

O'ZBEKISTON DAVLAT SAN'AT VA MADANIYAT INSTITUTI

**Referat mavzusi: “O‘zbekistonda harakatli o`yinlar”
“Jismoniy madaniyat” fanidan**

**Bajardi: “Kino, televideniye va radio
san’ati” fakulteti talabasi Raupova K.
Rahbar: katta o’qituvchisi Mavlyanov A.**

Toshkent 2014

REJA

1. O`yinlar o`zining hammabopligi
2. Zamonaviy sport
3. Harakatli o`yinlar
4. Statik va dinamik nagruzkasi
5. Hozirgi jahon sportidagi ko`rsatkichlar
6. Xulosa

“O‘zbekistonda harakatli o`yinlar”

1. Harakatli o`yinlar insonning hayotiy faoliyatida muhim – kashf etadi. Standart mazmundagi vazifa, ko`satma yoki mehnat va sport mashqlarini bajarish kishini tez toliqtiradi. Lekin, shunday vazifa va mashqlarni o`yin jarayonida ijro etish odamning ruhiyatiga ijobiy ta`sir etib, charchash muddatini orqaga suradi. Shuning uchun sport mashg`ulotlarida, ayniqsa yosh sportchilarni dastlabki tayyorlashda turli mazmunga xos harakatli o`yinlardan foydalanish alohida amaliy ahamiyatga egadir.

Harakatli o`yinlar boshqa faoliyatga qaraganda shaxsning qobiliyati va o`ziga xos xususiyatini keng ochib beradi. Maxsus tanlangan sport o`yinlar, dzyudochiga kerak bo`ladigan umumiy va tezkor chidamlilikni oshiradi. O`yinlar davomida shakllangan harakat tezligi va koordinatsiyasi, musobaqa vaqtida to`siqlarni muvoffaqiyatli yengib o`tishda muhimdir.

O`yinlar o`zining hammabopligi (universalligi), ko`p funksionalligi va keng ta`sirchanligi bilan hilma – hil toifalarga bo`linadi. Jumladan, jismoniy sifatlarni, nutqni, talaffuzni, merganlikni, tadbirkorlikni, hisobni va hakozi hislatlarni rivojlantiruvchi o`yinlar shular jumlasiga kiradi. Lekin, qanday o`yin bo`lmasin, unda harakat elementi yoki harakatlar majmuasi mavjud bo`ladi.

Harakatli o`yinlar o`z mazmuni va mohiyati jihatidan sport o`yinlaridan tubdan farq qiladi. Harakatli o`yinlar sport o`yinlari kabi maxsus tayyorgarlik, muayyan musobaqa qoidasi, sport kiyimi, muddati, maydoni, ishtirokchilar tarkibi kabi aniq chegaralangan me`yoriy omillarni talab qilmaydi. Faqat bittagina harakatli o`yinni

turli joyda, vaqt davomida, kiyimda tarkibda (soni va yoshi jihatidan) o`ynash mamkin. Eng muhimi harakatli o`yin davomida kuzatiladigan erkin va ixtiyoriy harakatlanish (nostandart harakat yo`nalishi, qichqiriq, hushchaqchaqlik va hokozo) ijobiy emsional holatni (reaksiyani) yuzaga keltiradi. Ushbu holat esa o`z navbatida sport mashg`ulotida (yoki standart mashqlar seriyasini ijro etganda) tezroq vujudga keladigan charchash asoratlarini “chetlab” o`tishga yoki kechroq paydo bo`lishiga yordam beradi.

Xulosa qilib aytganda, yuqorida qayd etilgan harakatli o`yinlarga hos mulohazalar ularning jismoniy tarbiya va sport borasidagi salohiyatni belgilab beradi. Demak, yosh sportchilar ni tayyorlashda harakatli o`yinlarni, jumladan xalq milliy o`yinlarining ahamiyati beqiyosdir.

Ma`lumki, harakatli o`yinlar turli xalq va elatlarning rasm – rusumi, udumi, an`analari hamda etnogenetik xususiyatlarini ifodalaydi. Shuning uchun ham bu harakatli o`yinlarni ko`pincha xalq o`yinlari deb yuritiladi.

Qadimgi mutaffakkir olimlar va pedagoglar insonda saxiylik, rostgo`ylik, vatanparvarlik xissiyoti, raqibga nisbatan hurmat va tabiatni ezoqlash kabi xislatlarni aynan milliy o`yinlar ta`sirida tarbiyalash imkoni yuqori ekanligini e`tirof etganlar. Bu borada, ayniqsa, o`zbek xalq harakatlari o`yinlari turli hayotiy muhim odatlarni, malaka va ko`nikmalarni shakllantirish qudratiga egadir. Xalq o`yinlari shu xalqning kashfiyotidir. Shuning uchun ushbu o`yinlar uning ongida, ro`zg`or ishlarida, oila va mahalla tarbiyasida faol o`rin egallaydi. Harakatli o`yinlar, shu jumladan xalq milliy o`yinlari noyob qadriyat sifatida faqatgina mamlakatimiz o`z mustaqilligiga erishgandan keyingina qayta tiklanib, hozirgi kunda aholi, ayniqsa o`quvchi yoshlar o`rtasida keng va jadal ommalashib bormoqda.

Xalq harakatli o`yinlari ilmiy obyekt sifatida borgan sari tadqiqotchi olimlar e`tiboridan mustahkam o`rin egallamoqda.

So`nggi yillarda sportchilarni tayyorlash, harakat malakalari va jismoniy sifatlarni shakllantirishda harakatli o`yinlar o`ta samarali vosita ekanligini isbotlovchi talaygina ilmiy adabiyotlar nashr etilgan. Lekin, shu bilan bir qatorda yosh

voleybolchilarni tayyorlashda, ularning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda harakatli o'yinlardan foydalanish imkoniyatlarini ochib beruvchi ilmiy tadqiqotlar o'ta chegaralangan. Zamonaviy sport o'yinlarida jismoniy sifatlar, texnik va taktik mahoratni shakllantirish uchun o'yin uslublaridan qanchalik ko'p va mohirona foydalanilsa, shunchalik muvofiq sportchilarning qobiliyatlari va mahorati yuqori saviyada o'sishi mumkin. To'g'ri bir qaraganda sport o'yinlari o'zi o'yinlardan iborat bo'lib, yana turli o'yinlardan foydalanish "ortiqcha yukday" ko'rinadi. Lekin, bunday tushuncha batamon noto'g'ri. Chunki, pedagogika, fizialogiya va psixologiya fanlariga oid ilmiy ma'lumotlarga asosan jismoniy sifatlar, texnik – taktik malakalar va boshqa qobiliyatlarni rivojlantirishda an'anaviy ixtisoslashtirilgan va standart mashqlarni qo'llash, ayniqsa dastlabki o'rgatish jarayonida yosh shug'ullanuvchilarni tez charchashiga, qiziqishini susayishiga olib keladi. Harakatli o'yinlar esa, aksincha, bolaning emotsional holatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, charchash alomatlarining vujudga kelishi "orqaga" suriladi, eng asosiysi bolaning irsiy (genetik) qobiliyatlari hamda yangi harakat malakalari paydo bo'lishi mumkin. Agar, voleybol o'yiniga mos harakatli o'yinlar saralab olinsa va bu o'yinlar voleybol to'pi bilan ijro etilsa samara yanada yuksakroq bo'ladi. Bunday o'yinlarga masalan, "To'p uzat – o'tir", "To'p uzatib estafeta yugirish", "To'pga to'siq qo'y" va boshqa shunga o'xshash o'yinlarni kiritish mumkin.

Sportchilarning jismoniy va texnik tayyorgarligini shakllantirishda harakatli o'yinlarning ahamiyati va ularning afzalligi qator ilmiy – uslubiy adabiyotlarda qayd etilgan. Harakatli o'yinlar nafaqat jismoniy sifatlarini muvoffaqiyatli shakllantirishga qodir, balki aniq mo'ljalga olish, aniq harakat, diqqat kabi xislatlarni ham samarali rivojlantirishi mumkin.

Shunday ixtisoslashgan o'yinlar borki, ularni muntazam qo'llash natijasida yosh sportchilarning maxsus jismoniy sifatleri va texnik tayyorgarligining taraqqiy etish sezilarli darajada ancha oson kechadi.

Harakatli o'yinlar bo'yicha O'zbekistonda yetakchi mutaxassis – olimlar turli yo'nalishdagi harakatli o'yinlarni tashkil qilish va o'tkazish masalalariga oid qator

tavsiyalar berib o'tishgan. Jumladan, ularning fikricha harakatli o'yinlarni tashkil qilish va o'tkazishda bir qator masalalarga e'tibor berish maqsadga muvofiq.

1. O'quvchilarning jismoniy barkamolligi, salomatligini yaxshilanishiga, chiniqishiga, tana a'zolari va umumiy ish qobiliyatining o'sishiga yordam berish;
2. Erkin harakat qila olish imkonini bera oladigan bilimlar va hayotiy zarur harakat malakalarini shakllantirish;
3. Ruhiy, aqliy, kasbiy va irodaviy sifatlarni rivojlantirish;
4. Umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni tarbiyalash;
5. Jasurlik, topqirlik, zukkolik, tadbirkorlik xislatlarini rivojlantirish shular jumlasidandir.

Olimlar texnik tayyorgarlikni o'stirishda harakatli o'yinlarning afzalligini aytib o'tishgan bo'lsada, bu borada muayyan tadqiqot ishlari o'tkazilmaganligi yoki o'tkazilgan bo'lsa ham ayrim sport turlari bo'yicha amalga oshirilganligi ko'zga tashlanadi. Harakatli o'yinlarni muntazam va qoidali tashkil etish jismoniy tarbiyani rivojlantirishning muhim omili bo'lishi tabiiy. Bunday o'yinlar bolalarning jismoniy rivojlanishini yo'lga qo'yishda, o'smir va yoshlarning alohida sport turlariga oid turli harakatlarini takomillashtarishga hizmat qiladi.

2. Ma'lumki uzoq davom etadigan harakat faoliyati sekin – asta ish qobiliyatini susayishiga olib keladi va charchash asoratlari vujudga keltiradi. Bioenergetik resurslar kamayadi, yurak – qon – tomir, nafas olish, mushaklar, MNS faoliyatlari passivlashadi. Lekin, mashqlar oralig'ida yoki mashg'ulotlardan so'ng dam olish natijasida organizmning funksional faoliyati, shu bilan birga ish qobiliyati ham asta – sekin tiklana boshlaydi. Funksional imkoniyat dairasida yoki navbatma – navbat biroz ko'p va biroz kam (hajm va shiddat jixatidan) beriladigan nagruzka, organizmning shu nagruzkaga moslasha borishiga olib keladi, ish qobiliyati dastlabki darajasidan orta boradi. Shu bilan bir qatorda katta hajmli va katta shiddatli mashg'ulotlarni me'yoridan ortiq qo'llash zo'riqish, chuqur charchash kabi salbiy oqibatlariga olib keladi.

Ish qobiliyati ko'pchilik tadqiqotchilar tomonidan turlicha talqin qilinadi. Chunonchi, taniqli rus fiziologining fikricha, ish qobiliyati bu muayyan harakat faoliyati yo ko'p yo kam muddat va sifat doirasida ijro etilishiga aytiladi. «Ish qobiliyati» - bu organizm va uning organlari funksional holati hamda imkoniyatlarini yuksak darajada amalga oshirish qobiliyatidir. Ish qobiliyatini ular «odamni muayyan faoliyat jarayonida ma'lum vaqt davomida va samaradorlik darajasida ish bajarish qobiliyatidir» deb talqin qiladilar.

Ko'p yillik sport jarayonida malakali sportchilarni tayyorlash samaradorligi dastlabki o'rgatish bosqichini qanday tashkil qilinishiga va shu bosqichni qanchalik rejali amalga oshirilishiga bog'liqdir. Sport zihiralarini tayyorlash amaliyotida shunday vaziyatlar ustunligi kuzatiladiki, yosh sportchilar bilan mashg'ulotlar olib boruvchi ayrim trenerlar dastlabki o'rgatish bosqichiga jiddiy e'tibor qaratishmaydi. Ular qisqa muddat ichida malakali sportchi tayyorlash niyatida, o'rgatuvchi va takomillashtiruvchi (trenirovka) mashqlarni qo'llash chastotasi va shiddatini oshiradilar, bolalarning jismoniy va funksional imkoniyatlari ko'pincha e'tiborga olmaydilar. Natijada hajm va shiddat jixatidan muvofiq me'yoridan orttirilgan mashg'ulot (mashqlar) yuklamalari shug'ullanuvchi bolalar organizmida salbiy funksional o'zgarishlar olib keladi, ichki organlar (mushaklar, yurak-qon tomir tizimi, o'pka, buyrak, jigar va hokozo) faoliyatida zo'riqish va o'ta charchash alomatlari vujudga keladi. Boz ustiga na trenerlar amaliyotida, na BO'SMlarda mo'ljallangan dasturlarda mashg'ulotlar yuklamalaridan so'ng bolalar organizmining funksional holatini tiklovchi, ish qobiliyatini kuchaytiruvchi mashqlar yoki boshqa tadbirlar (sauna, massaj, autotrening, vitaminoterapiya va hokozo) e'tiborga olinmagan.

Nagruzka (yuklama), organizmning shu nagruzkani ko'tara olish imkoniyati, charchash, zo'riqish, ish qobiliyati va uni tiklanish hususiyati kabi tushunchalar bir – biriga uzviy bog'liq bo'lgan atamalar, charchash va zo'riqish atamalarini vujudga kelish muddatini uzaytirish yoki tiklanish muddatini qisqartirish yo'llarini izlash va amalga joriy etish ish qobiliyatini shakllanishiga olib keladi. Albatda, buning uchun qo'llaniladigan jismoniy va texnik – taktik mashqlar hajmi hamda shiddati sportchi

organizmi shu yuklamani ko'tara olish darajasidan hiyoq yuqoriroq bo'lib, ko'p yillik trenirovka jarayonida yuklamani oshira borish to'liqsimon prinsipga asoslanishi kerak. Qanday bo'lmasin ushbu jarayonni boshqarish muntazam nazorat qilishni va natijalarni ilmiy tahlil ostiga olishga taqozo etadi.

Nagruzka (yoki yuklama) deganda muayyan harakat faoliyatining (yoki trenirovka mashg'uloti) hajmi, shiddati, davom etishi va qaytarilish chastotasining organizmga bo'lgan ta'siri tushiniladi. Shu ta'sir natijasida organizmda yuz beradigan funksional o'zgarishlar esa shu nagruzkaning ta'sir etish darajasini belgilab beradi. Demak nagruzkaning "tashqi" ko'rsatkichlari (hajmi, shiddati va hokozo) va "ichki" ko'rsatkichlari (MNS, yurak, qon – tomir, nafas olish va hokozo) mavjud bo'ladi.

Statik nagruzka o'zining hajmi va shiddati jihatidan organizmning funksional faoliyatiga turlicha ta'sir ko'rsatadi. Kichik hajmli, katta shiddatga beriladigan statik nagruzka, masalan, yurak faoliyatiga keskin ta'sir qiladi. Yurakning ritmik faoliyatini buzadi, uning mushaklarini zo'rqiqtiradi, puls va nafas olish tezlashadi.

O'rtacha yoki katta hajmli va kichik shiddatda ijro etiladigan statik nagruzka esa yurak faoliyatini asta – sekin moslashishiga zamin yaratadi.

Sport amaliyotida «ish qobiliyati» sportchining yuksak jismoniy va texnik – taktik tayyorgarligining uyg'unlashganligini anglatadi. Demak, sport musobaqalarida yuqori natijaga erishish jismoniy sifatlar hamda texnik va taktik malakalarning shakllanganlik darajasiga bog'liq. Har- xil sport turlari bo'yicha o'tkaziladigan musobaqalar muddati xalqaro musobaqalar qoidalari bilan belgilanadi. Shu musobaqalar muddatida qaysi sportchi o'z ish qobiliyatini sifati va samaradorligi jihatidan qanchalik uzoq vaqt saqlay olsa yoki uni oshira olish «kuchi» ga ega bo'lsa, unga muvoffaqiyat shunchalik «kulib» boqishi muqarrar. Boshqacha qilib aytganda ish qobiliyatini sifat va samaradorlik darajasini ko'p yoki kam vaqt davomida saqlanishi umumiy va maxsus chidamkorlik sifatlarining turlari (tezkorlik, kuch, tezkor – kuchga bo'lgan chidamkorlik, sakrashga bo'lgan chidamkorlik, «texnik – taktik chidamkorlik» va hokozolar) qanchalik rivojlanganligi bilan belgilanadi.

Ma'lumki ish qobiliyati haqida gap ketganda, ayniqsa so'z uning sifati va samaradorligiga tegishli bo'lsa, masalaning mohiyati va pirovard «magizi» boshqa jismoniy sifatlarning shakllangan yoki shakllanmaganligiga borib taqaladi. YA'ni samarali natijaga mos umumiy va maxsus chidamkorlik kuch, tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik sifatlarini o'zida mujassam qilgan bo'ladi. Ushbu sifatlarning o'zaro uzviy bog'liqligi va ularning yuksak darajadali integral natijasi sport mahoratining muayyan taqdirini belgilab beradi.

Maqsadga muvofiq rejalashtirilgan jismoniy tayyorgarlik sport mahoratni shakllantirish va musobaqa davomida yuksak natijaga erishishida nihoyatda muhim omillardan biridir. Lekin, sport amaliyotida har doim ham rejalashtirilgan jismoniy mashqlar muvofiq harakat sifatlarini rivojlantirishda kutilgan natijani bermaslik holatlari tez – tez uchrab turadi. Buning asosiy sabablaridan biri mashg'ulotlarda qo'llanilgan u yoki bu jismoniy mashqlarning hajmi va shiddati hamda ushbu ko'rsatkichlarni shug'ullanuvchilarni organizmiga ta'sir etish darajasi (organizmni nagruzkaga bo'lgan aks javobi riaksiyasi) obyektiv ravishda baholanmasligidadir. Shuning uchun ham o'quv trenirovka jarayonida qo'llanilayotgan jismoniy nagruzka (jismoniy mashqlar)ning shug'ullanuvchilar organizmining funksional imkoniyatlariga muvofiqligi e'tiborga olinishi shu nagruzkani maqsadga muvofiq rejalashtirish imkoniyatini yaratadi.

Mamlakatimiz miqiyosida, yosh dzyudochilarning ko'p yillik tayyorgarligini oqilona tashkil qilishni ilmiy asoslanib berish bunday tayyorgarlik qonuniyatlari va tamoyillari, tavsiflari hamda musobaqa faoliyati me'yorlarini ishlab chiqish hamda amalga oshirishni taqozo etadi. Bu trenirovka nagruzkalari me'yorlarini chuqur ishlab chiqish bilan bog'liq.

Malakali sportchilarni tayyorlashda harakat funksiyasining ikki, bir – biriga uzviy bog'liq tomoniga alohida e'tibor qaratiladi:

sportchini texnik – taktik malakalarga o'rgatish va ularni takomillashtirish;

sportchi jismoniy sifatlarini tanlangan sport turi xususiyatiga muvofiq ravishda tarbiyalash.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik tushunchasi bu sportchining harakat sifatlarini har tomonlama (garmonik ravishda) rivojlanganlik darajasini anglatadi. Masalaga shu tarzda yondoshish oddiy inson sogʻligʻini (sportchini ham) shakllantirish nuqtai nazaridan maqsadga muvofiqdir. Albatta, “Katta” sportda bu ham zarur. Lekin, bunday amaliyot va shunga asoslangan trenirovka uslubiyati malakali sportchilarni tayyorlash hamda yuksak musobaqa natijasiga erishish samarasini susaytirish ehtimoldan holi emas. Chunki, har bir sport turining oʻziga hos va oʻziga mos xususiyatlari mavjudligi tufayli bir sport turida koʻproq kuch – tezkorlik sifati ustun tursa, ikkinchi bir sport turida chidamkorlik sifati yetakchi rolni oʻynaydi yoki uchinchi bir sport turida egiluvchanlik sifati asosiy ahamiyatga ega boʻladi. Ammo, qayd etilgan fikrdan muayyan sport turida maʼlum jismoniy sifat juda zarur, boshqasi esa muhim emas degan xulosa kelib chiqmaydi. Aksincha, har bir sifatning muayyan sport vaziyatida ozmi – koʻpmi, lekin muhim “ulushi” mavjud boʻladi.

Yuqorida qayd etilgan fikr va mulohazalar sportning dzyudo turlarida, ayniqsa, yaqqol koʻzga tashlanadi.

Maktab yoshidagi bolalarning jismoniy tayyorgarligi hamda jismoniy tarbiya va sportga boʻlgan extiyojini oshirish uchun maktab jismoniy tarbiya shakli, vosita va uslubiyatini takomillashtirish zaruriyatini tugʻdiradi

Malakali dzyudochilarni tayyorlashda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasining beqiyos ahamiyatini taʼkidlab, ushbu jarayonni texnik mahoratni shakllanishida asosiy omil boʻlib xizmat qilishini koʻrsatib oʻtganlar.

Tezkor – kuch va maxsus chidamkorlik sifatlarini rivojlantirishga yoʻnaltirilgan mashqlar bilan uzoq muddat mobaynida muntazam shugʻullanish natijasida dzyudochilarning texnik – taktik mahorati hamda boshqa qobiliyatlari qanchalik sezilarli darajada shakllanishi mumkinligini tadqiqot asosida isbot qilib berganlar.

Kuch va tezkorlik – kuch chidamkorligi sifatlarini yosh sportchilarda juda extiyotkorlik bilan rivojlantirish zarurligi, katta yuklamaga ega mashqlar bilan bu sifatlarini zoʻrma – zoʻraki oʻstirishga intilish salbiy oqibatga olib kelishi ehtimoldan holi emasligini takidlab oʻtilgan.

Hozirgi jahon sportidagi ko`rsatkichlarni jadal ravishda yangilanib borayotganligi, yosh sportchilarni tayyorlashni yangi, yanada samarali vositalarini, uslublarini va shakllarini izlashni taqozo etadi.

Yuqorida qayd etilgan ma`lumotlar shuni ko`rsatadiki, yosh dzyudochilarni maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirish, ularning texnik malakalarini shakllanishida muhim ahamiyat kashf etadi. Demak, yuqori malakali dzyudochilar tayyorlashda maxsus jismoniy sifatlar ularning asosiy o`yin malakalarini takomillashishida muhim o`rinni egallar ekan.

Avvaldan isbot qilinganki, kuch va tezkorlik sifatlarini o`zaro muvofiq tarzda shakllantira borish sportchini tayyorgarligiga ijobiy ta`sir e`tadi.

So`z jismoniy tayyorgarlik va xususan sportchilarni tayyorlashda harakat sifatlarini (tezkorlik, kuch, chidamkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik) bir – biriga bog`lab shakllantirish muhimligi haqida borar ekan, bu borada tezkor – kuch sifatiga alohida urg`u berish maqsadga muvofiqdir.

Har bir sport turida ijro etiladigan harakat malakasi negizida Jismoniy sifati hal qiluvchi muhim man`ba bo`lib hisoblanadi. Masalan, voleybolda to`r ustidan hujum zarbasini ijro etish uchun tezkor – kuch sifati ushbu malaka muvoffaqiyatini ta`minlovchi omildir; dzyudoda esa mazkur sifat hujum yoki qarshi hujum usullarini qisqa vaqtda katta kuch bilan qo`llashda asqotadi. Darhaqiqat, kuzatuv natijalariga ko`ra dzyudo bo`yicha Jahon, Olimpiya, Ovro`pa, Osiyo, va boshqa xalqaro musobaqalarda g`alabaga erishishgan aksariyat dzyudochilar yuksak darajada rivojlangan tezkor – kuch qobiliyatiga ega bo`lganlar.

Dzyudo turlarida chidamkorlik sifati ham g`alabaga yetaklovchi asosiy manbalardandir. Ayniqsa dzyudoga oid maxsus chidamkorlikning o`rni beqiyos. Sportning yakka dzyudo turlarida texnik mahoratning nisbatan farq qiluvchi xususiyatlaridan biri bu o`zgaruvchan musobaqa vaziyatida tezkor – kuch asosida ijro etiluvchi murakkab harakat malakalaridir. Aynan ushbu sifat hal qiluvchi vaziyatlarda o`z yetakchiligini namoyish etadi. Shu bilan bir qatorda uzoq muddat davom etadigan musobaqa jarayonida texnik malakalarni yuqori samarada ijro etish

birinchi navbatda maxsus chidamkorlik sifatiga bevosita bog'liqligi isbotni talab qilmaydi. Y.V.Veroxshanskiyning kuzatuvlariga qaraganda, erkin dzyudo bo'yicha Jahon chempionati ishtirokchilarining musobaqa davomida ijro etgan texnik malakalari olishuvning 3 – davrida o'z samarasini keskin susaytirgan. Ushbu vaziyat ana shu dzyudochilarning maxsus chidamkorligi yuqori darajada shakllanmaganligiga e'tibor qaratadi. Demak, bundan ko'rinib turibdiki, texnik mahorat samarasini musobaqalar davomida uzoq vaqt saqlab turishda maxsus chidamkorlik sifati alohida o'rin egallaydi.

Ma'lumki, maxsus chidamkorlik umumiy chidamkorlik yaxshi rivojlangan holda samarali shakllanishi isbot qilingan.

Maxsus chidamkorlikni rivojlantirish uchun dzyudochi maxsus texnik mashqlarni uzoq vaqt davomida, hatto charchash asoratlari mavjud bo'lganda ham, ijro etishi kerak bo'ladi. Umumiy chidamkorlik o'rtacha shiddatda ko'p hajmli mashqlarni (uzoq masofaga chopish, eshkak eshish, suzish, velosipedda yurish va hakazo) surunkasiga bajarish asosida shakllantiriladi.

Dzyudochilarni tayyorlashda va texnik mahoratni shakllantirishda egiluvchanlik sifati ham zarur omillardan biridir. Yuqori darajada rivojlangan egiluvchanlik qobiliyatiga ega bo'lgan dzyudochi “most” holatidan keskin halos bo'lish, egilib ko'tarib tashlash kabi texnik malakalarni mohirona ijro etishga muvaffaq bo'ladi.

Egiluvchanlik asta – sekin, uzoq muddatli mashg'ulotlar evaziga shakllanadi. Agar egiluvchanlikni rivojlantirishga oid mashg'ulotlar biroz to'xtatib qo'yilsa bu sifat keskin yuqolib ketishi yoki susayishi mumkin. Dzyudoda qo'llaniladigan usullar (texnik) malakalarni o'zi egiluvchanlikni shakllantirib boradi. Lekin, buni o'zi ushbu sifatni to'laqonli rivojlantirish imkoniyatini bermaydi. Bu sifatni samarali takomillashtirish uchun mushak, pay, bo'g'imlarni cho'zish, egish, yoyish, siqish, burash kabi maxsus mashqlarni sekin – asta muntazam qo'llash kerak bo'ladi. Egiluvchanlikni yoshlikdan boshlab shakllantirish maqsadga muvofiqdir. Shu bilan bir qatorda bu sifatni rivojlantirish extiyotkorlikni talab qiladi. Zo'rma – zo'raki yoki

keskin tarzda qo'llangan mashqlar mushak, pay, bo'g'imlarni shikastlanishiga, hatto og'ir jarohatlarga olib kelishi mumkin.

Malakali dzyudochilarni tayyorlashda, bundan tashqari chaqqonlik va kuch sifatlarini rivojlantirish ham alohida ahamiyatga ega. Ta'kidlab o'tish joizki, o'quv – trenirovkav jarayonida barcha jismoniy sifatlarni garmonik ravishda rivojlantirish mahoratli dzyudochilarni tayyorlash garovidir.

Zamonaviy voleybolda samarli o'yin ko'rsatish va yuqori natijalarga erishishi faqat o'ta shakllangan jismoniy tayyorgarlik evaziga amalga oshirilishi mumkin. Voleybolchilar uchun esa jismoniy sifatlarning ichida eng e'tiborlisi sakravchanlik va sakrash chidamkorligidir. Aynan shu sifatlarning aksariyat o'yin malakalarining samarali ijro etilishiga ta'sir ko'rsatadi.

Lekin, bunday xulosadan voleybolchilar uchun boshqa jismoniy sifatlarni ahamiyati kamroq degan fikr kelib chiqishi mumkin emas. Aksincha, tezkor harakatlanish, kuch bilan zarba berish, ish qobiliyatini tushirmasdan uzoq vaqt malakalarni samarali bajara olish qobiliyatlari ham yetakchi o'rin turadi. Shuning uchun sport tayyorgarligi jarayonida tezkorlik, kuch, chaqqonlik, chidamkorlik va egiluvchanlik sifatlariga alohida e'tibor qaratish maqsadga muvofiqdir. Chunki, ushbu sifatlarning yetarli darajada rivojlangan bo'lishi sport mahoratining samarali shakllanishiga olib keladi. Boshqacha qilib aytganda, bu sifatlarning sport maxoratini tez va mukammal o'sishi uchun eng zarur poydevordir.

Tezkor – kuch va maxsus chidamkorlik sifatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlar bilan uzoq muddat mobaynida muntazam shug'ullanish natijasida dzyudochilarning texnik - taktik mahorati hamda boshqa qobiliyatlari qanchalik sezilarlik darajada shakllanishi mumkinligini tadqiqot asosida isbot qilib berganlar.

Kuch va tezkorlik – kuch chidamkorligi sifatlarini yosh sportchilarda juda extiyotkorlik bilan rivojlantirish zarurligi katta yuklamaga ega mashqlar bilan bu sifatlarning zo'rma – zo'raki o'stirishga intilish salbiy oqbatlarga olib kelishi ehtimoldan holi emasligi alohida ta'kidlab o'tilgan.

Jismoniy sifatlarni texnik mahoratga va musobaqa jarayoniga chambarchas bog'liq ekanligini ta'kidlaydi. Olimlarning fikricha, jismoniy sifatlarni qanchalik yuqori darajada shakllangan bo'lsa sport mahorati shunchalik mukammal o'sib boradi.

Harakatli o'yinlar asosida o'tkaziladigan emotsional muhitli darslar – harakat faolligini oshiradi, bolalar kamroq charchaydilar, ularning organizmi esa ma'lum funksional yuklamalarga tayyorlanib boradi.

Vertikal sakrash misolida malakali voleybolchilarning tezkorlik – kuchlilik sifatini «zarbdor» uslubda rivoltirish imkoniyati afzal ekanligini ko'rsatib o'tgan. Uning fikricha «portlovchi» kuchni rivojlantirishda ushbu uslubdan foydalanish yaxshi natija beradi, lekin bunday mashg'ulotlarni musobaqadan 10 – 12 hafta avval 3 marta o'tkazib turish lozim.

Voleybol elementlari bilan qo'shib o'tiladigan jismoniy tarbiya darsini kichik sinf o'quvchilari jismoniy tayyorgarligiga ta'sir etish darajasini o'rganish natijasida Zuoza Aureliyus – Kazis Kazevich (1989) shunday xulosaga keldiki, aniq maqsadga yo'naltirilgan voleybol darslari nafaqat yosh o'quvchilarni tarbiyalashda samarali vosita bo'lib hisoblanadi, balki voleybol to'garagiga dastlabki tanlov asosida qabul qilish va ularning o'yin ixtisosligini bashorat yordamida belgilab olish imkonini beradi.

3. Malakali sportchilarni tayyorlash va dastlabki o'rgatish bosqichidan boshlab toki sport mahoratini takomillashtirish bosqichigacha davom etadi. Shu ko'p yillik muddat ichida sportchilar to'liqsimon yo'nalishda o'qib boradigan mashqlar hajmi va muddatiga mos nagruzkalarga ko'nikib boradilar. Jismoniy sifatlarni va texnik – taktik malakalarning shakllanishi yil davomida turli testlar yordamida muntazam nazorat qilinib boradi. Bunday tartiblar rasmiy ravishda barcha o'quv trenirovka dasturlaridan joy olgan. Lekin, ushbu dasturlarda ham, sport amaliyotida ham shu testlarni bajarishga sarflanadigan fiziologik (bioenergetik) potensial deyarli e'tiborga olinmaydi. M: ma'lum yoshli sportchi 30 m yugurish yoki dzyudoda “maneken”ni 30 s da “qoqib” tashlash, nafas olish yoki yurak tizimiga qanchaga tushishi yoki shu testlarni bajarganda qancha O₂ va SO₂ almashinishi hamda yurak necha marta

qisqarishi mumkinligi haqida hech qanday rasmiy hujjatlar mavjud emas. Vaholanki, harakat testlarini qo'llashda shu testlarning fiziologik qiymatini bilish muhim amaliy ahamiyatga egadir. Ma'lumki sport mashg'ulotlarida texnik – taktik malakalarga o'rgatish turli hajm va shiddatda qo'llaniladigan mashqlar yuklamasini nazorat qilish, umuman sportchilarni tayyorlashda shug'ullanuvchilarning fiziologik reaksiyasini e'tiborga olish juda zarur jarayondir. Chunki, o'rgatishda ham, trenirovka jarayonida ham sportchilarning funksional imkoniyatlari doimiy nazoratda bo'lmasa, katta nagruzkalar organizmni zo'riqishga, kichik hajmli va shiddatli nagruzkalar esa uni shakillanishini susayishiga sabab bo'ladi. Binobarin, o'quv – trenirovka jarayonida jismoniy sifatlarni rivojlantirish hamda texnik – taktik tayyorgarlikni shakillantira borishda fiziologik reaksiyalar ko'rsatgichlariga e'tibor qaratish har bir mashqning fiziologik qiymatini bilgan holda undan foydalanish yuqori malakali sportchilar tayyorlashning muhim shartlaridan biridir.

Sport trenirovkasi, xususan tezlik – kuch sifatlarining fiziologik asoslari ko'pgina ilmiy va o'quv adabiyotlarida a'zaldan o'z ifodasini topib kelgan. Olimlar o'zlarining yirik ilmiy va o'quv asarlarida jismoniy sifatlarini, jumladan tezlik – kuch sifatlarini rivojlantirishda organizmda ro'y beradigan holatlarni, barcha fiziologik o'zgarishlarni atroflicha tahlil qilib berganlar. Ularning fikriga ko'ra harakat malakalarning shakillanishi va jismoniy sifatlarning rivojlanishi bilan bir qatorda shug'ullanuvchilar organizmining funksional imkoniyatlari ham shakllana boradi.

Kuch sifati mushaklarning taranglanish darajasiga bog'liq bo'lib, bu asosan muskul tolalari tuzilishi, yo'g'onligi, rivojlanganligi hamda ularning qisqarishi davomida kechadigan biokimyoviy va fiziologik omillariga bog'liq bo'ladi. Mushaklarning qisqarish, bo'shashish faoliyatida modda almashinuvi nixoyatda katta ahamiyatga ega. Jumladan, muskul tolalarining kuchli va tez qisqarish darajasi qon tomirlardagi kislorod, oqsil, uglevod, yog', mineral tuzlar, vitaminlar, mikroelementlar va boshqa oziqlarni birikkan holda bioenergiya ajratishi bilan belgilanadi. Bu jarayonda aerob (O_2 o'z vaqtida ta'minlanishi) va anaerob (O_2 – siz jarayon) omillar hamda uglevodni glikogenga parchalanishi adenozinuch fosfat va kreatinfosfat kabi moddalarning reaksiyaga kirishi hal qiluvchi rol o'ynaydi.

Lekin, o'g'il bolalarda 8 yoshdan 9 yoshgacha o'ng qo'l kuchi ustunligi kuzatilgan bo'lsa, 10 yoshdan boshlab o'g'il bolalarda, qiz bolalarda esa 7 yoshdan 19 yoshgacha o'ng va chap qo'l kuchida simetrik hodisa kuzatilmaydi. Aslida inson organizmi faoliyatida, jumladan uni ijrochi organlarining funksional faoliyatida assimetrik ustunligi bo'lishi kerak. YA'ni, misol uchun, o'ng qo'l yetakchi bo'lganida uning kuchi chap qo'lga nisbatan ustun bo'lishi lozim.

Balog'at yoshidagi bolalar jinsiy jihatdan qanchalik tez rivojlanib borsa, shunchalik kuch sifati ustunlik qilib borar ekan. Binobarin, kuch sifatini aks ettiruvchi ko'rsatkichlarning tez yoki sust rivojlanishi pastroq yoshiga qarab emas, balki biologik yoshga qarab belgilanishini e'tirof etish lozim.

Kuch – tezlik va kuch – tezlik chidamliligi sifatlarini yosh sportchilarda juda ehtiyotkorlik bilan rivojlanish zarurligini ta'kidlangan. Katta hajm va shiddatda ijro etiladigan mashqlar yordamida bu sifatlarni zo'rma – zo'raki rivojlantirish o'ta salbiy oqibatlarga olib kelishi, hatto chuqur patologik o'zgarishlarni keltirib chiqarishi mumkun .

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Karimov I.A. Milliy istiqlol mafkurasi-xalq etiqodi va buyuk kelajakka ishonchdir.-T.: O'zbekiston, 2000.-32b
2. Karimov I.A. Umidim yoshlar.-T.: Akademiya nashriyoti,1999.-30b
3. Hulaqmedov A. Insoniyat boshidagi umumiy ofat. G'G` Hayot va qonun.- №3-2003.-B.34-36