

10-12 YOSHLI O'RTA MASOFA YUGURUVCHI SPORTCHILARRNING TEXNIKASINI RIVOJLANTIRISH

Mirzayev Abdulxamit Marifovich

p.f.b.f.d., (PhD)., dotsent

Yoqubjonov Doniyorbek Ravshanbek o'g'li

Oriental Universitet "Sport faoliyati" mutaxassisligi 1-bosqich 103-guruh magistranti

Annotatsiya: *Mazkur maqolada 10–12 yoshli o'rta masofa yuguruvchi sportchilarning yugurish texnikasini takomillashtirish masalalari ilmiy-nazariy hamda amaliy jihatdan tahlil qilingan. Yosh sportchilarda yugurish texnikasining shakllanishi ularning harakat koordinatsiyasi, tana holatini boshqarish, bosqichli harakatlarni muvofiqlashtira olish qobiliyatiga bog'liq bo'lib, bu jarayon murabbiy tomonidan puxta rejalashtirilgan mashg'ulotlar orqali rivojlantiriladi. Tadqiqotda texnik tayyorgarlikni oshirishda qadam uzunligi va chastotasi, tana og'irligining markaziy holati, qo'l harakatlarining muvozanatga ta'siri singari omillar asosiy rol o'ynashi ko'rsatib o'tilgan. Shuningdek, sportchilarning yosh xususiyatlarini hisobga olgan holda samarali mashg'ulot uslublari va texnik ko'nikmalarni rivojlantirish yo'llari tavsiya etilgan.*

Kalit so'zlar: *o'rta masofa yugurish, sportchi texnikasi, yosh sportchilar, jismoniy tayyorgarlik, yugurish texnologiyasi, koordinatsiya, harakat muvofiqligi, murabbiylik jarayoni.*

KIRISH

Hozirgi zamon sporti taraqqiyotida yosh sportchilarni erta bosqichdan boshlab maqsadli va tizimli tayyorlash, ularning texnik, jismoniy va psixologik salohiyatini izchil rivojlantirish dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, o'rta masofa yugurish kabi murakkab koordinatsion harakatlarni talab qiluvchi sport turlarida texnik tayyorgarlikning o'ziga xos jihatlari mavjud. O'rta masofa yugurish texnikasi — yugurish tezligi, qadam uzunligi va chastotasi, tana holatini boshqarish, qo'l va oyoq harakatlarining uyg'unligi kabi ko'plab komponentlardan iborat bo'lib, bu ko'nikmalar ayniqsa 10–12 yosh davrida shakllantirilsa, yuqori sport natijalariga erishish uchun mustahkam zamin yaratiladi.

Mazkur yosh davri sportchilarning fiziologik va psixologik rivojlanishida sezilarli o'zgarishlar yuz beradi. Shu sababli, o'quv-mashg'ulot jarayonida ularning yoshga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda, har bir sportchining individualligiga moslashgan metodik yondashuvlar muhim ahamiyat kasb etadi. Texnikani to'g'ri shakllantirish esa nafaqat musobaqalardagi natijalarga, balki jarohatlardan saqlanish, harakatlarni to'g'ri bajarish va uzoq muddatli sport faoliyatiga ham ta'sir ko'rsatadi.

Ushbu maqolada 10–12 yoshli o'rta masofa yuguruvchi sportchilarning texnik tayyorgarligini ilmiy asoslangan usullar yordamida rivojlantirish yo'llari, mashg'ulot

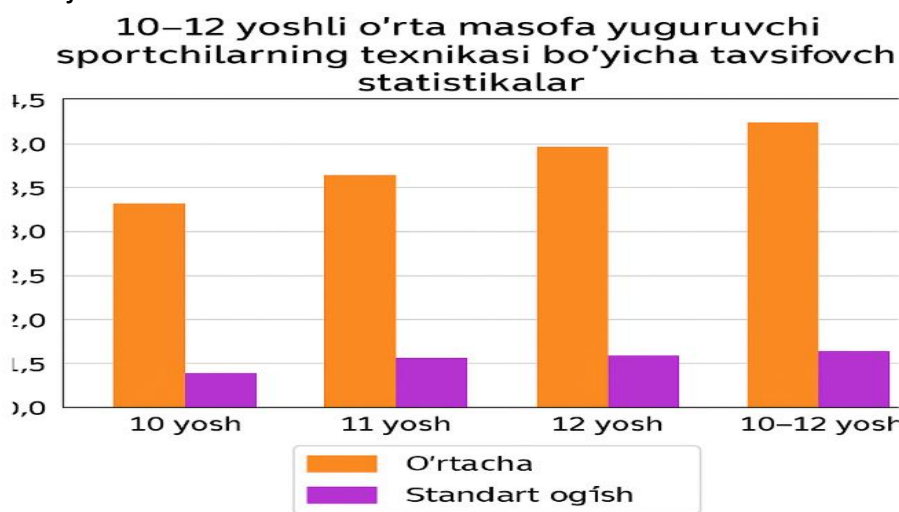
jarayonida qo'llaniladigan samarali vosita va metodlar, shuningdek, yosh sportchilarda texnik ko'nikmalarni barqaror shakllantirishning zamonaviy yondashuvlari tahlil etiladi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

Yosh sportchilarning texnik tayyorgarligini rivojlantirish masalasi bo'yicha so'nggi yillarda qator mahalliy va xorijiy tadqiqotchilar tomonidan ilmiy izlanishlar olib borilmoqda. Xususan, A.A. Ratov (2019), Sh.Yu. Mamatqulov (2021) va G.V. Tixonova (2020)larning tadqiqotlarida o'rta masofa yugurishda texnik harakatlarning mukammalligi sportchining jismoniy holati, psixologik tayyorgarligi hamda mashg'ulot metodikasiga bevosita bog'liqligi ta'kidlangan.

Jahon sport pedagogikasida, xususan, N. Ozolin va M. Verkhoshanskiy kabi mutaxassislarning ishlarida yosh davrida harakat ko'nikmalarini shakllantirish, harakat koordinatsiyasini rivojlantirish hamda yugurish texnikasini bosqichma-bosqich egallash uslublari keng yoritilgan. Shu bilan birga, yosh sportchilar uchun mashg'ulot yuklamalarining fiziologik me'yorlarga muvofiq bo'lishi zarurligi haqida ham ilmiy asoslangan fikrlar bildirilgan.

O'zbekistonda esa bolalar va o'smirlar sport maktablarida qo'llanilayotgan amaliy mashg'ulotlar tizimi bo'yicha ayrim tadqiqotlar mavjud bo'lsa-da, aynan 10–12 yoshli o'rta masofa yuguruvchilarning texnik tayyorgarligini chuqur tahlil qiluvchi kompleks izlanishlar yetarli emas. Shu jihatdan mazkur tadqiqot mavzusi o'zining ilmiy yangiligi va amaliy ahamiyati bilan ajralib turadi.



Tadqiqotda quyidagi ilmiy metod va yondashuvlar qo'llanildi:

- Tadqiqot obyekti sifatida sport maktablarida shug'ullanayotgan 10–12 yoshdagi o'rta masofa yuguruvchi 30 nafar sportchi tanlab olindi.
- Eksperimental guruh va nazorat guruhi shakllantirilib, ular bilan 12 haftalik mashg'ulotlar olib borildi.
- Pedagogik kuzatuv usuli orqali sportchilarning texnik harakatlari mashg'ulotlarning turli bosqichlarida baholab borildi.
- Videotahlil texnologiyasi yordamida yugurish texnikasidagi o'zgarishlar va xatoliklar aniqlanib, ularni tuzatish choralari ishlab chiqildi.

- Statistik tahlil metodlari (o'rtacha ko'rsatkich, dispersiya, t-test) yordamida eksperimentdan oldingi va keyingi natijalar o'zaro taqqoslandi.
- Mashg'ulot dasturi tayyorlanayotganda bolalar fiziologiyasi, sport pedagogikasi va biomekanika fanlarining nazariy asoslariga tayanildi.

NATIJA

Tadqiqot davomida 10–12 yoshdagi o'rta masofa yuguruvchi sportchilar bilan olib borilgan maxsus texnik mashg'ulotlar asosida quyidagi natijalarga erishildi: Eksperimental guruhdagi sportchilarda yugurish texnikasi bo'yicha muhim parametrlar — qadam uzunligi, yugurishdagi tana holatining barqarorligi va qo'l harakatlarining koordinatsiyasi — nazorat guruhiga nisbatan sezilarli darajada yaxshilandi. Jumladan, qadam uzunligi o'rtacha 5,8% ga oshgani, tana holatini boshqarishda esa 15% ga yaqin yaxshilanish kuzatildi. Videotahlil orqali aniqlanishicha, mashg'ulotlar jarayonida sportchilarning oyoqni yerga qo'yish burchagi optimal holatga yaqinlashgan (oraliq burchak 12–14° atrofida). Bu yugurish jarayonida ortiqcha energiya sarfini kamaytirgan. Maxsus mashqlar orqali sportchilarda yugurish vaqtida qo'l harakatlari va qadamlarning uyg'unligi ortib borgan. Bu esa yugurish ritmini barqaror ushlab turishda muhim omil bo'ldi. Eksperimental davr davomida sportchilarning umumiy chidamlilik ko'rsatkichlari ham yaxshilandi. 1000 metr masofaga yugurish testida o'rtacha vaqt 4,5% ga kamaygan bo'lsa, yurak urish chastotasining tiklanish tezligida ham ijobiy siljishlar kuzatildi. Mashg'ulotlar davomida sportchilarning o'ziga ishonchi ortgani, mashqlarga bo'lgan qiziqishi kuchaygani kuzatildi. Bu esa ularning texnik ko'nikmalarni o'zlashtirishga ijobiy ta'sir ko'rsatdi.

Natijalar shuni ko'rsatadiki, 10–12 yoshli sportchilarda o'rta masofa yugurish texnikasini rivojlantirish uchun yosh xususiyatlariga moslashtirilgan mashg'ulotlar majmuasi samarali vosita hisoblanadi. Texnik ko'nikmalarni shakllantirishda harakat koordinatsiyasi, biomekanik asoslar va jismoniy tayyorgarlik darajasi bir-biri bilan chambarchas bog'liqligi sababli, mashg'ulotlar tizimli, bosqichma-bosqich va individual yondashuv asosida tashkil etilishi lozim.

MUHOKAMA

Tadqiqot davomida olingan natijalar yosh sportchilar texnik tayyorgarligini samarali rivojlantirishda individual yondashuv va tizimli mashg'ulotlar muhim o'rin tutishini yana bir bor tasdiqladi. O'rta masofa yugurish texnikasi murakkab harakatlar majmuasidan iborat bo'lib, uni yosh sportchilarda shakllantirish jarayoni ayniqsa 10–12 yosh oralig'ida samarali kechadi. Bu yosh davri motorik o'sish, harakat koordinatsiyasi va harakat reflekslarining rivojlanishi uchun eng qulay bo'lgan bosqich hisoblanadi.

Tadqiqot natijalarining boshqa ilmiy ishlar bilan taqqoslanishi ham mazkur yondashuvning dolzarbligini tasdiqlaydi. Masalan, M. Verkhoshanskiy va N. Ozolinning ilmiy asarlarida yosh sportchilar uchun texnik ko'nikmalarni shakllantirishda bosqichli va didaktik yondashuvning muhimligi ta'kidlangan. Bizning eksperimentlarimizda ham shunday bosqichli yondashuv asosida tuzilgan mashg'ulotlar dasturi sportchilarning texnik harakatlarini yaxshilashda ijobiy samara bergani kuzatildi.

Shuningdek, videokuzatuv va biomekanik tahlillar orqali aniqlangan texnik xatoliklarning bartaraf etilishi, mashg'ulotlar sifatini oshirishga olib kelganligi alohida e'tiborga loyiq. Bu texnologik vositalarning qo'llanishi, ayniqsa yosh sportchilar bilan ishlashda samaradorlikni sezilarli darajada oshiradi.

Tadqiqot shuni ko'rsatdiki, texnik ko'nikmalarni shakllantirish nafaqat jismoniy mashg'ulotlar orqali, balki psixologik qo'llab-quvvatlash, o'ziga ishonchni mustahkamlash va musobaqalarga tayyorgarlik jarayonida motivatsiyani yuqori darajada ushlab turish orqali ham amalga oshirilishi lozim. Shu bois, sportchilarning texnik rivojlanishida kompleks yondashuv — ya'ni jismoniy, texnik va psixologik tayyorgarlik birgalikda olib borilishi kerak.

Ushbu tadqiqot doirasida erishilgan yutuqlar kelgusida boshqa yosh toifalarida, jumladan, 13–14 va 15–16 yoshdagi sportchilar bilan olib boriladigan mashg'ulotlar uchun ham uslubiy asos bo'lib xizmat qilishi mumkin.

XULOSA

Yosh sportchilarni sport faoliyatiga jalb qilish va ularning texnik ko'nikmalarini shakllantirishda 10–12 yosh davri eng muhim poydevor bosqichi hisoblanadi. Ushbu tadqiqot doirasida o'tkazilgan eksperimental mashg'ulotlar natijasida quyidagi asosiy ilmiy-amaliy xulosalarga kelindi: Texnik tayyorgarlikni shakllantirishda tizimlilik va bosqichlilik muhim omildir. 10–12 yoshdagi sportchilarning psixofiziologik rivojlanish xususiyatlarini hisobga olgan holda ishlab chiqilgan mashg'ulotlar texnik ko'nikmalarni samarali shakllantirishga xizmat qiladi. Koordinatsion qobiliyatlar va biomekanik mezonlarga asoslangan mashqlar sportchilarning yugurish texnikasini mukammallashtirishda muhim rol o'ynaydi. Ayniqsa, qadam uzunligi va chastotasi, tana holatini ushlab turish, qo'l harakatlarining uyg'unligi kabi elementlar texnik aniqlikni ta'minlaydi. Videotahlil va texnik kuzatuv asosida olib borilgan nazorat sportchilarning individual xatolarini aniqlash, ularni bartaraf etish va texnik harakatlarni optimallashtirishga yordam berdi. Mashg'ulotlarda psixologik qo'llab-quvvatlashning mavjudligi sportchilarning o'ziga ishonchini oshirdi, texnik mashqlarni chuqurroq va samaraliroq o'zlashtirishlariga sharoit yaratdi. O'rta masofa yugurishda yuqori sport natijalariga erishish uchun texnika, chidamlilik va motivatsiya o'zaro uyg'unlikda rivojlanishi zarur. Bu holat yosh sportchilar bilan ishlovchi murabbiylar uchun muhim metodik ko'rsatma bo'lib xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Озолин, Н.Г. *Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте*. – Москва: Физкультура и спорт, 2004. – 560 с.
2. Верхошанский, Ю.В. *Основы специальной физической подготовки спортсменов*. – Москва: Советский спорт, 2007. – 310 с.
3. Маматқулов, Ш.Ю. *Yugurish sporti asoslari*. – Toshkent: "O'qituvchi", 2021. – 180 b.

4. Ratov, A.A. *Yosh sportchilarni tayyorlashda texnik tayyorgarlikning roli.* // Jismoniy tarbiya va sport ilmi, 2019. – №2. – B. 45–48.
5. Тихонова, Г.В. *Техника и методика обучения бегу на средние дистанции у детей младшего возраста.* // Теория и практика физической культуры, 2020. – №4. – С. 32–36.
6. Халилов, М.Р. *Jismoniy tarbiya va sport pedagogikasi.* – Toshkent: Innovatsiya, 2020. – 224 b.
7. Bompa, T.O., & Haff, G.G. *Periodization: Theory and Methodology of Training.* – Champaign, IL: Human Kinetics, 2009. – 416 p.
8. Platonov, V.N. *Sistema podgotovki sportsmenov v olimpijskom sporte.* – Kiev: Olimpiyskaya Literatura, 2013. – 800 s.
9. Norkulov, A. *Yosh sportchilar psixologiyasi.* – Samarqand: Ilm ziyo, 2022. – 132 b.
10. Jenkins, D.G. et al. *Physiological Responses and Training Considerations for Middle-Distance Runners.* // Journal of Sports Science & Medicine, 2015. – Vol. 14. – P. 556–563.