



**УМУМИЙ ЎРТА ТАЪЛИМ МАКТАБЛАРИНИНГ ЕНГИЛ АТЛЕТИКА  
ТЎГАРАКЛАРИДА ШУҒУЛЛАНУВЧИ 2 СИНФ ЎҚУВЧИЛАРНИНГ УМУМИЙ  
ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИ КЎРСАТКИЧЛАРИ**

DOI: <https://doi.org/10.53885/edinres.2022.4.4.043>

*Абдуллаев Меҳриддин Жунайдуллоевич,*

*Бухоро давлат университетининг Педагогика институти Жисмоний маданият назарияси ва услубиёти кафедраси мудири, п.ф.ф.д. (PhD), профессор*

*Аннотация: Ушбу мақолада умумий ўрта таълим мактабларининг енгил атлетика бўйича тўғарак машғулотларида шуғулланувчи 2 синф ўқувчиларнинг тезкорлик, чаққонлик, куч, чидамлик, эгилувчанлик каби жисмоний сифатларини қай даражада ривожланиб бораётганлигини аниқлашга доир олинган тест натижалари келтирилган.*

*Калит сўзлар: Жисмоний сифатлар, жисмоний тайёргарлик, жисмоний тарбия, тезкорлик, чаққонлик, куч, чидамкорлик, эгилувчанлик, тайёргарлик тизими.*

**ОБЩИЕ ФИЗИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
УЧАЩИХСЯ 2-КЛАССОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКОЙ В  
КРУЖКАХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ**

*Абдуллаев Меҳриддин Джунайдуллоевич,*

*заведующий кафедрой теории и методики физической культуры Педагогического института Бухарского государственного университета, Д.ф.п.н. (PhD), профессор.*

*Аннотация: В данной статье представлены итоги тестов, полученных на определение таких эмоциональных качеств учащихся 2-классов общеобразовательных школ, занимающихся лёгкой атлетикой как быстрота, ловкость, сила, выносливость, пластичность.*

*Ключевые слова: физические качества, физическая подготовка, быстрота, ловкость, сила, выносливость, гибкость, система подготовки.*

**INDICATIONS OF PARTICIPANTS OF GENERAL PHYSICAL TRAINING FOR  
2ND GRADE ATHLETIC CLUBS OF SECONDARY SCHOOLS**

*Abdullayev Mukhriddin Junaydulloyevich,*

*the Head of Department of Theory and Methods of Physical culture in the Bukhara State University of Pedagogical Institute (PhD) professor.*

*Annotation: This article examines test results the development of physical qualities, such as, agility, strength, endurance, flexibility of 2nd grade pupils in secondary school's athletic clubs.*

*Keywords: Physical qualities, physical training, agility, strength, endurance, flexibility, system of physical training.*

Долзарблиги. Бизга маълумки ҳозирги даврда ривожланиб бораётган давлатларнинг ортиб бориши ва янги технологияларнинг кириб келиши ёшлар учун кенг имкониятлар қилиб хизмат қилмоқда. Бу эса ўз навбатида соғлом рақобатдошликни ортиб боришига сабаб бўлади. Ривожланган даврлар таълим тизимига назара ташласак янги технологиялар, илмий услубий қўлланмалар, энг замонавий инновацион қўрилмалардан фойдаланган ҳолда, илмий билиб ҳамда жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларини такомиллаштириш борасида кенг амалиётларни ҳаётга татбиқ этмоқда.

Шуларни инобатга олган ҳолда юртимизда жисмоний тарбия ва спортни янги фундаментал илмий-амалий исботланган воситалар ёрдамида шакиллантириш ҳамда такомиллаштириб бориш ишларини олиб амалга ошириш лозим. Юртбошимиз яратиб берган имкониятлар ва шарт шароитлардан фойдаланиб таълим сифатини ошириш, жисмоний тарбия ва спортга бўлган талабни янада тарғиб этиб, ёшларимизни жисмонан бақувват, ақлан етук қилиб тарбиялаш энг асосий мақсадларимиздан бири десак муболаға

бўлмайди. Ер юзидан энг ривожланган давлатлар қаторида бўлишимиз, жисмоний тарбия ва спорт соҳаларида юксак натижаларга эришишимиз учун ҳозирдан умум таълим мактабларида таҳсил олаётган ёшларнинг жисмоний сифатларини такомиллаштириш, спортга бўлган қизиқишларини қўллаб-қувватлаш ҳамда уларни тўғри йўналтириш чора тadbирларини такомиллаштириб боришимиз аҳамиятлидир. Жисмоний тарбия жараёнларида ўқувчиларнинг жисмоний сифатларини аниқлаш мақсадида кўплаб олимларимиз ўз текширув ишларини олиб боришган. Масалан: Т.С.Усманходжаев 1995, В.К.Балсевич 1995, В.А.Богданова 2001, А.Н.Абдиев 2004; Н.Н.Азизов 2007 ва бошқа профессор олимларни мисол қилиб келтиришимиз мумкин.

Шунингдек бир қатор тадқиқот ишларида 2 синф ўқувчилари орасида ёш хусусиятлари таҳлили А.А.Гужаловский, В.И.Лях, А.Г.Сухарев, В.П.Губа, О.В.Гончарова ва бошқа мутахассис олимларнинг ишлари орқали ўрганилди.

Ўтказилган тадқиқот натижаларига қарамай умум таълим мактабларида таҳсил олиб келаётган ўқувчиларнинг жисмоний сифатларида юқорилаб боришнинг сустиги аниқланди. Мактаб ўқувчиларининг жисмоний тайёргарлик жараёнларини қай даражада такомиллашиб бораётгани ва улардаги интеллектуал қобилиятларини шакллантириш орқали жисмоний сифат кўрсаткичларини яхшилаш муаммоси амалиётга тадбиқ этилди.

Тадқиқотнинг мақсади: умум таълим мактаблари енгил атлетика тўғракларида шуғулланувчи 2 синф ўғил болаларнинг жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларини аниқлаш ва баҳо бериш.

Тадқиқотнинг вазифаси: тадқиқот мақсадидан келиб чиқиб ўз олдимизга қуйидаги вазифаларни белгилаб олдик.

- Мавзуга доир адабиётлар таҳлилин қилиш, ҳамда мавзуга доир муаммоларни ўрганилганлик даражаларини аниқлаш;
- енгил атлетика бўйича тўғарак машғулотларида шуғулланувчи 2 синф ўқувчиларининг жисмоний тайёргарлик даражаларини аниқлаш;
- Ўтказилган тадқиқотлар натижаси асосида аниқланган муаммолар юзасидан керакли хулоса ва тавфсияларни ишлаб чиқиш.

Тадқиқотнинг объекти: 2 синф ўғил болалари билан олиб бориладиган енгил атлетика бўйича тўғарак машғулотлари.

Тадқиқотнинг предмети: енгил атлетика бўйича тўғарак машғулотларида шуғулланувчи 2 синф ўқувчиларининг умумий жисмоний тайёргарлик даражаларини аниқлаш ва шаклланиб бориш ритмини баҳолаш.

Тадқиқот усуллари: Илмий-услубий адабиётлар таҳлили, педагогик кузатув, анкета сўровномаси, педагогик тестлаш, математик статистик таҳлил, пулсметрия.

Тадқиқотни ташкиллаштириш: Тадқиқотларда Бухоро вилояти Бухоро шаҳар халқ таълим бўлимига қарашли 35-сонли ихтисослаштирилган давлат умумтаълим мактаби, 31-сонли умумий ўрта таълим мактаби, 29-сонли ихтисослаштирилган давлат умумтаълим мактаби, 8-сонли умумий ўрта таълим мактаби, 11-сонли умумий ўрта таълим мактаби, 1-сонли умумий ўрта таълим мактабларида енгил атлетика бўйича тўғарак машғулотларида шуғулланувчи 2 синф ўқувчилари иштирок этишди.

Ўтказилган тадқиқот натижалари таҳлили: Умумий ўрта таълим мактабларида енгил атлетика бўйича тўғарак машғулотларида шуғулланувчи ўқувчи ёшларнинг жисмоний сифатлари, жисмоний тайёргарлик даражалари ҳамда жисмоний ривожланиш кўрсаткичларини аниқлаш мақсадида бошланғич синф ўқувчилардан назорат меъёрлари асосида тадқиқот ишлари олиб борилди. Ушбу жисмоний кўрсаткичларни аниқлаш мақсадида 2-синф ўқувчилари танлаб олинди. Даст аввал умумий ўрта таълим мактабларида таҳсил олувчи 2-синф ўқувчиларидан паст турникда тортилиш назорат синов машқлари ўтказилди. Ўтказилган тадқиқот якунига кўра 2-синф ўқувчиларининг 20% йил бошида паст кўрсаткич билан берилган вазифани бажара олишмаган бўлсалар йил охирига келиб ўқувчиларнинг 30% қониқарли кўрсаткич билан белгиланган вазифани бажаришди. (1 жадвалга қаранг) Ушбу олинган назорат машқи 2-синф ўқувчиларининг куч жисмоний сифатларини аниқлашга хизмат қилади. Кейинги назорат машқи арғамчида 1 дақиқа

давонида сакраш орқали амалга оширилди. Натижалар якунига кўра куч жисмоний сифатининг ривожланиш даражалари йил бошида 20% ни ташкил қилди. Ўтказилган тажрибалар якунидан сўнг бу натижа йил охирига келиб 30% га яхшиланиб 2-синф ўғил болалари орасида қониқарли натижа қайд этилди. (1 жадвал)

<b>T/P</b>	<b>Назорат синов машқлари</b>	<b>Йил боши</b>	<b>В%</b>	<b>Йил охири</b>	<b>В%</b>
<b>1</b>	Паст турникда тортилиш	20%		30%	
<b>2</b>	Арғамҳида 1 дақиқа давонида сакраш	20%		30%	
<b>3</b>	Гардишни белда 1 дақиқа айлантириш	20%		25%	
<b>4</b>	30 м га югуриш	25%		30%	
<b>5</b>	Турган жойда узунликка сакраш	25%		30%	
<b>6</b>	Югуриб келиб узунликка сакраш	20%		30%	
<b>7</b>	Тўпни узокка улоқтириш	20%		30%	
<b>8</b>	Тўпни нишонга улоқтириш	25%		30%	

Ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлиги даражаларини тўғри баҳолаш ҳамда жисмоний сифат кўрсаткичларини қай даражада эканлигини аниқлаш мақсадидан гардишни белда 1 дақиқа айлантириш синов машқи олинди. Олинган натижа якунига кўра 2 синф ўғил болалари орасида жисмоний кўрсаткич даражаси йил бошида 20% ни ташкил қилди ва бу кўрсаткич паст деб топилиб жисмоний сифатларнинг ривожланиш даражалари қониқарсиз деб топилди. Йил охирига келиб ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлик даражалари такомиллаштирилди ва 25% 2-синф ўғил болаларида чидамкорлик жисмоний сифатининг ривожланиш даражалари кузатилди. Берилган синов машқини ижобий яқунлаган ўқувчилар 25% ни ташкил этди. Навбатдаги назорат синов машқи 30 м масофага югуриш деб белгиланди. Ушбу назорат синови 2 синф ўғил болаларининг тезкорлик жисмоний сифатларини ривожланганлик даражаларини аниқлаш имконини беради. Йил бошида олинган тажрибага кўра 25% 2 синф ўғил болалари белгиланган масофага ўз вақрида келишолмай тезкорлик жисмоний сифатининг қониқарсиз даражада эканлиги аниқланди. Аммо йил охирига келиб мактаб ўқувчиларининг машғулот жараёнларида қўлланилган тизимли жараёнлар ўз самарасини кўрсатиб 30% ўқувчилар берилган топшириқни қониқарли натижалар билан яқунлашди. Бундан кўриниб турирдики ўрқазилган амалий тажриба синовлари ижобий кўрсаткичлар билан ўз самарасини кўрсатмоқда (1 жадвал).

Умумий ўрта таълим мактабларининг энгил атлетика бўйича тўғарак машғулотларида шуғулланувчи 2 синф ўқувчиларининг жисмоний кўрсаткичларини аниқроқ баҳолаш мақсадида турган жойда узунликка сакраш синов машқлари ҳам амалиётда қўлланди. Натижаларга кўра йил бошида 2 синф ўғил болаларининг 25% қисми синов машқини бажара олишмай паст натижани қайд этишган бўлсалар йил охирида ушбу топшириқни қониқарли натижа билан 30% ўғил болалар бажара олдилар. Олинган тажриба синов машқи асосан куч жисмоний сифатини баҳолаш имкониятини беради.

Куч жисмоний сифатини ривожланиш даражалари қай даражада ўсиб бораётгани югуриб келиб узунликка сакраш назорат синови орқали аниқроқ баҳоланади. Югуриб келиб узунликка сакраш натижаларига кўра йил бошида 2 синф ўғил болаларининг 20% белгиланган синовни топширолмай паст натижани қайд этишди. Йил охирига кейиб кўрсаткич натижалари 30% га яхшиланди ва қониқарли натижа билан синовни яқунлашди. Навбатдаги тадқиқот синови тўпни узокка улоқтириш амалий машғулотни орқали ижро этилди. Бу амалиётнинг якуний натижаларида йил якунига кўра 20% ўқувчилар берилган амалиётни қониқарси бажариб синовдан ўта олишмади. Йил охирига келиб 30% ўқувчиларда қониқарли натижа кузатилди ва куч жисмоний сифатининг ривожланиш даражалари аниқланди. Ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлик даражаларини аниқлашда охириги назорат синови тўпни нишонга улоқтириш деб топилди. Ушбу назорат синови якунига кўра йил бошидаги натижа 25% ни ташкил қилган бўлса йил охирига келиб

30% ни ташкил қилди. Бундан кўриниб турибдики олинган натижалар якунида 2 синф ўғил болаларида жисмоний тайёргарлик даражалари йил бошида олинган натижаларга қараганда сезиларли даражада ривожланганлиги аниқланди.

#### ХУЛОСА

Умумий ўрта таълим мактабларининг енгил атлетика бўйича тўғарак машғулотида шуғулланувчи 2 синф ўғил болаларининг жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари, жисмоний сифатлари, жисмоний тайёргарлик даражаларини аниқлаш мақсадида улардан назорат синов машқлари олинди. Ўтказилган тажриба натижаларига кўра 2 синф ўғил болаларида жисмоний ривожланиш даражалари йил бошида олинган натижаларга кўра паст даражада деб топилди ва ушбу олинган натижалар йил охирида сезиларли даражада яхшиланди.

Жисмоний тайёргарлик тизимида янги инновацион технологиялардан фойдаланиш, кўргазмалийлик ва ўйин методларидан фойдаланиш, ўтказиладиган амалиёт дарслари ҳақида назарий тушунчалар бериш, дарсларда психологлар маслаҳатидан фойдаланиш орқали ташкил этиш ўз самарасини кўрсатади.

Умумий ўрта таълим мактабларининг бошланғич синф ўқувчилари жумладан 2 синф ўқувчиларининг жисмоний сифат даражаларини яхшилаш мақсадида енгил атлетика тўғаракларига йўналтириш ва моддий техник базасини яхшилаш орқали жисмоний ривожланиш кўрсаткичларини такомиллаштириш зарурияти борлиги аниқланди.

#### Фойдаланилган адабиётлар:

1. Абдуллаев, М. Ж. (2018). Бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи ўсмир енгил атлетикачиларининг жисмоний тайёргарлиги динамикаси. *Фан-Спортга*, (2), 13-15.
2. Abdullaev, M. J. (2020). Characteristics ages. *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences* Vol, 8(11).
3. Abdullaev, 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.
4. Abdullaev M. J. Methodology of application games in the training of young athletes // *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences*. – 2020. – Т. 8. – №. 11.
5. 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. – Т. 8. – №. 11.
6. 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.
7. Junayduloevich, A. M. (2021). METHODOLOGY OF TEACHING ATHLETICS FOR CHILDREN OF DIFFERENT AGES. *Web of Scientist: International Scientific Research Journal*, 2(05), 49-59.
8. Усманходжаев Т.С. Научно-педагогические основы физического совершенствования детей в связи с их двигательной активностью. Автореф. дис. д-ра пед. наук. – Т., 1995. – 42 с
9. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Физическая культура: молодежь и современность // *Теория и практи. физ. культ*, - Т., 1995.-2-7 б.
10. Богданова В.А. Дифференцированный подход в физкультурном образовании младших школьников. Автореф. дис. кан. пед. наук. Тюмень, 2001. - 22 с.
11. Губа В.П. Оценка физического развития детей по данным морфологических наблюдений // *Теория и практика физической культуры*, №3. – М., 1998. – С. 32-33.
12. Гужаловский А.А. Развитие двигательных качеств у школьников. – Минск: Нар.расцвет, 1978. – С. 88.
13. Лях В.И. Сенситивные периоды развития координационных способностей детей в школьном возрасте // *Теория и практика физической культуры*, -№ 3. – М., 1990. – С.15-17.
14. Абдиев А.Н. Научно-педагогические основы формирования профессиональных умений тренера у студентов, специализирующихся в видах спортивных единоборств: Автореф. дис. д-ра пед. наук. – Т., 2004. -22-26с.