

PARA YENGIL ATLETIKACHILARDA START TEZLIGINI RIVOJLANTIRISH USLUBIYATI

Qiyomova Shohsanam Yarash qizi

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti o'qituvchisi

O'zbekiston chirchiq

shoxsanamkiyomova@gmail.com

Annotatsiya:

Ushbu maqolada para yengil atletikachilarda start tezligini rivojlantirish uslubiyati ilmiy-nazariy va amaliy jihatdan tahlil qilinadi. Start bosqichining para sportchilar natijasiga bevosita ta'siri, ularning imkoniyatlaridan kelib chiqadigan texnik va psixologik xususiyatlar yoritiladi. Shuningdek, maxsus mashqlar majmuasi, individual yondashuv va zamonaviy texnologiyalardan foydalanish orqali start tezligini oshirish yo'llari ko'rib chiqiladi. Maqolada para sportchilarda start tezligini rivojlantirishning sog'lomlashtiruvchi, tarbiyaviy va sport natijalarini yaxshilovchi ahamiyati ta'kidlangan.

Kalit so'zlar: Para yengil atletika, start tezligi, texnika, maxsus mashqlar, individual yondashuv, psixologik tayyorgarlik, nogironligi bo'lgan sportchilar, metodika, chidamlilik.

Kirish:

Bugungi kunda jismoniy tarbiya va sport sohasida nogironligi bo'lgan shaxslarning imkoniyatlarini kengaytirish, ularni sport faoliyatiga keng jalb etish, jamiyatda ularning ijtimoiy integratsiyasini ta'minlash masalalari katta ahamiyat kasb etmoqda. Paralimpiya sporti shu yo'nalishda dunyo miqyosida rivojlanib, insoniyatga irodaviy matonat, qat'iyat va cheksiz imkoniyatlarni namoyish qilib kelmoqda. Ayniqsa, yengil atletika para sportchilarning asosiy yo'nalishlaridan biri bo'lib, u ko'plab xalqaro musobaqalarda yetakchi o'rinlardan joy olmoqda.

Para yengil atletikaning eng muhim turlaridan biri - bu start tezligini rivojlantirish bo'lib, u sportchining natijasiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Har qanday masofa yugurishda start bosqichi sportchiga katta ustunlik berishi yoki ortga tashlab qo'yishi mumkin. Ayniqsa, nogironligi bo'lgan sportchilar uchun start texnikasining o'ziga xos jihatlari mavjud. Masalan, oyoq protezidan foydalanadigan, qo'l kuchiga tayanadigan yoki ko'rish qobiliyati cheklangan sportchilarning start texnikasi va tezligi sog'lom sportchilarnikidan tubdan farq qiladi. Shu sababli, ularda start tezligini shakllantirish va rivojlantirish alohida ilmiy-metodik yondashuvni talab etadi.

Start tezligi — bu faqatgina tez yugurishni boshlash emas, balki sportchining mushak faoliyatini uygʻotish, markaziy asab tizimini faol ishga tushirish, kuch va tezkorlikni uygʻunlashtirish jarayonidir. Para yengil atletikachilar uchun start bosqichidagi har bir harakatning aniqligi va koordinatsiyasi gʻoyat muhim, chunki ular imkoniyati cheklangan holatda maksimal natijaga erishishga intiladilar.

Oʻzbekiston Respublikasida ham paralimpiya sporti tobora rivojlanib bormoqda. Soʻnggi yillarda davlatimiz tomonidan para sportchilarga yaratilgan sharoitlar, sport inshootlari va murabbiylar faoliyati bu sohaning jadal rivojlanishiga zamin yaratmoqda. Xalqaro musobaqalarda muvaffaqiyat qozonayotgan oʻzbekistonlik para yengil atletikachilarning start texnikasi va tezligini takomillashtirish boʻyicha izlanishlar olib borish dolzarb vazifalardan biri hisoblanadi.

Start tezligini rivojlantirish uslubiylatini ishlab chiqish jarayonida quyidagi jihatlariga eʼtibor qaratish lozim:

Para sportchilarning imkoniyatlari va jismoniy xususiyatlarini chuqur tahlil qilish;
Maxsus mashqlar majmuasini ishlab chiqish va ularni bosqichma-bosqich qoʻllash;
Zamonaviy trenajyor va texnologiyalar yordamida start tezligini oshirish;
Sportchilarning psixologik tayyorgarligini kuchaytirish;
Mashgʻulot jarayonida individual va differensial yondashuvni qoʻllash.

Shuningdek, para sportchilar start tezligini rivojlantirish orqali nafaqat musobaqalardagi natijalarini oshiradilar, balki umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini ham yuksaltiradilar. Bu esa ularning sogʻlom turmush tarziga intilishida, irodaviy sifatlarini mustahkamlashda va jamiyatda faol oʻrin egallashida muhim ahamiyat kasb etadi.

Demak, para yengil atletikachilarda start tezligini rivojlantirish uslubiylati nafaqat sport texnikasini mukammallashtirish, balki nogironligi boʻlgan shaxslarning salomatligini mustahkamlash, ularning ijtimoiy integratsiyasini taʼminlash va mamlakat sport salohiyatini oshirishda ham dolzarb ilmiy-amaliy ahamiyatga ega hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. M.N.Norqobilov, F.V.Odilova “Yengil atletika turlari texnikasini oʻrgatish” uslubiyl qoʻllanma Toshkent 2022-y
2. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты / Учебник для студентов и преподавателей, тренеров физ-х вузов.-5 изд-е. М.:Сов-ий спорт, 2010.- с. 317-325.
3. Abdiyev A.N. Yakkakurash sport turlarida ixtisoslashuvchi talabalarda murabbiyning kasbiyl koʻnikmalarini shakllantirishning ilmiy-pedagogik asoslari. Ped. fan. dok. ... dis. - T.:OʻzDJTI nashriyoti, 2004. - 210 b.

4. Abdullayev A., Xonkeldiyev SH. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati. Darslik T:O‘zDJTI nashriyot-matbaa bo‘limi, 2005. - 269 b.
5. Avloniy A.Turkiy Guliston yoxud axloq. Toshkent. “O‘qituvchi”. 1967. -29 b.