

*Masharipov Farxod To'rajanovich*

*UrDU Sport va san'at fakulteti*

*p.f.n. dots. ilmiy rahbar,*

*Shixnazarova Zuhrajon Bahrom qizi*

*UrDU Sport va san'at fakulteti talabasi*

[shixnazarovazuhra181@gmail.com](mailto:shixnazarovazuhra181@gmail.com)

## 14-15 YOSHLI O'QUVCHILARINING JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISHDA SPORT O'YINLARINING SAMARADORLIGI

**Annatsiya:** Ushbu maqolada mualliflar 14-15 yoshdagi o'spirinlarning jismoniy tarbiya darslari va sport mashg'ulotlarida sport o'yinlaridan foydalangan holda ularning jismoniy sifatlarini rivojlantirish samaradorligi aniqlangan. sport tayyorgarligi, jismoniy sifatlar, tezkorlik, kuchlilik, chidamlilik, musobaqa metodlaridan foydalangan.

**Kalit so'zlar:** jismoniy sifatlar, sport o'yinlari, jismoniy mashqlar, tezkorlik, chidamlilik, harakat chastotasi, chaqqon harakat.

**Abstract:** In this article, the authors determined the effectiveness of developing physical qualities of 14-15-year-old teenagers using sports games in physical education lessons and sports training. used sports training, physical qualities, speed, strength, endurance, competition methods.

**Key words:** physical qualities, sports games, physical exercises, quickness, endurance, movement frequency, agile movement.

Hozirgi kunda xalqimiz hayotida o'z aksini topib kelayotgan O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi, «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risidagi Qonuni, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 3 iyundagi «Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi PQ-3031-son, 2017 yil 10 avgustdagi «Nufuzli xalqaro sport musobaqalarida yuksak natijalarga erishgan O'zbekiston sportchilarini jamoat va sport ishlariga keng jalb etish hamda sportchilarni va ularning trenerlarini rag'batlantirish to'g'risida»gi PQ-3196-son qarorlari «Sog'lom avlod» ni tarbiyalashga doir Davlat dasturi kabi konseptual hujjatlar barkomol avlodni tarbiyalash garovidir. 2018 yil 5 mart kuni Prezidentning «Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi farmoni qabul qilindi

Bu borada sport o'yinlarini rivojlantirish, uning mavqeini jahon miqyosiga olib chiqish yosh, iste'dodli sport zahiralari tayyorlash zarurligiga e'tibor qaratadi. Raqobatbardosh sport zahiralari tayyorlash esa o'z navbatida mazkur jarayonni ilmiy asosda tashkil qilish masalasini qo'yadi.

Shu bilan bir qatorda ko'p yillik sport tayyorgarligi jarayonida sportchi shu tayyorgarlik davrining qaysi bosqichida shug'ullanishidan qat'iy nazar qo'llaniladigan trenirovka mashqlari yuklama jihatidan uning funksional va jismoniy imkoniyatiga mos bo'lishi kerak. Aks holda, ya'ni katta hajmli va o'ta shiddatli mashqlar zo'rma-zo'raki berilaversa shug'ullanuvchi organizmida zo'riqish alomatlari paydo bo'ladi. Agar shunday jismoniy tarbiya darslardan foydalanish davom etaversa, nafaqat foydali sport natijalariga erishish mumkin, balki shug'ullanuvchi organizmida kasallik asoratlari vujudga kelishi ehtimoldan holi emas.

14-15yoshli o'quvchilarining jismoniy sifatlarini rivojlantirishda sport o'yinlarining samaradorligini oshirish va o'quvchilarni sportga bo'lgan qiziqishlarini yanada orttirish bugungi kunning ta'labi xisoblanadi.

14-15 yoshli o'quvchilarining jismoniy sifatlarini rivojlantirishda sport o'yinlarini samaradorli qo'llash orqali jismoniy mashqlar va musobaqa uslubida ijro etiladigan noa'naviy mashqlarni qo'llashdan maqsadga muvofiq hisoblanadi .

Tezkorlik, chidamlilik o'quvchilarining jismoniy sifatlarini rivojlantirishda sport o'yinlaridan basketbol, futbol, voleybol va boshqa sport o'yinlari orqali rivojlantirish mumkun. Tezkorlik insonning tashqi ta'sirlarga bir zumda javob qaytarish hamda tez harakatlar bajarish qobiliyatidir. Shuningdek tezlik belgilangan masofani eng kam sarflab bosib o'tish qobiliyati xamdir. Faoliyatning va harakatlarning tezlik karakteristikasi qo'shilib tezkorlik deb nomlangan. Odamning berilgan vaqti birligi ichida minimal harakatlarni bajarish bilan ifodalanadi. Tezkorlik odamni shu sharoit uchun minimal vaqti sarflab harakat faoliyatini bajarish qobiliyatidir. Tezkorlik ta'rifi bir xil emas, bir-biriga bog'liq bo'lmaydi.

Tezkorlikni kelib chiqishining asosiy formalari quyidagilar hisoblanadi.

1. Harakat reaksiyasining latent (yashirin) vaqti.
2. Ayrim harakatlar tezligi.
3. Harakat chastotasi.

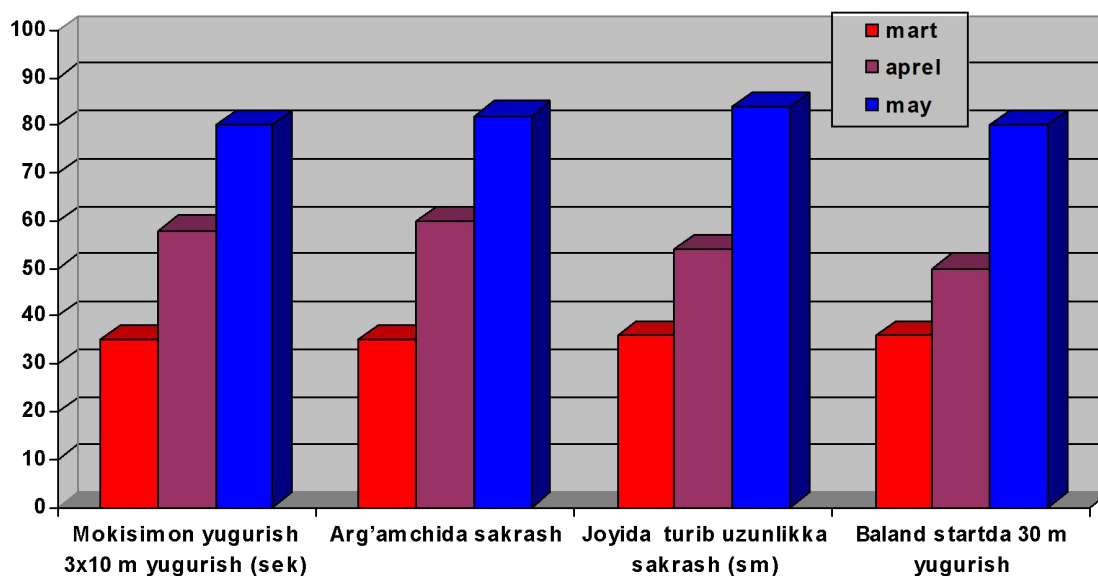
Tezkorlikning namoyon bo'lishining formalari bir-biriga nisbatan bog'liq emas. Reaksiya vaqti ayrim harakatlarning tezligi va maksimal harakat chastotasiga bog'liq emas. Ayrim signallarga yaxshi reaksiya bo'lishi mumkin, lekin kichik harakat chastotasiga ega bo'ladi va aksincha. Buni qisqa masofaga yugurishda aniq ko'rsatish mumkin. Startni tez olish mumkin. (reaksiya vaqtini yaxshi bo'lganligi hisobiga) ammo distantsiyasida tezlikni saqlash yomon bo'lishi mumkin. Sport amaliyotida tezkorlik tezlik-kuch sifatlarining o'ziga xos shakllarida namoyon bo'ladi. Asab jarayonlarining harakatchanligi, mushakka berilgan asab impulsining amalga oshish tezligi va samaradorligi tezkorlikning fiziologik shartlari sanaladi. Tezkorlik sifatining namoyon bo'lishi ATF qisqarishlar quvvat manbaining sintezini ta'minlovchi biokimyoviy reaksiyalar tezligiga ham bog'liq. Katta tezlik bilan harakatlanishda insonning faqat funksional xususiyatlari emas, morfologik sifatleri: bo'yi, tana og'irligi ham katta ahamiyatga ega. Tezkorlikni rivojlantirishda qo'llaniladigan sport o'yinlari tuzilishiga ko'ra maxsus harakat ko'nikmalariga yaqin bo'lishi lozim.

Tezkorlikning eng sodda shakllarining namoyon bo'lishi bir - biriga aloqador emas. Ayniqsa bu reaksiya vaqtiga bog'liq bo'lib, ko'p xollarda harakat tezligi ko'rsatkichlari bilan korelyatsiya qilinmaydi. Tezlikning namoyon qilinishini qayd etilgan uchta shaklining umumlashmasidan aniqlash mumkin. Masalan baketbolchi to'pni maydon markazidan raqib jamoaning savatiga tashlash uchun makimal tezlekda yugurish tezligi sonni tez tiklab olish qadamlar sur'ati va boshqalarga bog'liq. Xuddu shunday futbolshilarning maydonda makimal tezlekda yugurish tezligi sonni tez tiklab olish qadamlar sur'ati va xarakteristikalariga bog'liq. Amalda yaxlit harakatlar yugurishning tezligi to'la harakat aktining tezligiga bog'liq. Biroq murakkab koordinatsion harakatlardagi tezlik faqat tezkorlik darajasiga emas, balki boshqa sabablarga, masalan, yugurishda qadam uzunligiga, u o'z navbatida, oyoqning uzunligiga va depinlash kuchiga ham bog'liqdir.

14-15 yoshli o'quvchilarning chaqqon harakat qilishi, harakat vazifalarini tez to'g'ri yecha olishi uchun kuchli, tezkor, chidamli bo'lish va mustahkam irodali bo'lish kerak. Kuchlilik, tezkorlik va boshqa fazilatlarisiz, harakatlarda chaqqonlik bo'lishi murakkab bo'lsa, qanchalik tez chaqqonlik ko'rsatish kerak bo'lsa, chaqqonlik shunchalik takomillashgan bo'lishi kerak. 14-15 yoshli o'quvchilarchilarda an'anaviy (standart) va noan'anaviy (nostandart- yani sport o'yinlardan) jismoniy sifatlarini rivojlantiruvchi mashqlarini rivojlantirishda qanday ta'sir ko'rsatishini pedagogik kuzatishlar yordamida o'rganildi.

Jismoniy tarbiya darslarda qo'llaniladigan jismoniy va texnik-taktik mashqlar shug'ullanuvchi bolalarning yoshi, jismoniy va funksional imkoniyatlariga moslab rejalashtirish maqsadga muvofiq bo'ladi. Mashqlar hajmi, shiddati, qaytarilishi va davom etish vaqti biologik qonuniyatlarga asoslanadi. Agar

mashqlar yuklamasi bolaning imkoniyatidan o'ta yuqori bo'lsa, bunday yuklama shu bolaning organizmiga salbiy ta'sir etishi mumkin. Aksincha, yuklama imkoniyatdan kam bo'lsa shakllanish jarayoni sustlashishi muqarrar. Dastlabki tayyorgarlik bosqichida sport o'yinlardan samarali foydalanish orqali o'quvchilarning jismoniy sifatlarni yaxshi rivojlanishini sport o'yinlari qo'llanilganda jismoniy sifatlarni sezilarli darajada o'sganligini kuzatish mumkun.



Jismoniy tarbiya darslarida va sport mashg'ulotlarida sport o'yilaridan foydalanib o'quvchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish ananaviy usuldan farq qilib, yuklamalarni yaxshi o'zlashtiradilar. Demak sport o'yilaridn fodalanih sezilarli darajada ijobiy samara beradi.

#### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. O'zbekiston respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi qonuni 2015yil15 sentyabr
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Miromonovich Mirziyoev 15 fevral kuni "Madaniyat va sport sohasida boshqaruv tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi farmonni 2017yil 15fevral
3. O'zbekiston Respublikasining «Ta'lim to'g'risida»gi Qonuni, 1997
- 4.Goncharova O.V. yosh sportchilarning jismoniy qobiliyat-larini rivojlantirish. T., Lider Press, 2005. 175 b.
- 5.Ayrapet'yants. L. R.,A.A.Po'latov, Sh.X. Isroilov Voleybol. Oliy o'quv yurtlari umumiy kurs talabalariga mo'ljallangan o'quv uslubiy qo'llanma. T.2009 61b