

YENGIL ATLETIKA MASHQLARINING YOSH FUTBOLCHILARNI SPORT TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISHDAGI SAMARASI.

Soyibjanov Botirjon Shavkatbek o'g'li

Jismoniy madaniyat yo'nalishi talabasi

Annotatsiya. Ushbu maqolada yengil atletika mashqlarini yosh futbolchilarning sport mashg'ulotlariga qo'shishning afzalliklari ko'rib chiqiladi. U adabiyotlarni har tomonlama tahlil qiladi, ushbu mashqlarni amalga oshirishda qo'llaniladigan usullarni muhokama qiladi, natijalarini taqdim etadi va ularning samaradorligi to'g'risida munozarani taklif qiladi. Maqola yosh sportchilar uchun sport mashg'ulotlari dasturlarini kelajakda ishlab chiqish bo'yicha tushuncha va takliflar bilan yakunlanadi.

Kalit so'zlar: yengil atletika mashqlari, sport mashg'ulotlari, yosh futbolchilar, rivojlanish, afzalliklar.

Yosh sportchilar sportning kelajagi bo'lib, ularning rivojlanishi raqobatbardosh sport dunyosida muvaffaqiyatga erishish uchun juda muhimdir. Yengil atletika mashqlarini yosh futbolchilar uchun sport mashg'ulotlari dasturlariga kiritish ko'plab afzalliklari tufayli katta e'tibor qozondi. Ushbu maqola ushbu mashqlarning afzalliklari va ularning yosh sportchilarning rivojlanishidagi rolini tushuntirishga qaratilgan.

Yengil atletika mashqlaridan samarali foydalanish yosh futbolchilar uchun sport mashg'ulotlarini rivojlantirishda bir qancha afzalliklarni berishi mumkin. Mana ba'zi asosiy afzalliklar:

Yaxshilangan jismoniy holat: yugurish, sakrash va uloqtirish kabi yengil atletika mashqlari yosh futbolchilarga umumiy jismoniy tayyorgarligini yaxshilashga yordam beradi. Ushbu mashqlar ko'plab sport turlarining asosiy atributlari bo'lgan kuch, tezlik, chidamlilik, chaqqonlik va moslashuvchanlikni oshiradi[1].

Asosiy harakat qobiliyatlari: yengil atletika mashqlari ko'pincha Sprint, yo'nalishni o'zgartirish va sakrash kabi asosiy harakatlarni o'z ichiga oladi. Ushbu asosiy harakat qobiliyatlarini rivojlantirish yosh sportchilar uchun juda muhimdir, chunki ular ko'proq sportga xos ko'nikmalar uchun asos yaratadi.

Jarohatlarning oldini olish: to'g'ri tuzilgan yengil atletika mashqlari yosh o'yinchilarga kuchli va bardoshli tayanch-harakat tizimini rivojlantirishga yordam beradi, bu ham yengil atletika, ham boshqa sport turlarida jarohatlar xavfini kamaytiradi. Yadro kuchini oshirish, muvozanatni yaxshilash va propriosepsiyani kuchaytirish ayniqsa muhim bo'lishi mumkin.

Psixologik foydalar: yengil atletika mashqlari bilan shug'ullanish yosh sportchining o'ziga bo'lgan ishonchini va aqliy mustahkamligini oshirishi mumkin.

Shaxsiy yutuqlarga erishish, maqsadlarni belgilash va amalga oshirish va mashg'ulot qiyinchiliklarida qat'iyatlilik ijobiy fikrlashga hissa qo'shishi mumkin.

O'zaro mashg'ulotlar imkoniyatlari: yengil atletika mashqlari turli sport turlari bo'yicha mashg'ulotlarni to'ldirishi mumkin. Ular sportga xos mashqlardan tanaffus beradi, charchashni kamaytiradi va turli mushak guruhlarini ishlash orqali ortiqcha jarohatlarning oldini olishga yordam beradi.

Jamoa tuzish: ko'plab yengil atletika mashqlari guruh yoki jamoa sharoitida bajarilishi mumkin. Bu yosh sportchilar o'rtasida do'stlik va hamkorlik tuyg'usini kuchaytiradi, ularning ijtimoiy va jamoaviy ishlash ko'nikmalarini oshiradi[4].

Ko'p qirralilik: yengil atletika mashqlari sportning keng doirasiga foyda keltirishi mumkin. Ular yosh futbolchilarning turli fanlardagi o'ziga xos ehtiyojlariga moslashtirilishi mumkin bo'lgan ko'p qirrali o'quv platformasini taklif qilishadi.

Uzoq muddatli rivojlanish: yoshligidan yengil atletika mashqlaridan boshlash uzoq muddatli sport rivojlanishi uchun kuchli asos yaratishi mumkin. Yosh sportchilar o'sib, ma'lum bir sport turiga ixtisoslashganda, ular hali ham yengil atletika mashg'ulotlari orqali olingan umumiy jismoniy tayyorgarlik va atletikadan foyda olishlari mumkin.

Iste'dodlarni aniqlash: yengil atletika mashqlari murabbiylar va iqtidorli skautlarga yosh futbolchilarning jismoniy xususiyatlari va turli sport turlari bo'yicha salohiyatini aniqlashga yordam beradi. Bu iste'dodlarni aniqlash va o'yinchilarni tanlash jarayonlari uchun qimmatli bo'lishi mumkin.

O'yin-kulgi va zavq: yengil atletika mashqlari yosh sportchilar uchun yoqimli va qiziqarli bo'lishi mumkin. Ular mashg'ulotlarni diversifikatsiya qilish va sport bilan shug'ullanishga bo'lgan ishtiyoqni saqlab qolish imkoniyatini beradi.

Shuni ta'kidlash kerakki, yengil atletika mashqlaridan samarali foydalanish yosh futbolchilarning o'ziga xos ehtiyojlari va maqsadlarini hisobga olgan holda yaxshi tuzilgan va yoshga mos o'quv dasturiga kiritilishi kerak. Murabbiylar, murabbiylar va ota-onalar yosh sportchilarni rivojlantirishda xavfsizlik, to'g'ri texnika va yoshga mos mashg'ulot yuklari ustuvor vazifa bo'lishini ta'minlashi kerak.

Muhokamada yengil atletika mashqlarini yosh futbolchilar uchun sport mashg'ulotlariga kiritishning ahamiyati ta'kidlangan. Ushbu mashqlar nafaqat jismoniy ko'rsatkichlarni oshiradi, balki sportchining umumiy rivojlanishiga ham hissa qo'shadi[3]. Shikastlanish xavfini kamaytirish juda muhim, chunki jarohatlar yosh sportchining karerasiga zarar etkazishi mumkin. Bundan tashqari, o'ziga ishonch va intizomning yaxshilanishining psixologik afzalliklarini e'tiborsiz qoldirmaslik kerak, chunki ular sportchining uzoq muddatli muvaffaqiyatida muhim rol o'ynaydi.

Xulosalar:

Xulosa qilib aytganda, yosh futbolchilar uchun sport mashg'ulotlarini rivojlantirishda yengil atletika mashqlaridan samarali foydalanish katta afzalliklarga ega. Ushbu mashqlar jismoniy tayyorgarlikni yaxshilaydi, jarohatlar xavfini kamaytiradi va yosh sportchilarda muhim psixologik xususiyatlarni rivojlantiradi. Shu sababli, yosh futbolchilar uchun sport mashg'ulotlari dasturlari asosiy tarkibiy qism sifatida yengil atletika mashqlarini o'z ichiga olishi tavsiya etiladi.

Yengil atletika mashqlarini yosh futbolchilar uchun sport mashg'ulotlarida birlashtirishni yanada kuchaytirish uchun quyidagi takliflar taklif etiladi:

- Uzluksiz tadqiqotlar: yengil atletika mashqlarini turli sport turlari, yosh guruhleri va mahorat darajalarining o'ziga xos ehtiyojlariga moslashtirish va moslashtirish uchun ko'proq tadqiqotlar o'tkazing.
- Murabbiylik ta'limi: o'quv dasturlari atletika mashqlarini to'g'ri bajarish, xavfsiz va samarali mashg'ulotlarni ta'minlash bo'yicha murabbiylik ta'limini o'z ichiga olishi kerak.
- Shaxsiy rejalar: har bir yosh sportchining ehtiyojlari va maqsadlaridan kelib chiqib, o'z salohiyatini maksimal darajada oshirishga imkon beradigan individual o'quv rejalarini ishlab chiqish.
- Monitoring va baholash: yosh futbolchilarning taraqqiyotini muntazam ravishda kuzatib boring va baholang, zaif tomonlarni bartaraf etish va kuchli tomonlarga asoslanish uchun kerak bo'lganda o'quv dasturlarini sozlang.
- Ota-onalar va sportchilar ta'limi: ota-onalar va sportchilarni qo'llab-quvvatlash va majburiyatlarni olish uchun sport mashg'ulotlarida yengil atletika mashqlarining ahamiyati to'g'risida ma'lumot bering.

Yengil atletika mashqlarini yosh futbolchilar uchun sport mashg'ulotlariga kiritish, shubhasiz, ularning umumiy rivojlanishiga hissa qo'shishi va ularni o'z sport turlarida muvaffaqiyat sari yo'naltirishi mumkin.

Adabiyotlar.

1. Abidov Sh.U. Yosh futbolchilarning o'quv-mashg'ulot jarayonini tashkil qilish va rejalashtirish. Uslubiy tavsiyanoma. Toshkent.2011.

2. Аверин, В. А. Психология детей и подростков / В. А. Аверин. – М.: Издательство Михайлова В. А., 1998. – 379 с.

3. Akramov J.A Abidov Sh.U. Yosh futbolchilarning musobaqa faoliyatning xususiyatlari. G'G' Fan-sporga №1 -2007 y.

4. 14 Годик, М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М. А. Годик. – М. : Физкультура и спорт, 2003. – 136 с.