

PARA YENGIL ATLETIKACHILAR UCHUN MOSLASHTIRILGAN**MASHG‘ULOTLAR TIZIMI**

Qiyomova Shohsanam Yarash qizi

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

O‘zbekiston chirchiq

shoxsanamkiyomova@gmail.com

Annotatsiya:

Mazkur maqolada para yengil atletikachilarni tayyorlashda moslashtirilgan mashg‘ulotlar tizimi yoritilgan. Unda sportchilarning individual imkoniyatlariga mos mashg‘ulotlar, texnika, jismoniy tayyorgarlik, psixologik barqarorlik va tiklanish jarayonlarini rivojlantirish usullari tahlil qilingan. Shuningdek, O‘zbekistonda para yengil atletikachilarni xalqaro musobaqalarga tayyorlash bo‘yicha ilmiy-uslubiy yondashuvlar va amaliy imkoniyatlar muhokama qilingan.

Kalit so‘zlar: Para yengil atletika, moslashtirilgan mashg‘ulotlar, jismoniy tayyorgarlik, texnika, psixologik tayyorgarlik, tiklanish, individual yondashuv.

Kirish:

Para yengil atletika - bu imkoniyati cheklangan sportchilar uchun mo‘ljallangan yengil atletika yo‘nalishi bo‘lib, unda sportchilar turli jismoniy qobiliyatlar va imkoniyatlariga moslashtirilgan mashg‘ulotlar orqali o‘z natijalarini oshiradilar. Ushbu turdagi sportning dolzarbligi shundaki, har bir sportchining individual imkoniyatlari, harakat chegaralari va fiziologik xususiyatlari farq qiladi, shuning uchun mashg‘ulotlar tizimi ham moslashtirilgan bo‘lishi kerak.

Moslashtirilgan mashg‘ulotlar tizimi para yengil atletikachilar uchun jismoniy tayyorgarlik, texnika, psixologik barqarorlik va musobaqa tayyorgarligini kompleks tarzda rivojlantirishga xizmat qiladi. Bu tizim sportchilarning tezlik, chidamlilik, koordinatsiya, kuch va chaqqonlik kabi jismoniy sifatlarini individual imkoniyatlariga qarab shakllantiradi. Shu bilan birga, mashg‘ulotlar jarayonida mushaklarning zo‘riqishdan himoya qilinishi, jarohatlarning oldini olish va tiklanishning samarali amalga oshirilishi ham alohida ahamiyatga ega.

Ilmiy tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, para yengil atletikachilarda samarali mashg‘ulot tizimi quyidagi asosiy jihatlarni o‘z ichiga oladi:

Individual imkoniyatlarni hisobga olgan mashg‘ulotlar – sportchining harakat cheklovlari va imkoniyatlariga moslashtirilgan texnik mashqlar;

Jismoniy tayyorgarlik – tezlik, chidamlilik, kuch va chaqqonlikni oshiruvchi maxsus mashqlar;

Psixologik tayyorgarlik – musobaqaga ruhiy tayyorlash, irodaviy chidamlilikni oshirish, motivatsiya va stressni boshqarish;

Tiklanish va reabilitatsiya – mushaklarning tez tiklanishi, massaj, fizioterapiya va ovqatlanish tartibini nazorat qilish.

Para sportchilar uchun mashg‘ulot tizimi nafaqat jismoniy sifatlarni rivojlantirishga, balki sportchining o‘ziga bo‘lgan ishonchi, musobaqaga tayyorgarligi va irodaviy kuchini oshirishga ham xizmat qiladi. Shu bois, para yengil atletikachilarni tayyorlash jarayonida murabbiylar, fizioterapevtlar va psixologlar birgalikda ishlashlari zarur.

O‘zbekiston sharoitida para yengil atletika sohasida amalga oshirilayotgan ishlar, sportchilarni xalqaro musobaqalarga tayyorlash, maxsus metodikalarni ishlab chiqish va amaliyotga tatbiq etish imkonini beradi. Shu orqali yosh para sportchilarni kompleks tarzda rivojlantirish va ularning yuqori natijalarga erishishini ta’minlash mumkin.

Natijada, moslashtirilgan mashg‘ulotlar tizimi para sportchilar uchun faqat jismoniy tayyorgarlikni emas, balki texnik va psixologik ko‘nikmalarni ham shakllantiruvchi kompleks jarayon sifatida muhim ahamiyat kasb etadi.

Para yengil atletikachilarni tayyorlash jarayonida mashg‘ulotlarning individuallashtirilgan yondashuvi alohida o‘rin tutadi. Har bir sportchining imkoniyatlari, qobiliyatlari va sog‘lik holati farq qiladi, shuning uchun mashg‘ulotlar rejasi ham moslashtirilgan bo‘lishi shart. Bu esa sportchilarning xavfsizligini ta’minlab, ularning maksimal samaradorligini oshiradi.

Moslashtirilgan mashg‘ulotlar tizimi nafaqat jismoniy tayyorgarlikni rivojlantiradi, balki sportchining texnik ko‘nikmalarini, psixologik barqarorligini va tiklanish jarayonini ham kompleks tarzda yaxshilaydi. Shu maqsadda murabbiylar mashg‘ulotlarni quyidagi asosiy yo‘nalishlarga bo‘lishadi:

Texnik mashg‘ulotlar – yugurish, to‘siqlarni oshib o‘tish, uzunlikka sakrash yoki suzish kabi texnik elementlar sportchining imkoniyatlariga moslashtiriladi. Harakat tabiiyligi va koordinatsiyaning mukammal bo‘lishi ustuvor ahamiyatga ega.

Jismoniy tayyorgarlik mashqlari – tezlik, chidamlilik, kuch va chaqqonlikni oshirishga qaratilgan maxsus mashqlar, shu jumladan intervalli mashg‘ulotlar va oyoq-kuchini rivojlantiruvchi elementlar individual dasturga kiritiladi.

Psixologik tayyorgarlik – musobaqaga tayyorlash jarayonida sportchi motivatsiya, irodaviy chidamlilik va o‘ziga bo‘lgan ishonchni rivojlantiradi, bu esa nafaqat natijalarga, balki mashg‘ulotlarning samaradorligiga ham bevosita ta’sir qiladi.

Tiklanish va reabilitatsiya – mushaklarni tez tiklash, massaj, fizioterapiya va to‘g‘ri ovqatlanish orqali sportchining umumiy holatini yaxshilash, jarohatlarning oldini olish va charchoqni kamaytirish.

Shuningdek, para yengil atletikachilar uchun mashg‘ulotlar tizimida har bir sportchining individual xususiyatlariga moslashtirilgan monitoring muhim rol o‘ynaydi. Bu orqali murabbiylar sportchining rivojlanish darajasini baholaydi, mashg‘ulotlar yuklamasini optimallashtiradi va natijalarni maksimal darajada oshiradi.

Moslashtirilgan mashg'ulotlar tizimi nafaqat jismoniy va texnik ko'nikmalarni, balki sportchining ruhiy barqarorligi va musobaqaga tayyorgarligini ham shakllantiradi. Shu bilan birga, O'zbekiston sharoitida bu tizimni ilmiy asosda rivojlantirish, milliy metodikalarni ishlab chiqish va yosh para sportchilarni xalqaro musobaqalarga tayyorlash bugungi kunda dolzarb vazifalardan biridir.

Foydalanilgan adbiyotlar

1. Utayev Zafar Muxtorovich "Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi" o'quv qo'llanma Samarqand 2022-y 180-bet
2. Normurodov Ashur Nazarovich "Yengil atletika" o'quv qo'llanma Toshkent-"Ilm Ziya" 2005 – 208 b
3. M.N.Norqobilov, F.V.Odilova "Yengil atletika turlari texnikasini o'rgatish" uslubiy qo'llanma Toshkent 2022-y
4. 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.