

UMUM TA'LIM MAKTABLARDA YOSH O'QUVCHILARDAN YENGIL ATLETIKACHI TAYORLASHDA JISMONIY TARBIYA DARSLARINING AHAMIYATI

Ibrohimov Shohijahon Jumaqo'zi o'g'li
CHDPU talabasi

Annotatsiya Ushbu maqolada yosh o'quvchilardan yengil atletikachi tayorlashda jismoniy tarbiya darslarning ahamiyati. Yengil atletika sport turini o'qitishning yangi shakllari va usullarini qo'llash, maktab o'quvchilarining sog'ligini tiklash va mustahkamlash, shuningdek, o'yin va estafeta usullardan foydalanish orqali jismoniy sifatlarni rivojlantirish samaradorligini oshirish.

Kalit so'zlar: Jismoniy tarbiya, va sport ,jismoniy madaniyat, jismoniy chidamlilik, jismoniy sifatlari.jismoniy tarbiya darslari

Kirish Yosh o'quvchilardan yengil atletikachi tayyorlashda ko'p yillik mashg'ulot jarayonining boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida asosiy maqsadimiz: har 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 mashg'ulot 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.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 noanaviy usullardan foydalanildi. 10-11 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.

10-11 yoshli o'quvchilarni yosh jixatlarini xisobga olib mashg'ulot jarayonini to'g'ri rejalashtirish va shug'ullanuvchilarni vosita va uslublarni orqali asosiy jismoniy sifatlarini tarbiyalash kutilgan natijasini berdi.Tajribada 10-11 yoshli o'quvchilarni

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

mashg'ulotlarga tayyorlashda ilmiy-uslubiy ko'rsatmalar, mashg'ulotlar shakllari xamda vositalari to'g'ri tanlanganligi amalda isbotlandi.

1.1-jadval

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

№	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 sifatлари:	900 min 10%	870 min 10%

Yuqoridagi jadval va rasmda tajriba va nazorat guruxlarini 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 guruxi nazorat guruxiga qaraganda natijalar anchagina o'sganini ko'rsatib turibdi. Tekshirishlardan davomida biz tajriba va nazorat guruxi yosh yengil atletikachi bolalarida yana bir testni, yani maxsus jismoniy tayyorgarlikni tekshirib ko'rdik. Bunda biz 60 m, Arqonda sakrash, 1000 m va 2000 m ga yugurish, Uzunlikga sakrash, Tennis koptogini uloqtirish, Baland turnikda tortilish testlarini qabul qildik va bu natijalarni xam o'rtacha qiymatini

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

xisoblab jismoniy sifatlarning rivojlanganlik darajasini xam aniqladik. 2.2. jadvaldan ko‘rinib turibdika, tajriba guruxi o‘quvchilari nazorat guruxi tekshiriluvchilariga nisbatan jismoniy rivojlanish tomondan xam ko‘rsatkichlar tomondan xam ustun kelishgan.

1.2-jadval

Tajriba va nazorat guruxlarining umumiy jismoniy tayyorgarligi ko‘rsatkichlarining o‘shish 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)
<i>Tajriba guruxi</i>							
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
<i>Nazorat guruxi</i>							
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

Tajriba guruxi o‘quvchilari noananaviy mashg‘ulotlarning ko‘p qo‘llanilishi va biz tomonimizdan tavsiya etilgan dastur asosida shug‘ullanishi o‘z natijalarini berdi. 10-11yoshli o‘quvchilarni yosh jixatlarini xisobga olib yengil atletika mashg‘ulot jarayonini to‘g‘ri rejalashtirish va jismoniy sifatlarini rivojlantirishga erishildi.

Xulosa. Yosh o‘quvchilarning yengil atletika sportida jismoniy tayyorgarligi yuqori bo‘lishi, harakat vazifalarini tez va to‘g‘ri bajara olish uchun, kuchli tezkor, chaqqon, chidamli va mustahkam irodali bo‘lish talab etiladi.

Yosh o‘quvchilarning yengil atletika sportida jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda asosan hozirgi zamonaviy talablarga javob beradigan vosita va usullar orqali takomillashtirish oldinga qo‘ygan maqsad va vazifalarni tezroq bajarishga imkon yaratadi.

ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1.O‘zbekiston Respublikasi hukumatining jismoniy tarbiya va sport masalalari bo‘yicha bazi qarorlarini o‘z kuchini yo‘qotgan deb hisoblash to‘g‘risida, O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti huzuridagi Vazirlar Mahkamasining Qarori, 1992 yil 26 may, 247-son

2.O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish choratadbirlari to‘g‘risida, O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining Qarori, 1999 yil 27 may, 271-son

3 Abdullayevich, Ziyayev Abduraxmon. "THE EFFECTIVENESS AND METHODS OF DEVELOPING THE TECHNIQUE OF PLAYING YOUNG BASKETBALL PLAYERS THROUGH SPECIAL EXERCISES." ASIA PACIFIC JOURNAL OF MARKETING & MANAGEMENT REVIEW ISSN: 2319-2836 Impact Factor: 7.603 11.12 (2022): 123-125.

4. Abdullaevich, Ziyaev Abdurakhmon. "Development of Endurance Qualities of Young Football Players with The Help of Types of Athletics Running." European Journal of Economics, Finance and Business Development 1.9 (2023): 7-12.

5. Гофуров, Абдувохид Махмудович, and Абдушокир Махмудович Гофуров. "ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ НА ПУТИ К УСОБЕРЩЕНСТВОВАНИИ." INTERNATIONAL SCIENTIFIC CONFERENCE "INNOVATIVE TRENDS IN SCIENCE, PRACTICE AND EDUCATION". Vol. 3. No. 1. 2024.

6. Mukhammedovich, Jurayev Vokhidjon. "Psychological Foundations of Willpower in the Formation of Competition Motivation in Athletes." Central asian journal of literature, philosophy and culture 3.11 (2022): 315-318.

7.Jurayev, Vohidjon. "SPORTCHINING FAOLIYAT SAMARADORLIGIDA DA’VOGARLIK DARAJASI AHAMIYATINI EMPIRIK NATIJALARI TAHLILI." Science and innovation in the education system 2.7 (2023): 106-112.

8.Makhmudovich, Gofurov Abduvokhid, and Gofurov Abdushokir Makhmudovich. "STUDY OF FUNCTIONAL INDICATORS OF YOUNG SWIMMERS." INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 12.10 (2023): 29-31.