

**ЕНГИЛ АТЛЕТИКА ТЎГАРАКЛАРИДА ШУЎУЛЛАНУВЧИ  
БОЛАЛАРНИНГ УМУМИЙ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИ  
КЎРСРАТКИЧЛАРИ (умумтаълим мактаблари мисолида)**

DOI: <https://doi.org/10.53885/edinres.2021.44.60.022>

*Нуруллоев Лазиз Латипович,  
Бухоро давлат университети ҳарбий таълим факультети махсус  
тайёргарлик цикли ўқитувчиси.*

---

*Аннотация: мазкур мақолада умумтаълим мактабларида таҳсил олувчи 3-синиф мактаб ўқувчиларининг тезлик, куч, чаққонлик, чидамшлик, эгловчанлик каби жисмоний сифатларининг кўрсаткичлари динамикаси ўрганган.*

*Калит сўзлар: жисмоний тайёргарлик, тезлик, куч, чаққонлик, чидамшлик, эгловчанлик, жисмоний сифатлар.*

**ПОКАЗАТЕЛИ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЕТЕЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В КРУЖКАХ ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКИ  
(на примере общеобразовательных школ)**

*Нуруллоев Лазиз Латипович  
Преподаватель цикла специальная подготовка факультета  
военного образования БухГУ*

---

*Аннотация: В этой статье изучены динамика показателей физических качеств обучаемых учеников 3-классов общеобразовательных школ, в частности таких качеств как быстрота, сила, ловкость, выносливость, гибкость.*

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

**GENERAL PHYSICAL FITNESS INDICATORS FOR  
CHILDREN IN ATHLETIC CLUBS  
(on the example of secondary schools)**

*Nurulloev Laziz Latipovich  
teacher of the cycle military faculty of the faculty of military education  
of Bukhara State University.*

---

*Abstract:: This article examines the dynamics of indicators of physical qualities such as speed, strength, agility, endurance, flexibility of 3rd grade students studying in secondary schools.*

*Keywords: physical fitness, speed, strength, agility, endurance, flexibility, physical qualities.*

*Долзарблиги. Жаҳонда кўплаб ривожланган давлатлар қаторида, Ўзбекистон Республикасида ҳам таълим соҳасида ислохотлар олиб*

борилмоқда. Бугунги кунда таълимни модернизациялаш ёшларни маънавий ва жисмоний ривожлантириш ҳамда таълим жараёнининг сифатини оширишга йўналтирилганлиги билан аҳамиятлидир.

Ёшларни жисмонан бақувват маънан етук комил қилиб тарбиялашда ривожланган давлатлар тажрибаларини ўрганиш орқали хорижий мамлакатларда жисмоний тарбия дарсларини ўқитиш самарадорлигини ошириш бўйича махсус дастурлар ишлаб чиқилганлиги аниқланди. Хусусий мактабларда эса жисмоний тарбия ўқув дастурларини танлаш табиийки давлат мактабларига нисбатан эркин амалга оширилади.

Бу эса ўз навбатида ёшларни жисмоний ривожланишига қаратилган турли педагогик муқобил тажрибаларнинг ўтказиб туриш имконини беради. Мамлакатимиз ва хориж олимлари тамонидан ўтказилган тадқиқот ишлари ва илмий-услубий адабиётларини таҳлил қилиш натижалари шундан далолат берадики, умумтаълим мактабларида тахсил олувчи ўқувчиларнинг жисмоний тарбия бўйича қатор илмий изланишлар олиб борилган. Жумладан, Т.С.Усманходжаев, В.К.Бальсевич, В.А.Богданова ва бошқаларнинг илмий ишларини келтириш мисол тариқасида келтириш мумкин.

Соғломлаштиришга йўналтирилган жисмоний тарбия дарсларини ташкиллаштириш муаммолари Д.Антонюс, М.Г.Горский ва бошқаларнинг тадқиқотларида ўрганилган.

Бошланғич синф ўқувчиларининг жисмоний тайёргарлигида ёш хусусиятларининг таҳлили А.А.Гужаловский, В.И.Лях, А.Г.Сухарев, В.П.Губа, О.В.Гончарова ва бошқаларнинг ишлари орқали ўрганилди.

Жаҳоннинг етакчи таълим муассасаларида, соҳа мутахассислари олимлар тадқиқотчи изланувчилари тамонидан, асосан, умумий ўрта таълим мактабларида ўқувчиларининг жисмоний тарбия машғулоти жараёнида ўқувчиларнинг саломатлигини сақлаш ва мустаҳкамлашга, ўрта таълим мактабларида таълим муҳитини таъминлайдиган чоралар мажмуаси саломатлик ва соғлом турмуш тарзи қадриятини шакллантирувчи шароитларни ташкил этишга қаратилган муаммолар ўрганиб келинмоқда.

Аммо ўтказилган тадқиқот ишларига қарамасдан ўрта таълим мактабларининг бошланғич синифлари жисмоний тарбия дарсларида хали ҳамон муаммолар кузатилиб тургани ҳам айтиш ҳақиқатдир.

Тадқиқотнинг мақсади: 3 синф мактаб ўқувчиларининг жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичларини аниқлаш.

Тадқиқотнинг вазифалари: - мавзуга доир адабиётларни таҳлил қилиш орқали муаммонинг ўрганилганлик даражасини аниқлаш;

3-синф мактаб ўқувчиларининг жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларини аниқлаш;

Ўтказилган тадқиқотлар натижаси аниқланган муаммолар юзасилан керакли хулоса ва тавсиялар ишлаб чиқиш.

Тадқиқот объекти: 3-синф мактаб ўқувчиларининг жисмоний тарбия дарс жараёни.

Тадқиқот предмети: 3-синф мактаб ўқувчиларининг жисмоний тарбия

дарсларида умумий жисмоний тайёргарлигининг кўрсаткичларини ўрганиш.

Тадқиқот усуллари: илмий-услубий адабиётлар таҳлили, педагогик кузатув, педагогик тестлаш, математик статистик таҳлил.

Тадқиқотни ташкиллаштириш: тадқиқотда Бухоро шаҳар халқ таълими бўлимига қарашли мактабларида энгил атлетика спорт турида шуғулланувчи 86 нафар 3 синиф ўқувчилари иштирок этди.

Ўтказилган тадқиқот натижалари таҳлили: умумтаълим мактабларида таълим 3 синиф мактаб ўқувчиларининг жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларини аниқлашга қаратилган тадқиқотлар натижасига кўра ўрта таълим мактабининг 3 синиф ўқувчиларининг жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларини аниқлаш учун танланган машқларнинг дастлабки паст турникда тортилиш машқи бўлиб, мактаб ўқувчиларининг кўрсатган натижалари қуйидагича бўлди. Унга кўра 3 синф ўғил болаларининг паст турникда тортилиш кўрсаткичи  $2 \pm 0,41$  ни ташкил қилди. (1 жадвалга қаранг)

Кейинги жисмоний тайёргарликни аниқлашга ёрдамлашувчи машқ бир дақиқа давомида арғимчоқда сакраш бўйича ўғил болалар ўртача  $25 \pm 2,4$  марта сакраган холда баҳолаш мезонига мос равишда “2” баҳо билан баҳоланишди. Қизлар ўғил болаларга нисбатан яхшироқ  $37 \pm 5,4$  марта сакрадилар. Ушбу натижа ҳам баҳолаш мезонида белгиланганидек “2” баҳо билан баҳоланди. Қўтилганидек арғимчоқда сакраш машқининг натижалари ўғил болаларга нисбатан қизларнинг натижалари яхши эканлиги маълум, бироқ жисмоний тайёргарлик даражаларини баҳолаш учун ишлаб чиқилган мезонга мувофиқ ҳар икки кўрсаткич ҳам “2” баҳога тўғри келганлиги кўриниб турибди. (1 ва 2 жадвалга қаранг).

Ўрта мактабларда энгил атлетика спорт тури бўйича ташкил этилган тўғаракларда шуғулланувчи 3 синф ўқувчиларининг жисмоний сифатлари тайёргарлик даражасини аниқлашга ёрдамлашувчи машқларининг яна бири, турган жойида узунликка сакраш машқи эди. Танланган машқ натижалари эса қуйидагича бўлди. Узунликка сакраш машқида ўғил болалар  $105 \pm 6,2$  см билан “2” баҳолик натижани қайд этган бўлса, айнан шу машқ бўйича қизлар ўртача  $85 \pm 7,4$  см натижа билан қизлар ҳам “2” баҳолик натижани кўрсатишди. Кўриниб турганидек ушбу машқ бўйича қизларга нисбатан ўғил болалар яхшироқ натижани кўрсатишди. Бироқ бу натижалар қониқарли натижа ҳам эмаслиги маълум бўлди.

Эгилувчанликни аниқлашга ёрдамлашувчи машқ танлаб олинди ва натижалар таҳлил қилинди. Машқ бўйича эса ўғил болаларга нисбатан қизлар яхши натижа қайд этишди. Бу кўрсаткичлар ўғил болаларда  $10 \pm 1,8$  смни кўрсаткич билан “3” баҳо, қизларнинг ўртача  $12 \pm 3,01$  смлик қайд этган натижалари эса “4” баҳо билан баҳоланди.

## Ўрта умумтаълим мактаби 3 синф ўғил болаларнинг жисмоний тайёргарлик динамикаси кўрсаткичлари

1-жадвал

№	Синов машқлари	Баҳолаш мезонлари					Натижалар	
		"5"	"4"	"3"	"2"	"1"	X±α	B%
1	Паст турникда тортилиш	4	3	2	1	0	2±0,41	20,5
2	Аргамчида 1 дақиқагача сакраш	50	40	30	20	15	25±2,4	9,6
3	Гардишни белда 1 дақиқа айлантириш	40	25	15	10	5	13±1,4	10,76
4	30 м га югуриш	5,5.	6,0.	6,8.	7,3.	7,8.	6,8±0,8	11,76
5	60 м га югуриш	10,7.	11,0.	11,3.	11,6.	11,9.	11,3±1	8,84
6	Турган жойдан узунликка сакраш	150	130	110	100	90	105±6,2	5,90
7	Югуриб келиб узунликка сакраш	260	230	200	180	160	180±12,1	6,72
8	1000 м га югуриш	6.00.	6.30.	7.00.	7.30.	8,00.	7.25±1,2	16,55
9	Тўпни узокка улоқтириш	25	23	20	17	14	18±4,1	22,77
10	4 x 10 моқисимон югуриш (бошланғич 3 x 10)	11,5.	12,0.	12,5.	13,0.	13,5.	13,0±2,1	16,15
11	Тик турган ҳолда (олдинга) пастга эгилиш	6	8	10	12	14	10±1,8	18

Тезлик бўйича жисмоний сифатини аниқлаш учун 30 метр қисқа масофага югуриш машқи танлаб олинди. Ушбу масофага югурган ўғил болалар ва қизлардан ташкил топган гуруҳлардаги спортчиларнинг натижалари умумлаштирилиб баҳолаш мезонига мувофиқ баҳоланди. Ўғил болалар  $6,8 \pm 0,8$  с натижани кўрсатишди ва “3” баҳо билан баҳоланган бўлсалар, қизларнинг натижалари кутилганидек бундан бироз пастроқ натижа билан яъни ўртача  $7,2 \pm 1,02$  с ни ташкил этди ва 3 синф ўқувчиларининг жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари “2” баҳога лойиқ деб топилди.

Тадқиқот вазифалари қаторига киритилган синалиши ва жисмоний ривожланишнинг кўрсаткичлари аниқланиши лозим бўлган жисмоний сифатлардан яна бири бу чидамлилик жисмоний сифатидир. Чидамлилик жисмоний сифатини аниқлаш мақсадида енгил атлетика спорт тури билан шуғулланувчи 3 синф ўқувчиларига 1000 метр масофага югуриш жисмоний машқи танлаб олинди.

**Ўрта таълим мактабининг 3 синф ўғил болаларнинг жисмоний тайёргарлик динамикаси кўрсаткичлари**

2-жадвал

№	Синов машқлари	Баҳолаш мезонлари					Натижалар	
		"5"	"4"	"3"	"2"	"1"	X±α	V%
1	Арғамчида дақиқагача сакраш 1	60	50	40	35	30	37±5,4	14,59
2	Гардишни белда дақиқа айлангириш 1	50	35	25	20	15	22±2,1	9,54
3	30 м га югуриш	6,0.	6,5.	7,0.	7,5.	8,0.	7,2±1,02	14,16
4	60 м га югуриш	11,0.	11,5.	12,0.	12,3.	12,6.	12,0±1,5	12,5
5	Турган жойдан узунликка сакраш	130	110	90	80	70	85±7,4	8,70
6	Югуриб келиб узунликка сакраш	230	200	190	170	150	182±15,4	8,46
7	1000 м га югуриш	6.30.	7.00.	7.30.	8.00.	8.30.	7.40±1,6	21,62
8	Тўпни узокка улуктириш	17	14	10	7	5	9±2,4	26,6
9	4 х 10 моксишон югуриш (бошланғич 3 х 10)	12,0.	12,5.	13,0.	13,5.	14,0.	13,0±1,9	14,61
10	Тик турган ҳолда (олдинга) пастга эгилиш	6	8	10	12	14	12±3,01	25,08

1000 метрга югуриш машқининг натижаларига кўра ўғил болалар ўртача  $7.25 \pm 1,2$  мс натижа билан баҳолаш мезонига мувофиқ “3” баҳога, кўрсаткични қайд этишган бўлса, ушбу жисмоний сифат кўрсаткичлари бўйича энгил атлетикачи қизлар ўртача  $7.40 \pm 1,6$  натижани кўрсатишди ва қизлар ҳам баҳолаш мезонига асосан “2” баҳо билан баҳоландилар.

Мактабларда энгил атлетика спорт тури бўйича ташкил этилган тўғарақларда шуғулланувчи энгил атлетикачиларнинг чаққонлик жисмоний сифатини аниқлаш бўйича ўтказилган тадқиқот натижалари қуйдаги мезонга мувофиқ равишда баҳоланди.

Олинган баҳолар эса 10 метр масофага моксишон югуриш бўйича энгил атлетикачи қизлар  $13,0 \pm 1,9$  с натижан кўрсатишиди ва қизларнинг чаққонлик жисмони тайёргарлик кўрсаткичи “2” билан баҳоланди.

Танланган ушбу машқ бўйича ўғил болалар қизларга нисбатан бироз паст натижа  $13,0 \pm 2,1$  энг паст баҳо билан баҳоландилар. Кўриниб турганидек энгил атлетикачи 3 синф ўғил, қизларнинг чаққонлик жисмоний сифатининг тайёргарлик даражаси жуда паст даражада эканлиги аниқланди.

Умумий жисмоний сифатини аниқлаш учун танланган машқлар қаторида тўпни узокка отиш машқи ҳам бўлиб, танланган машқдан олинган натижанинг ўртача кўрсаткичлари ҳисобланиб таҳлил қилинганда қуйдаги ҳолат юзага келди. Демак, танланган машқнинг бажарган 3 синф ўғил болалар натижаларининг ўртача кўрсаткичи

18±4,1 метрни ташкил қилиб, баҳолаш мезони бўйича “2” баҳога тегишли кўрсаткич бўлганлиги учун “2” баҳо билан баҳоланди. Бу машқ бўйича қизлар ҳам ўғил болалардан отиш масофаси кам кўрсаткич билан 9±2,4 метр масофани ташкил қилди ва бу натижа ҳам паст баҳо билан баҳоланди.

Югуриб келиб узунликка сакраш машқини бажарган энгил атлетикачи ўғил қизлардан шакллантирилган гуруҳларда шуғулланувчи спортчиларнинг натижалари таҳлил қилинди. Ўғил болалар югуриб келиб узунликка сакраш машқидан қолган кўпгина танланган машқларда олган баҳолари каби югуриб келиб узунликка сакраш машқ туридан ҳам паст натижа олишди ва қизлар ҳам айнан ўғил болалар каби кутилганиданда паст натижа кўрсатишди.

Ёшга хос баҳолаш мезонларига мувофиқ, умумий жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларини аниқлаш бўйича синов машқлари қаторига киритилган барча машқлар натижалари олинди ва мезонда белгиланган тартибда кўрсатилган натижаларига мос равишда баҳоландилар.

Олинган натижалар асосида умумий жисмоний тайёргарлик даражасини яхшилаш бўйича керакли таклиф ва тавсиялар ишлаб чиқилиб хулосалар берилди.

#### Х У Л О С А

Олинган натижалардан қуйидаги хулосага келиш мумкин:

умумтаълим мактабларда ташкил этилган энгил атлетика тўғарақларида шуғулланувчи 3 синф ўқувчиларининг умумий жисмоний тайёргарлигини яхшилашга ёрдамлашувчи янги метод ва методикаларни ишлаб чиқиш ва амалётга тадбиқ қилиш зарур;

ривожланган давлатлар тажрибасини ўрганиб энгил атлетика билан шуғулланувчи 3 синф ўқувчиларининг машғулот дастурига, керакли ўзгариш ва тузатишлар киритиш кераклиги аниқланди;

умумтаълим мактабларида ташкил этилган энгил атлетика тўғарақларнинг моддий техник базасини яхшилаш орқали, спортчиларнинг, умумий жисмоний тайёргарлигини яхшилашга эришишни таъминлаш зарурати борлиги маълум бўлди;

келгусида энгил атлетика бўйича миллий терма жамоа таркибига киритиладиган спортчилар сафини кенгайтириш мақсадидида, бошланғич синф ўқувчилари ёшидаги энгил атлетикачи спортсилар иштирокида, спорт мусобақалари сонини ошириш ва юқори савийяли мусобақаларни ташкиллаштириш зарур.

#### ФОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР

1. Антонюс Д. Влияние дифференцированных режимов двигательной активности на физическую подготовленность и физическое развитие подростков, обучающихся в школах различного типа. Дис. канд. пед. наук. – М., 1991. – 246 с.

2. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Физическая культура: молодежь и современность // Теор. и практ. физ. культ, - Т., 1995.-2-7 б.

3. Богданова В.А. Дифференцированный подход в физкультурном образовании младших школьников. Автореф. дис. кан. пед. наук.





Тюмень, 2001. - 22 с.

4. Гончарова О.В. Болалар жисмоний сифатларини тарбиялаш. – Т.: Илмий техника ахбороти пресс нашриёти, 2018. – 204 б.

5. Горский М.Г. Адаптация учащихся младших классов в школе средствами акцентированного двигательного режима: Автореф. дис. канд. пед. наук. – Екатеринбург, 1993. – 22 с.

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

7. Гужаловский А.А. Развитие двигательных качеств у школьников. – Минск: Нар.расцвета, 1978. – С. 88.

8. Лях В.И. Сенситивные периоды развития координационных способностей детей в школьном возрасте // Теория и практика физической культуры, -№ 3. – М., 1990. – С.15-17.

9. Сухарев А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков // Школа здоровья, №1. – М., 1998. Т.4. – С. 7 - 14.

10. 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.