

Yengil atletika uloqtirish turlarida sport mashg‘uloti nazariyasi va metodikasining rivojlanishini tahlil qilish

Farg‘ona davlat universiteti Ko‘p kurash sport turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrasini mudiri: E.A.Erkayev

Kalit so‘zlar: zamonaviy, maqsad, vazifalar, vositalar, metodlar, pedagogik, mushak, fiziologik, psixologik, integral, standartlashtirilgan, rivojlantirish.

Annotatsiya Hozirgi paytda yengil atletikaning uloqtirish turlarida sport mashg‘uloti ma’lum bir standartlashtirilgan harakat amalining shakllantirilishi, ya’ni avtomatlashtirilgan malakalarini hosil qilish bilan chegaralanadi. Shu sababli bu jarayon samaradorligini oshirish muammosini hal qilishda birinchi navbatda uloqtiruvchilarning harakat tayyorgarligini takomillashtirish masalalarini qamrab olishi zarur. U o‘z navbatida harakat qobiliyatlari va sport mahoratini hamda morfofunktsional ixtisoslashuvining shakllanishi jarayoniga xos bo‘lgan qonuniyatlar bo‘yicha ularni rivojlantirish orqali ochib beriladi.

Ключевые слова: современный, цель, задачи, средства, методы, педагогический, мышечный, физиологический, психологический, интегральный, стандартизированный, развитие.

Аннотация В настоящее время спортивная подготовка в метаниях в легкой атлетике ограничивается формированием определенного стандартизированного двигательного действия, то есть формированием автоматизированных навыков. Поэтому при решении проблемы повышения эффективности этого процесса необходимо в первую очередь освещать вопросы совершенствования двигательной подготовленности метателей. Она, в свою очередь, раскрывается через их развитие по закономерностям, присущим процессу формирования двигательных способностей и спортивных навыков, а также морфофункциональной специализации.

Hozida zamonaviy sportda zamonaviy sportchilar tayyorlash tizimi murakkab, ko‘p omilli hodisa bo‘lib, maqsad, vazifalar, vositalar, metodlar tashkiliy shakllar, moddiy texnik shart sharoitlarni va hakerolarni o‘z ichiga oladi. Sportchilar tayyorlashning tashkiliy – pedagogik jarayonini hamda eng yuqori sport natijalariga erishishni ta’minlaydi.

Sport mashg'ulotlarining eng muhim vazifasi va ajralib turuvchi xususiyati – bu insonning harakat qobiliyatlarini oshirish va takomillashtirishdan iborat.

Jismoniy mashqlar sportda takomillashning asosiy vositasi hisoblanadi. Sport mashg'ulotlarida jismoniy mashqning bajarilishi mushak faoliyati bilan bog'liq va shu tariqa fiziologik funksiyalarning qayta tuzilishiga, ishchi organda neorfologik va biokimyoviy o'zgarishlarga olib keladi. Bu o'zgarishlar turli xil va ko'p qamrovli bo'lib, biroq ularning ichida umumiy moslashish tamoyillari yotadi.

Sportchining maxsus harakat faoliyati jismoniy sifatlarining mos darajada rivojlanganligini, yaxshi harakat texnikasini va bu faoliyatni ta'minlovchi organizm tizimlarining zarur holatini munosib psixologik tayyorgarlikni talab qiladi. Bu komponentlar yig'indisi sportchining integral tayyorgarligini hamda uloqtirishlardagi real natijani aniqlab beradi [56; 25 b].

Shunga qaramay sport amaliyotning ko'rsatishicha tayyorgarlikning turli tomonlari umuman xilma – xil uyg'unlashtirilganda rekord natijaga erishish mumkin. Bitta maqsadning o'ziga har xil yo'llar bilan va turli xil vositalar yordamida erishish mumkin. Boshqacha aytganda sportchi individual xususiyatlari bilan aniqlanadi. Shu bilan birga tayyorgarlikning individual o'zgaruvchanligi sport takomillashuvi jarayonini tuzishning umumiy qonuniyatlari chegarasidan chiqishi mumkin emas.

Sportchilar tayyorlashning hamma vositalari jismoniy texnik, taktik funksional va psixologik tayyorgarlikni takomillashtirish vazifalariga muvofiq guruhlariga bo'linadi. Tabiiyki u yoki bu vositaning ma'lum bir guruhga tataluqliligini aniq chegaralab qo'yish har doim ham mumkin emas, biroq bunday tizimlashtirishni amalga oshirish mumkin.

Hozirgi paytda yengil atletikaning uloqtirish turlarida sport mashg'uloti ma'lum bir standartlashtirilgan harakat amalining shakllantirilishi, ya'ni avtomatlashtirilgan malakalarini hosil qilish bilan chegaralanadi. Shu sababli bu jarayon samaradorligini oshirish muammosini hal qilishda birinchi navbatda uloqtiruvchilarning harakat tayyorgarligini takomillashtirish masalalarini qamrab olishi zarur. U o'z navbatida harakat qobiliyatlari va sport mahoratini hamda morfofunktsional ixtisoslashuvining shakllanishi jarayoniga xos bo'lgan qonuniyatlar bo'yicha ularni rivojlantirish orqali ochib beriladi.

Bosqon uloqtiruvchilarni tayyorlashning shakllangan tizimi mashg'ulot ta'siri va nazorat ob'yekti sifatida bir qator psixofiziologik tizimlar va funksiyalarni



aniqlab beradi. Jismoniy tayyorgarlik jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasi bilan aniqlanadi, ular orasida kuch, tezkorlik, chaqqonlik ustuvor ahamiyatga ega. Bu sifatlarning maxsus harakat malakasida ro'yobga chiqarilishi texnik tayyorgarlik bilan ta'minlanadi.

So'nggi yillarda e'lon qilingan ishlarda sport mashg'uloti natijasida jismoniy mashqlanganlik rivojlanishini fiziologik mohiyatini ochib berishga ko'p e'tibor qaratilmoqda. Bunda jismoniy yuklamalarga moslashish mexanizmlariga alohida urg'u berilmoqda. Zero sport mashg'uloti bu boshqariluvchi jarayondir, uni bilish uchun avtomatik boshqaruv nazariyasi qoidalari jalb qilinadi.

Mashg'ulot jarayonini tuzish metodologiyasi asosida sport mashg'ulot tamoyillari va qonuniyatlari yotadi. Organizm hayotiy faoliyatining ob'yektiv umumbiologik qonuniyatlari va har xil bo'lgan bir qator vazifalarni oldiga qo'yish va hal etishni nazarda tutuvchi boshqaruv nazariyasining asosiy qoidalari yotadi.

So'nggi yillarda sport fanida sport mashg'ulotlari asoslarini o'rganish asosiy nazariy qoidalarini paydo bo'lishiga olib keldi. Ularning aniq bayoni A.P.Matveev va Yu.V.Veroxshanskiy ishlarida aks etgan. Sport mashg'ulotining boshlang'ich qoidasi yoki tamoyillari sifatida uning asosiy ob'yektiv qonuniyatlarini umumlashtirgan holda aks ettiruvchi qoidalar ko'rsatiladi [42; 25 b].

Yu.V.Veroxshanskiy quyidagi qonuniyatlar guruhini ajratadi:

1. Moslashish rivojlanishining umumiy qonuniyatlari;
2. Sport mahoratini shakllanishi jarayonining o'ziga xos qonuniyatlari;
3. Morfofunktsional ixtisoslashish qonuniyatlari
4. Holat dinamikasi va mashg'ulot yuklamalarining bog'liqligi qonuniyatlari

Shunday qilib sport fanining va sport mashg'ulotlari metodikasining asosiy qoidalari mashg'ulot ta'sirlari hamda keltirib chiqaradigan sportchi holatining o'zgarishlari, moslashuvdan qayta tuzishlar orasidagi sababi yaqin aloqlari va bog'liqliklari bilan bog'liq. Shuningdek, sport mashg'uloti mazmunining turli tomonlari uyg'unligi, sport mashg'uloti yagonaligi va sport faoliyatining boshqa shakllari bilan bog'liq.

Sportchilar tayyorlash metodikasi o'zgaruvchanligi bilan ifodalanadi. U sport mashg'uloti tamoyillariga muvofiq doimo takomillashib boradi. Uning asosiy rivojlanish yo'nalishlarini ajratish mumkin. Birinchi galda bu mashg'ulot ishi umumiy hajmlarini keskin o'sishi bilan ifodalanadi. Shu bilan birga mashg'ulot yuklamalarini hajmlarini oddiygina oshirib borish ularning mashqlantirish uchun

turli yo‘nalishdagi mashg‘ulot ishining samarali nisbatlarini izlab topish, shuningdek mashg‘ulotni tashkil qilishning yangi shakllarini o‘ylab topish zarur.

Sport mashg‘ulotining metodik qoidalari rivojlanishining asosiy tendensiyasi sifatida mashg‘ulotni jadallashtirish nisbatiga mashg‘ulot ta’sirlarini oshirish bilan ajratiladi.

Mashg‘ulot shiddatini oddiy oshirish bilan bir qatorda mashg‘ulot sharoitida musobaqa faoliyatini modellashtirish metodi keng tarqalgan.

Mashg‘ulotni jadallashtirishga yana yillik siklning aniq bosqichlarida tayyorgarlik vazifalari va maqsadlariga muvofiq bir tomonlama yo‘naltirilgan mashg‘ulot yuklamalari nisbatini oshirish ham yordam beradi.

Boshqa muhim tendensiya yuqori malakali sportchilar mashg‘ulot tizimini sport turining o‘ziga xos xususiyatlariga mosligi yoki tayyorgarlik tizimining chuqurlashtirilgan ixtisoslashuvi hisoblanadi. Sport takomillashuvini ta’minlaydigan asosiy mexanizmlardan biri, ma’lumki, tezkor va uzoq muddatli moslashish jarayonlari hisobiga mashqlanganlik darajasining o‘sishi hisoblanadi.

Mashg‘ulotning boshlang‘ich bosqichida moslashish samarasi katta miqiyosiga ega jismoniy sifatlardan birini maqsadli rivojlantirish boshqa sifatlarni takomillashtirishga olib keladi.

Sport tayyorgarlik bosqichlarining Oliy sport mahorati darajasida moslashish reaksiyalari yanada maxsus bo‘la boshladi. Qarshi moslashish ta’siri ancha kamayadi, ba’zan esa umuman namoyon bo‘lmaydi.

Shunday qilib mashg‘ulot ta’siri samaradorligini oshirish mikrosikllarda tayyorgarlik vositalarining ixtisoslashtirilganligi bilan bog‘liq bo‘lgan vositalarni jadallashtirishdan iborat. Ma’lum bir uyg‘unlikdagi vositalardan asoslangan holda tanlab olish mashg‘ulotning turli davrlarida turli xil vazifalarni hal etishga imkon beradi [25; 51-52].

Jismoniy tarbiya muammosiga tizimli tuzilmaviy yondashuv konsepsiyasining shakllantirilishi nazariy tasavvurlarni ancha kengaytirishda va sport takomillashuvi jarayonini amaliy bilishiga yordam beradi.

Ushbu konsepsiya asosida tayyorgarlikni boshqarish tizimiga kiruvchi barcha tarkiblarini yaqindan o‘zaro bog‘likligi va yakuniy natijaga ta’siri to‘g‘risidagi g‘oya yotadi. Ushbu konsepsiyaning qabul qilinishi sportchilar tayyorgarligini tashkil qilishga bo‘lgan yangi qarashlarining rivojlanishiga turtki bo‘ldi. Jismoniy

tarbiya nazariyasi va metodikasida mashqlar shartli ravishda umumtayyorgarlik, maxsus tayyorgarlik va musobaqa mashqlariga bo‘linadi.

Shunga qaramay sport amaliyotida u yoki bu mashqlarni tasniflash juda qiyin, chunki bir xil vaziyatda mashq umumiy tayyorgarlik mashqi, boshqa vaziyatda esa maxsus tayyorgarlik mashqi bo‘lishi mumkin.

Shu bilan birga maxsus tayyorgarlik mashqlari ma’lum bir asab mushak apparati guruhlariga ta’sir kuchi bo‘yicha musobaqa mashqiga o‘xshash bo‘lishi yoki undan birmuncha kuchliroq bo‘lishi kerak. Faqat shu qoidaga rioya qilingandagina mashqlanganlikning ijobiy ko‘chishi mumkin bo‘ladi.

Sportchi malakasi ortib borishi bilan sportchi organizmi tizimlariga mashg‘ulot ta’sirchanligini nafaqat kattaliklarini balki ularning nisbatlari ham o‘zgaradi. Mashg‘ulot yuklamalari hajmi va shiddati ortadi. Teskari variant ham bo‘lishi mumkin. Hozirgi paytida yuqori malakali sportchilar katta hajmdagi mashg‘ulot yuklamalarini bajarishadi. Bu yerda albatta ular har xil shiddatdagi ish bajariladi.

Yengil atletikachining ko‘p yillik tayyorgarligini rejalashtirish jarayonida uning yosh bosqichlarini shartli ravishda bo‘linishini inobatga olish zarur. Chunki har doim ham shug‘ullanuvchilarning pasport yoshi biologik yoshga to‘g‘ri kelavermaydi. Individual xususiyatlar va asosiy jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasini snaryadni uchish ko‘rsatkichlariga muvofiq har bir bosqich davomiyligini o‘zgarishi mumkin. Ixtisoslashtirilgan mashg‘ulotlar kechroq boshlangan hollarda ko‘p yillik tayyorgarlikning tegishli bosqichlarini yosh chegaralari suriladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi PF-5924-son “O‘zbekiston Respublikasida Jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Farmoni.

2. Mirzatillayev I.I., Qurbonov D.T., G‘aniboyev I.D. Xo‘jamkeldiyev G‘.S. B.O.Aqmonov. / Darslik. Umumiy o‘rta ta’lim maktablarida yengil atletika. - Toshkent.: 2021

3. Matveev L.P. Teoriya i metodika fizicheskoy kulturi.UChebnik dlya institutov fiziCHeskogo kulturi – M, 1991, s 543.

4. Mayfat S.P., Malafeyev S.N. Kontrol za fizicheskoj podgotovlennostyu v yunasheskom vozraste. – Yekaterinburg, 2003. – 120 s.
5. Nikitishkin, V.G., Chesnokov N.N., ZeliChe, B.F., Prokudin B.F. “Legkaya atletika, beg na korotkie distansii” izdatelstvo SovetskiY sport 2004g.
6. Niyazov I “Yengil atletika” Farg’ona (o’quv qo’llanma) 2009 Y.
7. Normurodov A. Yengil atletika va uni o’qitish metodikasi. –T. 2011.
8. Nurmekivi A. Beg na 400 m: sovremennaya trenirovka 2008. № 10,
9. Erkayev E. O’RTA MASOFAGA YUGURISH TEXNIKASI TARAQQIYOTINING USTIVOR YO’NALISHLARI //Conference on Digital Innovation: "Modern Problems and Solutions". – 2023.
10. Erkayev E. O’RTA MASOFAGA YUGURISH TEXNIKASI TARAQQIYOTINING USTIVOR YO’NALISHLARI //Conference on Digital Innovation: "Modern Problems and Solutions". – 2023.
11. Erkayev E. “ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ” ФАНИ ТАРАҚҚИЁТИНИНГ ҲОЗИРГИ КУНДАИ УСТУВОР АҲАМИЯТИ //Conference on Digital Innovation: "Modern Problems and Solutions". – 2023.
12. Erkayev E. ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ” ФАНИНИ ЎҚИТИШДАГИ ИННОВАЦИЯЛАР ВА ИЛҒОР ХОРИЖИЙ ТАЖРИБАЛАР //Conference on Digital Innovation: "Modern Problems and Solutions". – 2023.
13. Erkayev E. TALABALARNI JISMONIY SIFATLARINI HARAKATLI O’YINLAR ORQALI RIVOJLANTIRISHDA INNOVATSION VA ILG’OR XORIJIY TAJRIBALAR //Conference on Digital Innovation: "Modern Problems and Solutions". – 2023.
14. Erkayev E. O’RTA MASOFAGA YUGURISHNING XUSUSIYATLARI VA USTIVOR YO’NALISHLARI //Conference on Digital Innovation: "Modern Problems and Solutions". – 2023.

Research Science and
Innovation House

