Raxmanov Islamjon Ismoiljonovich
Namangan viloyati Norin tumani sport maktabi direktori
Aliyev Zoir
Namangan viloyati Yakka kurash sport turlariga ixtisoslashtirilgan sport maktabi drektor o'rin bosari
E-mail: islamjon86@gmail.com

13-14 YOSHLI BOKSCHILARNI JISMONIY TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISHDA YENGIL ATLETIKANING AHAMIYATI

DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.13360137

Annatatsiya. Ushbu maqolada 13-14 yoshli bokschilarni yengil atletika to'garak mashg'ulotlari orqali jismoniy sifatlarni tarbiyalash va jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishga oid nazariy ma'lumot hamda amaliy ta'vsiyalar bayon etilgan.

Kalit so'zlar: jismoniy tarbiya, jismoniy tayyorgarlik, tezkorlik, chaqqonlik, kuch, chidamkorlik.

Kirish

Hozirda butun dunyoda sport va jismoniy tarbiyaning ahamiyatini hisobga olmaslikni ilojisi yo'q. Chunki, har bir millat o'z vatani kelajagi bo'lgan yosh avlod salomatligiga befarq bo'lolmaydi. Mazkur vazifani oshirishni dastlab bog'cha va maktab yoshidan amalga oshiriladi. Albatta maktab jismoniy tarbiyasi ko'pgina muhim vazifalarni amalga oshira. Shu vazifalar bokschilarni sog'lomlashtirish va jismoniy tayyorgarligini rivojlantish hisoblanadi. Ammo, ushbu vazifalarni amalga oshirishda ayrim nomutonosiblik yuzaga kelayotganini maktab sport to'garaklari faoliyatini o'rganish jarayonida guvohi bo'lish mumkin.

Umumta'lim maktabining 13-14 yoshli yengil atletikachilarga o'tkaziladigan mashg'ulotlarda ko'proq etiborli bo'lish talab etiladi. Chunki, bu yoshda bolalar o'sib rivojlanishi jadal bo'lib, ularning o'zini tutishi, fe'l atvorida ham beqarorlik yuzaga kela boshlaydi. Manashunday vaziyatda o'quvchilar jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish uchun jismoniy tayyorgarlik turlarini bilish juda ham ahamiyatlidir. Ko'pchilikka ma'lum sport mashg'ulotlarini o'tkazishda Yengil atletikaning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik turlaridan foydalaniladi. Ushbu tayyorgarlik turlari o'ziga xos vazifalarni bajaradi. Manashu o'ziga xoslikni bir bir-biriga bog'lash, ya'ni umumiy jismoniy tayyorgarlikdan maxsus jismoniy tayyorgarlikga to'g'ridan to'g'ri o'tib ketmasdan, o'quvchining tayyorgarlik jarayoniga qandaydur yordam berish talabi yuzaga keladi. Bunday yordamni amalga oshirish uchun har bir Yengil atletika sport to'garagi murabbiysi jismoniy tayyorgarlik turlarini bilishi hamda mashg'ulot vazifasi mos jismoniy tayyorgarlik mashqlarini tanlab qo'llay olish malakasiga ega bo'lishi juda ham dolzarb masala deb qaramoqdamiz.

Ishning maqsadi: 13-14 yoshli o'quvchilar jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda yengil atletika togaraklarining bokschilar jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishdagi ahamiyatini aniqlash.

Ishning vazifalari:

1) Yengil atletika mashg'ulotida qo'llaniladigan vositalarni o'rganish.

2) bokschilar umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni bir biriga bog'lab mashg'ulot tashkil etilishi o'rganish.

Mazkur tayyorgarlik turi haqida so'z yuritishdan avval yuqoridagi ikki jismoniy tayyorgarlik turlari va ularni o'ziga xosligi haqida qisqacha to'xtalsak.

Yengil atletika sport mashg'ulotlari jismoniy tayyorgarligida harakat(jismoniy) sifatlarini rivojlanishi tushuniladi: kuch, tezlik, chidamlilik, egiluvchanlik, chaqqonlik. Sportda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik ajratiladi, ular sportchini musobaqaga tayyorlovchi vosita hisoblanadi. Sportchining jismoniy tayyorgarligini rivojlan-

ishining baholanishini ko‘rsatgichi nerv-muskul apparatining miqdoriy va sifat ko‘rsatgichidir.

Yengil atletika to‘garaklari ham sportchini ko‘p yillik tayyorgarligi bosqichlaridagi kabi tayyorgarlik vositalari sportchining o‘sayotgan organizmining moslashish darajasiga bog‘liq holda o‘zgarib boradi. Quyda shunday tayyorgarlik turlariga to‘xtalib o‘tamiz.

Jismoniy tayyorgarlik turlari.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik qomatni to‘g‘ri bo‘lishiga, barcha muskul gruppalari va harakat sifatlarini umumiy rivojlanishiga, ya’ni yuqori sport natijalariga erishishga yordam beradi. Umumiy jismoniy tayyorlik kasb kasalliklarini oldini olishda va sportda tiklanish vositasi bo‘lib xizmat qiladi.

Yordamchi jismoniy tayyorgarlik maxsus jismoniy tayyorgarlikning birinchi pog‘onasi bo‘lib, maxsus harakat sifatlarini rivojlantirishga, funktsional imkoniyatlarni va musobaqa yuklamalarini bajarishda va ulardan keyin tiklanishda nerv-muskul koordinatsiyasini ko‘tarishga yo‘naltirilgan.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik musobaqa faoliyatida zarur bo‘lgan maxsus harakat sifatlarini rivojlantiradi. Yengil atletika har tomonlama tayyorgarligining asosiy mezoni ularning musobaqa faoliyati natijalari hisoblanadi. Sportning har bir turida umumiy va yordamchi tayyorgarlik sport mutaxassisligi bilan bog‘liqdir, ular sportchi jismoniy harakat aniqligiga erishishiga yordamlashish uchun qaratilgan.

Ba’zi harakat sifatlarining ahamiyati, ularning har birini takomillashuvi usulni talab qiladi.Masalan:

yuguruvchilarda:

absolyut tezlikni oshirish;

startni bajarishning tezligi;

tezlikning elementar shakllarini takomillashtirish (reaktsiya vaqti, ba’zi harakatlarni bajarilish vaqti, harakat tempi).

Sakrovchilarda.

alohida texnik usullarni qo‘llaganda tezlik sifatlarini namoyon qilish;

mo‘ljal olish va qaror qabul qilish tezligi;

sherik va raqiblar bilan guruh bo‘lib o‘zaro ta’sir qilishning murakkabligini ko‘rish mumkin.

Har bir sport turning o‘ziga xosligi mavjud buni yuqoridagi ma’lumotlardan ko‘rishimiz mumkin. Yengil atletika sport to‘garak mashg‘ulotlarida o‘quvchilar jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni bog‘lovchi sifatida yordamchi jismoniy tayyorgarlikdan foydalanilanish yuqori samara beradi.

Bunda Yengil atletikachi o‘quvchilar mashg‘ulot jarayoniga ajratilgan vaqtni tayyorgarlik turlariga mos holda taxsimlash juda muhim hisoblanadi. Yengil atletika to‘garak mashg‘ulotlariga ajratilgan vaqt 2 akademik soat, ya’ni 90 daqiqa bo‘lsa shundan umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlariga 25 daqiqa, maxsus jismoniy tayyorgarlikka 20 daqiqa, yordamchi tayyorgarlikka 10 daqiqa, 30 daqiqa texnik-taktik tayyorgarlik uchun 5 daqiqa qayta tiklanish va yakuniy qisim uchun ajratilgan tartibda, mashg‘ulot olib borilsa, shunday tartiblashtirilsa,biz yuqorida keltirib o‘tgan yordamchi jismoniy tayyorgarlikni mashg‘ulotga joriy qilish imkoni tug‘iladi. Mazkur tayyorgarlinki mashg‘ulotida quydagicha tashkillash va o‘tkazish orqali bokschilar jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishga erishish mumkin bo‘ladi.

Xulosa

Xulosa uchun 13-14 yoshli bokschilarni tarbiyalashda va ularning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda avvalo mahg‘ulotni muntazam ravishta tashkillash talabi yuzaga keladi. Mazkur talabni bajarish uchun yosh yengil atletikachilarni mashg‘ulot talablaridan bezitmasdan ishtiyoq bilan mashq bajarishlarini ta’minlash juda muhim hisoblanadi. Yuqorida takitlangan yordamchi jismoniy tayyorgarlik shu vazifani amalga oshirishda juda ham yuqori samara berishi haqida ma’lumotlarni etiborga olgan holda tayyorgarlik turlaridan oqilona va maqsadli foydananish eng kerak vosita bo‘lib hizmat qiladi.

Bundan tashqari sport to‘garak mashg‘ulotlarini o‘tkazishdagi asosiy maqsadni hal etishda sog‘lomlashtiruvchi va jismoniy tayyorgarlikni rivojlantiruvchi bo‘lib hizmat qiladi deb hisoblaymiz.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Abdullayev M.J., Olimov M.S., To‘xtaboyev N.T. Yengil atletika va uni o‘qitish metodikasi darslik. - T. 2017. - 625 b.

2. Kerimov F.A. “Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar”. Toshkent. “Zar qalam” - 2004. - 447 b.

3. Salomov R.S. Jismoniy tarbiya nazaryasi va metodikasi. Darslik –Toshkent, 2014-yil, - 284 b.

4. Tojibaev S.S. Yosh bokschilarni tayyorlash tizimida harakatli o‘yinlarni qo‘llash metodikasi. Diss...p.f.b.f.d, (PhD) Toshkent, 2017. -149 b.

5. Xalmuxamedov.R.D, Shin.V.N, Turdiyev.F.K, Tajibayev S.S. Boks nazariyasi va uslubiyati. Darslik. - Toshkent – 2016., - 545 b.

6. Jiyanov O.M. Methods of improving the physical fitness of young hand-to-hand fighters// Eurasian Journal of Sport Science 2023; 1(2): B-176-179.

7. Jiyanov O.M. Бошланғич тайёргарлик босқичда ёш қўл жангчиларнинг ўқув машғулотларини режалаштириш// Fan – sportga №4/2023. B-50-52.

8. Jiyanov O.M. 10-12 yoshli qo‘l jangichilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini baholashga yangicha yondoshuvlar // Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari. Respublika ilmiy-amaliy anjuman maqolalar to‘plami. – Qo‘qon.: QDPI, – 2024. – C. 914-917.

9. Jiyanov O. 11-13 yoshdagi qo‘l jangichi kurashchilarni jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda maxsus jismoniy tayyorgarlikning roli //Namangan davlat universiteti Ilmiy axborotnomasi. – 2023. – №. 7. – C. 713 -718.