

## YOSH YENGIL ATLETIKACHILARNING JISMONIY RIVOJLANGANLIK VA TAYYORGARLIGIGA IQLIM-GEOGRAFIK OMILLARINI TA'SIRINI

*Namangan davlat universiteti jismoniy madaniyat kafedrasini v.b dotsenti:*

**Jahangirov Shaxriyor Jaxangirovich**

*Tel: +998911841177*

### **ANNOTATSIYA:**

Mazkur maqolada yosh yengil atletikachilarning jismoniy rivojlanganlik va tayyorgarligiga iqlim-geografik omillarini ta'sirini oid ma'lumotlar bayon etilgan.

**Kalit so'zlar:** Sport, to'garak, murabbiy, kuch, tezkorlik, egiluvchanlik, chidamkorlik, chaqqonlik.

### **АННОТАЦИЯ:**

В данной статье описано влияние климатогеографических факторов на физическое развитие и подготовку юных спортсменов.

**Ключевые слова:** Спорт, круг, тренер, сила, быстрота, гибкость, выносливость, ловкость.

**Kirish.** Bugungi kunda dunyoda bolalarning jismoniy, ruhiy-emotsional jihatdan sog'lom rivojlanishi uchun shart-sharoitlarni yaratish masalasi har bir jamiyat kelajagi uchun ustuvor masala hisoblanishiga katta e'tibor qaratilgan. Shuning uchun, ta'lim olish jarayonida maktab yoshidagi bolalarning jismoniy rivojlanish darajasi va salomatligi holatini doimiy ravishda monitoring qilish maqsadida fiziometrik-antropometrik ilmiy tadqiqotlarni amalga oshirish ularning salomatligini mustahkamlash chora-tadbirlari kompleksini ishlab chiqish va amaliyotga joriy etish, o'z navbatida ehtimolligi mavjud turli xil kasalliklarning oldini olish nuqtai nazaridan ilmiy va amaliy ahamiyatga ega.

Jahonda ko'pgina mamlakatlarda o'tkazilayotgan ilmiy tadqiqotlarda o'quvchilarining jismoniy faollik darajasining optimal rivojlanishiga jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini tashkil qilishda maktab o'quvchilarining fiziologik yoshiga bog'liq individual xususiyatlarini hisobga olishni taqozo etadi. Amalga oshirilgan tadqiqotlarda jismoniy faollik darajasining susayishi (*gipokineziya*) ta'sirida bolalar va o'smirlar organizmida tayanch-harakat apparatlari, organizmning asosiy funktsional tizimlarining faolligi pasayishi va o'z navbatida turli xil kasalliklarga chalinishga moyillik darajasining ortishini aniqlash imkonini beradi. Boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy rivojlanish darajasida yoshga, jinsga bog'liq o'ziga xos xususiyatlarini aniqlash, ulardagi fiziologik o'zgarishlarni morfo-funktsional tizim ko'rsatkichlari asosida baholash, hozirgi kunda olib borilayotgan tadqiqotlarning

istiqboli yo'nalishlari sifatida qaraladi. Shu sababli, maktab o'quvchilarining salomatligini aniqlashda jismoniy rivojlanganlik va tayyorgarlik ko'rsatkichlarini iqlim-geografik mintaqalar asosida tahlil qilish, tibbiy/pedagogik korrektsiya, profilaktika chora-tadbirlari kompleksini ishlab chiqish muhim ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi.

**Tadqiqot ishining maqsadi** umumta'lim maktabi 9-10 yoshli yengil atletikachilar mashg'ulotlarida harakatli o'yinlardan foydalanish va uning uslublari o'rganish.

**Tadqiqot ishining vazifasi** quyidagicha belgilab olindi:

umumta'lim maktabi 9-10 yoshli yengil atletikachilar mashg'ulotlarida geografik iqlim tasirini aniqlash;

umumta'lim maktabi 9-10 yoshli yengil atletikachilar mashg'ulotlarida geografik iqlim tasiridan foydalanishga doir tavsiyalar ishlab chiqish;

**Tadqiqotda qo'llanilgan usullar** ilmiy uslubiy adabiyotlar tahlili, pedagogik kuzatuv, anketa so'rovnomasi, pedagogik testlash, antropometriya, pedagogik tajriba va matematik statistika) usullardan foydalanildi.

**Tadqiqot tashkil etilishi va muhokamasi.**

Yosh yengil atletikachilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini tavsiflovchi jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasining oshishi yengil atletikachilarning musobaqa faoliyati sifatini oshirishga yordam beradi, degan taxmini amalda tekshirish uchun pedagogik tajriba o'tkazildi. Pedagogik tajribaning oldiga qo'yilgan vazifalardan biri – mashg'ulot jarayonidagi harakatlar va amallarning izchil ketma-ketligining samaradorligini aniqlashdir.

1-jadval

**O'zbekiston respublikasi Namangan viloyatining ayrim maktablarida yosh yengil atletikachilar o'pkalarining tiriklik sig'imi (l) ko'rsatkichi qiymatlari ( $M \pm m$ )**

Yangiqo'rg'on tumanida joylashgan №17-sonli umumta'lim maktabi										
O'pkalarning tiriklik sig'imi (l)	O'g'il bolalar (n=85)					Qiz bolalar (n=79)				
	yosh (n=19)	yo sh (n=21)	yo sh (n=16)	0 yo sh (n=17)	1 yo sh (n=12)	yo sh (n=16)	yo sh (n=12)	yo sh (n=19)	0 yo sh (n=18)	1 yo sh (n=14)

	,15± 0,03	,1 8± 0, 04	,2 2± 0, 04 *	,5 1± 0, 06 **	,6 0± 0, 07 **	,1 0 ± 0, 06	,1 4 ± 0, 05 *	,1 9 ± 0, 08 **	,2 3 ± 0, 09 **	,3 2 ± 0, 06 **
Kosonsoy tumanida joylashgan №26–sonli umumta’lim maktabi										
O’g’il bolalar (n=90)					Qiz bolalar (n=82)					
yosh (n= 16)	yo sh (n =1 9)	yo sh (n =1 1)	0 yo sh (n =2 1)	1 yo sh (n =2 3)	yo sh (n = 17 )	yo sh (n = 16 )	yo sh (n = 12 )	0 yo sh (n = 24 )	1 yo sh (n = 13 )	
,24± 0,04	,4 1± 0, 03	,4 6± 0, 06 *	,5 4± 0, 04 **	,6 3± 0, 05 **	,1 8 ± 0, 05	,2 0 ± 0, 07 *	,2 8 ± 0, 04 **	,3 9 ± 0, 07 **	,4 1 ± 0, 06 **	
Namangan tumanida joylashgan №4–sonli umumta’lim maktabi										
O’g’il bolalar (n=76)					Qiz bolalar (n=88)					
yosh (n= 14)	yo sh (n =1 8)	yo sh (n =1 2)	0 yo sh (n =1 3)	1 yo sh (n =1 9)	yo sh (n = 11 )	yo sh (n = 22 )	yo sh (n = 17 )	0 yo sh (n = 23 )	1 yo sh (n = 15 )	

	,25± 0,05	,3 4± 0, 05	,3 6± 0, 05 *	,4 4± 0, 07 **	,6 5± 0, 06 **	,1 2 ± 0, 04	,1 8 ± 0, 03 *	,2 1 ± 0, 03 **	,3 2 ± 0, 04 **	,3 8 ± 0, 05 **
Namangan shahrida joylashgan №30–sonli umumta’lim maktabi										
O’g’il bolalar (n=82)					Qiz bolalar (n=78)					
yosh (n= 14)	yo sh (n =1 2)	yo sh (n =1 8)	0 yo sh (n =2 0)	1 yo sh (n =1 8)	yo sh (n = 16 )	yo sh (n = 11 )	yo sh (n = 17 )	0 yo sh (n = 22 )	1 yo sh (n = 12 )	
,37± 0,05	,5 5± 0, 04	,6 8± 0, 08 *	,7 0± 0, 08 **	,7 3± 0, 07 **	,2 3 ± 0, 06	,4 5 ± 0, 08 *	,6 4 ± 0, 04 **	,6 8 ± 0, 05 **	,7 1 ± 0, 08 **	
Norin shahrida joylashgan №5–sonli umumta’lim maktabi										
O’g’il bolalar (n=87)					Qiz bolalar (n=84)					
yosh (n= 19)	yo sh (n =1 4)	yo sh (n =2 4)	0 yo sh (n =1 3)	1 yo sh (n =1 7)	yo sh (n = 14 )	yo sh (n = 17 )	yo sh (n = 18 )	0 yo sh (n = 16 )	1 yo sh (n = 19 )	

		,4	,7	,8	,8	,2	,3	,5	,7	,7	
	,37±	4±	6±	4±	7±	6	4	8	0	6	
	0,04	0,	0,	0,	0,	±	±	±	±	±	
		04	07	08	04	0,	0,	0,	0,	0,	
			*	**	**	06	*	**	**	**	

**Xulosa.** Maxsus adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, mutaxassislarining e'tiborini turli xil mashg'ulot vositalarining samaradorligi masalalari va yengil atletikachilarni tayyorlash jarayonida musobaqa faoliyatning muvaffaqiyatini belgilovchi omillarni, xususan, jismoniy tayyorgarlikning tuzilishini baholash va ulardan foydalanishning o'ziga xos xususiyatlari ilmiy jihatdan asoslangan masalalar ko'proq jalb qiladi. Bu albatta, yengil atletikachilarning jismoniy sifatlarini yaxlit takomillashtirishga qaratilgan metodik usul va vositalarni taqdim etadigan nashrlarning ko'pligi bilan izohlanadi. Maxsus mashg'ulotlar darajasiga bog'liq bo'lgan yengil atletikachilarning turli, ko'p yoki kamroq zaif imkoniyatlarini takomillashtirishga qaratilgan usullar va vositalarni o'z ichiga olgan ishlar soni nisbatan cheklangan.

Biroq, bu masalani ishlab chiqish juda muhim, chunki zamonaviy sport rivojlanish darajasida nafaqat voleybol natijasi bog'liq bo'lgan sifat va xususiyatlarini qo'shib yaxshilash, balki ularga tanlab ta'sir o'tkazish ham zarur.

Yuqorida aytib o'tilganidek, yosh sportchilarni tayyorlash tizimini takomillashtirishda yetakchi o'rin jismoniy tayyorgarlik tizimini o'rganish, mavjudini esa tizimlashtirish va uni baholash hamda sport mashg'ulotlarini rejalashtirishning yangi yondashuvlarini ishlab chiqish bilan bog'liq masalalarni o'z ichiga olishi kerak.

#### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Abdullaev A., Xonkeldiev Sh. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyoti. o'quv qo'llanma Toshkent., UzDJTI, 2005 yil - 300 b.
2. Gancharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. Toshkent 2005 y.
3. Ibrohimov O'. Sport psixologiyasi. Toshkent 2004 y
4. Ibroximov O'. Jumaev Z. Trenerlik kasbi. Toshkent 2006 y
5. Mavlanov H. Uluqov N. Boynazarov F. Yangi pedagogik texnologiya asoslari. Toshkent 2007 y.
6. Niyozov I. Yengil atletika Farg'ona 2005 y.
7. Normurodov A.I. Yengil atletika Toshkent 2003 y.

8. Salomov R.S. Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari. Toshkent 2005.
9. Ibragimovich, Sultanov Usmon. "DYNAMICS OF FORMATION OF PHYSICAL DEVELOPMENT AND PHYSICAL TRAINING OF LONG DISTANCE RUNNERS." *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences* Vol 7.6 (2019)
10. Ziyayev, Abdurakhmon. "SPORTS TOURISM AS A MODULE OF ELECTIVE COURSES OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS SCIENCES IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS." *Namangan davlat universiteti Ilmiy axborotnomasi* 6 (2023): 707-712.
11. Abdullaevich, Ziyaev Abdurakhmon. "Development of General Physical Qualities of Girls Football Players in Higher Education Institution." *European Journal of Economics, Finance and Business Development* 1.9 (2023): 1-6.
12. 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.
13. 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.
14. Хамракулов, Тулкин Тохирович. "РАЗВИТИЕ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У СТУДЕНТОВ." *INNOVATIVE DEVELOPMENT IN THE GLOBAL SCIENCE* 2.7 (2023): 255-261.
15. Toxirjonovich, Xamraqulov To'lqin. "ANALYSIS OF ISSUES OF LEGAL ACTION FOR VIOLATION OF AGREEMENTS WITH ATHLETES IN UZBEKISTAN AND FOREIGN COUNTRIES." *INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH* ISSN: 2277-3630 *Impact factor: 7.429* 11.09 (2022): 175-178.
16. Toxirjonovich, Xamroqulov To'lqin. "Innovative technologist of training students in higher educational institutions of sports and health in uzbekistan." *ASIA PACIFIC JOURNAL OF MARKETING & MANAGEMENT REVIEW* ISSN: 2319-2836 *Impact Factor: 7.603* 11.12 (2022): 106-108.