

YENGIL ATLETIKACHILARNI TAYYORLASH BOSQICHLARI

Murodova Ruxshona Muzaffar qizi
ChDPU Jismoniy madaniyat HQS 23/1guruh talabasi

Annotatsiya. Mazkur maqolada yengil atletikachilarni tayyorlash bosqichlari haqida ma'lumotlar keltirilgan bo'lib, atletlar ommaviy xozirgi kunda yuqori sportchiga aylanguncha rivojlanishdagi ma'lumotlar, tavsiflar va tavsiyalar berilgan.

Kalit so'zlar: yengil atletika, tarix, ta'lim, skill, speed, stamina, strength, suppleness.

Prezidentimiz Shavkat Miromonovich Mirziyoyev ta'kidlaganidek" Farzandlarimiz chiroyli, qad-qomati kelishgan, xuddi ajdodlarimiz Jaloliddin Manguberdi va To'maris kabi dostonlarimizda kuylanib kelayotgan Alpomish va Barchinoy, Go'ro'g'li, Kuntug'mishlardek jasur, bahodir va dono bo'lib o'sishlari uchun barcha imkoniyatlardan foydalanishimiz zarurdir. birinchi Prezidentimizning ham tarixdan o'chmas gaplari bor—"Hech bir narsa mamlakatni sport kabi tezda dunyoga mashhur qila olmaydi" deganlar. Shunga ko'ra yurtimizda sport va sportning barcha turlarini rivojlantirish maqsadida O'ZDJTSU hamda pedagogika universitetlarining jismoniy madaniyat fakultetlarida yengil atletika sport turiga ajratilgan mashg'ulotlar amalda qo'llanilib kelinmoqda va yengil atletika kafedralari ajratilgan, pedagogika universitetlarida fan sifatida o'tilayotgani, maktab darslarida ham o'quvchilarga aynan shu sport turi o'qitilib kelayotganligi bunga yaqqol misoli bo'la oladi.

Bizga ma'lumki yengil atletikada ya'ni yugurish eng qadimgi tarixdan paydo bo'lgan bo'lib bu narsa bora-bora universal sportga aylanishga turtki bo'ldi. Yaqin masofaga yugurish atletik bellashuvning eng qadimiy turi hisoblanadi. Qadimiy Olimpiya o'yinlarining hammasi deyarli quyidagi qisqa masofaga yugurish bo'lgan:

Stade: Stadion uzunligi 200qadam

Dialos: Stadion uzunligi va orqasi 400 qadam bu hozirgi zamon yugurishiga ta'sir otkazgan va 400qadam – 400 metrli musobaqalar bo'lib o'tmoqda.

Dolishes: taxminan 5000 metr.

To'siqlar osha yugurishda yerga o'rnatilgan panjaralar ustidan amalga oshirilgan. Shunga qaramay atletlar to'siq ustidan sakrashgan. Bu sport ommaviy xozirgi kunda dunyo sporti turiga aylanguncha rivojlanishda davom etdi. Atletlar o'zlarini ko'pgina vaqtlarini shug'illanishga sarflashadi. Hozirgi kunda muvaffaqiyatli atlet bo'lish uchun ko'p soatli fitness va mashqlar talab etiladi. Bu qismda, turli xildagi mashq qilish turlari

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

berilgan va atlet bunda o'ziga kerakligini tanlab oladi. Atletlarni mashq qildirishni beshta S bilan tasvirlash mumkin:

Skill-Mahorat;

Speed-Tezlik;

Stamina- Chidamlilik ;

Strength-kuch;

Suppleness-Egiluvchanlik.

Birinchi S bu Speed (tezlik)dir bunda yangi texnikalarni rivojlantirish uchun mashq qilish va oldingi qobiliyatlarini mustahkamlashdir. Qolgan 4 ta S: skill, strength, suppleness, staminalar atletni jismoniy holati uchun muhim aspektlar hisoblanadi. Shunday ekan mustaqil bo'lganimizdan mamalakatimizda bu sportni rivojlantirish chora tadbirlari ommaviy tus oldi . Bugun O'zbekistonlik yengil atletikachilar Osiyoda va jahon sport maydonlarida mustaqil O'zbekiston bayrog'ini yuqori ko'tarib ildamlab bormoqdalar bular: G.Xubbiyeva, S. Rodzivill, A.Kotlyorova, S.Voinov, L.Andrev, N.Sveshnikova , A.Juravleva, B.Shokirjonov va boshqalardir. Shunday ekan sport turini rivojlantirishda yurtimizda bugungi kunda davlat maktablarida jismoniy tarbiya darslarida yengil atletika o'tib kelinmoqda. Sifatli mashg'ulotlar nafaqat talabalarining qiziqishini oshiradi balki yetarlicha tayyorgarlikka ega bo'lmagan o'qituvchilarning kamchiliklarini ham bartaraf etishga yordam beradi.

Kelajak avlod yurtimizga munosib farzand bo'lib o'sib kelishi uchun hamma shart sharoitlar yaratilgan bo'lib, bulardan faqatgina unimli va to'g'ri yo'llarda foydalanishimiz shart va zarur . Sportda erishilayotgan yutuqlardan shuni bilishimiz mumkinki, yoshlar o'z vaqtlarini to'g'ri va unimli sarflashmoqdalar. Yurtimizda yengil atletika sport turi rivojlanish va butun dunyoda eng oldi marralarni egallash arafasida. Yoshlarni bu sport turiga jalb qilish uchun erishilinayotgan yutuqlar va bu yutuqlar orqasida katta mehnat yotganini murabbiylar ko'rsata bilishi lozim deb hisoblayman.

Ayniqsa qisqa masofaga yugurish turi bo'yicha bugungi kunda yaxshi natijalar olish bo'yicha izlanishlar va tayyorgarliklar ko'p. Mamlakatimizda yengil atletika bilan millionlab kishilar shug'ullanadilar. Mashqlarning turli-tumanligini qo'llanadigan jihozlarning oddiyliigi, ularni yuqori samaradorligini oshirishda jismoniy yuklamani boshqarish uchun keng imkoniyatlar yaratadi. Shu bois, yengil atletika keng yoyilgan bo'lib, uni bejiz "Sport qiroli" deb atashmaydi. Yengil atletika insonda quyidagi jismoniy qobiliyatlarni oshirishga yordam beradi: tezlik, mahorat, chidamlilik.

Mahorat. Yugurish sakrash va uloqtirish mahoratlari yoshlikdan rivojlantiriladi, bularning hammasi atletning yillik shug'ullanish dasturiga qo'yilishi kerak.

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

Tezlik. Tezlikni oshirish uchun bu qobiliyat bilan maksimum darajaga yaqin shug'ullanish kerak bo'ladi. Yugurishda tezlik, sportchini tez yugurish mahoratiga bog'liq. Shunga qaramay tezlikni oshirish uchun qisqa masofaga yugurish kerak, bunda maksimum darajadagi urinish qo'llaniladi. Tezlik mashqi mahorat mashqi bilan birgalikda, atletni toliqishi o'rnini bosishi kerak. Shunga qaramay, atletning tezlashish mahoratini oshirish, mashq qilish davrining boshlanishi, maksimal darajadagi urinishlarga bog'liqdir.

Bularning hammasi qisqa masofa va uzoq masofaga yugurish orqali rivojlanadi. Bunday sifatlarni oshirishda mashg'ulotlarda qisqa masofaga tayyorlanish jarayoni alohida ahamiyatga ega. Bunga misol bo'la oladigan mashg'ulatlardagi mashqlardan misol qilib, 2x4x150 metr va uning dam olish vaqti 10-15 daqiqa. yana bir misol 4x300 metr 5 daqiqadan-2 daqiqa oralig'i dam olish lozim, 60x30-40 metrga (start chizig'idan) tezlik uchun va ortga qaytib yurib kelish dam olish vaqti hisoblanadi. Bularning hammasi sportchining qisqa masofaga tezlik bilan yugurishiga tayyorlab beradi. Bularda yaxshi natijaga erishish uchun esa trener sportchi bilan birga-bir ishlashi uning ovqatlanish rejimi, dam olish vaqti keraklicha bo'lishi va albatta ortiqcha narsalarga chalg'imasdan bor e'tiborini trenerovkaga qaratishini ta'minlab berishi lozim deb hisoblayman.

Xulosa qilib aytganda yuqorida aytib o'tilgan fikr –mulohazalar hamda mashqlar ta'lim muassasalridagi yengil atletikachilarni yanada rivojlanishiga ko'proq hissa qo'shadi, shularning orqasidan yaxshi sprinter va yuqori natijalarni qo'lga kiritish yo'llari ochilishini ko'rishimiz mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Qudratov.R “Yengil atletika”darslik 2012yil 160b
2. To'xtaboyev N.T, SHakirjonova R.T, Soliyev.I.R “qisqa masofalarga yugurish uslubiyati “o'quv qo'llanma.Toshkent 2016yil 186b
3. Abdupattayevich, P. A., & G'ayratovich, S. S. (2023). Improving the effectiveness of the training process of students. International journal of social science & interdisciplinary research issn: 2277-3630 Impact factor: 7.429, 12(09), 50-52.
4. Шодиев, Э., Ирматов, Ш., & Якубжонова, Ф. (2021). Jismoniy tarbiya darslarida pedagogik texnologiyalardan foydalanish. Общество и инновации, 2(2/S), 683-687.
5. G'ayratovich, S. S. (2022). Development of volleyball sport, world championship olympic games. Asia pacific journal of marketing & management review issn: 2319-2836 Impact Factor: 7.603, 11(12), 51-54.

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

6. Якубжонова, Ф. И., & қизи Асқарова, М. У. (2023, November). Взаимосвязи физической и технической подготовки волейболистов. In international scientific conference "innovative trends in science, practice and education" (Vol. 2, No. 9, pp. 48-54).
7. Umarova, Z. U., & Ugli, Y. D. N. (2023). Innovative technologies and their application in sports.
8. Akramjonovich, Y. I., & Ismoilovna, Y. F. (2023). Fitness development and training in youth education. Ethiopian International Journal of Multidisciplinary Research, 10(11), 492-495.
9. Tohirjonovich, Arabboyev Qahramon. "The importance of functional training in the athlete training system." INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 11.11 (2022): 261-264.
10. Toxirjonovich, Arabboyev Qaxramon, et al. "THE ROLE OF SPORT IN PEOPLE'S HEALTH." International Journal of Early Childhood Special Education 14.7 (2022).
11. Arabboyev, Q. T. "Sportchilarni tayyorlashda funksional tayyorgarlikning ahamiyati: 10.53885/edinres. 2022.75. 29.012 QT Arabboyev." Научно-практическая конференция. 2022.
12. Tohirjonovich, Arabboyev Qahramon. "SPECIFIC FEATURES OF THE APPROACH TO STUDENTS IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS ON THE BASIS OF THE PRINCIPLE OF INDIVIDUALIZATION." ASIA PACIFIC JOURNAL OF MARKETING & MANAGEMENT REVIEW ISSN: 2319-2836 Impact Factor: 7.603 11.12 (2022): 269-273.
13. Араббоев, К. Т. "Особенности адаптации студентов высшей физкультурно-педагогической школы к учебной и спортивной деятельности." Педагогические науки 5 (2011): 128-131.
14. MURATOVA, GULIYA RIMOVNA, RUZEL MULLAKHMETOVICH KHABIBULLIN, and AYGUL URALOVNA BAKIROVA. "COORDINATION ABILITIES OF POWERLIFTERS." Будущее науки-2019. 2019.
15. Rashitovna, Muratova Gulnara. "Problems of Using the Technology of Integrated Modular Training of Students in Physical Education Classes at The University." Genius Repository 26 (2023): 104-106.
16. Муратова, Г. Р. "ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ К ОРГАНИЗАЦИИ УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ." Science Promotion 4.1 (2023): 30-35.

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik,
pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv
masalalari

17. Муратова, КГПИ Г. "АКТИВИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ ПУТЁМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНО-ИГРОВОГО МЕТОДА." Science Promotion 4.1 (2023): 24-29.

18. Муратова, Гулнара, and Вагаршак Данелян. "ВОПРОСЫ ОРГАНИЗАЦИИ СПОРТИВНО-МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В СРЕДНИХ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ." Theoretical aspects in the formation of pedagogical sciences 2.22 (2023): 23-27.

19. Makhmudovich, Gafurov Abdushokir, Gafurov Abduvohid Makhmudovich, and Yuldasheva Jamilakhan Mukhtorovna. "The role of gymnastics in the educational process." Open Access Repository 8.12 (2022): 5-8.

20. Mukhtorovna, Yuldasheva Jamilakhan. "EFFECTIVE WAYS OF MANAGING THE DEVELOPMENT OF ENTREPRENEURSHIP IN THE FIELD OF SPORTS." Open Access Repository 8.12 (2022): 693-697.

21. УПРАЖНЕНИЯХ, САМОКОНТРОЛЬ В. ФИЗИЧЕСКИХ. "JISMONIY YUKLAMALARDA O'ZINI-O'ZI NAZORAT." НАМАНГАН ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ-2021 1: 722.

22. Умарова, Ф. А., З. А. Умарова, and А. А. Умаров. "Повышение эффективности обучения за счет использования электронного обучения в классе." Библиотека в пространстве современной культуры. 2020.

23. Умаров, АА-К. "СУЩНОСТЬ И СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДСТАРТОВОЙ МЫШЕЧНОЙ РАБОТЫ СПОРТСМЕНА КАК СПОСОБ ПОДГОТОВКИ К УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫМ ЗАНЯТИЯМ И СОРЕВНОВАНИЯМ." ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ. 2021.

24. Artikovna, Abdurahmonova Malohatkhan. "USE OF INTERACTIVE METHODS AND THEIR EFFECTIVENESS IN TEACHING CHEMISTRY." Galaxy International Interdisciplinary Research Journal 11.2 (2023): 507-510.

25. Умаров, Абдусамат Абдумаликович. "Феноменологическое Поле Гендерной Идентичности Спортсменок." Central Asian Journal of Literature, Philosophy and Culture 3.12 (2022): 15-18.