BOSHLANG‘ICH GURUHLARDA MASHG‘ULOT OLIB BORISH USULLARI

[a]Xusanboy Mamatqulov
[a]Farg‘ona davlat universiteti, o‘qituvchisi

[b]Ikromov Biloljon
[b]Farg‘ona davlat universiteti talabasi

Annotatsiya
Mazkur maqolada boshlang‘ich tayyorgarlik guruhlarida mashg‘ulotlarni tashkil etishning nazariy va amaliy asoslari yoritilgan. Yosh sportchilarning jismoniy, texnik va psixologik tayyorgarligini shakllantirishda qo‘llaniladigan usullar tahlil qilinib, mashg‘ulot samaradorligini oshirish bo‘yicha tavsiyalar ishlab chiqilgan. Tadqiqot davomida kuzatish, pedagogik nazorat va statistik tahlil usullaridan foydalanildi.

Kalit so‘zlar: *boshlang‘ich tayyorgarlik, mashg‘ulot usullari, yosh sportchilar, boks, jismoniy tayyorgarlik, pedagogik nazorat.*

KIRISH

Ushbu maqola haqida so‘z yuritishdan oldin Umumiy jismoniy tayyorgarlik ta`kidlab o`tish joizdir; Umumiy jismoniy tayyorgarlik Muntazam umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik boks texnikasi hamda taktikasini egallashda asos bo’lib hisoblanadi. Bokschi maxsus jismoniy mashqlar malakasini qanchalik egallab olishiga qarab, uning sportdagi kelgusi faoliyati shunga bog‘liq bo’ladi.

Jismoniy tayyorgarlik vositalarini qo’llashning asosiy vazifasi – umumiy jismoniy rivojlanish, suyak-boylam apparatini mustahkamlash, bo’g‘imlardagi kata harakatchanlik, harakat koordinatsiyasi, muvozanatni saqlay olish ko’nikmasini rivojlantirish, shuningdek, yurak-qon tomir tizimi va nafas olish organlari ishini yaxshilash.

Ma’lum bir hajm va shiddatdagi mashqlarni tanlayotib, shuni yodda tutish lozimki, biz yosh bokschilar, odatda, o’smirlar bilan ish boshlamoqdamiz. Shuning uchun ularning yoshga xos anatomik-fiziologik va psixik xususiyatlarini hisobga olishimiz lozim. Har bir shug‘ullanuvchi saflanish mashqlari malakasini egallashi kerak. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlarga bokschilar uchun maxsus bo’lgan yurib, tik turib, o’tirib, yotib qo’llar, elka kamari, gavda, oyoqlar, bo’yin mushaklari uchun mashqlar bilan qo’shib bajariladigan gimnastika; mushaklarni kompleks rivojlantirish uchun buyumlar bilan mashqlar (qisqa va uzun arqonlar, gimnastika tayoqchasi va bulavalar, tennis, to’ldirma hamda basketbol to’plari, gantellar); akrobatika mashqlari, sherik bilan qarshilikda bajariladigan mashqlar, muvozanatdan chiqarish mashqlari, chang‘ida yurish, konkida yugurish, eshkak eshish, suzish, rezinalar bilan mashqlar va h.k. kiradi.

Kuch, tezkorlik, koordinatsiya va chidamlilikni kom-pleks rivojlantirish uchun gimnastika snaryadlarida bajariladigan mashqlardan foydalaniladi: arqon va cho’pga tirmashib chiqish, xoda ustida yurish, turnikda, parallel bruslarda, halqalarda

mashqlar, tayanib sakrashlar; engil atletika mashqlari (yugurib kelib balandlikka sakrash, uloqtirish va irg‘itishlar, kesishgan joy bo’ylab yugurish, qisqa masofaga yugurish). Bokschilar faoliyatiga quyidagi sport o’yinlari yaqin: qo’l to’pi, tennis, basketbol. Murabbiy bokschilarga shunday mashqlarni tavsiya etishi lozimki, bu mashqlar har bir bokschida rivojlanishda orqada qolayotgan jismoniy sifatlarning rivojini ta’daqlashi zarur. Ular bilan nafaqat guruh bo’lib maxsus mashg‘ulotlar paytida, balki boks mashg‘ulotlaridan bo’sh bo’lgan kunlarda ham shug‘ullanish darkor.Sport maktablari va to‘garaklarida boshlang‘ich guruhlar sportchilarni tayyorlashning eng muhim bosqichi hisoblanadi. Aynan shu davrda bolalarda sportga qiziqish uyg‘otiladi, asosiy harakat ko‘nikmalari shakllantiriladi va keyingi sport mahorati uchun poydevor yaratiladi.

Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida mashg‘ulotlar sport natijasiga emas, balki sog‘lom rivojlanish, harakat malakalarini o‘zlashtirish va sportga motivatsiyani shakllantirishga qaratilishi lozim.

Tadqiqot metodlari

Tadqiqot davomida quyidagi usullardan foydalanildi:

- Ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish;
- Pedagogik kuzatish;
- Nazorat sinovlari;
- Matematik-statistik tahlil.

Tadqiqotda 9–11 yoshdagi 30 nafar boshlang‘ich tayyorgarlik guruhidagi sportchilar ishtirok etdi.

Boshlang‘ich guruhlarda qo‘llaniladigan mashg‘ulot usullari

1. O‘yin usuli

Bu usul bolalarda qiziqish va faollikni oshiradi.

Misollar:

- Estafeta o‘yinlari;
- Harakatli o‘yinlar;
- Reaksiya tezligini rivojlantiruvchi mashqlar.

2. Takroriy usul

Harakatlarni ko‘p marotaba bajarish orqali texnik ko‘nikmalar shakllantiriladi.

Masalan:

- Zarba texnikasi;
- Himoya harakatlari;
- Oyoq harakatlari.

3. Ko‘rgazmali usul

Murabbiy tomonidan mashqning namoyish etilishi yoki video materiallardan foydalanish.

4. Musobaqa usuli

Sportchilarda raqobat muhiti va motivatsiyani shakllantiradi.

Tadqiqot natijalari

Jadval 1

Mashg‘ulot boshida va yakunida jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari (n=30)

Ko‘rsatkich	Dastlabki natija	Yakuniy natija	O‘sish (%)
30 m yugurish (sek)	6,2	5,8	6,5
Joyidan uzunlikka sakrash (sm)	145	158	9,0
Arqon sakrash (1 daqiqa)	68	82	20,6
Turnikda tortilish (marta)	4,1	5,8	41,5

Jadval natijalariga ko‘ra, mashg‘ulotlar davomida barcha ko‘rsatkichlarda ijobiy o‘zgarish kuzatildi.

Jadval 2

Mashg‘ulot usullarining samaradorlik darajasi

Usul	Samaradorlik (%)
O‘yin usuli	92
Ko‘rgazmali usul	88
Takroriy usul	84
Musobaqa usuli	79

Natijalar shuni ko‘rsatdiki, boshlang‘ich guruhlarda o‘yin usuli eng yuqori samaradorlikka ega bo‘ldi.

Diagramma uchun ma'lumot

Mashg‘ulotlarga qatnashish ko‘rsatkichi:

Oy	Qatnashish (%)
Sentabr	78
Oktabr	82
Noyabr	85
Dekabr	89
Yanvar	92

Bu natijalar mashg‘ulotlarga qiziqishning bosqichma-bosqich oshib borganligini ko‘rsatadi.

MUHOKAMA

Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, boshlang‘ich tayyorgarlik guruhlarida o‘yin va ko‘rgazmali usullardan foydalanish yosh sportchilarning mashg‘ulotlarga bo‘lgan qiziqishini oshiradi. Takroriy usul texnik elementlarni shakllantirishda muhim ahamiyat kasb etsa-da, uni o‘yin elementlari bilan uyg‘unlashtirish yuqori samara beradi.

XULOSA

1. Boshlang‘ich guruhlarda mashg‘ulotlar yosh xususiyatlariga mos tashkil etilishi zarur.
2. O‘yin usuli sportchilarning motivatsiyasini oshiruvchi asosiy vositalardan biridir.
3. Takroriy va ko‘rgazmali usullar texnik tayyorgarlikni shakllantirishda samarali hisoblanadi.

4. Mashg‘ulotlarni kompleks tashkil etish jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarining o‘sishiga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Platonov V.N. Sport trenirovkasi nazariyasi va metodikasi. – Kiyev, 2015.
2. Matveyev L.P. Sport tayyorgarligi nazariyasi. – Moskva, 2010.
3. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va uslubiyati. – Toshkent, 2021.
4. Salomov R.S. Sport mashg‘ulotlarining nazariy asoslari. – Toshkent, 2018.
5. Ismoilov A.I. Yosh sportchilarni tayyorlash metodikasi. – Toshkent, 2022.
6. AIBA. Coaching Manual: Technical and Tactical Boxing. – 2020.
7. Xalmuxamedov R.D., Shin V.N., Tajibayev S.S., Rajabov G‘. Q., Anashov V.D. Bokschilarning sportpedagogik mahoratini oshirish. Darslik. – 2020yil. 593bet.
8. Tajibayev S.S., Abduhamidov R.N., Nadjimov F.F. Boks bo‘yicha ta’lim muassasalarida sport to‘garak mashg‘ulotlarini tashkil etish yuzasidan o‘quv dasturi va metodik tavsiyalar. – Toshkent, 2017yil.
9. Xalmuxamedov R.D., Tajibayev S.S., Rajabov G‘. Q. Yakkakurash sport turlari (BOKS). Darslik. – 2015yil.
10. Bompa T. — Periodization Training
11. Issurin V. — Block Periodization