лигини янада оширади. Енгил атлетиканинг ёшлар камолотидаги ҳамда эстетик хусусиятларини инобатга олиб, унинг илмий-методик омилларини такомиллаштириб бориш унинг ёшлар орасида янада оммалашишига олиб келади.

Адабиётлар

1. Каримов И.А. Бизнинг йўлимиз – демократик ислоҳотларни чуқурлаштириш ва модернизация жараёнларини изчил давом эттириш йўлидир. Т.20. –Т.: «Ўзбекистон», 2012, 167-б.
2. Жарова Л.Б., Столярус А.Б. Физическое воспитание в зарубежных школах: пути формирования навыков здорового образа жизни. //Теория и практика физической культуры. № 1. 1991, –С. 62-63.
3. Кошбахтиев И.А. Валеология студенческой молодежи. -Ташкент: 2000.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. -М.: ФиС 1991.
5. Саломов Р. Совершенствование образовательного процесса подготовки бакалавров по направлению «Физическая культура и спорт». Автореф.дисс…докт.пед.наук. –Ташкент: 2003.
6. Сейтхалилов Э.А. Педагогические основы оздоровительной направленности учебно-воспитательного процесса в общеобразовательных школах Узбекистана. Дисс.науч.док. док.пед.наук. –Ташкент: 2000.

РЕЗЮМЕ

Мақолада мамлакатимизда жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш масалалари билан бирга енгил атлетиканинг ривожланишига таъсир қилувчи омиллар таҳлил қилинган. Шунингдек, енгил атлетика спорт турига бўлган муносабат тадқиқ этилиб, унинг ижтимоий-эстетик хусусиятлари очиб берилган.

РЕЗЮМЕ

В статье изучаются вопросы развития физической культуры и спорта в стране и анализируется влияние социальных факторов на развитие лёгкой атлетики. Также, изучается отношение к лёгкой атлетике, раскрываются социально-эстетические стороны лёгкой атлетики в обществе.

SUMMARY

The article deals with the issues of the development of physical culture and sports in the country and the author analyzes the impact of social factors to the development of athletics. There have been studied the attitude to athletics, and the social and aesthetic sides of athletics in the society.

ТАЛАБАЛАРДА ТЕЗКОРЛИК СИФАТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ УСЛУБИЯТИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ МАСАЛАЛАРИ

Д.Нурышов – *катта ўқитувчи*
Ажиниёз номидаги Нукус давлат педагогика институти

Таянч сўзлар: кураш, тезкорлик, куч, техника, сифат, юклама.
Ключевые слова: кураш, скорость, сила, техника, качество, нагрузка.
Key words: kurash, quickness, power, texnics, quality, load.

Бизга маълумки ҳар бир қараш ва ҳаракатлар, омиллар, воситалар вақт ўтиши билан янги замон талабларига жавоб бераолмаслиги натижасида ўз аҳамиятини йўқотиб боради. Натижада янги воситаларни ишлаб чиқиш, эскиларини ривожлантириш масаласи муҳим аҳамият касб этиб боради. Бу эса доимо амалга ошириб келаётган ишларимизни янада такомиллаштириш ва ривожлантириб бориш зарурияти негизида таълим тизимини ислоҳ қилиш, камчиликларни аниқлаш ҳамда замонавий талабларга жавоб берувчи усулларни тайёрлаб боришда муҳим аҳамият касб этади.

Жисмоний тарбия ва спорт инсонга жисмоний жиҳатдан янги имкониятларни беради. Шу билан бирга ушбу имкониятлардан фойдаланишда маълум бир танлаш имкониятини яратади. Шу нуктаи назардан ёшлардаги маълум бир сифатлар ҳамда жисмоний тарбия ва спорт ўртасидаги алоқадорликни ўрганиш зарур ҳисобланади.

Бугунги кунда тараққиёт суръатлари тобора тезлашиб бормоқда. Унинг негизида жамиятнинги барча жабҳаларида ўзгаришлар рўй бериб келмоқда. Тараққиётнинг мазкур оқибати ўз ортидан барча соҳаларда ўзгаришлар қилиш ва уларга мос равишда ҳаракатланишни талаб қилиш билан бирга, унга мувофиқ бўлган билимларга эга бўлиш, уларни ўзлаштириш талабларини ҳам юзага келтирмоқда. Президентимиз Ш.М.Мирзиёев таъбири билан айтганда "Ҳаётнинг ўзи ва халқнинг талаблари бизнинг олдимизга амалий ечимини топиш лозим бўлган янги ва янада мураккаб вазифаларни қўймоқда" [1]. Бундай вазиятда жисмоний маданият йўналишида ҳам ўқув-методик меъёрларни такомиллаштириш, янги услубларни ишлаб чиқиш ва амалиётга тадбиқ этиб бориш соҳани ривожланишида муҳим аҳамият касб этади.

Жисмоний маданият билан тизимли равишда шуғулланиб бориш ақлий ва жисмоний юкламалар ўртасидаги оптимал нисбатларни мувофиқлаштиради, талабалар саломатлиги мустаҳкамланишига, уларнинг ҳаракатчанлик фаоллигининг, жисмоний тайёргарлик даражасининг, назорат меъёрларини муваффақиятли топширишига ҳамда спорт мусобақаларида иштирок этиш самарадорлигини ошишига олиб келади. Жисмоний тарбия жараёнида жисмоний маданиятнинг асосланган восита ва методларини қўллаш асосий ҳаракатчанлик сифатлари ва кўникмаларини шакллантиришда кўпроқ фойдали бўлиши мумкин, шунингдек, барча физиологик тизимларнинг босим остидаги фаолиятини талаб қилувчи жисмоний юкламалар унумдорлигини оширади [1,2].

Олий таълим муассасасида талабалар ўқиш жараёнида жисмоний тарбия машғулотларида дастур асосида қуйидаги назорат меъёрлари ва машқларини амалга оширадлар, булар жойидан туриб ва югуриб келиб узунликка сакраш, баландликга сакраш, йўғон арқон бўйлаб баланга кўтарилиш, теннис коптогини нишонга ва узоқга отиш, 30 м; 60 м; 100 мга югуриш ва бошқларни амалга оширишда жисмоний сифатлар ривожланишининг оптимал даражаси жудаям зарур бўлади. Ушбу жараёнда куч-тезлик тайёргарлиги муҳим ўрин тутади, яъни ўқув йили мобайнида талабалар тезкорлик хусусиятидаги машқларни бажарадилар. Масалан, енгил атлетика бўйича машқларни бажаришда яхшигина куч-тезкорлик тайёргарлигини талаб қилади, куч-тезкорлик хуссиятидаги машқлар гимнастика ва акробатик машқларда ҳамда очиқ ҳавода ўтказиладиган спорт ўйинларида ҳам учрайди.

Махсус сакраш машқларининг талабалар тезкорлик лаёқатларининг ривожланишига таъсирини ўргана бориш асосида, керакли бўлган услубларни қўллаш имкониятини яратади. Бизнинг экспериментмиз мобайнида қуйидаги вазифаларни амалга ошириш мақсад қилиб қуйилган эди: 1.Талабаларда тезкорлик кўрсаткичлари динамикасини

аниқлаш; 2.шуғулланувчиларнинг тезкорлик тайёргарлигига махсус машқлар комплекси таъсирини ўрганиш. Қўйилган вазифаларни амалга ошириш учун қуйидаги тадқиқот методлари қўлланилди: педагогик кузатув, педагогик эксперимент, педагогик тест. Биз талаблар тезкорлик имкониятлари турли параметрларини аниқлаш мақсадида унверсал динамографик стендни (УДС) қўлладик. Унинг асосида қуйидагилар аниқланди: Ро-мускуллар имзометрик босимининг максимал кўлами (катталиги-ҳажми); Fmax-динамик режимдаги мускуллар кучининг максимал аҳамияти; Q-мускуллар бошланғич кучини характерловчи коэффициент; G-мускуллари кучи тезлашувини характерловчи коэффициент; J-спортчининг портловчи кучларини намоён қилувчи лаёқатини характерловчи коэффициент.

Ўтказилган таҳлил натижаларига кўра биз назорат гуруҳидаги талабаларда ўрта қийматдаги юқори кўрсаткичларни (J и G) икки кўрсаткичда кўзатган бўлсак, ёшлардан иборат малакали гуруҳда ўтказилган педагогик эксперимент бошида ўрганилаётган кўрсаткичлар бўйича (P>0,05) аҳамиятли статистик фарқлар кўзатилмаганлиги аниқланди. Эксперимент гуруҳи орасидаги талабалардан Ро - 144,5±4,5; Fmax - 126,6±4,2; J - 170,6±48,9; Q - 227±84,05; G - 139,5±41,4, ҳамда назорат гуруҳидаги ўсмирлардан Ро - 144,2±4,9; Fmax - 127,2±4,91; J - 188,2±59,1; Q - 224,2±82,2; G - 165±51,5, олинган маълумотлар педагогик эксперимент бошида малакали гуруҳларга бир-хил жисмоний тайёргарлик даражасига эга бўлган ўсмирлар танлаб олинганлигини исботлади. Биз малакали гуруҳ орасида ўтказилган педагогик экспериментнинг бошланғич босқичида олинган натижаларни Ро - 102,3±3,46; Fmax - 85,9±3,85; J - 162,9±39,82; Q - 222,6±54,53; G - 132,5±30,92 таққослаш асосида эксперимент гуруҳидаги кўрсаткичлар билан назорат гуруҳида олинган маълумотлар Ро - 103,3±3,3; Fmax - 87,1±2,47; J - 187,2±51,1; Q - 245,6±70,5; G - 155,2±50,2 аниқ статистик фарқларга P>0,05 эга эмаслигини кўзатдик.

Эксперимент гуруҳларда ўрганилаётган кўрсаткичлар бўйича қиёсий статистик таҳлил қуйидаги аҳамиятли маълумотларни кўрсатди. Эксперимент гуруҳидаги ўсмирларда эксперимент давомида ўрганилаётган кўрсаткичлар бўйича аҳамиятли бўлган ўсиш кўрсаткичлари Ро – 144,5±4,5; 148,5±4,5; Fmax - 126,6±4,2;128,7±4,24; J - 170,6±48,9; 217±56,2; Q - 227±84,05; 286,1±84,1; G - 139,5±41,4; 179,6±51,6 аниқланди. Аниқ фарқлар Ро, J и G кўрсаткичларида P<0,05 аҳамиятлилик даражасида кўзатилади.

Биз томондан педагогик экспериментнинг тугаши арафасида малакали гуруҳларда тезкорлик тайёргарлиги кўрсаткичлари бўйича қиёсий таҳлил ўтказилди. Малаккали гуруҳлардаги ўсмирлар орасида ўтказилган эксперимент натижалари асосида қуйидаги: Ро – 148,5±4,5; 144,7±4,55; (P<0,05 аҳамиятлилик даражасида); Q - 286,1±84,1; 243,8±44,7; (P<0,05 аҳамиятлилик даражасида) аниқ статистик фарқларни аниқладик. Бундай Fmax - 128,7±4,24; 128±5,01; (P>0,05 аҳамиятлилик даражасида) J - 217±56,2; 202,2±36; (P>0,05 аҳамиятлилик даражасида); G - 179,6±51,6; 174,4±36 (P>0,05 аҳамиятлилик даражасида) кўрсаткичларда аниқ-аҳамиятли статистик фарқлар аниқланмади.

Шундай қилиб, бешта кўрсаткичлардан учтасида, яъни 60% ташкил қилувчи кўрсаткичларда ўзгаришлар мавжуд. Эксперимент гуруҳидагилар орасида педагогик экспериментнинг тугаши билан қуйидаги ўзгаришлар Ро - 82,3±3,46; 88±3,36; Fmax - 105,9±3,85; 108,2±4,14; J - 162,9±39,82; 206,1±49,4; Q - 222,6±54,53; 305±72,05; G - 132,5±30,92; 161±36,1 кўзатилади.

Бизнинг назорат гуруҳида олиб борган педагогик кўзатувларимиз талабаларнинг тезкорлик имконияти кўрсаткичларини характерловчи алоҳида кўрсаткичлар яхшиланди, бироқ (P>0,05) аҳамиятли статистик фарқларни эксперимент гуруҳидагилар ва ўспиринларда ҳам кўзатмадик. Шундай қилиб, ўтказилган статистик таҳлил педагогик эксперимент маълумотлари асосида олинган натижалар биз томондан ишлаб чиқилган, “чуқурликка сакраш” ижтимоий танлаб олинган машқларни қўллаш орқали тезкорлик сифатларини ривожлантирувчи методиканинг афзаллигини кўрсатди. Биз томондан ишлаб чиқилган портловчи-кучни ривожлантирувчи, тезкорлик сифатларини тарбияловчи методика эксперимент гуруҳидаги талабаларда жисмоний маданият бўйича анъанавий тарзда олиб бориладиган ўқув машғулотлари тизимига нисбатан анча устун эканлигини аниқлаб берди. Тадқиқот натижалари асосий ўқув дастурини махсус жисмоний машқлар билан тўлдириш зарур эканлигини кўрсатди.

Шунинг учун ҳам тезкорлик сифатини яккакурашчиларда ривожлантиришда алоҳида ёндошиш зарур ҳисобланади. Яъни, курашчиларда тезкорлик сифатини ривожлантиришда қуйидаги илмий-методологик тамойилларига эътибор қаратиш зарур:

- кураш машғулотлари жараёнида курашчилар организмига катта юкламали ва миқдорий йўналишдаги машғулотларнинг таъсирини инобатга олиш;
- курашчилар амалиётида катта, ўртача ва кичик юкламали машғулотлар кўп қўлланилади. Шу нуқтаи назардан, кўпроқ юкламаларни йўналиши бўйича махсус чидамлиликни (узоқ ва қисқа муддатли шиддатли ишларни бажариш имконияти), тезкорлик ва куч қобилиятини оширувчи машғулотларни қўллашни тавсия қилиш; бир кунда ўтказилган турли йўналишдаги иккита машғулотнинг курашчилар организмига таъсир даражасини инобатга олиш, шу билан биргаликда, ўртача юкламали машғулотлардан организмнинг қайта тикланиш жараёнларида фойдаланиш мақсадга мувофиқдир [3]. Бу катта юкламали машғулотлардан сўнг организмнинг қайта тикланиш жараёнларини бошқаришдаги самарадорлик воситаси сифатида ўртача ва кичик юкламали машғулотларнинг муваффақият билан қўлланилишидан далолат беради; малакали курашчиларнинг иш қобилиятини ошириш, педагогик воситалар ва услублар мажмуасида машғулот жараёнини бошқариш сифатини кўтаришда микроцикл машғулотларини оқилона алмашлаб ўтишнинг амалий кўникмалари катта рол ўйнайди; малакали курашчиларни тайёрлаш жараёнларидан яна бири тезкорлик сифатини ошириб бориш, уни бажариш сифатини яхшилаш бўлиб, бунга кураш билан шуғулланишнинг турли босқичларида ҳар хил катталик ва йўналишдаги машғулотларни қўллаш орқали эришиш мумкин [4].

Адабиётлар

1. Мирзиёев Ш.М. Танқидий таҳлил, қатъий тартиб-интизом ва шахсий жавобгарлик – ҳар бир раҳбар фаолиятининг кундалик қоидаси бўлиши керак. Мамлакатимизда 2016 йилда ижтимоий-иқтисодий ривожлантиришнинг асосий якунлари ва 2017 йилга мўлжалланган иқтисодий дастурнинг энг муҳим устувор йўналишларига бағишланган Вазирлар Маҳкамасининг кенгайтирилган мажлисидаги маъруза, 2017 йил, 14 январь. – Тошкент: «Ўзбекистон», 2017. 10-б.

2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для ИФК. -М.: «ФиС», 1991. –С. 544.
3. Годик М.А. Спортивная метрология: учебник для институтов физической культуры. -М.: ФиС, 1988. –С.192.
4. Керимов Ф.А. «Курашга тушаман». –Тошкент: 1990.

РЕЗЮМЕ

Ушбу мақолада ёш курашчиларнинг тезкорлик сифатларини такомиллаштириш йўллари кўрилган. Чарчаш, жисмоний юклама, тикланиш, шахсий гигиена ва бошқаларнинг айрим параметрлари алоҳида кўрсатилган.

РЕЗЮМЕ

В статье рассматривается характеристика совершенствования качеств быстроты юных курашистов. Выделяются отдельные значения таких параметров, как утомляемость, физическая нагрузка и разгрузка, восстановление, личная гигиена и другие.

SUMMARY

The article deals with the pedagogical characteristics of the development of physical abilities of young fighters. There have been distinguished the meanings of such parameters as tiredness, physical loading and unloading, personal hygiene and others.

ӨСПИРИМЛЕР ҲӘМ БАЛАЛАРДЫҢ ҲӘР ТӘРЕПЛЕМЕ РАЎАЖЛАНЫЎЫНДА ДЕНЕ ТӘРБИЯСЫНЫҢ МАҚСЕТИ ҲӘМ ЎАЗЫЙПАЛАРЫ

С.М.Тойлибаев – *ассистент оқытыўшы*
Д.Б. Кеңесбаева – *Дене мәденияты факультетиниң 2-курс студенти*
Әжинияз атындағы Нөкис мәмлекетлик педагогикалық институты

Таянч сўзлар: ўсмирлар ва болаларнинг ҳар томонлама ривожланиши, маънавий-аҳлоқий тарбия, жисмоний ривожланиш, жисмоний тарбиянинг вазифалари, кучни ривожланитириш, тезликни ривожлантириш, чидамлиликни ривожлантириш.
Ключевые слова: всестороннее развитие детей и подростков, духовное воспитание, физическое развитие, задачи физического воспитания, развитие силы, развитие скорости, развитие выносливости.
Key words: all-round development of children and teenagers, spiritual education, physical development, problems of physical training, development of force, development of speed, endurance development.

Өспиримлер ҳәм балалардың ҳәр тәреплеме раўажланыўында дене тәрбиясының атқаратуғын ҳызмети социаллық система сыпатында балалардың физикалық раўажланыўын жетилистириўди тәмийинлеўде жәмийеттиң мақсетин иске асырыў болып табылады. Бунда тийкарғы мақсети улыўма тәрбияның мақсетине муўапық денеси ҳәр тәреплеме жетилискен, руўхый жақтан бай, ўатанын сүйиўши келешек әўладларды тәрбиялаў болып есапланады. Усындай ҳәр тәреплеме раўажланған кәмил жаслар елимиздиң экономикасы ҳәм мәдениятын, қала берсе, жәмийеттиң барлық қубылыслары ушын хызмет етеди. Усының нәтийжесинде, балалардың денсаўлығы, дене таярлығы, дөретиўшилик искерлиги раўажланады.

Физикалық жетилистириў деп, денсаўлығы, ҳәр тәреплеме дене таярлығы күшли, жәмийетте мийнет ҳәм әскерий хызметтиң талапларына толық жуўап беретуғын, ҳәр тәреплеме раўажланған балаларға айтылады.

Дене тәрбиясы ҳәм спорт процесинде балалардың дене тәрбиясын шөлкемлестириўдеги ҳәр тәреплеме раўажландырыўда дене тәрбиясының мақсети улыўма ўазыйпаның ишинен анықланады. Ўазыйпа – бул белгиленген бағдарламалық мақсетти иске асырыў [1]. Дене тәрбиясының мақсетиниң мазмуны ҳәр қыйлы ўазыйпаларға ажыралған түрде иске асырылады. Дене тәрбияның өзгешелиги ҳәм басқа тәрбиялар менен байланысын есапқа алып, тийкарынан үш ўазыйпаны анықлайды. Бул ўазыйпа-дене сапасының ҳәр тәреплеме раўажланыўын тәмийинлеў, дене уқыбын тәрбиялаў, дене дүзилисин жетилистириў, ден саўлықты беккемлеў ҳәм көп жыллық мийнет искерлигин сақлаў. Дене тәрбия системасы өзиниң ўазыйпасын төмендегише иске асырады: жеке адамның өзгешелиги сәйкес турмысқа зәрүр дене сапасын раўажландырыў, әсиресе күш, тезлик, координациялық уқыбын, шыдамлылығын жетилистириў. Бул сапалар балалардың дене мүмкиншилигин анықлайды.

Физикалық сапасын тәрбиялаў тийкарында балалардың дене дүзилисин жетилистириў ўазыйпасы шешиледи. Дене дүзилисиниң жетилисиўи белгили муғдарда денениң функциясының жетилисиўин анықлайды [2]. Демек, дене функциясының раўажланыўы денсаўлықтың тийкары болып есапланады.

Арнаўлы билим бериў ўазыйпасы. Бул ўазыйпаға турмыста зәрүрли уқып ҳәм көнлигиўдиң қәлиплесиўи, соның менен бирге спорт тараўы бойынша арнаўлы билимлер киреди. Дене таярлығына ийе болыў ушын дене сапасын раўажландырыў жеткиликсиз, соның ушын саналы түрде уқып ҳәм көнлигиўди раўажландырыў талап етиледи. Ҳәрекет искерлигин ислеў нәтийжесинде көнлигиўдиң қурамалы түрлери жетилистириледи. Дене тәрбиясы ҳәм спорт процесинде балалардың дене тәрбиясын шөлкемлестириўдеги ҳәр тәреплеме раўажландырыўда дене тәрбиясының барлық басқышларда билим бериў ўазыйпасы ҳәрекет тәжирийбесиниң артыўы нәтийжесинде көнлигиўдиң қурамалы түрлерин саналы ислеў арқалы шешиледи.

Ҳәр қыйлы, көп муғдарда уқып ҳәм көнлигиўдиң топланыўы жаңа уқып ҳәм көнлигиўдиң қәлиплесиўине жәрдемин тийгизеди. Дене тәрбиясы бойынша билим бериў нәтийжесинде өзиниң дене мүмкиншилигин турмыста пайдаланыўға үйретеди. Соның менен бирге, дене тәрбиясының жеке бала ушын ҳәм жәмийет ушын әҳмийетин түсиндиреди ҳәм дене мәдениятының өзин таярлаў ушын пайдаланыўға үйретеди. Жеке баланың қәлиплесиў ўазыйпасы:

дене тәрбиясы баланың әдеп-икрамлық сапасын, минез-қулқын таярлаўда үлкен әҳмийетке ийе [3]. Баланың дене таярлығы дене тәрбиясы арқалы иске асырылады ҳәм жәмийет ушын хызмет етиўге таярлайды. Ҳәр бир сабақ даўамында денсаўлықты беккемлеў, билим бериў ҳәм улыўма тәрбиялық ўазыйпалары иске асырылады. Дене шынығыўларын орынлаў арқалы баланың дене раўажланыўына тәсир жасалады. Дене тәрбияның ҳәр қыйлы илажларын пайдаланыў арқалы балалардың ақыл, мийнет уқыбы қәлиплеседи.

Спорт таярлығының мақсети, ҳәр бир баланың техника-тактикалық, дене ҳәм психологиялық таярлық дәрежесиниң максимал мүмкиншиликлерге