

## **YENGIL ATLETIKA SPORT TO‘GARAKLARIDA SHUG‘ULLANUVCHI 15-16 YOSHLI QIZ BOLALARINING JISMONIY TAYYORGARLIK KO‘RSATKICHLARI**

**(Umum ta’lim maktablari misolida)**

*Abdullayev Mehriiddin Junaydulloyevich, Buxoro davlat universitetining Pedagogika instituti Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti kafedrasi mudiri, p.f.f.d. (PhD), professor*

*Annotatsiya: Ushbu maqola umumiy o‘rta ta’lim maktablarining yengil atletika sport to‘garaklarida shug‘ullanuvchi 15-16 yoshli qiz bolalarning jismoniy tayyorgarlik darajalari, shakillanib borish ko‘rsatkichlari, tayyorgarlik jarayonlarining dinamikasi, funksional holatlari va koordinatsion qobiliyatlarini aniqlashga doir ma’lumotlar keltirilgan.*

*Kalit so‘zlar: Jismoniy sifatlar, kuch, tezkorlik, egiluvchanlik, chidamkorlik, jismoniy tayyorgarlik, rivojlanish ko‘rsatkichlari.*

## **ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВОЧЕК 15-16 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКОЙ В СПОРТИВНЫХ КРУЖКАХ**

**(На примере общеобразовательных школ)**

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

*Аннотация: В данной статье представлена информация об уровне физической подготовленности, показателях развития, динамике соревновательных процессов, функциональном состоянии и координационных способностях девочек 15-16 лет общеобразовательных школ, занимающихся в спортивных кружках по лёгкой атлетике.*

*Ключевые слова: физические способности, сила, быстрота, гибкость, выносливость, физическая подготовленность, показатели развития.*

## **INDICATIONS OF PARTICIPANTS OF PHYSICAL FITNESS OF 15 – 16 YEAR OLD GIRLS INVOLVED IN ATHLETIC CLUBS**

**(on the example of secondary schools)**

*Abdullayev Mekhriiddin 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 provides information on determining the level of physical fitness, indications of formation, dynamics of preparation process, functional conditions and coordination abilities of 15-16- year old girls involved in athletic physical clubs in secondary schools.*

*Keywords: Physical abilities, strength, agility, flexibility, endurance, physical fitness, indications of development.*

**Dolzarbli:** Mamlakatimizda xotin qizlar sportini takomillashtirish, rivojlanib kelayotgan davlatlar qatoridan asosiy o‘rinlarni egallab borishimiz, umum ta’lim maktablarida tahsil olib kelayotgan yosh qizlarning jismoniy tayyorgarlik darajalarini to‘g‘ri belgilash va ularning samarasini oshirib borish, rivojlanish hamda yuksalishning asosiy ustuvor yo‘nalishlardan biri bo‘lib kelmoqda[1,2,5]. Yurtimizda xotin qizlar sportini rivojlanitirish va takomillashtirish bo‘yicha qulay imkoniyatlar yaratib berilgan. Umumiy o‘rta ta’lim maktablarida tahsil olib

kelayotgan 8 sinf qizlarining jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida o'tayotgan nazariy va amaliy darslari hamda yengil atletika to'garaklarida olib borayotgan mashg'ulot jarayonlari, qizlarning jismoniy rivojlanish darajalarini aniqlash, jismoniy sifat ko'rsatkichlarini o'sib borish siklogrammalarini shakllantirish imkoniyatini beradi. Jismoniy sifatlarning takomillashib borishi va rivojlanish darajalarini tekshirish maqsadida ko'plab olimlarimiz o'z taqqiqot ishlarini olib borishgan[2,3,4,5,7]. Ammo o'tkazildan tadqiqot ishlariga qaramay umum ta'lim maktablarida tahsil olib kelayotgan yosh qizlarning jismoniy sifat darajalarida sezilarli darajada yuksalish jarayonlari davomli bo'lmayotganligi aniqlandi. Bu esa yangi amaliyotlarning qo'llanilishi lozimligini anglatadi. O'tkazilgan tadqiqot natijalarining asosiy dolzarbligi umum ta'lim maktablarida tahsil olayotgan 8 sinf qizlarining jismoniy tarbiya darslari hamda sport to'garaklarini tizimli joriy etish masalalari, ulardagi funksional qobiliyatlarini hisobga olgan holda sport to'garaklariga to'g'ri yo'naltirish zaruriyati borligi ahamiyatlidir[10,12]. Jismoniy sifat ko'rsatkichlari jumladan kuch, chaqqonlik, tezkorlik, chidamkorlik, egiluvchanlik kabi sifatlarning rivojlanish darajalarini aniqlash orqali kelgusida yuksak natijalarni qayd etish masalalari ko'zda tutilgan.

Tadqiqotning maqsadi: Umum ta'lim maktablari orasida 8 sinf qizlarining jismoniy sifat darajalarini aniqlash, jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini baholash.

Tadqiqotning vazifalari: Tadqiqot maqsadidan kelib chiqib biz o'z oldimizga quyidagi vazifalarni belgilab oldik.

Adabiyotlar tahlilini qilish va jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarida muammolarni aniqlash;

Jismoniy rivojlanish bosqichlari qay darajada ekanligini aniqlash;

O'tkazilgan tadqiqot natijalari yuzasidan aniqlangan muammolarga kerakli xulosa va tavsiyalar ishlab chiqish.

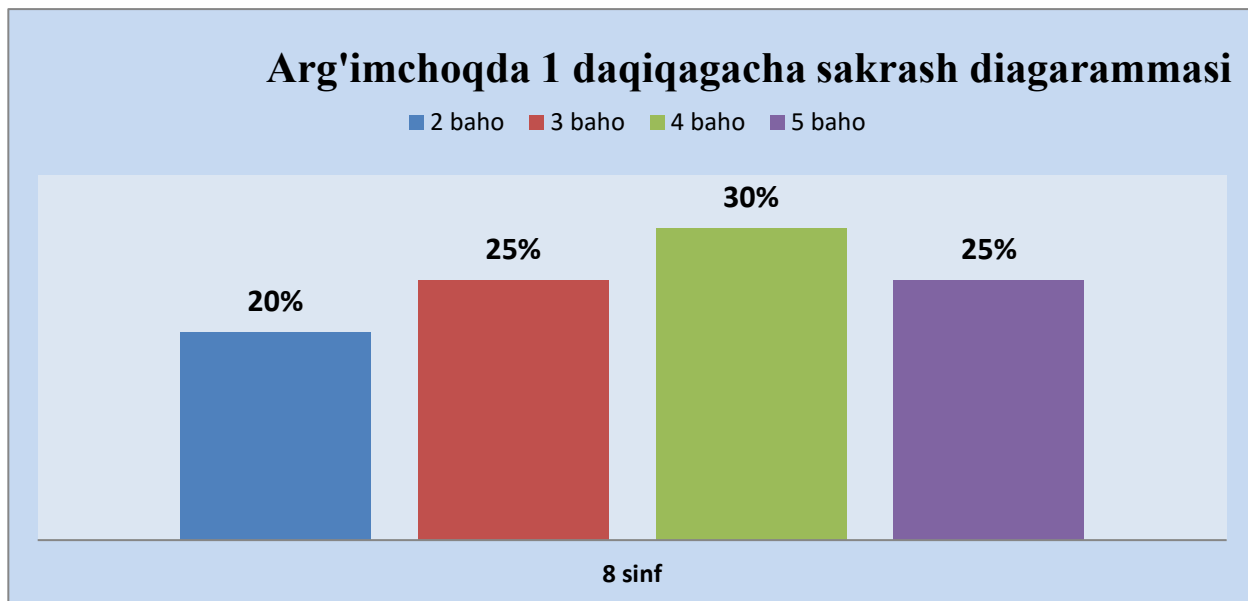
Tadqiqotning obyekti: 8 sinf qizlarining jismoniy tarbiya dars jarayonlari va sport to'garak mashg'ulotlari.

Tadqiqotning predmeti: 8 sinf qizlarining jismoniy tarbiya darslarida hamda sport to'garak mashg'ulotlari jarayonida jismoniy tayyorgarlik dinamikasini o'rganish.

Tadqiqotning usullari: Ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili, matematik statistik tahlil, anketa so'rovnomalari, pedagogik kuzatuv, pedagogik testlash, psixologik nazotar.

Taqqiqotni tashkillashtirish: Tadqiqotlarda Buxoro viloyati Buxoro shaxar xalq ta'lim bo'limiga qarashli 35-sonli ixtisoslashtirilgan davlat umumta'lim maktabi, 31-sonli umumiy o'rta ta'lim maktabi, 29-sonli ixtisoslashtirilgan davlat umumta'lim maktabi, 8-sonli umumiy o'rta ta'lim maktabi, 12-sonli umumiy o'rta ta'lim maktabi, 13-sonli umumiy o'rta ta'lim maktablarida yengil atletika bo'yicha to'garak mashg'ulotlarida shug'ullanuvchi 8 sinf o'quvchi qizlari ishtirok etishdi.

O'tkazilgan tadqiqot natijalari tahlili: O'tkazilgan tadqiqot ishlarida umum ta'lim maktablarida tahsil olib kelayotgan 8 sinf qizlarining jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini aniqlash hamda ulardagi kamchilik va nuqsonlarni bartaraf etish, yurtimizga munosib hizmat qiladigan yutuk kadrlarni tayyorlash, sog'lom avlod va sog'lom muhitni shakllantirish jarayonlari, 8 sinf o'quvchilarining jismoniy rivojlanish jarayonlarini to'g'ri shakllantirish orqali samarali natijalar qayd etiladi[6,7]. 8 sinf qizlarining jismoniy sifat ko'rsatkichlarini aniqlash maqsadida dastlab arg'amchida 1 daqiqa davomida sakrash amaliy mashg'ulot sinovi olindi. (1 rasm)

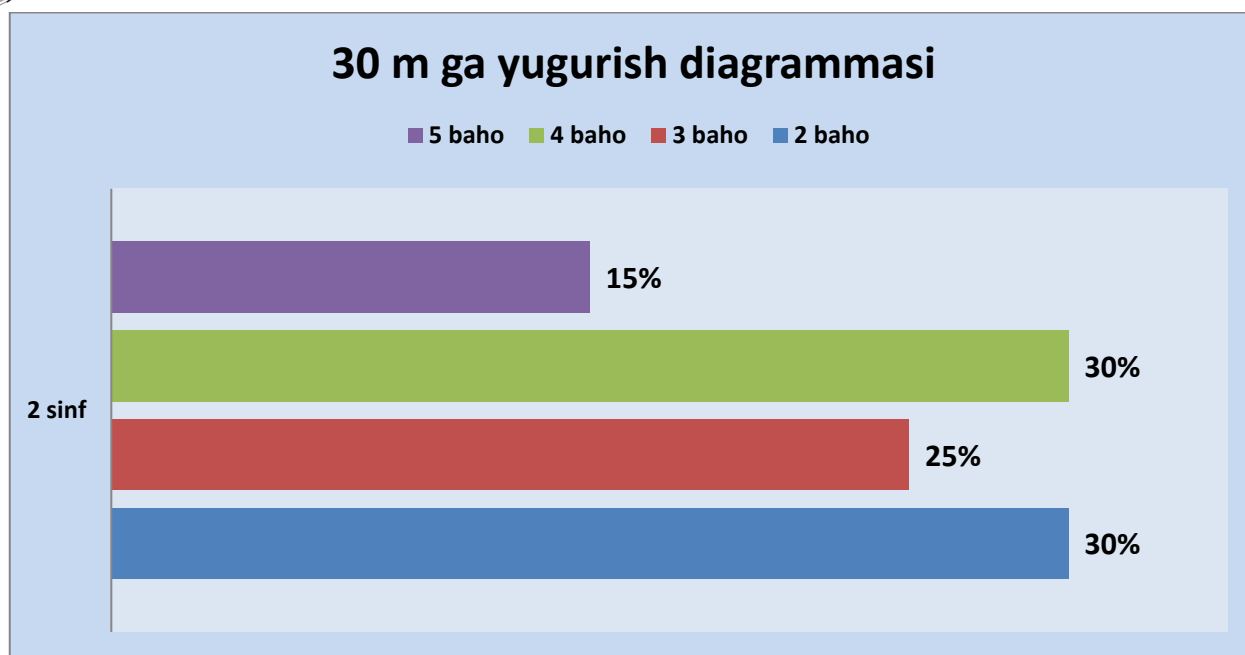


*1 rasm 8-sinf qizlarida kuch jismoniy sifatining rivojlanish darajalari*

Berilgan amaliy mashg'ulot jarayonlarida 8 sinf qizlarining jismoniy sifat darajalari quidagi natijalarni ko'rsatdi. Sinov mashqi yakuniga asosan qizlarning 20% qismi berilgan topshiriqni bajara olmay jismoniy sifat ko'rsatkichlari qoniqarsiz darajada deb topildi. O'quvchi qizlarning 25% qismida esa ushbu natija qoniqarli ekanligi aniqlanib kuch jismoniy sifat darajalari sustligi qayd etildi. Umumiy sinov natijalariga ko'ra umum ta'lim maktablarida tahsil olib kelayotgan 8 sinf qizlarining jismoniy ko'rsatkichlarining qariyb 50% ga yaqin qismida kuch jismoniy sifati sustligi aniqlandi. (1 rasm da ko'rsatilgan diagrammaga qarang)

Keying jismoniy sifat darajalari, jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini aniqlash maqsadida gardishni belda 1 daqiqa davomida aylantirish sinov mashg'ulotlari olindi. Ushbu olingan sinov mashqida egiluvchanlik va chidamkorlik jismoniy sifatlarining rivojlanib borish ko'rsatkichlari aniqlanadi. Olingan sinov yakuniga ko'ra 8 sinf qizlarining 20% qismida jismoniy sifat ko'rsatkichlari qoniqarsiz darajada ekanligi aniqlandi. Bu ko'rsatkich darajalarini takomillashtirib borish chora tadbirlari ko'rilishi lozim. 8 sinf qizlarining 30% da esa qoniqarli natija qayd etildi. Olingan ko'rsatkichlar yakunida egiluvchanlik va chidamkorlik sifatleri qizlarning 50% qismida sust darajada shakillanib borayotgani aniqlandi.

Navbatdagi jismoniy sifat darajalarini aniqlash maqsadida 30 m masofaga yugurish sinov mashqi qo'llandi. (2 rasm)



2 rasm 30 m ga yugurish. Umum ta'lim maktablarida tahsil oluvchi 8 sinf qizlarida tezkorlik jismoniy sifatini rivojlanganlik ko'rsatkichlari

O'tkazilgan tadqiqot natijalari asosida 30 m masofaga yugurish sinov amaliyotida 8 sinfda o'qiyotgan qizlarning tezkorlik jismoniy sifati 30% qizlarda qoniqarsiz darajada deb topildi. Jismoniy sifat ko'rsatkichlari sust darajada rivojlanayotganligiga belgilangan mashg'ulot jarayonlarini tizimli joriy etilmayotganligi ham asosiy sabab bo'lib hisoblanadi. O'tkazilgan sinov amaliyotini qoniqarli darajada bajargan qizlar 25% ni tashkil etishdi. Tezkorlik jismoniy sifati va tayyorgarlik darajalari 8 sinf qizlarida 30 m ga yugurish amaliy sinov mashg'uloti holatiga ko'ra 55% ni tashkil etib sust holatda rivojlanib borayotgani aniqlandi.

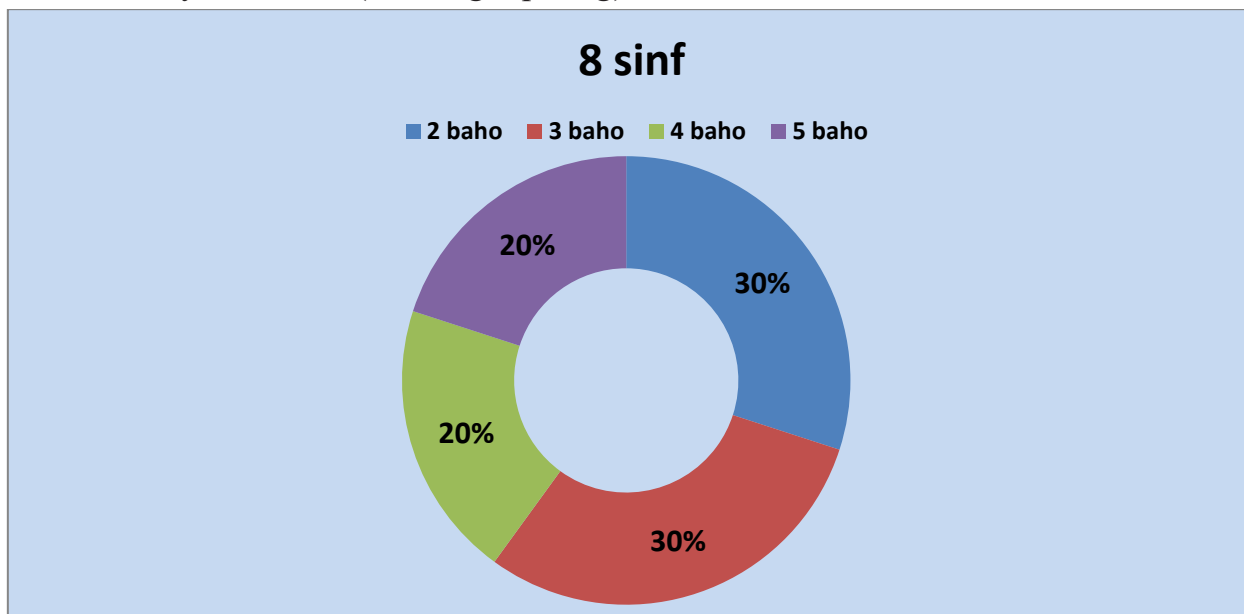
O'tkazilayotgan tadqiqot ishida navbatdagi sinov mashqi turgan joyda uzunlikka sakrash orqali olindi. Olingan natijalar asosiga ko'ra 8 sinf qizlarining jismoniy sifat darajalari aniqlandi. Ushbu sinovda qizlarning 25% qismi belgilangan masofaga sakray olishmadi hamda kuch jismoniy sifatining past darajada ekanligini namoyon bo'ldi. 30% 8 sinf qizlarida esa bu ko'rsatkich qoniqarli baholanib jismoniy sifat darajalari sust deb baholandi. Turgan joydan uzunlikka sakrash nazorat mashqini 8 sinf qizlarining umumiy 50% dan ortiq qismi past natijalarni qayd etishib jismoniy tayyorgarlik darajalari qoniqarsiz deb topildi.

Navbatdagi jismoniy sifat darajalarini aniqlashda yugurib kelib uzunlikka sakrash amaliyoti qo'llandi. Olingan natijalar shuni ko'rsatmoqdaki 8 sinf qizlarining 25% da kuch jismoniy sifatlari yahshi rivojlanmaganligi va 30% qizlarda ushbu jismoniy sifat ko'rsatkichlari qoniqarli baho bilan qayd etilib umumiy ko'rsatkich 50% dan ortiq qizlarda pastligi aniqlandi.

To'pni uzoqqa uloqtirish sinov mashqi orqali kuch jismoniy sifat darajalarini aniqroq baholashimiz mumkin. O'tkazilgan tajriba yakuniga asoslanib 8 sinf qizlarining jismoniy sifat darajalari 20% o'quvchilarda yahshi rivojlanmagan deb topildi. Ushbu ko'rsatkichni qayd etgan qizlar belgilangan masofaga to'pni itqitolmay sinov mashqini bajara olishmadi. 8 sinf qizlarining 30% esa past natija bilan baholanib kuch jismoniy sifat ko'rsatkichlarini qoniqarli natijaga topshirishdi. Umumiy kuch jismoniy sifati bo'yicha olingan natijalar 8 sinf qizlarida past darajada ekanligi aniqlandi[3,4,5,6,7,8].

Umum ta'lim maktablarida tahsil olib kelayotgan 8 sinf qizlarining jismoniy tayyorgarlik, jismoniy sifat darajalari, rivojlanish ko'rsatkichlarini aniqlash maqsadida so'ngi nazorat sinov mashqi olindi. Ushbu nazorat sinov mashqi to'pni nishonga uloqtirish orqali amalga

o'shirildi. O'tkazilgan sinov mashqi yakuniga ko'ra o'quvchi qizlarning 30% qismida aniqlik jismoniy sifatlarining rivojlanganlik ko'rsatkichlari past darajada ekanligi aniqlandi va ular berilgan nazorat sinovidan o'ta olishmadi. Ushbu jismoniy sifat ko'rsatkichlari davomida 8 sinf qizlarining 30% belgilangan vazifani qoniqarli bajarishib past baholar bilan belgilandilar. Aniqlik sifati qizlarning 60% da past darajada shakillanib kelayotgani o'tkazilgan tadqiqot yakunida namoyon bo'ldi. (3 rasimga qarang)



*3 rasm To'pni nishonga uloqtirish. Umum ta'lim maktablarida tahsil oluvchi 8 sinf qizlarida aniqlik va kuch jismoniy sifatini rivojlanganlik darajasi*

Ushbu ko'rsatkich o'sib kelayotgan yosh qizlarning kelajakda erishishi mumkin bo'lgan yuqori natijalari va yutuqlariga ulkan to'siq bo'lib xizmat qilishiz ayni haqiqatdir. Tadqiqotning yakunida 8 sinf qizlartining jismoniy sifat darajalari, jismoniy tayorgarlik ko'rsatkichlari qoniqarsiz ekanligi aniqlandi.

#### XULOSA

Umum ta'lim maktablarida tahsil olib kelayotgan 8 sinf qizlarining jismoniy tayorgarlik ko'rsatkichlari, rivojlanish darajalari, funksional holatlari, ularda kechayotgan psixologika jarayonlari yosh hususiyatlariga nisbatan sust darajada rivojlanib borayotganligi aniqlandi. Jismoniy sifat darajalarining pastligi mashg'ulot jarayonlarining noto'g'ri olib borilayotganidan dalolat beradi. Jismoniy tarbiya darslari hamda sport to'garaklarida yosh hususiyatlarini hisobga olgan holda ko'rgazmaliylik tamoyillari va o'yin usulublaridan foydalangan holda dars mashg'ulotlarining izchilligini saqlash, funksional jihatlarni hisobga olib mashqlarni bosqichma bosqich amalga oshirish, sport o'yinlarini qo'llagan holda mashg'ulotlarni olib borish, shuningdek yangi innavatsion texnologiyalardan unumli foydalanib mashg'ulot jarayonlarini tizimli joriy etish zaruriyati borligi aniqlandi.

Umum ta'lim maktablarida taxsil olib kelayotgan o'quvchi yoshlarning jismoniy tarbiya darslari va sport to'garaklarini bosqichma bosqich davlat talim standartlari asosida olib borilishi, hamda mahalliy sharoitlarni, o'quvchilarning jismoniy ko'rsatkichlarini, jinsini, yoshini va psixologik holatlarini hisobga olgan holda dars mashg'ulotlarini amalga oshirishning taminlanishi, ko'zlangan maqsadga erishish yo'lida asosiy vazifalardan biri bo'lib xizmat qiladi.

#### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

Ўзбекистон Республикасининг 2015 йил 4 сентябрдаги “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги (янги тахрири) қонуни”. Б.29.

Abdullaev, M. J. (2020). Characteristicsages. *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences* Vol, 8(11).

Abdullayev, 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.*

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.

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.

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.*

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

Богданова В.А. Дифференцированный подход в физкультурном образовании младших школьников. Автореф. дис. кан. пед. наук. Тюмень, 2001. - 22 с.

Гавердовский Ю. К. в соавт. Спортивная гимнастика (мужчины и женщины). Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ. Москва 2005. – 511 с.

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

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

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