

YENGIL ATLETIKACHILARNI UZUNLIKKA SAKROVCHANLIGINI MAXSUS MASHQLAR YORDAMIDA RIVOJLANTIRISH

Ziyayev F.Ch.
O‘ZDJSU O‘qituvchi

KIRISH

Yurtimizda jismoniy tarbiya va sportga davlat siyosati miqyosida e’tibor qaratilishi, O‘zbekiston Respublikasi birinchi Prezidenti I.A. Karimovning "O‘zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg‘armasini tashkil qilish to‘g‘risida"gi Farmoni (2002) va shu Farmonni bosqichma - bosqich amalga oshirish bo‘yicha hukumat tomonidan qabul qilingan Qaror (2002) bolalar sportiga tamomila yangicha yondashish, ilmiy asoslangan texnologiyalar asosida iste’dodli sport zahiralarini tayyorlash maktablarini yaratish masalalarini o‘rtaga tashlamoqda. Yosh avlodni har tomonlama, aqliy, axloqiy va jismoniy jihatdan rivojlanishda jismoniy tarbiya asosiy o‘rinlarni birini egallaydi.

Sog‘lom avlod - sog‘lom yurt demakdir. Sog‘lom avlodni tarbiyalash vazifasi esa birinchi navbatda maktabgacha tarbiya muassasalari zimmasidadir. O‘zbekiston Respublikasi birinchi Prezidenti I.A.Karimov jismoniy tarbiya va sport ishlariga e’tiborni kuchaytirishni ko‘zda tutib, o‘zining salomatligi haqida shaxsan g‘amxo‘rlik qilib borish, madaniyatini yoshlikdan oila, maktab, mahalla, sog‘liqni saqlash, jismoniy tarbiya va sport ko‘magida singdirish kerak ekanligini aytib o‘tgan.

Ma’lumki, sportning porloq kelajagi sport zahiralari doirasining kengligi va sifatiga bevosita bog‘liqdir. Binobarin, o‘zbek sportini jahon maydoniga olib chiqish, uni raqobatbardosh pog‘onaga ko‘tarish bolalar sportini ilmiy asosda tashkil qilish va bu borada samarali pedagogik texnologiyalar joriy etish muhim ahamiyat kasb etadi. Faqatgina maqsadga muvofiq tashkiliy va uslubiy tadbirlarni ilmiy asosda amalga oshirilishi talab qilinadi. Bunday sifatlarga erishish nihoyatda ehtiyotkorlik, mashg‘ulot yuklamalarini asta-sekinlik bilan, “to‘lqinsimon” yo‘nalishda oshira borish evaziga amalga oshirilishi mumkin. Albatda, bu jarayon uzluksiz va muntazamlik hamda mashg‘ulot yuklamalarini shug‘ullunuvchi “obekt”ning funksional imkoniyatlariga mos tarzda qo‘llash tamoillari asosida yanada samarali va jadalroq kechadi.

Mavzuning dolzarbligi. Maktab o‘quvchi – qizlarining uzunlikka sakrovchanligi rivojlanmaganligi ularning sportdagi natijalariga ta’sir ko‘rsatmoqda. Tezkor-kuch sifatlari natijalarning asosi bo‘lib hisoblanadi va ularni rivojlantirish orqali sportchilar yuqoriroq natijalarga erishishlari mumkin.

Ishning maqsadi. Uzunlikka sakrovchi o‘quvchi – qizlarning tezkor kuch sifatlarini rivojlantiruvchi samarali vosita va uslublarni aniqlash.

Ishning yangiligi. Tezkor – kuch sifatlarini rivojlantiruvchi vosita va uslublarni tadqiqot davomida tahlil qilish, mashqlarni shiddati va intervallarini to‘g‘ri taqsimlash orqali yaxshiroq samaraga erishish.

Tajriba guruhining tajribadan oldin, keyin natijalari va ularning farqi.

Nomi	30 м Yugurish (sek)	60 м Yugurish (sek)	Узунликка sakrash t/j (sm)	Uch xatlab sakrash (sm)	Bal sakrash t/j (Abalakov usulida sm)	uz.sak. (to‘loiq masofa sm)
Tajribadan oldin	5,56	9,81	199,4	5,52	28,6	3,65
Tajribadan kiyin	5,01	9,60	217,9	6,09	33,1	4,17
Farqi (%)	9,9	2,1	8,5	9,4	13,6	12,5

Nazorat guruhining tajribadan oldin, keyin natijalari va ularning farqi.

Nomi	30 м Yugurish (sek)	60 м Yugurish (sek)	Узунликка sakrash t/j (sm)	Uch xatlab sakrash (sm)	Bal sakrash t/j (Abalakov usulida sm)	uz.sak. (to‘loiq masofa sm)
Tajribadan oldin	5,62	9,80	199,8	5,40	28,2	3,62
Tajribadan kiyin	5,21	9,68	215,4	5,92	32,1	3,92
Farqi (%)	7,3	2,0	7,2	8,8	12,1	7,7

XULOSALAR

Ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil etish natijasida shu narsa aniqlandiki, maktab yoshidagi uzunlikka sakrovchi qizlarning mashg‘ulot mobaynida murabbiy tomonidan beriladigan yuklamalar shiddati va dam olish intervallariga oz e’tobor berishi tezkor – kuch sifatlarini sekin sur’atda o‘shishiga olib kelmoqda.

2. Tezkor – kuch sifatlarini rivojlantirishda asosan mashqlarni rasional rejalashtirgan xolda mashg‘ulotlarni o‘tkazish maqsadga muvofiq ekanligi ma’lum bo‘ldi.

3. Harakat imkoniyatlarini tezkor – kuch sifatlarini unumli takomillashtirishda haftasiga 12 soat mobaynida mashg‘ulot o‘tkazish kerakligi aniqlandi.

Biz tomondan qo‘llanilgan uslub va vositalar, ularning shiddati tezkor – kuch sifatlarini tarbiyalashda va sportda yuksak natijalarga erishishda katta yordam berishiga ishonamiz.

Adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018 yil 5 martdagi PF-5368-sonli farmoni “Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Farmoni. (Xalq So‘zi. 2018 yil 5-mart.)
2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining PF 5924-sonli farmoni “O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi. Farmoni (Xalq so‘zi 2020 yil 24-yanvar).
3. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining PQ 3031-son qarori “Jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora tadbirlari to‘g‘risida”gi (Xalq so‘zi 3 iyun 2017 yil)
4. Soliev I.R, Khaydrov B.SH, Mirzatillayev I.I, Khujamkeldiyev G.S, Ziyayev F.CH. Functional training level of runners student-athletes sprinters. // International Journal of Psychosocial Rehabilitation, Vol.24, Issue 05, 2020, <http://www.psychosocial.com/article/PR201878/17061/> 46-50 betlar.
5. Soliyev I. R. Qisqa masofalarga yugurishda sportchilarni texnik tayyorgarlik davrida start reaksiyalarini takomillashtirishni tahlil qilish. // FAN-SPORTGA ilmiy – nazariy jurnal. Toshkent. 2018 yil 2 son. 56-60 betlar.
6. Soliyev I. R. Yuqori malakali uzoq masofaga yuguruvchi sportchi qizlarni tayyorgarlik mashg‘ulotlari va musobaqa jarayonining qiyosiy tahlili. // O‘zMU XABARLARI. Toshkent. 2018 yil №1/1 2018y. 171-174 betlar.
7. Azimov I., Sobitov F. Sport fiziologiyasi. –T. 1993 yil. 89-93 betlar.
8. Kerimov F.A., Umarov M.N. Sportda prognozlashtirish va modellashtirish. - T.: O‘zDJTI, 2005yil. 279 bet.
9. Olimov M.S., Soliyev I.R., Haydarov B.Sh. Sport pedagogik mahoratini oshirish. – 2017 yil 245 betlar
10. Ozolin N.G. “Legkaya atletika” 1971 yil 576-600 betlar.