TURLI YOSHDAGI YENGIL ATLETIKACHILAR BILAN O‘QUV - MASHG‘ULOTLARINI TASHKIL QILISH METODIKASI

Isabekov Shuhratjon Muhammadjonovich, Alijanov Oybek G‘anijonovich
Namangan davlat universiteti Jismoniy tarbiya va amaliy sport turlari kafedrasi dotsent
E-mail: muhammadjonovibrohim1@gmail.com

https://doi.org/10.5281/zenodo.21771500

Annotatsiya: Mazkur maqolada turli yoshdagi yengil atletika turlari bilan shug‘ullanuvchilarning jismoniy tayyorgarligi hamda issiq iqlim sharoitida ular bilan o‘tkaziladigan mashg‘ulotlarni tashkil qilish metodikasi ishlab chiqilgan va ilmiy jihatdan tahlil qilingan.

Kalit so‘zlar: kuch, chidamlilik, tezkor-kuch, tezkorlik, koordinatsion, egiluvchanlik, jismoniy tayyorgarlik, yengil atletika, mashg‘ulot.

МЕТОДОЛОГИЯ ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОК И ПРОВЕДЕНИЯ ТРЕНИРОВОК СО СПОРТСМЕНАМИ РАЗНОГО ВОЗРАСТА

Исабеков Шухратжон Мухаммаджонович, Алижанов Ойбек Ганижонович
Наманганский государственный университет, кафедра физического воспитания и прикладного спорта, доцент
E-mail: muhammadjonovibrohim1@gmail.com

Аннотация: В данной статье разрабатываются и научно анализируются показатели физической подготовленности спортсменов разных возрастов, а также методология организации тренировок с ними в условиях жаркого климата.

Ключевые слова: сила, выносливость, ловкость, скорость, координация, гибкость, физическая подготовка, легкая атлетика, тренировка.

METHODOLOGY FOR ORGANIZING TRAINING AND TRAINING WITH ATHLETES OF DIFFERENT AGES

Isabekov Shuhratjon Muhammadjonovich, Alizhanov Oybek Ganijonovich
Namangan State University, Department of Physical Education and Applied Sports, Associate Professor
E-mail: muhammadjonovibrohim1@gmail.com

Abstract: This article develops and scientifically analyzes the physical fitness of athletes of different ages and the methodology for organizing training sessions with them in hot climates.

Keywords: strength, endurance, agility, speed, coordination, flexibility, physical fitness, athletics, training.

KIRISH

Hozirgi kunda jahonda ta’limni modernizatsiyalash shaxsni ma’naviy va jismoniy rivojlantirish hamda ta’lim muassasalarida ta’lim jarayonining sifatini oshirishga yo‘naltirilganligi bilan ahamiyatlidir. Xorijiy mamlakatlarda jismoniy tarbiya darslarini o‘qitish samaradorligini oshirish bo‘yicha maxsus dasturlar ishlab chiqilgan. Xususiy maktablarda esa o‘quv dasturlarini tanlash davlat maktablariga nisbatan erkin bo‘lganligi sababli turli pedagogik muqobillarning aprobatsiyasi o‘tkazib turiladi. Asta-sekin individuallashgan ta’lim tizimi, ya’ni har bir o‘quvchiga uning qobiliyati va faolligiga qarab o‘qishdagi turlicha yo‘nalishiga ko‘ra moslashuvchan yondashuv ta’lim jarayoniga tatbiq qilinmoqda.

Dunyoning yetakchi ta’lim muassasalarida, asosan, umumiy o‘rta ta’lim maktablarida yengil atletika to‘garaklarining mashg‘ulotlari jarayonida o‘quvchilarning individual imkoniyatlarini inobatga olgan holda ularning salomatligini saqlash va mustahkamlashga qaratilgan ta’lim muhitini ta’minlaydigan choralar majmuasi va tizimli tadbirlar, salomatlik va sog‘lom turmush tarzi qadriyatini shakllantiruvchi sharoitlarni tashkil etishga qaratilgan muammolar o‘rganib kelinmoqda. Shuning uchun aynan hozirgi davrda o‘quvchilar salomatligini saqlash va mustahkamlashga qaratilgan ta’lim jarayonini tashkil etishning xilma-xil shakllari samaradorligini sinchiklab, kompleks tarzda ilmiy tahlil qilish zarur.

Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirish masalasiga davlat siyosati darajasida qaralib, undan millat genofondini sog‘lomlashtirish, jismoniy va intellektual salohiyatli avlodni tarbiyalashning kafolatli vositasi va milliy istiqlol g‘oyalarini targ‘ib qilishda strategik ahamiyatga ega bo‘lgan muhim soha sifatida foydalanilmoqda. Bugungi kunda “Yoshlarimizning mustaqil fikrlaydigan, yuksak intellektual va ma’naviy salohiyatga ega bo‘lib, dunyo miqyosida o‘z tengdoshlariga hech qaysi sohada bo‘sh kelmaydigan insonlar bo‘lib kamol topishi, baxtli bo‘lishi uchun davlatimiz va jamiyatimizning bor kuch va imkoniyatlarini safarbar etish” ustuvor yo‘nalishlardan biriga aylandi. Ayniqsa, turli yoshdagi o‘quvchilarni har tomonlama sog‘lom, mustaqil fikrlaydigan, yuksak intellektual va ma’naviy salohiyatga ega shaxs sifatida tarbiyalash bugungi kunning dolzarb masalalardan biri sifatida ta’kidlab kelinadi

Tadqiqotning maqsadi: turli yoshdagi o‘quvchilar bilan olib boriladigan yengil atletika mashg‘ulotlarini tashkil qilish metodikasini takomillashtirish.

Tadqiqotning vazifasi: Ushbu maqsadga erishish quyidagi asosiy vazifalarni hal qilish bilan ta’minlanadi:

- mavzuga oid adabiyotlarni tahlil qilish;
- yengil atletika turlari bilan shug‘ullanuvchilarning jismoniy tayyorgarligini aniqlash;
- ishlab chiqilgan metodikani qo‘llash samaradorligini pedagogik tajribada tekshirish.

TADQIQOT MATERIALLARI VA METODOLOGIYASI

Tadqiqotning usullari. Ishda ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili, pedagogik kuzatuv, pedagogik testlash, instrumental metod, pedagogik tajriba va matematik-statistik tahlil metodlaridan foydalanildi.

Sport to‘garaklari oldiga bolalar bilan tanlangan sport turi (yengil atletika) bo‘yicha o‘quv-trenirovka va tarbiyaviy ishlarni tashkil qilish vazifasi qo‘yilgan. Sport to‘garaklari o‘quvchilari uchun rejimni to‘g‘ri rejalashtirish sport bilan har kuni shug‘ullanish, iqlim sharoitlaridan kelib chiqqan holda esa, kuniga ikki marta shug‘ullanish imkoniyatini beradi.

O‘quv-tarbiyaviy va mashg‘ulot ishlari uslubiyatini ishlab chiqish va tashkil qilish bo‘yicha biz tomondan o‘tkazilgan dastlabki tadqiqotlar, yengil atletika turlari bo‘yicha shug‘ullanuvchi o‘quvchilarining son jihatdan biroz kam ekanligi va mashg‘ulotlarni erta tark etish holatlari ko‘payganligi, salomatligi holatini o‘rtacha ekanligini ko‘rsatdi.

Ushbu sharoitlarda, trenerlarni bolalarning ota-onalari va maktab o‘qituvchilari bilan mahsuldor aloqani o‘rnatishlari oson bo‘lmasligini hisobga olish kerak.

Hozirda respublikamizda mingdan ortiq ixtisoslashtirilgan sport to‘garaklari tuzilgan, lekin sport to‘garaklarida issiq iqlim sharoitida bolalar bilan ishlashning aprobatsiya qilingan uslubiyati va tashkil qilinishi hozirgi vaqtga qadar yetarlicha ishlab chiqilmagan.

Yuqoridagi muammolar va ularning yechimini ishlab chiqish uchun biz bir qator tajriba va so‘rovnomalar olib bordik. Jumladan olib borilgan dastlabki so‘rovnomalarimizda tajriba guruhiga 5-9-sinf o‘quvchilaridan 40 nafari jalb etildi.

Dastlab, umumiy jismoniy tayyorgarlik bo‘yicha mashg‘ulotlar o‘tkazildi. So‘ngra sportning har xil turlaridagi vositalardan foydalangan holda, bo‘lajak sportchilarni tayyorlash bo‘yicha istiqbolli o‘quv-mashg‘ulotlar rejasi, shuningdek o‘smir sportchilarni intellektual salohiyatini shakllantirishga yo‘naltirilgan tarbiyaviy ishlar rejasi ishlab chiqildi.

Bolalarning salomatligini mustahkamlashga yo‘naltirilgan tadbirlar belgilandi. Rejada o‘quvchilarning salomatliklari holatini kuzatish uchun doimiy vrachlik kuzatuvi nazarda tutilgan. Bolalarning ma’naviy o‘sishi ham e’tiborsiz qolmagan. Ekskursiyalar, badiiy havaskorlik konsertlari, o‘qish va mashg‘ulotlarning yakunlarini muhokama qilish – tayyorgarlik dasturi tarkibiga kiritilgan. Tadqiqotlar davomida, biz, quyidagi savollarga ob’ektiv javoblar olishga intildik:

✓ ta’lim muassasalarining sport to‘garaklarida yengil atletika bo‘yicha bolalar bilan tashkiliy va uslubiy ishlarni qanday o‘tkazish kerak?;

✓ o‘smir sportchilar bilan ishlashda tayyorgarlikning qanday hammabop vositalarini qo‘llash maqsadga muvofiq?;

✓ respublikamizning issiq iqlim sharoitidagi hududlarini hisobga olgan holda yengil atletika turlaridan olib boriladigan mashg‘ulotlarning borishi va dam olishini muvaffaqiyatli o‘tishini ta’minlovchi kun tartibi qanaqa bo‘lishi kerak?

O‘tkazilgan so‘rovnomadan olingan natijalar tahlil qilinib, navbatdagi tajribalar tashkil qilindi. Tajribalarni muvaffaqiyatli o‘tkazilishi maqsadida, o‘quvchilar, testlash natijalariga ko‘ra, har biri 20 nafardan iborat bo‘lgan ikkita (A va B) o‘quv-mashg‘ulot guruhlariga ajratildi. O‘quvchilarning yoshini hisobga olgan holda testlash natijalari, ularni u yoki bu guruhga kiritish uchun dastlabki ko‘rsatkich sifatida olindi (1-jadval). “A” guruhida o‘quv mashg‘ulotlari biz ishlab chiqqan uslubiyat bo‘yicha, “B” guruhida esa SM dasturi asosida o‘quv mashg‘ulotlar olib borildi. O‘quv mashg‘ulotlar dasturlaridagi asosiy farq shundan iborat ediki, “A” guruhida yengil atletika turlarini o‘rganishga ajratilgan vaqt “B” guruhidagiga nisbatan 40-50% kamroq bo‘ldi. Guruhlardagi qolgan vaqt umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalariga va sportning boshqa turlariga: suzish, gimnastika, akrobatika, sport va harakatli o‘yinlarga va umumiy rivojlantiruvchi mashqlarga ajratildi. Bunda, “A” guruhida umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalarining yillik hajmidan 5-6-sinflarga – 50%, 7-8-sinflarga – 40%, 8-9-sinflarga – 30%, “B” guruhida esa ikki marta kam hajmdagi vaqt ajratildi (2-3-jadval).

Tashkillashtirilgan o‘quv-trenirovka mashg‘ulotlari yiliga 48 hafta davomida o‘tkazildi. Qolgan 4 hafta faol dam olishga ajratildi. Mikrotsikldagi mashg‘ulotlar soni yildan-yilga qarab 1-2 martagacha oshirildi.

O‘quv mashg‘ulotlarining miqdorini va yuklamalar hajmini oshirish, tibbiy ko‘rik natijalarini va musobaqalar sharoitida o‘tkazilgan nazorat sinovlari ko‘rsatkichlarini hisobga olish bilan amalga oshirildi.

Yil davomida 5-sinfda 312 ta, 6-sinfda – 339 ta, 7-sinfda – 356 ta,

8-sinfda – 424 ta va 9-sinfda – 502 ta o‘quv mashg‘ulotlari o‘tkazildi.

1-jadval. O‘quv mashg‘ulotlarga qabul qilish uchun zarur bo‘lgan 11-15 yashar o‘quvchilarning jismoniy tayyorgarligi

Aniqlanadigan qobiliyatlar	**Nazorat test-mashqlari**	**Yoshi /yil/**	**Darajasi**		
			Past	**O‘rta**	**Yuqori**
Tezkorlik	Yugurish 30m,sek.	11	6,3 va yuqori	6,1-5,5	5,0 va yuqori

		12	6,0	5,8-5,4	4,9
		13	5,9	5,6-5,2	4,8
		14	5,8	5,5-5,1	4,7
		15	5,5	5,3-4,9	4,5
Chidamlilik	6 minutlik yugurish, m	11	900 va yuqori	1000-1100	1300 va yuqori
		12	950	1100-1200	1350
		13	1000	1150-1250	1400
		14	1050	1200-1300	1450
		15	1100	1250-1350	1500
Tezkor-kuch	Joyidan turib uzunlikka sakrash, sm	11	140 va yuqori	160-180	195 va yuqori
		12	145	165-180	200
		13	150	170-190	205
		14	160	180-195	210
		15	175	190-205	220
Kuch	Baland turnikda osilib turgan holatda tortilish, marta	11	1	4-5	6 va yuqori
		12	1	4-6	7
		13	1	5-6	8
		14	2	6-7	9
		15	3	7-8	10
Koordinatsion	Mokisimon yugurish 3x10 m,s	11	9,7 va yuqori	9,3-8,8	8,5 va yuqori
		12	9,3	9,0-8,6	8,3
		13	9,3	9,0-8,6	8,3
		14	9,0	8,7-8,3	8,0
		15	8,6	8,4-8,0	7,7
Egiluvchanlik	Tik turgan holatda oldinga egilishlar, sm	11	2 va yuqori	6-8	10 va yuqori
		12	2	6-8	10
		13	2	5-7	9
		14	3	7-9	11
		15	4	8-10	12

2-jadval. Tajriba guruhida o‘quv yillari bo‘yicha mashg‘ulot vositalari turlarining taqsimlanishi, % da

Trenirovka vositalari turlari	**Umumiy hajmdagi nisbatlari**									
	11 yosh		**12 yosh**		**13 yosh**		**14 yosh**		**15 yosh**	
	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B
Yengil atletika turlari	10	20	25	50	35	55	45	60	65	75

Umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT) vositalari	90	80	75	50	65	45	55	40	35	25
Jumladan sport va harakatli o‘yinlar	60	50	50	25	40	20	30	15	15	15

O‘quv mashg‘ulotlari vaqtini biz tomondan taqsimlanishi va ularning miqdori SM dasturida nazarda tutilganidan farq qiladi. Tajriba uslubiyati o‘quv mashg‘ulotlarida har tomonlama umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT) vositalarini qo‘llashni va har xil tezlik bilan har xil masofalarga yugurish, sakrashlar, uloqtirishlar, maxsus va imitatsion mashqlar kabi yengil atletika mashqlarini bajarishni nazarda tutgan.

UJTda sportning boshqa turlaridagi mashqlar, sport va harakatli o‘yinlar qo‘llanilgan. Mashg‘ulotlar vaqtini haftalar bo‘yicha detallashtirilgan rejalashtirish paytida, biz, o‘quvchilarni imtihonlarga tayyorgarlik va topshirish bosqichidagi yuklamalarini hisobga oldik va ularni mos ravishda kamaytirdik, ta’til vaqtida esa, mashg‘ulotlar soatining hajmi va ularning miqdori oshirildi.

Kun tartibi ertalabki mashg‘ulotlar, maktabdagi darslar, uzaytirilgan kun tizimida uy vazifalarini bajarish, kechki mashg‘ulotlar hamda uch mahal ovqatlanish vaqtini nazarda tutish orqali, iqlim sharoitlaridan kelib chiqqan holda tuzildi (3-jadval). Jismoniy tarbiya bo‘yicha birlashtirilgan dars, o‘quv kunining oxirida – soat 18-00 dan to 20-30 gacha o‘tkazildi.

3-jadval. Yengil atletika turlari bilan shug‘ullanuvchilar uchun kun tartibi

Vazifa	**Hafta kunlari**						
	Dushanba	Seshanba	Chorshanba	Payshanba	Juma	Shanba	Yakshanba
Ertalabki trenirovka	-	8,00-9,45	-	8,00-9,45	-	8,00-10,00	Dam olish kuni
Maktabdagi dars	8,30-13,15	10,30-15,00	8,30-14,10	10,30-15,00	8,30-14,10	10,30-15,00	
Uy vazifalarini bajarish	13,25-14,25	15,10-17,00	14,30-17,00	15,10-17,00	14,30-16,30	-	
Kechki trenirovka	17,30-18,30	18,00-19,30	18,00-19,30	-	17,30-19,50	18,30-19,50	

TADQIQOT NATIJALARI

Bir yillik tajribalar natijalarini tahlil qilish, “A” guruhdagi o‘g‘il bolalarni jismoniy tayyorgarligi “B” guruhda ta’lim oladigan tengdoshlariga nisbatan ancha yuqori ekanligini ko‘rsatdi. Ushbu ustuvorlik, normativ mashqlarini bajarish bilan ham va yengil atletikaning alohida turlaridagi natijalar bilan ham isbotlandi.

Yengil atletika mashqlarini o‘zlashtirishga “A” guruhida “B” guruhga nisbatan deyarli ikki marta kam vaqt ajratilgan. Lekin, shunga qaramasdan, yugurib kelib balandga sakrashda “A” guruhdagi o‘g‘il bolalarning natijalari 41,5%ga yaxshilangan bo‘lsa, “B” guruhda bu ko‘rsatkich – 36,4% ni tashkil qildi. Uzunlikka sakrashda ham o‘xshash natija olindi. “A” guruhdagi o‘g‘il bolalar 60 m va 500 m masofaga yugurishda “B” guruhdagi tengdoshlariga nisbatan ancha yuqori natijalarga erishishdi (mos ravishda: 21,6% va 20,0%; 19,8% va 14,7%). Tennis to‘pini uloqtirish natijalari deyarli farq qilmadi.

MUHOKAMA

Ilgari aytilganidek, sport to‘garaklariga bolalarni qabul qilishda, bolalarni sport bilan shug‘ullanishga bo‘lgan xohishlari va ularning ota-onalarini ruxsati asos bo‘lgan. Sport

to‘garaklarining o‘quvchilari, uni shakllantirilishi paytida jismoniy rivojlanishda ustuvorlikka ega bo‘lishmagan va shunga qaramasdan, bir yillik ishdan keyin, bizning shug‘ullanuvchilarimiz, tengdoshlari o‘rtasidagi musobaqalarda yuqori natijalarga erishdilar.

Shuningdek tizimli va puxta tibbiy nazorat natijalarining ko‘rsatishicha, bolalarning salomatligi ancha yaxshilandi, ular jismonan baquvvat bo‘lishdi, organizmini yuqumli va shamollash kasalliklariga nisbatan qarshilik ko‘rsatish qobiliyati ortdi, buni, vrachlar o‘tkazgan ko‘riklar tasdiqlaydi. Mashg‘ulotlarni tashkil qilish va tanlangan uslubiyatini to‘g‘riligini tajribaning yakuniga kelib “A” guruhda 10% o‘quvchilar, “B” guruhda esa – 30% o‘quvchilar turli sabablarga ko‘ra guruhni tark etganligi tasdiqlaydi.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda tajribaning birinchi va ikkinchi bosqichi natijalarini tahlil qilish, biz tomondan ishlab chiqilgan va qo‘llanilgan uslubiyat bolalarni yengil atletika turlaridan ixtisoslashtirilgan trenirovkaga tayyorlash vazifasini ancha muvaffaqiyatli hal qilishni ta’minlashini ko‘rsatdi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Mirziyoev SH.M. Erkin va farovon, demokratik O‘zbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz. – T.: O‘zbekiston, 2016. – 56 b.
2. O‘zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonun (yangi tahriri). – Toshkent, 2015 yil 4 sentyabr. Lex.uz
3. Abdullaev M.J. Yosh yengil atletikachilarning mashg‘ulot samaradorligini oshirishda harakatli o‘yinlarni qo‘llash metodikasini takomillashtirish. p.f.f.d.(PhD) disser... avtoreferati ,T.: 2019, 72 bet.
4. Abdullaev M.J. Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida shug‘ullanuvchi o‘smir yengil atletikachilarning jismoniy tayyorgarligi dinamikasi // “Fan-sportga” ilmiy nazariy jurnal. – Toshkent, 2018, №2. 13-15 b. [13.00.00№16]
5. Abdullaev M.J. O nekotorx osobennostyax kinematiki metaniya diska s mesta // Sistema menedjmenta kachestva v vuze: zdorove, obrazovannost, konkurentosposobnost. Sb. nauch. tr. VII Mejdunar. nauch. - prakt. konf., 2018, S. 7-10.