

SPORTCHI TALABALARNING JISMONIY SIFATLARINI TARBIYALASH MUAMMOLARI VA YECHIMLARI

Ch.B.Axmadova

TIFT universiteti “Jismoniy tarbiya va sport” kafedrası katta o’qituvchisi

ANNOTATSIYA

Ushbu tezis sportchi talabalarning jismoniy sifatlarini (kuch, tezkorlik, chidamlilik, egiluvchanlik va chaqqonlik) tarbiyalashning nazariy va amaliy asoslarini o'rganishga bag'ishlangan. Tadqiqot davomida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini oqilona tashkil etish yo'llari tahlil qilingan. Olingan natijalar sportchi talabalarning jismoniy tayyorgarligini oshirishda zamonaviy yondashuvlardan samarali foydalanish imkonini beradi.

Kalit so'zlar: sportchi talaba, jismoniy sifatlar, kuch, tezkorlik, chidamlilik, egiluvchanlik, chaqqonlik, jismoniy tarbiya.

KIRISH

Zamonaviy jamiyatda yoshlarning jismoniy tayyorgarligiga e'tibor tobora ortib bormoqda. Xususan, oliy ta'lim muassasalarida tahsil olayotgan sportchi talabalar uchun maxsus jismoniy tayyorgarlik dasturlarini ishlab chiqish va amalga oshirish dolzarb masalalardan biri bo'lib qolmoqda. Sportchi talabaning jismoniy sifatlarini maqsadli ravishda rivojlantirish nafaqat sport natijalarini yaxshilaydi, balki ularning sog'lig'ini mustahkamlaydi va mehnat qobiliyatini oshiradi.

Tadqiqotning dolzarbligi shundan iboratki, ko'plab oliy o'quv yurtlarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlari an'anaviy usullar bilan o'tkazilmoqda va individual yondashuvga e'tibor yetarlicha qaratilmayapti. Bu esa sportchi talabalarning salohiyatini to'liq ro'yobga chiqarishga to'sqinlik qilmoqda.

Tadqiqotning maqsadi: sportchi talabalarning jismoniy sifatlarini tarbiyalashning samarali usullari va vositalarini ilmiy asoslash.

Tadqiqotning vazifalari:

1. Jismoniy sifatlarining turlari va ularning o'zaro aloqadorligini o'rganish;
2. Sportchi talabalar uchun jismoniy tayyorgarlik vositalarini tahlil qilish;
3. Zamonaviy mashg'ulot metodlarining samaradorligini baholash;
4. Jismoniy sifatlarini tarbiyalashda individual yondashuvning ahamiyatini asoslash.

ASOSIY QISM

1. Jismoniy sifatlar va ularning tasnifi

Jismoniy sifatlar deganda inson harakatlari samaradorligini belgilovchi funksional imkoniyatlar majmuasi tushuniladi. Mutaxassislar jismoniy sifatlarni beshta asosiy turga ajratadilar: kuch, tezkorlik, chidamlilik, egiluvchanlik va chaqqonlik. Har bir sifat sportchi talabaning sport faoliyatida o'ziga xos rol o'ynaydi.

Asosiy jismoniy sifatlar quyidagilar:

- Kuch – mushaklarning qarshilikka yengish yoki unga qarshi turish qobiliyati;
- Tezkorlik – harakatlarni mumkin qadar qisqa vaqt ichida bajarish qobiliyati;
- Chidamlilik – uzoq muddat jismoniy yuklamani saqlash qobiliyati;
- Egiluvchanlik – bo'g'imlarning katta amplitudada harakat qilish imkoniyati;
- Chaqqonlik – murakkab harakatlarni tezda o'zlashtirish va koordinatsiya qilish qobiliyati.

2. Jismoniy sifatlarni tarbiyalash usullari

Sportchi talabalarning jismoniy sifatlarini tarbiyalashda quyidagi usullar qo'llaniladi: takrorlash usuli, interval usuli, davomiy usul, o'yin usuli va musobaqa usuli. Har bir usulning o'ziga xos afzalliklari mavjud bo'lib, ularni to'g'ri birgalikda qo'llash yuqori natijaga olib keladi.

Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, jismoniy sifatlarni tarbiyalashda tizimlilik va ketma-ketlik prinsiplariga rioya qilish muhim ahamiyat kasb etadi. Murakkablik va yuklamaning progressiv ortib borishi sportchi organizmining o'rganish jarayonini tezlashtiradi. Bundan tashqari, turli sport turlari uchun jismoniy tayyorgarlik dasturlarini ixtisoslashtirib tuzish yuqori samaradorlikni ta'minlaydi.

3. Individual yondashuv va nazorat

Sportchi talabalarning jismoniy tayyorgarligida individual yondashuv asosiy omillardan biri hisoblanadi. Har bir talabaning yoshi, jinsi, sog'liq holati, sport tajribasi va anatomik xususiyatlarini inobatga olgan holda mashg'ulotlarni rejalashtirish zarur. Doimiy nazorat va test o'tkazish jismoniy sifatlarning rivojlanish dinamikasini kuzatishga, shuningdek mashg'ulot yuklamasini operativ tartibga solishga imkon beradi.

Zamonaviy texnologiyalardan foydalanish – jumladan, sport monitoring qurilmalari, video tahlil va raqamli test platformalari – sportchi talabalarning jismoniy tayyorgarligini yanada samarali boshqarish imkonini beradi. O'zbekiston Respublikasida ham sport sohasida raqamlashtirish jarayoni jadal rivojlanmoqda.

XULOSA

Olib borilgan tadqiqot asosida quyidagi xulosalar chiqarish mumkin:

-Sportchi talabalarning jismoniy sifatlarini tarbiyalash murakkab va ko'p qirrali jarayon bo'lib, tizimli yondashuvni talab etadi;

-Kuch, tezkorlik, chidamlilik, egiluvchanlik va chaqqonlikni bir-biri bilan uyg'un holda rivojlantirish yuqori sport natijalarga erishish kaliti hisoblanadi;

-Individual yondashuvni qo'llash va doimiy monitoring yuritish jismoniy tayyorgarlikning samaradorligini sezilarli darajada oshiradi;

-Zamonaviy usullar va texnologiyalardan foydalanish sportchi talabalar tayyorgarligini sifat jihatidan yangi bosqichga olib chiqishga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

5. Matveev L.P. Umumiy sport nazariyasi va metodikasi asoslari. – Toshkent: O'zbekiston, 2018.
6. Xoliqov A.A. Jismoniy tarbiya va sport pedagogikasi. – Toshkent: Fan, 2020.
7. Nazarov O'. Sportchi tayyorgarligini boshqarish. – Toshkent: O'qituvchi, 2019.
8. Verkhochansky Yu.V. Kuchni rivojlantirish metodikasi. – Moskva: Fizkultura i sport, 1977.
9. O'zbekiston Respublikasi "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonuni. – Toshkent, 2015.
10. Bompa T., Buzzichelli C. Periodization: Theory and Methodology of Training. – Human Kinetics, 2019.