

УДК: 37.015.3

ЎҚУВЧИ-ЁШЛАРНИ ЕНГИЛ АТЛЕТИКА МАШҒУЛОТЛАРИ ОРҚАЛИ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ ОШИРИШ ЙЎЛЛАРИ

Азимхонов Ёкуб Бобоевич

Қарши муҳандислик-иқтисодиёт институти ўқитувчиси

Azimxonov65@mail.ru

АННОТАЦИЯ

Мазкур мақолада жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги ислохотлар, ёш авлод тарбиясида жисмоний тарбиянинг ўрни, жисмоний тарбия ва спортни оммалаштириш ҳамда соғлом турмуш тарзини қарор топтириш чора-тадбирларига оид масалалар баён этилган.

Шунингдек, енгил атлетика спорт турини ривожлантириш ва мактабларда ўқувчилар билан олиб борилаётган енгил атлетика машғулотлари жараёнига оид назарий ва амалий билимлар келтириб ўтилган.

***Калим сўзлар:** жисмоний тарбия, спорт педагогикаси, машғулот, енгил атлетика, мураббий фаолияти, машқ техникаси, тезлик, куч сифатлари, динамика, тезлик, эгиловчанлик, техника, тактика, маҳорат, мослашувчанлик.*

ABSTRACT

This article describes the reforms in the field of physical education and sports, the role of physical education in the education of the young generation, the popularization of physical education and sports, and measures to promote a healthy lifestyle.

Also, theoretical and practical knowledge about the development of athletics and the process of athletics training with students in schools is presented.

***Key words:** physical education, sports pedagogy, training, athletics, coach's activity, training technique, speed, strength qualities, dynamics, speed, flexibility, technique, tactics, skill, flexibility.*

КИРИШ

Жамиятда ёш авлоднинг ҳар томонлама ақлий, ахлоқий, маънавий ва жисмоний жиҳатдан ривожланишида жисмоний тарбия ва спорт муҳим аҳамият касб этади. Бугунги кунда барча таълим муассасаларида жисмоний тарбия, спорт соғломлаштириш ишларини ривожлантириш, таълим олаётган ўқувчиларнинг спорт турларига бўлган қизиқишларини ошириш, билим, кўникма ва малакаларини мустаҳкамлаш давр талабига айланиб бормоқда. Шу боисдан таълим тизимида ёш авлодга билим беришда жисмоний тарбия

таълими муҳим ўринни эгаллайди. Бу жараёнда ҳаракат фаолиятини ёки унинг маълум бўлагини бажаришга ўргатилади, жараён машқ қилиш-такрорлаш орқали амалга оширилади ва шуғулланувчида шу ҳаракат ҳақида назарий билимнинг шаклланишига, жисмоний сифатларни ривожлантириш-тарбиялашга олиб келади. Машғулотлар тизимида айнан, жисмоний тарбия жараёнида таълим махсус билимларни ва ҳаракатни бажара олишни ўзлаштириш ва уни ўқувчига, шуғулланувчига узатишни уюштирилишини йўлга қўйишдан иборатдир.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2018 йил 5 мартдаги “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида давлат бошқаруви тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПФ-5368-сонли Фармонида жисмоний тарбия ва спортни ташкил этишда қатор тизимли муаммолар ва камчиликларнинг мавжудлиги ушбу соҳада давлат сиёсатини самарали олиб боришга ва мамлакатнинг мавжуд спорт салоҳиятидан тўлиқ фойдаланишга тўсқинлик қилинаётганлиги ҳақида сўз борар экан, жумладан “жойларда ёшлар орасидан иқтидорли спортчиларни танлаб олиш (селекция)нинг самарали ва шаффоф тизими мавжуд эмаслиги терма жамоалар таркибини сифатли тўлдириш учун спорт захирасини шакллантириш ва юқори малакали спортчиларни тайёрлашни таъминлашга тўсқинлик қилаётганлиги” каби масалалар келтириб ўтилган [1].

МУҲОКАМА ВА НАТИЖАЛАР

Ёшлар ўртасида жисмоний тарбия ва спортни оммалаштириш, шаҳар ва қишлоқларда замонавий спорт мажмуалари, болалар ва ўсмирлар спорт мактаблари, спорт саройларини барпо этиш, уларни зарур жиҳозлар билан таъминлаш, ёшларни спорт билан шуғулланиши, ўз салоҳиятини намоён қилиши учун зарур барча шароит ва имкониятларни яратиш натижасида ёшлар ўртасида соғлом турмуш тарзи кенг қарор топиб, ёш авлоднинг спорт турларига бўлган қизиқишлари яна ортмоқда. Маълумки, қайси бир давлат ва жамиятда соғлом ва баркамол авлод вакиллари кўп бўлса, катта спортдаги натижалар сони ҳам шунча юқори бўлади. Олимпия ўйинлари, жаҳон чемпионатлари, Осиё ўйинлари ва чемпионатлари ҳамда халқаро мусобақаларида юксак натижалар қайд этиб, юртимиз байроғини юқори кўтарадиган юқори малакали спортчиларни тайёрлашда мактаблардаги жисмоний тарбия фани ўқитувчиларининг фаолияти алоҳида аҳамият касб этади [2].

Кейинги йилларда мамлакатимизда енгил атлетика спорти билан шуғулланувчиларининг натижаларининг паст даражада эканлиги, уларнинг умумий ва махсус жисмоний тайёргарлигига, физиологик ҳолатига етарлича

эътибор бермай машғулот жараёнларини олиб борилиши спортчиларнинг имкониятларининг ўсишига тўсқинлик қияпти. Шу боисдан жисмоний сифатларни енгил атлетика спорт турига таъсирини етарлича ўрганилмаганлиги долзарб муаммолардан бири ҳисобланади. Енгил атлетика машғулотлари жараёнида ўқувчиларнинг бир неча асосий жисмоний сифатларини ривожлантиришга эришиш имконияти мавжуд. Жумладан, мактаб ўқувчиларининг енгил атлетика машқлари техникасини бажаришни ўрганиши, ҳаракат имкониятларини кенгайтириб, уларнинг бошқара олиш қобилиятларини яхшилабгина қолмай, кейинчалик спорт-техник маҳоратига эришиш учун замин ҳам яратади. Енгил атлетика машқлари билан шуғулланиш ёш организмнинг мустаҳкамланишига ёрдам беради.

Машғулотлар жараёнида 11-12 ёшли болаларда тезлик - куч сифатларининг шиддатли ўсиши кузатилади. Тезлик - куч сифатларини ривожлантиришда портлаш хусусиятига эга бўлган динамик машқларга устунлик берилади. Чуқурликка сакрашдан сўнг юқорига сакраб чиқишнинг самарадорлиги жуда юқори. 12-14 ёшлар орасида асосан тезлик - куч сифатларининг ривожланиши ҳисобига ҳаракатланиш тезлиги ҳам жадал суръатлар билан ўсиб боради. Шунинг учун тезлик - куч машқларидан кенг фойдаланиш мазкур сифатнинг кучайишига қулай шароит яратади. Ўсмир ёшдаги болалар билан ўтказиладиган машғулотларда турғун вазиятларни, дастлабки ҳолатларни, осилиб, таяниб туришларни талаб этувчи машқлардан фойдаланиш лозим. Болалар ва ўсмирлар чидамлилигини ривожлантирувчи физиологик жиҳатдан асосланган воситалар сирасига организмнинг аэроб унумдорлигини оширувчи циклик машқларнинг ҳар хил турлари киради [3]. Бу жиҳатдан давомийлиги аста-секин ошириб бориладиган мўътадил қувватли (максималнинг тахминан 60% и чегарасида) бир меъёрли югуришнинг бошқа машқларга нисбатан афзал эканлиги маълум бўлди. Шу мақсадда машғулотларга ҳаракатли ўйинлар ва ўйин машқларини киритиш тавсия этилади.

Тажриба ва тадқиқотлардан маълумки, кичик мактаб ёшидаги болаларда 15 м дан 30 м гача бўлган масофаларга толиқтирмайдиган қисқа муддатли тез югуриш тезлик-куч сифатларини ривожлантирувчи самарали восита ҳисобланади. 10-11 ёшли ўқувчиларда тезкор фаолиятни бир неча бор бажариш (қисқа масофаларга такроран югуриш) қобилияти кучаяди. 13-14 ёшли ўсмирларда югуриш тезлиги ва тана узунлиги орасида чамбарас алоқа кузатилади. Баланд бўйли ўсмирлар паст бўйли тенгдошлари олдида шубҳасиз устунликка эга. 10-11 ёшли болаларда бундай боғлиқлик йўқ. Баланд бўйлилар

ҳам, паст бўйлилар ҳам бир хил тезликда югурадилар. Демак, жисмоний етилиш даврида тезлик сифатлари намоён бўлишида бундай етилиш даражаси ҳамда у билан боғлиқ жисмоний ривожланиш савияси ҳал қилувчи аҳамият касб этади. Мактаб ёшидаги болалар қисқа муддатли тезлик - куч юкламаларига яхши чидайдилар. Улар билан машғулот ўтказганда, сакраш, акробатика машқлари, гимнастика, снарядлардаги динамик машқлар кенг қўлланилади. 11-12-ёшли болаларда тезлик-куч сифатларининг шиддатли ўсиши кузатилади. Тезлик-куч сифатларининг ривожлантиришда портлаш хусусиятига эга бўлган динамик машқлар устунлик қилади [4].

Мактаб ёшидаги 11-14 ёшли болалар оралиғида мушак кучининг ривожланиш савияси ортади. Мактабларда жисмоний тарбия дарсларида турли хил оғирликдаги снарядлар билан қилинадиган, арқонга тирмашиб чиқиш, юк ташиш каби машқлар кенг қўлланилади. 15-16 ёшда куч чидамлилигининг ортиши муносабати билан 2-3 кг ли оғирликлар билан ўтказиладиган машқлар сони ортади. Кичик мактаб ёшида эгилувчанликни шакллантириш учун қулай шароит мавжуд. Бу энг аввало таянч ҳаракат аппаратининг морфологик хусусиятига боғлиқ. 7-10 ёшда эгилувчанликнинг ривожланиш сурати табиий равишда жуда юқори бўлади. 7-10-ёшларда чакқонликнинг ривожланиш суръати ҳам юқори бўлади. Бунга марказий асаб тизимининг мослашувчанлиги, ҳаракат анализаторининг шиддатли такомиллашуви ёрдам беради. Мактабдаги жисмоний тарбия дарсида қўққисдан юзага келадиган ўйин вазиятига қараб фаолиятни ўзгартириш, турли анжомлар билан машқ бажариш, шунингдек тананинг алоҳида қисмлари билан мувофиқлашган ҳаракатларни бажариш, чакқонлик сифатини ривожланишига ёрдам беради. Ўсмир ёшидаги болаларда, айнан 11-14 ёш оралиғида мушак кучининг ривожланиш савияси ортади.

Мактабларда жисмоний тарбия дарсларида турли хил оғирликдаги снарядлар билан қилинадиган, арқонга тирмашиб чиқиш, юк ташиш каби машқлар кенг қўлланилади. 15-16 ёшда куч чидамлилигининг ортиши муносабати билан 2-3кг ли оғирликлар билан ўтказиладиган машқлар сони ортади.

ХУЛОСА

Мактаб ўқувчиларининг енгил атлетика машқлари техникасини бажаришни ўрганиши, ҳаракат имкониятларини кенгайтириб, уларнинг бошқара олиш қобилиятларини яхшилабгина қолмай, кейинчалик спорт-техник маҳоратига эришиш учун замин ҳам яратади. Мактаб ёшидаги болалар организмда ўсиш даврида ассимляция жараёни диссимляция жараёнидан устун келади. Бунинг натижасида боланинг бўйига ўсиши, тана массасининг

ортиши кузатилади. Ўсиш билан бир қаторда ривожланиш жараёни ҳам уйғунликда содир бўлади. Хулоса сифатида шуни айтиш жоизки, енгил атлетика машқлари билан шуғулланиш ёш организмнинг мустаҳкамланишига ёрдам беради, юрак-қон томир ва нафас олиш тизими мустаҳкамланади, мушакларнинг гармоник ривожланиши таъминланади, бўғимлардаги ҳаракатчанлик яхшиланади ва асаб-мушак координацияси такомиллашади. Демак енгил атлетика машғулотларидаги барча ҳаракатлар, фаолиятларни назарий жиҳатдан билиш, тушуниш спортчилар учун энг зарур жараён ҳисобланади.

REFERENCES

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2018 йил 5 мартдаги “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида давлат бошқаруви тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПФ-5368-сонли Фармони.
2. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш.Х. Жисмоний тарбия назарияси ва услубиёти. Дарслик. –Т.: “ЎзДЖТИ” нашриёт-матбаа бўлими, 2005. - 168 бет.
3. Андريس Е.Р. Кудратов Р.К. Енгил атлетика: Ўқув қўлланма.-Т.: ЎзДЖТИ, 1998.-122 б.
4. Гончарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш. Т., ЎзДЖТИ, 2005.- 171 б.