

13-14 YOSH SPORTCHILARNI YENGIL ATLETIKA SPORT TURIGA JALB QILISH.

10.53885/edinres.2022.16.88.020

Sharipova Dilyara Djumaniyozovna TDPU. professori

Mamanova Aziza Abduxoliq qizi JDPI Jismoniy

tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi
va metodikasi yo'nalishi I- kurs magistri.

Тел: +998883281000

anvarhasanov111111@gmail.com

Annotatsiya. Ushbu maqolada o'quvchilarni yengil atletika sport turiga jalb qilish, qiziqtirish va tanlash haqida o'zimizni nazariy qarashlarimiz ifoda etilgan.

Kalit so'zlar: Yengil atletika, o'quvchi, yosh sportchi, natija, murabbiy.

Аннотация. В этой статье представлены наши теоретические взгляды на то, как заинтересовать, заинтересовать и отобрать студентов в легкой атлетике.

Ключевые слова: Легкая атлетика, ученик, юный спортсмен, результат, тренер.

Annotation. This article discusses the organization of gymnastics in preschool institutions.

Key words: Athletics, student, young athlete, result, coach.

Yengil atletika eng mashhur sport turlaridan biridir. Turli sport turlarida, shu jumladan yengil atletikada yuqori sport mahoratiga erishish uchun yosh sportchilarning erta ixtisoslashuvi katta hajmdagi maxsus va umumiy rivojlantiruvchi mashqlardan foydalaniladi.

Biroq, yosh sportchilarni tayyorlash tizimida bir qator kamchiliklar mavjud bo'lib, ulardan biri yosh sportchilarning yaxshi asosiy umumiy jismoniy tayyorgarligining kamligi. Bundan tashqari, amaliyot shuni ko'rsatadiki, sport mashg'ulotlarining dastlabki bosqichlarida bolalar va o'smirlarni tizimli intensiv mashg'ulotlar va yengil atletikaning ma'lum bir turi bo'yicha musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etishlari uchun to'g'ri tanlash har doim ham natija bermaydi. Bolalar va o'smirlarning noto'g'ri sport yo'nalishi katta yo'qotishlarga olib keladi, bolaning ruhiyatiga shikast etkazadi, tayyorlash jarayoni sifatini oshirishga imkon bermaydi. Ma'lumki, tanlangan sport turi bo'yicha yuqori sport natijalarini ko'rsatishga qodir bo'lgan shaxslarni aniqlash, ixtisoslashuv qobiliyatini aniqlash maqsadida uzoq muddatli ko'p bosqichlardan (bir necha yillar) iborat.

Sportda tanlash va bashorat qilish masalalariga bag'ishlangan qator tadqiqotlar mavjud. Ixtisoslashgan sport seleksiya xizmatlarini tashkil etish uni amalga oshirish uchun turli texnologiyalarni yaratishga yordam berishi mumkin. So'nggi yillarda sport iste'dodini tashxislashda yangi uslubiy yondashuvlarni izlash tendensiyasi kuchaydi, buning asosida sportchining yutuqlarini yetarlicha samarali prognoz qilish mumkin. Tanlash jarayonida testlardan tobora ko'proq foydalanilmoqda.

Murabbiylarga yosh sportchilarni tayyorlashning turli jihatlariga ob'ektiv baho berib, ular ijobiy xulosa chiqarishlariga yordam beradi. Sport zaxiralarini tayyorlash samaradorligini oshirish uchun murabbiylarning umumta'lim maktablari jismoniy tarbiya o'qituvchilari bilan jamoaviy ish uslubini joriy etish, ular o'z navbatida yoshlar va sport maktabi bo'limlariga iqtidorli bolalarni etkazib berishlari maqsadga muvofiqdir.

Hozirgi vaqtda bolalarni yengil atletikaga jalb qilish, qiziqtirish va tanlash juda qiyin, shuning uchun ko'plab murabbiylar qanday tanlash haqida o'ylaydilar.

Har qanday sport turidagi seleksiya ko'p qirrali muammo bo'lib, u turli jihatlariga ta'sir qiladi - ijtimoiy, pedagogik, fiziologik, psixologik.

Sport seleksiyasi ijtimoiy faoliyatning mustaqil turi bo'lib, sport nuqtai nazaridan iqtidorli bolalar va o'smirlarni uyushgan holda izlashni nazarda tutadi.

Ma'lumki, sport mashg'ulotlarining samaradorligi ko'p jihatdan bolalarni jismoniy tarbiyalash vositalari va usullarini mohirona tanlashga bog'liq. Biroq, bu masala bo'yicha konsensus yo'q. Ko'pgina uslubiy qo'llanmalarda boshlang'ich o'qitish metodikasi asosan umumiy qoidalar shaklida keltirilgan.

Mashg'ulot metodologiyasining muhim bo'g'ini jismoniy faollikni ularning yoshi, jinsi va jismoniy tayyorgarligiga mos ravishda optimal tartibga solishdir.

Birinchi navbatda yosh sportchilar bilan ishlaydigan murabbiy ko'p narsalarni bilishi kerak: fiziologiya, pedagogika, anatomiya va biomexanika, o'sib borayotgan organizmning funksional xususiyatlarini tushunish, bolaning nozik va zaif psixologiyasini tushunish va undan noziklik bilan foydalanish. Bolalar va o'smirlar bilan ishlaydigan murabbiylarning katta yoshdagi sportchilar bilan mashg'ulotlar tajribasidan olingan g'oyalari mashg'ulotlarda yaxshi samara beradi. Raqobatbardosh

Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar. Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel
faoliyat natijalarining tez o'sishini ta'minlaydi. Biroq, bu holatda tayyorlikning mustahkam poydevori shakllanmaydi.

Yosh sportchilarni jismoniy tarbiyalash vositalari va usullari haqida bir qancha turli xil fikrlar mavjud: ba'zi mualliflar bolalar bilan mashg'ulotlarda turli xil sport va ochiq o'yinlardan foydalanish kerak deb hisoblashadi.

Boshqalar esa umumiy jismoniy tarbiya vositasi sifatida turli sport turlaridan foydalanishni maslahat beradilar. Yana boshqalar ko'p sonli umumiy rivojlanish mashqlarini darslardagi o'yinlar bilan birgalikda kiritishni tavsiya qiladilar. Bu qarama-qarshi fikrlar yosh sportchilarni dastlabki tayyorlash vositalari va usullaridan foydalanishning yagona dasturi hali ishlab chiqilmaganidan dalolat beradi.

Yosh sportchilar uchun o'quv dasturini tashkil etishning muhim jihati - bu ishtirokchilarning yosh xususiyatlarini, bolaning etukligini tahlil qilishda biologik va yoshining mosligini hisobga olishdir.

Mutaxassislar tomonidan ishlab chiqilgan sport mashg'ulotlarining asoslari tanlangan yengil atletika turi bo'yicha ixtisoslashtirilgan mashg'ulotlarni boshlashdan oldin ko'p qirali jismoniy tayyorgarlikdan o'tishni tavsiya qiladi.

Asosiy mashg'ulotlarning maqsadlariga to'g'ri tanlangan va samarali qo'llaniladigan umumiy rivojlanish mashqlari to'plami xizmat qilishi mumkin. Ular tana tizimlarining umumiy ish faoliyatini oshirish vositasi bo'lib xizmat qiladi, kuch, tezlik, chidamlilik rivojlanishini ta'minlaydi, bo'g'inlarda harakatchanlikni oshiradi, harakatlarni muvofiqlashtirish qobiliyatini yaxshilaydi.

Bolalar va o'smirlar sport maktablari yengil atletikaning ayrim turlari, xususan, sakrash va yugurish bo'yicha namunaviy dasturlari mazmuni tahlili shuni ko'rsatadiki, umumiy jismoniy tayyorgarlikning ulushi 50-55%, maxsus jismoniy tayyorgarlik bo'yicha 15-20% ni tashkil etadi.

Bizning fikrimizcha, bunday nisbat umumiy jismoniy tayyorgarlikning mustahkam poydevorini shakllantirishga yordam bermaydi va kelajakda muvaffaqiyatli mutaxassislik uchun asos yaratmaydi.

Fantastikligi bilan mutaxassislarni ham lol qoldirayotgan zamonaviy sport turlari bo'yicha muttasil ortib borayotgan natijalar g'oliblik uchun kurashda murabbiy va sportchilar o'rtasidagi raqobatni yanada kuchaytirdi.

Murabbiylar shiddat bilan yangi texnikalar, mashg'ulotlar usullarini qidirmoqdalar, ular bilan bog'liq va bir qarashda juda uzoq faoliyat sohalaridagi mutaxassislarni sportga jalb qilmoqdalar. Shifokorlar, fiziologlar, biokimyogarlar, muhandislar, kibernetika va statistiklar bugungi kunda jahon sport maydonlarida ustunlik uchun kurashda murabbiy va sportchilarga yordam berishmoqda.

xulosa o'rnida shuni aytishimiz mumkinki, Yuqori darajasidagi yengil atletika natijalariga erishish uchun bolalarni yoshligidan yengil atletika mashg'ulotlariga jalb qilishimiz kerak.

Ko'pgina murabbiylar o'z shogirdlarini asosan o'zlarining tajribasi va sezgilariga qarab tanlaydilar. Murabbiylik tajribasi va sezgi yaxshi ish qilishi mumkin, ammo bu har doim ham tanlov muammolarini hal qilmaydi. Shu munosabat bilan, sport maktablarida o'quvchilarning soni ko'p va uzoq muddatli o'quvchilarning shaxsiy natijalari o'smaganligi sababli yuzaga keladi, chunki yosh sportchilarni tayyorlashda bir qator xatolar mavjud. o'z ustozlari bilan, shuningdek, uzoq muddatli o'quv jarayonini rejalashtirish va amalga oshirish.

Yosh sportchilarning katta yo'qotishlarining asosiy sabablaridan biri natijaga majburlash. Sport va o'smirlar sport maktabida bolalar bilan ishlayotgan murabbiylarni ko'pincha bir lahzalik natija, muvaffaqiyat qiziqtiradi, chunki ularga bitiruvchilar – birinchi darajali, g'oliblar, sovrindorlar kerak.

1. Karomatovich I. A. PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL SUPPORT OF YOUNG TEAM ATHLETES //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – T. 3. – №. 02. – C. 1011-1016.

2. Ibragimov A. K. DEVELOPING THE PROFESSIONAL COMPETENCE OF TEACHERS AS A PEDAGOGICAL PROBLEM //E-Conference Globe. – 2021. – C. 333-338.

3. Karomatovich I. A. METHODS OF TEACHING CHILDREN FOR MOVEMENT ACTIVITIES IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – T. 3. – №. 1. – C. 242-249.

4. Ibragimov A. K. Catalog of training tasks for training special endurance of young girl handball players. Academicia: An International Multidisciplinary Research Journal. Year: 2020, Volume: 10, Issue: 11. P: 486-492. DOI: 10.5958/2249-7137.2020. 01410. X.

5. Narzullayev, Farrux. "Qizlar sporti yo'nalishi bo'yicha tahsil olayotgan qizlarning yengil atletika darslarida kuch siaftlarini rivojlantirishning pedagogik asoslari." *ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz)* 1.1 (2020).

Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar. Xalqaro miqiyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

6. Ashrapovich, N. F. (2021). Determination of physical development of primary school students through national movement games. *Middle European Scientific Bulletin*, 11.
7. Ashrapovich, N. F. (2022). FORMS OF CONTROL OVER THE PROFESSIONAL AND PEDAGOGICAL ACTIVITY OF THE TRAINER AND ITS PEDAGOGICAL SIGNIFICANCE. *Web of Scientist: International Scientific Research Journal*, 3(1), 372-379.
8. Narzullayev, Farrux Ashrapovich, and Dinara Olimovna Begimkulova. "Sport psixodiagnostikasi fanini o'qitishda ta'lim texnologiyalardan foydalanishning o'ziga xos xususiyatlari." *Science and Education* 3.4 (2022): 1724-1730.
9. Nematovich K. S. Abduyeva Sitorabonu Savriddin kizi, Fatullayeva Muazzam Azimovna, Kurbanov Shukhrat Kuldoshevich. Using of innovation terms in physical education and sport lessons and their social and educational features //Journal of Critical Reviews. doi. – T. 10. – C. 470-471.
10. Abduyeva S. S. Q. Determining the speed and strength of 14-15 year old handball players in jumping //ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal. – 2020. – T. 10. – №. 11. – C. 1212-1220.
11. Abduyeva S. S., Khurbonov S., Sabirova N. Evolution of physical performance and techniques of handball girls aged 11-12 //International Journal of Advanced Research in Science, Engineering and Technology (IJARSET). – 2019.
12. Abduyeva S. S. Activities that increase children's interest in the sport of handball //Innovatsionnoerazvitienauki I obrozovaniemejdunarodnayanauchno-prakticheskayakonferensiya. – 2020.
13. Rasulovna S. N. THE PLACE OF PHYSICAL TRAINING AND SPORTS IN THE LIFE OF SCHOOL STUDENTS //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2021. – T. 2. – №. 04. – C. 306-312.
14. Rasulovna S. N. TOOLS FOR DEVELOPING SPECIAL PHYSICAL TRAINING AND PHYSICAL QUALITIES IN SPORTS GAMES //E-Conference Globe. – 2021. – C. 299-305.
15. Sabirova Nasiba Rasulovna. Basics and Advantages of Individual Training to Increase Technical and Tactical Training of Basketball Players. AMERICAN JOURNAL OF SOCIAL AND HUMANITARIAN RESEARCH. ISSN: 2690-9626 Vol.3, No 1, 2022
16. Akmalovich, D. B., Khalilovich, T. M., Rasulovna, S. N., & Savrievich, F. F. (2020). Psychological impact of football games to the formation of individuality of the student. *Journal of Critical Reviews*, 7(6), 466-469.
17. Сабирова Н. Р. Значение физической культуры в современном обществе //Проблемы педагогики. – 2020. – №. 6 (51).
18. Усмонов, Ш. Х., Самадов, С. С., & Фармонов, А. Ч. (2021). Физкультурно-спортивные интересы и мотивационные установки студентов. *Вопросы науки и образования*, (4), 129.
19. Xujamurodovich, U. S. (2022). CORRECTIONS IN JUMPING IN THE DEFENSIVE BLOCK AGAINST AN OPPONENT IN VOLLEYBALL. *Web of Scientist: International Scientific Research Journal*, 3(1), 442-450.
20. Azimovna F. M. The quality assessment technology and development techniques in volleyball players //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2021. – T. 2. – №. 04. – C. 242-248.