

SPORT MASHG'ULOTLARIDA JISMONIY SIFATLARNI RIVOJLANTIRISHNING PEDAGOGIK USULLARI

Jumaniyazov Dawranbay Kaljanbaevich

Berdaq nomidagi QDU.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.23271106>

Annotatsiya. Ushbu tezisda sport mashg'ulotlari jarayonida kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlik kabi jismoniy sifatlarni rivojlantirishning pedagogik usullari yoritilgan. Sportchilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishda mashqlarni to'g'ri tanlash, yuklamalarni me'yorlash va individual yondashuvning ahamiyati ko'rib chiqilgan.

Kalit so'zlar: sport mashg'ulotlari, jismoniy sifatlari, jismoniy tayyorgarlik, kuch, tezkorlik, chidamlilik, pedagogik usullar, sportchi.

Asosiy mazmun. Sport natijalarini yaxshilash sportchining texnik va taktik mahorati bilan bir qatorda jismoniy tayyorgarlik darajasiga ham bog'liq. Jismoniy sifatlari sport faoliyatining asosini tashkil etib, mashg'ulotlar jarayonida ularni izchil rivojlantirish yuqori natijalarga erishish uchun zarur shartlardan biridir.

Kuch sifatini rivojlantirishda sportchining yoshi va tayyorgarlik darajasiga mos qarshilik mashqlari, o'z tana vazni bilan bajariladigan mashqlar hamda maxsus sport mashqlaridan foydalaniladi. Tezkorlikni rivojlantirish uchun qisqa masofalarga yugurish, harakatlarni yuqori tezlikda bajarish va tezkor javob reaksiyasini takomillashtiruvchi mashqlar qo'llaniladi.

Chidamlilikni oshirishda esa uzluksiz mashq bajarish, takroriy mashqlar va interval usullaridan foydalanish mumkin.

Chaqqonlik harakatlarni tez o'zgartirish, vaziyatga moslashish va muvozanatni saqlash qobiliyati bilan tavsiflanadi. Uni rivojlantirishda yo'nalishni o'zgartirib yugurish, to'siqlardan o'tish va turli koordinatsion mashqlar samarali hisoblanadi. Egiluvchanlikni takomillashtirishda esa bo'g'imlar harakatchanligini oshiruvchi, mushaklarni cho'zishga qaratilgan mashqlardan foydalaniladi.

Jismoniy sifatlarni rivojlantirishda pedagogik nazorat muhim o'rin tutadi. Murabbiy mashg'ulotlar davomida sportchining holatini kuzatishi, bajarilgan mashqlar natijalarini qayd etishi va yuklamalarni individual imkoniyatlarga moslashtirishi kerak. Mashg'ulotlarni rejalashtirishda yuklama va dam olishning to'g'ri nisbatini ta'minlash, tiklanish jarayonlariga e'tibor berish hamda jarohatlanish xavfini kamaytirish zarur. Jismoniy sifatlarni rivojlantirishda pedagogik usullarni to'g'ri tanlash muhim o'rin tutadi. Amaliyotda qat'iy tartiblangan mashq usuli, takroriy mashq usuli, interval usuli, o'yin usuli va musobaqa usulidan foydalaniladi.

Takroriy usulda mashqlar belgilangan miqdorda qayta bajariladi. Interval usulida esa mashq va dam olish davrlari ma'lum tartibda almashadi. O'yin usuli sportchilarning qiziqishini oshiradi va harakatlarni o'zgaruvchan sharoitlarda bajarishga o'rgatadi. Musobaqa usuli esa sportchining o'z imkoniyatlarini namoyon etishi, natijaga intilishi va ruhiy tayyorgarligini mustahkamlashga yordam beradi.

Mashg'ulotlarni rejalashtirishda yuklama va tiklanish jarayonlarining o'zaro muvozanatini saqlash zarur. Yuklama hajmi, intensivligi, mashqlar soni, takrorlash miqdori va dam olish davomiyligi sportchining tayyorgarlik darajasiga qarab belgilanadi.

Agar yuklama muntazam ravishda ortiqcha bo'lsa, charchoq to'planishi va sport natijalarining pasayishi mumkin. Shu sababli murabbiy sportchining umumiy holatini kuzatib borishi, mashg'ulotlar mazmunini zaruratga ko'ra o'zgartirishi va tiklanish uchun yetarli vaqt ajratishi lozim.

Jismoniy sifatlarni rivojlantirish jarayonida pedagogik nazorat ham katta ahamiyatga ega.

Nazorat mashqlari orqali sportchining dastlabki va keyingi natijalari taqqoslanadi, rivojlanish dinamikasi aniqlanadi va mashg'ulotlar samaradorligi baholanadi. Masalan, qisqa masofaga yugurish tezkorlikni, belgilangan vaqt davomida bajariladigan mashqlar chidamlilikni, sakrash testlari esa portlovchi kuch imkoniyatlarini baholashda qo'llanilishi mumkin. Olingan natijalar sportchining yoshi, sport turi, tajribasi va mashg'ulot sharoitlarini hisobga olgan holda tahlil qilinishi kerak.

Zamonaviy sport tayyorgarligida individual yondashuvni qo'llash ham dolzarb masalalardan biridir. Bir xil mashq turli sportchilarda turlicha natija berishi mumkin. Shuning uchun murabbiy mashg'ulot rejasini tuzishda sportchining kuchli va zaif tomonlarini, avvalgi natijalarini va tiklanish imkoniyatlarini hisobga olishi zarur. Mashg'ulot kundaligi, vaqt ko'rsatkichlari, takrorlashlar soni va sportchining subyektiv charchoq bahosi kabi ma'lumotlar yuklamalarni boshqarishda yordam beradi.

Xulosa. Jismoniy sifatlarni rivojlantirish sportchilar tayyorgarligining muhim tarkibiy qismidir. Mashg'ulotlarda ilmiy asoslangan pedagogik usullardan foydalanish, jismoniy yuklamalarni bosqichma-bosqich oshirish va sportchilarning individual xususiyatlarini hisobga olish jismoniy tayyorgarlik samaradorligini oshiradi. Murabbiy tomonidan olib boriladigan muntazam pedagogik nazorat sport natijalarini takomillashtirishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Matveyev L.P. *Osnovy obshchey teorii sporta i sistemy podgotovki sportsmenov.* – Moskva.
2. Platonov V.N. *Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte.* – Kiyev.
3. Bompa T.O., Buzzichelli C. *Periodization: Theory and Methodology of Training.* – Human Kinetics.
4. World Health Organization. *WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour.* – Geneva, 2020.