

YOSH YENGIL ATLETIKACHILARNI CHIDAMLILIK SIFATLARINI RIVOJLANTIRISHDA INDIVIDUALLIK TAMOIYILIDAN FOYDALANISH

Usmonova Dilshoda Egamberdi qizi

Andijon davlat pedagogika instituti

Jismoniy madaniyat fakulteti 2-bosqich talabasi.

Annotatsiya: Individuallik tamoyili yosh sportchilarning chidamliligini oshirishda muhim rol o'ynaydi. Ushbu maqolada individuallashtirilgan mashg'ulot dasturlarining nazariy va amaliy jihatlari, ularning samaradorligi va ilmiy asosi o'rganiladi. Jismoniy farqlar, psixologik jihatlari va mashg'ulotga javob reaksiyalarini hisobga olgan holda, yosh sportchilarning chidamliligini rivojlantirish bo'yicha tavsiyalar taqdim etiladi.

Kalit so'zlar: Individuallik, chidamlilik, yosh sportchilar, mashg'ulotga moslashish, jismoniy farqlar, sport natijalari.

Аннотация: Принцип индивидуальности играет важную роль в повышении выносливости молодых спортсменов. В статье рассматриваются теоретические и практические аспекты индивидуальных программ обучения, их эффективность и научное обоснование. Даны рекомендации по развитию выносливости у молодых спортсменов с учетом физических различий, психологических аспектов и реакции на тренировку.

Ключевые слова: Индивидуальность, выносливость, юные спортсмены, адаптация к тренировкам, физические различия, спортивные результаты.

Abstract: The principle of individuality plays an important role in increasing the endurance of young athletes. This article examines the theoretical and practical aspects of individualized training programs, their effectiveness and scientific basis. Recommendations are presented for developing the endurance of young athletes, taking into account physical differences, psychological aspects and responses to training.

Keywords: Individuality, endurance, young athletes, adaptation to training, physical differences, sports results.

KIRISH

Chidamlilik sport natijalari uchun asosiy omillardan biri hisoblanadi, ayniqsa, uzoq vaqt davomida jismoniy kuch talab qiluvchi sport turlarida. Individuallik tamoyili har bir sportchining mashg'ulot yuklamalariga turlicha javob berishini tan oladi. Bunga genetik moyillik, jismoniy farqlar va psixologik omillar sabab bo'lishi mumkin. Ushbu tamoyildan foydalanish, sportchilarning individual ehtiyojlariga mos keluvchi

mashg'ulot metodlarini qo'llash orqali chidamlilik rivojlanishiga sezilarli darajada ta'sir ko'rsatadi.

Yengil atletika sportchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda asosiy yo'nalishlardan biri bo'lib, chidamlilikni oshirish sport natijalariga bevosita ta'sir qiladi. Chidamlilik organizmning uzoq vaqt davomida jismoniy va ruhiy yuklamaga bardosh berish qobiliyatidir. Ayniqsa, yosh sportchilarning chidamliligini rivojlantirishda ularning yosh xususiyatlari, jismoniy tayyorgarligi va individuallik tamoyili asosida yondashish muhim ahamiyat kasb etadi.

MUHOKAMA VA NATIJALAR

Individuallik tamoyili har bir sportchining individual fiziologik, psixologik va genetik xususiyatlarini hisobga olgan holda, ularning chidamliligini rivojlantirish strategiyalarini ishlab chiqishni nazarda tutadi. Bu tamoyil asosida mashg'ulotlar rejalashtirilsa, sportchilar ortiqcha charchoq, jarohatlar va ortiqcha yuklamalardan himoyalanaadi.

Ushbu maqolada yosh yengil atletikachilarning chidamlilik sifatlarini rivojlantirishda individuallik tamoyilining ahamiyati, uni amalga oshirish usullari va natijalarga ta'siri haqida batafsil yoritiladi.

Individuallik tamoyilining ahamiyati

Yosh yengil atletikachilarning chidamliligini oshirishda ularning organizmiga mos keladigan mashg'ulot tizimini ishlab chiqish juda muhim. Har bir sportchi o'zining yoshi, jismoniy holati, genetik xususiyatlari va psixologik tayyorgarlik darajasi bilan farqlanadi. Shuning uchun mashg'ulot jarayonida individuallik tamoyiliga e'tibor qaratish quyidagi muhim jihatlarni ta'minlaydi:

- Sportchilar salomatligini saqlash – haddan tashqari yuklamalar jarohatlar va charchoq sindromiga olib kelmasligi kerak.

- Mashg'ulotlarning samaradorligini oshirish – har bir sportchiga moslashtirilgan mashg'ulotlar uning chidamlilik qobiliyatini optimal rivojlantirishga yordam beradi.

- Sportchilarning motivatsiyasini oshirish – mos yuklamalar natijasida sportchilar o'z yutuqlarini tezroq his qilib, mashg'ulotga bo'lgan qiziqishlarini oshiradilar.

- Maksimal natijalarga erishish – sportchilarning individualligini hisobga olgan holda tayyorlangan mashg'ulot dasturlari ularning imkoniyatlarini maksimal darajada rivojlantiradi.

Individuallik tamoyilini qo'llash usullari

Individuallik tamoyilini amalga oshirish uchun sportchilarni turli parametrlar bo'yicha tahlil qilish va ularga mos mashg'ulot metodikalarini ishlab chiqish kerak. Quyida individuallik tamoyilining asosiy jihatlari va ularni amalda qo'llash usullari bayon etiladi:

. Boshlang'ich diagnostika va monitoring

Sportchilar bilan ishlash jarayonida ularning jismoniy va funksional holatini muntazam ravishda baholash lozim. Diagnostika quyidagi usullar asosida amalga oshiriladi:

- Jismoniy ko'rsatkichlarni baholash – sportchilarning yurak urish tezligi, nafas olish imkoniyati, mushak kuchi va chidamlilik darajasini aniqlash.

- Chidamlilik testlari –

- Cooper testi (12 daqiqa davomida maksimal masofani bosib o'tish).

- Yo-Yo testi (interval yugurish orqali kislorod qabul qilish qobiliyatini baholash).

- Harakat koordinatsiyasini baholash (tezlik va bardoshlilik mashqlari).

- Psixologik tayyorgarlik darajasini o'rganish – sportchilarning stressga chidamliligini va motivatsiya darajasini tahlil qilish.

Mashg'ulot yuklamalarini differensial yondashuv asosida rejalashtirish

Sportchilarning individual xususiyatlarini inobatga olgan holda yuklamalarni to'g'ri taqsimlash quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- Sportchining jismoniy imkoniyatlariga mos yuklama berish

- Mashg'ulot intensivligini individual moslashtirish

- Bosqichma-bosqich yuklama oshirish tamoyiliga amal qilish

Masalan, kam tayyorgarlikka ega sportchilar uchun boshlang'ich bosqichda quyidagicha mashg'ulot rejasi tavsiya etiladi:

- Dastlabki haftalar: past intensivlikdagi uzun masofaga yugurish (40-50% maksimal yurak urish tezligida)

- Keyingi bosqichda: tezlikni oshirish va interval yugurish mashqlarini qo'shish
Chidamlilikni rivojlantirish uchun bosqichma-bosqich yondashuv

Chidamlilikni oshirish jarayoni uch bosqichdan iborat bo'lishi kerak:

Umumiy chidamlilikni oshirish – uzoq masofaga yugurish, suzish va velosipedda yurish orqali yurak-qon tomir tizimini mustahkamlash.

Maxsus chidamlilikni rivojlantirish – yengil atletikaning muayyan turlariga mos keladigan mashqlar (masalan, sprint uchun kuch va tezlikni oshiruvchi interval mashg'ulotlar).

Musobaqaga tayyorgarlik jarayoni – real sharoitlarga mos ravishda mashqlarni tashkil etish.

Tiklanish jarayonlarini boshqarish

Chidamlilikni oshirish bilan bir qatorda tiklanish jarayoniga ham e'tibor berish lozim:

- Mashg'ulotdan keyin to'liq dam olish

- Muntazam stretching mashqlari bajarish

- To'g'ri ovqatlanish va gidratatsiya

Masalan, intensiv mashg'ulotlardan keyin protein va uglevodlar yetarli miqdorda qabul qilinishi tiklanish jarayonlarini tezlashtiradi.

Individuallik tamoyili asosida ishlab chiqilgan mashg'ulot dasturining samaradorligi

Individuallik tamoyiliga asoslangan mashg'ulot dasturi quyidagi natijalarga olib keladi:

- Sportchilarning chidamlilik ko'rsatkichlari oshadi
- Mashg'ulot jarayoniga motivatsiya kuchayadi
- Charchoq va jarohatlar kamayadi
- Sport natijalari yaxshilanadi

Ushbu tamoyil asosida yondashish natijasida har bir yosh sportchi o'z jismoniy imkoniyatlarini maksimal darajada rivojlantira oladi.

Yosh yengil atletikachilarning chidamliligini rivojlantirishda individuallik tamoyilidan foydalanish muhim ahamiyatga ega. Har bir sportchining jismoniy va psixologik xususiyatlari inobatga olingan holda tayyorlangan mashg'ulot dasturi ularning rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Shunday qilib, mashg'ulotlar jarayonida sportchilarning individual ehtiyojlarini hisobga olish orqali chidamlilikni optimal darajada oshirish mumkin. Bu esa sport natijalari va sog'liqni saqlash nuqtai nazaridan eng samarali yondashuv hisoblanadi.

XULOSA

Yosh sportchilarning chidamliligini rivojlantirishda individuallik tamoyilidan foydalanish yuqori samaradorlikni ta'minlaydi. Murabbiylar va sport olimlari sportchilarning jismoniy va psixologik baholash natijalariga asoslanib, shaxsiylashtirilgan mashg'ulot dasturlarini ishlab chiqishlari lozim. Kelgusidagi tadqiqotlar uzoq muddatli ta'sirlarni o'rganish va texnologiya asosida individuallashtirilgan mashg'ulot strategiyalarini yanada rivojlantirishga qaratilishi lozim.

ADABIYOTLAR

1. Normurodov A.N. Engil atletika Toshkent: 2002 yil.
2. Niyozov I. Engil atletika O'zDav JTI, 2005 yil.
3. Inozemtseva L.A. Legkaya atletika i metodika prepodavaniya: Toshkent: 2001 yil.
4. Goncharova O. YOsh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish O'z.DJTI, 2005 y.
5. Легкая атлетика. Учебная пособия. ФиС. М. 1989.
6. Л.П.Матвеев. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси. М., 1989.