

# YOSH YENGIL ATLETIKACHILARNING TEZLIK-KUCH QOBILIYATLARINI AYLANMA MASHG'ULOT USLUBIDA RIVOJLANTIRISH

JASUR XURRAMOV

dotsent, Qarshi davlat universiteti

**Annotatsiya.** Maqolada o'rta masofaga yuguruvchilarning tezlik-kuch qobiliyatlarini rivojlantirish uchun aylanma mashg'ulot uslubini joriy etish samaradorligi pedagogik tajriba va statistik qayta ishlash yordamida asoslangan.

**Kalit so'zlar:** yugurish, o'rta masofaga yuguruvchilar, aylanma mashg'ulot, tezlik-kuch qobiliyatlari.

**Kirish.** Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini takomillashtirish sport mashg'ulotlarida muhim o'rin tutadi. Agar ularning yoshga bog'liq rivojlanishining sensitiv davrida harakat qobiliyatlariga maqsadli ta'sir qilinsa, unda pedagogik ta'sir boshqa yosh davrlariga qaraganda ancha yaxshi bo'ladi. Bu musobaqaviy faoliyatga bevosita ta'sir ko'rsatadigan yuklamalar bilan o'zaro bog'liq bo'lgan tana tizimlarining rivojlanish qonunlariga mos keladigan mashg'ulot yuklamalarining tanlangan vositalarini ishlab chiqish zarurati bilan bog'liq. Tadqiqotchi olimlar yosh sportchilar organizmida ontogenezning ushbu bosqichida sodir bo'ladigan faol sensitiv jarayonlar tufayli bolalar va o'smirlar sportida ushbu muammoning ishlab chiqilishiga alohida ahamiyat beradilar [1,2]. O'rta masofaga yuguruvchilar uchun tezlik-kuch qobiliyatlarining rivojlanish darajasi juda katta rol o'ynaydi.

Ilmiy tadqiqot ma'lumotlari shuni ko'rsatadiki, tezlik-kuch qobiliyatlarini rivojlantirish asosan oraliqli va jamlanma mashq uslublari bilan amalga oshiriladi [3]. Yosh sportchilarni ruhiy-hissiy rag'batlantirish uchun vaqti-vaqti bilan o'yin va musobaqaviy uslubni qo'llash ham maqsadga muvofiq bo'ladi [4]. Turli xil sport maktablarining sport mashg'ulotlariga jismoniy tarbiyaning turli uslublari kiritilgan, ammo tezlik-kuch mashqlaridan foydalanish bo'yicha uslubiy tavsiyalarda sezilarli qarama-qarshiliklar, xususan, yosh yengil atletikachilar uchun jismoniy tayyorgarlik bo'yicha mashg'ulot jarayonlarida aylanma mashg'ulot uslubini yetarli darajada joriy etmaslik mavjud. Bu bizga tanlangan tadqiqot mavzusi dolzarb ekanligini anglatadi.

**Tadqiqotning maqsadi** - o'rta masofaga yuguruvchi 11-13 yoshli bolalarning tezlik-kuch qobiliyatlarini aylanma mashg'ulot uslubini bilan rivojlantirishni tadqiq etish va samaradorligini aniqlash.

## Tadqiqotni tashkil qilish va o'tkazish.

Tadqiqotda Qarshi Olimpiya va Paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazi yengil atletika yo'nalishining 11-13 yoshdagi 16 nafar o'quvchisi (8 ta - nazorat guruhi (NG); 8 ta tajriba guruhi (TG)) qatnashdi. Nazorat guruhidagi bolalarning sport mashg'ulotlari an'anaviy dastur bo'yicha, tajriba guruhida esa aylanma mashg'ulot uslubidan foydalangan holda tezlik-kuch qobiliyatlarini rivojlantirishning ishlab chiqilgan uslubini bo'yicha o'tkazildi.

Aylanma mashg'ulot uslubini bo'yicha bajarilgan jismoniy mashqlar majmuasini ishlab chiqishda quyidagi qoidalardan kelib chiqdik: ta'limning ma'lum bir bosqichida motor qobiliyatlarini rivojlantirishning istiqbolli maqsadini aniqlash; rejalashtirilgan jismoniy mashqlarni tahlil qilish, ularning o'quv dasturi, o'quv materiallari bilan aloqasi, sport maktabida mavjud bo'lgan sport anjomlari va jihozlari mavjudligini hisobga olgan holda tanlash; yosh sportchilarni aylanma mashg'ulotni tashkil etish va o'tkazish metodologiyasi bilan tanishtirish (majmuaning har bir mashqlari 20 soniya davomida amalga oshiriladi, maksimal sonlarni bajarishga harakat qilish lozim, mashqlar orasidagi dam olish 40 soniya); aylanma mashg'ulot majmuasi mashg'ulotning asosiy qismiga kiritilishi kerak; mashqlarni bajarishda bolalarning yosh xususiyatlarini hisobga olgan holda bekatlarda mashg'ulot va dam olishning maqbul hajmini aniqlash; mashqlarni bajarishda va bir bekatdan ikkinchisiga o'tishda ma'lum bir ketma-ketlik, shuningdek majmuani qayta o'tkazishda aylanmalar orasidagi dam olish oralig'iga rioya qilish [5].

Tezlik-kuch qobiliyatlarini rivojlantirish uchun aylanma mashg'ulotlarda ishlatiladigan asosiy vositalar umumiy va maxsus tayyorgarlik yo'nalishidagi mashqlar hisoblanadi. Yosh yuguruvchilarning tezlik-kuch qobiliyatlarini rivojlantirishga qaratilgan tajribaviy metodologiyaning bir qismida asosiy e'tibor dam olish

vaqti belgilangan mashqlardan foydalanishga va o'z tana vaznini (sakrash turlari) yengib o'tadigan mashqlarga, shuningdek turli xil jihozlar (to'ldirma to'plar, gantellar, toshlar) bilan mashqlarga qaratilgan. [4].

Aylanma mashg'ulot majmuasi quyidagi mashqlarni o'z ichiga oladi:

1-mashq (bekat). Turgan joyda yugurish (chaqiriq bo'yicha sinaluvchi to'g'ri burchak ostida ko'tarilgan soni balandligida gorizontol holatda osilgan rezina arqonga imkon qadar ko'proq marta tizzalarini galma-galdan tekki-zishga harakat qiladi).

2-mashq (bekat). Chalqancha yotgan holatda gavnani ko'tarish (chaqiriq bo'yicha sinaluvchi imkon qadar ko'proq harakatlarni bajarishga intiladi, dastlabki holatda oyoqlar tizzada bukiladi).

3-mashq (bekat). Arg'amchi bilan sakrash (chaqiriq bo'yicha sinaluvchi ikki oyoqda imkon qadar ko'proq sakrashga intiladi).

4-mashq (bekat). Tayanib yotib o'tirish-turish (d.h. – asosiy turish, tayanib o'tirish-tayanib yotish-tayanib o'tirish-d.h).

5-mashq (bekat). Oyoqlarni orqaga siltab yugurish (chaqiriq bo'yicha sinaluvchi tovon-larini galma-galdan dumba mushaklariga qo'yil-gan kaftlari orqasiga imkon qadar ko'proq tekki-zishga harakat qiladi).

6-mashq (bekat). Qo'llarga tayanib – yotib joyida yugurish (chaqiriqdan so'ng sinaluvchi d.h. – qo'llarga tayanib yotib joyida yuguradi, yuz oldinga qaratiladi).

7-mashq (bekat). Sakrashlar – oyoqlar yonga yozilgan, qo'llar yuqoriga (dastlabki holatdan bajariladi va bosh ustida kaftni kaftga urib qarsak chalinadi).

8-mashq (bekat). To'ldirma to'pni uloqtirish (chaqiriqdan so'ng to'ldirma to'p boshni ustidan ikki qo'l bilan oldinga uloqtiriladi, oyoqlar yelka kengligida, yerdan uzilmagan holatda bo'ladi).

Aylanma mashg'ulot majmuasini tuzish paytida ular turli xil mushak guruhlarini, jumladan oyoq, qo'l, orqa, qorin mushaklari ishlashga jalb qilishga harakat qildik. Bir mushak guruhi uchun 2-3 xil harakat mashqlari o'tkazildi.

Pedagogik tadqiqotlar jarayonida tezlik-kuch qobiliyatlarini rivojlantirish uchun aylanma mashg'ulotlardan foydalanish natijasida o'rta masofalarga yugurayotgan yosh yuguruvchilar-ning musobaqaviy mashqlardagi ko'rsatkichlar dinamikasi aniqlandi. Musobaqaviy mashqlar-dagi ko'rsatkichlarning o'zgarishini qiyosiy tahlil qilish uchun 800 va 1500 m ga yugurish test-mashqlari qo'llanildi. Nazorat testlari natijalar-ning dinamikasi 1-3-jadvallarda keltirilgan.

### 1-jadval

#### Pedagogik tajribadan oldin sinaluvchi guruhlar bolalarining o'rta masofaga yugurish ko'rsatkichlari [n=NG-8; TG-8]

T/r	Nazorat testlari	NG	V%	TG	V%	t	p
		$\bar{x} \pm \sigma$		$\bar{x} \pm \sigma$			
1.	800 m ga yugurish	2,45±0,05	2,04	2,46±0,05	2,03	0,40	>0,05
2.	1500 m ga yugurish	5,39±0,08	1,48	5,41±0,09	1,66	0,47	>0,05

### 2-jadval

#### Pedagogik tajribadan keyin nazorat guruhidagi 11-13 yoshli sinaluvchi bolalarning o'rta masofaga yugurish ko'rsatkichlari dinamikasi [n=8]

T/r	Nazorat testlari	Tajribadan oldin	V%	Tajribadan keyin	V%	t	p
		$\bar{x} \pm \sigma$		$\bar{x} \pm \sigma$			
1.	800 m ga yugurish	2,45±0,05	2,04	2,42±0,05	2,07	1,20	>0,05
2.	1500 m ga yugurish	5,39±0,08	1,48	5,35±0,07	1,31	1,06	>0,05

### 3-jadval

T/r	Nazorat testlari	Tajribadan oldin	V%	Tajribadan keyin	V%	t	p
		$\bar{x} \pm \sigma$		$\bar{x} \pm \sigma$			
1.	800 m ga yugurish	2,46±0,05	2,03	2,39±0,04	1,67	3,09	>0,05
2.	1500 m ga yugurish	5,41±0,09	1,66	5,28±0,07	1,31	3,22	>0,05

800 m ga yugurishda nazorat testlaridagi ko'rsatkichlar dinamikasi tahlil qilinganda, ko'rsatkichlar NG da ham, TG da ham yaxshilandi. Biroq NG da o'sish sur'atlarining ortishida statistik jihatdan ishonchli farq aniqlanmadi ( $p > 0,05$ ). TG da esa o'sish sur'atlarining ortishi statistik jihatdan ishonchli ( $p < 0,05$ ) bo'ldi.

Tajriba davomida 1500 metr ga yugurishda o'tkazilgan test natijalariga ko'ra, o'rganilayotgan ikkala guruhning yosh sportchilarida ko'rsatkichlarning ijobiy o'sishi kuzatildi, ammo NG ko'rsatkichlari ushbu guruh yosh yuguruvchilarining ko'rsatkichlari o'rtasidagi farqlarning statistik ishonchli emasligini ko'rsatdi ( $p > 0,05$ ), TG esa o'rtacha o'sishga nisbatan ishonchli ( $p < 0,05$ ) o'sish tendensiyasiga ega bo'ldi.

**Аннотация.** В статье обоснована эффективность внедрения метода круговой тренировки для развития скоростно-силовых способностей бегунов на средние дистанции с использованием педагогического эксперимента и статистической обработки.

**Ключевые слова:** бег, бегуны на средние дистанции, круговая тренировка, скоростно-силовые способности.

**Annotation.** The article substantiates the effectiveness of introducing the circular training method for the development of speed-strength abilities of middle-distance runners using a pedagogical experiment and statistical processing.

**Key words:** running, middle-distance runners, circuit training, speed-strength abilities.

### Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. O.V.Goncharova, Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. O'quv qo'llanma. – T., ITA-Press nashr., 2018. – 172 b.;
2. Гужаловский А.А. Периодизация развития физических качеств у детей школьного возраста. // Теория и практика физической культуры. М., 1983. – С. 29-32;
3. R.S.Salamov, Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. Darslik. 1-jild. T., "ITA Press" nashr., 2018. 296 b.;
4. Качаев С.В. Особенности методики развития компонентов скоростно-силовых качеств юных легкоатлетов. // Теория и практика физической культуры. – 2013. – №8. – С. 32–34.;
5. Шохин М. Круговая тренировка. общ. ред. и предисловие Л.П. Матвеева; пер. с немецкого Л.М. Мирского. – 2-е изд., стереотип. – М.: Спорт, 2021. – 216 с.

**Xulosalar.** Tadqiqot davomida olingan ma'lumotlarni tahlil qilib, aylanma mashg'ulotlar orqali 11-13 yoshdagi yosh yuguruvchilarning tezlik-kuch qobiliyatlarini rivojlantirish yarim yillik mashg'ulot siklining tayyorgarlik davrida nazorat testlarida ko'rsatkichlarni oshirish uchun zarur shart ekanligi aniqlandi. Tezlik-kuch qobiliyatlarini rivojlantirish uchun aylanma mashg'ulotlardan foydalanish maqsadga muvofiq bo'lar ekan. Bu mashg'ulot vaqtidan samarali foydalanish, mashg'ulot jarayoniga xilma-xillik kiritish, sportchilarning mashg'ulotlarga qiziqishini oshirish, jismoniy faollikning sifati, hajmi va shiddatini sezilarli darajada oshirish imkonini berar ekan.



# JISMONIY TARBIYA VA SPORT MASHG'ULOTLARINING TIBBIY-BIOLOGIK JIHATLARI