

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ МАДАНИЯТ ВА СПОРТ ИШЛАРИ
ВАЗИРЛИГИ
ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС
ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ
ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ИНСТИТУТИ**

Кўл ёзма ҳуқуқида

УДК № 796.91

БЕКТОШЕВ НУРСУЛТОН АБДУҒОФУР ЎҒЛИ

**Мақтаб енгил атлетика секцияларида машғулот
самарадорлигини ошириш**

5А 610501 Спорт фаолияти (спорт турлари бўйича)

Магистр

Академик даражасини олиш учун ёзилган

Диссертация

Илмий раҳбар:

п.ф.н., Олимов М.С.

ТОШКЕНТ – 2016

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ

ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ИНСТИТУТИ

Магистратура бўлими
Кафедра: “Енгил атлетика,
оғир атлетика ва велоспорт
назарияси ва услубияти”
Ўқув йили: 2015-2016

Магистрант: Бектошев Н.А.
Илмий раҳбар: Олимов М.С.
Мутахассислик: 5А610501.
Спорт фаолияти (спорт турлари
бўйича).

МАГИСТРЛИК ДИССЕРТАЦИЯСИНИНГ АННОТАЦИЯСИ

Ушбу диссертация иши мактаб енгил атлетика секцияларида машғулот самарадорлигини ошириш масаласига бағишланган бўлиб, унда тайёргарликнинг мақсад вазифалари, юкламаларни қўллаш тартиби, ёш спортчиларни саралаб олишда антропометрик хусусиятлар ва жисмоний ривожланганлик даражаси, тайёргарлиги ҳамда машғулот йилик юкламаларни тақсимланиши юзасидан машғулотларни ташкил этиш бўйича тадқиқот ишлари олиб борилган.

ANATATION OF MASTER’S DEGREE DISSERTATION

This dissertation is devoted to the disclosure of the main problems of the organization of training in High Sports School for athletes running through the middle distance. Also the thesis reveals the support of distribution of physical exercises in micro cycle training for physical endurance of athletes.

Илмий раҳбар:
Магистер талабаси:

п.ф.н., Олимов М.С.
Бектошев Н.А.

Мундарижа:

Кириш.....	3
I БОБ Мактаб энгил атлетика секцияларида машғулотларни тузилиши, ўқувчи ёшларни жисмоний ривожланишда антропометрик кўрсаткичлар, машғулот восита усулларини қўлланиш самарадорлиги.....	6
I.1. Энгил атлетика секцияларида ўқувчи ёшларни саралаш услубияти.....	9
I.2. Мактаб энгил атлетика секциялари тарбияланувчи ўқувчиларни жисмоний ривожланишда антропометрик кўрсаткичларни ахамияти.....	26
I.3.Мактаб энгил атлетика секцияларида восита усулларни қўлланиши....	30
1-Боб бўйича хулосалар.....	40
II БОБ.ТАДҚИҚОТ ВАЗИФАЛАРИ, УСУЛЛАРИНИ ТАШКИЛ ЭТИШ ВА ЎТКАЗИШ	42
II.1. Тадқиқот вазифалари.....	43
II.2. Тадқиқот усуллари.....	43
II.3. Тадқиқотни педагогик кузатув	43
II.4. Педагогик тадқиқотни ташкил этиш	43
II.5. Педагогик тажриба.....	43
II.6. Математик статистик усуллар.....	43
II-боб бўйича хулосалар.....	49

III БОБ. Мактаб энгил атлетика секцияларига ўқувчи ёшларни саралаб олишда антропометрик хусусиятлари, улар билан машғулотлари ташкил этиш усуллари жисмоний ривожланганлик даражаси, жисмоний тайёргарликни ривожлантириш ва машғулот самарадорлигини ошириш йўллари.....	50
III.1.Мактаб энгил атлетика секцияларида ўқувчи ёшларни саралашда антропометрик хусусиятларини ахамияти.....	50
III.2.Мактаб энгил атлетика секцияларида машғулотларини ташкил этишда жисмоний тайёргарликни ахамияти.....	58
III.3 Мактаб энгил атлетика секцияларида машғулотларни самарали ташкил этиш йўллари.....	69
Боб бўйича хулосалар.....	82
Хулосалар.....	84
Амалий тавсиялар.....	88
Фойдаланилган адабиётлар рўйхати.....	90

КИРИШ

Буюк мақсадлармизга, эзгу ниятлармизга эришишимиз жамиятимизнинг яхшиланиши хаётимиз тараққиётини ва истиқболини амалга оширилаётган ислохотларимизнинг тақдири авваламбор, давр талабига жавоб берадиган юқори малакали, билим таффакурга эга бўлган мутахассис кадрлар тайёрлаш муаммоси билан боғлиқ.

И. А. Каримов

Мавзунинг долзарблиги: Ўзбекистон мустақилликка эришган вақтдан буён жисмоний тарбия ва спорт соҳасида бир қанча ишлар амалга оширилмоқда Президентимиз И. А. Каримов томонидан Жисмоний тарбия ва спортга этибор қаратилганлиги спортни ривожланишда муҳим ўрин эгалайди. Мамлакатмиз аҳолисининг асосий қатламини ташкил қилувчи ёшларни соғлом қилиб тарбиялаш уларни бугунги кунда ҳар хил салбий таъсирлардан асраш ва уларда соғлом турмуш тарзини шакллантиришда жисмоний тарбия ва спорт энг муҳим восита сифатида эътироф этилган. Дарҳақиқат юртбошимиз томонидан таълим тарбия жараёнига эътибор қаратаётганлиги келажакда ўқувчи ёшларни баркамол, комил, инсон бўлиб вояга этишида асосий омиллардан бири ҳисобланади, жумладан Вазирлар Маҳкамасининг 1997 йил 29 августдаги “Таълим тўғрисидаги” қонунида ўқувчи ёшларни спорт турларига қизиқтириш уларни малакали кадрлар бўлиб етишиб чиқиши учун барча қулайликлар ва шарт шароитларни яратиш масалалари кўзда тутилган. Ўқувчи ёшларни ватанпарварлик руҳида тарбиялаш, ботир ва жасур бўлиб тарбия топишида энгил атлетика тўғаракларининг самараси каттадир. Бугунги кунда спорт тўғаракларида шуғуланаётган ўқувчиларни жисмоний тайёргарлик даражасини ошириш

техник, тактик, психологик тайёргарлиги бўйича илмий изланишларни етакчи мутахассис ва олимлар томонидан олиб борилган.

Улардан Ф.А.Керимов, Т.С.Усмонходжаев, Ж.А.Акрамов, Р.С.Саломов, Р.Қ.Қудратов, К.Т.Шокиржонова, М.С.Олимов, Р.Д.Холмухамедов, Н.Т.Тўхтабоевлар илмий тадқиқотлар олиб боришган.

Улар кўпроқ БЎСМларда тарбияланувчи ўқувчи ёшларнинг йиллик машғулотларини тахлил қилиш ва ўтказиш бўйича изланишлар олиб борганлар. Аммо умумтаълим мактабларида энгил атлетика секциялари ўқувчи ёшлари учун маълумотлар берилган бўлсада аниқ машғулот йўналишлар сонлари бўйича уларнинг ишларида етарлича машғулотлар берилмаган. Бу иш фаолиятини ўрганишимизда ўзига хос камчиликлар мавжудлигини олиб борилган тадқиқотимизда аниқладик. Тайёргарлик машғулотларини олиб боришда ўқувчиларни жисмоний тайёргарлик даражасини инобатга олмасдан машғулот юкламаларини режалаштириш ўқувчиларга энгил атлетика машқларини ўргатишда вазифалар кетма кетлигига риоя қилмаслик пала партиш тартибда ўрганишини олиб борилаётганлиги, машғулотлар ўтказиш жадвалига риоя этмаётганлиги мактаб энгил атлетика секцияларини фаолиятини самарасиз чиқишига олиб келмоқда. Бу эса келажакда малакали спортчилар тайёрлаш тизимига салбий таъсир этиш эҳтимолдан ҳоли эмас.

Лекин ҳозирги кунда барча халқ таълимига қарашли умумтаълим мактабларида энгил атлетика секциялари ташкил қилинган бўлсада, уларни фаолияти қонқарли деб бўлмайди. Шунинг учун мактаб энгил атлетика секциялари фаолиятини тартибга солиш ўқувчи ёшларнинг кўпроқ қисмини машғулотларга жалб қилиш масалалари бугунги кунда долзарб масалалардан бирига айланиб бормоқда.

Ишнинг мақсади: мактаб энгил атлетика секцияларида машғулотларни ташкил қилиш ва ўтказишда ўқувчи ёшларни ёшидан ва жисмоний тайёргарлигидан келиб чиқиб, машғулот юкламаларини тўғри тақсимлаш ва воситаларини қўллаш орқали машғулот самарадорлигини ошириш ва малакали спортчилар захирасини тайёрлаш.

Тадқиқот вазифалари: Олдимизга қўйган мақсадни хал этишда қўйдаги вазифаларни хал этдик.

1. Мавзуга оид илмий услубий адабиётларни ўрганиш тахлил қилиш ва умумлаштириш;

2. Мактаб ўқувчи ёшларнинг жисмоний ривожланганлигини, махсус тестлар орқали аниқлаш;

3. Мактаб энгил атлетика секциясида машғулотларни ташкил этишда ўқувчи ёшлар учун машғулот тузилмасини ишлаб чиқиш ҳамда амалиётда самарадорлигини аниқлаш.

Тадқиқотнинг объекти: Ўзбекистон Республикасининг халқ таълим вазирлигига қарашли Тошкент шаҳри Шайхонтохур тумани 84-сонли умумий ўрта таълим мактабининг 7- синф мактаб ўқувчилари.

Тадқиқотнинг предмети: Мактаб энгил атлетика секцияси тарбияланувчиларининг машғулотлар жараёни.

Тадқиқот фарази: Фараз қилиндики Мактаб энгил атлетика секцияларида машғулотларини ташкил қилишда ўқувчиларини ёшини инобатга олган холда воситаларни саралаш орқали юкламаларни 2/1 нисбатда қўллаб бориш ўқувчи ёшларни гармоник ривожланишини оширишга хизмат қилиш билан бир қаторда машғулот сифатини яхшилаш мумки экан.

Илмий янгилиги: Мактаб энгил атлетика секцияларида машғулотларни ташкил қилишда ўқувчиларни ёшини инобатга олган холда восита, усулларни саралаш орқали машғулотларни 2/1 нисбатга қўллаш орқали самарадорлигини ошириш.

Мавзу бўйича илмий адабиётлар таҳлили: ўрганилаётган муаммо доирасида мактаб энгил атлетика секциясида шуғуланувчи ёш спортчиларни жисмоний сифатларини ривожлантириш тўғрисида маҳаллий ва хорижий муаллифларни манбалари таҳлил этилди.

Айниқса мактаб энгил атлетика секцияларида шуғулланувчи ёш спортчиларнинг техник тайёргарлигини ривожлантиришга оид масалалар жисмоний сифатларнинг ривожланганлик даражасини умумий ва махсус тайёргарлик машқларини ижро этиш техникасига таъсирини қийёсий ўрганишга урғу берилди.

Тадқиқотнинг илмий ва амалий аҳамияти: Мактаб энгил атлетика секцияларида машғулотларни ташкил қилиш ва ўтказишга доир илмий услубий адабиётларни ўрганганимизда етарлича маълумотлар йўқлиги аниқланди. Ушбу тадқиқотда Умумтаълим мактабларида энгил атлетика секцияларини ташкил қилиш ва машғулотларни ўтказиш самарадорлигига этибор қаратилган бўлиб, сохада назарий ва амалий аҳамият касб этади.

Диссертация ишнинг таркибий қисми: Ушбу диссертация иши 3 боб ва кириш қисми, мавзунинг долзарблиги, ишнинг мақсади, тадқиқот вазифалари, тадқиқотнинг объекти, тадқиқот предмети, тадқиқот фарази, илмий янгилиги, адабиётлар таҳлили, тадқиқотнинг илмий ва амалий аҳамияти. 1-боб Мактаб энгил атлетика секцияларида машғулотларни тузилиши, ўқувчи ёшларни жисмоний ривожланишда антропометрик кўрсаткичлар, машғулот восита усулларини қўлланиш самарадорлиги. 2-боб Тадқиқот вазифалари, ва усулларини ташкил этиш ва ўтказиш. 3-боб Мактаб энгил атлетика секцияларига ўқувчи ёшларни саралаб олишда антропометрик хусусиятлари, улар билан машғулотларни ташкил этиш усуллари жисмоний ривожланганлик даражаси, жисмоний тайёргарликни ривожлантириш ва машғулот самарадорлигини ошириш йўллари. Ва боблар бўйича хулосалар амалий тавсиялар, далолатнома, ички ва ташқи тақризлар, илмий раҳбар хулосаси, мақолалар тўплами, ва кафедра

байёномасида кўчирма диссертация ишининг таркибий қисми шулардан
иборат.

1.1.Мақтаб энгил атлетика секцияларида ўқувчи ёшларни саралаш методикаси:

Замонавий спортнинг натижалари даражаси шу қадар юқорики, уларга эршиш учун спортчи камёб марфологик хусусиятларга, жисмоний ва психологик тайёргарлик жиҳатларнинг мутаносиблиги каби талабларга жавоб бериш керак, ва улар албатта, ривожланшнинг энг юқори савиасида бўлиши лозим.(Ф.А.Керимов М.Н.Умаров).

Спорт саралови –спортнинг маълум турда юқори натижаларга эршиш имконига эга бўлган, иқтидорли спортчиларни қидрув жараёни хисобланади. (В.Н.Никитушкин, Ф. А. Керимов, М Н Умаров).В.Н.Никитушкин, Ф.А.Керимов, ва бошқалар фикрларига кўра спорт саралови келажакда юқори спортчиларни таёрлаш мумкин бўлган истиқболли спортчиларни аниқлаш масаласини ечса, спортга йўналтириш эса ушбу тайёрловнинг ўқитиш ва тактикасини аниқлайди. Спорт турларига саралов ва йўналтириш спортчи маҳоратини кўп йиллик давомида такомиллаштириш тузилмасига яқиндан боғланган. Шундан келиб чиққан ҳолда кўп йиллик тайёргарликни маълум босқичида спортчилар олдига қўйилган масалаларни еча оладаларми деган саволга жавоб олиш учун сараловнинг беш босқичигина алоҳида кўрсатиб ўтиши мақсадга мувофиқдир. Буларга мос равишда ҳар бир босқичда сараловнинг асосий вазифаси белгиланишини кўрсатиб ўтишган.

Спорт сараловнинг биринчи ва бошланғич даврида спорт билан шуғулланишни таъқиқловчи тавсиялар бўлмаган ҳолда, баҳолар асосан тахминий ва тавсиявий ҳарактерга эга бўлса, кейинги босқичларда улар аниқроқ бўлиб боради. Бу малумотлар билан мажмуавий тадқиқотлар натижалар йиғиндиси асосланган хулосалар чиқариш учун ўтказилади. Спорт сараловида энгил атлетика машқларнинг хилма-хиллиги юриш, югуриш, сакраш, сакраш ва улоқтиришда куч ва тезкорлик машқларида мушаққатли кучни ўзгариб туриши хар-хил ёшдаги ва жинсдаги болаларда ва

катталарда энгил атлетика машғулотларида қатнашиш имконини яратади.Энгил атлетика машғулотлари мактабда жисмоний тарбия дарсларида, мактаб энгил атлетика спорт тўғарагларида ўтказилади. Умумтаълим мактаб ўқувчилари ва ёшларнинг жисмоний тарбия дастурида ҳам энгил атлетика машқларига кенг ўрин берилган. (К.Галайев, Н.Тўхтабоев, ва Р.Қудратов.)

Ўзбекистон Ресубликаси Президентининг ”Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармасни тузиш тўғрисидаги” 2002 йил 24 октябрдаги ПФ-3154-сонли Фармонида “Болаларни жисмоний ва маънавий тарбиялашнинг замонавий шакл ва услубларини, жинси, ёшига қараб болаларга спорт кўникмаларни сингдириш, спорт соҳасида иқтидорли болаларни ихтисослаштирилган спорт мактаблари ва марказларидаги машғулотларига танлаб олишнинг илмий асосланган тизимларини ишлаб чиқишни ташкил этиш ҳамда уларни татбиқ қилишга кўмаклашиш” лозимлиги алоҳида таъкидлаб ўтилган.

Умумтаълим мактаб ўқувчилари ва ёшларнинг жисмоний тарбия дастурида ҳам энгил атлетика машқларига кенг ўрин берилган. Энгил атлетика билан шуғулланувчиларнинг тайёргарлик даражасини баҳолаш, бу спорт тури билан шуғулланишни режалаштириш ва мусобақаларни юқори савияда ташкил этиш учун, уларни мунтазам равишда спорт машғулотларига жалб этиш лозим.Болалар, ўсмирлар ва ўспиринлар билан ўтказиладиган энгил атлетика машғулотларнинг мазмуни уларнинг ёш хусусиятларига боғлиқ болиб, машғулотларни режалаштириш ва ўтказиш вақтида буни эътиборга олиш зарур.

Энгил атлетика машқларидан мактаб спорт тўғараклари машғулотларида, шунингдек, ёзги дам олиш оромгохларида ҳам кенг қўланилади. Энгил атлетика турларидан “Алпомиш ва Барчиной” махсус тест синовлари мажмуасига кўпгина машқлар киртилган. Энгил атлетика

машқлари билан мунтазам шуғуланувчиларда юрак-қон томир ва нафас олиш тизми мустахкамланади, мушакларнинг гармоник ривжланиши таъминланади, бўғинлардаги ҳаракатчанлик яхшиланади ва асаб-мушак координацияси такомилашади.(Т.С.Усмонхўжаев, Ф.А.Керимов). Малъумки, киши организмнинг ўсиши, шакилланиши ва ривожланиши ўрта хисобда 25 ёшгача давом этади. Организмнинг шакилланиши билан бирга, боланинг суяк тизми ҳам ривожланади. Тўқмалардаги зич ғовак моддалар тузилиши ўзгаради, суяклар бўйига ва энига ўсади. (А.И.Икрамов, Д.Ахмедова.) Болалар ҳаракат фаолияти кўп жиҳатдан генетик негизга эга, бу айниқса спортда яққол кўринади. Генларнинг катта ўрин эгаллаши табиийдир, чунки ген организмнинг барча кимёвий реакцияларини бошқариб ва унинг белгиларини аниқлаган ҳолда, маълум оксил, фермент ва бошқаларнинг синтези жараёнига замин яратиши ҳам мумкин.

Хусусан, боланинг морфофункционал белиглари генетикасини, ҳаракат функцияларини кўрсаткичлар, генотипин боланинг сифатларига таъсири, ушбу кўрсаткичларнинг нисбатида оилавий ўхшашлигининг мавжудлиги қабиларни аниқлашга етибор қаратилади. Спорт сараловининг ҳар бир босқичида нафақат ёш спортчини болаларнинг тайёрлашни мақсадга мувофиқлиги аниқланди, балки, ёш спортчи болаларнинг қобилияти ва имкониятлари, техник тактик маҳоратининг кучли ва заиф томонлари, функционал тайёргарлиги ҳаракат сифатларнинг ривожланганлиги, психологик хусусиятларига тўла баҳо берилиб ўтилган босқич чуқур таҳлил қилинади, унинг йўналиши катталиги ва юкламалар характери, ёш спортчи болаларни шахсий хусусиятларига мослиги ўрганилади.(В.Г.Никитушкин, П.В.Квашук, В.Г.Бауэр).

Буларнинг барчаси келажакда спортчининг фаолиятига асос солиши ва фаолиятининг исталган соҳаларида фаол иштирок этиш имкониятларини оширишини кўзда тутар экан.

Болаларнинг спортда ютуқларга эришишдаги асосий омиллардан бири, бу унинг қайси ёшдан бошлаб шуғулланаётганлигадир. Спорт машғулотларида болалар ва ўсмирлар умумтаълим мактабларининг енгил атлетика секцияларида ҳам спорт муваффақиятига эришиш ёш спортчи болаларга табиий қизиқишни оширади, ўз меҳнати натижаларини ҳис этишга ва ўз кучига ишонишга ёрдам беради. Ёш спортчи болаларнинг юқори спорт натижаларига еришиш учун махсус ва тайёрлов машқларини йил давомида бажариб бориш керак бўлади. Бу спорт техникаси маҳорати ўсишида ёрдам беради, шулардан келиб чиққан ҳолда, болаларни енгил атлетика машғулотларига 9-10 ёшдан жалб қилаётган умумтаълим мактабларининг енгил атлетика секциялари раҳбарлари куйидагини эътиборга олишлари лозим.

-спортга лайоқатлилигини олдиндан аниқлаш, маълумотларнинг ишончи бўлиш эҳтимолини пасайтириш ҳам мумкин экан.

-замонавий спорт машғулотнинг хусусиятлари спортчи организмга шундай юқори талаблар қўймоқдаки, натижада, спорт билан шуғулланишни эрта бошлаган болалар спортда эрта кетиб қолмоқдалар. Бу педагогик кузатувларнинг кўрсатишига қараганда енгил атлетика машғулотларини 9-10 ёшдан бошлаган болалар, кўп ҳолларда спортда 15-27 ёшда яъни, юқори натижаларга эришиш учун энг оқилона ёшга етганларида чиқиб кетмоқдалар. Ўқувчи болаларнинг истиқболини баҳолаш вақтидаёқ юқори натижалар спортида муваффақиятга эришишни таъминлайдиган сифат ва қобилиятларига эътибор бериш муҳим бўлсада иккинчи томони уларни иқтисодий шароитлари ҳам бунга сабаб бўлмоқда. Вақтинча характерга эга бўлган ва фақат ўргатиш вақтида юзага чиқиши мумкин бўлган белгиларни саралов мезони сифатида қўллаб бўлмайди. Масалан, қобилиятларни аниқлаш вақтида спорт турини техникасини тез ўзлаштириш хусусияти ҳал қилувчи бўла олмайди чунки, тажрибаларнинг кўрсатишича бошланғич

ўргатиш вақтида паст бўйли, қотмадан келган болалар спорт техникасини яхши ўзлаштиради, ва юқори натижаларга еришишлари мумкин. Лекин худди шу болалар кўп йиллик тайёрловининг биринчи босқичларига ўта олмайдилар. Айни вақтда, озғин ва баланд бўйли болалар, кўпинча бошланғич даврида техникани эгаллашда қийнчиликларга дуч келсаларда, кейинчалик спортнинг турли йўналишларига олий маҳоратли спортчи бўлиб етишадилар. Шунинг учун, мактабда енгил атлетика машғулотларида сараловнинг бошланғич даврида ўзгармас (ўсиш даврида кам ўзгарадиган ва машғулот таъсирига кам боғлиқ бўлган) белгиларга эътибор бериш лозим. Енгил атлетикага болаларни саралаш вақтида уларнинг соғлиғини баҳолаш катта аҳамиятга эга.(Р.Д.Холмухамедов, М.С.Олимов, Р.М.Маткаримов).

Спортчилар организми фаолиятида четлашувларнинг йўқлиги замонавий спортга ютуққа эришишининг энг муҳим шартларидан бирдир. Ҳаттоки, соғлиқдаги кичкина четлашувлар, организмни кўникиш имкониятларини кескин камайтириши мумкин. Енгил атлетика машғулотларига саралов жараёнининг бошланғич даврида болаларнинг ҳаракатчанлигини аниқлаш имконини берадиган оддий педагогик тестлар кенг қўлланилади. Тезлик сифатларини, шидат зоналари бўйича аниқловчи тестлар ва, аэроб анаэроб машғулот бажаришда чидамлилигини баҳолаш имконини берадиган махсус тестларга устиворлик бериш лозим. Шунингдек психологик кўрсаткичларини эътиборга олиш жуда катта аҳамиятга эга бўлади. (В.Сергейнна.) Енгил атлетика машғулотларига сараловида ва бошқа спорт турларида асосийси психологик кўрсаткичлар бўлиб, спорт билан шуғулланишига иштиёқ билан машғулотларни бажариш вақтида юқори баҳолар олишга интилиш, қатъийлик ва тиришқоқлик, таниш бўлмаган машғулотларни бажариш вақтида қўрқмаслик жасурлик фазилатлари хизмат қилади.

Кўпчилик (Ф.А.Керимов, М.Н.Умаров) ва бошқа тадқиқотчиларнинг фикрича, 11-13 ёшли болаларнинг 15-20 % жисмоний ривожланиши эрта бўлади. Улар тенгдошларидан бўйи ва оғирлик, мушак, ҳаракатчанлик кўрсаткичлари юқорилиги, айниқса спорт техникасини яхши ўзлаштириш билан устун турадилар. Гарчи бу фарқлар катта бўлмасада, меъёрида ривожланаётган болаларга нисбатан 4-8 % бироқ, машғулотлар ҳажми ва натижалар савияси сезиларли даражада устунликка эгалар. Енгил атлетика машғулотлари билан шуғиланиш жисмоний сифатлар кўрсаткичлари болаларни саралашда қўл келиши енгил атлетика билан бир ёки ундан кўп вақт шуғуллангандан кейинги давирда олинган жисмоний сифатлар тўғрисида маълумотлар сараловининг навбатдаги босқичлари вазифаларини ечишда фойдаланиш яхши самара беради.

Бу вазифаларни мажмуавий таҳлил асосида ҳал этиш мумкин, бунда енгил атлетика билан шуғулланувчиларни ёш спортчи болаларни морфологик, функционал, психологик хусусиятлари, уларнинг кўникма малакалари имкониятлари, машғулот ва мусобақа юкламаларига таъсирчанлиги, янги ҳаракатларни ўзлаштириш ва такомиллаштириш каби сифатларни эъиборга олиш керак бўлади. Енгил атлетикада машқларни максимал, субмаксимал, катта ва мўтаъдил қувват билан бажаришни талаб қиладиган даврий йўналишлар ҳамда даврий бўлмаган тезлик-куч, муофиқлашувчи тезлик-куч йўналишлари мавжуд. Ҳақда тузилиши, соматик ривожланиш хусусиятлари бу машқларни бажаришга катта таъсир кўрсатади. Ёш енгил атлетикачи болаларни машғулотларда тайёргарлигининг бошланғич босқичида, болаларни енгил атлетика спорт турига лаёқати даражасини аниқлашда шахсни визуал баҳолаш усули мураббийлар учун асоси ҳисобланади. Демак шахсни визуал баҳолаш кўрсаткичларнинг танланаётган спорт ихтисослигига мос келишни аниқлаш учун тана тузлишининг ўлчамларини ўлчаш, уларни юқори натижага эришган спортчиларнинг кўрсаткичлари билан тақослаш

зарур. Шу билан биргаликда барча спорт турлари учун умумий бўлган бир қатор кўрсаткич мезонларни кўрсатиш мақсадга мувофиқдир.

-Спортчининг саломатлик ҳолати мазкур мезон кўп йиллик тайёрланувчининг барча босқичларида қўланилади, тиббий кўрикларнинг асосий вазифаси танланган спорт тури билан шуғулланишга тўсқинлик қиладиган белгиларни аниқлашдан иборатдир.

-Спортчи организми аъзоларининг ва тизмининг ҳолати, мазкур мезонлар асосида кўп йиллик тайёрловнинг барча босқичларида қўлланилади, айниқса спорт билан шуғулланишни давом эттиришга яроқлилигини аниқлаш чоғида ҳам бунга алоҳида эътибор берилади.

-Морфофункционал кўрсаткичлар мажмуаси сифатидаги жисмоний ривожланиш, мазкур мезонлар асосида спортга яроқлилигини аниқлашнинг биринчи ва иккинчи босқичларидан бошлаб қўлланилади.

Кўпчилик етакчи олимлар тадқиқотлари жараёнида аниқланишича, тезлик-куч ва даврий спорт турларида ёш спортчиларнинг истиқболлилиги асосан уларнинг жисмоний сифатлари билан белгиланади. Мураккаб мувофиқлашувчи ҳаракатлари мавжуд спорт турида спортга яроқлилиги, шуғулланувчиларнинг мувофиқлашиш имкониятларини очиш асосида аниқланади. Енгил атлетика спорт турларида ёш спортчининг истиқболлилиги спорт фаолияти жараёнида техник-тактик вазифаларни йеча олувчи унинг ўзига хос хусусиятлари билан белгиланади. Енгил атлетикада саралов ёш спортчиларнинг жисмоний сифатлари ва ҳаракатларининг мураккаб уйғунлигини чегараланган вақт оралиғида аниқ ва муваффақиятли бажара олиш ҳамда рақиб ҳаракатларини баҳолаш имкониятларини ўрганиш йўли билан ўтказилади. Спортга яроқлилигини аниқлашда болалар организмнинг ривожланиш хусусиятлари эътиборга олиш лозим.

Кичик мактаб ёшдаги болаларда асаб тизми ўсиб такомиллашиб боради ва 11 ёшга келиб ривожланишнинг юқори поғонасига етади. Бироқ болалар қанчалик ёш болса, унинг бош миясидаги жунбушга келиш жараёнлари шунчалик сусткашлик жараёнларидан устун кела бошлайди. Болаларнинг юқори эмоционаллиги, эътиборнинг камлиги, психологик турғунсизликлар шу сабаблидир. Кичик мактаб ёшдаги болалар учун бўй усушининг бирмунча секинлашуви ва оғирлигининг ортиши кузатилади, жисмоний етилиши даврдан олдин вақтинчалик “тўхташ” юз беради. Бу давир ўгил болаларда 13-14 ёшда, қизларда эртароқ 11-12 ёшда бошланади. 9-10 ёшда болаларнинг склети суяклари хали қотмаган, нимжон, мушаклари яхши ривожланмаган бўлади. (А.Икрамов, Д.Ахмедова.)

Кичик мактаб ёшидаги болалар юраги хажми секинлик билан ортиб боради. Қон томирлари катталарникига нисбатан кенгроқ бўлади, шунинг учун болаларда қон босимининг паст кўрсаткичлари кузатилади. Кичик мактаб ёшдаги болаларнинг юқори нафас йўллари (бурун бўшлиғи, томоқ, бронхлар), катталарникига нисбатан тор. Болаларнинг нафас олиш тезлиги (22-25 *нафас\мин*) катталарникидан биров кўп (16-18 *нафас\мин*). 10-11 ёшли болалар организми юракнинг самарали ишлаши хисобига юқори савияда модда алмашинувини таъминлаш хусусияти, умумий бардошлиликни талаб қиладиган юкламаларга шу ёшда яхши мослашишга замин бўлади. Бу ёшдаги болаларнинг анатомо-физиологик ривожаниш хусусиятлари хисобига организмнинг аэроб имкониятлари нисбатан юқори бўлади, бу хол катта хажимда аэроб характердаги жисмоний юкламалар қўллаш имконини беради.

11-12 ёшдан кейин болаларнинг турли органлари ва организм тизими тез ривожланади. Бундай ёш даврида асаб тизми етарли равишда ривожланиб бўлади. Бунда, юқори суръатлар, асаб тизимининг таъсирчанлигини кузатилиши, ҳаракат кўникмаларини ва мушкул ҳаракатлар техникасини тез ўзлаштиришга олиб келади.

Шу давирда бош миянинг функционал ривожланиши хисобига кўриш, вестибуляр ва бошқа анализатор аппаратларини ҳам функциялари ривожланишининг юқори нуқтасига етади. Болалар соғлиғининг, турли органларнинг ва организм тизимининг функционал ҳолатини кузатиб бориш, жисмоний ва машғулот юқламалари натижасида (тиббий аралашувларсиз) чуқурлашиши мумкин бўлган турли четлашувларни тез аниқлаш имконини беради.

Болаларни спортга яроқлилигини аниқлаш жараёни спорт тайёргарлиги босқичлари ва спорт турнинг хусусиятлари (мағулотларни бошлаш ёши, танланган спорт турида чуқурлашган машғулотларни бошлаш ёши, саралов меъёрлари ва бошқалар) билан яқиндан боғлиқ. Шунинг учун спортга яроқлилигини аниқлашнинг мезонлари ва усуллари, ҳамда меъёрий талаблари спорт тури гуруҳлари бўйича юқорида кўсатиб ўтганимиздек келтирилади. Биз тадқиқотимиз давомида спортга яроқлилигини аниқлашда психологик кузатувлар ўрнини ортириб бордик куч, ҳаракатчанлик, асаб жараёнларининг босқичлиги кўп жихатдан боланинг марказий асаб тизимининг табиий хусусиятлари хисобланади ва кўп йиллик спорт машғулотлари жараёнида катта қийинчиликлар билан такомиллаштишга эришиш мумкин экан.

Болаларни иродавий фазилатларини ўрганиш учун, уларда беллашувлар кўринишидаги назорат прикидкаларини ўтказиш лозим. Таъкитлаб ўтиш жоизки, спортчи болаларнинг шахсини фақат баъзи алоҳида сифатларигина эмас балки ҳар томонлама ривожлантиришга ва спортга бўлган қизиқишларини янада оширишга ҳаракат қилдик. Шунинг учун ёш спортчи болаларни турли фаолиятлари асосида баҳолашга ҳаракат қилиш шу жумладан педогогик тестларни қўллаш мақсадга мувофиқдир.

Бунда ёш спортчи болаларнинг шахсий кўрсаткичлари келажакда юқори спорт натижалари босқичи талабларига жавоб бера олишини аниқлаш керак.

Мазкур босқичда, ёш спортчи болаларнинг юқори натижаларга тайёрлашга йўналтириш мумкин деган хулосага келдик. Мана шу босқичнинг давомийлиги 1,5 йилни ташкил этди ушбу босқичда педагогик кузатувлар, назорат синовлари, беллашувлар, ва психологик кузатувлар ўтказдик.

Шуни таъкидлаб ўтиш жоизки болаларга мустақилликни, қъбияликни мақсадга интилиш, мусобақаларда бутун кучини сафарбар қила олиш, спорт курашида фаоллик, финишда кучини охригача сарфлай олиш, муваффақиятсиз натижага таъсирчанлик каби хислатларни ривожлантиришга алохида эътибор бериш еканлигини ёш спортчи болаларга тақитлаб ўтдик.

Иқтидорли ўсмир қизларни саралашда тавсия етилган жисмоний ривожланганлигини баҳоловчи талаб меёрлари ва кўрсаткичлари(В.Н.Никутушкин буйича)

1.1-жадвал

Кўрсаткичлар	Балл	Ёши					
		9	10	11	12	13	14
Тана узунлиги.см	5	152 ва ундан юқори	159 ва ундан юқори	165 ва ундан юқори	173 ва ундан юқори	178 ва ундан юқори	182 ва ундан юқори
	4	144-151	141-149	156-164	164-172	164-177	172-181
	3	135-143	132-140	147-155	155-163	160-168	163-171
	2	127-134	131 ва ундан пас	138-146	146-154	151-159	154-162
	1	126 ва ундан пас		137 ва ундан пас	145 ва ундан пас	150 ва ундан пас	153 ва ундан пас
Тана вазни, кг	5	48 ва ундан юқори	52 ва ундан юқори	57 ва ундан юқори	64 ва ундан юқори	68 ва ундан юқори	72 ва ундан юқори
	4	40-27	44-51	48-56	55-63	59-67	64-71
	3	32-39	35-43	39-47	46-54	50-58	56-63
	2	24-31	26-34	36-38	37-45	41-49	48-55
	1	23 ва ундан пас	25 ва ундан пас	29 ва ундан пас	36 ва ундан пас		

						40 ва ундан пас	47 ва ундан пас
ЎТС, см ³	5	2801 ва ундан	3201 ва ундан	3601 ва ундан	4001 ва ундан	4501 ва	5101 ва
	4	юқори	юқори	юқори	юқори	ундан	ундан
	3	2401-2800	2801-3200	3101-3600	3401-4000	юқори	юқори
	2	2001-2400	2401-2800	2601-3100	2801-3400	3901-4500	4501-5100
	1	1601-2000 1600 ва ундан пас	2001-2400 2000 ва ундан пас	2100-2600 2100 ва ундан пас	2201-2800 2200 ва ундан пас	3301-3900 2701-3300 2700 ва ундан пас	3901-4500 3301-3900 3300 ва ундан пас
Қўлинг кучи, кг	5	44,6 ва ундан юқори	44,6 ва ундан юқори	44,4 ва ундан юқори	44,6 ва ундан юқори	44,8 ва ундан	45,0 ва ундан
	4	43,9-44,5	43,9-44,5	43,6-44,3	43,8-44,5	юқори	юқори
	3	43,2-43,8	43,2-43,8	42,8-43,5	43,0-43,4	44,3-44,7	44,4-44,9
	2	42,5-43,1	32,5-43,1	42,0-4,27	42,2-42,9	43,7-44,2	43,8-44,3
	1	42,4 ва ундан пас	42,4 ва ундан пас	41,9 ва ундан пас	42,1 ва ундан пас	43,1-43,6 43,0 ва ундан пас	43,2-43,7 43,1 ва ундан пас
Қўл ва тананинг узунлиги, %	5	44,6 ва ундан	44,6 ва ундан	44,4 ва ундан	44,6 ва ундан	44,8 ва	45,0 ва
	4	юқори	юқори	юқори	юқори	ундан	ундан
	3	43,9-44,5	43,9-44,5	43,6-44,3	43,8-44,5	юқори	юқори

	2	43,2-43,8	43,2-43,8	42,8-43,5	44,3-43,0	44,3-44,7	44,4-44,9
	1	42,5-43,1	32,5-43,1	42,0-42,7	42,2-42,9	44,7-44,2	43,8-44,3
		42,4 ва ундан пас	42,4 ва ундан пас	41,9 ва ундан паса	42,1 ва ундан пас	43,1-43,6	43,2-43,7
						43,0 ва ундан пас	43,1 ва ундан пас
Қадам узунлиги тананинг узунлигидан, %	5	16,5 ва ундан юқори	16,5 ва ундан юқори	16,6 ва ундан юқори	16,6 ва ундан юқори	16,5 ва ундан юқори	16,5 ва ундан юқори
	4	15,7-16,4	15,6-16,4	15,9-16,4	15,9-16,5	15,8-16,4	15,7-16,4
	3	14,9-15,6	14,7-15,5	15,4-15,8	15,4-15,8	15,1-15,7	14,9-15,6
	2	14,2-14,8	13,8-14,6	14,9-15,3	15,9-15,3	14,6-15,0	14,1-14,8
	1	14,1 ва ундан пас	13,7 ва ундан пас	14,8 ва ундан пас	14,8 ва ундан пас	14,5 ва ундан пас	14,0 ва ундан пас

**Ўсмир қизларни спортга саралашнинг иккинчи босқичида таъвсия этилаъдиган харакат
имкониятларини аниқлашнинг тест ва меёрлари**

1.2-жадвал

Тестлар	Бахолаш балларда	Ёши					
		9	10	11	12	13	14
Югуриш 30м	5	5,8 ва ундан кам	5,5 ва ундан кам	5,2 ва ундан кам	5,1 ва ундан кам	4,9 ва ундан кам	4,8 ва ундан кам
	4	5,9-6,0	5,6-5,7	5,3-5,4	5,2-5,3	5,0-5,1	4,4-5,0
	3	6,1-6,2	5,8-5,9	5,5-5,6	5,4-5,6	5,2-5,3	5,1-5,2
	2	6,3-6,4	6,0-6,1	5,7-5,8	5,6-5,7	5,4-5,5	5,3-5,4
	1	6,5 ва ундан кўп	6,2 ва ундан кўп	5,9 ва ундан кўп	5,8 ва ундан кўп	5,6 ва ундан кўп	5,5 ва ундан кўп
Узлуксиз югуриш 5 дақиқада	5				1356 ва ундан кўп	1456 ва ундан кўп	1551 ва ундан кўп
	4	-	-	-	1256-1355	1341-1451	1446-1550
	3				1156-1255	1231-1340	1341-1445
	2				1056-1155	1121-1230	1236-1340
	1				1050 ва ундан кам	1120 ва ундан кам	1235 ва ундан кам
Турган жойдан узунликка сакраш см	5	165 ва ундан	173 ва ундан кўп	193 ва ундан кўп	206 ва ундан кўп	223 ва ундан кўп	250 ва ундан кўп
	4	кўп	164-174	183-192	196-205	211-222	237-249
	3	154-164	153-163	173-182	186-195	199-210	222-236

	2	143-153	142-152	163-172	176-185	187-198	205-221
	1	132-142 131 ва ундан кам	141 ва ундан кам	164 ва ундан кам	175 ва ундан кам	186 ва ундан кам	204 ва ундан кам
Турган жойдан баландликка сакраш, см	5	36 ва ундан кўп	38 ва ундан кўп	42 ва ундан кўп	46 ва ундан кўп	50 ва ундан кўп	54 ва ундан кўп
	4	31-35	33-37	37-41	41-45	45-49	49-53
	3	26-30	28-32	32-36	36-40	40-44	44-48
	2	21-23	23-27	27-31	31-35	35-39	39-43
	1	20 ва ундан кам	22 ва ундан кам	26 ва ундан кам	30 ва ундан кам	34 ва ундан кам	38 ва ундан кам

**Болалар ва ўсмирларни спортга саралашнинг иккинчи босқичида таъвсия этиладиган ҳаракат
имкониятларни аниқлашнинг тест ва меъёрлари**

1.3-жадвал

Тестлар	Баҳолаш балларда	Ўши					
		9	10	11	12	13	14
Югуриш 30м,с	5	5,6 ва ундан кам	5,3 ва ундан кам	5,1 ва ундан кам	4,9 ва ундан кам	4,7 ва ундан кам	4,6 ва ундан кам
	4	5,7-5,8	5,4-5,5	5,2-5,3	5,0-5,1	4,8-4,9	4,7-4,3
	3	5,9-6,0	5,6-5,7	5,4-5,5	5,2-5,3	5,0-5,1	4,9-5,0
	2	6,1-6,2	5,8-5,9	5,6-5,7	5,4-5,5	5,2-5,3	5,1-5,2
	1	6,3 ва ундан кўп	6,0 ва ундан кўп	5,8 ва ундан кўп	5,6 ва ундан кўп	5,4 ва ундан кўп	5,3 ва ундан кўп
Узлуксиз югуриш 5 дақ	5				1376 ва ундан кўп	1446 ва ундан кўп	1576 ва ундан кўп
	4				1281-1375	1341-1445	1476-1575
	3	-	-	-	1186-1280	1236-1340	1376-1475
	2				1191-1185	1131-1235	1276-1375
	1				1190 ва ундан кам	1130 ва ундан кам	1275 ва ундан кам

Турган жойдан узунлика сакраш	5 4 3 2 1	170 ва ундан кўп 155-171 140-154 125-139 124 ва ундан кам	182 ва ундан кўп 165-181 150-164 135-19 134 ва ундан кам	198 ва ундан кўп 183-197 168-182 153-167 152 ва ундан кам	213 ва ундан кўп 198-212 183-197 168-182 167 ва ундан кам	238 ва ундан кўп 219-237 200-218 181-199 180 ва ундан кам	251 ва ундан кўп 235-250 219-234 203-218 202 ва ундан кам
Турган жойда баландликка сакраш	5 4 3 2 1	38 ва ундан кўп 33-37 28-32 23-27 22 ва ундан кам	40 ва ундан кўп 35-39 30-34 25-29 24 ва ундан кам	45 ва ундан кўп 40-44 35-39 30-34 29 ва ундан кам	50 ва ундан кўп 45-49 40-44 35-39 34 ва ундан кам	50 ва ундан кўп 50-54 45-49 40-44 39 ва ундан кам	60 ва ундан кўп 55-59 50-54 45-49 44 ва ундан кам
2кг ли тўлдирма тўпни бош ортидан улоқтириш	5 4 3 2 1	270 ва ундан кўп 230-265 195-225 160-190 155 ва ундан кам	310 ва ундан кўп 275-305 240-270 205-235 200 ва ундан кам	355 ва ундан кўп 320-350 285-315 250-280 245 ва ундан кам	410 ва ундан кўп 375-405 340-370 305-335 300 ва ундан кам	480 ва ундан кўп 445-375 410-440 375-405 370 ва ундан кам	575 ва ундан кўп 540-570 505-535 470-500 365 ва ундан кам

Баланд	5	8 ва ундан кўп	9 ва ундан кўп	10 ва ундан	13 ва ундан	17 ва ундан	17 ва ундан
турникда	4	6-7	7-8	кўп	кўп	кўп	кўп
тортилиш	3	4-5	5-6	8-9	10-12	13-16	13-16
Марта	2	2-3	3-4	6-7	7-9	9-12	9-12
	1	1 ва ундан кам	2 ва ундан кам	4-5	4-6	5-8	5-8
				3 ва ундан кам	3 ва ундан кам	4 ва ундан кам	4 ва ундан кам

1.2 Мактаб энгил атлетика секциялари тарбияланувчи ўқувчиларни жисмоний ривожланишда антропометрик кўрсаткичларни ахамияти

Етакчи олимлардан К.Т.Шакиржанованинг фикрича энгил атлетикачилар машғулот жараёнининг ўзига хос хусусияти унинг ҳар хиллиги ҳисобланади. Энгил атлетика, бошқа спорт турларидан фарқли равишда, жуда кўп ҳар хил турлардан ташкил топган. Бу турларни инсонинг табиий ҳаракат фаолияти асосида турларга, яъни юриш, югириш, сакрашлар ва буюмларни отиш турларига бирлаштириш қабул қилинган. Бироқ у ёки бу энгил атлетика турлари гуруҳида етакчи жисмоний сифатларни кўпроқ ривожлантиришга қаратилган машғулот жараёнининг ўзига хос хусусиятига кўра бошқага бўлиш ҳам мумкинлигини айтиб ўтган.

- 1) тезлик турлари, улар маълум бир катталиқдаги кучланишларда ҳаракатларнинг юқори тезлиги билан тавсифланади (400 м гача спринтерлаик ва тўсиқлардан оша югириш).
- 2) тезкор-куч турлари, улар ҳаракатининг асосий фазасида қисқа муддатли ва шиддатли кучланишлар билан тавсифланади (сакрашлар, улоқтиришлар).
- 3) чидамлилик устувор намаёп бўлиши билан тавсифланадиган турлар (спортча юриш, ўрта ва узоқ масофаларга юришлардир).
- 4) сифатларнинг комплекс ривожланиши билан тавсифланадиган турлар бу кўпкурашдир).

Бу гуруҳлардаги машғулот жараёни умумий қонуниятлари асосида ривожланиши билан бирга кейинчалик ҳар бир гуруҳ ичида тайёргарлик вазифалари, босқичлари, воситалари ва услублари бўйича бўлиниш хусусиятига ҳам эга экан. Бунинг ҳаммаси энгил атлетика машғулот жараёнининг турли-туманлигидан дарак беради.

У бир томондан, спорт машғулотининг умумий қонуниятлари билан бирлашган иккинчи томондан, чуқур ўзига хос ривожланиш хусусиятига эга. Енгил атлетика шундай спорт турлари гурухига кирадики, уларда эришиладиган натижалар доимий ҳаракат таркиби ва тузилишига эга бўлган битта танланган техника шакли орқали аниқланади. Бу техниканинг барқарорлиги мусобақа қоидалари билан қатъий белгилаб берилган ташқи шароитларнинг нисбатан доимийлигига боғлиқ. Ташқи шароитлар фақат метеорологик омиллар (ёмғир, шамол, қуёш) ва қисман қоплама таркиби таъсирида бирмунча ўзгариши мумкин.

Ҳаракат фаолияти таркиби хусусиятларига кўра енгил атлетика турларини икки гурухга ажратиш мумкин.

1-гурух шундай турларки, уларнинг техникаси ҳаракат вазифаларига мувофиқ ҳолда маълум бир координацияда максимал шиддатда мушаклар кучланишини ривожлантира олишга қаратилган. Бунда ҳаракатларнинг ўзига хос техникаси намоён бўлади. У ташқи ва ички кучлардан оқилона фойдаланишни таъминлайди (спринтерлик, тўсиқлар оша югириш, сакирашлар, улоқтиришлар).

2-гурух шундай турларки, улар оптимал шиддат шароитларида копрок чидамлилики намоён қилиш билан тавсифланади. Бу турларнинг техникаси жисмоний кучнинг сарфланишини тежашга ва оптимал ишчи кучланишлар самарадорлигини оширишга қаратилган (спортча юриш, ўрта, узок, ва ўта узок масофаларга югуриш).

Енгил атлетика турлари кўплиги билан бир қаторда спорт натижасининг спортчи техник ва жисмоний тайёргарлигига боғлиқлиги даражасида муҳим фарқлар мавжуд. Техника формаси мунтазам бўлган ҳолларда спорт натижасига эришиш техника ва функционал тайёргарлик енгил атлетикада етакчи ўрин эгаллайди.

Енгил атлетикалда машғулот жараёни икки циклли тузилишга эга. Баъзи спортчилар ўз машғулотларини бир йилда бир цикл сифатида ташкил қиладилар (юриш, узоқ масофага югуриш, улоқтиришнинг баъзи турлари), лекин бундай машғулот шакиллари одатдаги икки циклли машғулот тузилишидан жарохатланиш, касал бўлиш, ўқиш туфайли чекиниш хисобланади. Хозирги пайтда деярли ҳамма енгил атлетика турларида спортчилар қишки мусобақаларда қатнашиб келадилар. Асосан йиллик тайёргарлик иккита циклга бўлинади булар кузги-қишки ва бахорги-ёзги.

Енгил атлетика мусобақалари асосан ёзда ўтказилиши сабабли, кузги-қишки цикл узоқ муддатли тайёргарлик даври ва қисқа мусобақа даври билан, бахорги-ёзги цикл эса аксинча, узоқ муддатли ва анча шиддатли мусобақа даври ажралиб туради. Бундан юқори малакавий енгил атлетикачилар мустасино, чунки қишки чемпионатлар ҳам ёпик иншоотларда ўтказилади.

Шуни назарда тутиш керакки, чегаравий юкламалар ҳаракатлар техникасини назорат қилишни қийинлаштиради, жарохат олиш ва кўп шуғулланиб юбориш хавфини кучайтиради айниқса, болаларда ва бошловчиларда.

Уринишлар сони 2-3, уринишдаги қайтаришлар орасида дам олиш 3-4 дақиқа, уринишлар орасида 2 дан 5 дақиқагача. Чегарага яқин қаршилиқлар билан машқларни бажаришда (максималдан 90-95% оғирлик билан) бир уринишдаги ҳаракатлар қайтарилиши сони 5-6, уринишлар сони 2-5. машқларни қайтариш орасидаги дам олиш вақти 4-6 дақиқа ва уринишлар орасида 2-5 дақиқа. Ҳаракатлар суръати - эркин, тезлик - энг камдан максималгача. Амалиётда бу усулнинг турли йўллари бор, уларнинг асосида оғирликларни оширишнинг турли усуллари ётади. Шунинг учун у олий малакали спортчиларнинг машғулотларида асосий, лекин ягона бўлмаган усулдир. У хафтасига 2-3 марта қўлланилади. Катта вазнлар, баъзи ҳолларда

7-14 кунда бир марта ишлатилади. 100% дан ортиқ юклар билан машқлар шериклар ёрдамида ёки махсус мосламаларни қўллаш йўли билан ўтказилади. 16 ёшгача бўлган болаларга бундай усулни қўллаш тавсия этилмайди.

1.3.Мақтаб энгил атлетика секцияларда восита, усуларини қўлланиши.

Мақтаб энгил атлетика секцияларида энгил атлетикачиларни тайёрлашда жисмоний ва идеомотор машқлар аутоген машғулот, ташқи мухитнинг маълум бир шароитлари, тикланиш воситалари ва гигиеник кун тартибига роя этган холда машғулотларда иштирок этишлари кузатилди.

Энгил атлетикачилар жисмоний машқларни мунтазам бажариш орқали ўзларининг жисмоний ва иродавий фазилатларини ривожлантирган холда техник, ва тактик жихатдан такомиллашиб борадилар. (К.Т.Шакиржонова) Энгил атлетика машқлар тайёргарлик воситаси хисобланади ва учта асосий гурухга бўлинади.

А-гурух. Спортчи ихтисослашадиган энгил атлетика турига хос машқлар. У мазкур турнинг хамма элементлари ва вариантларини ўз ичига олади.

Б-гурух. Умумий ривожлантирувчи машқлар. Улар иккита кичик гурухларга бўлинади.

А) бошқа спорт турларидаги машқлар (гимнастика, энгил атлетика, оғир атлетика, спорт ўйинлари ва бошқалар). Улар умумий жисмоний ривожланиш учун, лекин ўзининг энгил атлетика тури хусусиятига мос равишда қўлланилади: умумий чидамлилиқни ривожлантириш ва соғлиқни мустахамлаш учун – қишин-ёзин кросс, юриш ва югуриш; мушакларни

ривожлантириш ва мустахкамлаш учун – оғирликлар билан машқлар; чаққонликни ривожлантириш ва харкат координациясини яхшилаш учун – баскетбол ўйини ва гимнастика снарядларида машқлар.

Б) турли хил буюмлар билан: таёқлар, арқон, булава, гантеллар билан ва уларсиз умумривожлантирувчи тайёргарлик машқлари; снарядлар ва тренажорларда машқлар, эгилишлар, бурилишлар, силтанишлар, айланиш, оёқ-қўларни букиб-ёзиш, сакрашлар ва ҳ.к.

Умумривожлантирувчи тайёргарлик энгил атлетикачиларнинг хар тамонлама жисмоний ривожланиши учун мўлжалланган: улар гавда тузилишидаги асосий камчиликларини тузатиши учун хам қўлланилади.

Махсус машқлар одатда энгил атлетика туридан олинган элемент, бир нечта харакатларнинг қисми ёки “бойлами”дан иборат. Махсус машқлар харакатларининг кинематик ва динамик тавсифларига, шунингдек, психологик йўналишига кўра танланган энгил атлетика турига ёки унинг қисмига мос бўлиши жуда зарур. Махсус машқлар снарядлар билан (енгил атлетика, тўлдирма тўплар, қумли қоплар, гантеллар, гирялар, штанга, блокларига осилган юклар ва бошқа), снарядларсиз (гимнастика тўсиқлари, арқон ва бошқалар) хамда снарядларсиз бажаришлари хам мукин экан.

Юқори малакали спортчилар билан махсус машқларни ўта юқори кучланишлар, ўта максимал тезкорлик, катта амплитудани намоён қилиш, кучли локал таъсирларини ҳосил қилишга имкон берувчи тренажёрлар хамда махсус мосламаларда хам бажарилиши мумкин. Югуриш, сакраш ва улоқтириш техникасини самарали такомиллаштиришга ёрдам берувчи курилмалардан фойдаланиш таъвсия этилади. Танланган энгил атлетика тури ва махсус машқлар қийинлаштирилган шароитларда: тоғли жойларда, пастлик тепалик жойларда, қисқа нафас олиш шароитида, юмшоқ йўлкада, қийин йўл юзида, қарши шамол эсаётганда, ёмғирда ва оғир шароитларида

хам бажарилади. Бу энгил атлетикачиларнинг психологик тайёргарлиги учун зарур бўлган омиллардан бири хисобланилади.

Унинг ёрдамида уларда иродавий фазилатларни тарбиялаш ва жисмоний сифатларнинг ривожланиш даржасини ошириш мумкин. Енгиллаштирилган шароитларда камроқ шамол, тезлиги бўлган жойларда тортиш ва етакчи мосламалар, камайтирилган оғирликдаги снарядлар ва бошқалар – техникани ўрганишни енгиллаштиради ва янада юқори даржада тезкор-куч сифатларини, “тезлик тўсиқларини” енгиб ўтиш қобилиятларини шакиллантириш имконини беради. Ташқи шароитларга қараб машқларнинг бажарилиши, уларнинг мақсадга йўналтирилганлиги ва спортчига таъсири ўзгариши мумкин.

Болалар ва ўсмирлар билан энгил атлетика машғулотларида Аутоген машғулотларини олиб бориш – спортчининг ўз-ўзини ишонириш ёки мурббий ёки психологнинг ишонтириши орқали психологик ҳолатга таъсир кўрсатишдир (дам олиш, кўзғалувчанликни пасайтириш, старт олдидан шайланиш, рекорд чегарасини енгиб ўтиш учун).

Хозирги пайтда машғулотлар жойига бўлган талаблар анча ошди. Синтетик йўлаклар, сакрашлар ва улоқтиришлар учун жойлар, етарлича энгил атлетика манежлари ҳамда стадионлар учун мажбурий бўлиб қолмоқда. Шунингдек, машқларнинг ҳажми ва шиддатини оширишга, спринтелар ҳамда узунликка сакровчилар учун машғулот ўтказиш шароитларини яратишга имкон берувчи қия йўлаклар. Шу билан бирга уч хатлаб сакраш машғулотларини ўтказиш учун 5-10 грдус бурчак остидаги қия йўлакларга эга бўлиши лозим.

Жисмоний тайёргарлик бўйича машғулотлар олиб бориш учун яхши жихозларга: гантеллар, тўлдирма тўплар, арғамчилар, қум тўлдирилган қоплар, оғирлаштирилган белбоғлар, жилет ва манжетлар, гиря, штанга,

гимнастика снарядлари, тўплар, эспандерлар, ёнга қўйиладиган аппаратлар, универсал ва махсус тренажёрларига эга бўлиш муҳимдир. Стадионда осилиб ва таяниб, оғирликлар ҳамда турли хил буюмлар билан машқлар бажариш мумкин бўлган снарядлар ёрдамида жисмоний тайёргарлик бўйича машғулотлар ўтказиш учун шаҳарча бўлиши зарур.

Ташқи шароитларнинг турлилиги ҳам машғулотга таъсир кўрсатади ҳар хил стадионлар, боғлар, шудгор жойларда олиб бориш машғулотларни эмоционаллигини оширади, иш хажмининг ошишига ёрдам беради, ўта машқланишнинг олдини олади. Машғулот воситалари ва у ўтказиладиган шароитлар машғулот услублари билан чамбарчас боғлиқ. Машғулот услублари машқ бажарилишининг ўзига хос хусусиятларини белгилаб беради.

Спорт машғулотларининг асосий услуби – бу машқ услуби, яъни ҳаракат ёки ҳаракатланишларни такрорий бажариш услубидир. Машғулот вазифалари ва енгил атлетикачиларнинг имкониятларига қараб услуб ўзгариб туради, шакилларда қўлланилади (такрорий, ўзгарувчан, оралиқли, айланма, “охиригача”, назорат, мусобақа ва бошқа усуллардан фойдаланилади

Машқларни танлашда ижобий ҳиссий муҳит яратиш имкониятидан кенгроқ фойдаланиш зарур. Бу фақат юксак ишчанлик қобилиятини юзага келтирибгина қолмай, фаол тикланишга ҳам ёрдам беради. Машқ бажариш усуллари орасидан машқланганлик даражасини оширадиганларигина эмас, яхшироқ тикланишни таъминлайдиганларига кенг ўрин бериш керак. Тикланиш жараёни кўп жihatдан организмнинг ҳар хил ташқи таъсирларига, жумладан, машғулот юкламаларига чидамкорлигини оширади, уларни осонроқ енгил ва тезроқ тикланишга ёрдам беради. Машғулот жараёнида енгил атлетикачиларда жисмоний тайёргарлигини билишда қуйдаги восита усулларни қўлаш лозим.

Бунда қуйдаги усуллар қўлланилди.

Бир меъёрли: Масофани бир меъёрдаги суръат билан, давомийликни аста-секин оширган ҳолда босиб ўтишда. Худди шунинг ўзи, фақат нотекис жойларда (кросс).

Масофани нисбатан бир меъёрли суръат босиб ўтиш.

Масофани бир меъёрли суръат билан югуриб ўтиш.

Машқларни бир меъёрли суръатда узлуксиз бажариш.

“Фартлек” (ўйин усули): Нотекис жойда узлуксиз равишда турли машқларни ва уларнинг шиддатини навбатланган ҳолда ҳаракатланиш.

Дам олиш оралиғи: Юқори ва кичик шиддатди югуришни узлуксиз навбатлаш. Юқори ва кичик шиддатли югуришни навбатлаш.

Узгарувчан усул: Ўрта (50-60 м) ва максимал (50-60 м) шиддатли тезланишли югуришни қисқа сустранишлар билан (50-60м) навбатлаш.

Ўрта ва максимал шиддатли тезланишли югуришни қисқа сустраниши билан навбатлаш.

Суръатли: Берилган тезлик билан қуйдаги масофага ҳаракатланиши:

А) асосидан кичик

Б) унга тенг;

В) асосидан катта.

Такрорий: Машғулот ишларини такроран бажариш:

А) осонлаштирилаган шароитларда;

Б) мураккаблаштирилган шароитларда;

Мусобақа масофасидан тенг ва ундан ортиқ масофаларга югуриш.

“Имкон қадар” Харакатлар тўғрилигини издан чиқарувчи чарчок пайдо бўлгунча машғулот ишларини узлуксиз бажариш.

Назорат: Қуйдаги масофаларни босиб ўтиш:

А) нотўлқин;

Б) асосийдан бир мунча узунроқ.

Мусобақага хос: Енгил атлетиканинг танланган турини имкон қадар юқори натижа билан бажариш. Махсус машқларни бажариш. УЖТ машқларни бажариш.

Оқимли: Машқларни шуғулланувчилар гуруҳи билан навбатма-навбат бажариш.

Бир вақтли: Бир машқни шуғулланувчилар гуруҳи билан бир вақтда бажариш.

Айланма: Машқлар мажмуасини уларнинг ҳар бирини юриш ёки югуриш (бир айлана) билан навбатлаб бажариш.

Ўйинли: Машқларни ўйин кўринишида бажариш.

Енгил атлетикачилар тайёргарлигининг замонавий тизими спортчини мусобақаларга тайёрлашнинг ташкилий-педагогик жараёнини, уларнинг энг юқори спорт кўрсаткичларига эришишни таъминловчи мақсадлар, вазифалар, восита ва усуллар, ташкилий шакиллар, моддий-техник шароитлар ва билимларни ўз ичига олган мураккаб, кўп омил ҳисобланади.

Спорт тайёргарлиги ёш спортчилар учун муҳим рағбат саналиб, тиришқоқлик билан қабий шуғулланишга, бутун куч-қувватини мақсадга эришиш учун сарфлашга интилишини кучайтиради. Масалан: спортчининг

техникаси жисмоний сифатларнинг ривожланиши даражасига, яъни куч, тезкорлик, эгилувчанликга бевосита боғлиқ. Ёш енгил атлетикачилар тайёргарлигининг энг мухим қисимларидан бири ёш спортчининг асосий харакат сифатларини ривожлантириш ва тарбиялашга қаратилган жисмоний тайёргарлик саналади.

Болаларнинг жисмоний тайёргарлигини спорт ихтисослигига енгил атлетиканинг танланган турига мувофиқ функционал имкониятларини оширадиган машқларга катта ахамиятга эга. Масалан: сакровчи ва улоқтирувчилар кучни имкон қадар тез узок масофаларга югурувчилар эса секинроқ, лекин кўпроқ муддат ривожлантирадиган машқларни бажаришлари зарур.

Енгил атлетикада энг яхши натижага эришиш учун мукамал техникани-машқ бажаришнинг энг тўғри ва унумли усулини эгаллаш лозим. Мазкур босқичда ёш спортчи болаларнинг юқори натижаларига тайёрлашга йўналтириш мумкин деган хулосага олиб келди.

Мана шу босқичнинг давомийлиги 1,5 йилни ташкил етади ушбу босқичда педагогик кузатувлар, назорат синовлари, беллашувлар, ва психологик кузатувлар ўтказилди. Ёш спортчиларнинг умумий жисмоний тайёргарлиги (УЖТ) юксак натижаларга эришиш учун зарур пойдевор ҳисобланади.

У.Ж.Т қуйидаги вазифаларни хал этишга қаратилган:

- 1) ёш спортчилар организмнинг функционал имкониятларини ошириш;
- 2) жисмоний сифатлар - куч, тезкорлик, чидамкорлик, эпчиллик ва эгилувчанликни тарбиялаш;
- 3) ёш спортчилар организмнинг жисмоний ривожланишидаги нуқсонларни бартараф этиш.

Ёш спортчиларнинг махсус жисмоний тайёргарлиги (МЖТ) танланган спорт тури буйича мусобақа фаолиятининг хусусиятлари қўядиган талабларга катъий риоя қилган холда жисмоний қобилиятларни ривож лантиришга қаратилган. Ёш спортчиларни махсус жисмоний тайёрлаш қуйидаги вазифаларни хал этади:

1) танланган спорт тури учун хос бўлган жисмоний сифатларни такомиллаштириш;

2) танланган спорт тури буйича муваффақиятли техник-тактик такомиллашув учун зарур бўлган ҳаракат кўникмаларини чуқурлаштириш;

3) мусобақада иштирок этадиган алоҳида мушак гуруҳларини танлаб ривожлантириш.

Ёш спортчиларнинг МЖТ ҳаракат кўникмалари тизимидаги энг муҳим ҳаракат сифатларини ривожлантиришга йуналтирилади.

Шуни таъкидлаб ўтиш жоизки болаларга мустақилликни, қатъийликни, мақсадга интилиш, мусобақаларда бутун кучини охиригача сарфлай олиш муваффақиятсиз натижага таъсирчанлик каби хислатларни ривожлантиришга алоҳида эътибор бериш эканлигини ёш спортчи болаларга такидлаб ўтиш лозим.

I боб бўйича хулосалар:

Мавзу бўйича ўтказилган педагогик тадқиқот натижалари қуйидаги хулосаларни қайд этиш имконини берди.

- Ўрта махсус умумтаълим мактабининг ёш енгил атлетикачиларни машғулотларини кузатувга олганимизда машғулот восита ва усуллари эскирганлиги аниқланди.

- Югуриш билан шуғулланиш натижасида юракнинг вақт бирлигидаги қисқариш сонининг камайиши юрак мускулининг ривожланиши, унинг ҳажмини ортиши, қоннинг систолик ҳажмини кўпайиши билан боғлиқ бўлар экан.

- Йиллик режалаштириш режа график, жадвал кўринишида бўлиши мумкин. Амалиётда қўлланиладиган машғулотлар кўп қиррали бўлади.

- Кўп йиллик тайёргарлик цикларида қўлланиладиган барча турдаги юкламаларни ўзлаштириш, жисмоний, рухий ва ёшларига мос юкламалар имкониятларни шакллантириш ва машғулотлар самарадорлиги ҳамда спорт натижаларининг ўсиб бориши тўғридан–тўғри функционал тайёргарлик даражасига боғлиқ.

- Мактабда енгил атлетика машғулотларини олиб боришда натижаларга эришиш ёш спортчиларнинг ҳар томонлама тайёргарлик даражаси билан белгиланади. Бироқ юқори даражадаги тайёргарликнинг ҳар томонлама ривожланган, мукамал техник ва тактик тайёргарлигидан ташқари, енгил атлетика машғулотлари учун зарур бўлган махсус жисмоний сифатларни ўстиришга эътибор бериши лозим. Бу эса ёш спортчиларнинг бутун машғулот давомида тезликни сақлаб югуришни талаб этади. Махсус жисмоний сифатларни, бир томондан, бош мия пўстлоғидаги асаб жараёнларининг кучи ва барқарорлигига иккинчи томондан, мушаклардаги

энергия алмашинув жараёнларининг такомиллашуви билан узвий боғлиқ бўлиши аниқланди.

- Республикамизда фаолият кўрсатаётган мактаб енгил атлетика секцияларида янги ўқув услубий адабиётларни етишмаслиги тадқиқот жараёнида аниқланди.

2.БОб. Тадқиқот вазифалари, усулларини ташкил этиш ва ўтказиш

2.1.Тадқиқот вазифалари

Олдимизга қўйилган мақсадни амалга оширишда қуйдаги вазифаларни ҳал этдик.

1. Мавзуга оид илмий услубий адабиётларни таҳлил қилиш ва уларни жисмоний риожланиқлаш.
2. Мактаб энгил атлетика секцияларида машғулотларни ташки қилиш ва жисмоний сифатларни ривожлантирувчи турли восита ва усулларни қўллаш.
3. Машғулот восита усулларини қўллашда оптимал вариантни ишлаб чиқиш ҳамда амалиётда асослашдан иборат.

2.2 Тадқиқот усуллари.

Олдимизга қўйилган вазифаларни ҳал этишда қуйдаги тадқиқот услубларидан фойдаланилди.

- Илмий услубий адабиётларни ўрганиш, таҳлил этиш ва педагогик кузатувларни умумлаштириш;
- Педагогик тестлар;
- Педагогик тажрибалар;
- Математик статистик усуллардан фойдаланилади.

2.3 Педагогик кузатув.

Педагогик кузатув 2015-2016 ўқув йилнинг феврал ойида Тошкент шаҳар Шайхонтохур туманидаги 84-сонли умумий ўрта таълим мактабининг жисмоний тарбия бўлимининг енгил атлетика секцияларидаги ўқувчилар билан олиб борилган машғулотларида кузатувга олинди. Ушбу енгил атлетика секцияларида қўлланилган восита ва усуларни ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлик ва ривожланиши, машғулот юқламасини тўғри тақсимлангани, бўйича ўрганилиб таҳлил қилинди.

2.4 Педагогик тадқиқотни ташкил этиш.

Педагогик тадқиқот 3 босқичда ташкил этилди. Тадқиқотнинг 1-босқичи 2014-2015 ўқув йилида Мавзунинг долзарблиги, мақсад ва вазифалари йўналтирилаётган усулининг янгилиги илмий фарази, ва илмий ахамияти бўйича илмий асосланди, ҳамда тадқиқотнинг йўналиши белгиланиб мавзу бўйича адабиётлар таҳлил э тилди.

Тадқиқотнинг 2-босқичида Дарс жараёнининг педагогик кузатув, тадқиқотни ташкил этиш йўллари, объекти ва предметлари аниқланди.

Тадқиқотнинг 3-босқичида Педагогик тажриба амалга оширилди.

2.5 Педагогик тажриба.

Тадқиқотнинг ушбу босқичи Тошкент шаҳри Шайхонтохур туманидаги 84-сонли умумий ўрта таълим мактаби 7^а- 7^б синф ўқувчилари билан ташкил қилинди. Педагогик тажрибада ўқувчиларни жисмоний ривожланганлиги ва тайёргарлиги бўйича олиб борилди. Бунда мактаб енгил атлетика секцияси тарбияланувчилари педагогик тадқиқотга жалб этилиб улар икки гуруҳга

бўлинди. Улар тадқиқот гуруҳига ва назорат гуруҳларига ажратилди. Педагогик тажрибада синалувчилар билан тадқиқотлар жисмоний ривожланганлигини Бўйи, Вазни, Кўкрак қафас кенглиги, қўл кучи бўйича аниқланди.

Жисмоний тайёргарлигини қуйдаги тестлар орқали аниқланди:

- 100 м югуриш
- 400 м югуриш
- 3000 м югуриш
- Жойдан узунлика сакраш
- Жойдан узунлика уч хатлаб сакраш
- 1кг тўлдирма тўпни олдинга улоқтириш тестлардан фойдаланилди.

Педагогик тажрибада тадқиқот гуруҳи биз томонимиздан ишлаб чиқилган воситалардан фойдаланган ҳолда машғулотларда иштирок этишган бўлсалар Назорат гуруҳи синалувчилари Давлат таълим стандартидаги дастур асосида машғулотларда иштирок этишди.

2.6 Математик статистик усуллар.

Олинган тадқиқот натижаларини экзел усулида ҳисоблаб амаларни бажардик бунда ўртача кўрсаткич олинди ва таҳлил қилиниб таққосланди.

3 БОБ. Мактаб энгил атлетика секцияларига ўқувчи ёшларни саралаб олишда антропометрик хусусиятлари, улар билан машғулотларни ташкил этиш усуллари, жисмоний ривожлаганлик даражаси, жисмоний тайёргарликни ривожлантириш ва машғулот самарадоригини ошириш йўллари...

3.1 Мактаб энгил атлетика секцияларида ўқувчи ёшларни саралашда антропометрик хусусиятларни ахамияти.

Энгил атлетика тўғарагининг асосий вазифаси ўқувчиларни соғломлаштириш, маънан баркамол етук шахсни тарбиялашга қартилган бўлиши керак. Мактаб энгил атлетика тўғарагида юриш, югуриш, улоқтириш ва сакраш турларига, қизиқишлари ва иқтидорини инобатга олган ҳолда ўқувчиларни жалб қилидик. Умумий жисмоний тайёргарлик ва махсус жисмоний тайёргарлик бўйича машғулотлар жараёнида, болаларга жисмоний тарбия дарсларида таниш бўлган воситалардан, бошқа спорт туридаги (футбол, баскетбол, валејбол) воситаларидан ҳамда ҳаракатли ўйинлар ва турли эстафетали ўйинлардан фойдаландик.

Тажриба амлиёти 7- синф ўқувчиларида ўтказилди. Шу жумладан ёш спортчи ўқувчиларни склет тузилиши тўғрисида қисқача малумотга тўхталиб ўтсак. Ўз навбатида ўқувчи энгил атлетикачиларнинг организмнинг ички ва ташқи кўрсаткичлари жисмоний машқлар билан шуғиланишда суяк аппарати, мускул ва бўғинларнинг ривожланиши муҳим аҳамиятга эга. Ички органларнинг юрак ва қон- томир тизмининг тузилиши ҳам ўзига хос аҳамиятга эга.

Бу ўринда нафас олиш ҳам энгил атлетика билан шуғуланувчи ўқувчи спортчилар учун тартиб ва қоидалари мавжуд. Энгил атлетика билан шуғуланувчи ўқувчи спортчиларнинг саломатлигини мустаҳкамлашда муҳим ўрин эгалди. Ҳар томонлама ўқувчиларни жисмоний ривожланишида аллбата энг аввало жисмоний сифатларини ривожлантириш орқали

эришилади. Ўқувчиларни жисмоний ривожлантиришда машғулотларни ўқувчиларнинг ёшига жисмоний тайёргарлигига қараб юкламаларни режалаштирилади.

Ўқувчиларни асосий жисмоний тайёргарлигини ошришда жисмоний сифатларни ривожлантириш энг аввало ўқувчи спортчининг хар томонлама махсус жисмоний ривожланиш жараёни хисобланди.

Енгил атлетикада машқлар максимал, субмаксимал, катта ва мўтадили қувват билан бажаришни талаб қиладиган даврий йўналишлар хамда даврий бўлмаган тезлик-куч, мувофиқлашувчи тезлик-куч йўналишларига болинади. Гавда тузилиши, соматик ривожланиш хусусиятлари бу машқларни бажаришга катта таъсир кўрсатади. Максимал қувватда иш (тезлик) бажарувчи спринтерларнинг гавда тузилиши хусусиятларини ўргана туриб уларнинг оёқлари калта, ўрта узунликдаги гавда, ўртача оғирлик, кенг кўкрак қафаси, катта ўпкалар, яхши ривожланган мушакларга эга эканликларига эътибор берилган. Қисқа масофага югурувчи бақувват кенг елкали спортчи оғир атлетикачининг “кичик” нусхасини эслатади.

Баландликка сакровчиларни ўргангандан сўнг оёқ пайлари яхши ривожланган спортчиларга нисбатан тана узунлигига нисбатан оёқлари айниқса оёқ кафти узун бўлганлардан яхши сакровчи чиқади деган хулосага келинган. Яъни оёқ пайлари узунроқ бўлган “елка”ларга таъсир кўрсатади ва узунлиги бўйича тўла қисқариши мумкин. Яхши баландликка сакраш учун қалин атлетик тузилган пайларга эмас, балки узун ва хичбичим пайларга эга бўлиш керак. Аввал ўтказилган тадқиқотлар ва ўзининг кузатувларнинг тахлили асосида М.Иванецкий қуйдагиларни таъкидлайди; спринтерларда – нисбатан тана узунлиги; қисқа масофага югурувчиларда – баланд бўй, яхши ривожланган кўкрак қафаси, яхши ривожланган болдир пайлари; сакровчиларда – баланд бўй, спринтерларга нисбатан калта тана, яхши ривожланган оёқлар кузатилади. Узоққа сакровчилар спринтерларникига ўхшаш кўрсаткичларга эга бўладилар.

Никутушкин берган маълумотлари бўйича енгил атлетикачиларга нисбатан паст бўй, катта бўлмаган оғирлик, гавда тузилиши озгин кўринишга эга бўладилар. Инглиз олими профессор Ж.Таннер ўтказган тадқиқотлар Олимпиада ўйинлари қатнашчилари – енгил атлетикачиларнинг гавда тузилиши хусусиятларини ўрганишга бағишланган. У спортчиларни гавда тузилишларини ўрганишда нафақат тана ўлчамларини балки махсус курилмаларини қўллаган холда атлетларни уч ҳолатда фотосуратини (олдидан, ёнбошдан, орқадан) олган, сўнгра фотосуратлар бўйича қиёсий антропометрик кузатишлар олиб борган ва маълумотларни умумлаштирган. Спринтерлар орсиди мезоморф белгилари кўпроқ бўлган сомотиплар учрайди. 400 м га югуриш бўйича яхши натижалар кўрсатаётган спортчилар, узун оёқларга, кенг елкаларга, нисбатан яхши ривожланган мушакларга эга.

400 м га югурувчиларда аралаш сомотиплар учрамайди узок масофага югурувчилар тор тозга эга уларнинг кўл ва болдир –товон пайлари яхши ривожланган; 100 ва 400 м га югурувчтларга нисбатан оёқ, кўл ва тоз мушаклари ривожланган.

3000 м га тўсиқлар оша югурувчиларнинг болдир товрн пайлари ўрта ва узок масофага югурувчиларга нисбатан яхши ривожланган. Бу жихатлари билан улар 100 ва 400 мга баръерлар оша югурувчиларга ўхшайдилар.

50 км га югурувчиларнинг тузилиши 1500 мга югурувчиларга ўхшаш, гарчи уларнинг оёқлари узунлиги калтароқ кўкрак қафаси ва тоз айланаси, болдир товон пайларнинг ривожланиши бўйича 5000 м га югурувчиларни эслатадилар. 110 м га баръерлар оша югурувчилар узун оёқ ва гавдага эгалар. Мушукларнинг ривожланиши бўйича улар 100 м га югурувчиларни эслатадилар, лекин кейингиларнинг оёқлари калта бўлади. Оёқ ва тананининг кўрсаткичлари 400 ва 1500 м га югурувчиларникига ўхшайди, эхтимол болдир пайлари бирмунча яхшироқ ривожланган бўлиши мумкин. 400 м га югурувчиларни эслатадилар, лекин биринчилар бироз хушбичим бўлишади.

Баландликка сакровчиларнинг бўйи баланд бўлади. Энг паст бўй 184 см бошқа турлардаги спортчилардан оёқларнинг танага нисбатан узунлиги билан ажралиб турадилар, бундай кўрсаткич улоқтирувчиларда кузатилади. Қолган барча кўрсаткичлар бўйича ўрта масофага югурувчиларни эслатадилар.

Улоқтирувчилар – баланд бўйли, яхши ривожланган мушаклар, танага нисбатан узун оёқ ва қўлларга эгалар. Оёқ ва таналарнинг кўрсаткичлари бўйича улоқтирувчилар ўрта масофага югурувчилардан фарқланмайдилар. Диск ва ядро улоқтирувчилар болдир ва тоз айланисига қараганда кенг елкалар созиблари.

Ж.Таннер куйдагича хулоса чиқаган: атлетларнинг тана тузилишлари юқори савиядаги спорт машқларини бажариш, тана аъзоларига механика нуқтаи назаридан маълум талаблар қўйлиши ҳисобига фақланади. Унинг таъкидлашича, склет тузилиши наслийдир, агар ўсиш даври яқунланган бўлса, унга машғулотлар таъсир ўтказмайди. “Бизнинг склетимиз пропорцияларини ҳеч нарса ўзгартира олмайди” деб яқунлайди ўз илмий ишини инглиз олими. Дунёнинг турли мамлакатларида ўтказилган тадқиқотлар, юқори малакали спортчиларнинг соматик ривожланиши қиёсий тахлилини ўтказиш имконини берди. Тахлил учун Олимпиада ўйинлари Польшанинг ёшлар терма жамоаси Марчока , Скибински ва Украина терма жамоаси Л.Волков спортчиларнинг кўрсаткичлари олинган.

400 ва 110 м га баръерлар билан югурувчилар, баландликка сакровчилар, диск ва босқон улоқтирувчиларнинг оёқлари узунлиги эътиборини тортади. Қўллар узунлиги бўйича алоҳида гуруҳларини ажратиб бўлмайди; ягона истисно – Олимпиада ўйинлари қатнашчилари диск улоқтирувчиларга тегишли, уларнинг бу белги кўрсаткичлари катта. Энг катта кўрсаткичлар улоқтирувчиларда, энг кичик қисқа масофага югурувчиларда. Турли миллий жамоалар спортчиларнинг гавда тузилишини ўрганиш ва таққослашда бўйлама кўрсаткичлар бўйича фарқ кузатилмади, ёнланма бўйича ахамиятли

бўлмаган фарқ мавжуд. Ёшдаги фарқ умуртқа устунининг тузилишида ҳам ўз ифодасини топган.

Ўғил болаларда динамик куч машқларига юқори сезгирлик 2 даврдан иборат бўлади: 9 ёшдан 10-12 ёшгача ва 14 дан 17 ёшгача.

Қиз болаларда 11 ёшга келиб куч чидамлилиги 15-16 ёшли қизларнинг кўрсаткичларига етиб олади. 7-10 ёшли ўқувчиларда турғун кучланишлар толиқишнинг тез ривожланиши билан кечади. 14 ёшдан кейин ҳам умуртқанинг суяк тўқималари кўпайиб катталашиб боради.

Жисмоний тайёргарликнинг барча турлари муайян ўхшашликларга эга. Ёш спортчиларнинг жисмоний тайёргарлиги спорт ихтисослиги билан чамбарчас боғлиқ. Машқ жараёнида жисмоний тайёргарликнинг бирор турига етарлича баҳо бермаслик охир-оқибат спорт махоратининг кучайишига тўсқинлик қилади. Ёш спортчиларнинг машғулотларида УЖТ ва МЖТ воситалари нисбати кўйиладиган вазифалар, спортчиларнинг ёши, малакаси, уларнинг алохида хусусиятлари, машғулот жараёнининг босқич ва даврлари, организмнинг айна пайтдаги ҳолатидан келиб чиқиб ўзгаргарилди. (Н.Г.Озолин,2004; Т.Ю.Круцевич, 2003; Л. П. Матвеев,1991 В. Н. Платонов,1997,2004; Ф.А.Керимов, 2001, 2005; Р.С. Саломов, 2005; К.Т. Шокиржанова, 2009; Ю.М.Юнусова, 2005 Локтев С.А, , 2007; Марков Г.В.,2009 ва бошқ.) Ўтказилган тадқиқотларнинг натижаларига кўра, ёш спортчиларга енгил атлетиканинг турли йўналишларида юқори натижаларга эршиш учун маълум антропометрик кўрсаткичлар муҳим аҳмиятга эга.

Биз тадқиқот жараёнида жалб этилган синалувчиларни жисмоний ривожланганлик даражасини аниқлашга этибор қаратдик. Унга кўра тажриба гуруҳи синалувчи ўқувчилаи жисмоний ривожланишида бўйининг узунлиги ўртача 158 см ташкил этди.

Вазнини аниқлаш тестимизда ўртача 49 кгга тенг бўлди. Ўқувчиларни кўкрак қафас кенглигини аниқлаш тестимизда ўқувчиларни тинч ҳолатда,

кўкрак қафас кенглиги ўртача 79,6 смга тенг бўлган бўлса, нафас олишда 82,3 смни ташкил қилди. Нафас чиқарганида эса бу кўрсаткич 74,5 см билан ифодаланганлигини қуйдаги жадвалда кўришимиз мумкин.

Назорат гурухи синалувчиларининг жисмоний ривожланганлик даражаси бўйича бўйининг узунлиги 159 смни ташкил этади. Вазни бўйича ўтказилган тадқиқотда назорат гурухи синалувчиларининг оғирлиги 49,2 кг тенг бўлди кўкрак қафас кенглигини аниқлаш мақсадида ўтказилган тестда тинч ҳолатда кўкрак қафас кенглиги 80,1 см билан ифодаланган бўлса, нафас олганида кўкрак қафас кенглиги 83 смга кенгайганлиги кузатилди. Кўкрак қафас кенглиги нафас чиқазганида 75,1 смга кенгайганлигини жадвалда кўришимиз мумкин.

Олиб борилган тадқиқотга кўра тажриба ва назорат гурухини жисмоний ривожланганлик даражасини қиёсий таҳлил этганимизда. Тажриба ва назорат гурухи синалувчиларининг антропометрик хусусиятлари бўйича тана тузилиши, вазин оғирлиги, кўкрак қафас кенглиги бўйича улар ўртасида сезиларли фарқ кузатилмади. Олинган натижаларини 3.1-3.2-жадвалларида бериб ўтдик.

**Назорат гурухи синалувчиларининг тадқиқот олдин жисмоний
ривожланганлиги даражаси.**

3.1-жадвал:

№	Ф.И.Ш	Туғулган йили	Бўйи	Оғирлик	Кўкрак қафас кенглиги		
					Тинч холати	Нафас олиши	Нафас чиқариши
1	Султонов. И	2002	158	54	83	85	78
2	Ахмедов. С	2002	161	46	74	79	69
3	Турдибойев. Н	2002	156	47	76	79	69
4	Жўраев. С	2002	163	46	75	78	68
5	Фарходов. Ш	2003	160	50	83	87	78
6	Муродов. Ж	2002	161	50	81	85	76
7	Холиёров. Т	2002	162	48	86	89	78
8	Маннанов. А	2002	163	49	78	82	74
9	Самандаров.Б	2002	156	48	80	83	79
10	Алламуродов. А	2002	158	46	76	81	71
11	Нурлибоев. Д	2002	158	50	86	89	80
12	Жамолов. М	2002	155	49	84	89	79
	Х Уртача		159	49,0	80,1	83,0	75,1

Биз тадқиқот олдидан куйдаги педагогик тестлардан жисмоний ривожланганлик даражасини аниқлашда фойдаланилди. Синалувчиланинг тезкор куч, чидамлийдигини аниқлашда 100м масофага югуриш тестидан фойдаланилди. Навбатдаги тезкор чидамлийдигини аниқлаш тестимизда 400 м масофага югуриш машқидан фойдаландик. Чидамлийдигини аниқлаш бўйича ўтказилган тестимиз 3000 м масофага югуриш тестидан фойдаландик.

Портловчи кучни аниқлашда 1 кг тўлдирма тўпни олдинга улоқтириш тестидан фойдаланилди. Тажриба ва Назорат гуруҳи синалувчиларининг жисмоний тайёргарлиги бўйича олинган дастлабки, тадқиқот олди натижаларини куйдаги жадвалларда бердик.

Ёш енгил атлетикачилар машғулотининг вазифалари катталар машғулотларининг вазифаларидан анча фарқ қилади. Бу давирда турли хилдаги жисмоний машқлар ёш енгил атлетикачиларнинг организмнинг яхшироқ шаклланиши ва ривожланишига ёрдам беради. Соғлом ҳар томонлама жисмоний етук ёш енгил атлетикачилар кейинчалик спорт ихтисосини эгаллаб, яхши муваффақиятларга эриша оладилар. Ёш спортчилар ўсган сари уларнинг машғулотлари катталар машғулотларига яқинлашаверади. Ёш спортчилар учун бир неча йиллик машғулот режасини тузаётганда ўсмирлар ва болаларнинг кучини ва чидамлийдигини ривожлантириш ўринсиз эканлигини эсдан чиқармаслик зАйни вақитда уларнинг ёш чоғида, тезкорликни ривожлантириш яхшироқдир. Шунини хам таъкидлаб ўтиш жоизки ёш енгил атлетикачилар шуғуланиётган жисмоний машқлар хилма-хил бўлса, ҳаракат тажрибасини кўпроқ тўплайди ва ҳаракатларни бошқара олиш қобилияти хам шунчалик яхши бўлади. Ёш енгил атлетикачиларнинг машғулотларида енгил атлетикани барча турларини кенг қўллаш керак. Бунда эса ёш спортчиларнинг ирода ва характерини тарбиялашда ойда 2-3 марта мусобақаларга қатнашиб туриш фойдалидир. Шу мақсадда машғулотларда мусобақалашув усулларидан кенг фойдаланиш керакарур.

**Тажриба гурухи синалувчиларнинг тадқиқот олдидин
жисмоний ривожланганлик даражаси.**

3.2-жадвал:

№	Ф.И.Ш	Туғулган йили	Бўйи	Оғирлик	Кўкрак қафас кенглиги		
					Тинч ҳолати	Нафас олиш	Нафас чиқариши
1	Рустамов. Б	2002	156	54	83	85	78
2	Усмонов. Б	2002	161	46	74	79	69
3	Давлатов. Э	2002	156	47	76	75	69
4	Бекназаров. Ш	2002	163	46	75	77	68
5	Худойқулов. С	2002	154	50	81	85	77
6	Собиров. Ж	2002	157	50	80	83	76
7	Шарипов. Ф	2002	163	50	85	88	78
8	Жўрабойев. В	2002	164	49	78	81	74
9	Турсунов. А	2003	155	49	80	83	76
10	Ғайбулайев. Ж	2003	158	46	75	77	71
11	Самадов. Қ	2002	156	50	85	88	80
12	Зайниддинов. Ж	2002	158	51	84	87	79
	Х ўртача		158	49	79,6	82,3	74,5

3.2 Мактаб энгил атлетика секцияларида машғулотларни ташкил этишда жисмоний тайёргарликни ахамияти.

Турли хил жисмоний машқлар ичида энгил атлетика машқлари инсонни хар томонлама жисмоний ривожлантиришда асосий ўрини эгаллайди. Хусусан, турли хил югуриш, сакраш, улоқтиришлар хар бир жисмоний тарбия дарсининг таркибий қисмига киритилади. Энгил атлетика машқларидан мактабда спорт тўғараклари машғулотларида, шунингдек, ёзги дам олиш оромгохларида хам кенг қўланилади. Энгил атлетика турларидан “Алпомиш” ва “Барчиной” махсус тест синовлари мажмуасига кўпгина машқлар киритилган.

Дастлабки тайёргарлик гурухида (11-12 ёш) асосий эътибор саломатликнинг мустахкамлашга, хар томонлама жисмоний тайёргарликка, координатцион қобилиятлар (чаққонлик, тезкорликни, эглиувчанликни хамда чидамлиликни ривожлантиришга қаратилган.

Кичик ўсмирлик (13-14 ёш) гурухидаги ёш энгил атлетикачиларни кейинчалик хар томонлама жисмоний ривожланиш ва тайёргарлигини хисобга олган холда улар иқтидорига қараб энгил атлетиканинг чидамлилик, тезкорлик ёки куч талаб этиладиган турларига йўналтирилади. Шунга кўра улар “Умид нихоллари” мусобақаларнинг туман, шахар, вилоят босқичларида қатнашадилар.

Кичик ўсмирлар (15-16 ёш) гурухи харривожланиши, яъни харакат мускултурасини ривожлантириш, организм органлари ва системаларни мустахкамлаш, уларнинг функционал имкониятларини ортириш, бошқара олиш қобилиятни яхшилаш, кучни тезкорликни, чидамлиликни, чаққонлиликни, эглювчанлиликни ошриш, қомат ва тана тузлишидаги қачиликларни тузатиш назарда тутилади. Бунга эршиш учун турли хил харакат фаолиятига қатнашувчи организм органлари ва системалари билан хамма тана қисимларига таъсир этиб туриши зарур. Бунинг учун эса

юқорида зикр этилган уч гурппадаги машқлардан, айниқса умумий ривожланишга мўлжалланган машқлардан хар хилларни ишлатиш керак.

Махсус жисмоний тайёргарлик: - енгил атлетиканинг мазкур турини бажариш учун нима талаб этилишига қараб, спортчи организмнинг хамма функционал имкониятларини, хамма органлар ва системаларини юқори даражада ривожлантиришга қаратилган. Бунинг учун, табиьки танлаб олинган енгил атлетика турининг машқлари ва махсус машқлардан фойдаланилади.

Умумий жисмоний тайёргарлик учун кўпинча умумий таъсир кўрсатадиган машқлардан, махсус тайёргарлик учун эса аниқ мақсадга йўналтирилган машқлардан фойдаланилади.

Лекин умумий жисмоний тайёргарликда хам жисмоний ривожланиши, тана тузилиши қомат расоликги ва шунга ўхшашлардаги айрим камчиликларни йўқотиш учун аниқ йўналтирилган машқлар қўланади.

Умумий ва махсус жисмоний тайёргарликда кучини, тезкорлик, эглувчанликни ривожлантирувчи машқлар асосан ахамият ўйнайди.

Худди шу жисмоний фазилатларда енгил атлетикачининг бутун организмдаги органлар ва системалар иш қобилиятига асосланиб, унинг харакат қилиш имкониятини акс этади. Ўз навбатида жисмоний тайёргарлик уч даврга бўлинади:

Умумий тайёргарлик даври: - ўқувчи енгил атлетикачилар машғулотнинг умумий тайёргарлик даврида уларнинг жисмоний, сифатлари харакат кўникма ва малакаларини шакиллантиришга катта эътибор бериш зарур.

Махсус тайёргарлик даври: - бу даврига келиб ўқувчиларни енгил атлетика турларига йўналтирилиш, турлар бўйича жисмоний сифатларини, техник хатти харакатларини ривожлантириш турли тоифадаги мусобақаларда иштирокини таъминлашни мақсадга муофиқ равишда режалаштириш лозим.

Машғулот даврининг муайян муддатларига мусобақалар тақвими жиддий таъсир кўрсатади. Машғулот жараёни мусобақалар муддатини хисобга олган холда режалаштириши керак. Мусобақалар тақвимининг тузилиши айниқса мусобақалар даврининг курлишига айниқса таъсир қилади, лекин қисман машғулотнинг бошқа даврлари давоимйлигини чеклайди.

Иккинчи тамондан спорт тақвими машғулот жараёнинг объектив зарур таризда даврлаштирилганлигидан келиб чиқиб тузилиши лозим, чунки мусобақаларнинг маълум равишда гурухланиши билан изоҳланади.

Мусобақа даври: - асосий мақсад масулиятли мусобақалар олдиндан режалаштирилган муддатларида энг юқори спорт натижаларига эришишдан иборат.

Мактаб энгил атлетика секцияси энгил атлетика билан шуғуланишни истаган ва машғулотга врач рухсат берган ўқувчилардан ташкил топади. Ўқувчилар ёшига, жисмоний ва техникавий тайёргарлигига қараб гурухларга бўлинади:

Тайёрлов гурухи: 11-12 ёш (5-6 синф).

Кичик ўспиринлик гурухи: 13-14 ёш (7-8 синф).

Ўрта ўспиринлик гурухи: 15-16 ёш (9 синф).

Тайёрлов ва кичик ўспиринлик гурухларида машғулотлар 1-1,5 соатдан хафтада 2-3 марта, ўрта ва катта ўспиринлик гурухларида эса 2 соатдан 3 марта ўтказилади. Машғулотлар йил бўйи дарсдан ташқари ўтказилди уларга энгил атлетикадан ташқари спорт ўйинлари ва бошқа турлар киритилди. Амалий машғулотларни имконият борича қишин-ёзин очик ҳавода ўтказилди (мактаб майдончасида). Ёзги таътил вақтида шуғуланувчи ёш энгил атлетикачиларга умумий жисмоний камолот ва машқ бажариш техникасидаги билимларни мустахкамлаш учун индивидуал уй вазифларини бериш тавсия қилинади.

Бундан ташқари уларни хар кунги гигиеник баддан тарбия бажаришга ўргатиб бориш зарур. Кичик ёшли гуруҳда асосий эътибор умумий жисмоний тайёргарликка ҳамда машғулотларни қизиқарли ўтиши учун машқлар хусусиятини ўзгартириб кўпроқ харкатли ўйинлар ва оддий мусобақалар ўтказиб туриш керак. Ўрта ва катта ёшдаги гуруҳларда, танлаб олинган тур техникасини ўргатиш билан биргаликда, умумий ва махсус тайёргарликка ҳам кўпроқ эътибор бериш лозим.

Мактаб энгил атлетика секциясининг кичик, ўрта ва катта ёшлилар гуруҳлари материаллари, мактаб жисмоний тарбия секциясининг дастурида кўрсатилган. Айниқса тайёрлов ва кичик гуруҳлардаги ўқувчиларнинг машғулотларига тўхталиб ўтиш керак. Энг мухими, уларнинг суяк системасига сакраш ва оғир снарядларни отиш ва улоқтиришга боғлиқ турли хил оғир машқлар билан катта жисмоний юкламаларни бермасликни эсдан чиқармаслик керак. Кичик гуруҳдаги ўқувчиларнинг машғулотларида умумий ва махсус жисмоний тайёргарликни ошришга ёрдам берувчи машқлар қўлланилади.

Ўқувчилар югуриш техникасини эгалаб, югуриш тезлигини тўғри ошриб уни сақлай олишлари, маълум тезликда эстафета тайёқчасини зонадан узата олишлари, югуриб келиб депсина олишлари (узунликка ва баландликка сакрашда), тўп ва гранатани нишонга ва узоққа ота олишлари керак. Ўқув машғулотларида пастки стартдан югуриб чиқиш, “оёқларни йиғиб” узунликка сакраш, баландликка сакраш тахникалари билан таништириш керак. Ўрта гуруҳдаги ўқувчилар 60-100 м масофаларга югуриш бўйича машғулотларини қила бошлайдилар, 200 м га югуриш билан танишадилар, 4x100 м ли эстафетада узатиш техникасини такомиллаштирадилар ва ғовлвр оша югуришни ўргана бошлайдилар (иккинчи ўқув йилида ғовлар балндлиги ўғил болалар учун 91,4 қиз болалар учун 76 см гача бўлади).

Ўспиринлар таълмининг иккинчи йили лангар билан сакраш техникаси билан танишадилар.

Катта гуруҳдаги ўқувчилар махсус жисмоний тайёргарликни ошира бориб, танланган спорт турида юқори натижа кўрсатиш учун машғулот қила бошлайдилар. Улар бу пайтда пастки стартни техника жихатидан тўғри бажариш, бурилиш, тўғри йўлакда югуриш ва маррага келишни билишлари керак. Бундан ташқари, ғовлар оша югуриш техникасини ҳам эгаллашлари лозим. Узунликка ва баландликка техник жихатдан тўғри сакрай олиш дискни бурилиб улоқтириш ва ядрони сапчиб ота олишга ўргатиш зарур. Машғулотлар дастурига турли хил сайрлар, экскурсиялар, походлар ҳам киритилади, улар ўқувчиларнинг тайёргарлиги ва кучига мос бўлиши керак. Ўқувчилар ёшига, спорт техник ва умумжисмоний тайёргалигига қараб ўқув гуруҳларига тақсимланади:

Тайёрлов гуруҳи (11-12 ёш)

Ўсмирлик (13-14 ёш)

Кичик ўспиринлик (15-16 ёш)

Катта ўспиринлик (17-18 ёш)

Спорт маҳоратини ошириш гуруҳлари (19-20 ёш).

Ёш энгил атлетикачиларнинг машғулотларида энгил атлетиканинг барча турларини кенг қўллаш керак. Ёш энгил атлетикачилар (14-17 ёш) машғулотининг кўп йиллик перспектив режасидаги асосий вазифа қуйдагилардан иборат.

1.Хар тамонлама жисмоний ривожланиш ва соғлиқни мустахкамлаш; гавданинг барча мускулларини гормоник ривожлантириш, юрак- қон томир ва нафас олиш системаларини мустахкамлаш, орган ва системаларининг функционал қобилиятларини яхшилаш, куч, тезкорлик, эгилувчанлик ва эпчилликни ривожлантириш.

2.Ҳаракатларни тез ва кетма-кет бажара олиш қобилиятини ривожлантириш. Бунга энг аввало қисқа масофаларга югуриш ва ўйинлар ёрдамида эршлади. Шунингдек ғовлар оша югуриш ва сакрашлар тавсия

қилинади. Ёш енгил атлетикачилар машғулотларида тезкорликни ривожлантирувчи машқлар ўртача 50 фоиз вақтни эгаллаши керак.

3. Енгил атлетиканинг асосий турлари (қисқа масофаларга югуриш, ғовлар оша югуриш, узунликка, баландликка, сакраш, ядро, отиш ва диск улоқтириш) техникасини, махсус ва умумривожлантирувчи машқлар, баскетбол, акробатик машқлар, штанга (енгиллаштирилган) кўтаришларнинг техникасини эгаллаш. Уч хатлаб сакраш, лангар билан сакраш, шунингдек найза ва босқон отиш техникалари билан таништириш.

4. Ёш енгил атлетикачиларнинг кейинчалик ихтисосланиши мумкин бўлгани сабабли, уларга техникани чуқурроқ ўргатиш учун енгил атлетиканинг 2-3 турини танлаш.

5. Енгил атлетика турларининг соддалштирилган (элементар) техникасига ўргатишни 12 ёшдан бошлаш керак. Бу техникани кейинчалик такомиллаштирилаётганда ҳосил бўлган малакани бузишга тўғри келмайдиган бўлиши керак.

Танлаб олинган енгил атлетика турида юқори натижаларга эришиш учун махсус машғулотни қисқа масофаларга югуриш, ғовлар оша югуриш, сакраш ва улоқтиришларда 15-16 ёшдан ўрта масофаларга югуришда 17 ёшдан бошлаш тавсия қилинади. Айрим ҳолларда жисмонан яхши ривожланган ва яхши тайёрланган ўспирин болалар ва ўспирин қизлар махсус машғулотларни барвақитроқ бошлашлари мумкин. Ёш спортчиларни ирода ва характерини тарбиялашда ойда 2-3 марта мусобақаларга қатнашиб туриш фойдалидир. Шу мақсадда машғулотларда мусобақалашув методларидан кенг фойдаланиш зарур бўлади.

Енгил атлетика машқлари билан шуғулланиш юрак-қон, томир ва нафас олиш системасини мустаҳкамлайди, мушакларнинг гармоник ривожланишини таъминлайди, бўғинлардаги ҳаракатчанликни яхшилади ва асаб-мушак координациясини такомиллаштиради. Енгил атлетика машғулотлари мактабда жисмоний тарбия дарсларида, мактаб жамоаси

секциясида, болалар спорт мактабида ўтказилади. Болалар ўсмирлар ва ўспиринлар билан ўтказиладиган енгил атлетика машғулотларининг мазмуни уларнинг ёш хусусиятларига боғлиқ бўлиб, машғулотларни режалаштириш ва ўтказиш вақтида буни эътиборга олиш зарур. Киши организмнинг ўсиши, шаклланиш ва ривожланиши ўрта ҳисобда 25 ёшгача давом этади.

Организмнинг шаклланиши билан бирга боланинг суяк системаси ҳам ривожланади. Тўқимлардаги зич ғовак моддалар тузилиши ўзгаради, суяклар бўйига ва энига ўсади. Ёшдаги фарқ умуртқа устунининг тузилишида ҳам ўз ифодасини топган, ҳатто 14 ёшдан кейин ҳам умуртқанинг суяк тўқималари кўпайиб, катталашиб боради. Умуртқа танаси эпифезларининг суякка айланиши 18-25 ёшгача содир бўлади.

Давомли зўриқишлар, ерга сакраб тушишда бўладиган кучли силтовлар, кучи етмайдиган оғир предметлар кўтариш ва диэпифизор тоғайларнинг жароҳатланишига олиб келади. Буларни машқларни танлашда эътиборга олиш керак шу билан бирга машқларни тўғри танлаш ва дозалаш суяк системасининг тўғри ривожланишига ёрдам беради. Болаларнинг тоғайларидаги юқори эластиклик ва бўғинлардаги ҳаракатчанлик машқларни кенг доирада бажаришга ёрдам беради. Кенг доира билан боғлиқ бўлган ҳаракатлар болаларнинг суяк тўқималари ривожланишига ижобий таъсир қилади, хилма-хил енгил атлетика машқлари эса бола скелетининг ўсиши ва шаклланишига ёрдам беради. Шу жумладан мушакларнинг кучли ўсиши 12 ёшдан бошланади, бу пайтда енгил атлетика билан шуғулланиш уларнинг ривожланишига ёрдам беради. Мускуларнинг тез ўсишига қарамай, скелетнинг ўсишидан орқада қолиб, фақат жинсий етилишнинг охирида (қиз болаларда 13-16 ёш, ўғил болалар 14-17 ёшда) тананинг умумий оғирлигининг қизларда 36% ни, ўғил болаларда эса 40% ни ташкил қилади. Шунинг учун айрим мушаклар гуруҳининг дам-бадам ишлашини таъманлайдиган машқларни танлаш тавсия қилинади.

Ёш енгил атлетикачиларнинг жисмоний тайоргарлиги даражасини тезкорлик, куч-қувват ва чидамлилиқни аниқлайдиган қуйдаги назорат синовлари орқали билиш мумкин:

А) паски ва юқори стартдан 30 ва 60 м га югуриш;

Б) турган жойдан узунлиққа сакраш;

В) иккала оёқ билан депсиниб юқорига сакраш;

Г) динамометир орқали асосий кучни ўлчаш;

Д) оёқларни тўғри бурчак остида букиб, қўлларда осилиш (вақт ҳисобланади).

Е) чидамлилиқ югуриши: 13 ёшли ўғил болалар 300 м, 13-14 ёшли қиз болалар - 300 м, 14-16 ёшли ўғил болалар – 600 м, 17-18 ёшли ўспиринлар - 800 м, 15-18 ёшли қизлар 600 м.

Бу даврда кичик юқламали машқлар бажариб, дам олишни, танаффусни кўпайтирган мақул. Шунихам айтиб ўтиш керакки, юрак фаолиятига психик ҳолат ҳам таъсири кўрсатади, эмоция ва бошқа психик факторларнинг таъсири болалиқ ва ўсмирлик ёшида кўпроқ намоён бўлиши маълум бўлди.

Махсус жисионий тайёргарлик бўйича воситаларни тақсимлаш.

3.5 жадвал.

Сакраш машқлари	15	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1
Югурувчининг махсус машқлари	6	1	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
Ғовлар оша югуриш ва махсус машқлар	8	1	1	1	-	-	1	1	1	1	1
Пастки стартдан югриш	5	1	1	1	-	-	-	-	-	1	1
60м гача бўлган масофада такрорий югриш	7	-	-	1	1	-	-	1	1	1	2
Эстафета югуриш, югуриб келиб югуриш	6	-	-	-	-	-	1	2	2	1	-
60м дан ортиқ масофаларда такрорий югуриш	7	-	-	-	1	1	1	1	1	1	1
Ўзгарувчан (алмашлаб) югуриш (30-50м)	2	-	-	-	-	1	1	-	-	-	-
Югриб келиб узунликка сакраш	7	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-
Югриб келиб баландликка сакраш	6	1	1	1	1	1	1	-	-	-	-
Кичик тўпни улоктириш	3	-	-	-	-	-	-	-	1	1	1
Жами соатлар		7	7	7,5	6,5	6,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5
Мусобақада қатнашиш тақвим режалар асосида											
Жами соатлар	136	13	13	13,5	13,5	15,5	15,5	14,5	13,5	12	12

Енгил атлетика тўгараги бўйича 13-14 ёшли ўқувчилар учун машғулотлар намунавий ўқув режаси.

3.6 жадвал

Мазмуни	Жами	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабр	январ	феврал	март	апрел	май	июн
Назарий (9соат)											
1.Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спорт	1	1									
2.Ўзбекистонда енгил атлетика спорт турининг ривожланиши қисқача тарихи.	1		1								
3.Жисмоний машқларнинг шуғулланувчилар организмига таъсири.	1			1							
4.Сортчининг гигиенаси, чиникиш, режими ва овқатланиши.	2				1		1				
5.Шуғулланишда техника хавфсизлиги, жароҳатланишининг олдини олиш ва нохуш ҳолатларда биринчи ёрдам кўрсатиш.	1					1					
6.Кўргазмали қуроллардан фойдаланиш, ўқув ўрганиш филмларини кўриш, кинограмма ва кинокаълцовкалар билан енгил атлетика турлари техникаларини намойиш	1						1				

Мактабда енгил алетика спорт тури бўйича тўғарақда соатларнинг тақсимланиши.

3.7 жадвал

Синифлар (ёш гурухлари)	Машғулотлар сони		Бир машғулотнинг давом этиши	Соатлар миқдори		Тайёргарлик турлари			Инструкторлик ва ҳакамлик амалиёти		
	хафгасига	1 йилда		Хафгасига	1 йилда	назарий	Жисмоний ва техника	мусобақа			
Бошланғич тайёргарлик гурухи	2	68	90 дақиқа	4	136 соат	9	127 соат	Тақвим режа асосида	-		
Ўсмирлик гурухи	2	68	90 дақиқа	4	136	9	124 соат	Тақвим режа асосида	3		
Кичик ўспиринлик гурухи	3	108	90 дақиқа	6	216	9	201 соат	Тақвим режа асосида	6		
Амалий машғулотлар (132 соат)											
Умумий жисмоний тайёргарлик (47 соат)											
Енгил югуришлар	9	1	1	1	1	1	1	1	0,5	0,5	
Кросслар (1-2 км)	4	-	-	-	1	1	1	1	-	-	
Спорт ва ҳаракатли ўйинлар	10	0,5	0,5	1	1	1	1	0,5	0,5	0,5	
УРМ, гимнастика, акробатика	15	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	
Хар хил оғирликлар билан кучни ривожлантириш.	6	-	-	-	-	1	1	1	1	1	
Улоқтриш машиқлари	6	1	1	1	1	1	1	-	-	-	

Тўлдирма топни ва х.к.											
Жами соатлар	47	4	4	4,5	5,5	6,5	6,5	5	4	3,5	3,5

3.3. Мактаб энгил атлетика секцияларида машғулотларни самарали ташкил этиш йўллари.

Болалар билан ўтказиладиган энгил атлетика машқлари катталарникидек ташкил қилинади ва ўтказилади. Ўзига хос баъзи хусусиятлари ҳам бор, масалан; дарс муддати оз, юклама хажми ва шиддати кичик бўлади. Болалик ва ўсмирлик ёшида ҳаракат анализаторлари функциясининг такомиллашуви билан ҳаракат малакаларини ўрганишга бўлган сезгирлик ошади. Болалар бу ёшда жуда ҳам кўп нозик ҳаракат малакаларига ўрганиш қобилиятига эга. Куч-қувват ва чидамлилиқка зўр келмаса бас. Шунинг учун барвақт ўргатишни тўғри ва анча рационал техника билан бошлаш керак.

Шунинг билан биргалиқда, турли-туман ҳаракатлар ва ишга ҳам ўргатиш муҳим. Тўпланган малакалар ва билим каттароқ бўлганда техникани муваффақиятли такомиллаштиришга ёрдам беради.

Айни вақтда энгил атлетика машқларини ўрганиш ва уларни такомилига етказиш мушак кучи, марказий асаб системаси юқори даражада ишлаши остида ҳаракатларни тез бажариш зарурлиги билан боғлиқдир. Шуғулланувчиларнинг организмига юқори талаблар қўйилади шунинг учун ҳам юкламаларни айниқса (юрак, қон-томир системасига) аста-секин ошириб бориш керак. Тезкор югуриш кўпгина энгил атлетика машқларининг таркибий қисмидир. Ўйинларга тааллуқли бўлган югуриш элементлари кичик ва ўрта ёшдаги болалар билан ўтказиладиган машғулотларда асосий ўрин тутди.

Илмий текширишларнинг кўрсатишича 12-13 ёшда ҳаракат тезлигини ошириш ва нерв процессларининг ҳаракатларини такомиллаштириш учун энг қулай шароит вужудга келади. Тез югуриш машқлари айни вақтида энгил атлетиканинг бошқа турларидаги ҳаракатларни яхшироқ эгаллашга ёрдам беради.

Югуриш техникасини ўргатишда ҳаракатларнинг табиийлиги ва энгиллигини сақлаб қолиш ва оёқ учида югуришга ўргатиш муҳим. Қисқа масофаларга югуриш ва ортиқча зўриқиш сезилиши биланоқ машқни тўхтатиш орқали югуришда энгил ҳаракатга эришилади. Югуриш вақтида гавдани тўғри ҳолатда сақлашга эътибор бериш керак. Ерга оёқни “овозсиз” қўйиш энгил югуриш қадамларини ҳосил қилишга ёрдам беради. Оёқларни тўлиқ тўғирламаган тақдирда, олдинга оёқдан оёққа сакраб силжиш машқлари қўлланилади.

Бундай сакрашлар турли хил суръатда бажарилади, тез сакрашлар югуришга ўхшашдир бу машқ шиддатининг ўсиб бориши шаклида бажарилиши керак. Болаларни тез югуришга ўргатаётганда, югуришларнинг тезлигини аста-секин ошириш керак тезлашиб борадиган югуриш бунинг учун энг яхши машқдир. Ўқувчиларга югуриш вақтида, тезликни ўзлари бошқаришга ўргатиш муҳим бунинг учун дастлабки югуришда ўқитувчининг ўзи болалар билан қўшилиб югургани маъқул. Ўргатишнинг дастлабки босқичларида жуда юқори тезликда югуриб ўтиш тавсия қилинмайди ўқувчилар кучанмай тез югуришни қанчалик ўзлаштирганига қараб 10 м ва бундан ортиқ қисмда имкон борича тез югуришлари мумкин. Ҳаркатларда ортиқча кучаниш ва танглик сезилиши билан тезликни пасайтириш даркор.

Шу билан биргаликда, фақат тезлашиб борадиган югуриш билан чегараланмай, чидамкорликни ҳам ривожлантириб бориш керак бунинг учун ўқувчилар масофалар қисимларини ва бутун масофани такрор ва максимал тезлик билан югуриб ўтадилар. Ўқувчиларни, масофа бўйлаб югуриб ўтиш техникасини ўзлаштириб олгандан кейин, пастки стартдан югуришга ўргатиш мумкин. Сигналдан кейин стартдан аниқ ва тез югуриб чиқишга эътибор бериш керак ўқувчилар стартдан тўғри югуриб чиқишни ва масофа бўйлаб югуришни ўрганганларидан кейин, катта тезликда маррадан югуриб ўтишни бошлаб туриб, уларни маррага келиш усуллари билан таништириш

Мақтаб секциясида тажриба гурухи синалувчиларинни қуйдаги машқларни олиб бордик.

Душанба:

Машғулот вазифалари: Тезкор куч сифатларини ўйин характерига эга бўлган машқлар

Енгил югуриш 800 м

У Р М 15 дақиқа

М Ю М 2.20 м

Эстафета югуриш 4.30 м

Тўсиқлардан ўтиш 5.5

Ўйин 20 дақ

Чоршанба:

Кросс югуриш 2 км

У Р М майса устида ўтриб 10 дақ

Якунловчи югуриш 400 м.

Жума:

Енгил югуриш 800м

У Р М 15 дақ

М Ю М 2.30 м

60-70% шидатда югуриш

Ўйин 20 дақ.

Ушбу машғулот тузилмаси орқали машғулот олиб бордик. Ўтказган тадқиқотдан сўнг тажриба ва назорат гурухларини жисмоний тайёргарлик бўйича аниқлашга этибор қаратдик.

**Ўсмирлар гуруҳи учун тўғарак машғулотларининг намунавий
режаси.**

№	Мавзу	Соатлар сони		
		Жами	Назарий Маш-г	Амалий Машғу лот
1	Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спорт	1	1	
2	Ўзбекистонда енгил атлетика спорт турининг ривожланиш тарихи	1	1	
3	Жисмоний машқларнинг шуғулланувчилар организмига таъсири	1	1	
4	Спортчининг гигиенаси, чиникиши, режими ва овқатланиши	2	2	
5	Шуғулланишда техника хавфсизлиги, жароҳатланишини олдини олиш ва нохуш ҳолатларда биринчи ёрдам кўсатиш	1	1	
6	Кўрғазмали қуроллардан фойдаланиш, ўқув ўрганиш филмларини кўриш, кинограмма ва кинокальцовкалар билан енгил атлетика турлари техникаларини намоёниш қилиш	1	1	
7	Енгил атлетика бўйича талаб меъёрлари ва разрядлар мазмуни билан таништириш	1	1	
8	Мусобақа қоидалари, мусобақа ўтказиш жойини тайёрлаш		1	
9	Умумий жисмоний тайёргарлик	81	-	81
10	Махсус жисмоний тайёргарлик	120	-	120
11	Ҳакамлик ва инструкторлик амалиёти	6	-	6
12	Назорат машқлари ва спорт мусобақалари ҳамда “Алпомиш ва Барчиной” тест меъёрларини қабул қилиш	Спорт тадбирлари режаси асосида		
	ЖАМИ	216	9	207
Т-р	Мазмуни	5-синф	6-7 синф	8-9 синф

1	Назарий машғулот	9	9	9
2	Умумий жисмоний тайёргарлик	55	47	81
3	Махсус жисмоний тайёргарлик	72	77	120
4	Ҳакамлик ва инструкторлик	-	3	6
	Умумий соатлар	136	136	216

**Умумтаълим мактаблар программасида енгил атлетика
(вазифалар ва асосий воситалар).**

Енгил атлетика турлари.	1-2 синфлар	3-4 синфлар	5-6 синфлар	7-8 синфлар
Юриш	<p>Вазифалар: кенг эркин қадамларга ўргатиш.</p> <p>Воситалар: кенг эркин қадамлар билан гавдани тўғри тутиб оёқ учида юриш, кўллар турли ҳолатда тиззаларни баланд кўтариб юриш. Санок билан 100 м гача тезлашиб борадиган ритмик юриш.</p>	<p>Вазифалар: ҳаракат тезлигини ўзгартириб юришга ўргатиш.</p> <p>Воситалар: қадамлар узунлиги ва зичлигини ўзгартириб юриш.</p>		
Югуриш	<p>Вазифалар: югуришда эркин қадам ташлаш ва оёқ учида югуришни ўргатиш.</p> <p>Воситалар: 50-100 м масофаларда гавдани тўғри тутиб дам югуриш дам юриш.</p>	<p>Вазифалар: тўғри чизик бўйлаб тезланиб югуришга, юқори стартга кичик тўсиқлар оша югуришга ўргатиш.</p> <p>Воситалар: 50 м гача тезкор югуриш ва уни 200 м юриш билан алмаштириш тепаликка ва ундан пастга қараб югуриш.</p>	<p>Вазифалар: паски стартда бериладиган буйруқларни бажаришга, оёқ учида тез югуришга, эстафета таёқчасини юқоридан узатишга ўргатиш.</p> <p>Воситалар: бир қўлига таяниб стартга туриш ва 20-30 м югуриб ўтиш Пастки старт: старт қолибчаларин и ўрнатиш буйруқлардаги</p>	<p>Вазифалар: пастки стртдан югуриб чиқишга эстафета таёқчасини узатиш зонасида узатишга ўргатиш.</p> <p>Воситалар: пастки старт ва юриб келиб 35-40 м гача стартли югуриш, 50м гача тезкор югуриш, югурш (2-3 марта 2 мин оралиғида) ўғил болалар 400-500м гача қиз болалар 250-300м гача югуриш ёки кросс 50 м</p>

			<p>холатлар ва 50-60м га югуриш, ўғил болалар-2 мин, қиз болалар-1,5 мин секин югуриш.</p>	<p>босқичга эга бўлган доира бўйлаб.</p>
<p>Сакрашлар</p>	<p>Вазифалар: сакрашда юмшоқ тушишга югуриб келиб узунликка сакрашда бир оёқ билан депсинишга оёқларни йиғиб баландликка сакрашга ўргатиш ва югуриб келиб узунликка сакрашга ўргатиш ва югуриб келиб узунликка сакрашни ўргатишни бошлаш.</p> <p>Воситалар: турган жойда арғамчи билан сакраб машқ қилиш баландлиги 40 см гача турган жойдан узунликка сакриш, югуриб келиб узунликка ва баландликка сакраш.</p>	<p>Вазифалар: тик югуриб келиб баландликка сакрашга ўргатишни давом эттиришни югуриб келишни тезлаштириб оёқларни йиғиб сакраш усулига ва депсинувчи оёқни депсиниш жойига аниқ туширишга ўргатиш. “Хатлаб ўтиш” усулида баландликка сакрашга ўргатишни бошлаш.</p> <p>Воситалар: 5-7 кадамдан тик югуриб келиб баландликка хатлаб ўтиш усулида сакраш узунликка югуриб келиб оёқларни йиғиб сакраш (депсиниш зонасининг кенглиги 30 см).</p>	<p>Вазифалар: югуриб келишни депсиниш билан боғлаб узунликка сакрашни ўргатиш. ”Хатлаб ўтиш” усулида баландликка сакрашнинг югуриб келиш ритмига ва тўғри депсинишга ўргатиш.</p> <p>Воситалар: оёқларни йиғиб узунликка сакраш “қадамлаб” қисқа югуриб келиб сакраш баландликка “хатлаб ўтиш” усулида сакраш.</p>	<p>Вазифалар: “хатлаб ўтиш” усулида баландликка сакрашга югуриб келиш ритмини депсиниш билан боғлашни тақомиллаштириш . Узунликка сакраш да югуриб келишни аниқлашга ўргатиш.</p> <p>Воситалар: баландликка хатлаб ўтиш усулида ва узунликка оёқларни йиғиш усулида сакраш.</p>
<p>Улоқтиришлар</p>	<p>Вазифалар: енгил нарсаларни нишонга</p>	<p>Вазифалар: енгил нарсаларни нишонга ва узокқа улоқтира</p>	<p>Вазифалар: югуриб келиб улоқтиришга ўргатишни</p>	<p>Вазифалар: қисқа югуриб келиб граната, кичкина копток</p>

	<p>турган жойдан тўғри ва ён билан туриб улоқтиришга ўргатиш. Турган жойдан узокқа улоқтиришни ўргатиш.</p> <p>Воситалар:([x]) қараган холда кичик коптокларни бош устидан ошириб улоқтиришю.</p>	<p>олишни мустахамлаш. Енгил нарсаларни орқадан елка устидан ошриб нишонга ва узокқа улоқтиришни ўргатишни бошлаш.</p> <p>Воситалар: 10 м масофадан 3 мбаландликдаги нишонга коптокни отиш, кичик коптокни девордан узокроққа қайтадиган қилиб отиш, кичик ва енгил нарсаларни орқадан елка устидан ошриб улоқтириш.</p>	<p>давом эттириш.</p> <p>Воситалар: турган жойдан ва югуриб келиб кичик коптокни ёки теннис коптогини орқадан елка устидан ошириб узокқа отиш.</p>	<p>отишга ўргатиш(ўғил болалар).</p> <p>Воситалар: 5 кадамдан югуриб келиб 250-500 г оғирликдаги гранатани отиш (ўғил болалар) кичик коптокни 5 кадамдан югуриб келиб улоқтириш (қиз болалар) Ядрони турган жойдан ва сапчиб отиш (ўғил болалар 4 кг, қиз болалар 3 кг).</p>
--	---	--	---	---

**Дастлабки кичик ўсмирлар ва ўсмир ўқувчи гуруҳлари учун намунавий
машғулотлар ўқув режаси.**

Мазмуни	Хажми	Сентябр	октябр	ноябр	декабр	январ	феврал	март	апрел	май	июн
Назарий (9 соат)											
1. Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спорт	1	1									
2. Ўзбекистонда енгил атлетика спорт турининг ривожланиш тарихи	1		1								
3. Жисмоний машқларнинг шуғуланувчилар организмга, таъсири	1			1							
4. Спортчининг гигиенаси, чиникиши, режими ва овқатланиши	2				1	1					
5. Шуғуланишида техника хавфсизлиги, жароҳатланишини олдини олиш ва нохуш ҳолатларда биринчи ёрдаи кўрсатиш	1					1					
6. Кўргазмали қуроллардан фойдаланиш, ўқув ўрганиш фильмларини кўриш, кинограмма ва кинокалъцовкалар билан енгил атлетика							1				

турлари техникаларини намойиш қилиш.											
7. Енгил атлетика бўйича талаб меъёрлари разирядлар мазмуни билан таништириш	1							1			
8. Мусобақа қоидалари, мусобақа ўтказиш жойини тайёрлаш.	1								1		
Амалий машғулотлар(127 соат).											
Умумий жисмоний тайёргарлик(55 соат).											
Енгил югуришлар	9	1	1	1	1	1	1	1	1	0,5	0,5
Кросслар (0,5-1 км).	4	-	-	-	1	1	1	1	-	-	-
Умумривожлантирувчи машқлар, гимнастика акробатика.	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Ҳар хил оғирликлар билан кучни ривожлантириш	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Улоқтириш машқлари тўлдирма тўплар ва ҳ.к.	6	-	-	-	-	1	1	1	1	1	1
Жами соатлар.	49	4	4	4	5	6	6	6	4	4,5	4,5

12-13 ёшдан 35 сек дан 4-5 мин гача давом этадиган машқларда махсус чидамлиликни ҳамда 1 соатгача давом этадиган машқлар орқали умумий чидамлиликни ривожлантиришга ўтадилар. Ўртача масофаларга югуришдаги машғулотларнинг биринчи босқичи, масофа бўлақларини текис ва белгиланган тезликда югуриб ўтишдан бошланади. Кейинчалик машғулотларга бўлақларни ўзгарувчан тезликда югуриб ўтиш киритлади. Масофаларни турли бўлақларини белгиланган тезликда қайта югуриб ўтиш айрим бўлақларини турли тезликда ўтиш билан алмашиб турилади. 100-200-300 м га турлича югуришнинг машғулотга киритилиши машқни тобига келтиришга ёрдам беради. Бунда эътибор югуриш техникаси элементларини эгаллаш ва нафас олишни такомиллаштиришга қаратилган бўлади.

Турли хил тўсиқлардан ўтиш билан боғлиқ бўлган машқларни қўллаш, ғовларни забт этиш техникасини яхшироқ эгаллашга ёрдам беради. 12-13 ёшли болаларни ғовлардан ошишга ўргатаётганда, биринчи навбатда, тезликни, эгилувчанликни, ҳаракатлар координацияси ва ритминини ривожлантирувчи машқларни қўллаш керак. Машқлар орасида дам олиш вақти камайтирилиб ёки кўпайтирилиб юкломнинг йўналишини ўзгартириш ва самарасини кўпайтириш ёки камайтириш мумкин.

Мактаб енгил атлетика секциясида шуғулланувчи ёш спортчилар жисмоний тайёрлаш мактаб дарси ва айниқса мактаб енгил атлетика секциясидаги спорт машғулотларининг энг муҳим таркибий қисмларидан ҳисобланиб, ёш спортчилар организмни ҳар томонлама ривожлантириш, соғлиқни мустаҳкамлаш, функционал ва жисмоний имкониятларини ривожлантириш, такомиллаштириш ва тайёргарликнинг барча бошқа турлари учун мустаҳкам функционал база яратишга йўналтирилган жараён сифатида тушунилади. (М.С.Олимов, Н.Т.Тўхтабойев, Ф.А.Керимов,2001,2005 М.Н.Умаров,2005; К.Т.Шокиржанова,2009; Ю.М.Юнусова, 2005 Локтев С.А, , 2007; Марков Г.В.,2009 ва бошқ.)

Тадқиқотимизнинг сонги қисимларида куч чидамлилигининг ортиши муносабати билан 2-3 килограммли оғирликлар билан ўтказиладиган машқлар сони кўпаяди. Куч машқлари нисбий мушак кучининг камайиши туфайли чегараланади. Ўсмирлар ва ўспиринлар билан ўтиладиган машғулотларда турғун вазиятларни, кичик хажимдаги машқлардан фойдаланиш лозим.

Ёш спортчиларни иродасини максимал даражада намоён этилиши талаб қилинадиган мусобақа вазиятлари максимал кучнинг ривожланишида катта натижа беради, аммо бунинг тайёрлигини қатъий индивидуаллаштириб баҳолашда фойдаланиш керак. Кичик оғирликлар (максимал вазннинг 10% дан кам) кучни ривожлантиришда мақсадга мувофиқ эмас. Улар мушак кучини орттириш учун зарур шароит яратмайди, бу ҳолатда меъеридан ортиқ тикланиш таъсири жуда кичик. Кучни ривожлантириш учун қулай морфологик ҳамда функционал шароит 9-10 ёшларда юзага келади.

Жисмоний сифатларни ривожлантиришнинг тузилишга хос асослари таянч-ҳаракат аппарати, марказий ва периферик асаб тизими, ички аъзолардаги ижобий морфологик ҳамда биокимёвий ўзгаришлар билан чамбарчас боғлиқ. Демак, жисмоний сифатларнинг ривожланиш даражаси соматик ҳамда вегетатив фаолиятларнинг мувофиқлигига тўғридан -тўғри алоқадор. Ёш спортчи ўқувчиларни максимал кучнинг намоёниши этилиши билан боғлиқ спорт турларига эрта жалб этиш ўзини оқламайди. Биз бунда мактаб энгил атлетика секциясида шуғулланувчи ёш спортчи ўқувчилар кучини тарбиялаш ва машғулот самарадорлигини ошириш бўйича олиб борилган илмий тадқиқотлар ва педагогик тажрибаларда, ўқувчиларни ҳар томонлама етук маънан ҳам жисмонан шакилантириш бажарадиган машқларининг ҳажми ва бажариш шиддатини функционал ва жисмоний тайёргарлик даражасини инобатга олган ҳолда индивидуал аниқланди.

Фойдаланилган адабиётлар

Асосий адабиётлар:

1. “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги Ўзбекистон Республикасининг Қонуни //Халқ сўзи. - 2000, 28 май.
2. “Таълим тўғрисида”ги Ўзбекистон Республикасининг Қонуни //Туркистон газетаси..
3. “Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш чоратadbирлари тўғрисида”ги Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг Қонуни //Халқ сўзи
4. “Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармасини ташкил этиш тўғрисида”ги Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг Қонуни //Халқ сўзи. - 2002, 31 октябр.
5. Каримов И.А. Биз келажагимизни ўз қўлимиз билан курашимиз. 7ж. Ўзбекистон. -
6. Абдуллаев А., Хонкельдиев Ш. Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти. - Т.: ЎзДЖТИ, 2005. - 231 б.
7. Андريس Э.Р., Қудратов Р.Қ. Енгил атлетика. - Арзуманов Г.Г., Малыхина Л.А., Мартынова Н.Б. Легкая атлетика в Узбекистане. - Ахматов М.С. Таълим тизимида оммавий спорт соғломлаштириш ишларини бошқариш: Монография. - Т., 2003. - 352 б.
11. Ахмедова Д ва Икромов А. “Баркамол авлодни шакллантиришда жисмоний тарбия ва спортнинг тиббий асослари”.
8. Achilov A.M., Akromov J.A., Goncharova O.V. Bolalarning jismoniy sifatlarini tarbiyalash: o'quv qo'llanma. - T.: Lider Press, 2009. - 203
9. Бойко А.Ф. Подготовка к ответственным соревнованиям бегунов на средние дистанции //Предсоревновательная подготовка бегунов высокого класса. - М.: ФиС, 1971. - С. 49-67.

10. Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека. - М., 2000. - С. 84-99.
11. Бондарчук А.П. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса. - М.: Олимпия Пресс, 2007. - 272 с.
12. Верхошанский Ю.В. Принципы организации тренировки спортсменов высокого класса в годичном цикле //Теория и практика физической культуры. - М.,
13. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. - М.: ФиС, 1985. - 176 с.
14. Волков Н.И. Биомеханические факторы спортивной работоспособности. Биохимия.
15. Вскилян К.М. Различные варианты использования интервального упражнения в структуре предсоревновательного этапа тренировки (бегунов).
16. Годик М.А. Комплексный контроль в спорте //Тренер: Теория и практика физической культуры.
17. Гончарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний сифатларини ривожлантириш //Ўқув кўлланма. - Т., 2005. - 176 с.
18. Граевская Н.Д., Далматова Г.И. Спортивная медицина. Курс лекции и практические занятия. - Т.: Советский спорт, 2004. - 304 с.
19. Дорохов Р.Н., Губа В.П., Петрухин В.Г. Методика раннего отбора и ориентации в спорте: Учебное пособие. - Смоленск,
20. Евтеев В.И., Макаров А., Варшавский Б. Предсоревновательная подготовка //Легкая атлетика. –
21. М.Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. Легкая атлетика: Учеб.пособие для ВУЗов. - М.: Академия, 2003. - 464 с.
22. Ивочкин В.В., Ю.Г.Травин., Г.Н.Королов., Г.Н.Самаева. “Легкая атлетика (программа). Москва 2009 й.
23. Ивочкин В.В. Нормативные требования к многолетней подготовке юных бегунов на средние дистанции//Легкая атлетика.

Қўшимча адабиётлар

24. Керимов Ф.А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар. - Т.: Zar qalam, 2004. - 334 б.
25. Керимов Ф.А., Умаров М.Н. Спортда прогнозлаштириш ва моделлаштириш. - Т.: ЎзДЖТИ, 2005. - 279 б.
26. Қудратов Р.К. Соотношение и распределение беговых средств тренировки при развитии выносливости студентов: Автореф. дисс. ... канд.пед.наук.
27. Қудратов Р.Қ. “Енгил атлетика” Т. 2012.
28. РОСММ низомидан.
29. Кулаков В.Н. Построение годичного цикла тренировки юных бегунов на средние дистанции //Легкая атлетика
30. Локтев С.А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте: Практическое руководство для тренера. - М.: Советский спорт, 2007. - 402 с.
31. Лидьярд А., Гилмор Г. Бег с Лидьярдом
32. Макаров А.Н. Бег на средние и длинные дистанции.
33. Макаров А.Н. Легкая атлетика. - М.: Просвещение, 1990.- 205с.
34. Максимов А.С. Система комплексного контроля бегунов на средние дистанции //Теория и практика физ. культуры. - М., 2000. - №5. - С. 28-30.
35. Матвеев Л.П., Мельников С.В. Методика физического воспитания с основами теории. - М.: Просвещение
36. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для ИФК
37. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов: Учеб. пособие.
38. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для инс-тов физ. культуры
39. Мьякинченко Е.Б., Локальная выносливость в беге. - М.: 1997. - 309 с.

40. Никитушкин В.Г., Зеличенко В.Б., Губа В.П. Легкая атлетика: Критерии отбора. - М.: Terra-спорт, 2000. - 240 с.

41. Никитушкин В.Г., Максименко Г.Н., Суслов Ф.П. Подготовка юных бегунов. - Киев: Здоров'я,

42. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. - М.: Астрель, 2003. - 672 с.

43. Озолин Н.Г. Легкая атлетика. - М

44. Талага.Е Энциклопедия физических упражнений 2000 й

Амалий таъвсиялар.

Мактаб егил атлетика секциясида машғулотлар самарадорлигини ошришда қўйидаги машғулотлар намунасини келтирамиз;

Машғулот бошида секин югуриш 3-5 минут;

1. оёқларни юқорига кўтариб сакраш ва икки оёқда ерга қўниш 1 минутда, 4 мартадан;
2. тизаларни баланд кўтариб югуриш 30 сонияда 4 мартадан;
3. тизаларни кўкрак қафасига текизиб юқорига сакраб оёқлар олдинга чўзилган ҳолатда сакраш ҳар қадамда 30 сонияда, 4 мартадан;
4. турган жойда тизаларни кўкрак қафасига текизган ҳолда юқорига сакраш 30 сонияда 4 мартадан;
5. турган жойда юқорига сакраш тизалар букилган ҳолатда 30 сониядан 4 мартадан;
6. ёш спортчилар доира шаклида отиришган ҳолда мураббий доира марказида тўпни юқорига отиб илиб олиши керак бўлган ёш спортчи исмини айтади 3-4 дақиқа;
7. ёш спортчилар доира шаклида бир оёқлаб доира бўйлаб ҳаракат қиладилар мураббий сигналидан сўнг оёқлар алмашинилади 3-5 дақиқа;
8. Оёқ таги билан тўла депсиниб сал-сал сакраб югуриш оёқ букулмай ерга қўйилади;

