

YENGIL ATLETIKA SPORT TO'GARAKLARIDA MASHG'ULOT OLIB BORAYOTGAN 3 SINIF QIZLARINING JISMONIY TAYORGARLIK DINAMIKASI

ABDULLAYEV MEHRIDDDIN
JUNAYDULLOYEVICH

*Buxoro davlat pedagogika instituti Jismoniy
madaniyat nazariyasi va uslubiyoti kafedrası mudiri,
p.f.f.d. (PhD), professor.*

Anotatsiya: O'tkazilgan tadqiqot ishida yengil atletika sport to'garaklarida muntazam ravishda mashg'ulotlar olib borayotgan 3 sinf qizlarning jismoniy tayyorgarlik jarayonlari hamda jismoniy sifat darajalarining shakllanib borishi, jismoniy tayyorgarlik tizimlari, jismoniy sifat ko'rsatkichlari, tayyorgarlik dinamikasi o'rganiladi.

Kalit so'zlar: Jismoniy tayyorgarlik, jismoniy sifat, kuch, tezkorlik, chidamkorlik, egiluvchanlik, jismoniy rivojlanish.

Аннотация: В проведенной исследовательской работе изучаются процессы физической подготовки девочек 3 класса, регулярно занимающихся в легкоатлетических спортивных кружках, а также становление уровней физической подготовки, систем физической подготовки, показателей физического качества, динамики физической подготовки.

Ключевые слова: физическая подготовка, физическое качество, сила, скорость, выносливость, гибкость, физическое развитие.

Abstract: In the conducted research work, the processes of physical training of grade 3 girls who regularly participate in athletics sports clubs are studied, as well as the formation of levels of physical training, physical training systems, indicators of physical quality, dynamics of physical training.

Keywords: physical fitness, physical quality, strength, speed, endurance, flexibility, physical development.

Аннотация: В проведенной исследовательской работе изучаются процессы физической подготовки девочек 3 класса, регулярно занимающихся в легкоатлетических спортивных кружках, а также становление уровней физической подготовки, систем физической подготовки, показателей физического качества, динамики физической подготовки.

Ключевые слова: физическая подготовка, физическое качество, сила, скорость, выносливость, гибкость, физическое развитие.

Abstract: In the conducted research work, the processes of physical training of grade 3 girls who regularly participate in athletics sports clubs are studied, as well as the formation of levels of physical training, physical training systems, indicators of physical quality, dynamics of physical training.

Keywords: physical fitness, physical quality, strength, speed, endurance, flexibility, physical development.

Dolzarbligi: Butun jahon hamdo'stligi davlatlari orasida xotin qizlar sportiga bo'lgan talab va e'tiborning ortib borayotgani mamlakatimizda ham qizlar uchun jismoniy tarbiya hamda sport bilan muntazam ravishda mashg'ulotlar olib borishlari uchun barcha shart-sharoitlar yaratib berilmoqda. Ushbu berilgan keng imkoniyatlardan foydalangan holda umum ta'lim maktablarida tahsil olib kelayotgan 3 sinf qizlarining jismoniy tarbiya darslari, sport to'garaklari davrida jismoniy sifat darajalari hamda tayyorgarlik bosqichlarining takomillashib borishi aniqlanadi. Dast avval ko'plab olimlarimiz jismoniy sifat darajalarining shakllanib borishi ko'rsatkichlarining qay darajalarda ekanligini aniqlash maqsadida o'z tadqiqot ishlarini o'tkazishgan. Lekin o'tkazilgan tadqiqot ishlariga qaramay qizlarning jismoniy tarbiya va sport sohasida yuqori natijalarni qayd etishlari va yuksak darajada o'z sohalarining yetuk mutaxassisleri bo'lib yetishishlari uchun ularning tayyorgarlik jarayonlarida kechayotgan o'zgarishlarni aniqlash hamda ulardagi kamchiliklarni bartaraf etish uchun umumta'lim maktablarida tahsil olib kelayotgan 3-sinf qizlari orasida tadqiqot ishlari olib borildi. O'tkazilgan tadqiqot natijalariga ko'ra maktab o'quvchilarining qariyb 50% dan ortiq qizlarida tayorgarlik darajalari past darajada ekanligi aniqlanib jismoniy sifat ko'rsatkichlarini takomillashtirish zaruriyati borligi aniqlandi.

Tadqiqotning maqsadi: 3-sinf o'quvchi qizlarining dars mashg'ulotlaridan tashqari holatda yengil atletika sport to'garaklari bilan mashg'ulot olib borish jarayonlarida ulardagi jismoniy ko'rsatkich holatlarini aniqlash.

Tadqiqotning vazifasi: O'tkazilgan tadqiqot yuzasidan adabiyotlar tahlilini qilish va qizlarning jismoniy holatini aniqlash orqali ulardagi kamchiliklarni bartaraf etish yo'llarini ishlab chiqish.

Tadqiqotning obyekti: 3-sinf qizlarining darsdan tashqari holatda yengil atletika to'garak mashg'ulot jarayonlari.

Tadqiqotning predmeti: 3-sinf qizlarining yengil atletika mashg'ulot jarayonlari vaqtida umum jismoniy sifat darajalarini o'rganish.

Tadqiqot usullari: Adabiyotlar tahlili, matematik-statistik tahlil, pedagogik kuzatuv, pedagogik testlash.

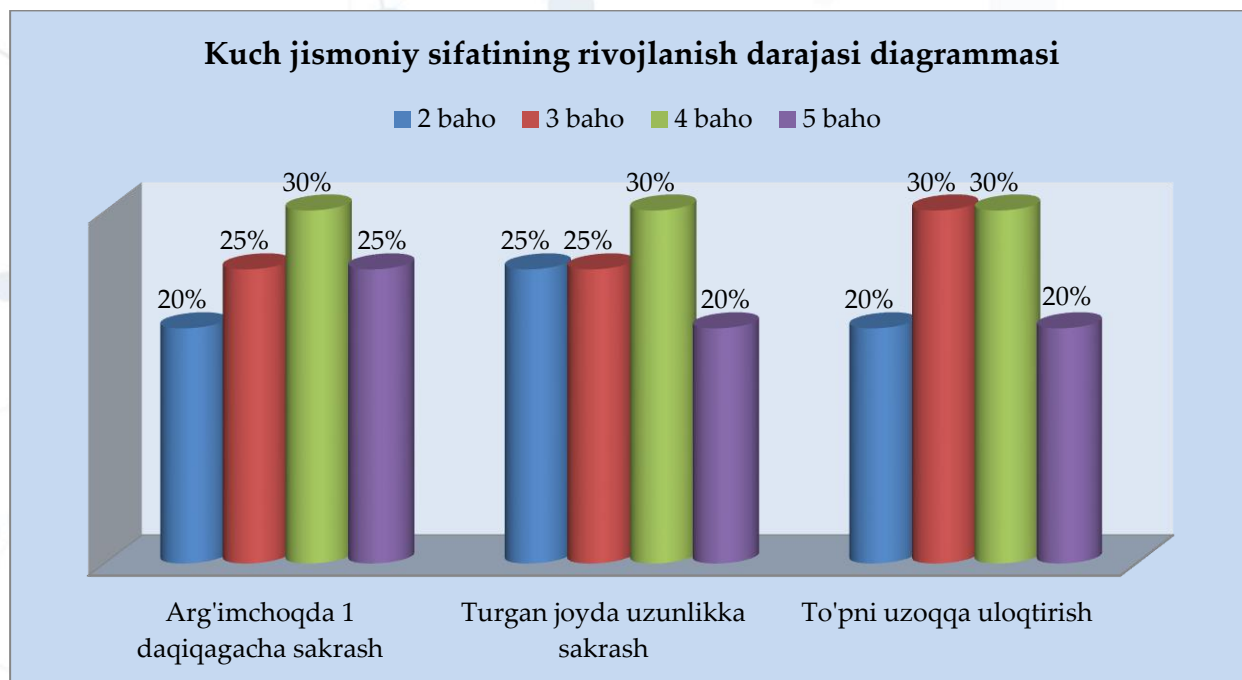
Tadqiqotni tashkillashtirish: Tadqiqotlarda Toshkent viloyati Chirchiq shahar xalq ta'lim bo'limiga qarashli 13-sonli umumiy o'rta ta'lim maktabi, Chirchiq shahar xalq ta'lim bo'limiga qarashli 14-sonli ixtisoslashtirilgan umumta'lim maktabi, Chirchiq shahar xalq ta'lim bo'limiga qarashli 2-sonli umumiy o'rta ta'lim maktabi, Chirchiq shahar xalq ta'lim bo'limiga qarashli 8-sonli umumiy o'rta ta'lim maktabi, Chirchiq shahar xalq ta'lim bo'limiga qarashli 25-sonli umumiy o'rta ta'lim maktablarida tahsil olib kelayotgan 2 sinf o'quvchilari ishtirok etishdi.

O'tkazilgan tadqiqot natijalari tahlili: Tadqiqot o'tkazishning asosiy maqsadlaridan biri bu o'sib kelayotgan yosh qizlarning sog'lom turmush tarziga tayyorlash, ulardagi jismoniy sifat ko'rsatkichlarini yaxshilash hamda yuqori natijalarni qayd etib mamlakatimiz sharafiga himoya qilish har bir insonning eng oliy maqsadidir.

Rivojlanib kelayotgan davlatlarning ta'lim tizimiga nazar tashlasak ular orasidagi sog'lom raqobatdoshlikning ko'pligi va sport sohasida yoshlar bilan birgalikda psixologlarning ham ishlab borishi ularning yuqori natijalarga erishishlariga ham turtki bo'lib xizmat qilmoqda. Mamlakatimizda yosh qizlarning mashg'ulot jarayonlarida ularda kechayotgan fiziologik holatlari va jismoniy sifat ko'rsatkichlarini nazorat qilib borish, yosh jihatidan psixologik holatlarini aniqlash hamda kerakli maslahatlar berib borish maqsadga muvofiqdir. Umum ta'lim maktablarida tahsil olib kelayotgan 3-sinf qizlarining jismoniy sifat darajalari va tayyorgarlik ko'rsatkichlarini aniqlash maqsadida nazorat sinov meyorlari olindi. Unga ko'ra dastlab kuch jismoniy sifat darajalarini aniqlash uchun arg'amchida 1 daqiqa davomida sakrash amaliyot sinovi olindi. Tadqiqot natijalariga asosan 3-sinf qizlarining 20% qismida kuch jismoniy sifat darajalari qoniqarsiz deb topilib 2 baho bilan qayd etildi. Qizlarning 25% da esa ushbu jismoniy sifat ko'rsatkichlari qoniqarli baholanib kuch jismoniy sifat darajalari past deb topildi. (1 rasimga qarang).

Navbatdagi nazorat sinovida kuch jismoniy sifat ko'rsatkichlarini aniqlash turgan joyda uzunlikka sakrash orqali amalga oshirildi. Natijalarga ko'ra 3-sinf qizlarining 25% da kuch jismoniy sifat darajalari past deb topildi va ular belgilangan vazifani bajara olmadilar. Aynan yana

25% qizlarda ushbu jismoniy sifat qoniqarli ekanligi aniqlanib 3-baho bilan belgilanda. Ushbu berilgan sinov amaliyoti 50% 3-sinf qizlarida past darajada ekanligi tadqiqot yakunida aniqlanmdi. (1 rasm).



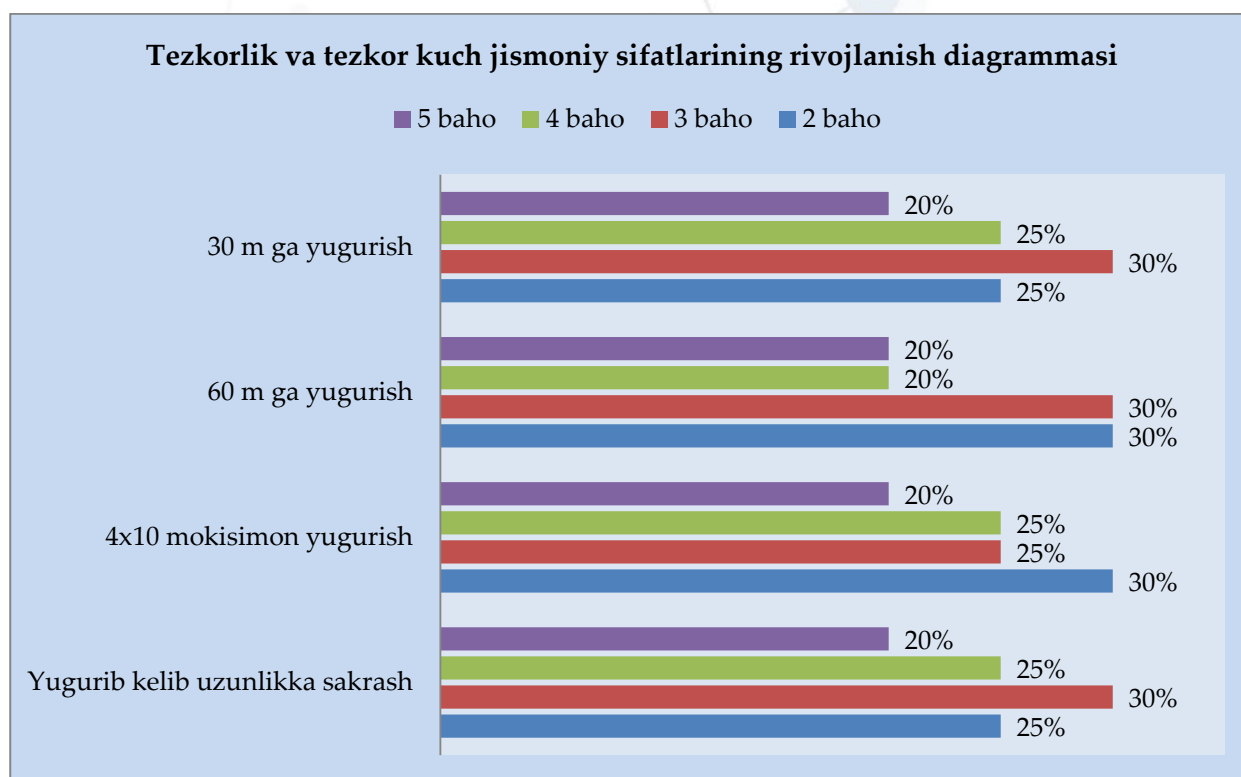
1 rasm. Kuch jismoniy sifat darajalarining shakllanib borish ko'rsatkichlari

To'pni uzoqqa uloqtirish sinov mashqida ham kuch jismoniy sifat darajalarini aniqlanadi. Unga ko'ra qizlarning 20% da kuch jismoniy sifat darajalari qoniqarsiz ekanligi aniqlanib baholash mezonlariga asosan past 2 baho bilan qayd etildi. 30% qizlarda esa bu ko'rsatkich qoniqarli baholanib rivojlanish ko'rsatkichlari sust ekanligi aniqlandi. Qayd etilgan ushbu natijalarga ko'ra kuch jismoniy sifat darajalari 3 sinf qizlarining 50% da past miqyosda ekanligi aniqlandi. (1 rasmga qarang)

Tadqiqot ishlarining navbatdagi bosqichi tezkorlik jismoniy sifat ko'rsatkichlarini aniqlashga yordamlashadi. Tezkorlik jismoniy sifat ko'rsatkichlarini aniqlashda dastlab 30 m masofaga yugurish sinov amaliyoti olindi. Natijalarga ko'ra 25% qizlarda ushbu ko'rsatkich darajalari pastligi aniqlandi hamda baholash mezonlariga asosan 2 baho bilan qayd etildilar. 3 sinf qizlarining 30% qismida ushbu ko'rsatkich qoniqarli baholandi. Umumiy 55% qizlarining tezkorlik jismoniy sifat ko'rsatkichlari birinchi sinov natijalariga asosan qoniqarsiz ekanligi qayd etildi.

Navbatdagi sinov amaliyoti 60 m masofaga yugurish orqali amalga oshirildi. Unga ko'ra 30% qizlarining tezkorlik jismoniy sifatleri qoniqarsiz ekanligi aniqlanib belgilangan masofani qo'yilgan vaqt ichida bosib o'ta

olishmadi. Yana 30% o'quvchi qizlarda ushbu jismoniy sifat darajalari qoniqarli baholandi. Umumiy 60 m masofaga yugurish sinov mashqida 60% 3-sinf qizlarida tezkorlik jismoniy sifat darajalari past deb topildi. (2 rasmga qarang).



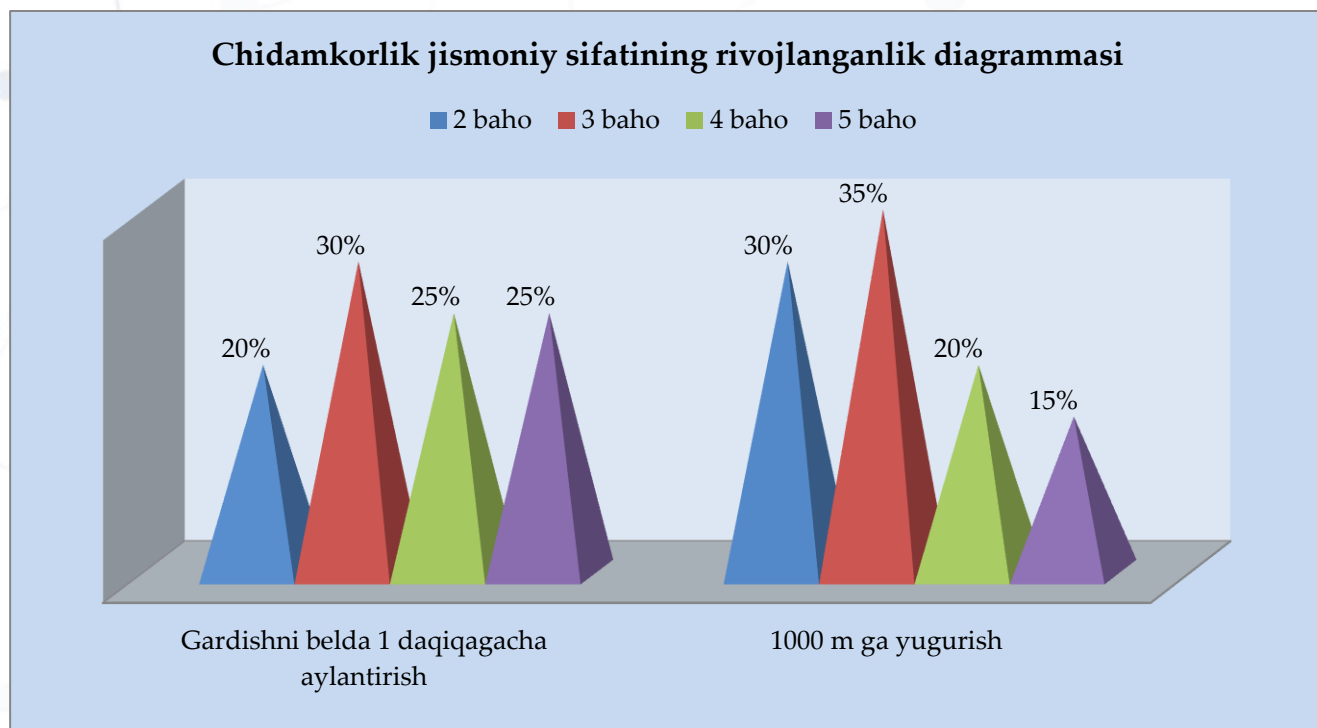
2 rasm. Tezkorlik jismoniy sifat darajalarining shakllanib borish ko'rsatkichlari

Keyingi nazorat sinov mashqi orqali 3-sinf qizlarining tezkorlik jismoniy sifat ko'rsatkichlarining qay darajada shakllanib kelayotgani aniqlanadi va ishlab chiqilgan mezonlarga asosan baholanadi. Tezkorlik jismoniy sifati ko'rsatkichlarini yanada to'g'riroq baholash maqsadida 4x10 m masofaga yugurish amaliy mashg'uloti tanlab olindi. Natijaga ko'ra 30% qizlarning tezkorlik jismoniy sifat darajalari past darajada deb topildi va belgilangan normativ talablarini bajara olishmadi. 25% o'quvchi qizlar esa qoniqarli 3 baho bilan belgilangan sinov mashg'ulotni yakunlashdi. Ushbu olingan natijada ham 3-sinf qizlarining 55% qismida tezkorlik jismoniy sifati past darajada deb topildi.

Yugurib kelib uzunlikka sakrash amaliyoti ham maktab qizlarining jismoniy sifat darajalarini qay yo'sinda shakllanib kelayotganini aniqlash imkoniyatini beradi. Bu nazorat sinov mashqi orqali ham tezkorlik, ham kuch jismoniy sifat ko'rsatkichlari aniqlanadi. Natijaga ko'ra 25% qizlarning oldinga qo'yilgan talab meyorlarini bajara olmay sinov amaliyotidan yiqilishdi. O'quvchi qizlarning 30% esa qoniqarli natija bilan

sinov mashg'ulotini past baholarga topshirishdi. Tezkorlik jismoniy sifati ko'rsatkichlari 3-sinf qizlarining 50% dan ortiq qismida past darajada ekanligi aniqlandi.

Navbatdagi jismoniy tayyorgarlik darajalarini aniqlash uchun chidamkorlik jismoniy sifati ko'rsatkichlariga doir nazorat sinovlari belgilandi. Bu orqali ham jismoniy tayyorgarlik darajalarini, ham chidamkorlik jismoniy sifati ko'rsatkichlarini aniqlash ko'zda tutilgan.

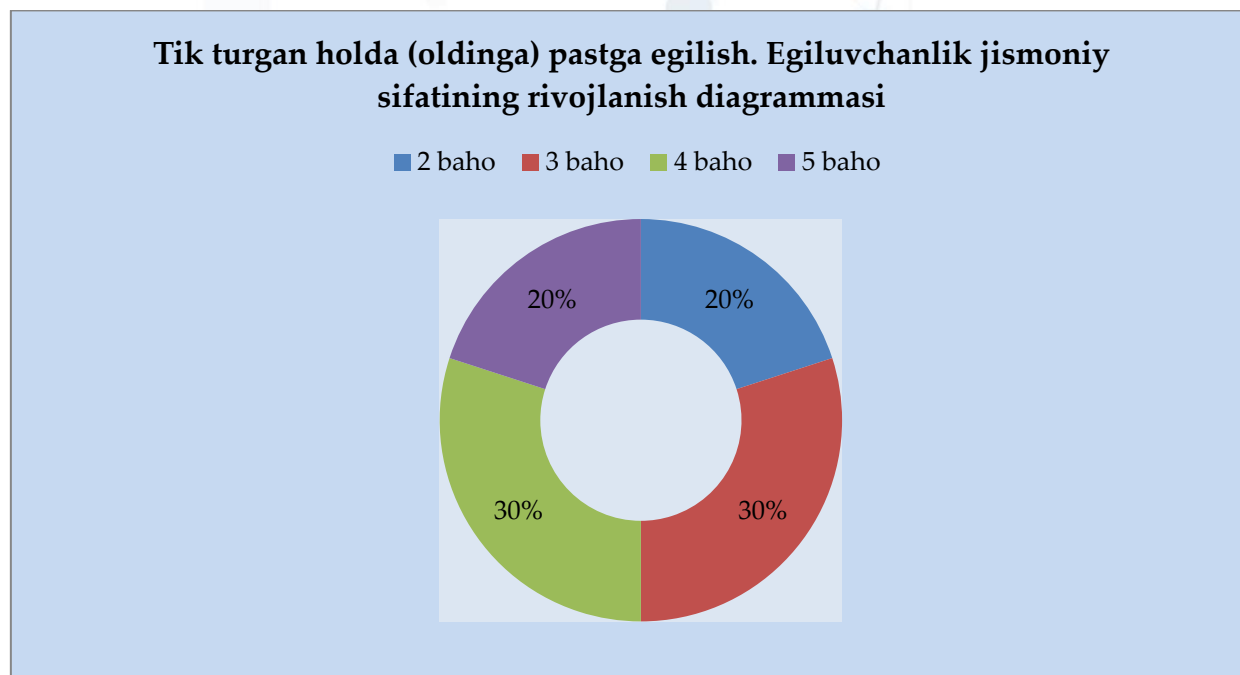


3 rasm. Chidamkorlik jismoniy sifati darajalarining shakllanib borish ko'rsatkichlari

Chidamkorlik jismoniy sifati ko'rsatkichlarini aniqlashda gardishni belda 1 daqiqa aylantirish nazorat sinov mashqi tanlandi. Unga ko'ra 3-sinf qizlarining 20% da chidamkorlik jismoniy ko'rsatkichlari qoniqarsiz ekanligi aniqlandi. Qizlarning 30% da esa ushbu ko'rsatkich qoniqarli ekanligi aniqlanib baholash mezonlariga asosan 3 baho bilan belgilandi. (3 rasmga qarang)

Chidamkorlik jismoniy sifati darajalari asosan uzoq masofaga yugurish amaliy mashg'ulotlarida olib boriladi. 3-sinf qizlarining chidamkorlik jismoniy sifati darajalarining shakllanib borish ko'rsatkichlari 1000 m masofaga yugurish orqali aniqlandi. Natijaga asosan 30% qizlarda chidamkorlik sifati past darajada ekanligi aniqlandi, shuningdek 35% qizlarda qoniqarli natija qayd etildi. Yakuniy xulosaga ko'ra 60% dan ortiq 3-sinf qizlarida chidamkorlik jismoniy sifati darajalari past deb topildi.

Jismoniy sifat darajalarini aniqlash hamda tayyorgarlik jarayonlarini to'g'ri baholash o'sib kelayotgan yosh qizlarning yuqori malakali sportchilar bo'lib yetishishlari uchun xizmat qiladi. (3 rasmga qarang).



4 rasm. Egiluvchanlik jismoniy sifat darajalarining shakllanib borish ko'rsatkichlari

Egiluvchanlik jismoniy sifat ko'rsatkichlari. Ushbu jismoniy sifati jarayonlarini aniqlash uchun tik turgan holda (oldinga) pastga egilish nazorat sinovi olindi. Tadqiqot natijalarga asoslanib 3-sinf qizlarining 20% da egiluvchanlik jismoniy sifatilari past darajada ekanligi aniqlandi. Qizlarning 30% qismi esa qoniqarli darajada mashg'ulotni bajarishdi. Egiluvchanlik jismoniy sifati tadqiqot yakuniga ko'ra 50% qizlarda past darajada shakllanib borayotgani aniqlandi. (4 rasmga qarang).

XULOSA

Umumta'lim maktablarida tashkil etilgan yengil atletika to'garaklarida shug'ullanuvchi 3-sinf o'quvchilarining jismoniy sifat ko'rsatkichlari va jismoniy tayyorgarlik darajalarini aniqlash bo'yicha o'tkazilgan tadqiqot natijalariga asoslanib quyidagicha xulosalarga kelish mumkin:

O'tkazilgan tajribalar davomida adabiyotlarni ilmiy-uslubiy tahlil qilish hamda pedagogik kuzatuvlar natijalariga ko'ra bugungi kunda yengil atletika sport turi bilan maktab yoshidagi qizlarning mashg'ulotlar olib borishi va sportga bo'lgan qiziqishlari nisbatan kamligi aniqlandi.

Maktab yoshidagi qizlarni jismoniy rivojlantirish va tayyorgarlik darajasini mustahkamlash bo'yicha ilmiy tadqiqotlarga asoslangan adabiyotlar yetishmasligi hamda ulardagi psixologik holatlarni aniqlash uchun yetarlicha psixolog mutaxassislarning yetishmasligi tadqiqot jarayonida ma'lum bo'ldi.

O'z navbatida 3-sinf qizlari bilan yengil atletika mashg'ulotida qo'llaniladigan vositalaridan foydalangan holda jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazishga mo'ljallangan dars jarayonlari, sport to'garaklari yetarlicha mavjud emas.

Mamlakatimizdagi shart-sharoitlarni hisobga olgan holda yengil atletika mashg'ulotlarida qo'llaniladigan vositalaridan foydalangan holda dars jarayonlarining metodologiyasini ishlab chiqish va shakllantirish o'z dolzarbligini belgilaydi. Ushbu natijalar 3-sinf qizlarining salomatligini mustahkamlash, har tomonlama jismoniy rivojlantirish va jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar tahlili:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida" gi 2017-yil 3 iyundagi PQ 3031– sonli qarori. LEX.Uz.

2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "2017-2021 yillarda O'zbekiston Respublikasini rivojlantirishning beshta ustuvor yo'nalishi bo'yicha xarakatlar strategiyasi" ning 2017 yil 7 fevraldagi PF-4947-sonli farmoni.

3. Абдуллаев, М. Ж. (2018). Бошланғич тайёргарлик босқичида шуғullanувчи ўсмир енгил атлетикачиларнинг жисмоний тайёргарлиги динамикаси. *Фан-Спортга*, (2), 13-15.

4. Abdullaev, M. J. (2020). Characteristicsages. *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol*, 8(11).

5. Abdullayev, M. J., Berdiyev, O. I., & Omonova, N. R. (2021). Methodology Of Organization Of" Physical Education And Sports" Lessons In Higher Educational Institutions. *The American journal of social science and education innovations (TAJSSEI) SJIF-5.857 DOI-10.37547/TAJSSEI*, 3(02), 312-320.

6. Abdullaev M. J. Methodology of application games in the training of young athletes //European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences. – 2020. – T. 8. – №. 11.

7. Abdullaev M. J. Characteristics, forms and methods of extracurricular activities with athletes of different ages //European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol. – 2020. – T. 8. – №. 11.

8. Tajibaev, S. S., Abdullaev, M. J., Niyazov, A. T., & YuNiyazova, O. (2020). This article scientifically analyzes and substantiates the methodology of using movement games in the development of physical and psychological training of 11-12-year-old

athletes in the primary training group. *European Journal of Molecular & Clinical Medicine*, 7(6), 2907-2914.

9. Junaydulloevich, A. M. (2021). METHODOLOGY OF TEACHING ATHLETICS FOR CHILDREN OF DIFFERENT AGES. *Web of Scientist: International Scientific Research Journal*, 2(05), 49-59.

10. F.A.Kerimov Sportda ilmiy tadqiqotlar. T.: Ilmiy texnika axboroti-press nashriyoti, 2018. -348 B.

11. Salamov R.S. "Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati". 1 tom. Darslik. ITA PRESS. T. – 2014 y. 269 b.

12. Salomov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. 1 tom. Darslik. ITA-PRESS. T. 2015 . 220 b.

13. Богданова В.А. Дифференцированный подход в физкультурном образовании младших школьников. Автореф. дис. кан. пед. наук. Тюмень, 2001. - 22 с.

14. Губа В.П. Оценка физического развития детей по данным морфологических наблюдений // Теория и практика физической культуры, №3. – М., 1998. – С. 32-33.

15. Лях В.И. «Основные закономерности взаимосвязей показателей, характеризующих координационные способности детей и молодежи: попытка анализа в свете концепции» Н.А. Бернштейна / В.И. Лях // Теория и практ. физич. культуры. – 1996. – № 11. – С.20-25.