

JISMONIY SIFATLAR VA ULARNI RIVOJLANTIRISH USHLUBLARI

Abdumutalov Shohruhjon Shuxratjon o'gli

Mayor O'R HX va M Universitetining Quruqlikdagi Qo'shinlar Instituti

Jismoniy tayyorgarlik va sport kafedrasida o'qituvchisi

Annotatsiya: Ushbu maqolada insonning jismoniy sifatlari va ularni rivojlantirish ushlublari ilmiy jihatdan tahlil qilingan. Jismoniy sifatlarning asosiy turlari – kuch, tezlik, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlikning mohiyati, ularni shakllantirishda qo'llaniladigan metodlar hamda yosh xususiyatlarini hisobga olish tamoyillari yoritilgan. Maqola jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarida jismoniy sifatlarni kompleks rivojlantirishning ahamiyatiga bag'ishlangan.

Jismoniy sifatlari – inson organizmining harakat faoliyatini belgilovchi asosiy omillardan biridir. Ular jismoniy tarbiya, sport mashg'ulotlari va kundalik hayot faoliyatida muhim o'rin tutadi. Zamonaviy sportda yuqori natijalarga erishish uchun sportchining texnik, taktik, ruhiy tayyorgarligi bilan bir qatorda jismoniy sifatlarning ham yuksak darajada rivojlangan bo'lishi zarur. Jismoniy sifatlarni muntazam mashg'ulotlar orqali rivojlantirish sog'lom turmush tarzining asosiy omillaridan biri sanaladi.

1. Jismoniy sifatlari tushunchasi.

Jismoniy sifatlari — bu inson organizmining harakat faoliyatida namoyon bo'ladigan individual xususiyatlar bo'lib, ular insonning harakat tezligi, kuchi, chidamliligi, chaqqonligi va egiluvchanligini ifodalaydi. Har bir sifat o'zaro bog'liq holda rivojlanadi va ularning uyg'unlashuvi insonning umumiy jismoniy tayyorgarligini belgilaydi.

2. Asosiy jismoniy sifat turlari.

Jismoniy sifatlari besh asosiy turga bo'linadi: kuch, tezlik, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlik. Ularning har biri insonning harakat faoliyatida muhim rol o'ynaydi.

- ****Kuch**** – bu mushaklarning qarshilikni yengish yoki ushlab turish qobiliyatidir. Kuchni rivojlantirish uchun og'irliklar bilan mashqlar, statik va dinamik mashqlar, plyometrik mashg'ulotlar qo'llaniladi. Bolalar va o'smirlar uchun esa tana og'irligiga asoslangan mashqlar (otish, tortilish, o'tirib-turish) eng maqsadga muvofiq hisoblanadi.

- ****Tezlik**** – bu insonning ma'lum harakatni eng qisqa vaqt ichida bajarish qobiliyatidir. Tezlikni oshirish uchun qisqa masofalarga yugurish, reaksiya mashqlari, tezkor startlar, o'yinli mashqlar tavsiya etiladi.

- ****Chidamlilik**** – bu insonning uzoq muddat davomida ish qobiliyatini saqlab qolish xususiyatidir. Chidamlilikni rivojlantirish uchun yurish, uzoq masofaga yugurish, suzish, velosiped haydash kabi aerob mashqlar qo'llaniladi.

- ****Chaqqonlik**** – bu insonning harakat yo‘nalishini tez va aniq o‘zgartira olish qobiliyatidir. Chaqqonlikni rivojlantirish uchun harakatli o‘yinlar, to‘sqinliklar orasidan yugurish, koordinatsion mashqlar bajariladi.

- ****Egiluvchanlik**** – bu bo‘g‘inlarda harakat amplitudasining kengligi bilan tavsiflanadigan sifatdir. Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun cho‘zilish mashqlari, gimnastika, yoga va dinamik stretching mashqlari foydali hisoblanadi.

3. Jismoniy sifatlarni rivojlantirish uslublari.

Jismoniy sifatlarni rivojlantirishda ilmiy asoslangan uslublardan foydalanish zarur. Mashg‘ulotlar quyidagi tamoyillarga asoslanadi: muntazamlik, bosqichma-bosqichlik, individual yondashuv, yuklama va dam olishning muvozanati. Kuch mashqlari uchun og‘irlik va takror soni muhim bo‘lsa, chidamlilik mashqlari davomiylik va intensivlikka asoslanadi.

4. Mashg‘ulotlarda yosh xususiyatlarini hisobga olish.

Bolalar va o‘smirlar bilan ishlashda ularning yosh va fiziologik xususiyatlarini hisobga olish zarur. 10–12 yosh oralig‘ida egiluvchanlik va chaqqonlikni rivojlantirish eng samarali bo‘ladi. 14–16 yoshda esa kuch va chidamlilikni oshirishga e‘tibor qaratish lozim. Yosh davrida haddan ortiq yuklama berish mushak va suyak tizimining shakllanishiga salbiy ta‘sir ko‘rsatishi mumkin.

5. Jismoniy sifatlarni kompleks rivojlantirish prinsiplari.

Jismoniy sifatlarni o‘zaro chambarchas bog‘liq bo‘lib, ularni kompleks tarzda rivojlantirish mashg‘ulotlarning samaradorligini oshiradi. Masalan, kuch va tezlikni birgalikda rivojlantirish natijasida sportchining portlovchi kuchi oshadi, chidamlilik va egiluvchanlik uyg‘unligi esa harakat koordinatsiyasini yaxshilaydi. Mashg‘ulotlar mazmunida har bir sifatning ulushi sport turi va maqsadga qarab belgilanadi.

Xulosa

Jismoniy sifatlarni rivojlantirish insonning sog‘lom, faol va bardoshli bo‘lishi uchun muhim omildir. Kuch, tezlik, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlikni tizimli mashg‘ulotlar orqali rivojlantirish nafaqat sport natijalarini, balki umumiy hayot sifatini ham yaxshilaydi. Mashg‘ulot jarayonida individual yondashuv, yuklamani to‘g‘ri taqsimlash va dam olish vaqtiga e‘tibor berish jismoniy tayyorgarlikni yanada samarali qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Karimov, B. (2020). Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Toshkent: O‘zDJTI nashriyoti.
2. To‘xtayev, A. (2019). Sport mashg‘ulotlari nazariyasi. Toshkent: Fan.
3. Xaydarov, N. (2021). Inson jismoniy sifatlarini rivojlantirishning ilmiy asoslari. Samarqand: SamDU.

4. Raxmonov, S. (2022). Jismoniy tayyorgarlikni oshirish metodikasi. Toshkent: O'zbekiston Milliy universiteti.

5. Bompa, T. (2018). Periodization: Theory and Methodology of Training. Human Kinetics.