



SPORT TO'GARAKLARIDA OLIB BORILADIGAN MASHG'ULOTLARINING TALABALAR JISMONIY TAYYORGARLIGI DARAJASIGA VA SALOMATLIGINI MUSTAHKAMLASHGA TA'SIRI

Odilov F.R.

TAFU o'qituvchi

E-mail: [odilovfarhodjonro`zaliyevich@gmail.com](mailto:odilovfarhodjonro`zaliyevich@gmail.com)

Talabalar organizimini jismoniy mashqlarga moslashish omili sifatidagi ustunligi shundan iboratki, ular zarur sifatlarni tarbiyalashning munosib vositasi hisoblanadi. Biroq maxsus tadqiqotlarning kursatishicha, har xil sport turlari bilan shug'ullanish muayyan kasb faoliyati uchun zarur bo'lgan ayrim funksiyalarning takomillashishiga bir xil ta'sir qilmaydi [28,67,68,69,71,90,124,134,144].

Shuning uchun talabalar bilan o'tkaziladigan sport to'garaklarida shug'ullanuvchilarning individual xususiyatlarini hisobga olish asosida zarur amaliy ko'nikmalar, malakalar, umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni tanlab shakllantiruvchi ma'lum bir sport turlaridan foydalanish lozim ekanligini ko'rsatadi.

Yetakchi olimlar tomonidan [23,39,40,99,] o'tkazilgan tadqiqotlar ishlari talabalarni jismoniy tarbiyalash vazifalarini kompleks holda xalq etish maqsadida alohida sport turlarini tavsiya etish uchun tegishli tasniflardan foydalanish mumkinligini ko'rsatadi.

Birinchi guruh xarakter kordinatsiyasini ustuvor takomillashtirish. Bu guruhga akrobatika, sport va badiiy gimnastika, yengil atletika hamda shunga o'xshash sport turlari kiradi. Birinchi guruh mashiklari insonda "mushakni" sezishni" propriotseptiv analizatorni, gavdaning fazodagi turli xarakterlarida to'liq mo'ljallanish bilan bilish qobiliyatini rivojlantiradi, alohida mushak guruhlarining rivajlanishiga yordam beradi. Bu guruhdagi sportchilarga kuch, tezkorlik, egiluvchanlikni namoyon qilishda har xil talablar qo'yiladi.

Ikkinchi guruh mashqlariga yengil atletika yugurishi, velosiped sporti va x.k kiradi. Bu sport turlarining eng asosiy yunalishi -yukori xarakter tezligiga erishish. Ikkinchi guruhning har bir turida masofa bo'ylab xarakter qilish tezligi nafaqat siklik xarakterlarning (texnikaning) o'zining takomillashtirilishiga, balki sportchining toliqlashini yengib o'tish qobiliyatiga ham bog'liq bo'lishini ko'rsatadi.

Uchunchi guruh jismoniy mashqlari maksimal kuch kattaligiga erishishga yunaltilganligi bilan ajralib turadi. Ularni bajarishda sportchilarning xarakter aparatini eng katta yuklamalarga (muvofiq ravishda rivojlanishga) roya qiladi.

Ikkinchisi siljiyotgan og'irliklarning malum kattaligida tezlashishni maksimal oshirish yo'li orkali (yengil atletikadagi uloqtirish, sakrashlar).

Tortinchi guruh raqib bilan bevosita kurash olib borayotgan vaziyatda xarakterlarni takomillashtirish. Atsiklik mashqlarni ushbu guruhiga kiruvchi sport o'yinlari va har xil yakka kurash turlari (boks, kurash, kilichbozlik va x.k) analizatorlar vazifasini takomillashtirishga, rakib bilan bevosita kurashish jarayonida keng qamrovli o'zgaruvchan axbarotni tez o'zlashtirib olishga qaratilgan. Asta-sekin ushbu sport turlari bilan shug'ullanuvchining jismoniy sifatlari kompleksi va tasodifiy harakatlarga bo'lgan qobiliyati takomillashtiriladi.

Beshinchi guruh turli harakatlarni vositalarini boshqarishni takomillashtirish. Bu mashqlar guruhi fiziologik nuqtai nazardan juda kam o'rganilgan. Lekin uning amaliy ahamiyatga ega ekanligi shubhasiz. Ularni bajarish uchun markaziy asab tizimini ancha zo'rqiqtirish taqozo etiladi. Chunki bunda kechayotgan harakatlar va vaziyatlarga nisbatan ilgariroq harakat qilish lozim bo'ladi. Bu mashqlar sabr taqot, sovuqqonlik, jasurlik, tashabbuskorlikni tarbiyalaydi va ularni bajarish uchun kordinatsiya, tezkorlik, kuch hamda chidamlilikni yetarlicha namoyon qilish taqozo etishni ko'rsatib o'tilgan.

Oltinchi guruh juda kichik jismoniy yuklamalarda eng yuqori kuchlanishdagi markaziy asab faoliyatini takomillashtirish. Qat'iyat bilan aytadigan bo'lsak, bu guruh mashqlari jismoniy mashqlar hisoblanmaydi chunki ularda harakatlanish tarkibi kichik darajada ifodalanadi (kam energiya sarflanishi va atsiklik harakatlarning kichik diapazoni). Biroq bu guruh mashqlari markaziy asab tizimi funksiyasining zoriqishini keltirib chikaradi. Bunday mashqlar jarayonida turli harakatlar almashib turgan paytda qisqa vaqt oralig'ida vazifalarni xal etishga diqqatni jamlash qobiliyati rivojlantirish munkun.

Yettinchi guruh ko'p kurashga o'tish qobiliyatini tarbiyalash (zamonaviy beshkurash, biatlon va boshqalar). Har xil ko'p kurashlar tarkibining fiziologik va pedagogik ahamiyati ko'p kurashning har bir tarkibidan xosil bo'ladigan samaraning oddiy yig'indisi bilan cheklanib qolmaydi.

Har xil mashq turlarining har bir uyg'unligi organizmga alohida ta'sir ko'rsatadi, ham xususiy, ham kompleks tarzda organimga loyiq. Ushbu tasniflashga va harakat ko'nikmalari hamda malakalarning takomillashuvini belgilab beruvchi asosiy uslubiy koydalarga tayanib, OO'YU larining jismoniy tarbiya kafedralari, turli fakultetlar talabalarini jismoniy tarbiya muammosini xal etish maqsadida sport turlarini asoslangan holda maqsadli tanlashni amalga oshirishlari mumkun.

Bu yerda sport tayorgarligining amaliy ahamiyatini yana bir bor takidlash joyiz. Yuqori jismoniy va psixik yuklamalar bilan birga kechadigan mashg'ulotlarda onglilik elementi sportdan zamonaviy ishlab chikarishga eng muhum bo'lgan psixofiziologik funksialarni takomillashtirish, kishilarning psixologik chiniqishi, zarur axloqiy sifatlarni tarbiyalash uchun foydalanishga imkon yaratadi. Bu ayniqsa jamaoniy sport turlari va jamaoviy sport musobaqalarida yorqin namayon boo'ladi. Bundan jamaoviy musobaqalarning o'tkazilishi talabalar orasida shaxsiy birinchilikka nisbatan ustunroq bo'lishini ko'rsatadi.

Sport to'garaklarida har bir sport turlaridan keng foydalanish talabalarining sportga bo'lgan qiziqishi, sport mashg'ulotlarining ijobiy ematsional va sog'lomlashtirish samarasi bilan bog'liqdir. Biroq agar bunday sport mashg'uloti talabalarni asab faoliyatini tiklash maksadida o'tkaziladigan bo'lsa unda har bir talaba uchun, uning ushbu sport turiga bo'lgan qobiliyati darajasida katiy nazoratga olinishi lozim.

Shuni ham hisobga olish lozimki talabalarni sport turlariga saralash va yo'naltirish jismoniy sifatlarini tarbiyalashda to'g'ri uslubiyat ko'llanilmasa, kutilgan natijalarga erishib bo'lmaydi.

Bundan tashkari, bir qator mualliflarni kuydagi fikrlariga ko'shilmaslikning iloji yo'q, yani o'kuv va mashg'ulot ishlarining notog'ri yo'lga koyilishi xar kanday sport turidan uning amaliy mohiyatini yoqqa chikarish mumkun.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Abdullaev A., Xonkeldiev. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati: Oliy o'quv yurtlari uchun darslik.-T.: O'zDJTI, 2005—228 b.
2. Abdullaev A. Jismoniy tarbiya vositalari. O'quv qo'llanma.-T. 2004. -511 b.
3. Achilov A.M., Akramov J.A., Goncharova O.V. Bolalarning jismoniy sifatlarini tarbiyalash. O'quv qo'llanma. T. Lider Press, 2009.-200 b.
4. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. O'quv qo'llanma. -T.: O'zDJTI, 2005. -176 b.
5. Gapparov Z. G. Sportivnaya psixologiya: Uchebnik.-T. Mehridaryo. 2010.-312 s
6. Gazieva Z.Yu. Sport tibbiyoti. Toshkent, O'zDJTI, 2012.