

MAKTABDA YENGIL ATLETIKA MASHG'ULOTLARINING XUSUSIYATLARI

*Bozorova Nafisaxon Bekmurodovna*

*Buxoro shahar 71-DMTT direktori*

**Annotatsiya:** Darsni o'zlashtirish, bilish, malaka hosil qilish, jismoniy tayyorgarlik texnik tayyorgarlik va oxirgisi aralash darslar. Darslarni tiplariga qaramay quyidagi qismlarga bo'linadi 1. Kirish, tayyorlov, asosiy va yakunlov darsi (asosan dastlabki qismi biriktirilib o'tiladi).

**Kalit so'zlar:** o'zlashtirish, malaka, jismoniy, tayyorgarlik, aralash, bilish, yakunlov, asosiy, dastlabki.

Особенности спортивной подготовки в школе.

**Аннотация:** Освоение урока, знания, формирование навыков, физическая подготовка, техническая подготовка и последние смешанные уроки. Независимо от типа уроки делятся на следующие части: 1. Введение, подготовка, основной и заключительный урок (чаще всего первая часть прилагается).

**Ключевые слова:** приобретение, компетентность, физическая, подготовка, смешанная, знания, итоговые, базовые, начальные.

Kirish. kirish qismiga qo'yiladigan vazifalar: Saflanish, raport, asosiy vazifani ma'lum qilish. O'quvchilarni darsga tashkillash.

Tayyorlov qismi: o'quvchilarni asosiy vazifani bajarish holatiga olib kelishdir. Bunda asta sekin yugurish va umuman rivojlantirish mashq berish asosiy qismda yangi bilim o'rgatiladi. Bunda yengil atletika turlari o'rgatiladi, malaka hosil qilinadi va takomillashtiriladi.

Yakunlov qismida dars yuklamasi pasaytiriladi, o'tilgan darsga yakun yasaladi va uyga vazifa beriladi.

45 minutlik dars quyidagicha taqsimlanadi. Kirish qismi 3 minut, tayyorlov qismi 12 minut, asosiy qismi 25-27 minut, yakunlov qismiga 3 minut vaqt sarflanadi. Darsning asosiy hujjat konspekt hisoblanadi. Bunda o'tiladigan dars davomiyligi ifodalangan bo'ladi.

Yengil atletika mashg'ulotlarini o'rgatish, yugurish, sakrash va ulotqirishlarni o'zlashtirish va ularni takomilliga yetkazishga qaratilgan.

5- sinfdan boshlab darslarga yosh yyengil atletkachilar uchun zarur bo'lgan fazilatlaridan tezkorlikni, kuch va chidamkorlikni rivojlantirish yordam beruvchi mashqlar kiritiladi.

Asosiy qism. O'quvchilar programmasiga muvofiq chuqurroq o'rganish mashg'ulotlarida qisqa masofalarga yugurish, o'rta masofalarga yugurish, g'ovlar osha va estafetali yugurish, «hatlab o'tish» va «periyodiknoy» usullarida balanddikka sakrash, «oyoqlarni yig'ib» va «qaychi» usullarida uzunlikka sakrash texnikalarini o'rganadilar. Granata va nayza hamda yadro otish texnikalarini o'zlashtirib boradilar. [1]

Mashg'ulotlarining maqsadi

Faqat shundan keyingina shuning maqsadii shakllanadi va uning asosida o'quvchilarning kutilayotgan nazariy, jismoniy va texnik tayyorgarliklari holati darajasi loyihalashtiriladi.

Kutilayotgan jismoniy holatga maktab o'quv dasturida nazarda tutilgan nazariy ma'lumotlarni o'zlashtirish, jismoniy mashqlarni o'rganish va jismoniy sifatlarni tarbiyalash bo'yicha bir qator aniq vazifalarni qo'yish bilan erishiladi. Shunday ekan, rejalashtirishning navbatdagi texnologik operatsiyasi sifatida ta'lim va tarbiyaning aniq vazifalarini qo'yishni hisoblash mumkin.

Qo'yilgan vazifalarni hal qilish uchun o'qituvchi o'quvchilarga pedagogik ta'sir ko'rsatish tizimini aniqlaydi. U vositalar, uslublar va ish sharoitlarini uz ichiga oladi. Bu operatsiya, xuddi oldingidek, o'quvchilarning faol ishtiroklari natijasida amalga oshirilishi mumkin. Bu vaqtda jismoniy tarbiya jarayonini to'g'ri tashkil qilishga halaqit beruvchi yuz berishi mumkin bo'lgan noqulay omillarni hisobga olish lozim.

Pedagogik jarayonning to'g'ri borishini tekshirish uchun maxsus tanlab olingan ekspress-testlar yordamida bosqichma-bosqich nazorat o'tkazish quyi tizimi yaratiladi. Agar har bir bosqich nazoratida olingan natija rejalashtirilgan talabga javob bersa, bu vaqtda barcha operastiyalarning to'g'ri rejalashtirilganligiga xulosa qilsa bo'ladi. Mobodo rejalar vijdonan amalga oshirilgan sharoitda nazorat natijalari rejalashtirilgan maqsadlardan jiddiy farq qilsa, demak rejalashtirish texnologiyasida xatolar borligidan dalolat beradi. Bu xatolarni uchta zvenodan qidirish kerak bo'ladi. Birinchi navbatda rejalashtirish davrida barcha noqulay omillar hisobga olinganligi yoki olinmaganligini tekshirib ko'rish lozim. Ikkinchi navbatda pedagogik ta'sir tizimi taftish qilinadi. Agar bu yerda ham kamchiliklar topilmasa pedagogik vazifalarning amaliyligi baholanadi.

Agar xatolar birinchi zvenodan topilsa va aynan yana shular natijalarning bajarilmasligiga sabab bo'lganligiga o'qituvchi qat'iy ishonsa, zarur choralar ko'riladi va boshqa zvenolar tekshirilmaydi. Odatda o'qituvchi faoliyatining birinchi yillarida rejalashtirish texnologiyasining turli operastiyalarida yo'l qo'yilgan ko'zga tashlanib turmaydigan xatolar umumlashgan holda ishning natijasiga jiddiy ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun yosh o'qituvchilar o'zining barcha faoliyatini doimiy tahlil qilishlari. O'zlari uchun talabchan qozi bo'lishlari kerak. Bu kelajakda muvaffakiyat garovidir.

Rejalashtirish yakuniy hisobga olish bilan tugallanadi. Hisobga olish natijasida olingan ma'lumotlar kelgusi stikl (darslar seriyasi, o'quv choragi, o'quv yili)ni rejalashtirish uchun asos qilib olinadi.

Mashg'ulotlarining tuzulishi

Mashg'ulotning tuzilishi, shakllari va mazmuni. Hamma yengil atletikachilar uchun mashg'ulot protsessining asosiy tashkiliy shakli gruppaga bo'lib, individual 2 soat yoki undan ko'proq davom etadigan trenirovka mashg'uloti o'tkazishdir. Ozroq davom etadigan mashg'ulotlar bo'lishi ham mumkin. Asosiy mashg'ulotlarni har kuni ko'p kuch ketmaydigan ertalabki trenirovka mashg'ulotlarini to'ldiruvchi uy vazifalarini esa kunning boshqa vaqtida bajarish mumkin. Mashg'ulotlarning hamma shakllarida quyidagi asosiy qoidalarga rioya qilish kerak. Mashg'ulotni asta-sekin boshlab, keyin asosiy ish o'tkaziladi.

Mashg'ulot oxirida kuch berish kamaytiriladi. Kuch kelishni bu tarzda o'zgartira borishi, mashg'ulot qaysi tarzda o'tkazilishdan qat'iy nazar, har qanday trenirovka mashg'uloti uchun shartdir.

Trenirovka mashg'ulotlari qabul qilingan umumiy struktura bo'yicha tuzilib 4 qismdan yoki 3 qismdan iborat. Mashg'ulotning maqsadi va mazmuniga, trenirovka davriga va asosan yengil atletikachilarning tayyorgarlik darajalariga qarab 1 yoki 2 variant qo'llaniladi.

O'quv-trenirovka darsi ayrim qismlarning vazifasi va mazmuni.

Mashg'ulotning kirish qismi. Kirish qismining vazifasi o'quvchilarni u yushtirishdan, ya'ni gruppani saflash, raport qabul qilish, davomatni tekshirish, dars vazifasi va mazmunini tushuntirish gruppani mashq bajarish uchun qayta saflashdan iborat. Kirish qismi 3-10 minut davom etadi.

Mashg'ulotning tayyorlov qismi:

Tayyorlov qismining vazifasi shug'ullanuvchilarda umuman badanni qizdirib olish va ularni bo'ladigan kuch kelishga tayyorlash-razminka, muskul kuchini va egiluvchanligini rivojlantirish, harakatni boshqara olish qobiliyatini yaxshilash va yengil atletika turlari, texnika elementlari bilan tanishtirish.

Darsning tayyorlov qismiga mashg'ulotning tayyorlov davrida ko'proq va musobaqa davrida ozroq vaqt ajratiladi. Razminka sportchi organizmini bo'ladigan trenirovka ishiga tayyorlaydi. U kuch kelish asta-sekin oshib boradigan qilib maxsus tanlangan jismoniy mashqlar kompleksidan iboratdir. Agar razminka noto'g'ri tanlansa, uning foydali ham bo'libgina qolmasdan, balki salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Trenirovka mashg'ulotlarida o'tkaziladigan razminkada kuch kelish juda ham oz bo'lmasligi shart.

Razminka quyidagi qismlardan iborat bo'ladi. Birinchi qismning vazifasi vegetativ funksiyalarni

qizdirish hisobiga organizmning umumiy ish qobiliyatini oshirishdir. Ikkichi qismda sportchi o'zida bo'lajak ishga moyillik hosil qilib olish kerak. Razminkadan badan qismi qizdirilib atletning butun organizmi qatnashadigan, ancha davom etadigan, o'rtacha kuch oladigan jismoniy mashqlar yordamida amalga oshiriladi. Odatda bu goho-goho yengilgina tevlanish qo'shadigan oxista suratda yugurishdan iborat bo'ladi.

Ter chiqa boshlashi oldidan badan zarur darajada qizigan bo'ladi, degan fikr bor. Qizdiruvchi mashqlarning qancha davom etishi ko'p jihatdan atletikaning tayyorlik darajasiga, ayniqsa uning umumiy chidamlilik darajasiga bog'liqdir. Qizdirish qancha davom etishi havoning haroratiga ham bog'liqdir. Issiq paytlarda razminka uchun yugurishi, razminkaning butun bir qismi singari kamaytirish kerak. Razminka hammasi bo'lib 30-40 daqiqa davom etadi.

Mashg'ulotning asosiy qismi.

Ketma-ketlik quyidagicha bo'lgani ma'qulroq texnikani o'rganish va uni takomillashtirishga mo'ljallangan mashqlarga, 1) tezkorlikni yoki chaqqonlikni rivojlantiradigan mashqlar, 2) kuchni rivojlantiradigan mashqlar, 3) chidamlilikni rivojlantiradigan mashqlar.

Texnikani o'rganish va takomillashtirishga mo'ljallangan mashqlar razminka ketidan, yengil atletikachi hali charchamagani holda bajariladi,

Ko'proq tezkorlikni oshirishga mo'ljallangan maxsus mashqlar, yugurish, sakrash va uloqtirish odatda qisqa vaqtli, lekin juda jadal bo'lib, atletdan bor kuchini ishga solishni so'raydi. Texnikani o'rganish va tezkorlikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlardan keyin har bir og'irliklar bilan og'irliksiz gimnastika asboblarda va shu kabi kuchni rivojlantiradigan maxsus mashqlar kiritiladi.

Mashg'ulotlarining vazifalari

Maktab jismoniy tarbiya o'qituvchisining vazifalari juda ham ko'p, shuning uchun maktabdagi yengil atletikaning o'rnini ko'tarishda asosan maktab faoli yordamida foydalaniladi. Maktabda ko'rgazmali foto – gazeta plakat, e'lonlar, radiogazeta va boshqa axborotlar yaxshi qo'yilgan bo'lishi kerak. "Jismoniy tarbiya burchagi" sport zali yonida joylashgan bo'lishi kerak. Har qaysi yangi axborotlar o'z vaqtida yetkazilishi lozim.

O'quvchining familiyasi va ismi to'g'ri yozilishi shart, agar e'londa adashilgan bo'lsa shu o'quvchi xafa bo'lishi mumkin.

Musobaqa protokollari shu onda doskaga osilishi lozim, ma'lumotlar aniq va chiroyli yoziladi. [2] Stendlar "Musobaqa natijalari". "Chempionlar", "Eng yaxshi sinflar" protokollar va komanda g'oliblari eritilish kerak. Eng yaxshi 10 sportchi deb alohida bo'limda yoritilishi mumkin. "Maktab rekordchilari" stendida albatta asosiy maktabda qo'yilgan va ommaviy musobaqalarda o'tkaziladigan turlar olinishi shart.

Maktabda maxsus stendda chempionlarni su'rutlari sport yutuqlari aks etadigan suratlar bo'lishi diqqatga sazovor.

Stend bir qismida musobaqa kalendari 1 yilga mo'ljallangan bo'lishi kerak, unda qachon va qanday shartlar berilgan bo'lishi kerakligi yozilishi zarur.

Stendda yengil atletika musobaqa qoidalari berilib turilishi kerak. Mustaqil tayorgarlik materiallari yoritilishi kerak. "Nima qilsam kuchli bo'laman", "Yozgi ta'tilda nima bilan shugillanish kerak".

Stendda "Maktab spartakiadasining natijalari" yoritilib borishi kerak.

Har qaysi qatoriga uni egallagan o'rni, bali, o'tkazilgan musobaqadan so'ng darrov yozilishi zarur! Yana bir stend "Maktab jismoniy tarbiya dasturining talablari" deb unda dastur talabi, mashqlar tarkibi eritiladi.

Maktab radiouzeli orqali doimiy davlat miqyosidagi chempionlarni, rekordchilarni tarixini, biografiasini berib borilsa qiziqarli bo'ladi.

Yuqori sport mahoratiga ega bo'lgan sportchilar bilan uchrashuvlar tashkil qilinsa, sport qirolicha maktabda egallagan o'rni yuqoriroq bo'ladi. Qiziquvchi o'quvchilar ko'payadi.

Mashg'ulotlarning normativ va talab meyorlari

Bolalar tayyorlov tibbiy guruhiga o'tkazilganda, ular asosiy guruh bilan hamkorlikda o'quv dasturi bo'yicha normativlar topshirib, jismoniy tarbiya bilan shug'ullanadilar. Biroq tayyorlov tibbiy

guruhidagi o'quvchilar yuklamalarning ayrim chegaralanishlariga va harakat ko'nikmalar majmuini bir muncha sekinroq o'zlashtirishga hamda organizmga, ayniqsa qo'shimcha talablar qo'yilishi bilan bog'liq jismoniy fazilatlarini tarbiyalashga muhtoj bo'ladilar. Yuklamalar, chidamli bo'lishga chorlovchi mashqlarni asta-sekin ko'paytirib borish orqali aniq ifodalangan mashq samarasiga erishiladi. Chiniqish ortib borgani sayin o'quvchilarning sog'ligi mustahkamlanib, bunda ular organizmining himoya kuchlari faollashadi.

Yuklamalarning kun, hafta va yil davomidagi tarkibi va me'yorlari

Kun mobaynida yuklamalarning 3 varianti farqlanadi.

Birinchi variant. Rivojlantiradigan yoki quvvatlab turadigan yuklamalari bo'lgan ish kuni. Tayyorlov, rag'batlantiruvchi yuklamalar, ertalabki badantarbiya va darslardan oldingi mashg'ulotlarda (jami 15-20 daqiqa) bajariladi; tiklovchi yuklamalar jismoniy tarbiya daqiqalari shaklida va mustaqil mashg'ulotlarda (15-30 daqiqa), maktabdan so'ng sayr, havoda o'ynash (1-3 soat), serharakat tanaffus (30-60 daqiqa), uxlashdan oldingi sayr qilish (20-30 daqiqa).

Rivojlantiradigan yoki quvvatlaydigan yuklamalar jismoniy tarbiya darslari, mustaqil mashqlar, sport seksiyalari, salomatlik guruhlari shaklida bajariladi (bitta mashg'ulot davomiyligi 45-90 daqiqa).

Maqsadga yo'naltirilgan jismoniy mashqlar (tayyorlov rag'batlantiruvchi, tiklovchi va rivojlantiruvchi yuklamalar)dan tashqari, jismoniy yuklamalar o'quv va maishiy faoliyat jarayonida ham bajariladi, hamda ularga tomorqada ishlash, tomoshalar, faol dam olish kabilar kiradi.

Ikkinchi variant. Rivojlantiruvchi yuklamalarsiz ish kuni. Tayyorlov va tiklaydigan yuklamalar bunda birinchi variantdagi kabi bajariladi.

Uchinchi variant. Dam olish kuni. Tayyorlov rag'batlantiruvchi yuklamalar faqat ertalabki badantarbiya shaklida, tiklovchi yuklamalar shahar tashqarisidagi faol dam olish ko'rinishida, rivojlantiruvchi va quvvatlovchi yuklamalar mustaqil mashqlar, sport seksiyalari, salomatlik guruhlari, sport musobaqalari shaklida bajariladi.

Bir kun mobaynida rivojlantiruvchi yuklamalar bo'ladigan 2 shakldagi mashg'ulotlarda qatnashish tavsiya etilmaydi. Masalan, jismoniy tarbiya darsiga sport seksiyasidagi mashqni qo'shish mumkin emas. Mashq ta'sirini tiklash va o'zlashtirish uchun yuklamalar o'rtasidagi oraliq yetarlicha uzun bo'lmaydi.

Rivojlantiruvchi va quvvatlovchi yuklamalarga umumiy vaqt sarfi 4-6 soat, tiklovchi (dam olish kuni shahardan chetga chiqmay), tayyorlov rag'batlantiruvchi va faollashtiruvchi yuklamalarga 12 soat vaqt ketadi.

Bir yo'nalishdagi rivojlantiradigan yoki quvvatlovchi yuklamalar haftasiga kamida ikki marta takrorlanishi kerak. STE me'yorida bo'lgan haftasiga 3-4 marta takrorlanadigan yo'naltirilgan yuklamada samaraga erishiladi. 2, 3, 4 martalik yuklamada oraliq taxminan bir xil bo'lishi kerak. Masalan, 3 martalik takrorlashda yuklama dushanba, chorshanba, juma yoki seshanba, payshanba, shanba kunlarida bajarilishi lozim. Bu tiklanish davrlarining bir tekis bo'lishi uchun kerak. Mazkur yuklamaga bioritmlar reaksiyasi ishlanishiga imkon beradi. Bioritmik reaksiya uchun doimo yuklamalarni kunning muayyan vaqtida bajarish zarur. Bunda vaqtga nisbatan refleks paydo bo'lib, yuklama bilan aloqador bo'lgan biokimyoviy jarayonlar reflektori faollashadi. Organizm yuklamaga tayyorgarlik ko'radi va mashq samarasi ko'tariladi hamda yuklamaning bevosita ta'sirida reflektor faollik bilan jamlanadi.

Yillik sikl, asosan haftalik bloklardan tashkil topadi, yil fasli va ob-havo o'zgarishi bilan jismoniy tarbiya hamda sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya vositalari o'zgaradi, biroq yuklamalar barqarorligicha qoladi.

Kasallik yoki boshqa sabablar bilan bog'liq jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlaridagi tanaffuslarda rivojlantiradigan yuklamalar hajmini kamaytirish lozim. Ularni asta-sekin shifokor nazorati ostida amalga oshirish kerak.

#### Talab va miyorlar

Shaxsiy o'rinni aniqlash uchun o'tkaziladigan qayta musobaqa musobaqalarning davomi hisoblanib, uning o'tkazilishi bayonnomasida aks etishi, ko'rsatilgan natijalar esa rekordlar sifatida tasdiqlanishi, shuningdek, toifa me'yorlarini bajarish uchun hisobga o'tishi lozim.

Qo'l sekundomerlaridan foydalaniladigan musobaqalarda barcha masofalarda vaqt 0,1 sekund aniqlik bilan o'lchanadi. Yugurish yoki yurish bo'yicha masofani tugatgan har bir ishtirokchining vaqti alohida sekundomer bilan o'lchanadi, birinchi bo'lib kelgan ishtirokchi ko'rsatgan vaqt uchta vaqt o'lchovi tomonidan hisobga olinadi. Ularning sekundomerlari turlicha bo'lsa, bir xil vaqtni ko'rsatgan ikkita sekundomer bergan ma'lumot qabul qilinadi yoki uchala sekundomerning ko'rsatmalari turlicha bo'lgan hollarda "o'rtacha" vaqt hisobga olinadi. Agar vaqtni faqat ikkita sekundomer o'lchagan bo'lsa (uchunchisi to'xtab qolgan), pastroq ko'rsatma qabul qilinadi.

Agar sekundomer mili ikkita bo'linma orasida to'xtagan bo'lsa, yuqoriroq ko'rsatma olinadi. Agar sekundomerning yuzdan bir bo'lagini ham hisoblaydigan qurilma yoki raqamli indeksastiyasi bo'lgan elektron qo'l sekundomeri qo'llanilayotgan bo'lsa, unda sekundomer ko'rsatmalari vaqtni kattalashtirib, ya'ni o'lchami jihatidan kattaroq bo'lgan sekundning keyingi undan bir bo'lagigacha yaxlitlanadi.

Xulosa: Ikkinchi va uchunchi darajali musobaqalarda o'rta va uzoq masofalarga yugurirish hamda yurish musobaqalarida sekundomerni faqat g'olib uchun to'xtatib vaqt o'lchashga ruxsat beriladi, qolgan ishtirokchilarning vaqtini yo'l – yo'lakay sekundomerni to'xtatmay o'lchash mumkin. Ommaviy krosslar va poygalarda masofaning uzunligi hamda ishtirokchilarning soniga qarab ularni vaqtiga ko'ra kattaroq oraliqlarda, masalan: sport toifalari chegaralarida qabul qilib olishga ruxsat etiladi.

#### Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Safoyev.H.A. 5-6 yoshdagi bolalar uchun o'yin faoliyatining o'ziga xos xususiyatlari
2. Safoyev.H.A. Bolalarni tarbiyasi va rivojlanishida o'yinlardan foydalanish muammosi