

**11-12 YOSHLI MAKTAB O'QUVCHILARINING TEZKORLIK
SIFATINI YENGIL ATLETIKA SPORT
TURI YORDAMIDA TAKOMILLASHTIRISH USLUBIYATI**

Baxtiyorov Soh

Annotatsiya: Maqolada aynan 11-12 yoshli maktab o'quvchilarining tezkorlik sifatini rivojlantirish va takomillashtirishda yengil atletika mashqlaridan foydalanish natijasi tahlil qilingan.

Kalit sozlar: Jismoniy tayyorgarlik, yoshga xos xususiyatlar, mashg'ulot yuklamasi, senzetiv davr.

Mustaqillik yillari mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, sohani rivojlantirish orqali yurtimizning jahon hamjamiyatidagi mavqeyini yanada oshirish kabi masalalar davlat siyosatining ustuvor vazifalaridan biri etib belgilangan.

O'zbekistonni har tomonlama rivojlantirish va jahon bozorida raobatbardosh yosh avlodni tarbiyalashga Prezidentimiz Sh.Mirziyoev katta e'tibor qaratmoqda. Bunga yaqqol misol tarzida 2021-2025 yillarda O'zbekiston Respublikasini rivojlantirishning beshta ustuvor yo'nalishlari bo'yicha "Harakatlar strategiyasi" davlat dasturida shunday deb o'tgan: Uzluksiz ta'lim tizimini yanada takomillashtirish yo'lini davom ettirish, sifatli ta'lim xizmatlariga imkoniyatlarni oshirish, mehnat bozorining zamonaviy ehtiyojlariga muvofiq yuqori malakali kadrlarni tayyorlash; umumiy o'rta ta'lim sifatini tubdan oshirish, informatika, matematika, ximiya, biologiya kabi boshqa muhim va talab yuqori bo'lgan predmetlarni chuqurlashtirilgan tarzda o'rganish; bolalarni sport bilan ommaviy tarzda shug'ullanishga jalb qilish, ularni yangi bolalar sporti ob'ektlarini qurish, mavjudlarini rekonstruksiya qilish; jismonan sog'lom, ruhiy va intellektual rivojlangan, mustaqil fikrlaydigan, qat'iy hayotiy nuqtai-nazariga ega, Vatanga sodiq yoshlarni tarbiyalash, demokratik islohotlarni chuqurlashtirish va fuqarolik jamiyatini rivojlantirish jarayonida ularning ijtimoiy faolligini oshirish; yosh avlodning ijodiy va intellektual salohiyatini qo'llab-quvvatlash hamda amalga oshirish, bolalar va yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish, ularni jismoniy tarbiya va sportga keng jalb etish; yoshlarga oid davlat siyosatini amalga oshirishda davlat hokimiyati va boshqaruvi organlari, ta'lim muassasalari, yoshlar va boshqa tashkilotlarning samarali faoliyatini tashkil etish.

O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport to'g'risidagi qonun, 10-modda ko'rinib turibdiki O'zbekiston Respublikasini rivojlantirishda albatta ta'limning quyi pog'onalaridan boshlashga e'tiborning berilishi kelgusida o'z so'zini aytishini Prezidentimiz keng targ'ib etmoqda, har bir jamiyatning kelajagi uning ajralmas qismi va xayotiy zarurati bulgan ta'lim tiziming qay darajada rivojlanganligi bilan belgilanadi.

Dar haqiqat bugungi kunda mustaqil taraqqiyot yo'lida borayotgan mamlakatimiz uzluksiz ta'lim tizimini isloh qilish va takomillashtirishi yangi sifat bosqichiga yangi ilg'or



pedagogik va axborot texnologiyalarni joriy qilish hamda ta'lim samaradorligini oshirish masalalariga katta e'tibor qaratmoqda bu esa, bugungi kunda davlat siyosati darajasiga ko'tarilganligidan dalolatdir. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 3 iyundagi Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risidagi Qarori, sport musobaqalarning yoshlar o'rtasida muntazamligini ta'minlash vazifalari keng miqyosda amalga oshirilmoqda.

Ushbu yo'nalishdagi ishlarni yangi bosqichga olib chiqish, ayniqsa yoshlarni jismoniy tarbiya va sportga keng jalb qilishda ham muhim huquqiy asosga ega bo'lgan yangi tahrirdagi "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risidagi" gi 394-sonli Qonuni qabul qilindi (2015 yil 4 sentabr). Mazkur qonun asosini o'sib kelayotgan yosh avlod ongiga sog'lom turmush tarzini singdirish ularni jismonan sog'lom va aqlan yetuk qilib tarbiyalash g'oyasi tashkil etadi.

Aynan 11-12 yoshli o'quvchilarda tezkorlik sifatini yengil atletika sport turi yordamida oshirishning sababi shundaki, bu yosh davrlari "senzitiv" u yoki bu qobiliyatni rivojlantirish uchun ta'sir sezadigan davrlar hisoblanadi, ya'ni 11-12 yosh tezkorlik jismoniy sifatini rivojlantirish uchun juda qulay davr hisoblanadi va berilgan jismoniy yuklamalar o'quvchi organizmida ijobiy natija ko'rsatadi. Jismoniy sifatlar rivojlanishini taqozo etuvchi asosiy qonuniyatlardan biri-geteroxronlik hisoblanib, unga ko'ra organizmning biologik rivojlanishi va yetilishida alohida organ va tuzilmalarda shiddatli o'zgarishlar hamda nisbatan barqarorlashgan davrlar kuzatiladi.

O'suvchi organizmga xos bu xususiyat individual rivojlanishning turli tomonlarini o'zida aks ettiruvchi tushuncha bo'lib, shiddatli o'sish davrida organizmning rivojlanayotgan organ va tizimlariga zaruriy ta'sir ko'rsatilganda, muvofiqlikdagi jismoniy qobiliyatlarning rivojlanishida salmoqli o'zgarishlar hosil bo'ladi.

Shu qonuniyatga asosan, yengil atletika sport turiga xos jismoniy sifatlar rivojlanishining eng ta'sirchan senzitiv davrlari mavjud bo'lib, aynan o'sha davrlarda organizmga ko'rsatilgan pedagogik ta'sir vositalari, mashg'ulot metodikalarining ijobiy effektga ega bo'lishi kuzatilgan shu o'rinda 11-12 yosh yengil atletika sporti bilan shug'ullanishni boshlash davri hisoblanadi.

Bu yosh davrida o'quvchilarning jismoniy rivojlanishi, tayyorgarligidan kelib chiqib mashg'ulot dasturini tuzish maqsadga muvofiqdir, asosan ularning umumiy jismoniy tayyorgarligini oshirishga e'tibor qaratiladi.

Tezkorlikni tarbiyalashda qo'llaniladigan jismoniy mashqlar tuzilishiga ko'ra maxsus harakat ko'nikmalariga yaqin bo'lishi lozim, boshqacha aytganda, 11-12 yosh maktab o'quvchilarining sifatini yengil atletika sport turi yordamida sport ixtisoslashuvi doirasida tezkorlikni rivojlantirish uchun samarali vositalar sifatida texnik jihatdan mukammal harakat shakllarini tilga olish zarur bo'lib, ular maksimal tezlikda bajarilishi mumkin.





Har bir mashqning davomiyligi shunday bo'lishi kerakki, mashq oxiriga borib o'quvchi tezligi pasaymasligi zarur, tezlik pasaygach, mashqni takroriy bajarish o'z ma'nosini yo'qotadi, tezlik ko'tarilmaydi.

Toliqish asoratlari bo'lgan holda tezlik mashqlarini takrorlash tezlik chidamliligini rivojlantirish vositasi sanaladi, bolalik davrida tezkorlikni tarbiyalash vositalari turlicha.

Bular yuqori tezlikda bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar, xar xil o'yinlar, o'yin mashqlari, qisqa masofalarga yugurish va boshqalar 11-12 yoshdagi bolalarda 15 m dan 30 m gacha bo'lgan masofalarga toliqtirmaydigan qisqa muddatli tez yugurish tezlik-kuch sifatlarini rivojlantiruvchi samarali vosita hisoblanadi.

Bu vositadan foydalanganda, rioya qilish zarur bo'gan asosiy shartlar yugurishning tabiiy shakllaridan uzoq bo'lgan yuqori suratli harakatlarni amalga oshirish, yuqori hissiy ko'tarinkilikni paydo qilish, 11-12 yoshli o'quvchilarda tezkor faoliyatni bir necha bor bajarish qisqa masofalarga takroran yugurish qobiliyati kuchayadi.

Qisqa muddat ichida jismoniy sifatlarini rivojlantirishni jadallashtirish maqsadida katta yuklamali mashg'ulotlar, maxsus mashqlarni zo'rma-zo'raki qo'llash aksariyat hollarda bolaning tez charchashi, zo'riqishi hatto ularning kasallanishiga olib kelishi mumkin.

Dastlab, o'quvchilarda umumiy jismoniy tayyorgarlikni ya'ni jismoniy sifatlar tezkorlik, epchillik, chidamlilik, kuch hamda egiluvchanlikni rivojlantirish, harakat malakalarini takomillashtirish, shug'ullanuvchilarni "Aholini jismoniy tayyorgarligi aniqlovchi" jismoniy tayyorgarlik darajasi sport sinovlarini topshirishga tayyorlashdan iborat, turli jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lgan ko'p miqdordagi o'quvchilarning bir vaqtda shug'ullanishi yuklamani mutanosiblashtirishni qiyinlashtiradi.

Mashg'ulotni o'rtacha jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lgan o'quvchilarga mo'ljallash kerak, jismonan kuchliroq o'quvchilarga esa individual qo'shimcha topshiriqlar berilishi lozim, mashg'ulot davomida shug'ullanuvchilar uchun yengil atletika mashqlaridan tuzilgan harakatli o'yinlar va estafetalar berib boriladi, mashg'ulotlarning tayyorlov qismiga oddiy umumrivojlantiruvchi mashqlar kiritiladi.

Shug'ullaanuvchilarning tayyorgarlik darajalari o'sgan sari bu mashqlar murakkablasha boradi umumrivojlantiruvchi mashqlar, buyumlarsiz bo'yin, yelka kamari, gavda muskullari hamda kuchga, egiluvchanlik hamda qayishqoqlikka mo'ljallangan mashqlar va buyumlar bilan arg'amchida to'ldirma to'plar, turli og'irlikdagi toshlar, gimnastika anjomlarida mashq bajarishdan turli tezkorligini rivojlantiruvchi maxsus mashqlardan iborat.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik esa, yengil atletika turlari bo'yicha maxsus chidamlilik, teskorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik va tezkor-kuch jismoniy sifatlarini rivojlantirishdir.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik esa, yugurib kelib uzunlikka turli usullarda sakrash, qisqa masofalar (30x4, 40x4, 60x4, 100x3m) ga takroriy yugurish va o'rta masofalarga yugurish, yugurib kelib balandlikka sakrash, yugurib kelib tennis koptogini uloqtirish kabilar orqali amalga oshiriladi.





Xulosa qilib aytadigan bo'lsak, shaxsning jismoniy shakllanishi va jismoniy tayyorgarlik dinamikasi, o'quvchining mehnat qila olish qobiliyati, darajasi hamda doimiy bajariladigan mashqlar xarakteri va hajmiga bog'liq, o'quvchi yoshlar organizmi xususiyatlarini hisobga olmasdan ularga bir xildagi yuklamalar berish hollari ham ko'p uchraydi, shu sababli mashg'ulot jarayonini to'g'ri rejalashtirish maqsadga muvofiqdir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

- 1.A.I.Ikramov, D.I.Ahmedova va boshqalar. Barkamol avlodni shakllantirishda jismoniy tarbiya va sportning tibbiy asoslari. Toshkent: "O'zbekiston", 2011y 84 b;
- 2.Volkov L.V. Fizicheskie sposobnosti detey I podrostkov.-Kiev,; "Zdorov", 1981.-160 s;
- 3.D.P. Markov., N.G.Ozolin. Yengil atletika. Toshkent: "O'qituvchi", 1971;
- 4.Abdullayev A., Xonkeldiyev Sh. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi.-Toshkent: O'zDJTI, 2005.-300 b.
- 5.R.H.Kadirov Jismoniy tarbiya va sport faoliyatini ilmiy tadqiq qilish: o'quv qo'llanma Toshkent: "Durdona", 2018. 260 b.

