

Jismoniy qobiliyatlarning rivojlanishi va jismoniy sifatlarning ko'chishi.

Saidova Mahbuba Ayubovna

mahubasaidova@gmail.com

Osiyo Xalqaro Universiteti Jismoniy Madaniyat kafedrası o'qituvchisi

(Asian International University)

***Anatatsiya:** Rivojlanishning notekisligi bir bosqichdagi jismoniy qobiliyat ko'rsatkichlarining o'sish darajasi boshqalardagiga qaraganda ancha jiddiy bo'lishi mumkinligini bildiradi. Bu uncha katta bo'lmagan vaqt kesmalari (masalan, bir necha hafta, oylik daralar) uchun ham, umuman rivojlantirish jarayoni uchun ham (aytaylik, bir necha yillik mashg'ulotlar uchun) to'g'ri bo'la oladi. Odatda, jismoniy qobiliyatlarning eng ko'p o'sishi jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishning boshlang'ich davrida kuzatiladi. Biron – bir qobiliyatning rivojlanish darajasi ko'tarila borar ekan, uning o'sish sur'ati pasayadi. Jismoniy qobiliyatlar rivoji ularning o'sish sur'ati pasayishi bilan bog'liq ekan, zarur siljishlarga erishish uchun rivojlanishning har bir keyingi bosqichida tobora ko'p vaqt kerak bo'laveradi.*

Kalit so'zlar: qobiliyat, teskorlik, chidamlilik, sportchi, jamg'ariluvchi, yuklama.

Jismoniy qobiliyatlarning rivojlanish ko'rsatkichlari o'zgarishlarida (o'sishida) geteroxronlik (turli vaqtga mansublik) hodisasi kuzatiladi. U alohida jismoniy qobiliyatlarning shiddatli o'sa boshlashiga mos keladigan lahzalarning vaqt nuqtai naza-ridan o'zaro muvofiq kelmasligida namoyon bo'ladi. Maxsus tadqiqotlar va amaliy tajriba shuni ko'rsatadiki, inson hayotining muayyan yosh davrida qobiliyatlar rivojiga ta'sir ko'rsatadigan qulay imkoniyatlar mavjud bo'ladi, chunki ulardan ayrimlarining o'sish sur'atlari boshqa yosh davrlaridagiga nisbatan ancha yuqori bo'ladi. Bu davrlarni odatda sensitiv (hissiy) yoki kritik deb ataydilar, chunki ular organizmning rivojlanishida alohida ahamiyatga ega.

Ayrim qobiliyatlarning rivojlanishida jismoniy tarbiyaning eng kuchli ta'siri ularning jadal sur'atda tabiiy rivojlanishi davriga mos kelishi aniqlangan. Boshqa yosh davrlarida mazkur qobiliyatga pedagogik ta'sir ko'rsatishning samaradorligi neytral yoki hatto salbiy bo'lishi ham mumkin. Shuning uchun muayyan jismoniy qobiliyatlarni takomillashtirishda eng qulay yosh davrlarini o'tkazib yubormaslik juda muhim, chunki keyinroq buni amalga oshirish ancha qiyin kechadi.

Bolalarda alohida jismoniy qobiliyatlarning jadal rivojlanish davrlari rasmda ko'rsatilgan. Ko'rinib turibdiki, ularning har biri o'z sensitiv davriga ega. Bu davrlarning vaqt chegaralari o'g'il va qiz bolalarda bir xil emas. Odatda, ko'pgina qobiliyatlarning jadal rivojlana boshlashi vaqti nuqtai nazaridan qizlar o'smir bolalardan 1-2 yilga oldinda boradilar.

Ta'kidlash zarurki, turli mualliflarning ilmiy-usuliy adabiyotlarida u yoki bu qobiliyat rivojlanishining har xil sensitiv davrlari ko'rsatilganligiga duch kelish mumkin. Bunday tafovutlarning bir necha sababi bo'ladi:

1. Biron-bir qobiliyatni o'lchash uchun bir xil bo'lmagan testlardan foydalanish.

2. Jismoniy qobiliyatlar ko'rsatkichlarining o'sish sur'atlarini aniqlash uchun turli yondashuv va formulalarni qo'llash.

3. Tekshirish uchun tanlab olingan sinalluvchilarning bir turli emasligi (tekshirilayotgan kishilar sonining turlichaligi, ularning jismoniy rivojlanishi, tayyorgarlik darajasi, umumiy faoliyat rejimi va boshqalarning bir xil emasligi).

Qobiliyatlar rivojlanish ko'rsatkichlarining qaytariluvchanligi.

Jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanish natijasida erishiladigan funksional va tuzilishga xos o'zgarishlar qaytariluvchan bo'lib, ular teskari rivojlanishi ham mumkin. Shug'ullanishda nisbatan qisqagina uzilish bo'lsa kifoya, shu zahoti funksional imkoniyatlar darajasi pasaya boshlaydi, tuzilishga xos belgilar teskari tomonga rivojlana boradi va oqibatda jismoniy qobiliyatlarning ko'rsatkichlari ham pasayadi.

Birinchi navbatda, tezlik qobiliyatlari, keyinroq kuch va oxirida uzoq muddatli faoliyatga chidamlilik qobiliyatlari susayadi. Sportchilarni kuzatish shuni ko'rsatadiki, 5 oy davom etgan mashg'ulotlarni to'xtatish harakatlari maksimal sur'atining dastlabki darajasiga 4-6 oydan so'ng, mushak kuchi maksimal sur'atining dastlabki darajasiga 18 oydan so'ng, chidamlilikning xuddi shunday ko'rsatkichiga esa 2-3 yildan so'ng olib keladi.

Jismoniy qobiliyatlarning ko'chishi.

Turli jismoniy qobiliyatlar bir-birlari bilan chambarchas aloqada rivojlanadi. Bir qobiliyatning rivojlanish darajasidagi yo'naltirilgan o'zgarish boshqasining rivojlanish darajasida o'zgarishlar sodir bo'lishiga olib keladi. Bu hodisa "jismoniy qobiliyatlarning ko'chishi" deb ataladi.

Ko'chish ijobiy va salbiy bo'lishi mumkin. Ijobiy ko'chishda bir qobiliyatning rivojlanishi boshqasining takomillashuviga ta'sir ko'rsatadi. Masalan, "portlovchi" kuchning ortishi – harakatlar tezligiga. Salbiy ko'chishning xususiyati shuki, bir qobiliyatning rivojlanishi ikkinchisining o'sishini sekinlashtiradi yoki uning rivojlanish darajasini pasaytiradi.

Ko'chish bir tarkibli va har xil tarkibli bo'ladi. Bir tarkibli ko'chishda bir xil qobiliyat darajasining qo'llanilayotgan va qo'llanilmayotgan mashqlar orqali ortishi kuzatiladi. Masalan, osilib turgan holda qo'llarni bukib – yozish orqali kuch chidamliligi ortadi; xuddi shu qobiliyat qo'lga tayangan holda ularni bukib – yozish chog'ida ham rivojlanadi. Har xil tarkibli ko'chishda bir qobiliyatning rivojlanishiga olib keladigan mashg'ulot xuddi shu qatori boshqa jismoniy qobiliyatlarning darajasining ham o'zgarishi-ga olib keladi. Masalan, blokli qurilmada shug'ullanganda qo'l bu-kuvchilarining izometrik kuchi ortar ekan, bu kuch chidamliligining ham oshishini ta'minlaydi.

Ko'chish yana ikki tomonlama (masalan, agar kuch qobiliyatlari rivojlantirilganda, tezlik qobiliyatlari ham takomillashsa, tez-lik qobiliyatlari takomillashtirilganda esa kuch qobiliyatlari ham rivojlanib boradi) va *bir tomonlama* (masalan, harakat tezkor-ligi rivojlantirilganda, reaksiya vaqti ham takomillashadi, lekin reaksiya vaqtini yaxshilashga yo'naltirilgan mashqlar harakat tezkorligi rivojiga mutlaqo ta'sir ko'rsatmaydi) bo'ladi.

Nihoyat *to'g'ridan to'g'ri va bilvosita* ko'chish turlari ajratiladi. To'g'ridan – to'g'ri ko'chishda bir qobiliyatning rivojlanish darajasi ko'tarilsa, bu boshqa qobiliyatning rivojida bevosita aks etadi. Masalan, qisqa masofalarga yuguruvchilar oyoq mushaklari-ning tezlik – kuch tayyorgarligi darajasi ortsa, yugurish tezligi ham kuchayadi. Bilvosita ko'chishda qobiliyatning takomillashuvi uchun faqat sharoit yaratiladi. Masalan, sprinter oyoqlarining maksimal kuchi tezkor yugurish natijasi bilan hech qanday to'g'ridan -to'g'ri aloqaga ega emas.

Lekin uning sakrash mashqlari bilan bog'liqligi borki, ularning natijalari, o'z navbatida, tezkor yugurish bilan ancha mustahkam aloqada hisoblanadi. Shuning uchun oyoqlarning maksimal kuchini rivojlantirishga yo'naltirilgan darslar tezlik - kuch qobiliyatlari uchun funksional baza yaratishga yordam beradi, ular esa pirovard natijada yugurish tezligini belgilaydi. Ko'chish turlarining ta'siri ko'pgina sport turlarida maxsus va umumiy jismoniy rivojlantirish vazifalarini hal etishda qo'llaniladi.

Bir xil qobiliyatlarning boshqalariga ko'rsatadigan ta'sir kuchi va xususiyatlari ko'p jihatdan quyidagi omillarga bog'liq:

1. Pedagogik ta'sirotning ustun yo'nalishlari va ularni ri-vojlantirib navbatlashga (masalan, tezlik va kuch, chidamlilik qobiliyatlarini barobar talab qiluvchi mashqlardan iborat dars ulardan faqat bittasini hatto ikki barobar oshirilgan yuklama bilan rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulotdan ko'ra yaxshiroq natija beradi).

2. Shug'ullanuvchilarning jismoniy tayyorlik darajasiga (jismoniy tayyorlik darajasi past bo'lganda, bir qobiliyatning rivojlanishi odatda boshqalarining ham rivojlanish darajasi ortishiga olib keladi, biroq keyinchalik qobiliyatlarning bunday muvoziy tarzda o'sishi to'xtab qoladi).

Jismoniy qobiliyatlarning "ko'chishi" jiddiy pedagogik aha-miyatga ega. Shu hodisa tufayli jismoniy mashqlarning nisbatan tor doirasi bilan shug'ullangan holda harakat faoliyatining har qanday turini muvaffaqiyatli o'zlashtirib olish mumkin. Bu imkoniyat jismoniy tarbiya amaliyotida kishilarni mehnat, sport faoliyatiga, harbiy ishga tayyorlashda qo'llaniladi.

Harakat malakalari va jismoniy qobiliyatlarning

o'zaro aloqasi va birligi.

Jismoniy qobiliyatlar faoliyat chog'ida namoyon bo'lar ekan, ularni harakat malaka va ko'nikmalaridan ayri holda tasavvur etib bo'lmaydi. Insonning u yoki bu harakat faoliyatini qay darajada o'zlashtirib olganiga qarab tegishli jismoniy qobiliyatlarini yuzaga chiqarish darajasi ham o'zgaradi.

Jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish tamoyillari

Harakatga o'rgatish va jismoniy qobiliyatlarni rivojlan-tirish jarayonlari, ularning ta'sir ob'ekti bitta - jismoniy mashqlarni bajarayotgan muayyan odam bo'lishiga qaramay, turli qonuniyatlarga bo'ysunadi. Qonuniyatlarning o'ziga xosligi ularni ro'yobga chiqarish uchun tegishli pedagogik (usuliy) amallarni talab qiladi: harakatlarga o'rgatish uchun - bir xil pedagogik tamoyil-lar, jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish uchun boshqalari. Aytmoqchi, harakat faoliyatlarini o'zlashtirishda bu pedagogik jarayonning alohida xususiyatlaridan hisoblanadi.

Jismoniy tarbiya sohasida pedagogik jarayonni olib boruvchi kishi uni faqat ta'lim va tarbiya tamoyillariga emas, jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish tamoyillariga muvofiq ravishda qurishi kerak bo'ladi. Bunda shuni hisobga olish lozimki, jismoniy mashqlarga o'rgatish tamoyillari yagona talablarni o'zida aks ettiradi: har qanday pedagogik jarayon onglilik, faollik va boshqa tamoyillar asosiga qurilishi zarur. Ammo mazkur tamoyillarning aniq ro'yobga chiqarilishi

(ya'ni vosita hamda usullarning tanla-nishi) hal etiladigan vazifalarga (yo o'rgatishning, yoki jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishning vazifalariga) muvofiq bo'li-shi shart. Deylik, harakat faoliyatini o'rgatishda tadrijiylik tamoyili hozirlovchi mashqlar tizimi qurish orqali, jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishda esa jismoniy yuklama tizimi qurish orqali amalga oshiriladi.

Demak, jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishning har qanday usuliyati didaktik tamoyillarning o'ziga xos tarzda amalga oshirilishini ko'zda tutishi lozim. Harakatlarga o'rgatish o'rganuvchiga berilayotgan jismoniy yuklamalarning ta'siriga bog'liq ekan, organizmning taxmin qilinayotgan yuklamalarga javob ta'siri qonuniyatlarini hisobga olish ehtiyoji paydo bo'ladi. Shuning uchun ham insonning holati bilan jismoniy yuklamalarning ularni vaqt nuqtai nazaridan tashkil etish bilan bog'liq tarzdagi aloqalari qonuniyatlarini ifodalovchi alohida, o'ziga xos tamoyillar mavjud.

Pedagogik ta'sirotning muntazamligi tamoyili.

Mazkur tamoyil insonning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish uchun jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanishi zaruriyatini ko'zda tutadi. Chunki qobiliyatlar, avvalo, o'z-lari namoyon bo'ladigan faoliyat jarayonida rivojlanadilar va takomillashadilar. Mazkur tamoyil asosida shunday qonuniyatlar yotadiki, ular inson organizmida harakat hamda faoliyatlarning takroriy ta'siri, ishchanlik qobiliyati tiklanishining har bir bosqichida ish va dam olishning turlicha navbatlashuvi qanday aks etishini, shuningdek, mashg'ulotlar orasida o'zini oqlamaydigan darajadagi uzoq muddatli tanaffuslar yuz berganda, qobiliyatlar rivojining qaytariluvchanligini tavsiflaydi.

Jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishda ta'sirotlar-ning mustaqilligi alohida dars doirasida u yoki bu mashqlarni zarur tartibda bajarish, shuningdek, ma'lum vaqt mobaynida (haf-ta, oy, chorak, yil va h.k.) dars va ular orasidagi dam olish oraliq-larini to'g'ri navbatlash orqali ta'minlanadi. Alohida darsda harakat faoliyatini ko'p marotabalab bajarish hamda darslarning o'zini takrorlash natijasida inson organizmida funksional siljish yuz berib, ular tegishli ta'sirni tavsiflaydi. Har bir mashqni bajargandan so'ng yoki dars yakunida organizmda sodir bo'la-digan o'zgarishlarni tez muddatli (*yaqin*) ta'sir sifatida belgilaydilar. Bu ta'sir darhol yo'q bo'lmaydi, u ma'lum muddat saqlanib turadi.

Avvalgi dars tugaganidan keyingi dars boshlan-guniga qadar organizmning holatida kuzatiladigan barcha o'zgarishlar chetga surilgan yoki *shakli o'zgartirilgan ta'sir* deb ataladi. Agar darslar orasida haddan tashqari uzoq tanaffus bo'lsa, bu ta'sir umuman yo'qolib ketishi mumkin, bu esa jismoniy qobili-

yatlar rivojida jiddiy tarzda aks etmaydi. Shuning uchun jismoniy qobiliyatlar ko'rsatkichlarida ijobiy o'zgarishlar bo'lishi yoki ularning erishilgan darajasini saqlab qolish uchun tanaffuslarga yo'l qo'yimaslik kerak, ular darslarning ijobiy ta'sirini yo'qqa chiqaradi.

Boshqacha aytganda, pedagog pedagogik jarayonni shunday qurishi kerakki, har bir avvalgi darsning "izlari" keyingi darsning ta'siri ustiga "qoplanishi" (unga qo'shilishi) zarur. Bunday ish olib borish natijasida *jamg'ariluvchi (to'planuvchi) ta'sir* yuzaga keladi, organizmda moslashish bilan bog'liq chuqur qayta qurishlar amalga oshib, ular tana a'zolari va tuzilmalarning sifat jihatidan yangi funksional darajaga o'tishiga erishish imkonini beradi.

Demak, muntazamlik tamoyilini amalga joriy etishda jismoniy qobiliyatlar rivojlanishining asosini tashkil etuvchi funksional hamda tuzilishga oid moslashuv jarayonlarining uzluksizligi, ya'ni doimiyligini ta'minlash lozim. Bunga, eng avvalo, har bir qobiliyatni takomillashtirish uchun eng maqbul sanalgan harakat faolligi rejimiga rioya qilish orqali erishiladi, uning asosida esa, ma'lumki, ish va dam olishni u yoki bu tarzda navbatlash tartiblari yotadi.

Pedagogik ta'sirotlar natijasini o'stirishda yuksaltirib borish va moslashtiruv – adekvat chegaraviyligi tamoyili.

Mazkur tamoyil jismoniy qobiliyatlar rivojlanishining bosqichma – bosqichligi va bir tekisda bormasligi qonuniyatlariga asoslanadi. Bu tamoyilga ko'ra, jismoniy qobiliyatlarni takomillashtirish jarayonida ikkita, bir qarashda o'zaro zid yo'nalishlarni uyg'unlashtirish zarur bo'ladi.

Asta-sekin, darajama – daraja, ya'ni tadrijiy ravishda yuklamani ham alohida bir mashg'ulotda, ham qator mashg'ulotlar davomida oshirib borish inson organizmining ularga moslashishini osonlashtiradi, sodir bo'layotgan moslashuv jarayonlarini chuqur-lashtiradi va mustahkamlaydi, shu tariqa yuklamalarning yangi, yuqoriroq darajasiga o'tish uchun sharoit yaratishga yordam beradi. Organizmdagi a'zolar va tizimlarning jismoniy imkoniyatlariga mos kelmaydigan, haddan tashqari baland talablar qo'yish, jismoniy qobiliyatlarni tez o'stirishga urinish (jadallashtirilgan mashg'ulotlar) teskari ta'sir ko'rsatib, salomatlik uchun zararli bo'lishi ham mumkin.

Shuni yodda tutish kerakki, yuklama ta'sirida organizmdagi turli a'zolar, tizim va funksiyalarning morfologik takomillashuvi sur'atlari bir xil bo'lmaydi. Demak, shug'ullanish jarayo-nida turli yo'nalishdagi mashqlarni qo'llash har bir holatda yuklamaning o'ziga xos tarzda oshirib borilishini talab qiladi. Masalan,

“shpagat” mashqi uchun bo‘g‘imlardagi harakatchanlikni oshirishda jiddiy yutuqlarga 3 oylik mashg‘ulotlar davomida erishish mumkin, harakat apparatining bir necha mushak guruhlaridagina hajmi sezilarli kattalashtirish uchun kamida 6 oy zarur bo‘ladi.

Ayni vaqtda yurak – qon tomir va nafas tizimlari faoliyatini yaxshilash maqsadida 10-12 oy davomida muntazam shug‘ullanish kerak. Jismoniy qobiliyatlar xususida so‘z borganda, bu tafovutlarni sodda qilib quyidagicha ifodalash mumkin: egiluvchanlik kun sayin ortib boradi; kuch – hafta sayin; tezkorlik – oy sayin; chidamlilik esa yil sayin.

Yuklamalarni oshirib borishdagi tadrijiylik chegaraviy (maksimal) yuklamalarning qo‘llanilishini istisno etmaydi, balki ko‘zda tutadi. Bunday yuklamalar muayyan sharoitlarda jismoniy qobiliyatlarning rivojlanish darajasida juda yuqori ijobiy o‘zgarishlarga sabab bo‘la oladi. Chegaraviy yuklama deganda, inson organizmda funksional zahiralarni to‘la safarbar etadigan, lekin uning moslashish imkoniyatlari chegarasidan chiqmaydigan yuklama tushuniladi. U organizmning me‘yorida faoliyat ko‘rsatishiga zarar keltirmaydi, uning haddan ziyod zo‘riqishiga sabab bo‘lmaydi. “Chegaraviy” yuklama tushunchasi nisbiy ma‘noga ega: tayyorlikning bir darajasida chegaraviy hisoblangan yuklama boshqasida bunday sanalmaydi. Shu tariqa muntazam mashg‘ulotlar jarayonida organizmning funksional imkoniyatlari ortib borar ekan, ilgari maksimal bo‘lgan yuklama odatdagiga aylanib boradi.

Shunday qilib, maksimal yuklamaning haqiqiy ko‘rsatkichlarini insonning muayyan jismoniy holatiga nisbatangina aniqlash mumkin.

Albatta, jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishda maksimal yuklamalarni shug‘ullanuvchilarda tegishli tayyorgarlik mavjud bo‘lganda, ularning yoshini, alohida xususiyatlarini, shuningdek, yuklamalarning ham o‘ziga xos jihatlarni e‘tiborga olgan, boshqa tamoyillarga rioya qilgan holda qo‘llash zarur.

Jismoniy yuklamaning kattaligi uning hajmi va shiddati bilan tavsiflanadi. Shunga ko‘ra yuklama ish hajmini oshirish yoki uni bajarish shiddatini kuchaytirish yoxud bir vaqtning o‘zida har ikkala ko‘rsatkichni o‘zgartirish hisobiga amalga oshiriladi. Amaliyotda yuklamani tadrijiy ravishda orttirib borishning turli shakllardan foydalaniladi: to‘g‘ri chiziqli, ko‘tariluvchi, pog‘onali, to‘lqinsimon va sakrovchan ravishda orttirish.

Turli xususiyatli pedagogik ta’sirotlarni vaqt mobaynida oqilona taqsimlash va uyg‘unlashtirish tamoyili.

Bu tamoyil bir mashg'ulot doirasida ham, mashg'ulotlar seriyasi doirasida ham kattaligi va yo'nalishi jihatidan turlicha yuklamalarning o'zaro aloqasi hamda navbatlashuv tartibining oqilona asoslanishi, maqsadga muvofiqligiga rioya qilinishini talab eta-di. Uni joriy etish uchun ish va dam olishni navbatlash negizida yotuvchi qonuniyatlarni hamda jismoniy qobiliyatlarning "ko'chishi" qonuniyatlarini hisobga olish muhim ahamiyatga ega.

Jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish jarayonida ko'proq tanlab ta'sir qiluvchi va majmualiy tavsifdagi, har xil – katta, o'rta va kichik yuklamalardan foydalanish mumkin. Birinchi tilga olingan yuklamalar asosan alohida qobiliyatlarni, masalan, tezkorlik va kuch qobiliyatlarini, keyingilari esa turli faoliyat chog'ida tezkorlik va chidamlilik imkoniyatlarini izchil yoki muvoziy tarzda (ayni bir vaqtda) takomillashtirishni ko'zda tutadi.

Alohida mashg'ulot yoki mashg'ulotlar seriyasi davomida ma'lum bir qobiliyatni rivojlantirishda bir xil yo'nalishdagi yuklamalardan foydalanish inson organizmiga majmualiy yuklamalarga qaraganda ancha chuqur, lekin chegaralangan ta'sir ko'rsatishi isbotlangan. Amaliyotda tanlab ta'sir ko'rsatuvchi yuklamalarning turli uyg'unlikdagi variantlari ko'p uchraydi. Masalan, bir mashg'ulot mobaynida chang'ichi – poygachining aerob chidamliligini rivojlantirish uchun faqat motorli chang'ilarda harakatlanishdan foydalanish mumkin. Lekin bu mashqni turli usullar rejimida bajarish lozim: dastlab oraliqli, keyin esa bir me'yorli usul qo'llaniladi yoki, aksincha, bir usuldagi mashg'ulot tuzilishida bir yo'nalishli har xil vositalar majmuasidan foydalanish mumkin.

Majmualiy yo'nalishdagi yuklama organizmga ancha keng, ammo yuzakiroq ta'sir ko'rsatadi. Turli qobiliyatlarni rivojlantirishga qaratilgan majmualiy yo'nalishdagi yuklamalarni qo'llashda, birinchi navbatda, quyidagilarga e'tibor berish zarur:

1) oqilona izchillikni, ya'ni har xil qobiliyatlarni rivojlantirishga ko'maklashadigan yuklamalarni mashg'ulotga kiritish tartibi va ketma – ketligini aniqlab olish;

2) yuklamalar hajmi va shiddatining oqilona nisbatini tanlash.

Ma'lumki, tezkorlik xususiyatiga ega bo'lgan yuklamalar chidamlilikning ko'proq namoyon etilishini talab qiladigan yuklamalar uchun qulay fiziologik sharoit yaratadi. Ular esa o'zidan keyin bir necha soat mobaynida (agar jiddiy o'sish yuz bergan bo'lsa), tezkorlik mashqlarining bajarilishiga salbiy ta'sir ko'rsatadigan "iz" qoldirib ketadi. Yana shu ham aniqlanganki, tezkorlik

yuklamalari kuch xususiyatlariga ega bo'lgan ta'sirotlar bilan yaxshi uyg'unlashadi, bunda ijobiy davomli ta'sir ma'lum sharoitda, ya'ni kuch mashqlari tezkorlik mashqlaridan avval bajarilgandagi holatda ham, ularning teskari ketma – ketligi holatida ham amal qilishi mumkin.

Shuning uchun majmualii mashg'ulotlarda yuklamaning eng maqbul ketma-ketligini tanlashda ularning asosiy yo'nalishiga qarab quyidagi tartibda qo'llash mumkin:

KUCH => TEZLIK => CHIDAMLILIK

yoki

TEZLIK => KUCH => CHIDAMLILIK

Bu tartib alohida mashg'ulot ichidagi mashqlar ketma – ketligi uchun ham, haftalik yoki unga davomiyligi jihatidan yaqin sikllardagi mashg'ulotlar ketma – ketligi uchun ham to'g'ri hisoblanadi. Albatta, ko'rsatilgan tartib jismoniy tarbiya va sport amaliyotida yagona emas. Bir qator omillarga (shug'ullanuvchilarning tayyorligi, qo'llanilayotgan yuklamalarning kattaligi va o'sib-o'zgarishlari, mashg'ulotlarning umumiy yo'nalishi va h.k.) bog'liq ravishda uyg'unlashtirishning boshqacha tartiblari ham uchrashi mumkin.

Har bir muayyan holatda yuklamalarning hajmi va shiddati to'g'risidagi masala ularning xususiyatlari, yo'nalishi va qo'llanishidagi izchilligini, shug'ullanuvchilarning funksional holati, o'ziga xos alohida jihatlarini e'tiborga olib hal etiladi. Yuklamalarni majmualii – muvoziy tarzda tashkil etishga xos xususiyatlardan biri tayyorgarlikning qandaydir bosqichida bir vaqtning o'zida asosan har xil yo'nalishdagi yuklamalar ta'si-rotidan foydalanishdir.

Bunday tashkil etish tizimi, ish hajmi yoki shiddati ortishiga qaramay, organizmga bir me'yorli, yalpi ta'sir ko'rsatadi. Bunda yuklamaning maxsus tarkibiy qismlariga organizmning tabaqalashtirilgan moslashuv reaksiyalari sust ifodalanadi, chunki undagi moslashish jarayonlari umumlashtiruvchi xususiyatga ega. Natijada yuklamaning rivojlantiruvchi ta'siri tezgina yo'qolib, moslashuv jarayoni sekinlashadi, jismoniy qobiliyatning rivojlanish darajasi barqarorlashadi yoki hatto pasayadi.

Ta'sirotlarning maqsadga yo'naltirilganligi va mosla-shuv adekvatligi tamoyili.

Jismoniy qobiliyatlarning shakllanishi va takomillashuvi asosida inson organizmda qing harakat faoliyati sharoitlariga uzoq muddatli moslashuvi

mexanizmlari yotadi. Qobiliyatlarning izchil kuchayib borishiga javobgar bo'lgan organ va tizimlardagi mos-lashuv o'zgarishlarining foydaliligi ular jismoniy yuklamaga qanchalik adekvat bo'lsa, shunchalik yuqori bo'ladi. Yuklama tufayli organizmda biokimyoviy, morfologik, fiziologik va ruhiy o'zgarishlar yuz beradi, ular muayyan rivojlantiruvchi ta'sir ko'rsa-tadi. Jismoniy tarbiya jarayonida yuzaga keladigan ko'pgina ta'sirlarning organizm tomonidan izchil tarzda to'planishi oqibatida qobiliyatlarning tadrijiy, uzluksiz o'sishi ta'minlanadi.

Biroq faoliyatlar rivojlanish darajasining bunday o'sib borishi mashg'ulot ta'sirining maqsadga yo'naltirilganligi hamda (qo'yilgan maqsadga muvofiq) adekvatligi ta'daqlangandagina yuz beradi. Shunga ko'ra jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishda jismoniy faollikning eng maqbul rejimi tanlanar ekan, avvalo, jismoniy yuklamaning yo'nalishi va kattaligini, uning hajmi hamda shiddatini to'g'ri belgilab olish; bir mashg'ulot doirasida ham, mashg'ulotlar tizimida ham kuch, tezlik, muvofiqlash bilan bog'liq yuklamalarni dam olish bilan oqilona navbatlash uchun sharoit yaratish; muayyan vaqt davomida yuklamalarni oshirishning tegishli shakllarini hamda ularni almashlab qo'llash tartibini ko'zda tutish zarur.

Pedagogik ta'sirotning yosh adekvatligi tamoyili.

Bu tamoyilga ko'ra pedagog shug'ullanuvchilarning qobiliyatlarini shakllantirishda ularning yoshiga muvofiq xususiyatlarni, ya'ni ontogenezning tabiiy ravishda almashinib turadigan davrlarini hisobga olib ish ko'rishi zarur. Albatta, bu organizmdagi turli a'zo va tizimlarda qonuniy tarzda kechadigan o'zgarishlar ketidan ko'r-ko'rona ergashishni bildirmaydi. Bu erda gap mazkur o'zgarishlarni e'tiborga olgan holda ko'p yillik mashg'ulotlar davomida tegishli ruhiy – fiziologik funksiyalar, xususiyatlarga o'z vaqtida tanlab ta'sir ko'rsatilishini ta'minlash ustida ketyapti.

Organizm voyaga etayotgan, ya'ni etilayotgan yillarda u yoki bu qobiliyatning shakllanishidagi krizisli davr boshlanganligini biladigan pedagog ularning rivojlanish darajasiga maqsadga muvofiq tarzda, samarali ta'sir ko'rsatishi, organizmning yashirin imkoniyatlaridan to'la foydalanishi mumkin. Keksa va katta yoshlilar organizmiga involyusion o'zgarishlar xos bo'lib, bu davrda jismoniy tayyorgarlik darajasini oshira borish emas, balki imkon qadar qobiliyatlar rivojidadagi ortga qaytish o'zgarishlariga qarshi turish lozim.

Xulosa

Uning mohiyati shundaki, foydalaniladigan pedagogik ta'sirotlar (vositalar, usullar va shakllar) shaxsning shu qobiliyatlari rivojlanish darajasiga muvofiq bo'lishi kerak. Biroq bu muvo-fiqlik mutlaq bo'lmasligi lozim.

Jismoniy qobiliyatlarni uzluksiz rivojlantirib turish uchun tashqi ta'sirlar muayyan qobiliyatning ichki rivojlanishidan o'zib borishi kerak. Agar tashqi ta'sirlarning ichki rivojlanish-lardan birmuncha o'zib boruvchi bunday muvofiqligi bo'lmasa, unda qobiliyatlar rivojida to'xtash, qotib qolish (turg'unlik) yuzaga keladi. Qobiliyatlar rivojlanishidagi turg'unlik, odatda, qolipga aylangan usuliyatning, o'zib boruvchi muvofiqlik tamoyili amal qilmayotganligining, usuliy yo'llardan foydalanishning qobili-yatlar rivojidan ortda qolishining natijasidir.

References

1. Saidova Mahbuba Ayubovna. (2023). Sportda murabbiylik faoliyatining psixologik tadqiqoti. American Journal of Public Diplomacy and International Studies (2993-2157) , 1 (9), 344–352.
2. Saidova Mahbuba Ayubovna. (2023). SPORT, ESTETIKA VA ESTETIK TARBIYA. Sharqiy akademik va ko'p tarmoqli tadqiqotlar jurnali , 1 (3), 82-89.
3. Saidova Mahbuba Ayubovna. (2023). Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari sog'lom turmush tarzining ajralmas qismidir. American Journal of Public Diplomacy and International Studies (2993-2157) , 1 (9), 338-343.
4. Saidova Mahbuba Ayubovna. (2023). Harakat malakalarini shakllantirishning fiziologik asoslari va sport texnikasini o'rgatish. E'tiqod va madaniyatning kesishgan joylari: Amerika diniy va madaniyat tadqiqotlari jurnali (2993-2599) , 1 (9), 87-94.
5. Ayubovna, S. M. (2023). JISMONIY TARBIYA DARSLARINING MAZMUNI-AHAMIYATI VA TAMOYILLARI
6. Saidova, MA (2023). BO'SH VAQTDA QILADIGAN SPORTNING Stress VA SALOMATLIKGA TA'SIRI. Umumjahon fanlari bo'yicha ta'lim tadqiqotlari , 2 (11), 294–299.
7. Saidova, M. A. (2023). SPORT VA FALSAFANING ALOQASI. SALOMATLIKGA TA'SIRI. Educational Research in Universal Sciences, 2(10), 288-293.
8. Hikmatullo Xayrullayevich. (2023). The Initial Exercise of Teaching Methodology to Gymnastics . American Journal of Public Diplomacy and International Studies (2993-2157), 1(9), 329–337.

9. Sayfiyev Hikmatullo Xayrulloevich. (2023). Sport gimnastika mashg'ulotlarida asosiy harakat qobilyat (FMS), postural (muvozanat) nazorat va o'zini o'zi idrok etishga sport gimnastikasining ta'sir. *Oriental Journal of Academic and Multidisciplinary Research* , 1(3), 74-81.
10. Hikmatullo Xayrullayevich Sayfiyev. (2023). The Place of Gymnastics in A Person's Life and the Terms Used in Training. *American Journal of Public Diplomacy and International Studies (2993-2157)*, 1(9), 353–359.
11. Sayfiyev Hikmatullo Xayrullayevich. (2023). Use of Acrobatic Exercises and Their Terms In The Process of Teaching Gymnastics. *Intersections of Faith and Culture: American Journal of Religious and Cultural Studies (2993-2599)*, 1(9), 80–86.
12. Сайфиёв, Х., & Саидова, М. (2023). БАДМИНТОНИСТЫ ФИЗИЧЕСКИЙ ПОДГОТОВКА И ЕМУ РАЗРАБОТКА МЕТОДЫ. *Инновационные исследования в науке*, 2(4), 45-54.
13. Sayfiyev , H. X. (2023). SPORT GIMNASTIKASI ORQALI YOSH BOLALARNING HARAКAT KO'NIKMASI RIVOJLANTIRISH PEDAGOGIK MUAMMO SIFATIDA. *Educational Research in Universal Sciences*, 2(11), 300–306.
14. Ayubovna, S. M., & Xayrullayevich, S. H. (2023). YOSH BOLLALARDA SPORT SPORT GIMNASTIKASINING PEDAGOGIK O'LCHOVLAR NAZARIYASI VA TASHKILY-METODIK ASOSLARINI TADQIQ ETISHNING MAQSADI, VAZIFALARI. *PEDAGOGICAL SCIENCES AND TEACHING METHODS*, 2(22), 108-118.
15. Saidova, M. (2023). Jismoniy SIFATLAR TUSHUNCHASI. *Zamonaviy fan va tadqiqotlar* , 2 (10), 251–254.
16. Saidova, M. (2023). THE CONCEPT OF PHYSICAL QUALITIES. *Modern Science and Research*, 2(10), 251-254.
17. Ayubovna, S. M., & Komiljonova, K. I. (2022). Features of Application of Sports Games in Preschool Children. *International Journal of Culture and Modernity*, 16, 17-23.
18. Saidova, M., & Sayfiyev , H. (2023). CONTENT-IMPORTANCE AND PRINCIPLES OF PHYSICAL EDUCATION CLASSES. *Modern Science and Research*, 2(9), 192–199.
19. Sayfiyev Hikmatullo Xayrullayevich. (2023). Acrobat exercise and sports gimnastika sessions through the power of development method. *American Journal of Public Diplomacy and International Studies (2993-2157)*, 1(10), 460–467.

20. Sayfiev Hikmatullo Xayrullayevich. (2023). Methods and methods of teaching sports gymnastics in young boles. American Journal of Public Diplomacy and International Studies (2993-2157), 1(10), 453–459.
21. Saidova Mahbuba Ayubovna. (2023). Physical attributes (capabilities) of development of the main legality. Research Journal of Trauma and Disability Studies, 2(12), 373–380.
22. Akbarovna, I. S. (2023). RESEARCH METHODS OF YOUTH PSYCHOLOGY. International Multidisciplinary Journal for Research & Development, 10(12).
23. Ikromova Sitora Akbarovna. (2023). NEUROPHYSIOLOGY BASIS OF HORMONES. TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN, 1(5), 68–77.
24. Akbarovna, I. S. (2023). Formation of Ideological Immunity to Destructive Information in Adolescents. American Journal of Public Diplomacy and International Studies (2993-2157), 1(10), 119-122.
25. Akbarovna, I. S. (2023). THE DEVELOPMENT OF CONSCIOUSNESS AND THE TEACHING OF CONCEPTS OF THE UNCONSCIOUS TO STUDENTS. TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN, 1(5), 107-114.
26. Ikromova, S. A. (2023). Cognitive processes and their description in psychology. TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN, 1(5), 115-133.
27. Akbarovna, I. S. (2023). SOCIO-PSYCHOLOGICAL FACTORS OF BEHAVIOR FORMATION IN ADOLESCENTS. TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN, 1(5), 184-191.
28. Akbarovna, I. S. (2023). NEGATIVE AND POSITIVE CHANGES IN ADOLESCENT BEHAVIOR. TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN, 1(5), 192-197.
29. Ikromova, S. A. (2023). FACTORS IN THE DEVELOPMENT OF IMMUNITY TO DESTRUCTIVE IDEAS IN ADOLESCENTS. Innovation in Science, Education and Technology.

30. Sadriddinovich, J. T. (2023). Capabilities of SPSS Software in High Volume Data Processing Testing. American Journal of Public Diplomacy and International Studies (2993-2157), 1(9), 82-86.

31. Sadriddinovich, J. T. (2023, November). IDENTIFYING THE POSITIVE EFFECTS OF PSYCHOLOGICAL AND SOCIAL WORK FACTORS BETWEEN INDIVIDUALS AND DEPARTMENTS THROUGH SPSS SOFTWARE. In INTERNATIONAL SCIENTIFIC RESEARCH CONFERENCE (Vol. 2, No. 18, pp. 150-153).

32. Jalolov, T. S. (2023). TEACHING THE BASICS OF PYTHON PROGRAMMING. International Multidisciplinary Journal for Research & Development, 10(11).

33. Jalolov, T. S. (2023). Solving Complex Problems in Python. American Journal of Language, Literacy and Learning in STEM Education (2993-2769), 1(9), 481-484.

34. Jalolov, T. S. (2023). PEDAGOGICAL-PSYCHOLOGICAL FOUNDATIONS OF DATA PROCESSING USING THE SPSS PROGRAM. INNOVATIVE DEVELOPMENTS AND RESEARCH IN EDUCATION, 2(23), 220-223.

35. Jalolov, T. S. (2023). ADVANTAGES OF DJANGO FEMWORKER. International Multidisciplinary Journal for Research & Development, 10(12).

36. Jalolov, T. S. (2023). ARTIFICIAL INTELLIGENCE PYTHON (PYTORCH). Oriental Journal of Academic and Multidisciplinary Research, 1(3), 123-126.

37. Jalolov, T. S. (2023). SPSS YOKI IJTIMOIY FANLAR UCHUN STATISTIK PAKET BILAN PSIXOLOGIK MA'LUMOTLARNI QAYTA ISHLASH. Journal of Universal Science Research, 1(12), 207–215.

38. Jalolov, T. S. (2023). THE MECHANISMS OF USING MATHEMATICAL STATISTICAL ANALYSIS METHODS IN PSYCHOLOGY. TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN, 1(5), 138-144.

39. Jalolov, T. S. (2023). PROGRAMMING LANGUAGES, THEIR TYPES AND BASICS. TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN, 1(5), 145-152.

40. Jalolov, T. S. (2023). PYTHON TILINING AFZALLIKLARI VA KAMCHILIKLARI. TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN, 1(5), 153-159.

VOLUME-1, ISSUE-5

41. Jalolov, T. S. (2023). PYTHON DASTUR TILIDADA WEB-ILOVALAR ISHLAB CHIQISH. TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN, 1(5), 160-166.

42. Jalolov, T. S. (2023). SUN'IY INTELLEKTA PYTHONNING (PYTORCH) KUTUBXONASIDAN FOYDALANISH. TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN, 1(5), 167-171.

43. Jalolov, T. S. (2023). WORKING WITH MATHEMATICAL FUNCTIONS IN PYTHON. TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN, 1(5), 172-177.

44. Jalolov, T. S. (2023). PARALLEL PROGRAMMING IN PYTHON. TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN, 1(5), 178-183.

