UDK: 616.722 **DOI: 10.56292/SJFSU/vol29_iss2/a165**

YENGIL ATLETIKA MASHQLARI YORDAMIDA MAKTAB O‘QUVCHILARINING JISMONIY RIVOJLANISH KO‘RSATKICHLARINI OSHIRISH

ПОВЫШЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ШКОЛЬНИКОВ С ПОМОЩЬЮ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

INCREASING THE PHYSICAL DEVELOPMENT INDICATORS OF SCHOOLCHILDREN WITH THE HELP OF LIGHT AND ATHLETICS EXERCISES

Abduraxmonov Xayrullox Xokimjonovich[1]

[1]**Abduraxmonov Xayrullox Xokimjonovich** – Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti kafedrasi o‘qituvchisi

Annotatsiya

Maqolada jismoniy tarbiya jarayonini takomillashtirish maqsadida o‘qituvchilar kontingentida o‘tkazilgan mashg‘ulotlar jarayonida yengil atletikaga oid turli mashqlarni bajarish, ularning jismoniy qobiliyatlarini shakllantirish va rivojlantirishga oid anketa so‘rovi metodlari orqali o‘tkazilgan tadqiqotlar natijalari monitoring berilgan. Maktab o‘quvchilarning jismoniy tayyorgarlik va jismoniy rivojlanish darajasi ko‘rsatkichlarini tajriba davomida o‘zgarib borishining tahlili yoritilgan.

Аннотация

В целях совершенствования процесса физического воспитания проводится мониторинг результатов исследования, проведенного методами анкетирования по выполнению различных упражнений, связанных с легкой атлетикой, формированию и развитию их физических возможностей в ходе учебно-тренировочных занятий контингента педагогов. приведено в статье. Освещен анализ изменения показателей уровня физической подготовки и физического развития школьников в ходе эксперимента.

Abstract

In order to improve the process of physical education, monitoring of the results of a study conducted by questionnaire methods is carried out on the implementation of various exercises related to athletics, the formation and development of their physical capabilities during the training sessions of a contingent of teachers. given in the article. The analysis of changes in indicators of the level of physical fitness and physical development of schoolchildren during the experiment is highlighted.

Kalit so‘zlar: *jismoniy rivojlanish, jismoniy sifatlar, umumiy jismoniy rivojlanish, maxsus jismoniy rivojlanish, jismoniy mashq, mashg‘ulot vositalari.*

Ключевые слова: *физическая подготовка, физические качества, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, физические упражнения, средства обучения*

Key words: *physical fitness, physical qualities, general physical fitness, special physical fitness, physical exercise, training tools.*

KIRISH

Respublikamizda so‘nggi yillarda jismoniy tarbiya va sportni ommaviylashtirish, o‘sib kelayotgan yosh avlodni sportga jalb qilish va yoshlar orasidan yirik xalqaro musobaqalarda davlatimiz sport sharafini munosib himoya qila oladigan iqtidorli sportchilarni saralab olish bo‘yicha bir qator chora-tadbirlar amalga oshirib kelinmoqda. O‘zbekiston yoshlar orasidan yirik xalqaro musobaqalarda davlatimiz sport sharafini munosib himoya qila oladigan iqtidorli sportchilarni saralab olish bo‘yicha bir qator chora-tadbirlar amalga oshirib kelinmokda. O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni 2025 yilgacha rivojlantirish Konsepsiyasida belgilanishicha, jismoniy tarbiya va sport tizimini isloh, qilishning asosiy yo‘nalishlaridan biri "joylarda yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni tanlab olish (seleksiya) ning samarali va shaffof to‘rt bosqichli "tashkilot-tuman (shaxar)-xudud-respublika" tizimini ishlab chiqish va joriy etish" xamda "iqtidorli sportchilarni aniqlash va yoshlar terma jamoalariga zahira yaratish" zaruriyati belgilab berilganSportga kirib kelishni yengil atletika sport turi bilan shug‘ullanish bilan boshlagan o‘quvchilarning ushbu sportga mavjud bo‘lgan qiziqishlarini yanada oshirish, mashg‘ulotlar jarayonida yengil atletikaga oid turli mashqlarni bajarish, ularning jismoniy qobiliyatlarini shakllantirish va rivojlantirish, keyinchalik qiziqishiga qarab ularni yengil atletika turlariga yo‘naltirish, sport mashg‘ulotlarini qiziqarli, optimal metodlar yordamida olib borish ushbu

yoshlardan kelajakda iqtidorli sportchi yetishib chiqishi uchun mustahkam zamin yaratilgan bo‘lar edi.

Sport bilan shug‘ullanuvchi yoshlar mashg‘ulotlarida asosiy e’tibor ularning salomatligini mustahkamlashga, jismoniy rivojlanish darajasini yanada oshirishga, shuningdek koordinatsion qobiliyatlar, tezkorlik, egiluvchanlik va chidamlilik singari jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratiladi. Ammo hozirgi kunda maktab o‘quvchilarining individual qobiliyatlari, yoshi, jinsi, qiziqishlaridan kelib chiqqan holda mashqlarni amaliyotda to‘g‘ri qo‘llanilmasligi ularning organizmida salbiy o‘zgarishlar, sportga qiziqishlarini so‘nib borishiga mashg‘ulotlarni erta tark etishi hollari uchrab turadi. Shu sababli mashg‘ulotlarda ularning qiziqishlari va motivatsiyalarini oshirgan holda jismoniy ko‘rsatkichlarini oshirib borish maqsadga muvofiqdir.

Tadqiqotning maqsadi. O‘quvchilarning yosh jihatlarini inobatga olib yengil atletika mashg‘ulotlari jarayonida yengil atletika maxsus mashqlarini qo‘llagan holda jismoniy rivojlanish darajasini oshirish bo‘yicha pedagogik tajriba boshida va yakunida olingan natijalarni umumlashtirish va tahlil qilish.

Tadqiqot vazifalari: Maktab o‘quvchilarning jismoniy rivojlanish darajasi ko‘rsatkichlarini pedagogik tajriba davomida o‘zgarib borishini nazorat va tahlil qilish.

Tadqiqot davomida yengil atletika mashg‘ulotlari jarayonini pedagogik kuzatish, ilmiy-uslubiy adabiyotlar materiallarini tahlil qilish, pedagogik testlash va matematik-statistik tahlil usullaridan foydalanildi**.**

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLAR

Л.П.Матвеев ва И.Е.Шкондина томонидан олиб борилган тадқиқотлар шуни кўрсатадики, тезкорликни ҳаракатлар суръатини оширишга йўналтирилган воситалар ёрдамида тарбиялаш мақсадга мувофик. Тезкорликни ривожлантиришга йўналтирилган машқларни бажариш кичик хажмлардан фойдаланиш, машғулотдан - машғулотга вакт бирлиги ичида ҳаракатлар сонини ошириб боришдан иборат бўлиши керак. Қўлланиладиган машқлар хар хил хусусиятларга эга бўлиши зарур. Бу давр да укитувчи ёки тренернинг вазифаси шуғулланувчиларнинг турли мушак гуруҳларини қамраб олиш ва координацион қобилиятларни оширишдан иборат

Pedagogik tajriba boshida jismoniy rivojlanish darajalari deyarli bir xil bo‘lgan maktab o‘quvchilari orasidan 32 nafari saralab olindi va ular nazorat (NG, n=16) va tajriba (TG, n=16) guruhlariga bo‘lingan holda guruhlar tashkil qilindi. NGda mashg‘ulotlar o‘quv rejasi va dasturiga mos holda an’anaviy tarzda, TG mashg‘ulotlarida dars rejasi va vaqti doirasidan chiqibmagan holda e’tibor maxsus mashqlar majmuasiga qaratildi.

Tadqiqot natijalari va uning muhokamasi. Pedagogik tajriba boshida va yakunida 10-12 yoshli NG va TG ga mansub bo‘lgan maktab o‘quvchilari - shug‘ullanuvchilarining jismoniy rivojlanish ko‘rsatkichlari qayd etildi, olingan natijalar uchun asosiy statistik xarakteristikalar, ushbu xarakteristikalarning absolyut va nisbiy o‘zgarishlari hamda absolyut o‘zgarishlarning statistik ishonchliligini Student taqsimoti kritik qiymatlarini hisoblash asosida baholash natijalari tahlil qilindi.

Quyidagi 1-jadvalda NG va TGga mansub 10 yoshli maktab o‘quvchilarining jismoniy rivojlanish ko‘rsatkichlarini pedagogik tajriba davomida o‘zgarish dinamikasini statistik tahlili bo‘yicha ma’lumotlar keltirilgan.

NG (n=16) va TGga (n=16) mansub 10 yoshli maktab o‘quvchilarining jismoniy rivojlanish ko‘rsatkichlarini pedagogik tajriba davomida o‘zgarish dinamikasini statistik tahlili

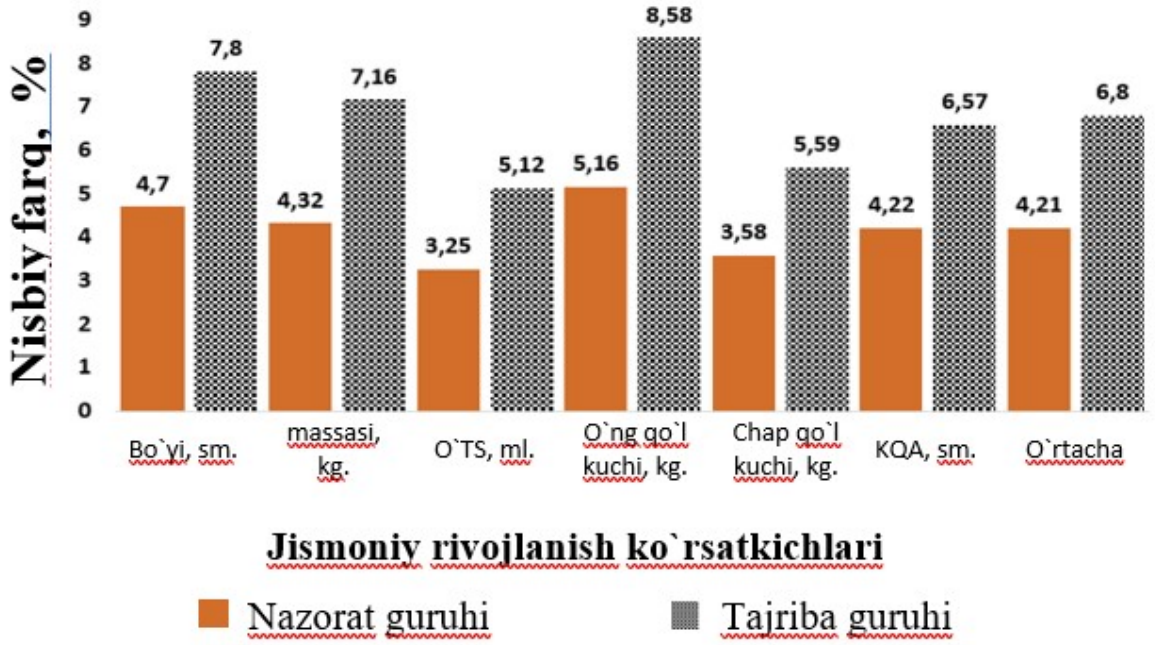
1-jadval

Ko‘rsatkichlar	Guruh	NAZORAT GURUHI			TAJRIBA GURUHI			t	P
		$\overline{X}$	σ	V,%	$\overline{X}$	σ	V, %		
Bo‘yi, sm.	NG	123,5	15,64	12,66	129,31	15,73	12,16	2,03	<0,05
	TG	125,2	16,21	12,95	134,97	16,36	12,12	3,29	<0,01
massasi, kg.	NG	27,98	3,26	11,65	29,19	3,25	11,13	2,04	<0,05
	TG	28,21	3,38	11,98	30,23	3,37	11,15	3,28	<0,01
O‘TS, ml.	NG	1701,16	179,9	10,57	1756,48	178,16	10,14	1,69	>0,05
	TG	1724,8	189,1	10,96	1813,14	184,32	10,17	2,59	<0,05

O‘ng qo‘l kuchi, kg.	NG	15,3	2,08	13,59	16,09	2,11	13,11	2,07	<0,05
	TG	15,5	2,16	13,94	16,83	2,22	13,19	3,33	<0,01
Chap qo‘l kuchi, kg.	NG	13,4	1,55	11,57	13,88	1,54	11,10	1,71	>0,05
	TG	13,6	1,63	11,99	14,36	1,6	11,14	2,58	<0,05
KQA, sm.	NG	54,7	7,45	13,62	57,01	7,46	13,09	1,70	>0,05
	TG	55,7	7,78	13,97	59,36	7,77	13,09	2,58	<0,05

Tajriba davomida o‘rganilgan jismoniy rivojlanish ko‘rsatkichlari orasida eng katta nisbiy o‘sish (guruhdagi natijalar o‘rtacha arifmetik qiymatlari absolyut o‘sishini shu guruh natijalari o‘rtacha arifmetik qiymatiga nisbatini foizlarda ifodalanishi) NGda o‘ng qo‘l kuchida kuzatilgan bo‘lib, u 5,61 % ni, eng kichik nisbiy o‘sish (3,25 %) esa bolalarning o‘pkasi tiriklik sig‘imini o‘zgarishida kuzatilgan bo‘lsa, TGdagi eng katta nisbiy o‘sish, xuddi NGdagi singari, o‘ng qo‘l kuchida kuzatilgan bo‘lib, u 8,58 % ni, eng kichik nisbiy o‘sish (5,12 %) esa bolalarning o‘pkasi tiriklik sig‘imini o‘zgarishida kuzatildi. NGdagi o‘rgailgan hamma jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari bo‘yicha o‘rtacha nisbiy o‘sish 4,21 % ga teng ekanligi aniqlandi. Shuning bilan birga o‘rganilgan 6 ta jismoniy rivojlanish testlari bo‘yicha nisbiy o‘sishlarning o‘rtacha arifmetik qiymati NGda 4,21 % ni, TGda esa 6,80 % ni tashkil etdi va TGdagi nisbiy o‘sish NGdagidan 2,59 % ga ortiq ekanligi kuzatildi.

(1-diagramma).



1-diagramma. Pedagogik tajriba davomida NG va TG 10-12 yoshli maktab o‘quvchilarining jismoniy rivojlanish ko‘rsatgichlari o‘rtacha arifmetik qiymatlarini nisbiy farqlari (%).

Shuni ham ta’kidlash lozimki, pedagogik tajriba davomida o‘quvchi sinaluvchilar ko‘rsatgan natijalar asosida hisoblangan variatsiya koeffitsiyentlarining son qiymatlari NGda tajriba boshidagi V=10,57 % bilan V=13,62 % oralig‘ida o‘zgarishiga nisbatan tajriba oxirida 10,14 % va 13,11 % oralig‘ida tebrangan bo‘lsa, TGda esa ushbu ko‘rsatkichlar tajriba boshida V=10,96 % bilan V=13,94 % intervalida va tajriba oxirida 10,17 % bilan 13,19 % oralig‘ida joylashganligi aniqlandi hamda bu natijalar variatsiya koeffitsiyentlari gradatsiyasining yaxshi va qoniqarli bo‘limining ijobiy qismida joylashganligi kuzatildi.

Mazkur faktlar hamda NG va TG natijalari o‘rtacha arifmetik qiymatlarining pedagogik tajriba davomidagi absolyut o‘sishining Styudent taqsimoti kritik qiymatlari asosida statistik ishonchliligini baholashda o‘rganilgan jismoniy rivojlanish ko‘rsatkichlaridan NGda uchtasi qoniqarli (P > 0,05 va t=1,69 bilan t=1,71 intervalida) ahamiyatlilik darajasida statistik ishonchsiz va qolgan yana uchtasi qoniqarli (P < 0,05 va t=2,03 bilan t=2,07 intervalida) ahamiyatlilik darajasida statistik ishonchli o‘zgarganligiga nisbatan TGda uchtasi qoniqarli (P < 0,05 va t=2,58 bilan t=2,59

intervalida) ahamiyatlilik darajasida va qolgan yana uchtasi yaxshi (P < 0,01 va t=3,28 bilan t=3,33 intervalida) ahamiyatlilik darajasida statistik ishonchli o‘zgarganligi pedagogik tajribani uslubiy jihatdan to‘g‘ri tashkil etilganligini hamda TGda qo‘llangan maxsus mashqlar majmuasining samaradorligini isboti hisoblanadi.

XULOSA

Tadqiqot davomida olingan natijalarga asoslanib shunday xulosa qilib shuni aytiz joizki, o‘rganilgan 6 ta jismoniy rivojlanish ko‘rsatkichlari bo‘yicha nisbiy o‘sishlarning o‘rtacha arifmetik qiymati NGda 4,21 % ni, TGda esa 6,80 % ni tashkil etdi va TGdagi nisbiy o‘sish NGdagidan 2,59 % ga ortiq ekanligi hamda natijalar o‘rtacha arifmetik qiymatlarining pedagogik tajriba davomidagi absolyut o‘sishining statistik ishonchliligini baholashda 6 ta ko‘rsatkichlardan NGda uchtasi qoniqarli (P > 0,05) ahamiyatlilik darajasida statistik ishonchsiz va qolgan yana uchtasi qoniqarli (P < 0,05) ahamiyatlilik darajasida statistik ishonchli o‘zgarganligiga nisbatan TGda uchtasi qoniqarli (P < 0,05) ahamiyatlilik darajasida va qolgan yana uchtasi yaxshi (P < 0,01) ahamiyatlilik darajasida statistik ishonchli o‘zgarganligi pedagogik tajribani uslubiy jihatdan to‘g‘ri tashkil etilganligini hamda TGda qo‘llangan maxsus mashqlar majmuasining samaradorligini isboti hisoblanadi.

ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1.O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “O‘zbekiston Respublikasi oliy ta’lim tizimini 2030 yilgacha rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to‘g‘risida”gi farmoni PF-5847 08.10.2019. Manba: www.gov.uz (Decree of the President of the Republic of Uzbekistan "On approval of the concept of development of the higher education system of the Republic of Uzbekistan until 2030" PF-5847 08.10.2019. Source: www.gov.uz)

2. M.J.Abdullayev, M.S.Olimov, N.T. To‘xtaboev Yengil atletika va uni o‘qitish metodikasi. – T.: Barkamol Fayz media, 2017. – 628 b.(M.J. Abdullayev, M.S. Olimov, N.T. Tokhtaboev Athletics and its teaching methodology. - T.: Barkamol Fayz media, 2017. - 628 p)

3. M.S.Olimov, K.T.Shakirjanova, H.T.Rafiyev, L.V.Smuriygina, N.T.To‘xtaboyev va boshqalar. / Darslik. Yakkakurash, koordinasion va siklik sport turlari “Yengil atletika”. – T.: 2017. – 662 b.(M.S. Olimov, K.T. Shakirjanova, H.T. Rafiyev, L.V. Smuriygina, N.T. Tokhtaboyev and others. / Textbook. Single combat, coordination and cycle sports "Athletics". - T.: 2017. - 662 p.)

4. M.S.Olimov, I.R.Soliyev, B.Sh.Haydarov / Darslik. Sport pedagogik mahoratini oshirish. – T.: 2017. – 318 b. (M.S. Olimov, I.R. Soliyev, B.Sh. Haydarov / Textbook. Improving sports pedagogical skills. - T.: 2017. - 318 p)