Jiyanov Oxunjon Mirzaxmad o'g'li
O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti,
1-bosqich tayanch doktoranti
E-mail:oxunjonjiyanov30@gmail.com

11-13 YOSHDAGI QO'L JANGICHI KURASHCHILARNI JISMONIY TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISHDA MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIKNING ROLI

DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.8075883

Annotatsiya: Mazkur maqolada 11-13 yoshdagi qo'l jangi kurashchilarining jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda maxsus jismoniy tayyorgarlikni roli hamda ushbu tayyorgarlik turlari orqali hal etiladigan vazifalarga oid tavsiyalar bayon etilgan.

Kalit so'zlar: Sport mashg'uloti, umumiy jismoniy tayyorgarlik,maxsus jismoniy tayyorgarlik, yordamchi jismoniy tayyorgarlik.

KIRISH

Hozirda butun jahonda 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 bajaradi. Shu vazifalar o'quvchilar jismoniy tayyorgarligini rivojlantish va sog'lomlashtirish hisoblanadi. Ammo, ushbu vazifalarni amalga oshirishda ayrim nomutonosiblik yuzaga kelayotganini maktab sport to'garaklari faoliyatini o'rganish jarayonida guvohi bo'lish mumkin.

Sport maktabida 11-13 yoshli qo'l jangichi kurashchilarga 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'quvchi va murabbiylar jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish uchun jismoniy tayyorgarlik turlarini bilish juda hamda ahamiyatlidir. Ko'pchilikka ma'lum sport mashg'ulotlarini o'tkazishda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikga alohida etibor beriladi. 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, jismoniy tayyorgarlik jarayoniga qandaydur yordam berish talabi yuzaga keladi. Bunday yordamni amalga oshirish uchun har bir qo'l jangi sport to'garagi murabbiysi yordamchi jismoniy tayyorgarlikni bilishi hamda mashg'ulot vazifasi mos yordamchi jismoniy tayyorgarlik mashqlarini tanlab qo'llay olish malakasiga ega bo'lishi juda ham dolzarb masala hisoblanadi.

METODLAR

Ilmiy-uslubiy adabiyotlarni o'rganish va tahlil qilish, pedagogik nazorat testlari, pedagogik tajriba.

Ishning maqsadi 11-13 yoshli qo'l jangichi kurashchilar jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda maxsus jismoniy tayyorgarlik rolini aniqlash.

NATIJALARI VA MUHOKAMA

1) 11-13 yoshli qo'l jangichi kurashchilar mashg'ulotida qo'llaniladigan vositalarni o'rganish.

2) maxsus jismoniy tayyorgarlikning umumiy va texnik tayyorgarlikni bir biriga bog'lovchi bo'lib hizmat qilish aniqlash.

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

11-13 yoshli qo'l jangichi kurashchilarga sport mashg'ulotlari jismoniy tayyorgarligida harakat (jismoniy) sifatlarini rivojlanishi tushuniladi: kuch, tezlik, chidamlilik, egiluvchanlik, chaqqonlik. Sportda umumiy, yordamchi va maxsus jismoniy tayyorgarlik ajratiladi, ular sportchini musobaqaga tayyorlovchi vosita hisoblanadi.

Sportchining jismoniy tayyorgarligini rivojlanishining baholanishini ko‘rsatgichi nerv-muskul apparatining miqdoriy va sifat ko‘rsatgichidir.

Sportchini ko‘p yillik tayyorgarligi bosqichlarida tayyorgarlik vositalari sportchining o‘sayotgan organizmining moslashish darajasiga bog‘liq holda o‘zgarib boradi.

Jismoniy tayyorgarlik turlari.

1. Umumiy jismoniy tayyorgarlik qomatni to‘g‘ri bo‘lishiga, barcha muskul gruppalari va xarakat 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.

2. 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.

3. Maxsus jismoniy tayyorgarlik musobaqa faoliyatida zarur bo‘lgan maxsus harakat sifatlarini rivojlantiradi.

11-13 yoshli qo‘l jangichi kurashchilar har tomonlama tayyorgarligining asosiy mezoni ularning musobaqa faoliyati natijalari hisoblanadi. Sportning har bir turida umumiy va maxsus 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).

qo‘l jangi sportida:

raqibning kutilmagan harakatlariga e’tibor berishi;

alohida texnik usullarni qo‘llaganda tezlik sifatlarini namoyon qilish;

mo‘ljal olish va qaror qabul qilish tezligi;

vaqt kamligi sharoitida va raqib tomonidan hujum qilinganda, hujum va himoya harakatlarida harakatlanishning tezligi;

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

Har bir sport turning o‘ziga xosligi mavjud buni yuqoridagi ma’lumotlardan ko‘rishimiz mumkin. Qo‘l jangi sport mashg‘ulotlarida o‘quvchilar jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda umumiy jismoniy tayyorgarlik va texnik tayyorgarlikni bog‘lovchi sifatida maxsus jismoniy tayyorgarlikdan foydalanilanish yuqori samara beradi.

Bunda 11-13 yoshli qo‘l jangichi kurashchilar mashg‘ulot jarayoniga ajratilgan vaqtni tayyorgarlik turlariga mos holda taxsimlash juda muhim hisoblanadi. Dastlabki tayyorgarlik bosqichidagi yosh qo‘l jangichi kurashchilar 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 maxsus jismoniy tayyorgarlikni mashg‘ulotga joriy qilish imkoni tug‘iladi. Mazkur tayyorgarlinki qo‘l jangi mashg‘ulotida quydagicha tashkillash va o‘tkazish orqali yosh qo‘l jangichi kurashchilar jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishga erishish mumkin bo‘ladi. Namuna sifatida biz mazkur mashg‘ulotning bir mikro siklini 1-chizmada keltirib o‘tdik.

Bunda biz 10 nafar tajriba guruhidan va 10 nafar nazorat guruhlaridan olingan 5 ta jismoniy sifatlarga mos keluvchi mashqlar yani 60 metr masofaga yugurish testi orqali tezkorlik aniqlandi. Tadqiqotning tajriba guruhdagi 10 nafar 11-13 yoshli yosh qo‘l jangichilarning o‘rtacha tezkorlikdagi ko‘rsatkichi 10,25±0,03 soniyaga teng bo‘lib, bizdagi nazorat guruhidagi yosh qo‘l jangichilarda esa bu ko‘rsatkich 10,22 ±0,06

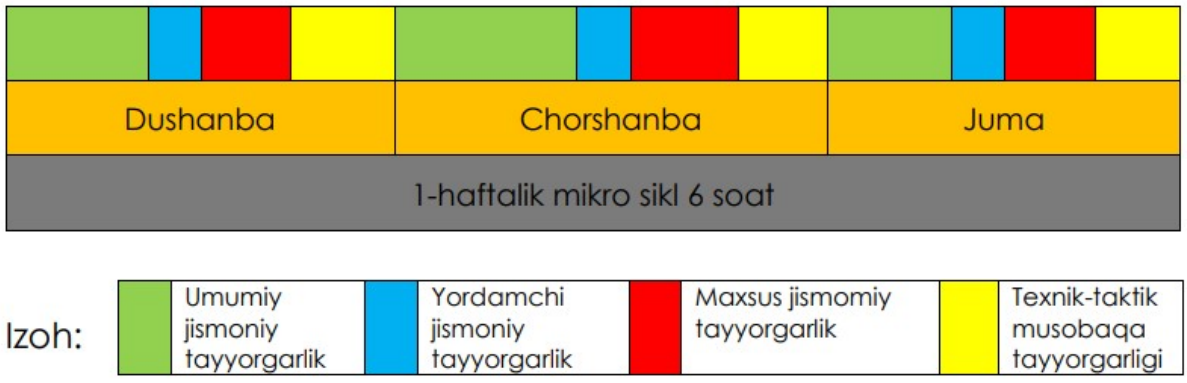
sekundni aniqlandi. Yana chaqqonlik sifatini baxolash uchun belgilangan sinov turi 4x10 m moksimon yugurishda tajriba guruhidagi bolalarning o‘rtacha bajarish vaqti 10,65±0,06 soniyaga teng, nazorat guruhidagi bolalarda esa 10.71±0.14 soniyani ko‘rsatmoqda.keyingi sinovimiz qo‘l jangi sporti a’zolarining kuch jismoniy sifatlarini baxolashga tegishli bo‘lib, unda tajriba guruhidagi bolalar natijasi 3,70±0,64 marta, nazorat guruhidagi bolalarda 3.20±0.75 marta tortilgan. Keyingi snov turi chiqamlilikni aniqlash uchun belgilangan bo‘lib, ushbu sinov 1000 metr masofaga yugurish mashqi hisoblanadi.

Ushbu snov turida tajriba guruhidagi yosh qo‘l jangichilar o‘rtacha 4;40,35±0,33 ninutda, nazorat guruhidagi bolalar esa 4;40,07±0,53 minutda shu masofani bosib o‘tkanligini ko‘rish mumkin.

Qolgan sinov turida ham deyarli uncha katta farqlar kuzatilmadi. Shu tariqa dastlabki sinov natijalarini olib bir biriga taqqoslandi va ishonchlilik darajasi t <0,05 ga teng bo‘ldi. Biz tanishtirib chiqqan natijalar bilan quyidagi 1- jadvalda yaqindan tanishish mumkin.

1-chizma

11-13 yoshli qo‘l jangichi kurashchilar 1-hafta (6 soat) lik mashg‘ulotining mikro sikli tuzulishi



1-jadval

11-13 yoshli qo‘l jangichi kurashchilardan olingan dastlabki jismoniy tayyorgarlik natijalari

t/r	Sinov turlari	Tajriba x ± m	Nazorat x ± m	t	P
1	60 m yugurish	10,25±0,03	10,22 ±0,06	2,70	<0.05
2	4x10 mokisimon yugurish	10,65±0,06	10.71±0.14	2.63	<0.05
3	Turnikda tortilish	3,70±0,64	3.20±0.75	2.44	<0.05
4	1000 metrga yugurish (daq. soniya)	4;40,35±0,33	4;40,07±0,53	2,85	<0.05
5	Gimnastika orindigidan oyoq tizzalarni bukmay oldinga egilish (oyoq ostidan pastga hisoblanadi)	3,90±0,83	4,30±0,78	2,09	<0.05

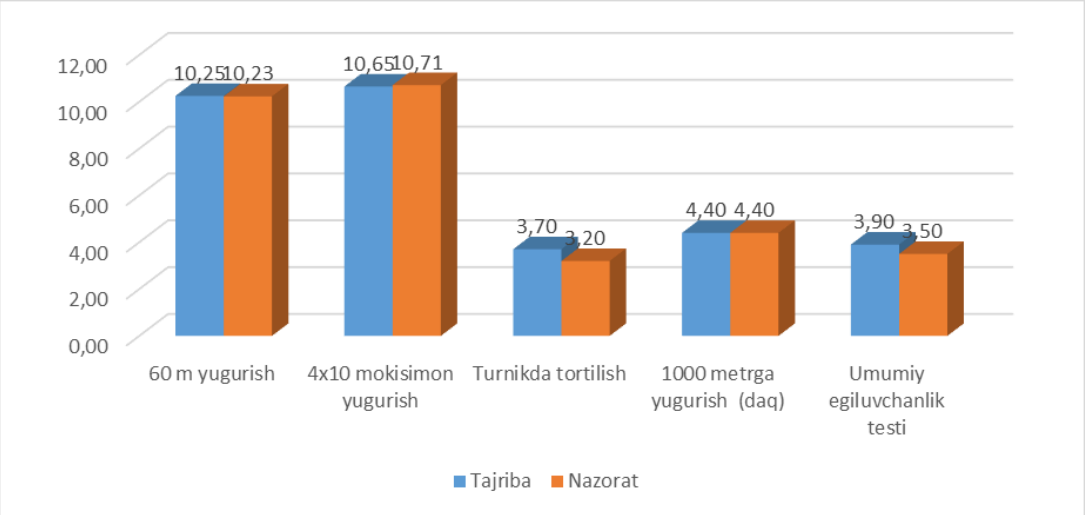
Yuqoridagi keltirilgan natijalarni biz quydagi 1- diogrammada yanada tushinarli qilib yoritishga urindik. Unga ko`ra tezkorlikka bag`ishlangan mashqlardagi % lar kamaygan va kuch bilan bog`liq sinovdagi natijalar % ortib borganligini bir qarashda anglab oshish bir oz murakkab.

XULOSA

Yosh qo‘l jangichi kurashchilar tarbiyalashda va ularning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda avvalo mahg‘ulotni muntazam ravishta tashkillash talabi yuzaga keladi. Mazkur talabni bajarish uchun yosh qo‘l jangichi kurashchilar mashg‘ulot talablaridan bezitmasdan ishtiyoq bilan mashq

1-diagramma

Tajriba va nazorat guruhlarining dastlabki olingan natijalari diagrammasi



bajarishlarini ta'minlash juda muhim hisoblanadi. Maxsus jismoniy tayyorgarlikni dastlabki pog'onasi bo'lgan 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. A.Abdullayev, Sh.X.Xonkeldiyev Jismoniy madaniyat nazaryasi va metodikasi. Bakalavr talabalar uchun darslik.- T. 2016. -410.b

2. Arabboyev, Q. T. "SPORTCHILARNI TAYYORLASHDA FUNKSIONAL TAYYORGARLIKNING AHAMIYATI": 10.53885/edinres. 2022.75. 29.012 QT Arabboyev." Научно-практическая конференция. 2022.

3. F.A.Kerimov, "Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar". Toshkent. "Zar qalam" -2004.-447.b.

4. Борисов К.А. қо'л жанги амалиёти. М.: РИПОЛ классик, 2004 йил

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

6. Jiyanov, O.M. "Umumta'lim maktablarida o'quvchilar jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda sport to'garaklarining roli" Mag, diss- Namangan 2022-yil 95 b

7. Морфология человека, под. ред. Б.А.Никитюк и В.П.Чтецова, уч. пос., 2-е изд., издательство МГУ, 1990, 67-68 стр.

Жиянов Охунжон Мирзахмад угли
Узбекский государственный университет физического воспитания и спорта,
1 курс базового докторанта
E-mail:oxunjonjiyanov30@gmail.com

РОЛЬ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ РУКОПАШНИКОВ 11-13 ЛЕТ

Аннотация: В данной статье описывается роль специальной физической подготовки в развитии физической подготовленности рукопашников 11-13 лет, а также информация и практические рекомендации о том, какие задачи можно решить с помощью данной подготовки.

Ключевые слова: Спортивная подготовка, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, вспомогательная физическая подготовка.