

**YENGIL ATLETIKACHILARNI JISMONIY TAYYORLASHDA
RIVOJLANTIRUVCHI-MASHQLANTIRUVCHI TA'SIRLARNI
ASTA-SEKIN OSHIRIB BORISH TAMOYILINING O'RNI**

Abuxakimova Nargiza Sobitovna, Matyakubova Noila Poziljon qizi

Namangan davlat universiteti magistrantlari

ANNOTATSIYA

Ushbu tamoyil shug'ullanuvchilarda vazifalarni mukammallashtirish hamda yuklamalarni oshirish hisobiga harakat va u bilan bog'liq bo'lgan psixik faoliyatlarni namoyon qilishga bo'lgan talablarni muntazam ravishda oshirib borish zaruriyatini belgilab beradi.

Kalit so'zlar: rivojlantiruvchi-mashqlantiruvchi, tamoyil, asta-sekinlik.

**THE ROLE OF THE PRINCIPLE OF GRADUALLY INCREASING
DEVELOPMENTAL AND TRAINING EFFECTS IN THE TRAINING OF
ATHLETICS ATHLETES**

ANNOTATION

This principle determines the need to regularly increase the requirements for the demonstration of movement and mental activities related to it due to the improvement of tasks and the increase of loads.

Key words: development-training, principle, gradualness.

O'zbekiston Respublikasi mustaqillikka erishgandan keyin jismoniy madaniyat va sportni rivojlantirishga katta etibor qaratildi. Ma'naviy-marifiy qadriyatlar, milliy urf-odatlar va an'analar tiklandi, ayniqsa jismoniy tarbiya va sport bilan bog'liq ko'pgina tadbirlar amalga oshirildi.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24- yanvardagi “Jismoniy tarbiya va sportni takomillashtirish va ommalashtirish chora - tadbirlari to‘g‘risidagi 5924-sonli farmoni¹ buning yorqin dalili sifatida keltirish mumkin. Umumta’lim maktablarida olib borilayotgan jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarining o‘rni juda ham ahamiyatli bo‘lib, ushbu mashg‘ulotlar maktab o‘quvchilariga bazaviy tayyorgarlikni yo‘lga qo‘yish uchun xizmat qilmoqda.

Inson organizmining funksional faoliyatiga qo‘yiladigan talablar muntazam ravishda oshirib borilsagina, jismoniy sifatlar yuqoriga o‘sib boradi. Kuch, chidamlilik va boshqa jismoniy sifatlarning rivojlanishi mexanizmlari asosida organizmning jismoniy yuklamalarga javoban funksional moslashishga xos o‘zgarishlari yotadi. Optimal yuklamani tanlab olish juda muhimdir, ya’ni organizmning moslashish reaksiyalarini keltirib chiqaruvchi minimal yuklama shiddatini bilish lozim. Bundan shiddatliroq ta’sir o‘ta zo‘riqishga yoki, talablar keskinlashsa, organizmning me’yordagi faoliyatining tuzilishiga olib keladi. Aniqlanishicha, masalan, endi shug‘ullanayotgan sportchilarda o‘rtacha katta va kattaga yaqin og‘irliklar bilan mashq bajarganda ham kuch o‘sadi. Ushbu holda katta yuklama ko‘tarishga tayyor bo‘lmagan tizimlar va organlarning (yurak-tomir tizimi, tayanch-bo‘g‘im apparati) o‘ta zo‘riqishi oldini olish maqsadida kattaga yaqin va katta yuklamalarni qo‘llashdan ma’no yo‘q. Aytish lozimki, yuqori yuklama turli organlar tizimlariga turlicha ta’sir ko‘rsatadi. Ulardan ba’zi birlari yuqori yuklamaga nisbatan oson va tez bardosh bera oladi, boshqalari – aksincha. Bunda funksional o‘zgarishlar tezroq, morfologik o‘zgarishlar sekinroq kechadi. Jismoniy yuklamalarni oshirish dinamikasi organizmdagi ayrim tizimlarning geteroxron tarzda moslashish darajasi va xususiyatiga mos bo‘lishi kerak.

Harakatlarni takomillashtirish uchun o‘qitish jarayonida nafaqat texnik usullarning detallarini muntazam takomillashtirib borish, balki shug‘ullanuvchilarning jismoniy (kuch, tezkorlik, egiluvchanlik va h.k.)

¹ O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24- yanvardagi “Jismoniy tarbiya va sportni takomillashtirish va ommalashtirish chora - tadbirlari to‘g‘risidagi 5924-sonli farmoni

imkoniyatlarining o‘zib borishi sababli harakat texnikasini ham asta-sekin o‘zgartirib borish xosdir.

Harakat malakalarini takomillashtirish asosida malakalarni amalga oshirish shartlari, har safar o‘zgarib turadigan talablarga mos turli xil funksional tizimlarni hosil qilish jarayoni yotadi. Demak, bu tizimlarni hosil qilishning asosiy sharti – o‘rganilgan harakatlarni oshirish bo‘yicha talablar va vazifalarni muntazam o‘zgartirib borish hamda murakkablashtirishdir. Ko‘rsatib o‘tilgan yo‘l bilan harakat malakalarini muvaffaqiyatli va uzoq vaqt takomillashtirish ularning asosini mustahkamlab borish orqali amalga oshiriladi. Bu yerda biz takomillashtirish maqsadlarining o‘zgaruvchanligi, harakat malakasidan foydalanishda uning ishonchliligini ta‘minlash uchun erishilgan darajaning barqarorligi kabi dialektik qarama-qarshiliklar birligi bilan to‘qnashamiz. O‘qituvchining bunday mahorati qarama-qarshilikni to‘g‘ri hal eta olishidadir.

Xulosa

Shunday qilib, rivojlantiruvchi-mashqlantiruvchi ta‘sirlarni asta-sekin oshirib borish tamoyili topshiriqlarni qiyinlashtirib borish bilan ularni ko‘paytirishni hamda rejali yangilab borishni, organizmning funksional imkoniyatlari o‘zib borgani sayin yuklamalar hajmi va shiddatini oshirishni nazarda tutadi.

Foydalanilish uchun adabiyotlar:

- 1.A.Abdullaev. “Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. Darslik. (1-jild)/Toshkent/ “Navro‘z” nashriyoti, 2017. – 392 bet.
- 2.R.S.Salomov Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. Darslik. T.: «ITA-PRESS», 2014. – 296 bet.