



UDK:7A.416.11.

Jamshid ESHPULATOV,
Toshkent davlat pedagogika universiteti dotsenti v.b.

TVChDPI Jismoniy tarbiya va sport kafedrasini mudiri dotsent, PhD A.Abdulaxatov taqrizi asosida

YENGIL ATLETIKA TURLARIGA O'QUVCHI YOSHLARNI SARALASHNING PEDAGOGIK TEXNOLOGIYASI

Annotatsiya

Yosh avlodni sog'lom va barkamol inson qilib tarbiyalashda "bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi" ning tashkil yetilishi katta amaliy ahamiyatga ega. Bugungi kunda mamlakatimizda 2 millionga yaqin bola sportning 30 dan ortiq turi bilan shug'ullanmoqda. Ular sog'lom, kuchli, Jasur va qat'iyatli bo'lishadi. Bolalar sportini rivojlantirish mamlakatimiz yoshlarining jismoniy va ma'naviy yetuklikka yerishishida muhim vosita bo'lib xizmat qilmoqda. Olimpiya dasturiga kiritilgan yengil atletika sport turi mamlakatimizda tobora rivojlanib, o'g'il-qizlar o'rtasida ommalashib bormoqda.

Kalit so'zlar: Bolalar va o'smirlar sport maktablari, yengil atletika mashg'ulotlarini tashkil etish, tayyorlov bosqichiga qisqa masofaga yuguruvchilarni saralash.

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ТЕХНОЛОГИЯ ОТБОРА ШКОЛЬНИКОВ ПО ВИДАМ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

Аннотация

Оздание "Фонда развития детского спорта" имеет важное практическое значение для воспитания подрастающего поколения здоровым и гармоничным человеком. На сегодняшний день в нашей стране около 2 миллионов детей занимаются более 30 видами спорта. Они становятся здоровыми, сильными, смелыми и настойчивыми. Развитие детского спорта служит важным инструментом в достижении физической и духовной зрелости молодежи нашей страны. Легкоатлетический вид спорта, вошедший в олимпийскую программу, в нашей стране все более развивается и становится популярным среди мальчиков и девочек.

Ключевые слова: Детские и подростковые спортивные школы, Организация занятий легкой атлетикой, отбор бегунов на короткие дистанции на подготовительный этап.

PEDAGOGICAL TECHNOLOGY OF SELECTION OF SCHOOLCHILDREN BY TYPES OF ATHLETICS

Annotation

The creation of the "Children's Sports Development Fund" is of great practical importance for the upbringing of the younger generation as a healthy and harmonious person. Today, about 2 million children in our country are engaged in more than 30 sports. They become healthy, strong, brave and persistent. The development of children's sports serves as an important tool in achieving physical and spiritual maturity of the youth of our country. The athletics sport included in the Olympic program is developing more and more in our country and is becoming popular among boys and girls.

Key words: Children's and adolescent sports schools, Organization of athletics classes, selection of short-distance runners for the preparatory stage.

Kirish. Respublikamiz istiqloлга erishgandan so'ng yurtimizda jismoniy tarbiya va sportga davlat siyosati miqiyosida e'tibor qaratilishi ayniqsa "Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi" ni tashkil etilishi yosh o'sib kelayotgan avlodni sog'lom va komil inson qilib voyaga yetkazishda muxim amaliy ahamiyat kasb etadi.

Tadqiqot dolzarbligi. Bugungi kunda yurtimizdagi 225 dan ortiq BO'SM va 54 ta dan ziyod ixtisoslashgan bolalar va o'smirlar sport maktablarining yengil atletika seksiyalarida, respublikamizda 9 ta va oliy sport mahorati maktablari, 15 ta olimpiya xaziralari kollejlari, Ularga 400 nafarga yaqin yuqori malakali murabbiylar yengil atletika sirlarini puxta o'rgatmoqda. Ammo ularning hammasi ham yengil atletika sport turlariga iqtidorli emasligini tadqiqot jarayonida aniqladik. Chunki o'quvchi yoshlarni yengil atletika sport turlariga o'ziga xos kamchiliklarga yo'l qo'yanligiga guvoh bo'lmoqdamiz. Murabbiylar guruhlarini shakillantirishda umumtalim maktabi o'quvchisining tavsiyalari asosida ko'p hollarda guruhlarini shakillantiradi. Shuning uchun ham guruhlar 2-3 oy ichida tarqalib ketishlari kuzatilsa, ikkinchidan saralash mezonlariga etibor qaratilmaydi. 1 yoki 2 ta ko'rsatgichga asoslanib guruh o'akillanmaydi bu esa sportchilarni samarali tayyorlashga salbiy tasir etadi. Natijada 2-3 yil o'quvchi yoshlar o'zini qimmatli vaqtini bekorga ketkazadi. Shuning uchun saralash

mezonlarini ishlab chiqish va shu mezonlar asosida o'quvchilarni guruhlariga saralab olish yuqori malakali sportchilarni tayyorlash tizimini samaradorligini oshiradi. Shu boisdan, biz tanlagan "Ko'p yillik tayyorgarlik bosqichida yengil atletika turlariga o'quvchi yoshlarni saralashning pedagogik texnologiyasi" mavzusidagi bajarilgan dissertatsiya ishi sportchilarni saralab olishdagi dolzarb muammolardan biri sanaladi.

Yengil atletika hayotiy zarur va keng tarqalgan mashqlarni – yurish, yugurish, sakrash va uloqtirish mashqlarini birlashtirib, eng ommaviy sport turi hisoblanadi. Yengil atletika mashqlarining aksariyati umumiy omma – eng kichik yoshdagi bolalardan boshlab to kattalargacha bajara oladigan va kundalik turmushda uchraydigan mashqlardan iborat. Yengil atletika bilan yil davomida shug'ullansa bo'ladi. Shu sababga ko'ra yengil atletika mashqlari (yurish, yugurish, sakrash va uloqtirish) «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testlar majmuasining katta qismini tashkil etadi. Yengil atletikaning «sport malikasi» deb atalishi bejiz emas. U respublika, xalqaro musobaqalar, Olimpiya o'yinlari dasturlaridan munosib o'rin egallagan hamda o'ynaladigan medallar majmuasi va soniga ko'ra eng ko'p hisoblanadi¹⁹. Jismoniy tarbiya instituti, universitetlar va pedagogik institutlarning jismoniy tarbiya fakultetlari uchun mo'ljallangan o'quv dasturlarida yengil atletika asosiy o'quv fani bo'lib,

sport faoliyati (faoliyat turlari bo'yicha), kasbiy ta'lim (faoliyat turlari bo'yicha), sport psixologiyasi yo'nalishlarida bakalavrlar tayyorlashda muhim ahamiyatga ega. Yengil atletika musobaqa mashqlarining turli-tumanligi bilan tavsiflanadi va ularni bajarishning turli usullari hamda variantlari mavjud. Yengil atletika mashqlarini aniq tasnifga tushirish uchun uni besh bo'limga ajratib (yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, ko'pkurash) tavsiflash maqsadga muvofiqdir.

Ular, o'z navbatida, turlarga, turning xillariga hamda variantlar va masofalarga ajratiladi. Hozirgi vaqtda yengil atletikaning 24 turi erkaklar uchun, 22 turi ayollar uchun Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritilgan.

Qotibiyat hakamlari turlar bo'yicha bayonnomalarni qayta ishlab chiqadilar, keyingi musobaqa davralarida qatnashish uchun qatnashchilar tarkibini aniqlaydilar, qatnashchilarning o'rinlarini taqsimlaydilar, ochkolar jadvaliga asosan qatnashchilarning natijalarini baholaydilar, jamoaviy kurashda ochkolarni hisoblab boradilar, maxsus devorchalarga axborotlar iladilar, musobaqalashayotgan jamoalar o'rinlarini aniqlaydilar, mukofotlash bo'limiga qatnashchilar, g'oliblar va sovrindorlar to'g'risida, ularning murabbiylari haqida barcha ma'dumotlarni beradilar, qatnashchilar ko'rsatgan natijalarning razryadlarini baholaydilar.

Turlardagi kotiblar musobaqalar bayonnomasiga qatnashchilar ko'rsatgan natijalarni yozib boradilar (uzunlikka sakrashlar, uch hatlab sakrash, uloqtirishlarning hamma turlari), yakuniy natijani aniqlaydilar va bayonnomalarni kotibiyatga topshiradilar. Marradagi kotib bayonnomaga qatnashchilarning yugurishlarda marraga yetib kelish tartibini va uning vaqtini yozadi. Yakuniy bosqich. Bosh hakam jamoalar vakillari ishtirokida hakamlar hay'ati bilan yakuniy kengash o'tkazadi va bu yerda musobaqalar natijalari uzil-kesil tasdiqlanadi; musobaqalar to'g'risida hisobot tuzadi, bu yerda qatnashchilar soni, ishtirokchilar malakasi, jamoalarning egallagan o'rinlari, musobaqalar g'oliblari va sovrindorlari ko'rsatiladi; hakamlar brigadasi va hay'ati ishini baholaydi. 159 Bosh kotib hakamlar hay'ati kengashida qatnashadi, musobaqalarning barcha hujjatlarini va hisobot uchun

materiallarni tayyorlaydi, bosh hakam bilan birga bo'lib o'tgan musobaqalar to'g'risida matbuot uchun axborot tayyorlaydi

Mavzuning o'rganilganlik darajasi. Bugungi kunda sport turlari bilan shug'ullanuvchi yoshlarning soni kun sayin oshib bormoqda. Albatta bu yurtimizda yo'lga qo'yilgan isloxlarni to'g'riligidan dalolatdir. Hozirda yosh sportchilarimiz ichidan iqtidorli istiqboli bor sportchilarni izlab topish va saralash bo'yicha ko'plab mutaxassislar ish olib borishgan ulardan V.B.Zelichenik, V.G.Vexoshanskiy, M.N.Umarov, F.A.Kerimov, K.T.Shakirjanova, O.V.Goncharovalar o'z faoliyatini olib bormoqdalar.

Tadqiqotning maqsadi. Ko'p yillik tayyorgarlik bosqichida yengil atletika turlariga pedagogik texnologiyalar asosida o'quvchi yoshlarni saralash samaradorligini oshirish.

Tadqiqotning vazifalari. Mavzuning maqsadidan kelib chiqib oldimizga quyidagi vazifalarni belgilab oldik:

Mavzuga oid ilmiy uslubiy adabiyotlarni o'rganish, taxlil etish va umumlashtirish.

Ko'p yillik tayyorgarlik bosqichida yengil atletika turlariga saralash mezonlarini o'rganish.

O'quvchilarni yoshi bo'yicha jismoniy rivojlanganligi, tayyorgarligi darajasi, funksional xolatlarini aniqlash.

Ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlariga saralash mavzularini yoshi va tayyorgarlik darajasi bo'yicha ishlab chiqish va pedagogik tajribada samaradorligini aniqlash.

Xulosa. O'tkazilgan tadqiqotda biz tomondan tashkil etilgan IAAFning qiziqarli o'yin va musobaqalari maktab o'quvchilarini tadqiqotga jalb qilishda juda oson bo'ldi, chunki bu maktab o'quvchilari uchun yangilik edi.

Tajribada biz xar bir o'yin va musobaqada qatnashgan o'quvchilarni kuzatdik va natijalarini taxlil qilish orqali ularni yengil atletikani turlariga saraladik va bu o'z samarasini berdi.

Xulosa shuki IAAFning qiziqarli o'yin va musobaqalari maktab o'quvchilarini ushbu dastur

orqali yengil atletika turlariga qiziqish uyg'otishda ularni saralashga, yo'naltirishga va eng asosiysi shu sport turiga yoshligidan mexr qo'yishiga amaliy ahamiyat kasb etishiga va kelajakda ular orasidan jaxon va olimpiada chempionlari chiqishiga ishonamiz.

ADABIYOTLAR

1. Ўзбекистон Республикаси “Болалар спортини ривожлантириш” (2002 йил 24 октябр) Маърифат газетаси 2002 йил 31 октябр 2 б.
2. Андريس Е.Р., Кудратов Р.Қ. енгил атлетика. Ўқув қўлланма. Тошкент 1998й.
3. “Ёш спортчиларни жисмоний қобилиятларини ривожлантириш” О.В.Ганчарова. Тошкент 2005 й, 91-100б..
4. Шакиржонова К. “Енгил атлетикачиларнинг жисмоний сифатлари ва тезкорлигини ривожлантириш тамойиллари ва усуляти” (маъруза) Тошкент 2008й.
5. М.У.Тўйчибойев “Спортда биокимёвий назорат” (услугий қўлланма) Т; 2011й.
6. К.Т.Шакиржонова “Енгил атлетикада бошқарув ва педагогик назорат” (маъруза) Т: 2009й.
7. Айрапетянц Л.Р., Годик М.А. Спортивные игры. – Т.: Ибн Сино, 1991.-160 с.
8. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков: пер с англ. Ник Сортел/-М.: АСТ: Астрел, 2005.- 237 с.
9. Баскетбол. Теория и методика обучения / под общ. ред. Д.С.Нестеровского.-М.: Академия, 2004.-336с.
10. Ганийева Ф.В. Баскетбол ўйинининг расмий қоидалари. –Т., 2007.
11. Краузе Д., Мейер Д. Баскетбол-навыки и упражнение. –М.: АСТ, Астрел, 2006.-216 с.
12. Официальные правила баскетбола ФИБА 2015. Утвержденная ТСБ ФИБА 2015.
13. Портнов Ю.М. Баскетбол.// Учебник для ВУЗов физической культуры.-М: Астрел семь, 1997.-480 с.
14. Расулев А.Т. Баскетбол. // Олий ўқув юртлари учун дарслик. ЎДЖТИ насхрийот боълими, 1998.-278 б.
15. Усмонхоъжайе Жисмоний тарбийа ва спорт машгулотлари” Т-2005йил.
16. Қосимов Ч. “Баскетбол” Т 1982.
17. Хўжаев Ф..”Спорт ўйинлари” Т 2007.
18. Изаак В.И. Набиев Т.И. Гандбол в вузе Т., 2005.
19. Павлов Ч, Ф.Абдурахманов, Ж.Акрамов Гандбол Т., 2005.