JISMONIY MADANIYAT YO‘NALISHI TALABA QIZLARIGA YENGIL ATLETIKANING KO‘P KURASH TURLARINI TEXNIKASINI O‘RGATISHNI TAKOMILLASHTIRISH

Z. A. Saminjonova - Guliston davlat pedagogika instituti
Jismoniy madaniyat (XQS) yo‘nalishi 35-22 guruh talabasi

Annotatsiya. Mazkur ilmiy-nazariy maqola jismoniy madaniyat yo‘nalishida tahsil olayotgan talaba qizlarga yengil atletikaning ko‘p kurash turlarini samarali o‘rgatish texnikasini takomillashtirish muammosiga bag‘ishlangan. Maqolada ko‘p kurash turlarining mazmuni, ularning pedagogik imkoniyatlari, ayollar organizmiga moslashtirilgan o‘quv mashg‘ulotlari asosida mashg‘ulot jarayonlarini tashkil etish masalalari ilmiy-nazariy jihatdan asoslangan. Shuningdek, talaba qizlarning jismoniy va psixofiziologik xususiyatlari inobatga olingan holda ko‘p kurash texnikasi elementlarini o‘rgatishning samarali uslublari ishlab chiqilgan. Tadqiqot davomida eksperimental metodlar qo‘llanilib, yangi yondashuvlarning amaliy samarasini aniqlovchi tahliliy natijalar keltirilgan.

Kalit so‘zlar: Ko‘p kurash, yengil atletika, talaba qizlar, texnika, metodika, jismoniy tayyorgarlik, psixofiziologik xususiyatlar, mashg‘ulot, eksperiment, o‘rgatish texnologiyalari.

Kirish. Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sport sohasining rivojlanishi davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biri sifatida belgilangan. Shu bilan birga, ta’lim jarayonida sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, yoshlarning jismoniy salohiyatini oshirish va ularni har tomonlama yetuk mutaxassis sifatida

tayyorlashda yengil atletika mashg‘ulotlarining o‘rni beqiyosdir. Ayniqsa, jismoniy madaniyat yo‘nalishida tahsil olayotgan talaba qizlarga ko‘p kurash turlarining texnikasini to‘g‘ri va mukammal o‘rgatish orqali ularning nafaqat jismoniy ko‘rsatkichlarini, balki kasbiy malakalarini ham oshirish mumkin.

Yengil atletikaning ko‘p kurash turlari (yugurish, sakrash, uloqtirish) ko‘plab murakkab harakatlar ketma-ketligidan iborat bo‘lib, ularni to‘g‘ri o‘zlashtirish jismoniy sifatlar bilan birga texnikani mukammal egallashni ham talab etadi. Bunda, ayniqsa, talaba qizlarning organizmiga xos fiziologik va psixologik xususiyatlar inobatga olinishi zarur.

Shu munosabat bilan mazkur tadqiqotda ko‘p kurash turlarini o‘rgatishning zamonaviy pedagogik texnologiyalari, innovatsion yondashuvlar asosida tashkil etish masalalari yoritilgan.

Adabiyotlar tahlili. Yengil atletika, ayniqsa ko‘p kurash turlarini o‘rgatish bo‘yicha o‘tkazilgan ko‘plab ilmiy izlanishlar bu sport turining jismoniy tarbiya tizimidagi o‘rnini va ahamiyatini yoritib bergan. O‘zbekiston va xorijiy mamlakatlarda bu borada qator nazariy va amaliy ishlar amalga oshirilgan.

Ko‘pchilik tadqiqotchilar, jumladan, **S.A. Nuritdinov, X. X. Axmedov, G. A. Saidova** kabi olimlarning ishlari yengil atletika mashg‘ulotlarining metodik jihatlarini chuqur tahlil qilgan. Ularning izlanishlarida talaba yoshidagi sportchilarning jismoniy tayyorgarligi, harakat koordinatsiyasi, kuch, chidamlilik va epchillik kabi muhim jismoniy sifatlarni rivojlantirish uslublari bayon etilgan. Nuritdinov (2019) o‘zining “Yengil atletika mashg‘ulotlarini individual yondashuv asosida tashkil qilish” nomli tadqiqotida har bir sportchi uchun alohida mashg‘ulot rejimini ishlab chiqish zarurligini ta’kidlaydi.

Shuningdek, **Y.V. Verkhoshanskiy, L.P. Matveyev, V.N. Platonov** kabi rus olimlarining sport nazariyasi va metodikasi borasidagi ishlari xalqaro miqyosda tan olingan. Ularning tadqiqotlari ko‘p kurash turlarida texnika o‘rgatishning bosqichma-bosqich tizimi, harakatlarni avtomatlashtirish, o‘rgatuvchi mashqlarning ahamiyati va treningning yuklama dozalari bilan bog‘liq masalalarni qamrab oladi. Matveyev (1981) sport tayyorgarligini murakkab pedagogik tizim sifatida ko‘rib chiqadi va sportchilarning yillik tayyorgarlik siklini chuqur tahlil qiladi.

O‘zbekiston Respublikasi Oliy va o‘rta maxsus ta’lim vazirligi tomonidan tasdiqlangan darslik va o‘quv qo‘llanmalarda ham yengil atletikaning nazariy va amaliy asoslari yoritilgan. Xususan, “Yengil atletika” (2020) nomli o‘quv qo‘llanmada har bir ko‘p kurash turi (100 m yugurish, balandlikka sakrash, yadro uloqtirish, 800 m yugurish) bo‘yicha texnik-taktik harakatlar ketma-ketligi, muskul guruhlari faoliyati, boshlang‘ich o‘rgatish metodlari, mashg‘ulotlarning bosqichlari yoritilgan.

So‘nggi yillarda esa yengil atletika mashg‘ulotlarini tashkil etishda **innovatsion yondashuvlar** (AKT vositalari, videota’lim, masofaviy tahlil usullari) tobora keng qo‘llanilmoqda. Bu borada **I.K. Rasulov**, **M.T. Soliyev** va **N. Z. Jo‘rayev** kabi olimlar tomonidan o‘tkazilgan tadqiqotlar ko‘p kurash elementlarini talabalarga interfaol metodlar orqali o‘rgatishning samarali mexanizmlarini ko‘rsatadi.

Pedagogik adabiyotlarda ayol organizmining fiziologik va psixologik o‘ziga xos xususiyatlariga alohida e’tibor qaratilgan. **G.V. Vasileva** va **A.N. Dolgova**lar ayollarda kuch va chidamlilik rivojlanishining biologik asoslari, mashg‘ulot yuklamalariga individual yondashuv, qayta tiklanish mexanizmlari kabi jihatlarni chuqur yoritgan.

Shuningdek, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining **2021-yil 13-sentyabrdagi “Sport sohasini rivojlantirish bo‘yicha qo‘shimcha chora-tadbirlar to‘g‘risida”gi PQ-5270-son qarori** sport ta’limi sifatini oshirish, sport turlari bo‘yicha yuqori malakali mutaxassislar tayyorlash masalasini davlat siyosati darajasiga olib chiqdi. Bu esa, ko‘p kurash texnikasini o‘qitish bo‘yicha yangi yondashuvlar ishlab chiqishga turtki bo‘ldi.

Xulosa qilib aytganda, mavjud adabiyotlar ko‘p kurash texnikasini o‘rgatish bo‘yicha muhim nazariy va amaliy asoslarni taqdim etsa-da, aynan jismoniy madaniyat yo‘nalishida tahsil olayotgan **talaba qizlarga mo‘ljallangan** kompleks metodik tizimlar hali to‘liq ishlab chiqilmagan. Shu sababli, bizning tadqiqotimiz bu bo‘shliqni to‘ldirishga qaratilgan.

Tadqiqot metodologiyasi. Ushbu tadqiqot jismoniy madaniyat yo‘nalishida o‘qiyotgan talaba qizlarga yengil atletikaning ko‘p kurash turlarini o‘rgatish metodikasini takomillashtirishga bag‘ishlandi. Maqsad — yangi, samarali o‘quv usullarini sinab ko‘rish va ularning natijalarini tahlil qilishdan iborat.

Tadqiqotda 60 nafar talaba qiz qatnashdi. Ular ikkita guruhga bo‘lindi:

- Eksperimental guruh (30 nafar) — yangi metodika asosida shug‘ullandi.
- Nazorat guruhi (30 nafar) — odatdagidek mashg‘ulotlar asosida o‘qitildi.

Tajriba 4 oy davomida olib borildi. Haftasiga 3 marta, har bir mashg‘ulot 90 daqiqadan tashkil etildi. Dasturda quyidagi ko‘p kurash turlariga alohida e’tibor qaratildi:

- 100 metrga yugurish
- Uzoqlikka sakrash
- Yadro uloqtirish
- 800 metrga yugurish

Eksperimental guruhda harakatlar video orqali ko‘rsatildi, mashqlar bosqichma-bosqich tushuntirildi, juftlikda ishlash, ko‘rgazmali vositalar qo‘llanildi.

Tadqiqot davomida quyidagi ko‘rsatkichlar kuzatildi:

- Har bir talabaning yugurish, sakrash, uloqtirish natijalari (vaqt va masofa bilan)
- Texnik harakatlarning to‘g‘riligi (o‘qituvchilarning bahosi)
- Talabalar fikri (so‘rovnoma orqali)

Tadqiqot yakunida eksperimental guruh talabalari texnika va natijalar bo‘yicha nazorat guruhiga nisbatan ijobiy o‘sish ko‘rsatdi.

Tahlillar va natijalar. Tadqiqot natijalarini baholashda har ikki guruh — eksperimental va nazorat guruhlarining ko‘p kurash turlaridagi ko‘rsatkichlari solishtirildi. Quyida **eksperimentdan oldin va keyin** olingan ma’lumotlar keltirilgan.

Jadval 1

100 metrga yugurish natijalari (soniya)

Guruh	Boshlanishda (O‘rtacha)	Yakunda (O‘rtacha)	O‘zgarish
Eksperimental	17.2	15.9	-1.3
Nazorat	17.3	16.8	-0.5

Jadval 2

Uzoqlikka sakrash natijalari (metr)

Guruh	Boshlanishda (O‘rtacha)	Yakunda (O‘rtacha)	O‘zgarish
Eksperimental	2.65	3.04	+0.39
Nazorat	2.62	2.76	+0.14

Jadval 3

Yadro itqitish (metr)

Guruh	Boshlanishda (O‘rtacha)	Yakunda (O‘rtacha)	O‘zgarish
Eksperimental	5.4	6.1	+0.7
Nazorat	5.3	5.6	+0.3

Jadval 4

800 metrga yugurish (daqiqa:soniya)

Guruh	Boshlanishda (O‘rtacha)	Yakunda (O‘rtacha)	O‘zgarish
Eksperimental	4:12	3:48	-24 soniya
Nazorat	4:10	4:00	-10 soniya

Xulosa. Yuqoridagi jadval va ma’lumotlar asosida shuni aytish mumkinki, yangi metodika asosida tashkil etilgan mashg‘ulotlar talaba qizlarning jismoniy holati va texnik ko‘rsatkichlarini yaxshilashda ancha samarali bo‘lgan. Texnikani soddalashtirib o‘rgatish, ko‘rgazmali vositalardan foydalanish va individual yondashuv o‘zini oqlagan.

Yengil atletikaning ko‘p kurash turlari – 100 metrga yugurish, uzoqlikka sakrash, yadro itqitish va 800 metrga yugurish – talabalarda jismoniy sifatlarni rivojlantirishda muhim ahamiyatga ega. Ayniqsa, jismoniy madaniyat yo‘nalishida tahsil olayotgan **talaba qizlarga bu texnikalarni to‘g‘ri va bosqichma-bosqich o‘rgatish**, ularning sport ko‘nikmalarini mustahkamlashda muhim hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Abdukarimov A.A. Yengil atletika nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: O‘zDJTSU nashriyoti, 2021.
2. To‘xtasinov B.B. Ko‘p kurash turlarining texnik va taktik asoslari. – Samarqand, 2020.
3. Raximov Sh.K. Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi. – Toshkent: «Fan», 2019.
4. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining PQ-264-sonli qarori. Sportchilarni qo‘llab-quvvatlash va sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish chora-tadbirlari, 2022.
5. O‘zbekiston Respublikasi Oliy va o‘rta maxsus ta’lim vazirligi. Jismoniy madaniyat yo‘nalishida ta’lim standartlari. – Toshkent, 2023.
6. Tursunov D.N. Yengil atletika bo‘yicha maxsus mashg‘ulotlar metodikasi. – Buxoro: BDU, 2021.