



# FAN, TA'LIM VA AMALIYOT INTEGRATSIYASI

ISSN: 2181-1776

Ro'zmatov Islomjon Erqo'ziyevich

Qo'qon davlat pedagogika institute Jismoniy madaniyat  
kafedrasi o'qituvchisi

## BOSQON ULOQTIRUVCHI SPORT MASHGULOTLARINING KO'P YILLIK ISTIQBOL REJASINI TUZISH TARTIBI (14-16 YOSHLI SPORTCHILAR MISOLIDA)

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada sport mashg'uloti jarayonida tashkil qilish, mashg'ulot davomida berilgan vazifalar to'g'ri xal qilinishi bayon etilgan. Ishning yozilish jarayonida yillik reja bo'yicha mashg'ulot va musobaqa davomiyligi xam to'g'ri taqsimlanganligi, kuch bilan birgalikda jismoniy mashqlarni tartibli bajarilishi xaqida so'z yuritilgan.

**Kalit so'zlar:** Jismoniy mashg'ulot, mashg'ulot jadvali, jismoniy kuchni taqsimlash, xarakatlarni bajarish, jismoniy xarakat rejasi, xarakat texnikasi, muskul kuchi, tezlik.

### **Kirish:**

Mamlakat aholisini har tomonlama sog'lom va etuk bo'lishida, o'sib kelayotgan yosh avlodni jismonan xamda ma'nan barkamol etib tarbiyalashda pedagog-murabbiylar bilan birgalikda barcha yo'nalishlar ya'ni, sog'liqni saqlash tizimi, ishlab chiqarish tashkilotlari, kichik va o'rta biznes sub'ektlari xam o'zlarining munosib xissasini ko'shib kelmokda. Bularning barchasi yurtimizda xukm surayotgan tinchlik va osoyishtalikning, davlatimiz raxbari tomonidan olib borqilayotgan odilona siyosatning natijasidir. Jonajon yurtimiz istiqbolga erishgan ilk kunlardanoq, yurtboshimiz axolining tinchligi, osoyishtaligi va ularning farovon xayot kechirishi uchun barcha ezgu ishlarni xam alga oshirishga kirishdi. Xususan, mamlakat axolisini yarmidan ko'progini tashkil etuvchi yoshlarga, ularning bilim

olishi va salomatligini mustahkxamlash bo'yicha qabul qilingan davlat dasturlari, qaror va farmonlar maqsadli rejalarni amalga oshirishga zamin yaratmoqda. Jumladan, "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi", "Ta'lim to'grisida"gi, "Jismoniy tarbiya va sport to'grisida" gi qonunlarda ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya uzluksiz ta'lim tizimining eng muxim majburiy qismi bo'lib, davlat ta'lim standartlari, o'quv rejalari va dasturlarga muvofiq yuqori malakali mutaxassislar tomonidan xam alga oshir qilishi, jismoniy tarbiya bo'yicha majburiy darslar, darsdan tashqari mashg'ulotlar va test sinovlari barcha ta'lim muassasalarida o'quvchilarning fiziologik imkoniyatlariga mos ravishda o'tkazilishi xamda ta'lim muassasalarida xarbiy xizmatga chaqirish yoshiga etmagan yoshlarni jismoniy jixatdan tayyorlash masalalariga e'tibor qaratilgan.

### **Asosiy qism:**

Yoshlarni sportga jalb etish ayniqsa, bolalar sportini yanada rivojlantirish, har bir shahar va qishloqda zamonaviy talablarga javob beradigan, zarur anjomlar bilan jihozlangan sport maydonchalari, inshoot va majmualarni barpo etish bo'yicha amalga oshirayotgan ishlar o'zining ijobiy samarasini bermoqda. Xususan, istiqloq yillarida yurtimizda 1 ming 200 dan ziyod yangi sport inshooti barpo etilib, ularning mingdan ortig'i qishloq joylarda qurilgani, bu esa 260 ming nafardan ziyod bolaning sportning ko'plab turlari bilan muntazam shugullanishi uchun imkoniyat yaratdi. Barcha sport majmualari xam ommaviy sport inventarlari va malakali murabbiylar bilan ta'minlanayotgani tufayli ularning xam rivoji tobora kengayib bormoqda. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi farmonni imzoladi. Farmon bilan quyidagilar ommaviy sportni rivojlantirish va iste'dodli yoshlarni saralash (seleksiya) sohasida ta'lim muassasalarining ustuvor yo'nalishlari etib belgilandi.

Umumta'lim maktablarida – o'quvchilar orasidan jismoniy tarbiya o'qituvchilarini jalb qilgan holda iste'dodli yoshlarni saralab olish (seleksiya) hamda bolalar va o'smirlar sport maktablari sport zaxirasini shakllantirish maqsadida keyinchalik mintaqaviy sport musobaqalarida ishtirok etish uchun sinfdan tashqari sport to'garaklari va seksiyalari mashg'ulotlarini tashkil etish (haftasiga kamida 4 soatdan);

O'rta maxsus, kasb-hunar ta'lim muassasalarida – o'quvchilar orasidan jismoniy tarbiya o'qituvchilari va sport turi bo'yicha trenerlarni jalb qilgan holda iste'dodli yoshlarni saralash va ixtisoslashtirilgan bolalar va o'smirlar sport maktablari sport zaxirasini shakllantirish maqsadida keyinchalik mintaqaviy hamda respublika sport musobaqalarida ishtirok etish uchun olimpiya va milliy sport turlari bo'yicha sinfdan tashqari sport to'garaklari hamda seksiyalari mashg'ulotlarini tashkil etish (haftasiga kamida 6 soatdan rejalashtirildi. Shu bois sport maktablarida tanlangan sport turlari bo'yicha mashg'ulot reja jadvali asosida ish faoliyat yuritladi. Mashgulot uchun vazifalar xam yil davomida belgilanib olinadi. Sport maktabda yengil atletika sport turning bosqon uloqtirish turi xam shuning misolida.

Yosh bosqon uloqtiruvchilar mashqining vazifalari kattalar mashqining vazifalaridan ancha farq qiladi. Bu davrda turli xildagi jismoniy mashqlar shug'ullanuvchilar organizmining yaxshiroq shakllanishi va rivojlanishiga yordam berishi kerak. Sog'lom, har tomonlama jismoniy yetuk yosh bosqon uloqtiruvchilar keyinchalik sport ixtisosini egallab, yaxshi muvaffaqiyatlarga erisha oladilar. Yosh sportchilar o'sgan sari, ularning mashqlari kattalar mashqiga yaqinlashaveradi. Yosh sportchilar uchun bir necha yillik istiqbol reja tuzayotganda, o'smirlar va bolalarning kuchini va chidamliligini ataylab rivojlantirish o'rinsiz ekanligini esdan chiqarmaslik zarur. Ayni vaqtda, ularning yosh chog'ida,

tezkorlikni rivojlantirish yaxshiroqdir. Yosh bosqon uloqtiruvchilar keyingi yillarda yuqori natijalarga erishishi uchun, tanlangan yengil atletika turida mumkin qadar ko'proq harakat malakalarini orttirib, texnikani imkoniyati boricha ko'proq egallashi kerak. Mashqning ko'p yillik istiqbol rejasini tuzayotganda, yosh yengil atletikachilarning texnikaviy tomondan kamolotga erishuvi zarurligini ham e'tiborga olish kerak. Yosh bosqon uloqtiruvchilar shug'ullanayotgan jismoniy mashqlar xilma xil bo'lsa, harakat tajribasini ko'proq to'playdi, harakatlarni boshqara olish qobiliyati ham shunchalik yaxshi bo'ladi. Sport mashqining ko'p yillik istiqbol rejasida musobaqalar ham muhim rol o'ynaydi. Reja asosida kiritilgan sport musobaqalari yosh sportchilar uchun o'sish va rivojlanishga, natijalarni o'sishiga kaya yordam beradi. Rejada mashqning ko'p yillik yo'nalishi va har yilgi vazifasi aniqlanishi zarur. Yosh bosqon uloqtiruvchilar mashqlarida yengil atletikaning barcha turlarini keng qo'llash kerak. Yosh bosqon uloqtiruvchilar (14–16 yosh) mashqning ko'p yillik istiqbol rejasidagi asosiy vazifa quyidagilardan iborat:

1. Har tomonlama jismoniy rivojlanish va sog'liqni mustahkamlash; gavdaning barcha muskullarini garmonik rivojlantirish, yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarini mustahkamlash, tana a'zolarini va tizimlarning ish bajarish qobiliyatlarini yaxshilash, kuch, tezkorlik, egiluvchanlik va epchillikni rivojlantirish.
2. Harakatlarni tez va ketma-ket bajara olish qobiliyatini rivojlantirish. Bunga eng avvalo qisqa masofalarga yugurish va o'yinlar yordamida erishiladi. Buning uchun ko'proq futbol, voleybol, basketbol o'yini, shuningdek, g'ovlar osha yugurish va sakrashlar tavsiya qilinadi. Yosh yengilatletikachilar mashg'ulotlarida tezkorlikni rivojlantiruvchi mashqlar o'rtacha 50 foiz vaqtni egallashi kerak. Chunki bu sifat mashgulot davomida muxim bo'lgan natijaga o'z ta'sirini ko'rsatadi.
3. Yengil atletikaning asosiy turlari (qisqa masofalarga yugurish, g'ovlar osha yugurish, uzunlikka, balandlikka sakrash, yadro itqitish, bosqon uloqtirish va lappak uloqtirish) texnikasini, maxsus va umumrivojlantiruvchi mashqlar, basketbol, akrobatik mashqlar, shtanga (yengillashtirilgan) ko'tarishlarning texnikasini egallash. Uch hatlab sakrash, langar bilan sakrash, shuningdek, nayza va bosqon uloqtirish texnikalari bilan tanishtirish.
4. Yosh bosqon uloqtiruvchilar keyinchalik ixtisoslanishi mumkin bo'lgani sababli, ularga texnikani chuqurroq o'rgatish uchun yengil atletikaning 2–3 turini tanlash maqsadga muvofiq. «Alpomish» va «Barchinoy» testi me'yorlarini topshirishga tayyorlanish. Yengil atletika turlarining soddalashtirilgan, (elementar) texnikasiga o'rgatishni 12 yoshdan boshlash kerak. Bu texnika keyinchalik takomillashtirilayotganda hosil bo'lgan malakani buzishga to'g'ri kelmaydigan bo'lishi kerak. Tanlab olingan yengil atletika turida yuqori natijalarga erishish uchun maxsus mashqni qisqa masofalarga yugurish, g'ovlar osha yugurish, sakrash va uloqtirishlarda 15–16 yoshdan, o'rta masofalarga yugurishda – 17 yoshdan, o'ngkurashda – 18 yoshdan boshlash tavsiya qilinadi. Ayrim hollarda jismonan yaxshi rivojlangan va puxta tayyorlangan o'spirin va qizlar maxsus mashqlarni barvaqtroq boshlashlari mumkin. Maxsus mashqlar boshlashga ikki yilcha qolganda, o'quvchining sport iste'dodini aniqlash va shunga qarab ularni bo'lajak ixtisosga tayyorlab borish kerak. O'rta masofalarga yosh yuguruvchilarning tayyorgarligini 4–6 yil oldin rejalashtirish tavsiya etiladi. Shu sababli dastlabki ikki yilda (14–15 yoshdan 16 yoshgacha) 100 va 200 metr ga, keyingi 1–2 yilda 400 metr ga yugurish natijalarini yaxshilagandan so'ng 800 va 1500 m ga maxsus mashq qilishga o'tish mumkin.

**Xulosa:**

Yosh sportchilarning iroda va xarakterini tarbiyalashda oyda 2–3 marta musobaqalarga qatnashib turish foydalidir. Shu maqsadda mashq mashg‘ulotlarida musobaqalashuv metodlaridan keng foydalanish kerak. 15–16 yoshli sportchilar mashqini istiqbol rejalashtirish uchun to‘rt yillik davr (sikl)ni belgilash tavsiya qilinadi. U davrning oxirgi yilidagi muhim musobaqalarda ko‘rsatiladigan eng yuqori sport natijalarini oldindan ko‘zda tutishi kerak. Bundan ko‘zlangan natija yosh bosqon uloqtiruvchilarni jismoniy mexnat natijasini oldindan belgilab beradi.

**Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati.**

1. Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish chora tadbirlari.  
SH Mirziyoyev. 2021y 31
2. Yengil atletika. R Qudratov Toshkent 2012 y
3. Yengil atletika va uni o‘qitish metodikasi. A N Normurodov. 2012 y
4. Yengil atletika va uni o‘qitish metodikasi. H T Rafiyev. Toshkent 2012y
5. Sport maxoratini oshirish “Yengil atletika va uni o‘qitish metodikasi”. M Olimov, T To‘xtaboyev. Toshkent 2017 y