

ZAMONAVIY SPORT AMALIYOTIDA INDIVIDUAL MAHORAT VA UNI SHAKLLANTIRISHDA JISMONIY TAYYORGARLIKNING O‘RNI

Xatamov Zafarjon Nazirjonovich
Qo‘qon davlat pedagogika instituti
Jismoniy madaniyat metodikasi kafedrasida dotsenti
: zxatamovjm@gmail.com

Annotatsiya: Jismoniy tarbiya bo'yicha o'quv jarayonini optimallashtirish usullarini izlashga bag'ishlangan. Fitnes texnologiyalaridan kompleks foydalanish artikulyatsiya va ligament apparatlari buzilgan o'quvchilarning psixosomatik holatiga, sub'ektlarning jismoniy rivojlanishi, jismoniy tayyorgarligi, funksional va psixo-emotsional holatini tavsiflovchi ko'rsatkichlarni yaxshilashga ijobiy ta'sir ko'rsatishi eksperimental ravishda isbotlangan.

Kalit so'zlar: maxsus tibbiy guruhlar talabalari, artikulyar ligamentli apparatlarning buzilishi, psixosomatik holat, fitnes.

Jamoaviy sport turlarida yuksak natijalarga erishish ustuvor jihatdan sportchilarning individual mahorati bilan belgilanadi. Ayniqsa zamonaviy sport o'yinlariga xos musobaqalarda raqobotning keskinlashishi va o'yin shiddatining kuchaya berishi har bir jamoa a'zosidan mohirona individual faollikni talab qiladi. Sport o'yinlarining mazkur yo'nalishda taraqqiy etayotganligi yosh sportchilarda dastlabki tayyorgarlik bosqichidan boshlab individual mahoratga xos xususiyatlarni shakllantirish zarurligiga e'tibor qaratadi. Lekin yosh sportchilarni tayyorlash tajribasi shuni ko'rsatadiki, aksariyat mutaxassis-trenerlar bolalar individual mahoratini shakllantirishda asosan texnik-taktik mashqlarga urg'u beradilar.

Ma'lumki, yuksak individual sport mahoratiga erishish uchun, masalan basketbolchiga tezkor-kuch (portlovchi kuch), chaqqonlik, maxsus chidamkorlik, sakrovchanlik kabi jismoniy sifatlar zarur bo'ladi. Ushbu zaruriyatni milliy basketbol ligalarida ishtirok etuvchi basketbolchilar o'yinchidan ham payqab olish mumkin. Binobarin, agar basketbolchida maxsus jismoniy sifatlar yuqori darajada shakllangan bo'lsa, texnik-taktik mahoratni qisqaroq muddatda o'zlashtirib olishga imkon bo'ladi va shu orqali yuksak individual natija ko'rsatuvchi basketbolchini tarbiyalash mumkin bo'ladi. Shuning uchun sport amaliyotida dastlabki o'rgatish bosqichidan boshlab tanlangan sport turiga xos ixtisoslashtirilgan jismoniy sifatlarni shakllantira borish muhim ahamiyatga egadir. Lekin, maxsus jismoniy sifatlarni osonroq va samarali rivojlantirish uchun avvalom bor jismoniy va funksional zamin yaratilishi lozim.

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

Yosh sportchilarda umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish jarayoni nihoyatda extiyotkorlik bilan, didaktik prinsip asosida amalga oshirilishi darkor. Soʻz jismoniy tayyorgarlik va xususan sportchilarni tayyorlashda harakat sifatlarini (tezkorlik, kuch, chidamkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik) bir-biriga shakllantirish muhimligi haqida borar ekan, bu borada tezkor-kuch sifatiga alohida urgʻu berish maqsadga muvoqiqdir.

Har bir sport turida ijro etiladigan harakat malakasi negizida tezkor-kuch sifati hal qiluvchi muhim manba boʻlib hisoblanadi. Masalan, voleybolda toʻr ustidan hujum zarbasini ijro etish uchun tezkor-kuch sifati ushbu malaka muvaffaqiyatini taʼminlovchi omildir; boksda esa mazkur sifat xujum yoki qarshi hujum usullarini qisqa vaqtda katta kuch bilan qoʻllashda az qotadi. Darhaqiqat, kuzatuv natijalariga koʻra kurash boʻyicha Jahon, Olimpiya, Ovroʻpa, Osiyo va boshqa xalqaro musobaqalarda gʻalabaga erishgan aksariyat kurashchilar yuksak darajada rivojlangan tezkor-kuch qobiliyatiga ega boʻlganlar.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

24. Ziyayev, Abdurakhmon. "SPORTS TOURISM AS A MODULE OF ELECTIVE COURSES OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS SCIENCES IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS." *Namangan davlat universiteti Ilmiy axborotnomasi* 6 (2023): 707-712.

25. Abdullaevich, Ziyaev Abdurakhmon. "Development of General Physical Qualities of Girls Football Players in Higher Education Institution." *European Journal of Economics, Finance and Business Development* 1.9 (2023): 1-6.

26. Abdullayevich, Ziyayev Abdurakhmon. "Complex supervision of physical and technical-tactical preparation of disabled football players." *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ* 18.3 (2023): 64-67.

27. Nazirjonovich, Khatamov Zafarjon, and Akhmedov Muhammadjon. "DEVELOPMENT OF TECHNICAL AND TACTICAL SKILLS OF HIGHLY QUALIFIED BOXERS BASED ON AN INNOVATION CLUSTER." *Лучшие интеллектуальные исследования* 11.2 (2023): 76-85.

28. Khatamov, Zafarjon. "METHODOLOGICAL JUSTIFICATION OF THE MAIN DIRECTIONS OF IMPROVING PHYSICAL EDUCATION OF HIGHER EDUCATION STUDENTS." *Namangan davlat universiteti Ilmiy axborotnomasi* 6 (2023): 811-818.

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik,
pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv
masalalari

29. Naz irjonovich, Khatamov Zafarjon. "Formation of Psychological and Pedagogical Problems Through Sports Motivation." *European Journal of Economics, Finance and Business Development* 1.9 (2023): 31-39.

30. Naz irjonovich, Khatamov Zafarjon. "Pedagogical Methods and Conditions for the Innovative Formation of Motivation of Young Handball Players." *European Journal of Economics, Finance and Business Development* 1.9 (2023): 13-22.

31. Naz irjonovich, Khatamov Zafarjon. "Pedagogical Aspects of Forming Sports Motivation." *European Journal of Economics, Finance and Business Development* 1.9 (2023): 23-30.

