

YENGIL ATLETIKA DARSLARI ORQALI UMUMIY O‘RTA TA‘LIM MAKTAB O‘QUVCHILARINING JISMONIY TAYYORGARLIGINI OSHIRISH USULLARINI O‘RGANISH

S. X. Xabibullayev

Chirchiq davlat pedagogika instituti katta o‘qituvchisi

A. N. Xusanboyev

Chirchiq davlat pedagogika instituti magistranti

ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada umumiy o‘rta ta‘lim maktab o‘quvchilarining jismoniy tayyorgarligini maxsus testlar yordamida tekshirish orqali o‘rganilgan. Tadqiqot davomida to‘garak mashg‘ulotida tezkorlik, kuch, chidamlilik va chaqqonlik qobiliyatlarining ko‘rsatkichlari o‘zgarishi tahlil qilingan.

Tayanch so‘zlar: Yengil atletika, sport malikasi, jismoniy tayyorgarlik, maxsus testlar, to‘garak mashg‘uloti.

KIRISH

Prezidentimiz Sh.Mirziyoyevning Oliy Majlisga Murojaatnomasida jamiyatda sog‘lom turmush tarzini qaror toptirish, jismoniy tarbiya va sportni yanada ommalashtirish dolzarb vazifa ekanligi, sportni jadal rivojlantirish, xalqaro musobaqalarda yuksak natijalarga erishgan sportchilarni rag‘batlantirish va qo‘llab-quvvatlashga bundan buyon ham katta ahamiyat berilishi hamda yosh avlod orasida sportni ommalashtirish maqsadida eng chekka tumanlarda ham bolalar va o‘smirlar sport maktablari tashkil etilishi aytib o‘tildi [1].

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

Umumiy o‘rta ta‘lim maktab o‘quvchilarining jismoniy tayyorgarligini maxsus testlar yordamida aniqlash va tahlil qilish.

Tadqiqotimizning maqsadiga erishishda biz quyidagi vazifalarni belgilab oldik.

1.Mavzuga oid ilmiy adabiyotlar va ilmiy maqolalarni o‘rganish.

2.O‘quvchilarining jismoniy tayyorgarligini testlar asosida baholash hamda tahlil qilish.

Yengil atletika atamasi shartli bo‘lib, mazkur sport turiga kiruvchi hamma mashqlarning tabiiy ahamiyatini yoritib



bera olmaydi. Shu bilan birga, yengil atletika qadimiy yunoncha «atletika» soʻzidan olingan boʻlib, «mashq», «kurash», «bellashuv» mʼnonisini anglatadi. Qadimgi Gretsiyada kuch va chaqqonlikda musobaqalashgan kishilarni atletlar deb ataganlar.

Hozirgi kunda ham jismoniy kamolotga erishgan barkamol insonlar atletlar deyiladi. Ayrim mamlakatlarda yengil atletikani «atletika» (Frantsiyada) yoki «yoʻlka va maydondagi mashqlar» (AQSH, Angliyada) deb ataydilar [2].

Yengil atletika hayotiy zarur va keng tarqalgan mashqlarni — yurish, yugurish, sakrash va uloqtirish mashqlarini birlashtirgan eng ommaviy sport turi hisoblanadi.

Yengil atletika mashqlarining aksariyati umumiy omma — eng kichik yoshdagi bolalardan boshlab, to kattalargacha bajara oladigan va kundalik turmushda uchraydigan mashqlardan iborat. Yengil atletika bilan yil davomida shugʻullansa boʻladi. Shu sababga koʻra, yengil atletika mashqlari (yurish, yugurish, sakrash va uloqtirish) «Alpomish» va «Barchinoy» deb nomlangan maxsus testlar majmuasining katta qismini tashkil etadi.

Yengil atletikaning «sport malikasi» deb atalishi bejiz emas.

Uning turlari Respublika, xalqaro musobaqalar, Olimpiya oʻyinlari dasturlaridan munosib oʻrin egallagan hamda oʻynaladigan medallar majmuasi va soniga koʻra eng koʻp hisoblanadi [2].

Yengil atletika musobaqa mashqlarining turli-tumanligi bilan farqlanach va ularni bajarishning turli usullari hamda variantlari mavjud.

Yengil atletika mashqlarini aniq tasniflash uchun uni besh boʻlimga ajratib (yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, koʻpkurash) qarash maqsadga muvofiqdir. Ular, oʻz navbatida, turlarga, turning xillariga hamda variantlar va masofalarga ajratiladi [2].

Tadqiqot ishlarimizni 2022 yil sentabr va oktabr oylarida Toshkent viloyati Chirchiq shahridagi 11-maktabning 8-9-sinf oʻquvchilarida olib bordik.

NATIJALAR VA MUHOKAMA

Oʻtkazilgan tadqiqot natijalaridan aniqlangan natijalar shuni eʼtirof etishga imkon berdiki, oʻquvchilarning jismoniy tayyorgarlik hamda jismoniy rivojlanish koʻrsatkichlarini aniqlash maqsadida pedagogik tajriba tekshiruvlari oʻtkazildi va quyidagi nazorat testlari qoʻllanildi. Tadqiqot 2022 yil sentyabr oyining boshida oʻtkazildi. 8-9 sinf oʻquvchilarining jismoniy tayyorgarligini aniqlash maqsadida maxsus testlar qabul qilindi.

1-jadval

| № | O'quvchilarning familiyasi va ismi | 60-metrga yugurish. (soniya). | Yugurib kelib uzunlikka sakrash. (metr) | 1000 metrga yugurish. (soniya). | "4x10 metrga mokisimon yugurish" (soniya) |
|----|------------------------------------|-------------------------------|---|---------------------------------|---|
| 1 | J. T. | 9,5 | 380 | 3,50 | 9,9 |
| 2 | Y.A. | 9,3 | 390 | 3,45 | 9,8 |
| 3 | A.A. | 9,4 | 380 | 3,46 | 9,8 |
| 4 | A.S. | 9,6 | 370 | 3,52 | 10,0 |
| 5 | B.T. | 9,4 | 390 | 3,44 | 9,9 |
| 6 | A.S. | 9,5 | 390 | 3,42 | 9,8 |
| 7 | R.J | 9,3 | 390 | 3,46 | 9,7 |
| 8 | M.A | 9,1 | 400 | 3,40 | 9,7 |
| 9 | J.Sh | 9,2 | 390 | 3,44 | 9,8 |
| 10 | A.A. | 9,4 | 380 | 3,45 | 9,9 |

2022 yil oktabr oyining oxirida ya'ni ikki oydan keyin qabul qilib olingan testlarni yana qayta qabul qildik. O'tgan ikki oy ichida o'quvchilar Yengil atletika sport turidan muntazam to'garaklarda shug'ullanishdi olib borilgan mashg'ulotlar o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirishga yordam berdi. Buni 2-jadvaldagi najalardan ko'rish mumkin.

2-jadval

| № | O'quvchilarning familiyasi va ismi | 60-metrga yugurish. (soniya). | | Yugurib kelib uzunlikka sakrash. (metr) | | 1000 metrga yugurish. (soniya). | | "4x10 metrga mokisimon yugurish" (soniya) | |
|----------------------|------------------------------------|-------------------------------|-------|---|-------|---------------------------------|-------|---|-------|
| | | oldin | keyin | oldin | keyin | oldin | keyin | oldin | keyin |
| 1 | J. T. | 9,5 | 9,0 | 380 | 390 | 3,50 | 3,43 | 9,9 | 9,7 |
| 2 | Y.A. | 9,3 | 9,0 | 390 | 400 | 3,45 | 3,40 | 9,8 | 9,6 |
| 3 | A.A. | 9,4 | 9,1 | 380 | 395 | 3,46 | 3,41 | 9,8 | 9,5 |
| 4 | A.S. | 9,6 | 9,2 | 370 | 385 | 3,52 | 3,45 | 10,0 | 9,8 |
| 5 | B.T. | 9,4 | 9,0 | 390 | 400 | 3,44 | 3,40 | 9,9 | 9,6 |
| 6 | A.S. | 9,5 | 9,0 | 390 | 405 | 3,42 | 3,35 | 9,8 | 9,5 |
| 7 | R.J | 9,3 | 8,9 | 390 | 400 | 3,46 | 3,41 | 9,7 | 9,4 |
| 8 | M.A | 9,1 | 8,7 | 400 | 410 | 3,40 | 3,35 | 9,7 | 9,3 |
| 9 | J.Sh | 9,2 | 8,6 | 390 | 400 | 3,44 | 3,39 | 9,8 | 9,5 |
| 10 | A.A. | 9,4 | 9,0 | 380 | 395 | 3,45 | 3,41 | 9,9 | 9,6 |
| O'rtacha ko'rsatkich | | 9,3 | 8,9 | 386 | 398 | 34,5 | 34 | 9,8 | 9,5 |

2-jadvalda 60 metrga yugurish , tadqiqotdan oldin o'rtacha ko'rsatkich 9,3 soniya bo'lsa tadqiqotdan keyin 8,9 soniyani tashkil etib o'sish samaradorligi 0,4 % ni tashkil qildi. Yugurib kelib uzunlikka



sakrash testi bo'yicha tadqiqotdan oldin 386 sm , tadqiqotdan keyin 398 smni tashkil etib o'sish samaradorligi 12 sm ni tashkil qildi. 1000 metrga yugurish testida tadqiqotdan oldin 34 minut, 30 soniya, tadqiqotdan keyin 34 minutni tashkil qilgan bo'lsa o'sish samaradorligi 30 soniya natija qayd etildi. 4*10 metrga mokisimon yugurish testida tadqiqotdan oldin 9,8 soniya, tadqiqotdan keyin 9,5 soniyani tashkil qilgan bo'lsa o'sish samaradorligi 0,3 soniyani tashkil qildi.

Shunday qilib, o'quvchilarning to'garak mashg'ulotlarida qo'llanilayotgan yangiliklar tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, kuch ko'rsatkichlarining o'sishiga yordam berdi.

XULOSA

O'quvchilarning jismoniy tayyorgarligi yuqori bo'lishi, harakat vazifalarini tez va to'g'ri yecha olish uchun, kuchli tezkor, chaqqon, chidamli va mustahkam irodali bo'lish talab etiladi. O'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda asosan hozirgi talablarga javob beradigan vosita va usullar orqali takomillashtirish oldinga qo'ygan maqsadga tezroq yetishga imkon yaratadi.

REFERENCES

1. Sh.Mirziyoyevning Oliy Majlisga Murojaatnomasi 2020 yil 29 dekabr Toshkent.
2. Quدراتov R.Q. / Darslik. Yengil atletika. - T.: 2012 y. 384 b.
3. Shakirjanova K.T. Oliy ta'lim muassasalarida yengil atletika bo'yicha fakultativ mashg'ulotlar (qisqa masofalarga yuguruvchilar uchun). O'quv qo'llanma. T., 2009. -S. 104.
4. Xabibullayev, C. X. (2019). Jismoniy imkoniyati cheklangan o'quvchilar organizmining funktsional holatini baholash uslubiyati. Mug'allim , 1(4), 148-153.
5. Xabibullayev, C. X. (2020/10). Futbol bo'yicha yillik va oylik o'quv mashg'ulotlar ish rejasini tuzishning samarali usuli. Academic research in educational sciences (ares), volume 1, issue 2, 325-332.
6. Xabibullayev, C. X. (2020/11). Jismoniy tarbiya darslarida sport o'yinlari qoidalarini o'rgatishning pedagogik mexanizmlarini takomillashtirish. Academic research in educational sciences (ares), volume 1, issue 3, 1150-1156.
7. S.X.Xabibullayev. (2020). Umumiy o'rta ta'lim maktablarida sport to'garaklarini tashkil etishning samarali usuli. Maktab va hayot, №2, 23-25.
8. Xabibullayev, S. X. (2020). Jismoniy tarbiya darslarida sport o'yinlari qoidalarini o'rgatishning pedagogik mexanizmlarini takomillashtirish. Mug'allim , №6, 143-146.

