

11-12 YOSHLI O'QUVCHILARNING TEZKORLIK SIFATINI YENGIL ATLETIKA MASHQLARI YORDAMIDA TAKOMILLASHTIRISH

O.A.Ergasheva

FarDU Sport o'yinlari kafedrası o'qituvchisi

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

Kalit so'zlar: *Jismoniy tayyorgarlik, yoshga xos xususiyatlar, mashg'ulot yuklamasi, senzitiv davr.*

Аннотация: *В статье анализируются результаты использования легкоатлетических упражнений для развития и совершенствования качества быстроты школьников 11-12 лет.*

Ключевые слова: *физическая подготовленность, возрастные особенности, тренировочная нагрузка, сенситивный период.*

Annotation: *The article analyzes the result of using athletics exercises to develop and improve the quality of quickness of 11-12-year-old schoolchildren.*

Key words: *Physical fitness, age characteristics, training load, sensitive period.*

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. 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 tarbiyalsh g'oyasi tashkil etadi.

Aynan 11-12 yoshli o'quvchilarda tezkorlik sifatini 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 - geteroxonlik 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, 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, 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'lgan asosiy shartlar - yugurishning tabiiy shakllaridan uzoq bo'lgan yuqori sur'atli 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 sifatlarni 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 sifatlarni (tezkorlik, epcillik, chidamlilik, kuch, egiluvchanlik)ni rivojlantirish, harakat malakalarini takomillashtirish, shug'ullanuvchilarni "Alpomish" va "Barchinoy" test 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 kuchgal, egiluvchanlik va qayishqoqlikka mo'ljallangan mashqlar) va buyumlar bilan (arg'amchida to'ldirma to'plar, turli og'irlikdag toshlar, gimnastika anjomlarida) mashq bajarishdan iborat. Maxsus jismoniy tayyorgarlik esa, yengil atletika turlari bo'yicha maxsus chidamlilik, kuch, chaqqonlik, egiluvchanlik va tezko-kuch jismoniy sifatlarni 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. Semyonova G.I, Gorodnicheva N.Ya. fizicheskix kachestv: uchebno-metodicheskoe posobie.- Tobolsk: TGPI im. D.I. Mendeleeva, 2002,-44 s;
2. A.I. Ikramov., D.I. Ahmedova va boshq. Barkamol avlodni shakllantirishda jismoniy tarbiya va sportning tibbiy asoslari.-Toshkent: "O'zbekiston", 2011.-84 b;
3. Volkov L.V. Fizicheskie sposobnosti detey I podrostkov.-Kiev,; "Zdorov", 1981.-160 s;
4. D.P. Markov., N.G.Ozolin. Yengil atletika. -Toshkent: "O'qituvchi",-1971;
5. Abdullayev A., Xonkeldiyev Sh. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi.-Toshkent: O'zDJTI, 2005.-300 b.
6. R.H. Kadirov Jismoniy tarbiya va sport faoliyatini ilmiy tadqiq qilish: o'quv qo'llanma-Toshkent: "Durdona",2018.-260 b.
7. Эргашева О. А. (2022). РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ КАК УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ. Вестник науки и образования, (pp. 58-60).
8. Avazbek, M. (2022, October). МАКТАВГАЧА ТА'ЛИМ МУАССАСАЛАРИДА НАРАКАТЛИ О'YINLARNI TASHKILLASHNING DIDAKTIK PRINTSIPLARI. In *E Conference Zone* (pp. 32-44).
9. Хасанов, А. Т., Юсупов, Т. Т., & Алломов, Э. И. (2020). ПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТОВ ФАКУЛЬТЕТА ВОЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ К ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ИННОВАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. *European Journal of Humanities and Social Sciences*, (1), 108-113.
10. Tursinovich, K. A., Zoirovich, S. F., & Tavakkalovich, A. D. (2021). Innovations in improving the professional and practical physical training of students of the military faculty. *Zien Journal of Social Sciences and Humanities*, 2, 31-34.
11. Tursinovich, H. A., Ibrokhimovich, A. E., & Tavakkalovich, A. D. (2022). Features of the interdependence of indicators of physical status of students of I-IV stages of military education faculties. *Texas Journal of Multidisciplinary Studies*, 7, 58-61.
12. Bahodirovna, X. B. (2022). THE USE OF RHYTHMIC GYMNASTICS IN THE PRACTICE OF SCHOOL PHYSICAL EDUCATION TEACHERS ON THE EXAMPLE OF THE CITY OF FERGANA. *International Journal of Pedagogics*, 2(05), 1-4.
13. Bahodirovna, X. B., & Ilxomjonovich, I. I. (2022). THE USE OF RHYTHMIC GYMNASTICS IN THE PHYSICAL EDUCATION OF SCHOOLCHILDREN ON THE EXAMPLE OF THE CITY OF FERGANA. *International Journal of Pedagogics*, 2(05), 9-12.
14. Ilxomjonovich, I. I., Tolanovich, Y. T., & Baxodirovna, H. B. (2021). Physical Education In The Structure Of Professional Education. *The American Journal of Social Science and Education Innovations*, 3(03), 226-229.

15. Хасанов, А. Т. (2017). Физическая культура-надежда нации. *Молодой ученый*, (12), 591-592.
16. Хасанов, А. Т. (2017). СОЦИОЛОГИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ДОПРИЗЫВНОГО ВОЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ. *Велес*, (7-2), 73-75.
17. Qurbonov, G. (2022). Development of physical working capacity and its functional components in young volleyball players.
18. Rejapovich, K. G. (2021). Issues of formation of physical work ability and its functional components in young volleyball players. *Zien Journal of Social Sciences and Humanities*, 2, 27-30.
19. Tursinovich, K. A., Zoirovich, S. F., & Tavakkalovich, A. D. (2021). Innovations in improving the professional and practical physical training of students of the military faculty. *Zien Journal of Social Sciences and Humanities*, 2, 31-34.
20. Ханкельдиев, Ш. Х., Сиддиков, Ф., & Машарипов, Р. (2019). Пути совершенствования профессионального мастерства учителя физической культуры младших классов. *Наука сегодня: теоретические и практические аспекты*, 104.
21. Сиддиков, Ф. З. (2021). ЭФФЕКТИВНОСТЬ АКЦЕНТИРОВАННОЙ МЕТОДИКИ НА ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ. In *Актуальные проблемы совершенствования системы непрерывного физкультурного образования* (pp. 272-277).
22. Kayumovna, R. M. (2021). Wellness Swimming as a Part of the Physical Education of Students. *European Journal of Life Safety and Stability (2660-9630)*, 260-263.
23. Gennadevna, K. G. (2021). Athletics in the System of Physical Education of Student Youth. In *Interdisciplinary Conference of Young Scholars in Social Sciences* (pp. 143-145).
24. Orifjon, M. (2021). NO ONE CAN MAKE THE COUNTRY FAMOUS IN SPORTS. *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal*, 9(12), 908-911.
25. Nishanbayevich, M. O. (2022). Outdoor Games in The System of Physical Culture and Sports in Higher Education. *Texas Journal of Multidisciplinary Studies*, 5, 18-20.

ГУВОҲНИНГ ПРОЦЕССУАЛ МАҚОМИ ВА УНИНГ ПРОЦЕСС ИШТИРОКЧИСИ СИФАТИДА ХАВФСИЗЛИГИНИ ТАЪМИНЛАШ МУАММОЛАРИ

Ашуров Нодир Найимович

Жиноят ишлари бўйича Бухоро шаҳар суди судьяси

Аннотация: *мазкур мақолада, одил судловни амалга оширишда жиноят процессининг муҳим иштирокчиси ҳисобланган гувоҳнинг процессуал мақоми, иш бўйича ҳақиқатни аниқлашда қонуний, адолатли ва асосли қарор қабул қилишнинг муҳим кафолати ҳисобланган гувоҳларнинг кўрсатувлари ишончлилигини таъминлаш мақсадида уларнинг хавфсизлигини таъминлаш борасидаги қонун нормаларини қўллашдаги айрим муаммолар таҳлил қилинган.*

Калит сўзлар: *гувоҳ, гувоҳнинг ҳуқуқий мақоми, шахснинг ҳуқуқ ва манфаатлари, жиноят процесси, процесс иштирокчиларининг хавфсизлиги, хавфсизлик чоралари.*

Мамлакатимиз мустақилликни қўлга киритганидан буён ўзига хос ва мос одил судлов институтини шакллантириш йўлида суд-ҳуқуқ ислоҳотлари изчиллик билан амалга оширилиб келинмоқда.

Президент Ш.М.Мирзиёев ўз вазифасига киришган вақтдан бошлаб, суд-ҳуқуқ ислоҳотлари инсон, унинг ҳуқуқ ва эркинликларини энг олий қадрият сифатида эътироф этиш ва кафолатлаш янги босқичга кўтарилди. Президент томонидан илгари сурилган “2022-2026 йилларга мўлжалланган янги Ўзбекистоннинг тараққиёт стратегияси”нинг йўналишидан бири ҳам айнан “мамлакатимизда адолат ва қонун устуворлиги тамойилларини тараққиётнинг энг асосий ва зарур шартига айлантириш” деб номланиб, бу борада яқин келажакда амалга оширилиши лозим бўлган суд-ҳуқуқ соҳасидаги ислоҳотлар белгилаб берилган.

Суд ҳуқуқ соҳасида ислоҳотларнинг амалга оширилиши, аввало мамлакат ривожига ҳамда халқаро майдондаги ўрни ва нуфузини оширишда муҳим саналган тинчлик ва барқарорликка эришиш, шахснинг қонуний манфаатлари, ҳуқуқ ва эркинликларини суд орқали ҳимоя қилишнинг механизмини шакллантиришни, одил судловга кўмаклашувчи шахсларнинг хавфсизлигини амалда ишончли таъминлаш орқали иш бўйича ҳақиқатни аниқлаш орқали адолатли, асосли ва қонуний қарор қабул қилиш имконини беради.

Ҳақиқатни аниқлаш жиноят процессининг муҳим принципларидан бири бўлиб, Ўзбекистон Республикаси ЖПКнинг 22-моддасида “Суриштирувчи, терговчи, прокурор ва суд жиноят юз берганлигини, унинг содир этилишида ким айбдорлигини, шунингдек у билан боғлиқ барча ҳолатларни аниқлаш шарт” [1, 12-бет] эканлиги белгилаб қўйилган. Ушбу Кодекснинг 82-моддасида исботланиши зарур бўлган ҳолатлар доираси белгиланган ҳамда уларнинг мазмунини далиллар ва уларни