YOSH SPORTCHILARNING JISMONIY SIFATLARINI KOMPLEKS RIVOJLANTIRISHNING ILMIY-USLUBIY ASOSLARI

Burhonov Bahodir Hayotovich
O‘zbekiston Respublikasi Ichki ishlar vazirligi
Malaka oshirish instituti Jismoniy tayyorgarlik sikli
o‘qituvchisi
bahodirburxonov87@gmail.com
telefon: 88-131-31-27

Annotatsiya: *Mazkur maqolada yosh sportchilarning jismoniy sifatlarini kompleks rivojlantirishning ilmiy-uslubiy asoslari tahlil qilingan. Tadqiqot davomida kuch, tezkorlik, chidamlilik, egiluvchanlik va koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishning samarali metodlari hamda pedagogik yondashuvlari o‘rganildi. Shuningdek, yosh sportchilar tayyorgarligida individual yondashuv va zamonaviy mashg‘ulot texnologiyalarining ahamiyati yoritildi. Tadqiqot natijalari kompleks mashg‘ulotlar sportchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligini oshirishda muhim omil ekanligini ko‘rsatdi.*

Kalit so‘zlar: *yosh sportchilar, jismoniy sifatlar, kompleks rivojlantirish, sport tayyorgarligi, pedagogik yondashuv, mashg‘ulot metodikasi, chidamlilik, tezkorlik.*

Аннотация: *В данной статье проанализированы научно-методические основы комплексного развития физических качеств юных спортсменов. В ходе исследования изучены эффективные методы и педагогические подходы к развитию силы, быстроты, выносливости, гибкости и координационных способностей. Также освещена роль*

индивидуального подхода и современных тренировочных технологий в подготовке юных спортсменов. Результаты исследования показали, что комплексные тренировки являются важным фактором повышения общей физической подготовленности спортсменов.

Ключевые слова: *юные спортсмены, физические качества, комплексное развитие, спортивная подготовка, педагогический подход, методика тренировки, выносливость, быстрота.*

Abstract: *This article analyzes the scientific and methodological foundations of комплекс development of physical qualities in young athletes. The study examines effective methods and pedagogical approaches for developing strength, speed, endurance, flexibility, and coordination abilities. The role of individual approach and modern training technologies in the preparation of young athletes is also highlighted. The research results show that comprehensive training is an important factor in improving the overall physical fitness of athletes.*

Keywords: *young athletes, physical qualities, comprehensive development, sports training, pedagogical approach, training methodology, endurance, speed.*

Kirish

Bugungi kunda jismoniy tarbiya va sport tizimini rivojlantirishda yosh sportchilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish muhim vazifalardan biri hisoblanadi. Sport natijalarining o‘sishi sportchilarning nafaqat texnik-taktik, balki jismoniy sifatlarining ham yuqori darajada rivojlangan bo‘lishini talab etadi.

Yosh sportchilarda jismoniy sifatlarni kompleks rivojlantirish sport tayyorgarligining asosiy yo‘nalishlaridan biri bo‘lib, bunda kuch, tezkorlik, chidamlilik, egiluvchanlik va koordinatsion qobiliyatlar o‘zaro uyg‘un holda shakllantiriladi. Kompleks yondashuv sportchilarning funksional imkoniyatlarini kengaytirish, sog‘ligini mustahkamlash hamda yuqori sport natijalariga erishishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Yosh sportchilarning organizmi rivojlanish jarayonida bo‘lganligi sababli mashg‘ulot yuklamalarini ilmiy asosda rejalashtirish va yosh xususiyatlariga moslashtirish zarur hisoblanadi.

Adabiyotlar tahlili

Jismoniy sifatlarni rivojlantirish masalasi sport nazariyasi va pedagogikasida muhim ilmiy yo‘nalishlardan biri sifatida o‘rganiladi. L.P. Matveyev, V.N. Platonov va Yu.F. Kuramshin kabi olimlarning tadqiqotlarida sportchilar tayyorgarligida jismoniy sifatlarni kompleks rivojlantirish yuqori sport natijalariga erishishning asosiy omillaridan biri sifatida ko‘rsatib o‘tilgan.

L.P. Matveyev jismoniy tayyorgarlikni sport mahoratining poydevori sifatida baholab, mashg‘ulot jarayonida barcha jismoniy sifatlarni o‘zaro bog‘liq holda rivojlantirish zarurligini ta’kidlagan. V.N. Platonov esa yosh sportchilar tayyorgarligida yuklamalarni bosqichma-bosqich oshirish va individual yondashuv asosida tashkil qilish samarali natija berishini qayd etgan.

Ilmiy manbalarda yosh sportchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish quyidagi omillar bilan bog‘liqligi ko‘rsatiladi:

- yosh va individual xususiyatlar;
- mashg‘ulot yuklamalarining hajmi va intensivligi;
- tiklanish jarayonlari;
- pedagogik yondashuv;

- motivatsiya va psixologik tayyorgarlik.

Shuningdek, zamonaviy tadqiqotlarda funksional mashqlar, harakatli o‘yinlar, interval mashg‘ulotlar va innovatsion pedagogik texnologiyalardan foydalanish yosh sportchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligini oshirishda samarali vosita sifatida e’tirof etilgan.

Tadqiqot metodologiyasi

Tadqiqot jarayonida yosh sportchilarning jismoniy sifatlarini kompleks rivojlantirish samaradorligini aniqlash maqsadida bir qator ilmiy-pedagogik usullar qo‘llanildi. Jumladan, ilmiy-pedagogik kuzatuv, taqqoslash, test sinovlari hamda olingan natijalarni matematik-statistik tahlil qilish metodlaridan foydalanildi. Ushbu yondashuvlar tadqiqotning obyektivligi va ishonchliligini ta’minlashga xizmat qildi.

Tadqiqot bazasi sifatida sport maktabining 13–16 yoshli o‘quvchilari tanlab olindi. Ushbu yosh davri organizmning jadal rivojlanish bosqichi bo‘lib, jismoniy sifatlarni shakllantirish uchun eng qulay davrlardan biri hisoblanadi. Tadqiqot ishtirokchilari o‘quv-mashg‘ulot jarayonida muntazam ravishda kuzatilib borildi hamda ularning jismoniy tayyorgarlik darajasi bosqichma-bosqich baholandi.

Mashg‘ulotlarda quyidagi vositalar qo‘llanildi:

- tezkorlik mashqlari;
- chidamlilikka qaratilgan yugurish mashqlari;
- kuch mashqlari;
- koordinatsion mashqlar;
- egiluvchanlik mashqlari;
- harakatli o‘yinlar.

Tadqiqot davomida sportchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasi maxsus testlar orqali baholab borildi.

Natijalar va muhokama

Tadqiqot natijalari kompleks mashg‘ulotlar yosh sportchilarning jismoniy tayyorgarligiga ijobiy ta’sir ko‘rsatishini aniqladi. Mashg‘ulotlar davomida sportchilarning tezkorlik, chidamlilik va koordinatsion qobiliyatlarida sezilarli o‘sish kuzatildi.

Ayniqsa:

-. interval mashg‘ulotlar chidamlilikni oshirdi;

-. funksional mashqlar kuch sifatini rivojlantirdi;

-. harakatli o‘yinlar koordinatsion qobiliyatlarni yaxshiladi;

-. maxsus mashqlar tezkorlik sifatining rivojlanishiga yordam berdi.

Tadqiqot davomida mashg‘ulotlar haftalik reja asosida tizimli tashkil etildi va yuklamalar sportchilarning yosh hamda jismoniy tayyorgarlik darajasiga mos ravishda bosqichma-bosqich oshirib borildi.

Sportchilarning jismoniy tayyorgarligini baholash uchun maxsus test sinovlari qo‘llanildi: 30 metrga yugurish (tezkorlik), 1000–1500 metr yugurish (chidamlilik), sakrash balandligi (kuch va tezkor kuch) hamda koordinatsion mashqlar orqali ularning rivojlanish darajasi aniqlab borildi.

Olingan natijalar muntazam qayd etilib, dastlabki va yakuniy ko‘rsatkichlar taqqoslandi. Bu esa qo‘llanilgan mashg‘ulot vositalarining samaradorligini baholash imkonini berdi.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, yosh sportchilarning jismoniy sifatlarini kompleks rivojlantirish sport tayyorgarligining muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Mashg‘ulotlarni ilmiy-uslubiy asosda tashkil qilish hamda

zamonaviy pedagogik yondashuvlardan foydalanish sportchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligini oshirishda muhim ahamiyatga ega.

Shuningdek, jismoniy sifatlarni o‘zaro uyg‘un holda rivojlantirish sportchilarning funksional imkoniyatlarini kengaytiradi va yuqori sport natijalariga erishishga xizmat qiladi.

Takliflar

1. Yosh sportchilar mashg‘ulotlarida jismoniy sifatlarni kompleks rivojlantirishga alohida e’tibor qaratish lozim.

2. Mashg‘ulot yuklamalarini sportchilarning yosh va individual xususiyatlariga moslashtirish tavsiya etiladi.

3. Harakatli o‘yinlar va funksional mashqlardan keng foydalanish maqsadga muvofiq.

4. Mashg‘ulot jarayonida innovatsion pedagogik texnologiyalarni joriy etish zarur.

5. Sportchilarning tiklanish jarayonlarini nazorat qilish va to‘g‘ri tashkil etish tavsiya etiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Matveyev L.P. Теория и методика физической культуры. – Москва: Спорт, 2018.

2. Platonov V.N. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев, 2020.

3. Kuramshin Yu.F. Теория и методика физической культуры. – Москва, 2019.

4. Salomov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. – Toshkent: O‘qituvchi, 2020.

5. Kerimov F.A. Sport mashg‘ulotlarining ilmiy asoslari. – Toshkent, 2019.
6. Xonkeldiyev Sh.X. Sport pedagogikasi va psixologiyasi. – Toshkent, 2021.
7. Ismoilov A.A. Yosh sportchilar tayyorgarligi metodikasi. – Toshkent, 2022.
8. Umarov M.N. Sport fiziologiyasi asoslari. – Toshkent, 2021.