

YOSH YENGIL ATLETIKACHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGI DINAMIKASI

Annotatsiya. Ushbu maqolada bolalar va o'smirlar sport maktabining boshlang'ich tayyorgarlik guruhlarida shug'ullanuvchi yosh yengil atletikachilarning tezkorlik, chaqqonlik, kuch, chidamlilik, egiluvchanlik kabi jismoniy sifatlarini qay darajada rivojlanib borayotganligini aniqlashga doir olingan test natijalari keltirilgan.

Kalit so'zlar: Jismoniy sifatlar, jismoniy tayyorgarlik, jismoniy tarbiya, tezkorlik, chaqqonlik, kuch, chidamkorlik, egiluvchanlik, tayyorgarlik tizimi.

DYNAMICS OF PHYSICAL FITNESS OF YOUNG TRACK AND FIELD ATHLETES

Annotation. This article presents the results of tests conducted to determine the level of development of physical qualities such as speed, agility, strength, endurance, and flexibility of young athletes participating in the primary training groups of the children's and adolescents' sports school.

Keywords: Physical qualities, physical training, physical education, speed, agility, strength, endurance, flexibility, readiness system.

ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ

Аннотация. В данной статье представлены результаты теста по определению степени развития таких физических качеств, как скорость, ловкость, сила, выносливость и гибкость, у юных спортсменов, участвующих в группах начальной подготовки детско-юношеской спортивной школы.

Ключевые слова: Физические качества, физическая подготовленность, физическая подготовка, быстрота, ловкость, сила, выносливость, гибкость, система тренировок.

Bugungi kunda jismoniy tarbiya va sportni ommaviylashtirish hamda rivojlantirish jahon hamjamiyatining muhim yo'nalishlaridan biriga aylandi. Shu o'rinda bolalar va o'smirlar sportining o'zni alohida ahamiyat kasb etadi. Tanlangan sport turi bo'yicha iqtidorli bolalarni sportga jalb etish, ularning sport mahoratini o'stirishda jismoniy, texnik-taktik, psixofiziologik, intellektual tayyorgarlikning o'zni beqiyosdir. Sport turlarining shiddatli rivojlanishi mazkur sohada zamonaviy ilmiy-tadqiqotlarni o'tkazish va ularning natijalariga tayangan holda o'quv-mashg'ulotlarini ilmiy asosda tashkil qilish bugungi kunda bolalar va o'smirlar sportini rivojlantirishning muhim jihatlaridan biri hisoblanadi.

Muammoning o'rganilganlik darajasi. Bugungi kunda V.I.Lyax, A. N.Normurodov, V.G.Nikitushkin, K.T.Shakirjanova, H.T.Rafiev, N.T. To'xtaboev, va boshqalar boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida shug'ullanuvchi yosh sportchilarning jismoniy va psixologik tayyorgarligini maqsadli tashkillashtirish, yosh yengil atletikachilarning o'quv-mashg'ulotlari jarayonini rejalashtirish, jismoniy sifatlarini rivojlantirish, musobaqa faoliyatining qoidalari va ularni tashkillashtirish masalalarini o'z tadqiqotlarida yoritib berganlar. Lekin issiq iqlim sharoitini inobatga olib mashg'ulotlarni tashkil qilish va yuklamalarni berish metodikasini takomillashtirish bo'yicha etarlicha ishlar olib borilmagan.

Tadqiqotning maqsadi boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida yosh yengil atletikachilarning jismoniy tayyorgarlik dinamikasini tahlil qilish orqali ularning mashg'ulot samaradorligini oshirish metodikasini takomillashtirish.

Tadqiqotning vazifalari:

yengil atletikachilarning jismoniy va psixologik tayyorgarligining yoshga xos dinamikasini o'rganib, ko'rsatkichlar o'rtasidagi korrelyatsion (ikki o'zgaruvchining o'zaro bog'liqligini sitatistik baholash) bog'liqliklarni aniqlash;

issiq iqlim sharoitida o'tkazilgan mashg'ulotlarning 10-12 yoshli yengil atletikachilarda jismoniy tayyorgarlik darajasiga ta'sirini aniqlash;

Tadqiqotning usullari. Ishda ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili, pedagogik kuzatuv, pedagogik testlash, instrumental metod, pedagogik tajriba va matematikstatistik tahlil metodlaridan foydalanildi.

Ta'kidlash joizki, jahonda bolalar va o'smirlar sportini rivojlantirishda iqtidorli bolalarni sportga jalb etish, ularning sport mahoratini tarbiyalab etishtirish, psixologik holatini baholash, organizmning morfofunktsional ko'rsatkichlarining rivojlanish darajasini aniqlash, jismoniy, texnik-taktik tayyorgarligini oshirishda qo'llaniladigan vosita va metodlarni amaliyotga tatbiq etish, o'quv-mashg'ulotlarni ilmiy asosda tashkil qilish yuzasidan ko'plab ilmiy tadqiqot ishlari olib borilgan. Hozirgi vaqtda sport natijalarining jadal o'sishi mazkur sohada zamon talablariga javob beradigan o'quv-mashg'ulotlar tizimini optimallashtirishning zamonaviy vosita va usullarni izlab topish talabini qo'yimoqda.

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida shug'ullanuvchi 10-12 yoshli bolalarning jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash yuzasidan o'tkazilgan tajriba natijalari 1-jadvalda keltirilgan.

Yosh yengil atletikachilarning umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasi quyidagi natijalarga teng: 10 yoshli o'g'il bolalarning 30 m.ga yugurish bo'yicha o'rtacha natijasi $7,8 \pm 0,2$ s.ni, 11 yoshlilarda $7,7 \pm 0,2$ s.ni tashkil qildi, mazkur yoshdagi sportchilarning tezlik sifati rivojlanishi qiyosiy solishtirilganda, ko'rsatkichlar orasidagi statistik farqlar ishonchliligi ($p > 0,05$) ga teng.

10-12 yoshli engil atletikachilarning chaqqonlik sifati rivojlanishining yoshga xos dinamikasini aniqlash yuzasidan o'tkazilgan pedagogik testlash natijalari quyidagicha bo'ldi. Unga ko'ra 10 yoshli engil atletikachilar 3×10 metr ga mokisimon yugurish bo'yicha natijalari o'rtacha $9,0 \pm 0,4$ s.ni, 11 yoshlilarda o'rtacha $8,8 \pm 0,3$ s.ni, 12 yoshlilarda esa o'rtacha $8,5 \pm 0,2$ s ni tashkil etdi. Ko'rsatkichlar orasidagi statistik farqlar ishonchliligi ($p > 0,05$) ga teng.

1-jadval

10-12 yoshli engil atletikachi o'g'il bolalarning jismoniy tayyorgarligi dinamikasi [n=104]

T/r	Ko'rsatkichlar	10 yosh	11 yosh	12 yosh	10-11 yosh		11-12 yosh		10-12 yosh	
		$\bar{x} \pm \sigma$	$\bar{x} \pm \sigma$	$\bar{x} \pm \sigma$	t	p	t	p	t	p
1.	30 m ga yugurish (s)	$7,8 \pm 0,2$	$7,7 \pm 0,2$	$7,4 \pm 0,6$	0,45	$>0,05$	0,02	$>0,05$	0,31	$>0,05$
2.	3×10 m mokisimon yugurish (s)	$9,0 \pm 0,4$	$8,8 \pm 0,3$	$8,5 \pm 0,2$	0,48	$>0,05$	1,29	$>0,05$	1,84	$>0,05$
3.	To'ldirma to'pni (1 kg) uloqtirish (metr)	$4,2 \pm 0,3$	$5,2 \pm 0,4$	$6,3 \pm 0,8$	1,94	$>0,05$	1,80	$>0,05$	2,21	$<0,05$
4.	Turgan joydan uzunlikka sakrash (sm)	$147,2 \pm 2,2$	$158,4 \pm 7,8$	$160,2 \pm 9,4$	1,41	$>0,05$	1,50	$>0,05$	2,50	$<0,05$
5.	Turgan joyidan uch hatlab sakrash (sm)	$480 \pm 25,4$	$520 \pm 23,1$	$536 \pm 21,4$	1,41	$>0,05$	1,50	$>0,05$	1,50	$>0,05$

6.	Tik turgan holda oldinga egilish (sm)	5,2±1,2	5,6±1,1	6,0±1,9	1,38	>0,05	1,62	>0,05	2,12	<0,05
7.	Turnikda tortilish (marta)	3,5±0,6	4,4±0,8	5,2±0,9	1,15	>0,05	1,21	>0,05	2,19	<0,05
8.	6-daqiqalik yugurish (m)	835,5±10,3	890,8±8,5	1017,3±9,2	3,28	<0,05	29,7	<0,001	18,1	<0,001

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida shug'ullanuvchi 10, 11, 12 yoshli sportchilar o'rtasida 1 kgli to'ldirma to'pni uloqtirish bo'yicha o'tkazilgan pedagogik testlash natijalari mos ravishda o'rtacha 4,2±0,3 m ni, 5,2±0,4 m ni 6,3±0,8 m ni tashkil etdi.

10-12 yoshli sportchilar egiluvchanlik sifatining rivojlanganlik darajasini aniqlash maqsadida o'tkazilgan pedagogik testlash natijalari quyidagi ma'lumotlarni berdi. Unga ko'ra 10 yoshlilarda bu ko'rsatkich o'rtacha 5,2±1,2 sm ni, 11 yoshlilarda esa o'rtacha 5,6±1,1 sm ni tashkil qildi. 12 yoshli o'g'il bolalarning tik turgan holda oldinga egilish o'rtacha 6,0±1,9 sm ni tashkil qilib, 10-11-12 yoshlilar orasidagi statistik farqlar ishonchliligi mos ravishda $p>0,05$; $p>0,05$; $p<0,05$ ga teng bo'ldi.

6 daqiqalik yugurish bo'yicha o'tkazilgan pedagogik testlash natijalari 10 yoshli o'g'il bolalarda o'rtacha 835,5±10,3 m ni, 11 yoshlilarda o'rtacha 890,8±8,5 m ni, 12 yoshli o'g'il bolalarda esa 1017,3±9,2 m ni tashkil etdi.

Turgan joyidan uzunlikka sakrash nazorat mashqi bo'yicha 10 yoshli o'g'il bolalar natijalari o'rtacha 147,2±2,2 sm ni, 11 yoshda 158,4±7,8 sm ni tashkil etdi, 12 yoshlilarda o'rtacha 160,2±9,4 sm ni tashkil qilib, 11-12 yosh orasida o'rtacha $t=1,50$ farq qildi. 10 yoshli o'g'il bolalarning baland turnikda tortilish bo'yicha qayd etilgan natijalari o'rtacha 3,5±0,6 martani, 11 yoshda 4,4±0,8 martani tashkil qildi, ko'rsatkichlar orasidagi statistik farqlar ishonchliligi $t=1,15$; $p>0,05$ ga teng.

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida shug'ullanuvchi 10-12 yoshli qiz bolalarning jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash yuzasidan o'tkazilgan tajriba natijalari 2-jadvalda keltirilgan.

10-12 yoshda tezlik sifatining jadal rivojlanishi bolalar va o'smirlar sporti nazariyasi va metodikasi sohasi mutaxassislari tomonidan ta'kidlab o'tilgan [37; 290-b.]. Mazkur yoshdagi boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida shug'ullanuvchi sportchilarning tezlik sifati rivojlanishining yoshga xos dinamikasini aniqlash yuzasidan o'tkazilgan pedagogik testlash natijalari quyidagicha bo'ldi. Unga ko'ra (30 m ga yugurish) 10 yoshlilarda o'rtacha ko'rsatkich 7,9±0,2 s ni, 11 yoshlilarda 7,7±0,4 s ni, 12 yoshlilarda esa o'rtacha 7,4±0,6 s ni tashkil etdi ($p>0,05$).

2-jadval

10-12 yoshli engil atletikachi qiz bolalarning jismoniy tayyorgarligi dinamikasi [n=123]

T/r	Ko'rsatkichlar	10 yosh	11 yosh	12 yosh	10-11 yosh		11-12 yosh		10-12 yosh	
		$\bar{x} \pm \sigma$	$\bar{x} \pm \sigma$	$\bar{x} \pm \sigma$	t	p	t	p	t	p
1.	30 m ga yugurish (s)	7,9±0,2	7,7±0,4	7,4±0,6	0,45	>0,05	0,02	>0,05	0,31	>0,05
2.	3×10 m mokisimon yugurish (s)	9,5±0,5	9,3±0,4	9,2±0,6	0,48	>0,05	1,29	>0,05	1,84	>0,05
3.	To'ldirma to'pni (1 kg) uloqtirish (metr)	4,1±0,5	4,2±0,4	5,1±0,7	1,94	>0,05	1,80	>0,05	2,21	<0,05
4.	Turgan joydan uzunlikka sakrash (sm)	146,5±4,2	149,4±3,8	155,2±4,8	1,41	>0,05	1,50	>0,05	2,50	<0,05

234 5.	Turgan joyidan uch hatlab sakrash (sm)	511±25,4	524±23,1	538±11,4	1,41	>0,05	1,50	>0,05	1,50	>0,05
6.	Tik turgan holda oldinga egilish (sm)	6,8±1,2	7,2±1,2	7,9±1,9	1,38	>0,05	1,62	>0,05	1,85	>0,05
7.	Past turnikda tortilish (marta)	2,8±0,6	2,9±0,9	3,1±1,2	1,15	>0,05	1,21	>0,05	2,19	<0,05
8.	6 daqiqalik yugurish (m)	790,5±10,3	812,8±8,5	890,4±9,2	3,28	<0,05	29,7	<0,001	18,1	<0,001

10-12 yoshli engil atletikachi qizlar chaqqonlik sifati rivojlanishining yoshga xos dinamikasini aniqlash yuzasidan o'tkazilgan pedagogik testlash natijalari quyidagicha bo'ldi. Unga ko'ra 10 yoshli engil atletikachilarda 3×10 metrga mokisimon yugurish bo'yicha natijalar o'rtacha 9,5±0,5 s ni, 11 yoshlilarda o'rtacha 9,3±0,4 s ni, 12 yoshlilarda esa o'rtacha 9,2±0,6 s ni tashkil etdi. Ko'rsatkichlar orasida statistik farqlar ishonchliligi ($p>0,05$) gan teng.

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida shug'ullanuvchi o'smir yoshdagi qiz bolalar o'rtasida 1 kg li to'ldirma to'pni irg'itish bo'yicha o'tkazilgan pedagogik testlash natijalari quyidagicha bo'ldi. Unga ko'ra 10, 11, 12 yoshlilarda o'rtacha natija mos ravishda 4,1±0,5 m ni, 4,2±0,4 m va 5,1±0,7 m ni tashkil etdi.

10-12 yoshli sportchi qizlarning egiluvchanlik sifati rivojlanganligi darajasini aniqlash maqsadida o'tkazilgan pedagogik testlash natijalari quyidagi ma'lumotlarni berdi. Unga ko'ra 10 yoshlilarda o'rtacha kattalik 6,8±1,2 sm ni, 11 yoshlilarda 7,2±1,2 sm ni, 12 yoshlilarda esa o'rtacha 7,9±1,9 sm ni tashkil etdi. 10-11-12 yoshlilar orasidagi statistik farqlar ishonchliligi mos ravishda $p>0,05$ ga teng.

Ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili va boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida shug'ullanuvchi yengil atletikachilarning o'quv mashg'ulotlari jarayonida o'tkazilgan pedagogik kuzatishlar natijasi mazkur sport turi bilan shug'ullanuvchilarning yosh xususiyatini inobatga olgan holda ularning jismoniy va psixologik tayyorgarligida optimal vosita va usullarni ishlab chiqish zarurati mavjudligidan dalolat bermoqda.

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida shug'ullanuvchi o'smir yengil atletikachilar jismoniy tayyorgarligining yoshga xos dinamikasini aniqlash yuzasidan o'tkazilgan pedagogik testlash natijalariga ko'ra tezlik, chaqqonlik, tezkor-kuch, kuch, chidamlilik va boshqa sifatlarning rivojlanishi qiyosiy solishtirilganda, ko'rsatkichlar orasidagi statistik farqlar ishonchliligi $p>0,05$ ga teng.

Yuqorida o'tkazilgan tajribalardan olingan natijalarga tayangan holda boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida shug'ullanuvchi o'smir engil atletikachilarning o'quv mashg'ulotlari samaradorligini oshirishda hozirgi zamon talablariga to'liq javob beradigan mashg'ulot metodlarini ishlab chiqish talabi qo'yilmoqda.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Абдуллаев М.Ж. Ёш энгил атлетикачиларнинг машғулот самарадорлигини оширишда ҳаракатли ўйинларни қўллаш методикасини такомиллаштириш. PhD диссертация. Тошкент. 2019 йил 145 б.

2. Абдуллаев, М. Ж. (2018). Бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи ўсмир энгил атлетикачиларнинг жисмоний тайёргарлиги динамикаси. *Фан-Спортга*, (2), 13-15.

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

4. Abdullayev, M. J., Berdiyev, O. I., & Omonova, N. R. (2021). Methodology Of Organization Of" Physical Education And Sports" Lessons In Higher Educational Institutions. *The American journal of social science and education innovations (TAJSSEI)* SJIF-5.857 DOI-10.37547/TAJSSEI, 3(02), 312-320.

5. Abdullaev M. J. Methodology of application games in the training of young athletes // *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences*. – 2020. – Т. 8. – №. 11.
6. Abdullaev M. J. Characteristics, forms and methods of extracurricular activities with athletes of different ages // *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences* Vol. – 2020. – Т. 8. – №. 11.
7. Tajibaev, S. S., Abdullaev, M. J., Niyazov, A. T., & YuNiyazova, O. (2020). This article scientifically analyzes and substantiates the methodology of using movement games in the development of physical and psychological training of 11-12-year-old athletes in the primary training group. *European Journal of Molecular & Clinical Medicine*, 7(6), 2907-2914.
8. Junaydulloevich, A. M. (2021). METHODOLOGY OF TEACHING ATHLETICS FOR CHILDREN OF DIFFERENT AGES. *Web of Scientist: International Scientific Research Journal*, 2(05), 49-59.
9. Усманходжаев Т.С. Научно-педагогические основы физического совершенствования детей в связи с их двигательной активностью. Автореф. дис. д-ра пед. наук. – Т., 1995. – 42 с
10. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Физическая культура: молодежь и современность // *Теор. и практ. физ. культ.* - Т., 1995.-2-7 б.
11. Богданова В.А. Дифференцированный подход в физкультурном образовании младших школьников. Автореф. дис. кан. пед. наук. Тюмень, 2001. - 22 с.
12. Губа В.П. Оценка физического развития детей по данным морфологических наблюдений // *Теория и практика физической культуры*, №3. – М., 1998. – С. 32-33.
13. Гужаловский А.А. Развитие двигательных качеств у школьников. – Минск: Нар.расцвета, 1978. – С. 88.
14. Лях В.И. Сенситивные периоды развития координационных способностей детей в школьном возрасте // *Теория и практика физической культуры*, -№ 3. – М., 1990. – С.15-17.
15. Абдиев А.Н. Научно-педагогические основы формирования профессиональных умений тренера у студентов, специализирующихся в видах спортивных единоборств: Автореф. дис. д-ра. пед. наук. – Т., 2004. -22-26с.