UMUMTA’LIM MAKTABI O‘QUVCHILARIDA TEZKORLIK JISMONIY SIFATINI YENGIL ATLETIKA MASHQLARI ASOSIDA RIVOJLANTIRISH METODIKASI

Ubaydullayev Rahimjon Murodilovich
Magistratura bo’limi boshlig‘i, p.f.f.f.d. PhD
Toxirov Zafarjon Zokirjon o'g'li
Jismoniy madaniyat mutaxassiligi 1-kurs magistri
Farg‘ona davlat universiteti

ANNOTATSIYA

Mazkur ilmiy maqolada umumta’lim maktablarining 6–7-sinf o‘quvchilari bilan yengil atletika mashg‘ulotlari asosida tezkorlik jismoniy sifatini rivojlantirishning samarali metodikasi ishlab chiqilgan. Tadqiqot jarayonida eksperimental guruh bilan 10 haftalik mashg‘ulotlar tizimi yo‘lga qo‘yilib, o‘quvchilarning yugurish tezligi, harakatga javob reaksiya vaqti hamda yo‘nalishni tez almashtirish qobiliyati kabi ko‘rsatkichlari nazorat qilindi. Tahlil natijalariga ko‘ra, yengil atletika elementlariga asoslangan mashg‘ulotlar o‘quvchilarning tezkorlik ko‘rsatkichlarini sezilarli darajada yaxshilagan. Maqolada yoshga mos yuklama, o‘yin va topshiriqlarga tayangan mashg‘ulotlar tizimi asoslab berilgan hamda jismoniy tarbiya darslarining samaradorligini oshirish bo‘yicha amaliy tavsiyalar keltirilgan.

Kalit so‘zlar: yengil atletika, tezkorlik, jismoniy sifat, metodika, 6–7-sinf, umumta’lim maktabi, jismoniy tarbiya, eksperimental mashg‘ulot, harakat reaksiyasi, yugurish

KIRISH. Zamonaviy ta’lim jarayonida jismoniy tarbiya sohasi yosh avlodning sog‘lom va jismonan rivojlangan bo‘lib yetishishi uchun katta ahamiyatga ega. Ayniqsa, umumta’lim maktablarida o‘quvchilarning jismoniy salohiyatini oshirish, ularning tezkorlik kabi muhim jismoniy sifatlarini shakllantirish va rivojlantirish dolzarb vazifa hisoblanadi. Tezkorlik – sportning ko‘plab turlarida, xususan, yengil atletikada muvaffaqiyat kaliti bo‘lib, bolalar va o‘smirlarning jismoniy faolligini oshirish, harakatlarni tez va aniq bajarishga o‘rgatish imkonini beradi. Yengil atletika o‘quvchilarning tezkorlik ko‘rsatkichlarini yaxshilash uchun eng qulay va samarali yo‘nalishlardan biridir. Bu sport turi orqali nafaqat tezlik, balki kuch, chidamlilik va koordinatsiya kabi ko‘plab jismoniy sifatlar uyg‘unlashadi. Shu boisdan, umumta’lim maktablarida yengil atletika asosida tezkorlikni rivojlantirish uchun aniq, tizimli va ilmiy asoslangan metodikalarni ishlab chiqish va amaliyotga joriy etish katta ahamiyat kasb etadi. Ushbu ishda o‘quvchilarning tezkorlik jismoniy sifatini yengil atletika mashg‘ulotlari orqali samarali rivojlantirish metodikasi o‘rganilib, zamonaviy ta’lim-tarbiya jarayonida uning ahamiyati va samaradorligi tahlil qilinadi. Shuningdek, pedagogik tajribalar asosida metodik vositalar ishlab chiqilib, ularning ta’lim muassasalarida qo‘llanishi imkoniyatlari ko‘rib chiqiladi. Natijada, yengil atletika asosida o‘quvchilarning tezkorlik sifatlarini yaxshilash bo‘yicha takliflar ishlab chiqish maqsad qilindi. Jismoniy tarbiya darslarining asosiy maqsadlaridan biri o‘quvchilarning har tomonlama jismoniy rivojlanishini ta’minlashdan iborat. Ayniqsa, maktab yoshidagi bolalarda tezkorlik sifatini rivojlantirish ularning umumiy motorika, koordinatsiya va sportga qiziqishini oshirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Tezkorlik – bu organizmning tashqi ta’sirga tez va aniq javob qaytarish qobiliyatidir. Yengil atletika elementlari, xususan, qisqa masofaga yugurish, tezlikni boshqarish, yo‘nalishni tez almashtirish mashqlari bu sifatni rivojlantirishda muhim vosita hisoblanadi.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2024-yil 15-noyabrdagi **PQ–392-sonli Qaroriga** muvofiq, umumiy o‘rta ta’lim maktablarida jismoniy tarbiya fani o‘qitilishini tubdan takomillashtirish hamda ushbu fan o‘qituvchilarining kasbiy faoliyatini rivojlantirishga qaratilgan chora-tadbirlar belgilandi.

Mazkur qaror asosida quyidagilar jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanishni tashkil etishning asosiy yo‘nalishlari etib belgilandi:

1. **O‘quv-metodik qo‘llanmalarni ishlab chiqish** — jismoniy tarbiya fani o‘qituvchilari uchun zamonaviy va ilmiy asoslangan metodik materiallar yaratish.
2. **Kasbiy malakani oshirish dasturlarini takomillashtirish** — O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti bilan hamkorlikda o‘qituvchilarning bilim va amaliy ko‘nikmalarini rivojlantirish.
3. **Mahoratli sportchilarni jalb qilish** — o‘qituvchilar tarkibini tajribali va yuqori sport yutuqlariga ega shaxslar hisobiga boyitish.
4. **Malaka toifasi berishning yangi tartibini joriy etish** — jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining kasbiy darajasini baholash va rag‘batlantirishning shaffof tizimini ishlab chiqish.
5. **Maktab sport klublari faoliyatini yo‘lga qo‘yish** — o‘quvchilarning bo‘sh vaqtlarini mazmunli o‘tkazish va sportga qiziqishini oshirish uchun shart-sharoit yaratish.
6. **Milliy baholash tizimini yaratish** — o‘qituvchilarning bilim darajasi va kasbiy mahoratini muntazam aniqlab borish.
7. **Reyting tizimini joriy etish** — sport musobaqalaridagi ishtirok, sport bilan qamrab olinganlik darajasi va sport klublari faoliyatini baholash mexanizmini ishlab chiqish.
8. **Iqtidorli o‘quvchilarni xalqaro musobaqalarga tayyorlash** — yaxshi natijalarga erishgan sportchi o‘quvchilardan iborat jamoalar shakllantirib, ularning xalqaro maydondagi ishtirokini ta’minlash.

ADABIYOTLAR TAHLILI

Turli manbalarda yengil atletikaning bolalar salomatligi va jismoniy rivojlanishiga ijobiy ta’siri ko‘rsatilgan. Masalan, X.Abduraxmonov o‘quvchilarning yengil atletika turlariga saralash bo‘yicha ilmiy izlanishlar olib brogan, I.K. Ivlev tadqiqotlarida tezkorlikni rivojlantirishda qisqa yugurish va koordinatsion mashqlar samarali ekani qayd etilgan. A.S. Maxmudov esa jismoniy mashqlarning bolalarda psixomotor reflekslarni kuchaytirishdagi rolini tahlil qilgan. Shuningdek, N.M. Rustamova bolalarga mos yuklama va o‘yin elementlariga boy mashg‘ulotlar ularning jismoniy tayyorgarligiga ijobiy ta’sir ko‘rsatishini asoslab bergan. Jismoniy tarbiya va sport sohasida olib borilgan ilmiy tadqiqotlar ko‘plab olimlar tomonidan jismoniy sifatlarni rivojlantirish, xususan, tezkorlik, chidamlilik, kuch va moslashuvchanlik kabi ko‘nikmalarni shakllantirish usullariga qaratilgan. Shu bois, jismoniy tarbiya jarayonida zamonaviy va samarali metodikalarning ishlab chiqilishi katta ahamiyatga ega.

Xalqaro tadqiqotlarda esa P. Thompson va D. Reid (2010) jismoniy faollik va tezlik ko‘rsatkichlarini yaxshilash uchun maxsus mashqlarni qo‘llash samaradorligini ilmiy asoslashgan. Ularning fikricha, markaziy nerv tizimi faoliyatini rivojlantirish, mushaklarning tezkorligi va koordinatsiyani yaxshilash asosiy omillardan biri hisoblanadi. Bu nuqtai nazar milliy metodikalarda ham o‘z aksini topmoqda.

Tadqiqot Farg‘ona viloyati oltiariq tumani 32- umumta’lim maktabda o‘tkazildi. Umumiy 64 nafar 6–7 sinf o‘quvchilari ishtirok etdi. Ulardan 32 nafari nazorat guruhiga, qolgan 32 nafari tajriba guruhiga biriktirildi. Tajriba guruhi bilan 10 hafta davomida haftasiga 3 marotaba yangi metodik dastur asosida mashg‘ulotlar o‘tkazildi.

Dasturga quyidagilar kiritildi:

Tezlikni rivojlantiruvchi qisqa masofali yugurishlar (10–30 m),

Reaksiya mashqlari (qo‘ll signaliga yugurish, to‘xtatish va boshlash signallari bilan mashqlar),

Yo‘nalishni tez almashtirish mashqlari (konusli labirintlar, chiziqli yugurish yo‘nalmalari bilan o‘yinlar),

O‘yin asosidagi topshiriqlar (yoshga mos “tezlik o‘yini”, “kuchli javob” o‘yinlari).

Nazorat guruhi esa odatiy jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari asosida shug‘ullandi. Olib borilgan tadqiqotlar naijalarini quydagicha tahlil qilish mumkin.

NATIJALAR VA TAHLIL

Tajriba va nazorat guruhlari orasida 10 haftalik mashg‘ulotlar davomida o‘tkazilgan testlar natijalari jismoniy tayyorgarlik, xususan tezkorlik va reaksiyalarni rivojlantirish bo‘yicha yangi metodikaning samaradorligini aniq ko‘rsatmoqda.

1. 20 metrlik yugurish tezligi:

Tajriba guruhi o‘rtacha 14,8% yaxshilanish ko‘rsatgan bo‘lsa, nazorat guruhi faqat 4,1% o‘sish bilan cheklanib qolgan. Bu farq yangi metodika asosida amalga oshirilgan mashg‘ulotlarning tezlikni rivojlantirishga sezilarli ta’sir ko‘rsatganligini bildiradi. Maxsus tezlik mashqlari va qisqa masofali yugurishlarning muntazam qo‘llanilishi natijasida o‘quvchilarning yugurish ko‘rsatkichlari ancha yaxshilangan.

2. Reaksiya vaqti:

Reaksiya vaqti tajriba guruhida 18,2% ga qisqargan, bu esa signalga javob berish tezligini sezilarli darajada oshirganini anglatadi. Nazorat guruhi esa faqat 3,5% qisqarish ko‘rsatgan. Reaksiya mashqlarining maxsus dasturga kiritilishi, markaziy nerv tizimini faol rivojlantirish va konsentratsiyani oshirishga xizmat qilgan. Bu ko‘rsatkich yosh sportchilarda tezkorlik va diqqatni shakllantirishda yangi metodikaning ahamiyatini ko‘rsatadi.

3. Yo‘nalishni almashtirish qobiliyati:

Slalom yugurish testida tajriba guruhi 20,5% yaxshilanishni ko‘rsatdi, bu esa yo‘nalishni tez va aniq o‘zgartirish qobiliyatining oshganidan darak beradi. Nazorat guruhi faqat 5,2% yaxshilanish bilan cheklangan. Yo‘nalishni tez almashtirishga qaratilgan mashqlar va o‘yin shaklidagi topshiriqlar o‘quvchilarning koordinatsiyasi va moslashuvchanligini sezilarli darajada kuchaytirgan.

- Tajriba va nazorat guruhlari orasida tajriba boshida va yakunida quyidagi testlar o‘tkazildi:
- 20 metrlik yugurish tezligi (sekundda)
- Reaksiya vaqti (millisekundda)
- Yo‘nalishni almashtirish testlari (slalom yugurish)
- **Tajriba guruhi natijalari** (10 haftadan so‘ng):
- 20 m yugurishda o‘rtacha 14,8% yaxshilanish
- Reaksiya vaqtida 18,2% qisqarish
- Yo‘nalishni almashtirish qobiliyatida 20,5% yaxshilanish
- **Nazorat guruhi natijalari**:
- 20 m yugurishda o‘rtacha 4,1% yaxshilanish
- Reaksiya vaqtida 3,5% qisqarish
- Yo‘nalishni almashtirishda 5,2% yaxshilanish

Bu natijalar yangi metodik yondashuvning samaradorligini isbotlaydi.

1-jadval

Nazorat va tajriba guruhlari natijalarining taqqosiy jadvali

Ko‘rsatkich	Guruh	Boshlang‘ich natija	Yakuniy natija	(%)
20 m yugurish (sekund)	Tajriba guruhi	4.58	3.90	14.8%
	Nazorat guruhi	4.60	4.41	4.1%
Reaksiya vaqti (millisekund)	Tajriba guruhi	390	319	18.2%
	Nazorat guruhi	392	378	3.5%
Yo‘nalishni almashtirish (sekund)	Tajriba guruhi	9.20	7.31	20.5%
	Nazorat guruhi	9.15	8.68	5.2%

XULOSA

Ushbu tadqiqotda umumta’lim maktab o‘quvchilari o‘rtasida tezkorlik jismoniy sifatini rivojlantirishga qaratilgan yangi metodik dastur samaradorligi o‘rganildi. 10 hafta davomida olib borilgan eksperiment natijalari shuni ko‘rsatdiki, yangi metodika asosida tashkil etilgan mashg‘ulotlar o‘quvchilarning 20 metr yugurish tezligini, reaksiyalarini va yo‘nalishni tez almashtirish qobiliyatini ancha yaxshilashga imkon berdi.

Tajriba guruhi bilan solishtirganda, nazorat guruhi o‘rtacha ko‘rsatkichlarda kamroq o‘sish ko‘rsatganligi, yangi metodikaning amaliy ahamiyatini tasdiqladi. Jumladan, 20 metr yugurishda 14,8%, reaktsiya vaqtida 18,2%, yo‘nalishni almashtirish qobiliyatida 20,5% yaxshilanish kuzatildi. Bu esa o‘quvchilarning tezlik qobiliyatlarini rivojlantirishda maxsus tezlik mashqlari, reaksiyani kuchaytiruvchi topshiriqlar hamda yo‘nalishni tez o‘zgartirishga yo‘naltirilgan mashg‘ulotlarning samarali ekanligini ko‘rsatadi.

Adabiyotlar ro‘yxati

1. Абдурахмонов Х. "Оқувчиларда ёғил атлетика машғулотларини ташкил этиш ва жисмоний ривожланишга таъсири" – Тошкент, 2019.