

O'QUV-MASHG'ULOT GURUHLARIDA SHUG'ULLANUVCHI 13-15 YOSHLI YENGIL ATLETIKACHI QIZLARNING UMUMIY JISMONIY TAYYORGARLIK DINAMIKASI

Toirov Fazliddin Rahimjon o'g'li

O'zbekiston Davlat Jismoniy Tarbiya Va Sport Universiteti Farg'ona Filiali

Annotatsiya: *Mazkur ilmiy maqolada o'quv-mashg'ulot guruhida shug'ullanuvchi 13-15 yoshli yengil atletikachi qizlarning umumiy jismoniy tayyorgarligi, tajriba va nazorat guruhlarida tajriba yakunida qanday o'zgarishlar, jismoniy sifat darajalari tezkorlik, kuch, chaqqonlik, egiluvchanlik, chidamkorlik sifat ko'rsatkichlari qanday shakllanib kelayotgani tatqiq qilingan.*

Kalit so'zlar: *jismoniy yuklamalar, O'quv-mashg'ulot guruhi, tajriba guruhi, nazorat guruhi, jismoniy sifatlar, chidamkorlik, tezkorlik, chaqqonlik, kuch, egiluvchanlik jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari.*

KIRISH

Mustaqil O'zbekistonning hozirgi zamon rivojlanish bosqichida inson omilini faollashtirishga katta e'tibor qaratilayotgan bir paytda o'sib kelayotgan yosh avlodni jismoniy tarbiyalash tizimini rivojlanishtirish hamda takomil-ashtirish masalalari yanada chuqurroq ahamiyat kasb etmoqda.

Yengil atletikachilarning mashg'uloti hozirgi paytda aniq fanga aylandi. Yengil atletika sportining hozirgi zamon rivojlanish bosqichida yuqori natijalarga erishish mashg'ulot jarayoni samaradorligini oshirish bilan uzviy bog'liq. Yuqori malakali yengil atletikachilarning natijalari so'nggi yillarda shundan dalolat bermoqdaki, yil davomida umumiy ish hajmining oshirilishi sport natijasining o'sishiga sabab bo'lmoqda. Shunday qilib, yuqori samara beruvchi har xil yo'nalishga ega mashqlantiruvchi vositalardan tizimli foydalanish variantlarini izlab topish vazifasi yaratish uchun turtki bo'ldi.

NATIJAR VA MUHOKAMA

Hozirgi kunda yengil atletika sport turi boyicha ko'plab yuqori malakali murabbiylarning yosh sportchilar bilan olib borayotgan mashg'ulot jarayonlari yuqori natijalarni qayt etib mamlakatimiz sharafini yanada yuksaklarga ko'tarishgan bo'lsa, ko'plab olimlarimiz ham ushbu sport turi bo'yicha o'z izlanishlari bilan yoshlarning mashg'ulot jarayonlarida sportchilarga berilayotgan jismoniy yuklamalarning tog'ri taqsimlanishi va yosh sportchilarning xato kamchiliklarini aniqlab ularni bartaraf etishga ko'maklashmoqda. Umumiy jismoniy tayyorgarlik darajalarninig shakllanib borish ko'rsatkichlari har bir belgilangan nazorat sinovlari orqali aniqlab olindi.

13-15 yoshli yengil atletikachi qizlarning mashg'ulot paytida umumiy jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari dinamikasi qanday shaklda yaxshilanib kelayotganini aniqlash uchun amaliy test sinovlari olindi. Dastlab tanlab olingan birinchi amaliy nazorat sinovi

100m masofaga yugurish orqali va unda yosh yengil atletikachilarning tezkorlik jismoniy sifat ko'rsatkichlari yaqqol ko'zga tashlandi. Tajriba guruhi yengil atletikachi qizlari tajribadan oldin 17.0 ± 1.3 soniyani tashkil etdi, tajriba oxiriga kelib ularning natijalari 16.5 ± 0.82 soniyaga o'zgarganini ko'rishimiz mumkin. Variatsiya ko'fisiienti esa ($V=7.6\%$) ni tashkil etdi. Tajribadan keyin ($V=4.9\%$) ga teng bo'ldi. Tajriba oldi va tajribadan keyingi natijalar o'rtasidagi farqi 0.5 sekundni tashkil qildi. Biroq statistik ishonchli farqlar topilmadi ($p < 0.05$).

Navbat nazorat guruxiga kelganda, nazorat guruxida 13-15 yoshli yengil atletikachi qizlar tomonidan tajriba oldi 17.1 ± 1.9 soniya va keyingi natijalar 16.8 ± 1.6 soniyani, o'rtasidagi statistik farqlar esa 0.2% ni tashkil etdi. Ushbu ko'rsatkichlar nazorat guruxida variatsiya ko'fisiienti 11.1% dan 9.5% gacha o'zgardi. Tajriba va nazorat guruxining tajribadan oldingi o'rtasidagi statistik farqlar kuzatilmadi ($p > 0.05$).

Chidamlilik jismoniy sifati tayyorgarlik ko'rsatkichini ifoda etuvchi navbatdagi amaliy testimiz bu 1000 m. masofaga yugurish bo'yicha o'tkazilgan amaliy sinovlar hisoblanadi. Ushbu tajriba guruhida tajribadan oldin ko'rsatkichlar $4.50.0 \pm 0.46$ daqiqada yugurishdi. Variatsiya ko'fisiienti ($V=10.2\%$) ni tashkil qildi. Tajribadan oxirida esa bu ko'rsatkich $4.20.0 \pm 0.26$ daqiqani tashkil etdi. Variatsiya ko'fisiienti ($V=6.1\%$) ga yaxshilandi. Nazorat guruhlari olingan amaliy test davomida 13-15 yoshli yengil atletikachi qizlarning tajribadan oldingi natijalari $4.55.0 \pm 0.41$ daqiqada bosib o'tdi, variatsiya ko'fisiienti ($V=9.1\%$). Tajribadan keyin ushbu ko'rsatkich $4.40.0 \pm 0.44$ daqiqada masofani bosib o'tishdi. Variatsiya ko'fisiienti ($V=10\%$) Statistik farqlar ishonchligi bor ($t=1.21$ $p > 0.05$).

Tajriba va nazorat guruhlari shug'ullanuvchi 13-15 yoshli qiz bola yengil atletikachilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi dinamikasi ($n=11$)

T/r	Me'yorlar	Guruh	TO		TK		Farqi	t	P
			$X \pm \alpha$	V%	$X \pm \alpha$	V%			
1	100m. masofaga yugurish (daqiq)	TG	<u>17.0±1.3</u>	7.6	<u>16.5±0.82</u>	4.9	0.5	2.74	<0.05
		NG	17.1±1.9	11.1	16.8±1.6	9.5	0.2	1.83	>0.05
2	1000m. masofaga yugurish (daqiq)	TG	<u>4.50.0±0.46</u>	10.2	<u>4.20.0±0.26</u>	6.1	0.30	3.21	<0.005
		NG	<u>4.55.0±0.41</u>	9.1	4.40.0±0.44	10	0.15	1.21	>0.05
3	Mokki tarzda yugurish 4x10 m (soniya)	TG	<u>7.2±1.3</u>	18	<u>6.8±0.9</u>	13.2	0.4	2.79	<0.05
		NG	7.3±1.9	26.1	7.1±1.7	23.9	0.2	1.80	>0.05
4	Past tumikda 90 tortilish (marta)	TG	<u>14±1.6</u>	11.4	<u>18±2.1</u>	11.6	4	2.98	<0.05
		NG	13±1.5	11.5	15±2.2	14.6	2	1.62	>0.05
5	Turgan joydan uzunlikka sakrash (metr, sm)	TG	<u>1.70±0.84</u>	49.4	<u>1.90±0.65</u>	34.2	0.20	3.32	<0.05
		NG	1.66±0.73	43.9	1.75±0.77	44	0.9	1.23	>0.05
6	Oldinga egilish (sm)	TG	<u>10±3.4</u>	34	<u>18.2±2.4</u>	13.1	8.2	4.34	<0.05
		NG	9±3.6	40	13.8±3.4	24.6	4.8	1.61	>0.05

Tezkorlik jismoniy sifatini o`zida aks ettiruvchi amaliy test qatoriga makkisimon yugurishni kiritishimiz mumkin. Tajriba guruhi bosqichlari makkisimon (4x10 metr masofaga) yugurish testi bo`yicha qayt etgan ko`rsatgichlar tajribadan oldin 7.2 ± 1.3 (soniya)ni va variatsiya koifisenti 18% ni tashkil etdi. Tajribadan keyin 6.8 ± 0.9 (soniya), variatsiya koifisenti 13.2% ni tashkil qildi. Statistik farqlar ishonchliligi ($p < 0.05$) ga teng bo`ldi. Nazorat guruxining tajribadan oldingi ko`rsatgan ko`rsatkichlari 7.3 ± 1.9 soniyani qayt etishdi, variatsiya koifisenti ($V = 26.1\%$). Tajriba so`nggida yosh yengil atletikachi qizlarning ko`rsatkichlari malum miqdorda yuqorilash kuzatildi. 7.1 ± 1.7 soniyani, variatsiya koifisenti ($V = 23.9\%$) natija qayt etildi. Nazorat guruxining tajribadan oldin va tajriba oxiridagi statistik farqlar ishonchliligi ($t = 1.80$ $p > 0.05$) ga teng bo`ldi.

Yengil atletikachi qizlarning past turnikda 90 (marotaba) tortilish amaliy mashqi kuch sifatini aniqlashda va umumiy jismoniy tayyorgarlik ko`rsatkichini ifoda etishga hizmat qiladi. Yosh yengil atletikachi qizlarni ko`rsatgan natijalari tajriba guruhi tajriba boshida 14 ± 1.6 marotaba, variatsiya koifisenti ($V = 11.4\%$) ni tashkil etdi, tajriba oxiriga kelib esa 18 ± 2.1 marotaba tortilishga erishdilar. Variatsiya koifisenti ($V = 11.6\%$) ga yaxshilandi. Nazorat guruxidagi yosh yengil atletikachi qizlarining tajribadan oldin 13 ± 1.5 marotaba tortilishgan bo`lsa, tajriba oxirida bu ko`rsatkich yaxshi tarafga o`rgardi 15 ± 2.2 marotaba. Variatsiya ko`rsatkichlari ($V = 11.5\%$; $V = 14.6\%$) Tajriba guruxi kurashchilardan olingan natijalar nazorat guruxi kurashchilari ko`rsatgan natijalari nisbatan yaxshi ekanligi ilmiy izlanishlarimiz davomida aniqlandi. Statistik farqlar ishonchliligi ($p > 0.05$) ga teng.

Kuch sifati tarkibidagi portlovchi kuch darajasini namoyon etuvchi amaliy testlar tarkibiga turgan joyda uzunlikka sakrash ham kiradi. Turgan joyda uzunlikka sakrash amaliy testida tajriba guruxi yosh yengil atletikachi qizlarda tajriba boshida ko`rsatgan natijalari 1.70 ± 0.84 m.ga sakradilar va variatsiya koifisenti ($V = 49.4\%$) ni tashkil etdi. Bu ko`rsatkich tajriba oxiriga kelib 1.90 ± 0.65 m.ga sakrab ijobiy natija ko`rsatishdi, variatsiya koifisenti ($V = 34.2\%$) natija qayd etildi. Statistik farqlar ishonchliligi $t = 3.32$ ga teng ($p < 0.005$). Nazorat guruxi yosh yengil atletikachi ko`rsatgichlari tajribadan oldin 1.66 ± 0.73 m. masofaga sakrashgan bo`lsa tajriba oxiriga kelib 1.75 ± 0.77 m masofaga sakrashdi. Bu ko`rsatkich tajriba so`ngiga kelib 0.9m masofaga oshganini ko`rishimiz mumkin. Variatsiya koifisenti tajribadan oldin ($V = 43.9\%$) tashkil qilgan bo`lsa tajriba oxirida bu ko`rsatkich ($V = 44\%$)ni tashkil etdi.

Tik turgan holda oldinga egilish nazorat testidan foydalanib quydagi natijalarni aniqlashga va Egiluvchanlik sifatini baholashga erishildi. Tajriba guruxidagi yosh yengil atletikachi qizlarda tajribadan oldin ko`rsatgan ko`rsatkichlari 10 ± 3.4 sm ni tashkil etdi, variatsiya koifisenti ($V = 34\%$) ga teng bo`ldi. Tajriba oxiriga kelib yengil atletikachi qizlarning ko`rsatgan natijalari 18.2 ± 2.4 sm ga ijobiy tomonga o`zgardi. Variatsiya koifisenti ($V = 13.1\%$) ni tashkil qildi. Nazorat guruxi yengil atletikachi qizlardan test sinovi natijalari quyidagichai. Tajribadan oldingi natijalari 9 ± 3.6 sm ga teng bo`ldi. Variatsiya koifisenti esa ($V = 40\%$) tashkil qildi. Tajriba oxiriga kelib bu ko`rsatkich 13.8 ± 3.4 sm, ($V = 24.6\%$) bilan yakunlashdi. Qayd

etilgan tajriba va nazorat guruxi yengil atletikachi qizlar tomonidan qayt etilgan ko'rsatkichlarning taxlili xulosasiga shunday fikrlarni aytish kerakki, unga ko'ra tajriba va nazorat guruxida tajribadan oldingi ko'rsatkichlarda deyarli farq sezilmasligi aniqlandi. Tajriba oxirida esa tajriba va nazorat guruxi yosh yengil atletikachi qizlarning ko'rsatgan natijalarida 3.4sm ga o'zgargani ma'lum bo'ldi.

XULOSA

Shunday qilib, yosh yengil atletikachilarning umumiy jismoniy tayyorgarligini baholash uchun ishlab chiqilgan nazorat sinovi, musobaqa bellashuvlarini o'tkazish vaqtidagi alohida harakat xususiyatlaridan biri hisoblanadi. yengil atletika sport turiga qiz bolalarni saralash tizimini yaratishda maxsus ishlab chiqilgan nazorat sinovidan foydalanish bolalarning umumiy jismoniy tayyorgarligi hamda kelajakdagi texnik taktik imkoniyatlarini bashorat qilish va baxolash, qolaversa, murabbiy pedagoglar saralab olingan bolalarni texnik harakatlarini boshqarishlari uchun imkoniyat yaratadi. Umumiy olganda, umumiy jismoniy tayyorgarligi darajasini ifodalaydigan yuqorida ko'rsatilgan nazorat sinovidagi alohida ko'rsatkichlarni model ko'rsatkichlar bilan taqqoslash, mashg'ulot jarayonini bolalarning jismoniy imkoniyatlari hamda yosh xususiyatlari umumiy jismoniy tayyorgarligi darajasidan kelib chiqib samarali tashkil etish imkonini beradi.

FOYDALANILGAN ADABOYOTLAR RO'YXATI:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 3 iyundagi PQ-3031-sonli «Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi qarori.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021 yil 5 noyabrdagi "Sport ta'limi tizimini tubdan takomillashtirish orqali olimpiya va paralimpiya sport turlari bo'yicha sportchilar zaxirasini shakllantirish sifatini yanada oshirish choratadbirlari to'g'risida"gi PQ-5279 sonli qarori.
3. Olimov M.S., Shakirjanova K.T., Rafiyev H.T., Smuriygina L.V., To'xtaboyev N.T. va boshqalar. / Yakkakurash, koordinatsion va siklik sport turlari "Yengil atletika". Darslik.– Toshkent, Ilmiy texnika axboroti-press nashtiyoti, 2018. – 376 b.
4. Olimov M.S., Soliyev I.R., Xo'jamkeldiyev G'.S. / Sport turlari bo'yicha tadbirlarini tashkil etish va o'tkazish (yengil atletika). / O'quv qo'llanma. -Chirchiq.: 2022. – 152 b.
5. Olimov M.S., To'xtaboyev N.T., Soliyev I.R., Ortiqov X.T. /O'rta va uzoq masofalarga yugurish uslubiyati. O'quv qo'llanma. –T.: "Fan va texnologiya", 2016. – 156 b.
6. Shakirjanova K.T., Davlatyarova L.B. Yengil atletika nazariyasi va uslubiyati (Balandlikka sakrash texnikasi asoslari). O'quv qo'llanma. – Ch.: 2023. – 166 b.
7. www.uzathletics.uz., O'zbekiston Yengil Atletika Federatsiyasi tarmog'i
8. www.iaaf.org., Xalqaro Yengil atletika Federatsiyasi tarmog'i,