

Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar. Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

## 13-14 YOSHLI O'QUVCHILARNI JISMONIY TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISHDA YENGIL ATLETIKANING AHAMIYATI

10.53885/edinres.2022.59.41.081

Jurayev Tolibjon dotsent:

*Jismoniy madaniyat fakulteti, NamDU*

**Abdunazarova Mashxura Abdusator qizi**

*Jismoniy madaniyat fakulteti 1-bosqich magistri, NamDU*

*e-mail:mashxuraabdunazarova@gmail.com*

**Annatatsiya:** 13-14 yoshli o'quvchilarni yengil atletika to'garak mashg'ulotlari orqali jismoniy sifatlarni tarbiyalash va bu orqali jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishga oid nazariy ma'lumot hamda amaliy ta'vsiyalar bayon etilgan.

**Kalit so'zlar:** Jismoniy tarbiya, jismoniy tayyorgarlik, jismoniy sifatlari, tezkorlik, chaqqonlik, kuch, chidamkorlik,

## РОЛЬ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ В РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ 13-14 ЛЕТ

Жураев Толибжон доцент факультета физической культуры, НамГУ.

Абдуназарова Машхура Абдусатор кызы Магистр 1-курс факультета физической культуры, НамГУ.

*e-mail:mashxuraabdunazarova@gmail.com*

**Аннотация:** Теоретические сведения и практические рекомендации по развитию физических качеств и физической подготовленности школьников 13-14 лет путем занятий в легкоатлетических секциях.

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

## THE ROLE OF ATHLETICS IN THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS AGED 13-14

*Jurayev Tolibjon NamSU, Associate Professor of the Faculty of Physical Culture*

*Abdunazarova Mashxura Abdusator qizi Master of the 1st stage of the Faculty of Physical Culture of NamSU*

*e-mail:mashxuraabdunazarova@gmail.com*

**Annotation:** Theoretical information and practical recommendations on the development of physical qualities and the development of physical fitness of 13-14-year-old students through athletics clubs

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

**Ishning dolzarbligi.** Hozirda butun dunyoda sport va jismoniy tarbiyaning ahamiyatini hisobga olmaslikni ilojisi yo'q. Chunki, har bir millat o'z vatani kelajagi bo'lgan yosh avlod salomatligiga befarq bo'lolmaydi. Mazkur vazifani oshirishni dastlab bog'cha va maktab yoshidan amalga oshiriladi. Albatta maktab jismoniy tarbiyasi ko'pgina muhim vazifalarni amalga oshira. Shu vazifalar o'quvchilarni sog'lomlashtirish va jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish hisoblanadi. Ammo, ushbu vazifalarni amalga oshirishda ayrim nomutanosiblik yuzaga kelayotganini maktab sport to'garaklari faoliyatini o'rganish jarayonida guvohi bo'lish mumkin. Umumta'lim maktabining 13-14 yoshli yengil atletikachilarga o'tkaziladigan mashg'ulotlarda ko'proq etiborli bo'lish talab etiladi. Chunki, bu yoshda bolalar o'sib rivojlanishi jadal bo'lib, ularning o'zini tutishi, fe'l atvorida ham beqarorlik yuzaga kela boshlaydi. Manashunday vaziyatda o'quvchilar jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish uchun jismoniy tayyorgarlik turlarini bilish juda ham ahamiyatlidir. Ko'pchilikka ma'lum sport mashg'ulotlarini o'tkazishda Yengil atletikaning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik turlaridan foydalaniladi. Ushbu tayyorgarlik turlari o'ziga xos vazifalarni bajaradi. Manashu o'ziga xoslikni bir-biriga bog'lash, ya'ni umumiy jismoniy tayyorgarlikdan maxsus jismoniy tayyorgarlikga to'g'ridan to'g'ri o'tib ketmasdan, o'quvchining tayyorgarlik jarayoniga qandaydur yordam berish talabi yuzaga keladi. Bunday yordamni amalga oshirish uchun har bir Yengil atletika sport to'garagi murabbiysi jismoniy tayyorgarlik turlarini bilishi hamda mashg'ulot vazifasi mos jismoniy tayyorgarlik mashqlarini tanlab qo'llay olish malakasiga ega bo'lishi juda ham dolzarb masala deb qaramoqdamiz.

**Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar.** Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

**Ishning maqsadi:** 13-14 yoshli o'quvchilar jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda yengil atletika to'garaklarining ahamiyatini aniqlash.

**Ishning vazifalari :** 1) Yengil atletika mashg'ulotida qo'llaniladigan vositalarni o'rganish. 2) umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni bir biriga bog'lab mashg'ulot tashkil etilishi o'rganish.

Mazkur tayyorgarlik turi haqida so'z yuritishdan avval yuqoridagi ikki jismoniy tayyorgarlik turlari va ularni o'ziga xosligi haqida qisqacha to'xtalsak.

Yengil atletika sport mashg'ulotlari jismoniy tayyorgarligida harakat(jismoniy) sifatlarini rivojlanishi tushuniladi: kuch, tezlik, chidamlilik, egiluvchanlik, chaqqonlik. Sportda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik ajratiladi, ular sportchini musobaqaga tayyorlovchi vosita hisoblanadi. Sportchining jismoniy tayyorgarligini rivojlanishining baholanishini ko'rsatgichi nerv-muskul apparatining miqdoriy va sifat ko'rsatgichidir.

Yengil atletika to'garaklari ham sportchini ko'p yillik tayyorgarligi bosqichlaridagi kabi tayyorgarlik vositalari sportchining o'sayotgan organizmining moslashish darajasiga bog'liq holda o'zgarib boradi. Quyda shunday tayyorgarlik turlariga to'xtalib o'tamiz.

#### ***Jismoniy tayyorgarlik turlari.***

1. ***Umumiy jismoniy tayyorgarlik*** qomatni to'g'ri bo'lishiga, barcha muskul gruppalari va harakat sifatlarini umumiy rivojlanishiga, ya'ni yuqori sport natijalariga erishishga yordam beradi. Umumiy jismoniy tayyorlik kasb kasalliklarini oldini olishda va sportda tiklanish vositasi bo'lib xizmat qiladi.

2. ***Yordamchi jismoniy tayyorgarlik*** maxsus jismoniy tayyorgarlikning birinchi pog'onasi bo'lib, maxsus harakat sifatlarini rivojlantirishga, funktsional imkoniyatlarni va musobaqa yuklamalarini bajarishda va ulardan keyin tiklanishda nerv-muskul koordinatsiyasini ko'tarishga yo'naltirilgan.

3. ***Maxsus jismoniy tayyorgarlik*** musobaqa faoliyatida zarur bo'lgan maxsus harakat sifatlarini rivojlantiradi. Yengil atletika har tomonlama tayyorgarligining asosiy mezoni ularning musobaqa faoliyati natijalari hisoblanadi. Sportning har bir turida umumiy va yordamchi tayyorgarlik sport mutaxassisligi bilan bog'liqdir, ular sportchi jismoniy harakat aniqligiga erishishga yordamlashish uchun qaratilgan. <sup>1</sup>

Ba'zi harakat sifatlarining ahamiyati, ularning har birini takomillashuvi usulni talab qiladi. Masalan:

1) yuguruvchilarda:

- absolyut tezlikni oshirish;
- startni bajarishning tezligi;
- tezlikning elementar shakllarini takomillashtirish (reaktsiya vaqti, ba'zi harakatlarni bajarilish vaqti, harakat tempi).

2) Sakrovchilarda.

- alohida texnik usullarni qo'llaganda tezlik sifatlarini namoyon qilish;
- mo'ljal olish va qaror qabul qilish tezligi;
- sherik va raqiblar bilan guruh bo'lib o'zaro ta'sir qilishning murakkabligini ko'rish mumkin. <sup>2</sup>

Har bir sport turning o'ziga xosligi mavjud buni yuqoridagi ma'lumotlardan ko'rishimiz mumkin. Yengil atletika sport to'garak mashg'ulotlarida o'quvchilar jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni bog'lovchi sifatida yordamchi jismoniy tayyorgarlikdan foydalanilinish yuqori samara beradi.

Bunda Yengil atletikachi o'quvchilar mashg'ulot jarayoniga ajratilgan vaqtni tayyorgarlik turlariga mos holda taxsimplash juda muhim hisoblanadi. Yengil atletika to'garak mashg'ulotlariga ajratilgan vaqt 2 akademik soat, ya'ni 90 daqiqa bo'lsa shundan umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlariga 25 daqiqa, maxsus jismoniy tayyorgarlikka 20 daqiqa, yordamchi tayyorgarlikka 10 daqiqa, 30 daqiqa texnik-taktik tayyorgarlik uchun 5 daqiqa qayta tiklanish va yakuniy qisim uchun ajratilgan tartibda, mashg'ulot olib borilsa, shunday tartiblashtirilsa, biz yuqorida keltirib o'tgan yordamchi jismoniy tayyorgarlikni mashg'ulotga joriy qilish imkoni tug'iladi. Mazkur tayyorgarlinki mashg'ulotida quydagicha tashkillash va o'tkazish orqali atlet o'quvchilar jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishga erishish mumkin bo'ladi.

#### ***Xulosa***

Xulosa uchun 13-14 yoshli yengil atletikachilarni tarbiyalashda va ularning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda avvalo mashg'ulotni muntazam ravishda tashkillash talabi yuzaga keladi. Mazkur talabni bajarish uchun yosh yengil atletikachilarni mashg'ulot talablaridan bezitmasdan ishtiyoq bilan mashq bajarishlarini ta'minlash juda muhim hisoblanadi. Yuqorida takitlangan yordamchi jismoniy tayyorgarlik shu vazifani amalga oshirishda juda ham yuqori samara berishi haqida ma'lumotlarni etiborga olgan holda tayyorgarlik turlaridan oqilona va maqsadli foydalanish eng kerak vosita bo'lib

<sup>1</sup> Q T. Arabboyev. "O'quv uslubiy majmua" QDPI 2021-2022 yil

<sup>2</sup> A. Abdullayev "Jismoniy madaniyat nazaryasi va metodikasi" darslik farg'ona 2016 yil

**Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar.** Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel  
hizmat qiladi. Bundan tashqari sport to'garak mashg'ulotlarini o'tkazishdagi asosiy maqsadni hal etishda sog'lomlashtiruvchi va jismoniy tayyorgarlikni rivojlantiruvchi bo'lib hizmat qiladi deb hisoblaymiz.

**Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati**

1. M. J. Abdullayev, M. S. Olimov, N. T. To'xtaboyev *Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi darslik.* - T. 2017. -625.b
2. F.A.Kerimov " Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar". Toshkent. "Zar qalam" -2004.-447.b.
3. R.S.Salomov. Jismoniy tarbiya nazaryasi va metodikasi. Darslik –Toshkent 2014-yil 284 b
4. Морфология человека, под. ред. Б.А.Никитюк и В.П.Чтецова, уч. пос., 2-е изд., издательство МГУ, 1990, 67-68 стр.
5. Q T. Arabboyev. "O'quv uslubiy majmua" QDPI 2021-2022 yil..
6. Karomatovich I. A. PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL SUPPORT OF YOUNG TEAM ATHLETES //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – T. 3. – №. 02. – C. 1011-1016.
7. Ibragimov A. K. DEVELOPING THE PROFESSIONAL COMPETENCE OF TEACHERS AS A PEDAGOGICAL PROBLEM //E-Conference Globe. – 2021. – C. 333-338.
8. Karomatovich I. A. METHODS OF TEACHING CHILDREN FOR MOVEMENT ACTIVITIES IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – T. 3. – №. 1. – C. 242-249.
9. Ibragimov A. K. Catalog of training tasks for training special endurance of young girl handball players. *Academicia: An International Multidisciplinary Research Journal.* Year: 2020, Volume: 10, Issue: 11. P: 486-492. DOI: 10.5958/2249-7137.2020. 01410. X.
10. Narzullayev, Farrux. "Qizlar sporti yo'nalishi bo'yicha tahsil olayotgan qizlarning yengil atletika darslarida kuch siaftlarini rivojlantirishning pedagogik asoslari." *ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz)* 1.1 (2020).
11. Ashrapovich, N. F. (2021). Determination of physical development of primary school students through national movement games. *Middle European Scientific Bulletin*, 11.
12. Ashrapovich, N. F. (2022). FORMS OF CONTROL OVER THE PROFESSIONAL AND PEDAGOGICAL ACTIVITY OF THE TRAINER AND ITS PEDAGOGICAL SIGNIFICANCE. *Web of Scientist: International Scientific Research Journal*, 3(1), 372-379.
13. Narzullayev, Farrux Ashrapovich, and Dinara Olimovna Begimkulova. "Sport psixodiagnostikasi fanini o'qitishda ta'lim texnologiyalardan foydalanishning o'ziga xos xususiyatlari." *Science and Education* 3.4 (2022): 1724-1730.
14. Nematovich K. S. Abdueva Sitorabonu Savridin kizi, Fatullayeva Muazzam Azimovna, Kurbanov Shukhrat Kuldoshevich. Using of innovation terms in physical education and sport lessons and their social and educational features //Journal of Critical Reviews. doi. – T. 10. – C. 470-471.
15. Abdueva S. S. Q. Determining the speed and strength of 14-15 year old handball players in jumping //ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal. – 2020. – T. 10. – №. 11. – C. 1212-1220.
16. Abdueva S. S., Khurbonov S., Sabirova N. Evolution of physical performance and techniques of handball girls aged 11-12 //International Journal of Advanced Research in Science, Engineering and Technology (IJARSET). – 2019.
17. Abdueva S. S. Activities that increase children's interest in the sport of handball //Innovatsionnoerazvitienauki I obrozovaniemejdunarodnayanauchno-prakticheskayakonferensiya. – 2020.
18. Rasulovna S. N. THE PLACE OF PHYSICAL TRAINING AND SPORTS IN THE LIFE OF SCHOOL STUDENTS //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2021. – T. 2. – №. 04. – C. 306-312.
19. Rasulovna S. N. TOOLS FOR DEVELOPING SPECIAL PHYSICAL TRAINING AND PHYSICAL QUALITIES IN SPORTS GAMES //E-Conference Globe. – 2021. – C. 299-305.
20. Sabirova Nasiba Rasulovna. Basics and Advantages of Individual Training to Increase Technical and Tactical Training of Basketball Players. *AMERICAN JOURNAL OF SOCIAL AND HUMANITARIAN RESEARCH.* ISSN: 2690-9626 Vol.3, No 1, 2022
- 21.
22. Akmalovich, D. B., Khalilovich, T. M., Rasulovna, S. N., & Savrievich, F. F. (2020). Psychological impact of football games to the formation of individuality of the student. *Journal of Critical Reviews*, 7(6), 466-469.

**Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar.** Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

23. Сабирова Н. Р. Значение физической культуры в современном обществе //Проблемы педагогики. – 2020. – №. 6 (51).
24. Усмонов, Ш. Х., Самадов, С. С., & Фармонов, А. Ч. (2021). Физкультурно-спортивные интересы и мотивационные установки студентов. *Вопросы науки и образования*, (4), 129.
25. Xujamurodovich, U. S. (2022). CORRECTIONS IN JUMPING IN THE DEFENSIVE BLOCK AGAINST AN OPPONENT IN VOLLEYBALL. *Web of Scientist: International Scientific Research Journal*, 3(1), 442-450.
26. Azimovna F. M. The quality assessment technology and development techniques in volleyball players //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2021. – Т. 2. – №. 04. – С. 242-248.
27. Azimovna F. M. et al. Educational importance of physical education, sports and health measures in higher educational institutions //E-Conference Globe. – 2021. – С. 321-325.
28. Azimovna F. M. Formation of spiritual and moral values of pupils in physical education lessons //Asian Journal of Multidimensional Research (AJMR). – 2020. – Т. 9. – №. 11. – С. 99-103.
29. Nematovich K. S. Abduyeva Sitorabonu Savriddin kizi, Fatullayeva Muazzam Azimovna, Kurbanov Shukhrat Kuldoshevich. Using of innovation terms in physical education and sport lessons and their social and educational features //Journal of Critical Reviews. doi. – Т. 10. – С. 470-471.
30. Салимов, Г. М., Дустов, Б. А., Фарманов, У. А., & Рахмонов, Р. Р. (2020). Показатели констатирующего этапа экспериментальной работы по физическому развитию учеников 7-10 лет общеобразовательных организаций Узбекистана. *Педагогическое образование и наука*, (1), 91-97.
31. Akmalovich, Dustov Bakhtiyor. "Acmeological peaks of a sports teacher and coach." *Middle European Scientific Bulletin* 11 (2021).
32. Akmalovich, D. B. (2020). Organization of independent work of students in the process of physical education. *Asian Journal of Multidimensional Research (AJMR)*, 9(11), 120-123.
33. Safarova Rokhat G. Ways and factors of optimization of the content of general secondary education in today's world // Образование через всю жизнь: непрерывное образование в интересах устойчивого развития. 2012. №2 (eng). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ways-and-factors-of-optimization-of-the-content-of-general-secondary-education-in-today-s-world> (дата обращения: 09.05.2022).
34. Мухитдинова Н.М. Абитова Ж.Р. Механизмы интеллектуального развития дошкольников с помощью физических занятий // Проблемы педагогики.- 2020- № 3 (48) с 79-81
35. Мухитдинова Н.М. Методология физических упражнений и игр в дошкольных образовательных организациях // Проблемы науки-2020-№9 (57) с 81-83
36. Мухитдинова Н.М. Эшов Э. Improvement of psychology and pedagogical process on physical training // Intellectual Archive 2018 с 93-96
37. Djurayeva Maxasti Zokirqizi "The emotion training system for atudents of preschool education for sports gymnastics sports competitions" 88-101 betlar. *International Journal of Advanced Research in Monagement and Social Sciences*. Vol.1 №2 February 2022
38. Джураева Махасты Зокировна "Характеристика эмоционально –волевой готовности личности к спортивной деятельности" 169-171 betlar. Россия-Таджикистан –Узбекистан. молодежь и развитие духовной культуры общества: актуальные проблемы и перспективы их решения. 22апреля 2022г.
39. Маъмуров Б. Б. Бўлажак ўқитувчиларни шахсга йўналтирилган таълим-тарбия жараёнини лойиҳалашга тайёрлашда қўлланиладиган тамойиллар. Современное образование (Узбекистан), 2017. <https://cyberleninka.ru/article/n/b-lazhak-itutvchilarni-shahsga-y-naltilrilgan-talim-tarbiya-zharayonini-loyi-alashga-tayyorlashda-llaniladigan-tamoyillar>
40. Mamurov B. B. The Need to Prepare Future Teachers to Design a Student-Centered Educational Process. *Eastern European Scientific Journal*, 2017. <http://journale.auris-verlag.de/index.php/EESJ/article/viewFile/600/596>
41. Мамуров Б.Б., Махмудов М.Х. Акмеологическая составляющая образовательной культуры учителя. философские и методологические. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=36679921>
42. В Mamurov, A Mamanazarov, K Abdullaev, I Davronov. Acmeological Approach to the Formation of Healthy Lifestyle Among University Students. III International Scientific Congress Society of Ambient ..., 2020. <https://www.atlantis-press.com/proceedings/isc-sai-20/125937241>

**Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar.** Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

43. ББ Мамуров. Акмеологический подход к воспитанию молодого поколения в наследии предков. Педагогическое образование и наука, 2016. [http://www.manpo.ru/manpo/publications/ped\\_obraz/n2016\\_03.pdf#page=147](http://www.manpo.ru/manpo/publications/ped_obraz/n2016_03.pdf#page=147)

44. Маъмуров Б.Б. Маманазаров А.Б. Условия развитие у будущих учителей навыков проектирования учебного процесса на основе акмеологического подхода. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=37269472>

45. Файзиев Я. З., Зиёев Д. Я. У. краткий исторический обзор развития физического воспитания и спорта //Academy. – 2020. – №. 9 (60).

46. Файзиев Я. З., Кузиева Ф. Эффективности использования национальных средств физического воспитания в учебном процессе //Вестник магистратуры. – 2020. – №. 3-1. – С. 95.

47. U. A. Fayzieva, M. T. Khikimova. Conditions of effectiveness of pedagogical communication. <https://mbukckslg.ru/en/usloviya-uspeshnogo-pedagogicheskogo-obshcheniya-ego-funkcii-organizatsiya.html>

48. Fayziyeva Umida Asadovna Saidnazarova Gulshan Bolta qizi. “Ta’lim texnologiyalari” fanidan seminar mashg’ulotlarini bajarish bo’yicha metodik ko’rsatma. [http://213.230.96.51:8090/files/ebooks/Iqtisodiyot/TALIM\\_TEXNOLOGIYALARI.pdf](http://213.230.96.51:8090/files/ebooks/Iqtisodiyot/TALIM_TEXNOLOGIYALARI.pdf)