

**BO'LAJAK YENGIL ATLETIKACHILARNI SARALAB OLISH VA ULARNI YO'NALTIRISHDA JISMONIY YUKLAMA VA DAM OLIISHNING RATSIONAL NAVBATLASHUVI.**

**10.53885/edinres.2022.33.85.095**

*Navoiy Davlat Pedagogika Instituti 1-kurs magistranti*

**Fayzullayeva Bahora Muxtor qizi**

*Ilmiy rahbar: PhD dotsent vb*

**Musayev Otabek Qudrotovich**

**Annotatsiya:** Ushbu quyida berilgan maqolada bo'lajak yengil atletikachilarni saralab olish va ularni yo'naltirishda jismoniy yuklama va dam olishning ratsional navbatlashuvi muhim ahamiyatga ega ekanligi va amaliyotga keng tadbiiq etish kerakligi, sportchi mutaxassislarni tayyorlash jarayonining ijtimoiy va biologik jihatlari bilan sport-texnika natijalarining o'sish sur'ati orasidagi o'zaro ta'sir tamoyillari haqida fikr yuritilgan.

**Kalit so'zlar:** Yuklama, dam olish, yengil atletika, sport turi, organizm, mashg'ulot, jismoniy sifatlar, bo'lajak yengil atletikachi tayyorlash.

**Аннотация:** В данной статье рассматривается важность рационального чередования физической нагрузки и отдыха при отборе и ориентации будущих спортсменов и необходимость их применения на практике, рост спортивно-технических результатов с учетом социальных и биологических аспектов процесса подготовки спортсменов. обсуждаются принципы взаимодействия скоростей.

**Ключевые слова:** Скачать, отдых, легкая атлетика, спорт, организм, тренировка, физические качества, подготовка будущих спортсменов.

**Annotation:** This article discusses the importance of rational alternation of physical activity and rest in the selection and orientation of future athletes and the need to apply them in practice, the growth of sports and technical results with the social and biological aspects of the process of training athletes. the principles of interaction between the velocities are discussed.

**Keywords:** Download, recreation, athletics, sport, organism, training, physical qualities, training of future athletes.

Bizga ma'lumki, jismoniy tarbiya va sport jarayonining muntazamliligi dam olish bilan yuklama berishning doimiy birga bog'liq bo'lishligini rad etmay, taxminiy mo'ljal olish orqali amalga oshiriladi. Bo'lajak yengil atletikachi sportchilarning yuklamasi jismoniy mashqlar ta'sirini ma'lum darajadagi kattaligi bo'lib, u organizmni funksional imkoniyatini oshirish faktori bo'lib xizmat qiladi. Bu kabi natijaga organizmning ish potensialini sarflash va charchash orqali erishi-ladi, energiyani tiklash jarayoni uchun stimul hisoblanadi. Yengil atletika sport turida organizm energiyasi tiklanish jarayonining qonuniyatlari kuchiga qarab yuklama va dam olish bir vaqtning o'zida yuklamani qo'llash paytidagi sharoiti bilan ham chambarchas bog'liklik mavjud.

Mutaxassislarning tadqiqot natijalariga ko'ra, ish qobiliyati dam olish sharoitida qonuniy ravishda belgilangan fazalar bo'yicha o'zgarib turadi. Yengil atletika mashg'uloti jarayonlarida, yuklama katta bo'lsa, ish qobiliyati darajasining pasayishi sodir bo'ladi, charchash rivojlana boshlaydi. Oqibatda ish bajarish to'xtaydi, organizmga dam berish kerak bo'ladi, dam olish paytida tiklanish jarayoni boshlanadi, navbatdagi yuklamaga stimul paydo bo'ladi.[1]

Ba'zi vaqtlarda bo'lajak yengil atletikachilarda tiklanish jarayoni mashg'ulot vaqtidayoq boshlanadi, lekin ish qobiliyatining to'la tiklanishi uchun dam olish sharoiti albatta yaratilishi kerak.

Ancha yuqori darajadagi katta yuklamada va lozim bo'lgan dam olish intervalida tiklanishni borishi ish qobiliyatining ish boshlanguncha bo'lgan darajasiga yetib qolsa-da, u to'la tugallanmaydi, chunki uning orqasidan yuqori tiklanish fazasi sodir bo'ladi, uning asosida bo'lajak yengil atletikachi sportchilar organizmning energetik resurslarining super-kompensatsiyasi yotadi. Yuqori tiklanish fazasi dam olish davom ettirilgan vaqtdagina almashadi va ish qobiliyati organizmda ish boshlanguncha bo'lgan holatga qaytadi.

Bo'lajak yengil atletikachi sportchilar organizmi to'la tiklanmagan sharoitda qator mashg'ulotlar o'tkazib, ularning natijasini to'plagandek bo'lamiz va bu bilan organizmga nisbatan qattiq talablar qo'yamiz, navbatdagi dam olish davridagi kuchli tiklanish uchun yetarli stimul yaratamiz. Dam olishning intervali bu turdagi yengil atletika mashg'ulotlari uchun, albatta, ish qobiliyatining umumiy tiklanishi, ya'ni yuqori tiklanish uchun yetarli darajada katta ahamiyatga ega bo'lishi lozim. [2]

Yanada aniqroq fikr bildiradigan bo'lsak, yengil atletika mashg'uloti jarayonida nisbatan abstrakt va soddalashtirilgan tiklanish va bir xil turdagi yuklama jarayonining grafigiga duch kelamiz.

**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

Tiklanish jarayoni har doim ham barcha yengil atletikachi sportchilar organizmida bir xilda amalga oshavermaydi.

Yengil atletika mashg'ulotlari ketma-ketligi va ularning mazmunini turli tomonlarining o'zaro bog'liqligi, mashg'ulotlarning optimal ketma-ketligi muammosi, kuchiga yarashalilik muammosi bilan uzviy bog'liqdir.

Darhaqiqat, jismoniy tarbiya jarayonida bo'lajak yengil atletikachilarni saralab olish va yo'naltirish bilan biz shug'ullanuvchilarning imkoniyatlari va ularning rivojlanish qonuniyatlari bilan hisoblashishga bir qadar majburiy, ya'ni shu bosqich uchun nimani uddalay olishliklari, kuchlariga va jismoniy sifatning rivojlanganliklariga ko'ra, keying bosqichda tanlash jarayoni nimadan iborat bo'lishi lozimligini belgilab olamiz. Shunday qilib, kuchiga yarashalilik ketma-ketlikni shart qilib oladi. Yengil atletika sport turida ketma-ketlik muammosi kuchiga yarashalilik muammosiga borib taqalmaydi.[3]

Bordi-yu, biz bunga muammo sifatida qaraydigan bo'lsak, vaqtinchalik bu muammoni barcha detallari bilan hal qilish ancha mushkulligicha qolmoqda.

Texnika - texnologiya rivojlangan bir asrda yashab turib shuni hech ikkilanmay aytib o'tishimiz joizki, vaqti kelib, so'zsiz ravishda alohida yengil atletika

mashg'ulotining o'zini yoki mashg'ulotlar tizimini to'laligicha programmashtirish imkoniga ega bo'lamiz.

Albatta, mana shu yengil atletika sohasi bo'yicha katta shijoat bilan programmashtirish va modullashtirishning asosli ravishdagi kibernetik uslubiyatini yaratish va qo'llash ustida tadqiqotlar olib borishni ustuvor bir maqsad qilib qo'ydik.

Xulosa o'rnida shuni aytish mumkinki: Bo'lajak engil atletikachi sportchilar organizmining funksional imkoniyatlari dinamikasi faqat yuklama bilan emas, ish qobiliyatining tiklanishi va rivojlanishi uchun zarur bo'ladigan dam olish bilan shartli bog'liqdir. Shu sababli ham, dam olishga yuklama kabi jismoniy tarbiyada yengil atletika mashg'ulotlari jarayonining yetakchi komponentlaridan biri deb qarashimiz lozim. Shunga binoan, jismoniy tarbiya va sport san'ati – bu ma'lum ma'noda yuklama bilan dam olishni to'g'ri navbatlashtira olish demakdir.

Keyingi o'rinda bo'lajak yengil atletikachilarni saralab olishda yuklama bilan dam olishni ratsional almashtirish muammosini hal etishda tiklanish jarayoni bosqichli ekanligini hisobga olishimiz, navbatdagi yuklama tiklanishning qaysi fazasiga to'g'ri kelayotganligini bilishimiz, o'sha yuklamaning samarasi qaysi fazaga tushganligiga qarahu tartibda ish qobiliyati doimiy ortib boradi. Bo'lajak yengil atletikachilarni saralab olish va yo'naltirishda shuni inobatga olish kerakki, yuklama bilan dam olishni o'rin almashtirilishi har bir mashg'ulot davomida olib borilmasligi kerak degan tushuncha paydo bo'lmasligi kerak.

#### **Adabiyotlar ro'yhati .**

- 1.Xo'jaev F. O'zbekistonda jismoniy tarbiya. 1997 y.
- 2.Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. o'quv qo'llanma, Toshkent., O'z DJTI, 2005 y
- 3.Salomov R.S. Sport mashg'ulotning nazariy asoslari – Toshkent., O'quv qo'llanma O'zDJTI, 2005 yil
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. *Academica: 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).
6. Ashrapovich, N. F. (2021). Determination of physical development of primary school students through national movement games. *Middle European Scientific Bulletin*, 11.

**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

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. Abdueva 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. Abdueva 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. Abdueva S. S. Activities that increase children's interest in the sport of handball //Innovatsionnoerazvitienuki 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
15. Akmalovich, D. B. (2020). Organization of independent work of students in the process of physical education. *Asian Journal of Multidimensional Research (AJMR)*, 9(11), 120-123.
16. Safarova Rokhat G. Ways and factors of optimization of the content of general secondary education in today's world // Образование через всю жизнь: непрерывное образование в интересах устойчивого развития. 2012. №2 (eng). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ways-and-factors-of-optimization-of-the-content-of-general-secondary-education-in-today-s-world> (дата обращения: 09.05.2022).
17. Мухитдинова Н.М. Абитова Ж.Р. Механизмы интеллектуального развития дошкольников с помощью физических занятий // Проблемы педагогики.- 2020- № 3 (48) с 79-81
18. Мухитдинова Н.М. Методология физических упражнений и игр в дошкольных образовательных организациях // Проблемы науки-2020-№9 (57) с 81-83
19. Мухитдинова Н.М. Эшов Э. Improvement of psychology and pedagogical process on physical training // Intellectual Archive 2018 с 93-96
20. Djurayeva Maxasti Zokirqizi "The emotion training system for atudents of preschool education for sports gymnastics sports competitions" 88-101 betlar. International Journal of Advanced Research in Managemnt and Social Sciences. Vol.1 №2 February 2022
21. Джураева Махасты Зокировна "Характеристика эмоционально –волевой готовности личности к спортивной деятельности" 169-171 betlar. Россия-Таджикистан –Узбекистан. молодежь и развитие духовной культуры общества: актуальные проблемы и перспективы их решения. 22апреля 2022г.
22. Маъмуров Б. Б. Бўлажак ўқитувчиларни шахсга йўналтирилган таълим-тарбия жараёнини лойиҳалашга тайёрлашда қўлланиладиган тамойиллар. Современное образование (Узбекистан), 2017. <https://cyberleninka.ru/article/n/b-lazhak-ityuvchilarni-shahsga-y-naltirilgan-talim-tarbiya-zharayonini-loyi-alashga-tayyorlashda-llaniladigan-tamoyillar>
23. Mamurov B. B. The Need to Prepare Future Teachers to Design a Student-Centered Educational Process. Eastern European Scientific Journal, 2017. <http://journale.auris-verlag.de/index.php/EESJ/article/viewFile/600/596>
24. Мамуров Б.Б., Махмудов М.Х. Акмеологическая составляющая образовательной культуры учителя. философские и методологические. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=36679921>
25. В Mamurov, А Mamanazarov, К Abdullaev, I Davronov. Acmeological Approach to the Formation of Healthy Lifestyle Among University Students. III International Scientific Congress Society of Ambient ..., 2020. <https://www.atlantis-press.com/proceedings/isc-sai-20/125937241>
26. ББ Мамуров. Акмеологический подход к воспитанию молодого поколения в наследии предков. Педагогическое образование и наука, 2016. [http://www.manpo.ru/manpo/publications/ped obraz/n2016\\_03.pdf#page=147](http://www.manpo.ru/manpo/publications/ped obraz/n2016_03.pdf#page=147)

**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

27. Маъмуров Б.Б. Маманазаров А.Б. Условия развитие у будущих учителей навыков проектирования учебного процесса на основе акмеологического подхода. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=37269472>

28. Файзиев Я. З., Зиёев Д. Я. У. краткий исторический обзор развития физического воспитания и спорта //Academy. – 2020. – №. 9 (60).

29. Файзиев Я. З., Кузиева Ф. Эффективности использования национальных средств физического воспитания в учебном процессе //Вестник магистратуры. – 2020. – №. 3-1. – С. 95.

30. U. A. Fayzieva, M. T. Khikimova. Conditions of effectiveness of pedagogical communication. <https://mbukckslg.ru/en/usloviya-uspeshnogo-pedagogicheskogo-obshcheniya-ego-funkcii-organizaciya.html>

31. Fayziyeva Umida Asadovna Saidnazarova Gulshan Bolta qizi. “Ta’lim texnologiyalari” fanidan seminar mashg’ulotlarini bajarish bo’yicha metodik ko’rsatma. [http://213.230.96.51:8090/files/ebooks/Iqtisodiyot/TALIM\\_TEXNOLOGIYALARI.pdf](http://213.230.96.51:8090/files/ebooks/Iqtisodiyot/TALIM_TEXNOLOGIYALARI.pdf)