

YOSH SPORTCHILARNI JISMONIY TAYYORLASHDA JISMONIY QOBILIYATLAR RIVOJLANISHINING ASOSIY SHAKLLARI HAMDA QONUNIYATLARI

NavDPI katta o'qituvchisi - N.Roziqov

Annatsiya: Ushbu maqolada yosh sportchilarni jismoniy tayyorlashda jismoniy qobiliyatlar rivojlanishining asosiy shakllari hamda qonuniyatlari tahlil qilinadi.

Kalit so'zlar: Jismoniy tayyorgarlik, ko'nikma, sport o'yinlari, jismoniy qobiliyatlar

Yosh sportchilarni jismoniy tayyorlash sport mashg'ulotlarining eng muhim tarkibiy qismlaridan hisoblanib, organizmni har tomonlama rivojlantirish, sog'likni mustahkamlash, jismoniy qobiliyatlarni takomillashtirish va tayyorgarlikning barcha boshqa turlari uchun mustahkam funksional baza yaratishga yo'naltirilgan jarayon sifatida tushuniladi. Zamonaviy sport sportchilarning jismoniy tayyorgarligiga yuksak talablar qo'yadi. Buni quyidagi omillar bilan izohlash mumkin:

1) Sportdagi yutuqlarning o'sib borishi har doim sportchidan jismoniy 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 xususiyati 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 organizdaqing funksional imkoniyatlarini oshirish;

2) jismoniy sifatlar – kuch, tezkorlik, chidamkorlik, epchillik va egiluvchanlikni rivojlantirish;

3) yosh sportchilar organizdaqing jismoniy rivojlanishi-dagi nuqsonlarni yo'q qilish.

UJT tarkibiga nihoyatda turli – tuman vositalar kiradi; ular sirasida snaryadlar bilan bajariladigan, sheriklikda, maxsus qurilmalarda amalga oshiriladigan mashqlar, har xil sport turlari – akrobatika, yengil atletika, sport o'yinlari, suzish va boshqalarga xos umumrivojlantiruvchi 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.

Yosh sportchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi (MJT) tanlangan sport turi bo'yicha musobaqa faoliyatining xususiyatlari 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 xos bo‘lgan jismoniy qobiliyatlarni takomillashtirish;

2) tanlangan sport turi 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 sifatida 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 mashg‘ulotlarida UJT va MJT vositalari nisbati qo‘yiladigan vazifalar, sportchilarning yoshi, malakasi, ularning alohida xususiyatlari, mashg‘ulot jarayonining bosqich va davrlari, organizmning ayni paytdagi holatidan kelib chiqib o‘zgartiriladi. Sportchining malakasi oshib borar ekan, MJT vositalarining hissasi ortib, UJT vositalarining hajmi shunga muvofiq tarzda kamayib boradi. 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 imko-niyatlar nazarda tutiladi (A.P.Matveyev, 1991); uchinchisida qobiliyatlar deganda, organizmning ruhiy – fiziologik va morfologik xususiyatlariga asoslanuvchi rivojlangan tug‘ma qobiliyat nishonlari tushuniladi (YE.P.Ilin, B.V.YEvstafev, 1987). Jismoniy qobiliyatlar – insonning u yoki bu mushak faoliyati talablariga javob beradigan va uning samarali bajarilishini ta‘minlaydigan ruhiy – fiziologik hamda morfologik xususiyatlari majmuasidir. Inson harakat imkoniyatlarining alohida jihatlarini ifodalash uchun uzoq vaqt “jismoniy (harakatlantiruvchi) sifatlar” degan atama qo‘llanilgan. Hozir ayrim mualliflar uni “jismoniy sifatlar” tushunchasining sodda formalistik mazmuni tufayli ilmiy muomaladan chiqarib yuborishni va ularning o‘rniga faqat “jismoniy

qobiliyatlar” atamasini qo‘llashni taklif qilmoqdalar. Shunga qaramay kundalik nutqda va ilmiy – usuliy adabiyolarda 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. Eng avvalo, qayd etib o‘tish kerakki, “sifat” tushunchasi har doim biron – bir narsaga nisbatan qo‘llanilib, uning boshqa narsalardan farqlab turadigan, mohiyatiga xos belgisini ifodalay-di, xususan, buyum, xom ashyo, oziq – ovqat mahsuloti, hayot sifatlari, shaxsning, bilimning sifati va hokazo haqida shunday gapi-riladi. Jismoniy tarbiya sohasida ham bu atamadan xuddi shu ma’noda foydalanish lozim. Demak, insonning jismoniy sifatlarini uning harakat im-koniyatlariga xos ba’zi xususiyatlar singari jismoniy qobiliyatlar namoyon bo‘ladigan u yoki bu shakllarga nisbatan qo‘llab tekshirish, ya’ni ular to‘g‘risida amalga oshirib bo‘lingan qobiliyatlar asosida fikr yuritish mumkin. Inson sifat jihatidan bir-biridan farq qiluvchi turli-tuman qobiliyatlar egasi bo‘lishi mumkin. Aynan shu turli jismo-niy qobiliyatlarning sifatiiy o‘ziga xosligi uning jismoniy sifatlari to‘g‘risida guvohlik beradi. Turmushda, jismoniy tar-biya va sportda inson qobiliyatlarining sifatiga xos xususiyatlar “kuchli”, “tezkor”, “chaqqon”, “egiluvchan” degan iboralarda o‘z aksini topgan. Bu sifatlarning hayotdagi ahamiyati ularni ayirib ko‘rsatish mezoni hisoblangan. Aslida, jismoniy sifatlari alohida jismoniy qobiliyatlarining erishilgan darajasi, ularning aniqligi, o‘ziga xosligi, ahamiyati ifodasi sanaladi. Masalan, insonning kuch qobiliyatlarini olaylik. Ular mushaklarning zo‘riqish darajasi yuqori, qisqarish tezligi esa nisbatan uncha katta bo‘lmagan kuch mashqlarida namoyon bo‘ladi. Asli kuch qobiliyatlari “sust kuch”, “siquvchi kuch”, “statik kuch” kabi kuch sifatlari tavsiflaydi. Tezlik – kuch qobiliyatlari mushaklarning jiddiy zo‘riqishi va ularning yuqori qisqarish tezligini talab etuvchi mashqlarda yuzaga chiqadi. Tezlik – kuch qobiliyatlarining rivojlanishi, eng avvalo “portlovchi” kuch deb ataladigan sifatda aks etadi. Yuqorida tilga olingan kuch sifatlari insonning kuch qobiliyatlarini yaxlit tarzda aniqlash va farqlashga imkon beradi. Xuddi shunday boshqa jismoniy qobiliyatlarning ham sifat tafovutlarini ifodalash mumkin. Jismoniy qobiliyatlar va sifatlari orasida ko‘p ma’noli bog‘liqlik bor. Bir xil qobiliyat turli jismoniy sifatlarni namoyon qilishi, turli qobiliyatlar esa ulardan faqat bittasini tavsiflashi mumkin. Masalan, «epchil» sifati asosida ko‘pgina qobiliyatlar: muvofiqlash, tezkorlik, kuch va boshqalar yotadi.

Foydalanilgan adabiyotlar.

- 1.” Bolalar va o‘smirlar sportini rivojlantirish” O‘quv-uslubiy majmua Andijon -2020
2. Internet manbalari: www.ziyonet.uz
3. www.referat.uz