SPORTCHI QIZLARNING MUSOBAQA OLDI TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISH METODIKASI

Jumabekova Omina Zokirjonovna - Guliston davlat pedagogika insituti,
Tabiiy fanlar fakulteti Jismoniy madaniyat XQS ta'lim yo'nalishi
nnodina173@gmail.com

Annotatsiya. Sportchi qizlarning musobaqa oldi tayyorgarligini rivojlantirish jismoniy tayyorgarlik, texnik tayyorgarlik, taktik tayyorgarlik va ruhiy tayyorgarlikni o'z ichiga olgan ko'p qirrali yondashuvni talab qiladi. Jismoniy tarbiya portlovchi kuch, tezlik, chaqqonlik va chidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan bo'lishi kerak. Ushbu maqolada sportchi qizlarning musobaqa oldi tayyorgarligini rivojlantirish haqida ma'lumotlar berilgan.

Kalit so'zlar: Sport, jismoniy tarbiya, ruhiy madaniyat, mashqlar, ayollar sporti.

Аннотация. Разработка предсоревновательной подготовки спортсменок требует многогранного подхода, включающего физическую подготовку, техническую подготовку, тактическую подготовку и психологическую подготовку. Физкультура должна быт направлена на развитие взрывной силы, скорости, ловкости и выносливости. В этой стате представлена информация о развитии предсоревновательной подготовки девушек- борбе стиля.
Ключевые слова: Спорт, физкультура, духовная культура, упражнения, женский спорт.
Annotation: Developing the pre-competition preparation of female athletes requires a multi-faceted approach that includes physical preparation, technical preparation, tactical preparation, and mental preparation. Physical education should be aimed at developing explosive strength, speed, agility, and endurance. This article provides information on developing pre-competition preparation for female wrestlers.
Keywords: Sports, physical education, spiritual culture, exercises, women's sports.

Dolzarbligi: Bu insonni jismoniy va ruhiy chegaralaridan tashqariga chiqishga undaydigan intizomdir. Sportchilar tez, kuchli va moslashuvchan bo‘lishi kerak. Sportchi qizlarning musobaqalariga jismonan va ruhan tayyor bo‘lishini ta‘minlash zarur. Ushbu maqolada biz sportchi qizlarning eng yaxshi natija ko‘rsatishiga yordam beradigan musobaqa oldi tayyorgarlikning asosiy jihatlarini ko‘rib chiqamiz. Musobaqadan oldingi davr sportchilar uchun hal qiluvchi davr bo‘lib, to‘g‘ri tayyorgarlik ko‘rishda muvaffaqiyat qozonishda katta yordam beradi. Musobaqadan oldingi davr sportchining jismoniy va ruhiy holatini har tomonlama baholashdan boshlanadi. Ushbu davrda sportchi turli xil mashg‘ulotlardan o‘tadi, jumladan, kuch-quvvat, yurak-qon tomir mashqlari va aqliy tayyorgarlik. Maxsus mashg‘ulot tartiblari sportchining kuchli va zaif tomonlariga bog‘liq bo‘ladi.

Kuchni mustahkamlash sportchining mushaklarini rivojlantirish, suyak zichligini oshirish va jarohatlar xavfini kamaytirish uchun zarurdir. Kuchli mashqlar og‘irlikni ko‘tarish, o‘liklarni ko‘tarish va cho‘zish kabi mashqlarni o‘z ichiga oladi. Ushbu mashqlar asosiy kuchni, oyoq kuchini va umumiy yuqori tananing kuchini oshirishga yordam beradi. Sportchi qizlar o‘zlarining ushlash kuchini yaxshilaydigan mashqlarga e'tibor qaratishlari kerak, bu esa o‘yinlarda raqiblarini nazorat qilishda muhim ahamiyatga ega. Yurak-qon tomir mashqlari sportchi qizlarning chidamliligi va chidamliligini rivojlantirish uchun yurak-qon tomir mashqlari juda muhimdir. Yurak-qon tomir mashqlari yugurish, o‘tish va yuqori intensiv intervalli mashg‘ulotlarni o‘z ichiga oladi. Shuni ta'kidlash kerakki, musobaqadan oldingi tayyorgarlik paytida yurak-qon tomir mashqlari yanada qizg‘in bo‘ladi va sportchi mavsumdan tashqari vaqtga qaraganda o‘zini ko‘proq

surishi kerak bo‘ladi. Ruhiy trening sportchilarning jismoniy bo‘lgani kabi ruhiy xususiyatga ega bo‘lib, sportchi qizlarning ruhiy holatini tayyorlash muhim ahamiyatga ega.

Aqliy tarbiya vizualizatsiya, dam olish va maqsadni belgilashni o‘z ichiga oladi. Vizualizatsiya sport turlarining muvaffaqiyatli harakatlari va g‘alaba qozonish uchun samarali strategiyalarni tasavvur qilishni o‘z ichiga oladi. Ehtiyotkorlik, nafas olish mashqlari va yoga kabi dam olish usullari stress darajasini pasaytirishga yordam beradi, bu esa o‘yinlar paytida aqliy diqqatni yaxshilaydi. Nihoyat, maqsad qo‘yish sportchiga erishmoqchi bo‘lgan maqsadlarni belgilashga yordam beradi, bu esa ularni rag‘batlantirishga va ishonchini oshirishga yordam beradi. Oziqlanish va hidratsiya to‘g‘ri ovqatlanish va hidratsiya sportchilar uchun juda muhim va sportchi qizlar bundan mustasno emas. Sportchi qizlarga uglevodlar, oqsillar va yog‘larni o‘z ichiga olgan muvozanatli ovqatlanish kerak. Uglevodlar mashg‘ulotlar va musobaqalar uchun zarur energiyani ta'minlaydi, oqsillar esa mushaklarning tiklanishi va o‘sishiga yordam beradi. Boshqa tomondan, yog‘lar organizmdagi gormonlar darajasini tartibga solishga yordam beradi va ular umumiy salomatlik uchun muhimdir. Bundan tashqari, sportchi qizlar musobaqadan oldin, musobaqa davomida va undan keyin namlikni saqlab turishlari va mushaklarining optimal ishlashini ta'minlashlari kerak.

Texnik tayyorgarlik sportchi qizlarning yuqori saviyada ishtirok etishi uchun texnik tayyorgarlik hal qiluvchi ahamiyatga ega. Texnik tayyorgarlik barcha sport turlaridagi harakatlari, strategiya mashg‘ulotlari va nazorat bellashuvlarni o‘z ichiga oladi. Sportchi qizlar o‘z harakatlarini, ayniqsa, o‘z vazn toifasida muhim bo‘lgan harakatlarini o‘zlashtirish ustida ishlashi kerak. Strategiya mashg‘ulotlarida murabbiylar sportchi qizlarning kuchli va zaif tomonlarini hisobga olgan holda bellashuv rejalarini ko‘rib chiqishi va qayta ko‘rib chiqishi kerak.

Nazorat bellashuvlari sportchi qizlarga haqiqiy musobaqalarda nimani kutishlari mumkinligini tushunishga yordam beradi. Taktik tayyorgarlik juda muhim va raqobatni o‘rganish va turli raqiblar uchun maxsus strategiyalarni tayyorlashni o‘z ichiga oladi. Murabbiylar raqibning kuchli va zaif tomonlarini baholab, raqibning zaif tomonlaridan foydalanadigan o‘yin rejasini ishlab chiqishlari kerak. Bundan tashqari, taktik tayyorgarlik sportchining oldingi o‘yinlardagi faoliyatini tahlil qilish, yaxshilanish yo‘nalishlarini aniqlash va ushbu zaif tomonlarni bartaraf etish strategiyasini ishlab chiqishni o‘z ichiga oladi. Va nihoyat, sportchi qizlarning muvaffaqiyatini muntazam kuzatib borish zarur. Taraqqiyotni monitoring qilish murabbiylarga yaxshilanishi kerak bo‘lgan sohalarni aniqlashga yordam beradi va ular mashg‘ulotlar tartibini mos ravishda o‘zgartirishlari mumkin. Bundan tashqari, murabbiylar muntazam ravishda

sportchilar bilan muloqot qilishlari, fikr-mulohazalarini bildirishlari va yordam berishlari kerak.

Sportchi qizlarning musobaqa oldi tayyorgarligini rivojlantirish jismoniy tayyorgarlik, texnik tayyorgarlik, taktik tayyorgarlik va ruhiy tayyorgarlikni o‘z ichiga olgan ko‘p qirrali yondashuvnitalab qiladi. Jismoniy tarbiya portlovchi kuch, tezlik, chaqqonlik va chidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan bo‘lishi kerak. Texnik tayyorgarlik kurashning asosiy usullarini o‘zlashtirishga va raqiblarni zulm qilish uchun ilg‘or usullarni ishlab chiqishga qaratilishi kerak. Taktik mashg‘ulotlarda asosiy e‘tibor raqiblarning kuchli va zaif tomonlarini tahlil qilishga, ularning zaif tomonlaridan foydalanish uchun samarali o‘yin rejasini ishlab chiqishga qaratilishi kerak. Aqliy tayyorgarlik o‘ziga ishonchni oshirishga, aqliy qattiqlikni rivojlantirishga, musobaqalar paytida stress va tashvishlarni boshqarishga qaratilishi kerak. Bundan tashqari, to‘g‘ri ovqatlanish, hidratsiya va tiklanish strategiyalari ham optimal ishlash uchun juda muhimdir. Sportchi qizlarning kuchi, kuchi, tezligi va chidamliligi ularning gilam ustida ishlashining muhim tarkibiy qismlari bo‘lib, bularning barchasi musobaqadan oldingi tayyorgarlik bosqichida maqsadli bo‘lishi va rivojlanishi kerak. Musobaqadan oldingi bosqichda boshqa muhim psixologik va texnik jihatlar ham mavjud. Sport turlari bo‘yicha musobaqa oldi tayyorgarlik odatda qisqa muddat bo‘lib, bir haftadan o‘n kungacha davom etadi va sportchini ruhiy, jismoniy va texnik jihatdan tayyorlashga qaratilgan. Musobaqa oldidan tayyorgarlikning ham ruhiy, ham jismoniy jihatlari bor – professional sportchining ruhiy holati uning musobaqadagi muvaffaqiyati uchun muhim ahamiyatga ega.

Musobaqadan oldingi bosqichning jismoniy jihatidan boshlab, mashg‘ulotlarni qisqartirish va portlash va tezlikni rivojlantirishga qaratilgan bo‘lishi kerak. Bu shuni anglatadiki, sportchi sakrash yoki o‘pka kabi portlovchi harakatlarda yordam beradigan maxsus mushak guruhlariga qaratilgan mashqlarga duchor bo‘lishi kerak. Bundan tashqari, ushbu bosqichda qadamlarni uzaytirish va tez yugurish kabi yugurish usullarini o‘rgatish kerak, bu esa yurak-qon tomir chidamliligini oshiradi. Shuningdek, sportchining ovqatlanishi va ovqatlanishi tana vazniga va ular ishtirok etadigan musobaqa toifasiga qarab o‘zgartirilishi kerak. Oziqlanish bo‘yicha ko‘rsatmalar aniq va sog‘lom mushaklarning shakllanishi uchun kreatin va oqsil kabi qo‘shimchalarni o‘z ichiga olgan bo‘lishi kerak. Sportchiga musobaqa davomida jarohatlarsiz qolishga yordam berish uchun moslashuvchanlik mashqlari va yoga bilan shug‘ullanish ham muhimdir. Mashg‘ulot mashg‘ulotlarida texnik tayyorgarlik talab etiladi, bunda taktika va strategiyaning o‘ziga xosligi aniq o‘yinda qo‘llanilishi kerak. Murabbiylar bellashuvlar davomida sportchining qulaylik darajasiga mos keladigan usullarni ishlab chiqishlari kerak. Bundan tashqari, o‘yindan oldin vaznni kamaytirishning to‘g‘ri usullarini qo‘llash kerak. Musobaqa oldidan tayyorgarlikning ruhiy jihati sportchilarda diqqatni jamlash va

ishonchni mustahkamlashga qaratilgan. Ushbu bosqichda sportchilarni tashqi omillarga ta'sir qilishdan voz kechish va ularning strategiyasi va mashg‘ulotlariga ishonishni rag‘batlantirish kerak. Murabbiylar va yordamchi xodimlar mashg‘ulotlar paytida sportchilarga har qanday kutilmagan raqib va vaziyatlarga moslashishga yordam beradigan taktikani improvizatsiya qilishga ruxsat berishlari kerak. Xulosa qilib aytganda, sportchi qizlarni musobaqa oldidan tayyorlash mashg‘ulotlarga yaxlit yondashuvni o‘z ichiga oladi. Murabbiylar asosiy e’tiborni sportchining jismoniy va ruhiy kuchini rivojlantirishga, to‘g‘ri ovqatlanishi va namlanishini ta‘minlashga, texnik va taktik tayyorgarligiga, muvaffaqiyatini muntazam nazorat qilishga qaratishlari kerak.

Xulosa: Bu yerda tilga olingan yondashuvlar sportchi qizlarning o‘z vazn toifalarida yuqori natijalarga erishishlari uchun mustahkam zamin yaratadi. Sportchilar o‘zlarini jismonan va ruhiy jihatdan tayyor ekanliklarini his qilsalar, ular eng yaxshi natijani ko‘rsatishi mumkin, bu esa kelajakdagi o‘yinlarda muvaffaqiyat qozonish imkoniyatini oshiradi. Sportchi qizlarning musobaqa oldidan tayyorgarligi ularning musobaqadagi muvaffaqiyatida hal qiluvchi omil bo‘lmoqda. Bu mashg‘ulotning jismoniy, texnik va psixologik jihatlarini o‘z ichiga oladi. Murabbiylar, ota-onalar va yordamchi xodimlar sportchining kuchli va zaif tomonlariga qaratilgan musobaqa oldidan optimal jadvalga rioya qilishlari kerak. Bundan tashqari, asosiy e'tibor ovqatlanish, moslashuvchanlikni mashq qilish va muvaffaqiyatga ishonchini oshirishga qaratilishi kerak.

ADABIYOTLAR:

1. Jumanazarovich, T. A. (2022). YOSH SPORTCHILARNING UMUMIY JISMONIY TAYYORGARLIGI DINAMIKASI.
2. Eshnazarov, J. (2008). Jismoniy madaniyat tarixi va boshqarish.
3. Normurodov, A. (2011). Jismoniy tarbiya. O‘quv qo‘llanma. Tafakkur Bo‘stoni. (2022)
4. Mavlon O‘g‘li, Q. X., Risbekovich, A. T., & Baxriddinovich, A. A. November). ERKIN SPORTCHI QIZLARNING JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH USULLARI. In Proceedings of International Conference on Modern Science and Scientific Studies (Vol. 1, No. 2, pp. 223-229).
5. Primbetov, A. (2023). THE USE OF INNOVATIVE METHODS IN THE DEVELOPMENT OF WOMEN'S WRESTLING. Journal of Academic Research and Trends in Educational Sciences, 2(1), 196-201.