

CHAQQONLIKNI TARBIYALASH METODIKASI

Ibragimov Alisher Karomatovich

Buxoro davlat Pedagogika instituti

jismoniy tarbiya va sport kafedراسи mudiri, dotsent

Tayanch soʻzlar: Chaqqonlik, koordinatsion qobiliyatlarini tarbiyalash vositalari, koordinatsion qobiliyatlarini tarbiyalash metodikasi, koordinatsion qobiliyatlarini tarbiyalash metodlari. fazo sezgisi, vaqt sezgisi, muvozanatni saqlashga oid mashqlar, fazoviy harakatlarni boshqarish.

Ключевые слова: ловкость, средства тренировки координационных способностей, методы тренировки координационных способностей, методы тренировки координационных способностей. чувство пространства, чувство времени, упражнения на равновесие, контроль пространственных движений.

Harakatlarning koordinatsiyaviy murakkabligi chaqqonlikning birinchi oʻlchovidir. Agar harakatning fazo, vaqt, kuch xarakteristikalari harakat vazifasiga moe boʻlsa, harakatlarli darajada anik boʻladi, harakat vazifalari harakatning aniqligi tushunchasini keltirib chiqaradi. Harakatning aniqligi chaqqonlikning ikkinchi oʻlchovidir.

Hayotda va sportda duch kelishi mumkin boʻlgan barcha harakatlarni ikki guruhga ajratamiz.

1. Nisbatan stereotip harakatlar.
2. Nosteriotip harakatlar.

Engil atletika yelkasida, tekis joyda yugurishlar, uloqtirish va sakrashlar, gimnastika mashqlari, birinchi guruh harakatlariga, sport oʻyinlari, yakkama-yakka olishuv, slalom, kross va shu kabilar ikkinchi guruhga kiritiladi. Stereotip xarakatlardagi aniqlik, kishi bu harakatlarni bajarishning kanchalik uzok mashq qilganligiga, va uni texnikasini oʻzlashtirganligiga bogʻlik. Agar inson toʻgʻridan-toʻgʻri, tayyorgarliksiz yangi harakatlarni birdaniga bajara boshlasa, harakatni oʻzlashtirib olishi uchun vakti turlicha sarflanishiga qarab chaqqonlikka baho beriladi. Shuning uchun yangi harakatni oʻzlashtirib olishga ketgan vaqt shugʻullanuvchida chaqqonlik sifatining koʻrsatkichlaridan biridir.

Yuqorida aytganlarni hisobga olib, birinchidan chaqqonlikni yangi harakatlarni tezda oʻzlashtirib olish qobiliyati (tez oʻrganish qobiliyati), ikkinchidan, harakat faoliyatini toʻsatdan oʻzgarayotgan sharoit talablariga muvofiq tezda qayta moslash deb tushunish toʻgʻri boʻladi. Bu taʼrifimizdan koʻrinib turibdiki, chaqqonlik — bu baholash uchun yagona oʻlchovga (kriteriyga) ega boʻlmagan murakkab kompleksli

fazilatdir. Har bir muayyan holda, sharoitga qarab u yoki bu kriteriyini tanlab oladilar. Chaqqonlik anchagina xususiy fazilatdir. Sport o'yinlarida chaqkon bo'lib, gimnastikada unchalik chaqqonlik ko'rsata olmaslik mumkin. Chaqqonlikning hayotiy muhim harakat sifati tarzida namoyon bo'lishi gavdaning nisbatan kam harakatda bo'lgani holda, ko'llar bilan mohirona harakat qilishda qo'l chaqqonligini namoyon bo'lishi (ajratuvchi, slesarlik, uymakorlik., duradgorlik, stanokda ishlash, kosiblik va boshqalarda) ko'zga tashlaladi. Har qanday harakat qanchalar yangi bo'lib tuyulmasin, doimo koordinatsiyaviy bog'lanishlar asosida bajariladi.

Sxema tarzida char qanday individ yangidan-yangi harakatlgrning barchasini oldindan o'zlashtirgan tajribalari zahirasi asosida o'zlashtiradi va mustahkamlangan, g'oyat ko'p elementar koordinatsiyaviy bo'lakchalarning yig'inini tuzadi. Kishida harakatlar koordinatsiyalarining zahirasi, harakat ko'nikmalari zamini qanchalik ko'p bo'lsa, u yangi harakatlarni shuncha tez o'zlashtirib oladi. Unda chaqqonlik darajasi aytarli yuqori bo'ladi. Chaqqonlikning namoyonlik darajasi analizatorlar faoliyatiga, jumladan, harakat analizatorlarining faoliyatiga bog'liqdir. Individning harakatlarni anik tahlil etish qobiliyati qanchalik rivojlangan bo'lsa, yangi harakatlarni tez egallab, ularni qayta o'zlashtirish, yangilash imkoniyatlari shunchalik yuqori bo'ladi. Sport bilan endigina shug'ullana boshlagan kishilardi harakat tuyg'usi (kinesteziya) ko'rsatkichlari zahirasi tayanib o'rgatish (o'qitish) jarayoni yo'lga qo'yiladi. Boshqacha qilib aytsek, shug'ullanayotganlarda o'z harakatlarini aniq sezish va idrok qilish qobiliyatlari qanchalik yaxshi bo'lsa, yangi harakatlarni ular shunchalik tez o'zlashtiradilar. Chaqqonlik, psixologiya nuqtai nazaridan, o'z harakatlarini va tevarak-atrofidagi harakatni ijro etish, sharoitni idrok etish qobiliyati qanchalik ekanligiga, shuningdek, shug'ullanuvchining tashabbuskorligiga bog'liq. Bu harakat sifati murakkab harakat reaksiyalarining tezligi va aniqligini namoyon qilishda juda muhim rol o'ynaydi.

Chaqqonlikni rivojlantirishi usuliyati bilan tanishib chiqsak. Birinchidan-chaqqonlikni rivojlantirish koordinatsiya jihatdan murakkab harakatlarni bajarishni, ikkinchidan harakat faoliyatini to'satdan o'zgargan sharoit talablariga muvofiq ravishda qayta tuza olish qobiliyatini tarbiyalashdan iboratdir. Bunda chaqqonlik uchun zarur bo'lgan o'z harakatlarini fazo va vaqtda aniq idrok etish, lozim bo'lsa, stabil harakatlar qila bilish, muvozanat saqlay olish, galma-gal zo'r berish va muskullarni bo'shlatirish yoki, aksincha, muskullarni taranglashtirish qobiliyati va shunga o'xshash boshka xususiyatlarni tanlab takomillashtirish muhim ahamiyatga ega. Demak "chaqqonlik" deganda, harakatlar koordinatsiyalarining umumiy to'plami yig'indisi tushuniladi.

Chaqqonlikni rivojlantirish va tarbiyalashning asosiy yo'li yangi xilma-xil harakat malakalarini va ko'nikmalarini shakllantirish demakdir. Bu esa harakat malakalarining zahirasi ortib borishiga sabab bo'ladi va harakat analizatorlarining

функционал imkoniyatlariga samarali ta'sir ko'rsatadi. Yangi harakatlarni o'zlashtirish uzluksiz bo'lgani yaxshi.

Agar uzoq vaqt oralig'ida yangi harakatlarni o'rganish rejalashtirilgan bo'lsa ham, o'quvchilarga vaqti-vaqti bilan o'zlariga ma'lum bo'lmagan mashqlarni bajarib turish tavsiya etiladi. Chunki yangi harakatlar (mashqlar) o'zlashtirib turilmasa shug'ullanuvchini harakatga o'rgatish kiyinlashadi. Bunday mashqlarni to'la o'zlashtirib olish shart emas, chunki u shug'ullanuvchilarning qandaydir yangi harakatlarni his qilib turishlari uchun zarur. Bu kabi mayda-chuyda harakatlarni, odatda, aktiv dam olish uchun ajratilgan kunlardagi mashg'ulot jarayoni tarkibiga kiritiladi. Chaqqonlikni rivojlantirishda yangi harakatlarni o'zlashtirib olish qobiliyati sifatida har qanday ixtiyoriy harakatdan foydalanish mumkin, lekin ular faqat mashq tarkibidagi yangi elementlar bo'lgani uchungina o'rganiladi. Malaka avtmatlashib borgan sari shu jismoniy mashqning chaqqonlikning rivojlantirish vositasi tarzidagi ahamiyati kamayib boradi. Harakat faoliyatini tez va maqsadga muvofiq qayta tuzish qobiliyati to'satdan o'zgargan sharoitdagi ta'sirlarga darhol javobning berilishi chaqqonlikni rivojlanayotganligidan dalolat beradi. Bunda yuklamning o'zgarishi sodir bo'ladi, chaqqonlikni rivojlantirishga yo'naltirilib yuklamani oshirish shug'ullanuvchilarga koordinatsiyaviy qiyinchiliklarni oshiradi. Ular yengishi lozim bo'lgan koordinatsiyaviy qiyinchiliklar uch guruhga bo'linadi:

1. Harakatlarning aniqligiga erishishdagi qiyinchiliklar;
2. Ularning o'zaro moslasha olishidagi qiyinchiliklar;
3. Birdaniga, qisqa, o'zgargan sharoitda duch kelinadigan qiyinchiliklar.

Amaliyotda qayd qilingan qiyinchiliklarni oson hal qilish uchun, asosan, L.P. Matveevning chaqqonlikni tarbiyalash uslubiyatidan ko'proq foydalaniladi:

1. G'ayritabiiy, g'ayri oddiy dastlabki holatdan foydalanish (zarur bo'lgan tomonga orka bilan turib uzunlikka sakrashlar va h.k).
2. Mashqni oynaga karab bajarish (diskani chap kul bilan uloqtirish yoki bokschini chap tomonlama turib zarba berishi).
3. Harakatlar tezligi va sur'atning o'zgartirish (masalan, tezlashtirilgan usulda yoki sekinlashtirib mashqlar bajarish).
4. Fazoda mashqlar bajarilayotgan chegaralarni o'zgartirish (masalan, uloqtirishda snaryadlarni kichiklashtirilgan aylanadan uloqtirish yoki maydoni sathi kichiklashtirilgan sport o'yinlaridan foydalanilinish, chunki keng maydon tor maydonga nisbatan chaqqonlikni namoyon qilish uchun qulaylik tug'dirmaydi; balandlikka turli usul bilan orqachasiga, oldi, yonlama, aylanib yugurib sakrash va hokazolar).

5. Qo'shimcha harakatlar kiritib mashqlarni murakkablashtirish (masalan, erga tushish oldidan qo'shimcha burilishlar qo'shib, tayanib sakrash va boshqalar).

6. Tanish mashqlarni oldindan rejalashtirmay, ma'lum bo'lmagan tarzda qo'shib bajarish (masalan, gimnastik kombinatsiyalarini kurgan va o'qitgan zahoti bajarish musobaqasi va shunga o'xshashlar).

7. Juft va grappa bo'lib bajariladigan mashqlarda shug'ullanuvchilarning bir-biriga ko'rsatadigan karshiliklarini o'zgartirish (masalan, o'yinlarda turli taktik kombinatsiyalarni qo'llash, mashqlarni bajarishda tez-tez sheriklarni o'zgartirish).

Chaqqonlikni nisbatan xususiy bo'lgan sifatlaridan biri muskullarni ratsional bo'shashtira bilishni o'rganish va uni takomillashtirishdir. Har qanday harakat ma'lum ma'noda muskullarni qo'zg'alishi va bo'shashtirilishining natijasidir. Qo'zg'alishdek, bo'shashtirish (lozim bo'lgan muskulni, lozim bo'lgan paytda) ni bilish har qanday harakatni samarali bajarishda muhim rol o'ynaydi. Harakatni qoyilmaqom qilib bajarish uchun vaqtincha bo'shashib turishi kerak bo'lgan muskullar guruhining tarangligi harakatni bajarish uchun lozim bo'lgan bemalollik (bo'g'iqliq) ni, harakatni erkin bajarishni yo'qqa chiqaradi.

Harakatni bo'g'im, emin-erkin bajara olmasak, ruhiy va muskul tarangligi orqali sodir bo'ladi deb uni ikki guruhga ajratiladi. Ruhiy taranglik asosan his hayajonga sabab bo'ladigan faktorlar (kuchli raqibni ko'rish, musobaqalashadigan muhit, tomoshabinlar va h.k.) orqali sodir bo'ladi va chaqqonlikkagina emas, organizmning boshqa funksional hamda jismoniy sifatlariga xam salbiy ta'sir ko'rsatadi. Bu diqqatni to'play olmaslik, faoliyat tarkibidagi o'zgartirish qilishda kechikish, harakatlar ketma-ketligini buzilishi va boshqalar tarzida namoyon bo'ladi. Bu noqulayliklar bilan kurashish yo'llari haqida "Sport psixologiyasi" fanida lozim bo'lgan ma'lumotlarni olish mumkin. Ruhiy taranglik albatta muskul tarangligini sodir bo'lishi bilan kuzatiladi.

Muskul tarangligi turli sabablar orqali vujudga kelib quyidagi qayd qilingan uch shaklda namoyon bo'ladi:

- a) muskul tonusini ortishi (gipermoi-toniya) orqali muskul taranglashishi;
- b) o'ta tez bajarish oqibatida muskulni taranglikdan tushishga, bo'shashishga ulgurmasligidan sodir bo'ladigan taranglik;
- v) koordinatsiyaviy, (takomillashmagan koordinatsiya sababli muskul bo'shashishi fazasida bir oz qo'zg'aluvchanlikni mavjudligi orkali sodir bo'ladigan) taranglik.

Qayd qilingan chaqqonlikni namoyon bo'lishiga salbiy ta'sir ko'rsatayotgan muskul tarangligini engish usullari sport fiziologiyasi va jismoniy tarbiya nazariyasi fanlari orqali o'rganiladi.

Chaqqonlikni rivojlantiruvchi mashqlar tez charchatadi. Bunday mashqlarni bajarishda muskullar nihoyatda anik va yuqori darajadagi sezgi talabiga muhtoj bo'lib, charchash sodir bo'lganda, mashqni bajarish kam samara beradi. SHunga ko'ra organizm sarflangan energiyani nisbatan to'liq tiklanishi uchun etarli bo'lganda dam

olish oraliqlaridan (intervaldan) foydalaniladi. YUqori darajada energiya sarflash bilan bajarilgan mashqlardan so‘ng chaqqonlikni tarbiyalaydigan mashqlarni bajarish biz kutmagan natijani beradi.

Chaqqonlik kichik va o‘rta sinf o‘quvchilarida yaxshi tarbiyalanadi. Bu yoshdagi o‘quvchilarda harakat, ko‘rish, eshitish va boshqa analizatorlarning shiddatli rivojlanishi kuzatiladi. Trenirovka mashg‘uloti va dars jarayonida chaqqonlikni tarbiyalashga yo‘naltirilgan mashqlar tayyorlov qismida va asosiy qismini boshlanishida beriladi, chunki charchash sharoitida chaqqonlikning rivojlanishi past bo‘ladi.

Adabiyotlar

1. Karomatovich I. A., Akhtamovich H. S. Techniques of Young Greco-Roman Wrestlers to Improve their Combinational Attack Moves //Nexus: Journal of Advances Studies of Engineering Science. – 2022. – T. 1. – №. 6. – С. 10-14.
2. Karomatovich I. A., Akhtamovich H. S. SPECIFIC CHARACTERISTICS OF THE ACTIVITY OF A SPORTS EDUCATOR (GREEK-ROMAN WRESTLING COACH) //" ONLINE-CONFERENCES" PLATFORM. – 2022. – С. 102-105.
3. Karomatovich I. A., Todzhiddinovich S. U. Methodology for Developing Speed and Strength Abilities for Novice Boxers Method of Development of Speed-Power Abilities at Beginning Boxers //Web of Scholars: Multidimensional Research Journal. – 2022. – T. 1. – №. 6. – С. 185-190.
4. Karomatovich I. A. Conducting Sports Holidays in Pre-School and Primary Educational Institutions //Web of Scholars: Multidimensional Research Journal. – 2022. – T. 1. – №. 6. – С. 153-157.
5. Karomatovich I. A. PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL SUPPORT OF YOUNG TEAM ATHLETES //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – T. 3. – №. 02. – С. 1011-1016.
6. Abduyeva S. THE STUDY OF PHYSICAL CULTURE IN CENTRAL ASIA IN THE 16th AND 18th CENTURIES AS A TOPICAL ISSUE //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz). – 2021. – Т. 8. – №. 8.
7. Abduyeva S. When planning the training of handball teams of university students, take into account the functional status of athletes by their temperament types //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz). – 2021. – Т. 8. – №. 8.
8. Abduyeva S. Psychological aspects of training young handball players //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz). – 2021. – Т. 8. – №. 8.

9. Abduyeva S. CHARACTERISTICS OF HEALTH STRENGTHENING //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz). – 2021. – Т. 8. – №. 8.
10. Abduyeva S. AGE-SPECIFIC DYNAMICS OF ATTACK AND DEFENSE RESPONSE SPEED IN HANDBALL PLAYERS //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz). – 2021. – Т. 7. – №. 7.
11. Fazliddinov F. Optimization of Football Workers' Training //Buxoro davlat universitetining Pedagogika instituti jurnali. – 2021. – Т. 1. – №. 1.
12. Fazliddinov F. Types of competition loads in football //Buxoro davlat universitetining Pedagogika instituti jurnali. – 2021. – Т. 1. – №. 1.
13. Rasulovna S. N. Ways to Improve the Efficiency of Technical and Tactical Actions Performed by Skilled Players during the Competition //Web of Scholars: Multidimensional Research Journal. – 2022. – Т. 1. – №. 6. – С. 196-206.
14. Собирова М. Р., Собирова Н. Р. ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ: ПОНЯТИЯ И ТЕОРИЯ //Психология XXI столетия. – С. 173-175.
15. Rasulovna S. N., Hamzayevich I. S. JISMONIY TARBIYA–SOG‘LOM JAMIYAT ROYDEVORI: 10.53885/edinres. 2022.32. 34.107 Sabirova Nasiba Rasulovna Buxoro davlat universiteti Pedagogika instituti Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti kafedrasini o‘qituvchisi Ismoilov Shahzod Hamzayevich Buxoro davlat universiteti Pedagogika instituti talabasi //Научно-практическая конференция. – 2022. – С. 854-856.
16. Rasulovna S. N., Nusratilloevich Y. J. Possibilities of using the tools used in teaching short-distance running techniques //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2021. – Т. 2. – №. 05. – С. 210-222.
17. Asqarovich R. A. YOSH GANDBOLCHILARDA KUZATISH VA DIQQATNI RIVOJLANTIRISH //INTEGRATION OF SCIENCE, EDUCATION AND PRACTICE. SCIENTIFIC-METHODICAL JOURNAL. – 2022. – Т. 3. – №. 9. – С. 148-153.
18. Rustamov A. A. Development Chronology of Three-Level Sports Competitions in the System of Continuous Education in Uzbekistan //Nexus: Journal of Advances Studies of Engineering Science. – 2022. – Т. 1. – №. 6. – С. 34-39.
19. Илхомович М. Ф. FUTBOL O‘YINIDA TOP‘ BILAN HARAKAT QILISH TEXNIKASI VA TAKTIKASINI ISHLAB CHIQUISH ASOSLARI //ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ. – 2023. – Т. 17. – №. 3. – С. 88-91.

20. Ikhomovich M. F. THE BASICS OF DEVELOPING TECHNIQUES AND TACTICS OF MOVING WITH THE BALL IN A FOOTBALL GAME //ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ. – 2023. – Т. 17. – №. 3. – С. 84-87.
21. Ikhomovich M. F. FEATURES OF THE PROCESS OF TRAINING YOUNG PLAYERS IN BEGINNER TRAINING GROUPS //ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ. – 2023. – Т. 17. – №. 3. – С. 97-101.
22. Ikhomovich M. F. YOSH FUTBOLCHILARNI TEXNIK VA TAKTIK TAYYORGARLIGINI OSHIRISH SAMARADORLIGI //INTEGRATION OF SCIENCE, EDUCATION AND PRACTICE. SCIENTIFIC-METHODICAL JOURNAL. – 2022. – Т. 3. – №. 6. – С. 97-102.
23. Фатуллаева М. А., Дустов Б. А. МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ К СПОРТИВНЫМ ЗАНЯТИЯМ В РАМКАХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ //Физическая культура. Рекреация. Спорт. – 2022. – С. 504-511.
24. Фатуллаева М. А. СПЕЦИФИКА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ, ВЫПОЛНЯЕМЫХ ПРЫЖКОМ, В ПРОЦЕССЕ ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ //Физическая культура. Рекреация. Спорт. – 2022. – С. 499-503
25. УР Хайдаров Обоснование влияния правильной постановки стопы на увеличение скорости бега: УР Хайдаров, АУ Эргашев, РХ Кадиров //Образование и инновационные исследования международный научно-методический журнал. – 2021. – №. 1. – С. 65-74.
26. Хайдаров У. Р. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СПРИНТЕРОВ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ: 10.53885/edinres. 2021.59. 33.029 Хайдаров Улугбек Рустамович Магистрант Бухарского государственного университета Научный руководитель: Кадиров Рашид Хамидович Профессор кафедры Теории и методики физической культуры п. н. Бухарского государственного университета //Научно-практическая конференция. – 2021
27. . Rasulovna S. N. The Importance Of Three-Stage Model In Developing The Functional Status Of Athletes //International Journal on Economics, Finance and Sustainable Development. – 2021. – Т. 3. – №. 3. – С. 190-196