

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
YOSHLAR SIYOSATI VA SPORT VAZIRLIGI**

**JISMONIY TARBIYA VA SPORT BO‘YICHA MUTAXASSISLARNI QAYTA
TAYYORLASH VA MALAKASINI OSHIRISH INSTITUTI
SAMARQAND FILIALI**



**“Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati”
moduli**

**“Jismoniy tarbiya fani o‘qituvchisi” yo‘nalishi bo‘yicha umumiy o‘rta ta’lim
muassasalari pedagog kadrlarni malakasini oshirish kursi uchun
o‘qituvchi: Axmedov Joxon Kuldashevich**

MAVZU: JISMONIY SIFATLAR.

REJA:

- 1. Jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlar.**
- 2. Sportchi o'quvchilar jismoniy tayyorgarligini aniqlash sinov me'yorlari.**

JISMONIY SIFATLAR

Insonning organizmida turli darajada shakllangan kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik, tana bo‘g‘inlari harakatchanligi va muskullar egiluvchanligi *jismoniy sifatlar* deb ataladi.

Inson sifat jihatidan bir-biridan farq qiluvchi turli-tuman qobiliyatlar egasi bo‘lishi mumkin. aynan shu turli jismoniy qobiliyatlarning sifati o‘ziga xosligi uning jismoniy sifatлари to‘g‘risida guvohlik beradi.

Egiluvchanlik

Kuch

**Jismoniy
sifatlar**

Tezkorlik

Chaqqonlik

Chidamlilik



KUCH

Tashqi ta'sirga qarshi muskul zo'riqishi orqali harakat faoliyati - shaxsning kuchi, uning kuch qobiliyati deb atash qabul qilingan.

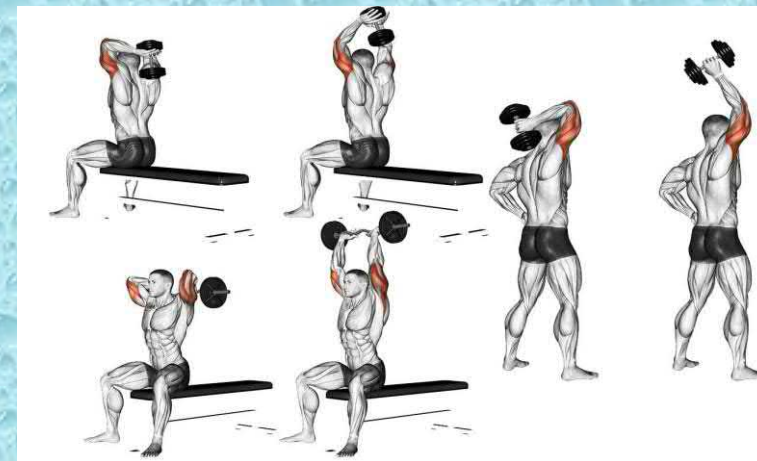
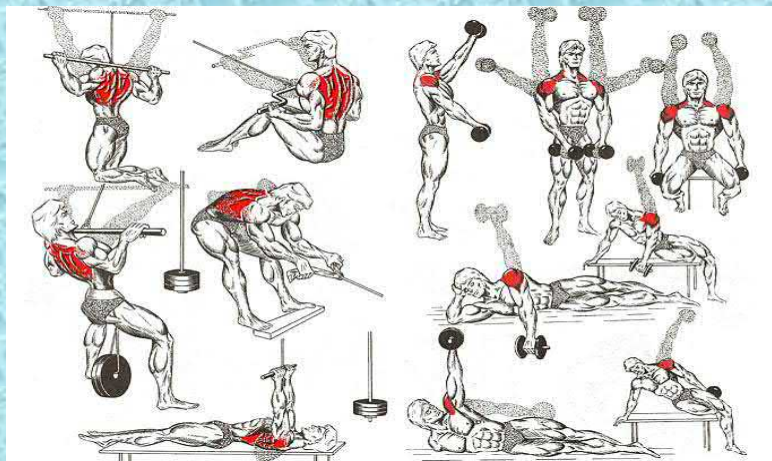


KUCH SIFATLARINI RIVOJLATIRISHDA QARSHILIGI YUQORI BO'LGAN MASHQLARDAN FOYDALANILADI. QARSHILIK MOHIYATIGA NISBATAN ULAR UCH GURUHGA AJRATILADI.

*O'Z TANA OG'IRLIGINI
YENGISH BILAN
BOG'LIQ BO'LGAN
MASHQLAR*

*TASHQI QARSHILIK
BILAN BOG'LIQ
BO'LGAN MASHQLAR*

IZOMETRIK MASHQLAR



KUCHNI O'LCHASH. *Absolyut kuch* inson dinamometriyasi ko'rsatkichlari va boshqalarga asoslanib, ko'tara oladigan yuk kuchini namoyon qila oladigan chegara tushuniladi. *Nisbiysi esa* absolyut kuchning shaxsiy vazniga (tana og'irligiga) nisbati bilan o'lchanadi. Vazni turli xil, lekin bir xil darajada shug'ullanganlikka ega bo'lganlarda absolyut kuch tana vaznining oshishi orqali ortadi, nisbiy kuch kamayadi. Buni shunday tushunish lozimki, tana vaznini qo'shilishi bilan uning og'irligi muskul kuchiga nisbatan ortib ketadi.

Mutloq kuch -inson kuchi potentsialini tavsiflaydi va ko'tarilgan yukning eng yuqori og'irligi bilan o'lchanadi

Nisbiy kuch - Tana vaznining nisbati bilan ifodalanadi. Bu asosan gimnastikachilarda namoyon bo'ladi, ularning nisbiy kuch darajasi ushbu turdagi harakatlarning yuqori darajasini anglatadi.

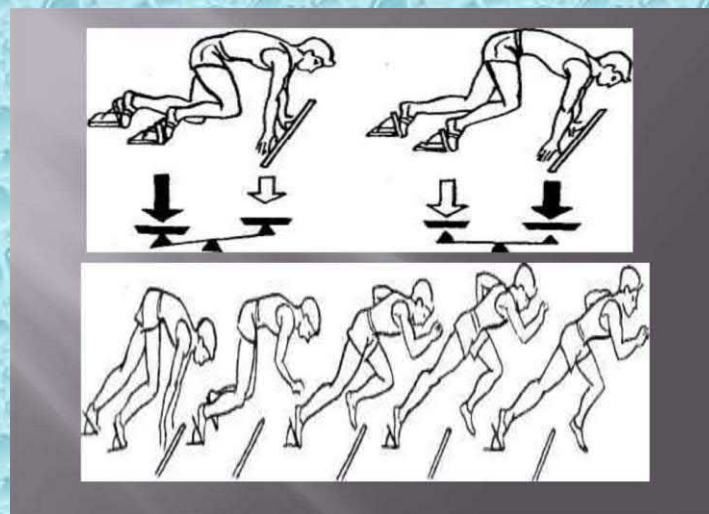
Kuch turlari

Portlash kuchi -kuchning yuqori ko'rsatkichlarini kam vaqt ichida namoyon etish qobiliyatlaridir.

Tezlik-kuch qobiliyatlari -kuch bilan bir qatorda harakat tezligi ham zarur bo'lgan holatlarda namoyon bo'ladi.

TEZKORLIK

TEZKORLIK -inson harakatlarning tezlik xarakteristikasi, asosan harakat reaksiyasining vaqtini belgilovchi funksional xususiyatlarning kompleksi tushuniladi.



Tezkorlikni rivojlantirish. Jismoniy fazilatlardan biri boʻlgan tezkorlik deganda biz sportchining maʼlum sharoitda qisqa vaqt ichida eng koʻp harakatlarni bajara olish qobiliyati tushuniladi.

CHIDAMLILIK

Chidamlilik - muskul ishi faoliyatida jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish davomida charchoqqa qarshilik ko'rsatish darajasi chidamlilik sifati deb ataladi.



Chidamlilik

Sportda chidamlilik - bu jismoniy mashqlarni uzoq vaqt davomida bajarishda tananing charchoqqa qarshi turish qobiliyatidir.

Chidamlilikning rivojlanish darajasi, asosan, yurak-qon tomir va asab tizimlarining funksional imkoniyatlari, metabolik jarayonlar darajasi, shuningdek turli organlar va tizimlarning faoliyatini muvofiqlashtirish bilan belgilanadi.

Tana funksiyalarini tejamkorlik deb ataladigan narsa muhim rol o'ynaydi. Shu bilan birga, chidamlilik harakatlarni muvofiqlashtirish va aqliy kuch, ayniqsa sportchining ixtiyoriy jarayonlaridan kelib chiqadi.

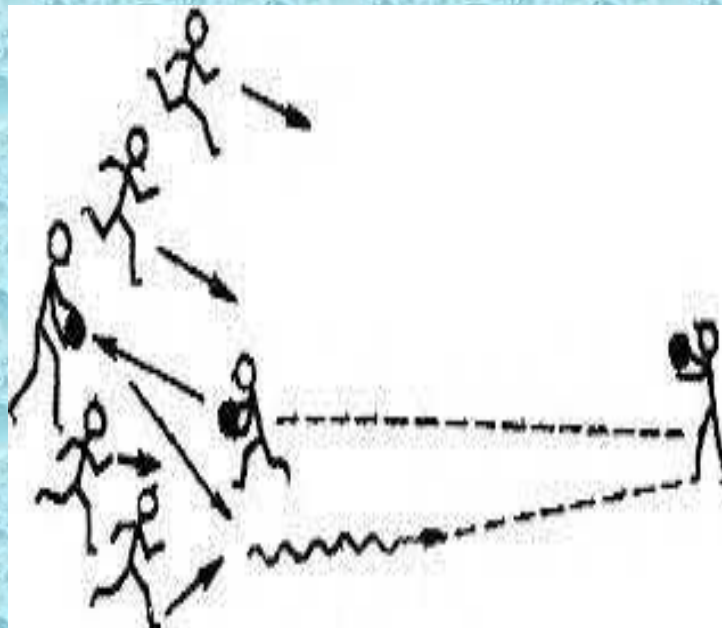
Chidamlilik - bu ma'lum bir belgi bilan ishlashni imkon qadar uzoq vaqt davomida bajarish qobiliyati. Bardoshlikning asosiy mezonlaridan biri bu odamning ma'lum bir intensivlikni ushlab tura oladigan vaqtidir. Ushbu mezondan foydalangan holda, chidamlilik to'g'ridan-to'g'ri va bilvosita usullar bilan o'lchanadi.

CHAQQONLIK

Birinchidan chaqqonlikni yangi harakat mashqlarini tezda o'zlashtirib olish qobiliyati. ikkinchidan, harakat faoliyatini to'satdan o'zgarayotgan sharoit talablariga muvofiq tezda qayta qurish deb tushunish to'g'ri bo'ladi.

Harakatlarning koordinatsiyaviy murakkabligi chaqqonlikning birinchi o‘lchovidir.

Agar harakatning fazo, vaqt, kuch xarakteristikalari harakat vazifasiga mos bo‘lsa, harakat yetarli darajada aniq bo‘ladi ,harakat vazifalari *harakatning aniqligi* tushunchasini keltirib chiqaradi, harakatning aniqligi chaqqonlikning ikkinchi o‘lchovidir.



EGILUVCHANLIK

EGILUVCHANLIK–jismoniy sifat bo‘lib, harakat tayanch apparatlarining morfofunktsional xususiyatlari demakdir. Bu xususiyatlar shu apparat bo‘g‘inlarining harakatchanligi, uning maksimal amplitudasi (og‘ishi, egilishi, buklanishi, cho‘zilishi, qayishqoqligi, buralishi va hokazolar) bilan o‘lchanadi.

Bolalik va o‘smirlik yoshida egiluvchanlikni rivojlantirish oson bo‘lgani sababli 10-12 yoshdagilardan boshlab bu sifatni rivojlantirishni rejalashtirish samara beradi



**EGILUVCHANLIK AKTIV VA PASSIV
BO‘LINADI**

**MUSKUL KUCHI
EVAZIGA
BO‘LADIGAN
EGILUVCHANLIK
AKTIV
EGILUVCHANLIK**

*TASHQI TA‘SIR KUCHI
VA HOKAZOLAR
HISOBIGA NAMOYON
QILINADIGAN
EGILUVCHANLIK
PASSIV
EGILUVCHANLIK
DEYILADI*

Egiluvchanlik tarbiyalash –bu odamning harakati katta amplituda bilan bajara olish qobiliyati. Bu sifat bo‘g‘inlar harakatining rivojlanganligi bilan aniqlanadi. “Egiluvchanlik” atamasidan butun tana bo‘g‘inlarida harakatchanlik mavjud bo‘lganida foydalanish maqsadga muvofiq.



Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun maksimal harakat amplitudasidagi choʻzish, eshish, yuklana olishni oshiradigan jismoniy mashqlardan foydalaniladi.

Bolalik va oʻsmirlik yoshida egiluvchanlikni rivojlantirish oson boʻlganligi uchun egiluvchanlikni tarbiyalashga doir asosiy ishlarni shu davr ichida rejalashtirish kerak.

E'TIBORINGIZ UCHUN
RAHMAT !