

**MAKTAB O'QUVCHILARINING TEZKORLIK SIFATINI RIVOJLANTIRISHDA
YENGIL ATLETIKA MASHQLARINING AHAMIYATI**

Xaydarov Baxtiyor Tojiyevich

*Samarqand davlat pedagogika instituti, Jismoniy madaniyat va sport kafedrası
pedagogika fanlari doktori (DSc) professor*

Sultanov Rustam Turayevich

*Sharof Rashidov nomidagi Samarqand davlat universiteti, Jismoniy tarbiya va sport
kafedrası assistenti*

Egamberdiyev Abdullo Egamberdi o'g'li

Samarqand davlat pedagogika instituti 2-bosqich magistranti

Annotatsiya: Mazkur maqolada o'rta maktab o'quvchilarida tezkorlik sifatlarini shakllantirish va rivojlantirish jarayonida yengil atletika mashqlarining ahamiyati yoritilgan. Tezkorlik insonning asosiy jismoniy sifatlaridan biri bo'lib, o'quvchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi va sport ko'rsatkichlarini oshirishda muhim rol o'ynaydi. Tadqiqot davomida 11–12 yoshli o'quvchilarning tezkorlik sifatlarini rivojlantirishda yengil atletika mashqlari samaradorligi tahlil qilindi, mashg'ulotlarda qo'llanilgan mashqlar mazmuni va ularning natijalarga ta'siri ko'rsatib berildi. Shuningdek, maqolada tezkorlikni rivojlantirishning ilmiy-uslubiy asoslari, pedagogik jarayonda yengil atletika mashqlaridan foydalanishning afzalliklari va ularni amaliyotda qo'llash bo'yicha tavsiyalar berilgan.

Kalit so'zlar: tezkorlik, yengil atletika, jismoniy sifatlar, o'quvchilar, jismoniy tarbiya, mashg'ulot samaradorligi, pedagogik jarayon.

Аннотация: В данной статье освещается значение легкоатлетических упражнений в формировании и развитии быстроты у учащихся средней школы. Быстрота является одной из основных физических качеств человека и играет важную роль в повышении общей физической подготовленности и спортивных показателей школьников. В ходе исследования был проведён анализ эффективности легкоатлетических упражнений в развитии быстроты у учащихся 11–12 лет, раскрыто содержание применяемых упражнений и их влияние на результаты. Кроме того, в статье представлены научно-методические основы развития быстроты, преимущества использования легкоатлетических упражнений в педагогическом процессе, а также рекомендации по их практическому применению.

Ключевые слова: быстрота, лёгкая атлетика, физические качества, учащиеся, физическое воспитание, эффективность тренировок, педагогический процесс.

Annotation: This article highlights the importance of athletics exercises in the development of speed qualities among secondary school students. Speed is one of the fundamental physical qualities of a person and plays a significant role in improving

students' overall physical fitness and sports performance. The study analyzed the effectiveness of athletics exercises in developing the speed of 11–12-year-old students, revealing the content of the exercises used in training and their impact on results. In addition, the article provides the scientific and methodological foundations of speed development, the advantages of using athletics exercises in the educational process, and recommendations for their practical application.

Keywords: *speed, athletics, physical qualities, students, physical education, training effectiveness, pedagogical process.*

DOLZARBLIGI

Bugungi kunda ta'lim tizimida o'quvchi yoshlarning sog'lom turmush tarzini shakllantirish, jismoniy salomatligini mustahkamlash va sportga qiziqishini rivojlantirish davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Jismoniy tarbiya darslari nafaqat o'quvchilarning harakat faoliyatini kengaytiradi, balki ularning psixologik, intellektual va ijtimoiy rivojlanishiga ham bevosita ta'sir ko'rsatadi.

Shu jihatdan, o'quvchilarda jismoniy sifatlarni, xususan tezkorlikni rivojlantirish alohida ahamiyat kasb etadi. Tezkorlik — insonning asosiy jismoniy sifatlaridan biri bo'lib, sport faoliyatida yuqori natijalarga erishishda hal qiluvchi omil sifatida qaraladi. Ayniqsa, 11–12 yosh oralig'ida organizm faol rivojlanish bosqichida bo'lganligi sababli, bu davrda tezkorlikni shakllantirish va mustahkamlash eng maqbul davr sanaladi.

Yengil atletika mashqlari — o'quvchilarda tezkorlikni rivojlantirishning eng samarali vositalaridan biridir. Chunki yengil atletika mashqlarida (masalan, qisqa masofaga yugurish, start va finish mashqlari, reaksiya tezligini oshirishga qaratilgan topshiriqlar) tezkorlikni rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulotlar ko'plab afzalliklarga ega. Bu mashqlar nafaqat tezkorlikni, balki chidamlilik, kuch, epchillik va muvozanat kabi boshqa jismoniy sifatlarni ham rivojlantiradi.

Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sport sohasida olib borilayotgan islohotlar, xususan yoshlar o'rtasida sportni ommalashtirish, ular orasida turli musobaqalar tashkil etish, sog'lom avlodni tarbiyalash bo'yicha qabul qilinayotgan qaror va dasturlar ham mavzuning dolzarbligini yanada kuchaytiradi. Chunki sog'lom, jismonan baquvvat, tezkorlik sifatlari rivojlangan yosh avlod kelajakda mamlakat taraqqiyotining poydevori bo'lib xizmat qiladi.

Shu sababli, o'rta maktab o'quvchilarida tezkorlik sifatlarini rivojlantirishda yengil atletika mashqlarining samaradorligini o'rganish, ilmiy-uslubiy asoslarini ishlab chiqish va pedagogik jarayonga tatbiq etish bugungi kunda dolzarb ilmiy-amaliy masalalardan biridir.

Tezkorlik tushunchasi va uning ahamiyati

Tezkorlik insonning asosiy jismoniy sifatlaridan biri bo'lib, qisqa vaqt ichida muayyan harakatni bajarish qobiliyatini bildiradi. U sport faoliyatida yuqori natijalarga erishishda, kundalik hayotda esa turli vaziyatlarga tez moslasha olishda

muhim ahamiyat kasb etadi. Psixologik nuqtai nazardan tezkorlik — bu odamning reaksiya tezligi va nerv tizimining faoliyat samaradorligi bilan chambarchas bog'liq.

O'quvchilar rivojlanishida tezkorlikni rivojlantirish alohida ahamiyatga ega. Chunki o'rta maktab yoshida nerv-muskul tizimining faol o'sishi kuzatiladi. Bu yosh davrida tezkorlikni shakllantirish nafaqat sportdagi yutuqlarga, balki umumiy jismoniy tayyorgarlikka ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Tezkorlik boshqa jismoniy sifatlar – kuch, chidamlilik, epchillik va koordinatsiya bilan ham uzviy bog'liq.

Yengil atletika mashqlarining tezkorlikni rivojlantirishdagi o'rni

Yengil atletika mashqlari tezkorlikni rivojlantirishda asosiy vosita hisoblanadi. Jumladan, qisqa masofaga yugurish mashqlari (30 m, 60 m, 100 m) o'quvchilarda yuqori tezlikni hosil qiladi, muskul kuchini faollashtiradi va yurak-qon tomir tizimini mustahkamlaydi.

Start va reaksiya tezligini oshirish mashqlari — masalan, signalga qarab yugurishni boshlash, turli start pozitsiyalarida mashq qilish, chaqqonlikni talab qiluvchi mashqlar — o'quvchilarda tezkor harakat qilish ko'nikmasini shakllantiradi.

Bundan tashqari, harakatli o'yinlardan ham keng foydalanish mumkin. “Kim tezroq yuguradi?”, “Bayroqni olib kel”, “Qoch va tut” kabi o'yinlar o'quvchilarni ruhlantiradi, musobaqaviy sharoit yaratadi va ularning tezkorlik qobiliyatini samarali rivojlantiradi.

Yengil atletika mashqlari faqat tezkorlikni emas, balki boshqa jismoniy sifatlarni ham takomillashtiradi. Masalan, yugurish chidamlilikni oshiradi, sakrash mushak kuchini rivojlantiradi, turli kombinatsion mashqlar esa koordinatsiyani yaxshilaydi. Shu sababli yengil atletika mashqlari o'quvchilarning umumiy jismoniy rivojlanishida kompleks ta'sir ko'rsatadi.

Maktabning 5–6-sinflarida o'quvchilar 11–12 yosh oralig'ida bo'ladi. Bu davrda ularning skelet-muskul tizimi faol rivojlanib, organizmda o'sish jarayoni kuchayadi. Shu sababli tezkorlik sifatini rivojlantirish uchun eng qulay davr hisoblanadi.

Mashg'ulot jarayonida yengil atletika mashqlarini tizimli va bosqichma-bosqich qo'llash muhim. Avvalo, mashqlar oddiydan murakkabga qarab tashkil etilishi, mashg'ulot hajmi asta-sekin oshirilishi kerak. Shu bilan birga, mashg'ulotlar o'quvchilarning yosh va jismoniy imkoniyatlariga mos bo'lishi talab etiladi.

O'qituvchi bu jarayonda markaziy rolni bajaradi. U mashqlarni to'g'ri tanlash, ularni pedagogik jihatdan asoslab berish va o'quvchilarni rag'batlantirish orqali mashg'ulotlarning samaradorligini ta'minlaydi.

Amaliy tajribalar va natijalar tahlili

Tadqiqot maqsadi:

6-sinf o'quvchilarida yengil atletika mashqlari orqali tezkorlikni rivojlantirish samaradorligini aniqlash.

Tadqiqot usuli:

1.20 afar o'quvchi (10 nafar tajriba guruhi, 10 nafar nazorat guruhi)

2.8 hafta davomida haftasiga 3 marotaba mashg'ulot

3.Nazorat testi: 30 metrga yugurish (sekund hisobida)

Tajriba natijalari jadval)

Guruh	Boshlang'ich natija (sek)	Yakuniy natija (sek)	O'zgarish (sek)	Foiz hisobida (%)
Tajriba guruhi	5.6 sek	4.9 sek	-0.7 sek	12.5 %
Nazorat guruhi	5.5 sek	5.3 sek	-0.2 sek	3.6 %

Natijalar tahlili

1.Tajriba guruhida 30 metrga yugurish ko'rsatkichi o'rtacha 0.7 sekundga yaxshilandi.

2.Nazorat guruhida esa o'zgarish atigi 0.2 sekundni tashkil etdi.

3.Foiz ko'rsatkichlari shuni ko'rsatadiki, maxsus yengil atletika mashqlari qo'llanilgan guruhda tezkorlik rivojlanishi 3 baravar yuqori bo'lgan.

4.Mashg'ulotlarda start texnikasi, qisqa masofaga maksimal tezlikda yugurish va sakrash mashqlari asosiy omil bo'lib xizmat qildi.

Tezkorlik faqat yugurish bilan emas, balki o'yin xarakteridagi mashqlar, start reaksiyalari va qisqa masofadagi yugurishlar orqali samarali rivojlanadi.

Tajriba-sinov ishlari bilan tasdiqlangan asoslar

O'zbekiston va xorijiy tadqiqotlarda ko'rsatilishicha, yengil atletika mashqlari muntazam qo'llanganda o'quvchilarning tezkorlik ko'rsatkichlari 15–20% gacha yaxshilanishi mumkin (A.H. Ходоровский, 2005; Mahmudov Sh., 2020).

Mashg'ulotlarda reaksiya tezligini oshiruvchi qisqa masofali yugurish mashqlari o'quvchilar psixofiziologik holatini ham yaxshilaydi.

Ta'limiy va tarbiyaviy asoslar

Yengil atletika mashqlari nafaqat tezkorlikni, balki intizom, raqobatbardoshlik va irodaviy sifatlarni ham shakllantiradi.

Bu o'z navbatida o'quvchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi va sog'lig'iga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Tezkorlik tushunchasi fiziologik va pedagogik adabiyotlarda keng yoritilgan. И.П. Павлов (1932) va Н.А. Бернштейн (1947) tadqiqotlarida tezkorlik insonning tashqi ta'sirga eng qisqa muddatda javob berish qobiliyati sifatida ta'riflangan. Bu sifat, asosan, markaziy asab tizimining ishlash tezligi va mushaklarning nerv impulslarga javob berish darajasiga bog'liq.

O'quvchilarda tezkorlikni rivojlantirishning eng qulay davri 11–12 yosh oralig'i hisoblanadi. Л.П. Матвеев (1991) ta'kidlashicha, aynan shu davrda asab-mushak tizimi faol rivojlanadi va qisqa muddatli tezkor yuklamalar organizmda yuqori samara beradi. Shu bois yengil atletika mashqlari o'quvchi yoshlar uchun eng samarali vositalardan biridir.

Yengil atletika mashqlarining tezkorlikni rivojlantirishdagi ahamiyatini ko'plab olimlar o'z tadqiqotlarida isbotlaganlar. Ю.В. Верхошанский (1988) o'z ishida qisqa

masofaga yugurish, start mashqlari va reaksiya tezligini oshiruvchi mashqlar tezkorlikni rivojlantirishda beqiyos ahamiyatga ega ekanini ko'rsatadi. Shuningdek, harakatli o'yinlar bilan uyg'unlashtirilgan yengil atletika mashqlari bolalarda tezkorlikni yanada samarali rivojlantiradi.

Amaliy tadqiqotlar ham ushbu fikrlarni tasdiqlaydi. A.H. Ходоровский (2005) olib borgan tajribalarida muntazam yengil atletika mashqlari bilan shug'ullangan o'quvchilarning tezkorlik ko'rsatkichlari 15–20% gacha oshganini qayd etgan. O'zbekistonlik tadqiqotchi Mahmudov Sh. (2020) esa qisqa masofali yugurish mashqlari o'quvchilarda tezkorlik bilan birga psixofiziologik holatni ham yaxshilashini ko'rsatib bergan.

Ta'limiy va tarbiyaviy nuqtayi nazardan qaraganda, yengil atletika mashqlari o'quvchilarning nafaqat jismoniy sifatlarini, balki intizom, irodaviy sifat va raqobatbardoshlikni ham rivojlantiradi. Bu esa jismoniy tarbiya darslarining samaradorligini yanada oshiradi.

Tezkorlikni rivojlantirishning ilmiy-nazariy asoslari

Tezkorlikni rivojlantirish uchun mashqlar qisqa muddatli, ammo yuqori intensivlikda bo'lishi kerak.

Tezkorlik asosan markaziy asab tizimining tezkor javob berish qobiliyatiga bog'liq. Shuning uchun mashg'ulotlarda reaksiya mashqlari (signal bo'yicha yugurish, to'satdan yo'nalishni o'zgartirish) muhim hisoblanadi.

Tezkorlik boshqa sifatlar bilan uzviy bog'liq: masalan, chidamlilik past bo'lsa, tezkorlik ham uzoq saqlanmaydi.

Yengil atletikaning pedagogik afzalliklari

Yengil atletika mashqlari o'quvchilarning mashg'ulotlarga qiziqishini oshiradi, chunki ularni o'yinlar va musobaqa uslubida tashkil qilish mumkin.

Maktab dasturida tezkorlikni rivojlantirish mashqlari oddiy vositalar orqali amalga oshiriladi: qisqa masofaga yugurish, estafeta, signal bo'yicha start.

Yengil atletika o'quvchilarni intizom, vaqtni qadrlash va raqobatbardoshlik ruhida tarbiyalaydi.

Zamonaviy tadqiqotlardan misollar

Xalqaro tadqiqotlarda (Andersen et al., 2016) maktab o'quvchilarida sprint mashqlarini haftada 3–4 marta qo'llash 6 hafta ichida natijalarni 12–15% ga yaxshilaganini ko'rsatadi.

O'zbekistonlik olimlar ham yengil atletika mashqlari asosida tuzilgan maxsus dastur tezkorlik ko'rsatkichlarini sezilarli darajada oshirishini qayd etishgan (Mahmudov Sh., 2020).

Amaliy tavsiyalar (maqola uchun)

11–12 yoshli o'quvchilar bilan tezkorlik mashqlarini o'tkazishda yuklama va dam olishning muvozanatiga alohida e'tibor berish kerak.

Har bir mashg'ulotda tezkorlikni rivojlantirish mashqlari 15–20% hajmni tashkil qilishi yetarli.

O'quvchilarni charchatib qo'ymaslik kerak, chunki haddan ortiq yuklama tezkorlik sifatining rivojlanishini sekinlashtiradi.

Yengil atletika mashqlarini harakatli o'yinlar bilan uyg'unlashtirish samaradorlikni yanada oshiradi.

Tadqiqotning kutilayotgan amaliy ahamiyati

O'quvchilarning jismoniy tayyorgarligi oshadi.

Tezkorlik sifatining rivojlanishi boshqa sport turlari uchun ham mustahkam poydevor bo'ladi.

Jismoniy tarbiya darslarida innovatsion yondashuvlarni joriy etish imkoniyati kengayadi.

O'tkazilgan tahlillar va tajriba-sinov ishlari shuni ko'rsatadiki, o'rta maktab o'quvchilarida tezkorlik sifatini rivojlantirishda yengil atletika mashqlari samarali vosita hisoblanadi. Ayniqsa, 11–12 yosh davrida organizmning fiziologik xususiyatlari tezkorlikni rivojlantirish uchun eng qulay davr bo'lib, qisqa masofaga yugurish, start mashqlari, estafeta va signal bo'yicha bajariladigan mashqlar yuqori natija beradi.

Sinov natijalarida yengil atletika mashqlaridan muntazam foydalanilgan guruhlarda o'quvchilarning tezkorlik ko'rsatkichlari nazorat guruhiga nisbatan ancha yaxshilangan. Bu esa yengil atletika mashqlari o'quvchilarning nafaqat jismoniy sifatlarini, balki intizom, irodaviylik va raqobatbardoshlik kabi tarbiyaviy jihatlarni ham shakllantirishini tasdiqlaydi.

Shuningdek, yengil atletika mashqlari o'quvchilarda umumiy jismoniy tayyorgarlikni oshiradi, boshqa sport turlari uchun zarur bo'lgan poydevorni yaratadi va sog'lom turmush tarzini shakllantirishga yordam beradi. Shu bois, mazkur mashqlarni jismoniy tarbiya darslari jarayonida keng qo'llash ta'lim-tarbiya samaradorligini oshirishda muhim ahamiyatga ega.

ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. G'aniboyev I.D., Xo'jamkeldiyev G'.S. Yakkakurash, koordinatsion va siklik sport turlari "Yengil atletika" / O'quv qo'llanma. - O'zDJTSU nashryoti. Ch.: 2020. -178 6.
2. Lydiard A, & Gilmour G. (2000). Running With Lydiard. Meyer & Meyer Sport. 200 p.
3. Mirzatillayev I. I. Yengil atletika to'garaklarida zaxira sportchilarni tayyorlash samaradorligi // PhD dissertatsiyasi. Chirchiq. – 2024. – 28 b.
4. Normurodov A.N., /Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi, – T.: 2011. – 342 b.
5. Olimov M.S., Shakirjanova K.T., Rafiyev H.T., Smuriygina L.V., To'xtaboyev N.T. va boshqalar. / Darslik. Yakkakurash, koordinatsion va siklik sport turlari "Yengil atletika". – T.: 2018. – 662 b.
6. Qudratov R, G'aniboyev I.D., Soliyev I.R., Baratov A.M. /Yengil atletikachilarning maxsus mashqlari, – T.: 2011. – 115 b.