

YENGIL ATLETIKA SPORT TURIDA UZOQ VA QISQA MASOFAGA YUGURUVCHI, KICHIK MAKTAB YOSHIDAGI BOLALARNI SARALAB OLIHDA JISMONIY QOBILIYATLARINI SOLISHTIRMA TASNIFI

Turg'unova Dilnura Mamanazar qizi

Andijon davlat pedagogika instituti tayanch doktoranti (Phd)

Andijon davlat pedagogika instituti jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi.

Raxmonaliyeva O'g'iloy

Andijon davlat pedagogika instituti 2-kurs magistranti.

Anotasiya: Ushbu tadqiqot ishida 73- IDUM ta'lim muassasasi taxsil olayotgan 2-3- sinf bolalarning jismoniy rivojlanishi tezkorlik va chaqonlik sifatlarini ayrim ko'rsatkichlari solishtirma tavsiflangan. Bolalarning jismoniy rivojlanish darajasi haftada davomida 2 xil usul ya'ni teyping test, oldi stardan yugurish kuzatilgan. Yengil atletika sport turlari qisqa va o'rta masofaga yugurish bo'yicha bollalarda tadqiqot olib borish orqali qisqa, o'rta va uzoq masofaga yugurish turiga yo'naltirildi.

Kalit so'zlar: Typing test, tik start, sekundomer, tug'ma tezkorlik, zamonaviy yengil atletika, individ.

Kirish: Butun jaxon sog'lig'ni saqlash tashkiloti tomonidan bolalarning jismoniy ruxiy-emosional jixatdan sog'lom rivojlanishi uchun shart sharoitlarni yaratish masalasi xar bir jamiyat kelajagi uchun ustuvor masala xisoblanishi qayt qilingan.¹. Ayniqsa kichik maktab, maktabgacha ta'lim olish jarayonida bolalarning jismoniy rivojlanishi tezkorlik va chaqonlik darajasi va salomatlik xolati doimiy ravishda ularni salomatligini mustaxkamlash chora tadbirlari kompleksini ishlab chiqish nazardan,ilmiy amaliy dolzarb axamiyatga ega xisoblanadi.

Sportchilarni chiniqish mashg'ulotlarini samarasi ularga qanchalik darajada jismoniy yuklamani to'g'ri tanlanishi, to'g'ri tashkil qilishga to'g'ri dam olishga bog'lig'.(3,8,10).Yengil atletikaning Yugurish bo'limi assosan qisqa o'rta va uzoq masofalarga bo'linadi.Bundan ko'rinib turibdiki, bolalarning tug'ma tezkorlik qobiliyatlarini inobatga olgan xolda uzoq va qisqa masofaga yugurishga to'g'ri yo'naltirish maqsadga muvofiq xisoblanadi.

Tezkorlik deganda, individ harakatlarining tezlik xarakteristikasi, asosan xarakat reaksiyasining vaqtini belgilovchi funksional xususiyatlarning kompleksi tushuniladi. Tezkorlik namoyon bo'lishining 3 ta shakli bor

- 1.Yakka xarakat tezligi.(Kichik tashqi qarshiliklarni yengish bilan)
- 2.Harakatlar chastotasi.
3. Harakatlar reaksiyasi tezligi.(yashirin latent davri).Tezkorlikning eng soda shakillarini namoyn bo'lishi)

¹ School and youth health // [Электрон ресурс]. Режим доступа: http://www.who.int/school_youth_health/gshi/hps/en/ Дата обращения: 22.11.2017 г.

Chaqqonlik inson tanasini iloji boricha samarali ravishda ma'lum bir xarakat o'zgartirish qobiliyatidir. Chaqqonlik yengillik bilan bog'lig; bo'lib harakatlanish qulayligi deb tushiniladi. Bu elastiklik, moslanuvchanlik va tezlik bilan bog'lig'.

Tadqiqot materiallari va uslublari.

1. Tadqiqot 73- umumiy o'rta ta'lim maktab 2-3-sinf o'rtasida olib borildi. Tadqiqotda 2 ta usul amalga oshirildi. Bolani vaznini o'lchash uchun tarozi va bo'yini o'lchash uchun metr yordamida amalga oshirildi. Bolalarning Tezkorlik qobiliyatini solishtirish maqsadida Tik startdan yugurish (30 metr) va typing test natijalari olib borildi. Tajribalar natijasi jadval asosida keltirildi.

2. Olingan natijalar va ularning taxlili

3. Quyidagi jadvalda tadqiqotlar natijasi bolaning bo'yi, vazni, yoshi keltirilgan. Bunda asosan oldi startdan yugurish 30 metrga hamda typing test ko'rsatkichlari keltirilgan (1-jadval).

4. **Andijon Viloyati Jalaquduq tumani 73- DIUM 5-6- sinf bollalarining bo'yi vazni yoshi va jismoniy qobiliyat ko'rsatkichlaridan tik startdan yugurish va typing test ko'rsatkichlari**

1-jadval

Ismi sharfi	yoshi	vazni	Bo'yi	Oldi start	Teping test
Abdujabborova.M	06.04.2014	20	121	5,3	77 A
Abdujabborova Z	31.10.2013	21	122	5,6	67
Akbaraliyev S	16.10.2013	22	121	5,6	68
Anvarov Y	22.07.2013	21	122	5,0	84
Ahmadjonov B	28.10.2013	23	123	5,2	81 A
Azizillayev X	05.01.2014	24	124	5,7	74
Baxodirov I	04.02.2013	23	125	5,2	71
Ibrohimova A	23.04.2013	22	123	5,7	69
Ibroximova R	08.09.2013	24	125	6,1	71
Ismoilov M	31.07.2013	22	127	6,3	73
Inomiddinov G'	16.10.2013	24	129	5,7	56
Iminjonova G'	19.07.2013	23	125	5,0	85 A
Isaqov B	21.08.2013	25	126	6.2	64
Ergasheva Z	5.04.2013	22	127	5.2	89 A
Mamirjonova M	22.10.2013	23	119	5.1	78 A

Изох: *, ** –Tajriba guruxi asosan A va B gruxlarga Ajratamiz va A gux qisqa B grux uzoq masofa ga yuguruvchilarni Ifodalaydi (* –p<0,05; ** –p<0,01).

Olingan natijalar orqali shuni ko'rish mumkunki, tadqiqot olib borilgan maktabning 2-3- sinf o'quvchilarining tezlik darajasi aniqlangan bollalarni qobiliyatlariga qarab **A** yani qisqa masofaga yuguruvchilar B esa o'rta masofaga yuguruvchilarga ajratib olsak bo'ladi.

Kichik maktab yoshi bolalarning bo'yi. Bolaning bekamuko's o'sishi uning ovqatlanishiga xam bog'liq. Bir oylik bolaning bo'yi 3-3,5 sm bir yoshda esa 20,27 sm uzayadi.5-7- yosh oralig'ida birinchi sakrash jarayoni kuzatiladi.12-13 yoshlarda bola juda sekinlik bilan o'sadi. Tanada o'zgarishlar paydo bo'la boshlaydi. O'g'il bolalarda xuddi shu yoshda ya'ni bizni tajribamizda 3- sinf yoshidagi 10-11 yosh bolalarda, yelkasi beliga nisbatan kengayadi. Bu yosh davr anchagina murakkab jarayon. 12-13 yosh bolalarda dastlab qo'l oyoq, keginroq tanananing o'sishi tezlashadi. Bu davr

aloxida e'tibor talab qiladigon davr xisoblanadi. Bu davrda bolada bo'y nisbati o'zgarishi yuqori xisoblanadi. Sportchi yuguruvchi bolalarga bo'y nisbatiga alohida e'tibor qaratishimiz zarur. Bunda biz no'rmal o'sish ko'rsatkichlari bilan tanishib chiqamiz.

No'rmal o'sish ko'rsatkichlari

2-jadval

Bolaning yoshi	Bolaning bo'yi
8 yosh	116-137
9 yosh	121-143
10 yosh	126-149
11 yosh	131-156
12 yosh	136-163
13 yosh	141-170
14 yosh	148-176

Kichik maktab yoshi bolalarning vazni. Kichik maktab yoshidagi bolalarning vazni yengil atletika sport turida eng kasb etgan jarayon xisoblanadi. Ortiqcha vazinli bolalarda ushbu sport turida muammo va zaruriyatlar yuzaga keladi. Lekin kam vazn xam bola qisqa masofaga yugurishda, shamol qarshiligini yengib o'ta olmaydi. O'rta va no'rmal vazn qisqa masofa uchun kerakli xisoblanadi. Bolada bu yoshda bo'y normal bo'lishi mumkun, og'irligi esa shu yosh toifasida ko'p yoki ko'p xollarda kam bo'ladi. 3- jadvalda yosh tifada no'rmal vazn bilan tanishamiz.

3-jadval

Bolaning yoshi	Vazni (klogramda)
8 yosh	20 kg
9 yosh	21 kg
10 yosh	24 kg
11 yosh	26 kg
12 yosh	28 kg
13 yosh	31 kg
14 yosh	34 kg

Oldi startdan yugurish (30metr)

Tadqiqot jarayonida bolalarni 10 metrga oldiga yuqori startdan yugurtiramiz. Natijasi yuqori bolalarning aksariyati qisqa masofaga juda yaxshi natija bera oladi. Natijasi pastroq bolalar esa, sustroq lekin chidamligi borligi sababli uzoq va o'rta masofalarga saralab olsak bo'ladi.

Typing test

Typing test- ushbu test bolaning teskorlik qobiliyatini aniqlovchi ko'rsatkich xisobladi. Bunda bizga bittadan oq list va yog'li qalam va sekundomer kerak bo'ladi. Yog'li qalam orqali xar bir bola 20 sekund mobaynida listga qalam orqali nuqtalar qo'yadi. Vaqt boshlashdan oldin start beramiz, bola nuqta qo'yishni boshlaydi. Vaqt tugaganidan so'ng, biz listdagi nuqtalar sonini xisoblab olamiz. Bolanini tezligini listdagi nuqtalar soni orqali xisoblaymiz.

XULOSA

Olingan natijalarda shuni xulosa qilish mumkunki 2-3 sinfda o'qiyotgan bolalar tug'ma tezkorlik jarayoni orqali, yengil atletikaning qisqa va uzoq masofaga yugurish turida shug'illanishlari uchun ajratib olsak bo'ladi.

Shug'illangan vaqtlar mobaynidan so'ng sezilarli darajada to'g'ri yo'nalishda ekanliklari ko'zga yaqqol ko'rinadi. Bolani jismoniy sifatlari orqali uni to'g'ri sport turiga yo'naltirish eng ahamiyat kasb etgan jarayon xisoblanadi. Xulosa o'rnida tadqiqot natijalariga ko'ra A –Tezkorligi yuqori bolalar qisqa masofaga. B- o'rta va pas tezlik o'rta va uzoq masofaga yuguruvchi bolalarga ajratib oldik.

Bu tadqiqot o'z navbatida Bolani to'g'ri sport yo'nalishga yo'naltirilganidan dalolat beradi. Ushbu maqola orqali yuguruvchilarning qisqa va uzoq masofaga to'g'ri yo'naltirib, jismoniy tarbiya va sportga bo'lgan qiziqishini oshirish, jismonan sog'lom va ma'naviy sog'lom bo'lishga undaydi. Bolalarni barkamol qilib tarbiyalash muhim ahamiyat kasb e'tadi. Sportda yaxshi natijalarga erishish uchun, harakatlarni to'g'ri bajarish, bolani sportga to'g'ri yo'naltirish ularni ulkan natijalarga tez erishishni ta'minlaydi.

Foydalangan adabiyotlar ro'yxati:

1. Mirziyoyev SH.M. Milliy taraqqiyot yo'limizni qa'tiyat bilan davom ettirib, yangi bosqichga ko'taramiz. 1-jild Toshkent O'zbekiston. 2017-B.591
2. Аулик И. В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте / Москва. – Изд-во «Медицина», 1990. – С.34–56.
3. Yengil atletika nazariyasi va uslubiyoti. Toshkent. 1955y. Yu N Puzanov.N.V Barishev.
4. Денисова Л.В., Хмельницкая И.В., Харченко Л.А. Измерения и методы математической статистики в физическом воспитании и спорте: Учебное пособие для вузов. // Киев. – Изд-во «Олимп. л-ра», 2008. – С.7–127.
5. Yengil Atletika va uni o'qitish metodikasi. H. Rafiqov 369.
6. Yosh sportchilarning jismoniy qobilyatlarini rivojlantirish. Goncharova O.V. 3-bet. 176.bet