

QISQA MASOFAGA YUGURUVCHILARNI YILLIK MASHG'ULOTLARIDA YUKLAMALARNI TAQSIMLANISHI

Elova Sitora Axmatkulovna

Shahrisabz Davlat Pedagogika instituti o'qituvchisi

Annotatsiya

Pedagogik mahoratlarni qisqa masofaga yuguruvchilarni yillik mashg'ulotlaridagi yuklamalarni taqsimlanishidagi o'rnini va ahamiyati, yuguruvchilarni yuklamalarni taqsimlashini yillik o'zgartirish va qo'shimchalar kiritish va ularni amalda qo'llay bilishlari.

Kalit so'zlar: trenirovka, pedagogik texnika, yillik mashg'ulotlar, yuklamalarning taqsimotining to'g'ri yo'lga qo'yilishi, qisqa masofaga yugurishning o'rnini va ahamiyati, olimpia o'yinlari.

Yengil atletikaning qisqa masofalarga yugurish turi butun dunyoda ommalashgan sport turlaridan hisoblanadi. Sport natijalari kundan kunga o'sib borishi qisqa masofalarga yuguruvchi o'smirlarni yillik tayyorgarlik mashg'ulotlarini samarali taqsimlash uslubiyatini takomillashtirishni taqozo etmoqda. Shu boisdan hozirgi kunda bizning fikrimizcha qisqa masofaga yuguruvchi o'smirlarimiz yaxshi sport natijasiga erisha olmaganligi mashg'ulot jarayonini takomillashtirish zaruriyatiga e'tibor qaratishni taqozo etadi. Bugungi kunda qisqa masofalarga yuguruvchilarning yillik tayyorgarlik bosqichini taqsimlashning yangi texnologiyasini ishlab chiqish, qo'llaniladigan vosita usullarni saralash, umumiy jismoniy tayyorgarligining optimal nisbatlarini izlab topish uslubiyatiga e'tibor berilmoqda. Shuning uchun ham o'qituvchi murabbiylardan mashg'ulot siklini yanada takomillashtirishni talab etadi. Murabbiy faoliyati samaradorligining o'lchovi, shug'ullanuvchilarning erishgan sport natijalarida ko'rinadi. Mashg'ulotlarga sportchilar katta qiziqish bilan qatnashishlari va undan qoniqish hosil qilishlari, murabbiydan katta ma'suliyatni talab qiladi. Murabbiy nazorati ostida shug'ullanuvchilar o'rtasidagi ijtimoiy-ruhiy muhit, shug'ullanuvchida bo'lgan ijobiy o'zgarishlar, ularning erishgan yutuqlari, murabbiyning yillik tayyorgarlik mashg'ulotlarini to'g'ri taqsimlanishini bildiradi. Yuqorida ko'rsatilgan kamchiliklarni bartaraf etish uchun murabbiy va sportchilar





oldidagi yillik tayyorgarlik mashg'ulotlarini to'g'ri rejalashtirish talab etadi. Unda mashg'ulot hajmi, yuklamalar nisbatlari, dam olish oralig'i va bajarilish sur'atlari to'g'ri taqsimlash, murabbiylar oldidagi asosiy vazifalardan sanaladi. Mashg'ulotlar optimal qisqa masofaga yuguruvchilarning yillik tayyorgarlik bosqichini taqsimlashning eng optimal darajasini izlab topish muammosi xali ham dolzarb masalalardan hisoblanmoqda. Shuning uchun ham o'qituvchi murabbiylardan mashg'ulot siklini yanada takomillashtirishni talab etadi. Murabbiy faoliyati samaradorligining o'lchovi, shug'ullanuvchilarning erishgan sport natijalarida ko'rinadi. Mashg'ulotlarga sportchilar katta qiziqish bilan qatnashishlari va undan qoniqish hosil qilishlari, murabbiydan katta ma'suliyatni talab qiladi. Murabbiy nazorati ostida shug'ullanuvchilar o'rtasidagi ijtimoiy-ruhiy muhit, shug'ullanuvchida bo'lgan ijobiy o'zgarishlar, ularning erishgan yutuqlari, murabbiyning yillik tayyorgarlik mashg'ulotlarini to'g'ri taqsimlanishini bildiradi. V. Papov, K. T. SHakirjanova, R. Kudratov, bir qator tadqiqotchilarimiz ilmiy ishlarida ko'proq sport takomillashuv bosqichi tarbiyalanuvchilari mashg'ulot jarayoniga etibor qaratishgan.

Qisqa masofaga yugurish sport turi bu dunyo bòylab keng tarqalgan sport turlaridan biri hisoblanadi. Albatta, ushbu sport turi boshqa sport turlaridan nisbatan osonroq va qoidalarsizdek bòlib kòrinadi, lekin, albatta ushbu sport turi ham òziga xos qiyinchiliklarga ega. Qisqa masofaga yugurish bu yengil atletikaning bir bòlimi hisoblanadi. Bu turdagi yugurish turida yuklamalarni taqsimlanishida yillik mashg'ulotlarga ahamiyat qaratiladi, unga mos holda turli xil maxsus jadvallarga joylashtirilib chiqiladi va mutaxassislar tomonidan birgalikda kòrib chiqilib hamkorlikda ishlanadi. Albatta, qisqa masofaga yugurishdagi talablar taqsimlanishi yangi texnologik talablarga kòra taqsimlanib chiqilishi maqsadga muvofiqdir. Faqatgina yillik mashg'ulotlar taqsimoti qisqa masofaga yuguruvchilar uchungina mos kelmasdan aksincha, yengil atletikadagi boshqa sport turlariga ham mos keladi. Mutaxassislar ma'lum bir talablarga amal qilishlari, pedagogik kreterialarga kòra taqsimotni bajarishlari zarur. Ushbu taqsimotda òqitishning usullari va qoidalariga amal qilinishi, pedagogik mahoratlarga ham amal qilinishi muhimdir. Yuguruvchilarni òqitish ham muhim ahamiyat kasb etadi, ularni muvaffaqiyatga erishishlari uchun esa murabbiylari muhim rol òynaydi. Yoshlarning yaxshi tayyorgarligi va mashg'ulotlarning tòg'ri taqsimoti sportchilar muvaffaqiyatining



yarmi deganidir. Birinchi xalqaro musobaqa bilan bir paytda mamlakat yana bir muhim tarixiy voqeaning guvohi bo'ldi. 1998-yilning 6-sentabrida Yevropa, Osiyo va Amerikaning 28 mamlakati vakillari Xalqaro Kurash Uyushmasiga asos soldilar. Xalqaro miqyosda o'zbek kurashini namoyon etuvchi rasmiy tashkilotga aylandi. Dastlabki ta'sis kongressi davomida yangi xalqaro sport tashkilotining nizomi tasdiqlandi, Kurashning xalqaro qoidalari qabul qilindi hamda XKUning boshqaruvi organi Ijroiya qo'mitasi saylandi. Kurashni xalqaro miqyosda rivojlantirish g'oyasining dastlabki tashabbuskori, O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Islom Karimov bir ovozdan XKUning Faxriy Prezidenti lavozimiga saylandi. Kurash xalqaro qoidalari muallifi Komil Yusupov esa XKU Prezidenti etib saylandi. Tashkilot ijroiya qo'mitasi 15 kishidan iborat bo'lib, qo'mita a'zolari XKU kongressi tomonidan ko'pchilik ovoz asosida to'rt yil muddatga saylanadilar. Ular, shuningdek, qayta saylanish huquqiga ham egadirlar. 1999-yilda Toshkent yana bir olamshumul voqeaning guvohiga aylandi. Boshqa mamlakatlarga qaraganda davlatimiz bu sport turi bo'yicha muvaffaqiyatga erishish foizi nisbatan pastroq bo'lib, sportchilarning yuqori natijalarga erishishlari albatta, mashg'ulotlarning to'g'ri taqsimoti shuningdek, murabbiylarning to'g'ri dars mashg'ulotlarni uyushtirish va kerakli yoshlarga o'z maslahatlarini bera bilishlari zarur. Zamon bilan hamnafas bo'lgan yangi texnologiyalardan foydalanish ham maqsadga muvofiqdir. Mashg'ulotlar shu darajada uyushtirilishi lozimki, sportchilar mashg'ulotlarga katta qiziqish bilan qatnashishlari va doimo ular murabbiylari tomonidan doimo nazoratda bo'lishlari ham zarur va darkordir. Lekin ba'zida yosh sportchilarimiz shoshqaloqlik qilib ba'zi xatoliklarga yo'l qo'yishlari, murabbiylar maslahatisiz, tashqi omillar sababli osongina o'zlari qiziqqan sportlaridan voz kechib, boshqa keraksiz mashg'ulotlarga qiziqsinib ketishlari ham katta ehtimolga molikdir. Har tomonlama o'ylab ko'rganimizdek, sportchilarni qiziqishlari, ularni muvaffaqiyatga erishishlari barchasi mashg'ulotlar uyushtirilishi yoki ularning taqsimoti bilan bog'liqdir. Xulosa o'rnida aytishimiz joizki, yosh sportchilarning qiziqishlari katta ahamiyatga ega. Ularni qiziqishlarini to'g'ri yo'naltira olamagan murabbiylar hech qanday o'ronga ega bo'lmaydilar. Mashg'ulotlar taqsimot qilishda yillik taqsimot ko'proq vaqt olishiga qaramasdan ushbu taqsimot muhim va muvaffaqiyotlardir. O'rtacha hisobga olganda yillik mashg'ulotlarga asoslangan holda 52 haftaga to'g'ri keladi. Mashg'ulotlar hisobi yillik normada 252 ta mashg'ulotlardan iborat bo'lib, belgilangan soatlarni tashkil

etadi. Mashg'ulot davomida dars soatlari yuzaki tarzda emas , balki barchasi mashg'ulot qatnashchilari bilan b'lishi muhim.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Kerimov F. " Yengil atletika va mashg'ulotlar taqsimoti " T-2002
2. " Qisqa masofaga yugurishning mashg'ulotlar taqsimotida o'rne va ahamiyati " . O'quv qo'llanma .Toymurodov , J. Nurshin. Toshkent -2020
3. Azizov N. X. " Sport nazariyasi va amaliyotda qo'llanilishi " Toshkent : O'qituvchi , 2008.

