



YENGIL ATLETIKANING 13-14 YOSHLI O‘QUVCHILAR JISMONIY TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISHDAGI AHAMIYATI

Sultonov B.S.

*Qarshi Muhandislik - Iqtisodiyot instituti Jismoniy tarbiya
kafedrasi o‘qituvchisi*

Tayanch so‘zlar: jismoniy tarbiya, jismoniy tayyorgarlik, jismoniy sifatlar, tezkorlik, chaqqonlik, kuch, chidamkorlik.

Ключевые слова: физическая подготовка, физическая подготовка, физические качества, ловкость, ловкость, сила, выносливость

Key words: physical training, physical training, physical qualities, agility, agility, strength, endurance.

РЕЗЮМЕ:

13-14 yoshli o‘quvchilarni yengil atletika to‘garak mashg‘ulotlari orqali jismoniy sifatlarni tarbiyalash va bu orqali jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishga oid nazariy ma‘lumot hamda amaliy ta‘vsiyalar bayon etilgan.

РЕЗЮМЕ:

Теоретические сведения и практические рекомендации по развитию физических качеств и физической подготовленности школьников 13-14 лет путем занятий в легкоатлетических секциях.

SUMMARY:

Theoretical information and practical recommendations on the development of physical qualities and the development of physical fitness of 13-14-year-old students through athletics clubs.

Ishning dolzarbligi. Hozirda butun dunyoda sport va jismoniy tarbiyaning ahamiyatini hisobga olmaslikni ilojisi yo‘q. Chunki, har bir millat o‘z vatani kelajagi bo‘lgan yosh avlod salomatligiga befarq bo‘lolmaydi. Mazkur vazifani oshirishni dastlab bog‘cha va maktab yoshidan amalga oshiriladi. Albatta maktab jismoniy tarbiyasi ko‘pgina muhim vazifalarni amalga oshiradi. Shu vazifalar o‘quvchilarni sog‘lomlashtirish va jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish hisoblanadi. Ammo, ushbu vazifalarni amalga oshirishda ayrim nomutonosiblik yuzaga kelayotganini maktab sport to‘garaklari faoliyatini o‘rganish jarayonida guvohi bo‘lish mumkin. Umumta‘lim maktabining 13-14 yoshli yengil atletikachilarga o‘tkaziladigan mashg‘ulotlarda ko‘proq etiborli bo‘lish



talab etiladi. Chunki , bu yoshda bolalar o'sib rivojlanishi jadal bo'lib, ularning o'zini tutishi, fe'l atvorida ham beqarorlik yuzaga kela boshlaydi. Manashunday vaziyatda o'quvchilar jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish uchun jismoniy tayyorgarlik turlarini bilish juda ham ahamiyatlidir. Ko'pchilikka ma'lum sport mashg'ulotlarini o'tkazishda Yengil atletikaning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik turlaridan foydalaniladi. Ushbu tayyorgarlik turlari o'ziga xos vazifalarni bajaradi. Manashu o'ziga xoslikni bir bir-biriga bog'lash, ya'ni umumiy jismoniy tayyorgarlikdan maxsus jismoniy tayyorgarlikga to'g'ridan to'g'ri o'tib ketmasdan, o'quvchining tayyorgarlik jarayoniga qandaydur yordam berish talabi yuzaga keladi. Bunday yordamni amalga oshirish uchun har bir Yengil atletika sport to'garagi murabbiysi jismoniy tayyorgarlik turlarini bilishi hamda mashg'ulot vazifasi mos jismoniy tayyorgarlik mashqlarini tanlab qo'llay olish malakasiga ega bo'lishi juda ham dolzarb masala deb qaramoqdamiz. Ishning maqsadi: 13-14 yoshli o'quvchilar jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda yengil atletika to'garaklarining ahamiyatini aniqlash.

Ishning vazifalari :

1) Yengil atletika mashg'ulotida qo'llaniladigan vositalarni o'rganish.

2) umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni bir biriga bog'lab mashg'ulot tashkil etilishi o'rganish. Mazkur tayyorgarlik turi haqida so'z yuritishdan avval yuqoridagi ikki jismoniy tayyorgarlik turlari va ularni o'ziga xosligi haqida qisqacha to'xtalsak. Yengil atletika sport mashg'ulotlari jismoniy tayyorgarligida harakat (jismoniy) sifatlarini rivojlanishi tushuniladi: kuch, tezlik, chidamlilik, egiluvchanlik, chaqqonlik. Sportda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik ajratiladi, ular sportchini musobaqaga tayyorlovchi vosita hisoblanadi. Sportchining jismoniy tayyorgarligini rivojlanishining baholanishini ko'rsatgichi nerv-muskul apparatining miqdoriy va sifat ko'rsatgichidir. Yengil atletika to'garaklari ham sportchini ko'p yillik tayyorgarligi bosqichlaridagi kabi tayyorgarlik vositalari sportchining o'sayotgan organizmining moslashish darajasiga bog'liq holda o'zgarib boradi. Quyda shunday tayyorgarlik turlariga to'xtalib o'tamiz. Jismoniy tayyorgarlik turlari. 1. Umumiy jismoniy tayyorgarlik qomatni to'g'ri bo'lishiga, barcha muskul gruppalari va harakat sifatlarini umumiy rivojlanishiga, ya'ni yuqori sport natijalariga erishishga yordam beradi. Umumiy jismoniy tayyorlik kasb kasalliklarini oldini olishda va sportda tiklanish vositasi bo'lib xizmat qiladi.

2. Yordamchi jismoniy tayyorgarlik maxsus jismoniy tayyorgarlikning birinchi pog'onasi bo'lib, maxsus harakat sifatlarini rivojlantirishga, funksional imkoniyatlarni musobaqa yuklamalarini bajarishda va ulardan keyin tiklanishda nerv-muskul koordinatsiyasini ko'tarishga yo'naltirilgan. 3. Maxsus jismoniy tayyorgarlik musobaqa faoliyatida zarur bo'lgan maxsus harakat sifatlarini rivojlantiradi. Yengil atletika har tomonlama tayyorgarligining asosiy mezonlari ularning musobaqa faoliyati natijalari hisoblanadi. Sportning har bir turida umumiy va yordamchi tayyorgarlik sport mutaxassisligi bilan bog'liqdir, ular



sportchi jismoniy harakat aniqligiga erishishiga yordamlashish uchun qaratilgan. 66 Ba'zi harakat sifatlarining ahamiyati, ularning har birini takomillashuvi usulni talab qiladi. Masalan: 1) yuguruvchilarda: • absolyut tezlikni oshirish; • startni bajarishning tezligi; • tezlikning elementar shakllarini takomillashtirish (reaktsiya vaqti, ba'zi harakatlarni bajarilish vaqti, harakat tempi). 2) Sakrovchilarda: • alohida texnik usullarni qo'llaganda tezlik sifatlarini namoyon qilish; • mo'ljal olish va qaror qabul qilish tezligi; • sherik va raqiblar bilan guruh bo'lib o'zaro ta'sir qilishning murakkabligini ko'rish mumkin. 67 Har bir sport turning o'ziga xosligi mavjud buni yuqoridagi ma'lumotlardan ko'rishimiz mumkin. Yengil atletika sport to'garak mashg'ulotlarida o'quvchilar jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni bog'lovchi sifatida yordamchi jismoniy tayyorgarlikdan foydalanilish yuqori samara beradi. Bunda Yengil atletikachi o'quvchilarni mashg'ulot jarayoniga ajratilgan vaqtni tayyorgarlik turlariga mos holda taxsirlash juda muhim hisoblanadi. Yengil atletikato'garak mashg'ulotlariga ajratilgan vaqt 2 akademik soat, ya'ni 90 daqiqa bo'lsa shundan umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlariga 25 daqiqa, maxsus jismoniy tayyorgarlikka 20 daqiqa, yordamchi tayyorgarlikka 10 daqiqa, 30 daqiqa texnik-taktik tayyorgarlik uchun 5 daqiqa qayta tiklanish va yakuniy qisim uchun ajratilgan tartibda, mashg'ulot olib borilsa, shunday tartiblashtirilsa, biz yuqorida keltirib o'tgan yordamchi jismoniy tayyorgarlikni mashg'ulotga joriy qilish imkoni tug'iladi. Mazkur tayyorgarlikni mashg'ulotida quydagicha tashkillash va o'tkazish orqali atlet o'quvchilar jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishga erishish mumkin bo'ladi. Xulosa uchun 13-14 yoshli yengil atletikachilarni tarbiyalashda va ularning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda avvalo mashg'ulotni muntazam ravishda tashkillash talabi yuzaga keladi. Mazkur talabni bajarish uchun yosh yengil atletikachilarni mashg'ulot talablaridan bezitmasdan ishtiyoq bilan mashq bajarishlarini ta'minlash juda muhim hisoblanadi. Yuqorida takitlangan yordamchi jismoniy tayyorgarlik shu vazifani amalga oshirishda juda ham yuqori samara berishi haqida ma'lumotlarni etiborga olgan holda tayyorgarlik turlaridan oqilona va maqsadli foydalanish engkerak vosita bo'lib hizmat qiladi. Bundan tashqari sport to'garak mashg'ulotlarini o'tkazishdagi asosiy maqsadni hal etishda sog'lomlashtiruvchi va jismoniy tayyorgarlikni rivojlantiruvchi bo'lib hizmat qiladi deb hisoblaymiz.

Adabiyotlar:

1. M. J. Abdullayev, M. S. Olimov, N. T. To'xtaboyev Yengil atletika va uni o'qitish metodikasidarslik.-T. 2017. -625 b
2. F.A.Kerimov " Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar". Toshkent. "Zar qalam" -2004.-447 b.
3. R.S.Salomov. Jismoniy tarbiya nazaryasi va metodikasi. Darslik –Toshkent 2014-yil 284 b
4. Морфология человека, под. ред. Б.А.Никитюк и В.П.Чтецова, уч. пос., 2-е изд., издательство МГУ, 1990, 67-68 стр.
5. Q.T. Arabboyev. "O'quvslubiy majmua" QDPI2021-2022 yil..