

BOSHLANG'ICH TAYYORGARLIK BOSQICHIDAGI YENGIL ATLETIKACHI QIZLARNING MASHG'ULOT YUKLAMALARINI OPTIMALLASHTIRISH

Shaxribonu Sohibjon qizi Mannonova

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

E-mail: bonu.miyliqulova@gmail.com

ANNOTATSIYA

Ushbu ishda boshlang'ich tayyorgarlik guruhidagi yengil atletikachi qizlarning mashg'ulot yuklamalarini me'yorlash bo'yicha tadqiqot olib borilgan. mashg'ulot yuklamalarini optimal nisbatlarini ishlab chiqish bo'yicha fikr va mulohazalar aytib o'tilgan.

Kalit so'zlar: boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi, mashg'ulot yuklamalari, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik, jismoniy rivojlanish

OPTIMIZATION OF TRAINING LOADS OF GIRLS ATHLETES AT THE PRIMARY TRAINING GROUP

ABSTRACT

In this work, a study was carried out on the standardization of training loads of female track and field athletes in the primary training group. Opinions and considerations on the development of optimal ratios of training loads were mentioned.

Keywords: primary training group, training loads, general and special physical training, physical development.

Yosh avlodni sog'lom qilib tarbiyalab voyaga yetkazishdek muhim ma'suliyat eng avvalo onalar zimmasidadir. Bu o'z navbatida onalar va bolalarning salomatligini muhofaza qilish, ijtimoiy-moddiy yordam ko'rsatish, sog'lom turmush tarzini ta'minlashdek keng qamrovli tadbirlarni amalga oshirishni taqozo etmoqda. Shu asosda bog'cha, umumta'lim maktablar, Oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya, sog'lomlashtirish-sport tadbirlarini yuqori saviyada tashkil etilmoqda. Ma'lumki, xotin- qizlar sportini rivojlantirish faqatgina masalaning moddiy-tehnika jihatlarini bilan belgilanmaydi, balki shu avlodni global miqyosda jismoniy tarbiya va sportga jalb qilish, mashg'ulotlarni milliy asosda tashkillashtirish va sport mahoratini fundamental bo'lishi ayol murabbiylarning tayyorgarligini samarali shakllanishiga e'tibor qaratishni talab etadi. Respublikamizda olimpiya sport turlari bo'yicha iqtidorli sportchilarni yetishtirish, xotin-qizlarni sportga jalb qilish, sog'lom turmush tarzini yaratish bugungi kunimizning muhim omili hisoblanadi.

Yengil atletika degan nom shartli bo'lib, sirdan qaraganda, yengil atletika mashqlarining og'ir atletika mashqlariga nisbatan yengil tuyilishigagina, hayotda eng kerakli keng tarqalgan mashqlarni - yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish turlarini o'ziga birlashtirib, eng ommaviy sport turi hisoblanadi.

Yengil atletika turlari shug'ullanuvchi qizlarning jismoniy mashqlarning ratsional texnikasini to'g'ri bajarishga, turli xil ko'nikma va malakalarning zahiralari shakllantirishga, jismoniy sifatlarni rivojlantirish va harakat malakalarini shakllantirish jarayonlarining amaliy faoliyat uchun barcha sharoitlarini ta'minlashga yordam beradi.

Yengil atletika mashg'ulotlari va sport musoboqalari jarayonini kuzatish natijasida shu narsaga amin bo'ldimki, yengil atletika sport turning texnik-taktik harakatlarini, jismoniy sifatlarini rivojlantirish yuzasidan ko'plab ilmiy tadqiqotlar olib borilgan. Ammo boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi yengil atletikachi qizlarning mashg'ulot jarayonlari, vosita va yuklamalarini me'yorlash kabi masalalar yuzasidan yetarlicha o'rganilmaganligi dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Aynan boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi yengil atletikachi qizlarning aksariyat hollarda mashg'ulotlar jarayonida yuklamalar me'yorning organizmning xususiyatlari, jismoniy tayyorgarlik va jismoniy rivojlanish holatlariga yetarli darajada e'tibor berib to'g'ri qo'llanilmaganligi, yengil atletikachi qizlarning chuqurlashtirilgan ixtisoslik bosqichiga o'tish vaqtida birmuncha muammolarni va sport faoliyatini erta tark etish holatlariga olib kelyapti. Ta'kidlash joizki, boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida shug'ullanuvchi yengil atletikachi qizlarning mashg'ulot jarayonida vosita va yuklamalarni me'yorlash bo'yicha ilmiy asos va tavsiyalarning yo'qligi tanlangan yo'nalishning dolzarbligini belgilab beradi.

Tadqiqot maqsadi: Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi yengil atletikachi qizlarning mashg'ulot yuklamalari me'yorini optimal nisbatlarini ishlab chiqish va ilmiy asoslash.

Tadqiqot vazifalari:

1. Yengil atletikachi qizlarning mashg'ulot yuklamalari me'yorini aniqlash;
2. Yosh yengil atletikachi qizlarning tayyorgarlik tomonlarini nazorat va tahlil qilish;
3. Yuklamalar me'yorini aniqlash orqali to'g'ri tashkil qilingan mashg'ulot jarayoni samarali usullarini qo'llash.

Tadqiqot natijalari va uning muhokamasi. Sport natijalarining o'sishi, yosh yengil atletikachi qizlarda ko'p jihatdan tanlangan yengil atletika turida ko'p yillik tayyorgarlikning turli bosqichlaridagi mashg'ulot yuklamalarini samarali me'yorlashga bog'liq. Yosh

sportchilar tayyorgarlik tizimining dastlabki holatlaridan biri – yuqori natijalarga erishishning optimal yoshga ko‘rsatmasi, yosh sportchilarni beqaror tezkor muvoffaqiyatli natijalarini emas, balki hatto optimal yosh davrigacha ularning sport takomillashuvini bir tekis rivojlanishini ta‘minlovchi tayyorgarlik shakllari, vositalari va uslublarini izlab topishni talab qiladi. Sport natijalarining o‘sishi ko‘p jihatdan mashg‘ulot vosita va yuklamalarining qanchalik to‘g‘ri tanlanganligiga va rivojlantirilganligiga bog‘liq bo‘ladi.

Nazorat sinovlarini tanlash ilmiy-uslubiy adabiyotlar ma‘lumotlari va tasniflash dasturlari mashqlarning tahlili va Respublika murabbiylari o‘rtasida o‘tkazilgan so‘rovnoma asosida amalga oshirildi. Natijada yengil atletikachi qizlarning umumiy jismoniy tayyorgarligi, ularning jismoniy rivojlanishi va funksional holati darajasini aniqlovchi testlar, boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida yengil atletikachi qizlarning maxsus jismoniy tayyorgarligini nazorat qilish uchun foydalaniladigan maxsus mashqlar, harakatli o‘yinlar, shuningdik, texnik tayyorgarligini nazorat qilish uchun mashqlar tanlab olindi.

Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni baholash uchun quyidagi mashqlar qo‘llanildi: 30 metrga yugurish, turgan joyidan uzunlikka sakrash, balandlikka sakrash, bosh ortidan to‘ldirma to‘pni uloqtirish, 4x10 moksimon yugurish va h.k qo‘llanildi.

30 metrga yugurish tezlik sifatini rivojlanish darajasini baholash maqsadida o‘tkazildi. Yugurish baland startdan turib bajarildi va ikki urinish natijalari hisobga olindi.

Murakkab va o‘zgaruvchan harakatlarda namoyon bo‘ladigan chaqqonlik, tayanch harakat apparatidagi yuqori amplitudani namoyon qiladigan egiluvchanlik sifatlari yugurib kelib balandlikdan hatlab o‘tish mashqlarida aniqlandi.

Joydan turib uzunlikka sakrash oyoqlardagi portlovchi kuch sifatini baholandi. O‘lchash sakrash uzunligining hisoblashning umumiy qabul qilingan qoidalariga binoan o‘tkazildi. „Tik turib“ dastlabki holatdan oyoq kaftlarini birga yoki biroz kerilgan holatda joyidan turib mumkin qadar uzoqroqqa maksimal sakrash bajariladi. O‘lchashda tovonning chekkasi tushgan joyi belgilanib, chizib quyiladi va uchta urinishdagi eng yaxshi natija hisobiga aniqlanadi.

To‘ldirma to‘p uloqtirish qo‘l mushaklarini mutlaq kuchini aniqlab berdi. Uloqtirish vaqtida oyoqlar biroz kerilgan gavda orqaga sal egilgan va to‘p bosh ortida turib mumkin qadar uzoqroqqa uloqtiriladi. O‘lchash natijalari uchta urinishlar hisobiga aniqlanadi.

4x10 metr moksimon yugurish tezlik va chaqqonlik sifatlarini rivojlantiradi. Yugurish baland starda turib bajarildi va eng kam vaqt hisobida aniqlandi.

Balandlikka sakrash oyoqlarni portlash kuchi, chaqqonlik, egiluvchanlik sifatlarini hamda maxsus sakrovchanlikni belgilab beradi. Yugurib kelib balandlikka sakrashni bajarish uchun maxsus to'singa santimetrli shkala bilan planka mahkamlandi. Tekshiriluvchi yugurib kelib belgilangan balandlikdagi planka ustidan sakrab o'tishi kerak. Sakrash natijasi uchta urinish hisobiga aniqlandi.

Tadqiqot jarayonida biz tomonimizdan murabbiylarda o'tkazilgan so'rovnoma berilgan vositalardan quyidagilar tanlab olinib, shu vositalar orqali mashg'ulot yuklamalari rejalashtirildi.

1-jadval

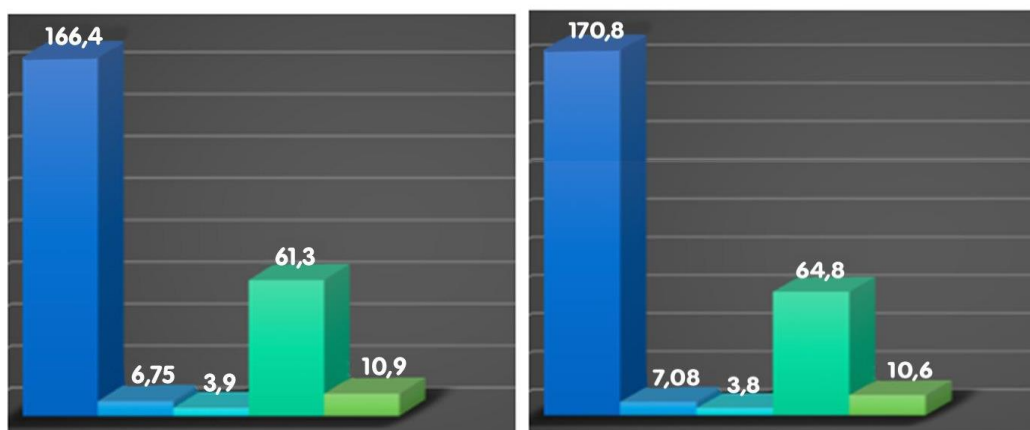
Umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalari		
1.	Turgan joydan uzunlikka sakrash	+
2.	Yugurib kelib balandlikdan hatlab o'tish	+
3.	30m ga yugurish	+
4.	To'ldirma to'p uloqtirish	+
5.	4x10 m moksimon yugurish	+
6.	400 m ga yugurish	+
Maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalari		
1.	O'tirgan holda oyoqlar uchini tortish	+
2.	O'tirgan holda 90 gradus burchakda oyoqlarni ushlab turish	+
3.	Joyda sakrab qadam ochish	+
4.	Oyoqlar uchida vazni ko'tarish	+
5.	Sakraganda havoda oyoqlarni almashtirish	+
6.	Qumda yugurish	+
7.	Mayda qadamlarda qumga sakrash	+
8.	Burilish bo'ylab yugurish	+
9.	Kichik balandlikdagi to'siqlardan yugurib o'tish	+
10.	Kichik to'plarni belgilangan nishongacha uloqtirish	+
11.	Yugurishda finishga kirib kelish	+
Harakatli o'yinlar		
1.	Keglini kim oladi	+
2.	Ikki quyovni ur	+
3.	Bir oyoqda	+
4.	Irg'itish harakatidagi lapta	+
5.	Intervalli yugurish	+
6.	Uch oyoqlab yugurish	+
7.	Koptok bilan estafeta	+
8.	Sakrog'ich	+

Sport mahoratini takomillashtirish jarayonini baholash sport natijalarining o'sish miqdori bilangina emas, balki o'sish ehtimolligi bilan baholanadi. Bunda sinaluvchilarning umumiy soniga, dastlabki natijalarni oshirgan sinovchilar soniga nisbatlariga qarab aniqlanadi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik. Maxsus jismoniy tayyorgarlik, harakatli o'yinlar asosida o'tkazilgan mashg'ulotlardan so'ng tajriba guruhi sinaluvchilarining natijalarida o'sish kuzatildi. Turgan joyda uzunlikka sakrash mashqining o'rtacha qiymati tadqiqotdan oldin 166.4 sm tashkil etgan bo'lsa, tadqiqotdan keyin 170.8sm, to'ldirma to'p uloqtirish tadqiqotdan oldin 6.75 sm bo'lsa, tadqiqotdan keyin 7.08 sm, 30 metrga yugurish tadqiqotdan oldin 3.9 sekund, tadqiqotdan keyin 3,8 sekund, yugurib kelib balandlikdan sakrab o'tish tadqiqotdan oldin 61.3 sm tadqiqotdan keyin 64.8 sm, 4x10 moksimon yugurish tadqiqotdan oldin 10.9 sekund, tadqiqotdan keyin 10,6 sekundni tashkil etdi.

Tadqiqotdan davomida tajriba guruhi sinaluvchilarining umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini o'sish dinamikasi

1-diagramma



Tajribadan oldin

Tajribadan so'ng

- -Turgan joydan uzunlikka sakrash
- - To'ldirma to'p uloqtirish
- - 30 metrga yugurish
- -Yugurib kelib balandlikdan hatlab o'tish
- - 4x10 moksimon yugurish

Tadqiqotdan keyin nazorat guruhi sinaluvchilarining umumiy-maxsus jismoniy tayyorgarlik natijalari (n=12)

2-jadval

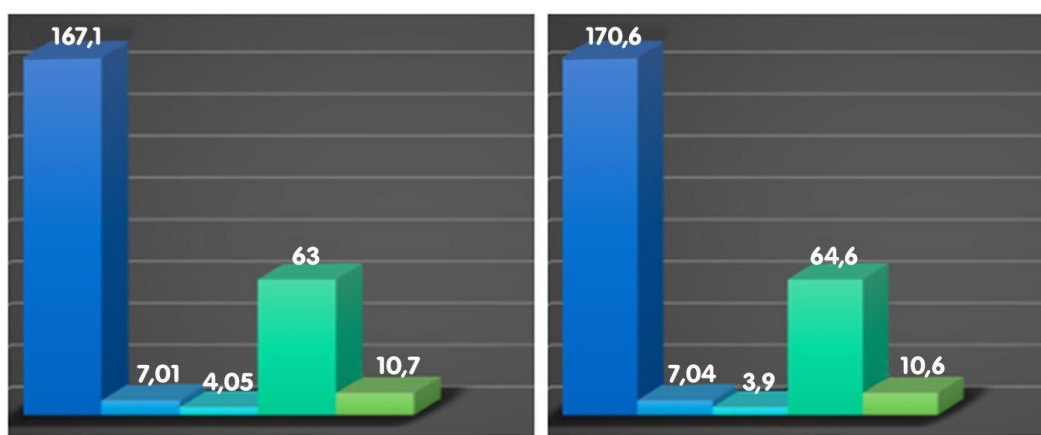
T/	F.I.S	Turgan	To'ldirm	30	Yugurib	4x10
----	-------	--------	----------	----	---------	------

r	h	joydan uzunlikka sakrash (sm)	a to'p uloqtirish (metr)	metr ga yugurish	kelib balandlikda n hatlab o'tish (sm)	moksimon yugurish (sekund)
1	O-A	165	7.32	3.7	55	11.00
2	G-A	172	7.45	4.3	64	10.4
3	S-A	174	7.63	4.1	71	10.7
4	A-A	173	6.33	3.8	61	10.9
5	L-A	164	7.10	4.00	65	10.5
6	B-A	176	6.44	3.7	72	10.2
	X̄	170.6	7.04	3.9	64.6	10.6
	σ	4.9	0.55	0.55	6.3	0.44
	V%	2	7	14	9	4

Nazorat guruhi sinaluvchilarida turgan joyda uzunlikka sakrash mashqining o'rtacha qiymati tadqiqotdan oldin 167.1 sm tashkil etgan bo'lsa, tadqiqotdan keyin 170.6sm, to'ldirma to'p uloqtirish tadqiqotdan oldin 7.01 sm bo'lsa, tadqiqotdan keyin 7.03 sm, 30 metr ga yugurish tadqiqotdan oldin 4.05 sekund, tadqiqotdan keyin 3,9 sekund, yugurib kelib balandlikdan sakrab o'tish tadqiqotdan oldin 63 sm tadqiqotdan keyin 64.6 sm, 4x10 moksimon yugurish tadqiqotdan oldin 10.7 sekund, tadqiqotdan keyin 10,6 sekundni tashkil etdi.

Tadqiqot davomida nazorat guruhi sinaluvchilarining umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini o'sish dinamikasi

2-diagramma



Tajribadan oldin

Tajribadan so'ng

- - Turgan joydan uzunlikka sakrash
- - To'ldirma to'p uloqtirish
- - 30 metr ga yugurish
- -Yugurib kelib balandlikdan hatlab o'tish

4x10 moksimon yugurish

2-jadval

T/r	Testlar	Tajriba guruhi				Nazorat guruhi			
		T/o	T/K	FARQ	%	T/o	T/K	FARQ	%
1.	Turgan joydan uzunlikka sakrash	166.4	170.8	4.4	2	167	170.6	2.4	1
2.	To'ldirma to'p uloqtirish	6.75	7.08	0.33	5	7.01	7.03	0.2	2
3.	30 metrga yugurish	3.9	3.8	1	26	4.05	3.9	0.15	4
4.	Yugurib kelib balandlikdan hatlab o'tish	61.3	64.8	3.5	5	63	64.6	1.6	2
5.	4x10 moksimon yugurish	10.9	10.6	3	28	10.7	10.6	1	28

XULOSA

Ayrim mutaxasislarning ta'kidlashicha, hech bir vosita va tayyorgarlik uslubi universal yoki juda samarali bo'lolmaydi. Ularning har biri sport turining harakat xususiyatlari, sportchining tayyorgarlik darajasi, avvalgi mashg'ulot yuklamasi xususiyati, mashg'ulotning joriy bosqichidagi muayyam vazifalariga bog'liq holda mashg'ulotning u yoki bu bosqichida ustuvor ahamiyatga ega bo'lishi talab etiladi.

Mavzu bo'yicha o'rganilgan adabiyotlar, olib borilgan kuzatuvlar, so'rovnomalar, tadqiqot natijalarining tahliliga ko'ra quyidagi xulosalarga kelish mumkin:

1. Mavzu bo'yicha qayd etilgan adabiyotlar tahlilidan shu narsa aniq bo'ldiki, boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi yengil atletikachi qizlarning mashg'ulot vosita va yuklamalar hajmini rejalashtirish yuzasidan ilmiy-amaliy tavsiyalar yetarli darajada emas.

Yuqori malakaga ega bo'ladigan yengil atletikachi qizlarni tayyorlashda mashg'ulotlarning boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi qo'llaniladigan vosita va yuklamalari sportchi tayyorgarligining dastlabki muhim bosqichi hisoblanadi. Bu bosqichda to'g'ri tashkil qilingan mashg'ulot yangi shug'illanuvchilarni umumiy-maxsus tayyorgarlik, jismoniy rivojlanish, jismoniy sifatlarni tarbiyalashga, sportga qiziqish uyg'otishga va eng muhimi keyingi tayyorgarlik bosqichiga o'tish davrida hech qanday salbiy og'ishlarsiz o'rin bo'shatishiga asos bo'ladi.

2. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida yosh yengil atletikachi qizlarning morfo-fiziologik holatini ko'pincha e'tiborga olmay, me'yorlanmagan hajmdagi jismoniy va texnik tayyorgarlik vositalaridan noto'g'ri foydalanish natijasida endi shug'illanishni boshlagan qizlarning organizmida zo'riqish va ayrim patologik holatlarga olib kelayotganini va sportga bo'lgan qiziqishning yo'qolishiga sabab bo'layotganligi aniqlandi.

3. Tajriba davomida 29 ta mashg'ulot vositalari (6 ta umumiy jismoniy tayyorgarlik, 11 ta maxsus tayyorgarlik, 8 ta harakatli o'yinlar, 4 ta tiklanish vositalari) tanlab olindi. Ushbu vositalar yengil atletikachi qizlarning harakat ko'nikmalarini, sport turi texnikasini shakllantirishga, ularda sport turiga qiziqish uyg'otishga va sport natijalarining o'sishiga yordam berdi.

4. Tadqiqot oxiriga kelib turgan joydan uzunlikka sakrash mashqi 2% ga, bosh ortidan 1kg to'pni uloqtirish mashqi 5% ga, 30 metrga yugurish 26% ga, yugurib kelib balandlikdan hatlab o'tish mashqi 5% ga, 4x10 metrga moksimon yugurish 28% ga oshdi.

Shunday qilib boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida mashg'ulotlar jarayonida qo'llaniladigan yuklamalarni yengil atletikachi qizlarning organizm va jismoniy rivojlanish holatidan kelib chiqib muntazam ravishda asta-sekinlik bilan belgilangan me'yorda olib borish, shug'illanuvchi yengil atletikachi qizlarning sport natijalarining o'sishiga va keying tayyorgarlik bosqichiga hech qanday kamchiliklarsiz o'rin bo'shatishiga, sport turning texnik-taktik ko'rsatchilarining samarali darajada yaxshilanishiga olib keladi.

REFERENCES

1. Abdullayev A., Xonkeldiyev Sh. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. –T. O'ZDJTI. 2005.y.231b.
2. Ahmatov .M. S. Uzlüksiz ta'lim tizimida ommaviy sport-sog'lomlashtirish ishlarini samarali boshqarish.-T. 2005
3. Achilov A.M. Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasining jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish faoliyatini tashkil qilish texnologiyasi. Avtoref. diss..p.f.n. T. 2008. – 26 b.
4. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. T., O'zDJTI, 2005.- 171 b.. Shakirjanova K.T. Yengil atletikada boshqaruv va pedagogik nazorat. Ma'ruza. O'zDJTI bosmaxonasi. Toshkent. 2009 Y. 3,75 b.t.
5. Qudratov R.Q., G'aniboyev I.D., Soliyev I.R., Baratov A.M. Yengil atletikachilarning maxsus mashqlari. O'quv qo'l-ma. T., O'zDJTI, 2011.-64 b.