

UDC 002:001.4

DEVELOPMENT AND EDUCATION IN CHILDREN OF BASIC PHYSICAL QUALITIES IN LIGHT ATHLETICS

Ya.Z. Fayziev¹*Abstract*

The article provides information on the development and upbringing of basic physical qualities in children in athletics.

Keywords: sport, athletics, physical training, classes, health.

Har tomonlama jismoniy rivojlanish, sog'liqni mustahkamlash va sportda muvoffaqiyat qozonmoq uchun, jismoniy va ma'naviy-irodaviy fazilatlarini asosiylarini rivojlantirish va tarbiyalash zarur. Ana shu jismoniy va ma'naviy-irodaviy fazilatlarining asosiylarini rivojlantirish va tarbiyalash yengil atletika tayyorgarligining muhim qismidir. Yengil atletikada asosiy jismoniy sifatlarini rivojlantirish (jismoniy tayyorgarlik) eng avvalo sportchining har tomonlama va maxsus jismoniy rivojlanish jarayonidir. Shunga binoan jismoniy tayyorgarlik umumiy jismoniy tayyorgarlikka va maxsus jismoniy tayyorgarlikka bo'linadi. Umumiy jismoniy tayyorgarlikda yengil atletikachining garmonik rivojlanishi, ya'ni harakat muskulaturasini rivojlantirish, organizm organlari va sistemalarini mustahkamlash, ularning funksional imkoniyatlarini ortirish, chidamlilikni, chaqqonlikni, egiluvchanlikni oshirish, qomat va tana tuzilishdagi kamchiliklarni tuzatish nazarda tutiladi. Yengil atletika mashg'ulotlarida o'quvchilar bir necha asosiy jismoniy sifatlarini rivojlantirishga erishish imkoniyati mavjud. Chidamli bo'lish yengil atletikachilarga faqat musobaqalarda qatnashish vaqtida emas, balki katta hajmdagi tayyorgarlik ishini bajarish uchun ham kerak. U organ va sistemalarning (ayniqsa markaziy nerv sistemasi, yurak qon tomir, nafas olish sistemalari va muskul apparatining) tayyorlik darajasiga, sport texnikasining takomil darajasiga va harakatlarni tejamli bajara bilishga bog'liqdir

Ko'pgina yengil atletika turlari bilan shug'ullanish, ayniqsa g'ovlar osha yurish, har xil to'siqlar osha estafetali yugurish bilan shug'ullanish faqat tezkorlik, chidamlilik va boshqa shu kabi fazilatlariga emas, balki chaqqonlikni ham rivojlantirishga yordam berada. Irodaviy fazilatlarini tarbiyalashda sportchilarni mashq qilish mashg'ulotlarida va musobaqalarda uchraydigan qiyinchiliklarni asta-sekin oshira borish metodi katta ahamiyatga ega. Bunda o'quvchilar mashg'ulotlarda uchraydigan qiyinchiliklarga nisbatan kattaroq qiyinchiliklarni yengishga o'rganishlari kerak.

Irodaviy fazilatlarini tarbiyalash. Yoshlar bilan shug'ullanuvchi o'qituvchilar ularni muvoffaqiyatsizlikdan keyin ishonchni yo'qotmaslikka o'rgatishlari kerak. Aksincha, bunday paytida butun irodani yig'ib, alohida e'tibor bilan mashqni muvoffaqiyat bilan bajarish kerak. O'z kuchiga ishonch orttirish, namuna ko'rsatish va maxsus tashkil qilingan praktika bilan tarbiyalanadi. Ishonch va psixologik muvozanatni tarbiyalash uchun sportchilarni musobaqalarda ham bo'ladigan shiroitda harakat qilishga o'rgatish kerak. Asosiy uslublardan biri ishonch bilan bajarishni, ayrim paytda esa jasoratni talab qiladigan mashqlar qiyinligini asta-sekin oshira borishdir. Trener o'z o'quvchilarini irodaviy fazilatlarini qanday ekanliklarini aniqlab olishi shart, chunki ayni shu fazilatlarini tarbiyalash uchun individual endoskop ayniqsa zarur bo'ladi. Ahloqiy va irodaviy fazilatlarini tarbiyalashning asosiy metodi ishontirish, tushuntirish uslubidir. Tushuntirish uslubi. Faqat so'z bilan emas, balki ko'rgazmali misollar bilan tushuntirish mumkin. Namuna ko'rsatish ayniqsa irodaviy fazilatlarini tarbiyalashda muhim rol o'ynaydi. Sportchini tarbiyalashda har doim talabchan bo'lish kerak. Zarurat bo'lganda majbur qilish metodini ham qo'llash kerak. O'quvchilarga nisbatan qattiq talabchan bo'lish bilan birga rag'batlantirishni ham unitish kerak emas. Tayyorgarligi kamroq o'quvchilar bunga ayniqsa ko'proq muhtoj bo'ladilar. O'quvchilarga kuchli ta'sir etadigan bunday vositadan ustalik va odob bilan foydalanish kerak. Haddan

¹Файзиев Яхши Зиёевич – преподаватель, кафедра теории и методики физической культуры, Бухарский государственный университет, Узбекистан.

tashqari maqtab yuborish yaramaydi. Bo'lmasa yosh sportchida kibr va manmanlik paydo bo'lishi mumkin. Inson bolalikdan turli yo'nalishdagi harakat malakalarini ongsiz va ongli tarzda bajaradi. Natijada shu harakatlar ma'lum jismoniy sifatlar (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik, egiluvchanlik) tusida rivojlana boradi. Sekin-asta hayotiy zarur harakat malakalari (yurish, yugurish, sakrash, to'xtash, osilish va h.) sayqal topadi. Mutaxassislarning fikriga asosan shu jismoniy sifatlar va hayotiy zarur harakat malakalari harakatli o'yinlar yordamida yanada samaraliroq rivojlanishi isbotlab berilgan.

Ma'lumki, insonning jismoniy sifatlari uning tug'ilishidan boshlab shakllana boradi. Lekin, uning bolaligida shu sifatlar qanday darajada shakllanishi, oddiy yoki murakkab harakatlarni o'zlashtirib olishi nafaqat uni o'sib yashab kelayotgan muhitga bog'liq, balki bolaning muayyan sifatini qanday vositalar yordamida rivojlantirish bilan belgilanadi. Chunki, har bir sport turining o'ziga xos va o'ziga mos xususiyatlari mavjudligi tufayli bir sport turida ko'proq kuch-tezkorlik sifati ustun tursa, ikkinchi bir sport turida chidamkorlik sifati yetakchi rolni o'ynaydi. Yoki uchinchi bir sport turida egiluvchanlik sifati asosiy ahamiyatga ega bo'ladi.

Yengil atletikani rivojlantirish tayyorgarlikning qaysi bosqichida amalga oshirishidan qat'iy nazar bu masala umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik jarayonini qanday darajada rejalashtirilishiga bog'liq. Shuning uchun ushbu jarayonning malakali sportchilarni tayyorlashdagi ahamiyati, qolaversa asosiy o'yin malakalarini ijro etish samarasi sakrovchanlik va sakrash chidamkorligiga to'g'ridan-to'g'ri bog'liqligi haqidagi ma'lumotlar tahlili alohida ahamiyatga egadir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. I.Niyozov «Yengil atletika» Farg'ona 2005 yil

©Ya.Z. Fayziev, 2018