

13.00.00 – ПЕДАГОГИКА ФАНЛАРИ

БОШЛАНГИЧ ТАЙЁРГАРЛИК БОСҚИЧИДАГИ БАЛАНДЛИККА САКРОВЧИ ҚИЗЛАРНИНГ МАШҒУЛОТ ЮКЛАМАЛАРИНИНГ АҲАМИЯТИ

Тўхтабоев Низом Турсуналиевич

*Жисмоний тарбия ва спорт илмий тадқиқотлар институти директор
ўринбосари, п.ф.н., профессор*

Аннотация: Ушбу мақолада бошланғич тайёргарлик босқичидаги баландликка сакровчи қизларнинг машғулотлар жараёнида юкломалар меъёрнинг организмнинг хусусиятлари, жисмоний тайёргарлик ва жисмоний ривожланиш ҳолатларига етарли даражада эътибор берилиши, енгил атлетикачи қизларнинг чуқурлаштирилган ихтисослик босқичга ўтиш вақтида бирмунча муаммоларни ва спорт фаолиятини эрта тарқ этиш ҳолатлари ва машғулот юкломаларини меъёрлаш бўйича тадқиқот олиб борилган. Машғулот юкломаларини оптимал нисбатларини ишлаб чиқиш бўйича фикр ва мулоҳазалар юритилган.

Калит сўзлар: ёш хусусиятлари, оптимал ёш, енгил атлетика спорт тури, баландликка сакровчилар, бошланғич тайёргарлик босқичи.

ЗНАЧЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ ДЕВУШЕК- ПРЫГУНИЙ В ВЫСОТУ НА ПЕРВИЧНО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ УРОВНЕ

Тўхтабоев Низом Турсуналиевич

*Заместитель директора Научно-исследовательского института
физического воспитания и спорта, к.п.н., профессор*

Аннотация: В данной статье девушкам-прыгунам в высоту на начальном этапе подготовки следует уделять достаточное внимание особенностям организма, физической подготовленности и физического развития прыгуней в высоту в процессе тренировок, некоторым проблемам и случаям раннего выхода из спортивной деятельности легкоатлетов. при переходе на этап углубленной специализации, и исследования по нормированию тренировочных нагрузок. Приведены мнения и соображения по разработке оптимальных пропорций тренировочных нагрузок.

Ключевые слова: возрастные характеристики, оптимальный возраст, легкая атлетика, прыгуны в высоту, начальный этап подготовки.

THE SIGNIFICANCE OF TRAINING LOADS OF GIRLS HIGH JUMPERS AT THE PRIMARY PREPARATORY LEVEL

Tokhtaboev Nizom Tursunaliyevich

*Deputy Director of the Research Institute of Physical
Education and Sports, candidate of pedagogical sciences, professor*

Annotation: In this article, female high jumpers at the initial stage of training should pay sufficient attention to the characteristics of the body, physical fitness and physical development of high jumpers in the process of training, some problems and cases of early exit from sports activities of athletes. during the transition to the stage of in-depth specialization, and research on the normalization of training loads. Opinions and considerations on the development of optimal proportions of training loads are given.

Key words: age characteristics, optimal age, athletics, high jumpers, initial stage of training.

Долзарблиги. Спорт билан шуғилланиш одатда ёш спортчи қизларнинг ёш жиҳатдан ўсишидаги бир қатор даврларни ўз ичига олади. Бунда машғулотнинг мазмуни ва тузилиши, ёш хусусиятлари ва спортда камолотга эришиш мақсадга мувофиқ анча ўзгаради. Ёш спортчи қизларнинг тайёргарлик тизимининг дастлабки ҳолатларидан бири – юқори натижаларга эришишнинг оптимал ёшга кўрсатмаси, ёш спортчиларни беқарор тезкор муваффақиятли натижаларини эмас, балки ҳатто оптимал ёш давригача уларнинг спорт такомиллашувини бир текис ривожланишини таъминловчи тайёргарлик шакллари, воситалари ва услубларини излаб топишни талаб қилади.

Бошланғич тайёргарлик босқичи энгил атлетика спорт турининг дастлабки базали муҳим босқичларидан бири ҳисобланади. Бу босқичда қўлланиладиган восита ва юкламалар шуғулланувчиларнинг кейинги тайёргарлик босқичи учун таянч вазифасини бажаради. Айнан шу босқичда баландликка сакровчи қизларнинг аксарият ҳолларда машғулотлар жараёнида юкламалар меъёрнинг организмнинг хусусиятлари, жисмоний тайёргарлик ва жисмоний ривожланиш ҳолатларига етарли даражада эътибор бериб тўғри қўлланилмаганлиги, энгил атлетикачи қизларнинг чуқурлаштирилган ихтисослик босқичга ўтиш вақтида бирмунча муаммоларни ва спорт фаолиятини эрта тарк этиш ҳолатларига олиб келяпти. Шунингдек халқаро майдонларда баландликка сакровчилар ёши бирмунча ёшга ёшараётганлиги ҳам бошланғич тайёргарлик босқичида кўпроқ баландликка сакрашнинг махсус восита услубларидан кўпроқ фойдаланишга эътибор қаратишимиз зарурлигини кўрсатмоқда. Таъкидлаш жоизки, бошланғич тайёргарлик босқичида шуғилланувчи баландликка сакровчи қизларнинг машғулот жараёнида восита ва юкламаларни меъёрлаш бўйича илмий асос ва тавсияларнинг йўқлиги танланган йўналишнинг долзарблигини белгилаб беради.

Тадқиқотнинг мақсади. Бошланғич тайёргарлик босқичидаги баландликка сакровчи қизларнинг машғулот юкламаларини меъёрлаш ва илмий асослаш.

Тадқиқот вазифалари:

1. Бошланғич тайёргарлик босқичидаги баландликка сакровчи қизларнинг тайёргарлик томонларини назорат ва таҳлил қилиш ва юкламалар меъёрини аниқлаш;

2. Ёш баландликка сакровчи қизларнинг машғулот юкламаларини тўғри тақсимлаш, юкламалар меъёрини аниқлаш ва машғулотда восита ва услублардан самарали фойдаланиш.

Тадқиқот натижалари ва унинг муҳокамаси. Спорт натижаларининг ўсиши, ёш энгил атлетикачи қизларда кўп жиҳатдан танланган энгил атлетика турида кўп йиллик тайёргарликнинг турли босқичларидаги машғулот юкламаларини самарали меъёрлашга боғлиқ. Ана шундай бошланғич тайёргарлик босқичи энгил атлетиканинг дастлабки базавий тайёргарлик босқичи ҳисобланади.

1-жадвал

Бошланғич спорт тайёргарлик босқичидаги баландликка сакровчи қизларнинг машғулот ва мусобақа юкламалари асосий ўлчамлари
(К.П.Сахновский бўйича)

№	Энгил атлетика турлари	Ҳафтада машғулотлар сони	Машғулотлар давомийлиги (дак)	Юкламанинг йиллик ҳажми (соат)	Асосий машғулот воситалар ҳажми	Йил давомида мусобақалар сони
1.	Сакрашлар	3-5	60-75	200-220	300-1000 сакраш	10-12

Бошланғич тайёргарлик босқичида сакраш турларида тезкор-куч сифатларини ривожлантиришга йўналтирилган махсус бўлмаган воситалар кенг қўлланилади, Шундайларидан тезор-куч машқлари, сакрашлар, юкломали машқлар.

Бу босқичда тезкор-куч машқлари умумий машқлар ҳажмига 50% ажратилади. Машғулотлар кўпкураш асоси бўйича энгил атлетиканинг ҳар хил машқ турларини киритиш мумкин. Шуғулланувчиларнинг у ёки бу сакраш турларига мойиллиги машғулотнинг 2-3 йилларида аниқланади. Шуғулланувчининг асосий вазифалари, сакраш бўйича ихтисосликни белгиловчи, келажакда ҳаракат техникасини яхшилаш, ҳаракат ва вегетатив функцияларни такомиллаштириш ҳисобланади.

2-жадвал

Жисмоний сифатларни ривожлантириш кўрсаткичи бўйича бошланғич тайёргарлик гуруҳидаги сакровчи қизларни саралаш учун намунавий меъёрлар (А.А.Гужаловский бўйича)

Жисмоний сифатлар бўйича	11-ёш	12-ёш	13-ёш
Жойдан туриб узунликка сакраш(см)	155	170	195
Жойдан туриб баландликка сакраш(см)	55	55	60

Баландликка сакровчи қизларимизнинг жисмоний тайёргарликни баҳолаш учун қуйидаги машқлар қўлланилди: 30 метрга югуриш, турган жойдан узунликка сакраш, баландликка сакраш, 4x10 моксимон югуриш.

Баландликка сакровчи қизларимизнинг жисмоний ҳолатидан келиб чиқиб энгил атлетиканинг сакраш турларига хос, уларни спорт тури техникасини тез ва осон ўзлаштиришга кўмаклашадиган, жисмоний сифатларини маълум меъёрда ривожлантиришга, машғулотларга қизиқиш уйғотишга қаратилган умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик воситалари ва энгил атлетика турларини ўз ичига олган ҳаракатли ўйинлардан фойдаландик.

Тадқиқот охирига келиб тажриба гуруҳи синалувчиларининг турган жойда узунликка сакраш машқининг ўртача қиймати тадқиқотдан олдин 166.4 см ташкил этган бўлса, тадқиқотдан кейин 171.6см, 30 метрга югуриш тадқиқотдан олдин 4,1 секунд, тадқиқотдан кейин 3,8 секунд, югуриб келиб баландликдан сакраб ўтиш тадқиқотдан олдин 60.5 см тадқиқотдан кейин 65.8 см, 4x10 моксимон югуриш тадқиқотдан олдин 10.9 секунд, тадқиқотдан кейин 10,5 секундни ташкил этди.

Назорат гуруҳи синалувчиларида турган жойда узунликка сакраш машқининг ўртача қиймати тадқиқотдан олдин 168.1 см ташкил этган бўлса, тадқиқотдан кейин 170.6см, 30 метрга югуриш тадқиқотдан олдин 4.1 секунд, тадқиқотдан кейин 3,9 секунд, югуриб келиб баландликдан сакраб ўтиш тадқиқотдан олдин 63 см тадқиқотдан кейин 64.6 см, 4x10 моксимон югуриш тадқиқотдан олдин 10.7 секунд, тадқиқотдан кейин 10,6 секундни ташкил этди.

3-жадвал

Т/р	Тестлар	Тажриба гуруҳи				Назорат гуруҳи			
		Т/о	Т/К	ФАРҚ	%	Т/о	Т/К	ФАРҚ	%
1.	Турган жойдан узунликка сакраш	166.4	171.6	5.2	3	168,1	170.6	2,5	1,4
2.	30 метрга югуриш	4,0	3.8	0,2	5,2	4.1	3.9	0,2	5
3.	Югуриб келиб баландликдан хатлаб ўтиш	60.5	65.8	5.3	8	63	64.6	1,6	2,4
4.	4x10 моксимон югуриш	10.9	10.5	0,4	3,8	10.7	10.6	0,1	0,9

Тадқиқот охирига келиб бошланғич тайёргарлик босқичидаги баландликка сакровчи қизларимизнинг турган жойда узунликка сакраш машқи ўртача қиймати 3%, 30 метрга югуриш 5,2%, югуриб келиб баландликдан сакраб ўтиш 8%, 4x10 моқисимон югуриш 3,8 % ўсганлиги кузатилди.

Хулоса. 1. Баландликка сакровчи қизларнинг машғулоти жараёни самарасини тўғри ташкил этилса, юклама меъёрлари организм ҳолатидан келиб чиққан ҳолда берилса, шуғулланувчи қизлар организмда ижобий ўзгаришлар ва спортда машғулоти, мусобақаларда яхши натижаларга эришишга туртки бўлади.

2. Ёш баландликка сакровчи қизларнинг халқаро майдонларда ёши ёшариб бораётганлиги ҳам бошланғич тайёргарлик босқичида кўпроқ баландликка сакрашнинг махсус восита услубларидан кўпроқ фойдаланишга, Жисмоний тайёргарлик ва техник-тактик тайёргарлигини оширишга қаратилган махсус воситалар орқали йиллик юкламалар ҳажмини оптимал нисбатда режалаштириш эътибор қаратишимиз зарурлигини кўрсатмоқда.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

1. Olimov M.S., To'xtaboyev N.T., Soliyev I.R., Ortiqov X.T. O'rta va uzoq masofaga yugurish uslubiyati. T.: 2016. – 154 b.

2. Olimov M.S., Shakirjanova K.T., Rafiyev H.T., To'xtaboyev N.T., Smurigina L.V. Yengil atletika nazariyasi va uslubiyati / darslik. T.: 2018. - 872 b.

3. Olimov M.S., Shakirjanova K.T., Rafiyev H.T., Smuriygina L.V., To'xtaboyev N.T. Yakkakurash, koordinatsion va siklik sport turlari "Yengil atletika". / darslik. T.: 2018. - 376 b.

4. Тер-Ованесян, И. А. Подготовка легкоатлета: современный взгляд / И. А. Тер-Ованесян. - М.: Терра спорт, 2000. - 176 б.

5. Рузамухамедов К.Ф., Тўхтабоев Н.Т. Етакчи ўзбек баландликка сакровчиларининг сакраш техникаси хусусиятлари ва ўзгарувчанлиги // «Енгил атлетикани ривожлантиришнинг долзарб ва замонавий муаммолари» халқаро илмий-амалий анжумани 2020 йил 29-30 май, Б. 67-72.

6. Ruzamukhamedov K. Tukhtaboev N. Features and variability of jumping techniques of leading uzbek high jumpers: Academia science. Vol. 2, Iss. 7, 2021. P. 97-103.