DASTLABKI BOSQICHDA YOSH ATLETLARNI JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH METODIKASI

Bokiyev Ashurali Abdug'aniyevich
Jismoniy tarbiya va sport o'yinlarini o'qitish metodikasi
kafedrasi dotsenti,
Tilavoldiyeva Xushnozaxon G'anijonovna
Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi
yo'nalishi magistranti1-bosqich talabasi.

Annotatsiya. Ushbu maqola yengil atletika va boshqa individual sport turlari kontekstida boshlang'ich tayyorlov guruhi sportchilarining jismoniy sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan. Tadqiqot, yetakchi mutaxassislarning fikrlarini o'z ichiga olgan ilmiy va uslubiy adabiyotlarni tahlil qilib, sport faoliyatining murakkab, texnik va dinamik xususiyatlarini o'rganadi. Jismoniy sifatlarning, jumladan, chaqqonlik, muvofiqlashtirish va tezlik kabi ko'rsatkichlarning rivojlanishi, raqobatbardosh faoliyatda muvaffaqiyatga erishish uchun zarur uslublari sifatida nazariy tahlil, amaliy mashg'ulotlar va kuzatish usullari qo'llaniladi. Olingan natijalar, sportchilarning jismoniy sifatlaridagi o'zgarishlarni ko'rsatib, ularning raqobatbardosh faoliyatini yaxshilashga yordam beradi.

Kalit so'zlar: sport, jismoniy sifat, rivojlantirish, metodika, tezkorlik, chaqqonlik, tayyorgarlik, o'yin, uslub, hujum, texnika, taktika, mahorat, dinamika.

Tadqiqotning dolzarbligi. Yengil atletika sport turi, o'zining murakkab va dinamik xususiyatlari bilan, boshlang'ich tayyorlov guruhi uchun jismoniy sifatlarni rivojlantirishda katta ahamiyatga ega. Sportchilar uchun chaqqonlik, muvofiqlashtirish va tezlik kabi sifatlarni rivojlantirish, raqobatbardosh muhitda muvaffaqiyatga erishish uchun zarur. Ushbu tadqiqot, jismoniy sifatlarni samarali rivojlantirish metodikalarini aniqlashga qaratilgan. O'tkazilgan tadqiqotlar va ilmiy adabiyotlar, individual sport turlari, xususan,yengil atletika sportida jismoniy sifatlarning rivojlanishiga qaratilgan. Mutaxassislar tomonidan ta'kidlanganidek, sportchilarning texnik va taktik mahorati, ularning jismoniy tayyorgarligiga bog'liq. Shu bilan birga, raqobatbardosh faoliyatni tahlil qilishning ahamiyati ham o'rganilgan. Tadqiqotning asosiy maqsadi boshlang'ich tayyorlov guruhi sportchilarining jismoniy sifatlarini rivojlantirish uchun samarali metodikalarni aniqlash va ulardan foydalanishdir.

Tadqiqotning vazifalari:

- Jismoniy sifatlarni aniqlash:

Sportchilarda rivojlantirilishi kerak bo'lgan asosiy jismoniy sifatlarni aniqlash.

- Metodikalarni ishlab chiqish:

-Jismoniy sifatlarni rivojlantirishga mo'ljallangan o'quv metodikalarini ishlab chiqish.

- Tahlil va baholash:

-O'quv jarayonida sportchilarning jismoniy sifatlarining o'zgarishini tahlil qilish va baholash.

- Natijalarni qo'llash:

Olingan natijalarni o'qituvchilar va murabbiylar tomonidan qo'llash uchun tavsiyalar berish. Tadqiqot jarayonida quyidagi uslublar qo'llaniladi:

Nazariy tahlil:

Mavjud ilmiy adabiyotlar va tadqiqotlarni o'rganish.

- Amaliy mashg'ulotlar: Jismoniy sifatlarni rivojlantirishga
- mo'ljallangan mashg'ulotlarni o'tkazish. Kuzatish va baholash: Sportchilarning jismoniy sifatlaridagi
- o'zgarishlarni kuzatish va baholash. Yengil atletika bo'yicha yetakchi mutaxassislarning fikrlarini o'rganish, ushbu o'yinning doimiy rivojlanishini ko'rsatadi.

Sport turi murakkab va dinamik bo'lib, har bir raqobat natijasi sportchining texnik va taktik mahoratiga bog'liq. Ushbu sport turida masofani xis qilish va kuchni to’g’ri taqsimlash orqali oshadi, bu esa eng yuqori darajadagi sportchilar uchun ikki yoki uchta zabegda muvafaqiyatli bilan yakunlashga olib keladi. Bitta harakat ko'pincha nizoli vaziyatni hal qilmaydi, balki uni o'zgartiradi yoki yangi vaziyat keltirib chiqaradi. Bunday sharoitlar sportchining psixologik tayyorgarligini, g'alaba qozonish motivatsiyasini va o'zini o'zi qadrlashini oshirishga yordam beradi. O'quv jarayonini rejalashtirishda, jismoniy sifatlarni rivojlantirishning muhim jihatlari quyidagilar:

1. Harakatlanuvchanlik: Sportchilar doimiy harakatda bo'lishi va raqibining harakatlarini kuzatishi zarur. Buning uchun turli xil harakatlarni o'z ichiga oluvchi mashg'ulotlar tashkil etilishi kerak.

2. Muvofiqlashtirish: Jismoniy harakatlarni aniq va muvofiq bajarish sportchining o'yin faoliyatini yanada samarali qiladi. Mashg'ulotlarda texnik harakatlarni takrorlash va ularga asoslangan yangi kombinatsiyalarni o'rganish muhimdir.

3. Tezlik: To'pni tez o'ynash, sportchining raqibiga qarshi hujumni osonlashtiradi. Tezlikni oshirish uchun interval mashg'ulotlari va tezlikni oshiradigan o'yinlar qo'llanilishi kerak.

Sportchining raqobatbardosh faoliyatini o'rganish, murakkab sport faoliyatining xususiyatiga mos keladigan usullarni ishlab chiqishni talab qiladi. Ko'plab mutaxassislar raqobatbardosh faoliyatni tahlil qilishning ahamiyatini ta'kidlaydilar. Misol uchun, Skorodumova, Shmagnna va Zak quyidagi xulosalarni keltiradilar: Texnik-taktik harakatlar va kombinatsiyalarning foizi malakali

- sportchilarning o'yin uslubi mezonlaridan biri hisoblanadi.

Tahlil ma'lumotlari o'yin uslubini aniqroq baholashga va shaxsiy o'quv

- ishlarini rejalashtirishga yordam beradi. Xalqaro musobaqalarni tahlil qilish, sportning rivojlanish yo'nalishini aniqlashga imkon beradi. O'z navbatida, sport turini rivojlantirish istiqbollarini bilish sportchilarni tayyorlashning yangi usullarini izlashga yordam beradi. Tadqiqot natijalari, sportchilarning jismoniy sifatlari, masalan, chaqqonlik, tezlik va muvofiqlashtirish darajasining oshishini ko'rsatadi. Olingan ma'lumotlar, o'quv jarayonida muvofiqlashtirish va harakatlarni yaxshilashga yordam beradi. Natijalar shuni ko'rsatadiki, o'zgarishlar sportchilarning raqobatbardosh faoliyatida sezilarli darajada ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Jismoniy sifatlarni rivojlantirishda o'quv jarayonini boshqarish raqobatbardosh faoliyatning olingan xususiyatlarini hisobga olgan holda amalga oshirilishi lozim. Sportchilar uchun tayyorgarlik jarayonida yuqori sifatli pozitsiyalarni tahlil qilish va o'z o'yin faoliyatini mustahkamlash juda muhimdir.

Xulosa Ushbu tadqiqot yengil atletika sport turi doirasida jismoniy sifatlarni rivojlantirish metodikalarini aniqlash va o‗rganishga qaratilgan. Atletika murakkab va dinamik sport turi bo’lib,mashg’ulot va musobaqa jarayonida sportchilardan yuqori darajadagi chaqqonlik, tezlik va muvofiqlashtirish talab etiladi. Ushbu tadqiqot natijalari, boshlang’ich tayyorlov guruhi sportchilarining jismoniy sifatlarini muvaffaqiyatli rivojlantirishda aniq va samarali metodlarni qo’llash orqali sport natijalarini yaxshilashga qaratilgan. Umuman olganda,atletika sportining murakkabligi va dinamikligi boshlang'ich tayyorlov guruhi sportchilarining jismoniy sifatlarini rivojlantirishda muhim ahamiyatga ega. Ushbu tadqiqot, jismoniy sifatlarni samarali rivojlantirish uchun yangi metodikalarni qo'llash zarurligini ta'kidlaydi. Kelajakda, sportchilarni tayyorlash jarayonida ilg'or texnologiyalar va zamonaviy metodologiyalarni qo’llash orqali,tayyorgarlik natijalarini yaxshilash imkoniyatlari kengaytirilishi kutilmoqda.

Adabiyotlar:

1.Бокиев, А. А. (2023). METHODS OF TRAINING THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES OF STUDENTS WITH A LOW LEVEL PHYSICAL FITNESS.American Journal of Pedagogical and Educational Research,11, 352-355.