

SPORTCHILARNING JISMONIY SIFATLARI MAVZUSINI OQITISHDA INTERFAOL METODLARDAN FOYDALANISH

Yuldasheva Gulmira Adilovna.

Z.M.Bobur nomidagi Andijon davlat universiteti.

Annotatsiya: Ushbu maqolada biomexanik parametrlar (kuch, tezlik, vaqt) - u yoki bu sifatlarni namoyon qilinishi jadalligini miqdoriy baholash hisoblanadi. Odamning harakat imkoniyatlarining barcha ko'p qirraligini quyidagi harakat sifatlarining, ya'ni: kuch, tezkor-kuch, chaqqonlik, chidamlilik, egiluvchanlikning yetarlicha chegaralangan miqdori orqali tavsiflash mumkin sabablarini interfaol metodlar orqali tushuntiriladi

Kalit so'zlar: Interfaol metodlar, kuch, tezlik, vaqt, chaqqonlik, chidamlilik, egiluvchanlik, Sinkveyn.

Abstract: In this article, biomechanical parameters (force, speed, time) are quantitative evaluation of the speed of manifestation of one or another quality. The reasons why all the versatility of human movement capabilities can be described by the following movement qualities, i.e.: strength, speed-strength, agility, endurance, flexibility, are explained through interactive methods.

Key words: Interactive methods, strength, speed, time, agility, endurance, flexibility, Sinkwain.

Аннотация: В данной статье биомеханические параметры (сила, скорость, время) являются количественной оценкой скорости проявления того или иного качества. С помощью интерактивных методов объясняются причины, по которым все многообразие двигательных возможностей человека можно описать следующими двигательными качествами, а именно: силой, быстротой-силой, ловкостью, выносливостью, гибкостью.

Ключевые слова: Интерактивные методы, сила, скорость, время, ловкость, выносливость, гибкость, Синквейн.

Talabalarga mavzuni yoritishda quyidagi interfeol metodlardan birigini foydalanamiz

"Sinkveyn" metodi

Sinkveyn – fransuzcha -“*cinquains*”, inglizcha - “*cinquain*” so'zlaridan olingan bo'lib “5 qator” ma'nosini bildiradi. Sinkveyn - ma'lumotlarni sintezlash (bir butunga keltirish)ga yordam beradigan qofiyalanmagan soz bo'lib, unda o'rganilayotgan tushuncha(hodisa, voqea, mavzu) to'g'risidagi axborot yig'ilgan holda, o'quvchi so'zi bilan turli variantlarda va turli nuqtai nazar orqali ifodalanadi. Sinkveyn tuzish - murakkab g'oya, sezgi va hissiyotlarni bir nechagina so'zlar bilan ifodalash uchun muhim bo'lgan malakadir. Sinkveyn tuzish jarayoni mavzuni yaxshiroq anglashga yordam beradi.

Sinkveyn tuzish qoidalari:

Sinkveynga quyidagi misollarni keltirish mumkin:

1- qator

• Mavzu so'zlar bilan ifodalanadi (odatda mavzuga oud sozlar (kuch, tezlik, vaqt) tanlanadi).

2- qator

• Mavzu ikkita sifat bilan ifodalanadi (2 ta sifat bitta jismoniy sifatning rivojlanishi, (kuchning rivojlanishi chaqqonlikning, chidamlilikning va egiluvchanlikning yoziladi).

3- qator

- Mavzu doirasidagi hatti-harakatni uchta so‘z bilan ifodalanadi.

(3 ta sozlar miozin, aktin) iplarning cho‘zilishi paytida ko‘prikchalar elastiklik kuchi yoziladi).

4- qator

- Mavzuga nisbatan munosabatni anglatuvchi va to‘rtta so‘zdan iborat bo‘lgan fikr yoziladi.(4 ta so‘zdan iborat jumla yoziladi Har qanday harakat yurish yugurish o‘tirib turish uzunlikka sakrash .

5- qator

- Mavzu mohiyatini takrorlaydigan, ma’nosi unga yaqin bo‘lgan bitta so‘z yoziladi (mavzuga sinonim sozlar masalan yugurish –yurish sakrash –o‘tirish

Sinkveynlar quyidagi hollarda juda foydali bo‘ladi:

Murakkab axborotni sintezlash uchun vosita sifatida;

O‘quvchilar tushunchalarining yig‘indisini baholash vositasi sifatida;

Ijodni taqdim etilishining vositasi sifatida.

Mavzu yuzasidan kerakli manbalarni talabalarga tashab beriladi

Jismoniy sifatlar deganda odamning jismoniy imkoniyatlarini har xil harakat holatlarida namoyon qilinishining ma’lum bir sifat me’yori tushiniladi. Ushbu me’yor bilan taqqoslanadigan biomexanik parametrlar (kuch, tezlik, vaqt) - u yoki bu sifatlauni namoyon qilinishi jadalligini miqdoriy baholash hisoblanadi. Odamning harakat imkoniyatlarining barcha ko‘p qirraligini quyidagi harakat sifatlarining, ya’ni: kuch, tezkor-kuch, chaqqonlik, chidamlilik, egiluvchanlikning yetarlicha chegaralangan miqdori orqali tavsiflash mumkin . Aslida ushbu sifatlar sof holda namoyon bolmaydi, balki ma’lum bir majmuaviy ko‘rinishda namoyon bo‘ladi, chunki o‘zaro bog‘liq bo‘lishadi: bitta jismoniy sifatning rivojlanishi, boshqalariga sezilarli darajada ta’sir qiladi (kuchning rivojlanishi chaqqonlikning, chidamlilikning va egiluvchanlikning kamayishiga olib keladi; chidamlilikning rivojlanishi - kuch va tezkorlikning kamayishiga olib keladi va h.k.). Masalan, chidamlilik psixologik omillarga bog‘liq, shu bilan birga, u, bir butun hisoblanishi mumkin emas, chunki namoyon qilinishlarda energiya ishlab chiqarishning prinsipial har xil mexanizmlarining kamida uchtaga va organizmni tezkor energetik tiklanishi qobiliyatiga bog'liq (N.S.Romanov, A.I.Pyanzin, 2003).

Bilamizki ko‘p yillik sport amaliyoti umumiy va maxsus mashqlaming majmuasini va xattoki harakat sifatlarini takomillashtirishning butun bir texnologiyalarini ishlab chiqdi, ular jismoniy tarbiya va sportning har xil shakllarida mahsuldor qo‘llaniladi.

Kuch sifatleri deganda bu alohida mushak va mushaklar guruhi tomonidan rivojlantiriladigan kuch orqali namoyon qilinadi. Mushak kuchining hosil boiishi sirpanuvchilar nazariyasi bilan tushuntiriladi. Bu nazariyaning asosida yo‘g‘on (miozin) va ingichka (aktin) filamentlami bir biriga nisbatan sirpanishi yotadi. Yo‘g‘on filamentlardan, ingichka filamentlarga ulanadigan ko‘ndalang ko‘prikchalar chiqadi, natijada, iplarning cho‘zilishi paytida ko‘prikchalar elastiklik kuchini rivojlantiradi.

1. Har qanday harakat - ko‘p sonli mushak guruhlarining, jumladan antagonistik harakat qiladiganlarining qisqarishi natijasi hisoblanadi, masalan, bukuvchi va rostlovchi mushaklar sabab bo‘ladi.

2. Bo‘g‘im burchaklarining o‘zgarishi paytida, mushakni suyakka tortilishi shartlari, xususan, mushak tortilishi kuchining yelkalari o‘zgaradi.

3. Har qanday mushak suyakka nuqtada emas, balki yakuniy kattaliklarning bo‘lagida qotiriladi. Agarda, mushakning (masalan, trapetsiyasimon, katta ko‘krak

Ma‘lumki xar xil namoyon qilinadigan tezkorlik sifatleri 10-13 yoshda tezkor rivojlanadi (V.K.Balsevich, 2000). Harakat tezligining rivojlanishi darajasidagi jinsiy farqlar 12 yoshga qadar uncha katta bo‘lmaydi. Keyinchalik, o‘g‘il bolalar qiz bolalarga nisbatan ustivorlikka ega bo‘ladi. Qiz bolalarda tezkorlik sifatining rivojlanishi darajasi 13-14 yoshdan keyin kuchsiz ortadi.

Tezkorlik ko‘rsatkichlarining maksimal qiymatlari (uning elementar namoyon bo‘lishlari bo‘yicha) o‘g‘il bolalarda ham va qiz bolalarda ham 15 dan to 19 yoshgacha bo‘lgan davrda ershiladi. Harakatlauning sur‘ati 7 dan to 16 yoshgacha bo‘lgan davrda 1,5-marta o‘sadi. Bundan ko‘rinib turibtki o‘shish notekis sodir bo‘ladi: eng katta o‘shish 7-9 yosh uchun mansub, keyin 10-11 yoshda chastotaning yillik o‘shishi pasayadi, 12-13 yoshda esa -pubertatli davrda kuch va tezkorkuch imkoniyatlarining ortishi hisobiga ustivor ravishda yana ortishi ruzatiladi.

Tezkor yurish va yugurish parametrlarini oladigan bo‘lsak, 20-29 dan to 55-65 yoshga kelib stabillashadi. Keksa yoshli insonlarda 65 yoshdan keyin (chegara yetarlicha shartli va individual) harakat funksiyasining qarilik involyusiyasi o‘zini namoyon qila boshlaydi.

Tezkor-kuch sifatleri esa kuch sifatlarining bir turi bo‘lib, ular, harakatlarni bajarishning har xil tezliklari paytida, odamning kuchni namoyon qilish qobiliyatini tavsiflaydi. Mushak yoki mushaklar ansambli darajasida tezkor-kuch sifatlerini namoyon qilishni harakat jarayonida rivojlantiriladigan mexanik quwat orqali ko‘rib chiqish qulay bo‘ladi.

Tezkor-kuch sifatlerini quyidagi misolda ko‘rib chiqishimiz mumkin (R.Enoke, 1998 bo‘yicha). Masalan velosipedchining oyoqlari uchun xuddi izolyasiya qilingan mushak uchun kabi “kuch-tezlik” o‘zaro bog‘liqligi xarakterli bo‘lib, unda, pedallarga ta’sir qiladigan maksimal kuch aylanish tezligining ortishi bilan kamayadi.

Foydalangan adabiyotlar

1. Umarov D.X. Biomexanika. Darslik - «Sano-standart», nashriyoti 2017-y. - 388 b.

2. Allaluratov Sh. Numuxammedov A.M. Sport biomexanikasi. Darslik. © "Lider Press" nashriyoti, 2009 y. 222 b.