

BOSHLANG'ICH TAYYORGARLIK BOSQICHIDAGI YOSH QO'L JANGICILARNI JISMONIY TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISHNING USLUBIY ASOSLARI

Jiyanov Oxunjon Mirzaxmad o'g'li

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti 2-bosqich doktoranti

Email: jiyanovo48@gmail.com

Annotatsiya: Mazkur maqolada boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi yosh qo'l jangichilar jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish vazifasi hal etishda, sport mashg'ulotlarida qo'llaniladigan vositalar va usullar hamda sikllarni, tayyorgarlik davrlarida rotsional birlashtirishga oid nazariy ma'lumot va amaliy tajribalar bayon etilgan.

Kalit so'zlar: Umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalari, maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalari, alamiy metodlar, mikrosikl, mezosikl, makrosikl.

Аннотация: В данной статье описаны теоретические сведения и практический опыт, связанные с решением задачи развития физической подготовленности юных рукопашников на начальном этапе подготовки, средства и методы, используемые в спортивной подготовке, а также ротационная интеграция циклов. и периоды обучения.

Ключевые слова: Средства общей физической подготовки, средства специальной физической подготовки, научные методы, микроцикл, мезоцикл, макроцикл.

Annotation: This article describes the theoretical information and practical experiences related to solving the task of developing the physical fitness of young hand-to-hand fighters at the initial training stage, the tools and methods used in sports training, as well as the rotational integration of cycles and training periods.

Key words: General physical training tools, special physical training tools, scientific methods, microcycle, mesocycle, macrocycle.

Mavzuning dolzarbligi: So'ngi yillarda dunyodagi barcha sport turlaridagi natijalar va ularga bo'lgan alohida etibor, tahsinga loyiq. Jahondagi sport rivoji hususan qo'l jangi sport turining keng ommalashayotgani hechkinga sir emas. Moskva shahrida joriy yilning 25-27-aprel kunlari bo'lib o'tgan, qo'l jangi sport turi bo'yicha yoshlar va o'smirlar o'rtasidagi jahon chempionati ham buning yorqin dalili hisoblanadi.

Albatta, sportga katta etibor qaratayotgan dunyoning barcha mamlakatlari qatori bizning Respublikamizda ham juda katta bunyodkorik ishlari hamda sport sohasiga

etibor qaratilmoqda. Yurtimizda sport sohasiga bo'lgan etibor siyosat darajasi ekanini o'zi hech bir izohga o'rin qoldirmaydi. Jumladan yurtboshimiz SH.M.Mirziyoyevning 2022-yil 20-iyundagi PQ-287-soni "Qo'l jangi sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida" gi Qarori¹ buning yaqqol misoli bo'lib, ushbu sport turi rivoji va olib borilayotgan ilmiy tadqiqotlar uchun metodologik asos vazifasini bajaradi. Yuqoridagilardan kelib chiqib, yurtimiz ertasi bo'lgan yosh avlodni har tamonlama ham ruhan, ham aqlan va jismonan yetuk qilib tarbiyalash uchun zarur sharoyitlarni yaratish, sohamizda faoliyat olib borayotgan trenerlarning burchi hisoblanadi. Mazkur ilmiy ishdan ko'zda tutilgan asosiy masala sport mashg'ulotlarida qo'llaniladigan vositalar, metodlar va sikllarni yillik tayyorgarlik davrlariga mos tarzda birlashtirib qo'llash hisoblanib, u orqali yillik mashg'ulotning har bir davridagi vazifalar oldindan to'g'ri rejalashtirilishi hamda ko'zlangan natijaga og'ishmasdan yetishishga oid bilim, ko'nikma, malakalar bilan amaliyotchi trenerlarni qurollantirish hisoblanadi. Albatta, bu hozirda barcha sport turlarida, hususan qo'l jangi sport mashg'ulotlarini rejalashtirish hamda o'tkazishda dolzarb masala hisoblanadi.

Tadqiqotning maqsadi yosh qo'l jangichilar o'quv-mashg'ulotlarida jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish uchun kerakli bo'lgan mashg'ulot sikllarini tuzishga doir optimal uslubni ishlab chiqish.

Tadqiqotning vazifalari - yosh qo'l jangichilar jismoniy sifatlarini rivojlantirish uchun zarur bo'lgan mashqlarning ixtisoslashgan tartibini ishlab chiqish;

- yosh qo'l jangichilar jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishdagi vositalarni qo'llash metodikasi o'rganish;
- yosh qo'l jangichilar o'quv-mashg'ulotlarining siklik tuzulishi va tayyorgarlik davrlarini o'zaro bog'liqligini aniqlash;

Tadqiqotning usullari. Ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili, pedagogik kuzatuv, anketa so'rovi va boshqa usullardan foydalaniladi.

Tadqiqotning tashkil etilishi. Mazkur tadqiqotimiz Toshkent viloyatining Chirchiq shahri va Namangan viloyatining Chust tumanidagi sport maktablarida o'tkazilib, unda asosan qo'l jangi sport turi bo'yicha mashg'ulotlar olib borayotgan tajribali trenerlardan anketa so'rovnomalar, intervyu, suxbatlar o'rqali kerakli ma'lumotlar o'rganildi. Kuzatish va so'rovnomalar hamda suxbatlar asosida o'tkazilgan tadqiqotimiz natijasida, ushbu trenerlar tomonidan yosh qo'l jangichilar jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda qo'llanilayotgan vositalar va uslublar hamda mashg'ulotlarni siklik tuzulishini ishlab chiqishga tegishli ko'pgina muammolar mavjudligi ma'lum bo'ldi.

¹ O'zbekiston respublikasi prezidentining 2022-yil 20-iyundagi "Qo'l jangi sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida" gi PQ-287-soni Qarori.

Yuqorida keltirilgan muammolarni ijobiy hal etishga quydagicha metodik yondoshuvlar asosida mashg'ulot siklini tuzishni na'muna sifatida keltirilgan.

1-jadval

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi yosh qo'l jangichilar yillik

Yi llik sikl turlari	Yillik tayyorgarlik davrlari/ oylari										
	X	I	II	I	I	V	I	II	III		
1. Bir sikli	T								M	O'	
2. Ikki sikli	T			M	O'	T			M	O'	

mashg'ulotlarining davriy tuzishi

Shartli belgilar: T-Tayyorlov davri. M-Musobaqa davri. O'-O'tish davri.

2-jadval

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi yosh qo'l jangichilar mashg'ulotlaridagi makrosiklning tuzulishi

mikrosikl (6)	mikrosikl (6)	mikrosikl (6)	mikrosikl (6)	mikrosikl (6)	mikrosikl (6)	mikrosikl (6)	mikrosikl (6)	mikrosikl (6)	mikrosikl (6)	mikrosikl (8)	mikrosikl (6)	mikrosikl (6)	mikrosikl (8)	mikrosikl (6)	mikrosikl (6)	mikrosikl (6)	mikrosikl (8)	mikrosikl (8)	mikrosikl (6)	mikrosikl (6)	mikrosikl (6)	mikrosikl (6)	mikrosikl (6)
Tort uvchi mezo sikl (24 soatlik)				Ba zali me zosikl (26 soatlik)			Rivojl antiruvchi mezosi kl (26 soatlik)			Mu sobaqa oldi mezosikl (26 soatlik)			Muso baqa mezos ikl (28 soatlik)			Tikla nish mezos ikl (24 soatlik)							
O'quv-mashg'ulotning makrosikli (154 soatlik)																							

Izoh: Yuqorida keltirilgan makrosikl 6 oylik mashg'ulot davomida yosh qo'l jangichilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish maqsadida 2 siklli mashg'ulot davrlari ishlab chiqilgan. Ushbu 6 ta mezosikldan iborat makrosiklni qo'l jangi

trenerlari na'muna sifatida qabul qilib, uning tuzulishidan boshqa mezosikllarni tuzishda foydalanish mumkin.

Yuqoridagi makrosiklning birinchi tortuvchi mezosiklni qurishda ishtirok etuvchi mikrosiklning tuzulishi quyidagi 3-jadvalda keltirib o'tilgan.

3-jadval

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi BT 2-guruhdagi yosh qo'l jangichilar mashg'ulotlaridagi tortuvchi mikrosiklning tuzulishi

№	Nazariy tayyorgarlik	Umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlari	Maxsus tayyorgarlik Mashqlar	Texnik tayyorgarlik Mashqlar	Taktik tayyorgarlik Mashqlar	Psixologik tayyorgarlik va tiklanish mashqlari
Tortuvchi mikrosikli	1-Dushanba	1.Tashkiliy qism. Saflash, davomat, giyiyenik nazorat.Mashg'ulot mavzusi bilan tanishtirish (4 daqiqa) 2. Yurish(30 soniya) 3. Quvib yetib ol o'yini (8-10 daq) 4. Umum rivojlantiruvchi mashqlar (harakatda 12 daq) 25 daqiqa	2. Maxsus mashqlar a) qo'lda beriladigan zarbalar tezkorligini oshirish uchun turgan joyda mayda qadam bilan havoga ikki qo'lda to'g'riga zarba berish (30 sek. 6 marta, har bir mashq orasida 2 daqiqa tiklanish uchun) b) Turgan joydan yuqoriga sakrab havoda uchtalik zarba berish mashqi (6 marta , har bir urinishdan keyin 1 daq tiklanish uchun)25 daqiqa	3. Qo'lda tog'ridan beriladigan bittalik zarbalar texnikasini mustaxkamlash a) Chap qo'lda to'g'ridan beriladigan zarba texnikasi mustaxkamlash (2 daq 4 round orasida 30 soniyadan tiklanish uchun) b) qo'lda to'g'ridan beriladigan zarba texnikasi mustaxkamlash (2 daq 4 round orasida 30 soniyadan tiklanish uchun) 20 daqiqa	4. Raqibsiz mashg'ulot (oynada ishlash) a) Hujumdagi harakatlarni o'rgatish(3 daq ikki marta mashq orasidagi tiklanish uchun 1 daqiqa) b) Himoyadagi harakatlarni o'rgatish(3 daq ikki marta mashq orasidagi tiklanish uchun 1 daqiqa) 10 daqiqa	Diqqatni jamlash mashqlari Harakatlari o'yin (bir, ikki, uch to'rt o'yini) 5 daqiqa
	2-Chorshanba	1.Tashkiliy qism. Saflash, davomat,giyiyenik nazorat.Mashg'ulot mavzusi bilan tanishtirish (4 daqiqa) 2. Yurish(30 soniya) 3.Yugurish 2500 m (6 daq) 4. Umum rivojlantiruvchi mashqlar (harakatda 10 daq) 25 daqiqa	2. Maxsus mashqlar a) qo'lda beriladigan zarbalar kuchini oshirish uchun sheriklar yelkasi bilan qarama-qarshi holatda itarish mashqi (30 soniya 6 marta, har bir mashq orasida 30 soniya tiklanish) b) oyoq harakatlaridagi chaqqonlikni va qo'ldagi zarba kuchini oshirish uchun 4 m uzoqlikdagi sherikka basketbol to'pini yelka qo'l yordamida itarib uzatish (3 marta har bir urinishdan keyin 30 soniya tiklanish) 25 daqiqa	3. Qo'lda tog'ridan beriladigan bittalik zarbalar texnikasini takomillashtirish a) Chap qo'lda to'g'ridan beriladigan zarba texnikasi takomillashtirish (2 daq 4 round orasida 2 daqiqa tiklanish uchun) b) qo'lda to'g'ridan beriladigan zarba texnikasi takomillashtirish (2 daq 4 round orasida 2 daqiqa tiklanish uchun) 20 daqiqa	4. Raqibsiz mashg'ulot (oynada ishlash) a) Hujumdagi harakatlarni mustaxkamlash(3 daq ikki marta mashq orasida tiklanish 1 daqiqa) b) Himoyadagi harakatlarni mustaxkamlash (3 daq ikki marta mashq orasida tiklanish 1 daqiqa) 10 daqiqa	Irodaviy fazilatlarini tarbiyalash. Harakatlari o'yin (vilkon va plikon o'yini) 5 daqiqa
	3-Juma	1.Tashkiliy qism. Saflash, davomat,giyiyenik nazorat.Mashg'ulot mavzusi bilan tanishtirish (4 daqiqa) 2. Yurish(30 soniya) 3.Basketbol (10 daq) 4. Umum rivojlantiruvchi mashqlar (basketbol to'pi yordamida chaqqon qo'llar o'yini 10 daq) 25 daqiqa	2. Maxsus mashqlar a) qo'lda beriladigan zarbalar tezkorligini oshirish uchun turgan joyda mayda qadam bilan havoga ikki qo'lda to'g'riga zarba berish (30 sek. 6 marta, har bir mashq orasida 2 daqiqa tiklanish uchun) b) Baryer ustidan oyoqni o'ng yondan chapga, chapdan o'ngga tez zarba bo'rish mashqi (2 daqiqadan 4 marta , har bir urinishdan keyin 1 daq tiklanish uchun) 20 daqiqa	3. Qo'lda tog'ridan beriladigan ikhtalik zarbalar texnikasini mustaxkamlash. a) Chap tomonlama to'g'ridan beriladigan zarba texnikasi mustaxkamlash (2 daq 4 round orasida 2 daqiqa tiklanish uchun) b) o'ng tomonlama to'g'ridan beriladigan zarba texnikasi mustaxkamlash (2 daq 4 round orasida 2 daqiqa tiklanish uchun) 20 daqiqa	4. Raqibsiz mashg'ulot (oynada ishlash) a) Hujumdagi harakatlarni takomillashtirish (3 daq ikki marta mashq orasida 2 daqiqa tiklanish uchun) b) Himoyadagi harakatlarni takomillashtirish (3 daq ikki marta mashq orasida tiklanish 1 daqiqa) 10 daqiqa	5.Diqqatni jamlash mashqlari Harakatlari o'yin (orol, botqoq, dengiz o'yini) 5 daqiqa
	4-Shamba	1.Tashkiliy qism. Saflash, davomat,giyiyenik nazorat. Mashg'ulot mavzusi bilan tanishtirish (4 daqiqa) 2. Yurish(30 soniya) 3. Poyezlar estafetasi o'yini (8-10 daq) 4. Umum rivojlantiruvchi mashqlar 10 daqiqa (doira shaklida buyumsiz).25 daqiqa	2. Maxsus mashqlar a) Sherik qo'l qopiga, oldindan ma'lum bo'lmagan nuqtaga qo'l va oyoqda zarba berish (30 soniya, 6 marta, har bir mashq orasida 2 daqiqa tiklanish uchun) b) oyoq harakatlaridagi chaqqonlikni oshirish uchun "chaqqon oyoqlar" o'yini (marta,har biridan keyin 1 daq tiklanish uchun) 25 daqiqa	3. a)Qo'lda tog'ridan beriladigan ikhtalik zarbalar texnikasini takomillashtirish (2 daq 4 round orasida 2 daqiqa tiklanish uchun) b) Oyoqlarda yondan tanaga beriladigan zarba texnikasi o'rgatish (2 daq 4 round orasida 2 daqiqa tiklanish uchun) 20 daqiqa	4. Raqibsiz mashg'ulot (oynada ishlash) a) Hujumdagi harakatlarni takomillashtirish (4 minut mashq orasida tiklanish 1 daqiqa) b) Himoyadagi harakatlarni (4 minut mashq orasida tiklanish 1 daqiqa) 10 daqiqa	Yuqori aqliq shaxsi tarbiyalash Tiklanish mashqlari(yurish, nafas rostlar, qo'l vaoyoq mushaklarini boshatib silkish) 5 daqiqa

Xulosa

1. Xulosa sifatida endigina sportga kirib kelgan yosh qo'l jangichilarning o'quv mashg'ulotlari va jismoniy tayyorgarligini to'g'ri rejalashtirish uchun sport turiga, yosh xususiyatlariga, sport mashg'ulotlarini maqsad va vazifalariga, unda qo'llaniladigan vosita va uslublar hamda mashg'ulotning siklik tuzulishiga aholida etibor berish lozimligi;

2. Trenerlar yil boshida mashg'ulotni boshlayotganidayoq sportchilarning jismoniy tayyorgarligini qancha vaqt davomida rivojlantirish mumkinligini va unga mos bo'lgan vosita hamda usullarni to'g'ri joylashtirish ko'nikmalariga ega bo'lishi;

Mazkur vazifalarni to'g'ri amalga oshirish orqali barcha qo'l jangi va boshqa sport turi trenerlarini kelgusidagi musobaqa sanasiga qarab mustaqil yillik mashg'ulotlarni davriy tuzulishini ishlab chiqish malakasiga ega bo'ladilar.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. O'zbekiston respublikasi prezidentining 2022-yil 20-iyundagi "Qo'l jangi sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-287-soni Qarori.
2. Arabboyev Q.T. // Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi (Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari). Darslik // "O'ZKITOBSAVDO-NASHRIYOT" NMIU, Toshkent – 2023, 312 bet.
3. Tojiyev M.A., Jiyanov O.M. / Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi yosh qo'l jangichilar uchun o'quvmashg'ulot dasturi: – T.,- "O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI" NMIU 2023 92 bet.
4. Jiyanov O.M. / Yosh qo'l jangichilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish uslubiyati / Uslubiy qo'llanma: - T., - "O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI" NMIU 2024 72 bet.
5. Ibragimovich, Sultanov Usmon. "DYNAMICS OF FORMATION OF PHYSICAL DEVELOPMENT AND PHYSICAL TRAINING OF LONG DISTANCE RUNNERS." European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol 7.6 (2019)
6. Ziyayev, Abdurakhmon. "SPORTS TOURISM AS A MODULE OF ELECTIVE COURSES OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS SCIENCES IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS." Namangan davlat universiteti Ilmiy axborotnomasi 6 (2023): 707-712.
7. Abdullaevich, Ziyaev Abdurakhmon. "Development of General Physical Qualities of Girls Football Players in Higher Education Institution." European Journal of Economics, Finance and Business Development 1.9 (2023): 1-6.
8. Abdullayevich, Ziyayev Abduraxmon. "THE EFFECTIVENESS AND METHODS OF DEVELOPING THE TECHNIQUE OF PLAYING YOUNG BASKETBALL PLAYERS THROUGH SPECIAL EXERCISES." ASIA PACIFIC JOURNAL OF MARKETING & MANAGEMENT REVIEW ISSN: 2319-2836 Impact Factor: 7.603 11.12 (2022): 123-125.
9. Abdullaevich, Ziyaev Abdurakhmon. "Development of Endurance Qualities of Young Football Players with The Help of Types of Athletics Running." European Journal of Economics, Finance and Business Development 1.9 (2023): 7-12.