

BALALAR SPORT MEKTEPLERI SHUG'ILLANISHILARINA TOSIQLAR ARQALI JUWIRIW TEXNIKASIN UYRETIW METODIKASIN RAWAJLANDIRIW

G.G. Xojanov

Ózbekstan mámleketlik dene tárbiya hám sport universiteti Nókis filiali
"Koordinacion hám cikllik sport túrleri teoriiyası hám metodikasi" kafedrası.
Stajor-oqıtwshısı.

Richmanagafa777@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17291586>

Annotaciya. Maqala 10-12 jaslı jas sportshılardıǵa tosiqlar arqalı juwırıw texnikasını úyretiw metodikasın jetilistiriwge arnalǵan. Ol jaǵdayda dene tárbiyası hám sporttıń salamat turmıs tárızın qalıplestiriwdegi áhmiyeti, sonıń menen birge, jeńil atletikani, atap aytqanda, tosiqlar menen oynawdıń global kólemdegi ornı artıp baratırǵanın ayıp ótken. Izertlewde jas sportshılardıń texnikalıq, psixologiyalıq hám fizikalıq tayınılıǵın asırıw maqsetinde shınıǵıwlardıń innovaciyalıq usılların, atap aytqanda, jeńil hám ańsat jıynalatuǵın tosiqlardan paydalanıwdı engiziw zárurlıǵın ayıp ótken. Stilistik jantasıw balalardıń jası, jinsı, psixologiyalıq jaǵdayı hám fizikalıq rawajlanıwın esapqa aladı. Nátiyjeler sonı kórsetedi, bunday oqıw qurallarınıń tálim procesine kiritiliwı tosiqlar menen juwırıw basqıshların ("jaqınlasıw", "tosıqtı saplastırıw" hám "qonıw") sezilerli dárejede jaqsılaydı, qáweter menen baylanıslı faktorlardı azaytadı hám texnikalıq kónlikpelerdi iyelew natiyjeliligini asıradı. Sonıń menen birge, ilimiy izertlewler Ózbekstan Respublikasınıń ǵalabalıq sport hám balalar jeńil atletikasın rawajlandırıwǵa qaratılǵan mámleket programmaları hám nızam hújjetlerine sáykes bolıp tabıladı.

Gilt sozleri: Texnikalıq tayarliq, psixologiyalıq tayarliq, fizikalıq tayarliq, jeńil atletika, tosiq ústinen ótiw, arnawlı hám tiykarǵı shınıǵıwlar, rawajlanıw basqıshı, ápiwayı elementler.

Аннотация. Статья посвящена совершенствованию методики обучения технике бега с препятствиями юных спортсменов 10-12 лет. Он(а) подчеркнул(а) важность физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, а также возрастающую роль легкой атлетики, в частности игр с барьерами, в глобальном масштабе. В исследовании подчеркнута необходимость внедрения инновационных методов тренировок, в частности, использования легких и легко снимаемых препятствий, для повышения технической, психологической и физической подготовленности юных спортсменов. Стилистический подход учитывает возраст, пол, психологическое состояние и физическое развитие детей. Результаты показывают, что внедрение таких учебных материалов в учебный процесс значительно улучшает этапы бега с препятствиями ("приближение," "снятие препятствия" и "приземление"), снижает факторы, связанные с тревогой, и повышает эффективность освоения технических навыков. В то же время, научные исследования соответствуют государственным программам и законодательству Республики Узбекистан, направленным на развитие массового спорта и детской лёгкой атлетики.

Ключевые слова: Техническая подготовка, психологическая подготовка, физическая подготовка, лёгкая атлетика, преодоление препятствий, специальные и основные упражнения, этап развития, простые элементы.

Annotation. The article is dedicated to improving the methodology of teaching hurdle running technique to young athletes aged 10-12. He (a) emphasized the importance of physical education and sports in forming a healthy lifestyle, as well as the growing role of athletics,

particularly barrier games, on a global scale. The study emphasized the need to introduce innovative training methods, particularly the use of lightweight and easily removable obstacles, to improve the technical, psychological, and physical fitness of young athletes. The stylistic approach takes into account the age, gender, psychological state, and physical development of children. The results show that the introduction of such teaching materials into the educational process significantly improves the stages of obstacle running ("approaching," "removing obstacles," and "landing"), reduces anxiety-related factors, and increases the effectiveness of mastering technical skills. At the same time, scientific research corresponds to the state programs and legislation of the Republic of Uzbekistan aimed at developing mass sports and children's athletics.

Keywords: Technical training, psychological training, physical training, athletics, overcoming obstacles, special and basic exercises, developmental stage, simple elements.

Kirisiw. Búgingi kúnde dene tárbiyası hám sporttı ǵalabalastırıw dúnya jámiyetshiligin hám sociallıq siyasattıń áhmiyetli baǵdarlarınan biri etip belgilengen. Insannıń fizikalıq jaqtan salamat, aqılıy jetik, kúshli, erk-ıqrarlı, márt bolıp tárbiyalanıwında sport túrleriniń ornı ayrıqsha.

Usı orında jeńil atletika sport túrleri dúnya kóleminde keńnen ǵalabalasıp, rawajlangan sport túrlerinen biri esaplanadı. Ásirese, insanlar jeńil atletika sport túrleri menen turaqlı shuǵıllanıp, onıń texnikasın joqarı dárejede iyelewı arqalı ayrıqsha itibarǵa iye bolmaqta. Atap aytqanda, jáhände jeńil atletika sportınıń tosiqlar ústinen juwırıw túrin rawajlandırıwda qábiletli balalardı tartıw, olardıń sport sheberligin arttırıw, oqıw-shınıǵıwları ilimiy tiykarda shólkemlestiriw úlken áhmiyetke iye.

Dúnyada jeńil atletika teoriiyası hám metodikasında jas sportshılardıń psixologiyalıq, ulıwma hám arnawlı fizikalıq, texnikalıq hám taktikalıq, intellektuallıq hám funkcionallıq tayarlıǵında qollanılatuǵın qural hám usıllardı oqıw-shınıǵıw procesine engiziw hám de shınıǵıw júklemelerin rejelestiriw boyınsha kóplegen ilimiy izleniwler ótkerilgen. Házirgi waqıtta jeńil atletikanıń tosiqlar ústinen juwırıw túrinde nátiyjelerdiń jedel ósiwi usı tarawda zaman talaplarına juwap beretuǵın oqıw-shınıǵıwları shólkemlestiriw sistemasın jetilistiriwdi talap etpekte.

Respublikamızda jas áwladtıń dóretiwshilik hám intellektuallıq potencialın arttırıw hám júzege shıǵarıw, balalar hám jaslar arasında salamat turmıs tárizin qalıplestiriw, olardı dene tárbiyası hám sportqa keńnen tartıw úlken áhmiyetke iye bolmaqta. Búgingi kúnde sportshılarımız túrli jarıslarda joqarı nátiyjelerdi qolǵa kirgizip, Ózbekstandı dúnyaǵa tanıtpaқта.

Ǵalabalıq sporttı, ásirese, balalar sportın ilimiy tiykarda rawajlandırıw, onıń shólkemlestiriw tiykarların jaratıwǵa ayrıqsha itibar qaratıw maqsetke muwapıq. Atap aytqanda, elimizde jas jeńil atletikashılardıń shınıǵıwlarında tosiqlar ústinen juwırıw texnikası elementlerin úyretiwdiń eń nátiyjeli usıllarınan paydalanıw sport ámeliyatınıń áhmiyetli máselelerinen biri bolıp esaplanadı.

Ózbekstan Respublikasınıń 2015-jıl 4-sentyabrde "Dene tárbiyası hám sport haqqında"ǵı ÓRN-394-sanlı Nızamı qabıl etildi, Ózbekstan Respublikası Prezidentiniń baslaması hám qollap-quwatlawı menen Ózbekstanda 2017-2021-jıllar ushın dene tárbiyası hám ǵalabalıq sporttı rawajlandırıw baǵdarlaması tastıyıqlandı. Sonday-aq, 2017-jıl 9-marttaǵı "Ózbekstan sportshılarnıń 2020-jıl Tokio qalasında (Yaponiya) ótkeriletuǵın XXXII Olimpiada hám Paralimpiya oyınlarına tayarlaw haqqında"ǵı PP-2821-sanlı Párman, 2018-jıl 5-marttaǵı "Dene tárbiyası hám sport tarawında mámleketlik basqarıw sistemasın tıp-tiykarınan jetilistiriw ilajları

haqqında”ğı PP-5368-sanlı Párman hám usı tarawǵa tiyisli basqada normativlik-huqıqıy hújjetlerde belgilengen wazıypalardı ámelge asırıwǵa usı dissertaciyalıq izertlew belgili dárejede xızmet etedi.

Maqala maqseti 10-12 jashlı jeńil atletikashılardı tosıqlar ústinen juwırıw texnikası elementlerine úyretiw metodikasın jetilistiriwden ibarat.

Maqala wazıypaları:

jas jeńil atletikashılardı tosıqlar ústinen juwırıw otıw texnikası elementlerin úyretiwde standart bolmaǵan jeńil jıynalatúǵın tosıq jaratıw;

ilimiy-metodikalıq ádebiyatlar dereklerinen alınǵan maǵlıwmatlar boyınsha baslanǵısh tayarlıq basqıshında shuǵıllanıwshılardı tosıqlar ústinen juwırıw texnikası elementlerin úyretiw;

Maqala nátiyjeleri hám onıń talqlanıwı:

Islep shıǵılǵan jeńil jıynalatúǵın tosıqlardıń jeńil atletika oqıw-shınıǵıwlarına engiziliwı 10-12 jasar shuǵıllanıwshılarda tosıqqa “hújim etiw”, “tosıq ústinen ótiw”, tosıq ústinen ótip “jerge qonıw” háreket fazalarınıń jaqsılanıwına, tosıqlar ústinen juwırıw texnikası elementleriniń jaqsı ózlestiriliwine hám sportshılardıń tosıqlar ústinen ótiwde jaǵdayǵa tán qáweterleniw kórsetkishleriniń jaqsılanıwına nátiyjeli tásir etiwı dálillendi.

Balalar hám óspirimler sport mektebiniń baslanǵısh tayarlıq basqıshında shuǵıllanıwshı 10-12 jasar jeńil atletikashılardıń tosıqlar ústinen juwırıw texnikası elementlerine úyretiw metodikası shuǵıllanıwshılardıń jası, jınısı, psixologiyalıq jaǵdayı, fizikalıq rawajlanıwı hám tayarlıǵın esapqa alıp jetilistirildi.

Oqıw-shınıǵıw procesinde L.V.Volkov [2002] hám A.N.Makarovlardıń [1990] atap ótiwinshe, balalarga háreket ámellerin orınlawdı úyretiwdiń eki joli bar:

háreketlerdi maqsetke muwapıq túrde orınlaw jolların erkin túrde tabıw;

shınıǵıwlardıń tiykarǵı quramalıq táreplerinen baslap onıń quramalı dárejesine shekem bolǵan háreketlerdi úyreniw.

Tosıqlar ústinen juwırıw menen baylanıslı bolǵan arnawlı hám tiykarǵı shınıǵıwlardı qollanıw arqalı trener-oqıtıwshı balalardı turaqlı túrde óz ústinde islewge shaqıradı. 9-11 jashlı shuǵıllanıwshılar tosıqlar ústinen juwırıw shınıǵıwları aldınan payda bolatuǵın jaǵdayǵa tán qáweterleniw sezimin sonda ǵana ańsat jeńip óte aladı.

Háreketleniw ámellerin iyelew, atap aytqanda, tosıqlar ústinen juwırıwǵa úyretiw balalardı dáslepki háreket elementleri menen tanıstırıwdan baslanadı. 8-9 jastan baslap balalardı tosıqlar ústinen juwırıwǵa úyretiw múmkin. Bul jasta shuǵıllanıwshılar tayanısh ayaqqa tayanbastan, tartılıwıuuz “adım” halatında onsha biyik bolmaǵan tómen tosıqlardı jeńip ótiwdi úyreniw menen birge tosıqlar ústinen juwırıw texnikasınıń basqa ápiwayı elementlerin de ózlestirip aladı. I.S.Ilin, V.P.Cherkashinlerdiń pikirinshe, tosıqlar ústinen juwırıwdı barlıq jastaǵı balalar usınıs etiw múmkin bolıp, onı tek minimal biyikliktegi tosıqlar hám olar arasındǵı aralıq qısqartılǵan halda qollanıw arqalı úyretiw múmkin boladı.

JUWMAQLAW

1. Aldıńǵı tájiriybe hám ilimiy-metodikalıq ádebiyatlardıń analizi nátiyjelerine kóre, 10-12 jasar balalardı tosıqlar ústinen juwırıw texnikası elementlerine úyretiwde, olardıń fizikalıq rawajlanıwı hám tayarlıǵın esapqa alǵan halda texnikalıq sheberligin qalıplestiriwde zamanagóy qural hám úyretiw metodların jetilistiriw boyınsha jeterli dárejede ilimiy-izertlew jumısları alıp barılmaǵanlıǵı, bul dissertaciya jumısınıń aktuallıǵın belgilep beredi.

2. Jeñil atletika boyınsha trenerler arasında ótkerilgen anketa sorawnaması nátiyjeleri sonı kórsetti, 60% respondentler baslanğısh tayarlıq toparında tosıqlar ústinen juwırıw shınıǵıwlarınan paydalanıw múmkinligin, 90% shınıǵıwları orınlawda jaraqat alıw itimalı joqarılıǵın, 30% shınıǵıwları shuǵıllanıwshılar organizmi ushın unamsız tásir etiwın, 50% sharayat jeterli emesligin, ulıwma fizikalıq tayarlıq shınıǵıwların qosıp alıp barıw kerekligin, 20% arnawlı fizikalıq tayarlıq shınıǵıwlarınan paydalanıwdı hám 10% respondentler bolsa tosıqlar ústinen juwırıwda arnawlı shınıǵıwlardan paydalanbaytuǵının atap ótti. Anketa sorawnaması nátiyjeleri jas jeñil atletikashılardıń oqıw-shınıǵıw procesinde tosıqlar ústinen juwırıw shınıǵıwların qollanıw hám texnika elementlerine úyretiwge baylanıslı ilimiy tiykarlanǵan usınıslar jeterli emesligin kórsetti.

3. Baslanğısh tayarlıq toparlarında shuǵıllanıwshı 10-12 jasar ul hám qız balalardıń fizikalıq rawajlanıwı hám háreket tayarlıǵı dinamikasın anıqlaw boyınsha ótkerilgen pedagogikalıq test ótkeriw nátiyjesinde tómendegiler anıqlandı:

10-12 jaslı balalarda dene uzınlıǵı arasındaqı parıq 2,79-3,53% ti hám dene awırılıǵı arasındaqı parıq 7,17-9,20% tı quraydı [$r > 0,001$]. Kókirek quwıslıǵı aylanısı ortasında 3,45-4,91% ke, oń qol barmaq kúshi ortasında 13,5-15,9% ke, ókpeniń ómirlik sıyımlıǵı ortasında 12,8-13,1% ke teń bolǵan parıqlar anıqlandı [$r > 0,05$].

10 hám 11 jaslılarda kúsh sıpatlarınń rawajlanıwı 3-5% ke, tezlik-kúsh sıpatlarınń rawajlanıwı 2-4% ke teń bolǵan parıqlar anıqlandı. Kórsetkishler arasında statistikalıq ayırmashılıqlar isenimliliǵı [$r > 0,05$] ke teń.

jas óspirim jeñil atletikashılardıń fizikalıq rawajlanıwı hám tayarlıǵı tábiyǵıy jaǵdayda júz berip atırǵanlıǵı anıqlandı. Usı jastaǵı balalardıń fizikalıq rawajlanıwı hám tayarlıǵın belgilengen talap dárejesine jetkeriwde shuǵıllanıwshılardıń jas ózgesheligin esapqa alǵan halda nátiyjeli qurallar hám usıllardı izlep tabıw usı basqıshda sheshiliwi zárúr bolǵan áhmiyetli máselelerden biri bolıp esaplanadı.

4. Ekspertler tárepinen jeñil atletikashılardıń texnikalıq tayarlıǵında kóp ushırasatuǵın qátelikler anıqlandı: tájiriybe toparında shuǵıllanıwshı tosıqqa “hújim” etiwde durıs orınlamaw, tosıqtan “ústinen ótiw”de tosıqqa tiyip ketiw, tosıqtan asıp ótip jerge qonıwdı durıs orınlamaw hám qol háreketleriniń durıs orınlanıwı hám basqalar. Bul jaǵday jas jeñil atletikashılardıń texnikalıq tayarlıǵında qollanıw atırǵan qural hám usıllarǵa ózgerisler kirgiziw talabın júzege keltiredi. Sonıń menen birge texnikalıq háreketleriniń nátiyjesizligi olardıń fizikalıq tayarlıǵında da kemshilikler bar ekenligi menen túsindiriledi.

5. Tarawdıń jetik qánigeleri jas óspirim jeñil atletikashılardı tosıqlar ústinen juwırıw texnikası elementlerin úyretiwde standart bolmaǵan qurallardan paydalanıw tosıqlar ústinen juwırıw texnikası elementlerin ózlestiriw hám arnawlı shınıǵıwları orınlawda úlken imkaniyat jaratatuǵının atap ótken. Alınǵan maǵlıwmatlarǵa tiykarlanıp standart bolmaǵan tosıq jaratıldı.

Ótkerilgen tájiriybelerde 10-12 jaslı balalarǵa tosıqlar ústinen juwırıw texnikasın úyretiwde quramlastırılǵan, bóleklerge bólingen, tutas, oyın hám kompleksli usıllardıń birgelikte qollanıwı tosıqlar ústinen juwırıw texnikasın orınlawdıń variaciyalılıǵın támiyinleytuǵın anıqlandı.

Paydalanılǵan ádebiyatlar dizimi

Normativlik huqıqiy hújjetler:

1. O‘zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida” gi O‘RQ-394-son Qonuni //Xalq so‘zi. – 2015. 4 sentabr’.

2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018 yil 5 martdagi “Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-5368-sonli Farmon.
3. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning O‘zbekistonda 2017-2021 yillar uchun jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish dasturi. – Toshkent, 2017.
4. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 9 martdagi “O‘zbekiston sportchilarini 2020 yilda Tokio shahrida (Yaponiya) o‘tkaziladigan XXXII Olimpiya o‘yinlari va XvI Paralimpiya o‘yinlariga tayyorlash haqida”gi PF-2821-son Farmoni.
5. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining Farmoni “2017-2021 yillarda O‘zbekistonni rivojlantirish bo‘yicha Harakatlar strategiyasi to‘g‘risida”//O‘zbekiston Respublikasi Qonun hujjatlari to‘plami. -T., 2017. –B 39.
6. “O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining PQ-3031-son Qarori //Xalq so‘zi. - 2017 yil 3 iyun.