QO‘L NOZOLOGIYASI BO‘YICHA PARAYENGIL ATLETIKACHI TALABALARNI YUGURIB KELIB UZUNLIKKA SAKRASH TURIGA O‘RGATISH USLUBIYATI

G‘ofurov Sherali Xoshimovich - O‘zDJTSU, Adaptiv jismoniy tarbiya va parasport kafedrasi mudiri, PhD, dotsent
Tashanov Umirali Xusanovich – O‘zDJTSU magistranti
E-mail: sherali.gofurov@mail.ru

Annotatsiya

Maqolada, Imkoniyati cheklangan talabalarni jismoniy rivojlantirishda para yengil atletikaning sakrash vosita va usullarini qo‘llash orqali jismoniy tayyorgarligini oshirishni amalda isbotlashdan iboratdir.

Kalit so‘zlar: Imkoniyati cheklangan, qo‘l nozologiyasi, parayengil atletika, sakrash turlari, adaptiv, sport tasniflar, rivojlantirish.

Dolzarbligi. O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sport sohasini yanada rivojlantirishga alohida e’tibor qaratilmoqda. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 18-maydagi “Paralimpiya harakatini rivojlantirishga doir qo‘shimcha chora-tadbirlar to‘g‘risida”gi PQ-5114-son qarori, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining

2021-yil 5-noyabrdagi “Sport talimi tizimini tubdan takomillashtirish orqali olimpiya va paralimpiya sport turlari bo‘yicha sportchilar zaxirasini shakllantirish sifatini yanada oshirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qarorlarida amalga oshirilishi lozim bo‘lgan ishlarning belgilanishi soha mutaxassislari oldiga ulkan vazifalarni qo‘yadi. O‘zbekistonda jismoniy imkoniyati cheklangan va nogironligi (qo‘l nozolgiyasi va ko‘rish qobilyatida nuqsoni) bo‘lgan shaxslarni para sport (para yengil atletikaning yugurib kelib uzunlikka sakrash) turlari bilan shug‘ullanishlari uchun zarur shart-sharoitlar yaratish, ularning xalqaro sport maydonlarida munosib ishtirok etishini ta’minlash va davlat tomonidan qo‘llab-quvvatlash hamda ilmiy tadqiqotlar ishlarini olib borish bugungi kunda dolzarb masalalardan biri hisoblanadi.

Tadqiqotning maqsadi: para yengil atletikning sakrash vosita va usullarini qo‘llash orqali qo‘l nozolgiyasi bo‘yicha parayengil atletikaning yugurib kelib uzunlikka sakrash turi bilan shug‘ullanuvchi talabalarni maxsus mashqlar orqali jismoniy tayyorgarligini oshirishdan iborat.

Tadqiqot vazifalari: Imkoniyai cheklangan talabalarning umumiy jismoniy tayyorgarligini oshirishda para yengil atletikaning sakrash turlarida samarador bo‘lgan vosita va usullarni aniqlash va tabaqalashtirish;

Maxsus vosita va usullarni qo‘llash orqali imkoniyati cheklangan talabalarni jismoniy sifatlarini rivojlantirish.

Tadqiqot natijalari va uning muhokamasi. Respublikada oxirgi yillarda jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, aholi o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish, imkoniyatlari cheklangan shaxslarning jismoniy reabilitatsiyasi uchun zarur shart-sharoitlar yaratish hamda mamlakatning xalqaro sport maydonlarida munosib ishtirok etishini ta’minlash borasida izchil chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda.

Imkoniyati cheklangan talabalarni xar tomonlama jismoniy rivojlanishida albatta eng avallo jismoniy sifatlarni rivojlantirish muxim ahamiyatga ega. Shug‘ullanuvchilarni jismoniy rivojlanishida talabalarni yoshi, jinsi va jismoniy tayyorgarligiga qarab yuklama meyorlari taqsimlanadi hamda mashg‘ulotlar jarayonida qo‘llash orqali jismoniy sifatlarni rivojlanishi, harakat faolligini oshishiga erishiladi.

Shug‘ullanuvchilarni maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirishda jismoniy sifatlarni rivojlantirish eng avvalo sportchining xar tomonlama maxsus jismoniy rivojlanish jarayoni hisoblanadi. Mashg‘ulotlarni rejalashtirganda umumiy jismoniy tayyorgalik va maxsus jismoniy tayyorgarlik turlarini rivojlantirishda alohida yuklama nisbatlaridan foydalandik.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik para yengil atletikachilarning gormonik rivojlanishi, ya’ni xarakat muskullarini rivojlantirish, a’zo va tizimlarini mustaxkamlash, ularning funksional imkoniyatlarini oshirish, boshqara olish

qobiliyatini yaxshilash, kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik, egiluvchanlik kabi jismoniy sifatlarni oshirish, qaddi-qomat va tana tuzilishidagi kamchiliklarni tuzatishga qaratilgan jarayon hisoblanadi. Umumiy jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirshda shug‘illanuvchilarning barcha a’zo va tizimlariga korreksion vositalar orqali tasir ko‘rsatishga qaratiladi. Mashg‘ulotlar jarayonida esa umumiy jismoniy rivojlantirishga mo‘ljalangan mashqlardan foydalanish lozim.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik para yengil atletkaning mazkur turini bajarish uchun nima talab etilishiga qarab, sportchi organizmining xamma funksional imkoniyatlarini, xamma a’zolar va tizimlarini yuqori darajada rivojlantirishga qaratilgan jarayon hisoblanadi. Buning uchun, tabiyki tanlangan parayengil atletika turining maxsus mashqlar va usullardan foydalanilsa shug‘illanuvchilarning jismoniy sifatlarni rivojlanishida samarali hisoblanadi.

Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikda kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik, egiluvchanlik kabi sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlar asosan samarali hisoblanadi.

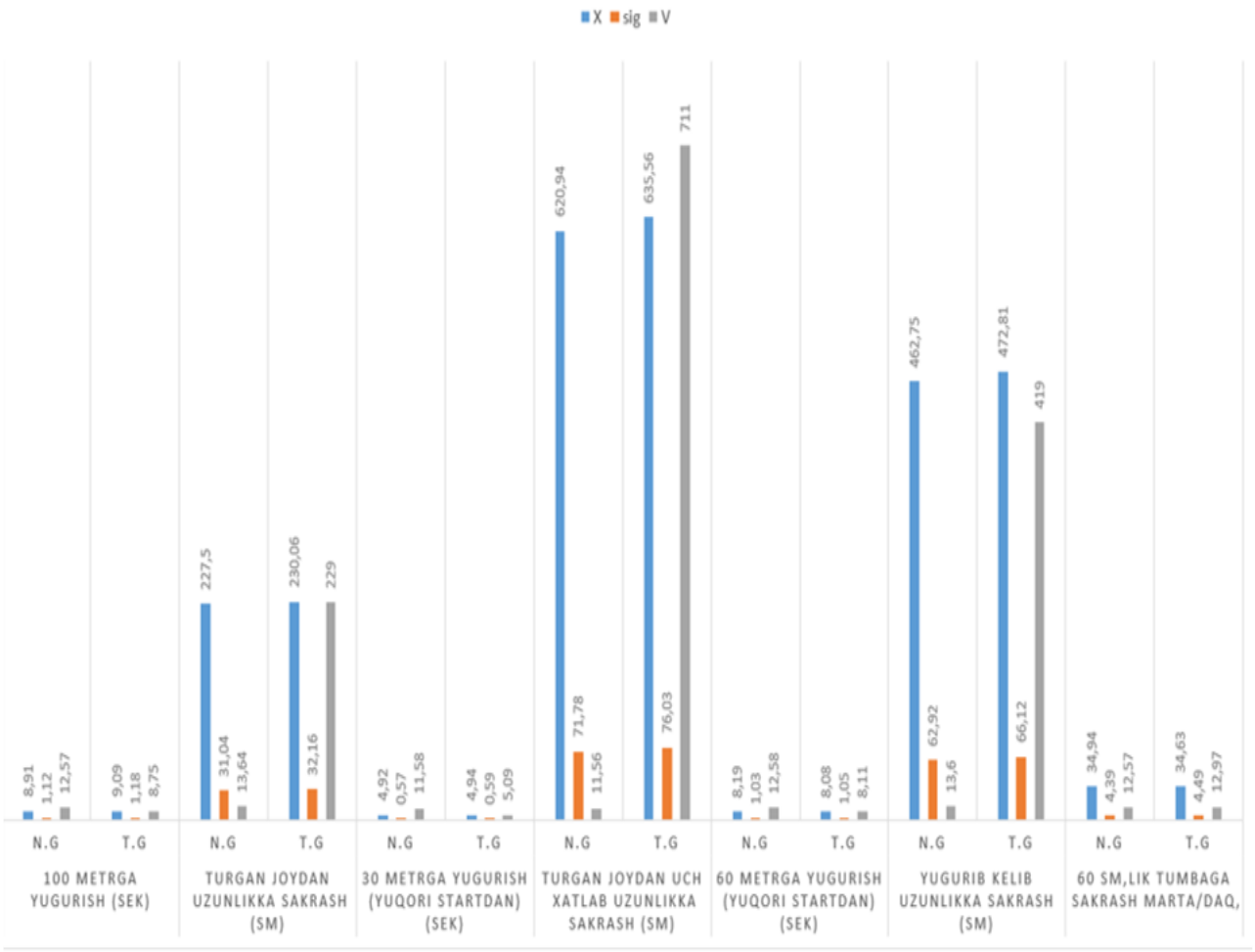
Xuddi shu jismoniy sifatlarda para yengil atletikachining butun organizmidagi a’zolar va tizimlar ish qobiliyatiga asoslanib, uning xarakat qilish imkoniyati oshib boradi.

Biz talabalarining jismoniy rivojlanganlik darajasini jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari orqali aniqladik.

1-jadval

Qo‘l nozologiyasi bo‘yicha nazorat va tajriba guruhi uzunlikka sakrovchi talabalarining tadqiqot boshidagi jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari (n = 16)

Sportchilar t/r	100 metrga yugurish (soniya)		Turgan joydan uzunlikka sakrash (sm)		30 metrga yugurish (soniya)		Turgan joydan uch xatlab uzunlikka sakrash (sm)		60 metrga yugurish (soniya)		Yugurib kelib uzunlikka sakrash (sm)		60 sm.li tumbaga sakrash marta/daq	
	N.g	T.g	N.g	T.g	N.g	T.g	N.g	T.g	N.g	T.g	N.g	T.g	N.g	T.g
1	13,2	13,1	214	227	5,14	5,03	6,78	7,03	8,11	7,94	4,65	4,74	34	34
2	13,2	13,8	211	217	4,67	5,01	6,52	6,31	8,22	8,05	4,46	4,33	35	36
3	13,7	14,2	213	208	5,11	5,08	6,28	6,25	8,14	8,02	4,84	5,18	36	34
4	13,7	13,9	222	223	5,32	5,02	6,19	6,22	8,28	8,01	4,96	4,56	32	35
5	13,9	13,6	203	222	4,55	5,05	6,28	6,38	8,18	7,93	4,87	5,23	34	36
6	14,1	13,2	214	226	5,03	5,01	5,97	6,51	8,27	8,15	4,29	5,11	36	35
7	14,2	14,4	224	212	5,11	4,56	5,78	6,06	8,07	7,96	4,78	4,83	37	36
8	14,2	14,6	221	209	4,64	5,05	6,58	6,38	8,23	8,14	4,95	4,33	35	37
9	13,2	13,2	214	229	5,12	5,03	6,78	6,83	8,11	7,97	4,65	4,78	36	34
10	13,2	14,2	211	211	4,59	5,01	6,52	6,22	8,22	8,08	4,46	4,38	35	36
11	13,7	14,5	213	207	5,13	5,08	6,28	6,16	8,17	7,98	4,84	5,24	36	34
12	13,7	15,1	222	225	5,14	5,02	6,19	6,27	8,28	8,01	4,96	4,42	32	35
13	13,9	14,1	232	219	4,78	5,05	6,27	6,33	8,11	8,07	4,87	5,23	34	36
14	14,1	13,2	224	231	5,07	5,01	6,13	6,51	8,26	8,15	4,29	5,12	35	35
15	14,2	15	228	219	5,01	4,56	5,84	6,13	8,14	8,01	4,74	4,83	37	36
16	14,2	14,6	230	218	4,51	5,05	6,58	6,45	8,24	8,14	4,95	4,65	35	37
$\overline{X}$	13,78	14,04	218,5	2,19	4,93	4,98	6,31	6,38	8,19	8,04	4,72	4,81	34,94	35,38
σ	1,73	1,82	31,04	0,31	0,57	0,60	0,73	0,76	1,03	1,04	0,64	0,67	4,39	4,58
V, %	12,56	12,96	13,64	13,98	11,60	11,98	11,58	11,95	12,53	12,99	13,59	13,97	12,57	12,95



1-rasm. Qo‘l nozologiyasi bo‘yicha nazorat va tajriba guruhi uzunlikka sakrovchi talabalarining tadqiqotdan oldiningi jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari

Qo‘l nozologiyasi bo‘yicha nazorat va tadqiqot guruxi ishtirokchilarining tadqiqot boshida jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari quyidagicha namoyon bo‘ldi.

Qo‘l nozologiyasi bo‘yicha uzunlikka sakrovchilardan 16 nafar nazorat guruhiga hamda 16 nafar tajriba guruhiga jalb qilindi. Nazorat va tajriba guruhida ishtirokchilarning tadqiqot boshida 100 metrga yugurish (soniya), Turgan joydan uzunlikka sakrash (sm), 30 metrga yugurish (yuqori startdan) (soniya), Turgan joydan uch xatlab uzunlikka sakrash (sm), 60 metrga yugurish (yuqori startdan) (soniya), Yugurib kelib uzunlikka sakrash (sm), 60 sm lik tumbaga sakrash mashqlari orqali talabalarning jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari aniqlandi.

O‘tkazilgan tadqiqot davomida shug‘ullanuvchilarning jismoniy tayyorgarliklarini maxsus nazorat testlari orqali aniqlashga erishildi. Unga ko‘ra, tajriba guruhida mashg‘ulot oldidan 100 metrga yugurish (soniya) 14,04 soniya.ni tashkil etgan bo‘lsa, nazorat guruhida 13,78 soniya. ni tashkil etdi. Turgan joydan uzunlikka sakrash tajriba guruhida 2,19 sm ni, nazorat guruhida esa bu ko‘rsatkichlar 218,5 sm ni tashkil etganini ko‘rishimiz mumkin.

30 metrga yugurish (yuqori startdan) tajriba guruhi sportchilari o‘rtacha 4,98 soniya ni, nazorat guruhi esa 4,93 soniya natija qayd etdi.

Turgan joydan uch xatlab uzunlikka sakrashda ham mos ravishda, tajriba guruhi sportchilari o‘rtacha 6,38 sm ni, nazorat guruhi esa 6,31 sm natija ko‘rsatganini guvohi bo‘ldik.

60 metrga yugurish (yuqori startdan) tajriba guruhida o‘rtacha 8,04 soniya ni. nazorat guruhida esa 8,19 soniya ni tashkil etdi.

Yugurib kelib uzunlikka sakrash tajriba guruhida o‘rtacha 4,81sm ni. nazorat guruhida esa 4,72 sm ni tashkil etdi.

60 sm lik tumbaga sakrash tajriba guruhida o‘rtacha 35,38 martani. nazorat guruhida esa 34,94 martani tashkil etdi.

Tadqiqot avvalida talabalarning jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari bo‘yicha qabul qilgan natijalar o‘rtasida juda katta farq yo‘qligini yuqorida ifoda etilgan jadvaldan ko‘rishimiz mumkin bo‘ladi.

Odatda sport nazariyasida uzoq muddatli takomillashtirish tizimida ko‘rsatilgan yo‘nalishlarda o‘quv jarayonini faollashtirish bir tekis sodir bo‘lmaydi, lekin uzoq muddatli rivojlanishning har bir bosqichida maqsadlarga erishishni belgilaydigan qonunlar va tamoyillar bilan belgilanadi. Uzoq muddatli o‘qitishning birinchi, ikkinchi va uchinchi bosqichlari, asosan, uchinchi bosqichning oxirida bosqichga xos bo‘lgan qiymatlarning taxminan 50-55% ga yetadigan o‘quv ishlari hajmining oshishi bilan tavsiflanadi. Eng yuqori yutuqlarga tayyorgarlik kelajakda umumiy ish hajmining oshishi bilan bir qatorda, uning umumiy hajmida intensiv ishlarning ulushi ortishi bilan izohlanadi.

Parayengil atletikachilarning tayyorlash o‘ziga xos ixtisoslashgan bir necha bo‘limlardan iborat bo‘lib, asosan shug‘illanuvchilarninga tayyorgarligi bilan ajratib u yoki bu guruhga umumiy jismoniy tayyorgarlik va jismoniy rivojlanish ko‘rsatmalarini belgilovchi testlar orqali qabul qilinadi. Har yili o‘rgatishdan so‘ng ko‘rsatilgan me’yorlar bo‘yicha sinovdan o‘tkaziladi. Sportchilarning ko‘p yillik tayyorgarligi o‘quv-mashg‘ulot jarayonida qo‘yilgan kompleks vazifalarni echish uchun uslubiy nizom asosida tuziladi.

Buning uchun butun mavsum davomida istiqbolli sportchilarni tanlab olib va sportda yuqori natijalarga erishish guruhlariga tavsiya etiladi.

Yuqori malakali sportchilar darajasiga erishish uchun ma’lum xajmdagi o‘quv-mashg‘ulot va musoboqalarda ishtiroq etish talab qiladi. O‘quv mashg‘ulotni shunday tuzish zarurki, unda shug‘ullanuvchi energiya resurslarini sarflash va tiklanish nisbatini saqlashi lozim. Buning uchun o‘quv mashg‘ulot jarayoni tizimini oqilona taqsimlash va har bir shug‘ullanuvchiga individual yondashish kerak bo‘ladi.

2-jadval

Qo‘l nozologiyasidagi talabalar uchun sakrovchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar majmuasi

T/r	Mashqlar mazmuni	Mashqni takrorlash soni	Dam olish oralig‘i
1	Tizzalarni baland ko‘tarib mayda qadamlab yugurish	4-6 marta	1-2 daqiqa
2	Juft oyoqda qumga sakrash	6-8 marta	1-2 daqiqa
3	Yugurib kelib 70-sm balandlikdagi to‘siqdan sakr qumga tushish	4-6 marta	1-2 daqiqa
4	Balandligi 90 sm bo‘lgan g‘ovlar ustidan sakrab o‘tish. (g‘ovlar o‘rniga arqon xam tortish mumkin g‘ovlar soni 6-7 ta bo‘lishi kerak	4-6 marta	1-2 daqiqa
5	G‘ovlar ustidan qadamlab sakrash.	6-8 marta	1-2 daqiqa
6	Balandligi 1 m bo‘lgan maxsus stulga juft oyoqda sakrash.(imkoniyatga qarab balandlikni ko‘tarib boriladi)	4-6 marta	1-2 daqiqa
7	Bir oyoqda 10 m ga sapchib borish.	4-6 marta	1-2 daqiqa
8	Juft oyoqda 4-5 marta sakrab 30 mga yugurish	4-6 marta	1-2 daqiqa
9	Joydan turib uzunlikka juft oyoqda sakrash (mashqni qiyinlashtirish uchun g‘ovni yotqzib qo‘yish mumkin)	6-8 marta	1-2 daqiqa
10	Turgan joyda juft oyoqda uzunlikka sakrash (rezinka bilan bog‘langan xolda)	4-6 marta	1-2 daqiqa
11	Smit trnajyorida tik turgan xolda shtangani ko‘tarish	4-6 marta	1-2 daqiqa
12	Smit trnajyorida yotgan xolda shtangani ko‘tarish	6-8 marta	1-2 daqiqa
13	Shtangani yelkaga ko‘targan xolda balandligi 50 s bo‘lgan stulga bir oyoqni qo‘yib turamiz va tayan oyoqni, oyoq uchlariga tayanamiz	6-8 marta	1-2 daqiqa

Biz tomonimizdan qo‘l nozologiyasi bo‘yicha tabaqalashtirilgan mashqlar majmuasi ishlab chiqdik. Maxsus mashqlar majmuasida mashqlar mazmuni, mashqlar intinsivligi va dam olish intervallari meyorlari ishlab chiqildi.

3-jadval

Qo‘l nozologiyasi bo‘yicha nazorat va tajriba guruhidagi talabalarining jismoniy tayyorgarli ko‘rsatkichlari statistik xarakteristikalarini tadqiqot davomida o‘zgarish dinamikasi (n=16)

Test		Tadqiqotdan boshi			Tadqiqotdan oxiri			Absolyut	Nisbiy, %	t	P
		$\overline{X}$	σ	V, %	$\overline{X}$	σ	V, %				
100 метрга югуриш (сек)	N.g	13,78	1,73	12,55	13,86	1,80	12,14	0,30	7,88	1,74	>0,05
	T.g	14,04	1,82	12,96	12,21	2,01	12,17	1,83	17,56	3,64	<0,01
Turgan joydan uzunlikka sakrash (sm)	N.g	2,15	0,29	13,49	2,38	0,31	13,18	0,22	10,45	2,10	<0,05
	T.g	2,19	0,31	14,16	2,73	0,36	13,13	0,54	24,88	4,62	<0,001
30 metrga yugurish (yuqori startdan) (soniya)	N.g	4,93	0,57	11,56	4,6	0,51	11,09	0,33	6,74	1,74	>0,05
	T.g	4,98	0,60	12,05	4,86	0,48	11,15	0,69	13,87	3,61	<0,01
Turgan joydan uch xatlab uzunlikka sakrash (sm)	N.g	6,31	0,73	11,57	6,86	0,76	11,14	0,55	8,71	2,08	<0,05
	T.g	6,38	0,76	11,91	7,69	0,86	11,13	1,31	20,58	4,58	<0,001
60 metrga yugurish (yuqori startdan) (soniya)	N.g	8,19	1,03	12,58	7,48	0,91	12,13	0,71	8,66	2,07	<0,05
	T.g	8,04	1,04	12,94	6,61	0,80	12,15	1,43	17,77	4,34	<0,001
Yugurib kelib uzunlikka sakrash (sm)	N.g	4,72	0,64	13,56	5,13	0,67	13,06	0,40	8,52	1,73	>0,05
	T.g	4,81	0,67	13,93	5,72	0,75	13,11	0,91	18,92	3,61	<0,01
60 sm,lik tumbaga sakrash marta/daq,	N.g	34,63	4,36	12,59	37,38	4,53	12,11	2,76	7,96	1,75	>0,05
	T.g	35,38	4,58	12,95	41,49	5,03	12,12	6,12	17,29	3,60	<0,01

Izox: N.g-nazorat guruhi, **T.g**- tadqiqot guruhi

Tajriba guruhidan joy olgan talabalar asosan jismoniy sifatlari “sprinter-kuchli” va “sprinter-sakrovchan” sakrash xarakteriga ega bo‘lgan talabalar hisoblanishadi. Bu talabalarining jismoniy tayyorgarlikni aniqlash uchun qo‘llanilgan mashqlar orqali ko‘rsatgan natijalari quydagicha nomoyon bo‘ldi tajriba guruhi talabalarining 100 metrga yugurish mashqi tadqiqot oldi o‘rtacha 14.04 soniya.ni ko‘rsatgan bo‘lsa, tadqiqotdan keyin esa ushbu ko‘rsatkich bo‘yicha 12,21 soniya.ni tashkil qildi. Nazorat guruhi talabalarining ushbu mashq bo‘yisha tadqiqot oldi o‘rtacha 13,78 soniya.ni ko‘rsatgan bo‘lsa, tadqiqotdan keyin esa ushbu ko‘rsatkich bo‘yicha o‘rtacha 13,48 m.ni tashkil qildi.

Tajriba guruhi talabalarining tadqiqot avvalidagi o‘rtacha turgan joydan uzunlikka sakrash 2.19 sm.ni tashkil qilgan bo‘lsa, tadqiqotdan so‘ngida o‘rtacha 2.73 sm.ni tashkil etdi. Nazorat guruhi talabalarning tadqiqot oldi o‘rtacha turgan joydan uzunlikka sakrash 2.15 sm.ni tashkil qilgan bo‘lsa, tadqiqotdan so‘ng ushbu ko‘rsatkich o‘rtacha 2.38 sm.ni tashkil etdi.

Tajriba guruhi ishtirokchilarning tadqiqot avvalidagi 30 metrga yugurish (yuqori startdan) o‘rtacha 4.98 soniya.ni ko‘rsatgan bo‘lsa, tadqiqotdan keyin esa ushbu ko‘rsatkich bo‘yicha 4.86 soniya.ni tashkil qildi. Nazorat guruhi talabalarining ushbu ko‘rsatkich tadqiqotdan oldin 4,93 soniya.ni ko‘rsatgan bo‘lsa, tadqiqotdan keyin esa ushbu ko‘rsatkich bo‘yicha 4,6 soniya.ni tashkil qildi.

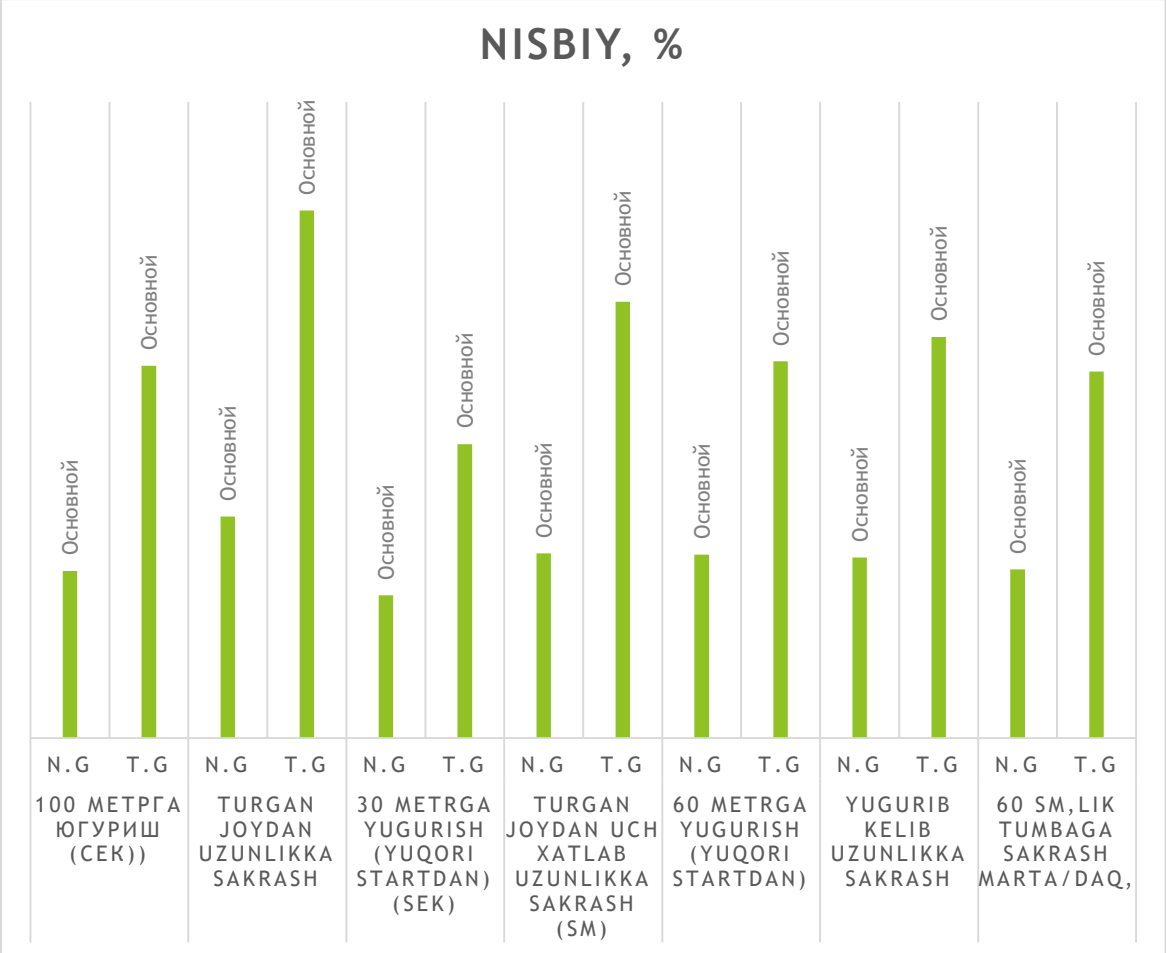
Tajriba guruhi talabalarining tadqiqot avvalidagi turgan joydan uch xatlab uzunlikka sakrash o‘rtacha 6.38 sm.ni ko‘rsatgan bo‘lsa, tadqiqotdan keyin esa ushbu ko‘rsatkich bo‘yich 7.69 sm.ni tashkil qildi. Nazorat guruhi talabalarining o‘rtacha turgan joydan uch xatlab uzunlikka sakrash mashqi tadqiqotdan oldin 6.31 sm.ni ko‘rsatgan bo‘lsa, tadqiqotdan keyin esa ushbu ko‘rsatkich bo‘yicha 6.86 sm.ni tashkil qildi.

Ishtirokchilarning tadqiqot avvalidagi 60 metrga yugurish (yuqori startdan) o‘rtacha 8.04 soniya.ni ko‘rsatgan bo‘lsa, tadqiqotdan keyin esa ushbu ko‘rsatkich bo‘yicha 6.61 soniya.ni tashkil qildi. Nazorat guruhi talabalarining ushbu ko‘rsatkich tadqiqotdan oldin 8.19 soniya.ni ko‘rsatgan bo‘lsa, tadqiqotdan keyin esa ushbu ko‘rsatkich bo‘yicha 7.48 soniya.ni tashkil qildi.

Tajriba guruhi talabalarining tadqiqot avvalidagi yugurib kelib uzunlikka sakrash mashqi o‘rtacha 4.81 sm.ni ko‘rsatgan bo‘lsa, tadqiqotdan keyin esa ushbu ko‘rsatkich bo‘yich 5.72 sm.ni tashkil qildi. Nazorat guruhi talabalarining o‘rtacha yugurib kelib uzunlikka sakrash mashqi tadqiqotdan oldin 4.72 sm.ni ko‘rsatgan bo‘lsa, tadqiqotdan keyin esa ushbu ko‘rsatkich bo‘yicha 5.13 sm.ni tashkil qildi.

Tajriba guruhi talabalarining tadqiqot avvalidagi 60 sm,lik tumbaga sakrash mashqi o‘rtacha 35.38 martani ko‘rsatgan bo‘lsa, tadqiqotdan keyin esa ushbu

ko‘rsatkich bo‘yich 41.49 martani tashkil qildi. Nazorat guruhi talabalarining o‘rtacha 60 sm,lik tumbaga sakrash mashqi tadqiqotdan oldin 34.63 martani ko‘rsatgan bo‘lsa, tadqiqotdan keyin esa ushbu ko‘rsatkich bo‘yicha 37.38 martani tashkil qildi.



2-rasm. Qo‘l nozologiyasi bo‘yicha nazorat va tajriba guruhi talabalarining jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari (n=16)

Xulosa: Qo‘l nozologiyasi sportchilarini parayengil atletikaning yugurib kelib uzunlikka sakrash turlarida samarali texnik tayyorgarlikni ta’minlash uchun ushbu yo‘nalishdagi 1-2 ta mashg‘ulotni texnik o‘quv mashg‘ulotlarida asosiy tayyorgarlik bosqichida va haftalik musobaqaga tayyorgarlik bosqichining haftalik mikrosiklida o‘tkazish maqsadga muvofiq ekanligi aniqlandi. Ishlab chiqilgan ishlanmalar texnik harakatlarni o‘qitish samaradorligini oshirish uchun foydalanish jarayonida nazologik xususiyatlarni hisobga olish va me’yyorlash tamoyillari amalga oshirildi. Ushbu tamoyillar tananing shikastlangan qismlarining harakatlanish xususiyatlariga asoslangan musobaqa mashqlar tarkibini rivojlantirish orqali amalga oshirilsa uzunlikga sakrash texnikasini takomillashtirish imkoniyati kengayishiga erishiladi. Natijada qo‘l nozologiyasi

bo‘yicha parayengil atletikaning yugurib kelib uzunlikka sakrovchi talabalarda musobaqa oldi jismoniy tayyorgarlik samaradorligi darajasi 16,2 % ga yaxshilandi, texnik tayyorgarlik samaradorligi darajasi 19,1 % ga yaxshilandi, umumiy texnik harakatlarining o‘sish darajasi 18,11 % ga oshgan;

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Sherali Xoshimovich G‘ofurov, Bahodir Xoshimovich G‘ofurov o‘zbekistonda 5x5 futbol sport turini ommalashtirish orqali ko‘rish qobiliyatida nuqsoni bor shaxslar harakat faolligini rivojlantirish // Scientific progress. 2022. №6. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/zbekistonda-5x5-futbol-sport-turini-ommalashtirish-or-ali-k-rish-obiliyatida-nu-soni-bor-shahslar-arakat-faolligini-rivozhlantirish (дата обращения: 15.11.2022)

3. Sherali Hoshimovich G‘Ofurov malakali sprinterchilarning sport mashg‘ulotlarini rivojlantirishning usullari // Academic research in educational sciences. 2021. №4. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/malakali-sprinterchilarning-sport-mashg-

4. Л. Б. Собирова Эффективност исползования спечиалных упражнений в профилактике нарушений роста у младших школников Academic research in educationalsciences.2021.№5

5. Sherali Hoshimovich g‘ofurov, dilshod baxtiyor o‘g‘li baxtiyorov, umid abdugaforovich saidov maktabgacha yoshdagi bolalarni yengil atletika mashqlari orqali mashg‘ulotlarini tashkil etish // Scientific progress. 2022. №1. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/maktabgacha-yoshdagi-bolalarni-yengil-atletika-mashqlari-orqali-mashg-ulotlarini-tashkil-etish (дата обращения: 13.12.2022).

5. Sherali Hoshimovich G. Ofurov Qisqa masofaga yuguruvchi sportchilarni mashg‘ulotlarini rivojlantirishning usullari //Scientific progress. – 2021. – №. 8.

6. Sherali Hoshimovich G. O. MALAKALI SPRINTERCHILARNING SPORT MASHG‘ULOTLARINI RIVOJLANTIRISHNING USULLARI //Academic research in educational sciences. – 2021. – №. 4.

7. G‘OFUROV Sh. X. bolalar va o‘smirlar sport maktablarida boshlang‘ich tayyorlov guruhida shug‘ullanuvchi yengil atletikachilar mashg‘ulotlarini takomillashtirish //Fan-Sportga. – 2020. – №. 5. – С. 38-40.

8. M. X.Mirjamolov, R. F.Odilov, N. Y.Valiyeva, D. B.Baxtiyorov Ko‘rish qobilyatida nuqsoni bo‘lgan talabalarda harakat koordinatsiyasini rivojlantirish uslubiyati // Academic research in educational sciences. 2021. №12. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/ko-rish-qobilyatida-nuqsoni-bo-lgan-

talabalarda-harakat-koordinatsiyasini-rivojlantirish-uslubiyati (дата обращения: 22.01.2022).