

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС  
ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ**

**ГУЛИСТОН ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ  
ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ НАЗАРИЯСИ ВА МЕТОДИКАСИ  
КАФЕДРАСИ**

**Бобоев Жавохирнинг**

**5112000 - Жисмоний маданият йўналиши бўйича бакалавр даражасини**

**олиш учун**

**14-15 ёшли ўқувчиларнинг жисмоний ривожланишида енгил  
атлетиканинг ўрни**

**мавзусидаги битирув малакавий иши**

**Раҳбар: ўқитувчи Норқулов Ш.**

**Гулистон – 2016**

# **МУНДАРИЖА**

## **КИРИШ**

### **I. БОБ. ЎҚУВЧИЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИК ХОЛАТЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ МУАММОЛАРИ**

1.1. Ўқувчиларнинг машғулот жараёнларида югуриш машқларини қўллашнинг асослари

1.2. Мактаб ўқувчиларига югуриш техникасига ўргатишнинг восита ва усуллари

1.3. Спорт машғулотлари жараёнида спортчиларнинг мослашиши

### **II. БОБ. ТАДҚИҚОТНИНГ ВАЗИФАЛАРИ, УНИНГ ТАШКИЛ ҚИЛИШ ВА ЎТКАЗИШ УСУЛЛАРИ**

2.1. Тадқиқотнинг вазифалари

2.2. Тадқиқотни ташкил қилиш ва ўтказиш

2.3. Педагогик кузатув ва назорат

2.4. Математик статистик усуллар

2.5. Тестлаш

### **III БОБ. МАКТАБ ЎҚУВЧИЛАРИ ЎРТАСИДА ОЛИБ БОРИЛГАН ИЛМИЙ ТАДҚИҚОТ НАТИЖАЛАРИ ВА УЛАРНИНГ ТАҲЛИЛИ**

3.1. Тадқиқот ишининг таҳлили

3.2. Мактаб ўқувчиларининг жисмоний ривожланиш ва жисмоний тайёргарлиги

3.3. Мактаб ўқувчиларининг жисмоний ривожланиш ва жисмоний тайёргарлигининг ўсиш динамикаси

## **ХУЛОСАЛАР**

### **Адабиётлар рўйхати**

## КИРИШ

**Мавзунинг долзарблиги.** Мамлакатимизда таълим тизимини такомиллаштириш, Ватан равнақини таъминлайдиган ёш авлодни тарбиялаб вояга етказиш масалаларига жиддий эътибор берилмоқда. Республикада “Соғлом авлод учун” дастурининг амалга оширилиши, “Соғлом авлод учун” орденининг таъсис этилиши жисмоний тарбия ўқитувчилари зиммасига катта масъулият юклайди.

Юртимизда ҳар бир соҳада туб ислоҳотларни амалга ошириб келинаётганлиги соҳани ривожлантиришда муҳим ўрин эгаллайди. Президентимиз И.А.Каримов томонидан Бразилиянинг Рео-де-Жанейро шаҳрида бўлиб ўтадиган XXXI Олимпияда ва XV Паралимпия ўйинларига тайёргарлик кўриш тўғрисидаги 2013 йил 25 феврал ПҚ-№1923 сонли қарори чиқарилди. Ушбу қарорнинг асосий мазмуни Республикамизда устивор спорт турлари бўйича ва Олимпия ўйинлари дастурига киритилган спорт турлари бўйича юқори малакали спортчиларни тайёрлаш масаласи ҳисобланади.

Ушбу Қарорга асосланган ҳолда юқори малакали спортчиларни тайёрлаш уларни ҳалқаро мусобақаларда мунтазам иштирокини таъминлаш кўп жиҳатдан мураббийларнинг вазифаларидан бири ҳисобланади. Бу борада мураббийларнинг машғулот жараёнларини, мусобақаларни инобатга олган ҳолда мақсадли режалаштириш аҳамияти касб этади. Спортчилар тайёрлаш тизимида ҳафталик, ойлик, йиллик ва кўп йиллик машғулотларни режалаштиришда кўпроқ бошланғич тайёрлов босиқчининг аҳамияти каттадир. Бошланғич тайёрлов босиқчида спортчиларнинг ёши айна 14-15 ёшга тўғри келиб мутахассисликка йўналтирилган бўлади.

Ҳозирги кунга келиб енгил атлетика, спорт мактабларида ва умумтаълим мактаблари шунингдек академик лицейлар, касб - хунар коллежлари ва олий ўқув юртларида ёшларни ҳар томонлама соғлом, баркамол инсон қилиб тарбиялашда ўқув дастурларидан ўрин эгаллаган. Умумтаълим мактаб ўқувчи қизларининг ўрта масофаларга югуришларидаги спорт натижаларини таҳлил қилаётганимизда, ҳозирги кунда қизлар ўртасида

ўрта масофага югуриш турларининг натижалари жуда паст ва қизларда умумий ва махсус чидамлилиги яхши ривожланмагани кузатилди. Демак, мактаб ўқувчи қизларининг ўрта масофаларга югуришларида махсус чидамлилигини ривожлантириш долзарб муоммолардан бири ҳисобланади.

**Ишнинг мақсади:** Мактаб ўқувчилари машғулотларининг ташкиллаштиришда махсус енгил атлетика машқларини жисмоний ривожланишдаги ўрни.

Жисмоний сифатлар енгил атлетика турларининг яъни қисқа, ўрта, узок ва ўта узок масофаларга югуришда жисмоний сифатларнинг аҳамияти катта бўлиб, ҳар қандай масофа бўлмасин спортчидан айнан жисмоний сифатларни талаб қилади. Демак жисмоний сифатлар талаб қиладиган масофаларда спортчилар мусобақалашганда қайси бир спортчининг жисмоний сифатлари юқори даражада бўлса ушбу енгил атлетикачи ҳар қандай ҳолатда ғолиб чиқиши мумкин.

Ўқув машғулоти ёки дарс жараёнида 14-15 ёшли мактаб ўқувчиларининг жисмоний сифатлари, талаб қиладиган турли масофаларга югуриш турларида юқори спорт натижаларига эришиш имкониятлари устивор жиҳатдан умумий ва махсус тезкорлик – куч, чидамlilik ва албатта югуриш техникаси ҳамда тактикасига боғлиқдир. Лекин, ушбу сифатлар ҳамда югуриш техникаси ва тактикасини шакллантирувчи воситалар йиллик тайёргарлик даврларида ёш спортчилар учун жисмоний сифатларни ҳаммасини бирдек олиб бориб бўлмайди. Шунини таъкидлаш керакки ёш спортчиларни машғулотларида жисмоний сифатларини тарбиялаш олдига мақсад қилиб қўйилса ёш спортчиларнинг кейинги фаолиятларида пойдевор вазифасини ўтайди.

Юқоридаги фикрларнинг мисоли сифатида машғулотларнинг олиб боришда бугунги куннинг замонавий усулларида бири мусобақа фаолиятида ҳам умумий ва махсус жисмоний сифатларни тарбиялаб бориш кўзда тутилади. Шунинг учун мусобақа – машғулоти жараёнининг таркибий қисми бўлиб, энг юқори куч ҳосил қилишга, иродавий фазилатларни тарбиялашга, спорт курашига ўргатишга ва машғулотнинг боришини назорат қилишга

хизмат қилади. Қишқи мусобақалар программасига енгил атлетика турларидан, ташқари, спортчининг умумий жисмоний тайёрлик даражасини баҳолайдиган, ҳамма бажариш шарт машқлар қўшилишини ҳам ҳисобга олиш керак.

# **I.БОБ. ЎҚУВЧИЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИК ХОЛАТЛАРИНИНГ РИВОЖЛАНТИРИШ МУАММОЛАРИ**

## **1.1. Ўқувчиларнинг машғулот жараёнларида югуриш машқларини қўллашнинг асослари**

Ўқувчилар югуриш машғулотларида сезиларли муваффақиятларга эришиш учун етарлича узоқ муддат керак бўлади. Негаки, организмда морфологик тузилишга оид ўзгаришлар юз бергунича ойлар эмас, йиллар ўтади. Бундан ташқари, шуни ҳам эътиборга олиш жоизки, машғулотларда деярли ҳеч қачон машқ қилмаган, саломатлиги издан чиққан кишилар келишадилар. Ҳаракат имкониятлари юрак-қон томир тизимида содир бўладиган ўзгаришларга қараганда анча тез ортгани учун машғулот ўтказилаётган дастлабки ойларда кўпроқ ва тезроқ югуриш истаги пайдо бўлади. Лекин бундай кайфиятга берилиш асло мумкин эмас. Саломатликни мустаҳкамлаш ва жисмоний тайёргарликни оширишнинг фақат битта йўли бор – бу узоқ муддатли, режали, кўп йиллик югуриш машғулотлари йўлидир.

Ўқувчилар югуриш билан шуғулланаётганларнинг саломатлиги ҳолати, тайёргарлик даражаси ва ёшига қараб машғулот босқичлари ҳам турлича бўлади. Қуйида енгил атлетикачиларни югуриш машғулотлари билан мустақил шуғулланиш учун машғулотнинг турли босқичларида уни ташкил этиш ва мазмунини белгилаш схемалари келтирилган.

Машғулот одатдаги суръатда лўкиллаб югуришдан бошланади. Юкламанинг давомийлигига қараб ўсиб боради. Дастлабки югуриш вақти – кунига 2 марта 30-35 дақиқадан. Бир неча ҳафта мобайнида аста-секин югуриш вақти 50-60 дақгача узайтирилади. Бир-икки ҳафта давомида юклама шу даражада ушлаб турилади. Агар аҳвол қониқарли бўлса, югуриш давомийлигини ошириб, уни кунига 1 соатгача узайтириш мумкин. Саломатликнинг ҳолатидан келиб чиқиб, бунинг учун 1 ойдан 6 ойгача

муддат керак бўлади. Бу ораликда югуриш тезлиги ўзгартирилмаслиги шарт. Мазкур босқичда ЮҚС 124-130 зарб/дақ атрофида бўлиши мумкин.

II босқич – тўлақонли югуриш машқлари.

Шуғулланувчи бир соат мобайнида ўзини зўриқтирмай юра оладиган бўлгач, машғулотнинг иккинчи босқичи –тўлақонли югуришга ўтиш мумкин. Югуриш суръати нисбатан бир оз тезроқ, лекин у шуғулланувчини асло зўриқтирмаслиги керак. Машғулот одатдагидек сайр қилиб югуришдан бошланиб, бу 25-30 дақ давом этади, кейин эса тез югуриш кесмаси бошланади, шундан сўнг югуриш 10 дақ давом этадиган суст суръат билан якунланади. Тез югуриш кесмасининг дастлабки узунлиги 0,5-1,5 км оралиғида. Югуриш тезлиги аста-секин ошириб борилади, бу машқланганлик даражасининг ортишига боғлиқ. Бу вақтда бурун орқали эркин нафас олиш керак. Югуриш тезлигини томир уриши асосида назорат қилиш мумкин, у мазкур босқичда 130-145 зарб/дақ атрофида бўлиши лозим. Агар аҳвол яхши бўлса, соғломлаштирувчи югуриш масофаси узунлиги бир неча ҳафта ичида аста-секин 2-3 км гача, 4-6 ой мобайнида 5-6 км гача, йил давомида 10 км гача оширилиши мумкин.

Соғломлаштирувчи югуриш техникаси сайр қилиб югуришдан фарқ қилиб, бир оз спорт югуриши техникасини эслатади. Унга хос хусусиятлар – оёқ кафтини товондан учига қаратиб юмшоқ ҳаракатлантириб, у билан фаол итарилиши, тосни буриб, гавдани таянч оёқ томон тортиш йўли билан тос-сон бўғимини тез-тез ишлатиш, оёқ кафтларини бир-бирига нисбатан деярли параллел қўйиш (бир оз икки томонга бурган ҳолда) лозим. Бунда оёқ остига ғов қўйгандек югуришдан қочиш – товоннинг четига урилмаслик, бунинг учун болдирни олдинга ҳаддан ортиқ кўтармаслик керак.

Одатдаги сайр қилиб югуриш усулидан соғломлаштирувчи югуриш усулга ўтиш босқичма-босқич, унинг айрим элементларини бирма-бир киритиб бориш йўли билан амалга оширилиши лозим, янги техникага одатланиш узок муддатни талаб қилади. Соғломлаштирувчи югуриш машғулотлари кунига 1 марта, ҳафтада 4-5 марта ўтказилади, бунда умумий

аҳвол кузатиб турилади. Жисмоний тайёргарлик даражаси ортгани сайин югуриш тезлиги, сезиларсиз ошириб борилади ва аста-секин 12-14 км/соат гача етказилади.

Бўш вақт кам бўлса, ишга бориш ва қайтиш давомидаги умумий узунлиги 10 км.ли масофада югуришдан фойдаланиш мумкин. Айрим ҳолларда соғломлаштирувчи югуриш билан мунтазам шуғулланиш туфайли саломатлик ҳолати шунчалик яхшиланадики, кейинчалик югуриш машғулотларига ўтса бўлади.

Бу гуруҳга юрак-қон томир тизимида бир озгина издан чиқишлари бўлган ва аслида соғлом, лекин шуғулланмаган барча янги бошловчилар киради.

I босқич – қисқа масофаларга югуриш.

Бу ҳолатда ҳам машғулотлар югуришдан бошланади. Лекин бундай қилиб югуришдан, бир йўла қисқа масофаларга югуришни қўллаш керак. Бошловчиларнинг мазкур тоифаси учун югуриш кескин юклама бўлиши мумкин, шу сабабли эҳтиёт бўлган маъқул. Машғулотларни оқилона ташкил этиш учун 3 хил кўрсаткичга эътибор қаратиш лозим бўлади: масофанинг метрларда ўлчанадиган узунлиги, уни босиб ўтиш вақти (дақиқаларда ўлчанади) ҳамда югуришдан тўхтагач, дастлабки 10 дақ орасидаги ЮҚС. Югуриш тезлиги олдиндан тузилган жадвал асосида эмас, балки машқланганлик даражасининг ортишига қараб кўтарилиб боради. Машғулотлар миқдори – ҳафтасига 1-3 марта қўлланилади. Дастлабки машғулотларда тетик қадамлар билан 1600-2000 м босиб ўтилади, лекин зўриқишга йўл қўймаслик керак. Тахминан 2-3 ҳафтадан кейин югуриш масофасини 2400 м гача, яна 2 ҳафтадан кейин 3200 м гача ошириш мумкин. Бундай узунлик стадионнинг 400 м ли айланаси бўйлаб югуриш шароитига қараб белгиланган. Дастлаб ҳар бир 800 м нинг 8-9 дақ да босиб ўтиб, бутун масофага 32-36 дақ сарфланади. Мунтазам машғулотлар жараёнида югуриш тезлиги бир маромда ошириб борилади.

Шуғулланувчи чигалёзди машқларида 800 м га 7 дақ атрофида сарфлаб, жами 3200 м масофани 30 дақ мобайнида осонгина босиб ўтадиган бўлгунига қадар (бунда томир уриш 10 сек да 25 зарбгача, яъни 140 зарб/дақ) шундай машғулот режимига риоя қилиш мақсадга мувофиқ бўлади. Агар режалаштирилган натижаларга эришмаса-ю, лекин ЮҚС белгиланган катталиқдан юқорироқ бўлса, томир уриши зарур даражага тушмагунча илгариги машғулот режими сақлаб турилади. Бундай югуриш тезлиги 6,5 км/соат ёки 1 км га 9 дақ га тўғри келади. Нисбатан ёш ва соғлом киши бундай вазифани бажариши учун бор-йўғи бир неча ҳафта шуғулланса, лекин заиф ва касал одамлар ёки болалар бир неча ой давомида мунтазам шуғулланишлари зарур. Шу пайтдан бошлаб машғулотнинг иккинчи босқичи–югуриш ва югуришни алмашлаб қўллаш бошланади.

II босқич – тезкорликни ривожлантиришга югуриш.

Масофанинг илгариги узунлиги – 3.200 м сақланади, лекин югуриш қисқа кесмаларда сустр суръатда югуриш билан галма-гал берилади – ҳар 150-200 м югуришдан сўнг 20-30 м дан югуриш амалга оширилади. Дастлабки 400 м лик айланада бир-икки бор шундай югуриш бажарилади, айлананинг кўпроқ қисми эса юриб ўтилади. Шунини унутмаслик керакки, тезкорликни ривожлантиришга югуриш билан шуғулланувчилар учун бу ҳақиқатан лўкиллаб, яъни енгиллаштирилган шароитларда югуриб ўтиши зарур, чунки спортда югуриш техникасига риоя қилиш ҳар қандай уриниш тезгина чарчашга олиб келади, томир уриши кескин ортиб кетади, аслида у мазкур босқичда 10 сек да 28-32 зарбдан ошмаслиги керак.

Агар ЮҚС кўрсатилган катталиқдан юқори бўлса, югуриш кесмаларини камайтириб, югуриш вақтини кўпайтириш ёки югуриш тезлигини пасайтириш, ёхуд ҳар иккала чорани кўриш лозим. Аста-секин, шуғулланганлик даражаси ортгани сайин, олдинга алоҳида мақсадлар қўйиб, махсус жадваллардан фойдаланиб ўтирмай, югуриш кесмаларини узайтириш ёки югуриш кесмаларини эса қисқартириш ва охир-оқибат узлуксиз югуришга ўтиш керак бўлади. Саломатлик ҳолатига қараб, бунга бир неча

хафта ёки ойдан кейин, баъзан эса ҳатто бир неча йилдан кейин киришиш мумкин.

III босқич – сушт суръатда узлуксиз югуриш, “ўйнаб” (майда қадамлаб) югуриш.

Бу босқичнинг мақсади бир соат мобайнида бемалол югуришни ўргатишдан иборат.

Бунда югуриш давомийлигини ошириб, аста-секин уни 1 соатга етказиш мумкин. Югуриш тезлиги бу вақт давомида ўзгармаслиги лозим. Шуғулланувчилар ўзлари учун оптимал тезлик, суръатни белгилаб олганларидан сўнг, уларни жиддий ўзгартирмаслик керак. Шуғулланувчилар 30-60 дақ бемалол югуришни ўрганиб, сеvimли йўлкаларини ўзлаштириб олганларидан сўнг, уларга соатларини уйда қолдириб келиш ҳамда масофада вақтни ўлчамаслик тавсия этилади, чунки бу тезликни ошириш хоҳишини юзага келтириши, кераксиз зўриқиш пайдо қилиб, югуришдан лаззатланиш ҳиссини йўққа чиқариши мумкин. Бунинг устига, натижалар ойдан-ойга эмас, балки жуда секин ўсади.

Биз кўриб чиққан босқич машғулотнинг якуний босқичи бўла олади, чунки ҳафтасига уч-тўрт марта 30-60 дақ дан югурганда, саломатликни мустаҳкамлаш учун етарли бўлган юкломани олиш мумкин. Бу соғлом бўлишдек ягона мақсадни кўзлаган кўпгина югурувчи инсонлар учун дастурнинг пировард мақсадидир.

Унга ёш, соғлом, жисмоний жиҳатдан яхши тайёрланган кишилар ва нисбатан яқинда спорт билан шуғулланишни тўхтатган собиқ спортчилар – 15-20 дақ давомида ўзини ортиқча зўриқтирмай югура оладиганлар кирази. Бир неча ой мобайнида бир машғулотдаги енгил югуриш давомийлиги аввал 30 дақ, кейин эса 1 соатгача узайтирилади. Машғулотларнинг дастлабки йили охиригача мазкур гуруҳ вакилларининг кўпчилигида югуриш давомийлиги, одатда, 1,5 соатга етади.

Юқорида кўрсатилган гуруҳлардан яна ўз қобилиятларини мусобақаларда намойиш этишни хоҳлайдиган ҳаваскор югурувчилар ҳам

бор. Улар учун машғулотнинг сўнги – спорт босқичи ҳам мавжуд бўлиб, бунда югуриш тезлигини ошириш кўзда тутилади. Бунинг учун югурувчилар томонидан ҳозиргача қўлланган бир меъёрдаги усулдан ташқари, машғулотларга ўзгарувчан усулда бажариладиган юкламалар ҳам киритилади. Машғулотнинг бундай усулини югуришга жуда яхши тайёрланганлар ва 50 ёшгача бўлган кишилар қўллайдилар. ЮҚС эса қувват таъминотининг аралаш зонасида – 156 дан 168 зарб/дақ гача етиши оралиғида қўллаш мумкин (10 сек да 26-28 зарб).

## **1.2. Мактаб ўқувчиларига югуриш техникасига ўргатишнинг восита ва усуллари.**

Умум ривожлантирувчи машқлар. Югуришда муваффақиятга эришиш учун югурувчи мушакларини яхши ривожлантиришни билиши керак. Одатда, югурувчининг оёқ, орқа, қорин мушаклари елка сатхи мушакларига нисбатан яхши ривожланган бўлади.

Куч тезкорлик ва эгилувчанликни ўстириш учун қўйиладиган умумривожлантирувчи машқлардан фойдаланилади:

А) эгилувчанлик холда ҳаракат амплитудасини ошириш учун қўл ва оёқларни силкиб бажариладиган ҳаракатлар; соннинг орқа мушакларини чўзиш учун машқлар. Туриб ва ўтириб бажариладиган турли эгилишлар, шпагатлар;

В) алоҳида мушак гуруҳларининг эгилувчанлиги ва кучини ошириш учун гимнастика деворида бажариладиган машқлар;

С) тўлдирма тўплар билан машқлар;

Д) акробатик машқлар.

Спорт ўйинлар. Футбол, баскетбол, волейбол тезлик сифатларини ривожлантириш воситаси бўйлаб хизмат қилади.

Кросс югуриш. Чидамлиликни ошириш воситаси сифатида хизмат қилади.

Сузиш тикловчи восита ва ўзига хос сув массажи сифатида қўлланилади.

Огирликлар билан бажариладиган машқлар. Куч ва куч чидамлилиги ривожлантириш воситаси ҳисобланади. Югуриш учун узок муддат давомида мутадил куч зўриқишини қўллаш қобилятини тарбияловчи машқлар танланади (30).

Динамик куч ва куч чидамлилигини ошириш воситаларидан бири бўлган куч тренажёрларида бажариладиган машқлар.

Ҳазирги замонда спорт ривожланиш даврининг ўзига хос хусусияти ҳисобланади (23).

Ёш спортчиларни саралаш жараёни 4 та босқичша бўлинади:

1. босқич – болаларни дастлабки (бошланғич) саралаш босқичи;
2. босқич – саралаб олинган шуғулланувчилар контингентининг танланган спорт турида иктисослашишга бўлган талабларга мувофиқлигини чуқур текшириш босқичи;
3. босқич - спортга йўналтириш босқичи;

Биринчи босқич энг мухим ва маъсулиятли бўлиб, унинг вазифалари иктидорли болаларни саралаш, ҳаракат фаоллиги даражасини бахолаш, тезкорлик куч билан боғлиқ спорт турларига лаёкатлилигини аниқлашдан иборат.

Спортда саралаш – ташкилий услубий тадбирлар тизими бўлиб, ёш спортчиларнинг тезкорлик куч билан боғлиқ спорт турлари билан шуғулланиш учун қаобилиятларини аниқлашга имокн берувчи педагогик, тиббий биологик, психологик ва социологик саралаш мезонини ўз ичига олади.

Машғулот дастури комплексини амалга оширишда спортчи организмнинг ёшга хос ривожланишини ҳисобига олиш жуда мухим.

Хар бир ёш даври учун кўп ёки кам даражада у ёки бу машғулот дастури хосдир.

Кўп сонли тадқиқотлар орқали тостикланганки, 13 дан 17 ёшгача бўлган даврда ёш спортчиларда юқори спорт натижаларига эришиш учун зарур

бўлган ҳамма жисмоний сифатларнинг ривожланишига қулай шароитлар яратилади.

Ёш спортчиларда жисмоний сифатларни ривожлантиришнинг энг қулай ёш даврлари 1 жадвалда берилган. Спортчиларнинг тезлик қобилиятларини намоён қилишга бўлган имкониятни агар улар ҳар бир ёш даврида атроф муҳитнинг мақул бир шароитлари билан оптимал тарзда ўзаро мунособатда бўлсалар ва фақат шундай ҳолдагина амалга ошириши мумкин.

Ёш спортчиларда жисмоний сифатларни ривожлантиришнинг таъсирчан даврлари.

<b>Жисмоний сифатлар</b>	<b>Қулай ёш даври</b>
Ҳаркатлар тезлиги	9-14, дан 16 -17 ёшгача
Тезкорлик куч сифатлари	9-12, дан 14-17 ёшгача
Мушакларнинг максимал кучи	13-14, дан 16-17 ёшгача
Тезлик чидамлилиги	15-17 ёш
Махсус чидамлилиги	9-12 ва 15-18 ёш
Умумий чидамlilik	9-11 ва 15-18 ёш
эгиловчанлик	7-8 ва 11-13 ёш

Агар педагогик таъсир кўрсатишда эътибор ҳар бир ёш гуруҳининг индивидуал анатомик физиологик ва психологик хусусиятларига мос келса, спорт такомиллашуви самарадорлиги анча юқори бўлади. Таъсирчан даврларни ва оптимал таъсир қилиш меъёри ошган ҳолда антогенезнинг тури босқичларида организмнинг алоҳида хусусиятларини эркин бошқариш мумкин.

Ўқувчиларни тезкорликни ривожлантириш ва спринтчи югқриш техникасини билиб олиш учун, турган жойда ва туриб бажариладиган махсус машқлар ижро этилади.

Турган жойдаги машқларда спринчининг югуришдаги ҳаракатларига тақлид қилинади; жойда туриб ижро этиладиган машқлар эса югури

характеридаги машқлар бўлади. Машқлар максимал тез суръатда, лекин бемалол бажарилади.

Бундай машқлар мускулларни кучайтиришдан ҳам кўпроқ, тегишли асаб жараёнларини такомиллаштириш, ҳаракат координациясини яхшилаш, етук ҳаракат қилиш шаклини билиб олиш ҳисобига тезкорликни ривож топтиради.

Шунинг учун талаблар ҳам машқларни жуда яхши ижро эта олмайдиган дастлабки пайтларда, бу машқларни тез ижро этишга уларни машқларни тез ижро этиш кейинчалик бориб асосий вазифа бўлиб қолади (17).

Тезкорликни ўстириш учун жойда туриб ижро этиладиган машқлардан энг кўп тарқалган қуйидагилардир:

1. Турган жойда тиззани юқори кўтариб югуриш;
2. Турган жойда қўлларни барьерга тирган ҳолда тиззани юқори кўтариб югуриш;
3. Чалқанча ётиб, оёқларни юқори кўтарган ҳолда югуришга ўхшатиб ҳаракат қилиш;
4. бир оёқда туриб, иккинчи оёқни югуришдагидек сонни олдинга – юқорига, кейин пастга – орқага ошиб бориш (тазза олдинга чиқади), кейин оёқ орқада букулади. Силкинч оёқни орқага тортаётганда, оёқ тагини шиддат билан тез ерга текказилади. (24).

Силжиб туриб бажариладиган машқлардан энг кўп ишлатиладиган қўйидагилар:

1. Кичик – кичик, лекин максимал тезликда эркин қадам ташлаб, бедана қадам югуриш. Иликнинг инерция билан олдинга бориб, сон билан бирга пастга орқага бориб, сон билан бирга пастга орқага фаол тушишига эътибор бериш керак.
2. Сонни юқори кўтариб, кетидан оёқни орқага сидириб, у.о.м нинг йўлкадаги проекциясига яқинги жойда ерга кўйиш.
3. Оёқ таги билан тўла депсиниб, сал сал сакраб югуриш. Оёқ букилмай ерга қўйилади. Югурувчи маълум вақт бирлигида максимал тезликда

югургандагига нисбатан кўпроқ қадам қўйигандагина юқоридаги машқларнинг тезкорликни ўстиришга фойдаси тегади.

4. Кела туриб бирданига 10 – 15 м га максимал тезликда мумкин қадар кўп қадам ташлаб югуриш.

5. Кела туриб бирданига 15 – 20 м га максимал тезликда энг оз қадам ташлаб югуриш.

6. Максимал тезликка эришгунча тезланиб югуриб, кетидан эришилган тезликникамайтирмай, лекин мумкин қадар кам куч сарифлаб эркин югуришга ўтиш. Тезланишни хар гал мана шундай тугаллаш керак.

7. Аниқ чизик бўйлаб тўғри чизик бўйлаб ва радиуси хар хил (югуриш йўлкаси радиусига яқин) ёйлар бўйлаб турли тезликда югуриш.

8. Кейин йўлка бўйлаб (1,5 - 2,5 ) пастга томон югуриб, горизонтал йўлга ўтиб кетиш. (18).

Мускуллар группаси кучини, айниқса, спринтга керакли мускуллар группаси кучини ўстириш учун қўйидаги махсус машқлардан фойдаланилади:

1. Олдинга жуда оз силжиш билан сонни юқори кўтариб югуриш. Машқ ўртача суръат билан 1 – 2 марта, хар доим “чарчагунча” ижро этилади.

2. Спринтчи ёз бошида хар бир сонни каторасига 300 – 350 марта бемалол кўтара ошиш керак. Тез суръатда эса 180 – 200 марта кўтара ошиши керак;

3. депсиниш оёқни жуда ҳам тўғрилаб, шу оёқ тагини максимал, ёзиб , сакраб сакраб қадам ташлаш. Машқни кўпроқ олдинга эмас, балки юқорига интилиб бажариш керак. Қадамлар узунлиги 150 – 180 см машқ 1 – 2 марта хар гал “чарчагунча” бажарилади. Ёз бошида спринтчи бундай қадамлардан 160 – 200 тосини қотарасига бажара олиш зарур.

4. депсиниш бурчаги минимал даражада, мумкин қадар узун қадам ташлаб, олдинга сакраб сакраб югуриш.

5. Оёқ тагида шиддат билан депсиниб олдинга силжиш. Оёқ тизза бўғимида озроқ таранг букилиб, ёзилади. Қадамлар узунлиги 50 – 80 см. Хар бир спринтчи ёз бошида 600 – 800 метрни шундай ўта олиш керак.

6. Соннинг орқа томон мускулларини мустахкамлаш учун, мумкин қадар кенг қадам ташлаб югуриш.

7. Бир оёқда туриб, иккинчисини олдиндан орқага тик тортаётгандай кулни титиш. Бу машқ соннинг орқа томонидаги мускулларни ривожлантиради. Чалқанча ётиб, бир оёқ товонини юқорирокдаги бирон нарсага қўйиб, гавдани тўғрилаш ҳам шунча хизмат қилади. Машқ гоҳ бу, гоҳ у оёқда ижро этилади.

8. 10- 15 метр динамометрли доирада, турли томонга бемалол суръатда югуриш (бўғинларини мустахкамлаш учун). Қум устида турли томонларга югуриш (худди шундай, лекин максимал тезликда 60 – 100м га ҳам югиришади).

9. Нишоблик бурчаги турли хил йўлкаларда юқорига қараб югуриш. Спринтчи эгилувчанлик машқларини фақат машғулотда эмас, балки бўш вақтида ҳам бажариши керак.

Айниқса сон орқа мускуллари чўзилишига (тик туриб, ўтириб, оёқ букмай, олдинга энгашиш) мускуллар билан сон олди мускуллари чўқирилишига эътибор бериш керак.

Аммо машғулот нагрукларининг ҳажми ва жадаллиги ҳар хил даврида турли хил бўлади.

Шунинг учун ҳам югуриш билан шуғуллана бошлаганларда юклама жуда кичик ёки машғулот хурсандчилик олиб келиши ва зарур соғломлаштирувчи самара бериши учун етарли бўлиши лозим. Мунтазам машғулотлар жараёнида юклама аста-секин ошириб борилади. Янги бошловчилар учун дастлабки юкламаларда ҳафтасига 2-3 марта 1600 м масофага спортча юриш ҳамда югуриш билан бошлаган маъқул. Иккинчидан, шуни ёдда тутиш зарурки, югуриш машғулотларининг мақсади саломатликни яхшилашдан иборат. Олимлар шуни аниқладиларки, ушбу мақсадда фойдаланиладиган энг оптимал юкламалар ҳафтасига 3-4 марталик машғулотларда жами 30-40 км ҳисобланади. Энг яхши тайёргарлик кўрганларда юкламаларнинг максимал ҳажми ҳафтасига 60-80 км ни ташкил

этади. Бу – “югуриш тўсиғи” бўлиб, ундан ўтиш билан таянч ҳаракат аппаратининг жароҳатланиш ва юрак-қон томир тизимини ҳаддан ортик зўриқтириш хавфи кескин ошиб кетади. Чет эллик олимларнинг фикрича, ҳажми жиҳатидан анча жиддийроқ юкламалар (ҳафтасига 100 км гача) қонга доимий равишда ва ҳаддан зиёд кўп турли гормонларнинг ажралиб чиқиши натижасида ижобий эҳтирос деб аталадиган ҳолатга олиб келиши мумкин. Шундай қилиб, юкламанинг оптимал ҳажми ҳафтасига 3-4 марта 30-40 км масо-фаларга югуришдир.

Юкламанинг шиддати югуриш тезлиги ва трассанинг тузи-лишига боғлиқ бўлиб, ЮҚС бўйича аниқланади.

Соғломлаштирувчи югуриш машғулотларининг асосий хусусияти “фақат аэроб юкламаларнинг” деган тамойилга риоя қилиш бўлиши шарт. ЮҚС катталигига қараб уч хил машғулот режими фарқланади. ЮҚС 130-150 *зарб/дақ* бўлгандаги иш тўлиғича аэроб бўлади, кислород қарзи юзага келмайди, натижада иш узоқ муддат бажарилиши мумкин. Бундай юкламали машғулотларда организмнинг аэроб имкониятлари такомиллашади, бу умумий чидамлик ва жисмоний иш қобилиятининг физиологик асоси ҳисобланади. Аэроб имкониятларнинг кўрсаткичи МКИ (максимал кислород истеъмо-ли)дир. ЮҚС 150-170 *зарб/дақ* га тенг бўладиган иккинчи машғулот режими аралаш, яъни аэроб-анаэроб ва учинчиси (ЮҚС 180 *зарб/дақ* ва ундан ортик) – анаэроб ҳисобланиб, бунда қувват таъминоти деярли тўлалигича кислородсиз усулга ўтади, натижада, жиддий кислород қарзи пайдо бўлади. Бу режимда анаэроб имкониятлар ривожланади. Соғломлаштирувчи югуриш машғулотларида юкламани ўлчаб бериш учун бутун дунёда томир урушидан фойдаланадилар.

### **1.3. Спорт машғулотлари жараёнида спортчиларнинг мослашиши**

Спорт машғулоти инсон организмнинг мослашиш ва воқеликни илгариланма акс эттириш тамойилларига асосланади.

Биологик тизимнинг кўзгатувчиларга мослашиши тезлигини уларнинг бир турли эканлиги ва узоқ вақт давомида қўлланилиши белгилайди. Бунда маълум зиддият юзага келади: бир томондан, организмнинг машғулот юкламаларига мослашиши унинг ривожланиши учун зарур шарт ҳисобланса, иккинчи томондан, мослашиш жавоб реакциясининг камайишига олиб келади. Шундан хулоса қилса бўладики, кўзгатувчилар стандарт бўлиши мумкин эмас, яъни машғулот юкламалари кўпвариантли бўлиши лозим.

Машғулот жараёнида инсон организмга, одатда, бир нечта мослашиш дастурлари тақдим этилади, улар параллел равишда ёки изма-из бориши мумкин. Бу дастурларнинг ҳар бири алоҳида ҳолда ўзининг амалга оширилиши учун муайян вақт талаб қилади. Масалан, алоҳида мушак гуруҳлари кучини, ҳаракатлар тезкорлигини, ҳар хил фаолият шароитларига руҳий мослашишни ривожлантириш дастурларини параллел олиб бориш мумкин. Ҳар бир алоҳида дастурнинг самарадорлиги уни тузиш усули тўғри ёки нотўғрилигига боғлиқ.

Масалан, муайян босқичда югуриш тезлиги ва чидамлилиқ параллел ривожлантирилганда, ҳар иккала сифат параллел равишда ўзгариши мумкин. Лекин дастурлардан ҳар бири алоҳида кучайтирилгани сайин улардан бири иккинчисининг амал қилишини сусайтиради. Масалан, чидамлилиқни устувор тарзда ошириш югуриш тезлигининг пасайишига сабаб бўлади.

Тадқиқотларнинг кўрсатишича, ҳар томонлама мажмуали машғулот организмнинг ҳар томонлама мослашиши учун шароит яратади. Лекин у машқлантирилаётган кўрсаткичлардан бирортасига ҳам мослашиш имкониятларининг энг юқори даражасини таъминлаб беролмаслиги мумкин. Бир томонлама йўналтирилган машғулот бир томонлама мослашишни юзага келтиради, лекин унинг даражаси ниҳоятда юқори бўлади.

Мослашишнинг яна бир муҳим қонунияти устида тўхталиб ўтиш зарур. Стандарт кўзгатувчилар мунтазам такрорланиб турган шароитда уларга организмнинг функ-ционал имкониятлари ўзгариши билан кечадиган мослашиш фақат муайян вақт давомида, барқарор мослашиш босқичи

бошлангунига қадар содир бўлади. Шундан сўнг бундай қўзғатувчилар ўз машқлантирувчи аҳамиятини йўқотади, чунки маълум қўзғатувчига мослашиб олгач, организм унга янги талаблар қўймайдиган, қатъий белгиланган одатдаги реакция билан жавоб қайтаради. Демак, организм ривож-ланишда давом этмайди. Шунинг учун ҳам юкламани ошириш зарурати пайдо бўлиб, у тараққий қилиш тамойилида акс этади.

Ташқи таъсирлар билан организмнинг мослашув реакциялари хусусияти орасидаги муносабатларнинг умумий қонуниятларини қуйидагича ифодалаш мумкин.

Ташқи таъсирларга организм тезкор ва тўпланувчи мослашув ўзгаришлари билан жавоб беради, бу ўзгаришлар ташқи таъсирларнинг хусусиятларига, кучига ва такрорланиш шароитларига, агар улар организмнинг функционал имкониятларидан устунроқ бўлмаса, мос келади. Муайян қоидаларга риоя қилинса, организмни ҳар қандай қўзғатувчига мослаштириш, яъни унинг ҳаёт фаолиятини бошқариш мумкин. Бир ёки бир нечта қўзғатувчини танлаб олиб, уларнинг кучи, суръати, такрорланиш миқдори кабиларни ўзгартириб, организмнинг фаолиятини исталган йўналишга буриб юборса бўлади.

Бошқариш самрадорлигини оширишнинг муҳим жиҳати алоҳида қўзғатувчи омиллар (машқлар, дарслар, цикллар) билан организмнинг мослашувчи ўзгариш хусусиятлари орасидаги алоқадорликни аниқлашдан иборат. Спорт машғулоти хусусиятига татбиқ этганда, организмнинг яхлит ҳолдаги функционал имкониятларини ошириш мослашувчи ўзгаришларнинг бир неча хил ички дастурлари билан белгиланади.

Барқарор мослашиш ҳолатига эга бўлиш учун махсус таъсирлар муайян миқдорда такрорланиши, шунингдек, организм бу таъсирларга мослашиши учун маълум муддат керак бўлади.

Узоқ муддатли мослашиш функционал тизимлар қувватининг ортиши билангина эмас, балки функцияларнинг анчагина тежалиши, функционал тизимлар фаолиятида ҳаракатчанлик ва барқарорликнинг ошиши, ҳаракат ва

вегетатив функциялари орасидаги тўғри ва эгиловчан боғланишларнинг изга тушиши билан тавсифланади.

Органларнинг жиддий гипертрофияси билан боғлиқ бўлмаган мослашувчи ўзгаришлар энг тўғри ҳисобланади. Бундай узок муддатли мослашув ўз кучини анча вақтгача сақлаб қолади, эришилган даражани сақлаб туриш учун камроқ куч талаб қилади.

Аниқ мақсадли машғулотларнинг бошланишида жараёнлар шиддат билан боради. Кейинчалик, ҳар хил орган ва тизимларнинг имкониятлари ва ҳаракат сифатлари ривожлангани сайин узок муддатли мослашув реакцияларининг шаклланиш суръати сусаяди. Бу қонуният машғулот макроцикли доирасида тайёргарликнинг алоҳида босқичларида ҳам, кўп йиллик тайёргарлик давомида ҳам намоён бўлади. Масалан, стандарт машғулот дастурлари қўлланганда, куч сифатлари ва эгиловчанликнинг ўсиш суръатлари энг юқори бўлган давр машғулотларнинг дастлабки ҳафталарига тўғри келади, кейин улар секинлашади ва, ниҳоят, умуман тўхтади; кислород истеъмолининг максимал даражагача кўтарилиши машғулот макроциклининг фақат биринчи мезоциклларида кузатилади, кейинроқ аэроб қобилиятлар даражаси бир меъёрга келади.

Шундай қилиб, малакали ва машқланган спортчиларда организмдаги орган ва тизимларнинг функционал захираси ҳудудларининг кенгайиши кейинги мослашишни рағбатлантирувчи ҳудуднинг торайиши билан боғлиқ, спортчининг малакаси қанчалик юқори бўлса, мослашув жараёнларининг давом этишини рағбатлантиришга қодир бўлган функционал фаоллик диапазони шунчалик тор бўлади.

Узок муддатли мослашувнинг эришилган даражасини сақлаб туриш учун қўллаб қувватловчи юкламалардан мунтазам фойдаланиш лозим. Машғулотни бутунлай тўхтатиш ёки юкламани кескин ва узок муддатга қисқартириш мослашишга зид жараённинг бошланишига олиб келади, у организмдаги мослаштирувчи қайта қуришнинг натижаси бўлган тузилишга хос ва функционал ўзгаришларнинг бартараф этилишида кўзга ташланади.

Ушбу жараён спортчи тайёргарлигининг ҳамма томонларини камраб олади, мослашувнинг шаклланиш даври қанчалик қисқа бўлган бўлса, бу жараён шунча тез ривожланади.

Машғулот жараёнини оқилона ташкил этишда мослашув ва унга тескари жараённинг навбатлашиб туришига, шунингдек, каттик зўриқтирувчи таъсирларга мослашиш-нинг ҳаддан ортиқ чўзилиб кетишига йўл қўймаслик жуда муҳим.

Ҳозирги замон амалиётида бунга тескари ҳолат кўпроқ учрайди – спортчи муайян турдаги машғулот таъсирларига мослашувнинг чегаравий, алоҳида белгиланган ҳолларига етиб келганидан сўнг ҳам узоқ муддатли ва зўриқтирувчи машғулотлар давом эттирилаверади.

Бу кўпинча аэроб имкониятларнинг чегарага яқин ёки чегаравий кўрсаткичларига эришган спортчиларнинг машғулотларида аэроб ва аэроб-анаэроб йўналишдаги фаолиятнинг улкан ҳажмларини ҳар йилга режалаштиришда намоён бўлади. Бу ирсий жиҳатдан бошқариладиган биосинтез жараёнларининг издан чиқишига, миокард ҳужайралари функциясини чегараловчи асосий тузилмаларнинг йўқолишига ҳамда юракнинг функционал етишмовчилиги пайдо бўлишига олиб келади.

Тренерлар, олимларнинг берган маълумотларига қараганда, у ёки бу чекланган машғулот дастурига мослашишнинг меъёрдаги давомийлиги 6-8 ҳафтани ташкил қилади. Айнан 6-8 ҳафта ичида чекланган машғулот дастури таъсири остида ижобий морфофизиологик ва руҳий мослашиш содир бўлади.

## **II. БОБ. ТАДҚИҚОТНИНГ ВАЗИФАЛАРИ, УНИНГ ТАШКИЛ ҚИЛИШ ВА ЎТКАЗИШ УСУЛЛАРИ.**

### **2.1. Тадқиқотнинг вазифалари.**

Таdqиқот мақсадини ҳал этишда қуйилган вазифалар:

1. Мактаб ўқувчиларининг энгил атлетика машғулотларининг мазмуни .
2. Мактаб ўқувчиларининг энгил атлетика машқлари орқали жисмоний ривожланиши.
3. Мактаб ўқувчиларига берилган жисмоний юкламаларни таъсирини ўрганиш.

### **2.2. Тадқиқотни ташкил қилиш ва ўтказиш.**

Таdqиқот ишлари 2015- йилнинг декабр ойидан 2016-йилнинг апрел ойига қадар Гулистон шаҳридаги 15-умумтаълим мактабида олиб борилди.

Таdqиқотлар табиий шароитларда мактаб ўқувчиларининг дарс ва машғулот давларида ўтказилди.

Таdqиқот бошида жами 24 нафар ўқувчидан назорат тесларини олиб, уларни таҳлил қилиб икки гуруҳга бўлиб чиқдик. Назорат ва тажриба гуруҳлари. Назорат гуруҳида 12 ўқувчи , тажриба гуруҳида 12 нафар ўқувчи.

Гуруҳларга бўлиш давомида уларнинг антропометрик ҳолатларини инобатга олмаган бўлсакда , жисмоний тайёргарлик ҳолатларига қараб бир хил қилиб умумий кўрсаткичлари тенг равишда ишни олиб бордик.

Тажриба гуруҳига дастур бўйича дарс ва машғулот жараёнларини олиб бордиган бўлсак назорат гуруҳида илмий усулубий адабиётларга таяниб ўзимиз ишлаб чиққан дастур асосида дарс ва машғулотларни олиб бордик.

### **2.3. Педагогик кузатув ва назорат .**

Тадқиқотда педагогик кузатув ва педагогик назорат асосий мазмун касб этади. Уни асосида педагогик амалиётнинг маълум бир томонлари ва ходисаларни тадқиқотчи томонидан мақсадли идрок этиш ётади.

Педагогик тажриба ҳар қандай тадқиқотнинг илмий асоси ҳисобланиб унинг ёрдамида дастурнинг ва ишнинг ишончлилиги текшириб чиқилади.

### **2.4. Математик статистик усуллар.**

Дастлабки ва тажрибадан кейинги маълумотлар, шунингдек натижаларни таҳлил қилиш ёки таққослаш учун албатта математик статистик усуллардан фойдаланилади. Яъни жисмоний тарбия ва спорт назариясида умумий қабул қилинган математик ва статистик усулларда фойдаланиш асос сифатида ўрганилган.

Тадқиқот натижаларини таққослашда оддий математик статистик усуллардан: ўртача арифметик кўрсаткич ( $\bar{X}$  ўртача) ва оддий арифметик ҳисоблашлардан фойдаланилди.

### **2.5. Тестлаш.**

Ўтказилган педагогик тажриба жараёнида жисмоний тайёргарлик даражасини аниқлаш учун қуйидаги тестлардан фойдаландик.

1. Жойидан туриб узунликка сакраш,
2. Турган жойдан уч ҳатлаб сакраш,
3. 100 м.га югуриш,
4. 200 м.га югуриш,
5. 400 м.га югуриш,
6. 1000 м.га югуриш.

## **III БОБ. МАКТАБ ЎҚУВЧИЛАРИ ЎРТАСИДА ОЛИБ БОРИЛГАН ИЛМИЙ ТАДҚИҚОТ НАТИЖАЛАРИ ВА УЛАРНИ ТАҲЛИЛИ.**

### **3.1. Тадқиқот ишининг таҳлили.**

Ҳар қандай спорт турида спортчининг тайёргарлиги, асосан техник-тактик, маънавий ва назарий тайёргарликдан иборат бўлади. Мактаб ўқувчиларининг айниқса енгил атлетикачиларнинг жисмоний фазилатларини, қобилиятларини тарбиялаш демакдир. Бунда келажакда зарур бўладиган жисмоний юкламаларнинг ҳажми, спорт фаолиятида муваффақиятга эришиш учун бевосита ва билвосита ижобий таъсир кўрсатадиган ҳар томонлама жисмоний қобилиятларини тарбиялаш назарда тутилади.

Мактаб ўқувчиларининг умумий жисмоний тайёргарлик махсус тайёргарлик учун замин яратиш, кучлилиқ, тезкорлик, чидамлилиқ, эпчиллик ва чаққонликнинг ҳар томонлама ривожланиши таъмин этилади. Енгил атлетикачиларнинг умумий ва махсус жисмоний тайёргарлиги жараёнида жисмоний тарбиянинг барча воситаларидан, яъни жисмоний машқлар чиниқиш ва соғломлаштиришнинг табиий омилларидан фойдаланиш енгил атлетикачилар учун зарур бўлади.

Жисмоний тайёргарлик даражасини ҳар томонлама ошириш учун бошқа спорт турлари ҳаракатли ўйинлар, оғир атлетика машқлари, шунингдек енгил атлетиканинг айрим турларининг элементлари (кросс, сакраш машқлари) штанга ва гиралар билан ишлаш ва ҳақозалар тавсия этилади.

Хозирги кунда ўрта масофаларга югурувчиларни махсус чидамлилигини тарбиялаш муҳим масалалардан бири ҳисобланади. Биз 14 – 15 ёшли

Ўқувчиларни чидамлилигини тадқиқотдан олдин ўрганилди уларнинг натижалари ва антропометрик кўрсаткичлари ҳам ўрганилди.

Тадқиқотнинг дастлабки ҳолатида уларни бўйин, вазни, чап қўл, ўнг қўл кучи, кўкрак қафасининг нафас олганда нафас чиқаргандаги ҳолатлари аниқланиб олинди. Уларни антропометрик ҳолати ўрганилиб улардан маҳсус назорат тестлари орқали жисмоний ривожланиш ҳолатини ўрганилиб чиқилди.

Илмий тадқиқот ишини ўқувчи – ўқувчилар жисмоний тайёргарлик сифатини самарадорли машқлар мажмуаси орқали яхшилаш. Биз бу мажмуани қўллаш жараёнида мушакларга бериладиган юкламани ва уни модда алмашишини яхшилаши ҳамда организмни умумий ҳолатини кўтарилишини ҳисобга олган ҳолда ишлаб чиқдик.

Машғулотлар 60 дақиқадан 80 дақиқагача давом этди (Г.Г.Арзуманов, Т.С. Усманходжаев). Машғулот давомида жисмоний машқлар юкламаси ўзгартирилиб борилади ва машғулот жараёнида юклама аста-секин ошириб борилди.

Машғулотларнинг мақсади умуммустаҳкамловчи машқларни бажариш мажбурият эди. Ҳамма машқлар шуғулланувчилар томонидан ўрта ва секин бажарилди.

Машғулотлар давомида баъзи бирлари машқларни мустақил равишда бажариб, мураббий томонидан назорат қилинди.

Буюмларсиз машқлардан ташқари, турли буюмли машқлар ҳам қўлланилди. Шу билан бирга баъзи мушакни чўзувчи, оғирликни тортувчи ускуналардан ҳам фойдаланилди (тўлдирма тўплар, оғирликлар штанга ва гирелар билан машқлар).

Лекин машғулот жараёнида бу гуруҳдагиларда чарчаш ёки юрак қон томирларини уриши ҳаддан ташқари тезлашмади. Хатто улар машғулотлардан сўнг ўқувчи – ўқувчилар ўзларини яхши ҳис қилганларини келтириш мумкин.

14–15 ёшли ўқувчиларни соғлиғини мустаҳкамлаш жисмоний тайёргарлигини ошириш, ўқувчиларда соғлом турмуш тарзини шакллантиришни ва кўникма малакаларини эгалашга биз танланган усуллар ёрдам беради. Истеъдодли спортчиларни аниқлаб олишда умумий ва махсус тестлардан фойдаландик.

### **3.2. Мактаб ўқувчиларининг жисмоний ривожланиш ва жисмоний тайёргарлиги.**

14-15 ёшдаги мактаб ўқувчиларининг умумий жисмоний тайёргарлигининг ривожланиши тадқиқотларда шуни кўрсатдики, ёш қанча тез ўсиши билан жисмоний сифатларнинг шаклланиш даражаси шунчалик тезлик билан амалга ошиб боради.

Олинган ва ўрганилган маълумотларга кўра, ўқувчиларининг умумий жисмоний тайёргарлигининг ривожланиши мукамал тарзда ўзгариб боради деган фикрга келдик, яъни жисмоний тайёргарликнинг, жисмоний машқлар ёрдамида шакллантириш спортчилар организмнинг турли функционал ва физиологик ҳалатларига боғлиқдир.

Тадқиқотдан олдин ўқувчиларни жисмоний тайёргарлик даражасини аниқлаш мақсадида тест меъёрларини қабул қилиш қуйидагича кечди:

1 кун узунликка жойдан туриб сакраш, 100 м, 200 м., масофаларга югуришни қабул қилдик.

2 кун жойдан туриб узунликка уч ҳатлаб сакраш, 400 м ва 1000 м машқларини олдиик. Ҳар бир машқни қабул қилишдан олдин спортчиларни тўлиқ тикланишларини кутиб кейин машқни қабул қилишга киришдик.

Қуйидаги жадвалларда 14-15 ёшдаги ўқувчи – ўқувчилар жисмоний тайёргарлигининг тадқиқотдан олдинги олинган тест натижалари берилган. Тадқиқотдан олдин мактаб ўқувчилари ўртасида дастлабки натижаларини олинишида умумий равишда тестлар ўтказилди. Жами 24 ўқувчи – ўқувчи иштирок этиб уларнинг ёш ва антропометрик кўрсаткичларининг ўртача

қийматлари деярли бир хил ифодаланди. 1 ва 2 жадвалларда спортчиларнинг антропометрик кўрсаткичлари кўрсатилган бўлиб, 3 ва 4 жадвалларда дастлабки тест натижалари берилган (1., 2., 3., 4 жадваллар).

1 жадвал

Мақтаб ўқувчилари назорат гуруҳида олинган антропометрик кўрсаткичлари

№	Ўқувчиларнинг Ф.И.Ш.	Ёши	Вазни	Бўйи
1		15	52	168
2		15	53	159
3		15,5	57	162
4		16	52	164
5		16	51	167
6		17	56	163
7		18	52	159
8		16	53	168
9		16,6	51	171
10		18	56	168
11		16	53	172
12		18	58	164
Ўртача кўрсаткичи		16,4	53,4	165,4

2 жадвал

Мақтаб ўқувчилари тажриба гуруҳида олинган антропометрик кўрсаткичлари

№	Ўқувчиларнинг Ф.И.Ш.	Ёши	Вазни	Бўйи
1		15	53	167
2		16	51	161
3		16	51	163
4		16	53	161
5		16	56	165
6		17	51	172
7		18	60	169
8		17	54	167
9		16,6	52	163
10		15,6	49	172
11		16	54	161
12		17,6	58	161
Ўртача кўрсаткичи		16,4	53,5	165,1

## 3 жадвал

## Назорат гуруҳи ўқувчиларининг дастлабки тест натижаларини кўрсаткичлари

№	Ф.И.Ш.	100 м	200 м	400 м	1000 м	ж.т.(см)	
						Узунликка сакраш	3 хатлаб сакраш
1.		13,4	27,6	63,9	194	234	721
2.		13,4	27,4	64,7	201	224	742
3.		13,6	28,2	65,3	204	215	712
4.		12,8	28,1	59,3	198	216	689
5.		12,9	27,9	61,3	178	230	734
6.		13,4	26,4	61,9	194	214	685
7.		13,6	27,1	62,4	184	208	724
8.		13,3	28,1	61,2	189	214	731
9.		13,5	26,5	65,7	204	218	721
10.		13,2	27,6	61,7	187	221	708
11.		13,1	27	60,1	192	223	684
12.		13,4	28,1	62,4	184	224	706
Ўртача кўрсаткич		<b>13,3</b>	<b>27,5</b>	<b>62,5</b>	<b>192,4</b>	<b>220,1</b>	<b>713,1</b>

## 4 жадвал

## Тажриба гуруҳи ўқувчиларининг дастлабки тест натижаларини кўрсаткичлари

№	Ф.И.Ш.	100 м	200 м	400 м	1000 м	ж.т.(см)	
						Узунликка сакраш	3 ҳатлаб сакраш
1.		12,8	27,4	62,7	189	212	718
2.		12,9	27,4	63,9	198	231	718
3.		13,4	26,8	64,7	187	216	721
4.		13,3	27,9	61,4	197	231	734
5.		13,5	26,8	62,4	196	209	724
6.		13,6	27,6	62,4	201	224	711
7.		12,9	28,4	61,4	204	216	716
8.		14,1	26,4	61,1	176	211	698
9.		12,8	26,3	59,8	196	234	697
10.		13,4	26,8	64,3	202	215	708
11.		13,6	26,7	62,3	194	219	724
12.		13,2	28,2	62,4	204	218	710
		<b>13,3</b>	<b>27,23</b>	<b>62,4</b>	<b>195,3</b>	<b>219,7</b>	<b>714,92</b>

### **3.3. Мактаб ўқувчиларининг жисмоний ривожланиш ва жисмоний тайёргарлигининг ўсиш динамикаси.**

Мактаб ўқувчиларининг жисмоний ривожлантиришда ва уларнинг жисмоний ҳолатини ўрганиш бўйича, ушбу тадқиқотимизнинг I бобида мавзу бўйича адабиётлар таҳлили ва II бобда уни ташкил қилиш ва ўтказиш ёритилган бўлиб, ўрганилган адабиётлар бўйича улар ўртасида умумий тестлаш ўтказдик. Тест натижаларига кўра ўқувчиларни бир хил тарзда 2 гуруҳга ажратдик. Биз томонимиздан ишлаб чиқилган дастур асосида олиб борилган машғулотлар натижасида ўқувчиларнинг индивидуал ва функционал ҳолатларига асосланиб ишлаб чиқилган бу дастур (5 жадвалда кўрсатилган), мактаб ўқувчилари учун мўлжалланган дастур соати ўзгартирилмаган ҳолда ишлаб чиқилган. Лекин машғулотларнинг шиддати ортганига қарамай уларнинг бажариш усуллари ва услубияти бир хил эмас.

Тадқиқот давомида олинган тестлар айнан ўрта масофаларга югурувчилар учун мўлжалланган меъёр бўйича ўтказилди.

Жадваллардан кўришиб турибдики тажриба бошида 100 м. масофага югуриш бўйича назорат гуруҳида 13,3 ва тажриба гуруҳида 13,3 ни ташкил қилди.

200 м. масофага югурушда эса 27,5 ва 27,23 ни, 400 м. масофага югуришда 1:02,5 ва 1:02,4 шунингдек 1000 м. масофада эса 3:12,4 ва 3:15,3 ни ташкил этди. Куч сифатларини текшириш мақсадида олинган узунликка сакраш машқларида: жойдан туриб узунликка сакраш 220,1 ва 219,7; жойдан туриб узунликка уч ҳатлаб сакрашда 713,1 см, тажриба гуруҳида 714,9 смни ташкил этди.

Тадқиқот бошида олинган тестдан кейин назорат ва тажриба гуруҳларида олиб борилган машғулотлар 6 ой давом этди.

Тажриба гуруҳида олиб борилган машғулотларда қўлланилган восита ва усуллар қуйидаги жадвал келитирилган. Машғулотларнинг умумий кўриниш бир хил кўринишга эга бўлгани билан мазмуни, шиддати ва йўналишлари

турлича бўлди. Машғулотлар давомида спортчиларда ўта чарчаш ҳолатлари кузатилмади. Махсус чидамликни ошириш учун қўлланилган воситалар ва улар орқали тажриба ва назорат гуруҳларида дастурдан чиқмаган ҳолда олиб борилган тест натижалрининг ўсиш динамикаси 6 – жадвалда берилган (n=12).

## 6 жадвал

## Назорат гуруҳи ўқувчиларининг дастлабки тест натижаларини кўрсаткичлари

№	Ф.И.Ш.	100 м	200 м	400 м	1000 м	ж.т.(см)	
						Узунликка сакраш	3 хатлаб сакраш
1.		12,4	26,4	61,6	183	246	728
2.		12,5	26,8	62,8	194	243	726
3.		12,9	26,8	61,4	182	231	730
4.		12,8	27,8	60,1	192	237	741
5.		13,2	25,9	59,8	191	219	729
6.		13,2	26,9	61,4	194	229	720
7.		12,8	27,7	59,9	195	230	722
8.		13,7	26	59,3	175	227	708
9.		12,8	26,1	58,7	193	237	713
10.		13,1	26,8	62,4	198	223	714
11.		13,2	26,1	62,1	189	226	732
12.		13,1	26,1	61,5	201	227	743
		<b>12,98</b>	<b>26,62</b>	<b>60,92</b>	<b>190,58</b>	<b>231,25</b>	<b>725,50</b>

## Тажриба гуруҳи ўқувчиларининг дастлабки тест натижаларини кўрсаткичлари

№	Ф.И.Ш.	100 м	200 м	400 м	1000 м	ж.т.(см)	
						Узунликка сакраш	3 ҳатлаб сакраш
1.		12,4	25,4	58,6	188	250	762
2.		12,5	25,5	55,8	184	260	780
3.		12,5	25,8	57,59	187	252	742
4.		12	26,8	56,8	178	266	712
5.		12,5	25,9	56,8	176	278	764
6.		12,7	26,5	57,3	184	230	734
7.		12,8	26,7	57,3	172	230	724
8.		13,3	27,6	59,3	163	231	717
9.		12,8	26,7	56,1	177	228	730
10.		12,8	26,8	55,5	181	238	735
11.		12,7	26,1	57,9	176	235	715
12.		12,6	25,1	56,8	173	230	732
		<b>12,63</b>	<b>26,24</b>	<b>57,15</b>	<b>178,25</b>	<b>244,00</b>	<b>737,25</b>

Тадқиқот якунида тест меъёрларини қабул қилишда худди тадқиқот олдидаги сингари 1 кун узунликка жойдан туриб сакраш, 100 м, 200 м., масофаларга югуришни қабул қилдик. 2 кун жойдан туриб узунликка уч хатлаб сакраш, 400 м ва 1000 м машқларини олдиик. Ҳар бир машқни қабул қилганимиздан кейин спортчиларда тўлиқ тикландилар ва кейинги машқни топширишди.

Жадвалда қайд этилган кўрсаткичлардан шуни кузатиш мумкинки, тадқиқот гуруҳидаги мактаб ўқувчиларининг чидамлилиқ сифатлари шу ёшдаги спорт тури билан шуғуллунаётган мактаб ўқувчилариникига нисбатан кўрсатилган натижалар бирмунча яхши ўсиш бўлган бўлиб, қуйида шу натижалар бирма – бир келтириб ўтилган.

Масалан 6-7 жадваллардан кўриниб турибдики тадқиқот бошида 100 м. масофага югуриш бўйича назорат гуруҳида 13,3 сек бўлган бўлса тадқиқот якунида 12,98 сек.ни ташкил этган бўлса, бу масофага югуришда тажриба гуруҳида 13,3 ни ташкил қилган, тадқиқот якунида бу кўрсаткич 12,63 сек.ни ташкил қилди. Агар ушбу ўсиш кўрсаткичларни фоиз ҳисобида оладиган бўлсак 2,48% га 5,0% ни ташкил этди.

200 м масофага югуриш бўйича назорат гуруҳида 27,5 сек бўлган бўлса тадқиқот якунида 26,62 сек.ни ташкил этган бўлса, бу масофага югуришда тажриба гуруҳида 27,23 ни ташкил қилган, тадқиқот якунида бу кўрсаткич 26,24 сек.ни ташкил қилди. Агар ушбу ўсиш кўрсаткичларни фоиз ҳисобида оладиган бўлсак 2,24 % га 4,6 % ни ташкил этди.

400 м масофага югуриш бўйича назорат гуруҳида 1:02,5 сек бўлган бўлса тадқиқот якунида 1:00,92 секни ташкил этган бўлса, бу масофага югуришда тажриба гуруҳида 1:02,4 ни ташкил қилган, тадқиқот якунида бу кўрсаткич 0:57,15 сек.ни ташкил қилди. Агар ушбу ўсиш кўрсаткичларни фоиз ҳисобида оладиган бўлсак 2,37% га 8,56% ни ташкил этди.

1000 м масофага югуриш бўйича назорат гуруҳида 3:12,4 сек бўлган бўлса тадқиқот якунида 3:10,58 сек.ни ташкил этган бўлса, бу масофага югуришда тажриба гуруҳида 3:15,3 ни ташкил қилган, тадқиқот якунида бу

кўрсаткич 2:58,25 сек.ни ташкил қилди. Агар ушбу ўсиш кўрсаткичларни фоиз ҳисобида оладиган бўлсак 2,26% га 7,35% ни ташкил этди.

Куч сифатларини текшириш мақсадида олинган узунликка сакраш машқларида: жумладан, жойдан туриб узунликка сакраш мос равишда 220,1 ва 219,7 бўлган бўлса, тадқиқот якунида мувофиқ 231,25 см ва 244,0 см.ни ташкил этди. Буда ўсиш динамикаси 5,25% га 10,85% келтириб ўтиш мумкин. Жойдан туриб узунликка уч ҳатлаб сакрашда 713,1 см, тажриба гуруҳида 714,9 смни ташкил этган. Тадқиқот якунида олинган тест натижалари шуни кўрсатдики жойдан туриб узунликка уч ҳатлаб сакрашда мувофиқ равишда 725,50 см.ни 1,47%, ва 737,25 см 3,37%ни ташкил қилди.

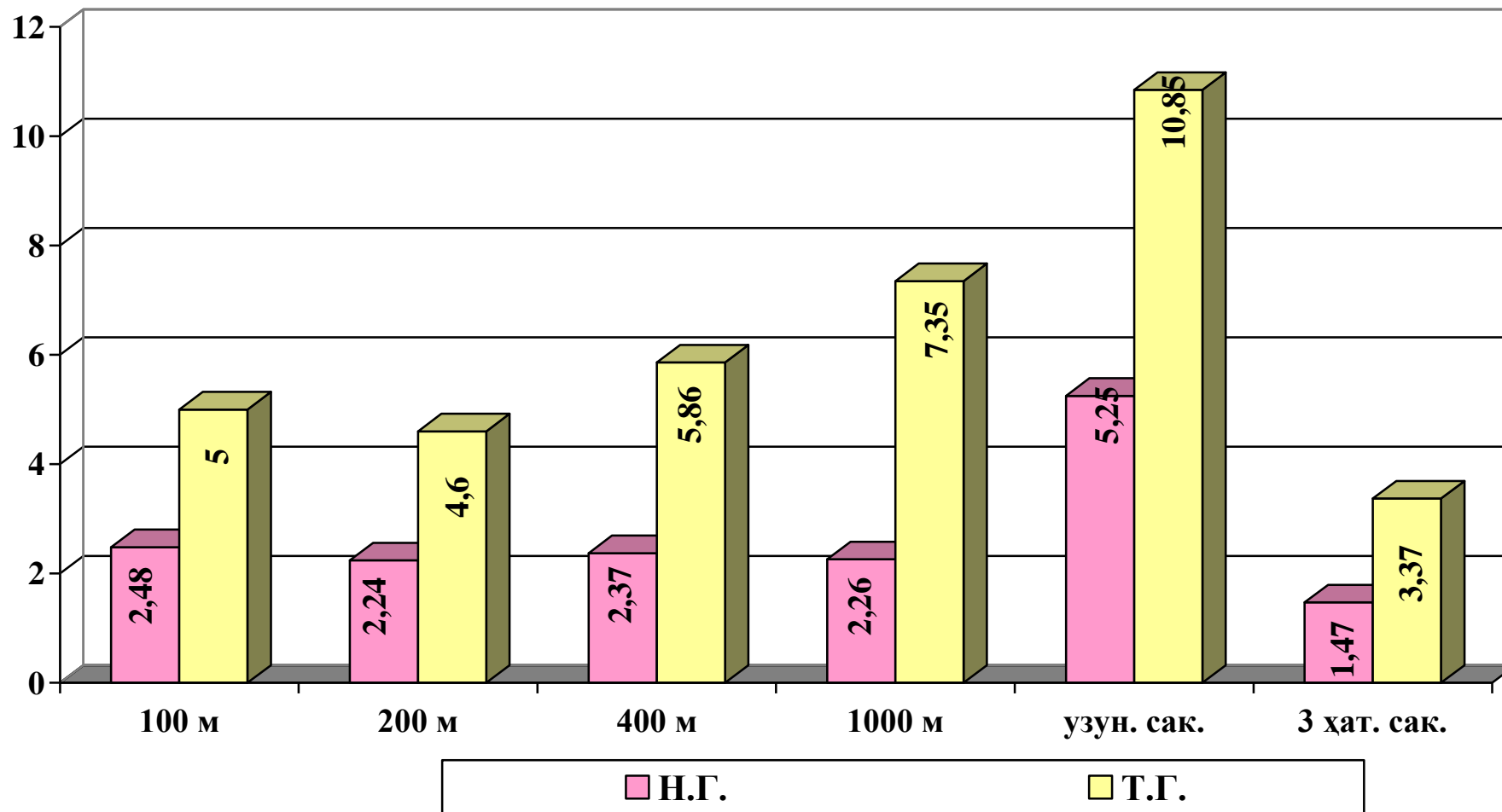
Демак кўрсатилган натижалардан биз шу аниқладикки тузиб чиқилган машғулот жараёни яхши тузилган ва назорат тўғри олиб борилган деб айтиш мумкин.

8 жадвал

**Назорат ва тажриба гуруҳида олиб борилган тадқиқот натижаларининг ўсиш динамикасининг қиёсий таҳлили**

	100 м	200 м	400 м	1000 м	ж.т.(см)	
					узунликка сакраш	3 ҳатлаб сакраш
<b>Назорат гуруҳида</b>						
тадқиқот бошида	13,3	27,23	62,4	195,3	219,7	714,92
тадқиқот якунида	12,98	26,62	60,92	190,58	231,25	725,50
ўсиш фарқи	0,33	0,61	1,48	4,72	11,55	10,58
% ҳисобида	2,48	2,24	2,37	2,26	5,25	1,47
<b>Тажриба гуруҳида</b>						
тадқиқот бошида	13,3	27,5	62,5	192,4	220,1	713,1
тадқиқот якунида	12,63	26,24	57,15	178,25	244,00	737,25
ўсиш фарқи	0,67	1,26	5,35	14,15	23,90	24,15
% ҳисобида	5,0	4,6	5,86	7,35	10,85	3,37

Назорат ва тажриба гуруҳида олиб борилган тадқиқот натижаларининг ўсиш динамикасининг қиёсий таҳлили (% ҳисобида)



## ХУЛОСАЛАР

1. Жисмоний сифатларни ривожланганлик даражасини ифодаловчи тест машқлари натижаларига кўра, назорат ва тадқиқот гуруҳларида тадқиқот бошида кузатилган кўрсаткичлар бир – биридан деярли фарқ қилмади. Куч ва куч чидамлилиги, тезкор–куч ва тезкор–куч чидамлилиги текширилувчи мактаб ўқувчиларида етарли даражада ривожланмаганлиги маълум бўлди.

2.

3.

4.