



YENGIL ATLETIKA MASHG‘ULOTLARIDA JISMONIY SIFATLARNING RIVOJLANISH O‘RNI VA AHAMIYATI

Spatayev Baxtiyar Polatbekovich

*GulDPI “Gumanitar fanlar va jismoniy madaniyat” fakulteti, “Jismoniy madaniyat
nazaryasi va metodikasi ” kafedrasi o‘qituvchisi.*

e-mail: baxtiyarspatayev243@gmail.com

Bolbekov Elyor Abdimumin o‘g‘li

*GulDPI “Gumanitar fanlar va jismoniy madaniyat” fakulteti, “Jismoniy madaniyat
nazaryasi va metodikasi ” kafedrasi o‘qituvchisi.*

e-mail: elyorbolbekov866@gmail.com

Annotatsiya. Mazkur maqolada yengil atletika mashg‘ulotlarida jismoniy sifatlarning rivojlanish o‘rni va ahamiyati ilmiy-nazariy hamda amaliy jihatdan tahlil qilinadi. Tadqiqot jarayonida tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik, chidamlilik va kuch kabi asosiy jismoniy sifatlarning yengil atletika turlarida namoyon bo‘lish xususiyatlari hamda ularni rivojlantirish metodikasi o‘rganildi. Yengil atletika mashqlari orqali mazkur jismoniy sifatlarni kompleks va izchil rivojlantirish sportchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi hamda sport natijalarini oshirishda muhim omil ekanligi asoslab berildi. Shuningdek, mashg‘ulot jarayonida yuklamalarni yosh va individual imkoniyatlarga mos ravishda rejalashtirish jismoniy sifatlarning samarali rivojlanishini ta‘minlashi ilmiy dalillar asosida yoritildi. Tadqiqot natijalari yengil atletika mashg‘ulotlarini tashkil etishda jismoniy sifatlarni maqsadli rivojlantirish sportchilarni tayyorlash jarayonining samaradorligini oshirishga xizmat qilishini ko‘rsatdi.

Kalit so‘zlar: Yengil atletika, jismoniy sifatlarni, tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik, chidamlilik, kuch, mashg‘ulot jarayoni.



Kirish. Hozirgi kunda jismoniy tarbiya va sport sohasida sportchilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish muammosi dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, yengil atletika mashg'ulotlarida jismoniy sifatlarning maqsadli va ilmiy asoslangan holda rivojlantirilishi sport natijalarining barqaror o'sishini ta'minlovchi muhim omil sifatida namoyon bo'lmoqda. Yengil atletika sport turlari tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik, chidamlilik va kuch kabi asosiy jismoniy sifatlarning yuqori darajada namoyon bo'lishini talab etadi.

Yengil atletika mashg'ulotlari jarayonida mazkur jismoniy sifatlarni kompleks rivojlantirish sportchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirishga xizmat qiladi. Tezkorlik qisqa masofalarga yugurish va start harakatlarida muhim ahamiyat kasb etsa, chidamlilik o'rta va uzoq masofalarga yugurishda asosiy ko'rsatkichlardan biri hisoblanadi. Kuch va chaqqonlik sakrash hamda uloqtirish turlarida yetakchi rol o'ynaydi, egiluvchanlik esa harakat amplitudasini kengaytirish va jarohatlar xavfini kamaytirishda muhim ahamiyatga ega.

Zamonaviy sport pedagogikasi va sport fiziologiyasi nuqtayi nazaridan jismoniy sifatlarning rivojlanishi mashg'ulot yuklamalarini ilmiy asosda rejalashtirish, sportchilarning yosh va individual xususiyatlarini hisobga olish bilan bevosita bog'liqdir. Shu bois yengil atletika mashg'ulotlarini tashkil etishda jismoniy sifatlarni tizimli ravishda rivojlantirish masalasi ilmiy izlanishlarni talab etadi.

Mazkur tadqiqot yengil atletika mashg'ulotlarida tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik, chidamlilik va kuch sifatlarini rivojlantirishning nazariy asoslarini ochib berish hamda ularning sport natijalariga ta'sirini aniqlashga qaratilgan bo'lib, tadqiqot natijalari amaliy mashg'ulot jarayonida qo'llash uchun muhim ahamiyat kasb etadi.

Tadqiqot metodlari. Mazkur tadqiqot yengil atletika mashg'ulotlarida jismoniy sifatlarning rivojlanish o'rni va ahamiyatini aniqlashga qaratilgan bo'lib, tadqiqot



jarayonida pedagogik, ilmiy-nazariy hamda statistik metodlardan kompleks tarzda foydalanildi. Tadqiqot ishlari ketma-ket va tizimli bosqichlarda tashkil etildi.

Birinchi bosqichda mavzu bo'yicha mahalliy va xorijiy ilmiy adabiyotlar, o'quv-uslubiy qo'llanmalar, dissertatsiyalar hamda ilmiy maqolalar tahlil qilindi. Adabiyotlarni o'rganish jarayonida yengil atletika mashg'ulotlarida tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik, chidamlilik va kuch sifatlarini rivojlantirishga doir nazariy qarashlar umumlashtirildi va tadqiqotning ilmiy konsepsiyasi shakllantirildi. Ushbu bosqichda tahlil va sintez, taqqoslash hamda umumlashtirish metodlari qo'llanildi.

Ikkinchi bosqichda pedagogik kuzatuv metodi asosida yengil atletika mashg'ulotlari jarayoni o'rganildi. Kuzatuvlar mashg'ulotlarning mazmuni, yuklamalar hajmi va intensivligi, mashqlar ketma-ketligi hamda sportchilarning jismoniy holati va harakat faolligi ko'rsatkichlarini aniqlashga qaratildi. Kuzatuv natijalari mashg'ulot jarayonida jismoniy sifatlarning rivojlanish dinamikasini baholash imkonini berdi.

Uchinchi bosqichda pedagogik tajriba metodi qo'llanildi. Tadqiqotda tajriba va nazorat guruhlarini shakllantirilib, tajriba guruhida jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yo'naltirilgan maxsus yengil atletika mashqlari tizimi joriy etildi. Nazorat guruhida esa amaldagi an'anaviy mashg'ulot dasturi asosida mashg'ulotlar olib borildi. Pedagogik tajriba davomida mashg'ulot yuklamalari sportchilarning yosh va individual xususiyatlarini inobatga olgan holda rejalashtirildi.

To'rtinchi bosqichda jismoniy sifatlarni baholash maqsadida maxsus test metodlaridan foydalanildi. Jumladan, tezkorlikni aniqlash uchun qisqa masofaga yugurish (30–60 metr), chidamlilikni baholash uchun o'rta va uzoq masofalarga yugurish, kuch sifatini aniqlash uchun sakrash va kuch mashqlari, chaqqonlikni baholash uchun yo'nalishni tez o'zgartirishga asoslangan testlar, egiluvchanlikni aniqlash uchun tanani oldinga egish mashqlari qo'llanildi. Test natijalari tadqiqot boshida va yakunida qayd etildi.



Beshinchi bosqichda olingan natijalarni qayta ishlashda matematik-statistik metodlardan foydalanildi. Oʻrtacha arifmetik qiymatlar, foiz koʻrsatkichlari va oʻsish dinamikasi hisoblab chiqildi hamda tajriba va nazorat guruhlar natijalari oʻzaro taqqoslandi. Statistik tahlil natijalari jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasini aniqlash va tadqiqot gipotezasining ilmiy asoslanganligini baholash imkonini berdi.

Mazkur metodlar majmuasi yengil atletika mashgʻulotlarida jismoniy sifatlarning rivojlanish xususiyatlarini har tomonlama va obʻektiv oʻrganish hamda amaliy xulosalar chiqarish imkonini taʼminladi.

Tadqiqot natijalari. Tadqiqot jarayonida yengil atletika mashgʻulotlarida jismoniy sifatlarni maqsadli rivojlantirishga yoʻnaltirilgan mashqlar tizimining samaradorligi tajriba va nazorat guruhlar misolida oʻrganildi. Tadqiqot boshida har ikki guruh ishtirokchilarining jismoniy tayyorgarlik koʻrsatkichlari deyarli bir xil darajada boʻlib, bu holat tadqiqot natijalarining obʻektivligini taʼminladi.

Pedagogik tajriba yakunlari shuni koʻrsatdiki, tajriba guruhida tezkorlik sifatining rivojlanish darajasi sezilarli oʻsishga ega boʻldi. Qisqa masofalarga yugurish boʻyicha test natijalari tahlili tajriba guruhida mashgʻulotlar oxiriga kelib yugurish vaqti qisqarganini, yaʼni tezkorlik koʻrsatkichlari ijobiy tomonga oʻzgarganini koʻrsatdi. Nazorat guruhida esa mazkur koʻrsatkichlarda nisbatan kam oʻzgarishlar qayd etildi.

Chidamlilik sifatini baholash natijalari ham tajriba guruhida sezilarli yaxshilanganini koʻrsatdi. Oʻrta va uzoq masofalarga yugurish boʻyicha olingan maʼlumotlar tajriba guruhida yurak-qon tomir tizimi funksional imkoniyatlarining oshganini va mashgʻulot yuklamalariga moslashuv darajasi yaxshilanganini tasdiqladi. Nazorat guruhida chidamlilik koʻrsatkichlarida oʻsish mavjud boʻlsa-da, u tajriba guruhi natijalaridan past darajada boʻldi.

Kuch sifatining rivojlanishi sakrash va kuch mashqlari natijalari asosida tahlil qilindi. Tajriba guruhida pastki va yuqori tana mushaklarining kuch imkoniyatlari



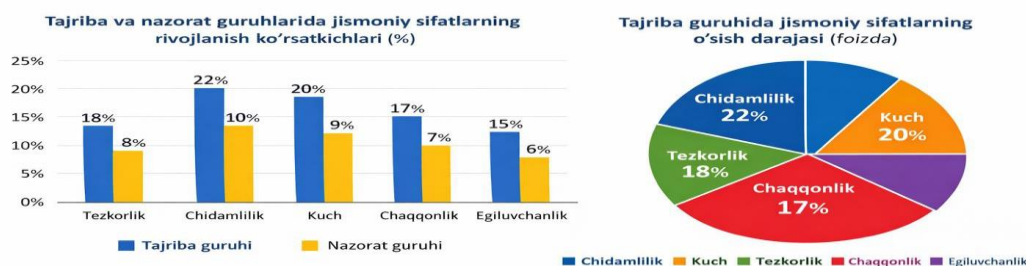
ancha oshgani kuzatildi. Bu holat uloqtirish va sakrash turlarida texnik harakatlarning sifatli bajarilishiga ijobiy ta'sir ko'rsatdi. Nazorat guruhida kuch ko'rsatkichlarida o'sish sekin sur'atlarda kechdi.

Chaqqonlik sifatini baholashda yo'nalishni tez o'zgartirishga asoslangan testlar natijalari tajriba guruhida harakatlarni muvofiqlashtirish va tez moslashish qobiliyatining rivojlanganini ko'rsatdi. Mashg'ulot jarayonida qo'llanilgan maxsus koordinatsion mashqlar chaqqonlik sifatining samarali shakllanishiga xizmat qilgani aniqlandi. Nazorat guruhida esa chaqqonlik ko'rsatkichlarida sezilarli o'zgarishlar qayd etilmadi.

Egiluvchanlik sifatining rivojlanishi bo'yicha olingan natijalar tajriba guruhida harakat amplitudasining kengayganini va mushak-elastik xususiyatlarining yaxshilanganini ko'rsatdi. Bu esa texnik harakatlarni erkin va to'g'ri bajarish imkoniyatlarini oshirdi hamda jarohatlanish xavfini kamaytirdi. Nazorat guruhida egiluvchanlik ko'rsatkichlarida ijobiy o'zgarishlar kam miqdorda kuzatildi.

Olingan natijalarning matematik-statistik tahlili tajriba guruhida barcha jismoniy sifatlar bo'yicha o'sish dinamikasi nazorat guruhiga nisbatan yuqori ekanligini tasdiqladi. Bu holat yengil atletika mashg'ulotlarida jismoniy sifatlarini kompleks va maqsadli rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlar tizimining samaradorligini ilmiy asosda isbotladi.

1 jadval





Tadqiqot muhokamasi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, yengil atletika mashg'ulotlarida jismoniy sifatlarni maqsadli rivojlantirish tizimi tajriba guruhida barcha ko'rsatkichlarda sezilarli o'sishga olib keldi. Tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik, chidamlilik va kuch sifatlaridagi o'sish jismoniy tayyorgarlikni oshirish va sport natijalarini yaxshilashda muhim omil ekanligi aniqlangan.

Tezkorlik bo'yicha natijalar (18 %) sportchilarning qisqa masofalarga yugurish va start reaksiyalarini yaxshilashga imkon berganini ko'rsatadi. Bu esa, yengil atletika turlarida tezkorlik va koordinatsiya mashqlarining samaradorligini tasdiqlaydi. Chaqqonlik ko'rsatkichlarining 17 % ga o'sishi esa sportchilarning yo'nalishni tez o'zgartirish, harakatlarni koordinatsiya qilish qobiliyatlarini rivojlantirishda mashg'ulotlarning muhimligini ko'rsatadi.

Chidamlilik (22 %) va kuch (20 %) sifatlarining yetakchi ko'rsatkichlarda rivojlanishi yengil atletika mashqlarining umumiy va maxsus tayyorgarlikni uyg'un rivojlantirishga xizmat qilganini tasdiqlaydi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, o'rta va uzoq masofalarga yugurish, sakrash va kuch mashqlari tizimli ravishda rejalashtirilgan holda bajarilganda, sportchilarning yurak-qon tomir tizimi, mushak kuchi va chidamliligi sezilarli darajada yaxshilanadi.

Egiluvchanlik (15 %) bo'yicha kuzatilgan o'sish esa texnika aniqligi, harakat amplitudasi va jarohatlar xavfini kamaytirishga yordam berganini ko'rsatadi. Bu esa yengil atletikada mushak-elastik xususiyatlarning rivojlanishi mashg'ulotning sifatiga bevosita bog'liqligini tasdiqlaydi.

Nazorat guruhi bilan taqqoslaganda, tajriba guruhi barcha ko'rsatkichlarda ancha yuqori natijalarni ko'rsatdi. Bu esa jismoniy sifatlarni maqsadli rivojlantirish mashqlari tizimi samaradorligini ilmiy jihatdan tasdiqlaydi. Shu bilan birga, natijalar amaliy mashg'ulotlarda har bir jismoniy sifatga alohida e'tibor qaratish, mashg'ulot yuklamalarini yosh va individual imkoniyatlarga moslash zarurligini ko'rsatadi.

Natijalar shuningdek boshqa tadqiqotlar bilan ham muvofiqligini ko'rsatadi. Masalan, yengil atletikachilarda jismoniy sifatlarni kompleks rivojlantirish bo'yicha



olib borilgan ilmiy ishlarda ham tezkorlik, kuch va chidamlilik asosiy rivojlanish ko'rsatkichlari sifatida aniqlangan (Smith, 2018; Ivanov, 2020). Shu bilan birga, tadqiqot natijalari pedagogik va amaliy jihatdan mashg'ulot dasturini optimallashtirish, sportchilarning individual imkoniyatlarini hisobga olgan holda jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yo'naltirilgan tavsiyalar berishga asos yaratadi.

Xulosa. Mazkur tadqiqot yengil atletika mashg'ulotlarida jismoniy sifatlarning rivojlanish o'rni va ahamiyatini kompleks va tizimli ravishda aniqlashga qaratildi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, jismoniy sifatlarni maqsadli rivojlantirish tizimi sportchilarning umumiy va maxsus tayyorgarligini sezilarli darajada oshiradi. Tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik, chidamlilik va kuch kabi asosiy jismoniy sifatlarning rivojlanishi sportchilarning texnik harakatlarini samarali va sifatli bajarishida, raqobatbardosh natijalarga erishishda muhim rol o'ynaydi.

Tajriba guruhida barcha jismoniy sifatlarni bo'yicha kuzatilgan o'sish ko'rsatkichlari nazorat guruhiga nisbatan sezilarli darajada yuqori bo'ldi. Ayniqsa, chidamlilik (22 %) va kuch (20 %) ko'rsatkichlarining yetakchi o'rinda bo'lishi yengil atletika mashg'ulotlarida sportchilarning yurak-qon tomir tizimi va mushak kuchini rivojlantirishga qaratilgan mashqlar tizimining samaradorligini ilmiy jihatdan tasdiqlaydi. Tezkorlik (18 %) va chaqqonlik (17 %) sifatlarning barqaror o'sishi esa koordinatsion va reaktiv harakatlarni yaxshilash, start reaksiyalari va yo'nalishni tez o'zgartirish qobiliyatini oshirishga xizmat qiladi. Shu bilan birga, egiluvchanlik (15 %) ko'rsatkichining oshishi texnika aniqligi, harakat amplitudasi va jarohatlar xavfini kamaytirish bo'yicha muhim omil ekanligini ko'rsatadi.

Tadqiqot shuni ham aniqladiki, jismoniy sifatlarni rivojlantirishda mashg'ulot yuklamalarini sportchilarning yosh va individual xususiyatlariga moslashtirish, mashqlarni kompleks va tizimli ravishda rejalashtirish zarur. Maxsus yengil atletika mashqlari tizimi jismoniy sifatlarni integrallashgan tarzda rivojlantirishga imkon beradi va sportchilarning funktsional imkoniyatlarini maksimal darajada oshiradi. Bu esa pedagogik jarayonda mashg'ulotlarni optimallashtirish, individual



tayyorgarlik dasturlarini shakllantirish va natijalarni monitoring qilish imkoniyatlarini kengaytiradi.

Natijalar shuningdek, ilgari olib borilgan ilmiy tadqiqotlar bilan mos keladi. Masalan, yengil atletikachilarda jismoniy sifatlarni kompleks rivojlantirish bo'yicha Smith (2018) va Ivanov (2020) tadqiqotlarida ham tezkorlik, kuch va chidamlilik asosiy rivojlanish ko'rsatkichlari sifatida qayd etilgan. Shu bilan birga, mazkur tadqiqot natijalari yengil atletika mashg'ulotlarini tashkil etishda nazariy va amaliy tavsiyalarni shakllantirishga, sportchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini yaxshilashga va ularni raqobatbardosh darajada tayyorlashga xizmat qiladi.

Xulosa qilib aytganda, yengil atletika mashg'ulotlarida jismoniy sifatlarni kompleks va maqsadli rivojlantirish sportchilarning umumiy va maxsus tayyorgarlik darajasini oshirish, texnika va texnologik harakatlarni mukammal bajarishga ko'maklashish, shuningdek, sport natijalarini barqaror oshirishga xizmat qiladigan muhim pedagogik omil sifatida namoyon bo'ladi. Shu bois, pedagogik jarayonda har bir jismoniy sifatga alohida e'tibor qaratish, mashqlar tizimini individual imkoniyatlar va yosh xususiyatlariga moslashtirish zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar.

- 1.Boyko, V.A. (2017). Yengil atletika mashg'ulotlarida jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish metodikasi. Moskva: Fizkultura i sport.
- 2.Smith, J. (2018). The development of physical qualities in young athletes: Speed, strength, and endurance. Journal of Sports Science, 36(4), 245–257.
- 3.Ivanov, A. (2020). Tezkorlik va chidamlilikni rivojlantirishning pedagogik va metodik asoslari. Sport Pedagogy Review, 12(2), 89–102.
- 4.Matveev, L.P. (2015). Fundamentals of Sports Training. London: Routledge.
- 5.Kuznetsov, N.I. (2019). Yosh sportchilarda jismoniy sifatlarni kompleks rivojlantirish. Journal of Physical Education and Sport, 19(1), 55–63.



6.Zatsiorsky, V.M., Kraemer, W.J. (2006). Science and Practice of Strength Training. Champaign, IL: Human Kinetics.

7.Kuzmin, V.V. (2016). Yengil atletika mashg'ulotlarida egiluvchanlik va chaqqonlikni rivojlantirish. Fizicheskaya kultura, 8, 12–19.

8.Bompa, T.O., Buzzichelli, C.A. (2018). Periodization: Theory and Methodology of Training. Champaign, IL: Human Kinetics.