

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

ЎҚУВЧИЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШДА

ЕНГИЛ АТЛЕТИКАНИНГ ЎРНИ

10.53885/edinres.2022.29.53.085

Мирзалиева Иқбола Ўлмасбой қизи.

Навоий давлат педагогика институти магистранти

Илмий раҳбар: Маъмуров Баҳодир Бахшуллоевич,

педагогика фанлари доктори, профессор. Бухоро давлат университети, Жисмоний маданият факультети декани

Аннотация. Мақолада энгил атлетика ўйинлари орқали ўқувчиларнинг жисмоний сифатларини ривожлантиришдаги ўрни, аҳамияти хусусида фикр юритилади.

Калит сўзлар: куч сифати, ҳаракатли ўйинлар, мураббий, энгил атлетика

Маълумки, боланинг ривожланиши ва ўсиши узлуксиз давом этадиган жараён дир. Бу даврда унинг шахс сифатида шаклланиши, илк бор атрофни ҳодиса ва буюмлар орқали англаб, ундан ўзича маъно топишга интилиши, қизиқиш ва ҳиссиётлари ривожланишини кузатамиз. Болалар жисмоний тарбиясини тўғри ташкил этиш, кичкинтойнинг илк ёшдан соғлиғини мустаҳкамлаш ва ҳар томонлама уйғун ривожлантириш давр талаби ҳисобланади. Боланинг жисмоний ривожланиши қонуниятлари ва унинг илк ҳаракатларига имкон яратиш, таълим-тарбиявий жараённинг мазмуни ва методларини ишлаб чиқишга илмий ёндашиш, жисмоний ҳаракатланишнинг зарур кўникмаларини тарбиялаш; турли машғулотларда ва ўйин фаолиятида мустақил фикрлашга, жисмоний тарбия ва спортга бўлган муҳаббатини тарбиялашга оид муҳим масалаларни ҳал этади. Ҳаётнинг ҳар бир даври, ривожланиш хусусиятлари ва эҳтиёжларига кўра ўзига хос босқичларга эга. Боланинг ўсиб, улғайишида жисмоний фаоллик, асосий ҳаракатлар тартиби муҳим ҳисобланиб, айнан шу жараёнлар тўғри, ҳаракатли ўйинлар орқали тизимли равишда ташкиллаштирилса, бола шахсининг жисмоний тараққий этишига хизмат қилади.

Ёшлар ўртасида жисмоний тарбия ва спортни оммалаштириш, шаҳар ва қишлоқларда замонавий спорт мажмуалари, болалар ва ўсмирлар спорт мактабларини барпо этиш, уларни зарур жиҳозлар билан таъминлаш, ёшларни спорт билан шуғулланиши, ўз салоҳиятини намоён қилиши учун зарур барча шароит ва имкониятларни яратиш натижасида ёшлар ўртасида соғлом турмуш тарзи кенг қарор топиб, спортнинг оммавийлиги таъминланмоқда. Қайси давлат ва жамиятда соғлом ва баркамол авлод вакиллари кўп бўлса, катта спортдаги натижалар сони ҳам шунча юқори бўлади.

Олимпия ўйинлари, жаҳон чемпионатлари, Осиё ўйинлари ва чемпионатлари ҳамда халқаро мусобақаларида юксак натижалар қайд этиб, юртимиз байроғини юқори кўтарадиган юқори малакали спортчиларни тайёрлашда мактаблардаги жисмоний тарбия фани ўқитувчиларининг фаолияти алоҳида аҳамият касб этади.

Ҳозирги кунда энгил атлетика спорти билан шуғулланувчиларининг натижаларининг паст даражада эканлиги, уларнинг умумий ва махсус жисмоний тайёргарлигига, физиологик ҳолатига етарлича эътибор бермай машғулот жараёнларини олиб борилиши спортчиларнинг имкониятларининг ўсишига тўсқинлик қиляпти. Шунинг учун жисмоний сифатларни энгил атлетика спорт турига таъсирини етарлича ўрганилмаганлиги долзарб муаммолардан бири ҳисобланади.

Энгил атлетика машғулотларда ўқувчилар бир неча асосий жисмоний сифатларини ривожлантиришга эришиш имконияти мавжуд: Мактаб ўқувчиларининг энгил атлетика машқлари техникасини бажаришни ўрганиши, ҳаракат имкониятларини кенгайтириб, уларнинг бошқара олиш қобилиятларини яхшилабгина қолмай, кейинчалик спорт-техник маҳоратига эришиш учун замин ҳам яратади. Энгил атлетика машқлари билан шуғулланиш ёш организмнинг мустаҳкамланишига ёрдам беради.

11-12 ёшли болаларда тезлик - куч сифатларининг шиддатли ўсиши кузатилади. Тезлик - куч сифатларини ривожлантиришда портлаш хусусиятига эга бўлган динамик машқларга устунлик берилади. Чуқурликка сакрашдан сўнг юқорига сакраб чиқишнинг самарадорлиги жуда юқори.

12-14 ёшлар орасида асосан тезлик - куч сифатларининг ривожланиши ҳисобига ҳаракатланиш тезлиги ҳам жадал суръатлар билан ўсиб боради. Шунинг учун тезлик - куч машқларидан кенг фойдаланиш мазкур сифатнинг кучайишига қулай шароит яратади. Мактабларда 5-8 - синфларнинг жисмоний тарбия дарсларида кичик оғирликлар (1-2 кг) билан

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

динамик куч машқлари, юк ташиш, чўян тўп иргитиш кабилардан муваффақият билан фойдаланилмоқда.

15-16 ёшда куч чидамлилигининг ортиши муносабати билан 2-3 кг ли оғирликлар билан ўтказиладиган машқлар сони кўпаяди, кураш элементлари қўлланилади. Бу ёшдаги қизларда куч машқлари нисбий мушак кучининг камайиши туфайли чегараланади. Ўсмирлар билан ўтиладиган машғулотларда турғун вазиятларни, дастлабки ҳолатларни, осилиб, таяниб туришларни талаб этувчи машқлардан фойдаланиш лозим.

Болалар ва ўсмирлар чидамлилигини ривожлантирувчи физиологик жиҳатдан асосланган воситалар сирасига организмнинг аэроб унумдорлигини оширувчи циклик машқларнинг ҳар хил турлари киради. Бу жиҳатдан давомийлиги аста-секин ошириб бориладиган мўътадил қувватли (максималнинг тахминан 60% и чегарасида) бир меъёрли югуришнинг бошқа машқларга нисбатан афзал эканлиги маълум бўлди. Шу мақсадда машғулотларга ҳаракатли ўйинлар ва ўйин машқларини киритиш тавсия этилади.

Кичик мактаб ёшидаги болаларда 15 м дан 30 м гача бўлган масофаларга толиқтирмайдиган қисқа муддатли тез югуриш тезлик- куч сифатларини ривожлантирувчи самарали восита ҳисобланади. 10- 11 ёшли ўқувчиларда тезкор фаолиятни бир неча бор бажариш (қисқа масофаларга такроран югуриш) қобилияти кучаяди. 13-14 ёшли ўсмирларда югуриш тезлиги ва тана узунлиги орасида чамбарас алоқа кузатилади.

Баланд бўйли ўсмирлар паст бўйли тенгдошлари олдида шубҳасиз устунликка эга. 10-11 ёшли болаларда бундай боғлиқлик йўқ. Баланд бўйлилар ҳам, паст бўйлилар ҳам бир хил тезликда югурадилар. Демак, жисмоний етилиш даврида тезлик сифатлари намоён бўлишида бундай етилиш даражаси ҳамда у билан боғлиқ жисмоний ривожланиш савияси ҳал қилувчи аҳамият касб этади. Мактаб ёшидаги болалар қисқа муддатли тезлик - куч юкламаларига яхши чидайдилар. Улар билан машғулот ўтказганда, сакраш, акробатика машқлари, гимнастика, снарядлардаги динамик машқлар кенг қўлланилади.

11-12-ёшли болаларда тезлик-куч сифатларининг шиддатли ўсиши кузатилади. Тезлик-куч сифатларининг ривожлантиришда портлаш хусусиятига эга бўлган динамик машқлар устунлик қилади. Чуқурликка сакрашдан сўнг юқорига сакраб чиқишнинг самарадорлиги юқори бўлади. 14-15-ёшларда тезкорлик асосидаги ёш билан боғлиқ қайта қурилишлар сусаяди. Шунинг учун тезлик-куч машқларининг самарадорлиги сусаяди. Мактаб ёшидаги болаларда 11-14 ёш оралиғида мушак кучининг ривожланиш савияси ортади. Мактабларда жисмоний тарбия дарсларида турли хил оғирликдаги снарядлар билан қилинадиган, арқонга тирмашиб чиқиш, юк ташиш каби машқлар кенг қўлланилади. 15-16 ёшда куч чидамлилигининг ортиши муносабати билан 2-3кг ли оғирликлар билан ўтказиладиган машқлар сони ортади.

Кичик мактаб ёшида эгилувчанликни шакллантириш учун қулай шароит мавжуд. Бу энг аввало таянч ҳаракат аппаратининг морфологик хусусиятига боғлиқ. 7-10 ёшда эгилувчанликнинг ривожланиш сурати табиий равишда жуда юқори бўлади. 7-10- ёшларда чакқонликнинг ривожланиш суръати ҳам юқори бўлади. Бунга марказий асаб тизимининг мослашувчанлиги, ҳаракат анализаторининг шиддатли такомиллашуви ёрдам беради. Мактабдаги жисмоний тарбия дарсида қўққисдан юзага келадиган ўйин вазиятига қараб фаолиятни ўзгартириш, турли анжомлар билан машқ бажариш, шунингдек тананинг алоҳида қисмлари билан мувофиқлашган ҳаракатларни бажариш, чакқонлик сифатини ривожланишига ёрдам беради. 14-15-ёшларда тезкорлик асосидаги ёш билан боғлиқ қайта қурилишлар сусаяди. Шунинг учун тезлик-куч машқларининг самарадорлиги сусаяди. Мактаб ёшидаги болаларда 11-14 ёш оралиғида мушак кучининг ривожланиш савияси ортади. Мактабларда жисмоний тарбия дарсларида турли хил оғирликдаги снарядлар билан қилинадиган, арқонга тирмашиб чиқиш, юк ташиш каби машқлар кенг қўлланилади. 15-16 ёшда куч чидамлилигининг ортиши муносабати билан 2-3кг ли оғирликлар билан ўтказиладиган машқлар сони ортади.

Хулоса қилиб айтганда мактаб ўқувчиларининг энгил атлетика машқлари техникасини бажаришни ўрганиши, ҳаракат имкониятларини кенгайтириб, уларнинг бошқара олиш қобилиятларини яхшилабгина қолмай, кейинчалик спорт-техник маҳоратига эришиш учун замин ҳам яратади. Мактаб ёшидаги болалар организмда ўсиш даврида ассимиляция жараёни диссимиляция жараёнидан устун келади. Бунинг натижасида боланинг бўйига ўсиши, тана массасининг ортиши кузатилади. Ўсиш билан бир қаторда ривожланиш жараёни ҳам поропорсионал тарзда рўй беради. Организмнинг ўсиш даврида турли хил омиллар таъсири бўлади. Бундан ташқари мактаб ёшидаги болаларнинг ўсиш ва ривожланишида жисмоний тарбия ва спорт ҳам ижобий таъсир кўрсатади. Жисмоний сифатларни ривожланиши ҳам маълум ёш

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

даврларда кузатилади. Енгил атлетика машқлари билан шуғулланиш ёш организмнинг мустаҳкамланишига ёрдам беради, юрак-қон томир ва нафас олиш тизими мустаҳкамланади, мушакларнинг гармоник ривожланиши таъминланади, бўғимлардаги ҳаракатчанлик яхшиланади ва асаб-мушак координацияси такомиллашади. Натижада ҳаракат актининг кенглиги ортади ва спорт натижаларининг боғлиқлик динамикаси ижобий томонга ўсиш ҳолати кузатилади.

Karomatovich I. A. PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL SUPPORT OF YOUNG TEAM ATHLETES //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – Т. 3. – №. 02. – С. 1011-1016.

Ibragimov A. K. DEVELOPING THE PROFESSIONAL COMPETENCE OF TEACHERS AS A PEDAGOGICAL PROBLEM //E-Conference Globe. – 2021. – С. 333-338.

Karomatovich I. A. METHODS OF TEACHING CHILDREN FOR MOVEMENT ACTIVITIES IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – Т. 3. – №. 1. – С. 242-249.

Ibragimov A. K. Catalog of training tasks for training special endurance of young girl handball players. *Academica: An International Multidisciplinary Research Journal*. Year: 2020, Volume: 10, Issue: 11. P: 486-492. DOI: 10.5958/2249-7137.2020. 01410. X.

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).

Ashrapovich, N. F. (2021). Determination of physical development of primary school students through national movement games. *Middle European Scientific Bulletin*, 11.

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.

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.

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. – Т. 10. – С. 470-471.

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. – Т. 10. – №. 11. – С. 1212-1220.

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.

Abdueva S. S. Activities that increase children's interest in the sport of handball //Innovatsionnoerazvitienauki I obrozovaniemejdunarodnayanauchno-prakticheskayakonferensiya. – 2020.

Rasulovna S. N. THE PLACE OF PHYSICAL TRAINING AND SPORTS IN THE LIFE OF SCHOOL STUDENTS //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2021. – Т. 2. – №. 04. – С. 306-312.

Rasulovna S. N. TOOLS FOR DEVELOPING SPECIAL PHYSICAL TRAINING AND PHYSICAL QUALITIES IN SPORTS GAMES //E-Conference Globe. – 2021. – С. 299-305.

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