

**БЎЛАЖАК МУТАХАССИСЛАРНИ ТАЙЁРЛАШ УЧУН ҚИЗЛАР  
СПОРТИДА ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИКНИНГ ИСТИҚБОЛЛАРИ**

DOI: 10.5281/zenodo.11148528

Нормуродова Музаффара Адхамовна

Жумаев Асатулло Рузимурастович

СамДЧТИ “Гуманитар фанлар ва ахборот технологияси” кафедраси

**Аннотация:** Хотин қизлар спортида спортнинг ўз ўрнига эга эканлиги. Бу борада айнан уни истиқболли йўлга етакловчи жисмоний тайёргарлик бўлиб у техник тайёргарлик ҳолати ҳамда психологик тайёргарлик ҳолатлари орқали барча юқори натижаларга эришилади.

**Abstract:** The place of sports in women's sports. In this regard, it is physical training that leads him to a promising path, and all high results are achieved through the state of technical preparation and the state of psychological preparation.

**Аннотация:** Место спорта в женском спорте. В этом плане именно физическая подготовка выводит его на перспективный путь, а все высокие результаты достигаются за счет состояния технической подготовки и состояния психологической подготовки.

**Таянч иборалар:** жисмоний, техник тайёргарлик, психологик тайёргарлик, жисмоний ривожланиш, жисмоний машқлар

**Key words:** physical, technical preparation, psychological preparation, physical development, physical exercises

**Ключевые слова:** физическая, техническая подготовка, психологическая подготовка, физическое развитие, физические упражнения.

Хотин қизлар спортида организмни жисмоний имкониятларини ҳар томонлама ривожлантириш, соғлигини мустаҳкамлаш, жисмоний ривожланиш ва жисмоний тайёргарлик камчиликларини йўқотиш, ҳаракат потенциалини (шу жумладан, келгуси мутахассислигига мос келадиган) амалга ошириш.асосан, диққатни ёш спортчиларни мақсадга мувофиқ равишда кўп йиллик спорт

тайёргарлигига қизиқиш уйғотишга қаратилади. Аввало ҳар бир спорт билан шуғулланувчи хотин-қизлар кундалик соғлом турмуш тарзига этибор берган ҳолда бу юкламалари бажаришлари лозимдир.

Соғлом турмуш тарзи бу инсоннинг ҳар кунлик кун тартиби, тўғри овқатланиш, ўз вақтида дам олиш барчаси соғлом турмуш тарзини йўналишларидан ҳисобланади. Бундан ташқари биз биламизки ҳар бир инсоннинг кундалик ҳаётида эътибор берадиган соғлом турмуш тарзида жисмоний машқларни ўз ўрни бор албатта. Жисмоний машқларни ўз вақтида бажариш қайсидир маънода ҳар бир инсонни яъни хотин қизлар спортида ҳам машқларни ўрнида бажарилиб борилиши жисмонан соғломликга олиб боради.

Соғлом турмуш заминида хотин-қизлар спортининг истиқболли томонларидан бири жисмоний тайёргарликдир. Жисмоний тайёргарликни йўналишига махсус машқларни кенг ҳажмда ҳар томонлама ишлатиши келгусида спортчини такомиллаштиришни яхши шарти бўлиб ҳисобланади.

Хотин – қизлар ҳам ҳар хил спорт турини материалга асосланиб техник тайёргарликка катта ақамият беришлари лозим. Биз биламизки хотин-қизларнинг жисмоний тайёргарлиги ҳам тезкорликни, координация қобилиятларини ҳамда эгилувчанликни тарбиялашга қаратилади. Ҳар томонлама тайёргарликни давом эттириш (босқичнинг биринчи ярмида) кўпроқ мутахассислигига қаратилади. Спорт турларида максимал натижаларга эришиш ва максимал равишда фойдаланиш машғулотларни ҳажми ва шиддати қўшилган суммасимаксимал ҳаётга етади ва катта юкламали машғулотлар соникўпаяди.

Хотин – қизлар спортида машғулотлар сони 15-20 тагача етиши, психологик, тактик ва интеграл тайёргарликни салмоғи ошиши шарт. Шуниалоҳида эътиборга олиш керакки, индивидуал имкониятларни максимал равишда амалга оширишда хотин – қизларнинг оптимал ёш чегарасигатўғри келиши шарт. Бу ёш яъни ҳар бир инсон шу борада хотин қизларимизнинг ёш чегараси органларнинг ўсиш ва ривожланишига боғлиқдир. Бу ёш чегараси 25 ёш атрофида бўлиб ҳар бир органининг ривожланишига боғлиқ. Босқичнинг давом

этиш вақти спорт маҳоратининг ташкил топишига ёки алоҳида номерлар дастурининг тайёргарлигига боғлиқ. Масалан, 100-200м сузишда хотин-қизлар 1-3 йил йиллик шиддатли қайта-қайта машқлардан кейингина халқаро мастерлик унвонига эга бўлиши мумкин. Олимпия уйинларига 2 йил қолганда бўлғуси чемпиён хотин-қизларлар тайёргарлик босқичини 3 соатга оширади, бу тенденция бошқа ҳар бир спорт турларига ҳам боғлиқ.

Эришилган натижаларни сақлаш босқичида спортчига индивидуал ёндашиш билан характерланади. Индивидуал ёндашув ҳар бир хотин - қиз спортчиларимизни шахсий ёндашув, ўзи ҳар бир машқни мукаммал даражага эришишига ўз меҳнати билан эришишидир.

Ҳар бир хотин қизнинг индивидуал ёндашуви қуйидагилар билан аниқланади.

Биринчидан, спортчининг катта тажрибаси (машққилиш ва мусобақа) ҳар хил шароитда чуқур билимни керакли воситаларни мусобақа фаолиятига керак бўлган услубларни тез аниқлаб олади. Қайсидир маънода тўғриким бу машқ қилиш хотин қизлар жисмоний тайёргарлигини негизидир. Албатта бу ҳар хил шароит тақозоси ўлароқ ишлатиладиган воситалар кўламига ҳам боғлиқлиги кўзда тутилмоқда.

Иккинчидан, ёшнинг ўзгариши органлар ва системалар олдинги даврдаги юқори юклама, бу босқичдаги юкломани кўпайтиришга айнашуда даражада ушлаб туришга йўл қўймайди. Бу эса ҳар бир инсоннинг ваҳоланки хотин қизларнинг ҳам ёш ўтиши ёки ёш ўзгариши билан органлари ривожланиши юқори даражада энергияни алмашинувига ҳам боғлиқдир.

Шунинг учун ҳам хотин – қизларимизда функционал потенциал ва мослашиш имкониятлари пасаяди. Биз биламизки бу шахсий маҳоратни ошириш учун индивидуал захираларни излашни талаб қилади.

Шуни билишимиз лозимки функционал имкониятларни эришилган даражада олдинги ёки кичикрок машғулот ҳажмида ушлаб туришни қуйидаги йўналишлари мавжуб бўлиб улар қуйидагилар:

- техник маҳоратни такомиллаштиришни;
- психологик тайёргарликни оширишни;

Техник маҳорат спорчи қизларнинг ҳар бири бажарадиган машқлари қайсидир маънода осон бажариладиган ҳолатга келиши. Спортчи учун қулай бўлгунча машқни бажара олиш бу қайсидир маънода ўз маҳоратини такомиллаштиришдир.

Психологик маҳорат бу ҳар бир спортчи айнан спорт машқларини мукаммал билиши билан бир қаторда психик томонидан тайёр бўлиши ҳам ўз ўрнига эга. Айнан ўзининг тайёргарлик даражаси юқори бўлиши учун ўз ҳолатини бошқара оладиган бўлиши лозим.

Юқоридаги ҳолатларни эътиборга олган ҳолда жисмоний ва функционал тайёргарликдаги айрим хатоларни йўқотишда шуни ҳисобга олиш керакки, кўп йиллик тайёргарликни бу босқичдаги спортчи ҳар хил машғулот воситаларига кўникишдир.

Шунинг учун олдинги даврдаги режалаштириш, восита ва услублар билан спорт натижаларини ушлаб туриб бўлмагани учун машғулотларнинг янги шакллари ва услубини топишга тўғри келади. Бу босқич шу билан характерланадики, 17-20 ёшли ёш спортчи хотин - қизларимиз ва 30-35 ёшга кирган хотин - қизлар спортчилар мусобақага қатнашадилар. Бу эса ёшлик (юқори даражадаги жисмоний тайёргарликни) даврида эришган натижаларини ҳамда ҳаёти давомида еришган катта мусобақа фаолиятига эга бўлган тажрибаларни бирлаштиради. Хотин – қизларнинг кўп йиллик тайёргарлиги жараёнида юқламалар динамикаси ва ҳар хил керакли ишларнинг нисбати кўп йиллик тайёргарлик жараёнини рационал тузиш учун уни ҳар хил турларини мақсадга мувофиқ равишда нисбатини аниқлаш зарур.

Хотин – қизлар спортининг бошланғич тайёргарлик босқичида асосий жойни умумий ва ёрдамчи тайёргарликлари эгаллайди. Дастлабки жисмоний тайёргарликда базали тайёргарлик ҳажми ошади ва бу хотин қизлар жисмоний тайёргарлигининг умумий машғулот ҳажмини 80-90% ташкил қилади. Махсус

тайёргарлик эса 15% атрофида бўлади. Хотин қизлар жисмоний тайёргарлигининг махсус базали тайёргарлик босқичида махсус тайёргарликни салмоғи ошади ва умумий тайёргарлик камаяди.

Индивидуал имкониятларни максимал равишда амалга ошириш босқичида махсус тайёргарлик 60% га ва ундан ортиқ фоизни ташкил қилади. Эришилган натижаларни сақлаш босқичида умумий тайёргарлик минимумгача туширилади. Бу эса хотин қизлар спортида ўз фаолиятининг ошириш имкониятини берибгина қолмай айна пайтда мусобақа жараёнида ижобий натижалар имконияти ҳамдир.

Хулоса ўринида шуни таъкидлаш лозимки ҳозирги даврда хотин-қизлар спортида жисмоний тайёргарликнинг ўрни беқиёсдир. Жисмоний тайёргарлик ҳар бир босқичи бу спортининг қадамма-қадам кўриниши ларидан ҳисобланади. Бу борада жисмоний тайёргарликни ҳар бир босқичи спортчи хотин-қизларимизнинг юқори натижаларга эришиш пойдевори ҳамдир.

#### **Фойдаланилган адабиётлар.**

1. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовка спортсме́нов. К. Олимпийская литература. 1999 г. 320 с.

2. Холодов Ш. К. Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта . М. Академия, 2000 г. 480 с.

3. Ш.Т.Искандарова, Н.М.Махмудова, Г.А.Джалилова Жамоат саломатлиги, соғлиқни сақлашни ташкиллаштириш ва бошқариш. Тошкент 2011 й