

## О'QUV-MASHG'ULOTI JARAYONIDA YENGIL ATLETIKACHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIK QOBILIYATLARINI TARBİYALASHNING PEDAGOGİK SHART-SHAROITLARI

*Muazzam Fatullayeva*

*Buxoro davlat universiteti, Sport kafedrası katta o'qituvchisi*

*Zubaydullayeva Marjona Ergash qizi*

*Buxoro davlat universiteti-bosqich talabasi*

**Tayanch so'zlar:** jismoniy tayyorgarlik, umumiy jismoniy tayyorgarlik, maxsus jismoniy tayyorgarlik, funksional imkoniyatlar, maxsus mashqlar, jismoniy sifatlar.

**Ключевые слова:** физическая подготовка, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, функциональные возможности, специальные упражнения, физические качества.

**Key words:** physical training, general physical training, special physical training, functional opportunities, special exercises, physical attributes.

Jismoniy tayyorgarlik mashg'ulot jarayonining muhim bo'limi va asosiy omili hisoblanadi. Jismoniy tayyorgarlik organizmning funksional imkoniyatlari umumiy darajasini oshirish, har tomonlama jismoniy rivojlantirish, sog'liqni mustahkamlash bilan uzviy bog'liq bo'lgan jismoniy qobiliyatlarni tarbiyalash jarayonidir. Jismoniy tayyorgarlik umumiy va maxsus tayyorgarlik turlariga bo'linadi. O'quv-mashg'ulot ishida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vazifalari bir-biri bilan bevosita bog'liqdir.

Yengil atletikachilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi jismoniy qobiliyatlarini har tomonlama tarbiyalash, umumiy ish qobiliyatini oshirish vazifalarini hal qilishga xizmat qiladi. Umumrivojlantiruvchi mashqlar va shug'ullanuvchilar organizmiga umumiy ta'sir ko'rsatuvchi sportning boshqa turlaridan olingan mashqlar bunda asosiy vositalar sifatida qo'llaniladi. Bunda mushak paylarining rivojlanishi va mustahkamlanishiga, ichki a'zo va tizimlar funksiyasining takomillashishiga, harakatlar koordinatsiyasi va harakat sifatleri umumiy darajasining oshirilishiga xizmat qiladi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlikning maqsadi – yengil atletkachi uchungina xos bo'lgan jismoniy sifatlar va funksional imkoniyatlarni rivojlantirish hamda takomillashtirishdan iboratdir [1,5].

Yengil atletikachilarning faoliyati bajarayotgan harakati intensivligining doim o'zgarib turishi bilan ifodalanadi. Mushaklar ishining yuksak intensivligi faollikning pasayishi va nisbatan tinch holatga o'tish bilan almashib turadi. Jadal yugurish, ilgari tashlanish, sakrashlar yengil yugurish, yurish, to'xtash bilan almashinadi, harakat

yo'nalishi, maromi va sur'ati o'zgarib turadi. Bunday faoliyat muayyan jismoniy yuklamani amalga oshirish bilan bog'liq bo'lib, vegetativ jarayonlar, birinchi navbatda, modda almashinuvi, nafas olish va qon aylanishidagi jiddiy funksional o'zgarishlar bilan davom etadi [3,4].

Ko'proq muayyan jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlar yordamida yo'l-yo'lakay ayrim texnik usullar ijrosini takomillashtirish mumkin. Buning uchun, odatda, bajarish xarakteri va tuzilishiga ko'ra u yoki bu texnik usul yoxud uning alohida elementlariga o'xshash bo'lgan maxsus mashqlar qo'llaniladi.

Jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarida ko'proq takroriy, oralatib o'tkaziladigan, o'zgaruvchan, o'yin va musobaqa uslublari qo'llanib turadi.

Yillik mashg'ulot siklida avval umumiy jismoniy tayyorgarlik, keyin shu asosda maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rish maqsadga muvofiqdir.

Yengil atletikachilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligida kuch, tezkorlik, chaqqonlik, epchillik asosiy o'rin tutadi. Ayni shu jismoniy sifatlarning yengil atletikachilarning harakat imkoniyatlari darajasini ifodalaydi.

Jismoniy sifatlarni tarbiyalash mashg'ulot jarayonining bir qismidir. Yengil atletikachilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish uslubiyatini qarab chiqar ekanmiz, bunda biz, avvalo, jismoniy fazilatlarni tarbiyalash uslublarini nazarda tutamiz.

Har tomonlama jismoniy rivojlanish, sog'liqni mustahkamlash va sportda muvaffaqiyat qozonmoq uchun, jismoniy va ma'naviy irodaviy fazilatlarning asosiylarini rivojlantirish va tarbiyalash zarur. Ana shu jismoniy va ma'naviy irodaviy fazilatlarning asosiylarini rivojlantirish va tarbiyalash yengil atletikachilar tayyorgarligining muhim qismidir.

Yengil atletikachilarning asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantirish (jismoniy tayyorgarlik) eng avvalo sportchining har tomonlama va maxsus jismoniy rivojlanish jarayonidir. Jismoniy tayyorgarlik umumiy jismoniy tayyorgarlikka va maxsus jismoniy tayyorgarlikka bo'linadi [2,6].

Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikda kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik, egiluvchanlik sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlar asosiy rol o'ynaydi. Xuddi shu jismoniy sifatlarda yengil atletikachining butun organizmidagi organlar va sistemalar ish qobiliyatiga asoslanib, uning harakat qilish imkoniyati aks etadi.

### Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Azimovna F. M. VOLEYBOL O'YINI JARAYONIDA SAKRAB IJRO ETILADIGAN TEXNIK-TAKTIK HARAKATLARNING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI: 10.53885/edinres. 2022.93. 93.072 Fatullayeva Muazzam Azimovna Buxoro davlat universiteti "Fakultetlararo jismoniy madaniyat va

- sport” kafedrası o’qituvchisi //Научно-практическая конференция. – 2022. – С. 438-440.
2. Фатуллаева М. А. и др. **VOLEYBOLCHILARNI SARALAB OLISH VA MALAKALI SPORTCHILARNI TAYYORLASHNING O’ZIGA XOS YO’LLARI**: Fatullayeva Muazzam Azimovna, Buxoro davlat universiteti “Fakultetlararo jismoniy madaniyat va sport” kafedrası o’qituvchisi Baqoyeva Dilnoza Baxtiyor qizi, Buxoro davlat universiteti Jismoniy madaniyat fakulteti 3-kurs talabasi //Образование и инновационные исследования международный научно-методический журнал. – 2022. – №. 6. – С. 154-158.
  3. Azimovna F. M., Kuziboevich O. B. **UNIQUE WAYS OF AESTHETIC EDUCATION OF STUDENTS THROUGH PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS TRAINING** //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – Т. 3. – №. 11. – С. 11-15.
  4. Azimovna F. M., Kuziboevich O. B. **UNIQUE WAYS OF AESTHETIC EDUCATION OF STUDENTS THROUGH PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS TRAINING** //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – Т. 3. – №. 11. – С. 11-15.
  5. Azimovna F. M. **Peculiarities of Aesthetic Education of Students By Means of Physical Culture and Sports** //Web of Scholars: Multidimensional Research Journal. – 2022. – Т. 1. – №. 6. – С. 212-215.
  6. Azimovna F. M. et al. **Develop the professional skills of future physical education teachers and manage the physical culture movement of students** //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – Т. 3. – №. 1. – С. 275-283.
  7. Фатуллаева М. А., Дустов Б. А. **МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ К СПОРТИВНЫМ ЗАНЯТИЯМ В РАМКАХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ** //Физическая культура. Рекреация. Спорт. – 2022. – С. 504-511.
  8. Фатуллаева М. А. **СПЕЦИФИКА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ, ВЫПОЛНЯЕМЫХ ПРЫЖКОМ, В ПРОЦЕССЕ ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ** //Физическая культура. Рекреация. Спорт. – 2022. – С. 499-503.
  9. Rasulovna S. N. **Ways to Improve the Efficiency of Technical and Tactical Actions Performed by Skilled Players during the Competition** //Web of Scholars: Multidimensional Research Journal. – 2022. – Т. 1. – №. 6. – С. 196-206.
  10. Собирова М. Р., Собирова Н. Р. **ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ: ПОНЯТИЯ И ТЕОРИЯ** //Психология XXI столетия. – С. 173-175.
  11. Rasulovna S. N., Hamzayevich I. S. **JISMONIY TARBIYA–SOG ‘LOM JAMIYAT ROYDEVORI**: 10.53885/edinres. 2022.32. 34.107 Sabirova Nasiba Rasulovna Buxoro davlat universiteti Pedagogika instituti Jismoniy madaniyat

- nazariyasi va uslubiyoti kafedراسи o'qituvchisi Ismoilov Shahzod Hamzayevich Buxoro davlat universiteti Pedagogika instituti talabasi //Научно-практическая конференция. – 2022. – С. 854-856.
12. Rasulovna S. N., Nusratilloevich Y. J. Possibilities of using the tools used in teaching short-distance running techniques //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2021. – Т. 2. – №. 05. – С. 210-222.
  13. Rasulovna S. N., Rasulovna S. M. Advantages of Using Action Games in Teaching the Sport of Basketball //Nexus: Journal of Advances Studies of Engineering Science. – 2022. – Т. 1. – №. 6. – С. 44-48.
  14. Сабирова Н. Р. и др. Роль физического воспитания в пропаганде здорового образа жизни в школе и воспитании здорового поколения //Science and Education. – 2022. – Т. 3. – №. 6. – С. 1162-1168.
  15. Rasulovna S. N. Stages of modeling and age indicators in the optimization of the process of sports activities //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2021. – Т. 2. – №. 05. – С. 75-86.
  16. Rasulovna S. N., Rasulovna S. M. BASKETBOL SPORTINI O'RGATISHDA TA 'LIM PRINSIPLARI //Journal of new century innovations. – 2022. – Т. 11. – №. 8. – С. 51-56.
  17. Sabirova N. malakali sportchilarni tarbiyalashda psixologiyaning o'rni hamda ahamiyati: malakali sportchilarni tarbiyalashda psixologiyaning o'rni hamda ahamiyati //Buxoro davlat universitetining Pedagogika instituti jurnali. – 2021. – Т. 1. – №. 1.
  18. Rasulovna S. N. YOSH FUTBOL O'YINCHILARNING JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISHNING PEDAGOGIK ASOSLARI: 10.53885/edinres. 2021.48. 16.054 Sabirova Nasiba Rasulovna Buxoro davlat universitetining Pedagogika instituti o'qituvchisi //Научно-практическая конференция. – 2021.
  19. Sabirova N. Basketbol bilan bog'liq o'quv va tarbiya jarayonida o'yin texnikasining o'ziga xosligi: Basketbol bilan bog'liq o'quv va tarbiya jarayonida o'yin texnikasining o'ziga xosligi //Buxoro davlat universitetining Pedagogika instituti jurnali. – 2021. – Т. 1. – №. 1.
  20. Rasulovna S. N. The Importance Of Three-Stage Model In Developing The Functional Status Of Athletes //International Journal on Economics, Finance and Sustainable Development. – 2021. – Т. 3. – №. 3. – С. 190-196.
  21. Rasulovna S. N. The Mechanism of Improving the Primary Training Methods of Basketball Sports, Training Skilled Basketball Players //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – Т. 3. – №. 02. – С. 1085-1091.