

**ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ИНСТИТУТИ  
ХУЗУРИДАГИ ИЛМИЙ ДАРАЖАЛАР БЕРУВЧИ  
DSc.27.06.2017.Ped.28.01 РАҚАМЛИ ИЛМИЙ КЕНГАШ**

---

**ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ИНСТИТУТИ**

**НЕЪМАТОВ БОБИРБЕК ИЛҲОМЖОНОВИЧ**

**БОЛАЛАР-ЎСМИРЛАР СПОРТ МАКТАБЛАРИ  
ШУҒУЛЛАНУВЧИЛАРИНИ ҒОВЛАР ОША ЮГУРИШ  
ТЕХНИКАСИГА ЎРГАТИШ МЕТОДИКАСИНИ  
ТАКОМИЛЛАШТИРИШ**

**13.00.04 – Жисмоний тарбия ва спорт машғулоти  
назарияси ва методикаси**

**Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD) диссертацияси**

**АВТОРЕФЕРАТИ**

**Чирчиқ – 2018**

**Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD) диссертацияси  
автореферати мундарижаси**

**Оглавление автореферата диссертации доктора философии (PhD) по пе-  
дагогическим наукам**

**Contents of dissertation abstract of doctor of philosophy (PhD) on pedagogi-  
cal sciences**

**Неъматов Бобирбек Илҳомжонович**

Болалар-ўсмирлар спорт мактаблари шуғулланувчиларини ғовлар оша  
югуриш техникасига ўргатиш методикасини такомиллаштириш .....3

**Неъматов Бобирбек Илҳомжонович**

Совершенствование методики обучения технике барьерного бега  
занимающихся детско-юношеских спортивных школ .....27

**Nematov Bobirbek Ilkhomjonovich**

Improving of the teaching technique methods of the hurdles  
children's and youth sports schools .....51

**Эълон қилинган ишлар рўйхати**

Список опубликованных работ  
List of published works.....55

**ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ИНСТИТУТИ  
ХУЗУРИДАГИ ИЛМИЙ ДАРАЖАЛАР БЕРУВЧИ  
DSc.27.06.2017.Ped.28.01 РАҚАМЛИ ИЛМИЙ КЕНГАШ**

---

**ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ИНСТИТУТИ**

**НЕЪМАТОВ БОБИРБЕК ИЛҲОМЖОНОВИЧ**

**БОЛАЛАР-ЎСМИРЛАР СПОРТ МАКТАБЛАРИ  
ШУҒУЛЛАНУВЧИЛАРИНИ ҒОВЛАР ОША ЮГУРИШ  
ТЕХНИКАСИГА ЎРГАТИШ МЕТОДИКАСИНИ  
ТАКОМИЛЛАШТИРИШ**

**13.00.04 - Жисмоний тарбия ва спорт машғулоти  
назарияси ва методикаси**

**Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD) диссертацияси**

**АВТОРЕФЕРАТИ**

**Чирчиқ – 2018**

**Фалсафа доктори (PhD) диссертацияси мавзуси Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси ҳузуридаги Олий аттестация комиссиясида В 2017.1. PhD/Ped.454 рақам билан рўйхатга олинган**

Докторлик диссертацияси Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия институтида бажарилган.

Диссертация автореферати уч тилда (ўзбек, рус, инглиз (резюме)) веб-саҳифанинг [www.uz-djti.uz](http://www.uz-djti.uz) ва “Ziyonet” Ахборот таълим порталида ([www.ziyonet.uz](http://www.ziyonet.uz)) жойлаштирилган

**Илмий раҳбар:**

**Тажибаев Сойиб Самижонович**

педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори, доцент

**Расмий оппонентлар:**

**Усмонходжаев Талъат Саидович**

педагогика фанлари доктори, профессор

**Солиев Ҳамидулло Ҳошимжонович**

педагогика фанлари номзоди, доцент

**Етакчи ташкилот:**

**Наманган давлат университети**

Диссертация ҳимояси Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия институти ҳузуридаги DSc.27.06.2017.ped.28.01 рақамли Илмий кенгашнинг 2018 йил «\_\_\_» \_\_\_\_\_ соат \_\_\_\_\_ даги мажлисида бўлиб ўтди. (Манзил: 111709, Тошкент вилояти, Чирчиқ шаҳри, Спортчилар кўчаси, 19- уй. Тел.: (0-370)-717-17 79,717-27-27, факс:(0-370) 717-17-76, Веб-сайт: [www.uz-djti.uz](http://www.uz-djti.uz), e-mail: [uzdjti@uzdjti.uz](mailto:uzdjti@uzdjti.uz). Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия институти Маъмурий биноси, 2 қават, анжуманлар зали).

Диссертация билан Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия институти Ахборот-ресурс марказида танишиш мумкин ( \_\_\_\_\_ рақам билан рўйхатга олинган). (Манзил: 111709, Тошкент вилояти, Чирчиқ шаҳри, Спортчилар кўчаси, 19- уй. Тел.: (0-370)-717-17-79, 717-27-27, факс.: (0-370) 717-17-76, Веб-сайт: [www.uz-djti.uz](http://www.uz-djti.uz), e-mail: [uzdjti@uzdjti.uz](mailto:uzdjti@uzdjti.uz). Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия институти Маъмурий биноси, 2 қават, анжуманлар зали).

Диссертация автореферати 2018 йил «\_\_\_» \_\_\_\_\_ куни тарқатилди.  
(2018 йил «\_\_\_» \_\_\_\_\_ даги \_\_\_\_\_ рақамли реестр баённомаси)

**Р.Д.Халмухамедов**

Илмий даражалар берувчи Илмий кенгаш раиси, п.ф.д., профессор

**Л.П.Югай**

Илмий даражалар берувчи Илмий кенгаш илмий котиби в.в.б., ф-м.ф.д., профессор

**Т.С.Усмонходжаев**

Илмий даражалар берувчи Илмий кенгаш қошидаги илмий семинар раиси, п.ф.д., профессор

## **КИРИШ (фалсафа доктори (PhD) диссертацияси аннотацияси)**

**Диссертация мавзусининг долзарблиги ва зарурати.** Бугунги кунда жисмоний тарбия ва спортни оммавийлаштириш жаҳон ҳамжамиятини ижтимоий сиёсатнинг муҳим йўналишларидан бири этиб белгиланган. Инсоннинг жисмонан соғлом, ақлан етук, кучли, иродали, матонатли бўлиб тарбияланишида спорт турларининг ўрни бекиёсдир. Шу ўринда энгил атлетика спорт турлари дунё миқёсида кенг оммавийлашиб, ривожланган спорт турларидан бири ҳисобланади. Айниқса, инсонлар энгил атлетика турлари билан доимий равишда шуғулланиб, унинг техникасини юқори даражада эгаллаш орқали алоҳида эътиборга сазовор бўлмоқда. Таъкидлаш жоизки, жаҳонда энгил атлетика спортининг ғовлар оша югуриш турини ривожлантиришда иқтидорли болаларни жалб этиш, уларнинг спорт маҳоратини ошириш, ўқув-машғулотларни илмий асосда ташкил қилиш муҳим аҳамият касб этади.

Дунёда энгил атлетика назарияси ва услубиятида ёш спортчиларнинг психологик, умумий ва махсус жисмоний, техник-тактик, интеллектуал ва функционал тайёргарлигида қўлланиладиган восита ва усулларни ўқув-машғулотлар жараёнига татбиқ этиш ҳамда машғулот юкламаларини режалаштириш юзасидан кўплаб илмий изланишлар ўтказилган. Ҳозирги вақтда энгил атлетиканинг ғовлар оша югуриш турида натижаларнинг жадал ўсиши мазкур соҳада замон талабларига жавоб берадиган ўқув-машғулотларни ташкил этиш тизимини такомиллаштиришни тақозо этмоқда.

Республикамизда ёш авлоднинг ижодий ва интеллектуал салоҳиятини ошириш ва рўёбга чиқариш, болалар ва ёшлар ўртасида соғлом турмуш тарзини шакллантириш, уларни жисмоний тарбия ва спортга кенг жалб этиш муҳим аҳамият касб этмоқда<sup>1</sup>. Бугунги кунда спортчиларимиз турли мусобақаларда юқори натижаларни қўлга киритиб, Ўзбекистонни дунёга танитмоқда. Оммавий спорт, айниқса, болалар спортини илмий асосда ривожлантириш, унинг ташкилий асосларини яратишга алоҳида эътибор қаратиш мақсадга мувофиқ. Жумладан, юртимизда ёш энгил атлетикачиларнинг машғулотларида ғовлар оша югуриш техникаси элементларини ўргатишнинг энг самарали услубларидан фойдаланиш спорт амалиётининг долзарб масалаларидан биридир.

Ўзбекистон Республикасининг 2015 йил 4 сентябрда “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги ЎРҚ-394-сон Қонуни қабул қилинди, Ўзбекистон Республикаси Президенти ташаббуси ва қўллаб-қувватлаши билан Ўзбекистонда 2017-2021 йиллар учун жисмоний тарбия ва оммавий спортни ривожлантириш дастури тасдиқланди. Шунингдек, 2017 йил 9 мартдаги “Ўзбекистон спортчиларини 2020 йилда Токио шаҳрида (Япония) ўтказиладиган XXXII Олимпия ўйинлари ва Паралимпия ўйинларига тайёрлаш тўғрисида”ги ПФ-2821-сонли Фармон, 2018 йил 5 мартдаги “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида давлат бошқаруви тизимини тубдан

---

<sup>1</sup> Ўзбекистон Республикаси Президентининг “2017-2021 йилларда Ўзбекистонни ривожлантириш бўйича Ҳаракатлар стратегияси тўғрисида” ги ПФ-4947-сонли Фармони //Ўзбекистон Республикаси Қонун ҳужжатлари тўплами. –Т., 2017. –Б 39.

такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПФ-5368-сонли Фармон ҳамда мазкур соҳага тегишли бошқа меъёрий-ҳуқуқий ҳужжатларда белгиланган вазифаларни амалга оширишга ушбу диссертация тадқиқоти муайян даражада хизмат қилади.

**Тадқиқотнинг республика фан ва технологиялари ривожланишининг устувор йўналишларига мослиги.** Мазкур тадқиқот Республика фан ва технологияларни ривожлантиришнинг: I. “Демократик ва ҳуқуқий жамиятни маънавий-ахлоқий ва маданий ривожлантириш, инновацион иқтисодий шакллантириш” устувор йўналиши доирасида бажарилган.

**Муаммонинг ўрганилганлик даражаси.** Ҳозирги кунда болалар ва ўсмирлар спорти соҳасида таълим тизимини такомиллаштириш муаммоси кўплаб мутахассисларни ўзига жалб қилмоқда. Бу, ўз навбатида, катта спорт учун ўринбосарлар тайёрлашда объектив тарзда ижобий ҳолат билан изоҳланади.

В.В.Балахничев, И.А.Еременко, А.А. Еременко, И.С.Ильин, В.Г.Никитушкин, В.И.Лях, А.А.Нормуродов, К.Т. Шакиржанова ва бошқалар фикрича, ғовлар оша югуришни барча ёшдаги болалар учун тавсия этиш мумкин бўлиб, фақат минимал баландликдаги ғовлардан фойдаланиш ва улар орасидаги масофани лозим. А.В.Коробова енгил атлетиканинг ғовлар оша югуриш тури билан шуғулланувчиларда ҳаракат қобилиятларини шакллантиришда боланинг ёши ва физиологик хусусиятларини ҳисобга олишга доир илмий изланишлар олиб борган<sup>2</sup>.

Илмий-услубий адабиётлар таҳлили жараёнида шу маълум бўлдики, ғовларни ошиб ўтишдаги ҳаракат шакллари ўзлаштириб бориш билан бирга ғовлар оша югуриш техникаси элементларини ўрганиш методикаси етарлича ўрганилмаган.

Э.Р.Андрис, Р.Қ.Қудратов ва бошқа бир қатор етакчи мутахассисларнинг таъкидлашича, болалар-ўсмирлар спорт мактабида шуғулланувчиларнинг ўқув-машғулотлар жараёнини жадаллаштириш натижасида психологик ва жисмоний юкламаларнинг ортиши 10-12 ёшли енгил атлетикачиларда толиқиш пайдо бўлишига олиб келмоқда. Бу эса болаларнинг ҳаракат фаоллиги сусайиши оқибатида турли касалликларнинг пайдо бўлишига олиб келиши Е.Д.Гагуа, В.П.Губа, Д.Д.Сафарова, А.А.Исаев ва бошқалар томонидан эътироф этилган<sup>3</sup>.

<sup>2</sup> Балахничев В.В. Бег на 110 м с барьерами. Москва. ФиС, - 1987. – 80 с.; Еременко И.А., Еременко А.А. Структура планирования годичной подготовки бегунов на 100, 110, 400 м с барьерами //Актуальные вопросы подготовки спортсменов в циклических видах спорта: Сб. науч. тр.- Волгоград, 1995. - С. 124-126.; Ильин И.С., Черкашин В.П. Легкая атлетика. Барьерный бег: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2004. – 152 с.; Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. – Москва. АСТ, 2008. - 272 с.; Нормуродов А.А. Енгил атлетика. – Тошкент. Ўқитувчи, 2002. – 158 б.; Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта. – Москва, Физическая культура, 2010. – 203 с.; Шакиржанова К.Т. Барьерлар оша югуришга ўргатиш техникаси ва усулияти. – Тошкент. Шарқ, 2011. - 44 б.

<sup>3</sup> Андрис Э.Р., Қудратов Р.Қ. Енгил атлетика. – Тошкент. ЎзДЖТИ, 1998. - 126 б., Антропова М.В., Манке Г.Г. Гигиенические предпосылки нормализации нагрузки учащихся, закладываемые в базисный учебный план //VII Научно-практическая конференция по проблемам физического воспитания учащихся "Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире": Материалы конференции. - Коломна, 1997. 5-6 с.; Гагуа Е.Д. Тренировка спринтера. – Москва. ФиС, 2001. - 75 с.; Губа В.П., Квашук П.В., Никитушкин В.Г. Индивидуализация подготовки юных спортсменов. -Москва: ФиС, 2009. - 76 с.; Сафарова Д.Д., Исаев А.А. Валеологиядан практикum. – Тошкент. ЎзДЖТИ, 2010. 29-31 б.

Юқоридагилардан келиб чиқиб, мазкур ишнинг долзарблиги 10-12 ёшли енгил атлетикачилар томонидан ғовлар оша югуриш техникаси элементларининг ўзлаштирилишига эришиш билан бирга уларни келгусида енгил атлетиканинг мазкур турига тайёрлашдан иборат. Олиб борилган изланишлар натижасида болалар-ўсмирлар спорт мактабининг бошланғич тайёргарлик гуруҳларида ғовлар оша югуриш машқларидан фойдаланишнинг илмий асосланган услубияти ҳозирга қадар тўлиқ ишлаб чиқилмаганлиги аниқланди.

**Диссертация тадқиқотининг диссертация бажарилган олий таълим муассасасининг илмий-тадқиқот ишлари режалари билан боғлиқлиги.** Диссертация иши Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия институтининг 2016-2019 йилларга мўлжалланган илмий-тадқиқот ишлари режасининг “Ўсмирлар спорти ва олий малакали спортчиларни тайёрлашнинг руҳий-педагогик ва физиологик-гигиеник асослари” мавзусидаги илмий-тадқиқотлар доирасида бажарилган.

**Тадқиқотнинг мақсади** 10-12 ёшли енгил атлетикачиларни ғовлар оша югуриш техникаси элементларига ўргатиш методикасини такомиллаштиришдан иборат.

**Тадқиқотнинг вазифалари:**

илмий-услубий адабиётлар манбаларидан олинган маълумотлар бўйича бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчиларга ғовлар оша югуриш техникаси элементларини ўргатиш муаммоларини аниқлаш;

ёш енгил атлетикачиларни ғовлар оша югуриш техникаси элементларини ўргатишда ностандарт енгил йиғма ғов яратиш;

10-12 ёшли бошланғич тайёргарлик гуруҳи шуғулланувчиларига ғовлар оша югуриш техникаси элементларини ўргатишда махсус жисмоний сифатларини ривожлантирувчи ва ёрдамчи машқлар мажмуаларини ишлаб чиқиш;

10-12 ёшли енгил атлетикачиларни ғовлар оша югуриш техникасига ўргатиш воситаларининг шуғулланувчиларнинг вазиятга ҳос хавотирланишига таъсирини аниқлаш;

ёш енгил атлетикачиларга ғовлар оша югуриш техникаси элементларини ўргатишни такомиллаштириш методикаси самарадорлигини педагогик тажрибада асослаш.

**Тадқиқотнинг объекти** бошланғич тайёргарлик гуруҳининг 10-12 ёшли енгил атлетикачилари ўқув-машғулотлар жараёни.

**Тадқиқотнинг предмети** 10-12 ёшли енгил атлетикачиларнинг машғулот жараёнида ғовлар оша югуриш техникаси элементларига ўргатиш.

**Тадқиқотнинг усуллари:** илмий-услубий адабиётлар таҳлили, педагогик кузатув, анкета сўровномаси, педагогик тестлаш, антропометрия, плантография, психологик тестлаш, инструментал услуб, эксперт баҳолаш услуби, педагогик тажриба ва математик статистика услублари.

**Тадқиқотнинг илмий янгилиги.**

бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи 10-12 ёшли болаларни ғовлар оша югуриш техникаси элементларига ўргатишда ностандарт

йиғма ғов яратилган;

Ўсмир енгил атлетикачиларни ғовлар оша югуриш техникаси элементларига ўргатишда уларнинг жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлигини инобатга олган ҳолда ғовлар баландлиги ва ғовлар орасидаги оптимал ўлчамалари аниқланган;

10-12 ёшли болаларни ғовлар оша югуриш техникаси элементларига ўргатишда яратилган ностандарт йиғма ғовдан фойдаланиш шуғулланувчиларнинг жисмоний ҳолати, фаоллиги ва кайфиятига ижобий таъсири педагогик тажрибада исботланган;

болалар-ўсмирлар спорт мактабларида бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи ўсмир ёшдаги болаларнинг ғовлар оша югуриш техникаси элементларига ўргатиш методикаси такомиллаштирилган.

**Тадқиқотнинг амалий натижалари** қуйидагилардан иборат:

енгил атлетикачиларнинг ўқув-машғулотида ғовлар оша югуриш техникаси элементларини ўргатиш методикаси шуғулланувчиларнинг ёши, жинси, психологик ҳолати, жисмоний ривожланиши ва тайёргарлигини инобатга олган ҳолда такомиллаштирилган;

бошланғич тайёргарлик гуруҳида шуғулланувчиларни ғовлар оша югуриш техникаси элементларига ўргатишни такомиллаштириш методикаси самарадорлиги педагогик тажрибада исботланган.

**Тадқиқот натижаларининг ишончлилиги.** Тадқиқот натижаларининг ишончлилиги билиш назарияси методологияси (билишнинг диалектик методи) ҳамда жисмоний тарбия ва спорт машғулотида назарияси ва методикаси соҳасидаги республикамиз ва чет эл олимлари, шунингдек, Ўзбекистонда хизмат кўрсатган амалиётчи мураббийларнинг фикр-мулоҳазаларига асосланганлиги; тадқиқот вазифаларига мос келувчи ўзаро бир-бирини тўлдириб боровчи тадқиқот методларининг қўлланилганлиги, таҳлил ва тадқиқот вазифасининг сон ва сифат жиҳатдан таъминланганлиги, тажриба-синов ишларининг репрезентативлиги ҳамда олинган натижаларнинг математик статистик таҳлил методлари ёрдамида қайта ишлаб чиқилганлиги билан изоҳланади.

**Тадқиқот натижаларининг илмий ва амалий аҳамияти.**

Ишлаб чиқилган енгил йиғма ғовларнинг енгил атлетика ўқув-машғулотида жорий қилиниши 10-12 ёшли шуғулланувчиларда ғовга “ҳужум қилиш”, ғовдан “ошиб ўтиш”, ғовдан ошиб ўтиб “ерга қўниш” ҳаракат фазаларининг яхшиланишига, ғовлар оша югуриш техникаси элементларининг оқилона ўзлаштирилишига ҳамда спортчиларнинг ғовлардан ошиб ўтишда вазиятга хос хавотирланиш кўрсаткичларининг яхшиланишига самарали таъсири исботланди.

Болалар-ўсмирлар спорт мактабининг бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи 10-12 ёшли енгил атлетикачиларнинг ғовлар оша югуриш техникаси элементларига ўргатиш методикаси шуғулланувчиларнинг ёши, жинси, психологик ҳолатига, жисмоний ривожланиши ва тайёргарлигини инобатга олган ҳолда такомиллаштирилди.



### **Тадқиқот натижаларининг жорий қилиниши.**

Болалар-ўсмирлар спорт мактаби шуғулланувчиларини ғовлар оша югуриш техникаси элементларига ўргатиш бўйича ишлаб чиқилган назарий ва методологик ҳамда амалий таклифлар асосида:

Наманган шаҳридаги ихтисослаштирилган болалар-ўсмирлар олимпия ўринбосарлари спорт мактаби ўқув-машғулоти жараёнига жорий қилинган (Жисмоний тарбия ва спорт давлат қўмитасининг 01-07-0889-сон маълумотномаси). Натижада ғовлар оша югуриш техника элементларига ўргатишда шуғулланувчиларнинг жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлигини инобатга олган ҳолда ғовлар баландлиги (50-60 см) ва махсус машқларни бажаришда ғовлар орасидаги масофанинг (6,0–7,5 метр) оптимал ўлчамларини аниқлашга эришилган;

яратилган энгил, йиғма ғовлар ихтисослаштирилган болалар-ўсмирлар олимпия ўринбосарлари спорт мактаби энгил атлетика ўқув-машғулоти жараёнига жорий қилинган (Жисмоний тарбия ва спорт давлат қўмитасининг 01-07-0889-сон маълумотномаси). Натижада 10-12 ёшли энгил атлетикачиларда ғовга “ҳужум қилиш” 26,6%га, ғовдан “ошиб ўтиш” 38,2%га, “ерга қўниш” 29%га яхшиланиб, ғовлар оша югуриш техникаси элементлари оқилона ўзлаштирилишига хизмат қилган;

10-12 ёшли болалар учун уларнинг ёши, жинси ва жисмоний тайёргарлигини ҳисобга олган ҳолда яратилган энгил йиғма ғовлари Наманган шаҳридаги “Паҳлавон” болалар-ўсмирлар спорт мактабида энгил атлетика ўқув-машғулоти жараёнига жорий қилинган (Жисмоний тарбия ва спорт давлат қўмитасининг 01-07-0889-сон маълумотномаси). Натижада ёш энгил атлетикачиларнинг ғовлар оша югуриш техникаси элементларини ўргатишда махсус жисмоний сифатларни ривожлантириш натижасида ўқув-машғулоти жараёнини такомиллаштиришга хизмат қилган;

ихтисослаштирилган болалар-ўсмирлар олимпия ўринбосарлари спорт мактабида бошланғич тайёргарлик босиқичида шуғулланувчи ўсмир энгил атлетикачиларнинг ўқув-машғулоти жараёнига такомиллаштирилган методика жорий этилган (Жисмоний тарбия ва спорт давлат қўмитасининг 01-07-0889-сон маълумотномаси). Натижада 10-12 ёшли энгил атлетикачиларнинг тезкор-куч сифатларини 17-19%га, тезлик сифатини 12-13% га, координацион қобилиятларини 23-25%га ўсишига эришилган.

**Тадқиқот натижаларининг апробацияси.** Мазкур тадқиқот натижалари 2 та халқаро ва 4 та республика илмий-амалий анжуманларида муҳокамадан ўтказилган.

**Тадқиқот натижаларининг эълон қилинганлиги.** Диссертация мавзуси бўйича жами 27 та илмий-услубий ишлар, жумладан Ўзбекистон Республикаси Олий аттестация комиссиясининг докторлик диссертациялари асосий илмий натижаларини чоп этишга тавсия этилган илмий нашрларида 4 та мақола (3 та республика ва 1 та хорижий илмий журналларда) чоп этилган.

**Диссертациянинг тузилиши ва ҳажми.** Диссертация иши кириш, тўртта бобдан иборат. 121 саҳифа матн, 10 та расм, 19 та жадвал, хулоса,

амалий тавсиялар, фойдаланилган адабиётлар рўйхати ва иловалардан ташкил топган.

## ДИССЕРТАЦИЯНИНГ АСОСИЙ МАЗМУНИ

**Кириш** қисмида диссертация мавзусининг долзарблиги ва зарурати асосланган, диссертациянинг мавзуси бўйича хорижий илмий-тадқиқотлар шарҳи ва муаммонинг ўрганилганлик даражаси баён этилган, тадқиқотнинг мақсади ва вазифалари, шунингдек, объекти ва предмети аниқланган, ишнинг фан ва технологияларни ривожлантиришнинг муҳим йўналишларига мослиги кўрсатилган ҳамда тадқиқотнинг илмий янгилиги, натижаларнинг ишончлилиги, назарий ва амалий аҳамияти, натижаларнинг амалиётга жорий этилиши, эълон қилинганлиги, ишнинг тузилиши ва ҳажми борасидаги маълумотлар киритилган.

Диссертациянинг **“Болалар ва ўсмирлар спорт мактабининг бошланғич тайёргарлик гуруҳидаги шуғулланувчилар машғулотларида ғовлар оша югуриш машқи элементларини қўллаш”** деб номланган биринчи бобида бошланғич тайёргарлик гуруҳида ғовлар оша югуриш машқ элементларининг қўлланилиши, 10-12 ёшли енгил атлетикачиларга ғовлар оша югуриш техникаси элементларининг ўргатиш юзасидан маълумотлар ёритиб берилган.

Ёш спортчиларнинг жисмоний ривожланишини фаоллаштирувчи ҳамда жисмоний сифатларни ривожлантирувчи воситаларни танлаш ва амалиётга татбиқ этиш юзасидан кўпгина илмий изланишлар олиб борилганлигининг гувоҳи бўлдик.

Мутахассисларнинг (Н.А.Берштейн, 1991; В.В.Захаров, 2003; В.Б.Зеличенко, В.Г.Никитушкин, В.П.Губа, 2000) фикр-мулоҳазаларига кўра, 8 ёшдан 12 ёшгача бўлган даврдаги болаларда ҳаракат қобилиятлари жадал ривожланади. Бироқ мураккаб ҳаракатларни бажаришга бўлган қобилиятлар 9-10 ёшларда анча самаралироқ намоён бўлар экан. Муаллифларнинг фикрига кўра, шу босқичда болаларда зарур ҳаракат кўникмалари айниқса яхши ўзлаштирилиб, мустаҳкамланар экан. Шу ўринда муаллифлар ғовлар оша югуришга ўргатиш машқларини самарали восита сифатида ўз ишларида тавсия этишган. Аммо тавсия этилган ғовлар оша югуришга ўргатиш машқлари мазмунини такомиллаштириш ва олинган маълумотларни шуғулланувчиларнинг мақсадли таълим олишида ўқув-машғулотларига татбиқ этиш восита ва методикасини ишлаб чиқиш борасида етарлича тадқиқотлар ўтказилмаган.

Ғовлар оша югуришнинг асосий техникаси элементларини ўргатишда машқларни бўлакларга бўлиб ва яхлитлигича ўргатиш слубларидан дастлабки машғулотлардаёқ фойдаланиш мумкин. Ғовлар оша югуришга ўргатиш услубиятига таъриф бераётиб, болалар аввал ғовдан ошиб ўтиш техникасини ўзлаштиришлари, шундан кейингина биринчи ғовгача масофада югуриш ва ғовлар орасидаги югуришга ўтишлари кераклиги тавсия этилади. Лекин ғовлар оша югуриш учун хос бўлган талабларнинг кўп сонли деталларига - масофа бўйлаб қадамлар узунлиги, ҳаракатланаётганда гавданинг биров эгилиши, ғовга

“хужум” қилишдаги оёқлар ҳаракати ҳолати ва ғовдан ерга тушиш ҳаракатларига эътибор қаратилмайди. Шуғулланувчиларнинг диққат-эътибори бу ҳаракат амалларининг тўғри бажарилишига қаратилади.

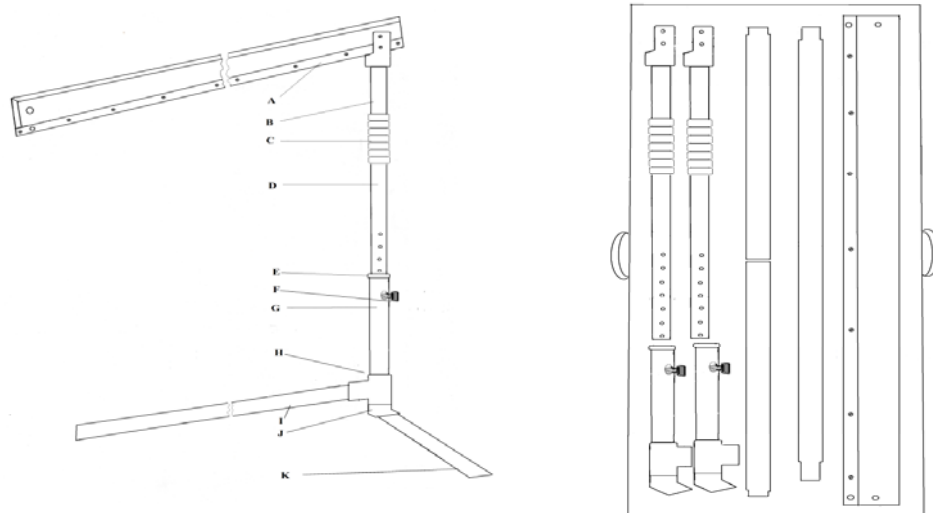
Шуғулланувчилар томонидан махсус машқлар ўзлаштирилиб кейингина ғовлар оша югуриш машқларига ўргатиш зарур, бу машқлар енгиллаштирилган шароитда, пасайтирилган баландликдаги ғовлар билан, ғовлар орасидаги масофа қисқартирилган ҳамда югуриш тезлиги унча юқори бўлмаган ҳолатда бажарилиши лозимлиги маълум бўлди.

Бошланғич тайёргарлик босқичида ўқув-машғулотларида ғовлар оша югуриш машқини қўллаш турли ёшдаги шуғулланувчиларнинг жисмоний ривожланиши учун энг самарали восита ҳисобланади. Машғулотларда бошланғич тайёргарлик босқичида ёш енгил атлетикачиларнинг ғовлар оша югуриш техникаси элементларига ўргатишда қўлланиладиган восита ва услубларидан фойдаланиш мақсадга мувофиқ.

Диссертациянинг “Тадқиқот услублари ва унинг ташкил этилиши” деб номланган иккинчи бобида илмий-услубий адабиётлар таҳлили, педагогик кузатув, анкета сўровномаси, педагогик тестлаш, антропометрия, плантография, психологик тестлаш, инструментал услуб, эксперт баҳолаш услуби, педагогик тажриба ва математик статистика услублари ҳамда тадқиқотнинг ташкил қилиниши юзасидан маълумотлар баён этилган.

### Инструментал усул

Бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи 10-12 ёшли енгил атлетикачиларга асосий ва махсус машқларни ҳамда ғовлар оша югуриш техникаси элементларини ўргатиш учун енгил конструкцияли йиғма ғов ишлаб чиқилди. Йиғма ғовнинг схематик кўриниши 1-расмда келтирилган.



а) ташқи кўриниши

б) йиғилган ҳолатдаги кўриниши

### 1-расм. Йиғма ғовнинг схематик кўриниши

*А. Ғов тепа қисмидаги ясси резинали лента; В. Планкани бириктирувчи устун; С. Ғовга қуч тушганда амортизатор вазифасини бажарувчи пўлат пружина; D. Силжийдиган устун; Е. Қопқоқ; F. Силжийдиган устунни маҳкамлаш учун қисқич ва планкани керакли баландликка келтириши мосламаси; G. Таянч устун; H. Фитинг; I. Икки устунни бириктирувчи тусин; J. Фитинг; K. Таянч стержен.*

Тадқиқот жараёнида қўлланилган енгил конструкцияли йиғма ғов бошқа стандарт ғовдан фарқли улароқ, унинг планкаси қайишқоқ резинадан ташкил топган бўлиб, ғовнинг силжийдиган устунни букиш учун мўлжалланган, пўлат пружинали амортизатор давом эттиради. Ғов планкаси оёқ кучи таъсирида (1200-1300 г) улар билан устунлар ҳам 45° га эгилади ва сўнгра ғов йиқилмасдан дастлабки ҳолатига қайтади.

Енгил конструкцияли йиғма ғов асосий қисмининг фитинглар билан бириктирилганлиги уни 1,5-2 дақиқа ичида йиғиш ва йиғиштириш имконини беради. Унинг оғирлиги - 3,340±0,3 кг. Бу ёш енгил атлетикачиларга ғовдан ўта олишларига катта ишонч ҳосил қилиш, машғулотларда ғовлар оша югуриш машқларини бажаришда оладиган шикастланишларни камайтиришга ёрдам беради, асосий ва махсус машқларни ҳамда ғовлар оша югуриш техникаси элементларини ўрганиш жараёнини тезлаштиради.

Диссертациянинг **“Ғовлар оша югуриш техникаси элементларига ўргатишда восита ва услубларнинг асосланиши”** деб номланган учинчи бобида бошланғич тайёргарлик гуруҳида шуғулланувчилар машғулотларида ғовлар оша югуриш машқларини асослаш, йиллик машғулотларда ғовлар оша югуриш техникаси элементларига ўргатиш ва махсус жисмоний тайёргарлик машқларини режалаштириш, ғовлар оша югуриш техникаси элементларини қўллаб машғулотларни ўтказиш мазмун ва моҳияти ёритиб берилган.

Ғовлар оша югуриш машқларидан фойдаланиш орқали машғулотларни ўтказиш шуғулланувчиларнинг жисмоний тарбиясини изчиллик билан амалга ошириш имконини беради. Бу борада бошланғич тайёргарлик гуруҳи учун ишлаб чиқилган ўқув дастури доирасида ўқув материали ва машғулот соатларининг тақсимланишини 1-жадвалда келтирилган.

Тажриба гуруҳи машғулотларининг тайёргарлик кўриш босқичида бериладиган жисмоний машқлар шуғулланувчиларнинг умумий жисмоний тайёргарликларини ривожлантиришга йўналтирилди. Бу машқларнинг хусусияти ғовлар оша югуриш масофалари қулай ҳолда бўлишига қаратилди. Бу машқлар ғовлар оша югуришга йўналтирилган махсус тайёргарлик машқлари, сакрашлар ва махсус югуриш машқлари, ғов ёки гимнастика девори олдида бажариладиган машқлар, ҳаракатли ўйинлар ҳамда тўлдирма тўплар билан олиб борилди.

Машғулотнинг асосий қисмидаги машқлар ғовлар оша югуриш техникаси элементларини ўргатишга қаратилди. Бунда аввал ўрганилган машқларни такрорлаш ва янги машқ элементларини бажариш назарда тутилади. Асосий эътиборни тезлик, тезкор-куч сифатларини оширишга қаратилди. Барча тажриба машғулотлари ўйин ёки мусобақа кўринишида олиб борилди. Тажриба машғулотларини ўйин ёки мусобақалар тарзида ўтказишдан мақсад фақат шуғулланувчиларнинг танланган спорт турларига қизиқишларини оширишдангина иборат бўлмай, ўргатишнинг самарадорлик даражасини ошириш, жисмоний сифатларни тарбиялаш ва ривожлантиришдан иборат бўлди.

Машғулотларнинг якуний қисмида болаларда жисмоний машқларни

бажариш натижасида юзага келадиган юрак уриши сонининг ортиб кетишини меъёрга келтиришга қаратилган жисмоний машқлар бажарилди. Бунинг учун майда қадам ташлаб охиста югуриш, танани бўшаштиришга, диққат-эътиборни жамлашга, қадди-қоматни яхшилашга йўналтирилган жисмоний машқлар бажарилди.

## 1-жадвал

### Бошланғич тайёргарлик гуруҳлари учун ўқув соатларининг тақсимланиши

Т/р	Мазмуни	Ойлар												Соатлар
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
	Назарий билимлар	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-	-	8
	Амалий машғулотлар													
1	Умумий жисмоний тайёргарлик	10	10	10	10	8	8	8	8	8	6	7	7	100
2	Махсус жисмоний тайёргарлик	4/6	4/6	4/6	4/6	4/6	4/6	4/6	4/6	4/6	4/6	6/8	4/7	50/75
3	Енгил атлетика турларини ўрганиш ва такомиллаштириш	10/8	12/10	12/10	12/10	12/10	11/9	12/10	13/11	13/11	13/11	15/13	15/12	150/125
4	Йилдан йилга ўтказиш меъёрларининг бажарилиши	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	4
	Жами соат:	27	27	27	27	25	24	25	26	25	23	28	28	312

Тажриба гуруҳи машғулотларида ғовлар оша югуриш элементлари билан машқларни бажаришнинг поток усулидан фойдаландик.

Ғовлар оша югуриш машғулотларини ўтказишда қуйидаги умумий қоидаларга риоя этиш талаб қилинади:

машғулотни олиб боришда унинг доим бир хил бўлмаслигига эътиборни қаратиб, турли-туман усул ва воситалардан фойдаланиш;

ҳар доим машғулот жараёнида шуғулланувчилар фаолиятини маъқуллаш, рағбатлантириш, кўрсатма бериш, огоҳлантириш ва дакки бериш каби усулларни қўшиб олиб бориш;

шуғулланувчиларнинг ғовлар оша югуришда йўл қўйган хатоларини фақатгина уларнинг ўзига айтиш, бошқаларга ошкор қилмаган ҳолда камчиликларни кўрсатиб бериш;

ҳамма шуғулланувчини ва уларнинг ҳар бирини алоҳида ўргатиш тамойилига риоя қилиш;

шуғулланувчиларда ғовлар оша югуриш машқларини мустақил ҳолда бажаришга интилиш кўникмаларини ҳосил қилиш, бу билан уларни жисмоний машқларни мунтазам равишда мустақил бажаришга тайёрлашга кўниктириш лозим.

Ғовлар оша югуриш техникаси элементларини ўзлаштиришга доир маълумотлар 2-жадвалда келтирилган.

## 2-жадвал

### Ғовлар оша югуриш техникаси элементларини ўзлаштириш машқларининг мақсадли йўналтирилганлиги

Машқларни мақсадли йўналтириш	Асосий воситалар	Методик кўрсатмалар	Машғулотдаги ўрни
Таянч-ҳаракат аъзоларини ғовлар оша югуришга тайёрлаш	Ғовлар оша югурувчиларнинг машқлари мажмуи	5-6 хил машқларнинг ҳар бирини 10 мартадан такрорлаш	Машғулотнинг тайёргарлик ёки асосий қисмида
Ғовлар оша югуришда ҳаракат амаллари асосларини вужудга келтириш	Ғовлар оша югурувчининг махсус машқлари мажмуи	Битта ғов олдида машқлар бажариш	Машғулотнинг асосий ёки яқунловчи қисмида
Қадамлаб юришнинг ҳар бир қадамида ғовлар оша югуришга ўргатиш	6-8 ғов қўйилган масофани босиб ўтиш	Ғовлар ҳар 1 м масофага қўйилади	Машғулотнинг тайёргарлик ёки асосий қисмида
Машқларни бўлакларга бўлиб ўргатиш	2×15 метр масофага моқисимон югуриш	Югуриб ўтиладиган масофанинг ҳар 11 метрига биттадан ғов қўйилади	Машғулотнинг асосий қисмида

Бошланғич тайёргарлик гуруҳи учун ғовлар оша югуриш машғулотлари воситаларининг мазмун ва моҳияти. Ғовлар оша югуриш машғулотларида 10-12 ёшли болаларга мўлжалланган махсус машқларни шартли равишда 3 гуруҳга ажратдик:

ғовлардан ошиб ўтиш техникасини ўргатишга йўналтирилган машқлар;  
ғовлар орасида югуриш машқлари;

ғовлар орасидаги масофани босиб ўтишда шуғулланувчиларга қулай оралик ва баландликдаги ғовлардан ошиб ўтиш машқлари.

Ғовлар оша югуриш техникаси элементларини оқилона ўргатиш учун ғовдан ошиб ўтиш машқлари комплексдан фойдаландик. Шу нарсани аниқладикки, 10-12 ёшли енгил атлетикачилар ғовлар оша югуриш техникаси

элементларини ўрганиб, уни эгаллашларида ғовлардан ошиб ўтишнинг алоҳида элементларини эмас, балки блокли тарзда осонроқ ўзлаштирдилар. Ҳар бир шундай блок муайян координация элементидан иборат бўлиб, унинг ёрдамида мана шу блок талаблари бўйича ҳаракатлар бажарилади. Шуғулланувчилар кўп йиллик тайёргарликнинг дастлабки босқичида катта ҳажмдаги умумжисмоний тайёргарликни эгаллайдилар. Бунинг учун кўплаб спорт турларининг хилма-хил умумривожлантирувчи машқларидан фойдаландик.

Педагогик кузатишларимиз натижасида шу нарса аниқландики, 30, 35, 40 см баландликдаги ғовлар 10-12 ёшли болалар учун етарли бўлмади. Шуғулланувчилар ғовлар устидан ҳеч тўхталмай, бемалол югуриб ўтдилар. Бунда уларнинг ҳаракатларида тўхталишлар содир бўлмади. Ғовларни ошиб ўтишдаги махсус ҳаракатларни бажармадилар, ғовлар оша ҳаракатлар ғовдан ўтишда оёқнинг депсиниши рўй бермади, яъни оддий югуриш қадами тарзида намоён бўлди холос.

Ғовлар 65-70 см баландликка ўрнатилганда ғовлар орасидаги югуриш маромида кескин фарқлар сезилди. Ғовдан ошиб ўтиш учун энди болалар кўпроқ вақтларини сарфладилар, ғовлардан ошиб ўтишда бир талай қийинчиликлар юзага келди.

Ғовлар баландлигининг 50-60 см қилиб белгиланиши ғовлар оша югуриш техникаси элементларини ўзлаштириш учун оптимал ўлчам ҳисобланиб, шуғулланувчилар учун қулай вазият ҳосил қилди. Дастлабки хулосаларга асосланиб, ғовларнинг шу 50-60 см баландлиги ғовлар оша югуриш машқларини 10-12 ёшли шуғулланувчиларда оммавий равишда ўргатиш учун қулай баландлик бўлади, деб ҳисобладик.

Шу боисдан 10-12 ёшли болаларга машғулотларда паст бўйли (50 см.) ғовдан, ора-орада эса баланд (60 см.) ғовдан фойдаланиб машғулот ўтишни лозим деб топдик. Бизнинг фикримизча, бу баландликдаги ғовлар ғовлар оша югурувчиларнинг кучи ва югуриш тезлигини аниқ назорат қилиш имконини берди. Руҳий жиҳатдан эса шуғулланувчилар бу баландликда ўрнатилган ғовлардан ўтишда кўникма ҳосил бўлиб, оддий ғовлар оша югуриш деб қарай бошладилар.

Ғовлардан ошиб ўтиш техникасини ўзлаштириш учун гавданинг алоҳида мушаклари гуруҳига мўлжалланган машқлар сифатида қуйидаги ҳаракат машқларидан фойдаландик:

- а) силтанувчи оёқни ғовдан ошириб ўтказиш;
- б) депсинувчи оёқни ғовдан ошириб ўтказиш;
- в) ғов қадами билан ғовни тўлалигича ишғол қилиш.

Бу машқлар ғовларни 1, 2, 3 югуриш қадами ёрдамида ишғол қилинган ҳолда ғов устидан ўтиш ва ғов ёнида турган ҳолда ҳаракатланиб бажарилади.

Ғовлар орасидаги югуриш мароми учун машқлар. Бу машқлар ғовлардан ошиб ўтишдаги ҳаракат ритми (мароми)ни мақсадга мувофиқ йўналтириш ва ғовдан ошиб ўтиш техникасини самарали ўзлаштиришга мўлжалланган. Ғовлар баландлиги, улар орасидаги масофа стандартдан кам бўлса, модел деб ҳисобланади. Ўнғай ғовларни модел асосида жойлаштириш

болаларнинг шахсий имкониятларини бемалол намоиш этишга шароит яратди. 10-12 ёшли бошланғич тайёргарлик гуруҳлари учун ғовлар оша югуришнинг 50 метрлик масофада қўлланиладиган ғовлар сони ва улар орасидаги масофалар 3-жадвалда келтирилган.

Бир жойда турган ғов билан бажариладиган махсус машқлар ёрдамида ғовлар оша югуришга ўргатишнинг бўлакларга бўлиб ўргатиш усулидан фойдаланилади. Ғовлар оша югуриш техникасининг бирмунча мураккаблиги туфайли ғовдан ошиб ўтишнинг элементларига алоҳида-алоҳида ўргатиш яхши натижа берди.

### 3-жадвал

#### Ғовлар оша югуришнинг 50 метрлик масофада қўлланиладиган ғовлар сони ва улар орасидаги масофа

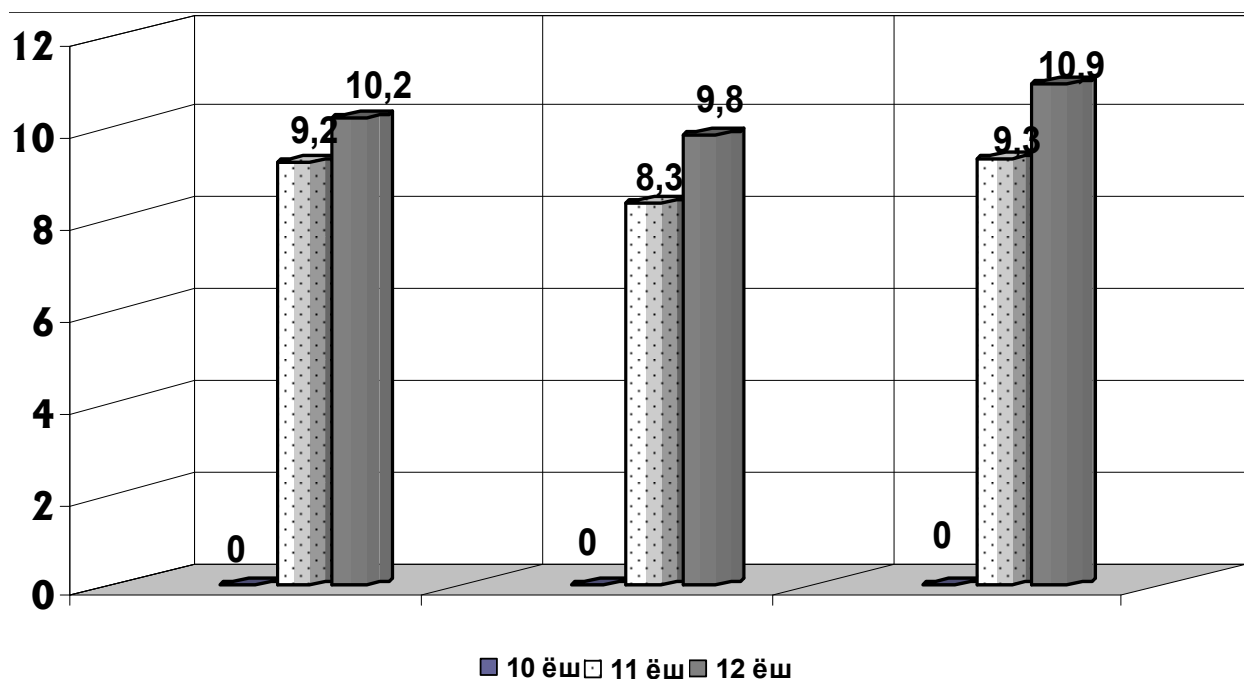
Ёши	Масофа (м)	Ғовлар баландлиги (см)	Ғовлар сони (дона)	Ғовлар оралиғидаги масофа (см)	Ерга тушиш (см)	1-қадам узунлиги (см)	2-қадам узунлиги (см)	3-қадам узунлиги (см)	Ғов олдидан дебсиниш (см)
Ўғил болалар									
10	50	52	4	620	85	110	150	135	140
11	50	55	4	680	96	118	160	148	158
12	50	60	4	750	105	130	170	162	183
Қиз болалар									
10	50	50	4	600	80	105	147	133	135
11	50	53	4	650	90	112	154	142	152
12	50	57	4	710	98	126	165	154	167

50 метрлик масофадан ғовдан ошиб ўтишнинг алоҳида техникаси элементларига ўргатиш болаларда бу машқларни секинлаштирилган ҳолда бажариш орқали машқни ҳар бир элементини ўзлаштиришга, мустақкамлаб боришга ёрдам берди.

Тадқиқот ишимизнинг вазифаларидан яна бири болалар-ўсмирлар спорт мактабларининг бошланғич тайёргарлик гуруҳида шуғулланувчи 10-12 ёшли енгил атлетикачиларнинг ғовлар оша югуриш машқлари техникаси элементларини бажариш кўникмаларини баҳолашдан иборат эди. Унга кўра, бошланғич тайёргарлик гуруҳида шуғулланувчиларни ғовлар оша югуриш техникаси элементларига ўргатишда ғовга “хужум” қилиш, ғовдан ошиб ўтиш, ғовдан ошиб ўтиб ерга қўниш каби техника элементларининг тўғри бажарганлигига қараб, 100 баллик рейтинг тизимида баҳолаш амалга оширилди [2, 3, 4-расмларга қаранг].

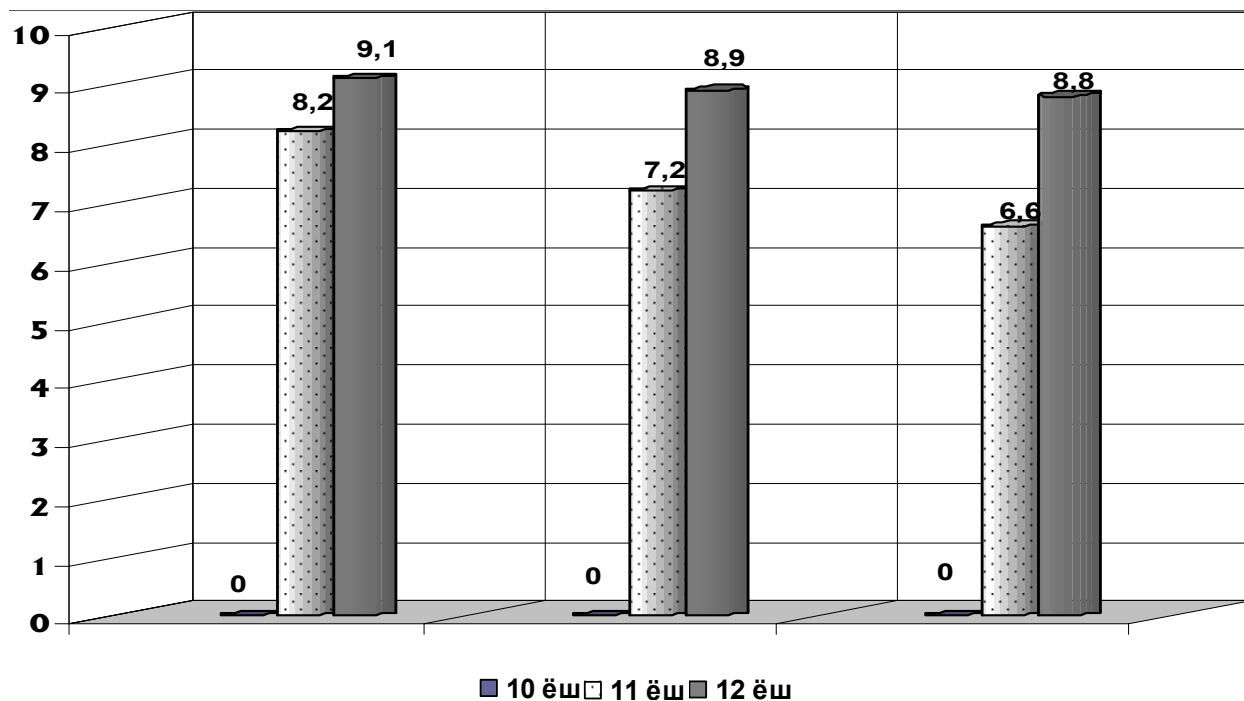


балл



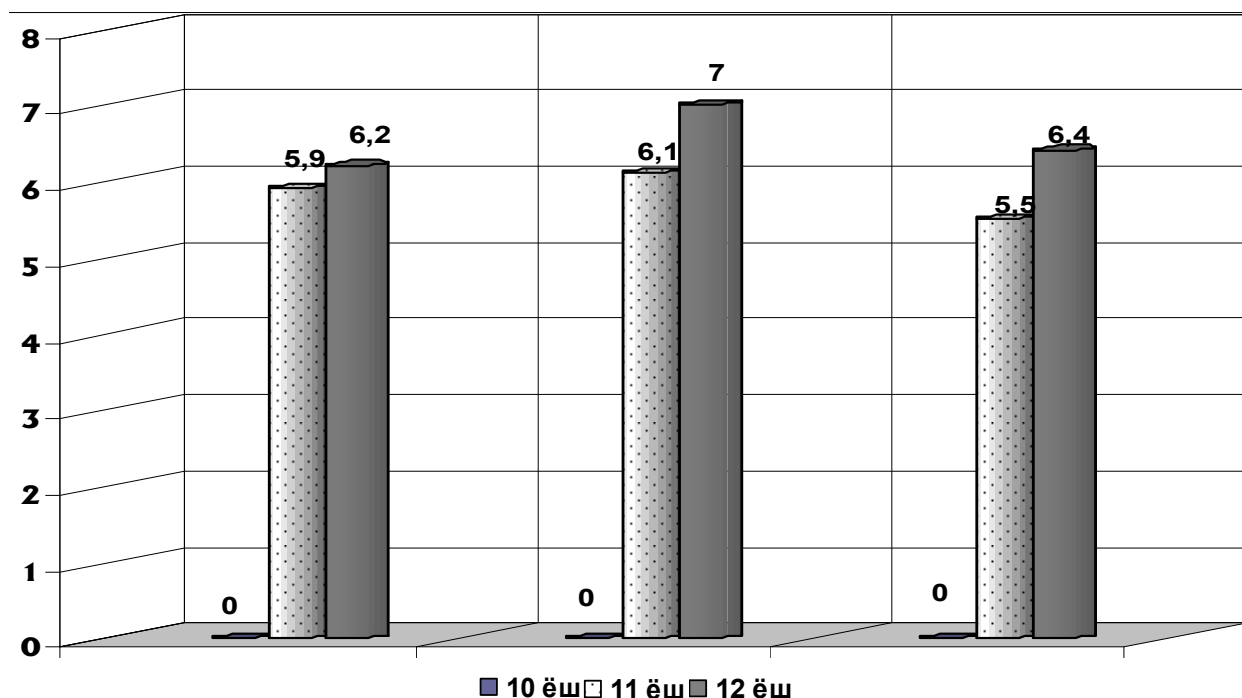
**2-расм. Ғовга “хужум” қилиш техникаси элементини бажариш кўрсаткичлари**

балл



**3-расм. Ғовдан ошиб ўтиш техникаси элементини бажариш кўрсаткичлари**

балл



#### 4-расм. Ғовдан ошиб ўтиб ерга қўниш техникаси элементини бажариш кўрсаткичлари

10-12 ёшли бошланғич тайёргарлик гуруҳида шуғулланувчиларни ғовлар оша югуриш техникаси элементларига ўргатишда ғовга “ҳужум” қилиш, ғовдан ошиб ўтиш, ғовдан ошиб ўтиб ерга қўнишга ўргатишда имитацион, махсус машқлардан фойдаланиш бошланғич тайёргарлик гуруҳларидан бошлаб техника элементларини ўргатишга қаратилган восита ва усулларга ўзгартиришлар киритиш талабини юзага келтиради.

10-12 ёшли шуғулланувчиларни кўп йиллик тайёргарлик босқичларига тайёрлашда муҳим аҳамиятга эга эканлиги ўтказилган тажрибаларда ўз исботини топди ва уларнинг жисмоний тайёргарлигида ҳам камчиликлар борлиги билан тушунтирилади.

Диссертациянинг **“10-12 ёшдаги енгил атлетикачилар машғулотларида ғовлар оша югуриш техникаси элементларига ўргатиш услубларини қўллаш самарадорлиги ва олинган натижалар динамикаси”** деб номланган тўртинчи бобида 10-12 ёшли шуғулланувчиларнинг жисмоний тайёргарлиги ва ривожланиши, техник тайёргарлиги ҳамда уларнинг жисмоний ҳолати, фаоллиги ва кайфияти кўрсаткичларини баҳолаш натижалари муҳокама қилинган.

Тажриба ва назорат гуруҳларидаги 10 ёшли ўғил болаларнинг жисмоний тайёргарлик даражаси ўрганилганда саккизта назорат тестларининг еттитасида ишончли фарқлар кузатилди [ $p < 0,05$ ] [4-жадвалга қаранг].

Шуни айтиш керакки, тажриба гуруҳидаги 11-12 ёшли ўғил болаларнинг назорат машқлари кўрсаткичлари назорат гуруҳига нисбатан анча юқори бўлди. Тажрибанинг охирида тажриба ва назорат гуруҳи ўртасидаги ишончилилик даражаси [ $p < 0,05$ ] кўрсатди.

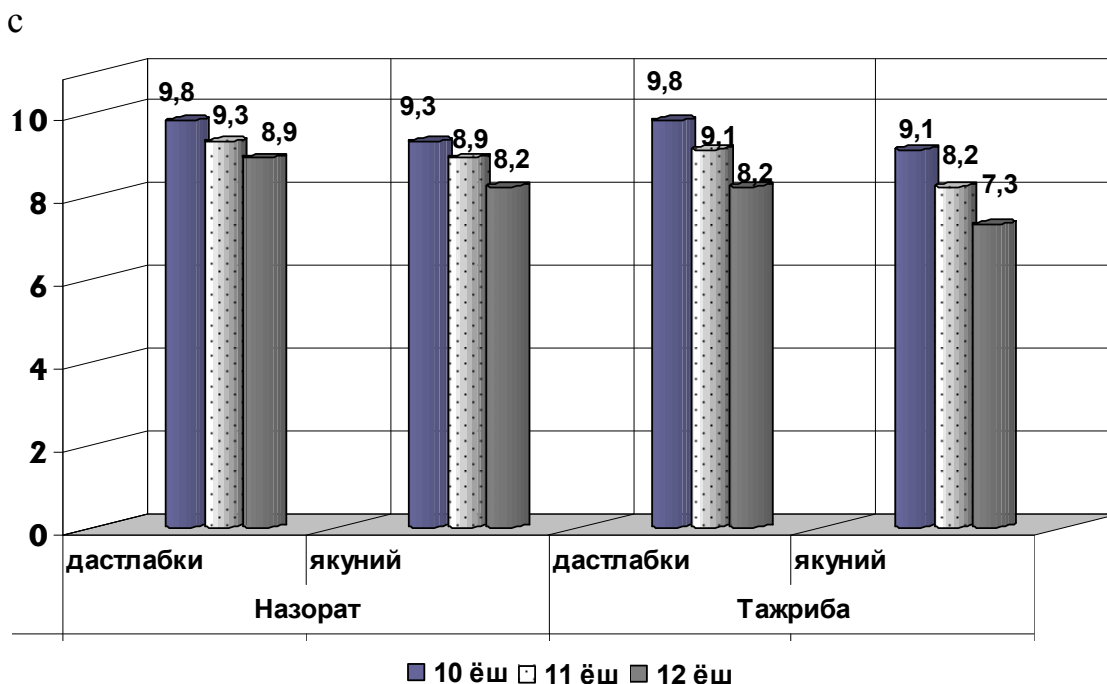
10-12 ёшли тажриба ва назорат гуруҳлари синалувчи ўғил болаларининг тажриба бошланиши ва тажриба охирида жисмоний тайёргарлиги динамикаси [n=238]

Т/р	Кўрсаткичлар	Ўлчов бирлиги	10 ёш				11 ёш				12 ёш				
			НГ	ТГ	t	p	НГ	ТГ	t	p	НГ	ТГ	t	p	
			$\bar{x} \pm \sigma$	$\bar{x} \pm \sigma$			$\bar{x} \pm \sigma$	$\bar{x} \pm \sigma$		НГ	ТГ	$\bar{x} \pm \sigma$	$\bar{x} \pm \sigma$		
1	Юқори стартдан 30 м югуриш	с	$6,9 \pm 0,2$ $6,7 \pm 0,4$	$6,9 \pm 0,4$ $6,4 \pm 0,2$	0,45 1,13	>0,05 >0,05	$6,7 \pm 0,2$ $6,4 \pm 0,2$	$6,4 \pm 0,4$ $5,6 \pm 0,1$	0,02 1,95	>0,05 <0,05	$6,4 \pm 0,6$ $6,2 \pm 0,2$	$5,6 \pm 0,3$ $4,9 \pm 0,1$	0,31 2,25	>0,05 <0,05	
2	3×10 м моқисмон югуриш	с	$9,0 \pm 0,4$ $8,8 \pm 0,1$	$9,0 \pm 0,3$ $8,7 \pm 0,2$	0,48 0,83	>0,05 >0,05	$8,8 \pm 0,3$ $8,5 \pm 0,1$	$8,7 \pm 0,3$ $8,0 \pm 0,1$	1,29 2,25	>0,05 <0,05	$8,5 \pm 0,2$ $8,3 \pm 0,2$	$8,0 \pm 0,3$ $7,2 \pm 0,1$	0,71 2,58	>0,05 <0,05	
3	Тўлдирма тўпни улоқтириш (1 кг)	м	$5,2 \pm 0,3$ $5,9 \pm 0,2$	$5,2 \pm 0,3$ $6,3 \pm 0,2$	1,94 3,05	>0,05 <0,05	$5,9 \pm 0,4$ $6,8 \pm 0,3$	$6,3 \pm 0,7$ $7,9 \pm 0,1$	1,80 2,28	>0,05 <0,05	$6,8 \pm 0,8$ $7,8 \pm 0,2$	$7,9 \pm 0,7$ $9,5 \pm 0,2$	1,21 2,22	>0,05 <0,05	
4	Турган жойдан узунликка сакраш	см	$157,2 \pm 2,2$ $168,4 \pm 7,6$	$157,3 \pm 5,0$ $169,3 \pm 2,0$	1,41 2,23	>0,05 <0,05	$168,4 \pm 7,8$ $180,2 \pm 0,6$	$169,3 \pm 6,1$ $182,5 \pm 0,2$	1,50 2,23	>0,05 <0,05	$180,2 \pm 9,4$ $192,1 \pm 0,8$	$182,5 \pm 6,0$ $196,9 \pm 0,7$	1,50 2,38	>0,05 <0,05	
5	Ўтирган ҳолатда олдинга эгилиш	см	$9,7 \pm 0,2$ $11,1 \pm 1,0$	$9,7 \pm 0,9$ $12,3 \pm 0,6$	1,38 2,40	>0,05 <0,05	$11,1 \pm 1,1$ $12,9 \pm 0,2$	$12,3 \pm 0,8$ $14,8 \pm 0,2$	1,62 3,04	>0,05 <0,05	$12,9 \pm 0,9$ $14,9 \pm 0,3$	$14,8 \pm 0,8$ $17,7 \pm 0,3$	2,12 3,41	<0,05 <0,05	
6	Баланд турникда тортилиш	марга	$3,5 \pm 0,6$ $4,4 \pm 0,5$	$3,5 \pm 0,8$ $5,2 \pm 0,6$	1,15 1,70	<0,05 <0,05	$4,4 \pm 0,8$ $5,4 \pm 0,2$	$5,2 \pm 0,7$ $6,9 \pm 0,2$	1,21 2,36	>0,05 <0,05	$5,4 \pm 0,9$ $6,5 \pm 0,2$	$6,9 \pm 0,8$ $8,7 \pm 0,2$	1,19 2,19	>0,05 <0,05	
7	Тушаётган чизгични ушлаб олиш	см	$20,9 \pm 2,2$ $19,8 \pm 0,4$	$20,9 \pm 0,9$ $18,8 \pm 0,8$	0,49 1,75	>0,05 <0,05	$19,8 \pm 0,5$ $18,6 \pm 0,3$	$18,8 \pm 0,9$ $16,7 \pm 0,3$	2,06 2,30	<0,05 <0,05	$18,6 \pm 0,5$ $17,3 \pm 0,4$	$16,7 \pm 0,7$ $14,0 \pm 0,5$	2,03 3,13	>0,05 <0,05	
8	6 дақиқали югуриш	м	$855,5 \pm 10,3$ $900,2 \pm 9,0$	$855,6 \pm 12,9$ $910,2 \pm 8,0$	3,28 3,61	<0,05 >0,05	$900,8 \pm 8,5$ $1117,2 \pm 9,6$	$910,2 \pm 8,2$ $1192,7 \pm 8,3$	29,7 24,3	<0,001 <0,001	$1117,3 \pm 9,2$ $1340,5 \pm 8,2$	$1192,8 \pm 11,1$ $1484,3 \pm 7,2$	18,1 22,0	<0,001 <0,001	

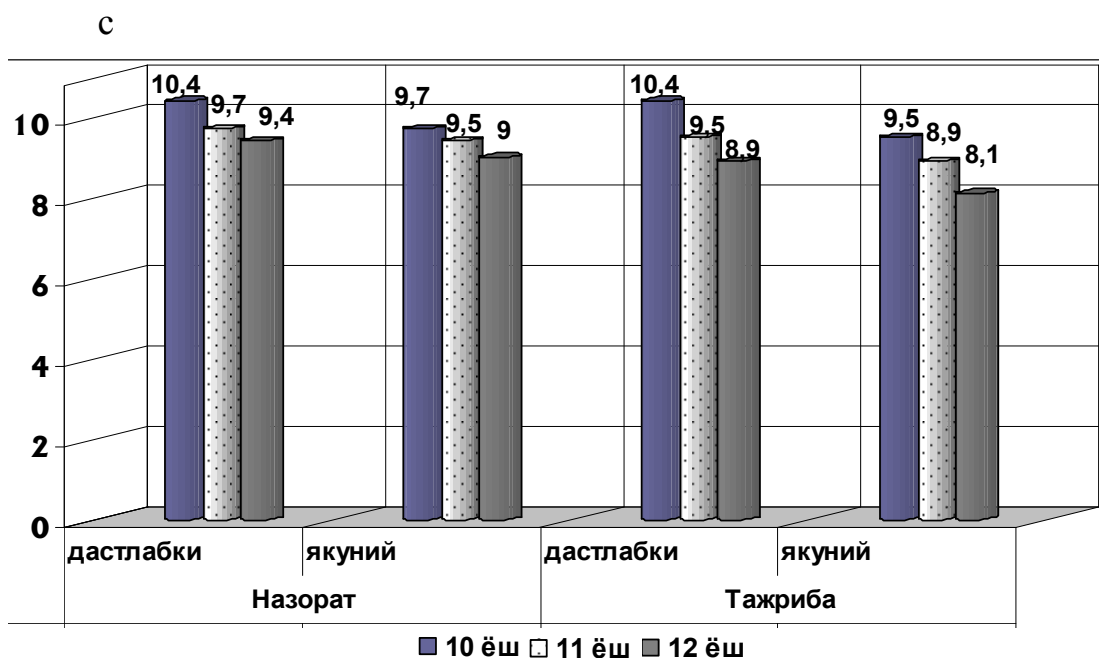
Изоҳ 1.: Суратда тажрибадан олдинги натижалар, махражда тажрибадан кейинги натижалар. НГ -назорат гуруҳи, ТГ -тажриба гуруҳи.

Дастилабки тадқиқотлар шуни кўрсатдики, бошланғич тайёргарлик гуруҳида машғулотларнинг дастилабки ўргатиш жараёнида ҳар тарафлама жисмоний тайёргарлик базасини яратиш зарур. Болаларга ғовлар оша югуриш техникаси элементларини ўргатиб, уларни шу спорт турига йўналтириш мақсадида тайёрлаш мумкин.

Назорат ва тажриба гуруҳлари ўғил ва қиз болаларининг 2×15 м масофага ғовлар оша югуриш вақти кўрсаткичи динамикаси 5-6 расмларда келтирилган.



5-расм. 10-12 ёшли ўғил болаларнинг 2×15 м ғовлар оша югуриш вақти кўрсаткичи динамикаси



6-расм. 10-12 ёшли қиз болаларнинг 2×15 м ғовлар оша югуриш вақти кўрсаткичи динамикаси

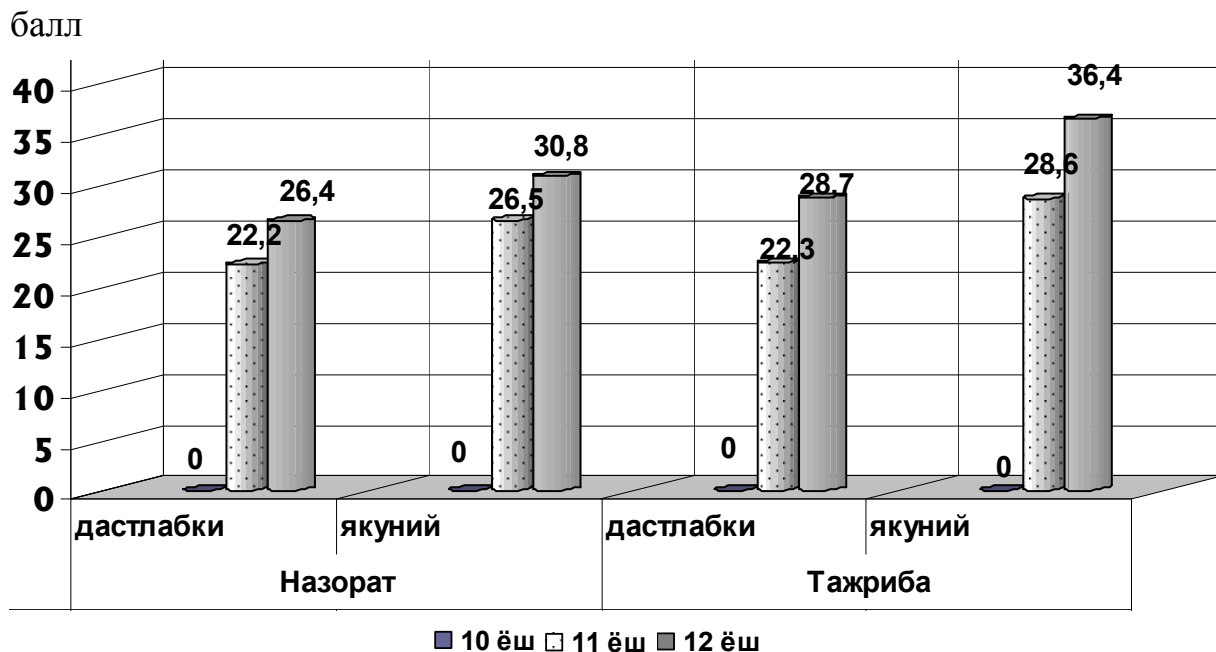
Тажриба гуруҳида ўғил ва қиз болаларнинг тезкорлик, тезкор-куч, координация қобилиятларини аниқлаш мақсадида 10 ёшлиларда 2×15 м масофага ғовлар оша югуриш бўйича, тажрибадан олдин ва охирида ҳам тажриба ва назорат гуруҳи ўртасидаги ишончлилик даражаси [p>0,05] кузатилмади. Педагогик тажриба охирида 11-12 ёшли тажриба ва назорат гуруҳи ўғил ва қиз болаларнинг жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари ўртасидаги ишончлилик даражаси [p<0,05] тажриба гуруҳи фойдасига юқори натижани кўрсатди.

10-12 ёшли бошланғич тайёргарлик гуруҳида шуғулланувчиларнинг ғовлар оша югуриш техникаси элементларини ўзлаштирганлик даражасини аниқлаш мақсадида 100 баллик рейтинг тизимида баҳолаш амалга оширилди.

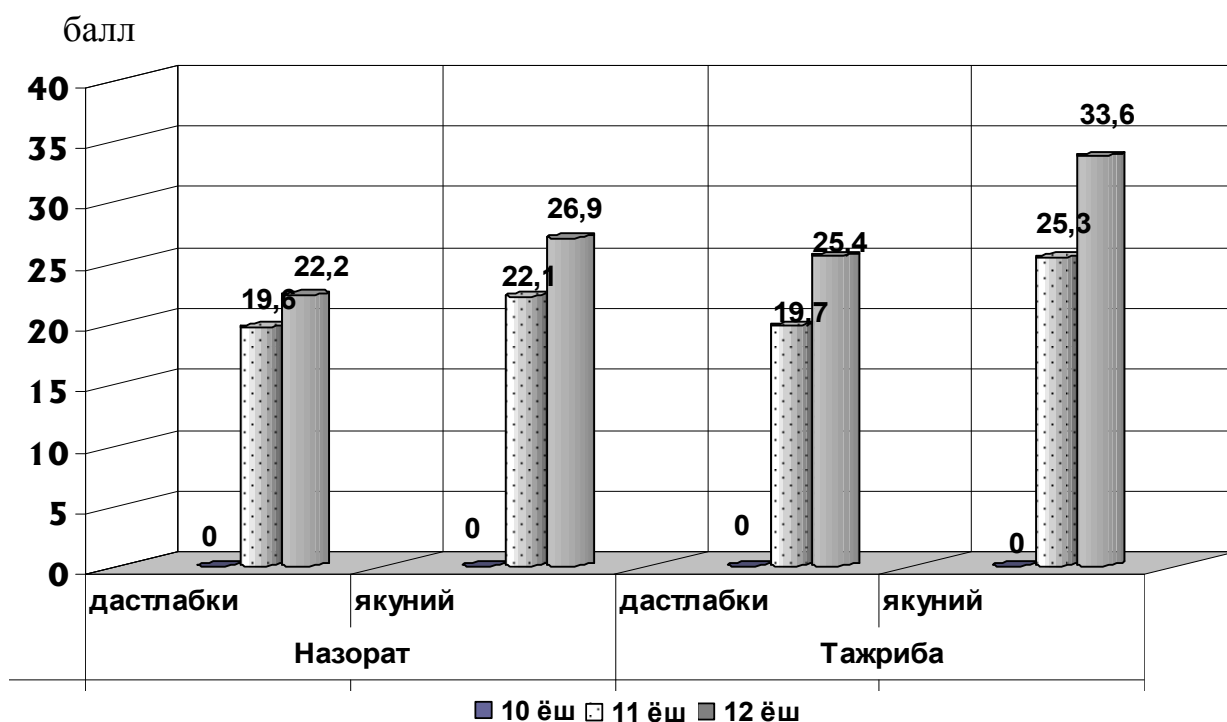
Тажриба ва назорат гуруҳи ўғил ва қиз болаларини ғовлар оша югуриш асосий техникаси элементлари: ғовга “хужум” қилиш, ғовдан ошиб ўтиш, ғовдан ошиб ўтиб ерга қўниш техникаси элементларини тўғри бажарганлигига қараб қўйдагича баҳоланди [7, 8, 9 расмларга қаранг].

Ўтказилган тадқиқот натижаларига кўра ғовга “хужум” қилиш, ғовдан ошиб ўтиш ва ғовдан ошиб ўтиб ерга қўниш каби техникаси элементларини 10 ёшли ўғил ва қиз болалар тўлиқ ўзлаштира олмадилар. Тажриба ва назорат гуруҳларидаги 11-12 ёшли ўғил ва қиз болаларнинг ғовга “хужум” қилиш, ғовдан ошиб ўтиш ва ғовдан ошиб ўтиб ерга қўниш каби техника элементларининг ўзлаштирганлик даражаси тажриба гуруҳи фойдасига ижобий ўзгаришлар аниқланди [p<0,05]. Бу эса биз танлаган методика самара берганлигини тасдиқлади.

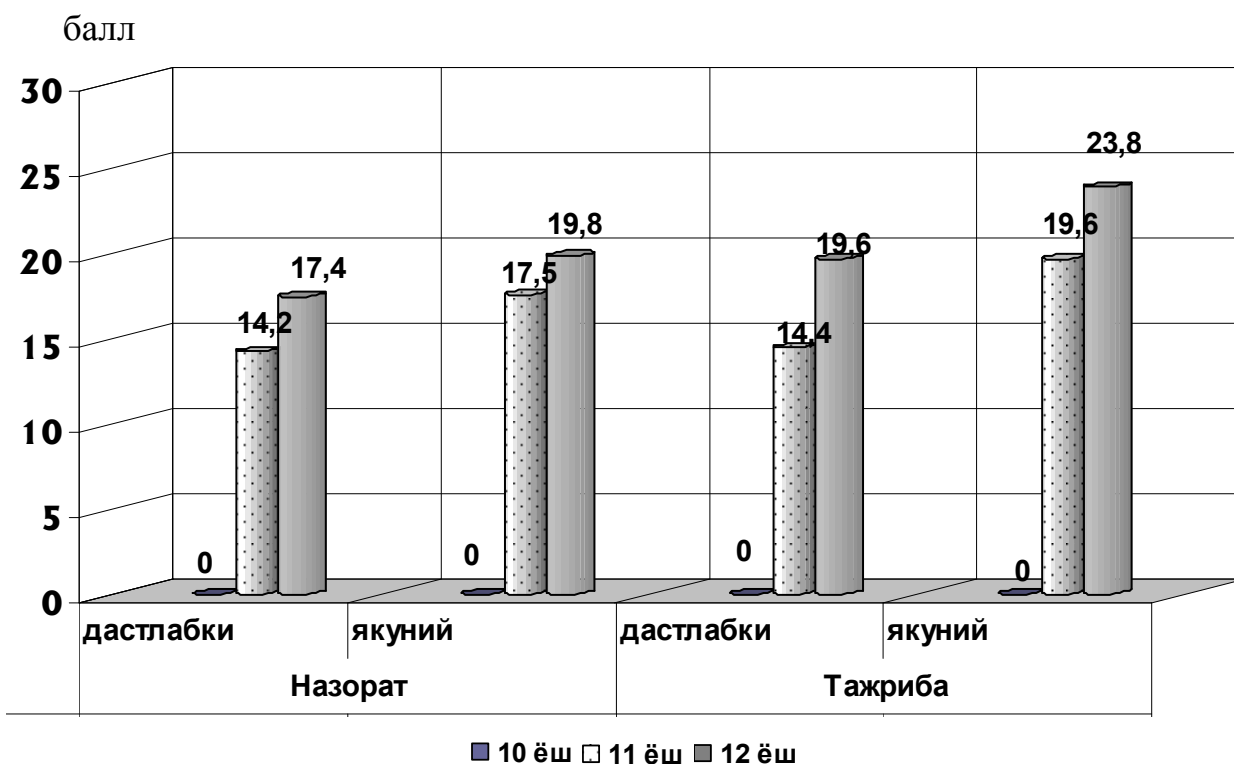
Тадқиқотлар натижасида бошланғич тайёргарлик гуруҳида ғовга “хужум” қилиш, ғовдан ошиб ўтиш, ғовдан ошиб ўтиб ерга қўниш техника элементларини ўргатишда тайёрлов, ривожлантириш, кўмаклашувчи, имитацион, махсус машқлардан фойдаланиб, машғулотларни олиб бориш уларни чуқурроқ англашга имкон яратди.



7-расм. Ғовга “хужум” қилиш техникаси элементини бажариш кўрсаткичлари



8-расм. Ғовдан ошиб ўтиш техникаси элементини бажариш кўрсаткичлари



9-расм. Ғовдан “тушиш” ошиб ўтиб оёқни ерга қўйиш техникаси элементини бажариш кўрсаткичлари

10-12 ёшли шуғулланувчиларнинг машғулотдан олдин ва кейин субъектив тарзда баҳолаш учун жисмоний ҳолати, фаоллиги ва кайфияти (ЖХҲФК) яъни вазиятга хос хавотирланишини тадқиқ қилиш юзасидан ўтказилган тажриба натижалари қуйидагича бўлди [5-жадвалга қаранг]. Унга кўра, педагогик тажриба бошланишида тажриба ва назорат гуруҳлари ўртасида статистик фарқлар аниқланмади [ $p > 0,05$ ].

Тажриба ва назорат гуруҳларидаги 10-12 ёшли енгил атлетикачиларнинг жисмоний ҳолати, фаоллиги ва кайфияти кўрсаткичлари [n=238]

Ёши	Статистик кўрсаткичлари	Тажриба гуруҳи				Нazorат гуруҳи							
		ФС	V%	A	V%	H	V%	ФС	V%	A	V%		
Ўғил болалар													
11	$\bar{x} \pm \sigma$	$\frac{46,2 \pm 11,9}{45,1 \pm 9,8}$	$\frac{25,7}{21,7}$	$\frac{47,5 \pm 11,3}{44,3 \pm 10,8}$	$\frac{23,7}{24,3}$	$\frac{46,4 \pm 12,2}{45,4 \pm 9,4}$	$\frac{26,2}{20,7}$	$\frac{47,6 \pm 12,8}{46,8 \pm 11,2}$	$\frac{26,8}{23,9}$	$\frac{48,6 \pm 12,24}{6,2 \pm 12,9}$	$\frac{25,1}{27,9}$	$\frac{47,8 \pm 13,2}{45,5 \pm 11,3}$	$\frac{27,6}{24,8}$
	p	p>0,05		>0,05		>0,05		>0,05		>0,05		>0,05	
12	$\bar{x} \pm \sigma$	$\frac{45,4 \pm 10,6}{42,2 \pm 8,6}$	$\frac{23,3}{20,3}$	$\frac{45,3 \pm 12,2}{43,1 \pm 10,2}$	$\frac{26,9}{23,6}$	$\frac{45,7 \pm 10,2}{42,4 \pm 8,7}$	$\frac{22,3}{20,5}$	$\frac{46,9 \pm 13,1}{45,2 \pm 12,8}$	$\frac{27,9}{28,3}$	$\frac{46,6 \pm 12,64}{4,8 \pm 12,2}$	$\frac{27,0}{27,2}$	$\frac{45,6 \pm 12,6}{44,7 \pm 11,7}$	$\frac{27,6}{26,1}$
	p	>0,05		>0,05		>0,05		>0,05		>0,05		>0,05	
Қиз болалар													
11	$\bar{x} \pm \sigma$	$\frac{48,4 \pm 12,4}{47,7 \pm 10,7}$	$\frac{25,6}{22,4}$	$\frac{47,1 \pm 12,6}{45,6 \pm 11,4}$	$\frac{26,7}{25,0}$	$\frac{48,4 \pm 10,7}{46,2 \pm 9,1}$	$\frac{22,1}{19,6}$	$\frac{49,4 \pm 12,9}{48,3 \pm 12,1}$	$\frac{26,1}{25,0}$	$\frac{49,7 \pm 11,4}{47,5 \pm 12,3}$	$\frac{22,9}{25,8}$	$\frac{48,9 \pm 13,2}{46,8 \pm 12,7}$	$\frac{26,9}{27,1}$
	p	>0,05		>0,05		>0,05		>0,05		>0,05		>0,05	
12	$\bar{x} \pm \sigma$	$\frac{46,2 \pm 11,2}{43,4 \pm 8,8}$	$\frac{24,2}{20,2}$	$\frac{45,3 \pm 12,4}{42,9 \pm 10,3}$	$\frac{27,3}{24,0}$	$\frac{46,3 \pm 10,3}{44,0 \pm 7,8}$	$\frac{22,2}{17,7}$	$\frac{48,4 \pm 12,5}{46,6 \pm 11,2}$	$\frac{25,8}{24,0}$	$\frac{47,4 \pm 12,2}{45,6 \pm 12,8}$	$\frac{25,7}{28,1}$	$\frac{46,6 \pm 13,4}{45,8 \pm 12,8}$	$\frac{28,7}{27,9}$
	p	>0,05		>0,05		>0,05		>0,05		>0,05		>0,05	

Изоҳ 2.: Сурагда-тажрибадан олдинги натижалар, махражда-тажрибадан кейинги натижалар. ЖХ-жисмоний ҳолати, Ф-фаоллиги, К-кайфияти.

Педагогик тажриба охиридаги натижалар шуни кўрсатадики, барча тадқиқ қилинган гуруҳлардаги ўғил ва қиз болалар хавотирланиш ҳолатининг салбий ўзгариши даражасини ҳамда мос равишда хотиржамлик ҳолатининг “яхши ўзгариш” даражасини [ $p < 0,05$ ] намоён қилдилар.

Олинган маълумотлар шуни кўрсатадики, синалувчиларда ЖХФК кўрсаткичи тажриба бошида юқори хавотирлик даражасида ифодаланган бўлса, тажриба ва назорат гуруҳлари синалувчилари ўртасида кўрсаткичлар бўйича фаркланмади [ $p > 0,05$ ]. Тадқиқотлардан маълум бўлишича, ғовлар оша югуришни ўргатишда машқларнинг мунтазам олиб бориши болалардаги бир қатор психологик ҳолатларга юқори даражада таъсир ўтказадими, бу, ўз навбатида, хавотирланиш кўрсаткичининг пасайишига олиб келади. Олиб борилган тадқиқотлардан шу маълум бўлдики, болалар-ўсмирлар спорт мактабларининг 10-12 ёшли бошланғич тайёргарлик гуруҳи шуғулланувчилари ўқув-машғулотларида ғовлар оша югуриш техникаси элементларидан иборат тажрибавий методиканинг қўлланилиши бир қатор жисмоний, психик ва ижтимоий кўрсаткичларнинг яхшиланишини таъминлади.

Ишлаб чиқилган услубият болаларнинг психик хусусиятларига тўлиқ мос келадиган шароитларни юзага келтирди. Бу бошланғич тайёргарлик босқичида базавий техник ҳаракатларни оптимал ўзлаштиришга ва юксак спорт маҳорати босқичида такомиллашиш учун кўмаклашади.

Тажриба гуруҳида шуғулланувчиларнинг техник тайёргарлигини оширишда енгил йиғма ғовларни қўллаш уларнинг ЖХФК яъни вазиятга хос хавотирланишини ижобий томонга ўзгартирди.

## ХУЛОСА

1. Илғор тажриба ва илмий-услубий адабиётлар таҳлили натижаларига кўра, 10-12 ёшли болаларни ғовлар оша югуриш техникаси элементларига ўргатишда, уларнинг жисмоний ривожланиши ва тайёргарлигини инобатга олган ҳолда техник маҳоратини шакллантиришда замонавий восита ва ўргатиш методларини такомиллаштириш юзасидан етарлича илмий-тадқиқот ишлари ўтказилмаганлиги, мазкур диссертация ишининг долзарблигини белгилаб беради.

2. Енгил атлетика бўйича тренерлар ўртасида ўтказилган анкета сўров натижалари шуни кўрсатдики, 60% респондентлар бошланғич тайёргарлик гуруҳида ғовлар оша югуриш машқларидан фойдаланиш мумкинлигини, 90% машқлар бажаришда жароҳат олиш эҳтимоли юқорилигини, 30% машқларнинг шуғулланувчилар организми учун салбий таъсир этиши, 50% шароит етарли эмаслиги, умумий жисмоний тайёргарлик машқларини кўшиб олиб боришни кераклигини, 20% махсус жисмоний тайёргарлик машқларидан фойдаланишни ва 10% респондентлар эса ғовлар оша югуришда махсус машқлардан фойдаланмасликларини қайд этди. Анкета сўрови натижалари шуни кўрсатдики, ёш енгил атлетикачиларнинг ўқув-машғулот жараёнида ғовлар оша югуриш машқларини қўллаш ва техника элементларига ўргатишга доир илмий асосланган тавсиялар етарли эмас.



3. Бошланғич тайёргарлик гуруҳларида шуғулланувчи 10-12 ёшли ўғил ва қиз болаларнинг жисмоний ривожланиши ва ҳаракат тайёргарлиги динамикасини аниқлаш юзасидан ўтказилган педагогик тестлаш натижасида қуйидагилар аниқланди:

- 10-12 ёшли болаларда тана узунлиги орасидаги фарқи 2,79-3,53% ни ва гавда оғирлиги орасидаги фарқи 7,17-9,20%ни ташкил этди [ $p>0,001$ ]. Кўкрак қафаси айланаси ўртасида 3,45-4,91%га, ўнг қўл панжа кучи ўртасида 13,5-15,9%га, ўпканинг тириклик сифими ўртасида 12,8-13,1%га тенг бўлган фарқлар аниқланди [ $p>0,05$ ].

- 10 ва 11 ёшлиларда куч сифатининг ривожланиши 3-5%га, тезкор-куч сифатларини ривожланиши 2-4%га тенг бўлган фарқлар аниқланди. Кўрсаткичлар орасида статистик фарқлар ишончлилиги [ $p>0,05$ ]га тенг.

Ўсмир ёшдаги енгил атлетикачиларнинг жисмоний ривожланиши ва тайёргарлиги табиий ҳолатда содир бўлаётганлиги аниқланди. Мазкур ёшдаги болаларнинг жисмоний ривожланиши ва тайёргарлигини белгиланган талаб даражасига етказишда шуғулланувчиларнинг ёш хусусиятини инобатга олган ҳолда самарали восита ва усулларни излаб топиш мазкур босқичда хал этилиши зарур бўлган долзарб масалалардан бири ҳисобланади.

4. Экспертлар томонидан енгил атлетикачиларни техник тайёргарлигида кўп учрайдиган хатолар белгиланди: тажриба гуруҳида шуғулланувчи ғовга “ҳужум” қилишда тўғри мўлжалга олмаслик, ғовдан “ошиб ўтиш”да ғовга тегиб кетиш, ғовдан ошиб ўтиб ерга қўнишни тўғри бажармаслик ва қўл ҳаракатларининг нотўғри бажарилиши ва бошқалар. Мазкур ҳолат ўсмир енгил атлетикачиларнинг техник тайёргарлигида қўлланилаётган восита ва усулларга ўзгартиришлар киритиш талабини юзага келтиради. Шу билан биргаликда техник ҳаракатларининг самарасизлиги уларнинг жисмоний тайёргарлигида ҳам камчиликлар борлиги билан тушунтирилади.

5. Соҳанинг етук мутахасислари ўсмир енгил атлетикачиларни ғовлар оша югуриш техникаси элементларини ўргатишда ностандарт воситалардан фойдаланиш ғовлар оша югуриш техникаси элементларини ўзлаштириш ва махсус машқларни бажаришда катта имконият яратишини таъкидлашган. Олинган маълумотларга таянган ҳолда ностандарт ғов яратилди

Олиб борилган тажрибаларда 10-12 ёшли болаларга ғовлар оша югуриш техникасини ўргатишда таркиблаштирилган, бўлакларга-бўлиб, яхлит, ўйин ва мажмуали услубларнинг уйғунлашган ҳолда қўлланилиши ғовлар оша югуриш техникасини бажариш вариативлигини таъминлаши аниқланди.

6. Ўтказилган тадқиқотлар давомида 10-12 ёшли енгил атлетикачиларнинг ғовлар оша югуриш техникаси элементларини ўргатишда махсус жисмоний сифатларни ривожлантирувчи ва ёрдамчи машқлар мажмуалари ишлаб чиқилди. Ғовлар оша югуриш техникаси элементларига ўргатишда яратилган ностандарт ғовлардан фойдаланишда ғовлар баландлиги (ўғил болалар учун  $-52\pm 0,3-60\pm 0,1$  см, қиз болалар учун  $-50\pm 0,4-57\pm 0,7$  см.) ва улар орасидаги масофаларнинг оптимал ўлчамлари (ўғил болалар учун  $-6,20\pm 0,2-$

7,50±0,5 метр, қиз болалар учун - 6,00±0,3-7,10±0,5 метр) аниқланди ва уни тажрибада қўлланилди.

7. Ишлаб чиқилган методика самарадорлигини аниқлаш бўйича ўтказилган педагогик тажриба натижаларига кўра тажриба гуруҳидаги 10-12 ёшли енгил атлетикачиларнинг координацион қобилиятлари 23-25%га, тезлик сифати 12-13%га, куч сифати 18-20,2%га, эгилувчанлик сифати 41,6-43,9%га, чидамлилиқ сифати 17,5-24,4%га, тезкор-куч сифатлари 17-19%га ўсган.

тажриба гуруҳида шуғулланувчи 11, 12 ёшли ўғил болаларнинг техник тайёргарлиги тадқиқ қилинганда ғовга “хужум” қилиш мос равишда 20,7%, 26,6%га, ғовдан “ошиб ўтиш” 31,4%, 38,2%га, ғовдан ошиб ўтиб ерга қўниш 22,3%, 29%га яхшиланганлиги ва ғовлар оша югуриш техникаси элементлари оқилона ўзлаштирилганлиги аниқланди.

ўсмир енгил атлетикачи қизларнинг ғовлар оша югуриш техникаси элементларини ўзлаштириш кўрсаткичлари тажриба гуруҳидаги 11 ёшлиларда назорат гуруҳи натижаларига нисбатан 12-14%га юқори эканлиги аниқланди [ $p < 0,05$ ]. 12 ёшли назорат гуруҳидаги енгил атлетикачи қизларнинг техник тайёргарлиги дастлабки натижаларга нисбатан 7-9%га, тажриба гуруҳида эса 17-19%га яхшиланган. Кўрсаткичлар орасидаги статистик фарқлар [ $p < 0,05$ ]га тенг.

8. Ишлаб чиқилган ностандарт ғовларни ўсмир енгил атлетикачиларни ғовлар оша югуриш техникаси элементларига ўргатиш жараёнида жорий этиш шуғулланувчиларнинг жисмоний ҳолати, фаоллиги ва кайфиятини 15-17%га яхшиланганлиги аниқланди.

Бошланғич тайёргарлик гуруҳида шуғулланувчи 10-12 ёшли болаларни ғовлар оша югуриш техникаси элементларини ўргатишда ўқув-машғулотлар жараёнида ностандарт ғовларни қўлланилиши шуғулланувчиларда ғовлар оша югуриш техникаси элементларини оқилона ўзлаштирилиши ва кейинги босқичга ўтишга замин яратиши педагогик тажрибада исботланди.

**НАУЧНЫЙ СОВЕТ DSc.27.01.2018. Ped.28.01. ПО ПРИСУЖДЕНИЮ  
УЧЕНЫХ СТЕПЕНЕЙ ПРИ УЗБЕКСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ  
ИНСТИТУТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

---

**УЗБЕКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ**

**НЕЪМАТОВ БОБИРБЕК ИЛХОМЖОНОВИЧ**

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ  
БАРЬЕРНОГО БЕГА ЗАНИМАЮЩИХСЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИХ  
СПОРТИВНЫХ ШКОЛ**

**13.00.04 - Теория и методика физического воспитания  
и спортивной тренировки**

**АВТОРЕФЕРАТ**

**диссертации доктора философии (PhD) по педагогическим наукам**

**Чирчик – 2018**

**Тема диссертации доктора философии (PhD) по педагогическим наукам зарегистрирована в Высшей аттестационной комиссии при Кабинете Министров Республики Узбекистан за № В 2018.1. PhD/Ped.454**

Диссертация выполнена в Узбекском государственном институте физической культуры  
Автореферат диссертации на трёх языках (узбекском, русском, английском (резюме)) размещен на веб-сайте по адресу [www.uz-djti.uz](http://www.uz-djti.uz) и информационно-образовательном портале “Ziyonet” по адресу [www.ziyonet.uz](http://www.ziyonet.uz).

**Научный руководитель:** **Тажибаев Сойиб Самижонович**  
доктор философии (PhD) по педагогическим наукам, доцент

**Официальные оппоненты:** **Тальят Саидович Усмонходжаев**  
доктор педагогических наук, профессор

**Хамидулло Хошимжонович Солиев**  
кандидат педагогических наук, доцент

**Ведущая организация:** **Наманганский государственный университет**

Защита диссертации состоится «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2018 г. в \_\_\_\_\_ часов на заседании Научного совета DSc.27.03.2018. Ped.28.01. при Узбекском государственном институте физической культуры по адресу: 111709, Ташкентская область, г.Чирчик, ул. Спортсменов, дом 19. Тел: (0-370) -717-17 79,717-27-27, факс. :(0-370) 717-17-76, Веб-сайт: [www.uz-djti.uz](http://www.uz-djti.uz), e-mail: [uzdjti@uzdjti.uz](mailto:uzdjti@uzdjti.uz).

С диссертацией можно ознакомиться в Информационно-ресурсном центре Узбекского государственного института физической культуры (зарегистрирована за \_\_\_\_\_) по адресу: 111709, Ташкентская область, г.Чирчик, ул. Спортсменов, дом 19. Тел: (0-370) -717-17 79,717-27-27, факс. :(0-370) 717-17-76.

Автореферат диссертации разослан «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2018 года  
(реестр протокола рассылки №\_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2018 года)

**Р.Д.Халмухамедов**  
Председатель Научного совета по присуждению  
ученых степеней, д.пед.н., профессор

**Л.П.Югай**  
Вр.и.о. ученого секретаря Научного совета по присуждению  
ученых степеней, д.ф.-м.н., профессор

**С.Т.Усмонходжаев**  
Председатель Научного семинара при  
научном совете по присуждению ученых степеней,  
д.пед.н., профессор

## **ВВЕДЕНИЕ (аннотация диссертации доктора философии (PhD))**

**Актуальность и востребованность темы диссертации.** В настоящее время физическая культура и спорт стали приоритетным направлением в мировом сообществе. Место спорта в воспитании человека физически сильным, умственно и духовно богатым весьма значительно. Лёгкая атлетика считается массовым видом спорта. Занимающиеся лёгкой атлетикой подробно изучают её технику. Чтобы привлечь одаренных детей к занятиям, в частности, барьерным бегом, необходима оценка их психологического состояния, определение степени развития морфофункциональных показателей организма. Вопросам внедрения в практику средств и методов, применяемых в практике физической и технико-тактической подготовки, организации учебных занятий на научной основе посвящено множество научных исследований.

В мире насчитывается огромное количество работ в области теории и методики легкой атлетики. Проводилось немало научных исследований по применению средств и методов, используемых в психологической, общей и специальной физической, технико-тактической, интеллектуальной, функциональной и интегральной подготовке юных спортсменов, а также по вопросам планирования учебно-тренировочных нагрузок.

В нашей стране приобретает важное значение поддержка и реализация творческого и интеллектуального потенциала молодого поколения, формирование здорового образа жизни детей и молодежи, широкое привлечение их к занятиям физической культурой и спортом<sup>4</sup>. Сегодня наши спортсмены в различных соревнованиях добиваются высоких результатов, тем самым утверждая авторитет Узбекистана в мире.

Настоящая диссертационная работа в определенной степени послужит реализации задач, указанных в законе Республики Узбекистан УРК-3994 от 4 сентября 2015 года “О физической культуре и спорте”. Благодаря инициативе и поддержке со стороны Президента Республики была утверждена программа развития физической культуры и массового спорта в Узбекистане на 2017-2021 гг. В Указе Президента Республики Узбекистан УП-2821 от 9 марта 2017 г. “О подготовке спортсменов Узбекистана к XXXII Олимпийским и XVI Паралимпийским играм в городе Токио (Япония) 2020 года”, Указе Президента Республики Узбекистан УП-5368 от 5 марта 2018 г. “О мерах по коренному совершенствованию системы государственного управления в области физической культуры и спорта”, а также в ряде важнейших правительственных постановлений определено направление дальнейшего развития физической культуры и спорта как в целом, так и в отдельных видах спорта.

Для решения поставленных задач необходимо уделять особое внимание развитию массового, особенно детского спорта на научной основе. В

---

<sup>4</sup> Указ Президента Республики Узбекистан УП-4947 от 7 февраля 2017 г. “Стратегия действий по пяти приоритетным направлениям развития Республики Узбекистан в 2017-2021 годах” –Т., 2017. –39 с.

настоящее время динамичный рост результатов в барьерном беге требует совершенствования системы организации учебных занятий, отвечающих современным требованиям. В диссертационной работе, в частности, исследуется одна из актуальных проблем – использование на занятиях самых эффективных методов при обучении молодых легкоатлетов техническим элементам в барьерном беге.

**Соответствие исследования приоритетным направлениям развития науки и технологий республики.** Настоящее исследование выполнено по приоритетному направлению Республиканского комитета по развитию науки и технологий: I. «Нравственно-моральное и культурное развитие демократического и правового общества, формирование инновационной экономики».

**Степень изученности проблемы.** В настоящее время проблема развития системы образования в области детского и юношеского спорта привлекает к себе внимание многих исследователей. Это, в свою очередь, объясняется объективно положительными сдвигами в деле подготовки достойного резерва для большого спорта.

Данные исследований в научных работах В.В.Балахничева, И.А.Еременко, А.А. Еременко, И.С.Ильина, В.И.Ляха, В.Г.Никитушкина, К.Т. Шакиржановой, А.А.Нормуродова и др. можно рекомендовать для детей всех возрастов, занимающихся барьерным бегом, в их исследованиях подчеркивается возможность обучения техническим элементам барьерного бега при минимальной высоте барьеров и применении сокращений расстояния между барьерами. А.В.Коробова вела исследовательскую работу по учету возраста и физиологических особенностей при формировании двигательных способностей детей, занимающихся барьерным бегом<sup>5</sup>.

При анализе научно-методической литературы выявлено, что в вышеуказанных исследованиях вопрос обучения техническим элементам барьерного бега одновременно с усвоением двигательных форм преодоления барьеров остался без внимания.

Э.Р.Андрис, Р.К.Кудратов и др. в своих исследованиях отмечают, что повышение психологических и физических нагрузок в результате процесса интенсификации учебных занятий воспитанников ДЮСШ приводит к возникновению усталости у легкоатлетов 10-12 лет. Ослабление же двигательной активности, по утверждению Е.Д.Гагуа, В.П.Губа, Д.Д.Сафаровой. А.А.Исаева и других, приводит к появлению различных болезней у детей<sup>6</sup>.

---

<sup>5</sup> Балахничев В.В. Бег на 110 м с барьерами. Москва. ФиС, - 1987. – 80 с.; Еременко И.А., Еременко А.А. Структура планирования годичной подготовки бегунов на 100, 110, 400 м с барьерами //Актуальные вопросы подготовки спортсменов в циклических видах спорта: Сб. науч. тр.- Волгоград, 1995. - С. 124-126.; Ильин И.С., Черкашин В.П. Легкая атлетика. Барьерный бег: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2004. – 152 с.; Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. – Москва. АСТ, 2008. - 272 с.; Нормуродов А.А. Енгил атлетика. – Тошкент. Ўқитувчи, 2002. – 158 б.; Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта. – Москва, Физическая культура, 2010. – 203 с.; Шакиржонова К.Т. Барьерлар оша югуришга ўргатиш техникаси ва усулияти. – Тошкент. Шарк, 2011. - 44 б.

<sup>6</sup> Андрис Э.Р., Кудратов Р.К. Енгил атлетика. – Тошкент. ЎзДЖТИ, 1998. - 126 б., Антропова М.В., Манке Г.Г. Гигиенические предпосылки нормализации нагрузки учащихся, закладываемые в базисный учебный план //VII Научно-практическая конференция по проблемам физического воспитания учащихся "Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире": Материалы конференции. - Коломна, 1997. 5-6 с.; Гагуа Е.Д. Тренировка спринтера. – Москва. ФиС, 2001. - 75 с.; Губа В.П., Квашук П.В., Никитушкин В.Г. Индивидуализация подготовки юных спортсменов. -Москва: ФиС, 2009. - 76 с.; Сафарова Д.Д., Исаев А.А. Валеологиядан практикум. – Тошкент. ЎзДЖТИ, 2010. 29-31 б.

Актуальность данной работы заключается в поиске эффективных методов усвоения юными легкоатлетами 10-12 лет элементов техники барьерного бега и подготовке их к дальнейшим занятиям по данному виду легкой атлетики. Проведенные исследования показали, что в начальных подготовительных группах ДЮСШ до сих пор до конца не разработана научно обоснованная методика обучения упражнениям бега с барьерами.

**Связь диссертационного исследования с планами научно-исследовательских работ высшего образовательного учреждения.** Диссертационная работа имеет непосредственную связь с тематическим планом НИР УзГИФК на 2016-2019 гг, утверждённым Министерством по делам культуры и спорта Республики Узбекистан по направлению «Юношеский спорт и психолого-педагогические и физиолого-гигиенические основы подготовки высококвалифицированных спортсменов».

**Цель исследования** обосновать эффективность разработанной методики использования элементов барьерного бега на занятиях начальных подготовительных групп 10-12-летних легкоатлетов.

**Задачи исследования:** выявить проблемы определения элементов техники в барьерном беге на этапе начальной подготовки занимающихся на основе обобщения данных научно-методической литературы;

разработать нестандартный легкий складной барьер для обучения юных легкоатлетов элементам техники барьерного бега;

разработать комплекс вспомогательных упражнений для обучения элементам техники барьерного бега и развития специальных физических качеств детей 10-12 лет занимающихся в группах начальной подготовки;

определить эффективность ситуационной тревожности легкоатлетов 10-12 лет при использовании разработанных средств для обучения элементам техники барьерного бега;

экспериментально обосновать методику совершенствования при обучении юных легкоатлетов элементам техники барьерного бега.

**Объект исследования** процесс обучения на учебно-тренировочных занятиях начальных подготовительных групп 10-12-летних юных легкоатлетов.

**Предмет исследования** обучение в процессе тренировки барьерному бегу юных легкоатлетов 10-12 лет.

**Методы исследования.** Анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, анкетный опрос, педагогическое тестирование, антропометрия, плантография, психологическое тестирование, инструментальные методы, методы экспертной оценки, педагогический эксперимент и методы математической статистики.

**Научная новизна исследования** заключается в следующем:

разработан легкий складной нестандартный барьер для обучения элементам техники бега с барьерами детей 10-12 лет, занимающихся на начальном этапе подготовки;

при обучении легкоатлетов элементам техники барьерного бега с учё-

том их физического развития и физической подготовленности были определены оптимальные размеры высоты барьера и расстояния между барьерами;

экспериментально обосновано положительное влияние использования легких складных нестандартных барьеров на физическое состояние, активность и настроение детей 10-12 лет, при обучении их элементам техники барьерного бега;

усовершенствована методика обучения элементам техники барьерного бега юных легкоатлетов, занимающихся на начальном этапе подготовки детско-юношеских спортивных школ.

#### **Практические результаты исследования:**

усовершенствованы методы обучения элементам техники барьерного бега в процессе учебно-тренировочных занятий с учётом возрастного, гендерного, физического развития и подготовленности легкоатлетов;

доказана эффективность использования в педагогической практике усовершенствованной методики обучения занимающихся элементам техники барьерного бега в начальных подготовительных группах.

**Достоверность результатов исследования.** В процессе диссертационных исследований нами учитывалось, что надёжность результатов исследования определяется методологией теории познания (диалектического метода познания) и обоснованностью научных положений и выводов отечественных и зарубежных ученых, а также заслуженных тренеров-практиков в области теории и методики физической культуры и спорта; применением взаимодополняемых методов исследования, соответствующих задачам исследования; обеспеченностью в количественном и качественном отношении обследуемого контингента и результатов исследования; репрезентативностью экспериментальных работ и проб, применением методов математической статистики при обработке результатов исследования.

#### **Научная и практическая значимость результатов исследования.**

Доказана эффективность внедрения в учебно-тренировочные занятия по легкой атлетике разработанных легких складных барьеров для совершенствования освоения элементов техники барьерного бега и устранения специфических реакций ситуационной тревоги спортсменов при преодолении барьера, что улучшило показатели “атаки на барьер”, “преодоления барьера”, “приземления”.

С учетом возраста, пола, психологической и физической подготовленности детей 10-12 лет, занимающихся в подготовительных группах ДЮСШ, усовершенствована методика обучения элементам техники барьерного бега.

#### **Внедрение результатов исследования.**

На основе разработанных теоретических, методологических и практических предложений по обучению юных спортсменов детско-юношеских спортивных школ элементам техники барьерного бега:

внедрены в процесс учебных занятий детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва города Намангана (справка Государственного



комитета по физической культуре и спорту № 01-07-0889). В результате, определены оптимальные размеры высоты барьера (50-60 см) и расстояния между барьерами (6,0–7,5 метров) при обучении легкоатлетов элементам техники барьерного бега с учётом их физического развития и физической подготовленности;

разработанные легкие разборные барьеры внедрены в процесс учебных занятий детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва (справка Государственного комитета по физической культуре и спорту № 01-07-0889). В результате, у легкоатлетов 10-12 лет улучшились в “атаке на барьер” на 26,6%, в “преодолении барьера”-38,2%, в “приземлении”-29%, что послужило рациональному усвоению элементов техники барьерного бега;

разработанные легкие разборные барьеры, изготовленные с учетом пола, возраста и физической подготовленности воспитанников, внедрены в учебный процесс детско-юношеских спортивных школ “Пахлавон” г. Намангана. (справка Государственного комитета по физической культуре и спорту № 01-07-0889). В результате, послужило совершенствованию учебно-тренировочного процесса, направленного на развитие специальных физических качеств при обучении юных легкоатлетов элементам техники барьерного бега;

усовершенствованная методика внедрена в процесс учебно-тренировочных занятий юных легкоатлетов, занимающихся на начальном этапе подготовки детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва (справка Государственного комитета по физической культуре и спорту № 01-07-0889). В результате, у юных легкоатлетов 10-12 лет повысились скоростно-силовые качества на 17-19%, качество скорости на 12-13%, координационные способности на 23-25%.

**Апробация результатов исследования.** Результаты исследований обсуждены на 2 международных и 4 республиканских научно-практических конференциях.

**Опубликованность результатов исследования.** По теме диссертации опубликовано около 26 работ, в том числе 4 статей в научных журналах (3 в республиканских и 1 в зарубежных журналах), утвержденных ВАК Республики Узбекистан.

**Структура и объем диссертации.** Диссертационная работа изложена на 121 страницах компьютерного текста, состоит из введения, 4 глав, 10 рисунков, 19 таблиц, заключения, практических рекомендаций, списка использованной литературы и приложений.

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ**

Во введении обоснована актуальность и необходимость темы диссертации, изложен обзор зарубежных научных исследований по теме диссертации, указана степень изученности проблемы, определены цели и задачи, также объект и предмет исследования, указано соответствие научной работы основным направлениям развития науки и технологий, отражены данные о научной новизне исследования, надёжности результатов, теоретической и

практической значимости внедрения результатов исследования в практику, даны сведения о публикациях, структуре и объёме работы.

В первой главе диссертации **“Применение элементов барьерного бега в тренировочном процессе в начальных подготовительных группах детско-юношеских спортивных школ”** были освещены данные по применению тренировочных средств для обучения легкоатлетов 10-12 лет технике барьерного бега.

В ходе исследования осуществлялся научный поиск использования активных форм физического развития юных спортсменов, отбор и внедрение в практику средств развития физических качеств.

Специалисты (Н.А.Берштейн, 1991; В.В.Захаров, 2003; В.Б.Зеличенко, В.Г.Никитушкин, В.П.Губа, 2000) особо подчеркивают мысль о том, что у детей от 8 до 12 лет двигательные способности активно развиваются. Однако способности выполнения сложных движений в 9-10 лет проявляются более эффективно. По утверждению авторов на данном этапе дети лучше усваивают и укрепляют необходимые двигательные навыки.

Авторы в своих исследованиях рекомендуют именно в этом возрасте обучать детей барьерному бегу. Однако по разработке средств и методик по совершенствованию содержания рекомендованных упражнений по барьерному бегу и внедрению полученных данных в учебно-тренировочный процесс целевого обучения воспитанников исследований проведено недостаточно.

При обучении элементам техники барьерного бега в первых же тренировках можно использовать расчлененный и целостный методы выполнения упражнений. При обучении барьерному бегу рекомендуется, чтобы дети сначала усвоили технику преодоления препятствия и только после этого переходили к бегу до первого барьера и между барьерами.

При этом обычно не уделяется внимания множеству деталей, присущих требованиям барьерного бега, таким, как длина шага по расстоянию, наклон тела при движении, движения ног при атаке барьера и при спуске с барьера, тогда как внимание воспитанников необходимо с самого начала обращать на правильное выполнение этих движений.

Элементом барьерного бега необходимо обучать только после усвоения специальных упражнений. Эти упражнения выполняются в облегченных условиях: с барьерами сниженной высоты, с сокращением расстояния между барьерами, невысокой скоростью бега.

На начальном подготовительном этапе применение учебных упражнений барьерного бега считается самым лучшим средством для физического развития воспитанников. На начальном подготовительном этапе при обучении молодых легкоатлетов целесообразно применять средства и методы техники барьерного бега.

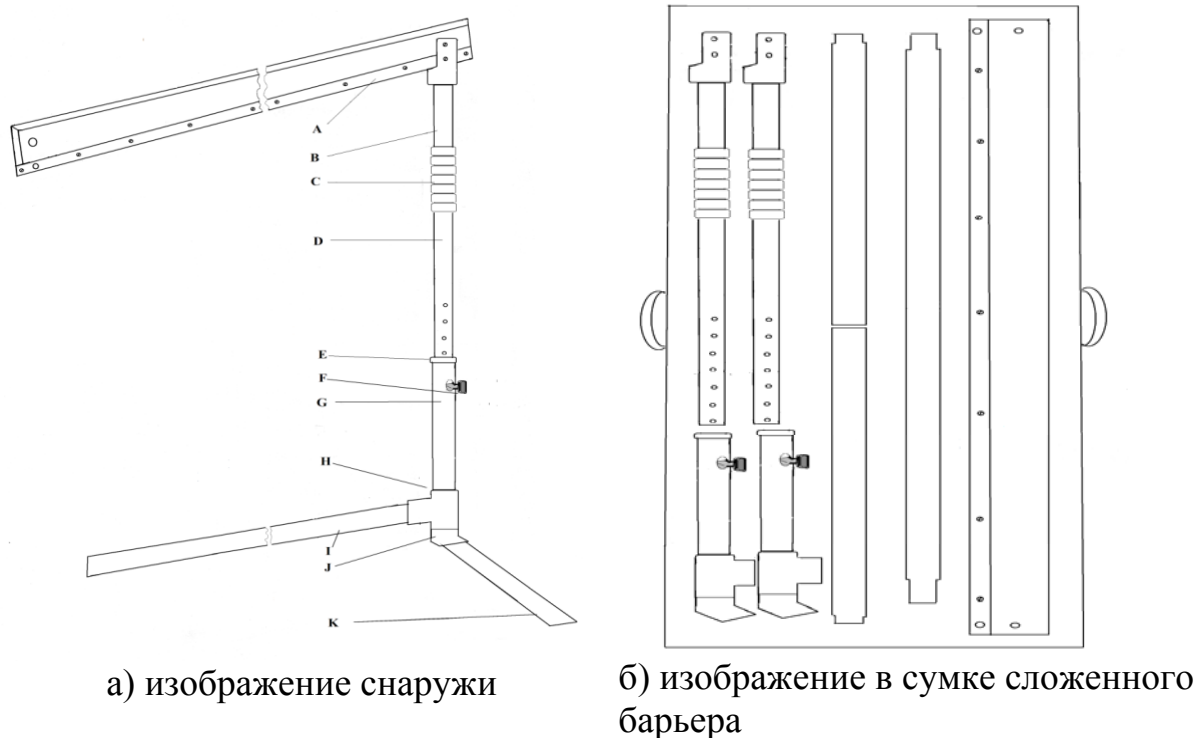
Во второй главе диссертации **“Методы исследования и его организация”** изложены сведения по организации эксперимента, а также дан анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, анкетный

опрос, педагогическое тестирование, антропометрия, плантография, психологическое тестирование, инструментальные методы, методы экспертной оценки, педагогический эксперимент и методы математической статистики.

### Применение инструментального метода.

Нами разработан нестандартный лёгкий складной барьер для обучения элементам техники барьерного бега для 10-12-летних юных легкоатлетов, занимающихся в группах начальной подготовки. Складной барьер имеет следующее устройство: планка барьера состоит из эластичной резины. Рис.1. Подставка для барьера предназначена для складывания, стальной шпindelъ продолжает амортизатор. Планка барьера от усилия (1200-1300 г) ноги нажимает на перекладину пружины, а с ней и на стойки, которые сгибаются на 45 градусов, а затем возвращаются в исходное положение.

Барьеры данной конструкции благодаря резьбовым и фитинговым соединениям основных деталей барьера позволяют сложить барьер в сумку в течение 1,5-2 минут и занимают мало места.



**Рис. 1. Схематическое изображение лёгкого складного барьера.**

*Лёгкий складной барьер для барьерного бега состоит из резиновой планки А, верхней части внутренней металлической трубы телескопической стойки В, стальных пружин С, нижней части внутренней металлической трубы, телескопической стойки D, крышки Е, фиксатора высоты планок F, наружной пластмассовой трубы телескопической стойки G, фитингов H, J, поперечины I, опоры К.*

Вес складного барьера составляет  $3,34 \pm 0,3$  кг. Данная конструкция даёт большие возможности для выполнения специальных упражнений и при освоении элементов техники барьерного бега юными легкоатлетами, а также удобство в переносе с одного места на другое.

В третьей главе диссертации **“Обоснование средств и методов при обучении барьерному бегу”** обосновывается применение барьерного бега на тренировках воспитанников начального подготовительного этапа, обучение элементам техники барьерного бега в годовом цикле тренировок и планирование специальных упражнений физической подготовки, освещается содержание и сущность проведения тренировок с применением элементов техники барьерного бега.

Систематическое обучение занимающихся упражнениям барьерного бега на занятиях позволяет сохранить к ним внимание занимающихся на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Разработанное содержание занятий позволяет последовательно решать основные задачи подготовки к барьерному бегу.

Распределение учебного материала в рамках разработанной методики представлено в таблице 1.

Упражнения подготовительной части занятия включали общеразвивающие упражнения, значимые для выполнения бега с барьерами, подвижные игры, специально-подготовительные упражнения для бега с барьерами, прыжковые и беговые специальные упражнения, упражнения у барьеров, около гимнастической стены, с набивными мячами.

**Таблица 1**

**Распределение учебного времени для начальных подготовительных групп**

№	Программный материал	Месяцы												Часы
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
	Теоретический материал	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-	-	8
	Практические занятия													
1	Общая физическая подготовка	10	10	10	10	8	8	8	8	8	6	7	7	100
2	Специальная физическая подготовка	4/6	4/6	4/6	4/6	4/6	4/6	4/6	4/6	4/6	4/6	6/8	4/7	50/75
3	Изучение и совершенствование техники видов легкой атлетики	10/8	12/10	12/10	12/10	12/10	11/9	12/10	13/11	13/11	13/11	15/13	15/12	150/125
4	Приемные и переводные испытания	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	4
	Всего:	27	27	27	27	25	24	25	26	25	23	28	28	312

В основной части занятия осуществлялось совершенствование техники барьерного бега (повторение освоенного материала и изучение новых элементов), развитие скоростных и скоростно-силовых качеств. В экспериментальных группах занятия проводились в игровой или соревновательной форме. Цель включения игр не только повышение заинтересованности занимающихся, но и усиление эффективности процесса обучения, воспитания физических качеств.

Заключительная часть занятия ориентирована на восстановление частоты сердечных сокращений занимающихся. Для этого применялись упражнения в медленном беге, ходьбе, упражнения на расслабление, осанку, игры на внимание.

На занятиях исследуемой группы мы воспользовались поточным методом выполнения упражнения бег с преодолением барьеров (бег с барьерами).

При выполнении беговых упражнений с преодолением барьеров требовалось следовать следующим правилам:

обратить внимание на то, чтобы занятия не проводились всегда одинаково, а пользоваться разнообразными методами и приёмами;

постоянно, в процессе проведения занятий, применять приемы одобрения, поощрения, предупреждения и нарекания;

ошибки, допущенные занимающимся, обсуждать только с ним, показать недостатки, не оглашая их перед другими;

следовать тенденции – обучение проводить со всеми вместе и с каждым в отдельности;

выработка навыков самостоятельного выполнения упражнений бега с преодолением барьеров для дальнейшего формирования у занимающихся постоянной готовности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Целевая направленность упражнений и изучения техники барьерного бега представлена в табл. 2.

Специальные упражнения барьерного бега для занятий с занимающимися 10-12 лет условно разделили на три группы:

упражнения на технику преодоления барьеров;

упражнения для бега между барьерами;

упражнения преодоления дистанции с удобной для занимающихся расстановкой и высотой барьеров.

При обучении мы использовали комплексы (блоки), состоящие из барьерных упражнений для рационального обучения технике барьерного бега. Определено, что занимающиеся 10-12 лет лучше заучивают не отдельные элементы, а целые координационные «блоки». Каждый такой комплекс-«блок» имеет четко определенный ведущий элемент координации, с помощью которого и осуществляется управление данным комплексом-«блоком».

На начальном этапе многолетней подготовки занимающиеся приобретают большую общефизическую подготовленность. Для этого применяют значительный объем общеразвивающих упражнений из различных видов спорта.

Таблица 2

### Целевая направленность упражнений на изучение техники барьерного бега

Целевая направленность упражнений	Основные средства	Методические указания	Части занятий
Подготовка опорно-двигательного аппарата к выполнению барьерного бега	Школа барьериста комплекс	Количество упражнений 5-6, выполнение каждого по 10 раз	В вводной или основной частях занятий
Создание основ двигательного действия в барьерном беге	Комплекс специальных упражнений барьериста	Выполнение упражнений с 1-м барьером у опоры	В основной и заключительной частях занятий
Обучение барьерному бегу в ходьбе	Преодоление дорожки из 4-6 барьеров	4-6 барьеров ставятся на длину 6-ти стоп	В вводной и основной частях занятий
Основное упражнение по частям	Барьерный бег 2×15 м.	На каждом 11-метре дистанции ставится 1 барьер	В основной части занятия

В результате педагогических наблюдений выяснилось, что барьеры высотой 30, 35, 40 см оказались недостаточными по высоте для детей в возрасте 10-12 лет. Занимающиеся, преодолевая барьеры, пробегали свободно, без остановки. В их движениях не было остановок. При преодолении барьера никаких специальных движений не было совершено, не наблюдалось толчкового движения ног при перепрыгивании барьера, т.е. был зафиксирован лишь простой беговой шаг.

Когда были установлены барьеры высотой 65-70 см, проявилась резкая разница в ритме бега между барьерами. Теперь дети тратили больше времени для преодоления барьера, испытывая довольно много трудностей.

Установление барьера высотой 50-60 см создало оптимальные условия для усвоения элементов техники барьерного бега. Основываясь на предварительных заключениях, мы пришли к выводу, что установление барьеров высотой 50-60 см будет удобной высотой для массового обучения барьерному бегу детей 10-12 лет. Поэтому мы считаем целесообразным на тренировках детей 10-12 лет устанавливать барьеры низкой высоты-50 см, а время от времени использовать барьеры высотой-60 см. Мы полагаем, что барьеры такой высоты дают возможность точно наблюдать за потенциалом и скоростью бега бегунов барьерного бега. С психологической точки зрения у воспитанников формируется навык преодоления установленных на такой высоте барьеров, воспринимаемые как обыкновенный барьерный бег.

Для усовершенствования техники бега с преодолениями барьеров были использованы следующие упражнения на развитие отдельной группы мышц тела:

- а) перенос маховой ноги через барьер;
- б) перенос через барьер толчковой ноги;

в) барьерным шагом полное преодоление барьера.

Эти упражнения выполняются посредством преодоления барьеров беговыми шагами 1, 2, 3 и движениями стоя рядом с барьером.

Упражнения для ритма бега между барьерами направлены на целесообразное направление ритма движения при преодолении барьера и эффективное освоение техники преодоления барьера. Если расстояния между барьерами меньше стандартов, то они считаются моделью. Удобная расстановка барьеров на основе модели создает возможность детям лучше проявлять свои личные способности. Для 10-12-летних детей начальной подготовительной группы количество барьеров на 50-метровой дистанции и интервалов между ними приводится в таблице 3.

**Таблица 3**

**Расстояние между барьерами и количество используемых барьеров на 50-метровой дистанции барьерного бега**

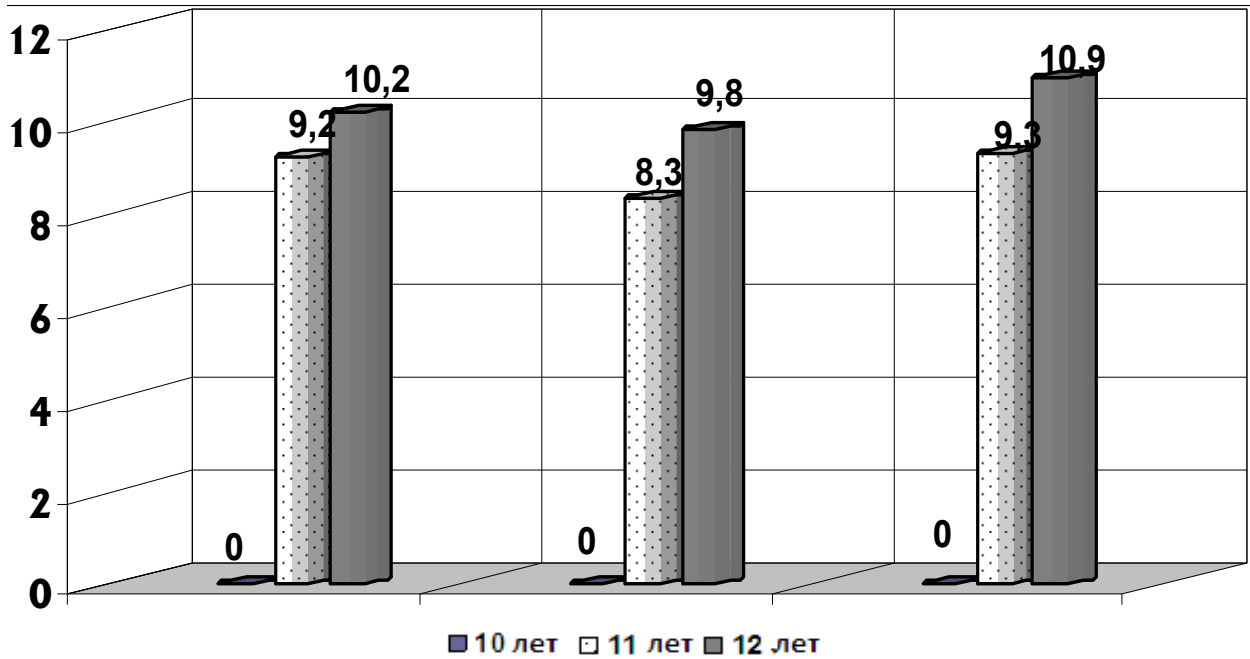
Возраст	Дистанция (м)	Высота барьеров (см)	Количество барьеров (штук)	Расстояние между барьерами (см)	Приземление (см)	Длина 1-го шага (см)	Длина 2-го шага (см)	Длина 3-го шага (см)	Отталкивание от барьера (см)
Мальчики									
10	50	52	4	620	85	110	150	135	140
11	50	55	4	680	96	118	160	148	158
12	50	60	4	750	105	130	170	162	183
Девочки									
10	50	50	4	600	80	105	147	133	135
11	50	53	4	650	90	112	154	142	152
12	50	57	4	710	98	126	165	154	167

При помощи специальных упражнений, выполняемых на стоящем на одном месте барьере, используется расчлененный метод обучения барьерному бегу. Из-за известной сложности техники барьерного бега обучать отдельным элементам преодоления барьера дает желаемые результаты.

Обучение детей на 50-метровой дистанции отдельным техническим элементам преодоления барьера поможет детям в освоении и укреплении каждого элемента путем замедленного выполнения упражнений.

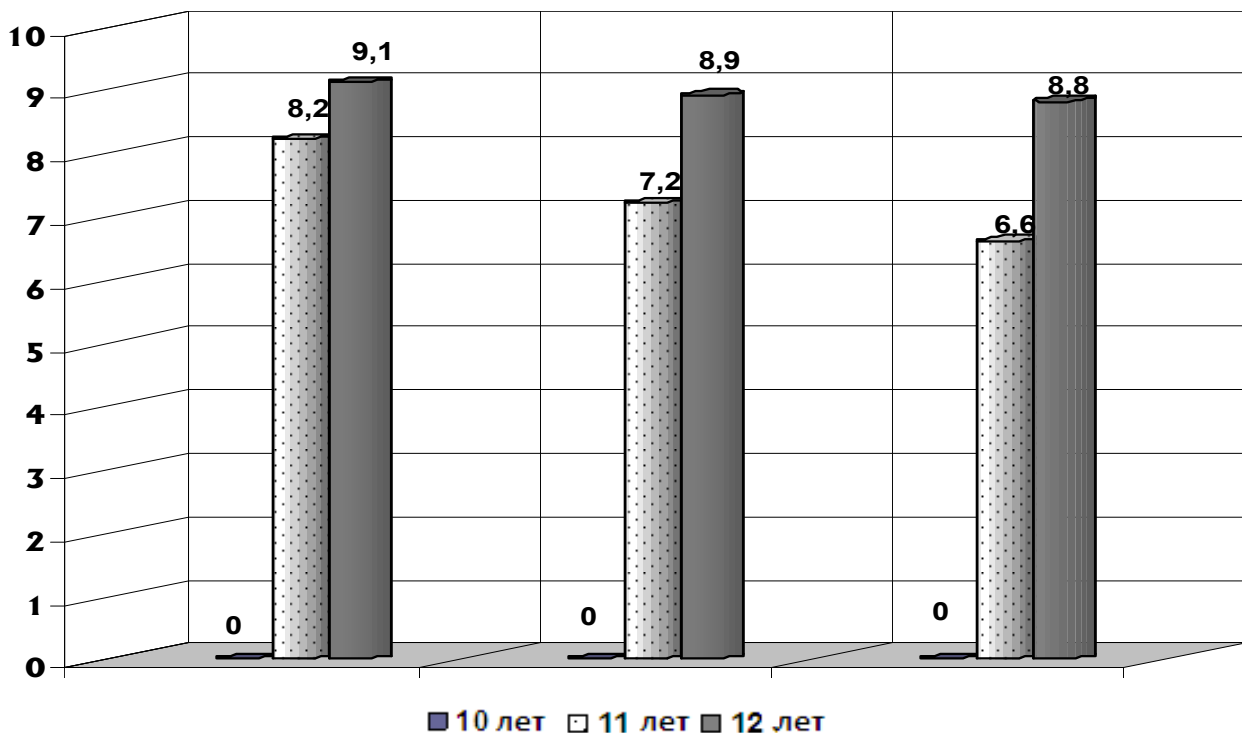
Еще одной задачей нашего исследования была оценка навыков выполнения элементов техники барьерного бега легкоатлетами 10-12 лет начальной подготовительной группы ДЮСШ. Согласно этой задаче по результатам выполнения элементов техники таких, как атака на барьер, преодоление барьера, спуск с барьера и приземление ногами воспитанники были оценены по 100 балльной рейтинговой системе [рис. 2, 3, 4].

балл



**Рис. 2. Показатели выполнения элемента техники “атака на барьер”**

балл

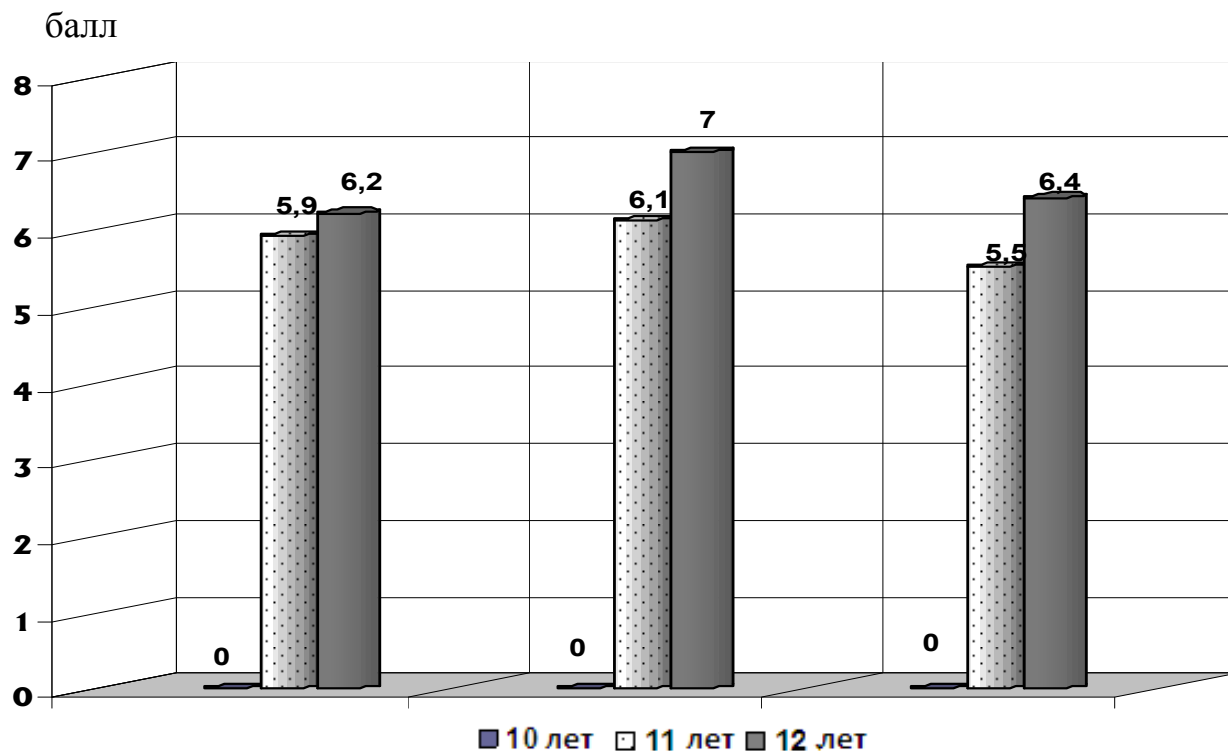


**Рис. 3. Показатели выполнения элемента техники “преодоление барьера”**

При обучении воспитанников начальной подготовительной группы 10-12 лет элементам техники барьерного бега с использованием таких специальных имитационных упражнений, как атака на барьер, преодоление барьера, спуск с барьера и приземление, следует внести изменения в средства



и методы тренировок. Проведенные исследования подтвердили важность значения подготовки легкоатлетов начальной подготовительной группы к многолетним этапам подготовки и показали, что в их физической подготовленности имеются недостатки.



**Рис. 4. Показатели выполнения элемента техники “сход с барьера”**

В четвёртой главе диссертации **“Эффективность применения методов обучения элементам техники барьерного бега на занятиях легкоатлетов 10-12 лет и динамика полученных результатов”** обсуждены физическое развитие и физическая подготовленность легкоатлетов 10-12 лет и результаты оценки их психологических особенностей.

При изучении степени физической подготовленности 10-летних мальчиков в семи из восьми контрольных тестов наблюдались достоверные различия [ $p < 0,05$ ].

Необходимо сказать, что показатели контрольных упражнений у 11-12-летних мальчиков экспериментальной группы были намного выше, чем показатели контрольных групп. В эксперименте между экспериментальными и контрольными группами показатели недостоверны [ $p < 0,05$ ].

Результаты исследований показали, что в процессе первичного обучения в начальной подготовительной группе необходимо создавать базу всесторонней физической подготовленности. Обучая детей элементам техники барьерного бега, у них можно сформировать целевую направленность по данному виду спорта [табл. 4].

Динамика показателей времени барьерного бега мальчиков и девочек контрольных и экспериментальных групп на расстояние  $2 \times 15$  м показана на рисунках 5, 6.

Таблица 4

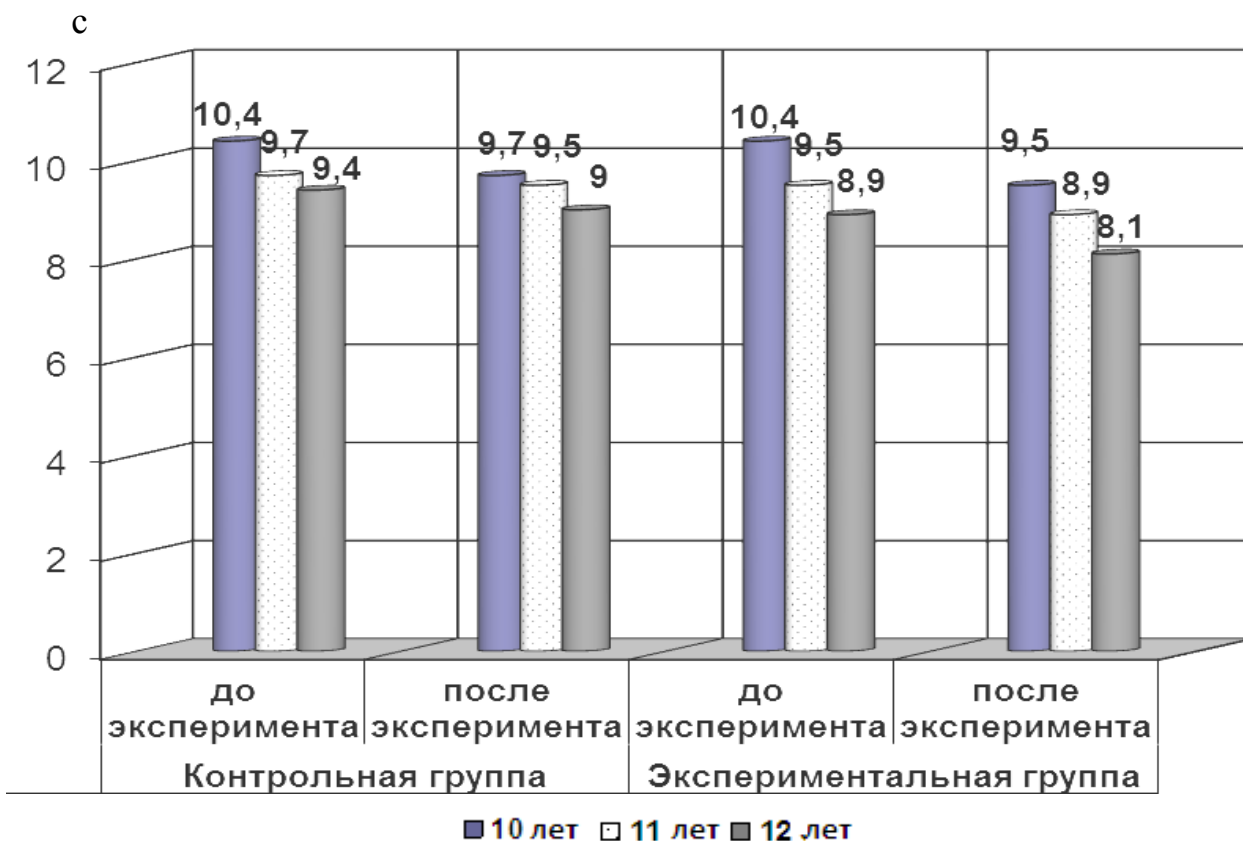
**Динамика показателей физического развития мальчиков 10-12 лет контрольной и экспериментальной групп в начале и в конце педагогического эксперимента [n=238]**

№	Показатели	Единица измерения	10 лет				11 лет				12 лет					
			КГ		t	p	КГ		ЭГ	t	p	КГ		ЭГ	t	p
			$\bar{x} \pm \sigma$	$\bar{x} \pm \sigma$			$\bar{x} \pm \sigma$	$\bar{x} \pm \sigma$				$\bar{x} \pm \sigma$	$\bar{x} \pm \sigma$			
1	Бег с высокого старта на 30 м	с	$\frac{6,9 \pm 0,2}{6,7 \pm 0,4}$	$\frac{6,9 \pm 0,4}{6,4 \pm 0,2}$	$\frac{0,45}{1,13}$	>0,05 >0,05	$\frac{6,7 \pm 0,2}{6,4 \pm 0,2}$	$\frac{6,4 \pm 0,4}{5,6 \pm 0,1}$	$\frac{0,02}{1,95}$	>0,05 <0,05	$\frac{6,4 \pm 0,6}{6,2 \pm 0,2}$	$\frac{5,6 \pm 0,3}{4,9 \pm 0,1}$	$\frac{0,31}{2,25}$	>0,05 <0,05		
2	Челночный бег 3×10 м	с	$\frac{9,0 \pm 0,4}{8,8 \pm 0,1}$	$\frac{9,0 \pm 0,3}{8,7 \pm 0,2}$	$\frac{0,48}{0,83}$	>0,05 >0,05	$\frac{8,8 \pm 0,3}{8,5 \pm 0,1}$	$\frac{8,7 \pm 0,3}{8,0 \pm 0,1}$	$\frac{1,29}{2,25}$	>0,05 <0,05	$\frac{8,5 \pm 0,2}{8,3 \pm 0,2}$	$\frac{8,0 \pm 0,3}{7,2 \pm 0,1}$	$\frac{0,71}{2,58}$	>0,05 <0,05		
3	Бросок набивного мяча (1 кг)	м	$\frac{5,2 \pm 0,3}{5,9 \pm 0,2}$	$\frac{5,2 \pm 0,3}{6,3 \pm 0,2}$	$\frac{1,94}{3,05}$	>0,05 <0,05	$\frac{5,9 \pm 0,4}{6,8 \pm 0,3}$	$\frac{6,3 \pm 0,7}{7,9 \pm 0,1}$	$\frac{1,80}{2,28}$	>0,05 <0,05	$\frac{6,8 \pm 0,8}{7,8 \pm 0,2}$	$\frac{7,9 \pm 0,7}{9,5 \pm 0,2}$	$\frac{1,21}{2,22}$	>0,05 <0,05		
4	Прыжок длину вперед с места	см	$\frac{157,2 \pm 2,2}{168,4 \pm 7,6}$	$\frac{157,3 \pm 5,0}{169,3 \pm 2,0}$	$\frac{1,41}{2,23}$	>0,05 <0,05	$\frac{168,4 \pm 7,8}{180,2 \pm 0,6}$	$\frac{169,3 \pm 6,1}{182,5 \pm 0,2}$	$\frac{1,50}{2,23}$	>0,05 <0,05	$\frac{180,2 \pm 9,4}{192,1 \pm 0,8}$	$\frac{182,5 \pm 6,0}{196,9 \pm 0,7}$	$\frac{1,50}{2,38}$	>0,05 <0,05		
5	Наклон сидя вперед	см	$\frac{9,7 \pm 0,2}{11,1 \pm 1,0}$	$\frac{9,7 \pm 0,9}{12,3 \pm 0,6}$	$\frac{1,38}{2,40}$	>0,05 <0,05	$\frac{11,1 \pm 1,1}{12,9 \pm 0,2}$	$\frac{12,3 \pm 0,8}{14,8 \pm 0,2}$	$\frac{1,62}{3,04}$	>0,05 <0,05	$\frac{12,9 \pm 0,9}{14,9 \pm 0,3}$	$\frac{14,8 \pm 0,8}{17,7 \pm 0,3}$	$\frac{2,12}{3,41}$	<0,05 <0,05		
6	Подтягивание	марта	$\frac{3,5 \pm 0,6}{4,4 \pm 0,5}$	$\frac{3,5 \pm 0,8}{5,2 \pm 0,6}$	$\frac{1,15}{1,70}$	<0,05 <0,05	$\frac{4,4 \pm 0,8}{5,4 \pm 0,2}$	$\frac{5,2 \pm 0,7}{6,9 \pm 0,2}$	$\frac{1,21}{2,36}$	>0,05 <0,05	$\frac{5,4 \pm 0,9}{6,5 \pm 0,2}$	$\frac{6,9 \pm 0,8}{8,7 \pm 0,2}$	$\frac{1,19}{2,19}$	>0,05 <0,05		
7	Ловля падающей линейки	см	$\frac{20,9 \pm 2,2}{19,8 \pm 0,4}$	$\frac{20,9 \pm 0,9}{18,8 \pm 0,8}$	$\frac{0,49}{1,75}$	>0,05 <0,05	$\frac{19,8 \pm 0,5}{18,6 \pm 0,3}$	$\frac{18,8 \pm 0,9}{16,7 \pm 0,3}$	$\frac{2,06}{2,30}$	<0,05 <0,05	$\frac{18,6 \pm 0,5}{17,3 \pm 0,4}$	$\frac{16,7 \pm 0,7}{14,0 \pm 0,5}$	$\frac{2,03}{3,13}$	>0,05 <0,05		
8	6 минутный бег	м	$\frac{855,5 \pm 10,3}{900,2 \pm 9,0}$	$\frac{855,6 \pm 12,9}{910,2 \pm 8,0}$	$\frac{3,28}{3,61}$	<0,05 >0,05	$\frac{900,8 \pm 8,5}{1117,2 \pm 9,6}$	$\frac{910,2 \pm 8,2}{1192,7 \pm 8,3}$	$\frac{29,7}{24,3}$	<0,001 <0,001	$\frac{1117,3 \pm 9,2}{1340,5 \pm 8,2}$	$\frac{1192,8 \pm 11,1}{1484,3 \pm 7,2}$	$\frac{18,1}{22,0}$	<0,001 <0,001		

**Примечание 1:** В числителе - результаты до эксперимента, в знаменателе - результаты после эксперимента. ЭГ - экспериментальная группа КГ - контрольная группа



**Рис. 5. Динамика показателей результатов барьерного бега 2×15 м у мальчиков 10-12 лет**



**Рис. 6. Динамика показателей результатов барьерного бега 2×15 м у девочек 10-12 лет**

В целях определения скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей мальчиков и девочек 10-летнего возраста по барьерному бегу 2×15 м перед началом эксперимента и после эксперимента между контрольной и экспериментальной группами по показателям различий не выявлено [ $p>0,05$ ]. В педагогическом эксперименте 11-12-летних детей статистические различия между контрольной и экспериментальной группами по физической подготовленности выявлены достоверные различия [ $p<0,05$ ] в пользу экспериментальной группы, которая показала высокие результаты.

В целях определения уровня освоения элементов техники барьерного бега занимающимися начальной подготовительной группы 10-12 лет проведено оценивание по 100-балльной рейтинговой системе. Результаты выполнения основных элементов техники барьерного бега мальчиками и девочками экспериментальных и контрольных групп: атаки на барьер, преодоления барьера, спуска с барьера, приземления показаны на рисунках 7, 8, 9.

Результаты проведенных исследований показали, что 10-летние мальчики и девочки полностью не могли освоить такие элементы, как атака на барьер, преодоление барьера, спуск с барьера, приземление.



**Рис. 7. Показатели выполнения элемента техники “атака на барьер”**

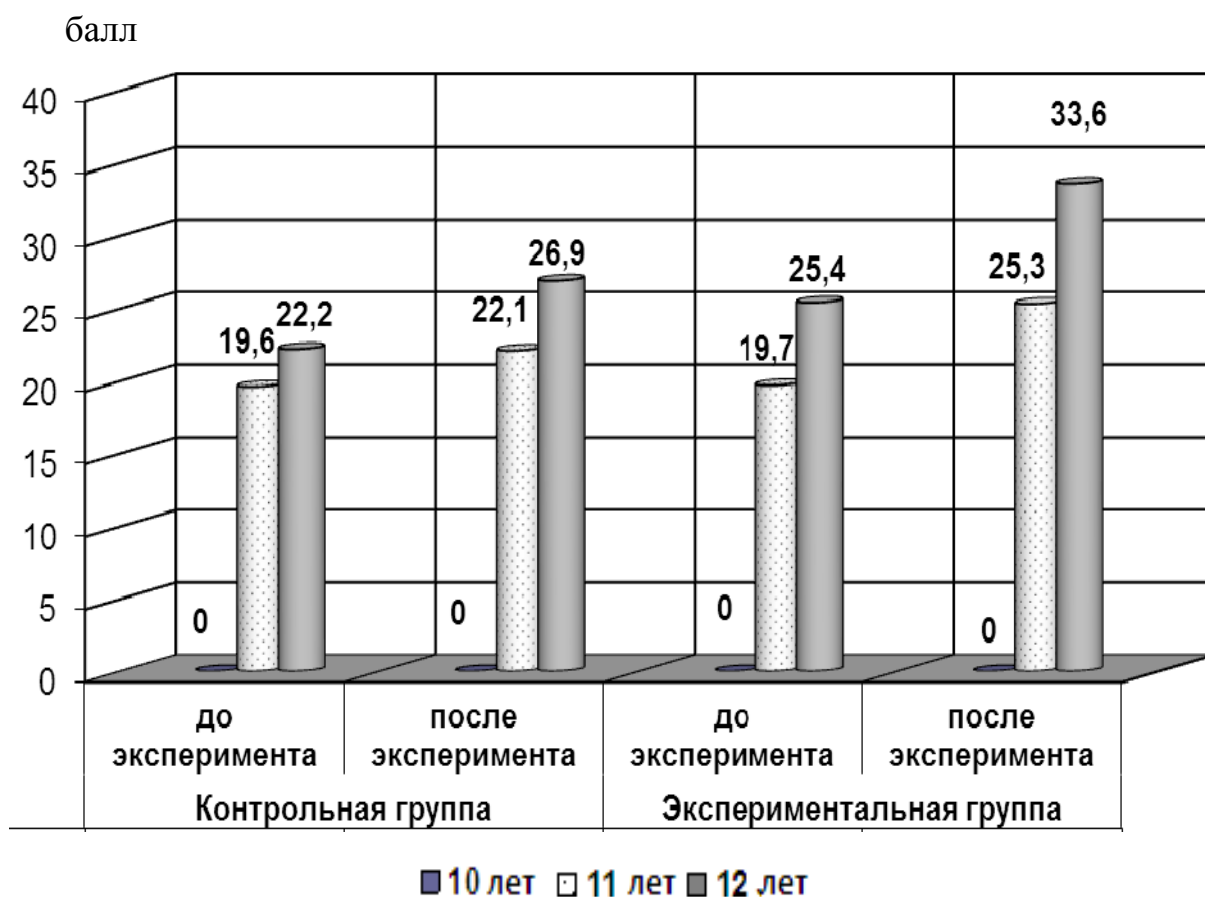


Рис. 8. Показатели выполнения элемента техники “преодоление барьера”.



Рис. 9. Показатели выполнения элемента техники “сход с барьера”.

Уровень освоения 11-12-летними мальчиками и девочками из экспериментальных и контрольных групп таких элементов техники барьерного бега, как атака на барьер, преодоление барьера, спуск с барьера, приземление оказался в экспериментальных группах, которые показали положительные изменения [ $p < 0,05$ ]. Это мы считаем как эффективность выбранной нами методики.

Результаты исследований убеждают в том, что в начальных подготовительных группах барьерного бега при обучении элементам техники – атака на барьер, преодоление барьера, спуск с барьера, приземление необходимо использовать специальные подготовительные, развивающие, вспомогательные, имитационные специальные упражнения, что подтверждает эффективность разработанной нами методики.

**Оценивание особенностей ситуационной тревожности 10-12 летних занимающихся.** Результаты эксперимента по исследованию ситуационной тревожности, т.е. физического состояния, активности и настроения (ФСАН) юных легкоатлетов 10-12 лет до и после занятий следующие. Так, до начала педагогического эксперимента не выявлены статистические различия между экспериментальной и контрольной группами [ $p > 0,05$ ].

Как показывают результаты, полученные в конце педагогического эксперимента, мальчики и девочки всех исследованных групп проявили отрицательную динамику состояния тревожности и соответственно положительную динамику [ $p < 0,05$ ] состояния спокойствия [см. таб. 5].

Полученные результаты показывают, что если показатели ФСАН в начале эксперимента были выражены на высоком уровне тревожности, то между экспериментальной и контрольной группами по показателям не имели различий [ $p > 0,05$ ].

В результате исследований выявлено, что систематическое проведение занятий при обучении барьерному бегу сильно влияет на психологическое состояние детей и это, в свою очередь, приводит к снижению показателя тревожности.

Проведенными исследованиями стало известно, что применение экспериментальной методики, состоящий из элементов техники барьерного бега, на учебно-тренировочных занятиях юных легкоатлетов 10-12 лет, занимающихся на начальном этапе подготовки, обеспечило улучшение ряда физических и социальных показателей детей.

Разработанная методика создала условия, полностью соответствующие психическим особенностям детей. Она способствует оптимальному освоению базовых технических движений на этапе начальной подготовки и совершенствованию их на этапе высшего спортивного мастерства.

Применение легких разборных барьеров в повышении технической подготовки юных спортсменов экспериментальной группы положительно изменило показатели физического состояния, активности и настроения, т.е. ситуационную тревожность детей.

Таблица 5

**Показатели уровня физического состояния, активности, настроения, настроения легкоатлетов 10-12 лет экспериментальной и контрольной групп [n=238]**

Возраст	Статистические параметры	Экспериментальная группа					Контрольная группа						
		ФС	V%	A	H	V%	ФС	V%	A	H	V%		
Мальчики													
11	$\bar{x} \pm \sigma$	$\frac{46,2 \pm 11,9}{45,1 \pm 9,8}$	$\frac{25,7}{21,7}$	$\frac{47,5 \pm 11,3}{44,3 \pm 10,8}$	$\frac{23,7}{24,3}$	$\frac{46,4 \pm 12,2}{45,4 \pm 9,4}$	$\frac{26,2}{20,7}$	$\frac{47,6 \pm 12,8}{46,8 \pm 11,2}$	$\frac{26,8}{23,9}$	$\frac{48,6 \pm 12,24}{6,2 \pm 12,9}$	$\frac{25,1}{27,9}$	$\frac{47,8 \pm 13,2}{45,5 \pm 11,3}$	$\frac{27,6}{24,8}$
	p	p>0,05		>0,05		>0,05		>0,05		>0,05		>0,05	
12	$\bar{x} \pm \sigma$	$\frac{45,4 \pm 10,6}{42,2 \pm 8,6}$	$\frac{23,3}{20,3}$	$\frac{45,3 \pm 12,2}{43,1 \pm 10,2}$	$\frac{26,9}{23,6}$	$\frac{45,7 \pm 10,2}{42,4 \pm 8,7}$	$\frac{22,3}{20,5}$	$\frac{46,9 \pm 13,1}{45,2 \pm 12,8}$	$\frac{27,9}{28,3}$	$\frac{46,6 \pm 12,64}{4,8 \pm 12,2}$	$\frac{27,0}{27,2}$	$\frac{45,6 \pm 12,6}{44,7 \pm 11,7}$	$\frac{27,6}{26,1}$
	p	>0,05		>0,05		>0,05		>0,05		>0,05		>0,05	
Девочки													
11	$\bar{x} \pm \sigma$	$\frac{48,4 \pm 12,4}{47,7 \pm 10,7}$	$\frac{25,6}{22,4}$	$\frac{47,1 \pm 12,6}{45,6 \pm 11,4}$	$\frac{26,7}{25,0}$	$\frac{48,4 \pm 10,7}{46,2 \pm 9,1}$	$\frac{22,1}{19,6}$	$\frac{49,4 \pm 12,9}{48,3 \pm 12,1}$	$\frac{26,1}{25,0}$	$\frac{49,7 \pm 11,4}{47,5 \pm 12,3}$	$\frac{22,9}{25,8}$	$\frac{48,9 \pm 13,2}{46,8 \pm 12,7}$	$\frac{26,9}{27,1}$
	p	>0,05		>0,05		>0,05		>0,05		>0,05		>0,05	
12	$\bar{x} \pm \sigma$	$\frac{46,2 \pm 11,2}{43,4 \pm 8,8}$	$\frac{24,2}{20,2}$	$\frac{45,3 \pm 12,4}{42,9 \pm 10,3}$	$\frac{27,3}{24,0}$	$\frac{46,3 \pm 10,3}{44,0 \pm 7,8}$	$\frac{22,2}{17,7}$	$\frac{48,4 \pm 12,5}{46,6 \pm 11,2}$	$\frac{25,8}{24,0}$	$\frac{47,4 \pm 12,2}{45,6 \pm 12,8}$	$\frac{25,7}{28,1}$	$\frac{46,6 \pm 13,4}{45,8 \pm 12,8}$	$\frac{28,7}{27,9}$
	p	>0,05		>0,05		>0,05		>0,05		>0,05		>0,05	

**Примечание 2.:** В числителе - результаты до эксперимента, в знаменателе - результаты после эксперимента. ФС - физическое состояние, А-активность, Н-настроение.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. По результатам анализа научно-методической литературы и практического опыта установлено, что недостаточность научно-исследовательских работ по совершенствованию современных средств и методов обучения детей 10-12 лет элементам техники барьерного бега при формировании технического мастерства с учетом их физического развития и физической подготовленности определяет актуальность настоящей диссертационной работы.

2. Как показали результаты анкетного опроса, проведенного среди тренеров-преподавателей по легкой атлетике, 60% респондентов отметили возможность использования упражнений барьерного бега, 90% - высокую возможность получения травм при выполнении упражнений, 50% - не готовность занимающихся к выполнению таких упражнений, 30% - вред упражнений на организм занимающихся, 50% - недостаточность условий для занятий, сочетание их с упражнениями по общей физической подготовке, 20% - использование упражнений по специальной физической подготовке, а 10% респондентов указали на то, что в своей работе не используют упражнения по специальной физической подготовке.

По результатам анкетного опроса выявлено недостаточность научно-обоснованных рекомендаций по обучению элементам техники барьерного бега и использованию упражнений в учебно-тренировочном процессе юных легкоатлетов.

3. В результате педагогического тестирования по определению динамики физического развития и двигательной подготовленности мальчиков и девочек 10-12 лет, занимающихся в группах начальной подготовки выявлено:

у детей 10-12 лет разница между длиной тела составила 2,79-3,53% и между массой тела составила 7,17-9,20% [при  $p > 0,001$ ].

Между показателями окружности грудной клетки определены различия на 3,45-4,91%, силой правой кисти-13,5-15,9%, жизненной емкостью легких-12,8-13,1% [p>0,05];

у детей 10 и 11 лет выявлены различия в развитии силовых качеств на 3-5%, скоростно-силовых качества на 2-4%. Статистическая разница между показателями равна [p>0,05].

выявлено, что физическое развитие и физическая подготовленность юных легкоатлетов происходит естественным путём. Поиск эффективных средств и методов с учетом возрастных особенностей занимающихся для достижения требуемого уровня физического развития и физической подготовленности детей 10-12 лет является одним из актуальных вопросов, требующих решения на данном этапе.

4. Экспертами выявлены типичные ошибки в технической подготовке легкоатлетов экспериментальной группы: при “атаке на барьер”-верная ориентировка, при “переходе через барьер”-касание барьера, при “приземлении”– неправильное выполнение постановки ноги на дорожку,



нерациональные движение рук и др.

Данное положение требует внесение изменений в средства и методы, примененные в технической подготовке юных легкоатлетов. Вместе с тем неэффективность технических действий объясняется наличием недостатков в их физической подготовленности.

5. Ведущими специалистами области отмечено, что использование нестандартных средств при обучении юных легкоатлетов элементам техники барьерного бега создаёт большую возможность в освоении элементов техники барьерного бега и выполнении специальных упражнений. На основании полученных данных был создан нестандартный барьер.

В экспериментальных работах выявлено, что комплексное применение регламентированного, расчлененного, целостного и игрового методов при обучении детей 10-12 лет элементам техники барьерного бега обеспечит вариативность выполнения техники барьерного бега.

6. В ходе проведенных исследований разработан комплекс развивающих и вспомогательных упражнений для развития специальных физических качеств юных легкоатлетов 10-12-лет при обучении их элементам техники барьерного бега. В ходе использования нестандартных барьеров при обучении элементам техники барьерного бега определены и применены на практике оптимальная высота барьеров (для мальчиков- $52\pm 0,3$ - $60\pm 0,1$  см, для девочек- $50\pm 0,4$ - $57\pm 0,7$  см.) и расстояния между барьерами (для мальчиков- $6,20\pm 0,2$ - $7,50\pm 0,5$  метров, для девочек- $6,00\pm 0,3$ - $7,10\pm 0,5$  метров).

7. По результатам педагогического эксперимента по определению эффективности разработанной методики у юных легкоатлетов 10-12 лет экспериментальной группы координационные способности повысились на 23-25%, скоростные качества – 12-13%, качества силы – 18-20,2%, гибкость - 41,6-43,9%, выносливость - 17,5-24,4%, скоростно-силовые качества – 17-19%;

при исследовании технической подготовленности мальчиков 11, 12 лет экспериментальной группы выявлены улучшение в выполнении техники “атака на барьер” соответственно на 20,7%, 26,6%, “переход через барьер” - 31,4%, 38,2%, “приземление” - 22,3%, 29% и отмечено рациональное освоение элементов техники барьерного бега;

выявлено, что у девочек 11 лет экспериментальной группы показатели овладения элементами техники барьерного бега выше на 12-14% по сравнению с результатами контрольной группы [ $p < 0,05$ ]. Техническая подготовленность юных спортсменок 12 лет контрольной группы по сравнению с предварительными результатами улучшился на 7-9%, а в экспериментальной группе – на 17-19%. Статистические различия между показателями равны [ $p < 0,05$ ].

8. Внедрение разработанных нестандартных барьеров в процесс обучения юных легкоатлетов элементам техники барьерного бега способствовало улучшению показателей физического состояния, активности и настроения занимающихся на 15-17%.

Педагогическим экспериментом доказана что применение нестандартных барьеров в процессе учебно-тренировочных занятий при обучении детей 10-12 лет групп начальной подготовки элементам техники барьерного бега способствует рациональному освоению элементов техники барьерного бега и создает базу для перехода на следующий этап подготовки.

**SCIENTIFIC COUNCIL AWARDING SCIENTIFIC DEGREES  
DSC.27.06.2017.Ped.28.01. ON ASSIGNMENT OF THE UZBEK STATE  
INSTITUTE OF PHYSICAL CULTURE**

---

**UZBEK STATE INSTITUTE OF PHYSICAL CULTURE**

**NEMATOV BOBIRBEK ILKHOMJONOVICH**

**IMPROVING OF THE TEACHING TECHNIQUE METHODS OF THE  
HURDLES CHILDREN'S AND YOUTH SPORTS SCHOOLS**

**13.00.04-Theory and methodic of physical education and Sport training**

**DISSERTATION ABSTRACT**

**of the doctor of philosophy (PhD) on pedagogical sciences**

**Chirchik-2018**

**The theme of Doctor of Philosophy dissertation (PhD) was registered at the Supreme Attestation Commission at the Cabinet of Ministers of the Republic Uzbekistan under number B2018.1.PhD/Ped.454.**

The dissertation has been prepared at the Uzbek State Institute of Physical Culture.

The abstract of the dissertation is posted in two languages (uzbek, russian and english (resume)) on the web site [uz-djti.uz](http://uz-djti.uz) and the website of “Ziyonet” information and educational portal

**Scientific supervisor:** **Soyib Samijonovich Tajibaev**  
doctor of philosophy in pedagogical sciences, docent

**Official opponents:** **Usmonkhodjaev Talat Saidovich**  
doctor of psychological sciences, professor

**Soliyev Hamidullo Hoshimjonovich**  
candidate of pedagogical sciences, docent

**Leading organization:** **Namangan state university**

The defense of the dissertation will be held on «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2018 year at \_\_\_\_\_ oc'lock at the meeting of Council DSc.27.06.2018. Ped.28.01 under Uzbek State Institute of Physical Culture. (Address: 111709, Tashkent region, Chirchik city, Sportsmen street, 19. 2<sup>nd</sup> floor at the administrative building of Uzbek State Institute of Physical Education. Tel.: (0-370)-717-17-79, 717-27-27, Fax: (0-370) 717-17-76, e-mail: [www.uz-djti.uz](http://www.uz-djti.uz).)

The dissertation has been registered in the Information Resource Centre of Uzbek State Institute of Physical Culture under №\_\_\_\_\_, (Address: 111709, Tashkent region, Chirchik city, Sportsmen street, 19. 2<sup>nd</sup> floor at the administrative building of Uzbek State Institute of Physical Culture. Tel.: (0-370)-717-17-79, 717-27-27, Fax: (0-370) 717-17-76.)

Abstract of the dissertation sent out on «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2018 year.  
(Registry record №\_\_\_\_ on «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2018 year.)

**R.D.Khalmukhamedov**  
Deputy chairman of the scientific council  
awarding scientific degrees,  
doctor of pedagogical sciences, professor

**L.P.Yugay**  
Interim Scientific secretary of the scientific  
council awarding scientific degrees,  
doctor of Physics and Mathematics sciences, professor

**T.S. Usmonkhodjaev**  
Chairman of the academic seminar under the  
scientific council awarding of scientific degrees,  
doctor of pedagogical sciences, professor

## INTRODUCTION (abstract of PhD thesis)

**The aim of the research work:** improving the methodology of training under 10-12 years athletes on the techniques of hurdling.

**The object of the research work:** is the learning processes in the training sessions of the initial preparatory groups under 10-12 young athletes.

**The subject of the research work:** teaching in the training process of hurdle race young athletes under 10-12.

**Scientific novelty of the research work:** of the study is as follows: a lightweight folding non-standard hurdle has been developed for teaching the elements of running technique with hurdle of children under 10-12 years who are engaged in the initial stage of preparation;

when training athletes with hurdling equipment elements, taking into account their physical development and physical fitness, optimal height dimensions of the hurdle were determined and the distance between the hurdlers;

the positive influence of the use of light folding nonstandard hurdles on the physical condition, activity and mood of children 10-12 years, when teaching their elements of hurdling technique, is experimentally justified;

the technique of training of hurdling for young athletes engaged in the initial stage of preparation of children's and youth sports schools has been improved.

**Implementation of the research results:** On the basis of the theoretical, methodological and practical proposals for training young sportsmen of children's and youth sports schools the elements of the barrier run technique:

In the process of training sessions Children's and youth sports schools of the Olympic reserve of the city Namangan were introduced (Reference of the State Committee for Physical Culture and Sports No. 01-07-0889). As a result, the optimal dimensions the height of the barrier (50-60 cm) and the distance between the barriers (6.0-7.5 meters) are determined when training athletes in obstacle course equipment, taking into account their physical development and physical readiness;

the easy developed demountable barriers were introduced in the course of training sessions children and youth sports schools of the Olympic reserve (Reference of the State Committee for Physical Culture and Sports No. 01-07-0889). As a result, athletes under 10-12 years improved in the "attack on the barrier" by 26.6%, in "overcoming the barrier" -38.2%, in the "landing" -29%, which served as rational assimilation of the barrier run technique elements;

the easy developed demountable barriers, made taking into account the gender, age and physical readiness of pupils, introduced in the educational process of children and youth sports schools "Pahlavon" in Namangan. (Reference of the State Committee for Physical Culture and Sports No. 01-07-0889). As a result, it served to improve the training process aimed at developing special physical qualities in the training of young athletes in the elements of the barrier run technique;

the improved technique is introduced into the process to training sessions for young athletes engaged in the initial training stage of children's and youth sports schools of the Olympic reserve (Reference of the State Committee for Physical Culture and Sports No. 01-07-0889). As a result, young athletes under 10-12 years

increased speed-strength qualities by 17-19%, speed quality by 12-13%, coordination ability by 23-25%.

**The structure and volume of the dissertation:** the dissertation consists of 4 chapters. 121 pages text, 10 pictures, 19 tables, conclusion, practical recommendations, list of used literature and applications.

**ЭЪЛОН ҚИЛИНГАН ИЛМІЙ ИШЛАР РЎЙХАТИ**  
**СПИСОК ОПУБЛИКОВАННЫХ РАБОТ**  
**LIST OF PUBLISHED WORKS**

**I бўлим (I часть; I part)**

1. Неъматов Б.И. Болаларнинг барьерлар оша югуришга ўрганишида йўл қўядиган хатоликлар ва уларни бартараф этиш йўллари. //Халқ таълими. Тошкент, 2009. -№6.- С. 68-70. [13.00.00 №17].

2. Неъматов Б.И. 10-12 ёшли болаларни барьерлар оша югуришга ўргатиш. //Педагогик таълим. Тошкент, 2009. -№6.- С. 135-137. [13.00.00 №6].

3. Неъматов Б.И. Болалар ва ўсмирлар спорт мактаби бошланғич тайёргарлик гуруҳларида шуғулланувчиларнинг жисмоний тайёргарлик даражасини баҳолаш динамикаси. //Фан-спортга. Тошкент, 2018. -№1.- С. 22-26 бет. [13.00.00 №16].

4. Неъматов Б.И. Роль упражнений барьерного бега в обучении двигательным навыкам детей групп начальной подготовки ДЮСШ. //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Москва, 2011. - №1. – С. 44-46. [13.00.00 №18].

5. Неъматов Б.И. Средства и методы обучения барьерному бегу детей 11-12 лет ДЮСШ. //Физическое воспитание студентов. Украина, Харьков, 2010. -№4. - С. 60-62.

6. Неъматов Б.И. Обоснование средств и методика использования барьерного бега в ДЮСШ. //Вестник развития науки и образования. Москва, 2010. - №3. – С. 135-138.

7. Неъматов Б.И. Комплекс упражнений барьерного бега для формирования двигательных качеств учащихся 11-12 лет ДЮСШ. //Опыт спортивного наследия-Универсиаде 2013. Международная научно-практическая конференция. Россия, Набережные Челны, 2009. - С. 211-213.

8. Неъматов Б.И. БЎСМ 10-12 ёшли шуғулланувчиларни тўсиқлар оша югуришга ўргатиш усуллари қўллаш самарадорлиги. //Олий таълим муассасаларида жисмоний тарбия ва спортнинг долзарб муаммолари. Тошкент, 2009. 125-127 бет.

9. Неъматов Б.И. Обучение технике барьерного бега учащихся подготовительных групп ДЮСШ. //Опыт спортивного наследия-Универсиаде 2013. Международная научно-практическая конференция. Россия, Набережные Челны, 2009. - С. 213-214.

10. Неъматов Б.И. Отбор и организация тренировочных занятий для юных барьеристов. //Спорт, олимпизм, олимпийский край: К зимним олимпийским играм 2014 году в г. Сочи. Всероссийская заочная научно-практическая конференция. Сочи, 2010. - С. 122-126.

11. Неъматов Б.И. Исследование развития двигательных качеств, в группах начальной подготовки по легкой атлетике в ДЮСШ. //Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте. Материалы VIII

Международной научно-практической конференции. Смоленск. 2014. – С. 209-214.

12. Неъматов Б.И. Роль методов строго-регламентированного упражнения в развитии и совершенствовании двигательных навыков. //Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии. Екатирибург, 2016. – С. 219-222.

13. Неъматов Б.И. Ёш энгил атлетикачиларни барьерлар оша югуришга техникасини ўргатиш учун йиғма барьер //Олимпия спорт турлари-ютук ва истикболлари. Худудий илмий - назарий конференция. -Наманган, 2017 й. 200-203 бет.

## II бўлим [II часть; II part]

14. Неъматов Б.И., Содиков Б.У, Қобилов Қ.А. Тўсиқлар оша югуришни тарбиялашда юқори самарадорликка эришиш. //Узлуксиз таълим тизими асосида жисмоний тарбия ва болалар спорти бўйича кадрларни тайёрлаш муаммолари. Тошкент, 2006. 77-79 бет.

15. Саломов Р.С, Неъматов Б.И. Система и структура учебно-тренировочного процесса молодых барьеристов. //Жисмоний тарбия ва спортнинг назарий ва амалий муаммолари. Андижон, 2006. 125-126 бет.

16. Саломов Р.С, Неъматов Б.И. БЎСМ 10-12 ёшли шуғулланувчилар билан олиб борилган тадқиқот натижалари. //Олий таълим муассасаларида жисмоний тарбия ва спортнинг долзарб муаммолари”. Тошкент, 2009. 160-162 бет.

17. Саломов Р.С, Неъматов Б.И. БЎСМ бошланғич тайёргарлик гуруҳи ўқувчилари учун тўсиқлар оша югуриш машқлари мазмуни. //Жисмоний тарбия ва спорт машғулотларини назарияси ва услубиятининг замонавий муаммолари. Тошкент, 2009. 99-100 бет.

18. Неъматов Б.И, Саломов Р.С. Методика обучения детей барьерному бегу. //Узлуксиз таълим. Тошкент, 2010. - №2. 103-105 бет. [13.00.00 №9].

19. Неъматов Б.И. Арипов Ю.Ю. Эффективность использования элементов барьерного бега на занятиях подготовительной группы ДЮСШ. //Фан-спортга. Тошкент, 2010. - №2. – С. 3-6. [13.00.00 №16].

20. Ne`matov B.I. Bolalarni to'siqlar osha yugurishga o'rgatish. Uslubiy tavsiya. - Toshkent, O`zDJTI. 2011. 40 bet.

21. Неъматов Б.И. Использование упражнения барьерного бега в подготовительных группах ДЮСШ. //XXIII Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире. Международная научно-практическая конференция (24-25 сентября 2013 г.). Коломна, 2013. – С. 349-354.

22. Неъматов Б.И, Неъматова С.И. Психологический отбор основа высоких достижений спортсменов в ДЮСШ. //Меҳнат ва касб таълими бакалавриат йўналишларида муҳандислик фанларини ўқитишнинг долзарб муаммолари. Республика илмий-амалий конференция. Наманган, 2012. 270-



273 бет.

23. Неъматов Б.И, Хожиева М.К. Складной барьер для барьерного бега. //ТВДПИ профессор-ўқитувчиларининг “Обод турмуш йили”га бағишланган анъанавий, илмий-назарий ва амалий-услубий анжумани мақолалари тўплами. Ангрен, 2013. 440-443 бет.

24. Неъматов Б.И, Холмирзаев Э.Ж, Сулайманов С.С. Барьер оша югуриш учун барьер. //Ўзбекистон Республикаси интеллектуал мулк агентлиги фойдали модел давлат реестрида 22.07. 2014 йилда Тошкент шаҳрида рўйхатдан ўтказилган, талабнома рақами FAP 00933.

25. Неъматов Б.И, Неъматова С.И. Развитие детского спорта в Узбекистане. //Физическая культура и спорт в условиях глобализации образования Международная научно-практическая конференция. Чита, 2015. – С. 311-314.

26. Неъматов Б.И. Особенности игрового метода в тренировке легкоатлетов. //Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте. Материалы X Международной научно-практической конференции. Смоленск, 2016. – С. 99-103.

27. Неъматов Б. И. Особенности строго-регламентированного упражнения в развитии и совершенствовании двигательных навыков юных легкоатлетов. //Актуальні проблеми медико-біологічного забезпечення фізичної культури, спорту та фізичної реабілітації. IV Міжнародна науково-практична інтернет-конференція. Харків: ХДАФК, 2018. – 60-66 с.

Автореферат “Фан-спортга” илмий назарий журнали тахририятида тахрирдан ўтказилди ва ўзбек, рус ва инглиз тилларидаги матнларини мослиги текширилди.

Бичими: 84x60 <sup>1</sup>/<sub>16</sub>. «Times New Roman» гарнитура рақамли босма усулда босилди.  
Шартли босма табоғи: 3,75. Адади 100. Буюртма №20.

«ЎзР Фанлар академияси Асосий кутубхонаси» босмахонасида чоп этилди.  
100170, Тошкент, Зиёлилар кўчаси, 13-уй.