

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O'RTA MAXSUS
TA'LIM VAZIRLIGI

URGANCH DAVLAT UNIVERSITETI

Qo'lyozma huquqida

UDK 496.431.2-055.25

YADGAROV DONIYOR BAXODIROVICH

UZUNLIKKA SAKROVCHI 15-16 YOSHLI QIZLARNI MASHG'ULOT
JARAYONIDA TEZKOR-KUCH SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH
USLUBIYATI

Mutaxassislik: 5A112001-"Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi"

Magistr akademik darajasini olish uchun yozilgan

DISSERTATSIYA

Ilmiy rahbar: professor
O'.L. Matnazarov



Urganch – 2020

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O'RTA MAXSUS
TA'LIM VAZIRLIGI
URGANCH DAVLAT UNIVERSITETI**

Fakultet: Jismoniy madaniyat
Kafedra: Jismoniy madaniyat
nazariyasi va metodikasi
O'quv yili: 2018-2020

Magistratura talabasi: Yadgarov D.B
Ilmiy raxbar: prof. Matnazarov O'.L
Mutaxassisligi: 5A112001-" Jismoniy tarbiya
va sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi"

Yadgarov Doniyorning "Uzunlikka sakrovchi 15-16 yoshli qizlarni mashg'ulot
jarayonida tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish uslubiyati" mavzusidagi

MAGISTRLIK DISSERTATSIYASI ANNOTATSIYASI

Mazkur magistrlik dissertatsiya ishida yugurib kelib uzunlikka sakrash texnikasini o'rgatishda 15-16 yoshli sakrovchi qizlarni mashg'ulot jarayonida yugurib kelib uzunlikka sakrashning samarali vositalaridan foydalanish orqali tezkor-kuch sifatlarini ko'nikma va malakalarni shakllantirishga katta ahamiyat qaratilgan.

Shuningdek, yugurib kelib uzunlikka sakrash texnikasini o'rgatishda tezkor-kuch sifatlarini tarbiyalash samarador usullari, shakllari, yo'llarini aniqlashi hamda tajriba yo'li bilan asoslab berishga harakat qilingan.

Uzunlikka sakrovchi 15-16 yoshli qizlar bilan shug'ullanuvchilarni mashg'ulot jarayonida tezkor-kuch sifatini oshirishga yo'naltirilgan samarador vosita-usullarni qo'llash orqali sport natijasini o'stirish, tadqiqot davomida tahlil qilish, mashqlarni shiddati va intervallarini to'g'ri taqsimlash orqali yaxshiroq samaraga erishilgan.

Yosh sportchilarni tayyorlash jarayonida jismoniy sifatlar asosan standart, steriotip mashqlar ta'sirida rivojlantirilishi e'tirof etilib, bunday yondashuv har doim ham kutilgan natijani bermasligiga urg'u berildi.

Binobarin, o'zbek sportini jahon maydoniga olib chiqish, uni raqobatbardosh pog'onaga ko'tarish bolalar sportini ilmiy asosda tashkil qilish va bu borada samarali pedagogik texnologiyalar joriy etish muhim ahamiyat kasb etadi. Faqatgina maqsadga muvofiq tashkiliy va uslubiy tadbirlarni ilmiy asosda amalga oshirilishi talab qilingan.

Uzunlikka sakrovchi 15-16 yoshli qizlarni yugurib kelib uzunlikka sakrashning samarali vositalarini qo'llanishiga sharoit yaratib berildi va ularning jismoniy tayyorgarligi, rivojlanishi, harakat ko'nikma va malakalarining shakllantirish darajasi yaxshilandi hamda darslarni o'zlashtirish sifati oshdi. Tadqiqot natijalari tahlil etildi.

Ishlab chiqilgan shakl, uslublar va o'rgatish natijalari yugurib kelib uzunlikka sakrovchi 15-16 yoshli qizlarni mashg'ulot jarayonida tezkor kuch sifatlarini samarali vositalaridan foydalanish mashg'ulotlarini tashkil qilishni ta'minlandi.

Ilmiy rahbar, prof.

Magistratura talabasi



Matnazarov. O'.L

Vadgarov D. B

**THE REPUBLIC OF UZBEKISTAN MINISTRY OF HIGHER AND
SECONDARY SPECIAL EDUCATION URGENCH STATE UNIVERSITY**

Faculty: Physical culture
Chair: Theory and methodology
Of Physical culture
Study year: 2018-2020

Master's student: Yadgarov D.B
Scientific adviser: prof. Matnazarov O'.L
Speciality: 5A112001-" Theory and methods of
physical education and sports"

Yadgarov Doniyor's "Methods for developing the qualities of agility and strength in the training of
long jump girls aged 15-16"

ABSTRACT OF MASTER'S DISSERTATION

This master's dissertation focuses on the teaching of running and long jump techniques with the formation of speed and strength qualities skills and competencies through the use of effective means of running and long jump in girls aged 15-16.

Furthermore, the attempt on identifying effective methods, forms and ways of cultivating speed-strength qualities during teaching run and long jump techniques also have been made.

Enhancing the results of sports, analysis during the study, the intensity and intervals of the exercise by distributing this settings was achieved through the use of effective tools aimed at improving the quality of speed and strength in the training of 15-16 year old girls in long jump better efficiency.

It has been acknowledged that in the process of training young athletes, physical qualities are mainly developed under the influence of standard, stereotypes exercises, and it was emphasized that such an approach does not always yield the expected result.

Moreover, it is important to bring Uzbek sports to the world stage, to raise it to a competitive level, to organize children's sports on a scientific basis and to

introduce effective pedagogical technologies in this regard. Only purposeful organizational and methodological measures were required to be carried out on a scientific basis.

Long jump girls aged 15-16 were provided with the opportunity to run and use effective jump tools and their physical fitness, development, movement skills and competencies were improved, as well as the quality of lessons learned improved. The results of the study were analyzed.

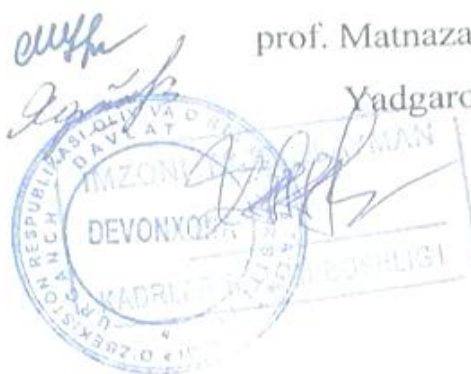
The developed form, methods and training results ensured that 15-16 year old girls who ran and jumped were trained in the use of effective means of rapid strength qualities in the training process.

Scientific adviser

Master's student

prof. Matnazarov. O'.L

Yadgarov D. B



MUNDARIJA:

	Kirish.....	3
I-bob	Uzunlikka sakrovchi 15-16 yoshlarning mashg‘ulot jarayonida tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish muammosining ahvoli.....	10
1.1	Muammoning qo‘yilishi	10
1.2.	Uzunlikka sakrovchilarining tezkor-kuchini rivojlanishida fiziologik omillar.....	15
1.3.	Yugurib kelib uzunlikka sakrashning texnikasi va biomexanik xarakteristikasi.....	23
1.4.	Uzunlikka sakrovchi qizlarning tezkor -kuch sifatleri va ularni rivojlantiruvchi vositalar.....	31
1.5.	Uzunlikka sakrovchi qizlarni mashg‘ulotlarida vosita usullarini qo‘llanilishi.....	43
1.6	Uzunlikka sakrovchilarida kuchni rivojlantirishda oylik mikrotsiklning tuzilishi.....	50
1.7	Uzunlikka sakrovchilar uchun mezo va makrotsikllarda vosita va usullarning qo‘llanilishi.....	55
1.8	Bob bo‘yicha xulosalar.....	61
II-bob	Tadqiqotlar vazifalari, uslublari va uni tashkil qilish.....	62
2.1.	Tadqiqotning vazifalari.....	62
2.2.	Tadqiqotning uslublari.....	62
2.2.1	Ilmiy-uslubiy adabiyotlaridan olingan ma’lumotlar tahlili va ularni umumlashtirish.....	62
2.2.2	Pedagogik kuzatishlar.....	63
2.2.3	Pedagogik nazorat sinovlari.....	63
2.2.4	Pedagogik tajriba.....	63
2.2.5	Matematik statistika uslublari.....	63
2.3	Tadqiqotning tashkil qilish va o‘tkazish.....	64
III-bob	Pedagogik tadqiqot natijalari va ularning tahlili	65
3.1	Uzunlikka sakrash bilan shug‘ullangan qizlarning jismoniy rivojlanganlik dinamikasi.....	65
3.2.	Uzunlikka sakrash darslarida o‘quvchilarning tezkor -kuch sifatlarini rivojlantirish uslubiyati.....	66
3.3.	Pedagogik tajriba natijalari va ularni tahlil qilish.....	70
3.4	Bob bo‘yicha xulosalar.....	81
	XULOSALAR.....	82
	Amaliy tavsiyalar.....	83
	FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI.....	84
	ILOVALAR	90

KIRISH

Mavzuning dolzarbligi. O'sib kelayotgan yosh avlodni har tomonlama barkamol shaxs qilib tarbiyalashda, ularni yoshligidan mehnatga va vatan himoyasiga tayyorlashda jismoniy tarbiya va sportning o'rnini juda ham beqiyosdir. Barkamol shaxs deganda ham jismoniy, ham ma'naviy, ham ruhiy tomondan yetuk, intellektual salohiyatli, jamiyatning har bir talabiga javob bera oladigan, uyg'un rivojlangan shaxs tushuniladi. Shu o'rinda fransuz gumanisti Montenning quyidagi qimmatli fikrini keltirishni joiz: "Jismoniy tarbiya va ma'naviy tarbiya bir otning oldingi ikki oyog'iga qoqilgan taqaga o'xshaydi, taqalardan biri tushib qolsa, ot oqsoqlanib yura olmaganidek, bu tarbiyalarning biri inson tarbiyasida orqada qolsa inson ham hayotda oqsoqlanib qoladi". Yana bir fransuz faylasufi Tissoning fikrlari ham jismoniy mashqlarning inson hayotidagi tutgan o'rnini beqiyos ekanligini ko'rsatadi. U shunday deb yozgan edi: "Jismoniy mashq har qanday dori-darmonning o'rnini bosa olishi mumkin, lekin hech qanday dori-darmon jismoniy mashqning o'rnini bosa olmaydi". Ko'rinib turibdiki, jismoniy mashq inson salomatligining asosiy mezonidir. Yana bir nemis faylasufi Voltershteynning qimmatli fikrlari mavjud: "Baxtimizning o'ndan to'qqiz ulushi sihat-salomatlikga bog'liqdir". Jismoniy tarbiya nazariyashining asoschilaridan biri buyuk faylasuf Abu Ali Ibn Sino «Sog'liqni saqlashning asosiy tadbiri - badan tarbiyadir»degan edi.

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. Shu bilan birga, jismoniy tarbiya va sport sohasida aholi sog'lig'ini mustahkamlashga ko'maklashadigan aniq dasturlarni amaliyotga joriy etish, yoshlarni sportga keng jalb qilish va ular orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish, sport turlari bo'yicha yuqori natijalarni ta'minlaydigan mahoratli sportchilar bilan milliy terma jamoalarni shakllantirish va trenerlar uchun qo'shimcha shart-sharoitlar yaratish zarurati mavjud. Mamlakatda yuksak madaniyatga ega bo'lgan har tomonlama yetuk hamda jismonan sog'lom insonni shakllantirish maqsadida aholining jismoniy tarbiya va sport sohasida malaka va bilimlarini o'rttirishga qaratilgan ustuvor yo'nalishlarni belgilash, iqtidorli sportchilarni tanlab olish (selektsiya) jarayoniga innovatsion shakllar va usullarni

joriy etilmoqda. Yurtimizda jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, aholi, ayniqsa, yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish uchun zarur shart-sharoitlar va infratuzilmani yaratish, mamlakatning xalqaro sport maydonlarida munosib ishtirok etishini ta'minlash borasida izchil chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda. Respublikamiz Prezidenti Sh. M. Mirziyoyev 2020 yil 24-yanvarda Oliy majlisga murojaatnomasida jismoniy tarbiya va sport sohasiga to'xtalar ekan jamiyatda sog'lom turmush tarzini qaror toptirish, jismoniy tarbiya va sportni yanada ommalashtirish yana bir dolzarb vazifa ekanligini qayd etdi: "Sportni jadal rivojlantirish, xalqaro musobaqalarda yuksak natijalarga erishgan sportchilarni rag'batlantirish va qo'llab-quvvatlashga bundan buyon ham katta ahamiyat beramiz. Yosh avlodimiz o'rtasida sportni ommalashtirish maqsadida eng chekka tumanlarda ham bolalar va o'smirlar sport maktablarini tashkil etamiz. 2020 yilda Tokioda o'tkaziladigan yozgi Olimpiadaga puxta tayyorgarlikni hozirdan boshlashimiz lozim. Yana bir muhim masala – mamlakatimizda qishki sport turlari bo'yicha xalqaro talablar darajasida sportchilar tayyorlash samarali tizimini yaratish kerak. Poytaxtimizda barpo etilayotgan "Humo" muz sporti saroyi, shuningdek, yaqinda Toshkent viloyatining Amirsoy dam olish maskanida ishga tushiriladigan zamonaviy majmua ham ayni shu maqsadlarga xizmat qiladi. Afsuski, hozirga qadar yurtimizda Olimpiya yoki Osiyo o'yinlari kabi nufuzli sport musobaqalari o'tkazilmagan. Shu bois yaxshi niyat bilan kelgusida yozgi Osiyo o'yinlaridan biriga mezbonlik qilish bo'yicha istiqbolli reja ishlab chiqishni boshlashimiz kerak. (1,2,3).

Yengil atletika insonning har tomonlama rivojlanishiga yordam beruvchi eng ommaviy sport turidir, chunki u hayotiy muhim va keng tarqalgan harakatlarni (yurish, yugurish, sakrashlar, uloqtirishlarni) birlashtiradi. Yengil atletika bilan muntazam shug'ullanish kuch, tezkorlik, chidamlilik va inson uchun kundalik turmushda zarur bo'ladigan boshqa sifatlarni rivojlantiradi. Yugurib kelib uzunlikka sakrash texnikasini tahlil qilish, uni 15-16 yoshli o'quvchilarning o'zlashtirishidagi qiyinchiliklar sabablarini o'rganish va shu asosda vazifalarni oydinlashtirish, shuningdek, ularni hayotda qo'llash uchun vositalarni tanlash va asoslash, tayyorgarlikning miqdor va sifat mezonlarini ishlab chiqish yugurib kelib uzunlikka sakrashda o'rgatish jarayonining samaradorligini oshirishga yordam beradi.

Shu boisdan 15-16 yoshli o'quvchilarni jismoniy tarbiya darslarida yugurib kelib uzunlikka sakrash mashqlari texnika asoslariga o'rgatishning eng samarali uslublarini

aniqlash dolzarb masalalardan biridir.

Muammoning o'rganganlik darajasi: Hozirgi kunda iqtidorli hamda istiqbolli o'quvchi-sportchilarni tayyorlash ayniqsa, ularni yillik tayyorgarlik mashg'ulotlarni takomillashtirishni, sport natijalarini o'sishga imkon beruvchi metodikani izlab topish masalalari hozirda yangicha ilmiy nazariy yondoshuvning muhim muammolaridan sanalmoqda. Yugurib kelib uzunlikka sakrovchi O'zbekistonlik sportchilarning natijalari tahlili shuni ko'rsatmoqdaki, qariyb 10-15 yil ichida uzunlikka sakrovchilarning sport natijalari sezirlarli darajada o'smasligi olib borilgan kuzatuv jarayonida aniqlandi.

Albatta hozirgi kunda O'zbekistonlik uzunlikka sakrovchi o'smirlarning sport natijasini Jahondagi uzunlikka sakrovchilar natijasi bilan tenglashtirish juda murakkabdir. Sportchilarning uzunlikka sakrash turi bo'yicha tayyorlashda yillik tayyorgarlikning tayyorlov davri, musobaqalashuv davri, hamda o'tish davri yuklamalarning taqsimlashda ularning jismoniy rivojlanganligi, jismoniy tayyorgarligi, taktik holati, ruhiy va funksional tayyorgarlik darajasini inobatga olgan holda taqsimlanishi bo'yicha yetakchi olimlar o'rgangan va ilmiy izlanishlar olib borishgan. Lekin yildan-yilga sport natijalarini o'sib borishi yillik tayyorgarlik mashg'ulotlarini talab etishi hech kimga sir emas. Ammo, yillik tayyorgarlik mashg'ulotlarida qo'llaniladigan vosita va usullarining umumiy hajmi bajarilishi intensivligi bo'yicha ko'pchilik olimlar kam e'tibor qaratganlar.

E.R. Andris, K.T.Shakirjanova, R.Kudratov bir qator tadqiqotchilarimiz ilmiy ishlarida ko'proq sport takomillashuv bosqichi tarbiyalanuvchilari mashg'ulot jarayoniga e'tibor qaratishgan. Lekin shuningdek katta yoshdagi sportchilarni tayyorlash bo'yicha tadqiqot ishlari olib borilgan bo'lsada, aynan o'smir yoshdagi sportchilarni yillik tayyorgarlik yuklamalarini samarali taqsimlanishi bo'yicha ish olib borilmagan. Sport mashg'ulot siklida boshqarish va takomillashtirish sport nazaryasi uslubiyatida ko'p yillik va murakkab jarayonlaridan hisoblanadi.(4,38,41).

Uzunlikka sakrovchilarni tayyorlash bo'yicha dunyodagi yetakchi olimlar bilan bir qatorda yurtimizdagi mutaxassislar ham mashg'ulot uslubiyatini takomillashtirish bo'yicha izlanishlar olib borganlar.

Ulardan: N.G.Ozolin, V.G. Nikutishkin, R.K.Kudratov, K.T.Shakirjonova, G.G.Arzumanov, E.R.Andrislardir.

Ko'pchilik olimlardan E.R.Andres, K.T.Shakirjonova, R.K.Kudratovlar mashg'ulotlarda texnikani to'g'ri o'rgatish va vosita usullarni qo'llanish uslubiyati e'tibor qaratib kelgan lekin o'smirlarni yillik tayyorgarlik mashg'ulotlarini taqsimlanish hajmi bo'yicha juda kam ma'lumotlar berilgan. Shu boisdan hozirgi kunda bizning fikrimizcha uzunlikka sakrovchilar o'smirlarimiz yaxshi sport natijasiga erisha olmaganligi mashg'ulot jarayonini takomillashtirish zaruriyatiga e'tibor qaratishni taqozo etadi. Bugungi kunda uzunlikka sakrovchilarning yillik tayyorgarlik bosqichini taqsimlashning yangi texnologiyasini ishlab chiqish, qo'llaniladigan vosita usullarni saralash, umumiy jismoniy tayyorgarligining optimal nisbatlarini izlab topish uslubiyatiga e'tibor berilmoqda (9,42,45).

Uzunlikka sakrovchilarni tayyorlovchi murabbiylar bilan olib borilgan suhbatga ko'pchilik murabbiylarda yillik mashg'ulotlarni taxminiy rejalashtirish hamda yuklamalari hajmini bilishadi, lekin vositalarni qo'llanilishi va bajarilishi shiddati, oraliq davomiyliga qancha bo'lishligini xali ham ayrim murabbiylar bilmasligi uchramoqda. Bu esa yillik mashg'ulot yuklamalarni taqsimlashda umumjismoniy tayyorgarlik va maxsus jismoniy tayyorgarlik yuklamalar nisbatlari albatta sport natijalarini o'sishiga ta'sir etmasdan qolmaydi. Ko'pchilik olimlar fikriga ko'ra asosiy muammolar mashg'ulot va vosita, usullarini ketma-ketligi mashg'ulot yuklamalari hajmi ularni intensevligi bilan bog'liqligi quyidagi yo'nalishlarini takidlaganlar:

- tayyorgarlik davridagi yuklamalardan maxsus tayyorgarlik yuklamasini qisqartirish;
- haftalik mashg'ulot maxsus yuklamalar shiddati va hajmini oshirish;
- mashg'ulot katta va kichik shiddat zonalarida dam olish oralig'ida boshqarish uslubiyatiga e'tibor qaratishgan;

Yillik tayyorgarlikni tayyorlov davri mashg'ulotlari musoboqa oldi, musobaqa faoliyati va dam olish oralig'i bo'yicha, aerob anaerob oralig'i yo'nalishlari bo'yicha ilmiy jihatdan asoslangan ishlar kam uchraydi.

Yuqorida ko'rsatilgan kamchiliklarni bartaraf etish uchun murabbiy va sportchilar oldidagi yillik tayyorgarlik mashg'ulotlarini to'g'ri rejalashtirish talab etadi. Unda mashg'ulot hajmi, yuklamalar nisbatlari, dam olish oralig'i va bajarilish sur'atlari to'g'ri taqsimlash, murabbiylar oldidagi asosiy vazifalardan sanaladi.

Shug'ullanuvchilarni tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishda har tomonlama tayyorgarlik tsikllarida qo'llaniladigan vosita va usullarni takomillashtirish, ularni sog'lom qilib tarbiyalash sportchi qizlarni tayyorlashdagi asosiy vazifalardan biri va hozirgi kundagi dolzarb masalalardan biridir.

Tadqiqotning maqsadi. Uzunlikka sakrovchilar bilan shug'ullanuvchilarni mashg'ulot jarayonida tezkor-kuch sifatini oshirishga yo'naltirilgan samarador vosita-usullarni qo'llash orqali sport natijasini o'stirish.

Tadqiqot ob'yekti. Urganch ixtisoslashtirilgan olimpiya zahiralari maktab-internatining 15-16 yoshli uzunlikka sakrovchilarning jismoniy tayyorgarligi jarayoni.

Tadqiqot predmeti. Urganch ixtisoslashtirilgan olimpiya zahiralari maktab-internatidagi yengil atletika darslarida o'quvchilarni jismoniy tayyorgarligini ta'minlashning vosita va uslublari.

Tadqiqotning yangiligi. Tezkor – kuch sifatlarini rivojlantiruvchi vosita va uslublarni tadqiqot davomida tahlil qilish, mashqlarni shiddati va intervallarini to'g'ri taqsimlash orqali yaxshiroq samaraga erishish.

Yosh sportchilarni tayyorlash jarayonida jismoniy sifatlar asosan standart, stereotip mashqlar ta'sirida rivojlantirilishi e'tirof etilib, bunday yondashuv har doim ham kutilgan natijani bermasligiga urg'u berildi. Binobarin, o'zbek sportini jahon maydoniga olib chiqish, uni raqobatbardosh pog'onaga ko'tarish bolalar sportini ilmiy asosda tashkil qilish va bu borada samarali pedagogik texnologiyalar joriy etish muhim ahamiyat kasb etadi. Faqatgina maqsadga muvofiq tashkiliy va uslubiy tadbirlarni ilmiy asosda amalga oshirilishi talab qilinadi

Tadqiqotning nazariy ahamiyati. Jismoniy tayyorgarligini aniqlash unga o'smirlarni jismoniy tarbiyalashning asosiy vositasi deb qarash nazariy jihatdan aniqlanmoqda. Tadqiqotlar jarayonida qo'lga kiritilgan ilmiy ma'lumotlar uzunlikka sakrovchi o'quvchilar bilan shugullanuvchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishi maqsadida o'quv tarbiyaviy jarayonda ularni qo'llash nazariy asoslash usullar ishlab chiqildi.

Tadqiqotning amaliy ahamiyati: Ilmiy tadqiqotlarimiz natijasida hosil bo'lgan tavsiyalar 16-17 yoshli o'quvchilarni uzunlikka sakrash texnikasiga o'rgatish orqali yugurib kelib uzunlikka sakrash vositasida o'quvchi-yoshlarni jismoniy sifatlarini

rivojlantirish, o`quv-tarbiyaviy jarayonda ularni qo`llash, nazariy asoslash usullarini ishlab chiqish hamda turli sport musobaqlarida iqtidorli sportchilar tanlashga katta yordam berish.

Tadqiqotning farazi. O`quvchilarni jismoniy sifatlarini tarbiyalashda maktab-internatidagi yengil atletika darslarida to`liq va har bir o`quvchining jismoniy tayyorgarligi va jismoniy rivojlanishi hisobga olinib barkamol shaxs sifatida shakillanishiga uzunlikka sakrovchilarini jismoniy sifatlarning tez va oson erishi mumkin.

Himoyaga olib chiqiladigan asosiy holatlar:

- 15-16 yoshli o`quvchilarni yugurib kelib uzunlikka sakrashga tezkor – kuch sifatlarini o`rgatishga yo`naltirilgan pedagogik jarayonni asoslab berish;

-15-16 yoshli o`quvchilarining jismoniy va texnik tayyorgarligi, jismoniy rivojlanishi ko`rsatkichlarning bir-biriga bog`liqlik darajasi hamda xususiyatlari;

-15-16 yoshli o`quvchilarni yugurib kelib uzunlikka sakrash texnikasi asoslariga o`rgatish uslublari va ularni bajarishdagi kamchiliklar hamda xatolarni tuzatish jarayonlarini maqsadli rivojlantirish texnologiyasi;

- 15-16 yoshli o`quvchilarning jismoniy tarbiyalash amaliyotida yugurib kelib uzunlikka sakrash texnikasi asoslarini o`zlashtirib olishlari uchun ilmiy asoslangan tavsiyalar.

Magistrlik dissertatsiyaning tarkibiy tuzilishi va hajmi: magistrlik dissertatsiyasi kirish, 3ta bob, xulosalar, adabiyotlar ro`yxati, amaliy tafsiyalar va ilovalardan iborat bo`lib, ___ betda bayon etilgan. Unga ___ jadval kiradi.

I BOB. UZUNLIKKA SAKROVCHI 15-16 YOSHLI QIZLARNING MASHG‘ULOT JARAYONIDA TEZKOR-KUCH SIFATLARINI RIVOJLANTIRISHNI O‘RGATISH MUAMMOSINING AHVOLI

1.1. Muammoning qo‘yilishi

Ilmiy-tadqiqotlar ma’lumotlariga ko‘ra, maktab-internat o‘quvchilari uzunlikka sakrash tipidagi muvofiqlashtiruvchi harakat faoliyatlarini tez egallaydilar (4,6,8).

Katta yoshdagi bolalar jismoniy tayyorgarligining o‘sishi, harakat texnikasining egallanishi jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining o‘quv-tarbiyaviy ishlari va jismoniy tarbiyadagi harakatlarning asosiy turlari bo‘yicha o‘rgatish qanday yo‘lga qo‘yilganligiga hamda o‘quvchilar tomonidan qaysi darajada o‘zlashtirilganligiga bog‘liq bo‘ladi (5,10,29).

Ma’lumki, yugurish, sakrash va uloqtirish o‘quvchilar hayotida katta amaliy ahamiyatga ega bo‘lib, maktab-internatlarida ta’limning butun davri davomida eng keng tarqalgan mashqlardan biridir. Uzunlikka sakrash mashqlarida harakat muvofiqligini takomillashtirish va mashg‘ulotlarning dastlabki paytidan boshlab yugurishning aniq texnikasi asoslariga o‘rgatishni rejalashtirish maktab-internati o‘quvchilarining to‘laqonli jismoniy rivojlanishlari va ularning harakat malakalarini oshirishga ko‘mak beradigan muhim omillardan biridir.

Anatomiya va fiziologiya fanlari bo‘yicha ilmiy izlanishlardan olingan ma’lumotlarga ko‘ra maktab-internati o‘quvchilari harakat faoliyatining tabiiy turlarida ko‘nikma va malakani shakllantirish asosiy jismoniy sifatlarning muvaffaqiyatli rivojlanishini ta’minlaydi.(10,22)

Shuningdek, 15- 16 yoshli o‘quvchilarning kelgusida sport turlari bilan shug‘ullanishlari uchun shart-sharoitlar yaratadi. Bolalik davrida harakat ko‘nikmalarini

to'g'ri shakllantirish va mustahkamlash kelgusida o'quvchilarning nafaqat sportdagi o'sishini ta'minlaydi, balki ularning sog'ligiga va jismoniy tayyorgarligiga maqbul ta'sir ko'rsatadi.

O'quvchilar organizmining yuqori sur'atda funksional rivojlanishi va hozirgi paytdagi akseleratsiya murakkab harakat ko'nikmalarini o'zlashtirishda katta ahamiyat kasb etmoqda. Biroq jismoniy tarbiyaning oldiga qo'yilgan vazifalarni hal etish uchun o'qituvchidan ko'proq takomillashtirilgan usul va vositalarni izlab topish talab etiladi. (11,17).

Umumiy biologik qonuniyatlar bilan bir qatorda insonning ontogenezida rivojlanishiga, uning faoliyatiga ijtimoiy muhit va tarbiyaning uslubiy sharoitlari muhim ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun ham insonning harakat funksiyalari uning mehnat yoki sport faoliyatlari sharoiti bilan uzviy tarzda tekshirilishi kerak va bu nihoyatda ahamiyatlidir.

Qator mualliflarning fikricha, (24,55) o'quvchilarda tezkorlikning rivojlanishiga, shu jumladan, uloqtiruvchi mashqlarga ham jiddiy e'tibor berish kerak.

Tezkor-kuchlilik sifatlarini tarbiyalash haqida gapirilganda (7,20,31) "sakrovchanlik" atamasini qo'llash lozimligi ko'rsatiladi. Aynan shu sakrovchanlik tezkor-kuchlilik sifatining asosiy negizini tashkil etishi ta'kidlanadi.

Insonning harakatlanish qobiliyati geteroxron harakatning rivojlanishini belgilaydi. Shuningdek, ontogenez yoshga qarab davrlarga bo'lishning o'ziga xos xususiyati ko'rsatilgan. Shu bilan birga, turli xil yoshdagi o'quvchilarda, ayniqsa, o'spirinlik chog'ida jismoniy rivojlanish va harakatning chetga og'ishi haqida anchagina ma'lumotlar bor. (11,22,36)

Qo'shimcha gorizontaal tartibga soluvchi mexanizm odam evolyusiyasi jarayonida yanada ko'proq ahamiyat kasb etadi, negaki tartibga solishning o'sib borishi organizmning tevarak-atrofdagi faol yo'nalishi jarayonlarini aks ettirish bilan chambarchas bog'langan, ayniqsa materiyaning mavjudligi asosiy shakllarining makon va zamonda aks ettirilishi shu munosabat bilan bolalarning yoshi va ta'lim jarayonida muhim rol o'ynaydi.

O'quvchilarning sog'ligini mustahkamlash va ularning jismoniy rivojlanishiga yordam berish jismoniy tarbiyaning asosidir. (13,31,38). Ahamiyati undan kam bo'lmagan hayotiy muhim ko'nikmalarga bolalarni o'rgatish zarurdir, ulardan asosiylari yugurish, sakrashlar

va uloqtirish ko'nikmalaridir (19,28).

O'zining mazmuni va murakkabligi bo'yicha ta'riflanuvchi mashqlarning turli-tuman bo'lishi va ko'nikma, malaka hosil qilishi, o'quv materiallarining o'quvchilar tomonidan o'zlashtirilishi jismoniy tarbiyaning tarkibiy qismi bo'lib hisoblanadi (33,47,55).

Jismoniy tarbiya jarayonida tabiiy harakatlardan yugurish, sakrash, uloqtirish, shuningdek, sport-texnika usullarini oqilona bajarish ko'nikmalari shakllanadi.

O'quvchilar qanchalik ko'p harakatlarni o'zlashtirsalar va ular qanchalik turli-tuman bo'lsa, yangi sport va professional malakalarni sifatli darajada egallash jarayoni shunchalik tez ro'y beradi (22,31,46)

Harakat ko'nikmalarini egallashga yo'naltirilgan mashg'ulotlarda muvaffaqiyatga erishish uchun bolalarning yosh xususiyatlarini hisobga olish zarur (10,17).

Jismoniy tarbiya darslarida o'quvchilarni asosiy mashqlarga o'rgatishning tanlangan uslub va vositalari turli yoshdagi o'quvchilarning jismoniy imkoniyatlari bilan qat'iy muvofiq bo'lgan taqdirdagina ularni amalga oshirish zarur (43,50,58).

Fiziologiyada bolalar va o'smirlarni yoshiga qarab guruhlariga ajratish maktab yoshidagi bolalarni ayrim rivojlanish davrlariga taqsimlash uchun asos bo'lib xizmat qiladi. Pedagogikada maktab yoshini kichik (7-10 yosh), o'spirinlik (11-14 yosh) balog'at (15-17 yosh) yoshlariga taqsimlash qabul qilingan (10,24,36).

Maktab yoshidagi o'quvchilarning turli xil harakatlarni bajara olishi va ular bo'yicha ko'nikmalarni tarkib toptirish harakat sifatlarini rivojlantirish uslubini ishlab chiqish nuqtai nazaridan shaxsiy rivojlanishning yanada aniq gradatsiya davrlarini belgilab beradi. Maktab yoshidagi o'quvchilarda shaxsiy rivojlanishning to'rtta davri ajratilgan (28,34,47).

7-9 yosh– tezlik, chaqqonlik va sakrovchanlik hamda sifat ko'rsatkichlarining tez o'sish davri; 9 yoshdan 11-12 yoshgacha (qiz bolalar), 8-9 yoshdan 12-12 yoshgacha (o'g'il bolalar)– jismoniy mashqlarni bajarishda natijalarni yaxshilashni talab etadigan jismoniy sifat majmualarining namoyon bo'lish davri; 11-12 yoshdan 14-16 yoshgacha (qiz bolalar) va 12-12 yoshdan 16-16 yoshgacha (o'g'il bolalar) - jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarining eng notekis o'sish davri; 14-16 yoshdan 17-18 yoshgacha (qizlar) va 16-16 yoshdan 17-18 yoshgacha (o'spirinlar) jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarining nisbatan barqarorlik davri bo'lib hisoblanadi.

Maktab pedagogikasi sohasi bo'yicha ko'pgina olimlar (22,29,38) maktab yoshidagi

o'quvchilarning tegishli sinflarda o'qitilishi uchun ularni yoshiga qarab taqsimlashni taklif etadilar.

Kichik maktab yoshi (7-10 yosh) - I-V sinflar, kichik o'smirlik yoshi (11-12 yosh) - IV-VI sinflar, o'smirlik yoshi (12-16 yosh) VII-VIII sinflar, yigit va qizlar (16-17 yosh)- IX sinflar.

Mualliflar (8,21,32) pedagogik jarayonning samaradorligi yo'naltirilgan ta'sir ko'rsatuvchi harakatlarning eng yuqori sur'atda rivojlanishini xarakterlovchi davrga to'g'ri kelsa, jiddiy o'sishini ko'rsatadilar.

Turli maktab yoshidagi bolalarda harakat sifatlari rivojlanishining to'la tavsifi sensitiv davrlarni hisobga olingan holda K.T.Shakirjonova izlanishlarida aks ettirilgan (41)

Jismoniy rivojlanishni fiziologik nuqtai nazardan tadqiq qilishda norvegiyalik pedagog N.A.Bernshteynning hammualliflikda bajargan ishi amaliy qiziqish uyg'otadi. U bolaning asab mushaklari rivojlanishi haqida ma'lumotlar keltiradi.

Bolaning asab mushaklari tayyorligi deganda, mualliflar harakat uyg'unligi va texnikasini nazarda tutadilar. Ularning ta'kidlashicha, tayyorgarlikka erishish hayotning birinchi besh yoshida voyaga etgan odamning umumiy asab mushak tayyorgarligining qarayib 30 foizini, 12 yoshda esa 90 foizini tashkil etadi.

Shuning uchun maktab-internati o'quvchilar har tomonlama jismoniy tayyorgarlikni iloji boricha ko'p sonli standart harakatlarni yodlab olish bilan egallashlari kerak. Bu davrda qancha ko'p miqdorda harakatlar o'rganilsa, kelgusida maxsus harakat texnika asoslariga o'rgatish oson kechadi.

Mualliflar quyidagilarga e'tiborni qaratadilar:

- tug'ilgandan 5 yoshgacha;

- 7-10 yosh yugurish va uloqtirish texnika asoslarini o'rgatish uchun eng maqbul bo'lib hisoblanadi (14,32), chunki, aynan 10 yoshga kelib harakat aktlarining tuzilishi batamom pishib etiladi va harakatning bu turlarida harakat uyg'unligining eng yuqori bosqichi yakunlanadi (36,44).

8-10 yoshdagi bolalarni turli xil sport mashqlarining umumiy texnikasi asoslariga o'rgatish maqsadga muvofiqligi qator izlanishlarda isbotlangan (15,23,37).

Ko'p hollarda ilmiy asar va maqola mualliflari yugurish hamda uzunlikka sakrash texnika asoslariga maxsus o'rgatilmagan bolalar mashg'ulot mashqlarini bajarayotganlarida

ko'pgina xatolarga yo'l qo'yishlari ta'kidlangan (23).

Yugurish, sakrash va uloqtirishdagi harakatlarni bolalar hamda katta yoshdagilar bitta sxema bo'yicha bajaradilar, degan fikrga qo'shilmay bo'lmaydi (18,26,40).

Biroq jismoniy sifatlarning etarli darajada rivojlanmaganligi, harakat uyg'unligining pastligi, mushaklar sezgirligining rivojlanmaganligi tabiiy uzunlikka sakrash mashqlarida ratsional texnikaning muhim belgilari yo'qligi sababidandir (25,43).Qator ilmiy ishlarda keltirilgan ma'lumotlarda 16-18 yoshdagi qizlarning uzunlikka sakrashdagi bir talay ratsional xususiyatlari ko'rsatilgan, bu ko'pincha maktab o'quvchilarida yo'l qo'yilgan xatolar oqibatidir (27,34).

Bir guruh olimlarning ishlarida (19,36) sifat ko'rsatkichlari o'sishining eng jadal va sust davrlari aniqlangan, shuningdek, sakrovchanlikning yoshga bog'liq holda notekis rivojlanishi takidlangan.

Keyingi vaqtlarda qator tadqiqotlarda har xil sport turlari bilan shug'ullanadigan maktab yoshidagi bolalarda sakrovchanlikning rivojlanish dinamikasi aniqlangan (12,19,26). Sakrovchanlik joyida turib ikkala oyoqda depsinib balandlikka sakrash ko'rsatkichi bo'yicha aniqlanadi (18,25).

Biroq sportning boshqa ko'pgina turlarida (sakrash, uloqtirish va boshqalar) ish bir oyoqda bajariladi. O'xshash bo'lmagan ishlar boshqa oyoqda bajariladi yoki sakrovchanlikni oshirishda o'ng yoki chap oyoq bilan depsinishini o'rgatilishi juda muhimligi ayon.

Bu masala bo'yicha adabiyotlarda faqat tarqoq ma'lumotlar bor, xolos. Chunonchi (14,37,44), gimnastika bilan shug'ullanadigan ikkita erkakda sinov ishlari olib borildi va aniqlandiki, o'ng oyoq bilan depsinib sakrash natijasi chap oyoq bilan depsinishdan ko'ra yuqoriroq ekan.

Yuqoridagi ma'lumotlarni hisobga olgan holda xulosa qilish mumkinki, 15-16 yoshli qizlarning uzunlikka sakrash texnika asoslarini muvaffaqiyatli o'rgatish uchun hamma shart-sharoit etarlidir.

1.2. Uzunlikka sakrovchilarining tezkor-kuchini rivojlanishida fiziologik omillar.

Uzunlikka sakrash sport turlari ichida eng jozibalisi va asosiysi bo'lib, organizmga ta'siri nihoyatda keng doirada bo'ladi. Bu sport turi bilan har qanday yoshdagi qizlar shug'ullanishlari mumkin. Uning ta'sirida organimning funksional imkoniyatlari, jismoniy

sifatlari, kuch, tezkorlik, chidamlilik kabi sifatlarni ancha katta darajada rivojlantirilishi mumkin.

Sport tayyorgarligi ko'p bosqichli murakkab pedagogik jarayon bo'lib, mashg'ulotlarni ilmiy asosda tashkil qilishni taqazo etadi. Mashg'ulotlarda qo'llaniladigan jismoniy va texnik-taktik mashqlar shug'ullanuvchilarni yoshi, jismoniy va funksional imkoniyatlariga moslab rejalashtirilishi va qo'llanilishi lozim. Ushbu mashqlar soni, shiddati, qaytarilishi va davom etishi, vaqti, bilologik qonuniyatlarga asoslanishi darkor. Agar mashqlar yuklamasi shug'illanuvchilar imkoniyatidan o'ta yuqori bo'lsa, bunday yuklama shu shug'illanuvchilarning organizimiga salbiy ta'sir etishi mumkin. Aksincha, yuklama imkoniyatdan kam bo'lsa shakllanish jarayoni sustlashishi muqarrar.(10,11)

Ayrim murabbiylar qisqa muddat ichida jismoniy sifatlarni rivojlantirishni jadallashtirish, tezroq malakali sportchi tayorlash maqsadida maxsus va ixtisoslashgan mashqlarni zo'rma-zo'raki qo'llaydilar. Ayrim holarda ya'ni agar shug'illanuvchilarning nasliy va individual jismoniy imkoniyatlari serzahira bo'lsa, bunday o'quvchilar tez orada yaxshi sportchi bo'lib yetishishi mumkin. Ammo, aksariyat hollarda bunday katta yuklamali mashg'ulotlar o'quvchilarning tez charchashi, zo'riqishi, hotto uning kasallanishiga olib kelishi mumkin. Sport amaliyotida shunday holatlar ham uchraydiki, bir biriga o'xshash muntazam beriladigan mashqlar sport bilan endi shug'unlanishni boshlagan o'quvchilarning qiziqishini so'ndiradi, ularda sportga bo'lgan ixlos yo'qoladi, pirovardida ular sport bilan shug'unlanmay qo'yadi. Shuning uchun yosh sportchilarni tayyorlashda, ayniqsa dastlabki o'rgatish bosqichida jismoniy sifatlarni rivojlantirish, texnik-taktik mahoratni shakllantira borish uchun mashg'ulotlar hajmini to'g'ri va optimal tarzda rejalashtirish juda muhimdir. (21)

Malakali sportchilarni tayyorlash, dastlabki o'rgatish bosqichidan boshlab toki sport mahoratini takomillashtirish bosqichigacha davom etadi. Shu ko'p yillik muddat ichida sportchilar to'liqsimon yo'nalishda ortib boradigan mashqlar hajmi va muddatiga mos yuklamalarga ko'nikib boradilar. Jismoniy sifatlari va texnik – taktik malakalarning shakllanishi yil davomida turli testlar yordamida muntazam nazorat qilinib boradi. Bunday tartiblar rasmiy ravishda barcha o'quv mashg'ulot dasturlaridan joy olgan. Ma'lumki, sport mashg'ulotlarida texnik-taktik malakalarga o'rgatish turli hajm va shiddatda qo'llaniladigan mashqlar yuklamasini nazorat qilish, umuman sportchilarni tayyorlashda shug'ullanuvchilar

fiziologik reaksiyasini e'tiborga olish juda zarur jarayondir. Chunki, o'rgatishda ham, mashg'ulot jarayonida ham sportchilarning funksional imkoniyatlari doimiy nazoratda bo'lmasa, katta nagruzkalar organizmni zo'riqishga, kichik hajmli va shiddatli nagruzkalar esa uni shakllanishini susayishiga sabab bo'ladi. Binobarin, o'quv-mashg'ulot jarayonida jismoniy sifatlarni rivojlantirish hamda texnik-taktik tayyorgarlikni shakllantira borishda fiziologik reaksiyalar ko'rsatgichlariga e'tibor qaratish har bir mashqning fiziologik qiymatini bilgan holda undan foydalanish yuqori malakali sportchilar tayyorlashning muhim shartlaridan biridir.(13,16)

Sport mashg'uloti, xususan tezkorlik va tezkor-kuch sifatlarining fiziologik asoslari ko'pgina ilmiy va o'quv adabiyotlarida azaldan o'z ifodasini topib kelgan

(I.Azimov, Sh.Sobitov 1993; V.A.Zinchenko, 1983; V.S.Farfel, 1977; va b) . Ushbu tadqiqotchi olimlar o'zlarining yirik ilmiy va o'quv asarlarida jismoniy sifatlarini, jumladan tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishda organizmda ro'y beradigan holatlarni, barcha fiziologik o'zgarishlarni atroflicha tahlil qilib berganlar. Ularning fikriga ko'ra harakat malakalarning shakllanishi va jismoniy sifatlarning rivojlanishi bilan bir qatorda shug'ullanuvchilar organizmining funksional imkoniyatlari ham shakllana boradi.(10,31,60)

Kuch sifati mushaklarning taranglanish darajasiga bog'liq bo'lib, bu asosan muskul tolalari tuzilishi, yo'g'onligi, rivojlanganligi hamda ularning qisqarishi davomida kechadigan biokimyoviy va fiziologik omillariga bog'liq bo'ladi. Mushaklarning qisqarish, bo'shashish faoliyatida modda almashinuvi nihoyatda katta ahamiyatga ega. Jumladan, muskul tolalarining kuchli va tez qisqarish darajasi qon tomirlardagi kislorod, oqsil, uglevod, yog', mineral tuzlar, vitaminlar, mikroelementlar va boshqa oziqlarni birikkan holda bioenergiya ajratishi bilan belgilanadi. Bu jarayonda aerob va anaerob omillar hamda uglevodni glikogenga parchalanishi adenozinuch fosfat va kreatinfosfat kabi moddalarning reaksiyaga kirishi hal qiluvchi rol o'ynaydi.(11,14)

G.G.Arzumanov maktab o'quvchilari va talabalarda mushak kuchi faoliyatini o'rganish asosida turli yoshdagi o'g'il va qiz bolalarda o'ng va chap qo'l kaftlari kuchi o'ziga xos dinamik o'zgarishlar doirasida rivojlanishini kuzatganlar.

Shu bilan bir qatorda o'quvchilarda 11-15 yoshda qo'l va oyoq mushaklarining rivojlanishi jinsning shakllanishi bilan bog'liqligi aniqlangan (M.M.Bogen,M.V.Volkov1983). Ushbu muallifning fikricha, balog'at yoshida jinsiy

jihatdan qanchalik tez rivojlanib borilsa, shunchalik kuch sifati ustunlik qilib borar ekan. Binobarin, kuch sifatini aks ettiruvchi ko'rsatkichlarning tez yoki sust rivojlanishi pastroq yoshiga qarab emas, balki biologik yoshga qarab belgilanishini e'tirof etish lozim.

Bir qator olimlar kuch – tezlik chidamliligi sifatlarini yosh sportchilarda juda ehtiyotkorlik bilan rivojlanish zarurligini ta'kidlangan. Katta hajm va shiddatda ijro etiladigan mashqlar yordamida bu sifatarni zo'rma-zo'raki rivojlantirish o'ta salbiy oqibatlariga olib kelishi, hatto chuqur patologik o'zgarishlarni keltirib chiqarishi mumkun ekan (V.A.Zinchenko, 1983; V.N. Platonov, 1992; V.S.Farfel, 1977; Yu.V. Verxoshanskiy , 1988 va b).

Kulikov L.M. tezkorlik nomoyon bo'lishining elementar va miqdoriy shakllarini ajratadilar. Tezkorlikning yuqorida sanab berilgan shakllarini (harakat faoliyati tezkorligi, yakka harakat tezkorligi, harakatlar sur'ati) mualliflar tezkorlikning elementar shakllari tarkibiga kiritidilar. Majmuali shakllarga masofaviy tezlikning yuqori darajasiga erishish qobiliyati kiradi.

Tezkorlik xodisasining elementar shakllari orasidagi aloqa u yoki bu shaklning xususiyatiga qarab tezkorlikning vosita va usullarini tabaqalashtirish kerak emasligini anglatmaydi. Butunni qismlarga ularga qo'shimcha ishlov berib, butunni takomillashtirish maqsadida taqsimlash bu holatda o'zini oqlaydi.

Matveev L.P. Platonov V.N. tezkorlikni rivojlantirish uchun eng qulay davr – bolalik va yoshlik davri deb hisoblaydilar. Bolalik davrida asab jarayonlarining oson qo'zg'aluvchan va yuqori darajada labilligi harakat reaksiyalari tezkorligi va harakatlar tezkorligini tarbiyalash uchun qulay sharoit sanaladi.

G.G.Arzumanov tadqiqotlari 12-14 yoshda yugurish tezligi asosan qarakatlar chastotasining o'sishi natijasida ortishini ko'rsatadi. 16-18 yoshlarda esa yugurish tezligi ko'proq kuch hamda tezlik-kuch sifatlarining rivojlanishi natijasida oshadi.

Signalga reaksiya ko'rsatish tezligi hamda siklik harakatlarda mushaklarning qisqarish va bo'shashish tezkorligi, shubhasiz rivojlanishi mumkin. Biroq tezkorlikni rivojlantirishda eng yuqori natijalarga asosan 18 dan 25 yoshgacha bo'lgan davrda erishiladi.

V.N.Platonovning ta'kidlashicha, tezkorlikning elementar shakllarini takomillashtirish juda qiyinligini anglash kerak masalan, sport bilan shug'ullanmaydigan kishilarda oddiy reaksiya vaqti, odatda, 0,2-0,3 s atrofida bo'ladi, malakali sportchilarda esa 0,1-0,2 s.

Muallif shunday xulosa qiladi – mashg‘ulotlar jarayonida reaksiya vaqti, odatda, 0,1s. dan yuqoriroq bo‘lishi mumkini emas. Tezkorlik namoyon bo‘lishining majmual shakllariga kelsak, bunda maxsus mashqlar natijasida jiddiy o‘shish kuzatilishi mumkin. Buning sababi shuki, majmual tezlik qobiliyatlari takomilashtirish mumosi bo‘lgan omillarning keng doirasiga bog‘liq.

L.M. Kulikov tadqiqotlari natijasida kuch bilan harakatlar tezkorligi orasida ma’lum aloqadorlik borligi, bu aloqadorlikning mutloq ko‘rsatgichlariga sport ixtisosligi muayyan miqdoriy ta’sir o‘tkazishi aniqlandi. Bundan tashqari mualliflar sportchining malakasi va ularning mashqlanganlik darajasi ahamiyatiga ega deb hisoblaydilar.

T.S.Usmonxodjaevning tadqiqotlari natijasida harakat reaksiyasining motor bosqichi bilan latent davri orasidagi turlicha nisbatlarini sportchilar bilan mashg‘ulotlarni maqullashtirish chog‘ida qo‘llash mumkinligi ma’lum bo‘ldi (masalan, eng kam kuch sarflab reaksiya tezkorligiga erishish).

Demak, Bondarevskiy E.YA, Kudratov R.K. fikrlaricha sportchining musabaqa harakatlari etarlicha tezkor va aniq bo‘lishi uchun uni musobaqada qanday sharoitda ishtirok etsa, shunday sharoitlarga tayyorlash, bunda mashg‘ulotda musobaqaning tahmin qilinayotgan xususiyatlarini modellashtirish yo‘lidan foydalanish lozim. Agar ulardan qay birini taktrorlashi mumkin bo‘lmasa, sportchi ular haqida avvaldan ma’lumot olishi kerak, toki faoliyat sharoitining tez o‘zgarishi va bundan yuzaga kelgan vazifalar uning harakatlari tezkorligiga va aniqligiga jiddiy ta’sir qilmasin.

Ma’lumki, harakat tezkorligi ko‘pgina boshqa omillardan tashqari texnik mahorat darajasiga ham bog‘liq. Usullarni maksimal tezlikda aniq ijro etish maksimal harakatlanish tezligida bo‘lgani kabi juda murakkab malaka hisoblanadi, chunki bunday halotlarda malakalarni bajarish davomida sensor tahrir qiyinlashadi.

N.A.Bereshteyn ko‘p yillik tajriba tadqiqotlari jarayonida shunday xulosaga keldi. Har tomonlama mashg‘ulot eng samarali hisoblanib, unda tezkorlikni rivojlantirish mashqlari ustuvorlikka ega -50% (25%- kuchni, 25%- egiluvchanlikni rivojlantirish uchun).

Muallif bunda kamida uchta talabni e’tiborga olish kerakligini qayd etadi.

1. Mashqlarni imkon chegarasidagi tezlikda bajarish kerak;

2. Shug'ullanuvchilar mashqni shu qadar yaxshi o'zlashtirib olgan bo'lishi kerak, harakatlanish vaqtida asosiy irodaviy kuchlanishlar bajarish uchun emas, balki tezligi uchun yo'naltirilishi lozim;

3. Mashq davomiyligi shunday bo'lishi kerakki, bajarish so'ngida toliqish oqibatida tezlik kamaymasin.

Shug'ullanuvchilarining funksional holati haqida eng oddiy xolis ma'lumotlar-tomir urishi va qon bosimi tasavvur berishi mumkin. Shuningdek, ular mashg'ulotni to'g'ri tuzish, jarohatlarning oldini olish, haddan ortiq shug'ullanishiga yo'l qo'ymaslikka yordam beradi. Mashg'ulot oldidan reflektor ravishda modda almashinuvi, qon aylanishi va nafas olish funksiyalari kuchayadi. Organizm oldidagi mushaklar ishiga tayyorlana boshlaydi. Tomir urishi daqiqasiga 10-12 zarbaga ortadi, maksimal qon bosimi-10-30 mm sim. us, minimali o'zgarmasligi mumkin.

Kuch mashqini maksimal zo'riqishning 70-80%iga teng zo'riqish bilan bajarilgach, dastlabki daqiqada tomir urishi 130-150 zarbaga, maksimal zo'riqishdan so'ng esa - 190 mm sim.ust.gacha yetishi mumkin, minimali esa ilgari darajada qoladi yoki pasayadi, lekin ba'zan ortishi ham mumkin.

Kuch mashqlarida urinishlar orasida tomir urishi (85-105 zarbalar daq.) va qon bosimi (sistolik-120-130 mm sim.ust, diastolik 60-80 mm sim.ust) mashg'ulot foni yuzaga keladi. Urinishlar qanchalik ko'p, dam olish tanaffuslari qisqa bo'lsa, tomir urishning mashg'ulot foni shu qadar ko'p ortadi. Yaxshi shug'ullangan kishilarda har bir urinishdagi 1-3 marta tarbiyalashdan so'ng tomir urishi va qon bosimining mashg'ulot foniga qadar tiklanishi 1-1,5daq.mobaynida bo'lib o'tadi. Odatdagi mashg'ulotlardan so'ng tomir urishi va qon bosimi me'yoridagi ko'rsatkichga 5/15 daq. orasida yotadi. Bu mashg'ulot yuklamasiga yurak-qon tomir tizimining odatdagi reaksiyasidir.(12,21)

Agar mashg'ulotlar oldidan tomir urishining reflektor tezlashuvi hamda maksimal qon bosimining oshishi kuzatilmasa, kuch mashqlarida urinishlaridan so'ng tomir urishi faqat 10-15 zarbaga tezlashib, qon bosimi esa ko'pi bilan 10-20 mm.sim.ust.gagina ko'tarilsa bu shug'ullanuvchining toliqqanligidan dalolat beradi. Bu holda 1-2-mashg'ulotning Yengil yuklama bilan o'tish yoki o'quvchiga mashg'ulotlardan dam berish maqsadga muvofiqdir.

Maktab davrida o'quvchilarning jismoniy rivojlanishining o'sishi, organizmning tayanch harakat apparati, ya'ni suyak to'qimalarida va ichki organlarida katta o'zgarishlar sodir bo'ladi.(15,17)

15-16 yoshda o'g'il bolalarga nisbatan qiz bolalarda anotomik o'zgarishlar jadalligi ko'zga tashlanadi. Bunda, qizlarning bo'yi, vazni o'g'il bolalarnikiga qaraganda ancha sezilarli darajada farqi ko'rinadi. Bu holat 5–sinfdan to 8–sinfgacha davom etadi. Keyin esa o'g'il bolalarda rivojlanish kuzatiladi va ular qisqa vaqt mobaynida qiz bolalarga yetib oladilar. Ularning jismoniy rivojlanishi yuqori darajada bo'lishi barchamizga ma'lum va turli xil jismoniy mashqlarni bajarishda qizlarga nisbatan barcha jismoniy sifatlarda ustun keladi. (13,25,45)

Inson organizmiga turli ta'sirlar barcha hujayra va to'qimalarga to'g'ridan-to'g'ri yoki asab sistemasi hamda endogen sistema orqali ta'sir etishi mumkin. Genetik faktorlar organizmning rivojlanishiga umr bo'yi ta'siri birlamchi bolalik davridan keyin kuzatilgan.

O'sish va rivojlanish jarayonida muhim ahamiyatga ega bo'lgan ichki sekretsiya bezlaridan yana biri qalqonsimon bezdir. Uning gormonlari, ayniqsa, asab sistemasining rivojlanishi va shakllanishi uchun kerak, traksin ta'sirida asab stvollarining po'sti bilan o'rab olinishi tezlashadi. Balog'atga yetish davrida o'sish va rivojlanishga ta'sir etuvchi gormonlardan buyrak usti bezlari hamda jinsiy bezlarni olishimiz mumkin. (18,24,33).

Bu gormonlar dastavval oqsil almashinuviga aktiv ta'sir ko'rsatadi. U gormonlarning ta'siri ancha murakkab bo'lib, ular aminokislotalarning harakatida ishtirok qiladi, osteoblastlar aktivligini oshirib, suyakda kalsiy moddasining kuchli so'rilishiga olib keladi.

Bu davr qiz bolalarda 10-12 yoshda, o'g'il bolalarda esa 11-13 yoshni o'z ichiga oladi. O'smirlar asab sistemasining o'ziga xos xususiyatlari shundan iboratki, ularda qo'zg'alish tormozlanishga nisbatan juda ustun bo'ladi.

Differensirovka qilish ancha qiyinlashadi. Qo'zg'alish jarayoni po'stloq bo'ylab juda keng irradiatsiyalanadi. Shuning uchun har qanday oddiy harakat ham qo'l oyoqlarning, tananing qo'shimcha harakati bilan olib boriladi. Bu yoshga kelib bolalar nutqida ham bir qator o'zgarishlar bo'ladi. (45,47)

Chunonchi, savol javob berish aniq bo'lmasdan, ko'pincha duduqlanib gapirish kuzatiladi. Shartli reflekslar so'zga nisbatan qiyinroq hosil bo'ladi. Qiz bolalarda bu vaqtga kelib tez-tez og'riq paydo bo'ladi.

Bolaning emotsional holatida ham keskin o'zgarishlar yuz beradi. Chunonchi, tez achchig'lanish darhol bir narsadan xursand bo'lish, kattalar muomalasiga nisbatan tanqidiy ko'z bilan qarash, yig'loqlik, xafa bo'lish va hokazo. 16 yoshlardan keyin miya po'stlog'ida qo'zg'alish oldingisidan kuchsizlana boshlaydi, birlamchi va ikkilamchi signal sistemalari baravariga funkcionallashadi.(19,22).

Bolalarda ko'rish maydoni asta-sekin rivojlanib bora boshlaydi (6–7,5 yoshlar). Bunday o'zgarishlar 20-30 yoshlargacha davom etishi mumkin. Odamning harakat faoliyati haddan tashqari xilma-xildir. Sport fiziologiyasida ularni ma'lum guruhlariga ajratib o'rganiladi. Sport faoliyatida bajariladigan mashqlarni takrorlash bilan sportchi mashqi yuqori darajadagi mahorat bilan bajarishga erishadi, ish unumi ortadi, sarflanadigan quvvatni tejash kuchayadi. Bu jarayonlarda harakatlarning boshqarish mexanizmini takomillashi bilan bog'liqdir.(39,42).

Sport mashqlarni nihoyatda yuqori ustalik bilan unumli bajarishga erishish uchun jismoniy mashqlarning turlarini, ularning fiziologik xususiyatlarni bilish zarur bo'ladi. Bu hol jismoniy mashqlar tasnifi bilan chuqur tanishish zaruriyatini keltirib chiqadi.

Jismoniy mashqlarning tasnifi bir qancha olimlar shug'ullanib ko'rganiga qaramasdan, xanuzgacha har jihatdan to'liq tushuncha beradigan tasnif yuzaga kelmagan. Sportning Yengil atletika turlaridagi jismoniy mashqlarning ta'sir qilishining murakkabligi bir tomondan ularning bajarilishida yuzaga keladigan qator strukturalar hisobga olish bilan bog'liq bo'lsa, ikkinchi tomondan mashqning bajarishidagi sodir bo'lishidagi fiziologik jarayonlarni baholashda hammaning ham muayyan ko'rsatkichlarga ega bo'lmasligidir, shu sababli jismoniy mashqlarni ta'sir qilishda har qaysi muallif o'ziga asosiy deb hisoblagan omillarini ko'rsatkich sifatiga olgan va shu ko'rsatkichlar bo'yicha ularni har xil guruhlariga ajratgan. Biroq ularning hech qaysisi yuqorida ko'rsatilgandek jismoniy mashqlarni to'la to'kis xarakterlaydigan tasnifni yuzaga keltira olmagan desak, yanglishmagan bo'lamiz.(52,56).

Sport fiziologiyasining ko'zga ko'ringan namoyondalaridan sport harakatlarning fiziologik tasnifini yaratadi. Bu tasnifda harakatlarning boshqarilishi, sport natijalari baholash usuli, kuchlanishning xarakteri ishning quvvati ishning qiyinligi va toliqtirish xususiyati kabi omillar hisobga olingan. Bundan tashqari mazkur tasnifda gavdaning holati harakatlarning fiziologik tarifi ham berilgan. Sport faoliyatida organizmda qator fiziologik

holatlar (sport holati, ishga kirish turg'un holati, charchash va tiklanish) yuzaga keladi. (10,22)

1.3. Yugurib kelib uzunlikka sakrashning texnikasi va biomexanik xarakteristikasi.

Sakrash – yengil atletikaning eng ko'p rivojlangan turidan biridir. Sakrash o'zining ko'p yillik tarixida tezda rivojlanib keldi. Sakrash turlarida sport ko'rsatkichlarining o'sishi jaxon miqyosidagi musobaqalardagi konkurensiyaning ahamiyati juda kattadir. Buning natijasida sakrash texnikasida, trenirovkasi vositalarida yangi formalar paydo bo'la boshladi. (6,17)

Sakrash – to'siqlaridan o'tishning tabiiy usuli bo'lib, qisqa vaqt ichida asab – muskul kuchiga maksimal zo'r berishdir. Yengil atletik sakrashda sportchilar o'z tanalarini idora qila bilishlari, kuchlarini yig'a bilish qobiliyatlari takomillashadi, kuch, tezlik, chaqqonlik, mardlik orta boradi.

Sakrash – oyoq va tana muskullarini kuchaytirish va sakrovchanlikni hosil qilishi uchun eng yaxshi mashqlardan biridir.(16,20)

Yengil atletik sakrash ikki turga bo'linadi:

1. Imkon boricha balandroq sakrash maqsadida vertikal to'siqlardan o'tish – balandlikka sakrash va langarcho'p bilan sakrash.

2. Imkon boricha uzoqqa sakrash maqsadida to'siqlardan o'tish – uzunlikka sakrash va uch xatlab sakrash. Sakrashda erishilgan natijalar metr va santimetr bilan o'lchanadi.

Yugurib kelib uzunlikka sakrashning: «oyoqlarni bukib», «ko'krak kerib», «qaychi» usullari mavjud. Bularning eng ko'p qo'llaniladigani «qaychi» usulidir.(23,31)

Uzunlikka sakrashda yuqori natijaga erishish asosan yugurib kelish natijasida hosil bo'lgan tezlikka bog'liq. Depsinishda hosil bo'lgan tezlikka bog'liq. Depsinish paytida yugurib kelish tezligi qanchalik yuqori bo'lsa va depsinish qanchalik tez bajarilsa, boshlang'ich uchib chiqish tezligi shuncha yuqori bo'lib, shunchalik uzoqqa sakraladi. Uzoqqa sakrash sakrovchini fazodagi uchishdagi turg'unligiga, yerga tushayotgandagi harakatlarini qanchalik to'g'ri bo'lishiga xam bog'liqdir.(26,28)

Sakrash yugurib kelib erdan depsinish natijasida osil bo'lganligi uchun, ya'ni tayanchsiz faza vaqti uzoqligi bilan xarakterlanadi. Sakrash turiga qarab, u.o.m. uchish fazasida ma'lum traektoriya bo'ylab harakatlanadi.

Sakrashda yaxshi natija ko'rsatish, sakrovchini gavdasining boshlang'ich uchish tezligi bilan belgilanadi.

Bunda sakrovchi sakrash balandligi va uzunligini oshira bilishga effektiv vosita balandligi harakatlar muxim rol o'ynaydi.(36,46)

Sakrashni analiz qilishni yengillashtirish uchun uni 4 fazaga ajratish mumkin:

Yugurib kelish va depsinishga tayyorlanish – yugurish boshlanishdan toki oyoqni depsinish joyiga qo'ygunga qadar.

Depsinish – oyoqni depsinish joyiga qo'ygandan boshlab, depsinish tugashiga qadar.

Uchish – depsinuvchi oyoq tayanchdan uzilgan paytdan toki erga tegishiga qadar.

Yerga tushish – yerga tekkan paytdan gavda harakati to'liq to'xtaguncha.

Endi yuqoriga qayd etilgan fazalarni navbatma–navbat ko'rib chiqamiz.

Yugurib kelish va depsinishga tayyorlanish. Sakrash uchun yugura boshlashdan oldin sakrovchi yugurib butun e'tiborini bajariladigan sakrash mashqiga jalb qilishi lozim va fikr–zikrini yig'ib sakrashni bajarayotganda maksimal kuch beradigan bo'lib olish kerak.

Sakrovchining yugura boshlashdan oldingi dastlabki holati har doim bir xil bo'lib, gavda sal oldinga engashgan, oyoqlar sal bukilgan, qo'llar yarim bukilgan bo'lishi kerak. Olg'a tomonga qarab xayolni bir joyga to'plab turish sakrovchining dastlabki holati tayinlanishini ko'rsatadi.(30,34)

Yugurib kelishda tezlikni tobora oshira borib, oxirgi qadamlarda eng yuqori tezlikka erishiladi. Yugurib kelishdagi qadamlar harakatining strukturasi qisqa masofada tezlanishdek bo'ladi.

Yugurib kelishning oxirgi qadamlarini bajarilishi texnikasida sakrashning xar bir turida o'z xususiyatlariga ega.

Sakrovchi yugurib kelishda gorizontal tezlik hosil qiladi va bu tezlikni depsinish paytida hosil bo'lgan vertikal tezlik bilan bog'lab, tananing boshlang'ich ko'tarilish tezligini hosil qiladi. Bu esa uchish paytida tananing enersiya bilan va og'irlik kuchi ta'sirida siljishga imkon yaratadi. Yugurib kelish tezligi bilan depsinish tezligi bir-biriga

bog'liqdir. Yugurib kelishning depsinishdan oldingi qadamlari qanchalik tez bo'lsa, depsinish xam tez bo'ladi.(35)

Sakrashning hamma turlarida oyoq depsinishi joyga tez va shaxdam qo'yiladi. Oyoq tegish paytida to'g'ri bo'lishi kerak. Shunda oyoqning tayanch fazasidagi katta kuch kelishiga chidashi yengil bo'ladi, bukilgandagi amortizatsiyasi tarangroq bo'ladi va yozilgandagi foydasi ko'proq bo'ladi. Oyoq depsinish joyiga qo'yilayotgan paytda tayanch nuqtasi hamma vaqt sakrovchi tanasi u.o.m.ning erdagi proeksiyasidan sal oldinda bo'ladi. Depsinish burchagi qanchalik katta bo'lishi kerak bo'lsa, oyoq xam shuncha oldinroq qo'yiladi va tayanch nuqtasidan sakrovchi gavdasi u.o.m.ning proeksiyasigacha masofa xam shuncha ko'p bo'ladi. Masofa ortgan sari, gorizental tezlikning vertikal tezlikka o'tish yo'li orta boradi.49,54)

Depsinish. Depsinish joyiga qo'yilayotgan paytda qariyb tik oyoq bukiladi. Shu paytda sakrovchini tos-son bo'g'imi xam bukiladi. Shu vaqtning o'zida umurtqa pog'onasi xam ozroq bukilishi mumkin va sakrovchining u.o.m. pasayadi, tana tiklanishi bilan esa u.o.m. ko'tariladi. Sakrovchining u.o.m. eng pastki holatidan eng yuqori holatiga etguncha mushaklarning ishi natijasida tana massasi depsinish fazasida tezlik bilan siljiy boshlaydi va shu paytda vertikal tezlik paydo bo'ladi.

Yugurib kelib sakrashda, depsinishdan oldi tayanch oyoq tizza bo'g'imida 135-140* gacha bukiladi.

Yugurib kelib sakrashning barcha turlarida oyoqni silkish harakati muximdir. Uning harakat mexanizmi qo'lni silkib ko'tarish mexanizmi bilan bir xil bo'ladi.

Ammo muskullar kuchi va silkinadigan oyoq massasi katta bo'lgani shuningdek, silkinish yo'li uzun bo'lgani uchun buning roli juda kattadir. Silkinish oyoqni siqib ko'targanda, shu oyoqning og'irligi markazi tos-son bo'g'imidan uzoqroqda bo'lsa, silkinishning foydasi ko'proq bo'ladi. Chunki bunda burchak tezlik bir xil bo'lsa xam to'g'ri chiziqli tezlik yuqori bo'ladi. Tortish kuchlanishi xam shunga qarab ortadida, depsinish foydaliroq bo'ladi. Buning uchun silkish texnikasini yaxshi bilishi va muskullar kuchli bo'lishi kerak.(27,38)

Tezlikka erishilganda oyoqni silkishdan yaxshi foydalanishga erishish uchun muskullarni kuch beradigan yo'lini mumkin qadar uzaytirish lozim. So'ngra qadamlarning

uchish fazasi tamom bo'lishidan sal oldinroq silkingan oyoq pastga tomonga harakat qilishdan unumli foydalanish lozim.

Sakrovchilarni sakrashdagi depsinish fazasida depsinuvchi va silkinuchi oyoqlar katta ish bajaradi. Shuning uchun sakrovchi silkinuvchi oyoq bilan aktiv harakat qilish kerak. Oyoq silkishning biomexanik va psixologik nuqtai nazaridan katta ahamiyatga ega. Sakrovchi oyoqni tez siltishga intilib, depsinuvchi oyoqni tezroq to'g'irlanishiga ta'sir qiladi va ancha foydali depsinadi.

Depsinish oxirida tananing u.o.m. yuqori ko'tarilishi muxim ahamiyatga ega bo'lib, depsinish tugallanish paytida oyoq bilan gavda to'la to'g'irlanadi, elka bilan qo'llar ko'tarilishi, shuningdek, silkinuvchi oyoq yuqori holatda bo'lishi tananing u.o.m. uchish oldidan eng yuqoriga ko'tariladi. Shundan so'ng tananing uchishi ancha yuqoriga ko'tarilishiga sabab bo'ladi. (14,36)

Depsinish har doim ufqqa nisbatan ma'lum burchak hosil qilib yo'nalgan bo'ladi. Depsinish burchagini ko'pincha depsinishning yakunlovchi paytida, depsinuvchi oyoqning og'ish burchagi aniqlanadi.

Depsinish burchagi depsinish vaqtida tana u.o.m. tayanchiga nisbatan vertikal bo'lishi kerak va depsinish tayanch satxidan qancha nari chiqarilsa, depsinish shuncha o'tkir burchak hosil qiladi.

Uchish. Depsinishdan keyin tananing u.o.m. ma'lum traektoriya bo'ylab harakat qiladi. Bu traektoriya uchib chiqish burchagiga, boshlang'ich tezlikka va xavoning qarshiligiga bog'liqdir.

Uchib chiqish burchagi yakuniy tezlik yo'nalishi bilan gorizont o'rtasida hosil bo'ladi. Bu burchak depsinish oxirida sakrovchining gorizont va ko'taruvchi tezligi bir-biriga qanday nisbatda ekaniga bog'liq.

Yugurib kelib sakrashning barcha turlarida gavda u.o.m.ning uchib chiqish burchagi yugurib kelishdagi gorizont tezlik bilan depsinishdagi vertikal tezlik nisbatiga bog'liq.(23,31)

Sakrovchining gorizont tezligi uzunlikka sakrash uchun yugurganda 10 m.sek.gacha, hatto undan xam yuqori bo'lishi mumkin. Bu esa depsinish paytida 0,8-1,0 m. sek.gacha kamayishi mumkin.

Sakrashdagi uchish fazasida sakrovchining u.o.m. traektoriyasi parabola shaklida bo'ladi. Uchish fazasida sakrovchiing u.o.m. harakatini, ufqqa nisbatan burchak hosil qilib harakat qiladi. Sakrovchi uchish fazasida inersiya va og'irlik kuchi ta'sirida harakat qiladi. Sakrovchi erdan ajralgandan so'ng u to'g'ri chiziq bo'ylab (ufqqa nisbatan) harakat qilishi kerak, lekin og'irlik kuchining ta'sirida u 9,8-10,0 sek. tezlanish bilan pastga tomon harakat qiladi.(37)

Sakrovchi u.o.m. uchining birinchi yarmida tekis sekinlashib ko'tariladi, ikkinchi yarmida esa tekis tezlanib tusha boshlaydi.

Sakrash uzoqligi boshlang'ich tezlik bilan uchib chiqish burchagiga bog'liq. Uzunlikka sakrashda yugurib kelish tezligi 9-10 m.sek. bo'lganida sakrovchi o'z tanasining 45*burchak hosil qilib uchib chiqishni ta'minlay olmaydi. Sakrovchining u.o.m. 54* burchak hosil qilib chiqish uchun gorizontal va vertikal tezliklar teng bo'lishi shart. Lekin uzunlikka sakrovchining gorizontal tezligini xar doim uning vertikal tezligidan ortiq. U xar qanday dep sinmasin, uning gavdasi 9-10 m. sek. tezlik bilan ko'tarila olmaydi. Gorizontal tezlik maksimal bo'lganida, sakrovchi xech vaqtda 45* burchak hosil qilib uchib chiqa olmaydi.

Uchish fazasida sakrovchining xar qanday ichki kuchi u.o.m. traektoriyasini o'zgartira olmaydi. Sakrovchi xavoda xar qanday harakat qilmasin, u.o.m. harakat qilayotgan parabolik egri chiziqni o'zgartira olmaydi. Sakrovchi uchishdagi harakatlari bilan faqat tana va uning ayrim qismlarini u.o.m.ga nisbatan qaerda bo'lishini o'zgartirish mumkin. Bunda tananing ayrim qismlari og'irlik markazlarini biron tomonga ko'chishini tananing boshqa qismlarini qarama-qarshi tomonga muvozanatni saqlaydigan harakat qilishga majbur qiladi. Sakrashda tana qismlarining kompensator harakati quyidagi formula bilan aniqlanadi.

$$X = \frac{m_1}{M - m}$$

Bunda, M–sakrovchining massasi; m–o'rin o'zgarayotgan tana qismining massasi; 1–o'zni o'zgarayotgan tana qismi og'irlik markazining yo'li.

Masalan, sakrovchining qo'llarini tik ko'tarib vertikal holatida uchayotgan sakrovchining vazni 80 kg bo'lsin. U qo'llarini tushirsa qo'llar massasining (m – 8 kg)

oʻrni qoʻllarning ogʻirlik markazining oʻrni 1-60 sm oʻzgaradi. Bunda kompensator harakati quyidagi boʻladi.

$$X - \frac{m.1}{M - m} - \frac{8.60}{72} = 6,6 \text{ sm}$$

Shunday qilib, sakrovchining qoʻllaridan boshqa barcha qismlari 6,6 sm ga koʻtariladi, lekin tananing ogʻirlik markazi oldingi traektoriya boʻylab siljishni davom ettiraveradi. Sakrovchining uchish paytidagi barcha aylanma harakatlari (burilish, salto va xokazo) tana ogʻirlik markazining atrofida sodir boʻladi. Balandlikka va langarchoʻp bilan sakrashda planka ustidagi tayanchsiz fazada barcha harakatlari u.o.m.ga nisbatan bajariladi. Gavdaning baʼzi qismlari plankadan oʻtib, pastga tusha boshlasa, boshqa qismlarining kompensator harakat qilib, yuqori koʻtarilishiga sabab boʻladi. Sakrovchi plankadan oʻtayotganda u.o.m. plankadan pastroqda boʻlishi mumkin.

Uchish vaqtidagi harakatlar barqaror holatni saqlab qolishga qulayroq qoʻnish uchun kerak holatda erga tushishga yordam beradi. (34,39,51)

Yerga tushish (qoʻnish). Yer bilan kesishishi vaqtida uchishning yakunlashishi paytida faqatgina oyoqqa emas, balki sportchining barcha organizmga katta zoʻrlik tushadi.

Sakrashning barcha turlarining qoʻnish paytida uchish tezligini tos-son, tizza toʻpiq boʻgʻimlarini bukish va mushaklar tarangligini oshirish bilan kamaytiriladi. Muskullar u.o.m. harakati nolga teng boʻlguncha yoʻl beradigan ish bajarib turadi.

Qoʻnish paytidagi nagruzka (f) quyidagicha aniqlanadi: amortizatsiyaning vertikal masofasi (S) jismning vertikal tushish masofasidan (N) qancha kam boʻlsa, amortizatsiya paytidagi (f) sakrovchi ogʻirligidan shuncha marta katta boʻladi:

$$\frac{N}{(R) - f} = R$$

S

Yugurib kelib uzunlikka sakrash vaqtidagi qoʻnishda muskullarga anchagina ortiqcha zoʻr keladi. Harakatni toʻxtatish masofasi anchagina (40-50 sm gacha) ortib, qoʻnish xam ancha yumshaydi. Shuning uchun qumni kamida 50-60 sm chuqurroq yumshatib qoʻyish kerak.

Yugurib kelishni va depsinishni sakrashdagi ahamiyati. Yugurib kelishning asosiy elementlari harakatlar shakli, tezlik, uzunlik, yo‘nalish, ritm va depsinishga tayyorlanish bo‘lib ular balandlikka sakrashni hammasida bor.

Tizzasi 170-172* gacha to‘g‘irlangan depsinuvchi oyoq yuqoridan pastlab orqaga tortib tez harakat bilan u.o.m. proeksiyasiga yaqinlashib, taxtaga qo‘yiladi. Oyoq taxtaga qo‘yilganida, gorizontal chiziq bilan pastga tushayotgan depsinuvchi oyoq chizig‘i o‘rtasidagi burchak 28 dan 54 gacha oshadi. Erga nisbatan esa xar doim pastlab oldinga qo‘yiladi. Depsinuvchi oyoq soni bilan boldir o‘rtasidagi burchak 141 dan 170 gacha oshadi.(32,45)

Oyoqni taxtaga qo‘yayotganda yoziluvchi mushaklar tarang bo‘lishi va oyoq tagi taxtaga tegishi paytida oyoq deyarli to‘g‘ri bo‘lishiga e‘tibor berishi kerak. SHunday qilinsa gorizontal harakatdan tushadigan nagruzka yaxshi bardosh beradi. Dinamograf ko‘rsatishiga tayanch oyoqqa tushadigan yuk 600 kg va undan ortiq bo‘lishi mumkin. Depsinish juda tez bajariladi. Taxtaga oyoq quyidan depsinish tamom bo‘lishigacha hammasi bo‘lib 0.1-0.13 sek. vaqt sarflanadi. Depsinish vaqtidagi vertikal tezlik 3.0-3.2 m. sek.ga etishi mumkin.

Uchish fazasida sakrovchining harakati.

Uzunlikka sakrashda uchish fazasi katta ahamiyatga ega. Sakrovchi ballistik egri chiziq bo‘ylab u.o.m. traektoriyasini hosil qilib uchish fazasiga o‘tadi. Gorizontal tezlik vertikal tezlikdan ancha ortiq ekani sakrovchining uchib chiqish burchagi 45* bo‘lishiga to‘sqinlik qiladi. Kuchli sportchilarda bu burchak 25-27*gacha etadi.

Xozirgi vaqtda uzunlikka sakrashning “qaychi” usuli eng qulay hisoblanadi. Sportchilar xavoda 2,5-3,5 qadam qilishadi. Uzunlikka sakrashni uchish fazasida effektiv texnikasi quyidagichadir: xavoda yugurish davom ettirishdan iboratdir. “qaychi” usulida 8–8,5 m ga sakralsa 3,5 marta odimlab bo‘lmaydi. Ko‘pincha qaychi usulida sakraganda, gavdaning oldingi aylanishiga qarshilik ko‘rsatish uchun ko‘krak kerib va belni orqaga bukib sakraydilar.(23,38,46)

Yerga tushish (qo‘nish).

Uzunlikka sakrashning yerga tushishni ikki usuli bor:

1. Yerga “cho‘qqayib” qo‘nish.
2. Yerga «g‘ujanak» bo‘lib qo‘nish.

Yerga tushgandan keyin oldinga chiqib ketishning uchta asosiy usuli bor:

1. Juda xam past cho'ngayib, qo'llarni shiddat bilan harakatlantirish.

2. Oyoqlarni elka kengligida kerib yerga tushish, bunda gavgani o'ngga yoki chapga burib, ikki tizza orasiga ko'proq engashish hisobiga u.o.m. ni yana pastroq tushirishga engashish hosil bo'ladi.

3. Bu usulda 1-usuldagidek, lekin bunda yerga tushgandan so'ng to'sni ilgariyatib va biron yonga yiqiltirib tayanch ustidan o'tadi; sakrovchi pastga yiqilishni (bunda u.o.m. yanada past tushadi), binobarin ildamlashni davom ettirib orqaga yiqilish mumkin bo'lgan kritik nuqtadan oldinga o'tib oladi.

1.4. Uzunlikka sakrovchi qizlarning tezkor – kuch sifatlari va ularni rivojlantiruvchi vositalar.

Sport tayyorgarligi ko'p bosqichli murakkab pedagogik jarayon bo'lib, mashg'ulotlarni ilmiy asosda tashkil qilishni taqazo etadi. Mashg'ulotlarda qo'llaniladigan jismoniy va texnik-taktik mashqlar shug'ulanuvchi qizlarning yoshi, jismoniy va funksional imkoniyatlariga moslab rejalashtirilishi va qo'llanilishi lozim. Ushbu mashqlar soni, shiddati, qaytarilishi va davom etishi vaqti biologik qonuniyatlarga asoslanishi darkor. Agar mashqlar yuklamasi qizlarning imkoniyatidan o'ta yuqori bo'lsa, bunday yuklama shu qizlarning organizimiga salbiy ta'sir etishi mumkin. (22,29,38)

Ayrim murabbiylar qisqa muddat ichida jismoniy sifatlarni rivojlantirishni jalallashtirish, tezroq malakali sportchi tayorlash maqsadida maxsus va ixtisoslashgan mashqlarni zo'rma-zo'raki qo'llaydilar to'g'ri, ayrim hollarda ya'ni agar qizlarning nasliy va individual jismoniy imkoniyatlari serzahira bo'lsa, bunday qizlar tez orada yaxshi sportchi bo'lib etishishi mumkin. Ammo, aksariyat hollarda bunday katta yuklamali mashg'ulotlar qizlarning tez charchashi, zo'riqishi, hotto uning kasallanishiga olib kelishi mumkin. Sport amaliyotida shunday holatlar ham uchraydiki, bir biriga o'xshash muntazam beriladigan mashqlar sport bilan endi shug'unlanishni boshlagan qizlarning qiziqishini so'ndiradi, ularda sportga bo'lgan ixlos yo'qoladi, pirovardida ular sport bilan shug'unlanmay qo'yadi. Shuning uchun yosh sportchilarni tayyorlashda, ayniqsa dastlabki o'rgatish bosqichida jismoniy sifatlarni rivojlantirish, texnik-taktik mahoratni shakillantirish borish uchun mashg'ulotlar xajmini to'g'ri va optimal tarzda rejalashtirish juda muhimdir. (12,30)

Inson harakati qanday mazmunda yoki qanday yoʻnalishda ijro etilmasin uni pirovard unumdorligi tezkor-kuch sifatlariga bogʻliqdir. Tezkor – bu muayyan harakat faoliyatining qisqa muddatda ijro etilishidir. Kuch – tashqi qarshilikni engish yoki mushaklar qiskarishi evaziga ish bajarishi qobiliyatini anglatadi. Lekin, inson oʻz hayot faoliyati davomida qanday maqsadda harakat qilmasin tezkor va kuch sifatleri alohida namoyon boʻlmaydi. Shuning uchun bu sifatlar birikkan holda tezkor-kuch sifatleri deb nomlanadi.

Tezkor sifatini rivojlantirishga ustunlik berilsa, kuch ham rivojlanadi va aksincha, kuchni rivojlantirishga urgʻu berilsa, tezkor sifati ham shakllanadi (YU.V.Veroxshanskiy, 1988; L.P.Matveev, 1997; V.N.Platonov, 1992 va b.).

Malakali sportchilarni tayyorlash, dastlabki oʻrgatish bosqichidan boshlab toki sport mahoratini takomillashtirish bosqichigacha davom etadi. Shu koʻp yillik muddat ichida sportchilar toʻlqinsimon yoʻnalishda ortib boradigan mashqlar hajmi va muddatiga mos nagruzkalarga koʻnikib boradilar.

Jismoniy sifatlar va texnik – taktik malakalarning shakllanishi yil davomida turli testlar yordamida muntazam nazorat qilinib boradi. Bunday tartiblar rasmiy ravishda barcha oʻquv mashgʻulot dasturlaridan joy olgan. Maʼlumki sport mashgʻulotlarida texnik – taktik malakalarga oʻrgatish turli hajm va shiddatda qoʻllaniladigan mashqlar yuklamasini nazorat qilish, umuman sportchilarni tayyorlashda shugʻullanuvchilarning fiziologik reaksiyasini eʼtiborga olish juda zarur jarayondir. Chunki, oʻrgatishda ham, mashgʻulot jarayonida ham sportchilarning funksional imkoniyatlari doimiy nazoratda boʻlmasa, katta nagruzkalar organizmni zoʻriqishga, kichik hajmli va shiddatli nagruzkalar esa uni shakllanishini susayishiga sabab boʻladi. Binobarin, oʻquv – mashgʻulot jarayonida jismoniy sifatlarni rivojlantirish hamda texnik – taktik tayyorgarlikni shakllantira borishda fiziologik reaksiyalar koʻrsatgichlariga eʼtibor qaratish har bir mashqning fiziologik qiymatini bilgan holda undan foydalanish yuqori malakali sportchilar tayyorlashning muhim shartlaridan biridir.(34,41)

Sport mashgʻuloti, xususan tezkor – kuch sifatlarining fiziologik asoslari koʻpgina ilmiy va oʻkuv adabiyotlarida aʼzaldan oʻz ifodasini topib kelgan (V.S.Fafel, 1977 ; I.Azimov, Sh.Sobitov 1993; va b) . Ushbu tadqiqotchi olimlar oʻzlarining yirik ilmiy va oʻquv asarlarida jismoniy sifatlarini, jumladan tezkor – kuch sifatlarini rivojlantirishda organizmda roʻy beradigan holatlarni, barcha fiziologik oʻzgarishlarni atroflicha tahlil qilib

berganlar. Ularning fikriga ko'ra harakat malakalarning shakllanishi va jismoniy sifatlarning rivojlanishi bilan bir qatorda shug'ullanuvchilar organizmining funksional imkoniyatlari ham shakllana boradi.

Kuch sifati mushaklarning taranglanish darajasiga bog'liq bo'lib, bu asosan muskul tolalari tuzilishi, yo'g'onligi, rivojlanganligi hamda ularning qisqarishi davomida kechadigan biokimyoviy va fiziologik omillariga bog'liq bo'ladi. Mushaklarning qisqarish, bo'shashish faoliyatida modda almashinuvi nixoyatda katta ahamiyatga ega.

Muscul tolalarining kuchli va tez qisqarish darajasi qon tomirlardagi kislorod, oqsil, uglevod, yog', mineral tuzlar, vitaminlar, mikroelementlar va boshqa oziqlarni birikkan holda bioenergiya ajratishi bilan belgilanadi. Bu jarayonda aerob va anaerob omillar hamda uglevodni glikogenga parchalanishi adenozinuch fosfat va kreatinfosfat kabi moddalarning reaksiyaga kirishi hal qiluvchi rol o'ynaydi.

K.T.Shakirjonova tezkor-kuch va maxsus chidamkorlik sifatlarni rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlar bilan uzoq muddat mobaynida muntazam shug'ullanish natijasida kurashchilarning texnik – taktik mahorati hamda boshqa qobiliyatlari qanchalik sezilarli darajada shakllanishi mumkinligini tadqiqot asosida isbot qilib berganlar. Kuch va tezkorlik-kuch chidamkorligi sifatlarini yosh sportchilarda juda extiyotkorlik bilan rivojlantirish zarurligi, katta yuklamaga ega mashqlar bilan bu sifatlarni zo'rma-zo'raki o'stirishga intilish salbiy oqibatga olib kelishi ehtimoldan holi emasligini takidlab o'tilgan R.K.Kudratov, 2001 vaboshqalar. So'z jismoniy tayyorgarlik va xususan sportchilarni tayyorlashda harakat sifatlarini (tezkorlik, kuch, chidamkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik) bir – biriga bog'lab shakllantirish muhimligi haqida borar ekan, bu borada tezkor – kuch sifatiga alohida urg'u berish maqsadga muvofiqdir.

Sport tayyorgarligi jarayonida tezkorlik, kuch, chaqqonlik, chidamkorlik va egiluvchanlik sifatlariga alohida e'tibor qaratish maqsadga muvofiqdir. Chunki, ushbu sifatlarning etarli darajada rivojlangan bo'lishi sport mahoratining samarali shakllanishiga olib keladi. Boshqacha qilib aytganda, bu sifatlar sport maxoratini tez va mukammal o'sishi uchun eng zarur poydevordir.

Mahoratni o'sib borishi bilan, muntazamlilik va maxsuslashtirilgan imqoniyatlardan foydalanish g'oyalari vujudga keladi. Verxoshanskiy Yu.V. (20) takidlashicha, maxsus tezkor-kuch tayyorgarlik vositalarining eng yaxshisi bu, musobaqa mashqlaridir. Ammo

bularni amaliyotda ko'p qo'llanilishi ruhiy va jismoniy quvvatni ko'p sarflanishiga olib keladi. Bundan kelib chiqadiki, mashg'ulotlarda musobaqa harakatining alohida o'lchamlariga turli darajada ta'sir ko'rsatuvchi mashqlar qo'llanilishi lozim (21). SHuning uchun maxalliy va o'ziga xos ta'sirlarni hisobga olib vositalarning eng yaxshisini tanlash zarur (11,23,34). Mashg'ulotlar jarayonida, berilgan mashqlarni tez rivojlanishiga yo'l ochib beradigan koordinatsiya aloqalarni vujudga kelishi uchun maksimal qo'llanishni ochib beruvchi vositalar qo'llaniladi.

Sport nazariyasida "tezlik qobiliyati", "tezlik va kuch imqoniyati" tushunchalari bilan birgalikda kuch, tezlik va xakozo tushunchalari keng qo'llaniladi. Falsafiy lug'atda qobilyat deganada "sub'ektiv sharoitda belgilangan faoliyat turini tez bajarishi, shaxsning individual o'ziga hos tomoni" deb tushunilishi, ularning ko'nikma va bilim bilan ajralmas ekanligi hisobga olinsa, demak jismoniy qobilyat bu ko'p yillik mashg'ulot jarayonida jismoniy fazilatlarni rivojlanish darajasini belgilaydi.

Sportchining funksional etilishi uchun jismoniy tayyorgarlik vositalarini ishlatayotganda, bir xil mashqlar ham umumiy rivojlantiruvchi, ham maxsus tayyorlovchi ekanligini hisobga olish zarur. Ba'zi sport turlarida va alohida tartiblarda jismoniy natija eng avvalo tezlik va kuch imqoniyatlarida, anaerobik ishlab chiqarishning rivojlanish darajasidan, boshqalari, anaerobik ishlab chiqarish, uzoq ishga chidamlilikda, uchinchilari – tezlik, kuch va koordinatsiol qobiliyatlarda, to'rtinchilari – turli xil jismoniy fazilatlarni bir teksda rivojlanishini belgilaydi. (33,47,58).

Sport tayyorgarligi jarayonida tezkorlik, kuch, chaqqonlik, chidamkorlik va egiluvchanlik sifatlariga alohida e'tibor qaratish maqsadga muvofiqdir. Chunki, ushbu sifatarning etarli darajada rivojlangan bo'lishi sport mahoratining samarali shakllanishiga olib keladi. Boshqacha qilib aytganda, bu sifatlar sport maxoratini tez va mukammal o'sishi uchun eng zarur poydevordir.

E.R.Andrisning (9) ta'kidlashicha, tezkorlik – kuch sifatlarini oshirish uchun maxsus usul va uslublardan kelib chiqqan holda sportchilarda nerv koordinatsiyasi aloqalarni tarbiyalash yuqori natijalarga erishishdir.

Yu.V.Veroxshanskiy va boshqalar (1988) tezkor-kuch va maxsus chidamkorlik sifatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlar bilan uzoq muddat mobaynida muntazam shug'ullanish natijasida sportchilarning texnik - taktik mahorati hamda boshqa qobiliyatlari

qanchalik sezilarlik darajada shakllanishi mumkinligini tadqiqot asosida isbot qilib berganlar.

Kuch va tezkorlik-kuch chidamkorligi sifatlarini yosh sportchilarda juda extiyotkorlik bilan rivojlantirish zarurligi katta yuklamaga ega mashqlar bilan bu sifatlarning zo'rma-zo'raki o'stirishga intilish salbiy oqbatlarga olib kelishi ehtimoldan holi emasligi alohida takidlab o'tilgan (N.A.Bernshteyn, 1991; V.N. Platonov, 1986; Yu. Veroxshanskiy, 1988; R.K.Kudratov 1998 va boshqalar)

V.N.Platonovni (1992) fikriga ko'ra, 8 – 9 yoshli bolalarda tezkor-kuch va chaqqonlik sifatlarini o'sishi kuzatiladi, tezkorlik va egiluvchanlik qobiliyati esa biroz susayadi. 11 – 12 yoshli bolalar mashg'ulotida tezkor-kuch va chaqqonlikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar hajmini ko'paytirish tavsiya etiladi, 13 – 14 yoshda tezkorlik, chidamkorlik, 14 – 15 yoshda – egiluvchanlik va tezkor – kuchni rivojlantirishga oid mashqlar hajmini oshirish maqsadga muvofiq. Ushbu fikrni G.G.Arzumanov (1990), L.M.Kulikov(1995) lar ham qo'llab quvvatlagan.

E.R.Andris (1998) jismoniy sifatlarni texnik mahoratga va musobaqa jarayoniga chambarchas bog'liq ekanligini ta'kidlaydi. Mazkur olimning fikricha, jismoniy sifatlarning qanchalik yuqori darajada shakllangan bo'lsa sport mahorati shunchalik mukammal o'sib boradi.

Kudratov R.K. (2001) harakatli o'yinlar asosida o'tkaziladigan emotsional muhitli darslar – harakat faolligini oshiradi, bolalar kamroq charchaydilar, ularning organizmi esa ma'lum funksional yuklamalarga tayyorlanib boradi.

Maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish masalalari ko'pgina tadqiqotchilar ishlarida va ilmiy adabiyotlarda o'z ifodasini topgan (N.A.Bernshteyn, 1991; V.N. Platonov, 1986; Yu. Veroxshanskiy, 1988; boshqalar)

Jumladan, V.N. Platonov (1992) vertikal sakrash misolida malakali voleybolchilarning tezkorlik – kuchlilik sifatini «zarbdor» uslubda rivojlantirish imkoniyati afzal ekanligini ko'rsatib o'tgan. Uning fikricha «portlovchi» kuchni rivojlantirishda ushbu uslubdan foydalanish yaxshi natija beradi, lekin bunday mashg'ulotlarni musobaqadan 10 – 12 hafta avval 3 martadan o'tkazib turish lozim.

K.T.Shakirjonova o'z tadqiqotlariga asoslangan holda shuni ma'lum qiladiki, voleybolchilarning o'yin samarasini ta'minlovchi maxsus jismoniy tayyorgarlik davrining

barcha bosqichlarida ikki omil bilan belgilanadi: tezkorlik – kuchlilik tayyorgarligi va tayyorgarlikning aralash omili (tezkorlik va tezkorlik chidamkorligi). 1 bosqichda ularning ulushi 83,3% ga teng. Bunda tezkorlik – kuchlilik tayyorgarligi 1 o‘rinda tursa, tezkorlik tayyorgarligi 2 o‘rinda bo‘lishi kerak.

Verxoshanskiy Yu.V. fikriga ko‘ra, tayyorgarlikning dastlabki bosqichida tananing uzunligidan tashqari, sakrovchanlik va chaqqonlik sifatleri ko‘rsatkichlari o‘ta muhim hisoblanadi. Keyingi bosqichlarda esa tezkorlik, qo‘l mushaklari kuchi va diqqatni turg‘unligi ustivor ahamiyatga ega bo‘ladi

G.G.Arzumanov (1990) maktab o‘quvchilari va talabalarda mushak kuchi faoliyatini o‘rganish asosida turli yoshdagi o‘g‘il va qiz bolalarda o‘ng va chap qo‘l kaftlari kuchi o‘ziga xos dinamik o‘zgarishlar doirasida rivojlanishini kuzatganlar.

Shu bilan bir qatorda qizlarda 11 – 15 yoshda qo‘l va oyoq mushaklarining rivojlanishi jinsning shakllanishi bilan bog‘liqligi aniqlangan (K.V.Balsevich, V.G.Nikitishkin)Ushbu muallifning fikricha, balog‘at yoshida jinsiy jihatdan qanchalik tez rivojlanib borilsa, shunchalik kuch sifati ustunlik qilib borar ekan. Binobarin, kuch sifatini aks ettiruvchi ko‘rsatkichlarning tez yoki sust rivojlanishi yoshiga qarab emas, balki biologik yoshga qarab belgilanishini e‘tirof etish lozim.

Bir qator olimlar kuch – tezkorlik va kuch – tezkorlik chidamliligi sifatlarini yosh sportchilarda juda ehtiyotkorlik bilan rivojlanish zarurligini ta’kidlangan. Katta hajm va shiddatda ijro etiladigan mashqlar yordamida bu sifatleri zo‘rma – zo‘raki rivojlantirish o‘ta salbiy oqibatlarga olib kelishi, hatto chuqur patologik o‘zgarishlarni keltirib chiqarishi mumkun ekan (V.N. Platonov, 1992; **V.P.Filin**, 1987; Yu.V. Verxoshanskiy , 1988 va b).

Mashg‘ulotlarda tezkorlik,sakrovchanlik va harakat koordinatsiyasini rivojlantirishga ahamiyat qaratish shug‘illanuvchilarda harakat aniqligini osonroq shakllanishiga imkon yaratadi.

Ma’lumki, sakrash musobaqalarida natija sportchilarni aynan tezkorlik, harakat koordinatsiyasiga va tezkor – kuch sifatlarining rivojlanganlik darajasiga to‘g‘ridan-to‘g‘ri bog‘liqdir. Agar tezkorlik va tezkor-kuch sifatleri yuqori darajada shakllangan bo‘lsayu, koordinatsiya maromida bo‘lmasa yoki aksincha bo‘lsa natija maqsadga muvofiq bo‘lmaydi. Shu bilan bir qatorda mazkur sifatleri faqat standart yoki stereotip mazmundagi mashqlar yordamida shakllantirish kutilgan natijani bermaydi. Chunki, stereotip mashqlar

shugʻillanuvchilarni tezda toliqtiradi, ularda qiziqish uygʻotmaydi. Bu borada qayd etilgan sifatlarni moslashtirilgan yoki ixtisoslashtirilgan harakatli oʻyinlardan hamda aylanma tevlanishlarga oid noanʼanaviy mashqlardan foydalanish oʻta samarali natija beradi (T.Usmonxodjaev,1995; N.A.Bernshteyn,1991; V.N. Platonov,1986; Yu. Veroxshanskiy, 1988; R.K.Kudratov 1998 va boshqalar)

Tezkor – kuch sifatlarini rivojlantirishda vositalarni va ularning shiddatini toʻgʻri tanlash muhim. Tezkor- kuch sifatlarini rivojlantiruvchi vositalar berilgan:

1. Turgan joyda tizzani yuqori koʻtarib yugurish;
2. Turgan joyda qoʻllarni barerga tirgan xolda tizzani yuqori koʻtarib yugurish;
3. Chalqancha yotib, oyoqlarni yuqori koʻtargan xolda yugurishga oʻxshatib harakat qilish;
4. Bir oyoqda turib, ikkinchi oyoqni yugurishdagidek sonni oldinga – yuqoriga, keyin pastga – orqaga oshirib borish (tazza oldinga chiqadi), keyin oyoq orqada bukuladi. Silkinch oyoqni orqaga tortayotganda, oyoq tagini shiddat bilan tez erga tekkaziladi.
5. Shtangani dast koʻtarish.
6. Yarim oʻtirgan holatda birdaniga yuqoriga shtanga bilan sakrash.
7. Bir oyoqni oldiga ikkinchisi esa orqaga keng yozilib shtangani elkaga olgan xolda oyoqlar xalatini tez surʼatlarda almashtirish.

Harakatda bajariladigan mashqlardan eng qoʻp ishlatiladigan qoʻyidagilar:

1. Kichik – kichik, lekin maksimal tezlikda erkin qadam tashlab, bedana qadamda shtanga bilan yugurish. Ilikning inersiya bilan oldinga borib, son bilan birga pastga orqaga borib, son bilan birga pastga orqaga faol tushishiga eʼtibor berish kerak.
2. Sonni yuqori koʻtarib, ketidan oyokni orqaga sidirib, u.o.m ning yoʻlkadagi proeksiyasiga yaqinigi joyda erga koʻyish.
3. Oyoq tagi bilan toʻla depsinib, sal sal sakrab yugurish. Oyoq bukilmay erga qoʻyiladi. Yuguruvchi maʼlum vaqt birligida maksimal tezlikda yugurgandagiga nisbatan koʻproq qadam qoʻyigandagina yuqoridagi mashqlarning tezkorlikni oʻstirishga foydasi tegadi.
4. Kela turib birdaniga 30 – 35 sm ga mumkin qadar tezlik bilan yuqariga sakrash.
5. Kela turib birdaniga 15 – 20 m ga maksimal tezlikda eng oz qadam tashlab yugurish.

6. Keng qadamlar bilan oldinga qadam bosish, qadamlar keng va ilaji boricha nastroq o'tirish lozim.

7. Aniq chiziq bo'ylab, to'g'ri chiziq bo'ylab va radiusi har xil (yugurish yo'lasi radiusiga yaqin) yo'ylar bo'ylab turli tezlikda yurish.

8. Keng yo'lga bo'ylab (1,5 - 2,5) pastga tomon yugurib, gorizontal yo'lga o'tib ketish.

Muskullar gruppasi kuchini, ayniqsa, sakrashga kerakli muskullar gruppasi kuchini o'stirish uchun qo'yidagi maxsus mashqlardan foydalaniladi:

1. Oldinga juda oz siljish bilan sonni yuqori ko'tarib yugurish. Mashq o'rtacha sur'at bilan 1 – 2 marta, xar doim “charchaguncha” ijro etiladi(shtangani yelkaga olgan xolda).

2. Sprintchi yoz boshida xar bir sonni katorasiga 300 – 350 marta bemalol ko'tara oshish kerak. Tez sur'atda esa 180 – 200marta ko'tara oshishi kerak;

3. Depsinuvchi oyoqni juda ham to'g'rilab, shu oyoq tagini maksimal, yozib , sakrab sakrab qadam tashlash. Mashqni ko'proq oldinga emas, balki yukoriga intilib bajarish kerak. Qadamlar uzunligi 150 – 180 sm mashq 1 – 2 marta xar gal “charchaguncha” bajariladi. Yoz boshida sakrovchi bunday qadamlardan 160 – 200 tasini qotarasiga bajara olish zarur.

4. Depsinish burchagi minimal darajada, mumkin qadar uzun qadam tashlab, oldinga sakrab sakrab yugurish.

5. Oyoq tagida shiddat bilan depsinib oldinga siljish. Oyoq tizza bo'g'imida ozroq tarang bukilib, yoziladi. Qadamlar uzunligi 50 – 80sm. Xar bir sakrovchi yoz boshida 600 – 800metrni shunday o'ta olish kerak.

6. Sonning orqa tomon muskullarini mustaxkamlash uchun, mumkin qadar keng qadam tashlab yugurish.

7. Bir oyoqda turib, ikkinchisini oldindan orqaga tik tortayotganday kulni titish. Bu mashq sonning orqa tomonidagi muskullarni rivojlantiradi. Chalqancha yotib, bir oyoq tovonini yuqoriroqdagi biron narsaga qo'yib, gavgdani to'g'rilash xam shuncha xizmt qiladi. Mashq gox bu, gox u oyoqda ijro etiladi.

8. 10- 15 metr dinamometrli doirada, turli tomonga bemalol sur'atda yugurish (bo'g'inlarini mustaxkamlash uchun). Qum ustida turli tomonlarga yugurish (xuddi shunday, lekin maksimal tezlikda 60 – 100m ga xam yugirishadi).

9. Nishablik burchagi turli xil yo'lkalarda yuqoriga qarab yugurish. Sakrovchi egiluvchanlik mashqlarini faqat mashg'ulotda emas, balki bo'sh vaqtda xam bajarishi kerak.

Ayniqsa son orqa muskullari cho'zilishiga (tik turib, o'tirib, oyoq bukmay, oldinga engashish)uskullar bilan son oldi muskullari cho'zilishiga e'tibor berish kerak.

Ammo mashg'ulot yuklamalarining xajmi va jadalligi xar hil davrida turli hil bo'ladi.

Asosiy mashq qilish vositalar. Jismoniy mashqlar sport tayyorgarligi vositalari sifatida uch guruxga bo'linadi: asosiy, maxsus va umumrivojlantiruvchi.

1. Asosiy mashqlar o'quvchilarni ixtisoslashgan yengil atletika turini qamrab oladi.

2. Maxsus mashqlar zaruriy harakat sifatlarini rivojlantirish, harakatlar texnikasi, taktikasini o'zlashtirish va takomillashtirish jarayonida qo'llaniladi.

3. Umumrivojlantiruvchi mashqlar o'quvchilarni umumiy, har tomonlama va jismoniy rivojlantirish uchun qo'llaniladi. Bu guruhga boshqa sport turlari: og'ir atletika, gimastika, akrobatika, suzish va sport o'yinlari ham kiradi.

Dastlabki ikki guruh maxsus jismoniy va texnik tayyorgarlik vositalarini; uchinchi guruh esa umumiy har tomonlama jismoniy tayyorgarlik vositalarini o'z ichiga oladi.

Kudratov R.K. ko'ra tezkorliknini rivojlantirish jarayoni 2 bosqichdan iborat: 1-bosqich – barcha o'quvchilar uchun zarur bo'lgan tezkorlikni rivojlantirish. Ayrim o'quvchilar uchun bu bosqich dekabrda taxminan may oyining o'rtasigacha davom etadi; malakali o'quvchi uchun – dekabrda aprel oyining oxirigacha. Tezkorlikni rivojlantirishning brinchi bosqichini asosiy vazifasi – organizmni ishlash jarayoniga jalb qilish hamda yurak qon tomir va nafas olish tizimlarini mustaxkamlash yo'li bilan uni yuqori shiddatda ishlashga tayyorlash hisoblanadi.(23,34,47)

Birinchi bosqichning asosiy vositalari: zalda va tabiiy sharoitda yugurish va yurish. Mashqlar shiddatli dastavval o'rtacha bo'ladi. Keyinchalik ularning davomiyligi oshirib boriladi, mashq qilish jarayonining muayyan bosqichida ish davomiyligini qisqartirib, bir vaqtning o'zida uning shiddatini oshirish kerak. Bu bilan ikkinchi bosqich – rejalashtirilgan test natijalariga erishish uchun zarur bo'lgan tezkorlikni rivojlantirish bosqichi boshlanadi. Ayrim o'smirlar tezkorlikni rivojlantiruvchi mashqlarni ehtiyotkorlik bilan miqdorlash kerak. Ma'lumki mutloq doimiy tezlikda o'tkazilmaydi: tinch va bir maromda yugirish 80-

200 metrda tezlanishlar bilan navbatma-navbat keladi. Tezkorlikni rivojlantirishning 1-bosqichi boshlanishida tezlanishlar soni ko'p emas (ular yugirib o'tiladigan masofaning taxminan 10% ini tashkil etadi). YUklamalarni berish jarayonida bunday tezlanishlar so'in va kattaligi asta-sekin ortib boradi (masofaning 10%-20% ichida). Tadqiqot guruhidagi malakali yoki yuqori natija ko'rsatgan o'quvchilarning mashqlar usullari va tezkorlikni rivojlantirishi uslubiyatidagi ba'zi tafovutlarni ko'rsatib o'tish lozim. O'quvchilarning mashq jarayoni davomiyligi yugurish vaqtida galma-gal keladi, tezkorlik yugirish hisobiga ortib boradi. malakali o'quvchilarning mashq qilish jarayoni davomiyligi esa faqat yugirish hisobiga ortadi.(36,44,49)

Tezkorlikni takomillashtirish uchun maxsus mashqlar va o'quvchiga beriladigan asosiy yengil atletika mashqini (yugirish, sakrash) muntazam ravishda va ko'p karra bajarish lozim. Tezkorlikning rivojlanish darajasi yuksak natijalarga erishish uchun katta ahamiyatga ega.

Yuguruvchini maxsus mashq qilish jarayoni o'ziga xos hislatlar bo'lmish tezkorlik, kuch va tezkorlikni rivojlantirishdan iborat. Ushbu xislatlar parallel tarzda rivojlanadi, biroq asosiy e'tibor tezkorlikni rivojlantirishga qaratiladi. tezkorlikni rivojlantirish maqsadida maxsus va qiyinlashtirilgan sharoitlarda (qum bo'ylab yugurish, qorda yugurish, toqqa yugurib chiqish va h.k.) yugurish usullari qo'llaniladi.

V.N. Platonov ma'lumotiga ko'ra, tezkorlik jarayoni maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishning davomi sifatida nomoyon bo'ladi. tezkorlik rivojlantirishning asosiy vositasi intervalli yugurish hisoblanadi. Bunday yugurish hajmi tayyorlanish haftasiga 5 kilometrda etishi mumkin. Yugurishning tabiiy sharoitlarda, tabiiy to'siqlar bilan qiyinlashtirilgan holda o'tkazilishi mumkin. Yugurish turlari oyoqlar kuchini rivojlantirish va texnikani takomillashtirish uchun mo'ljallangan mahsus mashqlar bilan to'ldiriladi. Bunda yugurish qadamning tarkibiy qismlari murakkablashtiriladi: sakrab yugurish: sonni yuqori ko'tarib yugurish, mayda qadam tashlab yugurish.

Mazkur mashqlarni bajarish bilan bog'liq bo'lgan kuchlanish mushaklarning bo'shashishi uchun qulay sharoit yaratadi.

Aralash harakatlanish va bir maromli sur'atda davomli intervalli yugurish mashq qilish jarayoni boshlanishida o'quvchini yanada jadal va samarali tayyorgarlik usullariga

tayyorlash maqsadida qo'llaniladi. Biroq ko'pgina o'quvchilar almashinish va takroriy yugurish usullarini mashq qilish jarayonining boshlanishida qo'llashadi.

Yugurishning almashinish va takroriy usullari turli sharoitlarda hamda turlicha izchillikda bajariladi. Boshqa usullar yuqorida keltirilgan usullarining kombinatsiyalari hisoblanadi. Masalan, almashlash-takroriy usul hozirgi vaqtda mashq qilishning 2 ta aralash usuli keng tarqalgan – fartlek va oraliqli yugurish usullari.(23,35)

Agar o'quvchi oydan-oyga, yildan-yilga bir xil yuklama bilan mashq qilsa, uning organizmi doimiy yuklamaga o'rganib qolib, unga nisbatan berilgan yuklamaga chiday oladi. Ya'ni bunday yuklama organizmda zaruriy o'zgarishlarni keltirib chiqarmaydi. Shuning uchun o'quvchi qizlarning mashq qilish yuklamalari yildan-yilga oshib borishi va sport natijalarining uzluksiz o'sib borishini ta'minlashi kerak. Ko'p yillik mashq qilish jarayonida eng avvalo mashg'ulotlar soni ortib boradi. Agar mashq qilish jarayonining birinchi yilida yuguruvchi haftada 3 – 5 marta shug'ullansa, kelgusida mashg'ulotlar soni 5 – 7 martagacha ko'payadi. Keyinchalik ikki martalik mashg'ulotlarga o'tilgach, haftada 10 – 14 ta mashg'ulotlar o'tkaziladi. O'quvchilar kunda 3 marta shug'ullanib, haftada 15 – 18 ta mashg'ulot o'tkazgan holatlar ham bizga ma'lumdir.(34,46)

Yuqori toifadagi yuguruvchilar turli darajadagi ish qobiliyatiga, funksional va ruhiy xususiyatlarga ega. Shuning uchun ularda umumiy yugurish hajmining ortib borishi ham muayyan diapazonda ro'y beradi: Shu tariqa tahlil ma'lumotlari shuni ko'rsatadiki, sport natijalarini o'sishi uchun umumiy ish hajmini oshirish kerak.

Tezkorlik – o'zining asosiy mashqini ko'proq samara bilan bajarish uchun barcha ixtisoslikdagi yosh yengil atletikachi qizlarga zarur bo'lgan va charchashga bardosh bera oladigan ish qobiliyati hisoblanadi. Tezkorlik guruh turlarida tezkorlik - qisqa masofalarga ko'p martalab qayta yugurish, sakrashdagi harakatlarning eng kata tezligini saqlab qolish, shuningdek maxsus mashqlar uchun zarurdir.(37,44)

1.5. Uzunlikka sakrovchi qizlarning mashg'ulotlarida vosita usullarini qo'llanilishi.

Yengil atletikada erkaklar va ayollar sport takomillashuvining vosita usullari bir xil. Biroq ayollar tayyorgarligida qo'llaniladigan vositalarning hajmi va shiddati ancha past. Ayollarda jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun zarur bo'lgan mashg'ulot yuklamalari ham erkaklardagidan kamroq.

Yengil atletikachi ayollar organizmining funksional imkoniyatlarini oshirishda qorin pressining rivojlantirish katta ahamiyatga ega bo'lib, bu ichaklarning to'g'ri faoliyat ko'rsatishiga, shuningdek, qorin bo'shlig'i hamda to'sning barcha organlari ishiga yordam beradi. Yaxshi rivojlangan qorin devori mushaklari sportchi ayollarning ichki jismoniy organlariga balandlik va uzunlikka sakrash vaqtlarida turli silkinish hamda siljishlardan saqlaydi. (K.T.Shakirjonova)

Tayyorgarlik darajasi past bo'lgan boshlovchi sportchi va Yengil atletikachi ayollar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlarda umurtqa pog'onasining xaddan ortiq egiluvchanligini keltirib chiqaradigan mashqlarni ko'p qo'llash tavsiya etilmaydi. Bu uning bel qismidagi egriligi ortib ketishiga, shuningdek, qorinning old mushaklari keragidan ko'proq cho'zilib qolishiga olib keladi. Xuddi shu sababga ko'ra gavgani orqaga qattiq engashtirish bilan bog'liq mashqlarni ham cheklash lozim (K.T. Shakirjonova, 2009., N.G. Ozolin, 1989).

Ayollar organizmining anotomik-fiziologik xususiyatlaridan kelib chiqib, Yengil atletikaning ayrim turlari texnikasini o'rgatishning ba'zi xususiyatlarini ta'kidlab o'tish joiz. Xususiyatlar, birinchi navbatda ayollar ancha tor jismoniy imkoniyatlari tufayli kelib chiqadigan qiyinchiliklar bilan bog'liq bo'lib, bu avvalo, ularning uloqtirish turlariga o'rgatishda ko'zga tashlanadi. Ayollar elka suyagi nisbatan uzunroq, shu sababdan ular yakuniy kuchlanishtexnikasini o'zlashtirishda bir qator o'zaro bog'liq harakatlarni bajarishga qiynaladilar. (15,36).

Sport tajribasining ko'rsatishicha, ayollarning mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirish xuddi erkaklardagi kabi, agar hajm va shiddat mashg'ulotning vazifalariga mos bo'lsa, ular eng ma'qul tarzda muvofiq kelsagina yaxshi natijalar beradi. Yuklamaning optimal o'lchamlari (erkaklardagi singari) sportchi ayol sarflagan kuchining keyingi mashg'ulotga tiklanishini tavsiflovchi ko'rsatkichlarga bog'liq. Shuning uchun Yengil atletikachi ayollar, masalan sport ustalari ikki-uch kunlik mashg'ulotlar mobaynida katta yuklamalarni bajaradilar. Bunda ular o'z organizmlarini to'la tiklay olmaydilar. Keyin sportchi to'la tiklanishi uchun Yengillashtirish kunlari o'tkaziladi, shundan so'ng yana avvalgidek mashg'ulot sikli amalga oshiriladi.(10,14).

Yengil atletikachi ayollarning mashg'ulotlarida xaddan ziyod yuklama berish hollari bo'lib turadi. Ular ko'proq turli jadallikdagi takroriy yugurishlarni bajarish vaqtida yuz beradi. Bularning barchasi birgalikda bir yoki bir nechta mashg'ulotda yuklamaning u yoki

bu hajmi va shiddatini belgilaydi, yuklamalarni to'g'ri belgilash uchun sportchi ayol organizmi funksional imkoniyatlariga yuklama rejalashtirishda yana ularning oylik xayz sikllariga, ayol organizmiga ko'rsatiladigan ta'sir darajasini e'tiborga olish kerak.(20,24).

Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi fani mashg'ulot sikllari samaradorligini oshirish yo'llarini topishga borgan sari ko'proq diqqatni jalb qilmoqda. Bularga quyidagilarni kiritish mumkin: mashg'ulot yuklamalari hajmi va jadalligini oshirish, farmakologiya hamda fizioterapiya vositalari uning ko'rinishlari, to'g'ri ovqatlanish, yashash tarzi va shunga o'xshashlardan keng foydalanish. Yuqorida sanab o'tilgan faktorlarni inkor qilmagan holda, turli tuzilish birliklaridagi "texnologiyalar"ni, shu jumladan, haftalik mikrotsikllarni tuzishni o'z ichiga olgan mashg'ulot sikllari sifatini yaxshilash uchun diqqatni yanada ko'proq zahiralarga qaratish kerak. Mashg'ulotni "blok" tizimi asosida rejalashtirish yaxshi natijalarga erishish va shu bilan birga charchash hamda tiklanish sikllari orasidan zarur bo'lgan moslikni ta'minlash uchun sportchi organizmi imkoniyatlardan yanada to'liqroq foydalanish imkonini beradi (14, 29, 32, 33,).

Uzunlikka sakrovchilar foydalanadigan yuklamalarning o'ziga xos asosiy xususiyatlari yengilroq mashg'ulot yuklamalarining murakkabrog'i bilan almashinib turishidir. Lekin bir qator tadqiqotchilar yuklamalarning faqatgina kattalikda emas, balki ularning mikrotsikllarda ancha foydali almashinuvi va umumiy kumulyativ ta'sirdan so'ng bo'ladigan ko'rinishlari bilan bog'liq ta'sirini o'rganish kerakligini ko'rsatadilar (14, 16, 45).

Yetakchi olimlardan N.G.Ozolin mashg'ulot sikli va uning ayrim tuzilish birliklarini tuzish muammosi bilan ko'p yillar davomida qiziqib kelishmoqdalar. Lekin hozirgi paytda amaliyotda yuklamalarning hajmi va shiddati oshib borayotganligi sababli ko'tarilgan ko'pgina savollar, asosan, tajribadan kelib chiqib hal qilinmoqda. Xususan, bu mashg'ulot siklining eng muhim tuzilish birligi haftalik mikrotsiklga tegishlidir. Mikrotsikllar asosida mashg'ulotni rejalashtirish yaxshi natijalarga erishish va shu bilan bir vaqtda charchash va tiklanish sikllari o'rtasidagi mutanosiblikni ta'minlash uchun sportchi organizmidagi imkoniyatlardan yanada to'laroq foydalanishga imkon beradi. Mashg'ulot mikrotsikllarida turlicha yo'nalishdagi mashqlar qilinadi. Ulardan har qaysi sportchi organizmiga ma'lum bir ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun mikrotsiklni shunday tuzish kerakki, u mashg'ulotning u yoki bu bosqichiga mos keluvchi barcha asosiy yuklamalarni foydali echishiga imkon

bersin (31, 41, 45).

Mikrotsikllarni tuzishdagi ko'pgina masalalarni echish asosida muskul faoliyati bilan bog'liq bo'lgan charchash va tiklanish sikllari to'g'risidagi ta'minot yotadi. Mushak faoliyatining fiziologiya va bioximiya bo'yicha tadqiqotlari orqali jismoniy yuklamalardan keyingi tiklanish sikllarining fazali ekanligi ko'rsatilgan (10, 13, 45). Tiklanish davrida kelib chiquvchi turli tizimlardan konstruktiv o'zgarishlar chidamlilikning oshishiga asos bo'ladi. Shu tufayli ish davridan keyingi davrda ikki davrni farqlash kerak:

1) Bu fazada mushak ishi ta'sirida o'zgaruvchi jismoniy va vegetativ funksiyalari (turli tiklanish davri) bo'lib, uning asosida organizm gomeostazining tiklanishi hisoblanadi.

2) Konstruktiv faza (tiklanishning qoldirilgan davri)dagi siklda ketma-ket bo'ladigan reaksiyalar yig'indisi tufayli organizmning organ va to'qimalarida funksional hamda tuzilmalari qayta qurilishi shakllanishi kelib chiqadi. Odatda xuddi shu davrda energiya potentsiallari juda katta kompleksatsiyani va muhitning hamda ruhiy sikllarning turli parametrlari fazasi kuzatiladi. Tiklanishning qoldirilgan davrida organizm holatining qonuniy o'zgarishlariga mos ravishda mashg'ulot yuklamalari va mashqlarining almashinib turishi bu holatdagi o'zgarishlarni boshqarib turish uchun zamin yaratadi.

Ma'lumki, jismoniy ishdan keyingi tiklanish sikllari isteroxron tarzida o'tadi, ya'ni juda katta kompleksatsiyasi bir vaqtning o'zida ro'y beradi. Shu erda savol tug'iladi, qaysi tiklanuvchi funksiyaga qarab ish tutish. Bu 6-7 kunda bir martadan ko'p bo'lmagan katta mashg'ulot yuklamalariga ega mashqlarni qo'llashni bildirib, u sport amaliyoti bilan qarama-qarshilikka uchraydi. P.V.Klavitskiy, V.M.Volkovlar jismoniy mashqlarning xususiyatlari va ularni qo'llash uslubiyati, yuklamalarning turli kattalik hamda yo'nalishga ega bo'lgan umumiy, ta'sirga bog'liq bo'lgan ayrim yuklamalardan kelib chiquvchi oqibatlarni tadqiq qilishning keng istiqbolini aniqlovchi ishlarida bu holatdan chiqib ketish yo'lini topamiz. Ta'kidlash joizki, bu mualliflarning turli yo'nalishdagi yuklamalarning almashinuvini oqilona tashkil qilish masalalariga yondashuvi hozirgi kunda yangilik emas. Uning amaliy ahamiyati ilgari L.P.Matveev tomonidan aniqlangan. Uning hisoblashicha, mashg'ulotlar va dam olish oralig'ining tuzilmasi asosiy mashg'ulotlarida qo'llagan mashqlarga nisbatan, tiklanish yoki yuqori ish qobiliyati bo'lganda olib borish uchun kerak. Bundan tashqari, L.P.Matveev ko'rsatishicha, bir mashg'ulot tugagach, undan keyin tiklanish sikllari tugagunga qadar, organizm, hali etarlicha yuqori darajada ish qobiliyatiga

egalligida boshqa yo'nalishdagi yuklamali mashg'ulot o'tkazish mumkin. Lekin bu va shunga o'xshash fikrlar nazariy tahlil hamda sport amaliyotining ayrim hollaridagi ma'lumotlarga moslanadi, qisqa masofalarga yugurishdagi mashg'ulotning o'ziga xosligini hisobga olgan holda tajribada o'rganishga e'tibor qaratadi.

Uzunlikka sakrovchilarning turli yo'nalishdagi mashg'ulotlardan keyingi tiklanish reaksiyalarini tadqiq qilib, barcha o'rganilgan ko'rsat-kichlar bo'yicha to'liq tiklanishni tezlik yo'nalishi mashg'ulotlaridan keyin 6-8 soat o'tgach, umumiy va maxsus chiniqishni takomillashtirishga yo'naltirilgan mashg'ulotlardan keyin esa, ba'zi bir holatlarning tiklanishgacha etib bora-olmasligi, boshqalarning yuqori darajada tiklanishlarini qayd qildilar.

Bunda mashg'ulotlar (turgan joyda 15 s. yugurish testi bo'yicha ish qobiliyati va maxsus chiniqishni rivojlantiruvchi mashg'ulotlardan so'ng kuchning tushish tezligi koeffitsientidan tashqari)ning o'ziga xosligini tushuntiruvchi jiddiy farqlar topilmadi. Ketma-ket uch kunlik mashg'ulotlardan so'ng barcha, asosan vegetativ tizim faoliyatini xarakterlovchi ko'rsatkichlarning yomonlashuvi qayd qilindi. Bundan kelib chiqib, mualliflar uch kunlik mashg'ulotdan keyin uch kun dam olish kerakligi haqida xulosa qiladilar. Bu tadqiqotning ijobiy tomoni shundaki, mualliflar tomonidan turli yo'nalishdagi mashg'ulotlarning organizmga ta'siri tadqiqot qilinib, ketma-ket ikki yoki uchta mashg'ulotning natija yig'indisi aniqlangan (11).

Yuqorida aytib o'tilganlardan kelib chiqib, quyidagi musobaqaga tayyorgarlik mikrotsiklni S.P. Baranov bo'yicha tahlil qilib chiqildi. Unga ko'ra tayyorgarlik sikli quyidagicha:

I. Qishki musobaqalarga tayyorgarlik.

Dushanba. tezlik sifatlarini rivojlantiruvchi va texnikani takomil-lashtirish:

- 1) chigalyozdi yugurish – 15 daq. 2) MYUM – 6x60 m. 3) tezlanish – 3x100 m.
- 4) yugura kelib yugurish – 3x20 m., 2x30 m., 2x50 m. shiddat – 91–95 % (to'la tiklanib).
- 5) yugura kelib yugurish – 3x20 m., 2x30 m., 2x50 m. shiddat – 96 – 100 % (to'la tiklanib).
- 6) pastki startdan yugurish – 4x30 m., 2x40 m., 1x60 m. shiddat – 91-95 % (to'la tiklanib).
- 7) pastki startdan yugurish – 4x30 m., 2x40 m., 1x60 m. shiddat – 95-100% (tiklanib).

Seshanba. Maxsus chidamlilik va egiluvchanlikni rivojlantirish:

- 1) chigalyozdi yugurish – 15 daq. 2) MYUM – 6x60 m. 3) tezlanish – 3x100 m. 4) qayta

yugurish – 3x100 m., 2x150 m., 2x250 m. shiddat – 91-95%. 5) qayta yugurish – 2x100 m., 1x150 m. shiddat – 96-100%. 6) Egiluvchanlik mashqlari – 30min. **Chorshanba.** Kuch va tezkor – kuch sifatlarini rivojlantirish:

1) chigalyozdi yugurish – 15 daq. 2) qurbaqacha saqrash – 100 marta. 3) girya bilan ishlash – 2 seriya – 15 martadan. 4) basketbol. **Payshanba.** Umumiy chidamlilik va egiluvchanlikni rivojlantirish: 1) chigalyozdi yugurish – 15 daq. 2) kross-6 km. (km=5 daq.). **Juma.** 1) chigalyozdi yugurish – 25 daq. **Shanba** va **Yakshanba** – musoboqa.

II. Yozgi musobaqalarga tayorgarlik davri.

Dushanba. tezlik sifatlarini rivojlantirish va texnikani takomil-lashtirish: 1) chigalyozdi yugurish – 15 daq. 2) MYUM – 6x60 m. 3) tezlanish – 3x100 m. 4) pastki startdan yugurish – 5x30 m., 1x40 m., 2x60 m. shiddat – 91–95 % (to‘la tiklanib). 5) pastki startdan yugurish – 5x30 m., 1x40 m., 2x60 m. shiddat – 96-100 % (to‘la tiklanib). 6) sekin yugurish- 5 daq. **Seshanba.** Maxsus chidamlilik va egiluvchanlikni rivojlantirish: 1) chigalyozdi yugurish – 15 daq. 2) MYUM – 6x60 m. 3) tezlanish – 3x100 m. 4) qayta yugurish – 2x100 m., 2x150 m., 1x300 m. shiddat – 91-95%. 5) qayta yugurish – 1x100 m., 1x250 m. shiddat – 96-100%. 6) Egiluvchanlik mashqlari – 20min. 7) Sekin yugurish – 5 daq.

Chorshanba. Kuch va tezkor – kuch sifatlarini rivojlantirish: 1) chigalyozdi yugurish – 30 daq. 2) qurbaqacha saqrash – 2x60 m. 3) gira bilan ishlash – 2 seriya – 15 martadan. 4) sekin yukurish – 11 daq. **Payshanba.** Pastki startdan yugurish-ni takomillashtirish: 1) chigalyozdi yugurish – 15 daq. 2) tezlanishlar – 3x100 m. 3) pastki startdan yugurish – 4x30 m., 4x50 m., 1x80 m. shiddat – 91-95%. 4) pastki startdan yugurish – 2x30 m. shiddat –100%. 5) sekin yukurish – 13 daq. **Juma.** 1) chigalyozdi yugurish – 30 daq. **Shanba** va **Yakshanba** – musoboqa.

Shunday qilib, berilgan yuklamani bajarish ko‘p jihatdan yuguruvchining anaerob imkonlarini rivojlantirishga yordam beradi. Shu bilan birga, 190 zar/daq.li YUQS bilan masofalar orasida 6 daq. dam olish bilan bo‘ladigan 3x80 m.ga qayta yugurish shug‘ullanuvchilar organizmiga yanada ko‘proq ta’sir ko‘rsatadi, shu sababli ertasi kuni anaerob va yuqori tezlik imkoniyatlarini ta’riflab beruvchi ko‘rsatkichlarning hali tiklanishga ulgurmaganligi qayd qilinadi. Lekin, qisqartirilgan yuklamalar hisobiga tezkorlikni dam olish orqali rivojlantirish maqsadga muvofiqdir. Mashg‘ulotlarning u yoki

bu tartibini aniqlashda, xususiy mashg'ulot samarali (organizmning bir yuklamadan yoki bir xususiyatga ega bo'lgan yuklamalar kompleksidan ta'sirlanishi) kabi kumulyativ samara, ya'ni turli qulay yo'nalishdagi yuklamalarning organizmga ta'siridan kelib chiqqan oqibatlarni (xususiy samara)ni umulashtirishni ham hisobga olish zarur. SHu bilan birga oqibatlar faqatgina moslashish samarasi ko'rinishida jamlanib qolmasdan, balki organizmda umumlashib, uni yangi sifat holati bilan ta'minlaydi (10, 12, 22).

Yuqoridagilarni hisobga olib, mashg'ulot siklida turlicha tuzilish birliklarini, xususan, 13-15 yoshdagi qisqa masofaga yuguruvchilarda tayyorgarlikni mikro va mezotsikllarni tashkil qilish masalalarini ishlab chiqish muhim nazariy va amaliy ahamiyatga ega.

Bugungi kunda mashg'ulot siklini ilmiy jihatdan qulaylashtirish zaruriyati tug'ilganligi ko'rilmog'daki, bu mashg'ulot siklining turli tuzilish birliklari mazmuni va prinsiplari, shu jumladan mikro va mezotsikllarni aniqlash bilan bog'liqdir. Bunda siklni, qulaylashtirish deganda, biz uni tuzishda harakat imkoniyatlarining eng ko'p o'sishini ta'minlovchi variant tanlashni tushunamiz. Bir vaqtning o'zida qulay variantni tanlash sportchini tayyorlashda hal qilinadigan masala va qonuniyatlardan kelib chiqib, siklning mazmunini aniqlash va bu mazmunni vaqtlarga tarqatib chiqish bilan bog'langan bo'lib, bunda masala va qonuniyatlarni sportchining sport mahoratiga erishishni ta'minlaydi. Boshqacha qilib aytganda, mashg'ulot siklini qulaylashtirish-bu mashg'ulot dasturini shunday tuzish kerakki, bunda uning mazmunini tartibga keltirish sharti qo'yiladi (22,33,45).

Ushbu tadqiqotda uzunlikka sakrovchilar shiddatli mashg'ulot yuklamalarini bajargandan so'ng funksional holat va muskul ish qobiliyati ko'rsatkichlari tiklanishiga bog'liqligi ko'rsatilgan.

1.6. Uzunlikka sakrovchilarida kuchni rivojlantirishda oylik mikrotsiklning tuzilishi.

Mashg'ulot yuklamalarini taqsimlash mashg'ulot siklini rivojlanishini xal qilishda muhim masala hisoblanadi .

N.G. Ozolin quyidagicha yondashish taklif qildi: yuklamalarni taqsimlash tayyorgarlikning to'rt bosqichi uchun hafta davrlari bo'yicha o'tkailadi (bu bosqichdan har biri tayyorgarlik haftalarini aniq soniga egadir). Har bir davrga yuklamani taqsimlashda

umumiy yo‘nalish beriladi. Masalan, tayyorgarlik davrida (kuzgi-qishki) yuklamalarning umumiy hajmi o‘sishi, jadallik esa pasayishi kerak. Musobaqa davrida bo‘lsa, aksincha.

Mashg‘ulot yuklamalarining batafsil tekshirish deganda bu – qo‘llaniladigan mashg‘ulot usullarini hisoblab, ularni tayyorgarlikning turli davrida qo‘llash mumkindir.

Shunday qilib, haqiqatda yuguruvchining barcha yuklamalari organizmni energiya bilan ta‘minlovchi turli-tuman fiziologik tuzilishlar va mexanizmlarning rivojlanishiga qaratilgan bo‘lib, “umumiy hajm” hamda “umumiy jadallik” tushunchalaridan kelib chiqqan holda rejalashtirib taqsimlanadi.(46,51)

Yu.Verxshanskiy Uzunlikka sakrovchilarni sportchilarning mashg‘ulotlarida to‘qqiz bosqichni ajratib, har bir bosqich uchun yuklamalar va mashg‘ulotning asosiy vositalarini aniqladi:

1. Jalb qilivchi. Yuklamalari: mushak tizimi va tayanch harakat apparatini mustvixamlash, organizmning yetakchi funksiyalarini tayyorlash.

Vositalari: sakrash mashqlarini turg‘un holatdagi mashqlar, harakat xarakteridagi tezlik-kuch mashqlari, aerob yugurish (YUQS 150-160 zarba/daqqa bundan keyin z/d bo‘lib keladi).

2. Birinchi asosiy bosqich. Yuklamalari: aerob natijalarini mukammallashtirish, oyoq mushaklarini eng yuqori kuchgacha rivojlantirish, yugurishda tezlikka o‘tish qobiliyatini tarbiyalash.

Vositalari: aerob musobaqalar (YUQS 150-160) qumda va tepalikka yugurish (0,5-2 km.li masofalar), sakrash mashqlari.

3. Qishki musobaqa oldi bosqichi. Yuklamalari: maxsus chidamlilik mashg‘ulotlari, erishilgan kuch darajasini ushlab turish texnikasini takomillashtirish, yugurish sur‘at va taktikasi.

Vositalari: qayta yugurish (200 m. va undan yuqori masofalar), sakrash, aerob poygalar.

4. Qishki musobaqa bosqichi. Yuklamalari: maxsus qobiliyatning yuqori darajasiga erishish, to‘plangan imkoniyatlarni ishga solish, anaerob mexanizmlarni takomillashtirish.

Vositalari: anaerob musobaqalar (40-50 daqiqa), tiklovchi yugurish (6-8 km.).

5. Ikkinchi asosiy bosqich. Yuklamalari: birinchi asosiy bosqichdagidek.

Vositalari: birinchi asosiy bosqichdagidek lekin, mashqlarni bajarish jadalligi yuqori.

6. Yozgi musobaqa oldi bosqichi. Yuklamalari va Vositalari: qishki musobaqa oldidagidek.

7. Birinchi va ikkinchi musobaqa bosqichlari. Yuklamalari: eng qulay mashg'ulot siklini vujudga keltirish maxsus ish qobiliyatining yuqori darajasiga erishi, texnika va taktik maxoratni takomillashtirish.

8. O'tish (bo'shashish) bosqichi. Bu bosqichda yaxshi dam olishning turli shakllari asosiy vosita hisoblanadi.

Sportning boshqa turlari bilan bog'liq ilmiy izlanishlarda mashg'ulot vositalarini taqsimlash masalalariga turlicha yondashilgan.(23,26,29)

K.T.Shakirjonova ishda yuklamani taqsimlash yuguruvchilarning malaka darajasiga bog'liqligi aytilgan. Yuqori malakali o'rta masofachilarni tayyorlashda asosiy e'tibor tezkor-kuch bazasiga qaratilgan bo'lib, uning asosida organizmning aerob unumdorligi oshiriladi. Qolgan boshqa yuguruvchilar uchun mashg'ulot davri birinchi bosqichlarida aerob imkoniyatlarini o'stirish maqsadga muvofiqdir.

Mashg'ulot yuklamalarida jadallik zonasini ko'rsatishda aerob – anaerob boshlanishi tushunchasi ishlatiladi. G.G.Arzumonovning ilk tasavvurlariga asosan, anaerob boshlanish deganda “tadqiqot qilinuvchida yuklama jadalligidan so'ng metabolik o'idoz” rivojlanadi. Bunda bog'liqlik chizmasida bir qator fiziologik egri chiziqlarda ular muskul ishi quvvatiga bog'liq bo'lib, oldingi bo'lgan keskin shiddatli o'zgarishlar orqali o'idozni aniqlash mumkin deb hisoblangan. Anaerob boshlang'ich ko'rsatkichlari qatoriga odatda qonda loktat, pH yoki bufer asoslari tarkibi, shuningdek, o'pka ventilyasiyasi, nafas olish koefitsenti SO_2 ning metabolik bo'lishlariga ortiqcha qismi va boshqalarni kiritish mumkin bo'lib, ular qondagi loktat va bufer asoslarini tarkibga solib turadi. Shunday bo'lsada, hozirga paytda ko'proq “anaerob o'tish” tushunchasi ishlatiladi.(36,38)

1.1 jadval.

**Uzunlikka sakrovchilar o'quvchilarida kuchni rivojlantirishning YU.K. Travin bo'yicha
oylik tayyorgarlik tuzilishi.**

№		Dushanba	Seshanba	Chorshanba	Payshanba	Juma	Shanba	Yakshanba
1	Tortuvchi mikrotsikl	Kross 5 km. YUUT 150 z/d. URM 15 min. UJT 30 min. O'yin 15 min.	Chigalyozdi mashq 10 min. 4x50m. to'ld.to'p. uloq. 20 min. Oyoq, qorin,bel uchun mashq	Kross 4 km. URM 15 min. UJT 20 min. O'yin 30 min.	Dam olish.	Yengil yugurish 2km. URM 20 min. MYUM 6x80m. UJT 30 min.	Kross 2km. URM 20 min. ORU 15 min. UJT 20 min.	Dam olish.
2	Amaliy mashg'ulot o'tkazish uslubi	Kross 7 km. URM 15 min. UJT 20 min. O'yin 15 min.	Yengil mashq 1-1,5 km. Tezlik5x30 m. 10-20 min oyoq uchida yarim harakat.	Kross 8 km. YUUT 150 z/d. URM 30 min. O'yin 30 min.	Dam olish.	Kross 9 km. YUUT 190 z/d. URM 10 min. UJT 20 min. O'yin 20 min.	Kross 9 km. Yengil yugur. 2 km. YUUT 170 z/d. URM 10 min.	Dam olish.
3	Tezkor-kuch sifatlarini rivojlan-tirish	Kross 2 km. URM 10 min. UJT 20 min. O'yin 15 min.	O'yin orqali mashq. 20 min. YAdro uloqtirish. 5 marta	Kross 3km. YUUT 150 z/d. URM 10 mitn. MJT6x30m. o'yin15 min.	Dam olish.	Kross 9km. YUUT 150 z/d. URM 10min. Yengil yugurish. O'yin 15 min.	Kross 6 km. YUUT140 z/d. URM 10 min. MJT20min. UJT 10min.	Dam olish.
4	Taktik texnik tayyorgarlik	Yengil yugurish 3km. YUUT 150z/d. URM 10 min.	O'yin orqali mashq. 20 min.	Kross 3 km. YUUT140z/d. URM 10 min. UJT 20 min. Telik5x10m. O'yin15min.	Dam olish.	Kross 5 km. YUUT140z/d. URM 10 min. MJT10x80m.	Kross 3 km. Telik 400 m.YUUT.170z/d. URM 10 min.	Dam olish.
5		Kross 5 km. URM10 min. MJT20 min o'yin 15min. Yengil/yug1km.	Mashq20min. Tezlik5x30m. UJT 10x50m.	Yengil/yug.3km. telik100-150 m. URM 10min.	Dam olish.	Kross 7 km. URM 10min. MJT 30min. O'yin 15min.	Kross 3km. Qayta/yugur 80% x100+ 3x1200/200m	Dam olish.

1.1 jadval davomi.

№		Dushanba	Seshanba	Chorshanba	Payshanba	Juma	Shanba	Yakshanba
6		Kross 6km. YUUT150z/d. URM 10min. MJT 20min. Tezlik4x60m. o'yin 15min.	Eng/yugur.3km. MYUM 20min. Eng/yugur 5-6km.	Eng/yug3km. MYUMgo20min gu 50-60 m.	Dam olish.	Kross 2 km. URM 10min. MJT 6-8x150m. UJT 30 min. O'yin 15 min.	Eng/yug 2 km. URM 10 min. O'yin 15 min.	Dam olish.
7		Kross 10 km. YUUT150z/d. URM 10min. MJT 20min.	Mashq 20min. Tezlik5x30m. go 20min.	Mashq 20min. Tezlik 3 km. URM 10min.	Dam olish.	Eng/kross 5km. URM10min. MJT20min. UJT5x30m. 2x300m.	Eng/yug2km. URM10min. MJT5x30m. tezlik2x200m. Yengil/yugurish.	Dam olish.
8		Kross10km. URM10min. MJT20min. UJT- 8-10x60m.	Tezli5x100m. URM 20 min.	Eng/yug.3km. URM10min. Tezlik1,5km. Eng/yug100-300m.	Dam olish	Eng/yug5km. URM10min. MJT20min. UJT5x30m. 2x300m.	Eng/yug.2km. URM10min. MJT5x30m. tez.2x200m. eng/yugurish.	Dam olish.
9		Maxsus mashq kross5km. YUUT140z/d. URM10min.	O'yin orqali mashq. go 15 min	O'yin 30min. URM20min.	Dam olish.	Mashq. kross5km. URM 20min.	Kross5km. YUUT150z/d. O'yin10min.	Dam olish.
10		Kross5km. YUUT130z/d. URM10min. MJT15min	O'yin 20min. URM30min.	Eng/yug. 2km. O'yin 45min.	Dam olish.	Yengil kross 6km. YUUT130z/d. URM15min. MJT30min.	Eng/yug 2 km. O'yin 45 min.	Dam olish.

1.7. Uzunlikka sakrovchilar uchun mezo va makrotsikllarda vosita va usullarning qo'llanilishi.

Uzunlikka sakrovchilarni yillik tayyorgarlik sikllari. Uzunlikka sakrovchilarnida, tezkor- kuchni rivojlantirish asosiy sifatlardan hisoblanadi. Yillik tayyorgarlik siklida sportchilarni individual xususiyatlaridan kelib chiqib mashg'ulot yuklamalari rejalashtiriladi. Yillik tayyorgarlikni sikllarida rejada ko'zsatgan barcha mashqlar qo'llaniladi: ammo mashg'ulot yuklamalari hajmi va shiddati turli xil bo'ladi. Tayyorgarlik davrining kuzgi va qishgi sikllariga sportchilarning umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini rivojlantirishga ko'proq e'tibor qaratiladi. (25,33)

Sakrash darajasini oshiruvchi har xil turdagi sakrashlar tezlikni xis etish uchun takroriy mashqlarni qo'llab boriladi. Tayyorgarlik siklni qishqi davrida umumiy jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlaridan tashqari maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlarni qo'llab borishi kerak.

Qishqi tayyorgarlik sikllarida tezkorlik va kuch, tezkorlik bo'lgan chidamlilik mashqlar tayyorgarlik sikllining yanada mazmunli bo'lishi taqiqlaydi. Tayyorgarlik siklda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik sikli yuklamalar isbotlarini oshirib olib borish kerak. (34,38)

Tayyorgarlik sikli mashg'ulotlarida yuguruvchilarni jismoniy rivojlanganlik darajasini nazorat qilib borishi kerak. Mashg'ulot davomida jismoniy rivojlanganlik darajasini quyidagi mashqlar orqali rivojlantirilib boriladi.

1. Tizzalarni yuqori ko'tarib juda o'z siljish bilan yugurish mashqlarini o'rtacha surat bilan 2-4 marotaba takrorlash.

2. Depsinuvchi oyoqni juda ham to'g'iplab shu oyoq tagini keng yoyilib sakrab qadam tashlash. Mashqni ko'proq yuqoriga qarab bajarish kerak.

3. Oyoqdan oyoqqa sakrab yugurish mashqini tizzalarni oldinga chiqargan holatda havoda ko'proq uchish holatini saqlab yugurish.

4. Sonning orqa musqullarini mustahkamlash uchun mumkin qadar keng qadam tashlab yugurish.

5. Tepalik va pastlik qiyaliklarga har xil tezlanish bilan yugurishlar.

Uzunlikka sakrovchilarni yillik tayyorgarlik mahg'ulotlari oldida ularni jismoniy tayyorgarligi bo'yicha jismoniy rivojlanganlik darajasini quyidagi pedagogik testlar orqali aniqlash: tezkorlikni aniqlashda 30m masofa start oldidan yugurib o'tish 30m masofaga start uchun yugurish va yuqori tezlikda 100 m. masofani bosib o'tish testlarni qo'llanildi, tezkor chidamliligini aniqlashda 150-200-200-500 m masofalarga yugurish testlaridan foydalanildi.

Tezkor kuch sifatlarni aniqlashda uch xatlab sakrash, joydan turib besh xatlab sakrash, joyidan turib hamda uch xatlab sakrash testlarida foydalanildi, ushbu testlar yillik tayyorgarlik sikl oldidan sportchilarni jismoniy tayyorgarligi funksional holati texnik taktik tayyorgarlik hamda ruhiy holatini aniqlash imkonini beradi.

Uzunlikka sakrovchilarni mashg'ulotlarini samarali o'tkazishda mashg'ulot uslubiyatini saralangan mashqlar orqali olib borishi maqsadga muvofiqdir. Uzunlikka sakrovchilar mashg'ulot jarayonida mashqlarni bajarish sur'ati takrorlanish soni, og'irlashtirilgan jismlar orqali ishlash, sakrash mashqlari to'ldirma to'plar bilan ishlash, 3 – 6 burchak ostida tepalikka yugurish, O'rta masofani oyoqdan – oyoqa sakrab mashq bajarish turli xil rezinalarni oyoqlar bilan tortish mashqi, g'ovlar osha yuguruvchilar maxsus mashqlarni qisqa kesmalarni har xil shiddati bosib o'tish bir xil tezlikda masofani bosib o'tish, uzoq muddatli yugurishlar orqali mashg'ulotlarni rang barang usulda otib borish sportchini yanada jismoniy tayyorgarligini oshirishiga mashg'ulotni qiziqarli qilib o'tishiga sportchini psixologik holatini yaxshilanishiga olib keladi.(40,43,47)

Uzunlikka sakrovchilarni tahlil qilinganda albatta har ikkala sinaluvchi guruhlar tajriba va nazorat guruh talaba sportchilarini jismoniy rivojlanishi darajasi o'rtasida farq sezilmadi. Biz tadqiqot davomida tajriba guruhi sportchilari, bilan tayyorgarlik qismida quyidagi mashg'ulot uslubiyatini qo'llab bordik.

Dushanba: Yengil yugurish 2 km. URM -30daqiq MYUM-20daqiq
Tezlikka yugurish-3-5x60-80m, Takroriy yugurish 3x30, 1x60, bajarish shiddat 96,100%, Takroriy yugurish 6x150 bajarish shiddati-91%

Tezlikni rivojlantiruvchi mashqlar-20 daqiqa, Yengil yugurish-800 m.

Seshanba: URM – 30daqiqa, MYUM-20 daqiqa, tezlika yugurish 3 x 100; 3x200; 3x400 takroriy yugurish 2 x800; bajarish shiddati – 91%

Shtanga bilan mashqlar – 40-60 kg – 3t, to‘ldirma to‘plarda ishlash 3-4kg – 20 m.

Yengil yugurish 3-5 daqiqa.

Chorshanba: Yengil yugurish 2 km, URM – 30daqiqa , MYUM – 20daqiqa. tezlika yugurish – 3x100 m., almashlab yugurish – 600 (400)+500 (400)+400 (400)+300 (200) +200 (200)+100 m. bajarish shiddat – 91% Yengil yugurish 800

Payshanba: Maxsus o‘yinlar – 60daqiqa. Tezlikni oshirish uchun shtangada mashqlar (40 – 60kg) – 3t Egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar – 15 daqiqa

Juma: Yengil yugurish 2 km

URM – 30daqiqa, MYUM – 20daqiqa tezkorlikda yugurish 3x100 m.

Takroriy yugurish 6x150; 2x200; 2x400; bajarish shiddat 91% sakrash mashqlar – 15daqiqa.

Shanba: Umumiy chidamlilikni oshirish uchun kross-5km, URM- 30daqiqa, sport o‘yinlari – 45 daqiqa.

1-2 xaftalik mikrotsikl.

Dushanba: Yengil yugurish 2 km, URM – 30 daqiqa, MYUM – 20 daqiqa., 3 x 60; 3x100; 3x300 bajarish shiddati – 91%. Tezlikni rivojlantiruvchi mashqlar-20 daqiqa, Yengil yugurish-800 m.

Seshanba: Yengil yugurish – 2km, URM-30daqiqa, MYUM- 20 daqiqa. Tezlikka yugurish-3x 100 m. Takroriy yugurish 2x100, bajarish shiddat 91-95% qayta yugurish 6x300 bajarish shiddati-91% Yengil yugurish 400-800m

Chorshanba: Yengil yugurish 1600m URM-30daqiqa, MYUM- 20daqiqa Tezlikka yugurish-3x100 m.qayta yugurish 6x200 (200), bajarish shiddat 91% Yengil yugurish 800m

Payshanba: Yengil yugurish-1000m URM-30daqiqa, MYUM- 20 daqiqa. Tezlikka yugurish-3-5 x 60-80m qayta yugurish 3x100,3x200, bajarish shiddat 91% Yengil yugurish 800m

Shanba: kross 10km (1km – 5 daqiqa) Shtangada ishlash 50-70kg sport o‘yinlari 60daqiqa

Dushanba: Yengil yugurish 2 km, URM -30daqiqa MYUM-20 daqiqa. Pastdan start 6x30 bajarish shiddati 96-100%, Yengil yugurish 2km

Seshanba: Yengil yugurish – 2km, URM-30daqiqa, MYUM- 20 daqiqa. Tezlikka yugurish – 3-5x 6x80m, Takroriy yugurish 3x300, 1x200, bajarish shiddat 91%

Chorshanba: Yengil yugurish 2km, URM-30daqiqa, MYUM- 20daqiqa. Tezlikka yugurish – 3x5x60-80m, qayta yugurish 3x100 ; 1x200, bajarish shiddat 91%, Yengil yugurish 800 m.

Payshanba: Dam olish

Juma: Yengil yugurish -5km

Shanba: yakshanba musobaqa

2-3 xaftalik mikrotsikl

Dushanba: Yengil yugurish 1600m, URM – 20daqiqa, MYUM-20daqiqa. Tezlanib yugurish 3x100 m. Startdan yugurish 2x40, 2x60 bajarish shiddati 96-100%, Yugurish 5x100, Balandlika sakrash -30m, Yengil yugurish-800 m.

Seshanba: Yengil yugurish 2km, URM-20daqiqa MYUM – 20daqiqa. Tezlanib yugurish 3x100 m. Qayta yugurish 10x200 (200) bajari shiddati 91% Yengil yugurish 800 m.

Chorshanba: **Yengil** yugurish 2km, URM-20daqiqa, MYUM- 20 daqiqa Tezlikka yugurish – 3x100 m. Qayta yugurish 2x400 bajarish shiddat 95% to‘ldirma to‘p bilan 3-4kg – 20daqiqa, Yengil yugurish 800 m.

Payshanba: Yengil yugurish- 800 m. Ko‘pkarra sakrash-100, Sport o‘yinlari- 60daqiqa

Juma: Yengil yugurish -2km, URM-30daqiqa, MYUM- 20daqiqa Tezlanib yugurish – 3x100 m. Qayta yugurish 3x100, 1x300, 1x400 m. bajarish shiddat 91%, shtangada mashqlar 60-90, Yengil yugurish 800 m.

Shanba: kross 10km (1km-5daqiqa), URM 20daqiqa, Shtangada mashqlar 50-60kg

Dushanba: Yengil yugurish 2km, URM -30daqiqqa MYUM-20daqiqqa
Tezlanib yugurish 3-5x100,Takroriy yugurish 5x100 bajarish shiddati 91-95%
Ko'pkarra sakrash 50, Yadro uloqtirish 30daqiqqa,Yengil yugurish 800 m

Seshanba: Yengil yugurish – 2km, URM-30daqiqqa, MYUM- 20daqiqqa
Tezlikka yugurish-3-5x100 m. Takroriy yugurish 3x300, bajarish shiddat 95%
Yengil yugurish 800 m.

Chorshanba: Yengil yugurish 2 km, URM-30daqiqqa, MYUM- 20daqiqqa
Tezlikka yugurish – 3x5x100 m. Qayta yugurish 3x100; bajarish shiddat 91%
Yengil yugurish 800 m.

Payshanba: Dam olish,

Juma: Yengil yugurish -3km

Shanba-yakshanba: musobaqa,URM-10daqiqqa, MYUM- 10daqiqqa

Shanba-yakshanba: musobaqa

Dushanba: Yengil yugurish 2 km,URM -30daqiqqa MYUM-20daqiqqa
Tezlikka yugurish-3-5x60-80m,Takroriy yugurish 2x50 2x100, bajarish shiddat
96-100%, Balandlikka sakrash 30daqiqqa, Yengil yugurish 800 m.

Seshanba: Yengil yugurish – 2km, URM-30daqiqqa, MYUM- 20daqiqqa
Tezlikka yugurish- 3x 100 m. Takroriy yugurish 3x5x60-80, bajarish shiddat 91-
95%, qayta yugurish 3x100, 4x300m bajarish shiddati-93-94% Yengil yugurish
800m

Chorshanba: Yengil yugurish 2km, URM-30daqiqqa, MYUM- 20daqiqqa
Tezlikka yugurish – 3-5x60-80m, qayta yugurish 3x400, bajarish shiddat 91%

Payshanba: dam olish

Juma: Yengil yugurish –3-4km, URM-10daqiqqa, MYUM- 10daqiqqa

Shanba-yakshanba: musobaqa

Dushanba: Yengil yugurish 2 km, URM -20daqiqqa MYUM-20daqiqqa
Tezlikka yugurish – 3-5x80-100 m. Takroriy yugurish 5x30 1x30,1x40;1x60,
bajarish shiddat 96-100%, Yengil yugurish 800m

Seshanba: Yengil yugurish-2km, URM-20daqiqqa, MYUM- 20daqiqqa

Takroriy yugurish 3x5x80-100, Past startdan yugurish 53x30,1x30, 1x40, 1x60 m, bajarish shiddati-96-100%, Yengil yugurish 800m

Chorshanba: Yengil yugurish 2km, URM-20daqiqqa, MYUM- 20daqiqqa
Tezlikka yugurish – 3-5x80-100 m. Qayta yugurish 3x400, bajarish shiddat 91%, balandlika sakrash 10, Yengil yugurish 800m

Payshanba: dam olish

Juma: Yengil yugurish –3-4km, URM-10daqiqqa, MYUM- 10daqiqqa

Shanba-yakshanba: musobaqa,

Bob bo'yicha xulosalar

Oxirgi yillardagi adabiyotlarning tahlili, maktab o'quvchilarini ommaviy tekshirishdan olingan natijalar 15-16 yoshli o'quvchilar o'rtasida yugurib kelib uzunlikka sakrash darajasi past ekanligini ko'rsatdi;

– ta'kidlanishicha, yugurib kelib uzunlikka sakrashga maxsus o'rgatilmagan o'quvchilar bilan mashg'ulot mashqlarini bajarishda ularning ko'pgina xatolarga yo'l qo'yishlari ko'rsatildi;

– bular o'quvchilarda jismoniy sifatlarning etarli darajada rivojlanmaganligi, harakat uyg'unligining pastligi, mushaklar sezgilarining rivojlanmaganligini ko'rsatdi;

– mualliflarning fikricha, o'quvchilarda tezkorlikning rivojlanishiga, shu jumladan, yugurib kelib uzunlikka sakrash mashqlarga ham jiddiy e'tibor berish kerakligi ta'kidlandi;

Bizningcha, mazkur muammolarning hal etilishi 15-16 yoshli o'quvchilarning jismoniy tarbiya tizimini takomillashtirishda ham ilmiy-nazariy jihatdan, ham amaliy jihatdan katta ahamiyatga ega.

II BOB. TADQIQOTLAR VAZIFALARI, USLUBLARI VA UNI TASHKIL QILISH.

2.1. Tadqiqotning vazifalari:

Oldimizga qo'yilgan maqsadni amalga oshirishda quyidagi vazifalarni hal etdik.

1. Uzunlikka sakrovchi o'quvchi – qizlarni tezkor – kuch sifatlarini rivojlantirishga imkon beruvchi vosita va usullarni aniqlash;
2. Uzunlikka sakrovchi o'quvchi – qizlarni tezkor – kuch sifatlarini rivojlanganlik darajasini aniqlash;
3. Yrgurib kelib uzunlikka sakrash texnikasini o'rgatishda yugurib kelib uzunlikka sakrashning samarali vositalaridan foydalanish orqali 15-16 yoshli o'quvchilarni jismoniy sifatlarni tarbiyalash samarador usullari, shakllari, yo'llarini aniqlash.

2.2. Tadqiqotning uslublari

Tadqiqotlarda qo'yilgan vazifalarni amalga oshirish uchun quyidagi uslublardan foydalanildi:

- a) nazariy tahlil, adabiyot manbalari va hujjatli materiallarni umumlashtirish;
- b) pedagogik kuzatish, so'rovnoma;
- v) pedagogik tajriba;
- g) test sinovlarini o'tkazish;
- d) antropometriya;
- e) matematik statistika uslublari.

2.2.1. Ilmiy-uslubiy adabiyotlardan olingan ma'lumotlar tahlili va ularni umumlashtirish.

Ilmiy tadqiqotlar hamda jismoniy tarbiyani rivojlanish muammolariga oid adabiy ma'lumotlarni umumlashtirish davomida quyidagi masalalar bo'yicha e'lon qilingan ishlar tahlil etildi: maktab ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiyani chegaralovchi me'yoriy bazaning (zahirani) ahvoli; maktab-internati yoshdagi

bugungi kun qizlarining jismoniy rivojlanishini va salomatligi to'g'risida ma'lumotlar; jismoniy sifatlarni rivojlantirish muammosi, bizning bitiruv ishimizda o'z aksini topgan.

2.2.2. Pedagogik kuzatuvlar.

Mashg'ulotlar jarayonida jismoniy sifatlarni, aynan tezkorlik-kuchni sifatini rivojlanishi uchun pedagogik kuzatuvlardan foydalanildi. Pedagogik kuzatuv asosan mashg'ulotlarni olib borish va nazorat qilish uchun murabbiy va o'qituvchini doimiy hamrohi sifatida xizmat qiladigan vazifa yoki bu vazifani bajarishga munosabati, mashqlarni to'g'ri bajarish malakasi va boshqa ko'rsatkichlar tahlil qilindi.

2.2.3. Pedagogik nazorat sinovlari.

Biz tadqiqotimiz davomida tajriba va nazorat guruhi sportchilarining jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini aniqlash maqsadida quyidagi nazorat testlaridan foydalandik:

30 metrga yugurish;(soniya), 60 metrga yugurish; (soniya), turgan joyidan uzunlikka sakrash; (sm.), turgan joyidan uch xatlab sakrash; (sm.), turgan joyidan balandlikka sakrash(Ablakov usuli); (sm.), to'liq yugurib kelib uzunlikka sakrash;

2.2.4. Pedagogik tajriba

Urganch ixtisoslashtirilgan olimpiya zahirolari maktab-internatining 15-16 yoshli o'quvchi-qizlarning jismoniy sifatlarni maqsadli rivojlantirish tamoyili bo'yicha amaliy qo'llash samaradorligini, shuningdek, ularning o'zaro aloqasi hamda o'zaro ta'sirini aniqlash maqsadida o'tkazildi.

2.2.5. Matematik statistik uslublari.

Tadqiqot natijalari statistik usul bilan ishlab chiqildi, unda shug'ullanuvchi qizlarning yoshi va submaksimal zona bo'yicha ko'rsatgan ko'rsatkichlari hisoblandi, o'rta arifmetik qiymat tekshirildi.

2.3. Tadqiqotni tashkil qilish va o'tkazish.

Pedagogik tadqiqotni Urganch ixtisoslashtirilgan olimpiya zahirolari maktab-internatining 15-16 yoshli o'quvchilarini Yengil atletika seksiyasida shug'ullanuvchilar bilan 2018 yilning noyabr oyidan 2020 yilning mart oyigacha o'tkazildi. Tadqiqotda 20 nafar o'quvchi – qizlar ishtirok etdi (10 nafar tajriba guruhi, 10 nafar nazorat guruhi).

Ilmiy-uslubiy adabiyotlar, jismoniy tarbiya dasturi va kerakli me'yoriy hujjatlar tahlil qilindi. Tadqiqot ishlarini olib borish nazariyasi va usuliyati aniqlandi hamda vazifalar belgilandi.

O'quvchilarning dastlabki jismoniy rivojlanishi, jismoniy tayyorgarligi bo'yicha testlar qabul qilindi, pedagogik kuzatish va rejalashtirish bo'yicha me'yoriy hujjatlar o'rganildi hamda kichik to'pni uloqtirishni o'rgatish usuliyati ishlab chiqildi. Pedagogik tajribaning maqsadi o'quvchilarga jismoniy rivojlanishi, jismoniy va texnik tayyorgarligi to'g'risida eng ob'ektiv axborot olishdan iborat edi.

Tadqiqot materiallari umumlashtirildi, matematik statistika uslubida ishlandi va jismoniy tayyorgarlik, jismoniy rivojlanish, texnik tayyorgarlik bo'yicha dastlabki-yakuniy natijalar tahlil qilindi hamda magistrlik dissertasiya ishi yozildi. 15-16 yoshli o'quvchilarni yugurib kelib uzunlikka sakrashga o'rgatish texnikasi asoslarini o'rgatishda maxsus tayyorgarlik mashqlari ikki guruhga bo'lindi:

- maxsus jismoniy sifatlarni (kuch, tezkorlik, chidamlilik, egiluvchanlik, chaqqonlik) rivojlantiruvchi mashqlar;
- yondashtiruvchi texnika asosini o'rgatishga yordamlashuvchi va texnik mahoratni rivojlantiruvchi mashqlar.

Tajriba guruhlarida tezkorlik-kuch sifatini tarbiyalaydigan mashqlar, yugurib kelib uzunlikka sakrashni o'rgatish texnika asosining oqilona tashkil topishiga yordamlashuvchi, ya'ni umumiy harakatdan tashqari uloqtirish mashqlari tuzilishiga yaqin bo'lgan tezkor-kuchlilik mashqlaridan foydalanildi.

Nazorat guruhida mashqlarning texnika asosiga o'rgatish va harakat sifatlarini rivojlantirish umumiy qabul qilingan (maktab-internatining atletika dasturi asosida) uslub bo'yicha o'tkazildi.

III BOB. PEDAGOGIK TADQIQOT NATIJALARI VA ULARNING TAHLILI.

3.1. Uzunlikka sakrash bilan shug'ullangan qizlarning jismoniy rivojlanganlik dinamikasi.

Hozirgi kunda qizlar sportini rivojlantirish, joylarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish bo'yicha bir qancha ishlar amalga oshirilib kelmoqda. Yengil atletika sport turlarining barchasida sportchilarning kuch sifatini rivojlantirish zarur. Qisqa masofalarga yugurish, uloqtirish va sakrosh turlarida albatta kuch tayyorgarligisi yuqori natija ko'rsatib bo'lmaydi. Kuch jismoniy sifatini rivojlantirishning juda ko'plab usullari yetakchi olimlarimiz tomonidan ilmiy asosda ishlab chiqilgan lekin ushbu usullarni qo'llanishida qaysi mashq uslubiyati mushak guruhlariga qanday ta'sir etishi aniq ochib bermagan. Kuch sifatini rivojlantirishda yetakchi olimlardan K.T Shakirjanova, O.V. Goncharovalarning fikriga ko'ra ketma-ketlik asosida vazifalarni bajarish orqali erishishni ta'kidlaganlar.

Kuch chidamliligi deb, insonning tashqi qarshiliklarga uzoq vaqt bardosh berish yoki unga qarshi turish qobiliyatiga aytiladi. Kuch chidamliligini rivojlantirish murakkab texnologik jarayon hisoblanadi. Uning murakkabligi majmualiy yondoshuvning talablariga muvofiq bir mashg'ulotda ham vegetativ vositalarni qo'llashda ko'zga tashlanadi. Ta'sir vositalari va usullari shunday tanlanadiki, ular bir – biriga qarshi bo'lmasdan chidamlilikning rivojlanishi va namoyon bo'lishiga ko'mak bermog'i, mashg'ulotdan mashg'ulotga natijalarning yaxshilanishiga olib kelishi kerak. Kuch chidamliligini rivojlantirish uchun takroriy chegaraviy bo'lmagan urinishlar usuli qo'llaniladi.

Kuch chidamliligini rivojlantirishning bir necha yo'llari mavjud:

1. Ogirlik maksimaldan 30-70 % takrorlashlar miqdori 5 tadan 12-14 tagacha, yangi yondoshuv uchun kuch yig'ilguniga qadar hordiq chiqariladi. Yondoshuvlar miqdori shug'ullanuvchining tayyorgarlik darajasiga bog'liq. Bu usul harakat faoliyati uchun kuch chidamliligini kislorod yetishmovchiligi sharoitida ta'minlashga ko'mak beradi.

2. 60 % o`rta sur`atda takrorlashlar soni 15 tadan 30 tagacha. Mashg`ulotda 2-5 yondoshuv, oraliqda 4-5 daqiqa tanaffus.

3. Ogirlik 20 dan 70 %gacha yondashuvda takrorlashlar soni “oxirigacha”. Mashg`ulotda yondoshuvlar soni 4-5 tadan ortmasligi tavsiya etiladi. Tanaffus davomiyligini o`zgartirib turli natijalarga erishish mumkin. Agar hordiq kam bo`lsa (1-3 daqiqa), mushaklarning ichki anaerob energetik imkoniyatlar faol sarflanadi. 5-10 daqiqa tanaffusda mushak apparatining anaerob ishlashi takomillashadi.

Kuch chidamliligini rivojlantirishning ikki asosiy tashkiliy shakli mavjud:

1. Tanlangan mashqlar seriyasini bajarish.
2. Aylanma mashg`ulot shakli.

3.2.Uzunlikka sakrash darslarida o`quvchilarning tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish uslubi.

Maktab o`quvchilarining tezkor-kuch tayyorgarligi darajasini sifatli oshirish uchun kuch mashqlari bilan shug`ullanishni muntazam ravishda, haftasiga kamida uch marta, rejali, fakultativ darslardan ham, mustaqil mashg`ulotlardan ham foydalangan holda o`tkazish zarurligi to`g`risidagi qoida asoslab berilgan edi. Ushbu faslda jismoniy tarbiya darslarida tezkor-kuch tayyorgarligini rejalashtirish usuliyati tavsiya etiladi.

Reja tuzar ekan, o`qituvchi mashg`ulot jarayonida 17-18 yoshli o`quvchi qizlarning kuch sifatlarini oshirish bo`yicha echilishi kerak bo`lgan muayyan vazifalarni aniqlab qo`yishi shart. Masalan: 1) qo`llar va elka sathi, oyoqlar hamda orqa kuchni oshirish; 2) “Alpomish” va “Barchinoy” majmuasi mashqlari: yakkacho`pda 3-4 marta tortilish; 2-3 marta ko`tarilib aylanish mashqlarini bajarish bo`yicha natijalarni oshishiga erishish; 3) oyoq mushaklari uchun tezkor-kuch xususiyatiga ega mashqlardan foydalangan holda, o`quvchilarning joydan turib uzunlikka sakrash natijalarini 7-10 sm ga oshirishga erishish mumkin.

Qo`yilgan vazifalardan kelib chiqib, cheklangan dars vaqti sharoitida zarur tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishga imkon beruvchi mashqlarni tanlab olish

lozim. Mashqlarning bajarish texnikasi uncha murakkab bo'lmagan hamda katta mushak guruhlari yoki bir necha guruhlariga ta'sir etadigan xillarini tanlab olish tavsiya qilinadi. Ko'pgina mashqlar o'quvchilarga yaxshi tanish harakatlardan iborat bo'lib, faqat yuklar bilan bajarilishi kerak.

Mashqlar majmualarga birlashtiriladi, ularning har biri bitta darsda bajariladi. Haftadagi uchta dars uchun har biri 5-6 ta mashqdan iborat bo'lgan 3 xil majmua tuzish maqsadga muvofiqdir. Mashq majmualari har oyda qisman o'zgartirilishi lozim.

O'quvchilarning tezkor-kuch tayyorgarligini turli-tuman anjomlar: gontel, espanderlar, shtanga va uning latoklari, qumli qopchalar, shuningdek, ular o'rnini bosuvchi uncha og'ir bo'lmagan jismlar yordamida olib borish mumkin. Bundan tashqari, har bir darsda o'z tana vazni bilan ham albatta mashqlar bajarish lozim. Gantellar bilan bajariladigan mashqlar kichik mushak guruhlar va alohida mushaklarni juda yaxshi rivojlantiradi. Kattaroq mushak guruhlarini harakatga jalb qiluvchi mashqlarni shtanga bilan samarali bajarish mumkin. Shtanga deyarli barcha mushak guruhlarini harakatga keltiruvchi mashqlar: ko'krakka va yuqoriga rostlangan qo'llarga ko'tarish va h.k.ni bajarish usul shakl va og'irlik jihatidan eng qulay sport anjomidir.

Yuklar bilan maksimal natija uchun bajariladigan mashqlarda o'quvchilar o'zlarini bir oyda bir marta, oylik mashg'ulot dasturini o'tganlaridan so'ng sinab ko'rishlari kerak, bu o'qituvchining kuch tayyorgarligi darajasidagi o'zgarishlarni aniqlab olishga imkon beradi. Yangi olingan natijalar maksimal hisoblanib, keyingi mashg'ulotlar uchun shu asosda mashq og'irliklari belgilanadi. Maksimal natija uchun urinishlarni dars jarayonidagi maxsus ajratilgan vaqtda yoki darsdan tashqari vaqtda tashkil etish mumkin.

Tezkor-kuch mashqlari bilan shug'ullana boshlangan 1-yarim yillikda "imkon darajasida" takrorlashlar ko'pi bilan ikki haftada bir marta bo'ladi. Bu urinishlarni mashg'ulotlarning oylik siklidagi so'nggi haftada, shuningdek, yangi mashqni kiritgan vaqtda o'quvchilarning alohida maksimal darajalarini anqlash uchun amalga oshirish maqsadga muvofiqdir.

Ikkinchi yarim yillikdan boshlab shug'ullanganlik darajasi o'sgani sayin o'quvchilar har bir darsda bir martadan biror-bir mashqda "imkon darajasida"gi urinishni bajara oladigan bo'ladi.

Keyingi faslda aniq misollarda kuch tayyorgarligida yuklamani rejalashtirish va taqsimlash masalalari ko'rib chiqiladi.

Kuch tayyorgarligining yillik dasturi. Jismoniy tarbiya darslarida o'quvchilar kuch tayyorgarligining o'quv yiliga mo'ljallangan dasturi ikkita yarim yillik sikldan iborat bo'lib, ulardan birinchisi noyabrdan dekabrga qadar, ikkinchisi fevralning o'rtalaridan maygacha o'tkaziladi.

Ma'lumotlarga ko'ra tezkor-kuch tayyorgarligi siklining 2-yarim yilligidagi mashg'ulotlar boshlanishidan avval nazorat mashqlari natijalari bir oz pasayadi. Bu darslarda ta'tillar hamda chang'i uchish tayyorgarligini o'tash oqibatida tezkor-kuch mashqlari bilan muntazam shug'ullanish orasida yuzaga keladigan 3 oylik tanaffus bo'lganligi bilan izohlanadi. Ta'kidlash joizki mazkur dastur bo'yicha tezkor-kuch tayyorgarligini o'tagan talabalar uni o'tamaganlarga nisbatan "Alpomish" va "Barchinoy" majmuasi me'yorlarini topshirishda ancha yuqori natijalar ko'rsata oladilar.

Tezkor-kuch tayyorgarligi borasida vaqt-vaqti bilan o'quvchilarning o'z tana og'irligi bilan mashqlarni imkoniyat darajasida ko'p marataba bajarishga urinishlarni tashkil etib turish ko'zda tutilgan. Agar mashq va darsga muvofiq ustunda maksimal test ko'rsatilgan bo'lsa demak, o'quvchilar bir urinishda mashqni maksimal ko'p miqdorda takrorlashi, ya'ni "imkon darajasida" bajarish kerak. Tezkor-kuch mashqlarida shtanga og'irligi yoki takrorlashlar sonini darsda beriladigan nisbiy jadallik bilan bog'liq ravishda matematik hisob-kitob yo'li bilan aniqlash o'quvchilar uchun qiyinchilik tug'dirmaydi.

O'quvchilar o'z tana og'irliklari bilan bajariladigan mashqlarda har xil maksimal ko'rsatkichlarga erishishlari sababli, bir xil nisbiy jadallik berilganiga qaramay, mashqlar takrori bo'yicha turli natijalarini ko'rsatadilar. Shunday qilib, bajarilgan yuklama hajmi ularda har xil bo'lib chiqadi.

O`quvchilar dars, hafta, oy, yarim yillik, o`quv yili davomida bajariladigan takrorlashlar sonini, shuningdek, yuklamani hisoblab chiqarish uchun o`quv guruhining kuch tayyorgarligi rejasida har xil dars uchun aniq raqamlar takrorlashlarning o`rtacha ko`rsatish lozim. O`qituvchi uni muayyan guruh o`quvchilarini dastlabki testlashdan o`tkazib hamda maksimal natijalarning o`rtacha kattaliklarini hisoblab topib aniqlashi mumkin. Ulardan foydalangan holda u nisbiy jadallikning rejalashtirilgan kattaliklariga qarab rejaga guruhning o`rtacha o`quvchisiga mo`ljallangan takrorlashlarning aniq sonini kiritadi.

Yuklama hajmi kuch mashqlari dars majmualari uchun ajratilgan vaqt bilan cheklanganligi sababli II yarim yillikda mashg`ulot samarasiga asosan jadallikni oshirish yo`li bilan erishiladi. Bu vaqtga kelib yetarli darajada mashqlangan o`quvchilar ancha katta og`irlikdagi shtanga bilan shug`ullanadilar va o`z tana og`irliklari bilan mashqlarning har bir urinishda ko`p miqdorda takrorlab bajaradilar.

O`qituvchining bo`yrug`i bilan o`quvchilar tomir urish sur`atini o`lchay boshlaydilar va ko`rsatkichlarni varaqaga yozadilar, xuddi shunday buyruqdan so`ng muolajani tugallaydir. Tomir urishning bevosita bolalarning echinish xonasidada o`lchash ham mumkin.

Tezkor-kuch mashqlarni aylanma usul bilan bajarganda, agar tomir urishi 210 dan shug`ullanuvchining yoshini ayirib chiqarilgan natijaning 70-80% ga teng bo`lsa, me`yorda hisoblanadi.

O`quvchilarning tomir urishini kuch tayyorgarligi jarayonida muntazam ravishda o`lchab turish o`qituvchiga shug`ullanuvchilarning organizmining funktsional holatidan kelib chiqib yuklamani o`zgartirish va shu tariqa o`zi ishlab chiqqan mashg`ulot rejasiga o`z vaqtida tuzatishlar kiritish imkonini beradi.

3.3. Pedagogik tajriba natijalari va ularni tahlil qilish.

O'tkazilgan pedagogik tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, nazorat va tajriba guruhlarida tezkor-kuch sifati tadqiqot boshlanishidan avval deyarli bir-biridan farq qilmagandi. Demak, bunday vaziyat nazorat va tajriba guruhlariga tanlab olingan sakrovchilar jismoniy tayyorgarligi bir xil ekanligidan darak beradi. Bu esa pedagogik tadqiqot o'tkazish jarayonining muhim tamoyillaridan biridir. Jadvalda qayd etilgan ko'rsatkichlardan shularni kuzatish mumkinki, tadqiqot guruhidagi qizlarning tezkor – kuch sifatlari shu sport turi bilan shug'ulanadigan qizlarniki bilan deyarli bir xil ekanligi ko'zga tashlanadi. Masalan, agar 30 m ga yugurish tajriba guruhida natijalarimiz bo'yicha 5,56 s ga teng bo'lsa, nazorat guruhida 5,62c. Joydan turib uzunlikka sakrashda: tajriba guruhida 199,4 sm ni, nazorat guruhida 199,8 sm ni tashkil etdi. Uch xatlab sakrash ko'rsatkichi bo'yicha tajriba guruhida 5,52 m, nazorat guruhida 5,40 m. Balandlikka Abalakov usulida sakrashda tajriba guruhida 28,6 sm, nazorat guruhida 28,2 sm. 8-10 qadamdan yugurib kelib uzunlikka sakrashda tajriba guruhida 3,22 m, nazorat guruhida 3,23 m. To'liq yugurib kelishdan uzunlikka sakrashda tajriba guruhida 3,65 m, nazorat guruhida 3,62 m. Demak, bu natijalar bizga tajriba va nazorat guruxidagi qizlarning jismoniy ko'rsatkichlari deyarli bir hil ekanini ko'rsatadi.

3.1-jadval

Tajribadan oldingi (tadqiqot) guruhi uzunlikka sakrovchi qizlarning tezkor – kuch sifatleri (n=10)

№	F.I.SH.	Tugʻilgan yili	30 m yugurish (soniya)	60 m yugurish (soniya.)	Uzunlikka sakrash t/j (sm)	Uch xatlab sakrash (m.sm)	Bal.sakrash t/j (Abalakov usulida sm)	Uz.sak. (toʻliq masofa m.sm)
1	Karimova Dilrabo	2004	5,4	9,3	205	5,52	27	3,78
2	Xasanova Nurxon	2004	5,7	10	195	5,38	26	3,47
3	Bobojonova Laylo	2003	5,4	9,6	201	5,47	28	3,52
4	Durdieva Goʻzal	2004	5,5	9,7	191	5,19	25	3,29
5	Zaripova Nilufar	2003	5,4	10,1	207	5,52	31	3,77
6	Sobirova Guli	2004	5,5	10	196	5,42	27	3,68
7	Sadiqova Rayxon	2003	5,7	9,7	202	5,54	30	3,76
8	Xudoyorova Barno	2004	5,6	9,4	213	5,53	34	3,79
9	Spakirova Nasiba	2003	5,7	9,5	196	5,52	29	3,65
10	Yrsupova Mardona	2004	5,3	9,8	185	5,51	27	3,49
Oʻrtacha			5,52	9,71	199,1	5,46	28,4	3,62

3.2-jadval

Nazorat oldingi (kuzatuv) guruhi uzunlikka sakrovchi qizlarning tezkor – kuch sifatlari (n=10).

№	F.I.SH.	Tug'ilgan yili	30 m yugurish (soniya)	60 m yugurish (soniya.)	Uzunlikka sakrash t/j (sm)	Uch xatlab sakrash (m.sm)	Bal.sakrash t/j (Abalakov usulida sm)	Uz.sak. (to'liq masofa m.sm)
1	Kabulova Lola	2003	5,6	9,8	204	5,48	29	3,75
2	Abdullaeva Dono	2004	5,5	9,9	202	5,53	28	3,76
3	Kurbonova Munisa	2004	5,5	9,6	203	5,5	31	3,73
4	Saidova Zebo	2003	5,6	9,7	201	5,51	29	3,74
5	Xayitova Jamila	2004	5,7	9,8	211	5,56	28	3,79
6	Tillaeva Sayyora	2003	5,5	9,8	201	5,52	28	3,78
7	Saparova Mavluda	2004	5,6	9,7	206	5,54	27	3,76
8	Matkarimova Xilola	2003	5,7	9,9	202	5,53	29	3,74
9	Niyazova Surayyo	2003	5,6	9,8	200	5,51	30	3,72
10	Fozilova Oygul	2004	5,7	9,9	204	5,52	29	3,73
O'rtacha			5,60	9,79	203,4	5,52	28,8	3,75

Biz barcha mashg'ulotlar shiddati va yuklamalarini o'rganib chiqib tajriba guruhiga shunday vositalarni taklif qildik:

Sakrashlar (yo'lka bo'ylab, tepalikka, pastlikka, g'ovlardan, qumga, og'irlashtirilgan uskunalar bilan va boshqa) bir va juft oyoqlarda;

1. Shtanga bilan bajariladigan mashqlar;
2. Yugurishlar (qisqa- 10-100m, o'rta-150-250m, uzoqroq-600-2000m);
3. Uloqtirishlar (yadro – 3-5kg, oo'irlashtirilgan to'p va hokazo);
4. Gimnastik mashqlar (egiluvchanlikni oshiruvchi mashqlar, trompolinda mashqlar va boshqa).

Tezkor-kuch sifatlarini tarbiyalashga nazorat hamda tajriba guruhlarida butun o'quv-mashg'ulotlar vaqtining 10% ajratildi. Bu mashqlar mashg'ulotning asosiy qismida o'tkazildi. Boz ustiga nazorat guruhida quyidagi uslublar qo'llanildi; o'yin, musobaqa, takrorlash va oraliqli, aylanma mashg'ulot ko'rinishida o'tkaziladigan mashqlar.

Bu asosan sakrash-siltanish xususiyatiga ega bo'lgan mashqlar, umumiy rivojlantiruvchi mashqlar (buyumlar bilan va buyumlarsiz), Yengil atletika mashqlari (yugurish, sakrash, uloqtirish), estafetalar.

Bir vaqtning o'zida tajriba guruhida tezkor-kuch sifatlarini tarbiyalashda "kuchli" mashg'ulot uslubi qo'llanildi. Mashg'ulotlar davomida qo'llaniladigan ushbu uslub mashqlari tajriba guruhi futbolchilari tomonidan to'psiz hamda to'p bilan bajarildi.

Mashg'ulotlar aylanma va potokli usullarda tashkil qilindi. Sakrashlar chuqurlikka va ketidan yuqoriga yoki uzunlikka sakrash bilan uyg'unlikda qo'llanildi, so'ngra to'pni olib yurib, sakrab turib oyoq yoki bosh bilan zarba berish amalga oshirildi. "Kuchli" uslub yordamida mashqlarni 20 minut ichida bajarish paytida paytida yosh futbolchilar 20-30 marta chuqurlikka sakrab ketganda otilib chiqish mashqini bajardilar. Pedagogik tajriba davomida hammasi

bo‘lib 97 ta o‘quv-mashg‘ulotlardan 44 tasida “kuchli” uslub qo‘llanildi. Har bir mashg‘ulotlarning davomiyligi 90 minutni tashkil etdi, undan 20 minuti “kuchli” uslub mashqlariga ajratildi.

Agar sportchi katta intensivlikka ega bo‘lgan ishni bajarsa, lekin kuchini tejamasdan ishlatsa, u holda maxsus chidamlilikni rivojlantirish yoki tejamkorlik bilan ishlash kerak. Sportchi musobaqalarda imkoni boricha aqliy, sensor, his-hayajon va bir xil harakat yuklamalarini pasaygan holda bajarishi kerak.

Buning uchun sportchi musobaqalar davomida quyidagi talablarga javob berishi kerak.

1. Sutkasiga 8-9 soatdan kam uxlamasligi kerak. Musobaqalar orasida tanaffusda yugurish haqida kam o‘ylashi fikrini bo‘lmasligi kerak. Bunda fikr bo‘linishi katta bo‘lmagan aqliy va jismoniy yuklamalar bilan bog‘liq bo‘lishi kerak.

2. Musobaqalarda asosan raqiblar kurashi kuzatiladi. Bu yaqin vaqtlarda ko‘rish imkoni tug‘iladi. Boshqa sakrovchilarni kuzatish kerak emas.

3. Organizmga yetarlicha miqdorda oziq-ovqat va suyuqliklarni iste’mol qilish. Bunda organizmga ko‘p narsa yuklamaslik kerak. Oziq-ovqat sifatiga e’tibor berish kerak.

4. Hamma narsadan qochish kasallik yoki shikastlanishlarning sababi bo‘lishi mumkin. Kichik holdan toyish va chidamlilikni pasaytirishga olib keladi.

5. His-hayajon yuklamalari iloji boricha past bo‘lishi kerak. Musobaqa boshida asosan ijobiy hayajonlanish yuzaga keladi, buni saqlab qolishga harakat qilish kerak.

Asosan buni kuzatish faoliyatini zarur bo‘lmagan hayajonlanishga o‘tkazish orqali amalga oshiriladi.

Energiya kerakli vaqtda, kerakli holatda miqdor va sifatda sarflanishi lozim. Ba’zida kam miqdorda energiya sarflansa ham katta samaradorlikka erishiladi va

bu oxir oqibatda energiyani kam-kam ishlatganda ham katta tejamkorlikka olib keladi. Biz tomonimizdan qo'llanilgan uslub mashqlarining ta'sir etish samaradorligi pedagogik tajribada uchta guruh testlar bo'yicha aniqlandi; tezkor-kuch (sakrashlar), tezkorlik (30 m.ga startdan turgan joydan yugurish). Pedagogik tajriba yakunida nazorat va tajriba guruhleri Yengil atletikachilarini testlash amalga oshirildi. Testlash natijalari 4 va 5 jadvallarda keltirilgan.

3.3-jadval

Tajribadan keyingi (tadqiqot) guruhi uzunlikka sakrovchi qizlarning tezkor – kuch sifatлари (n= 10).

№	F.I.SH.	Tug'ilgan yili	30 m yugurish (soniya)	60 m yugurish (soniya)	Uzunlikka sakrash t/j (sm)	Uch xatlab sakrash (m.sm)	Bal.sakrash t/j (Abalakov usulida sm)	Uz.sak. (to'liq masofa m.sm)
1	Karimova Dilrabo	2004	4,9	9,5	224	6,18	34	4,39
2	Xasanova Nurxon	2004	5,1	9,7	209	5,82	31	4,18
3	Bobojonova Laylo	2003	5	9,5	218	6,17	33	3,96
4	Durdieva Go'zal	2004	4,8	9,7	221	5,93	29	3,97
5	Zaripova Nilufar	2003	5	9,8	217	6,15	36	4,23
6	Sobirova Guli	2004	5,3	9,7	212	5,95	34	4,01
7	Sadiqova Rayxon	2003	5,1	9,5	221	6,17	35	4,3
8	Xudoyorova Barno	2004	4,9	9,4	223	5,85	38	4,54
9	Shakirova Nasiba	2003	5	9,6	219	6,11	33	4,19
10	Yusupova Mardona	2004	5,1	9,7	215	5,77	29	4,03
O'rtacha			5,02	9,61	217,9	6,10	33,2	4,18

3.4-jadval

Nazoratdan keyingi (kuzatuv) guruhi uzunlikka sakrovchi qizlarning tezkor – kuch sifatlari (n= 10).

№	F.I.SH.	Tug‘ilgan yili	30 m yugurish (soniya)	60 m yugurish (soniya)	Uzunlikka sakrash t/j (sm)	Uch xatlab sakrash (m.sm)	Bal.sakrash t/j (Abalakov usulida sm)	Uz.sak. (to‘liq masofa m.sm)
1	Kabulova Lola	2003	4,8	9,5	210	5,82	33	3,92
2	Abdullaeva Dono	2004	5,3	9,7	208	5,94	34	3,91
3	Kurbonova Munisa	2004	5,2	9,5	207	5,85	34	3,96
4	Saidova Zebo	2003	5,1	9,6	218	5,94	33	3,98
5	Xayitova Jamila	2004	5,2	9,8	225	6,02	32	4,01
6	Tillaeva Sayyora	2003	5,3	9,6	213	5,87	31	3,88
7	Saparova Mavluda	2004	5,2	9,7	222	5,99	32	4,03
8	Matkarimova Xilola	2003	5,4	9,9	219	5,83	31	3,95
9	Niyazova Surayyo	2003	5,5	9,7	214	5,93	30	3,77
10	Fozilova Oygul	2004	4,9	9,5	216	6,01	32	3,99
O‘rtacha			5,19	9,65	215,2	5,92	32,2	3,94

6-jadval

Tajriba guruhining tajribadan oldin, keyin natijalari va ularning farqi.

	30 m yugurish (soniya)	60 m yugurish (soniya)	Uzunlikka sakrash t/j (sm)	Uch xatlab sakrash (m.sm)	Bal.sakrash t/j (Abalakov usulida sm)	Uz.sak. (to‘liq masofa m.sm)
Tajribadan oldin	5,52	9,71	199,1	5,46	28,4	3,62
Tajribadan keyin	5,02	9,61	217,9	6,10	33,2	4,18
Farqi	0,50	0,10	18,8	1,36	0,64	0,56

7-jadval

Nazorat guruhining tajribadan oldin, keyin natijalari va ularning farqi.

	30 m yugurish (soniya)	60 m yugurish (soniya)	Uzunlikka sakrash t/j (sm)	Uch xatlab sakrash (m.sm)	Bal.sakrash t/j (Abalakov usulida sm)	Uz.sak. (to‘liq masofa m.sm)
Tajribadan oldin	5,60	9,79	203,4	5,52	28,8	3,75
Tajribadan keyin	5,19	9,65	215,2	5,92	32,2	3,94
Farqi	0,41	0,14	11,8	0,4	3,4	0,19

Pedagogik tajriba yakunida ikkala guruh qizlarining tezkorlik sifatlarini takroran testlash shuni ko'rsatdiki, 30 metrga joyidan turib yugurishda ham nazorat, ham tajriba guruhlarida yaxshi o'sish kuzatildi (o'sish 9,9% va 7,2%). Tajribadan oldin va keyin tezlik ko'rsatkichlari bo'yicha ishonchli farq faqat.

Ushbu nazorat sinovida ko'zga tashlangan natijalarning yaxshilanishi shunga bog'liqki, bitta sifatni (tezkorlik-kuchni) tarbiyalashda "kuchli" uslub mashqi ikkinchi sifatning (tezkorlik) tarbiyalanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatgan.

Tezkor-kuch tayyorgarligi natijalarini taqqoslash shuni ko'rsatdiki, deyarli hamma sakrash turlarida pedagogik tajriba yakunida nazorat guruhi qizlarida, ayniqsa tajriba guruhi sportchilarida ancha oshdi.

Tajriba guruhi sakrovchilarida tajribadan oldin va keyin hamma ko'rsatkichlar bo'yicha farqlar yuqori darajaga ko'tarildi. Joyidan turib uzunlikka sakrashda ko'rsatkichlarning o'sishi yetarlicha yuqori bo'ldi va tajriba hamda nazorat guruhlarida muvofiq ravishda (18,5sm 8,5% va 14,6 7,2%)ga teng bo'ldi.

Joyidan turib uch xatlab sakrashda bir biriga juda o'xshash va juda yaxshi o'sish kuzatildi. Muvofiq ravishda 57sm (9,4%) va 52sm (8,8%)ga teng bo'ldi. Balandlikka "Abalakov" usulida sakrashda ham ko'rsatkichlar ijobiy tomonga o'sdi. Muvofiq ravishda 4,5 sm (13,6%) va 3,9 sm (12,1%). Tezkor-kuch tayyorgarligi natijalarining o'sishida ko'proq farq tajriba guruhi sakrovchilarida 10 qadamdan va to'liq yugurib kelib uzunlikka sakrashda qayd qilindi. U tajriba boshidagiga qaraganda uning oxirida 33 sm (9,3%) ga va 42 sm (12,5%) ga yaxshilandi.

Nazorat guruhi sportchilarida o'sish nisbatan kamroq bo'ldi 24 sm (6,9%) va 30sm (7,7%). Turli testlarda bunday har xil darajada o'sish shundan dalolatki, tezkorlik sifatlarini tarbiyalashda nazorat guruhi sakrovchilari tezkor-kuch mashqlarini og'irliksiz yoki qandaydir qarshilikni engish bilan takroran bajarish uslubi qo'llanildi.

Testlash natijasida tajriba boshida shu narsa aniqlangan ediki, tezkorlik va tezkor-kuch sifatleri bo'yicha nazorat hamda tajriba guruhlarida qizlarida farqlar kuzatilmadi. Tajriba boshida nazorat guruhida startdan turib 30m.ga yugurish

tezligi o'rtacha 5,62 s.ga, tajriba guruhida hamda startdan turib yugurish tezligi muvofiq ravishda 5,56 s.ga teng edi. Uzunlikka, balandlikka va uch hatlab sakrashlarda nazorat hamda tajriba guruhlarida natijalar deyarli bir xil bo'ldi. Hamma ko'rsatkichlar bo'yicha farqlar ancha ishonchli bo'lmadi. Mashg'ulot jarayonida tajriba davomida xar xil masofalarga tezlanishlarni talab etuvchi mashqlar deyarli qo'llanilmadi va bu shu masofada yurish tezligida ijobiy o'zgarishlarga olib keldi.

Tadqiqotlarning ko'rsatishiga joyidan turib uzunlikka sakrash, balandlikka va uch xatlab sakrashlarda oxiriga kelib nazorat guruhiga nisbatan tajriba guruhida natijalar ancha oshdi. (5-jadval).

Pedagogik tajriba natijalari tahlili shunday xulosa qilishga imkon beradiki, "kuchli" uslubni qo'llash orqali tezkor-kuch sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan tor yo'nalishdagi vositalardan foydalanish kuchni namoyon qilishining maksimal qiymatlariga erishish vaqtini ancha kamaytiradi va bu yosh uzunlikka sakrovchi qizlarning kuch tayyorgarligi ko'rsatkchilarini ortishiga, ayniqsa, yuqoriga sakrash harakatlarini muhim darajada oshishiga imkon yaratadi.

3. Bob bo'yicha xulosalar

1. Jismoniy sifatlarni yugurib kelib uzunlikka sakrash mashg'ulotlarida nafaqat an'anaviy standart mashqlar yordamida rivojlantirish zarurligi ta'kidlangan balki boshlang'ich sport tayyorgarligi unumli kechish uchun barcha jismoniy sifatlarni rivojlantirishda yugurib kelib uzunlikka sakrash mashg'ulotlarida qo'llash maqsadga muvofiq deb tan olindi.

2. Tajribada aniqlanishicha nazorat va tajriba guruhlarining jismoniy tayyorgarligi va rivojlanishi dastlabki va yakuniy ko'rsatkichlarida pedagogik tajriba guruhida 15-16 yoshli qizlarda jismoniy tayyorgarligi bo'yicha, olingan testlar o'rtasida statistik farqli ravishda o'zgarmagan bo'lsa ham ko'rsatkichlarida sezilarli ravishda rivojlanganligi aniqlandi. 15-16 yoshli qizlarda jismoniy tayyorgarligi va rivojlanishi bo'yicha, olingan testlar o'rtasida hamma testlar bo'yicha statistik farqli ravishda o'zgarganligi aniqlandi. Tajribadan keyin rivojlangan o'quvchilarning o'z ko'rsatkichi bo'yicha o'rtachadan yuqori darajaga ko'tarilganligi aniqlandi.

3. Yugurib kelib uzunlikka sakrash o'quv mashg'ulotlarida o'quvchilarni individual yondashishni ijobiy amalga oshirish uchun majmual-tizimni yondashish zarur. Bu esa o'z ichiga o'quvchilarning individual xususiyatlarini hisobga olish va o'rganishni, darsda va sinfdan tashqari o'tkaziladigan o'quv-mashg'ulotlarida o'quvchilarning mustaqil faoliyatini faollashtirish hamda iqtidorli sakrovchilarni saralash kerakligini belgilaydi.

XULOSALAR

1. Ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil etish natijasida shu narsa aniqlandiki, 15-16 yoshdagi uzunlikka sakrovchi qizlarning mashg'ulot mobaynida murabbiy tomonidan beriladigan yuklamalar shiddati va dam olish intervallariga oz e'tibor berishi tezkor – kuch sifatlarini sekin sur'atda o'sishiga olib kelmoqda.
2. Tezkor – kuch sifatlarini rivojlantirishda asosan mashqlarni ratsional rejalashtirgan holda mashg'ulotlarni o'tkazish maqsadga muvofiq ekanligi ma'lum bo'ldi.
3. Harakat imkoniyatlarini tezkor – kuch sifatlarini unumli takomillashtirishda haftasiga 24 soat mobaynida mashg'ulot o'tkazish maqsadga muvofiq ekanligi o'z tasdig'ini topdi.
4. 15-16 yoshli uzunlikka sakrovchi qizlarni tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishda musobaqadan oldingi mezotsiklda yuklama shiddatini YuQS 180-190 atrofida bo'lishi musobaqada yuqori natijaga erishishga sabab bo'ldi.
5. Pedagogik tajriba davomida yugurib kelib uzunlikka sakrash mashg'ulotlarida tadqiqot guruhida qo'llanilgan maxsus mashqlar o'rganilayotgan jismoniy sifatlarining samarali rivojlanishi mumkin ekanligini isbotlab berildi.

Biz tomondan qo'llanilgan uslub va vositalar, ularning shiddati tezkor – kuch sifatlarini tarbiyalashda va sportda yuksak natijalarga erishishda katta yordam berishiga ishonamiz.

AMALIY TAVSIYALAR

1. Yugurib kelib uzunlikka sakrovchilarning jismoniy sifatlarini oshirishda maxsus mashqlardan foydalanish orqali ularning jismoniy tayyorgarligini aniqlab, rivojlanish jarayonini kuzatish va o'tkazilgan tadqiqotlarni o'quvchilarning yoshiga qarab qo'llagan ma'qul.

2. O'tkazilgan tadqiqotlar natijalari bizga maktab-internatlarning 15-16 yoshli o'quvchilari jismoniy tarbiya ta'limi texnologiyasini amalga oshirish uchun ba'zi amaliy tavsiyalarni taklif etish imkoniyatini beradi.

3. Amaliy tajribalarning ko'rsatishicha, har bir sinfda kuchli, o'rta va kuchsiz o'quvchilar mavjud. Shunga binoan ularni individual xususiyatini o'rganish zarur.

4. Yugurib kelib uzunlikka sakrovchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish uchun maxsus mashqlarni tanlab olish kerak;

5. Yugurib kelib uzunlikka sakrovchilarning jismoniy tayyorgarlik va jismoniy rivojlanish darajasini aniqlab, ularning jinsi va yoshiga qarab milliy harakatli o'yinlarni mashg'ulot jarayonida qo'llash yaxshi natija beradi.

6. Yugurib kelib uzunlikka sakrash o'quv-mashg'ulotlarida o'quvchilar faoliyatini individuallashtirish ko'proq jismoniy jixatdan yuqori darajada tayyorlangan o'quvchilarga va ularning jinsiga qarab amalga oshiriladi.

7. Yugurib kelib uzunlikka sakrovchilarning o'quv jarayonini tashkil etish va faoliyat ko'rsatishi uchun maxsus mashqlardan ilmiy – uslubiy tomondan hamda ilmiy maslahatchi yoki maxsus tayyorlangan o'qituvchi-murabbiylar bilan ta'minlash.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoevning 2020 yil 24 yanvar "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida" gi PF-5924 sonli farmoni.
2. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2019 yil 29 yanvar "O'zbekistonda sog'lom turmush tarzini keng targ'ib qilish va aholini jismoniy tarbiya va ommaviy sportga jalb etish to'g'risida "gi 65-sonli qarori.
- 3.O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2019 yil 13 fevral "2019-2023 yillar davrida O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to'g'risida"gi 118-sonli qarori
- 4.Андрис Э.Р., Кудратов Р.К. Енгил атлетика: Ўқув қўлланма.-Т., ЎзДЖТИ, 1998й.-122 бет.
- 5.Ачилов А.М., Акрамов. Ж.А., Гончарова О.В. Болаларнинг жисмоний сифатларини тарбиялаш. Ўқув қўлланма. Тошкент-2009 й 47. бет.
- 6.Арзуманов Г.Г., Малихина Л.А., Мартинова Н.Б. Легкая атлетика в Узбекистане. Учебные пособие. Т. 1988 г- 116 стр.
- 7.Аулик И.В. Как определить тренированность спортсмена. Учебные пособие М . Физкультура и спорт, 1987г. -192стр.
8. Арзуманов Г.Г. Секция легкой атлетики в школе. – Учебные пособие . Т. 1990г. – 81 стр.
9. Андрис Э.Р., Савельев Ю.М. Обучение бегу, прыжкам и метаниям: Учеб. пособие -Т., 1996г.-100 стр.
10. Азимов И., Собитов Ш. Спорт физиологияси . Ўқув қўлланма. Ташкент-1993 й.-56бет.
- 11.Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. Учеб. пособие – М., ФИС. 1991г. – 228 стр.
- 12.Бальсевич В.К. Новое в теории и практике обучения спортивным движениям. Теория и практика физической культуры. Учебные пособие. Москва. 1987г. - №9. – 61-62стр.

13. Баранов С.П. Сущность процесса обучения. Учебное пособие. М.Просвещение, 1981г. – 142 стр.
- 14.Боген М.М. Современные теоретико-методические основы обучения двигательным действиям.: Автореф. дис. ... д-ра пед.наук. – М., 1988.-52 стр.
- 15.Бондаревский Е.Я. Педагогические основы контроля за физической подготовленностью учащейся молодежи: Автореф.дисс. ... канд.пед.наук.- М. 1983г. -23 стр.
- 16.Бондареевский Е.Я., Ханкельдыев Ш.Х.Физическая подготовленность учащейся молодежи. Учебное пособие Т: Медицина, 1986г. – 208 стр.
17. Волков В.М., Филин В.Н. Спортивный отбор. Учебное пособие. М. 1983г. -176 стр.
- 18.Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать и метать. Учебное пособие – М., ФИС, 1983г. – 122 стр.
- 19.Вольфкат Л. Бег, прыжки, метания . Учебное пособие – Москва, 1985г. – 102-122 стр.
- 20.Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. Учебное пособие М.,Физкультура и спорт, 1988г. -168стр.
- 21.Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена. –Киев: Здоров'я 1984г. – 144 стр.
22. В.Г.Никитишкин, Н.Н.Чесноков, В.Б.Зеличенко, “Легкая атлетика, бег на короткие дистанции” издательство Советский спорт 2004г-46 стр.
- 23.Годик М.А. Спортивная метрология: Учебное пособие для институтов физической культуры. Учебное пособие М., Физкультура и спорт, 1988г. - 189стр.
- 24.Губа В.П. Морфобиомеханические исследования в спорте. Учебное пособие М.: Спорт Академ. Пресс, 2000г. – 120стр.
- 25.Губа В.П., Никитушкин В.Г., Кващук П.В. Индивидуальные особенности юных спортсменов. Учебное пособие .Смоленск, 1997г. -219 стр.

- 26.Гужаловский А.А. Физическое состояние спортсмена и его оценка Теория и практика физической культуры. Учебное пособие -1997г. -70-72 стр.
- 27.Гойхман П.Н., Трофимов О.Н. Легкая атлетика в школе. Учебное пособие М.,ФИС, 1972г. – 120 стр.
- 28.Дворкин Л.С., Воробьев С.В., Хабаров А.А. Особенности интенсивной силовой подготовки юных атлетов 10-12 лет физическая культура: воспитание, образование, тренировка. -1997г. -№ 4. –33-39 стр.
- 29.Железняков Ц. О сущности спортивной формы . Теория и практика физической культуры. -1997г. -№ 7. –58 стр.
- 30.Жилкин А.И. Легкая атлетика: Учебное пособие М. центр “Академия”, 2003г. – 464 стр.
31. Зинченко В.А. Уроки по разделу легкая атлетика физическая культура в школе. Учебное пособие Москва, 1983г. №3.- 29-33 стр.
- 32.Золотухин В.А. Подготовка юных гимнастов 11-12 лет с учетом особенностей силы их нервной системы и вестибулярной устойчивости. Автореф. ...канд.пед.наук.-Малаховка, 1985г.-23стр.
33. Зюзюков А.В. Педагогический контроль за физической подготовленностью спортсменов специализирующихся в прыжках в высоту на этапе углубленной тренировки: Автореф.дисс. ... канд.пед.наук/ МОПИ им. Н.К. Крупской.-М., 1990г.-23стр.
34. Иванов В.В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов. Учебное пособие М.: Физкультура и спорт, 1987г. -256 стр.
- 35.Иванов Н.Д. Обучения метаниям: IV класс физическая культура в школе. Учебное пособие - Москва, 1984г. – 22-26 стр.
- 36.Кващук П.В. Методические основы индивидуальной нормы функционального состояния юных спортсменов. Учебное пособие - Москва, 1997г. –61 стр.

- 37.Кващук П.В. Дифференцированный подход к построению тренировочного процесса юных спортсменов на этапах многолетней подготовки: Автореф.дисс. докт.пед.наук. - М., 2003г. -22 стр.
- 38.Корженевский А.Н. Тренировка юных спортсменов Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Учебное пособие - Москва, - 1997г. –25 стр.
- 39.Крашенников Р.Н. Управление тренировочным процессом прыгунов в высоту различной квалификации на основе учета индивидуальных особенностей проявления физических качеств: Дисс. ... канд.пед.наук – Минск., 1983г.- 38 стр.
- 40.К.Т. Шакиржонова “Енгил атлетикачиларнинг жисмоний сифатлари ва тезкорлигини ривожлантириш тамойиллари ва усулияти” (маъруза) Тошкент 2008й.
- 41.К.Т Шакиржонова “Енгил атлетикада бошқарув ва педагогик назорат” (маъруза) Т: 2009й.
- 42.К.Т. Шокиржонова Енгил атлетика (мусобака қоидалари). Ўқув қўлланма. Т., Лидер Пресс, 2007й. -302 бет.
- 43.Қудратов Р.Қ. Енгил атлетка . Ўқув қўлланмаси. Т.1998й-37 бет.
- 44.Қудратов Р.Қ. Соотношение и распределение беговых средств тренировки при развитии выносливости студентов. Автор дис..кан.пед.наук.- М:1983г-29стр.
- 45.Қудратов Р. Ядгаров Б “Енгил атлетиканинг махсус машқлари” Ўқув-услубий қўлланма Т: 2011й -62бет.
- 46.Куликов Л.М. Управление спортивной тренировкой: системность, адаптация, здоровья. Учебное пособие М. Физкультура и спорт, 1995г. -395 стр.
- 47.Кривоносова М.П., Юшкевич Т.П. Методика обучения легкоатлетическим упражнениям: Учебное пособие .М. Высшая школа. 1986г. – 312 стр.
- 48.Курбонов Ш., Сейтхалилов Э. Национальная программа по подготовке кадров влияние на развитие общества. Учебное пособие .Т. 1999. – 103 стр.

49. Курбонов Ш., Сейтхалилов Э. Влияние Национальной программы по подготовке кадров – основа для достижения и результат независимости Узбекистана. Учебное пособие Т. Шарк, 2001г. – 16-20 стр.
50. Н.Г. Озолина, В.И. Воронкина, Ю.Н. Примакова. Легкая атлетика: Учебник для институтов физ. культуры. М.: Физкультура и спорт, 1989г. -180 стр.
51. Ломан В. Бег, прыжки, метания. Учебное пособие М.: ФИС, 1985.-169 стр.
52. Платонов В.Н., Булатова М.М., Боолдай А.В. Специализация и индивидуализация пловцов-спринтеров высокого класса с учетом структуры их соревновательной деятельности и функциональной подготовленности. Управление процессом адаптации организма спортсменов высокой квалификации: Сб. науч. тр. - К.: КГИФК, 1992г. - 77-92стр.
53. Лях В.И. Важнейшие для различных видов спорта координационные способности и их значимость в техническом и технико-тактическом совершенствовании. Учебное пособие. Москва, 1988. - № 2. – 57-59 стр.
54. Лях В.И. Координационные способности школьников. Учебное пособие. М. 1989г. – 160 стр.
55. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Учебное пособие. М. Физкультура и спорт. 1991г. -38 стр.
56. Матвеев Л.П. Общая теория спорта: Учебник для завершающего уровня высшего физкультурного образования. - М.: Физкультура и спорт, 1997г.-304 стр.
57. Махкамжанов К.М., Насриддинов Ф.Н. Мактабгача ва мактаб ёшдаги болаларнинг жисмоний ривожланиши ва тайёргарлигини такомиллаштириш. Ўқув қўлланма Т., 1995. – 74 бет.
58. Усмонхужаев Т.С. Жисмоний тарбиядан умумий ўрта таълимнинг давлат таълим стандарти ва ўқув дастури (I-IX синфлар учун) – Т.: Шарк, 1999й. – 187-287бет.
59. Усмонходжаев Т.С. Научно-педагогические основы физического совершенствования в связи с их двигательной активностью.: Автореф. дис...д-ра.пед.наук. -Т, 1995. 23 стр.

60.Фарфель В.С. Теория и практика физической культуры. Учебное пособие.
Москва, 1977г. 27-30 стр.

www.Ziyonet.uz

www.google.com

[www. YouTube.uz](http://www.YouTube.uz)

www.Referat.uz

www.lex.uz

ILOVALAR

Yugurib kelib uzunlikka sakrash texnikasini o'rgatish mashqlari

Uzunlikka sakrash texnikasini o'rgatishda tezkorlik tayyorgarligini ko'rib, shug'ullanuvchilar bir tekis yugurish va tezlikni oshirib borishni bilib olganlaridan so'ng o'rgatgan ma'qul.

Mashg'ulotlar zichligini oshirish uchun barcha sakrashlarni yo'lkada bajarish shart emas. Maxsus sakrash mashqlarini va alohida sakrashlarni o'tloq erda va qum ustida bajarish maqsadga muvofiqdir.

1-vazifa. Shug'ullanuvchilarda uzunlikka sakrash texnikasi va usullari to'g'risida tushuncha hosil qilish.

Vositalari:

1. Sakrash usullari texnikasini to'liq yoki o'rtacha tezlanishda ko'rsatish.
2. Sakrash usullari texnikasi bo'yicha kinogramma va ko'rgaz-mali qurollarni tahlil qilish.
3. Uzunlikka sakrash, musobaqa qoidasini tushuntirish.
4. Shug'ullanuvchilarni razryad me'yorlari bilan tanishtirish.

2-vazifa. Sakrashda ko'nikma hosil qilishni o'rgatish.

Vositalari:

1. 2-6 qadam tezlanishdan keyin erdan depsinib sakrash.
2. 2-6 qadam tezlanishdan keyin depsinish joyi (yog'och) yoki ma'lum chegaradan depsinib sakrash.

3-vazifa. Sakrashda depsinish va uchishda qadam tashlash texnikasiga o'rgatish.

Vositalari:

1. D.h. – depsinuvchi oyoq oldinda, siltanuvchi orqada. Depsinish oxirida tosni oldinga chiqarib, siltanuvchi oyoq tizzasini ko'tarish harakatiga taqlid qilish.
2. D.h. – siltanuvchi oyoq oldinda, depsinuvchi orqada. Oyoqni erga qo'yish uchun eshkaksimon harakat qilib, depsinuvchi oyoq va tosni oldinga chiqarib, siltanuvchi oyoq tizzasini ko'tarish.
3. D.h. – siltanuvchi oyoq oldinda. Yuqoridagining o'zi, lekin ikki qadam yurish bilan.

4. D.h. – yuqoridagidek depsinish, ikkinchi, to‘rtinchi qadamlarda bo‘lib, siltanadigan oyoqda erga tushib yugurib ketish.

5. D.h – yuqoridagidek, 2-4 yugurish qadami bilan to‘shaklar uyumiga sakrash, siltanuvchi oyoq bilan tushish.

6. D.h. – yuqoridagidek, 4-6 yugurish qadami bilan gimnastika devoriga sakrab, siltanuvchi oyoq bilan uning yog‘ochiga tushish.

7. D.h. – yuqoridagidek, 4-6 yugurish qadamidan keyingi qadamda, to‘siqdan uzunasiga sakrash.

8. D.h. – shuning o‘zi, 4-6 yugurish qadamidan (8-12 oddiy qadam) keyingi qadamda uzunlikka sakrab, chuqurchaga langarcho‘p bilan siltanish, oyog‘iga tushib yugurib ketish.

9. D.h – yuqoridagidek, 6-8 yugurish qadamidan uzunlikka sakrashdan keyin 1 hisobiga «qadamga» chiqish, 2 hisobida tosni oldinga chiqarib, siltanuvchi oyoqni songa ozroq tushirish, 3 hisobida depsinuvchi oyoqni siltanuvchi oyoqqa tortib, ikki oyoqlab erga tushish.

10. D.h. – asosiy holatda turib, 20-40 kg shtanga elkada, 2-11 qadam yurgandan keyin depsinuvchi oyoqni tayanch maydonchasiga qo‘yish (balandligi 20-30 sm) va siltanuvchi oyoqni rostlab, uni ko‘tarish.

12. D.h. – gimnastika devorida turib, oyoqlar elka kengligida, 20-40 kg shtanga elkada, oldinga yura turib, tayanch oyoqni rostlash, shu vaqtning o‘zidagi harakatda siltanuvchi oyoq gimnastika devorida (o‘rindiqdan devorgacha – 200-280 sm).

12. D.h – depsinuvchi oyoq oldinda, siltanuvchi orqada. 2-4 yugurish qadamidan keyin sakrab osilgan narsaga ko‘proq, siltanuvchi oyoqning tizzasini, boshni tegizish.

Uslubiy ko‘rsatmalar. Sakrash mashqlarida shug‘ullanuvchi son, tizza va boldir, tos suyaklari, depsinuvchi oyoqni qo‘yishda va bukishda uning tarangligini sezishi.

Oyoqning hamma suyaklaridan faol rostlanishiga erishish.

Sakrashning uchish fazasida havoda turg‘unlikka erishish.

4-vazifa. Umumiy tezlanish hamda oxirgi depsinish oldidagi qadamlar maromiga o‘rgatish.

Vositalari:

1. Depsinish oldidan bajariladigan qadamlarning xusu-siyatlari bilan tanishtirish.
2. 4-6 tezlanish qadami bilan oyoqni faol qo'yishga e'tibor bergan holda depsinish joyidagi harakatni eshkak eshgan singari bajarib uzunlikka sakrash.
3. D.h. – depsinuvchi oyoq oldinda, siltanuvchi orqada, 6-8 tezlanish qadamidan oxirgi qadamlarni belgi bo'yicha yugurib kelib sakrash.
4. D.h. – oyoqlar bir chiziqda, qo'llar belda, 10-12 yugurish qadamiga kelib tezlanish orqali oxirida depsinmaslik bilan yugurish.
5. D.h. – yuqoridagidek, to'liq yugurishni aniqlash.
6. D.h. – depsinuvchi oyoq oldinda, siltanuvchi orqada. 25-35 m tezlanish bilan oxirida depsinmasdan va depsinish bilan yugurish.

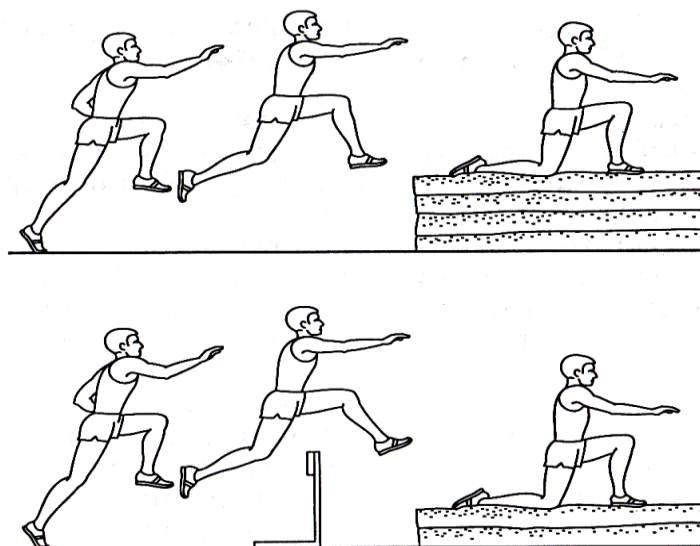
Uslubiy ko'rsatmalar. Siltashning boldir bilan emas, balki son yordamida bajarilishiga e'tibor berish.

5-vazifa. Erga tushish texnikasini o'rgatish.

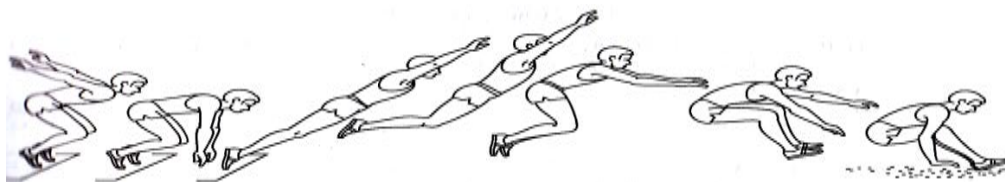
Vositalar:

1. Turgan joyidan uzunlikka sakrab, mumkin qadar oyoqlarni oldinga "uloqtirib tashlash".
2. 3-5 qadamdan yugurib kelib uzunlikka "qadamlab" sakrash. Uchish o'rtasida depsinuvchi oyoqni siltanuvchi oyoqqa yaqinlashtirib, erga tushish oldidan gavdaning holatini to'g'rilash. Keyin erga tushib, oyoqlarni bukib, qo'llarni oldinga ko'tarib, oldinga chiqib ketish.
3. Qisqa yugurib kelib, erga tushadigan joydan yarim metr berida 20-40 sm balandlikka o'rnatilgan to'sin ustidan uzunlikka sakrash.
4. Qisqa yugurib kelib, erga tushish mo'ljallangan joyga to'shalgan qog'oz tasma ustidan uzunlikka sakrash.
5. Bir oyoqda depsinib, ikkinchisini tos balandligigacha ko'tarib, yuqoriga qayta-qayta sakrash. Bunda gavda sal oldinga engashadi.
6. Shu mashqni sekin yugurib, har 4 qadamdan keyin 5-qadamda depsinib bajarish.

Uslubiy ko'rsatmalar. Sakrashning bu elementi texnikasi boshqa usullarga o'tganda deyarli o'zgarmaydi. Shuning uchun erga to'g'ri tushishni o'rgangandan keyin uni ko'p marta takrorlab, malakaga aylantirib olish kerak.



1-rasm. Sakrashda qaytish



2-rasm. Joyida turib uzunlikka sakrash

6-vazifa. «**Oyoqlarni bukib**» sakrash usulidagi harakatlarga o'rgatish.

Vositalari:

1. D.h. – depsinuvchi oyoq oldinda, siltanuvchi orqada. 4-6 qadam yugurishdan keyingi «qadamda» sakrab, depsinuvchi oyoqni siltanuvchi oyoq yoniga tortib ikki oyoq bilan erga tushish.

2. D.h. – ikki oyoq bir chiziqda, qo'llar belda, 4-6 qadam yugurishdan keyingi qadamda sakrab, depsinuvchi oyoqni siltanuvchi oyoq yoniga tortib, ikki oyoq bilan erga tushish.

3. D.h. – yuqoridagidek, 4-6 qadam yugurishdan keyingi «qadamda» uzunlikka sakrab 2 ta to'siqdan (g'ovlardan) o'tib, ikki oyoq bilan erga tushish.

4. D.h. – yuqoridagidek, 8-10 qadam bilan yugurib, to'sin ustidan «qadamlar» bilan uzunlikka sakrab, ikki oyoqda erga tushish (to'sinni balandligi – 60-70 sm).

Uslubiy ko'rsatmalar. Ayrim shug'ullanuvchilar erga tushish oldidan oyoqlarini

yuqoriga ko'tara olmaydi. Chunki son va qorin mushaklarining kuchi etarli bo'lmaydi.

7-vazifa. **“Qaychi”** usulida uchish fazasi texnikasini o'rgatish.

Vositalari:

1. 3-5 qadamdan yugurib kelib ko'proq yuqoriga sakrash.
2. 5-7 qadamdan yugurib kelib ko'proq yuqoriga sakrash.
3. Predmetlarga osilib turib “qaychi” usulida sakrash kabi oyoq holatlarini almashtirish.
4. Erga tushish paytida depsinuvchi oyoqni pastga tushirmay, balki siltanuvchi oyoqqa yaqinlashtirib, ikkala oyoqda erga tushish.
5. Maxsus mashqlar va boshqa imkoniyatlardan foydalanib “qaychi” usulini tasavvurda bajarishni o'rgatish.

Uslubiy ko'rsatmalar. Sakrovchi havoda oyoqlarini yoki tizzalarini “qaychi” kabi harakatlantirmaydi, balki yugurishni davom ettirgandek harakat qilishi lozim.

8-vazifa. **“Ko'krak kerib”** usulida uchish fazasini o'rgatish.

Vositalari:

1. Maxsus mashqlar va boshqa imkoniyatlardan foydalanib «qaychi» usulini tasavvur qilishga o'rgatish.
2. Qisqa yugurib kelib sakrash, qadam holatidan siltanuvchi oyoq va qo'llarni tez harakat qilib ikkala oyoqda erga tushish.
3. Qisqa yugurib kelib, qadam holatidan siltanuvchi oyoqni pastga tushirish va shu oyoqda erga tushish.
4. 8-10 qadamdan yugurib kelib, “qadam” holatidan siltanuvchi oyoqni pastga tushirib, keyin orqaga tortish, tosni esa oldinga chiqarish – ko'krak kerish.

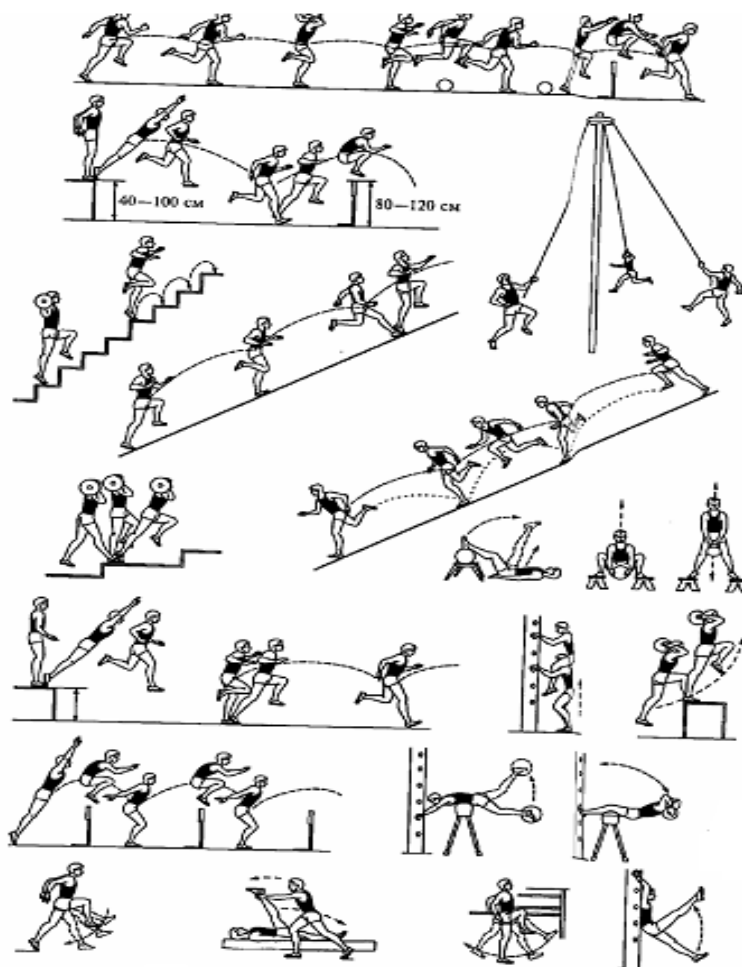
Uslubiy ko'rsatmalar. “Ko'krak kerib” sakrash usulini o'rganayotganda “qadamlab” uchib chiqishga e'tibor berish, depsinish vaqtidayoq barvaqt ko'krak kerib yuborish ehtimoli yo'q emas. Ko'krak kergan paytda bosh orqaga tashlanmasligi zarur.

9-vazifa. Tanlab olingan sakrash usulida texnikani takomil-lashtirish.

Vositalari:

1. Qisqa masofadan yugurib kelib uzunlikka sakrash.
2. O'rta masofadan yugurib kelib uzunlikka sakrash.
3. Musobaqa faoliyatiga yaqinlashtirilgan holatda uzunlikka sakrash.
4. Maxsus mashqlarni bajarish.

Uslubiy ko'rsatmalar. Har bir shug'ullanuvchining uchala usulda sakrash texnikasini aniqlab, ulardan birining samara-dorligini aniqlash va yo'naltirish.



3-rasm. Yugurib kelib uzunlikka sakrashning maxsus mashqlari (N.G. Ozolin bo'yicha)

5A112001-Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi
mutaxassisligining 2- bosqich magistranti Yadgarov Doniyor Baxodirovichning
Uzunlikka sakrovchi 15-16 yoshli qizlarni mashg'ulot jarayonida tezkor-kuch
sifatlarini rivojlantirish uslubiyati» mavzusida bajargan magistrlik
dissertatsiyasi ishiga ilmiy rahbarning

XULOSASI

Mamlakatda yuksak madaniyatga ega bo'lgan har tomonlama yetuk hamda jismonan sog'lom insonni shakllantirish maqsadida aholining jismoniy tarbiya va sport sohasida malaka va bilimlarini oltirishga qaratilgan ustuvor no'nalishlarni belgilash, iqtidorli sportchilarni tanlab olish jarayoniga innovatsion shakllar va usullarni joriy etilmoqda.

Respublikamiz Prezidenti Sh.M.Mirziyoyev 2020 yil 24-yanvarda Oliy majlisga murojaatnomasida jismoniy tarbiya va sport sohasiga to'xtalar ekan jamiyatda sog'lom turmush tarzini qaror toptirish, jismoniy tarbiya va sportni yanada ommalashtirish yana bir dolzarb vazifa ekanligini qayd etdi: "Sportni jadal rivojlantirish, xalqaro musobaqalarda yuksak natijalarga erishgan sportchilarni rag'batlantirish va qo'llab-quvvatlashga bundan buyon ham katta ahamiyat beramiz.

Yosh avlodni ma'naviy boy, axloqiy pok, jismoniy barkamol qilib tarbiyalash bugungi kunda pedagogika fani oldidagi muhim masalalardan biridir. Ta'lim tizimidagi umumiy jismoniy tayyorgarlikning asosiy vazifalaridan biri o'quvchilar jismoniy sifatlarini rivojlantirishdir.

Insonni har tomonlama va barkamol rivojlanishi umumiy tizimida umumiy o'rta ta'lim maktab o'quvchilarini jismoniy tarbiyalash alohida o'rin tutadi. Aynan mana shu yoshida mustahkam sog'lik, yuksak ish bajarish qobiliyatiga moslashtiriladi: shu yillarda harakatlanish faoliyati hamda jismoniy sifatlarini dastlabki tarbiyalash sodir bo'ladi.

Shu boisdan, magistrant D.B.Yadgarov 15-16 yoshli o'quvchilarni uzunlikka sakrash texnikasiga o'rgatish orqali yugurib kelib uzunlikka sakrash vositasida o'quvchi-yoshlarni jismoniy sifatlarini rivojlantirish, o'quv-tarbiyaviy jarayonda ularni qo'llash, nazariy asoslash usullarini ishlab chiqish hamda turli sport

musobaqlarida iqtidorli sportchilar tanlashga katta yordam berishga oid ma'lumotlarni tahlil qilishga erishgan.

Mazkur ilmiy ish muhim ahamiyatga molik bo'lib, muallif dolzarb muammo ustida izlanish olib borgan.

D.B.Yadgarovning magistrlik dissertatsiyasi ishi: Kirish qismi, III ta bob, xulosa, foydalanilgan adabiyotlar ro'yxatidan iborat. Magistrlik dissertatsiyasi ishning kirish qismida qo'yilgan muammoning dolzarbligi, ilmiy-nazariy hamda amaliy ahamiyati yetarli darajada asoslab berilgan.

I-bob mavzu doirasiga oid ilmiy-uslubiy va o'quv adabiyotlarini atroflicha qiyosiy tahlil qilish asosida masalani o'rganilganlik darajasini ochib berilgan hamda jismoniy tayyorgarligi rivojlantirish asosida ulardan foydalanish usullariga oid adabiyotlar, ma'lumotlarni tahlil qilishga uringan;

II-bobda tadqiqotning vazifalari, uni o'tkazish uslublari va tashkiliy masalalar o'z ifodasini topgan. Bunda nazariy tahlil, maxsus ilmiy-uslubiy adabiyot manbalari, pedagogik kuzatish, pedagogik tajriba, matematik statistika uslublari keng va aniq foydalanilgan.

III-bobda to'plangan ma'lumotlarni umumlashtirish va ularni tahlil qilgan. Muallif tomonidan qo'yilgan aniq maqsadlar vazifalar mohiyati ochib berilgan.

Xulosalar olingan ma'lumotlarga asoslangan bo'lib, ishda belgilab olingan maqsad va vazifalar mohiyati ochib berilgan.

Mazkur ilmiy ish muhim ahamiyatga molik bo'lib, muallif dolzarb muammo ustida izlanish olib borgan.

Magistrant Yadgarov Doniyor Baxodirovichning « Uzunlikka sakrovchi 15-16 yoshli qizlarni mashg'ulot jarayonida tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish uslubiyati» mavzusida bajargan magistrlik dissertatsiyasi yakunlangan. Magistrlik dissertatsiya ishiga qo'yilgan talablar to'liq bajarilgan va u himoya etishga ruxsat etiladi.

**Ilmiy rahbar, Jismoniy tarbiya nazariyasi
va metodikasi kafedrasi mudiri:**



prof. O'.L. Matnazarov

SA112001-Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi mutaxassisligining 2-hosqich magistranti Yadgarov Doniyor Raxodirovichning «Uzunlikka sakrovchi 15-16 yoshli qizlarni mashg'ulot jarayonida tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish uslubiyati» mavzusida bajaragan magistrlik dissertatsiya ishiga

TAQRIZ

Insonni har tomonlama va barkamol rivojlanishi umumiy tizimida umumiy o'ra ta'lim maktab o'quvchilarini jismoniy tarbiyalash alohida o'rin tutadi. Aynan mana shu yoshda mustahkam sog'lik, yuksak ish bajarish qobiliyatiga moslashtiriladi, shu yillarda harakatlanish faoliyati hamda jismoniy sifatlarini dastlabki tarbiyalash sodir bo'ladi.

Respublikamiz Prezidenti SH. M. Mirziyoyev 2020 yil 24 yanvarda Oliy majlisga murojaatnomasida jismoniy tarbiya va sport sohasiga to'xtalar ekan, jamiyatda sog'lom turmush tarzini qaror toptirish, jismoniy tarbiya va sportni yanada ommalashtirish yana bir dolzarb vazifa ekanligini qayd etdi: "Sportni jadal rivojlantirish, xalqaro musobaqalarda yuksak natijalarga erishgan sportchilarni rag'batlantirish va qo'llab-quvvatlashga bundan buyon ham katta ahamiyat beramiz.

Yosh avlodni ma'naviy boy, axloqiy pok, jismoniy barkamol qilib tarbiyalash bugungi kunda pedagogika fani oldidagi muhim masalalardan biridir. Ta'lim tizimidagi umumiy jismoniy tayyorgarlikning asosiy vazifalaridan biri o'quvchilar jismoniy sifatlarini rivojlantirishdir.

Shu boisdan, magistrant D.B.Yadgarov 15-16 yoshli o'quvchilarni uzunlikka sakrash texnikasiga o'rgatish orqali yugurib kelib uzunlikka sakrash vositasida o'quvchi-yoshlarni jismoniy sifatlarini rivojlantirish, o'quv-tarbiyaviy jarayonda ularni qo'llash, nazariy asoslash usullarini ishlab chiqish hamda turli sport musobaqlarida iqtidorli sportchilar tanlashga katta yordam berishga oid ma'lumotlarni tahlil qilishga erishgan.

Mazkur magistrlik dissertatsiyasi ishida Yugurib kelib uzunlikka sakrash texnikasini o'rgatishda yugurib kelib uzunlikka sakrashning samarali vositalaridan foydalanish orqali 15-16 yoshli o'quvchilarni jismoniy sifatlarini ko'nikma va malakalarni shakllantirish katta ahamiyat qaratilgan.

Magistrlik dissertatsiyasi ishida ishi "Kirish", 3 ta bob, "Xulosa" va foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati" kabi qismlardan iborat bo'lib, an'anaviy tartibda ishlab chiqilgan. Ishning "Kirish" qismida qo'yilayotgan muammoning dolzarbligi, ilmiy-nazariy hamda amaliy ahamiyati asoslab berilgan.

I bob mavzu doirasiga oid ilmiy-uslubiy va o'quv adabiyotlarini atroflicha qiyosiy tahlil qilish asosida masalani o'rganilganlik darajasini ochib berishga bag'ishlangan.

Shu boisdan, D.B.Yadgarovning magistrlik dissertatsiya ishi yugurib kelib uzunlikka sakrash texnikasini o'rgatishda yugurib kelib uzunlikka sakrashning samarali vositalaridan foydalanish orqali 15-16 yoshli o'quvchilarni jismoniy sifatlarni tarbiyalash samarador usullari, shakllari, yo'llarini aniqlashi hamda tajriba yo'li bilan asoslab berishga harakat qilgan.

2 bobda tadqiqotning o'tkazish uslublari va tashkiliy masalalar o'z ifodasini topgan.

3 bobda 15-16 yoshli o'quvchilarda sog'lomlashtirish tadbirlarini o'tkazishning usulbiy xususiyatlari bo'yicha tadqiqot natijalari va ularning qiyosiy tahlili atroflicha muhokama etilgan.

Mazkur ilmiy ish muhim ahamiyatga molik bo'lib, muallif dolzarb muammo ustida izlanish olib borgan. Magistrant Yadgarov Doniyor Baxodirovichning «Uzunlikka sakrovchi 15-16 yoshli qizlarni mashg'ulot jarayonida tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish uslubiyati» mavzusida bajargan magistrlik dissertatsiyasi yakunlangan.

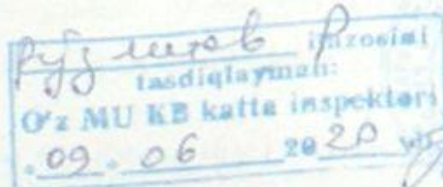
Yuqorda bayon qilinganlarga asoslanib D.Yadgarovning magistrlik dissertatsiyasi O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi magistrlik dissertatsiyalariga qo'yiladiigan barcha talablarga javob beradi.

Yuqordagilardan kelib chiqib D.Yadgarovning magistrlik ilmiy dissertatsiyasini tugallangan deb xisoblab, Urganch davlat universitetining davlat attestatsiya komissiyasi kengashida rasmiy himoyaga tavsiya qilaman.

**O'zMU "Taekvondo va sport
faoliyati" kafedrasi mudiri**



R.T.Ro'zmetov



5A112001-Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi mutaxassisligining 2- bosqich magistranti Yadgarov Doniyor Baxodirovichning « Uzunlikka sakrovchi 15-16 yoshli qizlarni mashg'ulot jarayonida tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish uslubiyati » mavzusida bajargan magistrlik dissertatsiyasi ishiga

T A Q R I Z

Yosh avlodni ma'naviy boy, axloqiy pok, jismoniy barkamol qilib tarbiyalash bugungi kunda pedagogika fani oldidagi muhim masalalardan biridir. Ta'lim tizimidagi umumiy jismoniy tayyorgarlikning asosiy vazifalaridan biri o'quvchilar jismoniy sifatlarini rivojlantirishdir.

Yurtimizda sog'lom va barkamol avlodni voyaga etkazish davlat siyosatining ustuvor yunalishlaridan biri bulib, millat genofondini asrash, oilada, jamiyatda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, jismoniy tarbiya darslari sifatini yaxshilash, maktabdan tashkari ishlarni tashkil qilish, ilgor pedagogik tajribalarni tatbik qilish, sport turlarini rivojlantirish xamda ularning ommaviyligini oshirish dolzarb masalalar xisoblanadi.

Jismoniy tarbiyaning muhim muammolaridan biri o'quvchilarni jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish ishlarini tashkil etishning uslub va shakllarini yaratishdan iboratdir. Shu nuqtai nazardan qaraganda, mazkur ish bu muammoni ilmiy yo'nalishda echishga qaratilganligi bilan muhimdir. Shunga asoslanib aytish mumkinki, D.B.Yadgarov tomonidan tanlangan magistrlik dissertatsiyasi ishi bo'yicha mavzusi o'z mohiyati va yo'nalishi bo'yicha dolzarb ahamiyat kasb etadi.

Mazkur magistrlik dissertatsiyasi ishida Yugurib kelib uzunlikka sakrash texnikasini o'rgatishda yugurib kelib uzunlikka sakrashning samarali vositalaridan foydalanish orqali 15-16 yoshli o'quvchilarni jismoniy sifatlarni ko'nikma va malakalarni shakllantirish katta ahamiyat qaratilgan.

Magistrlik dissertatsiyasi ishida ishi "Kirish" III ta bob, "Xulosa" va foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati" kabi qismlardan iborat bo'lib, an'anaviy tartibda ishlab chiqilgan.

Ishning "Kirish" qismida qo'yilayotgan muammoning dolzarbligi, ilmiy-nazariy hamda amaliy ahamiyati asoslab berilgan.

I-bob mavzu doirasiga oid ilmiy-uslubiy va o'quv adabiyotlarini atroflicha qiyosiy tahlil qilish asosida masalani o'rganilganlik darajasini ochib berishga bag'ishlangan.

Shu bosidan, D.B.Yadgarovning magistrlik dissertatsiyasi ishi yugurib kelib uzunlikka sakrash texnikasini o'rgatishda yugurib kelib uzunlikka sakrashning samarali vositalaridan foydalanish orqali 15-16 yoshli o'quvchilarni jismoniy sifatlarni tarbiyalash samarador usullari, shakllari, yo'llarini aniqlashi hamda tajriba yo'li bilan asoslab berishga harakat qilgan.

II-bobda tadqiqotning o'tkazish uslublari va tashkiliy masalalar o'z ifodasini topgan.

III-bobda 15-16 yoshli o'quvchilarda sog'lomlashtirish tadbirlarini o'tishni usulbiy xususiyatlari bo'yicha tadqiqot natijalari va ularning qiyosiy tahlili atroflicha muhokama etilgan.

Mazkur ilmiy ish muhim ahamiyatga molik bo'lib, muallif dolzarb muammo ustida izlanish olib borgan. Magistrant Yadgarov Doniyor Baxodirovichning «Uzunlikka sakrovchi 15-16 yoshli qizlarni mashg'ulot jarayonida tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish uslubiyati» mavzusida bajargan magistrlik dissertatsiyasi yakunlangan.

Dissertatsiyaning nihoyasida muallif bajarilgan barcha ishlar bo'yicha xulosa chiqargan. Magistrlik dissertatsiya ishi materiallarning bayon etilish tili tushunarli va ravon hamda yoritilish sohasi ilmiy. Ishni rasmiylashtirishda talabga to'liq rioya qilingan. Yuqorida bayon qilinganlarga asoslanib Yadgarov Doniyor Baxodirovichni magistrlik dissertatsiyasi O'zbekiston Respublikasi oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi magistrlik dissertatsiyalariga qo'yiladigan barcha talablarga javob beradi.

Mazkur magistrlik dissertatsiyasini tugallangan hisoblab, Urganch Davlat universitetining Davlat Attestatsiya Komissiyasi kengashida himoya qilishga tavsiya qilaman.

**UrDU Jismoniy madaniyat
fakultet dekani:**



dots. S.U.Ko'palov

