



ЁШ СПОРТЧИЛАРНИ СПОРТГА ТАНЛАБ ОЛИШДА ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИКНИ ЎРНИ

Исмаилова Хилола Ботир кизи

Чирчик давлат педогогика унверситети “Жисмоний маданият
“Йўналиши 2-босқич талабаси

<https://www.doi.org/10.5281/zenodo.7882920>

ARTICLE INFO

Received: 20th April 2023

Accepted: 28th April 2023

Online: 30th April 2023

KEY WORDS

Спорт, жисмоний тарбия,
жисмоний тайёргарлик,
гимнастика, спорт
гимнастика, бадий
гимнастика, умумий
тайёргарлик, махсус
тайёргарлик, спорт
тайёргарлик.

ABSTRACT

Ушбу мақола ёш спортчиларни спортга танлаб олишда жисмоний тайёргарлик жараёнлари хақида.

Кириш.

Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги тизимидаги спорт мактаблари ўқувчи спортчилари ўртасида “ Болалар спорт ўйинлари “ни ўтказиш орқали иқтидорли спортчиларни аниқлаш ва ёшлар терма жамоаларига захира яратиш ҳамда олий таълим муассалари талабалари уртасида “Талабалар спорт ўйинлари “ни ташкил этиш натижасида талабаларни спорт билан мунтазам шуғилланишга жалб этиш. Ахолининг кенг қатламлари, жумладан, умутаълим мактаби ўқувчилари, профессионал ва олий таълим муассалари ўқувчи ва талабалари уртасида жисмоний тарбияни оммалаштириш, улар орасида иқтидорлиларини аниқлаш мақсадида “Умумтаълим мактаб спорти” фестивали, “Жисмоний тайёргарлиги ривожланган муассаса” курик –танловини босқичма- босқич (туман/шахар, худуд, республика) ўтказиш тизимини ишлаб чиқиш ва жисмоний тайёргарлик даражасини ривожланган энг яхши умумтаълим мактаби, профессионал ва олий таълим муассасаси наминациясини жорий этилди. 2020 йилдан бошлаб спорт соҳасида “Tashkent Marathon” халқаро марафони , “Save Aral” халқаро экомарафони , авторалли ва мотокросс спорт мусобақаларини тизимли ўтказиш орқали спорт туризмини ривожлантириш . Ахолининг барча қатламлари уртасида “Жисмоний тайёргарлик даражаси” синовларини ўтказиш жорий этиш фармони амалга оширилмоқда.

Адабиётлар тахлили ва методологияси

Жисмоний тайёргарлик узи 3 қисмга бўлиниб:

1 Умумий жисмоний тайёргарлик



2 Спорт тайёргарлик

3 Касбий амалий тайёргарлик қисмларига булиниб кетади.

Умумий жисмоний тайёргарлик асосан Ўзбекистон Республика аҳолисининг соғлиқ саломатликнинг умумий жисмоний тайёргарлик таълим муассалари ,ташкilot, маҳалла, корхоналар шуларни жисмоний сифатларини ошириш учун қаратилган яъни "Соғлом танда - соғлом ақл" дегандай соғлиққа эътибор қаратилган. Жисмоний тайёргарликда ;куч ,чаққонлик, тезлик, эгулувчанлик, чидамлилиқ ривожлана бошлайди. Бунда асосан соғломлантирувчи машқлардан ўйинлардан купроқ фойдаланилади ва самараси купроқ натижа беради.

Спорт тайёргарлиги хаваскор спортчи ва спорт усталари йўналтирилган умумий ва махсус жисмоний машқ тайёргарликлари. Назарий, психологик, техник,тактиклар ва организмни функционал тайёрлаб беради. Бунда УМР машқлар ва спец машқлар буюрилади.

Касбий амалий тайёргарлик асосан харбийлар, пожарнийлар, ўқитувчиларга ёналтирилган жисмоний тайёргарлик киради бунда ҳам куч, чаққонлик, тезлик, эгулувчанлик, чидамлилиқ катта аҳамият берилади машқлар ҳам шу сифатни ривожлантиришга ёналтирилади.

Гимнастиканинг барча турлари сингари, бадий гимнастика ҳам эрта спорт туридир. Гимнастиканинг карераси 18-20 ёшда тугайди ва шунинг учун бола қанчалик тезроқ бўлимга ёзилса, унинг юқори натижаларига эришиш имконияти шунчалик кўп бўлади.

Гимнастика спорт турига қатнашадиган ёш спортчиларимиз асосан нимага эътибор қаратиш керак. Бунда ёшлигидаёқ болаларни спорт турига бериш керак гимнастика бошқа спорт турига қараганда эртароқ бошлаш керак. Бу спорт тури бошқа спорт турига қараганда эгулувчанлик ва чайирлиги билан ажралиб туради. Болалар 3 - 4 ёшдан қабул қилинади чунки эгулувчанлиққа эришиш мумкин. Болаларда нуқсон яъни ясси оёқ, юришида қандайдир қийинчилиқ булаётган, соғлиғида қийинчилиқ кечаётган ва варус дефарматсияси, валбуз дефарматсияси, кукрак дефарматсияси, умуртқа қийшайиши, оёқ қийшайиши, вазн ошиши кузатилаётган болалар ҳам шугилланса яхши натижаларга эришади яъни улар соғломлантирувчи гимнастика турига қабул қилинади улар мусобақаларга қатнашмайди фақат соғлигини яхшилаш учун қатнашади . Болаларни бадий гимнастикага жалб қилиш хар йили баҳор ва кузда амалга оширилади. Мураббийлар танлашда биринчи навбатда жисмоний маълумотларга эътибор беришади.

Жисмоний ривожланганлик нозик қисқа болаларга устунлик беради. Профессинал бўлимга ёллашжа бола бир қатор машқларни бажариши керак. Танлов дастури умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик бўйича машқларни ўз ичига олади. Бўлимга ёзилишдан олдин ,ушбу спорт тури ёш болаларга мос келишига ишонч хосил қилиш учун махсус тестлардан ўтиш яхшироқдир. Синов ихтисослаштирилган марказларда ўтказилади, аммо умустақил равишда амалга оширилиши мумкин. Боланинг психологик турини аниқлаш ҳам муҳимдир. Ушбу спорт тури баландлиқдан қорқмайдиган ва бир хил машқни кўп марта такрорлай оладиган ўжар, мақсадли шўх болалар учун мос келади. Болаларни бўлимда рўйхатдан ўтказиш учун фақат



контрендикатсиялар йўқлиги тўғрисидаги гувоҳнома мавжуд бўлганда мумкин. Болаларга гимнастика учун суғурта ҳам керак бўлади.

Гимнастика қизлар ва ўғил болалар учун мавжуд. Аммо, бадий гимнастика каби, бу спорт қизлар орасида кўпроқ машхўр. Унинг ўғил болалар орасида машхўр эмаслиги, синфлар ўсмирлар давридаги ўсишда акс этади, деган фикр билан боғлиқ, чунки барча гимнастикачилар баланд бўйли эмас. Бу фикр нотўғри, ҳақиқатдан ҳам гимнастикада кўпчилик спортчилар паст бўйли, аммо бунинг сабаби шундаки, бу паст бўйли йигитлар спортда қоладилар, чунки улар акробатик элементларни бажариш осонроқ. Ҳар қандай спорт, у гимнастика ёки. Масалан болалар учун енгил атлетика бўлсин, боланинг танаси ва соғлиғи учун катта фойда беради. Спорт билан шуғилланаётган йигитлар ўз тенгдошларидан мустаҳкам иммунитет, баркамол жисмоний ривожланиш, характериинг мустаҳкамлиги, матонат ва қатъият билан ажралиб туради. Бу фазилятлар нафақат спорт чўққиларига эришиш, балки яхшт ўқиш ва балоғат ёшидаги муваффақиятлар учун ҳам муҳимдир. Бундан ташқари тадқиқот лар шуни кўрсатадики, ёш спортчилар ўсмирлик даврларида сезиларли даражада горманал ўзгаришлар, кайфият ўзгариши ва носоғлом сеvimли машғулотларсиз ўсмирлик даврига чидашлари мумкин. Бадий гимнастика бу машаққатли меҳнат ва натижа учун ишлаш, шунинг учун бу спорт тури жуда кўп контрэдикатсияга эга. Бўлимга оғир касалликлар, ортиқча вазн ва рухий касалликларга чалинган болалар қабул қилинмайди. Мушак скелет тизимининг ҳар қандай касалликлари, юрак қон томир тизими касалликлари, нафас олиш тизимининг касалликлари, кандли диабет. Ушбу патологиялар мавжуд бўлганда, бола бошқа спорт турини танлаши мумкин, масалан, болалар учун сузиш, ушо, йога, соғломлаштирувчи гимнастика.

Мухокама

Ёш спротчиларни спортга танлаб олишда жисмоний тайёргарлик жараёни ота-оналарнинг ҳам ўрни катта аҳамиятга эга. Баъзида ота-оналар ўзларига ёққан спорт тури билан шуғиллантириб бола ўзи хоҳлаган спрот турига беришмайди бу эса нотўғри. Ёш спортчиларни ўзи қизиққан спорт тури билан шуғилланган болаларда кўпроқ марраларга яхши натижаларга эришиши мумкин.

Хулоса

Шундай қилиб, шуни айтишим мумкинки жисмоний тайёргарлик ёшлигидаёқ яхши ривожлантирсак болаларимиз соғлиғи ҳам маънавий қарашлари ҳам соғлом бола бўлади. Барча ёшларни кизиқарли спорт турлари билан шуғиллантиришимиз яхши натижалар беради, чунки имконияти чекланган болаларда ҳам спорт билан шуғилланишса соғлиғи яхши томонга ўзгариши мумкин. Бундан ташқари, ёшлар спортини ривожланиришда ҳар бир устоз-мурраббийлардан ёшларга спортни саънат даражаси эканлиги ва спорт машғулотларни бажарилаётган спортчи иш эмас балки, хобби яъни сеvimли ишдек кўриш кераклигини айтиб ўтиш керак.

References:

1. Zokirov U. Individual Features Of Development Of Information And Communicative Competence In Masters Of Higher Pedagogical Education. // The American Journal of Social Science and Education Innovations. (2021). № 3 (3), P. 486-491.



2. Зокиров У.М. “Совершенствование тренировочного процесса студентов факультета физической культуры специализирующихся в спортивной борьбе” маг. Диссертация ФерГУ. 2020 г. С. 25-28.
3. Зокиров У.М., Каримов Т.Р. “Умумий ўрта таълим мактаб ўқувчиларини жисмоний тарбия дарсларида миллий ҳаракатли ўйинларни бажариш орқали жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш”. //The Journal Of Academic Research In Educational Sciences. (2021). № 2 (4), P. 1166-1171.
4. Зокиров У.М., Курбанова П.С. “Олий таълим муассасалари талабаларида соғлом турмуш тарзини ривожлантириш”. //The journal of academic research in educational sciences. (2021). № 2 (5), P. 150-155.
5. Зокиров У.М. “Индивидуализация технико-тактической подготовки борцов курашистов при моделировании соревновательной деятельности”. Мамлакатимиз олий таълим тизимида жисмоний маданият таълимини модернизациялаш стратегияси муаммолари ва таълим мазмунининг янги моделлари мавзусидаги республика илмий-амалий анжуман материаллари 2019. 82-85 бетлар.
6. www.olympic.uz
7. www.ziyonet.uz
8. www.lex.uz
9. www.uza.uz