

YOSH SPORTCHILARNI JISMONIY TAYYORLASH

O'razbayev Jaxongir Temur o'g'li

Jizzax davlat pedagogika universiteti

Ijtimoiy-gumanitar fanlarda masovafiy ta'lim kafedrası o'qituvchisi.

Annotatsiya

Ushbu maqolada jamiyatning ya'ni kelajagimizning umidli yoshlarining har tomonlama sog'lom, jismoniy qobiliyati, jismoniy madaniyatini rivojlantirish borasida bahs munozaralar kiritilgan.

Kalit so'zlar: Jamiyat, jismoniy qobiliyatlar, jismoniy sifatlar, fiziologik, morfologik, sport, akrobatika, yengil-atletika.

Abstract

This article contains discussions on the development of healthy, physical abilities, and physical culture of the promising young people of the society, that is, our future.

Keywords: Society, physical abilities, physical qualities, physiological, morphological, sports, acrobatics, athletics.

Jamiyat rivojlanishining hozirgi bosqichida yosh sportchilarni tayyorlash masalalari alohida ahamiyat kasb etib bormoqda. Mamlakatimiz hamda chetel mutahassislarning qator tadqiqotlari jismoniy tayyorgarlik muammolariga bag'ishlangan. Ularning ko'pchiligi asosan katta yoshli portchilarda jismoniy sifatlarni (kuch, tezkorlik, chidamlilik va boshqalar) tarbiyalash qonuniyatlari yuzaga chiqarishga yo'naltiriladi. Yosh sportchilarni jismoniy tayyorlash sport mashg'ulotlarining eng muhim tarkibiy qismlaridan hisoblanib, organizmni har tomonlama rivojlantirish, sog'liqni mustahkamlash, jismoniy qobiliyatlarni takomillashtirish va tayyorgarlikning barcha boshqa turlari uchun mustahkam funksional baza yaratishga yo'naltirilgan jarayon sifatida tushuniladi. Shaxsning jismoniy madaniyatini shakllantirish jarayonida shug'ullanuvchilar harakatlarni va ular bilan bog'liq bilimlarni o'zlashtiribgina qolmay, o'z jismoniy qobiliyatlarini ham rivojlantiradilar. Hozirgi vaqtda insonning harakat imkoniyatlarini tavsiflash



uchun „jismoniy qobiliyatlar” va „jismoniy sifatlar” atamalaridan foydalaniladi. Bu tushunchalar ma’lum ma’noda o’xshash bo’lsalarda, lekin bir xil emaslar. Afsuski, adabiyotlarda mazkur tushunchalarning ta’rifi va o’zaro aloqasi haqida birmuncha qarama-qarshi fikrlarni uchratish mumkin. Masalan, bir holatda jismoniy qobiliyatlar organizmning harakat faoliyatida ishtirok etayotgan hamda uning ta’sirini belgilaydigan funksional tizimlar layoqatining namoyon bo’lish shakllari sifatida tushuniladi (G.G.Natalov. 1977), boshqasida hayotda, ayniqsa, harakat faoliyatida amalga oshiriladigan va asosini jismoniy sifatlar tashkil etadigan insonga xos imkoniyatlar nazarda tutiladi (A.P.Matveev, 1991), uchinchisida qobiliyatlar deganda, organizmning ruhiy-fiziologik a morfologik hususiyatlariga asoslanuvchi rivojlangan tug’ma qobiliyat nishonalari tushuniladi (E.P.Il’in, B.V.Evstrafev, 1987). Jismoniy qobiliyatlar-insonning u yoki bu mushak faoliyatlari talablariga javob beradigan va uning samarali bajarilishini ta’minlaydigan ruhiy-fiziologik hamda morfologik hususiyatlari majmuasidir. Inson harakat imkoniyatlarining alohida jihatlarini ifodalash uchun uzoq vaqt „jismoniy (harakatlantiruvchi) sifatlar” degan atama qo’llanilgan. Hozir ayrim mualliflar uni „jismoniy sifatlar” tushunchasining soda formalastik mazmuni tufayli ilmiy muomaladan chiqarib yuborishni va ularning o’rniga faqat „jismoniy qobiliyatlar” atamasini qo’llashni taklif qilmoqdalar. Shunga qaramay, kundalik nutqda va ilmiy-uslubiy adabiyotlarda mazkur atama ancha keng tarqalgan. Shuning uchun, ehtimol, bu ikki tushuncha orasidagi o’xshash va farqli tomonlarni aniqlash, ulardan foydalanish vaziyatlarini belgilab olish o’rinlidir. Zamonaviy sport sportchilarning jismoniy tayyorgarligiga yuksak talablar qo’yadi. Buni uyidagi omillar bilan izohlash mumkin:

- 1) Sportdagi yutuqlarning o’sib borishi har doim sportchidan qobiliyatlar rivojining yangi darajasini talab qiladi;
- 2) Jismoniy tayyorgarlikning yuqori darajasi mashg’ulot va musobaqa yuklamalarini oshirishning zaruriy sharti. Qo’llaniladigan vositalarning ta’sir ko’rsatish hususiyati va yo’nalishiga ko’ra jismoniy tayyorgarlikni umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT), yordamchi hamda maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT) turlariga bo’lib o’rganiladi. Yosh sportchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi (UJT) yuksak natijalarga erishish uchun poydevor, zarur asos hisoblanadi. U quyidagi vazifalarni hal etishga qaratilgan:



1) Yosh sportchilar organizmdagi funksional imkoniyatlarini oshirish;
2) Jismoniy sifatlar- kuch, tezkorlik, chidamkorlik, epcillikni rivojlantirish;
Yosh sportchilar organizmdagi jismoniy rivojlanishidagi nuqsonlarni yo‘q qilish.

UJT tarkibiga nihoyatda turli-tuman vositalar kiradi; ular sirasiga snaryadlar bilan bajariladigan, sheriklikda maxsus qurilmalarda amalga oshiriladigan mashqlar, har xil sport turlari-akrobatika, yengil atletika, sport o‘yinlari, suzish va boshqalarga xos mumrivojlantiruvchi mashqlar bor. Yosh sportchilarning yordamchi jismoniy tayyorgarligi maxsus jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishga yo‘naltirilgan samarali faoliyat uchun zarur bo‘lgan funksional asosni yuzaga keltirishga mo‘ljallanadi. U maxsus yo‘nalishga ega bo‘lib quyidagilarni hal etishga qaratilgan:

- 1) sportchining tanlangan sport turiga xos harakat faoliyatlarida namoyon bo‘ladigan funksional imkoniyatlarini rivojlantirish;
- 2) organizmning yuqori darajadagi maxsus yuklamalarga chidamliligi qobiliyatini takomillashtirish;
- 3) tiklanish jarayonlarining kechish shiddatini orttirish.

Yosh sportchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi (MJT) tanlangan sport turi bo‘yicha musobaqa faoliyatining hususiyatlari qo‘yadigan talablarga qat‘iy rioya qilgan holda jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishga qaratilgan. Yosh sportchilarni maxsus jismoniy tayyorlash quyidagi vazifalarni hal etadi:

- 1) tanlangan sport turi uchun hos bo‘lgan jismoniy qobiliyatlarni takomillashtirish;
- 2) tanlangan sport bo‘yicha muvaffaqiyatli texnik-taktik takomillashuv uchun zarur bo‘lgan harakat ko‘nikmalarini chuqurlashtirib rivojlantirish;

3) ixtisoslashtirilgan mashqlarni bajarishda ko‘proq qatnashadigan alohida mushak guruhlarini tanlab rivojlantirish. Yosh sportchilarning MJT harakat ko‘nikmalari tizimidagi eng muhim harakat sifatlarini rivojlantirishga yo‘naltiriladi. Shuning uchun maxsus jismoniy tayyorgarlikning asosiy vositalari ifatida musobaqa mashqlari ularning sportchi organizmiga ta‘sirini kuchaytiruvchi har turli murakkablashtiruvchi unsurlar bilan birgalikda qo‘llaniladi. Jismoniy tayyorgarlikning barcha turlari muayyan o‘xshashliklarga ega. Yosh sportchilarning jismoniy tayyorgarligi sport ixtisosligi bilan chambarchas bog‘liq. Mashq jarayonida jismoniy tayyorgarlikning biror turiga yetarlicha baho bermaslik oxir-oqibat sport mahoratining kuchayishiga to‘sqinlik qiladi. Yosh sportchilarning yoshi, malakasi,



ularning alohida hususiyatlari, mashg'ulot jarayonining bosqich va davrlari, organizmning ayni paytdagi holatidan kelib chiqib o'zgartiriladi. Sportchining malakasi oshib borar ekan, MJT vositalarining hissassi ortib, UJT vositalarining hajmi shunga muvofiq tarzda kamayib boradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. O.V.Goncharova. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish: O'quv qo'llanma. Toshkent, 2005-176b.
2. L.A.Djalilova. Jismoniy tarbiya va sport tarixi: O'quv qo'llanma. Toshkent, 2015-173b.

