SPORTCHI TALABALARNING JISMONIY TAYYORGARLIGI VA KOORDINATSION QOBILIYATLARI AHAMIYATINI O‘RGANISH

Irohimov Kamoliddin Raxim o‘g‘li - Guliston davlat pedagogika insituti, Tabiiy fanlar fakulteti, Jismoniy madaniyat yo‘nalishi 31-22 guruhi talabasi
ibrohimovkamoliddin60@gmail.com

Annotatsiya: Aholining yetarlicha darajada ijtimoiy himoyalanmagan qatlami bo‘lib hisoblangan talaba yoshlarning salomatligi holati jismoniy tarbiya va sport sohasida, ayniqsa kurash singari murakkab sport turida, amalga oshiriladigan o‘quv jarayonining alohida xususiyatlari va yosh organizmning o‘sib-rivojlanib borishi murakkabligi munosabati bilan ham dolzarb masala hisoblanishini to‘liq ishonch bilan ta’kidlash mumkin.

Kalit so‘zlar: talaba-yoshlar, jismoniy sifat, salomatlik, jismoniy rivojlanish, koordinatsion qobiliyat.

Tadqiqotning dolzarbligi. Ma’lumki, jamiyatning eng asosiy, muhim va katta boyligi - bu aholining salomatligi darajasi va aholi barcha qatlamlarining sog‘lom turmush tarzi (STT) bo‘yicha nazariy bilimlarni egallaganligi va uning qoidalariga qanchalik rioya qilishi darajasiga bog‘liqdir. Buni inobatga olgan holda, aholining yetarlicha darajada ijtimoiy himoyalanmagan qatlami bo‘lib hisoblangan talaba yoshlarning salomatligi holati jismoniy tarbiya va sport sohasida, ayniqsa kurash singari murakkab sport turida, amalga oshiriladigan o‘quv jarayonining alohida xususiyatlari va yosh organizmning o‘sib-rivojlanib borishi murakkabligi munosabati bilan ham dolzarb masala hisoblanishini to‘liq ishonch bilan ta’kidlash mumkin. Soha olimlari va tadqiqotchilari tomonidan aholining turli qatlami vakillarini STT qadriyatlariga munosabatlarining turli aspektlari turli darajada o‘rganilgan. Jamiyatimiz rivojlanishining zamonaviy shart sharoitlarida aholi salomatligi holatining pasayishi kuzatilmoqda. Turli ilmiy tadqiqotlar

ma’lumotlariga ko‘ra, yoshlarning, asosiy ko‘pchiligi inson salomatligi va salomatlik bilan bog‘liq deyarli barcha ko‘rsatkichlarning juda muhimligini bilishlariga qaramay, faqatgina taxminan 10 % i jismoniy holat va salomatlikning normal darajasiga ega [4].

Maqsadi: Tabiiy fanlar fakulteti sportchi talabalarining STT qadriyatlariga munosabatlarini o‘rganish

Tadqiqot vazifalari sifatida kurashchi va dzyudochi-talabalarining STT qadriyatlariga munosabatlarini hamda shu masala yuzasidan soha mutaxassislarning fikrlarini o‘rganish olindi.

Tadqiqot usullari: ilmiy-uslubiy va davriy adabiyotlar materiallarini o‘rganish va tahlil qilish, anketa savollari (jami 24 ta) ishlab chiqish va anketa o‘tkazish.

Natijalar: qo‘yilgan vazifa, ilmiy-uslubiy va davriy adabiyot manbalaridagi materiallar asosida ishlab chiqilgan anketa asosida tashkil etildi, unga kiritilgan savollar va ularga respondentlar (sohaning yetuk mutaxassislari - olimlar, tajribali murabbiylar va yuqori mahoratli kurashchilar jami 27 kishi)ning javoblari tahliliga ko‘ra, kurashchi tezkor kuch va koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirishda, birinchi o‘rinda, tayyorgarlikning barcha vosita va usullarning o‘zaro nisbatini ilmiy asoslangan holda ishlab chiqib, undan keyin qo‘llash (rangi 178 ga teng), ikkinchi o‘rinda - zamonaviy kompyuter, informatsion va pedagogik texnologiyalardan foydalanish (181), keyingi o‘rinlarda - maxsus tayyorgarlik (182), tezkorlik chidamlilik tayyorgarligi (185), umumiy chidamlilik tayyorgarligi (189), texnik tayyorgarlik (193), fikrlash va to‘g‘ri qaror qabul qilish tezkorligi (194), taktik tayyorgarlik (197) singari ko‘rsatkichlar eng samarali ta’sir ko‘rsatadi deb hisoblaydilar. Kurashchining o‘rganilayotgan parametrlarga eng kam ta’sir ko‘rsatuvchilar sifatida ob-havo sharoitlari (512), trenirovka o‘tkazish joyining qulayligi (508), aniq sport turiga bog‘liqligi (503), tomoshabinlar etikasi (498) va aniq sport turiga bog‘liqligi (492) kabilarni ta’kidlaganlar. Shuningdek, egiluvchanlik, chaqqonlik, nazariy va psixologik tayyorgarlik , murabbiyning shaxsiy namunasi, yuqori motivatsiya, jismoniy sifat shaklining ta’siri yuksak darajada rivojlangan masofa sezgirligining ta’siri o‘rtacha sifatida baholangan.

Xulosa. Sportchi-talabalarning tezkor-kuch va koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirishiga ta’sir ko‘rsatishida turli sifatlarning ahamiyatli darajasi kamayib borishi tartibida (eng yuqorisiga 1-o‘rin, keyingisiga ikkinchi o‘rin va hokazo o‘ringa) joylashtirishda sohaning yetakchi mutaxassislari orasida eng muhimlari sifatida tayyorgarlikning barcha vosita va usullarning o‘zaro nisbatini ilmiy asoslangan holda ishlab chiqib, undan keyin qo‘llash va zamonaviy kompyuter, informatsion va pedagogik texnologiyalardan foydalanishni ta’kidlaganlari alohida e’tiborga loyiq va buni tayyorgarlik amaliyotida qo‘llash maqsadga muvofiq.

Adabiyotlar ro‘yxati:

1) Давлетшин В.Т. Упражнения с кушаком как средство спортивной подговки борса: метод пособис. Казан: КГГУ, 2005, - 40 с.

2) Mirzanov Sh.S. Belbog‘li kurashchilarda kuch qobiliyatini izokinetik mashqlar yordamida rivojlantirish ustuvorligi va uni baholash metodikasi. Monografiya. - T., 2021, – 164 s.

3) Ariqov Z.S.Yuqori malakali belbog‘li kurashchilarda statik va dinamik harakatlar ta’sirida muvozanat saqlash imkoniyati // Fan sportga №3.2018, -60-62 s.

4) Tastanov N.A. Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati. – Toshkent, 2017. 195 b.

5) Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyati. – Toshkent: O‘zDJTI, 2005.-100-b