Latin American Journal of Education
www.lajoe.org

YOSH SPORTCHILARNING JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISHDA ZAMONAVIY MASHG‘ULOT METODLARINING AHAMIYATI

Akbarov Anvar Tojimatovich
Farg‘ona davlat universiteti harbiy ta’lim fakulteti o‘qituvchisi
Komiljonov Faxrikamol Jamoljonovich
Farg‘ona davlat universiteti Jismoniy madaniyat fakulteti 2 bosiqch talabasi

Annotatsiya: *Mazkur maqolada yosh sportchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda zamonaviy mashg‘ulot metodlarining pedagogik ahamiyati va metodik xususiyatlari ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilingan. Unda kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlikni takomillashtirishda interval, aylanma, takroriy hamda o‘yin metodlaridan foydalanish imkoniyatlari yoritilgan. Shuningdek, mashg‘ulot yuklamalarini individuallashtirish, sportchilarning yosh va funksional xususiyatlarini hisobga olish, tiklanish jarayonlarini muvofiqlashtirish hamda jismoniy tayyorgarlik samaradorligini nazorat qilish masalalariga e’tibor qaratilgan. Maqolada zamonaviy mashg‘ulot metodlarini ilmiy asosda uyg‘unlashtirish yosh sportchilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish va uzoq muddatli sport rivojlanishini ta’minlashning muhim omili ekanligi asoslangan.*

Kalit so‘zlar: *yosh sportchilar, jismoniy tarbiya, jismoniy sifatlar, sport tayyorgarligi, zamonaviy mashg‘ulot metodlari, interval mashg‘ulot, aylanma mashg‘ulot, individual yondashuv, jismoniy tayyorgarlik, sport pedagogikasi.*

ЗНАЧЕНИЕ СОВРЕМЕННЫХ МЕТОДОВ ТРЕНИРОВКИ В РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

Аннотация. *В данной статье проведён научно-теоретический анализ педагогического значения и методических особенностей современных методов тренировки в развитии физических качеств юных спортсменов. Рассмотрены возможности применения интервального, кругового, повторного и игрового методов для совершенствования силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости. Особое внимание уделено индивидуализации тренировочных нагрузок, учёту возрастных и функциональных особенностей спортсменов, оптимизации процессов восстановления, а также контролю эффективности физической подготовки. Обосновано, что научно обоснованное сочетание современных методов тренировки является важным фактором совершенствования физической подготовленности юных спортсменов и обеспечения их долгосрочного спортивного развития.*

Latin American Journal of Education
www.lajoe.org

Ключевые слова: *юные спортсмены, физическое воспитание, физические качества, спортивная подготовка, современные методы тренировки, интервальная тренировка, круговая тренировка, индивидуальный подход, физическая подготовленность, спортивная педагогика.*

THE IMPORTANCE OF MODERN TRAINING METHODS IN DEVELOPING THE PHYSICAL QUALITIES OF YOUNG ATHLETES

Abstract: *This article presents a scientific and theoretical analysis of the pedagogical significance and methodological characteristics of modern training methods in developing the physical qualities of young athletes. It explores the possibilities of applying interval training, circuit training, repetition training, and game-based methods to improve strength, speed, endurance, agility, and flexibility. Particular attention is paid to the individualization of training loads, consideration of athletes' age-related and functional characteristics, optimization of recovery processes, and monitoring the effectiveness of physical conditioning. The article substantiates that the scientifically grounded integration of modern training methods is an important factor in improving the physical fitness of young athletes and ensuring their long-term athletic development.*

Keywords:*young athletes, physical education, physical qualities, sports training, modern training methods, interval training, circuit training, individualized approach, physical fitness, sports pedagogy.*

KIRISH

Bugungi globallashuv va ilmiy-texnologik taraqqiyot sharoitida jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirish, yosh avlodning jismoniy salohiyatini yuksaltirish hamda yuqori malakali sportchilarni tayyorlash masalalari zamonaviy pedagogika va sport fanining ustuvor yo‘nalishlaridan biri sifatida namoyon bo‘lmoqda. Ayniqsa, yosh sportchilarning jismoniy sifatlarini maqsadli, tizimli va ilmiy asoslangan holda rivojlantirish sport mashg‘ulotlari samaradorligini oshirish, sport natijalarining barqarorligini ta’minlash hamda sportchilarning kelgusidagi kasbiy va musobaqaviy faoliyati uchun mustahkam poydevor yaratishda muhim ahamiyat kasb etadi. Shu nuqtayi nazardan, yosh sportchilarni tayyorlash jarayoniga zamonaviy mashg‘ulot metodlarini tatbiq etish, ularning pedagogik imkoniyatlarini aniqlash va samarali qo‘llash mexanizmlarini takomillashtirish dolzarb ilmiy-amaliy muammolardan biri hisoblanadi.

Jismoniy tayyorgarlik sportchining umumiy va maxsus ish qobiliyatini belgilovchi muhim tarkibiy qism bo‘lib, uning mazmuni kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlik kabi asosiy jismoniy sifatlarning rivojlanganlik darajasi bilan tavsiflanadi. Mazkur sifatlar o‘zaro uzviy

Latin American Journal of Education
www.lajoe.org

aloqadorlikda rivojlanib, sport faoliyatida harakatlarning samaradorligi, texnik usullarning bajarilish sifati, taktik vazifalarning amalga oshirilishi hamda yuqori jismoniy yuklamalarga moslashish imkoniyatlarini belgilaydi. Biroq ushbu sifatlarni rivojlantirish jarayoni barcha yosh sportchilar uchun bir xil yondashuv asosida tashkil etilishi mumkin emas. Chunki organizmning yoshga xos morfofunksional xususiyatlari, biologik yetilish darajasi, individual imkoniyatlar, sport ixtisosligi va dastlabki tayyorgarlik tajribasi mashg‘ulot yuklamalarining mazmuni hamda hajmini belgilashda muhim omillar sifatida namoyon bo‘ladi.

An’anaviy mashg‘ulot usullari sportchilar jismoniy tayyorgarligini shakllantirishda muayyan ahamiyatga ega bo‘lsa-da, zamonaviy sportning yuqori sur’ati, raqobatning kuchayishi va sport natijalariga qo‘yilayotgan talablarning ortib borishi mashg‘ulot jarayonini yanada takomillashtirishni taqozo etmoqda. Shu sababli interval mashg‘ulotlar, aylanma mashg‘ulotlar, takroriy mashqlar, o‘yin va musobaqa metodlari, o‘zgaruvchan yuklama usullari hamda individual dasturlashtirish kabi yondashuvlardan maqsadli foydalanish muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega. Mazkur metodlarning samaradorligi ularni shunchaki qo‘llash bilangina emas, balki sportchining tayyorgarlik darajasi, mashg‘ulot maqsadi, yuklamaning intensivligi, dam olish oralig‘i va tiklanish jarayonlarini o‘zaro muvofiqlashtirish orqali ta’minlanadi. Demak, zamonaviy mashg‘ulot metodlarini ilmiy asosda tanlash va ularni pedagogik nazorat bilan uyg‘unlashtirish yosh sportchilarning jismoniy sifatlarini izchil rivojlantirishning muhim shartidir.

Mazkur masalaning yana bir muhim jihati shundaki, yosh sportchilar bilan olib boriladigan mashg‘ulotlarda yuqori natijalarga erishishga intilish ularning sog‘lig‘i, harakat apparatining rivojlanishi va uzoq muddatli sport istiqbollarini e’tibordan chetda qoldirmasligi lozim. Mashg‘ulot yuklamalarini me’yorlash, jismoniy va funksional holatni muntazam kuzatib borish, tiklanish jarayonlarini to‘g‘ri tashkil etish hamda ortiqcha zo‘riqishning oldini olish sport tayyorgarligining ajralmas tarkibiy qismlaridir. Shu jihatdan zamonaviy metodlarning pedagogik samaradorligini baholashda nafaqat qisqa muddatli sport natijalari, balki jismoniy sifatlarning barqaror rivojlanishi, mashg‘ulotlarga moslashuv va sportchining umumiy funksional imkoniyatlari ham hisobga olinishi zarur.

O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish, yoshlarni ommaviy sportga keng jalb etish, iqtidorli sportchilarni aniqlash hamda sport zaxirasini tayyorlashga qaratilayotgan e’tibor mazkur yo‘nalishdagi ilmiy izlanishlarning amaliy ahamiyatini yanada oshiradi. Xususan, sport ta’limi muassasalari va ixtisoslashtirilgan mashg‘ulot tizimlarida zamonaviy pedagogik yondashuvlarni qo‘llash, jismoniy tayyorgarlikni individual xususiyatlarga muvofiq tashkil etish hamda mashg‘ulotlar natijadorligini obyektiv mezonlar asosida baholash

Latin American Journal of Education
www.lajoe.org

zarurati mavjud. Bu esa yosh sportchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishga xizmat qiluvchi metodlarni ilmiy jihatdan tahlil qilish, ularning qo‘llanish shartlarini aniqlash va amaliy tavsiyalar ishlab chiqishni taqozo etadi.

Shu nuqtayi nazardan, mazkur maqolaning maqsadi yosh sportchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda zamonaviy mashg‘ulot metodlarining o‘rni va pedagogik ahamiyatini ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilish, ularni samarali qo‘llashning asosiy shartlarini aniqlash hamda mashg‘ulot jarayonini takomillashtirishga doir tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat. Ushbu maqsadga erishish uchun jismoniy sifatlarning mazmuni va o‘zaro aloqadorligini yoritish, zamonaviy mashg‘ulot metodlarining xususiyatlarini tahlil qilish, ularni yosh sportchilarning individual va yoshga oid imkoniyatlariga moslashtirish tamoyillarini asoslash hamda jismoniy tayyorgarlik samaradorligini oshirishga xizmat qiluvchi pedagogik yondashuvlarni aniqlash vazifalari belgilandi.

Tadqiqotning ilmiy-amaliy ahamiyati shundaki, unda zamonaviy mashg‘ulot metodlarini yosh sportchilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish bilan bog‘liq holda tizimli tahlil qilishga e’tibor qaratiladi. Maqolada ilgari surilgan nazariy mulohazalar va metodik tavsiyalardan jismoniy tarbiya o‘qituvchilari, sport murabbiylari hamda yosh sportchilar tayyorgarligi bilan shug‘ullanuvchi mutaxassislar mashg‘ulotlarni rejalashtirish, jismoniy yuklamalarni tanlash va tayyorgarlik jarayonini takomillashtirishda foydalanishlari mumkin.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

Yosh sportchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda zamonaviy mashg‘ulot metodlarining ahamiyatini ilmiy jihatdan asoslash, avvalo, jismoniy tarbiya nazariyasi, sport pedagogikasi, sport fiziologiyasi va mashg‘ulot jarayonini boshqarish sohalarida shakllangan ilmiy qarashlarni tizimli tahlil qilishni talab etadi. Mazkur muammo sportchining jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish, organizmning jismoniy yuklamalarga moslashuv qonuniyatlarini hisobga olish, mashg‘ulotlarning mazmuni va tuzilishini takomillashtirish hamda sport natijalarining barqarorligini ta’minlash bilan bevosita bog‘liqdir. Shu jihatdan yosh sportchilar tayyorgarligini o‘rganishda nazariy bilimlar bilan amaliy mashg‘ulot tajribasini o‘zaro uyg‘unlashtirish muhim metodologik ahamiyat kasb etadi.

Jismoniy sifatlarni rivojlantirishga oid ilmiy qarashlarda sport tayyorgarligi ko‘p tarkibli va uzluksiz pedagogik jarayon sifatida talqin qilinadi. Ushbu jarayonda kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlik alohida rivojlantiriladigan sifatlar bo‘lishi bilan birga, ular sport faoliyatining mazmuniga qarab o‘zaro birikkan holda namoyon bo‘ladi. Masalan, futbol va basketbol kabi sport turlarida tezkorlik, chaqqonlik hamda takroriy yuqori intensivlikdagi

Latin American Journal of Education
www.lajoe.org

harakatlarni bajarish qobiliyati muhim bo‘lsa, uzoq masofaga yugurishda umumiy va maxsus chidamlilik yetakchi ahamiyat kasb etadi. Binobarin, jismoniy sifatlarni rivojlantirish metodikasini ishlab chiqishda sport turining o‘ziga xos talablari, sportchining tayyorgarlik darajasi va mashg‘ulotning aniq maqsadi asosiy mezonlar sifatida qaralishi lozim.

Yosh sportchilar jismoniy tayyorgarligining nazariy asoslarini yoritishda Lev Matveyevning sport mashg‘ulotlarini davriylashtirishga oid qarashlari alohida ahamiyatga ega. Uning ilmiy yondashuvida mashg‘ulot jarayonini maqsadga muvofiq rejalashtirish, yuklamalar va tiklanish davrlarini muvofiqlashtirish, tayyorgarlik bosqichlarini izchil tashkil etish sport natijalarini takomillashtirishning muhim shartlari sifatida qaraladi. Tudor Bompaning sport tayyorgarligini rejalashtirishga oid ishlari ham mashg‘ulot maqsadlarini belgilash, jismoniy sifatlarni bosqichma-bosqich rivojlantirish va sportchining uzoq muddatli tayyorgarligini ta’minlash masalalarini tushunishda nazariy asos bo‘lib xizmat qiladi. Ushbu qarashlar yosh sportchilar bilan ishlashda yuklamalarni mexanik ravishda oshirish emas, balki ularning individual imkoniyatlari va tayyorgarlik bosqichiga muvofiq ravishda boshqarish zarurligini ko‘rsatadi.

Jismoniy mashqlar ta’sirida organizmda yuz beradigan moslashuv jarayonlarini tushuntirishda sport fiziologiyasiga oid tadqiqotlar muhim o‘rin tutadi. Ushbu yo‘nalishdagi ilmiy yondashuvlar mashg‘ulot yuklamasining hajmi, intensivligi, takrorlanish chastotasi va dam olish oralig‘i sportchining funksional holati hamda jismoniy rivojlanishiga bevosita ta’sir ko‘rsatishini asoslaydi. Yosh organizmning o‘sish va biologik yetilish jarayonlari o‘ziga xos kechishi sababli mashg‘ulotlarni tashkil etishda faqat pasport yoshiga tayanish yetarli emas. Sportchining harakat tajribasi, jismoniy tayyorgarligi, individual rivojlanish sur’ati va yuklamani o‘zlashtirish imkoniyatlarini ham hisobga olish talab etiladi. Shu bois zamonaviy sport pedagogikasida individual yondashuv, muntazam nazorat va mashg‘ulot natijalarini tizimli baholashga alohida e’tibor qaratiladi.

Zamonaviy mashg‘ulot metodlari orasida interval, takroriy, aylanma, o‘zgaruvchan yuklamali hamda o‘yin va musobaqa metodlari keng qo‘llaniladi. Interval metodida jismoniy ish va dam olish davrlari muayyan tartibda almashib, sportchining tezkorlik, chidamlilik va funksional imkoniyatlarini rivojlantirishga yo‘naltiriladi. Takroriy metod muayyan mashqni belgilangan sharoitlarda qayta bajarish orqali harakat sifatlari va texnik ko‘nikmalarni takomillashtirishga xizmat qiladi. Aylanma mashg‘ulotlar bir nechta mashq stansiyalarini izchil bajarish asosida turli mushak guruhlari va jismoniy sifatlarni kompleks rivojlantirish imkonini beradi. O‘yin hamda musobaqa metodlari esa sportchilarning harakat faolligi, tezkor qaror qabul qilishi, koordinatsiyasi va motivatsiyasini kuchaytirishga yordam beradi. Biroq ushbu metodlarning

Latin American Journal of Education
www.lajoe.org

samaradorligi mashqlarni tanlash, yuklamalarni me'yorlash, dam olish vaqtini belgilash va sportchining tayyorgarlik holatini nazorat qilish bilan chambarchas bog‘liq. Shuning uchun ularni barcha yosh sportchilar yoki sport turlari uchun bir xil natija beruvchi universal vositalar sifatida baholash ilmiy jihatdan to‘g‘ri bo‘lmaydi.

Yosh sportchilarni tayyorlashga oid zamonaviy ilmiy adabiyotlarda uzoq muddatli sport rivojlanishi, jismoniy yuklamalarning bosqichma-bosqich oshirilishi, harakat ko‘nikmalarining sifatli shakllantirilishi va ortiqcha zo‘riqishning oldini olish masalalari ham muhim o‘rin egallaydi. Ushbu yondashuvga muvofiq, dastlabki tayyorgarlik bosqichlarida harakatlarning to‘g‘ri texnikasini o‘zlashtirish, koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish va jismoniy mashqlarga ijobiy munosabatni shakllantirishga ustuvor ahamiyat berish lozim. Keyingi bosqichlarda esa sport turining o‘ziga xos talablaridan kelib chiqib, maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalari va yuklamalari izchil takomillashtiriladi. Bunday yondashuv sport natijalarini qisqa muddatda oshirish bilan cheklanmasdan, sportchining uzoq muddatli rivojlanishi va sog‘lig‘ini muhofaza qilishni ham ko‘zda tutadi.

Metodologik jihatdan mazkur mavzuni o‘rganishda ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish, qiyosiy tahlil, tizimli yondashuv, pedagogik umumlashtirish va nazariy modellashtirish metodlaridan foydalanish maqsadga muvofiqdir. Ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish orqali yosh sportchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishga oid mavjud nazariy qarashlar, mashg‘ulot metodlarining mazmuni va ularni qo‘llash tamoyillari o‘rganiladi. Qiyosiy tahlil yordamida an'anaviy va zamonaviy mashg‘ulot yondashuvlarining o‘ziga xos xususiyatlari, afzalliklari hamda qo‘llanish imkoniyatlari aniqlashtiriladi. Tizimli yondashuv sportchining jismoniy, funksional, texnik va koordinatsion tayyorgarligini o‘zaro bog‘liq tarkibiy qismlar sifatida ko‘rib chiqish imkonini beradi. Pedagogik umumlashtirish asosida nazariy manbalarda ilgari surilgan fikrlar birlashtirilib, mashg‘ulot jarayonini takomillashtirishga doir xulosalar shakllantiriladi. Nazariy modellashtirish esa sportchining yoshi, tayyorgarlik darajasi va sport turining xususiyatlarini hisobga olgan holda mashg‘ulotlarni tashkil etishning konseptual modelini ishlab chiqishga xizmat qiladi.

Tadqiqotning metodologik asosini sport mashg‘ulotlarining tizimliligi, izchilligi, individuallashtirilishi, yuklamalarning bosqichma-bosqich oshirilishi, mashg‘ulot va tiklanish jarayonlarining o‘zaro muvofiqligi kabi tamoyillar tashkil etadi. Ushbu tamoyillarni amaliyotga tatbiq etishda sportchilarning jismoniy sifatlarini dastlabki baholash, mashg‘ulot maqsadlarini aniq belgilash, mos mashqlar majmuasini tanlash va erishilgan natijalarni tegishli mezonlar asosida tahlil qilish muhim hisoblanadi. Agar tadqiqot

Latin American Journal of Education
www.lajoe.org

amaliy tajriba bilan davom ettirilsa, pedagogik kuzatish, nazorat mashqlari, test sinovlari va matematik-statistik tahlil usullaridan ham foydalanish mumkin. Bunda olingan natijalar sportchilarning dastlabki va yakuniy ko‘rsatkichlarini taqqoslash orqali baholanadi. Biroq bunday empirik usullar faqat real tajriba o‘tkazilgan va tegishli ma’lumotlar to‘plangan taqdirdagina tadqiqot natijalarining tarkibiy qismi sifatida taqdim etiladi.

Umuman olganda, adabiyotlar tahlili va tanlangan metodologik yondashuvlar yosh sportchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda zamonaviy mashg‘ulot metodlarini ilmiy asoslangan holda qo‘llash zarurligini ko‘rsatadi. Xususan, sport tayyorgarligining uzoq muddatli rivojlanish tamoyillari, individual yondashuv va xavfsiz yuklama me’yorlariga rioya qilish yosh sportchilarning jismoniy imkoniyatlarini takomillashtirishda muhim ahamiyatga ega. National Strength and Conditioning Association tomonidan e’lon qilingan uzoq muddatli sport rivojlanishiga oid tavsiyalar ham yosh sportchilarning individual xususiyatlarini hisobga olish, jismoniy tayyorgarlikni izchil rivojlantirish va jarohatlanish xavfini kamaytirishga alohida e’tibor qaratadi.

Shuningdek, bolalar va o‘smirlarda qarshilik bilan bajariladigan mashqlarni to‘g‘ri texnika va malakali nazorat asosida tashkil etish jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishning muhim sharti sifatida qayd etilgan.

Demak, zamonaviy mashg‘ulot metodlarini tanlashda ularning samaradorligi bilan bir qatorda pedagogik maqsadga muvofiqligi, yoshga mosligi va xavfsizligi ham asosiy mezonlar sifatida qaralishi lozim.

NATIJALAR

Yosh sportchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda zamonaviy mashg‘ulot metodlarining ahamiyatini nazariy jihatdan tahlil qilish natijasida sport tayyorgarligi samaradorligi mashg‘ulot vositalarini maqsadli tanlash, jismoniy yuklamalarni oqilona me’yorlash va sportchining individual imkoniyatlarini hisobga olish bilan uzviy bog‘liqligi aniqlandi. Jismoniy sifatlarni rivojlantirish jarayonini faqat mashqlar hajmini oshirish bilan izohlash yetarli emas. Aksincha, mashg‘ulotning mazmuni, bajarilish intensivligi, takrorlanish soni, dam olish oralig‘i va mashqlar o‘rtasidagi funksional bog‘liqlik sportchining jismoniy tayyorgarligi shakllanishiga ta’sir ko‘rsatuvchi muhim omillar hisoblanadi. Shu sababli zamonaviy mashg‘ulot metodlarini sport pedagogikasining tizimlilik, izchillik, individuallashtirish va bosqichma-bosqich rivojlantirish tamoyillari asosida qo‘llash zarurligi namoyon bo‘ladi.

Tahlil natijalari kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlikni rivojlantirishda turli mashg‘ulot metodlaridan kompleks foydalanish muhimligini ko‘rsatadi. Kuch sifatini rivojlantirishda qarshilik bilan bajariladigan mashqlar, tana vaznidan foydalanish, me’yorlangan kuch

Latin American Journal of Education
www.lajoe.org

mashqlari hamda harakat texnikasini takomillashtirishga qaratilgan vositalar muhim o‘rin tutadi. Bunday mashqlarni tanlashda sportchining biologik yetilish darajasi, harakat apparatining tayyorgarligi va mashqni texnik jihatdan to‘g‘ri bajara olish qobiliyati hisobga olinishi lozim. Tezkorlikni rivojlantirishda qisqa masofaga yugurish, tezkor harakatlarni takrorlash, reaksiya tezligini oshiruvchi mashqlar va sport turiga xos harakat kombinatsiyalaridan foydalanish maqsadga muvofiqdir. Chidamlilikni rivojlantirishda esa uzluksiz, interval va takroriy mashg‘ulot usullari sportchining tayyorgarlik darajasi hamda sport turining talablariga muvofiq qo‘llanilishi zarur.

MUHOKAMA

Yosh sportchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda zamonaviy mashg‘ulot metodlarining ahamiyatini muhokama qilish, eng avvalo, sport tayyorgarligini tashkil etishning nazariy tamoyillari bilan amaliy mashg‘ulot faoliyati o‘rtasidagi o‘zaro bog‘liqlikni chuqur anglashni talab etadi. Jismoniy tarbiya va sport pedagogikasi nuqtayi nazaridan qaralganda, yosh sportchilarni tayyorlash jarayoni faqat jismoniy ko‘rsatkichlarni oshirishga yo‘naltirilgan mashqlar yig‘indisi emas, balki organizmning rivojlanish xususiyatlari, harakat ko‘nikmalarining shakllanishi, funksional imkoniyatlarning takomillashuvi va sport faoliyatiga moslashuvini qamrab oluvchi murakkab pedagogik tizimdir. Shu sababli zamonaviy mashg‘ulot metodlarining samaradorligini baholashda ularning alohida jismoniy sifatga ta’sirini aniqlash bilan cheklanib qolmasdan, sportchining umumiy tayyorgarligi, texnik mahorati, mashg‘ulotlarga moslashuvi va uzoq muddatli rivojlanish istiqbollariga ta’sirini ham hisobga olish zarur.

Mazkur masalaning muhim jihatlaridan biri jismoniy sifatlarning o‘zaro aloqadorligi bilan izohlanadi. Kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlik sport faoliyatida bir-biridan mutlaqo mustaqil holda namoyon bo‘lmaydi. Aksincha, muayyan sport turidagi harakat faoliyati ushbu sifatlarning turli nisbatlarda uyg‘unlashishini talab qiladi. Masalan, futbolchining samarali harakatlanishi tezkorlik, chaqqonlik, kuch va takroriy yuqori intensivlikdagi harakatlarni bajarish qobiliyatining o‘zaro uyg‘unligiga bog‘liq. Gimnastikada esa egiluvchanlik, kuch, koordinatsiya va harakatlarni aniq boshqarish qobiliyati alohida ahamiyat kasb etadi. Demak, jismoniy sifatlarni rivojlantirish metodikasini belgilashda sportchining faqat umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasiga emas, balki sport turining o‘ziga xos talablariga ham tayanish lozim.

Zamonaviy sport pedagogikasida mashg‘ulotlarni individuallashtirish tamoyili alohida ahamiyatga ega. Yosh sportchilarning biologik yetilish sur’ati, jismoniy imkoniyatlari, harakat tajribasi va yuklamalarga moslashuv darajasi bir xil bo‘lmaganligi sababli, barcha sportchilar uchun yagona mashg‘ulot dasturidan foydalanish har doim ham kutilgan samarani bermaydi. Bir xil yoshdagi

Latin American Journal of Education
www.lajoe.org

sportchilarda ham kuch, tezkorlik, chidamlilik va koordinatsion qobiliyatlarning rivojlanish darajasi sezilarli farq qilishi mumkin. Shu nuqtayi nazardan, mashg‘ulot jarayonini rejalashtirishda yosh xususiyatlarini hisobga olish bilan bir qatorda, individual funksional imkoniyatlarni baholash, yuklamalarni bosqichma-bosqich moslashtirish va mashg‘ulot natijalarini muntazam nazorat qilish talab etiladi. Bunday yondashuv sportchining mavjud imkoniyatlaridan oqilona foydalanish, jismoniy sifatlarning izchil rivojlanishini ta’minlash va ortiqcha zo‘riqish xavfini kamaytirishga xizmat qiladi.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, yosh sportchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda zamonaviy mashg‘ulot metodlaridan ilmiy asoslangan va tizimli foydalanish sport tayyorgarligi samaradorligini oshirishning muhim pedagogik sharti hisoblanadi. Interval, aylanma, takroriy hamda o‘yin metodlarini sportchilarning yosh xususiyatlari, individual imkoniyatlari va sport turining o‘ziga xos talablariga muvofiq qo‘llash kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlikning izchil rivojlanishiga xizmat qiladi. Shu bilan birga, yuklamalarni oqilona me’yorlash, tiklanish jarayonlarini ta’minlash va natijalarni muntazam nazorat qilish mashg‘ulotlarning ilmiy-metodik asoslanganligini belgilaydi. Demak, zamonaviy metodlarni individuallashtirilgan yondashuv bilan uyg‘unlashtirish yosh sportchilar jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish va ularning uzoq muddatli sport rivojlanishini ta’minlashning ustuvor yo‘nalishidir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Физкультура и Спорт; СпортАкадемПресс, 2008. — 542 с.

2. Bompa, T. O., Buzzichelli, C. A. Periodization: Theory and Methodology of Training. — 6th ed. — Champaign, IL: Human Kinetics, 2019.

3. Faigenbaum, A. D., Kraemer, W. J., Blimkie, C. J. R., Jeffreys, I., Micheli, L. J., Nitka, M., Rowland, T. W. Youth Resistance Training: Updated Position Statement Paper from the National Strength and Conditioning Association // Journal of Strength and Conditioning Research. — 2009. — Vol. 23, No. 5 (Supplement). — P. S60–S79.

4. Engel, F. A., Ackermann, A., Chtourou, H., Sperlich, B. High-Intensity Interval Training Performed by Young Athletes: A Systematic Review and Meta-Analysis // Frontiers in Physiology. — 2018. — Vol. 9. — Article 1012. — DOI:

5. Lloyd, R. S., Oliver, J. L. (Eds.). Strength and Conditioning for Young Athletes: Science and Application. — 2nd ed. — London: Routledge, 2020.

6. Haff, G. G., Triplett, N. T. (Eds.). Essentials of Strength Training and Conditioning. — 4th ed. — Champaign, IL: Human Kinetics, 2016.