

UDK 796.835

11-13 YOSHDAGI QO‘L JANGICHI KURASHCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISH

Jiyanov.O.M.

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

O‘zbekiston, Chirchiq shahri

E-mail: oxunjonjiyanov30@gmail.com

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

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

Key words: Sports training, general physical training, special physical training, auxiliary physical training.

Mavzuning dolzarbligi va uning o‘rganilganligi. Mamlakatimizda sport sohadagi ishlarni oqilona amalga oshirish bo‘yicha bir qator meyoriy huquqiy hujjatlar qabul qilingan bo‘lib, ushbu hujjatlarda belgilangan vazifalarni bosqichma bosqich amalga oshirishni taqozo qiladi. Prezidentimiz Shavkat Mirziyayev Miromonovich tomonidan 2017-yil 3-iyundagi “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish tog‘risida”gi PQ-3031-sonli Qarori. Mazkur qaraorning uzviy davomi sifatida yurtboshimiz tomonidan 2020-yil 24-yanvardagi “O‘zbekiston respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish to‘g‘risida” gi 5924-sonli Farmoni¹.

Bundan tashqari yurtimiz farovonligi va ravnaqiga o‘zining munosib hissasini qo‘shuvchi yosh qo‘l jangichi kurashchilarini tarbiyalashga etiborni yanada yaxshilash maqsadida Prezidentimiz Shavkat Mirziyayev Miromonovichning 20.06.2022 yildagi PQ-287-son “Qo‘l jangi sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-287-son qarorlarida belgilangan vazifalarni amalga oshirishda muayyan darajada xizmat qiladi.

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

¹ O‘zbekiston Respublikasi prezidentining “Jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora tadbirlari to‘g‘risida” 2020-yil 24-yanvardagi 5924- sonli farmoni.

Tadqiqotni tashkil qilish uslublari. Mazkur ilmiy ishni amalga oshirishda quydagi ilmiy izlanish uslublaridan foydalanilgan; Nazariy tahlil va umumlashtirish, pedagogik kuzatish, eksperiment (tajriba) va matematik- statistik hisoblash kabildir.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi. Mazkur tayyorgarlik turi haqida soʻz yuritishdan avval yuqoridagi ikki jismoniy tayyorgarlik turlari va ularni oʻziga xosligi haqida qisqacha toʻxtalsak.

11-13 yoshli qoʻl jangichi kurashchilarga sport mashgʻulotlari 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 koʻrsatgichi nerv-muskul apparatining miqdoriy va sifat koʻrsatgichidir.

Sportchini koʻp yillik tayyorgarligi bosqichlarida tayyorgarlik vositalari sportchining oʻsayotgan organizmining moslashish darajasiga bogʻliq holda oʻzgarib boradi.

Jismoniy tayyorgarlik turlari.

1. **Umumiy jismoniy tayyorgarlik** qomatni toʻgʻri boʻlishiga, barcha muskul gruppalari va xarakat sifatlarini umumiy rivojlanishiga, yaʼni yuqori sport natijalariga erishishga yordam beradi. Umumiy jismoniy tayyorlik kasb kasalliklarini oldini olishda va sportda tiklanish vositasi boʻlib xizmat qiladi.

2. **Yordamchi jismoniy tayyorgarlik** maxsus jismoniy tayyorgarlikning birinchi pogʻonasi boʻlib, maxsus harakat sifatlarini rivojlantirishga, funktsional imkoniyatlarni va musobaqa yuklamalarini bajarishda va ulardan keyin tiklanishda nerv-muskul koordinatsiyasini koʻtarishga yoʻnaltirilgan.

3. **Maxsus jismoniy tayyorgarlik** musobaqa faoliyatida zarur boʻlgan maxsus harakat sifatlarini rivojlantiradi.

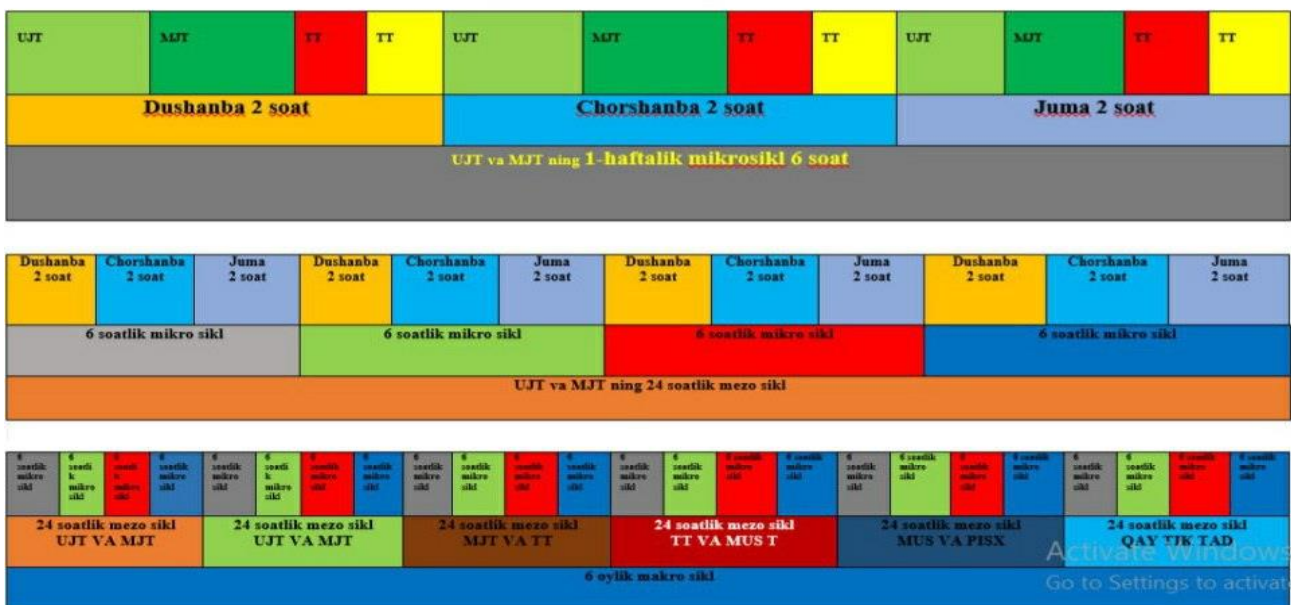
11-13 yoshli qoʻl jangichi kurashchilar har tomonlama tayyorgarligining asosiy mezonlari ularning musobaqa faoliyati natijalari hisoblanadi. Sportning har bir turida umumiy va maxsus tayyorgarlik sport mutaxassisligi bilan bogʻliqdir, ular sportchi jismoniy harakat aniqligiga erishishiga yordamlashish uchun qaratilgan.

Har bir sport turning oʻziga xosligi mavjud buni yuqoridagi maʼlumotlardan koʻrishimiz mumkin. Qoʻl jangi sport mashgʻulotlarida oʻquvchilar jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda umumiy jismoniy tayyorgarlik va texnik tayyorgarlikni bogʻlovchi sifatida maxsus jismoniy tayyorgarlikdan foydalanilinish yuqori samara beradi.

Bunda 11-13 yoshli qoʻl jangichi kurashchilar mashgʻulot jarayoniga ajratilgan vaqtni tayyorgarlik turlariga mos holda taxsimplash juda muhim hisoblanadi. Dastlabki tayyorgarlik bosqichidagi yosh qoʻl jangichi kurashchilar mashgʻulotlariga ajratilgan

vaqt 2 akademik soat, ya'ni 90 daqiqa bo'lsa shundan umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlariga 25 daqiqa, maxsus jismoniy tayyorgarlikka 30 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 6 oylik makro siklini 1-rasmda keltirib o'tdik.

Daslabki tayyorgarlik bosqichidagi yosh qo'l jangichilar jismoniy tayyorgarkigini rivojlantirishga qaratilgan 6 oylik mashg'ulot makro siklining tuzulishi



XULOSA

Yosh qo'l jangichi kurashchilar tarbiyalashda va ularning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda avvalo mahg'ulotni muntazam ravishda tashkillash talabi yuzaga keladi. Mazkur talabni bajarish uchun yosh qo'l jangichi kurashchilar mashg'ulot talablaridan bezitmasdan ishtiyoq bilan mashq bajarishlarini ta'minlash juda muhim hisoblanadi. Yuqorida takitlangan 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 foydalanish 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 RO‘YXATI: (REFERENCES)

1. A.Abdullayev, Sh.X.Xonkeldiyev Jismoniy madaniyat nazaryasi va metodikasi. Bakalavr talabalar uchun darslik.- T. 2016. -410.b
2. F.A.Kerimov “ Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar”. Toshkent. “Zar qalam” - 2004.-447.b.
3. Борисов К.А. Қо‘л жанги амалиёти. М.: РИПОЛ классик, 2004 йил
4. R.S.Salomov. Jismoniy tarbiya nazaryasi va metodikasi. Darslik –Toshkent 2014-yil 284 bet.