E-ISSN : 2181-4341
https://wordlyknowledge.uz
IMPACT FACTOR(SJIF) : 3,934

YOSH TARBIYALANUVCHILAR JISMONIY RIVOJLANISHINI, JISMONIY TARBIYA YOKI SPORT MASHG‘ULOTLARIDA NAZORAT QILISH USULLARI

O‘rmonov Avazbek Abdurashidovich
Jismoniy tayyorgarlik va sport kafedrasi katta o‘qituvchisi
O‘zbekiston Respublikasi Qurolli Kuchlari Akademiyasi

Annotatsiya: Mazkur maqolada yosh tarbiyalanuvchilarning jismoniy rivojlanishini, jismoniy tarbiya hamda sport mashg‘ulotlari yordamida nazorat qilish usullari yoritiladi. Shu bilan birga bosqichli nazorat, joriy nazorat va tezkor nazorat turlari tahlil qilinadi.

Kalit so‘zlar: Sport, jismoniy tarbiya, nazorat, tayyorgarlik, lokal, saylanma, natija, mashg‘ulot, musobaqa.

Аннотация: В данной статье описаны методы контроля за физическим развитием детей раннего возраста, занятия физической культурой и спортом. При этом анализируются виды ступенчатого управления, текущего управления и быстрого управления.

Ключевые слова: Спорт, физическое воспитание, контроль, подготовка, местный, отбор, результат, тренировка, соревнование.

Abstract: This article describes the methods of controlling the physical development of young children, physical education and sports training. At the same time, the types of step control, current control and quick control are analyzed.

Key words: Sport, physical education, control, preparation, local, selection, result, training, competition.

Sportchilarni hozirgi zamon sharoitlarida tayyorlash jarayonining samarasi ko‘p jihatdan bu jarayonlarda kompleks nazorat usullarini boshqaruv vositasi sifatida qo‘llanishiga bog‘liq bo‘lib qolmoqda. Zero, kompleks nazorat usullari murabbiy va sportchilar orasida qaytuvchi aloqalarni amalga oshirib, ana shu asosida mashg‘ulot ishtirokchilarini tayyorlashda, ularning boshqaruv qarorlari darajasini oshirish imkoniyatini yaratadi.

Nazorat turlari: Sport nazariyasi va amaliyotida odatda nazoratning kuyidagi holatlarini alohida ajratadilar: bosqichli nazorat, joriy nazorat va tezkor nazorat. Ularning har biri sportchilar holatining muayyan tipiga muvofiq bo‘ladi.

Bosqichli nazorat - sportchilarning bosqichli holatini, ya’ni uzoq muddatli mashg‘ulotlar effektining oqibatida kelib chiquvchi holatini baholash imkonini beradi. Sportchining bunday holatlari uning bir necha yillar davomidagi uzoq jismoniy tayyorgarligining (yil, makrotsikl, davr yoki bosqichdagi) natijasidir.

Joriy nazorat - sportchilarning joriy ahvolini o‘rganishga yo‘naltirilgan bo‘lib, u mashg‘ulotlardagi yuklamalar, tayyorgarliklardagi yoki musobaqalardagi mikrotsikllar natijasidir.

Tezkor (operativ) nazorat spotchilarning operativ holatlarini, ya’ni ular organizmining muayyan mashg‘ulotlar va musobaqalar asnosidagi yuklamalarga bo‘lgan tezkor reaksiyalarini baholashni ko‘zda tutadi.

Tadqiqotlar dasturiga kiritilgan doimiy vazifalarning soni, ko‘rsatkichlarning hajmiga ko‘ra, nazoratning chuqur, saylanma va lokal turlari mvjud.

Chukur nazorat keng doiradagi ko‘rsatkichlardan foydalanish bilan bog‘liq bo‘lib, u sportchining tayyorgarligiga, raqobatlashuv faoliyatining samaradorligiga, o‘tgan bosqichdagi o‘quv mashg‘ulotlar jarayonining sifatiga har tomonlama baho berish imkoniyatini yaratadi.

Saylanma - nazorat bir guruh ko‘rsatkichlar yordamida amalga oshiriladi va u sportchilarning tayyorgarligi yoki ishchanligining muayyan bir jihatlarini, misol uchun musobaqalashuv faoliyatini yoki o‘quv mashg‘ulotlar jarayonini baholash imkonini yaratadi.

Lokal nazorat bir yoki bir nechta ko‘rsatkichlardan foydalanishga asoslangan bo‘lib, u harakat funksiyalarining nisbatan tor jihatlarini, muayyan funksional tizimlarning alohida

imkoniyatlarini va hokazolarni baholash imkonini yaratadi. Chuqur nazoratdan odatda bosqichli holatni baholashda foydalaniladi, saylanma va lokal nazoratdan esa joriy va operativ holatlarni baholashda foydalaniladi.

Qo‘llaniladigan vosita va usullariga ko‘ra nazorat pedagogik, ijtimoiy- iqtisodiy va tibbiy-biologik xarakterga ega bo‘lishi mumkin. Pedagogik nazorat jarayonida texnik-taktik va jismoniy tayyorgarlik darajasi, musobaqalarda ishtirok etishning o‘ziga xosliklari, sport natijalarining dinamikasi, mashg‘ulotlar jarayonining tuzilishi, mazmuni va hokazolar baholanadi. Masalan, sport nazariyasining taniqli olimlaridan biri S. A. Arkayevning (1997) fikriga ko‘ra, uchish mashqlarining texnikasi kuyidagi qismlardan iborat:

Tayanchsiz davrning uzunligi bu davr odatda 0,8-1 soniyadan iborat bo‘ladi, vaznsizlik holatida umumiy bo‘lish esa 5 soniya atrofida. Uchishning uchib o‘tish va pastlab o‘tish paytidagi tezligi 5 m/soniya, uchishning uzunligi esa 1 sekund. Yana bir salto va piruet qo‘shish uchun uchish uzoqligini 0,4-0,5 soniyaga ko‘tarish zarur bo‘ladi, bunda start tezligi 20 % ga oshishi kerak. Bunday texnologiya hozirgi zamon gimnastikachisidan katta mehnat va vaqt talab qiladi.

Ijtimoiy-psixologik nazorat sportchi shaxsiyatini, uning ruhiy holatini va tayyorgarligini, mashg‘ulotlar va musobaqalashuv faoliyatiga xos bo‘lgan umumiy mikroiqlimni, sharoitlarni va hokazolarni o‘rganish bilan bog‘likdir.

Fiziologik funksiyalarni iqtisod qilish bilan, ya’ni nostandart yuklamalarni bajarish chog‘ida bir qator fiziologik ko‘rsatkichlarni pasaytirish bilan bog‘likdir. Masalan, agar yangi sportchining PS 70 ud/min, nafas olishi minutiga 20, qonida eritrotsitlar mikdori - 5 mln. bo‘lsa, sport ustalarining ko‘rsat-kichlari, ularning tayyorgarligiga ko‘ra PS-46 ud/min nafas olishi 1 minutga 14, qonida eritrotsitlar mikdori-6-7 mln., tog‘li sharoitlarda esa 10-12 mln. bo‘ladi. Bu esa sportchilarning tanasiga kislorod yetkazib berilishini yaxshilaydi.

Hozirga paytda sport mashg‘ulotlari nazariyasi va metodikasida, sport amaliyotida nazoratning barcha turlarini, metodlarini va vositalarini qo‘shgan holda foydalanishning zarurligi anglab yetildi. Bu esa o‘z navbatida «kompleks nazorat» degan tushunchani paydo bo‘lishiga olib keldi.

Nazorat jarayonida qo‘llaniladigan ko‘rsatkichlar ikki guruhga bo‘linadi. Birinchi guruxdagi ko‘rsatkislar ginetik yo‘l bilan o‘tadigan va mashg‘ulotlar jarayonida kam o‘zgaradigan nisbatan barqaror belgilariniifodalaydi. Ayni shu belgilarga xos bo‘lgan ko‘rsatkichlar asosan bosqichli nazoratda tanlash vazifalarini bajarishda, ko‘p yillik tayyorgarlikning turli darajalaridagi yo‘nalishlarini belgilashda qo‘llaniladi. Barqaror belgilar sirasiga sportchi tanasi va uning qismi o‘lchamlari, skelet muskullaridagi turli to‘qimalarning soni, asab faoliyatining turi, ayrim reflekslarning tezligi va hokazolar kiradi. Ikkinchi guruxdagi ko‘rsatkichlar sportchilarning texnik va taktik tayyorgarligini, jismoniy sifatlarining rivojlanish darajasini, ular organizmining o‘quv mashg‘ulotlar jarayonida va musobaqalashuv jarayoni davomidagi hayotiy faoliyatidagi asosiy tizimlar harakatchanligi va tejamkorligini ifodalaydi. Ya’ni, boshqacha qilib aytganda, bu guruh ko‘rsatkichlari pedagogik ta’sirga moyil jihatlarini o‘rganadi.

Har bir nazorat turining shartlarini qo‘llanishiga ko‘ra, ko‘rsatkichlar muayyan talablarga javob berishi kerak.

1. Sport turining o‘ziga xos spetsifik jihatlariga muvofiqligi. Sport turining o‘ziga xos spetsifik jihatlarini hisobga olishda nazoratda foydadaniladigan ko‘rsatkichlar asosiy ahamiyatga egadir. Zero, sportning har xil turlaridagi yutukdar bir-biridan farkdi tizimlarga ega hamda musobaqalashuv faoliyati xususiyatlariga ko‘ra, o‘ziga xos moslashuv reaksiyalarini talab qiladi. Sportchilarning chidamliligini talab qiluvchi hamda obyektiv metrik o‘lchovlar bilan baholanadigan sport turlarida (suzish, eshkak eshish, o‘rta va uzoq masofaga yugurish, velosport, chang‘ida uchish va hokazo) yurak-qon tomir va nafas olish tizimlari, organizmdagi modda almashinuv jarayonlarining holatiga oid ko‘rsatkichlar qo‘llanaladi. Zero, modda almashuv

jarayonlarini o‘rganish tufayli sportchilarning yuqori sport natijalariga erishish borasidagi potensial imkoniyatlarini xolis baholash mumkin bo‘ladi. Sportchining asosiy qobiliyati qisqa muddatli asab-muskul zo‘riqishlaridan maksimal darajada foydalanish hisoblanuvchi tezlik va kuchga asoslangan sport turlarida (sprinter yugurishi, yengil atletikaga oid sakrashlar, turli vositalarni uloqtirish, itarish, ogar atletika, suzishning ayrim turlari, eshkak eshish va hokazo) nazorat vositasi sifatida sportchilarning maxsus test mashklari davomida namoyon buladigan asab-muskul tizimlari, harakatlantiruvchi" funksiyalarining tezlik va kuchini ta’minlovchi qismlarini belgilab beruvchi ko‘rsatkichlar qo‘llaniladi. Masalan, yurak tomirlarining qisqarishining chastotasiga ko‘ra, sportchiga ta’sir kiluvchi yuklamaning darajasini anikdash mumkin. PS 160-175 ud/min. bo‘lganda, yuklama anaerob (laktat-glikolitik energetik ta’minot hisobiga) bo‘ladi. PS 190-200 ud/min. va undan yuqori bo‘lganda esa ish anaerob (alaktak-kreatin fosfat energetik ta’minot hisobiga) bo‘ladi.

Sportda erishiladigan natijalar makon va zamondagi harakatlarning muvofikligi anikligini ta’minlovchi asab jarayonlarining, harakatchanligi ko‘proq taxliliy tizimlariga bog‘liq bo‘ladigan sport turlaridagi (gimnastika, akrobatika, badiiy gimnastika, figurali uchish, sinxron suzish, suvga sakrash, miltikdan o‘q otish, barcha turdagi sport o‘yinlari va hokazolar) nazorat jarayonida zamon va makonga hamda kuchparametrlariga oid spetsifik harakatlarning anikligini belgilovchi ko‘rsatkichlarning keng kompleksi, ma’lumotlarni qayta ishlash va tezda qarorlar qabul qila bilish kobiliyati, skelet muskullarining elastikligi, bo‘g‘inlardagi harakatchanlik, koordinatsion qobiliyatlar va hokazolardan foydalaniladi.

2. Mashg‘ulotlarning unda qatnashuvchilarning yosh va kvalifikatsion xususiyatlariga muvofikdigi. Mashg‘ulotlar hamda musobaqalashuv faoliyatining tuzilishi va mazmuni sportchining yoshiga va sportdagi kvalifikatsiyasiga ko‘ra nazorat kilinadi. Masalan, hali uncha yuqori malakaga ega bo‘lmagan yosh sportchilarning sport mahoratlarini baholashda, birinchi navbatda ularning harakatlanish borasidagi qobiliyatlari qanchalik xilma-xil ekanligiga, ularning yangi harakatlarni o‘rganishga bo‘lgan qobiliyatiga ahamiyat beriladi. Aerob samaradorlikni baholashda esa energiya ta’minot tizimining kuvvat ko‘rsatkichlariga tayaniladi. Yuqori malakali, sportchilarni o‘rganishda birinchi rejaga boshqa ko‘rsatkichlar chiqariladi: texnik mahoratni baholashda sportchining musobaqalardagi ekstemal sharoitlarda ratsional texnikasini namoyon qila olish qobiliyati, texnikasining boshqa salbiy ta’sirlarga nisbatan bardoshliligini, uning variantivligini va hokazolarni aniqlash imkoniyatini beruvchi xususiyatlar: aerob samaradorlikni baholashda- energiya ta’minoti aerob tizimi faoliyatining tejamliligi, harakatchanligi va barqarorligi.

Mashg‘ulotlar jarayonining yo‘nalishlari muvofikdigi. Sportchilarning tayyorgarligi va chiniqqanligi holati nafaqat uzoq yillik tayyorgarlik jarayonlarida bosqichma-bosqich tubdan o‘zgarib boradi, balki, ayni paytda mashg‘ulotlar davomidagi turli mikrotsikllarda ham o‘zgarib borishi mumkin. Bu o‘zgarishlar ko‘p jihatdan jismoniy mashkdarning yo‘nalishiga, mashg‘ulotlardagi yuklamalarning xarakteriga va hokazolarga bog‘liq bo‘ladi. Nazorat jarayonida to‘liq va batafsil ma’lumotlar olishda, ayniqsa, tayyorgarlikning mazkur bosqichida qo‘llaniladigan mashg‘ulotlardagi yuklamalarning o‘ziga xosligiga doir ko‘rsatkichlar qo‘l keladi. Masalan, sportning tezlikka va kuchga asoslangan turlarida sportchilar mashg‘ulotlarning qaysidir bir qismida yurak qon-tomir tizimini yoki nafas olish va boshqa tizimlarini rivojlantirishuchun kross yugurishidan yoki boshqa mashklardan foydalanadilar. Musobaqalashuv davrida, sportchilar yuqori tayyorgarlik holatiga ega bo‘lgan paytda, musobaqalashuv faoliyati xususiyatlariga moye keluvchi tezlik va kuchga oid ko‘rsatkichlar asosiy axborot manbai bo‘lib qoladi. U yoki bu ko‘rsatkichlarni nazorat dasturiga kiritilish imkoniyatini belgilab beruvchi omil bo‘lib, ularning axborotni qamrab olish darajasi va ishonchligi xizmat qiladi. Ko‘rsatkichning axborotni qamrab olishi uning baholanayotgan sifat va xususiyatlariga qay darajada aniq muvofiq kelishi bilan belgilanadi. Ko‘rsatkichlarni axborotni qamrab olishi bo‘yicha tanlab olishning asosan ikkita yo‘li bor. Birinchi yo‘l u yoki bu

xususiyat va sifatning yuzaga kelishini belgilab beruvchi omillarni bilishga asoslanadi. Ikkinchi yo‘l esa, yetarli darajada ilmiy asosga ega bo‘lgan ko‘rsatkichlar va mezonlar orasidagi statistik muhim ahamiyatga ega bo‘lgan aloqalarni topishga asoslanadi. Agar u yoki bu ko‘rsatkich yoki mezon o‘rtasidagi aloqalar doimiy va kuchli bo‘lsa, ularni ma’lumotlarni qamrab oluvchi deb hisoblashga asos mavjuddir.

Masalan, 17 yoshli o‘smirlar uzunlikka 8 metrgacha, balandlikka -218 sm, langarcho‘p bilan esa 5 metrgacha sakray oladilar. Shuningdek, 100 metr masofaga 10,2 sekundsa yetib kela oladilar. Ammo, 16,50 metr masofaga uch sakrash usuli bilan ham yetib bora olmaydilar. Gap shundaki, har bir yoshning o‘ziga xos spetsifik xususiyatlari bor: biror jiyemni uloqtirish chog‘ida inson tayanch harakat apparatiga tushadigan o‘rtacha yuklama 500 kilogrammgacha yetadi. Sportchilar esa, yuqori kuch sifatlarga faqat 22-24 yoshga kirganlaridan keyin ega bo‘ladilar.

Ko‘rsatkichlarning ishonchliligini tekshirish natijalarining va ularni qo‘llanishning sportchilardagi u yoki bu sifat va o‘ziga xosliklarining o‘zgarishlariga muvofikligi nazoratning har bir turlari sharoitlarida, shuningdek, bir xil sharoitlarda qo‘llaniladigan ko‘rsatkichlarda ko‘p marotaba olingan natijalarning o‘zgarmay turishi bilan anikdanadi.

Turli sportchilardagi yoki turlicha funksional holatda bo‘lgan bir sportchidagi tadqiqotlar natijalari orasidagi farq qanchalar katta bo‘lsa hamda doimiy sharoitlardagi bir sportchidagi kuzatilgan natijalar o‘rtasidagi yaqinlik qanchalik katta bo‘lsa, qo‘llanilayotgan ko‘rsatkichlarning ishonchliligi ham shunchalik katta bo‘ladi.

Mamlakatimizda ta’lim tizimi, jumladan jismoniy tarbiya pedagogik jarayon sifatida milliy mintaletimizga mos yo‘nalishda olib borilayotganligi yuksak axloqiy va irodaviy sifatlarni tarbiyalashga qaratilgan. To‘g‘ri tashkil qilingan sport mashg‘ulotlari jarayonida uyushqoqlik, ongli intizom, tashabbuskorlik topqirlik kabi axloqiy va irodaviy sifatlar tarbiyalanadi.

Har qanday ijtimoiy jamiyatda yosh avlod tarbiyasi muayyan maqsad asosida tashkil etiladi. Tarbiya maqsadi ijtimoiy jamiyat taraqqiyoti, uning rivojlanish yo‘nalishi, ijtimoiy munosabatlar mazmunidan kelib chiqib belgilanadi. Bugungi kunda O‘zbekiston Respublikasida tashkil etilayotgan tarbiyaning asosiy maqsadi komil shaxsni tarbiyalab voyaga yetkazishdan iborat.

Foydalanilgan adabiyotlar:

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

2. Саломов Р.С. Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти.1 том. Дарслик. ИТАПРЕСС.Т.-2014 220 б.

3. Абдуллаэв А., Хонкелдиэв Ш.Х. Жисмоний тарбия назарияси ва усулияти. Дарслик.Т.,- 2005. 300 б.

4. Гончарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш. Дарслик.Т., - 2005. 180 б.

5. Каримов И.А. “Баркамол авлод -Ўзбекистон тараққиётининг пойдевори” - Т. 1997 й.

6. Ахматов М. С. Узлуксиз таълим тизимида оммавий спорт-соғ омлаштириш ишларини самарали бошқариш. Монография. Т., ЎзДЖТИ, 2005, 235 б

7. Машарипов Ф.Т. Жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари жараёнида ахлоқий тарбия. Илм сарчашмалари. Урганч. 2015