

ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИК КЎРСАТКИЧЛАРИНИ ЁШГА БОҒЛИҚ ДИНАМИКАСИ

Худайберганов О.К.

Доцент. ИИБ Академияси Жанговар ва жисмоний тайёргарлик кафедраси
катта ўқитувчи-мураббийси.

Казоқов Р.Т.

Катта ўқитувчи., ЎзДЖТСУ.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.14658072>

Аннотация. Ушбу мақолада спортчиларда жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларини ёшга боғлиқ динамикаси асосида талабаларни педагогик маҳоратини шакллантириш ҳақида маълумотлар берилган.

Калим сўзлар: амалий, ўргатувчи ва илмий-тадқиқотли, ўқув бирликларини белгилаш, диагностик таҳлил, тузатиш киритиш, қайта ишлаш, кутилиши лозим бўлган натижани олиш, рейтинг.

AGE-RELATED DYNAMICS OF PHYSICAL TRAINING INDICATORS

Abstract. This article provides information on the formation of pedagogical skills of students based on the age-related dynamics of physical training indicators in athletes.

Keywords: practical, educational and research, determination of training units, diagnostic analysis, correction, processing, obtaining the expected result, rating.

ВОЗРАСТНАЯ ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Аннотация. В статье представлены сведения о формировании педагогического мастерства студентов с учетом возрастной динамики показателей физической подготовленности спортсменов.

Ключевые слова: практический, учебно-исследовательский, выявление учебных единиц, диагностический анализ, коррекция, обработка, получение ожидаемого результата, рейтинг.

Болаларнинг жисмоний сифатларининг ривожланиш даражасини ўрганиш - спорт педагогикаси бўйича энг ечилиши муҳим бўлган масала. Маълумотлар ҳажмини доимо ва мунтазам ортиб бориши, дарсга тайёргарлик кўриш учун кўп вақт талаб қиладиган ўқув дастурларининг мураккаблиги, тўғарадаги машғулотлар шуғулланувчиларнинг

ҳаракатлантирувчи фаоллигини сезиларли даражада чегаралайди. Бундай шароитларда организмнинг ҳамма органларини ва тизимларини фаоллаштирадиган жисмоний машқлар машғулоти алоҳида аҳамият касб этади, болалар ва ўсмирлар организмнинг функционал имкониятларини сезиларли даражада сафарбар қилинишига хизмат қилади.

Шунинг билан бирга, фақат айрим органлар ва тизимларнигина эмас, балки улар ўртасидаги ўзаро таъсирни ҳам қайта қурилиши содир бўлади. Ёшларнинг жисмоний сифатлари нотекис ва турли вақтларда шаклланади, турли ёш давларидаги ўсиши бир хил бўлмайди.

Кўпсонли тадқиқотларда тезлик қобилиятлари ихтисослашганлиги кўрсатилган.

Инсоннинг тезлик қобилиятлари даражаси сифати турли: физиологик, биохимик ва бошқа омиллар билан аниқланади. Ўғил болаларда тезлик қобилиятлари натижалари 7-11 ёш даврида энг тезлашган темплар билан яхшиланиб боради. Кейинги йилларда ҳам қисқа масофаларга югуриш натижалари ўсмирларда яхшиланиб бориши давом этади, бироқ, олдинги йиллардагидек юқори темпларда эмас.

Муаллиф куч мускуллар ишини бошқариш қобилиятига боғлиқ ҳамда у суяк ва мускул тўқималарининг ўсиши билан чамбарчас алоқада деб ҳисоблайди. Мускул кучи ёш улғайиб борган сайин ўзгариб боради. Мутахассислар унинг энг юқори даражада ўсиши кузатиладиган ёш даври тўғрисида турли маълумотлар келтирадилар. Улар абсолют кучнинг интенсив ўзгаришини 10, 13-14, 16-17 ёшларда кузатганлар.

Набатникова М.Я. маълумотларига кўра, жинсий балоғат даврида ўғил болаларнинг аэроб қувват соҳасида (зонасида) чидамлилиги ортмайди ва ҳаттоки бироз камаяди ҳам.

Бироқ, бу натижалар Платонов В.Н. томонидан келтирилган маълумотлар билан мос келмайди. Унинг таъкидлашига кўра, чегаравий интенсивликда бажариладиган иш ҳажми 8-10 ёшли болаларда сезиларли даражада ўсади, кейинчалик стабиллашади ва 15 ёшдан кейин яна ўса боради. Турли тест ўтказиш услублари бўйича аниқланган чидамлилиқ кўрсаткичларини ўзгариш динамикасидаги фарқ таъкидлаб ўтилган. Бу, балки, синалувчилар контингенти ва тадқиқот ўтказиш вақти фарқидан ҳам кўпроқ мактаб гимнастикачи ларининг тадқиқ қилинган ҳаракатланиш қобилиятларини намоён бўлиши асосларида ётган энергетик жараёнларнинг бир хилда эмаслиги билан боғлиқ бўлиши мумкин.

Шишкарёва Ю.Н. таъкидлашига кўра, ёши улғайиб борган сайин организм томонидан энергияни тежамкорлик билан сарфланиш даражаси кучайиб бораверади ва бу

юқори синф гимнастикачи ларининг чидамлилигини ортишига олиб келади. Турли интенсивликдаги юкламаларга чидамлик ўзига хос ёшга боғлиқлик динамикага эга.

Субмаксимал интенсивликдаги юкламаларда чидамлик кўрсаткичи 7-11 ёш даврида сезиларли даражада ўзгармайди, бироқ жинсий балоғат даври бошланиши биланок ўғил болаларда кескин ортади. Тезкорликни ривожлантириш бўйича олинадиган тажриба (эксперимент) материалларини ишончилиги учун: ҳаракатнинг соддалиги ва автоматизм даражаси юқори бўлиши керак. Ушбу чегараларни инобатга олиш тезкорликнинг ёшга боғлиқ хусусиятларини таҳлил қилиш учун фойдаланиш мумкин бўлган ишларнинг сонини кескин камайтиради. тАйрим тадқиқотчилар 9 - 10 ёшли болаларда тезкорлик-куч қобилиятларини тестлаш натижаларида энг катта ўсиш, бошқалари эса бундай ўсишни 13-14 ёшда кузатганлар.

Бошқа жисмоний сифатлардан фарқли ўлароқ, инсоннинг эгилувчанлиги ҳаётининг биринчи йиллариданок регрессиялана бошлайди, бироқ уни мақсадга йўналтирилган машғулотларни қўллаган ҳолда ривожлантириш мумкин. Организм шаклланиб ва такомиллашиб борган сайин эгилувчанлик нотекис ўзгариб боради.

Эгилганда (йиғилганда) умуртқа поғонасининг силжувчанлиги (ҳаракатчанлиги) ўғил болаларда 7 - 10 ёшларда сезиларли ортади, 11-13 ёшли болаларда сезиларли даражада камайдди. Умуртқа поғонаси ёйилганда эса ўғил болаларда 7-14 ёшда ҳаракатчанлик сезиларли даражада ортади. Эгилувчанлик кўрсаткичлари фаол ҳаракатларда пассив ҳаракатларга нисбатан паст бўлади. Турли бўғинларда эгилувчанликни ривожланишнинг ёшга боғлиқ хусусиятлари нотекис содир бўлади ва кўпчилик ҳолларда улар ўзаро бир-бирига боғлиқ бўлмайди.

Келтирилган маълумотлар асосий жисмоний сифатларнинг ривожланиши нотекис содир бўлиши тўғрисида далолат беради. Куч кўрсаткичлари, чидамлик ўзининг тўла ривожланиш даражасига 16-18 ёшларда , тезкорлик-куч имкониятлари, ҳаракатлар тезкорлиги, мускул кучланишларини аниқ табақалаштириш (дифференциаллаш), вестибуляр аппаратнинг турғунлигига (мустаҳкамлигига) - 13-14 ёшли даврда, ҳаракатлар координациясига, эгилувчанликкава чаққонликка эса - 9-12 ёшли даврда эришади.

Жисмоний тарбия назарияси ва услубиётининг муҳим муаммоларидан бири - бу жисмоний сифатларнинг ўзаро (алоқаси) боғлиқлиги муаммосидир. М.Я. Набатникова томонидан жисмоний сифатларнинг тенг ўлчамлилигига кўрсатма асослаб берилган.

Тенг ўлчамлилик деганда кўпйиллик тайёргарликнинг ҳар бир босқичида ёш спортчиларнинг ушбу сифатларини ривожланганлик даражасининг оптимал нисбатини тушуниш керак.

REFERENCES

1. Khudayberganov O. METHODOLOGY OF TRAINING TO OVERCOME COMMON OBSTACLES //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 2. – С. 1020-1026.
2. Xudayberganov O., Xushmuxammadiyeva M. D. THE ROLE OF PHYSICAL FITNESS IN THE BODY OF GIRLS IN A SHORT-DISTANCE RUNNER 6-7 GRADE STUDENT //Modern Science and Research. – 2023. – Т. 2. – №. 6. – С. 786-791.
3. Xudayberganov O., Xushmuxammadiyeva M. D. THE EFFECTIVENESS OF THE DEVELOPMENT OF SPEED-STRENGTH QUALITIES OF SHORT-DISTANCE RUNNERS IN THE ACADEMY OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS //Modern Science and Research. – 2023. – Т. 2. – №. 6. – С. 780-785.
4. Komiljonovich K. O. THE METHODOLOGY FOR USING RELIABLE AND INFORMATIVE TESTS IN THE SELECTION OF FOOTBALL FOR SPORTS //Research Focus. – 2023. – Т. 2. – №. 11. – С. 60-63.
5. Yuldashov M. R. RESEARCH OF THE METHODS OF IMPROVING THE SPECIAL COORDINATION OF YOUNG FEMALE FOOTBALLERS //European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol. – 2019. – Т. 7. – №. 4.
6. Керимов Д. Ф. Web приложение «Онлайн платформа для организации самостоятельных занятий физической культурой» и его инженерно-психологическое обеспечение. – 2022.
7. Karimov X. A. YOSH GIMNASTIKACHILARNI TEXNIK TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH TEXNOLOGIYASI //Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences. – 2022. – Т. 2. – №. 1. – С. 220-225.
8. Азимова У., Казоқов Р., Холматов Б. ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ФАНИНИ ЎҚИТИШДА ЯНГИ ИННОВАЦИОН ТЕХНОЛОГИЯЛАР //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 12. – С. 592-598.
9. Pulatova M. D., Kazoqov R. T., Sultanova N. K. SPORTCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI OSHIRISHDA ZAMONAVIY AXBOROT

- TEKNOLOGIYALARIDAN FOYDALANISH //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 12. – С. 585-591.
10. Рахматова Д. Н. и др. EXPERIMENTAL WORK ON THE ORGANIZATION OF SPIRITUAL AND EDUCATIONAL WORK AND ITS RESULTS //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 10. – С. 447-454.
11. Балтаева И. Т. и др. CREATING AN INFORMATION-EDUCATIONAL ENVIRONMENT USING MODERN INFORMATION AND COMMUNICATION TECHNOLOGIES //MODERN SCIENCE AND RESEARCH. – 2024. – Т. 3. – №. 2. – С. 700-708.
12. Жумаев У. Х., Казоков Р. Т., Жумаев М. Х. ЗНАЧЕНИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПОДГОТОВКЕ СПЕЦИАЛИСТОВ В ОБЛАСТИ ФИС //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 12. – С. 789-796.
13. Казоков Р. Т. и др. БАРКАМОЛ АВЛОДНИ ВОЯГА ЕТКАЗИШДА СПОРТЧИЛАРНИНГ МАСОФА СЕЗГИРЛИГИ МУАММОЛАРИ //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 12. – С. 797-803.
14. Umarov D. X. et al. NATIONAL MOVEMENT FOR THE DEVELOPMENT OF PRIMARY CLASS STUDENTS'PHYSICAL PREPARATION USING GAMES //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 2. – С. 732-741.
15. Umarov D. X. et al. THE EFFECTIVENESS OF USING A SET OF SPECIAL EXERCISES IN ANNUAL PREPARATION TRAINING OF SHORT-DISTANCE RUNNERS //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 2. – С. 742-753.
16. Jumayev U. X. et al. " PEDAGOGICAL EDUCATION INNOVATION CLUSTER" MEANS COMMON GOALS AND SPECIFIC INTERESTS //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 2. – С. 552-560.
17. Turopovich K. R., Rixsibayevna D. S. ENHANCING ENGLISH LANGUAGE LEARNING THROUGH PEDAGOGICAL TECHNOLOGIES. – 2024.
18. Kazakov R. T. et al. MULTIMEDIA SYSTEMS AND DISTANCE LEARNING TECHNIQUES IN SPORTS SOX //Modern Science and Research. – 2023. – Т. 2. – №. 9. – С. 99-105.
19. Казоков Р. Т. и др. МАМЛАКАТИМИЗ ЯНАДА ЮКСАЛИШИДА БОЛАЛАР СПОРТИНИНГ ЎРНИ //Академические исследования в современной науке. – 2023. – Т. 2. – №. 9. – С. 5-11.

20. Казоқов Р. Т. и др. ПЕДАГОГИКА ОЛИЙ ТАЪЛИМДА КЕЙС-СТАДИ ТАЪЛИМ ТЕХНОЛОГИЯСИ АСОСИДА ПЕДАГОГИК МАҲОРАТИНИ ШАКЛЛАНТИРИШ ЮЗАСИДАН ТАЖРИБА-СИНОВ ИШЛАРИНИНГ НАТИЖАЛАРИ // Академические исследования в современной науке. – 2023. – Т. 2. – №. 6. – С. 111-115.
21. Казоқов Р. Т. Кейс стади технологияларидан фойдаланиб талабаларнинг масофавий таълим технологиялари асосида педагогик маҳоратини шакллантириш // Замонавий футболни ривожлантириш тенденциялари: муаммо ва ечимлари. – Т. 11. – №. 1.
22. Jumayev U. X. et al. " PEDAGOGICAL EDUCATION INNOVATION CLUSTER" MEANS COMMON GOALS AND SPECIFIC INTERESTS // Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 2. – С. 552-560.
23. Казоқов Р. Т., Мирзабдиллаева А. И., Мирзабдиллаева Х. И. МАКТАБГАЧА ТАЪЛИМ МУАССАСАЛАРИДА ТАРБИЯВИЙ ТАДБИРЛАРДА МИЛЛИЙ-МАЎНАВИЙ ҚАДРИЯТЛАРДАН ФОЙДАЛАНИШ // Академические исследования в современной науке. – 2023. – Т. 2. – №. 8. – С. 29-34.
24. Казоқов Р. Т. и др. ПЕДАГОГИКА ОЛИЙ ТАЪЛИМДА КЕЙС-СТАДИ ТАЪЛИМ ТЕХНОЛОГИЯСИ АСОСИДА ПЕДАГОГИК МАҲОРАТИНИ ШАКЛЛАНТИРИШ ЮЗАСИДАН ТАЖРИБА-СИНОВ ИШЛАРИНИНГ НАТИЖАЛАРИ // Академические исследования в современной науке. – 2023. – Т. 2. – №. 6. – С. 111-115.
25. Kazoqov R. T., Djurabaev A. M. Kredit modul tizimi nima // Ta'limni raqamlashtirish sharoitida pedagog kadrlarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish. – 2021. – Т. 4. – №. 4. – С. 198-206.
26. Давурбаева М. Ж., Казоқов Р. Т., Мадаминов М. П. ТАЛАБА ЁШЛАРНИНГ МУСТАҚИЛ ТАЪЛИМ ОЛИШДАГИ БИЛИМ ВА КЎНИКМАЛАРИНИНГ ТАКОМИЛЛАШТИРИШДА ИНТЕРНЕТ РЕСУРСЛАРИДАН ФОЙДАЛАНИШНИНГ АХАМИЯТИ // Академические исследования в современной науке. – 2023. – Т. 2. – №. 5. – С. 26-31.
27. Давурбаева М. Ж., Казоқов Р. Т., Мадаминов М. П. ТАЛАБА ЁШЛАРНИНГ МУСТАҚИЛ ТАЪЛИМ ОЛИШДАГИ БИЛИМ ВА КЎНИКМАЛАРИНИНГ ТАКОМИЛЛАШТИРИШДА ИНТЕРНЕТ РЕСУРСЛАРИДАН ФОЙДАЛАНИШНИНГ АХАМИЯТИ // Академические исследования в современной науке. – 2023. – Т. 2. – №. 5. – С. 26-31.

28. Казоқов Р. Т. и др. КАСБИЙ ФАНЛАРНИ ЎҚИТИШДА ИЛҒОР ПЕДАГОГИК ТЕХНОЛОГИЯЛАРНИ ҚЎЛЛАШНИНГ АҲАМИЯТИ ВА ЗАРУРАТИ //GOLDEN BRAIN. – 2024. – Т. 2. – №. 8. – С. 69-77.
29. Казоқов Р. Т., Жўрақўзиев О. О., Эшпўлатов С. С. СПОРТ МУАССАСАЛАРИДА ТАРБИЯВИЙ ТАДБИРЛАРДА МИЛЛИЙ-МАЪНАВИЙ ҚАДРИЯТЛАРДАН ФОЙДАЛАНИШ //Академические исследования в современной науке. – 2023. – Т. 2. – №. 13. – С. 238-248.
30. Казоқов Р.Т., Бўриев Б.Ў., Абдиев Б.Ш., Джўрабаев А.М., Туропов А.Р.КУРАШ МИЛЛИЙ СПОРТ ТУРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШНИНГ АСОСИЙ ЙЎНАЛИШЛАРИ // МИЛЛИЙ КУРАШ ТУРЛАРИ ВА УЛАРНИНГ НАЗАРИЙ-АМАЛИЙ МУАММОЛАРИ. - 2023. – Т. 1. – №. 2. – С. 161-163.
31. Джўрабаев А. М., Казоқов Р. Т. Биомеханик таҳлилар асосида енгил атлетикачиларнинг функционал тайёргарлигидаги корреляция алоқаларининг таҳлили //Yoshlarni qo ‘llab-quvvatlash va aholi salomatligini mustahkamlash yili” ga bag ‘ishlangan. – 2021. – Т. 4. – №. 4. – С. 198-208.
32. Bektorov O. Y. et al. MONITORING THE KNOWLEDGE, SKILLS AND SKILLS OF STUDENTS DURING THE TRAINING PROCESS //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 2. – С. 342-352.
33. Kazoqov R. T., Bo'ronov A. B. SPORTDAGI DOLZARB YANGILIKLAR //Академические исследования в современной науке. – 2023. – Т. 2. – №. 15. – С. 47-56.
34. Казоқов Р. Т. и др. SPORT MENEJMENTI VA MARKETINGI: MUAMMOLAR //TENDENSIYALAR VA ISTIQBOLLAR. – С. 1-237.
35. Eshpo'latov S. S. METHODS AND PRINCIPLES OF IMPROVING TECHNICAL AND TACTICAL SKILLS AND PHYSICAL TRAINING OF YOUNG VOLLEYBALL PLAYERS //Modern Science and Research. – 2023. – Т. 2. – №. 6. – С. 1296-1302.
36. Kazoqov R. T., Eshpo'latov S. S. YOUNG VOLLEYBALL PLAYERS ARE THE PROCESSES OF ORGANIZING TRAINING SESSIONS //Modern Science and Research. – 2023. – Т. 2. – №. 6. – С. 1303-1310.
37. Pirmatov O. Z., Kazakov R. T. ROLE AND PLACE OF SPORTS AND ACTIVE GAMES IN THE GENERAL STRUCTURE OF EDUCATIONAL AND PRODUCTION PRACTICE //Modern Science and Research. – 2023. – Т. 2. – №. 9. – С. 125-131.

38. Kazakov R. T., Rasulov Q. Q. TRAINING IN INTERNATIONAL WRESTLING TECHNIQUES AND TACTICS //Modern Science and Research. – 2023. – T. 2. – №. 9. – C. 180-186.
39. Axatov L. K., Burliyev U. K., Kazoqov R. T. AESTHETICS OF SPORTS SPECTACLE //Modern Science and Research. – 2024. – T. 3. – №. 2. – C. 19-28.
40. Kazoqov R., Akmuradov M. PSYCHOLOGICAL FOUNDATIONS OF JUDO //Modern Science and Research. – 2023. – T. 2. – №. 10. – C. 481-488.
41. Kazoqov R. T., Umaraliyeva F. T. DRAW A KINESICYCLOGRAM OF SHORT-DISTANCE RUNNING AND BUILD A TIMELINE //Modern Science and Research. – 2023. – T. 2. – №. 10. – C. 1201-1208.
42. Kazoqov R. T. et al. IMPROVEMENT OF TECHNICAL TRAINING OF SHORT-DISTANCE ATHLETES //Modern Science and Research. – 2023. – T. 2. – №. 10. – C. 1077-1084.
43. Kazoqov R. T. et al. STARTING TECHNIQUE IN SHORT DISTANCE RUNNING //Modern Science and Research. – 2023. – T. 2. – №. 10. – C. 1070-1076.
44. Xalmuxamedov R. et al. ANALYSIS OF THE DEPENDENCE OF THE CONDITIONS OF THE MIDDLE MOUNTAIN OF INDICATORS OF THE INTENSITY ZONES OF TRAINING TRAINING LOADS OF QUALIFIED BOXER WOMEN //Modern Science and Research. – 2023. – T. 2. – №. 10. – C. 473-483.
45. Shoyimardanov S. A., Bobomurodov A. E., Kazaqov R. T. FORMATION OF PEDAGOGICAL SKILLS AND SKILLS IN STUDENTS //Modern Science and Research. – 2023. – T. 2. – №. 12. – C. 425-434.
46. Jumayev U. X. et al. ANALYSIS OF THE FINANCIAL POLICY OF THE RUSSIAN EMPIRE IN OFFICIAL DOCUMENTS //Modern Science and Research. – 2023. – T. 2. – №. 12. – C. 1202-1209.