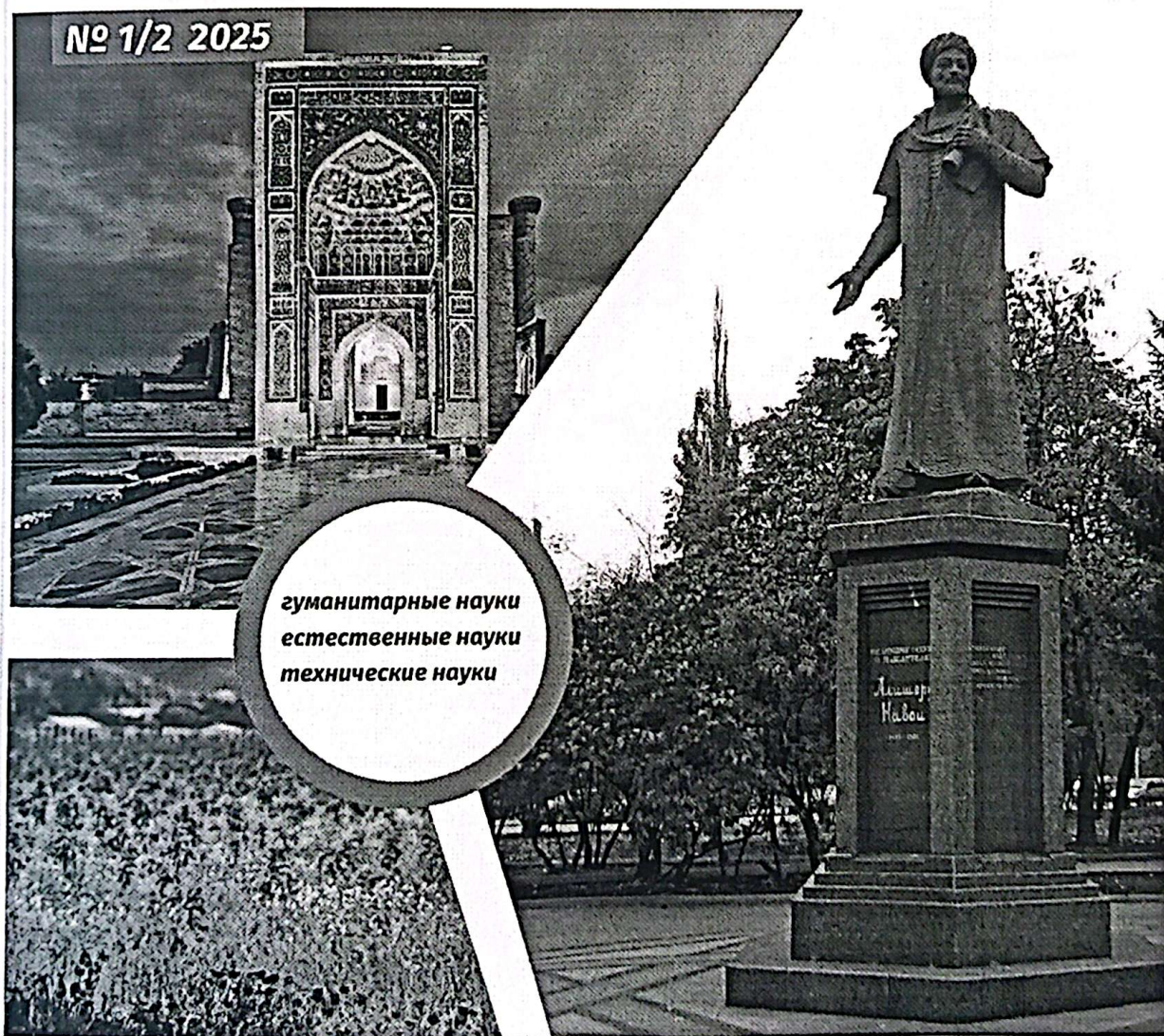




МУҒАЛЛИМ ҲАМ ҮЗЛИКСИЗ БИЛИМЛЕНДИРИЎ

Илимий-методикалық журнал

№ 1/2 2025



гуманитарные науки
естественные науки
технические науки

ISSN 2181-7138

МУҒАЛЛИМ ҲАМ ҮЗЛИКСИЗ БИЛИМЛЕНДИРИЎ



Илимий-методикалық журнал

2025

1/2-сан

*Ўзбекистон Республикасы Министрлер Кабинети жапындагы
Жоқаргы Аттестация Комиссиясы Президиумының
25.10.2007 жыл (№138) қарары менен дизимге алынды*

*Қарақалпақстан Баспа сөз ҳәм хабар агентлиги тәрепинен
2007-жылы 14-февральдан дизимге алынды.
№01-044-санлы гуўалық берилген.*

Нөкис

1/2-сан 2025
январь - февраль

*Қарақалпақстан Республикасы мектепке шекемгі хәм мектеп билимлендириўи
министрлиги, Қары Ниязий атындағы Тәрбия педагогикасы миллий институты
Қарақалпақстан филиалы*

Редактор:

А. Тилегенов

Редколлегия ағзалары:

Максет АЙЫМБЕТОВ	Сабит НУРЖАНОВ
Нағмет АЙЫМБЕТОВ	Захия НАРИМБЕТОВА
Айтмурат АЛЬНИЯЗОВ	Хушбоқ НОРБЎТАЕВ
Сапардурды АБАЕВ	Ойниса МУСУРМОНОВА
Адхамжон АБДУРАШИТОВ	Уролбой МИРСАНОВ
Хайрулла АЛЯМИНОВ	Сафо МАТЧОН
Мавлюда АЧИЛОВА	Шукурулло МАРДОНОВ
Азизжан АБДАЗИМОВ	Абдулхамид МИРЗАЕВ
Шухрат АБДУЛЛАЕВ	Абдимурат ЕСЕМУРАТОВ
Байрамбай ОТЕМУРАТОВ	Даулетназар СЕЙИТКАСЫМОВ
Злийха ОРАЗЫМБЕТОВА	Қалыбай ПРИМБЕТОВ
Мансурбек ОНГАРОВ	Раъно ОРИПОВА
Алишер АЛЛАМУРАТОВ	Бахтиёр РАХИМОВ
Дилшодхўжа АЙТБАЕВ	Норим РАХМАНОВ
Тўлкин АЛЛАЁРОВ	Мукаддас РАХМАНОВА
Марифжон АХМЕДОВ	Светлана СМЕРНОВА (Москва, Россия)
Гулзабира БАБАШЕВА	Тажибай САПАРБАЕВ
Умида БАХАДИРОВА	Мухаббат САЛАЕВА
Фархад БАБАШЕВ	Гўзал СОДИҚОВА
Гулзода БОЙМУРОДОВА	Улбосын СЕЙТЖАНОВА
Гулбахар БЕШИМБЕТОВА	Аминна ТЕМИРБЕКОВА
Комил ГУЛЯМОВ	Нурзода ТОШЕВА
Маманазар ДЖУМАЕВ	Қуанишбек ТҮРЕКЕЕВ
Аскар ДЖУМАШЕВ	Тажибай УТЕБАЕВ
Дилдора ДАВРОНОВА	Амангелди УТЕПБЕРГЕНОВ
Мухтар ЕРМЕКБАЕВ (Шимкент, Қазақстан)	Мамбеткерим ҚУДАЙБЕРГЕНОВ
Алишер ЖУМАНОВ	Амангелди КАМАЛОВ
Гүлнара ЖУМАШЕВА	Тажикал КУДАЙБЕРГЕНОВА
Холбой ИБРАГИМОВ	Ойбахор ШАМИЕВА
Шохида ИСТАМОВА	Ризамат ШОДИЕВ
ВОХИД КАРАЕВ	Зафар ЧОРШАНБИЕВ
Алима КЕНЖЕБАЕВА (Тараз, Қазақстан)	Рустам ФАЙЗУЛЛАЕВ
Сарсенбай КАЗАХБАЕВ	Дўстназар ХИММАТАЛИЕВ
Мохира КУВВАТОВА	Тармиза ХУРВАЛИЕВА
Джавдод ПЎЛАТОВ	Умид ХОДЖАМҚУЛОВ
Ярмухаммат МАДАЛИЕВ (Шимкент, Қазақстан)	Жавлонбек ХУДОЙБЕРГЕНОВ
Меруерт ПАЗЫЛОВА	Гулрухсор ЭРГАСHEVA
Пердебай НАЖИМОВ	Гавхар ЭШЧАНОВА
Аскарбай НИЯЗОВ	Қонысбай ЮСУПОВ
	Гулара ЮСУПОВА

YENGIL ATLETIKA MASHG'ULOTLARINING JISMONIY TARBIYA TAMOYILLARIGA BOG'LIQLIGI

Murodova R.M.

ChDPU Jismoniy madaniyat HQS 23/1 guruh talabasi

Tayanch so'zlar: harakat, tamoyil, didaktika, yengil atletika, alpomish va barchinoy test meyorlari, xususiy va davlat maktablari.

Ключевые слова: движение, принцип, дидактика, легкая атлетика, критерии тестирования алпомisha и барчиной, частные и государственные школы.

Key words: action, principle, didactics, athletics, alpomish and barchinoy test majors, private and public schools.

РЕЗЮМЕ:

Ushbu maqolada yengil atletika sport turining inson hayotidagi ro'li va qadim o'tmishdan to hozirgi kunga qadar qay tarzda rivojlanib kelayotganligi, maktab o'quvchilari o'rtasida "Alpomish va Barchinoy" test meyorlarining rivojlanayotganligi haqida ma'lumotlar berib o'tilgan.

РЕЗЮМЕ:

В этой статье представлена информация о роли легкой атлетики как вида спорта в жизни человека и о том, как она развивалась с древнего прошлого до настоящего времени, о развитии критериев тестирования "Алпомish и Барчиной" среди школьников.

SUMMARY:

This article describes the role of athletics in a person's life and the way in which it develops from the ancient past to the present, the development of the "Alpomish and Barchinoy" test board among schoolchildren.

Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni qo'llab-quvvatlash tizimini samarali shakllantirish, zamonaviy sport infratuzilmasini yaratish maqsadida Vazirlar Mahkamasi qarorida O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida" 2018-yil 5-martdagi PF-5368-son Farmoni bilan O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport davlat qo'mitasi huzuridagi Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi va uning Qoraqalpog'iston Respublikasi, viloyatlar va Toshkent shahridagi hududiy bo'linmalari negizida O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi huzuridagi Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish jamg'armasi (keyingi o'rinlarda Jamg'arma deb

sog'lomlashtirish, shaxsni har tomonlama rivojlantirish, harbiy amaliyotga ko'makchi bo'lgan jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishda yordam berishidadir.

Didaktik tamoyilga-onglilik, ko'rsatmalilik, faollik, individuallashtirish, uzluksizlik, muozanat va moslashtirish tamoyillarini o'z ichiga oladi. Bundan kelib chiqadiki, ushbu tamoyilni yengil atletika sportchilari uchun asosiy yo'nalish qilib olsa bo'ladi. Ya'ni har bir yengil atletika sportchisini o'z masofasiga yoki o'zining sport turiga (sportcha yurish, nayza, bosqon uloqtirish va hakazo) moslashtirish shu bilan birgalikda mashg'ulot jarayonini shu ko'nikma asosida o'tishdan iborat.

Yengil atletika atamasi shartli bo'lib, mazkur sport turiga kiruvchi ayrim mashqlarning tabiiy ahamiyatini ajratib bera olmaydi. Buning sababi shundaki faqatgina professional sportda shug'ilanishda yordam beradigan jihozlar turmush sharoitda ishlatilinmaydi va bunday mashqlarni bajarish ushbu sport turining professional sportchilariga to'g'ri kelishini xulosa qilib olishimiz mumkin. Shu bilan birga, yengil atletika qadimiy yunoncha «atletika» so'zidan olingan bo'lib, «mashq», «kurash», «bellashuv» ma'nonisini anglatadi. Qadimgi Gretsiyada kuch va chaqqonlikda musobaqalashgan kishilarni atletlar deb ataganlar. Hozirgi kunda ham jismoniy kamolotga erishgan barkamol insonlar atletlar deyiladi. Ayrim mamlakatlarda yengil atletikani «atletika» (Frantsiyada) yoki «yo'lka va maydondagi mashqlar» (AQSH, Angliyada) deb ataydilar.

Yengil atletika hayotiy zarur va keng tarqalgan mashqlarni - yurish, yugurish, sakrash va uloqtirish mashqlarini birlashtirgan eng ommaviy sport turi hisoblanadi. Yengil atletika mashqlarining aksariyati umumiy omma eng kichik yoshdagi bolalardan boshlab, to kattalargacha bajara oladigan va kundalik turmushda uchraydigan mashqlardan iborat. Yengil atletika bilan yil davomida shug'ullansa bo'ladi. Shu sababga ko'ra, yengil atletika mashqlari (yurish, yugurish, sakrash va uloqtirish) «Alpomish» va «Barchinoy» deb nomlangan maxsus testlar majmuasining katta qismini tashkil etadi. Yengil atletikaning «sport malikasi» deb atalishi bejiz emas. Uning turlari Respublika, xalqaro musobaqalar, Olimpiya o'yinlari dasturlaridan munosib o'rin egallagan hamda o'ynaladigan medallar majmuasi va soniga ko'ra eng ko'p hisoblanadi.

Yurish, yugurish, sakrash va uloqtirish (nayza, toshlar va boshqa qurollar) qadim zamondanoq kishilar hayotining ajralmas qismi bo'lib kelgan. Yengil atletika mashqlaridan yugurish, sakrash va uloqtirish Qadimgi Gretsiyada anchagina rivoj topdi. Jismoniy mashqlarning boshqa turlari qatori ular quldorlarning harbiy-jismoniy tayyorgarligida katta o'rin egalladi va qabilalarning diniy bayramlarining muhim qismini tashkil etadigan bo'ldi. Shu sababli yengil atletika mashqlarining tashkil topishi va rivojlanishi tarixi Qadimgi Gretsiyada eramizdan avvalgi 776 yilda o'tkazilgan I Olimpiya o'yinlaridan boshlanadi, deb hisoblanadi. Birinchi

o'yinlarda atletlar bir stadiya(qadimda foydalanilgan o'lchov birlik) masofasi 192, 27 mga, keyin 24 stadiya bo'lgan masofaga yugurish musobaqalarida ishtirok etganlar.

Hozirgi zamon yengil atletika sporti qoidalari boshqa mamlakatlarga nisbatan Angliyada oldinroq amal qila boshladi. 1837 yili bu yerda 2 km ga yaqin masofaga yugurish bo'yicha Regbi shahri kolleji o'quvchilarining dastlabki musobaqalari o'tkazildi. Ko'p vaqt o'tmasdan boshqa shaharlarning kollej o'quvchilari ham ularning tashabbusiga qo'shildilar. Shundan keyingi musobaqalar dasturiga qisqa masofaga yugurish, g'ovlar osha yugurish va og'ir narsalarni uloqtirish kiritilgan bo'lsa, 1851 yildan boshlab musobaqalar dasturiga yugurib kelib balandlikka va uzunlikka sakrash turlari kiritildi.

1864 yilda Oksford va Kembrij univerisitetlari o'rtasida birinchi bor yengil atletika bo'yicha musobaqalar o'tkazilib, keyinchalik bu musobaqalarni o'tkazish doimiy tus oldi. Musobaqa dasturiga yugurishning olti turi, sakrashning ikki turi kiritilgan edi. Keyinchalik dastur bosqon uloqtirish va yadro irg'itish kabi turlar bilan to'ldirildi.

1916 yilda yugurish bo'yicha Rossiyada mashhur bo'lgan Lev Barxash ismli sportchi Respublikamizning Farg'ona shahriga keladi. U yengil atletika ishqibozlari to'garagini tashkil etib, ular bilan birgalikda Marg'ilonsoy (Mustaqillik ko'chasi) qirg'og'idagi velosiped sportiga moljallangan mashqlar va poyga o'tkaziladigan o'yingohni qayta qurib, yugurish uchun moslashtiradi. 280 metrlik yugurish yolagi quriladi, hatto sakrash uchun ustunlar ham o'rnatiladi. U paytlarda shaharlarda yengil atletika to'garaklarda asosan katta yoshdagi kishilar qatnashganlar. Ular asosan sport ishqibozlari jamiyatlar, xususiy sport klublari va skautlar tashkilotlar a'zolari edi.

Ma'lumki, hozirgi kunda Respublikamiz viloyatlarining markazlari va shahar, tumanlarida yuzlab maktablarni tashkil qilish ishlari davom etmoqda. Ularning tarkibida davlat va hususiy maktablar alohida o'rin egallaydi. Bu maktablarda umumta'lim davlat ta'limi standartlari asosida «Jismoniy tarbiya» darslari o'tkazilmoqda, o'quvchi yoshlarning jismoniy kamolotini tarbiyalab etishtirishda «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testlari asosiy vosita sifatida xizmat qilmoqda.

Boy o'tmish tariximizga nazar tashlasak, ajdodlarimiz yaratib bizga qoldirgan yuksak ma'naviy-madaniy va ta'lim-tarbiya merosi sirasida avlodlarni yoshlikdan jismonan baquvvat qilib tarbiyalashning qat'iy tizimi yo'lga qo'yilganligi shoxidi bo'lamiz. Demak, bizda xalqimizning asrlar davomida shakllangan va rivojlangan o'ziga xos jismoniy tarbiya maktabi mavjud bo'lgan ana shu maktablarning milliylik va umuminsoniylikka asoslangan tarixiy tajribalarga murojaat qilish, undan bugungi yangiliklar va erishilgan yutuqlarni hayotga tadbiiq etish davr

talabidir. Buning uchun har bir maktablarda o'g'il bolalar o'rtasida «Alpomish», qizlar o'rtasida «Barchinoy» va «Tumaris» to'garaklarini tashkil qilib o'quvchi-talabalarni test talab va me'yorlarini topshirishga tarbiyalash, tayyorlash kerak bo'ladi.

Buyuk mutafakkir olim Abu Ali ibn Sino bemorlarni davolashda gimnastika, suzish, kurash bilan birga tez yurish, yugurish, sakrash, nayza otish, tosh ko'tarish mashqlaridan unumli foydalanishni tavsiya qilgan. Jahongir sarkarda bobokalonimiz Amir Temir esa o'z lashkarlarini jismonan baquvvat, epchil va chidamli qilib tarbiyalashda yengil atletikaning past-baland joylarda yugurish (kross), nayza otish, tosh irtitish, to'siqlardan sakrab yugurish mashqlaridan muntazam ravishda foydalangan.

Maktab o'quvchilari o'rtasida «Alpomish va Barchinoy» test meyorlariga tayyorlash va jismoniy qobiliyatlarini baholash parametrlari.

Yengil atletika sport turining jismoniy qobiliyatlarni oshirishda yordam beradigan ayrim sport turlaridan foydalanilgan holda quyidagi me'yorlar belgilandi (24-maktabning 8-sinf o'quvchilari)

1. **60 metr masofaga yugurish.** Start chizig'idan pastki start holatida (nastart-vnimaniya-marsh) buyriqlarini eshitgan holda finish chizig'iga tezkorlik bilan yugurish sekundamer yordamida tezlikni aniqlab olamiz (1 ta imkoniyat o'g'il bolalar uchun - 8, 10, 11 sekund) (qizlar uchun 1ta imkoniyat - 10.6, 11, 12 sekund)

2. **Yugurib kelib uzunlikka sakrash.** (Sm). Qum bilan to'ldirilgan chuqurga boshlang'ich chiziqni bosmagan holda yugurib kelib sakrash taxtadagi belgidan boshlab, qumda qoldirgan belgiga qarab hisoblanadi.(3 marta imkoniyat eng yaxshi ko'rsathich hisobga olinadi. (O'g'il bollar uchun 255, 230, 200, 180 santimetr) (qiz bollar uchun 190, 180, 170, 165 santimetr)

3. **Tennis to'pini uloqtirish.** Belgilangan chiziqdan to'g'riga qaratilgan masofaga tennis to'pini uloqtirish. Bunda to'g'ri texnikada va uzoq masofaga otish me'yorlari belgilanadi(Me'yor 3 marotaba imkoniyat o'g'il bollar uchun 45, 40, 35, 30 metr; qiz bollar uchun 35, 30, 25, 20 metr)

Tajriba guruh 17 nafar				
Baho	5	4	3	2
Tadqiqotdan oldingi ko'rsatkich	3 (17.6%)	5 (29.4%)	5 (29.4%)	4 (23.6%)
Tadqiqotdan keyingi ko'rsatkich	5 (29.4%)	7 (41.1%)	3 (17.6%)	2 (11.9%)

