



YENGIL ATLETIKA BILAN SHUG‘ULLANUVCHI YOSHLARNING JISMONIY VA RUHIY TAYYORGARLIGI KO‘RSATKICHLARI O‘RTASIDAGI BOG‘LIQLIK

Boymuradov Ismatilla Xasanovich

Iqtisodiyot va pedagogika universiteti

“Jismoniy madaniyat va sport”

kafedrasi p.f.n., dotsenti

Annotatsiya: *Mazkur maqolada harakatli o‘yinlarni qo‘llash orqali boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida shug‘ullanuvchi yosh yengil atletikachilarning jismoniy va psixologik tayyorgarligining o‘zaro korrelatsion bog‘liqligi va uni rivojlantirish metodikasi ilmiy jihatdan takomillashtirilgan va asoslangan.*

Kalit so‘zlar: *boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichi, kuch, tezkor-chidamlilik, chidamlilik, chaqqonlik, jismoniy tayyorgarlik, psixologik tayyorgarlik, muloqotga kirisha olish qobiliyati.*

Hozirgi davrda kun sayin ortib borayotgan ruhiy va ma’lumotlar tig‘izligi bosimi ostida o‘zgarib borayotgan ijtimoiy va ekologik sharoitlar ta’sirida inson rivojlanishi va moslashishining qulay yo‘l va vositalarini izlashi zaruriyati tug‘ilgani barchaga ayonlashib qoldi.

Ijtimoiy madaniyat va inson shaxsi kamol topishida muhim o‘rin tutuvchi, sport nafaqat sog‘liqni mustahkamlash va jismoniy mahoratni oshirish vositasi, balki ruhiy-ma’naviy rivojlanish ijtimoiy moslashish, kasbiy layoqatga erishish, yuqori mahorat darajasini egallash singari dolzarb maqsadlarga erishishda insonning sodiq ko‘makchisiga aylanib ulgurdi.

Mamlakatimiz Prezidenti va hukumatimiz tomonidan aholi salomatligini mustahkamlash, sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, xalqimizning sport bilan yanada ko‘proq va izchilroq shug‘ullanishga bo‘lgan qiziqish va ehtiyojlarini qoniqtirish yo‘lida qabul qilinayotgan ko‘plab qaror va qonunlarning



chiqarilayotganligi, o'zgarib borayotgan ijtimoiy shart-sharoitlar va shaxsiy xususiyatlarni e'tiborga olib, bolalar va yoshlarni sport bilan shug'ullantirishga yanada ko'proq jalb qilish, ularni har tomonlama kamolga yetgan jismoniy, psixologik va aqliy sifatlari yuksak darajada rivojlantirilgan fuqarolar sifatida tarbiyalashdek oliy maqsadlarga erishish yo'lida qo'yilayotgan qadamlardir. Tanlangan sport turi bo'yicha iqtidorli bolalarni sportga jalb etish, ularning sport mahoratini o'stirishda jismoniy, texnik-taktik, psixofiziologik, intellektual tayyorgarlikning o'rni 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.

ADABIYOTLAR TAHLILI

Yurtimizda boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida shug'ullanuvchi yosh yengil atletikachilarning mashg'ulotlari jarayonida sport turi xususiyatlarini inobatga olgan holda harakatli o'yinlarni saralash, o'yinlarni jismoniy (kuch, chaqqonlik, chidamlilik, tezlik, tezkor-kuch) va psixologik (muloqotga kirisha olish, o'z tengdoshini tushuna olish, bajarilishi belgilangan faoliyatning vazifalarini anglash, o'z tengdoshlariga munosabatlarini ifodalash to'g'risidagi tasavvurlari, kattalar bilan munosabatlarini qurish haqidagi tasavvurlari va boshqalar) tayyorgarlikni rivojlantirishda qo'llash metodikasini takomillashtirish hozirgi kunda dolzarb masalalardan biridir.

Shuningdek bolalar va o'smirlar sporti nazariyasi va uslubiyati sohasida o'smir sportchilarni tayyorlash tizimining zamon talablariga moslashtirish yuzasidan ko'plab ilmiy tadqiqot ishlari o'tkazilgan.

V.I.Lyax, A.N.Normurodov, E.R.Andris, V.G.Nikitushkin, T.S.Usmonxodjayev, K.T.Shakirjanova, S.S.Tajibayev va boshqalarning ta'kidlashicha, boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida shug'ullanuvchi o'smir yoshdagi sportchilarning jismoniy va psixologik tayyorgarligini maqsadli tashkillashtirish kelajakda yetuk sportchilarni tayyorlashning garovi hisoblanar ekan.



Ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish natijasida yosh yengil atletikachilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish va psixologik tayyorgarligini ilmiy-metodik ta'minlash ishlari bo'yicha uslubiy tavsiyalar yetarli darajada ishlab chiqilmaganligini ko'rsatmoqda.

Turli yoshdagi yengil atletikachilarning jismoniy va psixologik tayyorgarligining o'zaro korrelyatsion bog'liqligi tahlil qilish. Yengil atletikachilarning jismoniy va psixologik tayyorgarligining yoshga xos dinamikasini o'rganib, ko'rsatkichlar o'rtasidagi korrelyatsion bog'liqliklarni aniqlash; yosh yengil atletikachilarda jismoniy tayyorgarlik darajasining psixologik tayyorgarlikka ta'sirini aniqlash sifatida yosh yengil atletikachilarning o'quv-mashg'ulotlar jarayoni olingan. Yosh yengil atletikachilarning o'quv mashg'ulotlari samaradorligini oshirishda harakatli o'yinlardan foydalanish.

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Biz o'tkazgan ishda ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili, pedagogik kuzatuv, pedagogik testlash, instrumental metod, psixologik testlash, pedagogik tajriba va matematik statistik tahlil metodlaridan foydalanildi. Sport ta'lim muassasalarida yosh shug'ullanuvchilar shaxsiyatning shakllanishi asosini ular jalb qilinuvchi faoliyat turi tashkil qiladi. Ushbu nuqtai nazardan yosh yengil atletikachilarning faolligi tizimi tarkibida sezilarli darajada ahamiyatga ega hisoblangan harakatlarga oid faoliyat imkoniyatlariga e'tibor qaratish bolalarning har tomonlama uyg'unlikda va barkamol rivojlanishlari uchun zaruriy holat sifatida qayd qilinadi. Odamga ta'sir ko'rsatish shiddati bo'yicha jismoniy tarbiya o'zining alohida o'rniga ega hisoblanadi. Odamning ruhiy holati, fikrlash tarzi, sezgilari va harakatlari o'rtasida o'zaro bog'liqlikning mavjudligi so'zsiz ravishda tasdiqlangan fakt hisoblanadi.

Sport ta'lim muassasalarida yosh shug'ullanuvchilar shaxsiyatning shakllanishi asosini ular jalb qilinuvchi faoliyat turi tashkil qiladi. Ushbu nuqtai nazardan yosh yengil atletikachilarning faolligi tizimi tarkibida sezilarli darajada ahamiyatga ega hisoblangan harakatlarga oid faoliyat imkoniyatlariga e'tibor qaratish bolalarning har tomonlama uyg'unlikda va barkamol rivojlanishlari uchun zaruriy



holat sifatida qayd qilinadi. Odamga ta'sir ko'rsatish shiddati bo'yicha jismoniy tarbiya o'zining alohida o'rniga ega hisoblanadi. Odamning ruhiy holati, fikrlash tarzi, sezgilari va harakatlari o'rtasida o'zaro bog'liqlikning mavjudligi so'zsiz ravishda tasdiqlangan fakt hisoblanadi.

Yosh yengil atletikachilarning o'ziga xos xususiyatlaridan biri bu salomatlik, jismoniy va asabiy-ruhiy tizim nuqtai nazaridan rivojlanishning o'zaro chambarchas aloqadorligi hisoblanadi. Ma'lumki, jismoniy jihatdan sog'lom va baquvvat bolalar nafaqat turli xil kasalliklarga kam chalinadilar, ular ruhiy tomondan ham boshqalarga nisbatan yaxshi rivojlanishi kuzatiladi, shunday qilib jismoniy tarbiya sog'lomlashtiruvchi ta'sirga ega bo'lish bilan birga tarbiyaviy ahamiyatga ham egadir. Bolalik davrida diqqat-e'tibor va kuzatuvchanlik, iroda sifatleri rivojlanadi, umuman odamning shaxsiy xususiyatlari qaror topadi.

TAHLIL VA NATIJALAR

Harakatli o'yinlarda ishtirok etish yosh yengil atletikachilarda o'zaro bir-biri bilan munosabatlarga kirisha olish qobiliyatini optimallashtiruvchi samarali vositalardan biri hisoblanadi, shuningdek, bunda yosh yengil atletikachilar jamoalarida o'zaro bir-birini tushuna olish, do'stona hamkorlik tavsifidagi munosabatlarning shakllanishi uchun zamin yaratiladi. Ushbu tahlil qilinayotgan doirada o'zaro muloqot va munosabatlar zaruriy va sezilarli darajada ta'sirga ega bo'lgan omil sifatida ahamiyatli bo'lib, nafaqat harakatlarga oid faollik, balki axborotlar almashinuvi va bitta jamoa tarkibida o'yinda ishtirok etayotgan bolalarda emotsional holatlarning o'zaro almashinuvlari kabi funksiyalar nuqtai nazaridan vositachi omil sifatida o'rin tutadi. Bu ko'rinishdagi o'zaro ta'sirlashishlar natijasida yosh yengil atletikachilarda o'zaro bir-birini tushuna olish va hamkorlik qilishga moyillik rivojlanadi. Ya'ni bunda harakatlarga oid faollik va shaxsning rivojlanishi o'rtasida bevosita va bilvosita o'zaro bog'liqlik mavjud hisoblanadi.

Yuqorida keltirilgan holatlarni hisobga olib, biz tadqiqotlarda muloqotga kirisha olish qobiliyati namoyon bo'lishining harakat tayyorgarligi darajasiga



bog'liqlik xususiyatlarini o'rganish yo'nalishida tajribalar olib borishni rejalashtirdik. Amalga oshirilgan tadqiqotlar natijalari quyidagi 1-jadvalda keltirilgan.

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida shug'ullanuvchi 10 yoshli yengil atletikachilardagi jismoniy tayyorgarlik darajasining muloqotga kirisha olish qobiliyati rivojlanishiga ta'sirini aniqlash yuzasidan o'tkazilgan tajribalar shuni ko'rsatadi.

Shunday qilib, jismoniy tayyorgarlik darajasi "past" deb baholangan bolalarda 84% holatlarda muloqotga kirisha olish qobiliyatining darajasi ham "past" bo'lishi, shuningdek, tadqiqotlarda sinovdan o'tkazilgan bolalarning 13% qismini tashkil qiluvchi jismoniy tayyorgarlik darajasi "past" hisoblangan bolalarda ham muloqotga kirisha olish qobiliyatining "o'rtacha" darajada bo'lishi, jismoniy tayyorgarlik darajasi "past" hisoblangan bolalarning faqat 3% qismidagina muloqotga kirisha olish qobiliyatining yetarli darajada yuqori emasligi kuzatildi.

Jismoniy tayyorgarlik darajasi "o'rtacha" deb baholangan 11 yoshli yengil atletikachilarning 58 % qismida muloqotga kirisha olish qobiliyatining ham darajasi "past" bo'lishi, 20 % jismoniy tayyorgarlik darajasi "o'rtacha" bo'lgan yengil atletikachilarda, muloqotga kirisha olish qobiliyatining "o'rtacha" ekanligi, jismoniy tayyorgarlik darajasi "o'rtacha" bo'lgan yosh yengil atletikachilarning faqat 22 % qismidagina muloqotga kirisha olish qobiliyatining yetarli darajada yuqori emasligi aniqlandi (2-jadvalga qarang).

Bunda bolalarning jismoniy tayyorgarlik darajasi ortishi bilan muloqotga kirisha olish qobiliyatining ham rivojlanib borishi ma'lum bo'ldi.

Jismoniy tayyorgarlik darajasi "yuqori" deb baholangan 18,2 % yengil atletikachilarda muloqotga kirisha olish qobiliyatining darajasi "past" bo'lishi, shuningdek, tadqiqotlarda sinovdan o'tkazilgan yengil atletikachilarning 17,8 % qismini tashkil qiluvchi, jismoniy tayyorgarlik darajasi "yuqori" hisoblangan shug'ullanuvchilarda muloqotga kirisha olish qobiliyatining "o'rtacha" darajada bo'lishi va jismoniy tayyorgarlik darajasi "yuqori" hisoblangan bolalarda faqat 64 %



qismidagina muloqotga kirisha olish qobiliyatining yetarli darajada yuqori emasligi kuzatildi (3-jadvalga qarang).

Shubhasiz, jismoniy tayyorgarlik darajasining yuqori bo'lishi muloqotga kirisha olish qobiliyatining nisbatan tezkorlik shakllanishini belgilab beruvchi, bunga turtki beruvchi omil sifatida o'rin tutishi mumkin.

Darajalar bo'yicha korrelyatsion tahlil natijalari bolalarda muloqotga kirisha olish qobiliyatining tashqi namoyon bo'lishini tavsiflovchi ko'rsatkichlar va jismoniy tayyorgarlik darajasini ifodalovchi ko'rsatkichlar o'rtasida turli xil darajada ifodalangan o'zaro bog'liqlik mavjudligini ko'rsatadi (4-jadvalga qarang).

Jismoniy tayyorgarlikning alohida ko'rsatkichlari va muloqotga kirisha olishning tashqi namoyon bo'lishi ko'rsatkichlarini ifodalab beruvchi koeffitsiyentlar o'rtasida turli xil darajadagi bog'liqliklarning mavjudligi qiz bolalar va, shuningdek, o'g'il bolalar guruhlarida ham aniqlandi.

Tezlik, tezlik-kuch va koordinatsion qobiliyatlarning namoyon bo'lish darajasini belgilab beruvchi testlar ko'rsatkichlari o'rtasidagi korrelyatsion bog'liqlik qiz bolalarda bevosita chambarchas korrelyatsion bog'liqlik darajasi chegarasida ($r=0,78-0,88$) bo'lishi aniqlandi.

O'g'il bolalar guruhlarida muloqotga kirisha olish qobiliyatining rivojlanishini tavsiflovchi ko'rsatkichlar va jismoniy rivojlanish darajasi ko'rsatkichlari o'rtasidagi chambarchas korrelyatsion bog'liqlik holatlari - tezlik, tezlik-kuch, kuch va koordinatsion qobiliyatlarni ifodalovchi testlar ko'rsatkichlarida qayd qilindi ($r=0,821-0,873$).

10 yoshli qiz bolalarda 66% va o'g'il bolalarda 68% holatlarda jismoniy tayyorgarlik darajasining muloqotga kirishish qobiliyatiga ta'sir ko'rsatishi aniqlandigan bo'lsa (1-rasmga qarang), 11 yoshlilarda jismoniy tayyorgarlik darajasining muloqotga kirishish qobiliyatiga ta'sir ko'rsatishi qiz bolalarda 66% va o'g'il bolalarda 69% natija qayd etildi. Shuningdek, 12 yoshli qiz bolalarda 67% va o'g'il bolalarda 66% holatlarda jismoniy tayyorgarlik darajasining muloqotga kirishish qobiliyatiga ta'sir ko'rsatishi aniqlandi. 10-12 yoshdagi bolalarda o'ynashga



moyillik yuqori bo'lib, bunda harakatli o'yinlar jamoa bo'lib o'ynaladigan o'yinlar hisoblanadi.

Harakatli o'yinlarda ishtirok etishda o'yin qoidalariga muvofiq, o'yinchilarning o'zaro belgilangan tartibda o'zaro munosabatga kirishishlari qilinadi. Bunda bolalardan o'yinni olib boruvchi yetakchining topshiriqlari bilan kelishish, o'yin qoidalariga amal qilish va o'yin davomida yuzaga keluvchi ziddiyatli vaziyatlarga yechim topish talab qilinadi. O'z navbatida, o'yin davomida bahs-munozaralarga sabab bo'luvchi vaziyatlar qanchalik kam bo'lsa, demak, harakatlarga oid faoliyatni amalga oshirish samaradorligi ham shunchalik darajada yuqori bo'lishi qayd qilinadi.

XULOSA

Shunday qilib, harakatlar bilan bog'liq bo'lgan faoliyat yosh bolalarda ta'lim olish va tarbiyalanish jarayoni davomida muloqotga kirishish tajribasini kengaytirish uchun qulay shart-sharoitlarni yuzaga keltiradi. Bu tajribalardan o'z vaqtida maqsadga muvofiq qarorlarni qabul qilish, o'zaro birgalikda faoliyat olib borishda kelishib ishlash, yuzaga kelish ehtimoli mavjud bo'lgan o'zaro ziddiyatli vaziyatlarning oldini olishda foydalaniladi. Shu sababli pedagogik jarayon tarkibida yengil atletika mashg'ulotlarini tuzib chiqishda harakatli o'yinlardan foydalanish shug'ullanuvchilarda muloqotga kirishish qobiliyatini rivojlantirishga yo'naltirilgan vazifalarni hal qilishga yordam beradi va ularning jismoniy rivojlanishini ta'minlash bilan bir vaqtda shaxs sifatida har tomonlama barkamol rivojlanishi imkonini beradi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Абдуллаев М.Ж. Бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи ўсмир енгил атлетикачиларнинг жисмоний тайёргарлиги динамикаси // “Фан-спортга” илмий назарий журнал. – Тошкент, 2018, №2. 13-15 б. [13.00.00№16].
2. Абдуллаев М.Ж. О некоторых особенностях кинематики метания диска с места // Система менеджмента качества в вузе: здоровье, образованность, конкурентоспособность. Сб. науч. тр. VII Междунар. науч. - практ. конф., 2018, С. 7-10.



3. Абдуллаев М.Ж. Физкультурно-оздоровительные подходы в процессе физического воспитания студентов вузов // Система менеджмента качества в вузе: здоровье, образованность, конкурентоспособность. Сб. науч. тр. VII Междунар. науч. - практ. конф., 2018, С. 10-14.
4. Абдуллаев М.Ж. Swot-анализ в структуре информационных технологий физического воспитания // Система менеджмента качества в вузе: здоровье, образованность, конкурентоспособность. Сб. науч. тр. VII Междунар. науч. - практ. конф., 2018, С. 14-18.