqori, qisqarish tezligi esa nisbatan uncha katta bo‘lmagan kuch mashqlarida namoyon bo‘ladi. Asli kuch qobiliyatlari “sust kuch”, “siquvchi kuch”, “statik kuch” kabi kuch sifatlari tavsiflaydi. Tezlik–kuch qobiliyatlari mushaklarning jiddiy zo‘riqishi va ularning yuqori qisqarish tezligini talab etuvchi mashqlarda yuzaga chiqadi. Tezlik–kuch qobiliyatlarining rivojlanishi, eng avvalo “portlovchi” kuch deb ataladigan sifatda aks etadi.

Yuqorida tilga olingan kuch sifatlari kichik yoshdagi sportchining kuch qobiliyatlarini yaxlit tarzda aniqlash va farqlashga imkon beradi. Xuddi shunday boshqa jismoniy qobiliyatlarning ham sifat tafovutlarini ifodalash mumkin. Jismoniy qobiliyatlar va sifatlar orasida ko‘p ma’noli bog‘liqlik bor. Bir xil qobiliyat turli jismoniy sifatlarni namoyon qilishi, turli qobiliyatlar esa ulardan faqat bittasini tavsiflashi mumkin. Masalan, “epchil” sifati asosida ko‘pgina qobiliyatlar: muvofiqlash, tezkorlik, kuch va boshqalar yotadi. Tezlik–kuch qobiliyatlari faqat “kuch” emas, “tezkorlik” sifatida ham o‘z aksini topadi.



«ÚZLIKSIZ BILIMLENDIRIW SISTEMASÍDA ARALÍQTAN OQÍTÍWDÍN INTEGRACIYASÍ»

atamasındaǵı IV Xalıqaralıq ilimiy-teoriyalıq konferenciya

Shunday qilib, kichik yoshdagi sportchining jismoniy sifatlari jismoniy qobiliyatlari bilan uzviy bog‘liq bo‘lib, turli harakatlar chog‘ida ularning namoyon bo‘lish xususiyatlari bilan belgilanadi, jismoniy qobiliyatlarning rivojlanish va namoyon bo‘lish darajasiga bir tomondan atrof–muhit omillari (turmushning ijtimoiy–mayshiy sharoitlari, iqlimiy va geografik sharoit mashg‘ulot o‘tkaziladigan joylarning moddiy ta‘minlanganligi, ularni rivojlantirish usuliyati va h.k. Ikkinchi tomondan esa organizmning turli ta‘sirlarga o‘ziga xos reaksiyasi bilan bog‘liq bo‘lgan irsiy omillar (“motor” qobiliyat nishonalari) ta‘sir o‘tkazadi, jismoniy qobiliyat nishonalari sifatida sportchi organizmining anatomik, fiziologik va ruhiy xususiyatlari yuzaga chiqadi. Biror-bir faoliyatni bajarish jarayonida “motor nishonalar” organizmning moslashish o‘zgarishlari asosida takomillashib, tegishli jismoniy qobiliyatlarga aylanadi.

Ta‘kidlash zarurki, “motor nishonalar” ko‘p funktsiyali bo‘lib, mushak faoliyati sharoitlariga qarab u yoki bu yo‘nalishda rivojlanishi va u yoki bu shakldagi jismoniy qobiliyatlar rivojini ta‘minlashi mumkin. Professor Yu.V. Verxoshanskiyning fikricha, bunday shakllar harakat faoliyati turlari qancha bo‘lsa, shuncha ko‘p bo‘lishi mumkin, chunki ularning har biriga o‘ziga xos tuzilish, harakatlarning maqsadli yo‘naltirilganligi, mushaklar muvofiqlashi, sportchi organizm faoliyati rejimi hamda uning quvvat bilan ta‘minlanishi kabi xususiyatlar xosdir. Shu sababli ham sportchi organizmdan chidamlilik yoki harakatlar tezkorligini rivojlantirishga javobgar bo‘lgan qandaydir alohida mexanizmlarni izlash befoyda. Ularning takomillashuvi asosida kichik yoshdagi sportchi organizmining morfofunktsional ixtisoslashuviga olib keladigan moslashtiruvchi ta‘sir, butun bir adaptiv reaksiya yotadi. Morfofunktsional qayta qurishlar organizmni to‘laligicha qamrab oladi. Biroq bu eng ko‘p darajada va birinchi navbatda asosiy ish yuklamasini ko‘taradigan mushak guruhlari hamda ularning ish qobiliyatini ta‘minlovchi fiziologik tizimlarga taalluqlidir. Funktsional ixtisoslashuvning bunday tanlash xususiyati, asosan, organizmning ma‘lum faoliyat sharoitidagi ish rejimiga, uning yaqqol namoyon bo‘lish darajasi esa jismoniy yuklamalarning shiddati va hajmiga bog‘liq.

Adabiyotlar:

1. F.A.Kerimov. Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar. Toshkent-Zar qalam-2004-y
2. Azimov İ.T. Jismoniy tarbiyaning kichik yoshdagi fiziologiyasi. Toshkent- 1994



«ÚZLIKSIZ BILIMLENDIRIW SISTEMASÍDA ARALÍQTAN OQÍTÍWDÍN INTEGRACIYASÍ»

atamasındaǵı IV Xalıqaralıq ilimiy-teoriyalıq konferenciya

3. K.T.Yusupov. – Jismoniy tarbiya va sport bolalar hamda wquvchi eshlar salomatligini muhofaza qilish va mustahkamlash tizimida. Fan-sportga (ilmiy – nazariy jurnal) 1-2004y. 3b. T.
4. R.Q.Qudratov. Bolalar sport murabbiylari kasb faoliyatiga quyiladigan zamonaviy talablar. Fan-sportga (ilmiy – nazariy jurnal) 1-2004y. 7b. T.
5. K.Mahkamjanov; R.Salomov, T.Rasulov “Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi”, Toshkent 2003yil.
6. Abdullaev A.A. XonkeldievSh.X. “Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati”, darslik, Fargona, 2001 j.
7. Abdumalikov R, Kudratov R.X. Yarashev K.D. Kupkari, Ilmiy-ommaviy risola, T, UzDJTI nashrieti, 1997 j.
8. Yunusova Yu.M., Efimenko A.İ. “Sport trenirovkasi asoslari”, Toshkent-1991
9. Azizov İ., Sobitov Sh. “Sport fiziologiyasi” T-1993-y.
10. Gancharova O.V. “Kichik yoshdagi sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish” Wz.D.J.T.İ. nashiryoti-manba bwlmi 2005 y.

Ajiniyaz atindagi
NOKIS MAMLEKETLIK
PEDAGOGIKALIQ INSTITUTI
N M P I
1934