

XALQ TA'LIMI

ISSN 2181-7839

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI XALQ TA'LIMI
VAZIRLIGINING ILMIY-METODIK JURNALI

Muassis:

O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi vazirligi

PUBLIC EDUCATION

SCIENTIFIC-METHODICAL
JOURNAL MINISTRY OF PUBLIC
EDUCATION OF THE REPUBLIC OF
UZBEKISTAN

2020

3-son

(may-iyun)

Jurnal 1918-yil dekabr oyidan chiqa boshlagan
O'zMAA tomonidan 2013-yil 4-martda qaytadan ro'yxatga olinib, 0104-raqamli guvohnoma
berilgan.

TOSHKENT



TAHRIRIYAT

4	Jismoniy madaniyat, jismoniy tarbiya, sog'lom turmush tarzi – salomatlik asosidir
---	---



TA'LIM VA TARBIYA NAZARIYASI

O. Xamidov	6	Ilm-ma'rifat va raqamli iqtisodiyotni rivojlantirish yilida pedagogik sohani yuksaltirishning istiqbolli yo'nalishlari
B. Ma'murov, I. Xamraev, B. Ma'murov	10	Zamonaviy sharoitda jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarini tayyorlashning o'ziga xos xususiyatlari
Adiba Baxronova	14	O'qituvchilarni darsdan tashqari tarbiyaviy faoliyatda oila bilan hamkorlikka o'rgatish masalalari
N. Davronov	18	Sog'lom avlod tarbiyasida milliy qadriyatlarning ahamiyati
A. Sattorov	20	Bo'lajak jismoniy madaniyat o'qituvchilarida kasbiy kompetentlikni rivojlantirishning nazariy asoslari
R. Kadirov	25	Talabalarni ilmiy faoliyatga jalb etishning pedagogik - psixologik xususiyatlari
R. Shukurov	30	Talabalarda sog'lom turmush madaniyatini shakllantirish tizimini takomillashtirish
S. Abduyeva	35	Tizimli yondashuv asosida talabalar jismoniy tarbiya bo'yicha ilmiy faoliyatini tashkil etish xususiyatlari
G'. Salimov, J. Jalolov	38	Umumiy o'rta ta'lim muassasalarida sifat turlari bo'yicha jismoniy tarbiya to'garaklarini tashkil etishning tashkiliy-pedagogik asoslari
B. To'xtayev, S. Turayev, O. Tursunov	41	Jismoniy tarbiya va sport sohasining pedagogik o'lchov metodlari



TA'LIM VA TARBIYA METODIKASI

N. Muxitdinova, A. Afraimov	45	Sport mashg'ulotlari jarayonida o'quvchilar jismoniy tayyorgarligining rivojlanish ko'rsatkichlari
I. Saidov	49	Boshlang'ich ta'limda jismoniy tarbiya darslari orqali o'quvchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish metodikasi
M. Fatullayeva	52	Maktab o'quvchilari uchun (11-12 yoshli) yengil atletika sport mashg'ulotlarining asosiy vosita va uslublari
M. Abdullayev	56	Yengil atletikachilarni tayyorlashda (10-12 yoshlilar) jismoniy tayyorgarlik dinamikasini aniqlash mezonlari
N. Sabirova	61	Ta'lim muassasalarida futbol o'quv mashg'ulotlarini tashkil qilish strategiyasi
S. Qurbonov, K. Yodgorov	66	Yosh basketbolchilarning jismoniy tayyorgarlik jarayoni
M. Abdullayev, Z. Turayeva	69	Qizlar jismoniy tayyorgarligida sog'lomlashtiruvchi gimnastika mashg'ulotlarining ahamiyati
Q. Arslonov, F. Muzafarova, J. Jo'rayev	73	Kurash usullarini yangi bosqichda o'rgatish texnologiyalari

Mehridin ABDULLAYEV,

Buxoro davlat universiteti “Fakultetlararo jismoniy madaniyat va sport”
kafedrası dotsenti, PhD

YENGIL ATLETIKACHILARNI TAYYORLASHDA (10-12 YOSHLILAR) JISMONIY TAYYORGARLIK DINAMIKASINI ANIQLASH MEZONLARI

Annotatsiya

Maqolada boshlang'ich tayyorgarlik guruhida shug'ullanuvchi 10-12 yoshli yengil atletikachilarning kuch, tezkor-chidamlilik sifatlarini rivojlanishi dinamikasi tahlil qilingan. Shuningdek, muallif jismoniy tayyorgarligi dinamikasini aniqlash vazifalari, usullarini aytib o'tgan.

Kalit so'zlar. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi, kuch, tezkor-chidamlilik, chidamlilik, chaqqonlik.

В статье проанализирована динамика развития силовых, скоростно-выносливых качеств 10-12-летних легкоатлетов, занимающихся в начальной подготовительной группе. Также автор перечислил задачи, методы определения динамики физической подготовки.

Ключевые слова. Этап начальной подготовки, сила, скоростная выносливость, ловкость.

The article analyzes the dynamics of the development of power, speed and endurance qualities of 10-12-year-old athletes engaged in the initial preparatory group. The author also listed tasks and methods for determining the dynamics of physical fitness.

Key words. Initial training stage, young athletes, strength, speed, speed-strength qualities, endurance, agility, flexibility.

Bugungi kunda respublikamizda bolalar va o'smirlar sportini rivojlantirishga alohida e'tibor berilmoqda. “Yoshlarda sportga bo'lgan havas va intilishni, jamiyatda sog'lom turmush tarzi tamoyillarini yanada kuchaytirish, yosh iqtidorli sportchilarni tanlab olish, ularda professional mahorat va ko'nikmalarni rivojlantirish, sport turlari bo'yicha mamlakat terma jamoalariga sport zaxirasini tayyorlash, o'quvchi va talabalarni sport mashg'ulotlariga uzluksiz jalb etishga qaratilgan sport musobaqalari tizimini yanada takomillashtirish maqsadida” qator qaror va farmonlar qabul qilindi. Bu esa ommaviy sport, ayniqsa, bolalar sportini ilmiy asosda rivojlantirish, uning tashkiliy asoslarini yaratishga alohida e'tibor qaratish vazifasini yuklamog'da. Jumladan, yurtimizda boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida shug'ullanuvchi yosh yengil atletikachilarning jismoniy (kuch, chaqqonlik, chidamlilik, tezlik, tezkor-kuch) tayyorgarlik darajasini oshirish, ularni sport mahoratini rivojlantirishda qo'llaniladigan metodikalarni takomillashtirish hozirgi kunda dolzarb masalalardan biridir.

Ta'kidlash joizki, jahonda bolalar va o'smirlar sportini rivojlantirishda iqtidorli bolalarni sportga jalb etish, ularning sport mahoratini tarbiyalab yetishtirish, psixologik holatini baholash, organizmning morfofunktsional ko'rsatkichlarining rivojlanish darajasini aniqlash, jismoniy, texnik-taktik tayyorgarligini oshirishda qo'llaniladigan vosita va metodlarni amaliyotga tatbiq etish, o'quv-mashg'ulotlarni ilmiy asosda tashkil qilish yuzasidan ko'plab ilmiy tadqiqot ishlari olib borilgan. Hozirgi vaqtda sport natijalarining jadal

o'sishi mazkur sohada zamon talablariga javob beradigan o'quv-mashg'ulotlar tizimini optimallashtirishning zamonaviy vosita va usullarni izlab topish talabini qo'yimoqda.

Ishning maqsadi boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida shug'ullanuvchi yosh yengil atletikachilarning jismoniy tayyorgarligi dinamikasini aniqlash.

Tadqiqotning vazifalari:

- yosh yengil atletikachilarni tayyorlashning zamonaviy muammolarini o'rganish;
- 10-12 yoshli yengil atletikachilarning jismoniy tayyorgarligining yoshga xos dinamikasini aniqlash.

Tadqiqotning usullari. Ishda ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili, pedagogik kuzatuv, pedagogik testlash, instrumental metod, pedagogik tajriba va matematik statistik tahlil metodlari.

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida shug'ullanuvchi 10-12 yoshli bolalarning jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash yuzasidan o'tkazilgan tajriba natijalari 1-jadvalda keltirilgan.

O'smir yengil atletikachilarning umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasi quyidagi natijalarga teng: 10 yoshli o'g'il bolalarning 30 m.ga yugurish bo'yicha o'rtacha natijasi $6,8 \pm 0,2$ s.ni, 11 yoshlilarda $6,7 \pm 0,2$ s.ni tashkil qiladi, mazkur yoshdagi sportchilarning tezlik sifati rivojlanishi qiyosiy solishtirilganda, ko'rsatkichlar orasidagi statistik farqlar ishonchliligi ($r > 0,05$) ga teng.

1-jadval

10-12 yoshli yengil atletikachi o'g'il bolalarning jismoniy tayyorgarligi dinamikasi [n=14]

T/r	Ko'rsatkichlar	10 yosh	11 yosh	12 yosh	10-11 yosh		11-12 yosh		10-12 yosh	
		$\bar{x} \pm \sigma$	$\bar{x} \pm \sigma$	$\bar{x} \pm \sigma$	t	p	t	p	t	p
1.	30 m ga yugurish (s)	$6,8 \pm 0,2$	$6,7 \pm 0,2$	$6,4 \pm 0,6$	0,45	>0,05	0,02	>0,05	0,31	>0,05
2.	3×10 m mokisimon yugurish (s)	$9,0 \pm 0,4$	$8,8 \pm 0,3$	$8,5 \pm 0,2$	0,48	>0,05	1,29	>0,05	1,84	>0,05
3.	60 m ga yugurish (s)	$9,6 \pm 0,3$	$9,4 \pm 0,7$	$9,2 \pm 0,6$	0,48	>0,05	1,29	>0,05	0,87	>0,05
4.	To'ldirma to'pni (1 kg) uloqtirish (metr)	$5,2 \pm 0,3$	$5,9 \pm 0,4$	$6,8 \pm 0,8$	1,94	>0,05	1,80	>0,05	2,21	<0,05
5.	Turgan joydan uzunlikka sakrash (sm)	$157,2 \pm 2,2$	$168,4 \pm 7,8$	$180,2 \pm 9,4$	1,41	>0,05	1,50	>0,05	2,50	<0,05
6.	Turgan joydan qo'l harakatisiz uzunlikka sakrash (sm)	$137,4 \pm 2,7$	$141,7 \pm 5,1$	$145,4 \pm 5,1$	1,54	>0,05	1,87	>0,05	1,84	>0,05
7.	Turgan joyidan uch hatlab sakrash (sm)	$540 \pm 25,4$	$560 \pm 23,1$	$566 \pm 21,4$	1,41	>0,05	1,50	>0,05	1,50	>0,05
8.	Tik turgan holda oldinga egilish (sm)	$5,7 \pm 1,2$	$5,9 \pm 1,1$	$6,2 \pm 1,9$	1,38	>0,05	1,62	>0,05	2,12	<0,05

9.	Turnikda tortilish (marta)	3,5±0,6	4,4±0,8	5,4±0,9	1,15	>0,05	1,21	>0,05	2,19	<0,05
10.	Yuqoriga sakrash (Abalakov bo'yicha) (sm)	22,4±1,26	23,8±1,8	25,1±1,21	1,21	>0,05	1,06	>0,05	2,24	>0,05
11.	6-daqiqalik yugurish (m)	855,5±10,3	900,8±8,5	1117,3±9,2	3,28	<0,05	29,7	<0,001	18,1	<0,001

10-12 yoshli yengil atletikachilarning chaqqonlik sifati rivojlanishining yoshga xos dinamikasini aniqlash yuzasidan o'tkazilgan pedagogik testlash natijalari quyidagicha bo'ldi. Unga ko'ra 10 yoshli yengil atletikachilar 3×10 metr ga mokisimon yugurish bo'yicha natijalari o'rtacha 9,0±0,4 s.ni, 11 yoshlilarda o'rtacha 8,8±0,3 s.ni, 12 yoshlilarda esa o'rtacha 9,5±0,6 s ni tashkil etdi. Ko'rsatkichlar orasidagi statistik farqlar ishonchligi ($r>0,05$) ga teng.

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida shug'ullanuvchi 10, 11, 12 yoshli sportchilar o'rtasida 1 kg li to'ldirma to'pni uloqtirish bo'yicha o'tkazilgan pedagogik testlash natijalari mos ravishda o'rtacha 5,2±0,3 m ni, 5,9±0,4 m ni 6,8±0,8 m ni tashkil etdi.

10-12 yoshli sportchilar egiluvchanlik sifatining rivojlanganlik darajasini aniqlash maqsadida o'tkazilgan pedagogik testlash natijalari quyidagi ma'lumotlarni berdi. Unga ko'ra 10 yoshlilarda bu ko'rsatkich o'rtacha 5,7±1,2 sm ni, 11 yoshlilarda esa o'rtacha 5,9±1,1 sm ni tashkil qildi. 12 yoshli o'g'il bolalarning tik turgan holda oldinga egilish o'rtacha 6,2±1,8 sm.ni tashkil qilib, 10-11-12 yoshlilar orasidagi statistik farqlar ishonchligi mos ravishda $r>0,05$; $r>0,05$; $r<0,05$ ga teng bo'ldi.

6 daqiqalik yugurish bo'yicha o'tkazilgan pedagogik testlash natijalari 10 yoshli o'g'il bolalarda o'rtacha 855,5±10,3 m ni, 11 yoshlilarda o'rtacha 900,8±8,5 m ni, 12 yoshli o'g'il bolalarda esa 1117,3±9,2 m ni tashkil etdi.

Turgan joyidan uzunlikka sakrash nazorat mashqi bo'yicha 10 yoshli o'g'il bolalar natijalari o'rtacha 157,1±2,5 sm ni, 11 yoshda 168,0±5,1 sm ni tashkil etdi, 12 yoshlilarda o'rtacha 180,1±5,3 sm.ni tashkil qilib, 11-12 yosh orasida o'rtacha $t=1,64$ farq qildi. 10 yoshli o'g'il bolalarning baland turnikda tortilish bo'yicha qayd etilgan natijalari o'rtacha 3,5±0,6 martani, 11 yoshda 4,4±0,8 martani tashkil qildi, ko'rsatkichlar orasidagi statistik farqlar ishonchligi $t=0,75$; $r>0,05$ ga teng.

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida shug'ullanuvchi 10-12 yoshli qiz bolalarning jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash yuzasidan o'tkazilgan tajriba natijalari 2-jadvalda keltirilgan.

10-12 yoshda tezlik sifatining jadal rivojlanishi bolalar va o'smirlar sporti nazariyasi va metodikasi sohasi mutaxassislari tomonidan ta'kidlab o'tilgan. Mazkur yoshdagi boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida shug'ullanuvchi sportchilarning tezlik sifati rivojlanishining yoshga xos dinamikasini aniqlash yuzasidan o'tkazilgan pedagogik testlash natijalari quyidagicha bo'ldi. Unga ko'ra (30 m ga yugurish) 10 yoshlilarda o'rtacha ko'rsatkich 8,9±0,2 s ni, 11 yoshlilarda 8,7±0,4 s ni, 12 yoshlilarda esa o'rtacha 8,4±0,6 s ni tashkil etdi ($r>0,05$).

10-12 yoshli yengil atletikachi qizlar chaqqonlik sifati rivojlanishining yoshga xos dinamikasini aniqlash yuzasidan o'tkazilgan pedagogik testlash natijalari quyidagicha bo'ldi. Unga ko'ra 10 yoshli yengil atletikachilarda 3×10 metr ga mokisimon yugurish bo'yicha natijalar o'rtacha 10,1±0,5 s ni, 11 yoshlilarda o'rtacha 9,8±0,4 s ni, 12 yoshlilarda esa o'rtacha 9,5±0,6 s ni tashkil etdi. Ko'rsatkichlar orasida statistik farqlar ishonchligi ($r>0,05$) gan teng.

**10-12 yoshli yengil atletikachi qiz bolalarning jismoniy
tayyorgarligi dinamikasi [n=13]**

T/r	Ko'rsatkichlar	10 yosh	11 yosh	12 yosh	10-11 yosh		11-12 yosh		10-12 yosh	
		$\bar{x} \pm \sigma$	$\bar{x} \pm \sigma$	$\bar{x} \pm \sigma$	t	p	t	p	t	p
1.	30 m ga yugurish (s)	8,9±0,2	8,7±0,4	8,4±0,6	0,45	>0,05	0,02	>0,05	0,31	>0,05
2.	3×10 m mokisimon yugurish (s)	10,5±0,5	9,8±0,4	9,5±0,6	0,48	>0,05	1,29	>0,05	1,84	>0,05
3.	60 m ga yugurish (s)	10,2±0,3	9,5±0,5	9,0±0,8	0,48	>0,05	1,29	>0,05	0,87	>0,05
4.	To'ldirma to'pni (1 kg) uloqtirish (metr)	4,2±0,5	4,9±0,4	5,4±0,7	1,94	>0,05	1,80	>0,05	2,21	<0,05
5.	Turgan joydan uzunlikka sakrash (sm)	150,5±4,2	159,4±3,8	165,2±4,8	1,41	>0,05	1,50	>0,05	2,50	<0,05
6.	Turgan joydan qo'l harakatisiz uzunlikka sakrash, (sm)	135,5±5,2	138,4±4,2	141,2±2,3	1,25	>0,05	1,51	>0,05	2,59	<0,05
7.	Turgan joyidan uch hatlab sakrash (sm)	521±25,4	540±23,1	558±11,4	1,41	>0,05	1,50	>0,05	1,50	>0,05
8.	Tik turgan holda oldinga egilish (sm)	6,4±1,2	6,8±1,2	6,9±1,9	1,38	>0,05	1,62	>0,05	1,85	>0,05
9.	Past turnikda tortilish (marta)	2,5±0,6	2,8±0,9	3,4±1,2	1,15	>0,05	1,21	>0,05	2,19	<0,05
10.	Yuqoriga sakrash (Abalakov bo'yicha) (sm)	21±1,16	22,5±1,4	23,2±1,04	0,49	>0,05	2,06	<0,05	2,13	<0,05
11	6 daqiqalik yugurish (m)	810,5±10,3	852,8±8,5	930,4±9,2	3,28	<0,05	29,7	<0,001	18,1	<0,001

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida shug'ullanuvchi o'smir yoshdagi qiz bolalar o'rtasida 1 kg li to'ldirma to'pni irg'itish bo'yicha o'tkazilgan pedagogik testlash natijalari quyidagicha bo'ldi. Unga ko'ra 10, 11, 12 yoshlilarda o'rtacha natija mos ravishda 4,2±0,5 m ni, 4,9±0,4 m va 5,4±0,7 m ni tashkil etdi.

10-12 yoshli sportchi qizlarning egiluvchanlik sifati rivojlanganligi darajasini aniqlash maqsadida o'tkazilgan pedagogik testlash natijalari quyidagi ma'lumotlarni berdi. Unga ko'ra 10 yoshlilarda o'rtacha kattalik 6,4±1,2 sm ni, 11 yoshlilarda 6,8±1,2 sm ni, 12 yoshlilarda esa o'rtacha 6,9±1,9 sm ni tashkil etdi. 10-11-12 yoshlilar orasidagi statistik farqlar ishonchiligi mos ravishda $r>0,05$; $r>0,05$; $r>0,05$ ga teng.

Ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili va boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida shug'ullanuvchi yengil atletikachilarning o'quv mashg'ulotlari jarayonida o'tkazilgan pedagogik kuzatishlar natijasi mazkur sport turi bilan shug'ullanuvchilarning yosh xususiyatini inobatga olgan holda ularning jismoniy va psixologik tayyorgarligida optimal vosita va usullarni ishlab chiqish zarurati mavjudligidan dalolat bermoqda.

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida shug'ullanuvchi o'smir yengil atletikachilar jismoniy tayyorgarligining yoshga xos dinamikasini aniqlash yuzasidan o'tkazilgan pedagogik testlash natijalariga ko'ra tezlik, chaqqonlik, tezkor-kuch, kuch, chidamlilik va boshqa sifatlarining rivojlanishi qiyosiy solishtirilganda, ko'rsatkichlar orasidagi statistik farqlar ishonchliligi $r > 0,05$ ga teng.

Xulosa qilib aytganda, o'tkazilgan tajribalardan olingan natijalarga tayangan holda boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida shug'ullanuvchi o'smir yengil atletikachilarning o'quv mashg'ulotlari samaradorligini oshirishda hozirgi zamon talablariga to'liq javob beradigan mashg'ulot metodlarini ishlab chiqish talabi qo'yilmoqda.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2018-yil 25-oktabrdagi 864-son "O'quvchi va talaba yoshlar o'rtasida o'tkaziladigan respublika sport musobaqalari tizimini yanada takomillashtirish" to'g'risidagi Qarori. Lex.uz.
2. Abdullayev M.J., Olimov M.S., To'xtaboyev N.T. Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi. Darslik. "Barkamol fayz media" nashriyoti. – T., 2017 y. 620 bet.
3. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев Олимпийская литература. 2002. – С. 290.
4. Губа В.П., Квашук П.В., Никитушкин В.Г. Индивидуализация подготовки юных спортсменов. – М.: ФиС, 2009. – С. 76.