



JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA TALABALARNING TEZKOR KUCH QOBILYATLARINI AYLANMA MASHQ METODI ORQALI RIVOJLANTIRISH

B.B.Abdalov, Z.K.Tulieva, M.P. Raximova

Urganch davlat Tibbiyot instituti o'qituvchilari

Hozirgi zamon jismoniy tarbiya tizimida talabalar organizmini har tomonlama rivojlantirish, ularning jismoniy sifatlarini takomillashtirish muhim vazifa hisoblanadi. Ayniqsa, tezkor kuch qobiliyatlari (ya'ni qisqa vaqt ichida katta kuch hosil qilish qobiliyati) sport va kundalik faoliyatda muhim ahamiyatga ega.

Tezkor kuchni rivojlantirish samarador usullaridan biri — aylanma mashq (circuit training) metodidir. Ushbu metod talabalarni faol jalb etish, mashg'ulotlarni qiziqarli tashkil etish va qisqa vaqt ichida yuqori natijalarga erishishga yordam beradi.

Aylanma mashqlar tezkor kuchni rivojlantirishda quyidagilar orqali samarali hisoblanadi:

- qisqa vaqtli, yuqori intensiv mashqlar
- plyometrik mashqlardan foydalanish
- takroriy yuklamalar orqali mushaklarni faollashtirish
- dam olish va yuklama nisbatini to'g'ri taqsimlash

Tezkor-kuch qobiliyatini rivojlantirishda Jismoniy tarbiya darslarida aylanma mashq uslubiyatining samaradorligini aniqlash uchun shug'ullanuvchilar 10 tadan qilib 2 ta guruhga ajratiladi. Nazorat guruhida mashg'ulotlar an'anaviy uslubda olib borildi. Tadqiqot guruhlariga esa quyidagi mashqlar berildi.



1. Qo'llarga tayanib yotgan xolda ularni bukib va yozish
2. Og'irliklar bilan (shtanga, gantellar, qum to'ldirilgan toplar) gavdaning aylanma harakat mashqlari
3. Shtangani ko'krakka ko'tarib o'tirib turish mashqlari.
4. Shtagani yelkaga olib sakrashlar.
5. Bir va ikki oyoqda sakrashlar.
6. Chuqurlika sakrashlar.

Pedagogik tadqiqotdan so'ng har ikkala guruhdagi natijalar 4,5 jadvalda berilgan.

To'ldirma to'pni otishda tadqiqot guruhda o'rtacha natija 8,2 dan 10,2 ga yaxshilandi, o'sish esa 20% ga teng bo'ladi. Nazorat guruhida bu test bo'yicha o'rtacha natija 8,3 dan 9,0 ga yaxshilanib, o'sish 7% ga bo'ladi.

Qo'llarni bukib yozish testida tadqiqot guruhida o'rtacha natija 11,6 dan 14,7 ga yaxshilanib, o'sish 22% ga teng bo'lgan bo'lsa, nazorat guruhida bu ko'rsatkich 11,4 dan 12,0 ga yaxshilanib o'sish 6% ga teng bo'ldi.

O'tirib turish testida tadqiqot guruhida o'rtacha natija 23,7 dan 29,0 ga yaxshilanib, o'sish 18% ga teng bo'lgan bo'lsa, nazorat guruhida bu test bo'yicha o'rtacha natija 23,0 dan 25,0 ga yaxshilanib o'sish 7% ga teng bo'ldi. Malum bo'ladiki, tadqiqot guruhida o'sish yuqori ekan.

Aniq bir uyin qoidasini qisqacha mazmuni va ahamiyati aytib berilgandan so'ng, yuqoridan ikki qo'l bilan to'pni yetkazib berish, uni bajarish usuli (texnikasi) namoyish qilinadi va o'quvchilarga ham shu usulni bajarishga imkon beriladi. So'ngra muammoli savol qo'yiladi: "qo'l (panjalar) bilan to'pning to'qnashishi qaerda amalga oshadi?". Javob berishga harakat qilingan ko'pgina urinishlarda biz quyidagi javobni aytishimiz amri mahol: yuzamiz qarshisida. So'ngra yangi savollar beriladi, "Nega to'pni uzatayotganda qo'llar tirsakdan bir oz bukiladi? Ularning bukilishi burchagini nima belgilaydi?".

O'quvchilarning yuqoridagi savollarga javob qidirishida ularning kuch-g'ayratini biomexanik qonuniyatlar tomon yo'naltiriladi, shunga ko'ra,



savolning birinchi omiliga javob maqsadga eng qisqa masofa tanlash bilan erishish bo'lsa (fazoviy nuqtai nazardan), ikkinchidan to'p uzatuvchining kuchlilik-tezkorlik imkoniyati darajasidir. Yuqoridagi talablar asosida yana bir bor to'p uzatishni bajarishni taklif qilamiz. Bizni vaqt ko'p sarflanayotgani qiziqitirmaydi, chunki u kelajakda o'zini oqlaydi.

Demak, biz tamonimizdan olib borilgan tadqiqot samaradorligi o'z isbotini topdi. Shuni ham aytilish zarurki, harakat texnikasini o'zlashtirish muddati bolaning oilaviy sharoitiga, uning ijtimoiy va iqtisodiy imkoniyatiga hamda ruhiy holatiga bog'liqdir. Dastlabki o'rgatish jarayoni bir necha bosqichlarda amalga oshiriladi va bu bosqichlarni xar biri o'ziga xos uslub va vositalarni o'z ichiga oladi.

Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar o'yinchida jismoniy barkamollik va o'yinchi uchun zarur bo'lgan harakat ko'nikmalari va malakalarini sayqallash uchun foydalaniladi.

Tadqiqot guruhlaridagi natijalarning nazorat guruhlaridagi natijalarga qaraganda ancha yuqori ekanligi tanlangan uslubning samarali ekanligini ko'rsatadi.

Tadqiqot davomidagi barcha mashqlar o'z yo'nalishiga mos ravishda birlashgan holda mashq qilishning maxsus tayyorgarligi asosiy qismlarini tashkil etadi: umumiy jismoniy, maxsus jismoniy, texnik, taktik, o'yin tayyorgarligi. Xar bir tayyorgarlik turida o'zining yetakchi omillari borki, ular yordamida ko'zlagan maqsadga erishiladi. Shu bilan birga barcha turdagi tayyorgarliklar bir-biri bilan uzviy bog'liq. Misol uchun agar o'quvchi jismoniy yaxshi tayyorlanmagan bo'lsa, u xujumda zarba berish texnik mashqni yaxshi bajara olmaydi. Bunday holda o'quvchini jismoniy tomondan chiniqtirish, zarba berish usulini ko'p marta takrorlashdan ko'ra foydaliroqdir.

XULOSA.

Aylanma mashq metodi jismoniy tarbiya darslarida talabalar tezkor kuch qobiliyatlarini rivojlantirishda samarali vosita hisoblanadi. Ushbu metod



yordamida mashg'ulotlar samaradorligi oshadi, talabalar faol ishtirok etadi va ularning jismoniy tayyorgarligi yuqori darajaga ko'tariladi. Jismoniy tarbiya darsi bo'yicha amaliyotga tavsiya etilayotgan maxsus ishlab chiqilgan mashqlardan o'quv yilining barcha choraklarida hamda yilning barcha mavsumlarida ochiq va yopiq sport inshootlarida o'tkaziladigan mashg'ulotlarda muntazam foydalanish, jismoniy tarbiyani jarayonini ommaviy shakllanishiga turtki bo'ladi.

Foydalangan adabiyotlar ro'yxati.

1. Ахметов С.М. Методика физической подготовленности школьников в зависимости от уровня их физического развития; Автореф. дис.... канд. пед, наук. - Краснодар, 1996. - 21 с.
2. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. O'quv qo'llanma. O'zDJTI, T.: 2005, 171 b.
3. Железняк Ю.Д. Юный волейболист, М., 1988 г., 190 с.
4. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. Волейбол в школе, Пособие для учителя, М., 1989 г., 128 с.

1.