

10-12 YOSHLI O‘RTA MASOFAGA YUGURUVCHI PARA
SPORTCHILARNING TEXNIKASINI RIVOJLANTIRISH SAMARADORLIGI

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

A.M.Mirzayev

Orental Universiteti magistranti

D.Yoqubjonov

Annotatsiya: Ushbu maqolada o‘rta masofa yuguruvchi 10–12 yoshli para sportchilarning texnik tayyorgarligini shakllantirish, ularning jismoniy imkoniyatlarini tahlil qilish hamda mashg‘ulot jarayonlarining samaradorligini oshirish yo‘llari ko‘rib chiqilgan. Tadqiqot davomida texnika elementlarini bosqichma-bosqich o‘rgatish va individual yondashuv asosida mashg‘ulot olib borishning ahamiyati yoritilgan.

Kalit so‘zlar: para sport, o‘rta masofa yugurish, texnika, jismoniy tayyorgarlik, yosh sportchilar, samaradorlik.

Dolzarliligi. Bugungi kunda jismoniy tarbiya va sport sohasida, ayniqsa nogironligi bo‘lgan shaxslarni sportga keng jalb etish masalasi O‘zbekiston Respublikasida davlat siyosatining muhim yo‘nalishlaridan biriga aylangan. Mamlakatimizda so‘nggi yillarda para sport turlari, shu jumladan para yengil atletika yo‘nalishlarini rivojlantirish bo‘yicha keng ko‘lamli islohotlar amalga oshirilmoqda.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 5-fevraldagi “Nogironligi bo‘lgan shaxslarni har tomonlama qo‘llab-quvvatlash va ularning salohiyatini ro‘yobga chiqarishga doir qo‘shimcha chora-tadbirlar to‘g‘risida”gi PF-6165-son Farmonida nogironligi bo‘lgan shaxslarning sport bilan shug‘ullanishlari uchun zarur sharoitlar yaratish, ularning ijtimoiy faolligini oshirish va jamiyatda munosib o‘rin egallashiga imkon berish masalalari belgilab berilgan. Ushbu hujjat asosida yurtimizda para sportga ixtisoslashgan sport maktablari, trenerlar tayyorlash tizimi va musobaqalar infratuzilmasi bosqichma-bosqich rivojlantirilmoqda.

Shuningdek, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 3-noyabrdagi PQ-3359-son qarori bilan tasdiqlangan “Jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qarorda ham nogironligi bo‘lgan shaxslar uchun jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, ularning sport faoliyatini qo‘llab-quvvatlash asosiy ustuvor yo‘nalishlardan biri sifatida qayd etilgan.

Ushbu hujjatlar para sportchilarni, xususan yosh avlodni, sportga keng jalb qilish, ularning texnik va taktik mahoratini oshirishga qaratilgan davlat siyosatining amaliy ifodasidir. Ayniqsa, o‘rta masofa yugurish turlari orqali para

sportchilarning harakat koordinatsiyasi, chidamliligi, nafas olish va yurak faoliyati kabi fiziologik ko‘rsatkichlarini yaxshilash katta ahamiyatga ega.

10-12 yoshli sportchilar - jismoniy va psixologik rivojlanishning faol bosqichidagi bolalardir. Shu yoshda o‘rta masofa yugurish texnikasini o‘rgatish nafaqat sport natijalariga, balki bolaning sog‘lom turmush tarziga, o‘ziga ishonchiga va ijtimoiy moslashuviga ham bevosita ta‘sir ko‘rsatadi.

Ayniqsa, para sportchilar uchun texnik tayyorgarlikning to‘g‘ri shakllanishi kelgusida ularning musobaqalarda yuqori natijalarga erishishida poydevor bo‘lib xizmat qiladi.

O‘rta masofa yugurish texnikasini shakllantirishda sportchining jismoniy imkoniyati, nogironlik darajasi, harakat koordinatsiyasi, muvozanat saqlash qobiliyati, nafas olish ritmi va yugurish tempi inobatga olinadi. Shu bois, 10-12 yoshli para sportchilar bilan ishlashda maxsus metodik yondashuv va individual mashg‘ulot tizimini qo‘llash zarur.

Para yengil atletika O‘zbekiston uchun faxrli sport yo‘nalishlaridan biridir. So‘nggi yillarda o‘zbekistonlik para yengil atletikachilar Tokio-2020 va Parij-2024 Paralimpiya o‘yinlarida yuqori natijalarga erishib, xalqaro maydonda mamlakat obro‘cini oshirishga katta hissa qo‘shdilar. Bu esa yosh para sportchilar uchun motivatsiya manbai bo‘lib xizmat qilmoqda.

10-12 yoshli para sportchilar orasida o‘rta masofa yugurish texnikasini takomillashtirish nafaqat sport yutuqlariga erishish, balki mamlakatimizda inkluziv jismoniy tarbiya tizimini rivojlantirishning muhim tarkibiy qismi hisoblanadi.

Para sport nogironligi bo‘lgan shaxslar uchun mo‘ljallangan sport turlari bo‘lib, ular jismoniy imkoniyatlari cheklangan bo‘lsa-da, sport orqali o‘zlarini namoyon etishlari mumkin. O‘zbekiston Respublikasi mustaqillikka erishganidan so‘ng, para sport sohasida sezilarli o‘zgarishlar va yutuqlar kuzatildi. Ayniqsa, 10-12 yoshdagi o‘rta masofa yuguruvchi para sportchilarning tayyorgarligi va muvaffaqiyati ularning o‘z majburiyatlarini to‘liq bajarishiga va ularni qo‘llab-quvvatlaydigan xodimlarning samarali faoliyatiga bog‘liqdir.

Tadqiqotni o‘rganish usullari. Sportchilar, ayniqsa para sportchilar, muvaffaqiyatga erishishlari uchun nafaqat o‘z mehnatiga, balki ularni qo‘llab-quvvatlaydigan xodimlar jamoasining faoliyatiga bog‘liq. Murabbiy, shifokor, psixolog, fizioterapevt, dietolog va boshqa mutaxassislar sportchining jismoniy, ruhiy va ijtimoiy tayyorgarligini ta‘minlaydilar. Ularning asosiy vazifasi sportchining mashg‘ulot va musobaqalardagi xavfsizligini kafolatlash, sog‘lom hayot tarzini shakllantirish va sportchining individual imkoniyatlarini maksimal darajada rivojlantirishdir.

Murabbiy sportchining texnik, taktik va jismoniy tayyorgarligini nazorat qiladi, mashg‘ulot dasturini tuzadi va natijalarni baholaydi. Shifokor va fizioterapevtlar sportchi salomatligini kuzatadi, jarohatlar profilaktikasi va tiklanish jarayonini ta‘minlaydi.

Psixologlar sportchining ruhiy barqarorligini saqlash, stress va raqobat bosimini kamaytirish, o‘ziga ishonchini oshirishda muhim rol o‘ynaydilar. Dietologlar esa sportchi uchun to‘g‘ri ovqatlanish rejimini belgilab, organizmning energiya muvozanatini saqlaydi. Shu tarzda barcha qo‘llab-quvvatlovchi xodimlar o‘zaro hamkorlikda ishlaganda, sportchi eng yuqori natijalarga erishadi va sog‘lom, motivatsiyali shaxs sifatida shakllanadi.

O‘zbekiston sportchilari xalqaro para sport musobaqalarida yuqori natijalarga erishib kelmoqda. Masalan, 2024-yilda Parijda bo‘lib o‘tgan yozgi Paralimpiya o‘yinlarida O‘zbekiston terma jamoasi 10 ta oltin, 9 ta kumush va 7 ta bronza medali bilan umumjamoa hisobida 13-o‘rinni egalladi. Bu natija mamlakatimiz tarixidagi eng yaxshi yozgi Paralimpiya o‘yinlari natijasi bo‘ldi. O‘zbekiston sportchilari 2016-yilda Rio-de-Janeyroda bo‘lib o‘tgan Paralimpiya o‘yinlarida 8 ta oltin, 6 ta kumush va 17 ta bronza medali bilan jami 31 ta medalni qo‘lga kiritgan edi.

Xulosa qilib aytganda 10-12 yoshli o‘rta masofaga yuguruvchi para sportchilarning texnikasini rivojlantirishda o‘rta masofa yugurish texnikasini samaradorligini oshiruvchi metodik ishlanmalarni ishlab chiqish va sport amaliyotiga joriy qilish muhim hisoblanadi. 10-12 yoshli para sportchilar orasida o‘rta masofa yugurish texnikasini takomillashtirish nafaqat sport yutuqlariga erishish, balki mamlakatimizda inkluziv jismoniy tarbiya tizimini rivojlantirishning muhim tarkibiy qismi hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 3-noyabrdagi PQ-3359-son qarori bilan tasdiqlangan “Jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qaror

2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 5-fevraldagi “Nogironligi bo‘lgan shaxslarni har tomonlama qo‘llab-quvvatlash va ularning salohiyatini ro‘yobga chiqarishga doir qo‘shimcha chora-tadbirlar to‘g‘risida”gi PF-6165-son Farmoni

3. Mirjamolov M.X, Yunusov S.A., Svetlichnaya N.K. Paralimpiya tarixi va o‘yin qoidalari o‘quv uslubiy qo‘llanma Ch.:”Axborot-press”nashriyoti, 2019.

4.Sh.X.G‘ofurov Adaptiv jismoniy tarbiya va paralimpiya harakati Darslik-2023

- 1.O‘zbekiston Paralimpiya o‘yinlaridagi natijalar:
<https://www.gazeta.uz/oz/2024/09/09/paralympic-games-results/>
2. O‘zbekiston paralimpiya terma jamoasining rekord natijalari:
<https://themag.uz/oz/vse-novosti/iroda-kuchi-o-zbekiston-paralimpiya-terma-jamoasi-rekord-o-rnatdi/>