

10-14 YOSHLI SPORTCHILARNING JISMONIY RIVOJLANISH XUSUSIYATLARI VA TEZKOR KUCHNI SHAKLLANTIRISH OMILLARI

Isamov Xabibulloxon Ilhom o'g'li

Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar institute 2-bosqich magistranti

Annotatsiya. Mazkur maqolada 10-14 yoshli sportchilarning jismoniy rivojlanish xususiyatlari hamda tezkor kuch sifatini shakllantirishga ta'sir etuvchi omillar tahlil qilingan. Ushbu yosh davrida organizmning morfologik va funksional rivojlanishi jadal kechishi sababli mashg'ulot yuklamalarini yosh, individual tayyorgarlik darajasi va tiklanish imkoniyatlariga mos rejalashtirish muhim ahamiyatga ega. Maqolada tezkor kuchni rivojlantirishda koordinatsiya, harakat tezligi, mushak kuchi, texnik tayyorgarlik, mashqlarni bosqichma-bosqich murakkablashtirish hamda murabbiy nazoratining o'рни ilmiy asosda yoritilgan..

Kalit so'zlar: 10-14 yoshli sportchilar, jismoniy rivojlanish, tezkor kuch, yosh xususiyatlari, mashg'ulot yuklamasi, sport tayyorgarligi, koordinatsiya.

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СПОРТСМЕНОВ 10–14 ЛЕТ И ФАКТОРЫ ФОРМИРОВАНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ.

Аннотация: В статье рассматриваются особенности физического развития спортсменов 10-14 лет, а также факторы, влияющие на формирование скоростно-силовых качеств. Обоснована необходимость планирования тренировочных нагрузок с учетом возрастных, индивидуальных и функциональных возможностей юных спортсменов. Особое внимание уделено роли координации, быстроты движений, мышечной силы, технической подготовки и педагогического контроля в развитии скоростно-силовых способностей.

Ключевые слова: спортсмены 10-14 лет, физическое развитие, скоростно-силовые качества, возрастные особенности, тренировочная нагрузка, спортивная подготовка, координация.

FEATURES OF PHYSICAL DEVELOPMENT IN 10–14-YEAR-OLD ATHLETES AND FACTORS IN THE FORMATION OF SPEED-STRENGTH QUALITIES

Abstract: The article examines the features of physical development in 10–14-year-old athletes and the factors influencing the formation of speed-strength qualities. The need to plan training loads in accordance with the age, individual and functional capabilities of young athletes is substantiated. Special attention is paid to the role of coordination, movement speed, muscle strength, technical training and pedagogical control in the development of speed-strength abilities.

Keywords: 10-14-year-old athletes, physical development, speed-strength qualities, age characteristics, training load, sports training, coordination.

KIRISH

Bugungi kunda sportchilarni tayyorlash tizimida yosh davrlariga xos jismoniy rivojlanish qonuniyatlarini hisobga olish muhim ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi. Ayniqsa, 10-14 yosh oralig'i sportchi organizmida morfologik, funksional va psixofiziologik o'zgarishlar faol kechadigan davr bo'lib, ushbu bosqichda jismoniy sifatlarni to'g'ri shakllantirish keyingi sport natijalarining poydevorini belgilaydi. Bu yoshda mushak-skelet tizimi, yurak-qon tomir va nafas olish tizimlari rivojlanishda davom etadi, harakat koordinatsiyasi, tezkorlik, chaqqonlik va kuch imkoniyatlari bosqichma-bosqich takomillashadi.

10-14 yoshli sportchilarda tezkor kuch sifatini rivojlantirish alohida e'tiborni talab qiladi. Chunki tezkor kuch sportchining qisqa vaqt ichida maksimal darajada kuch namoyon eta olish qobiliyatini ifodalaydi. Ushbu sifat ko'plab sport turlarida, jumladan, yugurish, sakrash, kurash, futbol, xokkey, basketbol va boshqa harakat faolligi yuqori bo'lgan sport yo'nalishlarida muhim ahamiyatga ega. Biroq bu yoshdagi sportchilar bilan ishlashda mashg'ulot yuklamalarini haddan tashqari oshirish, yosh organizmning tiklanish imkoniyatlarini yetarlicha hisobga olmaslik yoki mashqlarni noto'g'ri tanlash salbiy oqibatlariga olib kelishi mumkin [1].

Shu sababli 10-14 yoshli sportchilarda tezkor kuchni shakllantirishda individual yondashuv, yoshga mos mashqlarni tanlash, yuklama va dam olish nisbatini to'g'ri belgilash, texnik tayyorgarlikni bosqichma-bosqich rivojlantirish hamda pedagogik nazoratni tizimli tashkil etish zarur. Ayniqsa, plyometrik mashqlar, qisqa masofaga tezlanishlar, sakrash harakatlari, reaksiya tezligini rivojlantiruvchi mashqlar va sport turiga mos maxsus harakatlar yosh sportchilarning tezkor-kuch imkoniyatlarini samarali rivojlantirishga xizmat qiladi.

Mazkur maqolada 10-14 yoshli sportchilarning jismoniy rivojlanish xususiyatlari hamda ularda tezkor kuch sifatini shakllantirishga ta'sir etuvchi asosiy omillar ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilinadi. Shuningdek, yosh sportchilar bilan olib boriladigan mashg'ulotlarda yuklamalarni me'yorlash, mashqlarni tanlash va tezkor kuchni rivojlantirishga yo'naltirilgan pedagogik yondashuvlarning ahamiyati yoritib beriladi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLAR

Mavzuga oid ilmiy-metodik adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, 10-14 yosh davri sportchilarning jismoniy rivojlanishida muhim bosqich hisoblanadi. Bu davrda organizmning morfologik va funksional imkoniyatlari jadal shakllanib, harakat tezligi, koordinatsiya, mushak kuchi, chaqqonlik va muvozanat kabi jismoniy sifatlar rivojlanadi. Shu sababli yosh sportchilar bilan olib boriladigan mashg'ulotlarda yuklamalarni yosh va individual xususiyatlarga mos rejalashtirish zarur.

Adabiyotlarda tezkor kuch sportchining qisqa vaqt ichida yuqori darajada kuch namoyon eta olish qobiliyati sifatida izohlanadi. Uni rivojlantirishda qisqa masofaga tezlanishlar, sakrash mashqlari, plyometrik harakatlar, reaksiya tezligini oshiruvchi topshiriqlar hamda sport turiga mos maxsus mashqlardan foydalanish samarali hisoblanadi.[2,3]

Tadqiqot jarayonida nazariy tahlil, umumlashtirish, taqqoslash va pedagogik kuzatish metodlaridan foydalanildi. Ushbu metodlar orqali 10-14 yoshli sportchilarning jismoniy rivojlanish xususiyatlari, tezkor kuchni shakllantirishga ta'sir etuvchi omillar hamda mashg'ulot jarayonini samarali tashkil etish imkoniyatlari o'rganildi.

NATIJALAR VA MUHOKAMA

Tahlil natijalari shuni ko'rsatadiki, 10-14 yoshli sportchilarda tezkor kuchni shakllantirish jarayoni ularning yoshga xos jismoniy rivojlanish xususiyatlari bilan bevosita bog'liq. Ushbu davrda bolalar organizmida morfologik va funksional o'zgarishlar jadallashadi, mushak-skelet tizimi rivojlanadi, harakatlarni boshqarish qobiliyati, koordinatsiya, muvozanat va tezkorlik imkoniyatlari bosqichma-bosqich takomillashadi. Shu sababli mazkur yoshdagi sportchilar bilan mashg'ulot olib borishda faqat kuchni oshirishga emas, balki harakatlarni tez, aniq va texnik jihatdan to'g'ri bajarishga ham alohida e'tibor qaratish zarur.

Tadqiqot davomida aniqlanishicha, tezkor kuchni rivojlantirishda mashqlarni yosh sportchilarning tayyorgarlik darajasi, jismoniy imkoniyati va sport turiga xos harakat faoliyatiga mos tanlash muhim ahamiyatga ega. Ayniqsa, qisqa masofaga tezlanishlar, joyidan va harakat davomida sakrash mashqlari, plyometrik harakatlar, reaksiya tezligini rivojlantiruvchi topshiriqlar hamda sport turiga mos maxsus mashqlar tezkor kuch sifatlarini shakllantirishda samarali vosita

hisoblanadi. Bunday mashqlar sportchining nafaqat mushak kuchini, balki harakat tezligi, chaqqonlik, portlovchi kuch va koordinatsion qobiliyatlarini ham rivojlantiradi.[4]

Muhokama jarayonida shu narsa ma'lum bo'ladiki, 10-14 yoshli sportchilarda tezkor kuchni shakllantirish birdaniga yuqori yuklamalar berish orqali emas, balki bosqichma-bosqich murakkablashib boruvchi mashg'ulotlar asosida amalga oshirilishi lozim. Chunki bu yosh davrida organizm hali to'liq shakllanmagan bo'ladi. Haddan tashqari og'ir yoki noto'g'ri rejalashtirilgan yuklamalar charchash, harakat texnikasining buzilishi, ortiqcha zo'riqish va jarohatlanish xavfini oshirishi mumkin. Shu bois mashg'ulotlarda yuklama hajmi, shiddati, takrorlash soni va dam olish oralig'i qat'iy nazorat qilinishi kerak.

Natijalar shuni ko'rsatadiki, tezkor kuchni rivojlantirish samaradorligi ko'p jihatdan mashqlar texnikasiga bog'liq. Masalan, sakrash mashqlarida tana holati, qo'l va oyoq harakatlarining uyg'unligi, yerga tushish texnikasi to'g'ri bajarilmasa, mashqning foydasi kamayadi va jarohatlanish xavfi ortadi. Shuningdek, qisqa masofaga tezlanish mashqlarida start holati, dastlabki qadamlarning tezligi, tana og'irlik markazini to'g'ri boshqarish ham muhim ahamiyatga ega. Demak, tezkor kuch mashqlari faqat jismoniy yuklama sifatida emas, balki texnik tayyorgarlik bilan uyg'un holda tashkil etilishi kerak.

10-14 yoshli sportchilar bilan ishlashda individual yondashuv alohida o'rin tutadi. Chunki bir xil yoshdagi sportchilarning jismoniy rivojlanish darajasi, bo'y-vazn ko'rsatkichlari, mushak kuchi, koordinatsiyasi va tiklanish imkoniyatlari turlicha bo'lishi mumkin. Shuning uchun barcha sportchilarga bir xil yuklama berish har doim ham to'g'ri natija bermaydi. Mashg'ulot jarayonida sportchilarning charchash darajasi, mashqlarni bajarish sifati, reaksiya tezligi va tiklanish holati muntazam kuzatib borilishi lozim.[5]

Muhokama natijalariga ko'ra, tezkor kuchni shakllantirishda murabbiy nazorati va pedagogik yondashuv hal qiluvchi omillardan biri hisoblanadi. Murabbiy mashqlarni tanlashda sportchilarning yosh xususiyatlarini, tayyorgarlik bosqichini va mashg'ulot maqsadini aniq belgilashi kerak. Bundan tashqari, mashg'ulotlarda o'yin usullaridan, musobaqaviy elementlardan va motivatsion topshiriqlardan

foydalanish yosh sportchilarning qiziqishini oshiradi hamda ularning faol ishtirokini ta'minlaydi.

Umuman olganda, 10-14 yoshli sportchilarda tezkor kuchni rivojlantirish murakkab va ko'p omilli jarayon hisoblanadi. Ushbu jarayon yoshga mos yuklama, texnik tayyorgarlik, koordinatsion mashqlar, tiklanish, individual yondashuv va pedagogik nazorat uyg'unligida tashkil etilgandagina samarali natija beradi. Shunday ekan, yosh sportchilar tayyorgarligida tezkor kuchni rivojlantirishga bir tomonlama emas, balki jismoniy, texnik va funksional tayyorgarlikni birlashtiruvchi tizimli yondashuv asosida qarash maqsadga muvofiqdir.

XULOSA

10–14 yoshli sportchilarning jismoniy rivojlanish jarayoni ularning yoshga xos morfologik, funksional va psixofiziologik xususiyatlari bilan chambarchas bog'liq. Ushbu davrda harakat tezligi, koordinatsiya, chaqqonlik, mushak kuchi va muvozanat kabi jismoniy sifatlar faol shakllanadi. Shu sababli sport mashg'ulotlarini tashkil etishda yosh sportchilarning individual imkoniyatlari, tayyorgarlik darajasi va tiklanish holatini hisobga olish muhim hisoblanadi.

Tezkor kuchni rivojlantirishda qisqa masofaga tezlanishlar, sakrash mashqlari, plyometrik harakatlar, reaksiya tezligini oshiruvchi topshiriqlar hamda sport turiga mos maxsus mashqlardan foydalanish samarali natija beradi. Biroq ushbu mashqlarni qo'llashda yuklama hajmi va shiddatini bosqichma-bosqich oshirish, mashqlar texnikasini nazorat qilish hamda dam olish oralig'ini to'g'ri belgilash zarur.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, 10-14 yoshli sportchilarda tezkor kuchni shakllantirish faqat kuch sifatini rivojlantirish bilan cheklanmaydi. Bu jarayon koordinatsiya, texnik tayyorgarlik, harakat aniqligi, tezkor reaksiya va pedagogik nazorat bilan uzviy bog'liqdir. Shuning uchun yosh sportchilar tayyorgarligida tizimli, bosqichma-bosqich va individual yondashuvga asoslangan mashg'ulotlar samaradorlikni oshiradi.

Demak, 10-14 yoshli sportchilarda tezkor kuchni rivojlantirishda yosh xususiyatlariga mos mashqlarni tanlash, yuklamalarni oqilona me'yorlash, texnik harakatlarni to'g'ri shakllantirish va murabbiy nazoratini kuchaytirish asosiy

omillar sifatida namoyon bo'ladi. Bu esa yosh sportchilarning jismoniy rivojlanishini xavfsiz, izchil va samarali yo'naltirishga xizmat qiladi.

.ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Boltaeva M. L., Mahmudov N. Emergency instead of maternity education process developing training activities //Scientific Bulletin of Namangan State University. – 2019. – T. 1. – №. 6. – С. 456-459.
2. Makhmudov N. N., Makulov S. H. Z. Forms and methods of independent learning //В научный сборник вошли научные работы, посвященные широкому кругу современных проблем науки и образования, вопросов образовательных технологий 2020.-436 с. – 2020.– С. 167.
3. Boltaeva M., Makhmudov N. Forms of introduction of innovative technologies in physical training classes and ways of their use //Scientific bulletin of namangan state university. – 2019. – Т. 1. – №. 2. – С. 302-306.
4. Makhmudov N. N. Based on the development of physical education and sports in higher education modeling the preparation of students for a healthy life //Thematics Journal of Education. – 2021. – Т. 6. – №. November.
5. Makhmudov N. N. The role of physical culture and sports in preparing students for a healthy lifestyle in higher education //International journal of conference series on education and social sciences (Online). – 2021. – Т. 1. – №. 2