

QILICHBOZLIK SPORT TURI BILAN SHUG'ULLANUVCHI YOSH QIZLARNING JISMONIY TAYYORGARLIGI

Xudayberganova Sevila Abduvoxitovna

*O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
QB-51-21 guruh talabasi*

Annotatsiya. *qilichbozlik sport turi bilan shug'ullanuvchi yosh qizlarning jismoniy tayyorgarligi oshirishda qo'llaniladigan mashqlar haqida amaliy tavsiyalar berilgan.*

Kalit sozlar. *sportchi, qizlar, jismoniy tayyorgarlik, musobaqa, texnik harakatlar, chaqqonlik, egiluvchanlik, kuch.*

Mavzuning dolzarbligi. Dunyo miqyosida qilichbozlik sport turi bo'yicha o'tkazilayotgan jahon chempionati, Osiyo chempionati va xalqaro musobaqalar juda keng qamrovli bo'lib ko'plab millat va elatlarni bir-biriga yaqinlashtirishi yoshlarni ushbu sport turiga qiziqishlarini kuchaytirish va osiyo, olimpiya o'yinlarida ayrim sportchilar medallarsiz qolishi dunyo olimlarini qilichbozlik sport turining texnik-taktik, jismoniy sifatlarini, koordinatsion qobiliyatlari, fiziologik, psixologik tayyorgarliklari yoki boshqa jihatlarini kengroq o'rganish maqsadida ko'plab ilmiy-uslubiy ishlar amalga oshirilmoqda. Hozirgi vaqtga kelib, jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga e'tibor yuqori darajada bo'lib, bu boradagi ishlar samarasi aholini, ayniqsa yoshlarni nafaqat jismonan, balki ma'naviy jihatdan ham kamolotga yetishida muhim omil bo'lib xizmat qilmoqda. Sportchilarimizni xalqaro sport arenalarida erishayotgan yuqori natijalari dunyoda O'zbekistonning obro'-e'tiborini oshiradi.

Qilichbozlik bilan shug'ullanuvchi qizlardagi jismoniy tayyorgarlik to'g'ri qaddi-qomatni, harakatlanish malakalarini shakllantirish, har tomonlama jismonan takomillashtirish, texnik harakatlarni egallash uchun zarur bo'lgan jismoniy sifatlarni rivojlantirishni o'z ichiga oladi.

Qilichbozlik turlarida jangni olib borish texnikasi va taktikasi xujumlarning natijaviyligiga erishish va xujumga qarshi harakatlardagi – ukol yoki sanchishni bajarish usullaridagi, o'zaro xujumlar paytida harakatlarning natijaviyligini baholash mezonlaridagi, ishtirokchilarning sanchish beriladigan sohalari kattaliklaridagi farqlar tufayli o'ziga xos bo'ladi. Ajratilgan reglamentlar, ularni amalga oshirish uchun taktik niyatlar va texnik usullarni tanlashni belgilaydi.

12-14 yoshda tezkorlik, chaqqonlik va egiluvchanlikni rivojlantirish maqsadga muvofiqdir. 15-16 yoshdagi o'smirlarda kuch rivojlana boshlaydi va tezkorlik-kuch mashqlarini bajarishga qobiliyat namoyon bo'ladi. 16-18 yoshda ko'p kuch va tezlik talab etiladigan mashqlar osonroq o'zlashtiriladi, chidam-lilikni rivojlantirish uchun shart-

sharoitlar yaratiladi. O'smir qilichbozlarni tayyorlashda shularni e'tiborga olish juda muhimdir.

Chidamlilikni boshqa jismoniy sifatlar bilan birga rivojlantirish zarur. Professor V.P. Filinning ta'kidlashicha, bu yoshda chidamlilikka qaratilgan uzoq vaqt davom etadigan va bir tomonli trenirovka o'smirlarga xos bo'lgan tezkorlik yuklamalariga moslashishni pasaytiradi.

12-15 yoshda kuchni rivojlantirish asosan o'z massasi og'irligi, to'ldirma to'plar, gantellar, gimnastika tayoqchalari, sherik (turli og'irlikdagi) bilan hamda turli gimnastika sport anjomlarida mashqlar bajarish yordamida amalga oshirilishi lozim.

Yosh o'smirlarning chidamliligini rivojlantirishda ehtiyotkor bo'lish lozim (o'rtacha yuklamalar, kichik me'yor yoki dam olish uchun tanaffusli o'quv-trenirovka bellashuvlaridan iborat mashqlar). Yuklamalarga moslashib borgan sari dam olish tanaffuslari qisqartiriladi. Chidamlilikni rivojlantirish uchun chegaralangan joyda bir tomonlama qarshilik bilan (biri faqat hujum qiladi, ikkichisi faqat himoyalanaadi). Bu mashqlar qiyin holatlardan chiqib ketish yo'lini topishga o'rgatadi.

Professor V.P. Filin tadqiqotlarining ko'rsatishicha 13 yoshda bo'g'imlarda harakatchanlik yangidan oshadi, 15 yoshda u eng katta hajmga ega bo'ladi, 16-17 yoshda harakatchanlik ko'rsatkichlari kamayadi. Shu sababli o'smirlik yoshida egiluvchanlik va bo'g'imdagi harakatchanlik mashqlari majburiydir.

12-18 yoshda egiluvchanlik va bo'g'imlardagi harakatchanlik buyumlarsiz hamda kichik og'riqlar bilan (gimnastika tayoqlari, gantellar, to'ldirma to'plar) bajariladigan faol-sust xususiyatiga ega mashqlar orqali yoki asta-sekin harakat amplitudasini kuchaytiruvchi va kengaytiruvchi sherik yordamida rivojlantiriladi. Shuningdek qaddi-qomatni shakllantirish mashqlari kattalarga nisbatan ko'p qo'llaniladi.

Shunday qilib, o'smirlarning har tomonlama jismoniy tayyorgarligi ko'pgina vositalar yordamida amalga oshiriladi.

Yosh o'smirlar bilan ko'proq o'yin uslubi qo'llaniladi, mashg'ulotlar turlicha va ehtirosli o'tkaziladi. Hamma mashqlar asosiy mashg'ulot shakli – darsda bajariladi.

O'smir qilichbozlarning jismoniy tayyorgarligini maqsadli amalga oshirish uchun o'quv-trenirovka jarayonida saf (tartibli) mashqlar (saflanish, buyruqlarni bajarish, qadam tashlab va yugurib harakatlanishlar) qo'llaniladi. Ularning maqsadi – o'quv mashg'ulotlarini tashkil etish, to'g'ri qaddi-qomatni shakllantirish, intizom, o'zaro munosabat va tartibni tarbiyalashdir. Saf mashqlari darsning kirish, tayyorlov va yakuniy qismida mashqlarni bajarish uchun guruhlarni tashkil qilish, saflantirish va qayta saflanish uchun, shuningdek yuklamadan so'ng zo'riqishni bartaraf etish maqsadida bajariladi.

Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar qatoriga oddiy gimnastika (qo'llar, oyoqlar, gavda, og'irliklar bilan, og'irliklarsiz, buyumlar bilan va buyumlarsiz hamda sheriklar bilan) mashqlari va og'ir atletika, eshkak eshish, sport o'yinlari kabi sport turlaridagi ba'zi mashqlar kiradi. Bunday mashqlar sportchining jismoniy rivojlanishini yaxshilaydi, harakat

malakalari zahirasini kengaytiradi, organizmning funksional imkoniyatlarini oshiradi, ish qobiliyatining tiklanishiga yordam beradi. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar bilan bir vaqtda asab-mushak kuchlanishlari xususiyati va o'smir organizmining ish tartibiga ko'ra o'xshash bo'lgan mashqlarni ko'proq qo'llash zarur. Turli sport turlaridan olingan mashqlar, ularni bajarish xususiyati va shartlariga qarab, jismoniy sifatlarni rivojlantirishda turli pedagogik vazifalarni hal etishga imkon berdi. Asosan kuch, chidamlilik, tezkorlik, egiluvchanlik va chaqqonlikni tarbiyalashga qaratilgan mashqlarni ajratish qabul qilingan. Og'irliklar bilan (tayoqlar, gantellar, to'ldirma to'plar va h.k.) gimnastika mashqlarini ko'p marta bajarish kuch chidamliligini rivojlantiradi. Ushbu mashqlarni katta tezlikda qisqa vaqt ichida bajarish tezkorlik sifatlarini rivojlantirishga yordam beradi.

Har bir mashq ma'lum bir sifatni yoki bir guruh sifatlarni rivojlantiradi. Masalan, sherik qarshiligida yoki shtanga bilan bajariladigan mashqlar, o'z og'irligi bilan tortilish hamda qo'llarni bukib-yozish mashqlari kuchni; kesishgan joyda yugurish – chidamlilikni; katta tezlik bilan bajariladigan gimnastika mashqlari, qisqa masofalarga yugurish – sportchida harakat tezligini tarbiyalashga yordam beradi. Basketbol o'yini chaqqonlik, chidamlilik va tezkorlikni kompleks holda tarbiyalashga imkon yaratadi.

Yuqori emotsional qo'zg'alishda katta bo'lmagan shiddat bilan bajariladigan umumiy rivojlantiruvchi mashqlar organizm ish qobiliyatini, ayniqsa shiddatli mashg'ulotlar o'tkazilgandan so'ng asab tizimini tiklashga yordam beradi. Ular ertalabki badan tarbiya vaqtida va trenirovka mashg'ulotlarida darsning birinchi bo'lagida (tayyorlov qismida) hamda asosiy qism oxirida qo'llaniladi. Bundan tashqari, o'rmonda, dalada, daryo bo'yida (suzish, eshkak eshish va to'p o'ynash bilan) jismoniy tayyorgarlik bo'yicha maxsus mashg'ulotlarni tashkil qilib turish shart.

Qilichbozlik mashg'ulotlarida katta jismoniy yuklamadan so'ng organizmni nisbatan tinch holatga keltirish uchun o'smirlarni mushaklarni bo'shashtirishga, nafas olishni tinchlantirishga (o'ta bo'shashtirilgan mushaklarni silkitish harakatlari, chuqur nafas olish uchun o'pka qafasini kengaytiruvchi mashqlar va h.k.) qaratilgan mashqlarni mustaqil bajarishga o'rgatish zarur.

Mushaklarni bo'shashtirishga qaratilgan mashqlar hatto bellashuv jarayonida ushlab va zo'riqishdan holi bo'lgan qisqa vaqt ichida kuchning yanada tez tiklanishiga yordam beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Abdullayev, M Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi, 1-qism, (darslik)/ Abdullayev, M- T. "TURON-IQBOL", 2020, - 204b.
2. Тышлер Д.А., Мовшович А.Д. Двигательная подготовка фехтовальщиков. М.: Академический Проект, 2007. – 153 с. (Технологии спорта).

3. Тышлер Д.А., Мовшович А.Д., Тышлер Г.А. Многолетняя тренировка юных фехтовальщиков. Учебное пособие.– М.: 2002.–254 с.

4. Berdiyev F. O. ERKIN KURASHCHILARNING MUSOBAQA OLDI TAYYORGARLIK BOSQICHIDA TEZKOR-KUCH SIFATLARINI TAKOMILLASHTIRISH //Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS). – 2022. – Т. 2. – №. 3. – С. 61-67.

5. Ochilovich B. F., Abduvohitovna X. S. QILICHBOZLARNING TEXNIK-TAKTIK TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISH //Scientific Impulse. – 2023. – Т. 1. – №. 8. – С. 1038-1041.

6. Ochilovich B. F. BELDAN OSHIRIB TASHLASH USULINI BAJARISHDA ERKIN KURASHCHILARNING TEZLIK SIFATINI RIVOJLANTIRISH USLUBIYATI //TA'LIM VA RIVOJLANISH TAHLILI ONLAYN ILMIY JURNALI. – 2022. – Т. 2. – №. 6. – С. 161-165.

7. Ochilovich B. F. YOSH ERKIN KURASHCHILARNING TEXNIK-TAKTIK TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISH USLUBIYATI //Новости образования: исследование в XXI веке. – 2022. – Т. 1. – №. 3. – С. 539-543.

8. Бердиев Ф. О. СВЯЗЬ ЭМОЦИЙ С ПСИХИЧЕСКИМ СОСТОЯНИЕМ БОРЦОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ //ИННОВАЦИИ В ПЕДАГОГИКЕ И ПСИХОЛОГИИ. – 2020. – №. SI-3.

Бердиев Ф. О. и др. ОРГАНИЗАЦИЯ КИКБОКСЕРСКИХ КЛУБОВ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛАХ КАК ЭФФЕКТИВНЫЙ СПОСОБ ПРИВЛЕЧЕНИЯ МОЛОДЕЖИ К ОЛИМПЕЙСКОМУ СПОРТУ //JOURNAL OF INNOVATIONS IN SCIENTIFIC AND EDUCATIONAL RESEARCH. – 2023. – Т. 2. – №. 15. – С. 107-110.