

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIIY TA'LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI
FARG'ONA DAVLAT UNIVERSITETI

**FarDU.
ILMIY
XABARLAR**

1995-yildan nashr etiladi
Yilda 6 marta chiqadi

5-2023

**НАУЧНЫЙ
ВЕСТНИК.
ФерГУ**

Издаётся с 1995 года
Выходит 6 раз в год

MAKTAB O'QUVCHILARNING YENGIL ATLETIKA MASHQLARI ORQALI JISMONIY TAYYORGARLIK DARAJASINI OSHIRISH**ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ С ПОМОЩЬЮ СПОРТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ****INCREASING THE LEVEL OF PHYSICAL FITNESS OF SCHOOLCHILDREN THROUGH SPORTS ACTIVITIES****¹Abduraxmonov Xayrullox Xokimjonovich**¹Farg'ona davlat universiteti, jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti kafedrasini o'qituvchisi**Annotatsiya**

Xozirgi kunda yosh yelgil atletikachilarning saralash dolzarb muammolardan biri b'lib kelmoqda, yengil atletika sportiga endi qadam qo'yayotgan o'quvchilarning ushbu sportga qiziqishlarini oshirish va iqtidorlarini saralab olish muhim ahamiyat kasb etadi.

Annotatsiya

Сегодня отбор юных легкоатлетов является одной из актуальных проблем, важно повысить интерес учеников, которые только начинают заниматься легкой атлетикой, отобрать самых талантливых.

Abstract

Today, the selection of young athletes is one of the pressing problems; it is important to increase the interest of students who are just starting to engage in athletics and to select the most talented.

Kalit so'zlar: jismoniy tayyorgarlik, jismoniy sifattar, umumiy jismoniy tayyorgarlik, maxsus jismoniy tayyorgarlik, 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

Yengil atletika sportiga endi qadam qo'yayotgan o'quvchilarning ushbu sportga qiziqishlarini oshirish, xilma-xil mashqlar orqali yengil atletikaga oid mashqlarni bajarish, ularning jismoniy qobiliyatlarini shakllantirish va rivojlantirish, keyinchalik qiziqishiga qarab yengil atletika turlariga yo'naltirish, sport mashg'ulotlarini qiziqarli, optimal metodlar yordamida olib borish kelajakda iqtidorli sportchi yetishib chiqishiga asos bo'ladi.

Mavzuning dolzarbligi Sport bilan shug'ullanuvchi maktab o'quvchilarida asosiy e'tibor salomatlikni mustahkamlashga, har tomonlama jismoniy tayyorgarlikka, koordinatsion qobiliyatlar, tezkorlikni, egiluvchanlikni hamda chidamlilikni rivojlantirishga qaratiladi. Ammo hozirgi kunda maktab o'quvchilarining individual qobiliyatlari, yoshi, jinsi, qiziqishlaridan kelib yengil atletika mashqlarining to'g'ri qo'llanilmasligi ularning organizmida birmuncha salbiy o'zgarishlar, sport turiga qiziqishning yo'qolishiga va mashg'ulotlarni erta tark etishiga olib kelyapti.

Tadqiqotning maksadi. O'quvchilarni yosh jihatlarini xisobga olib yengil atletika mashg'ulot jarayonida maxsus mashqlarni qo'llagan holda jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish.

Tadqiqot vazifalari: 1. Maktab o'quvchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini nazorat va tahlil qilish;

2. Jismoniy tayyorgarlik darajasini oshiruvchi maxsus mashqlar kompleksini amaliyotda qo'llash.

Tadqiqot natijalari va uning muxokamasi. Maktab o'quvchilarining yoshiga va tayyorgarlik darajasiga, yengil atletika turning xususiyatlariga, mashg'ulotning qaysi davri va bosqichi ekaniga qarab, mashg'ulotning ayrim tomonlariga ko'proq, ayrim tomonlariga esa ozroq e'tibor beriladi. Masalan, endi shug'ullanishni boshlayotgan sportchi yengil atletika va boshqa mashqlar texnikasini o'zlashtirishga ko'proq e'tibor berishi, umumiy jismoniy tayyorgarlikni yaxshilab olishi kerak bo'lsa, sport ustasi ko'proq yuqori taktik mahoratga va maxsus jismoniy tayyorgarlikka ahamiyat berishi kerak. Tayyorlov davrida umumiy va maxsus asos hosil qilishga ko'proq vaqt ajratilsa, musoboqalashish davrida maxsus mashg'ulotga ko'proq vaqt beriladi. Bir xil

mashqni bajara turib, tayyorgarlikning turli tomonlarini bilib olish mumkin, lekin qaysidir bir tomoni ko'proq bilib olinadi. Masalan, sport texnikasi o'rgatlayotgan jismoniy va irodaviy sifatlar rivojlanadi va tarbiyalanadi. Bu misoldagi mashqdan asosiy maqsad o'rgatish bo'lgani uchun sportchining harakatni boshqara bilish imkoniyatlariga ko'proq talab qo'yiladi.

Shunday qilib, har qaysi jismoniy mashq muayyan fazilatlarni boshqa fazilatlarga qaraganda ko'proq rivojlantiradi. Kerakli sifatlarni mana shunday tanlab rivojlantirish uchun maxsus mashqlar ishlatiladi. Ular tanlab olingan yengil atletika turiga moslab ayrim muskul guruhlari kuchini, u yoki bu bo'g'im harakatchanligini, harakat tezkorligini, sakrovchanlikni taraqqiy ettirish imkonini beradi. Jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan maxsus jismoniy mashqlar yordamida yo'l-yo'lakay sport texnikasining ayrim elementlarini takomillashtirish ham mumkin. Sport texnikasini bilib olishga mo'ljallangan maxsus mashqlarni ko'p marta takrorlash natijasida qo'shimcha jismoniy sifatlar ham rivojlanadi.

Maktab o'quvchilarining asosiy jismoniy sifatlarini rivojlantirish eng avvalo shug'illanuvchilarning har tomonlama va maxsus jismoniy rivojlanish jarayoniga katta yordam beradi. Shunga ko'ra, jismoniy tayyorgarlik umumiy jismoniy tayyorgarlik va maxsus jismoniy tayyorgarlikka bo'linadi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik deganda shug'illanuvchilarning har tomonlama rivojlanishi, ya'ni harakat muskulaturasini rivojlantirish, organizm organlari va sistemalarini mustahkamlash, ularning funksional imkoniyatlarini oshirish, boshqara olish qobiliyatini yaxshilash, kuchni, tezkorlikni, chidamlilikni, chaqqonlikni, egiluvchanlikni oshirish, qomat va tana tuzilishidagi kamchiliklarni tuzatish nazarda tutiladi. Maxsus jismoniy tayyorgarlik tanlangan turni bajarish uchun nima talab etilishiga qarab, shug'illanuvchi organizmining hamma funksional imkoniyatlarini, hamma organlar va tizimlarni yuqori darajada rivojlantirishga qaratilgan. Quyidagi jadvalda maktab o'quvchilarining jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish va jismoniy sifatlarini tarbiylash, sport turi texnikasini shakllantirish maqsadida yengil atletika turining mashqlari va maxsus mashqlari keltirib o'tilgan.

11-12 yoshli maktab o'quvchilarining yengil atletika mashg'ulotlarida qo'llaniladigan vositalar va ularning me'yorlari

1-jadval

T/R	Mazmuni	Me'yorlari
1	Maxsus yugurish mashqlari. Tizzalarni baland ko'tarib yugurish, oyoqlarni orqaga siltab yugurish, oyoqdan-oyoqqa yuqoriga sakrab yugurish, oyoqdan-oyoqqa oldinga (kiyiksimon) sakrab yugurish, bedana qadam tashlab yugurish, tez yugurish. Bedana qadam tashlab yugurishda qo'llar pastda bo'sh holatda bo'ladi, qolgan barcha mashqlarni bajarishda qo'llar yugurishdagidek holatda bo'ladi.	2 x 30 m bajarish
2	Tezlanish (tez yugurish) – tezlikni asta-sekin oshira borib yugurish	3 x 50 m
3	Bir me'yorda yugurish.	200 m.
4	Oyoq kuchini rivojlantirish uchun oyoqlarda navbatma-navbat deysinib yuqoriga sakrash.	3 x 40 m
5	Joyda turib tizzalarni baland ko'tarib yugurish.	10 sekund davomida.
6	To'ldirma to'pni sherigi bilan bir- biriga uzatish (bosh ortidan 2-3 kg og'irlikda).	20 marta
7	To'ldirma to'pni ikki qo'llab ushlab yarim o'tirgan holatdan to'pni oldinga uloqtirish	10-15 marta
8.	Yadroni ikki qo'llab pastdan oldingga uzoqroqqa uloqtirish (2-3 kg og'irlikda)	8-10 marta
9	Turgan joydan uzunlikka sakrash .	10-15 marta
10	Turgan joydan uch hatlab sakrash 4-5 marta	4-5 marta
11	Pastki startdan yugurish. 3 x 30 m	3x30m
12	Takroriy yugurish	2 x 40-50-60 m

Tajriba va nazorat guruxi shug'ullanuvchilarining jismoniy tayyorgarlik darajasini tekshirish maqsadida olib borilgan test me'yorlari haftalar soni, tajriba boshidan tekshirilgan mashg'ulotlar

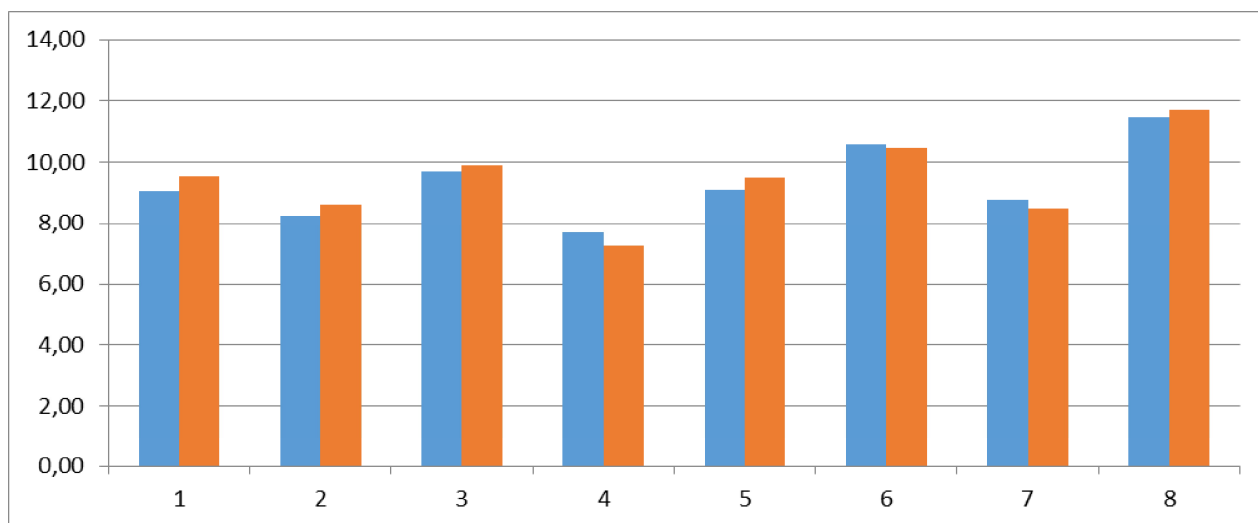
soni, sinov musobaqalari, mashg'ulotlarning umumiy vaqti aniqlandi. Nazorat guruhidan ko'ra tajriba guruhi shug'ullanuvchilarida biz tamonimizdan tavsiya etilgan noananaviy usullardan foydalangan holda mashg'ulotlar tashkil etildi. Shu bois o'quvchilarni jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash va shunga asosan mashg'ulot jarayonini to'g'ri rejalashtirishga erishildi va shunga ko'ra tadqiqot boshida testlashda tajriba va nazorat guruhi sinaluvchilari o'zaro tahlil qilindi. Tadqiqotda ishtirok etgan tajriba guruhi sinaluvchilari 30 metrga yugurish o'rtacha $\bar{X} \pm \sigma = 4.72 \pm 0.45$ natijani tashkil etgan bo'lsa, nazorat guruhi sinaluvchilari ushbu harakatni $\bar{X} \pm \sigma = 4.85 \pm 0.44$ bajarganligi aniqlandi. 60 metrga yugurish o'rtacha tezligi (s) tajriba boshida tajriba guruhi sinaluvchilarining $\bar{X} \pm \sigma = 10.31 \pm 0.89$ (s).ga teng ekanligi aniqlandi. Nazorat guruhida esa diskni o'rtacha tezligi bo'yicha o'rtacha natija tajriba guruhi bilan teng $\bar{X} \pm \sigma = 10.53 \pm 0.87$ (s). ekanligi kuzatildi.

4x10 moksimon yugurishda tajriba guruhi sinaluvchilarining o'rtacha ko'rsatgichi $\bar{X} \pm \sigma = 8.7 \pm 0.8$ s.ga teng ekanligini olingin natijada ko'rishimiz mumkin. Nazorat guruhi sinaluvchilarida 100 metrga masofani yugurib o'tish bo'yicha o'rtacha ko'rsatgich $\bar{X} \pm \sigma = 8.36 \pm 0.81$ s. ekanligi o'tkazilgan tajriba davomida aniqlandi.

Portlovchi tezkor-kuchni aniqlash bo'yicha o'tkazilgan joyidan turib uzunlikka sakrash testida tajriba guruhi sinaluvchilarining o'rtacha ko'rsatgichi $\bar{X} \pm \sigma = 1.79 \pm 0.13$ sm.ga, nazorat guruhida ushbu test bo'yicha $\bar{X} \pm \sigma = 1.82 \pm 0.14$ sm.ni tashkil etgan. Navbatdagi nazorat mashqida 1 kg to'ldirma to'pni ikki qo'llab bosh ustidan oldinga uloqtirish bo'yicha tajriba guruhi sinaluvchilarining o'rtacha natijasi esa $\bar{X} \pm \sigma = 8.12 \pm 0.69$ sm.ga teng ekanligi bilan ifodalandi. Nazorat guruhi sinaluvchilarida bu ko'rsatkich bo'yicha o'rtacha $\bar{X} \pm \sigma = 8.43 \pm 0.74$ sm.ga teng ekanligi olingan natijadan ko'rishimiz mumkin. Kuch sifatini rivojlanganlik darajasini aniqlashga qaratilgan testda tennis koptogini uloqtirish nazorat mashqida tajriba $\bar{X} \pm \sigma = 31.68 \pm 3.31$ sm teng ekanligini kuzatish mumkin. Nazorat guruhi sinaluvchilari esa $\bar{X} \pm \sigma = 30.61 \pm 3.24$ sm o'rtacha natijalari ekanligi aniqlandi. Maxsus tezkor chidamlilik bo'yicha o'tkazilgan turgan joyda balandlikka sakrash testimizda tajriba guruhi sinaluvchilarini o'rtacha natijasi $\bar{X} \pm \sigma = 1.79 \pm 0.13$.ga tengligi bilan ifodalandi. Nazorat guruhida esa ushbu masofani bosib o'tish vaqti o'rtacha $\bar{X} \pm \sigma = 1.82 \pm 0.14$ s. natijaga teng ekanligi o'tkazilgan tadqiqotda aniqlandi.

Pedagogik tajriba davomida nazorat va tajriba guruhlarini 11-12 yoshli maktab o'quvchilarining jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari o'zgarish dinamikasini statistik tahlili (n=16)

№	Testlar	N.G Tajriba boshida		V%	T.G Tajriba boshida		V%	Nisbiy	t	R
		\bar{X}	σ		\bar{X}	σ				
1	30 metrga yugurish	4.85	0,44	9,7	4,72	0,45	9,53	2,68	0,83	>0.05
2	60 metrga yugurish(daq)	10,53	0,87	8,26	10,31	0,89	8,63	2.09	0.71	>0.05
3	4x10 moksimon yugurish	8,36	0,81	9,69	8,07	0,8	9,91	3.47	1.02	>0.05
4	Turgan joyidan uzunlikka sakrash(m)	1,82	0,14	7,69	1,79	0,13	7,26	1.65	0.63	>0.01
5	Turgan joyidan balandlikka sakrash(sm)	85,42	7,76	9,08	81,36	7,74	9,51	4.75	1.48	>0.01
6	Tennis koptogini uloqtirish(m)	30,61	3,24	10,58	31,68	3,31	10,45	3.50	0.92	>0.05
7	1 kg li to'ldirma to'pni bosh ustidan uloqtirish(m)	8,43	0,74	8,78	8,12	0,69	8,50	3.68	1.23	>0.05
8	Egiluvchanlikni o'lchash(sm)	6,53	0,74	8,78	6,31	0,74	11,73	3.37	0.84	>0.05



1-diagramma. Nazorat va tajriba guruhlari pedagogik tajriba davomida 11-12 yoshli maktab o'quvchilarning jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari nisbiy o'sish dinamikasi (%).

■ -NG, ■ -TG.

XULOSA

1. Maktab o'quvchilari jismoniy sifatlarini tarbiyalash, mashg'ulotlar tuzilmasini aniqlash, shug'ullanuvchilarni imkoniyatiga qarab, funksional xolatlarini hisobga olib mashg'ulotlarda maxsus mashqlarni bosqichma-bosqich qo'llash murabbiylardan katta e'tibor berish kerakligi tajribada isbotlandi.

2. Olib borilgan tadqiqotdan shu narsa aniqlandiki, yengil atletikachilarni tayyorlash amaliyotida o'quv-mashg'ulot ishining eng katta hajmi umumiy chidamlilikni tarbiyalashga, xususan shu jarayonda maxsus mashqlarni qo'llashga alohida e'tibor qaratildi. Bu esa o'quvchilarning jismoniy sifatlarini tarbiyalashda muhim ahamiyatga ega.

3. Maktab o'quvchilari orasida iqtidorli va yengil atletika turlariga layoqati yuqorilarini saralab, ularni qiziqishiga hamda jismoniy tayyorgarligiga qarab yo'naltirish har bir jismoniy tarbiya o'qituvchilaridan to murabbiylargacha o'z ishlariga jiddiy yondoshish talab etiladi.

4. O'quvchilarni yosh jihatlarini hisobga olib mashg'ulot jarayonini to'g'ri rejalashtirish va shug'ullanuvchilarni vosita va uslublar orqali jismoniy sifatlarini tarbiyalash kutilgan natijani berdi. Tajribada o'quvchilarni mashg'ulotlarga tayyorlashda maxsus mashqlarni qo'llash bilan birga uslubiy ko'rsatmalar, mashqlarning xususiyatlari, uning shakllari hamda vositalar to'g'ri tanlanganligi amalda isbotlandi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 9-martdagi PQ-2821-son "2020 Tokio (Yaponiya) shahrida bo'lib o'tadigan XXXII yozgi olimpiada va XVI Paralimpiya o'yinlariga O'zbekiston sportchilarini munosib tayyorlash to'g'risida"gi qarori.

2. Olimov M.S., Shakirjanova K.T., Rafiyev H.T., Smuriygina L.V., To'xtaboyev N.T. va boshqalar. / Darslik. Yakkakurash, koordinatsion va siklik sport turlari "Yengil atletika". – T.: 2017. – 662 b.

3. Qudratov R., Yengil atletika. Darslik – T.: O'zDJTI nashriyoti, 2014. – 342 b.

4. Rafiyev H.T., Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi. Darslik – T.: O'zDJTI nashriyoti, 2012. – 356 b.

5. Shakirjanova K.T. Yengil atletikada sport mashg'ulotlari asoslari. O'quv qo'llanma – T.: O'zDJTI nashriyoti, 2008. – 72 b.

6. To'xtaboyev N.T. Jismoniy tarbiya mutaxassislarining kasbiy mahoratini rivojlantirishga tashkiliy-pedagogik yondashuv. p.f.n. ilmiy darajasini olish uchun yozilgan dissertatsiya avtoreferati. T.: O'zDJTI nashriyoti, 2011. – 24 b.