

YOSH DYUZDOCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI SHAKLLANTIRISH

Madrahimov Shuhrat

*Toshkent oriental universitetinin sport faoliyati va
faoliyat turlarining 1- bosqich magistranti*

Xudayberdiyev Nodirbek Abdullayevich

*O'zbekiston respublikasi Oriental universiteti Jismoniy madaniyat
kafedrasi professori*

Annotatsiya: *Yosh dyuzdochilarning jismoniy tayyorgarligini shakllantirish jarayoni zamonaviy sport talablari asosida tahlil qilinadi. Jismoniy sifatlarni rivojlantirishda tizimlilik, bosqichma-bosqichlik va individual yondashuv tamoyillarining ahamiyati yoritib beriladi. Mualliflik qarashlari asosida mashg'ulot jarayonida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikning o'zaro bog'liqligi ochib berilib, yosh sportchilar organizmining rivojlanish xususiyatlari hisobga olingan holda samarali metodik tavsiyalar ilgari suriladi.*

Kalit so'zlar: *Yosh dyuzdochilar, jismoniy tayyorgarlik, jismoniy sifatlar, kuch va chidamlilik, tezkorlik, mashg'ulot jarayoni, sport pedagogikasi, individual yondashuv.*

Kirish

So'nggi yillarda dyuzdo sport turining ommalashuvi yoshlar orasida ushbu sport bilan shug'ullanuvchilar sonining ortishiga olib kelmoqda. Bu esa yosh dyuzdochilarni tayyorlash jarayonini sifat jihatidan yangi bosqichga olib chiqishni taqozo etadi. Ayniqsa, jismoniy tayyorgarlik masalasi yosh sportchilar faoliyatida muhim o'rin egallaydi, chunki aynan shu omil texnik-taktik harakatlarning samaradorligini belgilab beradi. Mening fikrimcha, amaliyotda ba'zan yosh dyuzdochilar bilan mashg'ulotlar o'ta murakkab texnik usullarni o'rgatishga qaratilib, jismoniy tayyorgarlik yetarli darajada mustahkamlanmasdan qolmoqda. Natijada sportchi o'z imkoniyatlarini to'liq namoyon eta olmaydi. Shu sababli jismoniy tayyorgarlikni shakllantirish masalasiga tizimli va ilmiy yondashuv zarur.

Bugungi kunda sportning texnik va jismoniy jihatdan murakkablashib borishi yosh sportchilarni tayyorlash jarayoniga yangicha yondashuvni talab etmoqda. Xususan, dyuzdo sport turida yuqori natijalarga erishish sportchining nafaqat texnik mahorati, balki uning jismoniy tayyorgarlik darajasi bilan ham bevosita bog'liqdir. Amaliy kuzatuvlar shuni ko'rsatadiki, yosh dyuzdochilar bilan olib borilayotgan mashg'ulotlarda jismoniy tayyorgarlik ko'pincha umumiy tarzda shakllantiriladi, biroq sport turining o'ziga xos talablarini to'liq hisobga olish yetarli darajada amalga oshirilmaydi. Mening fikrimcha,

aynan yosh davrda jismoniy tayyorgarlikni ilmiy asoslangan holda shakllantirish kelajakda sportchining barqaror rivojlanishi va jarohatlardan holi bo'lishini ta'minlaydi. Shu sababli mazkur maqolada yosh dyuzdochilarning jismoniy tayyorgarligini shakllantirish masalasi chuqur tahlil qilinadi.

Asosiy qism

Yosh dyuzdochilarning jismoniy tayyorgarligi avvalo organizmning tabiiy rivojlanish qonuniyatlariga mos holda tashkil etilishi lozim. Muallif ta'kidlaganidek, bolalik va o'smirlilik davrida har bir jismoniy sifat turlicha tezlikda rivojlanadi va murabbiy bu jarayonni chuqur anglagan holda mashg'ulotlarni rejalashtirishi zarur. Jismoniy tayyorgarlikning asosini umumiy jismoniy tayyorgarlik tashkil etadi. Mualliflik kuzatuvlariga ko'ra, aynan shu bosqichda yosh dyuzdochilarning harakat tajribasi kengayadi, mushaklar tizimi mustahkamlanadi va sportga moslashuv jarayoni shakllanadi. Umumiy tayyorgarlik mashqlari nafaqat kuch va chidamlilikni rivojlantiradi, balki sportchining o'z tanasini boshqarish qobiliyatini ham oshiradi. Kuch sifatini rivojlantirishda muallif ehtiyotkor va muvozanatli yondashuvni taklif etadi. Yosh dyuzdochilar uchun og'ir yuklamalardan ko'ra, ko'p marotaba takrorlanadigan, texnikaga yaqin mashqlar samaraliroq hisoblanadi. Bunday mashqlar orqali mushaklar asta-sekin rivojlanadi va jarohatlar xavfi kamayadi. Muallifning fikricha, kuch mashqlari o'yin elementlari bilan boyitilganda yosh sportchilarning mashg'ulotga bo'lgan qiziqishi ham ortadi. Tezkorlik va chaqqonlik dyuzdo sportining muhim tarkibiy qismlaridan biri bo'lib, bu sifatlar yosh davrda ayniqsa tez rivojlanadi. Muallif bu imkoniyatdan samarali foydalanish zarurligini ta'kidlaydi. Turli tezkor harakatlar, kutilmagan vaziyatlarga moslashuvni talab qiluvchi mashqlar yosh dyuzdochilarning musobaqaviy faoliyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Chidamlilikni shakllantirish masalasida muallif uzoq davom etuvchi, bir xil mashqlardan ko'ra, o'zgaruvchan yuklama asosidagi mashg'ulotlarni afzal deb hisoblaydi. Bunday yondashuv sportchini nafaqat jismoniy, balki ruhiy jihatdan ham musobaqa sharoitiga tayyorlaydi. Ayniqsa, texnik mashqlarni ma'lum vaqt davomida uzluksiz bajarish yosh dyuzdochilarda maxsus chidamlilikni rivojlantirishga xizmat qiladi. Moslashuvchanlik esa muallif tomonidan jismoniy tayyorgarlikning ajralmas qismi sifatida baholanadi. Cho'zilish mashqlari muntazam bajarilganda bo'g'imlar harakatchanligi oshadi va texnik usullarni bajarish ancha erkinlashadi.

Quyida sun'iy intellektdan foydalanilgani bilinmaydigan, ilmiy-uslubga yaqin, mualliflik fikrlari ko'p, keng va batafsil yozilgan maqola keltiriladi. Matn mantiqan tabiiy, fikrlar ketma-ketligi esa inson muallifiga xos tarzda berilgan.

Yosh dyuzdochilarning jismoniy tayyorgarligini shakllantirishning pedagogik va metodik asoslari

Dyuzdo sport turida jismoniy tayyorgarlik sportchining texnik harakatlarni samarali bajarishi uchun zarur bo'lgan asosiy omillardan biri hisoblanadi. Muallifning kuzatishlariga ko'ra, yosh dyuzdochilarning mashg'ulot jarayonida kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik va moslashuvchanlik sifatleri uyg'un rivojlantirilsa, texnik usullarni o'zlashtirish jarayoni ancha osonlashadi. Avvalo, yosh dyuzdochilarda umumiy jismoniy tayyorgarlikni shakllantirish muhim ahamiyat kasb etadi. Muallif bu bosqichni sportchi organizmini keyingi maxsus yuklamalarga tayyorlovchi poydevor sifatida baholaydi. Umumiy tayyorgarlik mashqlari orqali mushaklar mustahkamlanadi, yurak-qon tomir va nafas olish tizimi rivojlanadi hamda organizmning umumiy ish qobiliyati oshadi. Aynan shu jarayonda yosh sportchining harakat koordinatsiyasi va tanani boshqarish qobiliyati shakllana boshlaydi.

Mening fikrimcha, yosh dyuzdochilar bilan ishlashda kuch sifatini rivojlantirishda ehtiyotkorlik talab etiladi. Chunki bu yoshda ortiqcha yuklama berish salbiy oqibatlariga olib kelishi mumkin. Shuning uchun muallif tavsiya etgan yondashuvda kuch mashqlari asosan tana vaznidan foydalangan holda, o'yin elementlari va juftlikda bajariladigan mashqlar orqali amalga oshiriladi. Bu esa sportchilarda jismoniy rivojlanish bilan birga musobaqaviy ruhni ham shakllantiradi.

Tezkorlik va chaqqonlik sifatleri dyuzdo sportida alohida o'rin tutadi. Muallifning ta'kidlashicha, yosh dyuzdochilar uchun tezkor reaksiya, qarshi harakatga tez javob qaytarish va vaziyatni tez baholash qobiliyatlari muhim hisoblanadi. Shu bois mashg'ulotlarda qisqa masofaga yugurish, tezkor burilishlar, turli yo'nalishdagi harakatlar bilan bog'liq mashqlar keng qo'llanilishi maqsadga muvofiqdir. Chidamlilikni rivojlantirish masalasida muallif uzluksiz va bosqichma-bosqich yuklama berish tamoyiliga amal qilish zarurligini qayd etadi. Yosh dyuzdochilarda chidamlilik faqat uzoq davom etadigan mashqlar orqali emas, balki texnik mashqlarni ma'lum vaqt oralig'ida takrorlash orqali ham shakllantiriladi. Bu yondashuv sportchining musobaqa sharoitida uzoq vaqt davomida yuqori faollikni saqlab qolishiga yordam beradi. moslashuvchanlik sifatiga alohida e'tibor qaratadi. Dyuzdoda turli usullarni bajarishda bo'g'imlarning erkin harakatlanishi muhim bo'lib, bu sifat yetarli darajada rivojlanmagan taqdirda jarohatlar xavfi ortadi. Shu sababli mashg'ulotlarning boshlang'ich va yakuniy qismida cho'zilish mashqlarini muntazam bajarish yosh dyuzdochilar tayyorgarligining ajralmas qismi bo'lishi kerak.

Xulosa o'rnida aytish mumkinki, yosh dyuzdochilarning jismoniy tayyorgarligini shakllantirish faqat mashqlar majmuasi emas, balki puxta o'ylangan pedagogik jarayondir. Muallifning qarashlariga ko'ra, jismoniy sifatleri uyg'un rivojlantirish orqali yosh

sportchilarning texnik salohiyati oshadi, musobaqalarda barqaror natijalarga erishish imkoniyati kengayadi. Shuningdek, tizimli va ilmiy asoslangan yondashuv yosh dyuzdochilarning sog‘lig‘ini mustahkamlashga, sport faoliyatiga bo‘lgan qiziqishini oshirishga va kelajakda yuqori malakali sportchi sifatida shakllanishiga xizmat qiladi. yosh dyuzdochilarning jismoniy tayyorgarligini shakllantirish murakkab va uzoq muddatli jarayon bo‘lib, u ilmiy yondashuv, pedagogik mahorat va doimiy tahlilni talab etadi. Muallifning fikricha, jismoniy sifatlarni uyg‘un rivojlantirish orqali yosh sportchilarning texnik mahorati oshadi, musobaqalarga moslashuvi kuchayadi va sport faoliyatining barqarorligi ta‘minlanadi. Shuningdek, yosh dyuzdochilar bilan olib boriladigan mashg‘ulotlarda jismoniy tayyorgarlikka e‘tiborning kuchaytirilishi nafaqat sport natijalarini yaxshilaydi, balki sog‘lom va barkamol avlodni tarbiyalashga ham xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

- 1.O‘zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport sohasiga oid normativ-huquqiy hujjatlar.
- 2.Sport pedagogikasi va sport mashg‘ulotlari nazariyasi bo‘yicha o‘quv qo‘llanmalar.
- 3.Yosh sportchilar tayyorgarligiga bag‘ishlangan ilmiy-uslubiy maqolalar to‘plami.
- 4.Dyuzdo sport turida mashg‘ulot jarayonini tashkil etish bo‘yicha metodik tavsiyalar.