



International Journal for Innovative Engineering and Management Research

A Peer Reviewed Open Access International Journal

www.ijiemr.org

COPY RIGHT



2022 IJIEMR. Personal use of this material is permitted. Permission from IJIEMR must be obtained for all other uses, in any current or future media, including reprinting/republishing this material for advertising or promotional purposes, creating new collective works, for resale or redistribution to servers or lists, or reuse of any copyrighted component of this work in other works. No Reprint should be done to this paper, all copy right is authenticated to Paper Authors

IJIEMR Transactions, online available on 16th Feb 2022. Link

[:http://www.ijiemr.org/downloads.php?vol=Volume-11&issue=ISSUE-02](http://www.ijiemr.org/downloads.php?vol=Volume-11&issue=ISSUE-02)

DOI: 10.48047/IJIEMR/V11/I02/26

Title МАКТАБ ЎҚУВЧИЛАРИНИ ЖИСМОНИЙ РИВОЖЛАНИШИНИ ЖИСМОНИЙ
ТАРБИЯ ДАРС МАШҒУЛОТЛАРИДА НАЗОРАТ ҚИЛИШ УСУЛЛАРИ

Volume 11, Issue 02, Pages: 202-207

Paper Authors

**Рўзметов Расул Тангирберганович, Демейов Ахан Калыбаевич, Алтаева Гулноза
Нурсеитовна**



USE THIS BARCODE TO ACCESS YOUR ONLINE PAPER

To Secure Your Paper As Per **UGC Guidelines** We Are Providing A Electronic
Bar Code

МАКТАБ ЎҚУВЧИЛАРИНИ ЖИСМОНИЙ РИВОЖЛАНИШИНИ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ДАРС МАШҒУЛОТЛАРИДА НАЗОРАТ ҚИЛИШ УСУЛЛАРИ

Рўзметов Расул Тангирберганович

Мирзо Улуғбек номидаги Ўзбекистон Миллий Университети

катта ўқитувчиси

Демеуов Ахан Калыбаевич

Шаркий-Қазақистоннинг Мухтор Авезов номидаги университети доценти

Алтаева Гулноза Нурсеитовна

Шаркий-Қазақистоннинг Мухтор Авезов номидаги университети

катта ўқитувчиси

Аннотация. Мақолада мактаб ўқувчиларини жисмоний ривожланишини, уларни ҳар томонлама жисмоний сифатларини ривожлантириш йўллари тавсия этилган бўлиб, ўқувчиларни ривожланганлик даражасини жисмоний тарбия дарсларида ёки спорт машғулотларида назорат қилиш усуллари тавсия этилган.

Аннотация. В статье рассматривается физическое развитие школьников разными способами развития физической подготовки со всех сторон, а также оценка навыков школьников на занятиях спортом и уроках физкультуры.

Annotation. In the article, is recommended the ways of physically development of schoolchildren and to progress their physical features from all sides, controlling methods of their physically progressed levels in physical instruction lessons and trainings

Калит сўзлар. Жисмоний ривожланиш, жисмоний тарбия, спорт машғулотли, комплекс назорат, назорат тури, тезкор назорат, жисмоний тайёргарлик, жисмоний сифат, жисмоний ҳаракат.

Ключевые слова: Физическое развитие физическая культура спортивные тренировки комплексный контроль типы контроля быстрый контроль физическая подготовка физическое качества физическое действие.

Key words: physically development, physical training, sport training, complex control, control type quick control, physical preparation, physic cal feature, physical action.

Спортчиларни ҳозирги замон шароитларида тайёрлаш жараёнининг самараси кўп жиҳатдан бу жараёнларда комплекс назорат усуллари бошқарув воситаси сифатида қўлланишига боғлиқ. Зеро, комплекс назорат усуллари мураббий ва спортчилар орасида қайтувчи алоқаларни амалга ошириб, ана шу асосида машғулоти иштирокчиларини тайёрлашда уларнинг бошқарув қарорлари даражасини ошириш имкониятини яратади.

Назорат турлари. Спорт назарияси ва амалиётида одатда назоратнинг қуйидаги ҳолатларини алоҳида ажратадилар: босқичли назорат, жорий назорат ва тезкор назорат. Уларнинг ҳар бири спортчилар ҳолатининг муайян типига мувофиқ бўлади.

Босқичли назорат спортчиларнинг босқичли ҳолатини, яъни узоқ муддатли машғулотлар эффекиннинг оқибатида келиб чиқувчи ҳолатини баҳолаш имконини беради. Спортчининг бундай ҳолатлари унинг бир неча йиллар давомидаги узоқ тайёргарлигининг (йил, макроцикл, давр ёки босқичдаги) натижасидир.

Жорий назорат спортчиларнинг жорий аҳволини ўрганишга йўналтирилган бўлиб, у машғулотлардаги юкламалар, тайёргарликлардаги ёки мусобақалардаги микроцикллар натижасидир.

Тезкор (оператив) назорат спортчиларнинг оператив ҳолатларини, яъни улар организмнинг муайян машғулотлар ва мусобақалар асносидаги юкламаларга бўлган тезкор реакцияларини баҳолашни кўзда туттади.

Тадқиқотлар дастурига киритилган доимий вазифаларнинг сони, кўрсаткичларнинг ҳажмига кўра,

назоратнинг чуқур, сайланма ва локал турлари мавжуддир.

Чуқур назорат кенг доирадаги кўрсаткичлардан фойдаланиш билан боғлиқ бўлиб, у спортчининг тайёргарлигига, мусобақалашув фаолиятининг самарадорлигига, ўтган босқичдаги ўқув машғулотлар жараёнининг сифатига ҳар томонлама баҳо бериш имкониятини яратади.

Сайланма назорат бир гуруҳ кўрсаткичлар ёрдамида амалга оширилади ва у спортчиларнинг тайёргарлиги ёки ишчанлигининг муайян бир жиҳатларини, мисол учун мусобақалашув фаолиятини ёки ўқув машғулотлар жараёнини баҳолаш имконини яратади.

Локал назорат бир ёки бир неча кўрсаткичлардан фойдаланишга асосланган бўлиб, у ҳаракат функцияларининг нисбатан тор жиҳатларини, муайян функционал тизимларнинг алоҳида имкониятларини ва ҳоказоларни баҳолаш имконини яратади.¹

Чуқур назоратдан одатда босқичли ҳолатни баҳолашда фойдаланилади, сайланма ва локал назоратдан эса жорий ва оператив ҳолатларни баҳолашда фойдаланилади.

Қўлланиладиган восита ва усулларига кўра назорат педагогик, ижтимоий-иқтисодий ва тиббий-биологик характерга эга бўлиши мумкин. Педагогик назорат жараёнида техник-тактик ва жисмоний тайёргарлик даражаси, мусобақаларда иштирок этишнинг ўзига хосликлари, спорт натижаларининг динамикаси, машғулотлар жараёнининг тузилиши,

1. Магвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. М.: Физкультура и спорт. 1991. 543 с.

мазмуни ва ҳоказолар баҳоланади. Масалан, спорт назариясининг таниқли олимларидан бири С. А. Аркаевнинг (1997) фикрига кўра, учиш машқларининг техникаси куйидаги қисмлардан иборат:

- таянчсиз даврнинг узунлиги бу давр одатда 0,8-1 сониядан иборат бўлади, вазнсизлик ҳолатида умумий бўлиш эса 5 сония атрофида. Учишнинг учиш ўтиш ва пастлаб ўтиш пайтидаги тезлиги 5 м/сония, учишнинг узунлиги эса 1 секунд. Яна бир сальто ва пируэт кўшиш учун учиш узоқлигини 0,4-0,5 сонияга кўтариш зарур бўлади, бунда старт тезлиги 20 % га ошиши керак. Бундай технология ҳозирги замон гимнастикачисидан катта меҳнат ва вақт талаб қилади.²

Ижтимоий-психологик назорат спортчи шахсиятини, унинг рухий ҳолатини ва тайёргарлигини, машғулотлар ва мусобақалашув фаолиятига хос бўлган умумий микроклимни, шароитларни ва ҳоказоларни ўрганиш билан боғлиқдир.³

Тиббий-биологик назорат спортчининг соғлиги, ахволини, турли функционал тизимларининг имкониятларини, машғулотларда ва мусобақалашув жараёнларида асосий юкломани ўзига олувчи алоҳида органлар ва механизмларни баҳолашни кўзда тутди.

Биобарин, спорт формасига эгалик ҳолатини маълум даражадаги физиологик функцияларни иқтисод қилиш билан, яъни ностандарт юкломаларни бажариш чоғида бир қатор физиологик

кўрсаткичларни пасайтириш билан боғлиқдир. Масалан, агар янги спортчининг PS 70 уд/мин, нафас олиши минутига 20, қонида эритроцитлар микдори - 5 млн. бўлса, спорт усталарининг кўрсаткичлари, уларнинг тайёргарлигига кўра PS-46 уд/мин нафас олиши 1 минутга 14, қонида эритроцитлар микдори-6-7 млн., тоғли шароитларда эса 10-12 млн. бўлади. Бу эса спортчиларнинг танасига кислород етказиб берилишини яхшилайд.⁴

Ҳозирга пайтда спорт машғулотлари назарияси ва методикасида, спорт амалиётида назоратнинг барча турларини, методларини ва воситаларини кўшган ҳолда фойдаланишнинг зарурлиги англаб етилди. Бу эса ўз навбатида «комплекс назорат» деган тушунчани пайдо бўлишига олиб келди.

Назорат жараёнида қўлланиладиган кўрсаткичлар икки гуруҳга бўлинади. Биринчи гуруҳдаги кўрсаткичлар гинетик йўл билан ўтадиган ва машғулотлар жараёнида кам ўзгарадиган нисбатан барқарор белгиларини фойдалайди. Айни шу белгиларга хос бўлган кўрсаткичлар асосан босқичли назоратда танлаш вазифаларини бажаришда, кўп йиллик тайёргарликнинг турли даражаларидаги йўналишларини белгилашда қўлланилади. Барқарор белгилар сирасига спортчи танаси ва унинг қисми ўлчамлари, скелет мускулларидаги турли тўқималарнинг сони, асаб фаолиятининг тури, айрим рефлексларнинг тезлиги ва ҳоказолар киради. Иккинчи гуруҳдаги кўрсаткичлар спортчиларнинг техник ва тактик тайёргарлигини, жисмоний

Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсмена в олимпийской спорте. Киев: Олимпийская литература. 1997. - 583 с.

³ Хартман Ю., Гюннеман Х. Современные основы тренировки. Берлин. Штортферлан. 1998. -335 с.

Яковлев И.Н. Биохимические особенности скелетной мускулатуры // Экологическая физиология животных: Руководство по физиологии. Л.: Наука. 1981. С. 300-340.

сифатларининг ривожланиш даражасини, улар организмнинг ўқув машғулотлар жараёнида ва мусобақалашув жараёни давомидаги ҳаётий фаолиятидаги асосий тизимлар ҳаракатчанлиги ва тежамкорлигини ифодалайди. Яъни, бошқача қилиб айтганда, бу гуруҳ кўрсаткичлари педагогик таъсирга мойил жиҳатларини ўрганади.

Ҳар бир назорат турининг шартларини қўлланишига кўра, кўрсаткичлар муайян талабларга жавоб бериши керак.

1. Спорт турининг ўзига хос специфик жиҳатларига мувофиқлиги. Спорт турининг ўзига хос специфик жиҳатларини ҳисобга олишда назоратда фойдаланиладиган кўрсаткичлар асосий аҳамиятга эгадир. Зеро, спортнинг ҳар хил турларидаги ютуқдар бир-биридан фарқи тизимларга эга ҳамда мусобақалашув фаолияти хусусиятларига кўра, ўзига хос мослашув реакцияларини талаб қилади. Спортчиларнинг чидамлилигини талаб қилувчи ҳамда объектив метрик ўлчовлар билан баҳоланадиган спорт турларида (сузиш, эшкак эшиш, ўрта ва узоқ масофага югуриш, велоспорт, чанғида учиш ва ҳоказо) юрак-қон томир ва нафас олиш тизимлари, организмдаги модда алмашинув жараёнларининг ҳолатига оид кўрсаткичлар қўлланади. Зеро, модда алмашув жараёнларини ўрганиш туфайли спортчиларнинг юқори спорт натижаларига эришиш борасидаги потенциал имкониятларини холис баҳолаш мумкин бўлади. Спортчининг асосий қобилияти қисқа муддатли асаб-мускул зўриқишларидан максимал даражада фойдаланиш ҳисобланувчи тезлик ва кучга асосланган спорт турларида (спринтер югуриши, енгил

атлетикага оид сакрашлар, турли воситаларни улоқтириш, итариш, оғар атлетика, сузишнинг айрим турлари, эшкак эшиш ва ҳоказо) назорат воситаси сифатида спортчиларнинг махсус тест машқлари давомида намоён буладиган асаб-мускул тизимлари, ҳаракатлантирувчи" функцияларининг тезлик ва кучини таъминловчи қисмларини белгилаб берувчи кўрсаткичлар қўлланилади.⁵ Масалан, юрак томирларининг қисқаришининг частотасига кўра, спортчига таъсир қилувчи юкламанинг даражасини аниқдаш мумкин. PS 160-175 уд/мин. бўлганда, юклама анаэроб (лактат-гликолитик энергетик таъминот ҳисобига) бўлади. PS 190-200 уд/мин. ва ундан юқори бўлганда эса иш анаэроб (алактак-креатин фосфат энергетик таъминот ҳисобига) бўлади.

Спортда эришиладиган натижалар макон ва замондаги ҳаракатларнинг мувофиқлиги аниқлигини таъминловчи асаб жараёнларининг, ҳаракатчанлиги кўпроқ тахлилий тизимларига боғлиқ бўладиган спорт турларидаги (гимнастика, акробатика, бадий гимнастика, фигурали учиш, синхрон сузиш, сувга сакраш, милтиқдан ўқ отиш, барча турдаги спорт ўйинлари ва ҳоказолар) назорат жараёнида замон ва маконга ҳамда кучпараметрларига оид специфик ҳаракатларнинг аниқлигини белгиловчи кўрсаткичларнинг кенг комплекси, маълумотларни қайта ишлаш ва тезда қарорлар қабул қила билиш қобилияти, скелет мускулларининг эластиклиги, бўғинлардаги

⁵ Бондарчук А.Н. Объем тренировочных нагрузок и длительность цикла развития спортивной формы // Теория и практика физической культуры. 1989. №8. С. 18-19.

ҳаракатчанлик, координацион қобилиятлар ва ҳоказолардан фойдаланилади.

2. Машғулотларнинг унда қатнашувчиларнинг ёш ва квалификациян хусусиятларига мувофикдиги. Машғулотлар ҳамда мусобақалашув фаолиятининг тузилиши ва мазмуни спортчининг ёшига ва спортдаги квалификациясига кўра назорат қилинади.⁶ Масалан, ҳали унча юқори малакага эга бўлмаган ёш спортчиларнинг спорт маҳоратларини баҳолашда, биринчи навбатда уларнинг ҳаракатланиш борасидаги қобилиятлари қанчалик хилма-хил эканлигига, уларнинг янги ҳаракатларни ўрганишга бўлган қобилиятига аҳамият берилади. Аэроб самарадорликни баҳолашда эса энергия таъминот тизимининг қувват кўрсаткичларига таянилади. Юқори малакали, спортчиларни ўрганишда биринчи режага бошқа кўрсаткичлар чиқарилади: техник маҳоратни баҳолашда спортчининг мусобақалардаги экстемал шароитларда рационал техникасини намоён қила олиш қобилияти, техникасининг бошқа салбий таъсирларга нисбатан бардошлилигини, унинг вариантливлигини ва ҳоказоларни аниқлаш имкониятини берувчи хусусиятлар: аэроб самарадорликни баҳолашда-энергия таъминоти аэроб тизими фаолиятининг тежамлилиги, ҳаракатчанлиги ва барқарорлиги.

Тайёргарликнинг кейинги босқичларида спортчининг муайян мусобақа шароитида ўзининг катта спорт

тажрибаси, техник-тактик пухталиги, ўз ишчанлик қобилиятини ташкил эта билиши орқали ҳаракат потенциалини рўёбга чиқара олиш қобилияти биринчи даражали аҳамият касб этади. Масалан, С. Бубка ўзининг лангарчўп билан баландликка сакраш бўйича илк жаҳон рекордини 1984 йилда 21 ёшида ўрнатган эди. Ўшандан кейинги 11 йил давомида у 35 марта жаҳон рекордини янгилаб, ўз кўрсаткичларини 585 см. дан 614 см. гача кўтаришга муваффақ бўлди.

Демак, шундай қилиб, спортчининг камолот ва такомиллашув сари давом этадиган узок йиллик машғулотлари жараёнида назорат сифатида машғулот иштирокчиларининг ёш хусусиятларига ва тайёргарлиги даражасига мое келувчи турли кўрсаткичлардан фойдаланилади.

3. Машғулотлар жараёнининг йўналишлари мувофикдиги. Спортчиларнинг тайёргарлиги ва чиниққанлиги ҳолати нафақат узок йиллик тайёргарлик жараёнларида босқичма-босқич тубдан ўзгариб боради, балки, айти пайтда машғулотлар давомидаги турли микроциклларда ҳам ўзгариб бориши мумкин. Бу ўзгаришлар кўп жиҳатдан жисмоний машқларнинг йўналишига, машғулотлардаги юкламаларнинг характерига ва ҳоказоларга боғлиқ бўлади. Назорат жараёнида тўлиқ ва батафсил маълумотлар олишда, айтиқса, тайёргарликнинг мазкур босқичида қўлланиладиган машғулотлардаги юкламаларнинг ўзига хослигига доир кўрсаткичлар қўл келади. Масалан, спортнинг тезликка ва кучга асосланган турларида спортчилар машғулотларнинг қайсидир бир қисмида юрак қон-томир тизимини ёки нафас олиш ва

⁶ Магвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. М.: Физкультура и спорт. 1991. 543 с.

бошқа тизимларини ривожлантиришчун кросс югуришидан ёки бошқа машқлардан фойдаланадилар. Зеро, бу машғулотлар юқори ишчанлик қобилятини бахш этади. Бинобарин, машғулотларнинг бу босқичидаги назоратдан кўзланган мақсад ҳам машғулотда иштирок этаётганларнинг қобилятлари ва машғулот фаолиятига мое бўлган кўрсаткичларни текширишдан иборатдир. Мусобақалашув даврида, спортчилар юқори тайёргарлик ҳолатига эга бўлган пайтда, мусобақалашув фаолияти хусусиятларига мое келувчи тезлик ва кучга оид кўрсаткичлар асосий ахборот манбаи бўлиб қолади. У ёки бу кўрсаткичларни назорат дастурига киритилиш имкониятини белгилаб берувчи омил бўлиб, уларнинг ахборотни қамраб олиш даражаси ва ишончлиги хизмат қилади. Кўрсаткичнинг ахборотни қамраб олиши унинг баҳоланаётган сифат ва хусусиятларига қай даражада аниқ мувофиқ келиши билан белгиланади. Кўрсаткичларни ахборотни қамраб олиши бўйича танлаб олишнинг асосан иккита йўли бор. Биринчи йўл у ёки бу хусусият ва сифатнинг юзага келишини белгилаб берувчи омилларни билишга асосланади. Иккинчи йўл эса, етарли даражада илмий асосга эга бўлган кўрсаткичлар ва мезонлар орасидаги статистик муҳим аҳамиятга эга бўлган алоқаларни топишга асосланади. Агар у ёки бу кўрсаткич ёки мезон ўртасидаги алоқалар доимий ва кучли бўлса, уларни маълумотларни қамраб олувчи деб ҳисоблашга асос мавжуддир.⁷

Масалан, 17 ёшли ўсмирлар узунликка 8 метргача, баландликка -218 см, лангарчўп билан эса 5 метргача сакрай оладилар. Шунингдек, 100 метр масофага 10,2 секундга етиб кела оладилар. Аммо, 16,50 метр масофага уч сакраш усули билан ҳам етиб бора олмайдилар. Гап шундаки, ҳар бир ёшнинг ўзига хос специфик хусусиятлари бор: бирор жиемни улоқтириш чоғида инсон таянч ҳаракат апаратыга тушадиган ўртгача юклама 500 килограммгача этади. Спортчилар эса, юқори куч сифатларга фақат 22-24 ёшга кирганларидан кейин эга бўладилар.

Шунинг учун, оғир атлетикага дойр жисмларни улоқтириш спорт турларида уч сакрашдаги натижалар спортнинг тезликка асосланган, турларидагидан кўра 2-3 йил кейинроқ келади.

Кўрсаткичларнинг ишончлилигини текшириш натижаларининг ва уларни қўлланишнинг спортчилардаги у ёки бу сифат ва ўзига хосликларининг ўзгаришларига мувофиқлиги назоратнинг ҳар бир турлари шароитларида, шунингдек, бир хил шароитларда қўлланиладиган кўрсаткичларда кўп мартаба олинган натижаларнинг ўзгармай туриши билан аниқланади.

Турли спортчилардаги ёки турлича функционал ҳолатда бўлган бир спортчидаги тадқиқотлар натижалари орасидаги фарқ қанчалар катта бўлса ҳамда доимий шароитлардаги бир спортчидаги кузатилган натижалар ўртасидаги яқинлик қанчалик катта бўлса, қўлланилаётган кўрсаткичларнинг ишончлилиги ҳам шунчалик катта бўлади.

Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. М.: Физкультура и спорт. 1988. 136 с.