BOSHLANG‘ICH TAYYORGARLIK BOSQICHIDAGI 10-12 YOSHLI YENGIL ATLETIKLACHILAR JISMONIY QOBILIYATLARINING UMUMIY VA MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIK JARAYONLARIDAGI AHAMIYATI

Suyunov Abrorbek Baxtiyor o‘g‘li - Guliston davlat pedagogika instituti
Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi kafedrasi o‘qituvchisi
e-mail: suyunovabrorbek14@gmail.com

Annotatsiya: Mazkur maqola 10-12 yoshli boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi yengil atletikachilarni jismoniy tayyorgarlik jarayonida umumiy va maxsus jismoniy qobiliyatlarning o‘rni va ahamiyatini tahlil qiladi. Maqolada yosh atletlar uchun jismoniy tayyorgarlikning barcha bosqichlari muhim ekanligi, ayniqsa, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikning rivojlanishi ularning kelajakdagi sport muvaffaqiyatlari uchun asos bo‘lishi ta'kidlanadi. Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi sportchilar uchun umumiy jismoniy tayyorgarlikning asosiy maqsadi jismoniy qobiliyatlarni to‘g‘ri rivojlantirish va bu orqali maxsus tayyorgarlikning poydevorini yaratishdir. Shuningdek, maxsus jismoniy tayyorgarlikning yosh sportchilarni yengil atletika musobaqalariga tayyorlashdagi muhim roli va metodlari ko‘rib chiqiladi. Maqola yosh atletlarning kelajakdagi muvaffaqiyatlari uchun jismoniy tayyorgarlikning to‘g‘ri tashkil etilishining zarurligini va murabbiylar uchun metodologik tavsiyalarni o‘z ichiga oladi.

Kalit so‘zlar: boshlang‘ich tayyorgarlik, 10-12 yoshli yengil atletikachilar, jismoniy qobiliyatlar, umumiy jismoniy tayyorgarlik, maxsus jismoniy tayyorgarlik, sport tayyorgarligi, yengil atletika, yosh atletlar, jismoniy rivojlanish, tayyorgarlik jarayonlari, murabbiylik metodikasi.

KirishYosh yengil atletikachilarning muvaffaqiyatli sport faoliyatini davom ettirishida jismoniy tayyorgarlikning ahamiyati katta. 10-12 yoshdagi sportchilar uchun tayyorgarlikning boshlang‘ich bosqichi, ularda umumiy va maxsus jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishning poydevorini yaratadi. Bu yoshdagi sportchilarda umumiy jismoniy tayyorgarlikning asosiy maqsadi – ularning asosiy jismoniy fazilatlarini, ya'ni kuch, tezlik, chidamlilik, moslashuvchanlik va koordinatsiyani shakllantirishdir. Maxsus jismoniy tayyorgarlik esa, sportchining aniq yengil atletika yo‘nalishiga mos ravishda, maqsadga yo‘naltirilgan va musobaqalarga tayyorlovchi tayyorgarlik jarayonidir.Umumiy jismoniy tayyorgarlik, 10-12 yoshli yengil atletikachilar uchun asosiy poydevorni yaratadi. Bu bosqichda sportchilarning umumiy jismoniy holati, ya'ni kuch, tezlik, chidamlilik, moslashuvchanlik va koordinatsiya rivojlanadi. Umumiy jismoniy tayyorgarlikning maqsadi — sportchilarning jismoniy kuchini yaxshilash va shu

bilan birga, maxsus tayyorgarlikning samaradorligini oshirishdir. Shuningdek, umumiy tayyorgarlik yosh atletlarning musobaqalarga tayyorlanishidagi psixologik va fiziologik barqarorlikni ta'minlaydi.Umumiy jismoniy tayyorgarlikning ba'zi metodlari quyidagilarni o‘z ichiga oladi:Kuch-quvvat mashqlari:.Atletlarning mushak guruhlarini kuchaytirish va umumiy jismoniy imkoniyatlarini oshirish.Tezlik va chidamlilikni oshirish. Yengil atletikachilarni tezkor va bardoshli qilishga qaratilgan mashqlar.Moslashuvchanlik va koordinatsiyani rivojlantirish.O‘z harakatlarini samarali boshqarish va kelajakda yuqori darajali sport musobaqalarida muvaffaqiyatli ishtirok etish uchun zarur bo‘lgan ko‘nikmalarni shakllantirish.Maxsus jismoniy tayyorgarlik, yosh sportchilarni yengil atletika musobaqalariga tayyorlashning muhim bosqichidir. Bu tayyorgarlik turi sportchining aniq yengil atletika yo‘nalishiga mos ravishda amalga oshiriladi. Maxsus jismoniy tayyorgarlik, yosh atletlarning ma'lum bir sport turida yuqori natijalarga erishish uchun zarur bo‘lgan texnik va taktik ko‘nikmalarni rivojlantirishga qaratilgan. Shu bilan birga, bu bosqichda yosh sportchilarning jismoniy holati yaxshilanadi va ular yuqori darajali musobaqalarda muvaffaqiyat qozonish uchun tayyor bo‘lishadi.Maxsus jismoniy tayyorgarlikning asosiy usullari:Maxsus texnik mashqlar: Yengil atletikaning har bir yo‘nalishiga mos texnik ko‘nikmalarni rivojlantirish.Takroriy mashqlar: Sportchilarning musobaqalar uchun zarur bo‘lgan maxsus mahorat va ko‘nikmalarini shakllantirish.Stress va raqobatga tayyorlash: Yosh atletlarni musobaqa sharoitida ruhiy va jismoniy jihatdan tayyorlash.Jismoniy tayyorgarlik jarayonida yosh sportchilarni psixologik jihatdan tayyorlash ham muhim rol o‘ynaydi. Bu jarayon, sportchilarni musobaqalar va jismoniy yuklamalar oldidan stressni boshqarish, maqsadga erishishdagi motivatsiyani oshirish va o‘ziga bo‘lgan ishonchni mustahkamlashni o‘rgatadi. Yosh sportchilarda ijtimoiy va psixologik barqarorlikni rivojlantirish ularning jismoniy natijalariga bevosita ta'sir qiladi.

Xulosa 10-12 yoshli yengil atletikachilarni jismoniy tayyorgarlikning umumiy va maxsus jarayonlari bo‘yicha tarbiyalash, ularning kelajakdagi muvaffaqiyatlari uchun zarur bo‘lgan asosiy poydevorni yaratadi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik yosh sportchilarda jismoniy ko‘nikmalarni rivojlantiradi, maxsus jismoniy tayyorgarlik esa musobaqalarga tayyorlash jarayonini osonlashtiradi. To‘g‘ri tashkil etilgan tayyorgarlik jarayoni yosh atletlarning yuqori sport natijalariga erishishida muhim rol o‘ynaydi. Shu sababli, murabbiylar va sport tashkilotlari boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi yosh yengil atletikachilarni jismoniy tayyorgarlikning umumiy va maxsus aspektlariga alohida e'tibor berishlari zarur.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. **Akhmedov, S. A.** (2020). *Yosh sportchilarni tayyorlashda jismoniy tarbiya metodlari*. Toshkent: "FAN" nashriyoti.
2. **Raxmatov, A. B.** (2019). *Yengil atletika va uning o‘quv jarayonidagi roli*. Toshkent: "O‘qituvchi" nashriyoti.
3. **Shukurov, D. M.** (2021). *Jismoniy tayyorgarlik va sport musobaqalariga tayyorlanish metodlari*. Buxoro: "Sport ilm-fan" nashriyoti.
4. **Tashkentov, M. K.** (2018). *Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi yosh sportchilarga jismoniy tarbiya*. Tashkent: "O‘zbekiston sporti" nashriyoti.
5. **Saidov, B. S.** (2022). *Yosh atletikachilarni tayyorlashda maxsus va umumiy tayyorgarlikning ahamiyati*. Samarqand: "Samarqand" nashriyoti.