

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

3-2024

**НАУЧНЫЙ
ВЕСТНИК.
ФерГУ**

Издаётся с 1995 года
Выходит 6 раз в год

B.E.Madaliyev	
Talabalarda axboriy-analitik kompetentlikni rivojlantirishning pedagogik imkoniyatlari.....	115
N.R.Mansurova	
Zamonaviy oliy ta'limda musiqiy aksiologik yondashuvdan foydalanishning pedagogik asoslari	120
M.M.Maxamadjonova	
Oliy ta'lim talabalarida mediasavodxonlikni shakllantirishning pedagogik ahamiyati.....	129
I.I.Soliyev	
Yangi O'zbekistonda oliy ta'lim muassasalari boshqaruviga xalqaro standartlarni joriy qilish metodologiyasi	132
D.D.Mirzaakbarov	
Koreys tilini mustaqil o'rganishdagi muammolar va ularni bartaraf qilishda zamonaviy texnikaning ro'li	136
A.Y.Axmedov	
Kommunikativ kompetensiya bo'lajak psixologlarning kasbiy rivojlanishining hal qiluvchi omili sifatida	141
N.B.Dusimbetova	
Jurnalistika yo'nalishi talabalari kompetensiyasi: ko'nikma va bilimlarning ahamiyati	146
S.T.Aldasheva	
Mediata'lim vositasida bo'lajak texnologiya fani o'qituvchilarining informatsion-analitik kompetentligini rivojlantirishning pedagogik ahamiyati	151
A.T.Nazarov	
Yangi O'zbekistonda bo'lajak jismoniy tarbiya fani o'qituvchilarini sport turizmiga doir bilimlarini rivojlantirish holati tahlili	154
U.K.Rahmonov	
Bo'lajak tarbiyachilarning estetik kompetentligini rivojlantirishning pedagogik bosqichlari va komponentlari.....	158
A.R.Saydullayeva	
Bo'lajak pedagoglarda gender madaniyatni rivojlantirishning pedagogik mohiyati va psixologik asoslari.....	162
U.Sh.Abduraximova	
Bo'lajak tarjimonlarning lingvomadaniy va kommunikativ kompetentligini rivojlantirish modeli.	168
S.A.Mahmudova	
Bo'lajak pedagoglarning ijtimoiy-kreativ kompetentlik darajasini aniqlashda psixodiagnostik yondashuv va tamoyillardan foydalanish.....	172
J.O.Amirov	
Yosh futbolchilarni koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirishning metodologik asoslari.....	176
G.T.Xusanova	
Boshlang'ich sinflarda zid ma'noli so'zlar ustida ishlash usullari.....	180
X.O.Pardayeva	
Kredit- modul ta'lim tizimi jahon tajribasi	184
M.Barakayev, M.Nasritdinov	
Ta'limni raqamlashtirish shartitida o'quvchi-talabalarni noxiziq fikrlashga o'rgatish imkoniyatlari.....	191
Sh.O.Aripov	
O'g'il bola tarbiyasi va oilaviy munosabatlarni rivojlanish tendensiyalarining tarixi.....	195
M.M.Mirzakarimova, M.D.Uzoqjonova	
Ekologik ta'lim-tarbiyani takomillashtirish omillari	200
D.T.Nishonova	
Jismoniy tarbiya tizimida sog'lom turmush tarzini shakllantirish yo'llari.....	205
S.T.Xakimov, Sh.Xudoyqulov	
Gimnastika maxsus mashqlari orqali o'quvchilarning jismoniy sifatlarini rivojlanishini kompleks nazorat qilish.....	213
X.X.Abdurahmov	
Yengil atletika mashg'ulotlarida jismoniy sifatlarini rivojlantirish.....	218
M.M.Turg'unov	
Aksiologik yondashuv asosida talabalarni pedagogik faoliyatga tayyorlash metodikasi.....	223



UO'K: 371.132.796.011.2

YENGIL ATLETIKA MASHG'ULOTLARIDA JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES IN ATHLETICS

Abdurahmov Xayrullo Hakimjonovich

Farg'ona davlat universiteti, Jismoniy tarbiya nazariyasi kafedrasida o'qituvchisi

Annotatsiya

Maqolada maktab sharoitida tayyorgarlik mashg'ulotlari jarayonida yengil atletika bilan shug'ullanuvchi o'quvchilarida o'tkazilgan bo'lib, ularning jismoniy sifatlari rivojlantirishga oid maxsus mashqlarni aylanma tezlantirishlar bilan bog'liq bo'lgan noan'anaviy mashqlar va yangi inovatsion metodlardan (uslub) hamda harakatli o'yinlar ta'sirida muntazam qo'llay borish samarali natijaga olib kelishi o'z isbotini topgan.

Аннотация

В статье для студентов, занимающихся легкой атлетикой, в ходе тренировочных занятий в школьных условиях проводились специальные упражнения, связанные с развитием их физических качеств, в том числе нетрадиционные упражнения, связанные с вращательными ускорениями и новыми инновационными методами (стилями) и доказано, что регулярное употребление под воздействием экшн-игр приводит к эффективным результатам.

Abstract

In the article, for students involved in athletics, during training sessions in school conditions, special exercises were conducted related to the development of their physical qualities, including non-traditional exercises related to rotational accelerations and new innovative methods (styles) and it is proved that regular use under the influence of action games leads to effective results.

Kalit so'zlar: Yengil atletikachi, aylanma trenirovka, funksional holatini baholash, o'quv mashg'ulot (trenirovka) jarayoni, ko'p yillik trenirovka, boshlang'ich tayyorgarlik, umumiy jismoniy tayyorgarlik, an'anaviy usulda, noan'anaviy usulda, umumiy chidamlilik, kuch chaqqonlik, egiluvchanlik, tezkor-kuch.

Ключевые слова: Легкоатлет, круговая тренировка, оценка функционального состояния, тренировочный (тренировочный) процесс, многолетняя тренировка, начальная подготовка, общая физическая подготовка, традиционный метод, нетрадиционный метод, общая выносливость, силовая ловкость, гибкость, быстрота.

Key words: Athletics, circuit training, otsenka functional status, training (training) process, multi-year training, initial training, general physical training, traditional method, non-traditional method, general performance, strength, flexibility, agility.

KIRISH

Prezidentimiz Shavkat Mirziyoyev tashabbusi bilan, Yangi O'zbekiston taraqqiyotining strategiyasi ishlab chiqildi. Unda, "Jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish aholi salomatligini taminlashda muhim omildir" deb baho berilgan. Shu bilan bir qatorda 2022-2026-yillarga mo'ljallangan Yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasining 67-maqsadida; "Jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanadigan fuqarolarining sonini oshirish" ko'rsatilib, jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanadigan aholi sonini 2026-yilda 33 foizga chiqarish belgilangan. Ayniqsa prezident Shavkat Mirziyoyevning joriy yilning 1-apreldagi ommaviy sportni rivojlantirishga bag'ishlangan mahsus yig'ilishida, 7 yoshdan 30 yoshgacha bo'lgan yoshlarni ommaviy sport bilan shug'ullanuvchilar sonini 6 millionga yetkazish, 2022-yil 20-dekabrda O'zbekiston xalqiga, Oliy majlis deputatlariga, Senatorlarga murojatida: "Turli yoshdagi kishilar uchun jismoniy mashqlarni o'rgatish ishlari yo'q"ligi to'g'risida alohida ko'rsatmalar berildi. Mamlakatni 2023-yilgi taraqqiyot strategiyasi dasturida, jismoniy tarbiya va sportga nixoyatda keng o'rin berildi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLAR

Ilmiy adabiyotlarda tahlil shuni ko'rsatadiki, yengil atletika turlari bo'yicha aksariyat ishlar sport mashg'ulotini boshqarishning metodologik jihatlariga bag'ishlangan bo'lib, u jismoniy tayyorgarlik, shuningdek, uning texnik, taktik va psixologik tayyorgarlik bo'limlarini o'z ichiga oladi. Chunki yengil atletikani yugurish turlarining hammasi chidamlilikni namoyon qilishi bilan bog'liqdir. Sportchining maxsus jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishga qaratilgan u yoki bu mashqlarning samaradorligi to'g'risidagi masala hozirgacha sohadagi dolzarb bo'lgan vazifalardan bo'lib qolmoqda.

Yengil atletikaning o'rta masofaga yugurish turi siklik sport turi hisoblanib, harakat amallarining variantli tarkibi bilan ifodalanadi. E'tirof etish joizki, o'rta masofaga yugurish turi respublikamizda ommalashgan sport turlaridan sanaladi. Hozirgi kunda soxa bo'yicha M.Olimov, I.Soliyev, K.Shakirjanova R.Burnashev, N.To'xtabayevlar va boshqalar tomonidan tayyorlangan dissertasiyalar, darslik va nashr etilgan o'quv qo'llanmalar mavjud. Shuningdek, tezislar shaklidagi adabiyotlarda ham ma'lumatlar berilgan. Shu sababli yengil atletikaning o'rta masofaga yugurish turida ilmiy izlanishlarning olib borilishi juda dolzarb hisoblanadi, chunki sport tayyorgarligi ko'p qirrali pedagogik jarayon bo'lib, u o'qitish-o'rgatish, tarbiyalash, organizimni rivojlantirish, sportchining funksional imkoniyatlarini oshirish jarayonlarini rivojlantirishni o'z ichiga oladi.

Yengil atletikaning yugurish turlarida funksional holatini baholash u yoki bu sifatlarning rivojlanishini bashorat qilish imkonini beradi, har qanday harakat sifati esa energiya ta'minoti-aerob va anaerob ish rejimining ishchanlik qobiliyatini shiddat zonalari bilan aloqadarligini rivojlanish darajasi bilan cheklanadi. Bugungi kunda o'rta masofaga yuguruvchilarning morfologik, fiziologik ko'rsatkichlari umumiy va maxsus tayyorgarlik darajasi bilan birga individuallashtirish tamoyillarini hisobga olgan holda kompleks boholangan va tahlil qilingan tadqiqotlar respublikamizda yetarlicha o'tkazilmaganligini ko'rishimiz mumkin. Sport amaliyotida bunday yondashuv mashg'ulot jarayonini samarali boshqarishni amalga oshirish imkonini beradi, chunki jismoniy yuklamalarning sportchi organizimiga ta'siri kattaligi va yunalishini bog'lab turuvchi jismoniy tayyorgarligi, texnik ko'rsatkichlarining o'zgarish dinamikasi sportchilar organizimining individual moslashish imkoniyatlarini ham o'zida aks ettiradi.

O'quvchi va talabalarning jismoniy tayyorgarlik va jismoniy rivojlanish masalalari ko'pgina olimlar tomonidan o'rganilgan. Masalan, Sh.X.Xankeldiyev, R.S.Salomov, T.S.Usmonxo'jayev, M.Yu.Yunusova, Y.Ya.Bondarevskiy, kabi olimlarning tadqiqotlarida bolalarning jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligi, harakat faolligining sustligi aniqlangan.

NATIJARLAR VA MUHOKAMA

Hamma yengil atletikachilar uchun o'quv mashg'ulot (trenirovka) jarayonining asosiy tashkiliy shakli gruppaga bo'lib yoki individual 2 soat yoki undan ko'proq davom etadigan o'quv mashg'uloti (darsi) o'tkazishdir. Ozroq davom etadigan mashg'ulotlar ham bo'lishi mumkin. Asosiy mashg'ulotlarni har kuni ko'p kuch kelmaydigan ertalabki trenirovka bilan to'ldirib turish mumkin. Asosiy trenirovka mashg'ulotlarini to'ldiruvchi uy vazifalarini esa kunning boshqa vaqtida bajarish mumkin. yengil atletikachilar yengil atletik o'quv mashg'uloti darsidan tashqari, kross, basketbol va shunga o'xshash mashg'ulotlar o'tkazadilar. Nihoyat, sport musobaqalari shakllaridan biri hisoblanadi. Mashg'ulotlarining hamma shakllarida quyidagi asosiy qoidalarga rioya qilish kerak: mashg'ulotni asta-sekin boshlab, keyin asosiy ish o'tkaziladi.

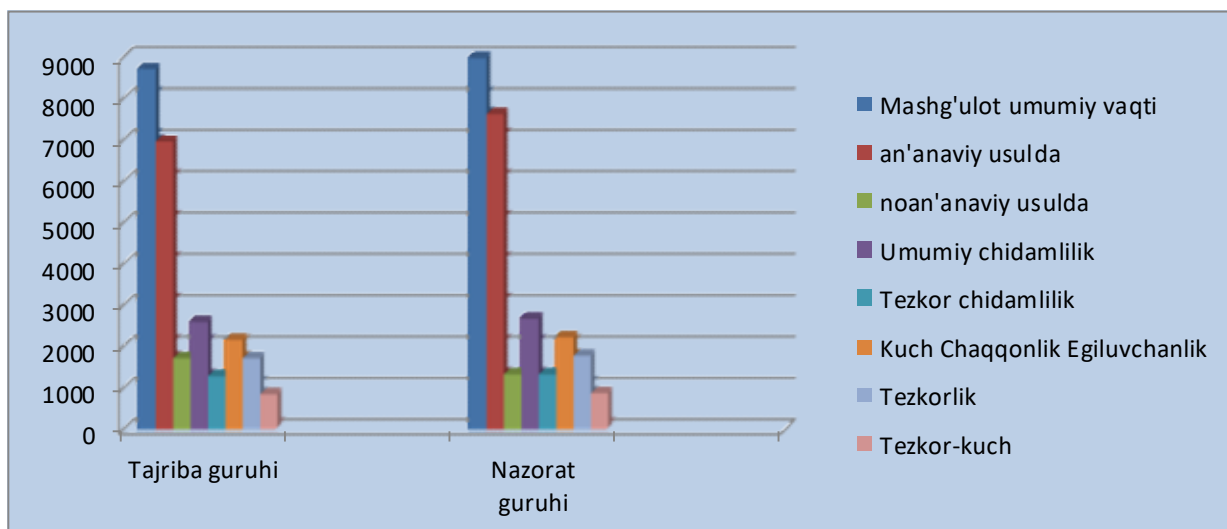
Yosh o'quvchilardan yengil atletikachilar tayyorlashda ko'p yillik trenirovka jarayonining boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida asosiy maqsadimiz: xar tomonlama jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish va jismoniy sifatlarini rivojlantirish edi.

Yosh yengil atletikachilar sprintchi tezligiga va marafonchi chidamliligiga ega bo'lishi kerak. Zamonaviy sport sportchilardan jismoniy sifatlarning doimiy rivojlanish va xar doim yangi darajaga ko'tarilishni talab qiladi. Shuning uchun tayyorgarlik davrida shug'ullanuvchilarga trenirovka asoslaridan saboq berib borish lozim va amaliyotda nazorat qilish zarur, ya'ni xar bir trenirovka oldiga qo'yilgan maqsad va vazifalar ularni qaysi usul va vositalar yordamida amalga oshirish zarurligi bilan tanishtirib borish kerak.

Pedagogik tajriba vaqtida nazorat va tajriba guruhlaridagi o'quv-mashg'ulot jarayoni tarkibi

No	Hajm va tarkib	Nazorat guruhi	Tajriba guruhi
1.	Haftalar soni	20	20
2.	Mashg'ulotlar soni	100	97
3.	Sinovlar	20	19
4.	Mashg'ulotlarining umumiy vaqti	9000 min (150 soat)	8730 min (145.5 soat)
5.	Shundan ananaviy usullar	7650 min 85%	6985 min 80%
6.	Shundan noananaviy usullar	1350 min 15%	1745 min 20%
7.	Umumiy chidamlilik	2700 min 30%	2620 min 30%
8.	Tezkor chidamliligi	1350 min 15%	1310 min 15%
9.	Kuch, epchillik, egiluvchanlik	2250 min 25%	2185 min 25%
10.	Tezlik	1800 min 20%	1745 min 20%
11.	Tezkor-kuchlilik sifatleri:	900 min 10%	870 min 10%

Tajriba va nazorat guruxi shugullanuvchilarining xaftalar soni, tajriba boshidan tekshirilgan mashgulotlar soni, sinov musobaqalari, mashg'ulotlarning umumiy vaqti aniqlandi. Nazorat guruxidan ko'ra Tajriba guruxi shugullanuvchilari biz tamonimizdan tavsiya etilgan noananaviy usullardan foydalanildi. 10-12 yoshli o'quvchilarni jismoniy tayyorgarlik darajasini



aniqlash va shunga asosan mashg'ulot jarayonini to'g'ri rejalashtirishga erishildi.

Jismoniy sifatlarni tarbiyalovchi vosita va uslublarni to'g'ri tanlanganligi tajribada isbotlandi.

10-12 yoshli o'quvchilarni yosh jixatlarini hisobga olib mashg'ulot jarayonini to'g'ri rejalashtirish va shug'ullanuvchilarni vosita va uslublarni orqali asosiy jismoniy sifatlarni tarbiyalash kutilgan natijasini berdi. Tajribada 10-12 yoshli o'quvchilarni mashg'ulotlarga tayyorlashda ilmiy-uslubiy ko'rsatmalar, mashg'ulotlar shakllari xamda vositalari to'g'ri tanlanganligi amalda isbotlandi.

1-diogramma

Tajriba va nazorat guruhlarining umumiy jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlarining o'sish dinamikasini solishtirish

Tekshirish davrlari	60 m ga yugurish (sek.)	Argamchi da sakrash (minutda marta)	1000 m ga yugurish (min.sek.)	2000 m ga yugurish (min.sek.)	Uzunlikka sakrash (sm.)	Tennis koptogi-ni uloktirish (m)	Baland turnikda tortilish (marta)
Tajriba guruxi							
I tekshir.	10,34	93,13	5:21,8	11:52,0	287,6	22,70	4,5
II tekshir.	10,04	98,7	5:04,8	11:31,9	301,2	16,30	5,5
III tekshir.	9,72	104,0	4:53,0	11:10,7	325,0	32,81	7,7
Nazorat guruxi							
I tekshir.	10,27	91,7	5:21,4	11:50,0	289,0	23,15	4,7
II tekshir.	10,15	95,3	5:16,4	11:35,4	295,0	25,38	5,1
III tekshir.	9,97	97,6	5:13,5	11:29,2	300,5	26,58	5,5

Yuqoridagi jadval va rasmda tajriba va nazorat guruhlarini mashg'ulotlari orasidagi farqni yaqqol ko'rish mumkin. Mashg'ulotlar bilan birga o'quvchilar o'rtasida maxsus testlar o'tkazildi. O'tkazilgan testlar natijasi qiyosiy taxlil qilindi. Bunda I va II, III tekshirish taqqoslanib ko'rsatilgan. Tajriba guruhi nazorat guruhiga qaraganda natijalar anchagina o'sganini ko'rsatib turibdi. Tekshirishlar davomida biz tajriba va nazorat guruhi yosh yengil atletikachi bolalarida yana bir testni, ya'ni maxsus jismoniy tayyorgarlikni tekshirib ko'rdik.

Bunda biz 60 m, Arqonda sakrash, 1000 m va 2000 m ga yugurish, Uzunlikga sakrash, tennis koptogini uloktirish, baland turnikda tortilish testlarini qabul qildik va bu natijalarni ham o'rtacha qiymatini xisoblab jismoniy sifatlarning rivojlanganlik darajasini ham aniqladik. 1-jadvaldan ko'rinib turibdiki, tajriba guruhi o'quvchilari nazorat guruhi tekshiriluvchilariga nisbatan jismoniy rivojlanish tomondan xam ko'rsatkichlar tomondan ham ustun kelishgan.

Tajriba guruhi o'quvchilari noan'anaviy mashg'ulotlarning ko'p qo'llanilishi va biz tomonimizdan tavsiya etilgan dastur asosida shug'ullanishi o'z natijalarini berdi. 10-12 yoshli o'quvchilarni yosh jixatlarini xisobga olib yengil atletika mashg'ulot jarayonini to'g'ri rejalashtirish va jismoniy sifatlarini rivojlantirishga erishildi.

XULOSA

1. Yosh yengil atletikachilarni tayyorlash amaliyotida umumiy va mahsus mashqlar ko'nikmasiga o'rgatish samaradorligini oshirish maqsadida muayyan tadqiqotni tashkil qilishda avvalom bor ushbu jarayonlar sifatini tahlil qilish va o'qituvchi – murabbiyning pedagogik tajribasini o'rganish lozim. Olingan natijalar asosida tadqiqotning maqsadi, vazifalari, uslublari va uni tashkil qilish tartibini belgilash muhim ahamiyat kasb etadi.

2. Maktab sharoitida darsdan keyingi yengil atletika to'garak mashg'uloti yengil atletika bilan shug'ullanuvchi bolalar o'rtasida o'tkazilgan tekshiruvlar natijasida umumiy va mahsus jismoniy mashqlarni o'rgatish jarayoni past sur'atda olib borilishi, shug'ullanuvchilarning o'zlashtirish darajasi qoniqarli emasligi ma'lum bo'ldi.

3. Dastlabki tadqiqotlardan shu narsa kuzatildiki, mashg'ulotlarda qo'llanilib kelinayotgan an'anaviy umumiy va mahsus jismoniy mashqlar malakali yengil atletikachilar tayyorlash talablariga to'liq javob bermas ekan.

4. Pedagogik tajriba natijalari umumiy va mahsus jismoniy mashqlar ko'nikmalariga o'rgatish va ularni samarali o'zlashtirish takomillashtirilgan umumiy va mahsus jismoniy mashqlarga bog'liq ekan. Aynan shunday toifaga mansub umumiy va mahsus jismoniy mashqlar harakat texnikasini ham uning aniqligini ham jadal sur'atlar bilan shakllantirishga olib kelishi mumkin ekan.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Губа В.П., Никитушкин В.Г. Легкая атлетика в школе. - М.: Олимпия пресс, 2006. - 219 с.
2. Джонсон есть Джонсон: 110 метров с/б //Легкая атлетика. - Москва, 2003. № 9 (10). - С. 10.
3. G'aniboev D.I., Soliev R.I., Abdiev A.Sh. Yosh yengil atletikachilarni yengil atletika turlari texnikasiga o'rgatish uslubiyati. – Toshkent. ITA-PRESS, 2014. - 214 b.
4. Шакиржанова К.Т., Солиев И.Р. Барьерлар оша югуришга ўргатиш техникаси ва услубияти. - Т.: ЎзДЖТИ, 2011. - 158 б.