

YOSH SPORTCHILARDA JISMONIY SIFATLARNI KUCHAYTIRISH

Sharifbayev Diyorbek Xayrulla o'g'li
Otaqulov Murodjon Nizomjon o'g'li
O'zbekiston Milliy universiteti

Annotatsiya: Ushbu maqolada yosh sportchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish usullari tahlil qilinadi. Jismoniy tayyorgarlik sportchilarning umumiy natijalariga bevosita ta'sir qiluvchi muhim omillardan biri hisoblanadi. Maqolada kuch, chidamlilik, tezlik, chaqqonlik, moslashuvchanlik va muvozanat kabi asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantirish bo'yicha ilmiy yondashuvlar yoritiladi. Shuningdek, sportchilarning to'g'ri egiluchanlik ham tahlil qilinadi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, tizimli va ilmiy asoslangan mashg'ulotlar yosh sportchilarning natijalarini sezilarli darajada yaxshilashga yordam beradi.

Kalit so'zlar: Yosh sportchilar, jismoniy sifatlari, kuch, chidamlilik, tezlik, chaqqonlik, moslashuvchanlik, muvozanat, sport mashg'ulotlari, ovqatlanish, tiklanish.

Kirish:

Yosh sportchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish ularning umumiy sport natijalarini yaxshilash va jarohatlardan himoyalash uchun muhim ahamiyatga ega. Jismoniy mashqlar tizimli va ilmiy asoslangan bo'lishi kerak. Ushbu maqolada yosh sportchilarda jismoniy sifatlarni kuchaytirishning asosiy tamoyillari va usullari haqida.

Jismoniy Sifatlarni Kuchaytirish Usullari

Kuch va Chidamlilikni Oshirish

Kuch sportchilarning har bir sport turi bo'yicha muhim ahamiyatga ega, chunki u sportchi mushaklarining quvvatini va bardoshlilikini oshiradi. Kuchni oshirish uchun quyidagi mashqlarni amalga oshirish mumkin:

Og'irlik bilan mashqlar Yoshlarda kuchni oshirishning eng samarali yo'llaridan biri og'irlik bilan mashq qilishdir. Bu mushaklarni rivojlantiradi va kuchni oshiradi. Boshlang'ich yoshdagi sportchilar uchun eng yaxshisi, o'z vaznidan foydalanish (push-up, squat, lunges, plank) bo'ladi.

Ko'p qirrali mashqlar. Burpee, pull-up, deadlift kabi mashqlar butun tana mushaklarini ishlatadi va kuchni oshiradi. Bu mashqlar orqali faqatgina mushaklarning rivojlanishiga emas, balki umumiy jismoniy holatni yaxshilashga ham yordam beradi.

Izchil mashg'ulotlar. Mashqlarni doimiy ravishda va to'g'ri texnikada bajarish zarur. Muntazam ravishda amalga oshirilgan kuch mashqlari mushaklarni asta-sekin rivojlantiradi va kuchni oshiradi.

Chidamlilikni Oshirish. Chidamlilik sportchining uzoq vaqt davomida jismoniy yuklamaga bardosh bera olish qobiliyatidir. Yoshlarda chidamlilikni oshirishning asosiy usullari quyidagilardan iborat:

Kardio mashqlar. Yugurish, suzish, velosipedda sayr qilish kabi kardio mashqlari yurak va qon tomir tizimini kuchaytiradi. Bu chidamlilikni oshiradi va jismoniy holatni yaxshilaydi. Muntazam ravishda 30-40 daqiqalik kardio mashqlarini bajarish chidamlilikni sezilarli darajada oshiradi. HIIT (Yuqori intensivlikdagi interval mashqlar) Yoshlarda chidamlilikni oshirishda interval treninglar (HIIT) samarali hisoblanadi. Ushbu mashqlarda yuqori intensivlikda qisqa muddatda yuqori energiya sarflanadi va dam olish davrlari bilan almashtiriladi. Bu yondashuv yurakni mustahkamlash va umumiy chidamlilikni oshirishga yordam beradi.

Tizimli mashqlar. Yoshlarda chidamlilikni oshirish uchun mashqlarni turlicha va tizimli ravishda bajarish zarur. Mashq davomiyligini va intensivligini asta-sekin oshirish orqali chidamlilikni maksimal darajada oshirish mumkin.

Tezlik va Chaqqonlikni Rivojlantirish

Sportchilarning tezkorligi va chaqqonligi ularning sport natijalariga katta ta'sir qiladi. Sprint, reaksiya mashqlari va lateral harakatlarni o'z ichiga olgan mashg'ulotlar bu sifatlarni kuchaytiradi. Shuningdek, maxsus koordinatsion mashqlar ham muhim ahamiyatga ega.

Tezkorlik – bu sportchining qisqa vaqt ichida katta tezlikka erishish qobiliyati. Tezkorlikni rivojlantirish uchun quyidagi usullarni qo'llash mumkin:

1. Sprint mashqlari

Sprint mashqlari tezlikni oshirishda samarali. Sportchi qisqa masofalarda maksimal tezlikda yuguradi va bu orqali mushaklarni tezkor harakatlanishga o'rgatadi. Sprint mashqlari orasida qisqa dam olish davrlari bilan mashqni davom ettirish kerak.

2. Tezlikni oshirishga qaratilgan mashqlar

Tezlikni oshirish uchun qadam tezligini oshirishga qaratilgan mashqlarni bajarish kerak. Bunga yugurish tezligini oshirish va oyoqlarni tezkor harakatlantirish kiradi.

3. Kardio mashqlar

Uzun muddatli tezlikni oshirish uchun muntazam kardio mashqlarini bajarish foydalidir. Tez yugurish va yurak-qon tomir tizimini yaxshilash sportchining tezkorligini oshiradi.

Chaqqonlik – bu sportchining harakatlarni tez va aniq bajarish qobiliyatidir. Bu harakatlar odatda qisqa vaqt ichida yo'nalishni o'zgartirish, to'sqinliklarni aylanib o'tish va musobaqalarda yuqori tezlikda harakat qilishni o'z ichiga oladi.

1. Zigzag yugurish

Zigzag harakatlari yoki o'ngga va chapga tezda burilishlar qilish chaqqonlikni rivojlantiradi. Bu mashq sportchiga yo'nalishni tezda o'zgartirishga yordam beradi.

2. To'siqlarni o'tkazish

To'siqlarni o'tkazish mashqlari chaqqonlikni oshirishda juda foydali. Ushbu mashqlar sportchining harakatlarini tezkor va muvozanatli qilishga yordam beradi.

3. Reaksiya mashqlari

Reaksiya tezligini oshirish uchun sportchi tezda turli to'siqlarni o'tkazishi yoki ma'lum signalga javob qaytarishi kerak. Bu mashqlar sportchining aniq va tezkor harakatlanish qobiliyatini rivojlantiradi.

Egluvchanlikni Oshirish

Egluvchanlik, yoki moslashuvchanlik, bu sportchining tanasini turli harakatlarga moslashtirish va bu harakatlarni samarali bajarish qobiliyatidir. Egluvchanlik sportchilar uchun katta ahamiyatga ega, chunki u nafaqat mashqlarni to'g'ri bajarish, balki musobaqalarda yaxshiroq natijalar ko'rsatish uchun ham zarurdir. Egluvchanlikni oshirish yosh sportchilarni jarohatlardan himoya qiladi, ularning harakatlarining samaradorligini oshiradi va ularni turli sport turlari uchun tayyorlaydi.

Egluvchanlikni oshirishning samarali usullari

1. Stretching (cho'zilish) mashqlari

Cho'zilish mashqlari egluvchanlikni oshirishda eng samarali usul hisoblanadi. Bu mashqlar muskul va to'qimalarni elastik va moslashuvchan qiladi. Egluvchanlikni oshirish uchun turli stretching mashqlarini bajarish mumkin:

- Statik cho'zilish: Bunda sportchi har bir pozitsiyada bir necha soniya turadi, bu mushaklarni va bo'g'imlarni cho'zadi.

- Dinamik cho'zilish: Bu mashqlar harakat davomida bajariladi va mushaklarni isitishga yordam beradi. Misol uchun, oyoqlarni siljitish yoki qo'lni yuqoriga cho'zish.

2. Yoga va pilates

Yoga va pilates mashqlari mushaklarni mustahkamlash, muvozanatni yaxshilash va egluvchanlikni oshirishda samarali hisoblanadi. Ushbu mashqlarni bajarish orqali sportchilar nafaqat jismoniy elastiklikka, balki ruhiy holatni barqarorlashtirishga ham erishishadi.

3. Qarshilik bilan ishlash

Qarshilik bilan ishlash (resistance bands) yordamida egluvchanlikni oshirish mumkin. Mashqlarni qarshilik tasmasi yoki elastik tasmalardan foydalanib bajarish, mushaklarni mustahkamlash bilan birga ularning elastikligini oshiradi.

4. Jismoniy mashqlar va faol harakatlar

Tez-tez bajariladigan jismoniy mashqlar, masalan, skakali mashqlar yoki turli shakldagi sprintlar mushaklarning egluvchanligini oshirishga yordam beradi. Bu harakatlar nafaqat kuch, balki oyoqlar va qo'llarni tez va moslashuvchan qilishga yordam beradi.

Xulosa

Yosh sportchilarning jismoniy sifatlarini kuchaytirish kompleks yondashuvni talab qiladi. Kuch, chidamlilik, tezlik, chaqqonlik, egiluvchanlik hisobga olinishi lozim. Agar mashg'ulotlar tizimli va ilmiy asoslangan bo'lsa, sportchilar maksimal natijalarga erishishlari mumkin.

Adabiyotlar ro'yxati:

1. <https://scholar.google.com/scholar?oi=bibs&cluster=15265687623223395932&btnI=1&hl=ru>
2. <https://jdpu.uz/wp-content/uploads/2020/06/Bolalarning-jismoniy-sifatlarini-tarbiyalash.pdf>
3. <https://oefen.uz/uz/documents/referatlar/umumiy/jismoniy-sifatlarni-kuch-tezkorlik-chaqqonlik-egiluvchanlik-chidamlilik-tarbiyalash-uslubiyati>
4. <https://in-academy.uz/index.php/zdpp/article/download/6021/4720>