

JISMONIY TARBIYA, SPORT MASHG'ULOTLARI NAZARIYASI VA METODIKASI

QISQA MASOFAGA YUGURUVCHI TALABA-QIZLARNI YILLIK TAYYORGARLIK MASHG'ULOTLARINING TUZILISHI

Abdullaev Mehridin Junaydulloevich, p.f.d.(DSc), professor
Buxoro davlat pedagogika instituti
Jismoniy madaniyat fakulteti dekani,

Jabborov Islomjon Bobir o'g'li, magistranti
Buxoro davlat pedagogika instituti

Annatsiya. Maqolada qisqa masofalarga yuguruvchi talaba-qizlarni yillik mashg'ulotlarini tashkil etish va o'tkazish muammo va yechimlari haqida fikrlar bildirilgan.

Kalit so'zlar: Jismoniy tarbiya, yengil atletika, sport, yillik mashg'ulotlar, yugurish.

Аннотация. В статье представлены представления о проблемах и решениях организации и проведения ежегодных тренировок для студентов, занимающихся бегом на короткие дистанции.

Ключевые слова: Физическое воспитание, легкая атлетика, спорт, годовая тренировка.

Annotation. The article presents ideas about the problems and solutions of organizing and conducting annual trainings for students who run short distances.

Key words: Physical education, athletics, sport, annual training, running.

Bugungi kunda yurtimizda Jismoniy tarbiya va sport sohasida amalga oshirilayotgan davlat siyosati darajasidagi ishlarning salmog'i juda katta ulushni tashkil etmoqda. Mustaqillikka davrda sportchilarimiz xalqaro maydonlarda juda ko'plab medallarni qo'lga kiritdi.

Shuningdek O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyo-

jevning tashabbusi bilan jismoniy tarbiya va sportga katta e'tibor qaratilib kelinmoqda. Jumladan, 2017-yil 3-iyun "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-3031-son, 2018-yil 5-martdagi "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5368-sonli farmon

va qarorlarida yurtimiz aholisining sog'ligini mustahkamlash jismoniy tayyorgarligini oshirish, sog'lom turmush tarzini shakllantirishga oid masalalarga e'tibor qaratilgan.

Jismoniy tarbiya orqali talabalarni sog'ligini mustahkamlash, jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish vatan himoyasiga va mehnatga bo'lgan layoqatini kamol toptirishda yengil atletika sport turining o'rni kattadir. Yengil atletika sport turi insonlarni har tomonlama jismoniy rivojlanishida asosiy sport turlaridan hisoblanadi. Talabalarni yetuk, sog'lom bo'lib tarbiya topishida yengil atletikaning yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish va kurash turlari orqali ularni jismoniy sifatlarini rivojlanishida muhim ahamiyatga egadir.

Jismoniy tarbiya va sportga ixtisoslashgan ta'lim muassasalarida o'tkaziladigan yengil atletika darslarida talabalarni tezkorlik, kuch, chidamlilik sifatlarini rivojlanganlik darajasini oshirish darslardan olayotgan yuklamalarni organizmga bo'lgan ta'sirini o'rganish, yengil atletika darslarini samaradorligini ta'minlash tahlil jarayoniga yangi pedagogik texnologiyalarni ishlab chiqish vazifalari bugungi kunning dolzarb muommolaridan bo'lib turibdi.

Albatta bugungi kunda yurtimizda xotin-qizlarni sog'lig'ini mustahkamlash, sog'lom turmush tarzini shakllantirish masalalari davlatimiz rahbariyati tomonidan

olib borilayotgan siyosatning ustuvor vazifalaridan sanaladi.

Qisqa masofalarga yuguruvchi talaba-qizlarni yillik mashg'ulotlarini tashkil etish va o'tkazish hali hamon o'z yechimini topmagan masalalardan biridir.

Bizga ma'lumki, qisqa masofalarga yuguruvchi qizlarning yillik tayyorgarlik mashg'ulotlari uch davrga bo'linadi: tayyorlov davri, taxminan 6 oy davom etadi; musobaqalashuv davri esa 4-5 oy davom etadi; o'tish davri 1-2 oyni o'z ichiga oladi.

Yillik mashg'ulotlar kuzgi, qishki, bahorgi, yozgi tayyorgarlik va musobaqalashuv davrlaridan iboratdir. Qisqa masofaga yuguruvchi qizlarning yillik mashg'ulotlari musobaqalar taqvim rejasiga asoslangan holda tayyorgarlik vazifalarini belgilaydi.

Yillik tayyorgarlikni tayyorlov davrida tayyorgarligi bor qizlar bir haftada 5-6 mashg'ulotlarda ishtirok etadi. Yangi boshlovchi qizlar esa 3-4 mashg'ulotlar haftasiga o'tkaziladi. Bu tayyorgarlik mashg'ulotlarining musobaqalashuv davridagi sport muvaffaqiyatlari uchun ahamiyati juda kattadir.

Kuzgi-qishki (noyabr-dekabr) tayyorlov bosqichi, qishki musobaqalashuv bosqichi yanvarning 3-4 va fevral oyining 1-2-haftalariga to'g'ri keladi. Bahorgi tayyorlov bosqichi esa mart oyidan boshlab tayyorgarlikka e'tibor qaratiladi. Bahorgi musobaqalar aprel-may oylarida o'tkaziladi va mayning 3-4-

haftasi hamda iyun oylarida tayyorgarlik mashg'ulotlarida talaba-qizlar ishtirok etadi.

Yozgi asosiy musobaqalar avgust oyining 3-4 va sentyabr oyining 1-haftasiga to'g'ri keladi. Sentyabr oyida tiklovchi mashg'ulotlar va reabilitatsiya o'tkaziladi.

Kuzgi-qishki tayyorlov bosqichidagi mashg'ulotlarning asosiy vazifalari quyidagilardan iborat:

1. Har tomonlama jismoniy rivojlanishni yaxshilash.

2. Qisqa masofaga yuguruvchilar uchun kuch, tezkorlik va boshqa jismoniy sifatlarni rivojlantirish.

3. Axloqiy va irodaviy fazilatlarni tarbiyalash.

4. Qisqa masofaga yuguruvchi qizlarni funksional tayyorgarligini oshirish.

5. Qisqa masofaga yuguruvchi qizlarda yugurish texnikasini takomillashtirish vazifalariga e'tibor qaratiladi.

Bahorgi tayyorlov bosqichining mashg'ulotlarining asosiy vazifalari quyidagilardan tashkil topadi:

1. Har tomonlama jismoniy rivojlanishni yaxshilash.

2. Qisqa masofaga yuguruvchi qizlarni jismoniy sifatlarini yanada rivojlantirish.

3. Qisqa masofaga yuguruvchi qizlarni yugurish texnikasini takomillashtirish.

4. Funksional tayyorgarligi, irodaviy fazilatlari, psixologik tayyorgarliklarini oshirish.

5. Jismoniy tayyorgarligi, texnik-taktik tayyorgarligini maxsus mashqlar orqali rivojlantirish.

Sportchi qizlar tayyorlov davrining birinchi bosqichida o'tkazilgan nazorat musobaqalarida qatnashishlari mumkin. Ammo ularga alohida tayyorgarliksiz faqat mashg'ulotning maqsadidan kelib chiqib nazorat va chamalashlarda ishtirok etishadi.

Bahorgi tayyorgarlik bosqichida mashg'ulotlar ochiq havoda – anhor bo'ylarida, adirlikda, stadionlarda o'tkaziladi. Tayyorgarlik mashqlari ham shunga moslab tuziladi. Yozgi tayyorgarlik musobaqalashuv bosqichidagi mashg'ulotning asosiy vazifalari quyidagilardan iborat:

1. Har tomonlama jismoniy rivojlanishi yurak qon-tomir tizimi, nafas olish tizimi va boshqa funksional tizimlarning ish qobiliyatini oshirishdan iborat.

2. Qisqa masofaga yuguruvchilar uchun jismoniy sifatlarni rivojlantirish bo'yicha mashqlardan foydalanish.

3. Axloqiy va irodaviy fazilatlarni yaxshilash.

4. Qisqa masofaga yuguruvchi qizlarning yugurish texnikasini takomillashtirish va musobaqalashuv tajribasini oshirishdan iboratdir.

Qisqa masofaga yuguruvchi talaba-qizlarni yillik mashg'ulotlarini tuzilishi quyidagicha rejalashtiriladi:

1. Yillik mashg'ulotlar soni – 258 tani tashkil etadi.
2. Yillik mashg'ulotlar – 516 soatni tashkil etadi.
3. Yillik yugurishning umumiy hajmi – 1700 km.ni tashkil etadi.
4. Yillik intensivlik 96-100% gacha bo'lgan yugurish hajmi 16,7 km.
5. Yillik intensivlik 91-95% gacha bo'lgan yugurish hajmi 222,8 km.
6. Yillik intensivlik 90% gacha bo'lgan yugurish hajmi 350 km.
7. Yillik yugurish mashqlari hajmi (krosslar, fartlek) – 1111 km.
8. Sakrash mashqlari, depressionlar soni – 5200 marta.
9. Qo'shimcha og'irlashtirilgan mashqlar (tonna) – 103.

10. Umumiy jismoniy tayyorgarlik (soatda) – 339.
 11. Musobaqalar soni – 14/32.
 12. Nazariy tayyorgarlik soatlari – 12.
 13. Nazorat o'tish sinovlari – 12 marta.
 14. Tarbiyaviy ishlar soati – 25 marta.
 15. Tibbiy ko'rikdan o'tish – 4 martani tashkil etadi.
- Xulosa qilib aytadigan bo'lsak yuqorida keltirilgan mashg'ulot yuklamalar hajmi talaba-qizlarni musobaqalarga tayyorlashda asosiy omillardan hisoblanadi. Bu esa talaba-qizlar bilan o'tkazilgan mashg'ulot uslubiyatini samaradorligini tahlil asosida aniqlashda va keyingi yillik mashg'ulotlarni rejalashtirishda amaliy dastur bo'lib xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Абдуллаев М.Ж. Ёш енгил атлетикачиларнинг машгулот самарадорлигини оширишда ҳаракатли ўйинларни қўллаш методикасини такомиллаштириш. Пед.фан.фал.док.(PhD), дисс. автореф.-Чирчиқ, 2019. – 63 б.;
2. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. – Москва. АСТ, 1998. - 270 с.;
3. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта. – Москва, Физическая культура, 2010. – 203 с.,
4. Олимов М.С. Ўрта масофага югурувчи спортчи –талабаларни мусобақаларга тайёрлаш услубиёти. Пед.фан.ном. дисс.автореф.-Тошкент, 2011. – 29 б.;
5. Тажибаев С.С. Ёш боксчиларни тайёрлаш тизимида ҳаракатли ўйинларни қўллаш методикаси. Пед.фан.бўй.фал.док.[PhD] диссер. автореферати ,Т.: 2017, 52 бет.
6. Усманходжаев Т.С., А.А.Пулатов, С.С.Тажибаев, Ф.А.Пулатов “Миллий ва ҳаракатли ўйинлар” Дарслик. Тошкент - 2018 й. 300 бет.;
7. Филин В.П. Воспитательная работа с юными спортсменами //Система подготовки спортивного резерва. - М.: ВНИИФК, 1994. - С. 57-90.; Система подготовки спортивного резерва/ Под общ. Ред. В.Г.