

MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIK

Mamatkulov Sobirjon Musayevich

*O'zbekiston davlat sport akademiyasi huzuridagi
Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta
tayyorlash va malakasini oshirish institute Samarqand filiali*

Annotatsiya: Ushbu maqolada inson organizmi rivojlanishida maxsus jismoniy tayyorgarlik ahamiyati va samarali vositalardan unumli foydalanish to'g'risida so'z yuritiladi. MJT o'yin usullari texnikasini egallab olishga, taktik harakatlar samaradorligini oshirishga, sport formasini egallashga, shuningdek, psixik tayyorgarlikning takomillashtirishga yordam beradi.

Аннотация: В данной статье рассматривается значение специальной физической подготовки в развитии организма человека и эффективное использование эффективных средств. МФП помогает овладеть техникой игровых приемов, повысить эффективность тактических действий, приобрести спортивную форму, а также улучшить психическую подготовку.

Abstract: This article discusses the importance of special physical training in the development of the human body and the effective use of effective means. MJT helps to master the technique of game methods, increase the effectiveness of tactical actions, acquire sports form, as well as improve mental preparation.

Kirish. M JT deganda tanlab olingan sport turining o'ziga xos xususiyatlariga mos ravishda amalga oshiriladigan va yuksak sport natijalariga erishishni ta'minlaydigan, sportchining jismoniy sifatlari va funksional imkoniyatlarini bir maqsadga qaratilgan tarzda rivojlantirish jarayoni tushuniladi.

Asosiy qism. M JT ning asosiy maqsadi — bu kuch-quwatni, tezkorlikni va boshqa jismoniy sifatlarni bir-biri bilan o'zaro aloqada va yaxlit holda maksimal darajada rivojlantirishdan iborat. Ushbu vazifani hal etmoq uchun maxsus tayyorgarlik mashqlardan foydalaniladi. Ushbu mashqlar asosan katta zo'riqish bilan, harakatlarni muvofiqlashtirish bilan bogliq bolgan mashqlardan tashkil topgan bolib, ular ayni bir vaqtda harakat sur'ati va ritmini ham tartibga scdadk. Texnik-taktik xarakterdagi mashqlar harakatli sport o'yinlari bunday vazifani bajarish uchun ko'proq darajada muvofiq keladi. UJT va MJT o'rtasidagi chegara ancha shartli bolib, ularning organizmga ta'sir ko'rsatish samarasi ko'p jihatdan foydalanilayotgan mashqdan ko'ra qollanilayotgan metodga bogliq boladi. M JT shug'ullanuvchilarning UJTiga asoslanadi. Sportchi oldiga qo'ygan vazifani bajarish uchun umumiy rivojlanish bo'yicha muayyan bir darajani qolga kiritilganidan keyingina kirishishi mumkin. Bu bir yillik tayyorgarlik sikliga hamda ko'p yillik tayyorgarlikning ayrim bosqichlariga birdek taalluqlidir. Hozirgi zamon basketbol o'yinida organizmning ish

qobiliyati yuqori darajada bolishi yoxud muskul faoliyatining turli rejimlarida namoyon etgan vaqtda maxsus chidamlilik sifatlarining mavjudligi tobora ko'proq ahamiyat kasb etmoqda. Shu bilan birga basketbol sportchidan yana boshqa bir qator sifatlar rivojlangan bolishini talab qiladi. Bu sifatlar — tezlikka, chidamlilik, to'satdan katta kuch-quvvat ishlatish, chaqqonlik va epchillik singari sifatlardan iborat bolib, mashg'ulot vositalarini tanlash vaqtida buni hisobga olish kerak. Maxsus chidamlilik — bu asosan energiya (aerob-anaerob energiyalari) ta'minotining aralash xarakteri bilan vujudga keltiriladigan jismoniy sifatdir. Ushbu sifatni takomillashtirish ancha uzoq vaqt — katta va o'ta intensivlik bilan o'zgarib turadigan xarakterdagi mashqlarni to 150 daqiqaga qadar bajarilishini talab qiladi. Yurish va yugurish qiyin bolgan notekis joylar bo'ylab kross yoli bilan yugurgan vaqtda, tezlikni o'zgartirib goh sekin, goh tez yugurish usuli bilan mashq qilganda, turli o'yinlar o'tkazilgan vaqtda mana shunday juda katta intensivlik bilan tashkil etilgan rejimlarda ishlashga to'g'ri keladi. Anaerobik chidamlilik darajasining yuksalishiga maksimal quvvat bilan bajariladigan mashqlar yordamida — masalan, tog' va tepaliklar tomon yugurish iloji boricha, og'irroq yuk ko'tarib turib, startga chiqish va tezlikni oshirib ko'rish, ko'p marta sakrab-sakrab yugurish mashqlari yordamida erishishi mumkin. Maxsus tezkorlik. Basketbol o'yinida sport harakatlarining muvaffaqiyati oddiy va murakkab harakat reaksiyalarining tez bajarilishi bilan, bir joydan ikkinchi joyga olish tezligi bilan harakat modeli vaziyatini tashqi ko'rinishini tasavvur qilgan holda, unga reaksiya ko'rsatish tezligi bilan bogliq bolgan yakka harakatlar orqali belgilanadi. Tezkorlikning rivojlantirilishi harakatlarni markazlashtirib boshqarish operativligini oshirishni hamda tegishli ijro mexanizmlarini funksional tartibda takomillashtirilishini talab qiladi.

MJTning vositalari va usulilari. Bajariladigan mashqlar MJT vositalari hisoblanadi. Bu mashqlar, birinchidan, organizmning ish fBjimi bo'yicha musobaqa mashqlariga muvofiq keladi, ikkinchidan, organizmga mashqlantiruvchi ta'sir ko'rsatadi, organizmda ilgari mavjud bolgan funksional imkoniyatlarni oshiradi, uchinchidan, texnik-taktik mahoratni takomillashtirish uchun zarur energiya bazasini ta'minlaydi. MJT vositalarini tanlash vaqtida amaliy jihatdan dinamik muvofiqlik prinsipiga amal qilish lozim. Ushbu vositalarni takrorlash usuli mashqlarni harakat xarakteristikasining sifat jihatdan n yoki bu darajadan n yoki bu darajada yuqoriroq tarzda bajarilishini nazarda tutadi. Shuning uchun mashqlarni takrorlashning umumiy soni charchoq holati ortib borishi munosabati bilan sezilarli harakat samaradorligi, sezilarli darajada susaygan va pasaygan paytdan boshlab cheklab-chegaryladi to'xtatiladi. Mashqlarni takrorlash vaqtlari o'rtasidagi dam olish pauzalari organizmning ish qobiliyatini tiklab olish uchun yetarli bolm o'g' kerak. Bunday ish qobiliyati rejalashtirilgan mashqning sifatli tarzda bajara oladigan darajada optimal holga keltirmo'g' kerak. Sportchining tayyorgarlik tizimida takrorlash usuli, odatda, shug'ullanuvchilar organizmiga mashqlantiruvchi ta'sir ko'rsatadigan yo'nalishni

amalgama oshiradi va bu yoʻnalish sportchining funksional imkoniyatlarining mavjud darajasini ancha oshiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Arne Giillich, Michael Kriiger. /Sport: Das Lehrbuch fur das Sportstudium (Bachelor) (German). Edition. 26 Sept. 2013, (German).
2. . S.Bubka, M.Bulatova. /Track and field: Encyclopaedia in questions and answers. 2015-y. Kiev.
3. . Krzysztof Kisiel. /Race Walking. Metodology of training from the youngster to senior athletics. Kalisz. 2016..