



**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O‘RTA MAXSUS  
TA‘LIM VAZIRLIGI**

**TERMIZ DAVLAT UNIVERSITETI  
JISMONIY MADANIYAT FAKULTETI**

**“JISMONIY MADANIYAT NAZARIYASI VA METODIKASI”  
KAFEDRASI BITIRUVCHISI**

**BOYMIRZAYEVA TO‘LG‘ONOY MENGLIYEVNAning**

**“Qisqa masofaga yuguruvchi qizlarning jismoniy tayyorgarligini oshirish”  
mavzusidagi**

**BITIRUV MALAKAVIY ISHI**

**TERMIZ 2018 yil.**

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O‘RTA MAXSUS TA‘LIM  
VAZIRLIGI  
TERMIZ DAVLAT UNIVERSITETI  
JISMONIY MADANIYAT FAKULTETI  
“JISMONIY MADANIYAT NAZARIYASI VA METODIKASI”  
KAFEDRASI**

**«HIMOYAGA RUXSAT ETILDI»**

Jismoniy madaniyat fakulteti dekani:

\_\_\_\_\_ **O. J. Begimqulov**

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2018 yil

**“Qisqa masofaga yuguruvchi qizlarning jismoniy tayyorgarligini oshirish”  
mavzusidagi**

## **BITIRUV MALAKAVIY ISHI**

Bajardi: 5112000 - Jismoniy madaniyat ta‘lim

yo‘nalishi bitiruvchi 4 - kurs 404-guruh talabasi

Boymirzayeva To‘lg‘onoy Mengliyevna

Ilmiy rahbar: Berdiyev. G‘

Taqrizchi: Salimov. O‘

Bitiruv malakaviy ishi kafedradan dastlabki himoyadan o‘tdi. \_\_\_\_\_  
sonli bayonnomasi “ \_\_\_\_\_ ” \_\_\_\_\_ 2018 yil.

## MUNDARIJA

KIRISH.	
<b>I BOB. QISQA MASOFAGA YUGURUVCHI QIZLARNI TEZKORLIGINI RIVOJLANTIRISHNINIG MUAMOLARI.</b>	
1.1. Tezkorlikni rivojlantirishning uslubiyati.	
1.2. O‘smir qizlarning jismoniy rivojlanishida fiziologik omillar.	
1.3. Mashg‘ulotlar jarayonida tezkorlikni rivojlantirish metodikasi.	
1.4. Qisqa masofaga yugurish texnikasini o‘rgatish uslubiyati.	
I-Bob bo‘yicha xulosa.	
<b>II BOB. TADQIQOT VAZIFASI, TASHKIL ETISH VA O‘TKAZISH USULLARI.</b>	
2.1. Tadqiqot vazifasi.	
2.2. Tadqiqot usullari.	
2.3. Pedagogik kuzatuv va testlash.	
2.4. Tadqiqotni tashkil qilish va o‘tkazish.	
2.5. Matematik statik usullar.	
<b>III BOB. MASHG‘ULOTLARNI O‘TKAZISH SHAKILLARI, TUZILISHI VA TADQIQOT NATIJALARNI PEDAGOGIK TAHLILI.</b>	
3.1 Mashg‘ulot shakillari.	
3.2. Qisqa masofaga yuguruvchi qizlarni yillik tayyorgarlik mashg‘ulotlar rejasini tuzilishi.	
3.3. Qisqa masofaga yuguruvchi 13-15 yoshli o‘smir qizlarni jismoniy rivojlanish dinamikasi.	
3.4. Tadqiqot ishining tahlili.	
Xulosa.	
Amaliy tavsiyalar.	
Adabiyotlar ro‘yxati.	

## KIRISH

O‘zbekiston Respublikasining qonuni jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida (yangi tahriri) 2015 yil 4 sentyabr, O‘RQ-394-sonli O‘zbekistonda Jismoniy Tarbiya va Sportni yanada rivojlantirish to‘g‘risidagi qarorida yurtimizdagi barcha aholini sog‘ligini mustahkamlash ularni «Alpomish va Barchinoy» test me‘yorlarini topshirishga tayyorlash aholi o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini shakllantirish kabi maqsadlarni amalgam oshirish ko‘zda tutilgan. Hozirgi kunda sportning yengil atletika turi bilan ko‘plab yurtdoshlarimiz shugillanib kelmoqda. Joylarda qizlar sportini rivojlantirish ayniqsa qizlarimizga yengil atletika turlarini o‘rgatib borish kelajakda sog‘lom avlodni kamol toptirishda yetakchi omillardan xisoblanadi.<sup>1</sup>

Jumladan O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti SH. Mirziyoyev 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.<sup>2</sup>

So‘ngi yillarda sport natijalarini o‘sishi raqobatni keskin kuchayishiga olib kelmoqda. Hozirgi kunda bolalar sportini rivojlantirish ularni ko‘p yillik mashg‘ulot va musobaqa sikllariga tayyorlash bugungi kunning dolzarb muammolaridan hisoblanadi. Aynan sportchi qizlarni bolalik chog‘idan boshlab sport bilan tarbiyalab borish sportda yuqori natijalarga erishishiga zamin yaratadi. Yengil atletikaning 100-200 m masofaga yugurish turlari “Umid nixollari”, ”Barkamol avlod”, ”Universiada” sport musobaqalari dasturidan o‘rin olgan bo‘lib Respublikamizning barcha viloyat jamoa a‘zolari muntazam ravishda tayyorgarlik ko‘rib kelishmoqda.<sup>3</sup>

Ushbu turlarda qizlarimizdan Yulya Tarasova, Guzal Xubbieva va vohadoshimiz Sitara Hamidava kabi yetakchi qizlarimiz Olimpiada, Osiyo o‘yinlarida yurtimiz sharafini ximoya etishmoqda. Lekin o‘smir qizlarimiz

---

<sup>1</sup> O‘zbekiston Respublikasining qonuni jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida (yangi tahriri) Toshkent sh., 2015 yil 4 sentyabr, O‘RQ-394-son

<sup>2</sup> O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.Mirziyoyevning farmoni Toshkent shahri, 2018-yil 5-mart.

<sup>3</sup> O‘zbekiston Respublikasi “Bolalar sportini rivojlantirish” (2002 yil 24 oktyabr) Ma‘rifat gazetasi 2002 yil 31 oktyabr 2 b.

tomonidan ko'rsatilayotgan sport natijalarini qoniqarli deb bo'lmaydi. Shu boisdan o'smir qizlarimizning jismoniy tayyorgarligini oshirish ayniqsa, qisqa masofalarga yuguruvchilar uchun zarur bo'lgan tezkorlik, kuch, chaqqonlik, chidamlilik, egiluvchanlik kabi sifatlarini rivojlantirish o'quv-mashg'ulot guruxi 1-bosqich tarbiyaanuvchilarining mashg'ulotlarini asosiy tarkibi bo'lishi kerak.<sup>4</sup>

Mashg'ulot jarayonini tashkil etishda birinchi galda jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish maqsadga muvofiqdir. Shu boisdan qisqa masofaga yuguruvchi qizlarning jismoniy tayyorgarligini oshirish hozirgi kunda dolzarb muammolardan xisoblanadi.

**Ishning maqsadi:** 13-14 yoshli o'quvchi qizlarni jismoniy tayyorgarligini oshirishda tezkorlik jismoniy sifatini rivojlantiruvchi samarador vosita usullarni saralash orqali sport natijasini o'stirish.

**Ishning yangiligi:** 13-14 yoshli qizlarni jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishda yugurish masofasini bo'laklab o'tish va har xil sakrash mashqlarini estafeta sifatida o'tkazish mashg'ulot jarayoni samaradorligini ta'minlash bilan ularning jismoniy sifatlarini rivojlantiradi.

---

<sup>4</sup> O'zbekiston Respubikasi birinchi Prezidentining "Sog'lov avlod uchun" ordeni ta'sis qilish to'g'risidagi Farmoni (1993 yil 4 mart) "O'zbekiston ovozi" gazetasi, 1993 yil 5 mart.

# **I BOB. QISQA MASOFAGA YUGURUVCHI QIZLARNI TEZKORLIGINI RIVOJLANTIRISHNINIG MUAMOLARI**

## **I.1 Tezkorlikni rivojlantirishning uslubiyati.**

Harakatlarni tez bajara olish yengil atletikachilarni muhim fazilatlaridan biridir. Tezkorlik sakrovchining depsinish, uloqtiruvchining siltash, sprinterning yugurishi uchungina zarur bo'lib qolmay balki tezkorlik bosh fazilat hisoblanmagan atletlarga ham zarurdir. Yuqori darajadagi tezkorlik tezligi kam harakatlarni osonroq bajarishga imkon beradi.<sup>5</sup>

Sportchi harakat tezligi birinchi navbatda muskullarning taranglashtirib va bo'shashtirib turadigan harakatlarni yo'lga solib va boshqarib turadigan bosh miya qobigining tegishli nerv faoliyati sabab bo'ladi. Bu faoliyat ko'p jihatdan sportchining sport texnikasi qanchalik takomillashishiga muskullarning kuch va elasikligiga bo'g'inlarning harakatchanligiga uzoq vaqt davom etgan ish paytida esa uning chidamliligiga bogliq.

Tezkorlik fazilat masalan tugma qobiliyat bo'lmasa, qisqa masofada yuguruvchi bo'lish mumkin emas, degan fikrlar hali ham uchrab turadi. Albatta tabiiy moyillik va tugma imkoniyatning muayyan ahamiyati bor, ammo bosh ro'l o'ynaydigan tarbiya o'rganish va taraqqiyot topishdir. Ko'p yillik trenirovka jarayonida har qanday sportchi tezkorlik fazilatini yildan yilga oshirib borishi mumkin. Harakat tezligini (ayniqsa o'yinlar yordamida) 10-12 yoshdan rivojlantira borish kerak.<sup>6</sup>

Harakat tezligini oshirishning eng muhim tomoni yugurish, sakrash va uloqtirishni mukammal texnikasini egallashdir. Sprinterlar uchun 50-60 m li qiya (2-3) yo'lkada yugurish samaraliroq. yugurib kela turib, 30-50 m ga qiya yugurib kelganda turgunlashib qolgan maksimal tezlik ortadi. Yuguruvchi tezroq depsinishga o'rganadi, burulishdan to'g'ri yo'lkada chiqishdan jadalroq qadam tashlaydigan bo'lshadi. Lekin yengillashtiradigan sharoitda bajariladigan qiya

---

<sup>5</sup> K.T.Shakirjonova "Engil atletikachilarning jismoniy sifatlari va tezkorligini rivojlantirish tamoyillari va usuliyati" (ma'ruza) Toshkent 2008y.

<sup>6</sup> K.T.Shakirjonova "Engil atletikada boshqaruv va pedagogik nazorat" (ma'ruza) T: 2009y.

yoʻlkada yugurish gorizantal yugurishga toʻla oʻxshash emas. Shuning uchun u sprinter trenirovkasining oz qisminigina tashkil etishi mumkin (N.G.Ozolin).<sup>7</sup>

Suratni tezlashtira boradigan ritmik baland tovush yordamida ham yugurish va harakatlarda turgunlashib qolgan maksimal tezlikni oshirish mumkin. Chunki sprinter oʻz qadami jadalligini tovush suratiga moslab tashlashga intiladi (E.R.Andres, R.Q.Qudratov).<sup>8</sup>

Bir mashqda trenirovka qilish natijasida sportchining tezkorligi ortgandan keyin boshqa mashqlarni tez bajara oladimi yoʻqmi buni bilish muhimdir.

### ***Tezkorlik harakatini sezish rivojlanishining uslubiyati***

Harakatni sezish tezligi oddiy va murakkab boʻladi.

*Oddiy sezish* – avvaldan maʼlum boʻlgan harakatni bajarish uchun kutilmagan habar. Masalan kutilgan habar boʻyicha, yugurishga start berish, tez otish, koʻkrakdan yoki boshdan oshirib toʻp otish. Sezishning qolgan turi hammasi murakkabdir.

### ***Sezish harakatining 3 ta bosqichi bor:***

1. *Sensorlik* – habar berilgan vaqtdan boshlab mushak faolligining birinchi belgilarigacha.

2. *Premotorlik* – harakat boshlangunga qadar mushakning elektr faolligining paydo boʻlishi. Bu bosqich barqarorlashgan va 25-60m/s ni tashkil qiladi.

3. *Motorli* – harakat boshlanganidan to tugaguncha davom etadi. Sensor va premotorli bosqich yashirin tasirning tarkibiy qismlarini hosil qiladi, motorlisi esa harakatni tashkil qiladi.

Oddiy harakat sezgisining butunlay qisqarish vaqti mashgulot paytida motorli tarkibiy qismlar hisobiga sodir boʻladi. Persektiv va harakatli jarayonlar musaqil hisoblanadi, lekin latent tarkibiy qismlarining harakatlarida farqlar koʻp.

Latent vaqt sezish fiziologik tasavvurlarga koʻra besh qismdan iborat:

- Reseptordagi hayajon qoʻzgatuvchidan sezuvchi azolar orqali, yani koʻz, quloq, sezgi hissi, vesibulyar asboblar orqali qabul qilinadi.

---

<sup>7</sup> N.G.Ozolin "Engil atletika" T:1971y.

<sup>8</sup> Andris E.R., Qudratov R.Q. engil atletika. Oʻquv qoʻllanma. Toshkent 1998y.

- Hayajonning markazga intilma asablaridan MATga uzatilishi.
- Hayajonning asab tarmoqlari bo'yicha o'tishi va elektr habarining shakllanishi.
- Hayajonning MAT dan mushaklarga uzatilishi.
- Mushaklarning qo'zgalishi va unda mexanik harakatning paydo bo'lishi.

Reseptorda hayajonning paydo bo'lishiga sarf qilinadigan vaqt qo'zgatuvchining jismoniy tabiatiga va qabul qiluvchi reseptorning hususiyatlariga bogliq.

Qo'zgatuvchining ko'rish resepsiyasidagi tovush va hislarni qabul qilish vaqt ancha qisqardi, shuningdek asab impulslaridagi yoruglik energiyalarini hosil qiluvchi fotokimyoviy jarayon ohirgi holatlarda sezilarli vaqtni egallaydi.

Hayajonning markazga intilma asabdan MAT ga uzatish vaqti asab jarayoning harakatiga bog'liq. Bu omillar ko'p darajada mashqlar tasirida o'zgaradi. Qo'zgalish vaqtida asab tolalarining uzunligi uning qalinligiga bogliq. Asab impulslarining tezligi 50-120m/s teng. Aniqlanishicha, mashgulotlar natijasida yoshga bog'liq emas va sportchi g'oliblik cho'qqisini 9-10 yoshdan 25-28 yoshgacha egallashi mumkin.

Latent va motorli tarkibiy qismlarining o'zaro munosabatlari vaqtning umumiy natijasidagi tavsif sezgilariga, yoshga, sport turiga, sportchi mutaxassisligiga, organizmning charchash jarayoniga bog'liq. Oddiy sezish tezligining ko'rinarli yahshilanishi murakkab vazifa, chunki gap o'nlab, bazida yuzlab sekundlarni yutish haqida ketmoqda.

Latent tarkibiy qismlarining umumiy vaqtiga 20-25%, motorligiga 75-80% ketadi. Masalan, oliy malakali sprinterlarning startyor otilganidagi umumiy vaqti 0,30-0,40s, bunda latent davri 0,06-0,10s, motor -0,24-0,30. Element startining amalgam oshishi tufayli sprinterdagi umumiy natija 0,05-0,08 ga yahshilandi.

Oddiy sezgida tezlikning yuqori ko'chishi kuzatiladi: birdan berilgan habarga sportchining biror organi tez javob beradi va gavdaning shu qismi boshqa qismlariga nisbatan tez qabul qiluvchi hisoblanadi. Masalan, habarni qo'li bilan tez sezgan sportchi oyogi bilan ham tez qabul qiladi. Sportchining etiborini ko'proq



habar qabul qilishga (sezishning sensor turi) yoki bo‘ladigan harakatga (sezishning motorli turi) qaratiladi, bu esa oddiy sezish vaqtiga bog‘liq.

Sezish tezligining oshishi mushaklarni ham qo‘zgatadi, shuning uchun pas startga yana ham undash taklif qilinadi. Tezlik sezgisi kutilayotgan habarga bog‘liq. Boshlovchi va ijro etuvchi jamoa o‘rtasidagi eng qulay vaqt 1,5s.

Sprintercha yuguruvchining “Diqqat” buyrug‘i” bilan pistoletdan otilgan o‘q o‘rtasidagi vaqtda nafas ushlab turish start sezishini kamaytiradi. 25-30 daqiqali badan qizdirishdan keyin esa sezish vaqti qisqaradi. Agar bir necha start bajarilsa (1,5-2 daq. interval bilan), 7-8 urinishda vaqtning yahshilanishi kuzatiladi.

Oddiy sezish tezlikni kuchaytirish uchun bir qancha mashqlarni taklif qiladi va bu mashqlarni bajarishda oldindan ko‘nikkan habarida harakatlantiradi. (tovushli, ko‘z bilan ko‘rilgan, his etilgan)

Masalan: trener buyrug‘i bilan past startdan yugurish;

- aylana bo‘ylab yurganda, trenerning kutilmagan tez qisqa habaridan keyingi (kaftiga urish, hushtak chalish) bajariladigan (yuqoriga sakrash, yonga sakrash, o‘tirish, harakat yo‘nalishini 180\* yoki 360\* ga o‘zgartirish) harakatlar;

1-jadval

### Tezkorlikni rivojlantiruvchi mashqlar o‘tkazish metodlari

Asosiy metodlar	Asosiy Vazifalar	Trenirovka ishining hajmi	Trenirovka ishining jadalligi %	Trenirovka davri
Eng yuqori tezlikka yaqin tezlikda.	Texnikani takomillashtirish jumladan hatrakatlarni oson bajara oladigan bo‘lish.	Katta va juda katta	70-90	Tayyorlov va musobaqalashuvning boshlari
Mashqlarni takror bajarish (mahsus mashlar va tanlangan yengil atletika turi). Mashqlarni nihoyaga etgan tezlikda takror bajarish (mahsus mashlar va tanlangan yengil atletika turi) Ayni paytda erishilgan eng yuqori tezlikdan ortiq tezlikdagi takror bajarish (kattaroq tezlikga erishishni osonlashtiradigan sharoitda)	Bosh miya qobigidagi harakat tezligini belgilab beruvchi tegishli jarayonlarni takomillashtirish. Kuchni muskullar qiyishqoqligini va bo‘ginlar harakatchanligini yaxshilash. Tez harakatlarda chidamlilikni rivojlantirishning			

tanlagan yengil atletika turini bajarish).	boshlanishi.			
Maksimal tez harakatlanishni yangi darajaga ko'tarish uchun nerv jarayonlarining dinamik seriotipni takomillashtirish	Tez harakatlarda mashq olganlik darajasini saqlab qolish.			
Tezkorlik chegarasi ortgani munosabati bilan harakat perefirik nervlarini takomillashtirish.	Harakatlar oson bemalol bajarilishiga erishish.	Kichik va o'rta	100.	Musobaqalashuv
Yangi tezkor sur'atda harakatlarni avtomatlashtirish	Harakatlarni avtomatlashtirish bosh miya qobigidagi harakat maksimal tezligini belgilab beruvchi tegishli jarayonlarni takomillashtirish			

## I.2. O'smir qizlarda jismoniy rivojlanishida fiziologik omillar

Mashgulotda yuqori natijalarga erishish uchun o'quvchi qizlarni rivojlanishining yosh hususiyatlarini bilish juda muhimdir.

Avvalo shuni takidlab o'tish kerakki, o'smir qizlar rivojlanishi atrof-muhitga, hayotni qanday tashkil etishga, tarbiyasiga to'g'ridan to'g'ri. Tez bo'yiga o'sish, tananing og'irlashishi o'smir qizlarning fiziologiyasiga hosdir (A Ikromov, R Axmadov).<sup>9</sup>

Yoshga qarab davrlarga bo'lish hozirgi vaqtda ko'p tarqalgan. Uning ichida yangi tugilgan, bog'cha, maktabgacha va maktab yoshidagi va o'z navbatida kichik, o'rta va katta maktab yoshiga bo'linadi.

Fiziologiyada mavjud bo'lgan o'smirlarni davrlarga bo'lish tizimi, rivojlanishning alohida davr bo'limlari maktab o'quvchi qizlari uchun asos bo'lib hisoblanadi. Pedagogikada maktab yoshi kichik 7-10 yoshgacha, o'smirlik 11-14 yoshgacha, o'spirinlik 15-17 yoshlarga bo'lish qabul qilingan.

O'quvchilarni o'z vaqtida hayotiy muhim bo'lgan harakat malakalarga o'rgatish eng asosiylari yurish, yugurish, sakrash va uloqtirish malakalari hisoblanadi.

O'smir yoshdagi qizlar bilan jismoniy tarbiya darslarini olib borishdagi asosiy yo'nalish hayotiy zarur jarayonlar: yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish,

<sup>9</sup> A Ikromov, R Axmadov. Yengil atletika. O'quv qo'llanma. Toshkent 1998y.

qomadni to‘g‘ri saqlay olish, tezkorlik, chaqqonlik, mushak tezliklarini tahlil qilish qobiliyatlarini tarbiyalashga qaratib ularni shakllantirish. O‘smir yoshidagi qizlar bilan jismoniy mashg‘ulotlar tizimini to‘g‘ri olib boorish qizlar organizmini o‘sish va rivojlantirishni jonlantiradi.

O‘quvchilar jismoniy tarbiya darslari jarayonidagi jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlik darajasi o‘ziga xos bo‘lib, farqli ravishda individual o‘zgarishlarga ega (R.Salamov).<sup>10</sup>

Jismoniy tarbiyaning tarkibiy qismi o‘rgatish bo‘lib, bu jarayonda qizlarni turli xil malaka va harakatlarni bilish kerakligini o‘zlashtiradi.

Jismoniy tarbiya darsida qizlarni qisqa masofaga yugurish uslublari tanlash, o‘smir yoshdagi o‘quvchi qizlarni jismoniy imkoniyatlariga qatiy to‘g‘ri kelgan holda amalgam oshirilishi lozim.

O‘smir yoshdagi va bir xil jismoniy rivojlanishga ega bo‘lgan qizlarda jismoniy sifatlarni rivojlanishi har xil ekanligi takidlangan. Shu sababli jismoniy rivojlanishi har hil bo‘lgan o‘smir qizlarda jismoniy sifatlarni tarbiyalash uchun individual dasturlar tuzish, mashqlar majmuasini ishlab chiqish, mashg‘ulot jarayonida har bir guruh uchun individual dasturlar tuzish, mashg‘ulot jarayonida har bir guruh uchun samarali yondoshgan holda o‘rgatishni tashkil qilish kerak.

O‘smir qizlarni o‘sish va rivojlanishi barcha organizmlar, jumladan odam organizmi uchun hos hususiyatdir rus olimi I.M.Sechenov “Organizm tushunchasiga tashqi muhit tushunchasi ham kiradi” degan edi. Chunki organizm tashqi muhitsuiz yashay olmaydi (G.I.Azimov, Sh.Sobitova “Fiziologiya”).<sup>11</sup>

O‘sish deganda hujayralarning ko‘payishi natijasida tirik organizm hajmining, moddalar massasining ortishi tushuniladi. Umumiy o‘sish tana skletining o‘sish va rivojlanishiga bog‘liq.

Organizm bir biriga bog‘liq bo‘lgan qonuniyat asosida o‘sadi va rivojlanadi. Shunga qaramasdan, bola ba‘zan tez o‘sishi yoki rivojlanishda orqada qolish

---

<sup>10</sup> P.Salamov, I.Ikramov. ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ НАЗАРИЯСИ ВА МЕТОДИКАСИ Тошкент - 2008

<sup>11</sup> M.U.To‘ychiev “Sportda biokimyoviy nazorat” ) (uslubiy qo‘llanma) T; 2011y.

mumkin. Tuhum hujayra urug‘langandan boshlab odam rivojlana boshlaydi, bu jarayon to umrining ohirigacha davom etadi,

Jismoniy rivojlanish ko‘rsatkichlariga bo‘yning o‘ssishi, vazn, bosh aylanasi, ko‘krak qafas aylanasi, bola vazniga har yili 1,5-2 kg qo‘shilib boradi.

Kichik maktab yoshi (6 yoshdan 11 yoshgacha yoki 7 yoshdan 12 yoshgacha). Bu davrda skletning suyaklanishi davom etadi. Tana proporsiyasi o‘zgaradi. Jigar, buyraklar, o‘pka, yuurak va boshqa organlarning tuzilishi va funksiyasi murakkablashib boradi.

6 yoshli bolalarda harakat ko‘nikmasi va malakalari tez shakllana boshlaydi. Ularda bo‘y, mushak kuchi o‘sadi, harakatlar koordinasiyasi yahshilanadi, harakat amplitudasi, tezligi, yo‘nalishi, maromi, sur‘ati, baholash malakasi takomillashadi. Harakatni tahlil qilish, undagi ayrim fazilatlarni ajrata olish qobiliyati rivojlanadi. Bola harakat natijalari uning sifatlarga bog‘liqligini tushuna boshlaydi, so‘ng yahshi natijalarga erishish maqsadida, harakatlarni chidam, bardosh bilan bajarishga kirishadi. Bularning hammasi asosiy harakatlarni gemnasik va jismoniy mashqlarni bajarish texnikasini o‘rgatishga imkon yaratadi.

6-7 yoshdagi va 9-10 yoshdagi bolalarda o‘pka massasi oshadi, alviolalar soni kattalarnikiga yaqinlashadi, o‘pkaning tuzilmaviy o‘zgarishi uning tiriklik sigimini oshishiga olib keladi. Shuningdek o‘pkaning tiriklik sigimi 1,40-1,60 litrdan 2,20-2,50 litrgacha oshadi. Tashqi nafas olishning oshishi bilan birgalikda yurak qon tomir tizimining tinch holatda ham va jismoniy ish vaqtida ham kislorodga bo‘lgan talab ko‘rsatkichlarini o‘ssishi kuzatiladi. bu o‘zgarishlar orqali mushaklarning kislorod bilan ta‘minlash hususiyatlari ortadi, energiya almashish jarayoni takomillashadi. Tayanch harakat apparati, markaziy va pereferik nerv tizimida hamda ichki organlarda morfologik va biokimyoviy o‘zgarishlar jismoniy sifatlarni rivojlanishining tuzilmaviy hususiyatlari bilan bog‘liqdir.

O‘smir qizlar harakat tartibini tuzish, ularni sog‘ligini saqlash hamda mustahkamlash va har tomonlama jismoniy rivojlantirishda faol harakat tartibi asosiy omillardan hisoblanadi. Harakat yani jismoniy mashqlar, avvalo

organizmning barcha sistemalari: asab, yurak, qon tomir, hafas, skelet, muskul va mushak sistemalarining rivojlanishi uchun juda zarur.

O'smir qizlarning biologik jihatdan ikkinchi "yahlitlanish" davrini boshdan kechiradi. Ularda avvalgi yoshga nisbatan bo'y o'sishi biroz sekinlashadi va ogirligi sezilarli ravishda ortadi. Skeleti asta sekin suyaklanib boradi.

Muskul sistemasi jadal rivojlanib boradi. Qo'lning mayday muskullari rivojlanishi bilan mayday harakatlarni bajarish qobiliyati paydo bo'ladi. Innervation apparat yuqori rivojlanish darajasiga erishadi, bular tufayli bola tez yozish malakalarini mavaffaqiyat bilan egallab oladi. Oyoqlarning muskul kuchi ancha ortadi. Bu yoshda elkaning chuqur muskullari hali kuchsiz, ularning paylari rivojlanmagan bo'ladi.

Bola organizmining barcha to'qimalari o'sish holatida bo'ladi. Ularda gemoglobulin, yog, oqsil, anorganik tuzlar prorenti katta yoshdagi kishilar to'qimalariga qaraganda kam.

O'smir qizlarni harakatchanligi yurak qon tomir sistemasi tomonidan qulay sharoit yaratishi bilan taminlanadi; yurakning o'lchami nisbatan katta bo'ladi. Bu yosh davrlarning ohiriga kelib qon bosimining katta yoshli kishilarning normasiga yaqinlashib ortadi.

O'smir qizlarni qomatini to'g'ri tutishga o'rgatish lozim. Qomatni to'g'ri tutish, bunda gavda va bosh to'g'ri tutiladi; ko'krak qafasi biroz kerilgan, baravar turgan elkalar sal orqaga tashlangan, umurtqa normal va tabiiy ravishda egilgan, oyoqlarning tos-son va tizza bo'ginlari to'la rostlangan bir hil balandlikda turgan ko'krakka yaqinlashgan bo'lishi lozim.

Harakat malakalarini egallashga yo'naltirilgan mashgulotlarda o'smir qizlarni muvaffaqiyatga erishish uchun ularni yosh hususiyatlarini har tomonlama hisobga olish zarurligiga e'tibor qaratadi.

### **I.3. Mashg'ulotlar jarayonida tezkorlikni rivojlantirish metodikasi.**

Sportchining tezlik qobiliyatlari deganda, harakatlarning minimal vaqt oraligida bajarilishini taminlovchi funksional hususiyatlar kompleksi tushuniladi.

Tezlik qobiliyatlari namoyon bo'lishining elementar (oddiy) va kompleks shakllari farqlanadi.

Elementar (oddiy) shakllari oddiy reakssiyalarning latent vaqtida, kichkina qarshilik bo'lganda aydin harakatlarning bajarilish tezligida, harakatlar suratida namoyon bo'ladi. Shuni e'tiborga olish lozimki, tezlik o'zining barcha elementar ko'rinishlarida ikkita omil bilan aniqlanadi – neyromotor mexanizm faoliyatining tezkorligi va harakat tarkibini juda tez safarbar eta olish qobiliyati.

Birinchi omil ko'p jihatdan genetik belgilab berilgan va juda kam miqdorda takomillashadi.

Ikkinchi omil mashq qilishna mumkin va u tezlikni elementar shakllari rivojlanishida asosiy zahira hisoblanadi. Shundan muayyan bir harakat tezligining rivojlanishi asosan tayanch harakat apparati hamda mazkur insonga hos bo'lgan asab mushak tizimining individual imkoniyatlaridan to'liq foydalanishga imkon beruvchi oqilona koordinasiyasini egallash hisobiga ta'minlanadi (Yu.V.Veroxshanskiy, 1988 yil V.B Popov, G.G Arzumanov, L.A Malxina).<sup>12</sup>

Tezlikning elementar namoyon bo'lish shakllari har hil birikmalarda va boshqa harakat sifatlari hamda texnik malakalar bilan birgalikda yengil atletikaning har hil turlaridagi mashg'ulot va musobaqa faoliyatiga xos murakkab harakatlarda tezlik qobiliyatlarining kompleks holda namoyon bo'lishini ta'minlaydi. Bunday kompleks namoyon bo'lishlariga quyidagilar kiradi: yuqori darajadagi masofaviy tezlikka erishish qobiliyati, startdan bir zumda tezlik ola bilish ko'nikmasi, musobaqa kurashining borishi taqozo etgan harakatlarni yuqori tezlikda bajarish ko'nikmasi.

Yengil atletikaning ko'pgina turlarida yuqorida sanab o'tilgan barcha tezlik sifatlari turlari uyg'unlikda namoyon bo'ladi. Masalan, sprinterlik yugurishda

---

<sup>12</sup> V.B.Popov "555 spetsialnix uprajneniy v podgotovke legkoatletov" M: Terra sport 2002g.

natija startdagi reaksiyaga ham, har bir yakkalik harakat tezligiga ham, masofada rivojlantirilgan sur'atga ham bog'liq bo'ladi.

Tezlikni rivojlanishga namoyon bo'lishiga ta'sir qiluvchi omillar. Tezlik yengil atletikaning ko'pgina turlarida etakchi sifat sanaladi. Tezlik tabiiy qobiliyatlarga (irsiy va asab tizimini biologik qobiliyatlariga) bog'liqligini e'tiborga olish lozim. Tezlik shakllari va harakat tezligining namoyon bo'lishi qator omillarga bog'liq.

Asab jarayonlarining harakatchanligi (u asab tizimining turli bo'limlarida qo'zg'alish va tormozlanish jarayonlari kechishining takomillashuvida aks etadi) va asab mushak koordinasiyasi darajasi tezlik qobiliyatlarining shart sharoitlaridan biri hisoblanadi. Mushak to'qimasining xususiyatlari – har hil mushak tolalari nisbatlari, ularning cho'ziluvchanligi, mushaklar ichidagi va mushaklararo koordinasiya darajasi ham tezlik qobiliyatlari darajasiga ta'sir qiladi (Andris E.R., Savelev Yu.).<sup>13</sup>

Sportchilar tezlik sifatlarining namoyon bo'lishi kuch, egiluvchanlik va koordinasion qobiliyatlarning rivojlanish darajasi, sport texnikasining takomillashuvi, biokimyoviy mexanizmlarning eng tez safarbar qilinishi hamda energiyaning alaktat-anaerob ta'minoti resintezlashuvi irodaviy sifatlar darajasi bilan chambarchas bog'liq.

Tezlik qobiliyatining nomoyon bo'lishi, shuningdek mushaklarning reaktivligiga, uning yopishqoqligiga va harakat amplitudasiga, yani bo'g'imlardagi harakatchanlik darajasiga, mushaklarning zo'riqqan holatdan bo'shashgan holatga tez o'ta olish qobiliyatiga, irsiyatga, sportchilar yoshi va jinsiga, badan qizdirishga va toliqish jarayonlarga bog'liq.

Shu e'tiborga olish lozimki, tezlik qobiliyatlarining elementar va kompleks shakllari qat'iy maxsus bo'lib, odatda bir biriga bog'liq emas, reaksiya vaqti ko'rsatkichlari harakat tezligi ko'rsatkichlariga bog'liq emas, yengil atletika yugurishida start samarasi mutloq masofaviy tezlik darajasiga bog'liq emas.

---

<sup>13</sup> Andris E.R., Qudratov R.Q. engil atletika. O'quv qo'llanma. Toshkent 1998y.

Zamonaviy sportda tezlik sifatlarining kompleks namoyon bo'lishi sharoitlarida tezlik ishining 3 ta maxsus rejimi ajratiladi: asiklik, unga jamlangan portlovchan kuchlanishning bir martalik namoyon bo'lishiga xosdir. Start tezlanishi, u turgan joyidan tezda tezlikni oshirib borib, qisqa vaqt ichida uning maksimal ko'rsatkichlarga erishishda ifodalanadi (Yu.V.Verxoshanskiy).<sup>14</sup>

Asiklik ish tezligi asosan vaqt va fazoda oqilona tashkil qilingan mushak kuchlanishlari kattaligi bilan aniqlanadi. Tezlanish olish masofasi qancha katta bo'lsa va tanaga (snaryadga) beriladigan kuch qancha yuqori bo'lsa, uning tezligi shuncha yuqori bo'ladi.

Asiklik ish bajarayotganda sportchining tezlik imkoniyatlari, birinchi navbatda vaqt makonda oqilona tashkil qilingan mushak kuchlanishlari kattaligi bilan aniqlanadi. Tezlanish olish masofasi qancha katta bo'lsa jismga beriladigan kuch qancha ko'p bo'lsa uning tezligi shuncha yuqori bo'ladi. Markaziy asab tiziminig ishga jalb qilingan harakatlantiruvchi mushaklarning kuchli samarali impulsatsiyasiga bo'lgan qobiliyatini, oshirish mushaklar ichidagi va mushaklararo koordinasiyani takomillashtirish harakatlarni maqsadga muvofiq biodinamikaviy tuzilishini shakllantirish orqali asiklik ishida sportchining tezlik qobiliyatlarini oshirish mumkin.

***Tezlik tayyorgarligining asosiy vazifalari:*** 1) sportchining harakat qobiliyatlarining maqsadli rivojlanishini ta'minlash; 2) tezlikni oshirishga qaratilgan mashqlar samarali ta'sir qilishi uchun sportchilarning yoshi va malakasini e'tiborga olgan holda vazifalarni asta sekin qiyinlashtirib borish; 3) harakatlarning eng katta tezligi bevosita shularga bog'liq; tanlab olingan yengil atletika turining o'ziga xos talablarini e'tiborga olgan holda tezlik qobiliyatlarini chuqur tarbiyalash.

***Tezlikni rivojlantirishning asosiy vositalari.*** Sportchilarning tezligini rivojlantirish uchun uchta asosiy vositalar guruhi qo'llaniladi: xos bo'lmagan vositalar, xos vositalar, maxsus vositalar. Xos bo'lmagan vositalardan

---

<sup>14</sup> V.G.Nikitishkin, N.N.Chesnokov, V.B.Zelichenok, B.F.Prokudin "Legkaya atletika, beg na korotkie distansii" izdatelstvo Sovetskiy sport 2004g.



foydalanilganda harakatlarning umumiy tezligi, uning elementar shakllari mushaklarning dinamik kuchi, bo'g'imlardagi chaqqonlik va harakatchanlik rivojlanadi. Xos bo'lmagan mashqlar o'z sport turi teznikasidan farq qiladi, biroq tanlangan sport turida tezlikni yanada takomillashtirish uchun asosiy shart sharoitlarni ta'minlaydi.

Xos bo'lmagan vositalarga quyidagilar kiradi: 1) harakart reaksiyasi tezligini rivojlantirish bilan bog'liq bo'lgan mashqlar; 2) mushaklarning dinamik va portlovchan kuchini rivojlantirish uchun mashqlar, sportchilarning maxsus tayyorgarligiga xos bo'lmagan turli hil sakrashlar; 3) harakat amplitudasi va mushaklarning qisqarish qobiliyatini yaxshilash uchun mashqlar; 4) harakatli va sport o'yinlari.

Xos vositalarga quyidagilar kiradi: tanlangan sport turning maxsus mashqlari (masalan yengil atletikachilar yugurish, sakrash mashqlardan foydalaniladi). Bu mashqlarda harakat tuzilishi yengil atletika turiga yaqinlashtiriladi.

Maxsus vositalarga tezlikning ayrim shakllarini hamda tezlikni kompleks holda rivojlantiruvchi turli hil mashqlar kiradi. Masalan, sprintrlar mashqida: sartdan turib 20-100 m yugurish; qisqa masofalarda kelgan joyda tezlanish olish 20-40 m; esafetali yugurish; tezroq yuguradigan sportchilar bilan tezlanishlar va h.k.

Harakat reaksiyasi tezligiga xos mashqlarning davomiyligi katta emas 1-2 s harakat sur'ati va maksimal tezlikda yugurishga oid mashqlar 10-20 s davom etadi. Mashqlarning bajarilish shiddati maksimal yoki unga yaqin (95-100 %). Mashqlar orasida dam olish ish qobiliyatining to'liq tiklanishini ta'minlashi zarur.

Tezlikni rivojlantirish uchun mashqlarni bajarishning asosiy metodlari:

- Takroriy metod. Mashqlarni deyarli maksimal tezlik bilan bajarish. Mashqlar orasida dam olish tanaffusi 30 sek 3 min (mashq hususiyati sportchilar holati va tayyorgarligiga qarab)

- Murakkablashtirilgan metod. Mashqlarning og'irliklar bilan bajarish (tepaliklarga yugurib chiqish, og'irliklar bilan sakrashlar).

- Aylanma mashgʻulot metodi.

- Oʻyin metodi. Bu erda oʻyin mashqlari harakatli va sport oʻyinlari, estafetalardan foydalaniladi.

- Musobaqa metodi. Uning mohiyati – eng yuqori natija koʻrsatish maqsadida raqobatlashish jarayonida kuchlarni taqqoslab koʻrish.

Tezlikni muvaffaqiyatli rivojlantirish uchun shunday metod qoʻllaniladiki, uning mashgʻulot yuklamasi sharoitlarini oʻzgartirish bilan qoʻllaniladigan variant ham mavjud. Metodning mohiyati shundan iboratki, murakkablashtirilgan va yengillashtirilgan snaryadlar bilan takror takror bajariladi.

Tezlikni rivojlantirishni nazorat qilish. Nazorat tezlikning toʻrt hildagi namoyon boʻlish shakllarini testlashni oʻz ichiga olishi lozim.

1. Harakat reaksiyasini tezligini aniqlash uchun reaksiyaning latent davri (milisekundlarda oʻlchanadi).

2. Tanlangan sport turi mashqlarini bajarish vaqtida harakatlarning maksimal surati. Masalan, sprinterli yugurish vaqtida harakat surʼati maʼlum bir masofa boʻlagida vaqt birligi ichida tashlagan qadamlar sonini hisoblash yoʻli orqali aniqlanadi.

3. Umumiy yusiklidagi ayrim harakatlarning sakrashlar va uloqtirishlarning tezligi kinogrammalar, kuch berishlarning yozuvlari, tayanch va uchish fazalari vaqtini tahlil qilish yoʻli orqali aniqlanadi.

4. Tezlikning kompleks holda namoyon boʻlishi pedagogik teslar bilan baholanadi – qisqa masofalardagi yugurish oʻlchanadi (yugurishning maksimal tezligi qayd qilinadi).

Tezlikning rivojlanish kompleks nazorat qilish sportchilarning bosqichma bosqich tekshiruvlari vaqtida amalga oshiriladi.

#### **I. 4. Qisqa masofaga yugurish texnikasini oʻrgatish uslubi.**

Qisqa masofaga yugurish teznikasini oʻrgatishni oʻrtacha masofaga yugurishdan bir nechta mashgʻulot oʻtkazgandan keyin boshlasa yahshi boʻladi.

Quyida ayrim vazifalar va ularni hal etish vositalari ko'rsatilib, metodik ko'rsatmalar ham berilgan.

**1- vazifa.** Shug'illanuvchilarda qisqa masofalarga yugurish texnikasi haqida to'g'ri tasavvur hosil qilish.

Mashqlar: 1. To'g'ri yo'lkada pastki sardan yugurish texnikasini tushuntirish va ko'rsatish. 2. Eng yahshi sprintchilarning yugurish texnikasini kuzatish.

**2-vazifa.** To'g'ri masofada yugurish texnikasini o'rgatish.

Mashqlar. 1. 3-4 jadallikda 50-80 metrga tezlanishli yugurish. 2. Sonni baland ko'tarib oyoqlarni orqaga sidirib qo'yib yugurish (30-40 m). 3. Oyoqlarni orqaga sidirib qo'yib badana qadam bilan yurish (30-40). 4. Sonni orqaga tortib boldirlarni yuqori silkib yugurish (30-40 m). 5. Sakrama qadamlar bilan yugurish (30-40 m). 6. Qo'llarni yugurish vaqtidagidek harakat qildirish.

2,3-4 va 5- mashqlarni tezlashtirilgan sur'atda bajarib, keyin yana oddiy yugurishga o'tish.

Uslubiy ko'rsatma. Barcha yugurish mashqlarini o'rganuvchilar avvaliga yakka yakka bajaradilar; trener esa texnikaga taluqli ko'rsatmalar berib turadi, texnika to'g'ri o'zlashtirilgan sari mashqlar guruh bo'lib bajariladigan bo'lib boradi. Tezlanishli yugurishda asa sekin tezlikni oshira borish kerak, lekin yuguruvchilarning harakati siqiq bo'lishiga yo'l qo'ymaslik kerak. Ortiqcha tanglik paydo bo'lgan zahoti tezlikni oshirish to'xtatiladi.

Maksimal tezlikka erishgandan keyin tezlikni birdaniga to'xtatmasdan, aksincha har gal maksimal kuch sarflamasdan yugurishni davom ettirishga urinmoq kerak. Erkin yugurish masofasi asta sekin oshiriladi. Tezlanishli yugurish sprintcha yugurish texnikasini o'rganishdagi asosiy mashqdir. Barcha yugurish mashqlarini ortiqcha zo'r bermay, bajarish lozim. Sonni baland ko'tarib yugurayotganda va badana qadam yugurayotganda gavdaning yuqori qismi orqaga tashlanmasin. Boldirni orqaga silkib yugurishda gavadani oldinga engashtirmay mixli tufli kiyib yugurgan ma'qul. Bu mashqlar jismoniy tayyorgarlikka qarab 3-7 marta takrorlanadi.

**3- vazifa.** Burilishda yugurish texnikasini o'rgatish.

Namunali mashqlar. 1. Katta radiusga ega bo'lgan yo'lkaning burilishida (4-6 yo'lka) 50-80 m masofaga 3-4 jadallikda tezlanishli yugurish. 2. Birinchi yo'lkaning burilishida 3-4 jadallikda (50-80 m) tezlanishli yugurish. 3. 20-10 m radiusga ega bo'lgan doirada turli hil tezlikda yugurish. 4. Burilishda tezlanishli yugura kelib, turli yezlikda to'g'ri yo'lga chiqib (80-100 m) yugurish. 5. To'g'ri yo'lga tezlanishli yugura kelib turli tezlikda burala boshlab (80-100 m dan) yugurish.

Uslubiy ko'rsatma. Yo'lkaning burilishida erkin yugurish kerak, shuning uchun katta radiusda burilishda yugurish texnikasini to'g'ri o'rganib olgandan keyin kichik radiusli burilishda yugura boshlash kerak. Birinchi mashg'ulotlarda shug'illanuvchilarga burilishda yugurish hususiyatini eslatib turish, harakatlar to'g'ri bajarilishini nazorat qilib turishlarini tavsiya qilish kerak.

Yugurib burilishga kirayotganda markazda qochuvchi kuch hosil bo'lmasdan ilgariroq, gavdani burilish markazi tomon engashtira boshlashni yengil atletikachilarga o'rgatish kerak. Shug'illanuvchilarning tayyogarlik darajasiga qarab mashqlar 3-8 marta takrorlanadi.

**4-vazifa.** Yuqori sart texnikasini va start tezlanishini o'rgatish.

Mashqlar. 1. "Start!" buyrug'ini bajarish. 2. "Diqqat!" buyrug'ini bajarish. 3. Yugurishni signalsiz, mustaqil boshlash (5-6 marta). 4. Gavdani oldinga qattiq engashtirib turib signalsiz yugurishni boshlash (20 m gacha 6-8 marta). 5. Signal bilan yugurishni boshlash va gavdani oldinga qattiq engashtirib, sonni shiddat bilan oldinga uzatib start tezlanishini bajarish (6-8 marta).

Uslubiy ko'rsatma. Shug'illanuvchilar startdan yugura boshlashdan, oldinga oyoqqa tezkari tomondagi ellka bilan qo'lni oldinga chiqarishlariga e'tibor berish. Startni o'zlashtirgan sari gavda qiyaligini tobora gorizontalgacha yaqinlashtira borib, shundayligicha mumkin qadar uzoq yugurish. Texnikaning elementar tomonlarini o'zlashtirib olgandan keyingina startdan chiqishga o'tiladi.

**5-vazifa.** Past startni va startdan keyingi yugurishni teng o'rgatish.

Mashqlar. 1. "Start!" buyrug'ini bajarish. 2. "Diqqat!" buyrug'ini bajarish. 3. Yugurishni signalsiz, mustaqil boshlash (10-20 marta 20 metrgacha). 4. Yugurishda signal bilan (o'q uzilganda) boshlash. 5. "Diqqat!" buyrug'idan keyin turli hil vaqt o'tkazib berilgan signal bilan yugurishni boshlatish.

Uslubiy ko'rsatma. Yugurishni boshlashga faqat startdagi holatlarni o'zlashtirgandan keyin o'tish kerak.

Yuguruvchi sitartdan keyingi birinchi qadamlardayoq gavdani to'g'irlab olayotganda, start chizig'i bilan tirgaklar orasidagi masofani oshirish, gavdani to'g'irlashga halaqit berishi uchun, startda turganda shug;illanuvchining teppasiga reyka qo'yish mumkin.

Yuguruvchining barvaqt gavda tiklanishini yo'qotish uchun, eng yahshi mashq bir qo'lni erga yotqizib, gavdani gorizontal turgan yuqori startdan yugurishni boshlashdir.

Past startni o'rganayotganda, signaldan oldin (falstart) yugurib chiqmaslikni o'qtirish zarur. Buning uchun shug'illanuvchilar "Diqqat!" buyrug'idan keyingi holatga buyruqsiz o'taveradilar, faqat yugura boshlashdagi ohirgi signalni berish tavsiya qilinadi. Hamma harakatlarni to'g'ri bajaradigan bo'lgandan keyingina, o'q uzilganda past startdan chiqishni mashq qilinsa bo'ladi. Takrorlash 3 dan 15 martagacha bo'lishi mumkin.

**6-vazifa.** Startdan keyingi yugurishdan masofa bo'ylab yugurishga o'tishni o'rgatish.

Mashqlar. 1. Qisqagina masofani katta tezlikda yugurib o'tgandan keyin inersiya bilan yugurish (5-10 marta). 2. Inersiya bilan erkin yugurishdan keyin tezlikni o'sira borish: shu yugurish masofasi asa sekin qisqarib, 2-3 qadamga keladi (5-10 marta). 3. Pas sartdan keyingi yugurishdan inersiya bilan erkin yugurishga o'tish; bunda erkin yugurish oralig'i asta sekin kamaya boradi (6-12 marta). 5. O'zgaruvchan yugurish. Maksimal kuch bilan erkin yugurishga 3-6 marta o'tib yugurish.

Uslubiy ko'rsatma. Inersiya bilan erkin yugurishni oldiniga to'g'ri masofaning 60-100 metrli bo'lagida o'rgatish kerak. Maximal tezlikdagi yugurishdan tezlikni yo'qotmay inersiya bilan erkin yugurishga o'ta bilishni o'rgatishga alohida e'tibor berish kerak.

**7-vazifa.** Burulishda yo'lkaning to'g'ri qismiga chiqayotganda to'g'ri yugurishga o'rgatish.

Mashqlar. 1. Goh burilishning ohirgi choragida tezlanishli yugurish, goh burilishdan to'g'ri yo'lkaga chiqishda inersiya bilan yugurish (50-80 m 4-8 martadan). 2. Inersiya bilan yugurishdan keyingi tezlikni oshira borish tezlik oshirish masofasi asta sekin qisqarib, 2-3 qadamgacha keladi (80-100 m 3-6 marta). 3. Ikkinchi mashqni burilishning to'la masofasida yugurib bajarish, to'g'ri yo'lkaga chiqish oldindan tezlikni oshira boshlashga intilish.

Uslubiy ko'rsatma. Bu vazifani shug'illanuvchilar birinchi ikki mashqni o'rganib olganlaridan keyin xal qilganlari ma'qul. Inersiya bilan erkin yugurish vaqtida asta sekin yugurayotganda kuch berish shiddatini o'zgartira bilishni o'rganib olgandan keyingina tobora qisqartira boriladi.

**8-vazifa.** Burilishdagi pas sartni o'rgatish.

Mashqlar: 1. Burilishda sart tirgaklarini o'rnatish. 2. Start tezlanish bilan to'g'ri chiziq bo'ylab yo'lka rahiga chiqib, burilishni boholash. 3. Startdan keyingi tezlanishni to'liq tezlikda bajarish.

Uslubiy ko'rsatma. Burilishdagi pas sartni o'rganishni to'g'ri yo'lkadagi past sartni asosan o'rganib bo'lgandan keyingina boshlash kerak. Yuguruvchi yuqori tezlikka erishib, sal gavdasini to'g'irlagandan keyin burilishga kirib borishi uchun, oldingi startni yo'lkaning to'g'ri qismiga ko'chirsa ham bo'ladi. Shundan keyin to'g'ri yo'lni asta sekin qisqartara borib start joyini yo'lning burila boshlagan eriga, ya'ni asli start joyiga olib boriladi.

**9-vazifa.** Marra lentasiga otilishni o'rgatish.

Mashqlar. 1. Yugurayotganda qo'llarni orqaga tortib, oldinga engashish (2-6 marta). 2. Asa va tez yugurayotganda qo'llarni orqaga tortib, engashib lentaga etish

(6-10 marta). 3. Yakka yakka va gruppada bo'lib, sekin va tez yugurayotganda oldingi elkani burib engashib, lentaga etish (8-12 marta).

Uslubiy ko'rsatma. Lentaga tashlanib marraga kelishni o'rganayotganda erishilgan maksimal tezlikni masofa nihoyasigacha susaytirmay borish uchun zarur iroda kuchini tarbiyalash kerak. Yuguruvchilarga yugurishni marra chizig'iga etgan zahoti emas, undan keyin tugatishga o'rgatish muhim. O'rgatish muvaffaqiyatli bo'lishi uchun, mashqlarni kuchlari teng yuguruvchilar juft juft bo'lib bajarishlari yoki kuchsizroqlariga imtiyoz berib bajarishi kerak.

Mashqlar. 1. o'rgatish uchun qo'llangan mashqlarning barchasi va boshqa maxsus mashqlar. 2. To'liq masofani yugurib o'tish. 3. Chamalashlar va musobaqalarda qatnashish.

Uslubiy ko'rsatma. Sprint texnikasini takomillashtirishning eng yahshi yo'li - chala shiddatda bir tekis sur'atda yugurish; tezlanishli yugurib, tezlikni maksimal darajaga etkazish; sarddan turli jadallik bilan chiqib tezlanishli yugurib, tezlikni maksimal darajaga etkazishdir. Texnikani o'zlashtirmay turib va etarli tayyorgarlik ko'may maksimal tezlikda yugurishga intilish deyarli hamma vaqt ortiqcha zo'r kelishga sabab bo'ladi. Bunga yo'l qo'ymaslik uchun, avvalgi 1-2 va 3-4 jadallikda yugurish kerak. Chunki yengil, bemalol zo'r bermay yugurganda sportchi uchun o'z harakatlarini nazorat qilish osonroq bo'ladi.

## **Bob bo'yicha xulosa**

Qisqa masofaga yugurish turlarida o'smir yoshdagi sportchi qizlarning jismoniy tayyorgarlik darajasini yaxshilash bo'yicha yetakchi olimlarimiz tomonidan berilgan fikr va muloxazalarini o'rganishda biz shunday xulosaga keldikki tezlik jismoniy sifatini rivojlantirmasdan qisqa masofalarda yaxshi natijalarga erishib bo'lmasligini bildirishgan.

Qisqa masofaga yuguruvchilar jismoniy tayyorgarligi tezlik, kuch, chaqqonlik, egiluvchanligi va chidamlilik sifatlarini rivojlantirish xisobiga oshirib boriladi. Ammo qisqa masofaga yugurishda umumjismoniy tayyorgarlik va maxsus jismoniy tayyorgarlik yuklamalarini aynan o'quv-mashg'ulot guruhlarining 1-o'quv yili davomida 60/40% nisbatida, 2-yili 50/50% nisbatida yuklamalar qo'llanib borilsa o'quvchilarning jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligi darajasi oshib borishi aniqlandi.

Xulosa qilib shuni aytish joizki adabiyotlardagi olimlarning fikrlari va berilgan ma'lumotlarini barchasini o'rganish vaqtida adabiyotlarni taxlili qizlar bilan mashg'ulotlarni o'tkazishdan birinchi maqsad ularni sog'ligini mustaxkamlash, xar tomonlama jismoniy tayyorgarligini oshirish qisqa masofalarda yugurishida pastgi startdan chiqish, yuqori start, masofada yugurish, marraga kirib kelish fazalarini o'rgatib borish o'quv-mashg'ulot guruh tarbiyalanuvchilarining asosiy vazifalaridan ekanligi aniqlandi.



## **II.BOB. TADQIQOT VAZIFASI, TASHKIL ETISH VA O‘TKAZISH USULLARI.**

### **II.1. Tadqiqot vazifasi.**

Biz tadqiqotimizni amalga oshirishda quyidagi vazifalarni hal etdik:

1. Mavzuga oid ilmiy uslubiy adabiyotlarni o‘rganish va tahlil etish;
2. Qisqa masofaga yuguruvchi o‘quvchilarni jismoniy rivojlanishini aniqlash;
3. Qisqa masofaga yuguruvchi o‘smir qizlarni mashg‘ulot jarayonida qo‘llangan uslublar samaradorligini aniqlash;

### **II.2. Tadqiqot usullari.**

- Ilmiy uslubiy adabiyotlarni tahlil etish;
- Jismoniy tayyorgarligini testlar orqali aniqlash:
  - 30 metr masofani yugurib o‘tish;
  - 30 metr masofaga yugurish pastki startdan;
  - 60 metr masofaga yugurish;
  - 100 metr masofaga yugurish;
  - 150 metr masofaga yugurish;
  - Joydan uzunlikka sakrash;
  - Joydan uch xatlab sakrash;
- Jismoniy rivojlanishni aniqlash bo‘yi, vazni, qo‘l kuchi chap va o‘ng;
- Matematik statik usullar
- Pedagogik tadqiqotni tashkil etish

### **II.3. Pedagogik kuzatuv va testlash.**

Pedagogik kuzatuvda Jarqo'rg'on tumani 32 umumta'lim maktabi 6-7 sinf o'quvchi qizlarida mashg'ulot jarayoni kuzatildi. Tadqiqod ob'ekti va tadqiqod uslublari tanlandi. Tajriba va nazorat guruhlarida 24 nafar o'quvchi qizlarni tanlab, ularni jismoniy tayyorgarlik xolatlari yuqoridagi testlar orqali aniqlanlandi.

### **II.4. Tadqiqotni tashkil qilish va o'tkazish.**

Tadqiqotimiz ikki bosqichda olib borildi. Birinchi bosqich 2017 yil mavzuga oid ilmiy uslubiy adabiyotlarni tahlil etish va qisqa masofaga yuguruvchi qizlar uchun testlarni saralash hamda pedagogik kuzatuv o'tkazish vazifalari hal etildi. Ikkinchi bosqichda pedagogik tajriba 2018 yil fevral-aprel oylari qisqa masofalarga yuguruvchilarda dastlabki pedagogik tajriba oldi testlari o'tkazildi va ohirida so'ngi testlash natijalari aniqlandi. Trenirovka mashg'ulotlari xaftasiga 3 kun o'tkazildi yani xaftaning dushanba, chorshanba, juma kunlari. Trenirovka kuniga 1 marotaba bo'lib 1,5 soatni tashkil etadi. Shug'illanuvchilar 2 guruxda yani o'quvchi qizlarni 12 nafari tajriba guruhida, 12 nafari nazorat guruhida mashg'ulotlarni olib borildi. Nazorat guruhi shug'illanuvchilariga maktab jismoniy tarbiya o'qituvchisi Ximmatova J. o'zining ish rejasi bo'yicha mashg'ulotlarni o'tqazdi. Tajriba guruhi shug'illanuvchilariga esa biz qo'llagan uslublar bo'yicha vazifalar berildi. Tadqiqod shu yo'nalishda davom etdi va yakunlandi.

### **II.5. Matematik statik usullar.**

Biz tadqiqot oldi va pedagogik tajriba natijalarini matematik statik usullar orqali zamonaviy kompyuterda exsel usulida ishlab chiqildi.

### **III.BOB. MASHG‘ULOTLARNI O‘TKAZISH SHAKILLARI, TUZILISHI VA TADQIQOT NATIJALARNI PEDAGOGIK TAHLILI.**

#### **III. 1. Mashg‘ulot shakillari.**

Hamma yengil atletikachilar uchun trenirovka jarayonining asosiy tashkiliy shakli grupp bo‘lib yoki individual 2 soat yoki undan ko‘proq davom etadigan trenirovka mashg‘uloti o‘tkazishdir. Ozroq davom etadigan mashg‘ulotlar ham bo‘lishi mumkin. Asosiy mashg‘ulotlarni har kuni ko‘p kuch kelmaydigan ertalabki trenirovka bilan to‘ldirib turish mumkin. Asosiy trenirovka mashg‘ulotlarini to‘ldiruvchi uy vazifalarini esa kunning boshqa vaqtida bajarish mumkin. Yengil atletikachilar atletik trenirovka darsidan tashqari kross, basketboll va shunga o‘xshash mashg‘ulotlar o‘tqazadilar. Nixoyat sport musobaqalari shakillaridan biri hisoblanadi.

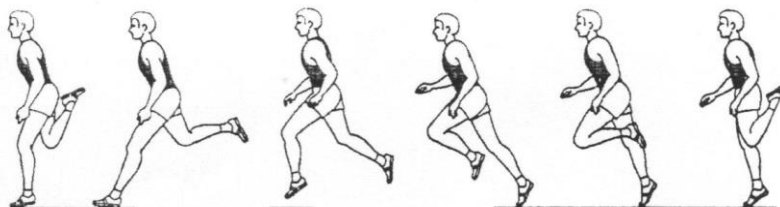
Mashg‘ulotlarning hamma shakillarida quyidagi asosiy qoidalarga rioya qilish kerak: mashg‘ulotni asta sekin boshlab, keyin asosiy ish o‘tkaziladi. (bu qismda kuch berish mashq turiga, mashq berish xarakteriga va hokozolarga qarab har xil, lekin mashg‘ulot boshidagiga nisbatan ancha yuqori bo‘ladi. )

Mashg‘ulot oxirida kuch berish kamaytiriladi. Kuch kelishini bu tarzda o‘zgartira borish, mashg‘ulotlarni qaysi shakilda o‘tkazishdan qat’iy nazar har qanday trenirovka mashg‘uloti uchun zarurdir .

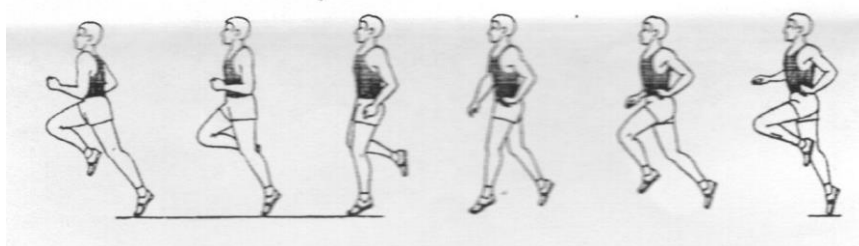
Trinirovka mashg‘ulotlari qabul qilingan umumiy struktura bo‘yicha tuzilib, to‘rt (kirish, tayyorlov, asosiy va yakuniy ) qismdan yoki uch (razminka, asosiy va yakunlovchi ) qismdan iborat. Mashg‘ulotning maqsadi va mazmuniga, trinirovka davrida va asosan yengil atletikachilarning tayyorlikdarajalariga qarab birinchi yoki ikkinchi variant qo‘llaniladi.



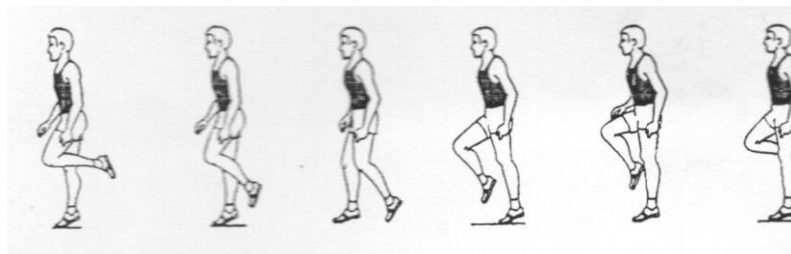
Tizzalar bilan ko‘tarib yugurish



Oyoqlarni orqaga tortib yugurish

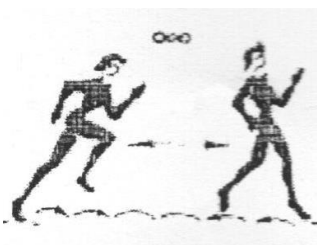


Oyoqdan oyoqqa sakrab yugurish



Yuqoriga kup karra sakrab yugurish

**Qo‘shimcha yugurish mashqlari :**



“Mayatniksimon” yugurish 3 5 qadam oldinga keyin shuncha orqaga, oldinga yugurganda ozgina gavnani engashtiramiz. Kuzlarni yumub bajaramiz, qullar doim yugurgandagidek xarakatda.



Ilon izi boʻlib yugurish 15- 45 daqiqa (kichik va katta qadamlar bilan)

shu xolda yugurish (A) yoki yurish (B) katta qadamlar bilan qoʻllarni ishlatgan xolda (15 -45 `)



egilib yugurish (A)manej burilishda bajarish (B)



yuqoriga yugurish yuqori shiddat bilan



sapchib yugurish

### **Oʻquv mashgʻulotlari ayrim qismlarining vazifa va mazmuni**

Mashgʻulotning tayyorlov qismi: Tayyorlov qismining vazifasi: shugʻillanuvchilarda umuman badanni qizdirib va ularni boʻladigan kuch kelishiga tayyorlash razminka, muskul kuchini va egiluvchanlikni rivojlantirish, boʻgʻimlarda xarakatchanlikni oshirish, xarakatni boshqara olish qobiliyatini yaxshilash va yengil atletik turlari, texnika elementlari bilan tanishtirish. Umumiy badan qizdirish tezlanishli yoki sportcha yurish, (200 400 m) dan boshlanib, sekin yugurishda (400 800m) oʻtdi. Tayyorlov qismining boshqa vazifalari snaryadlarda, snaryadlar bilan va ularsiz bajariladigan umumiy rivojlantiruvchi va maxsus

tayyorlov mashqlari bilan xxal etiladi. Yana basketbol, voleybol elementlari kabi mashqlarni xam qo'llash mumkin. Bu mashqlar vositasi xam yanada jadalroq keyingi ishga tayyorlansa bo'ladi.

Yangi boshlayotganlar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlarni tayyorlov qismiga oddiy umumiy rivojlantiruvchi va maxsus tayyorlov mashqlari kiritiladi. Yengil atletikachilarining tayyorgarlik darajalari o'sgan sari bu mashqlar murakkablasha boradi. Tayyorgarlik doirasi yuqori yengil atletikachilar mashgulotining tayyorlov qismiga umumiy rivojlantiruvchi va maxsus mashqlar teng miqdorda kiritildi.

Darsning tayyorlov qismiga trenirovkaning tayyorlov bavrda ko'proq va musobaqalash davrida ozroq vaqt ajratiladi. Darsning tayyorlov qismi qancha davom etishi tanlangan yengil atletika turining xususiyatiga, atletlarining tayyorlik darajasiga va boshqalarga qarab (30 dan 15 minutgacha) o'zgaradi. Tayyorgarlik darajasi ancha yuqori yengil atletikachilar, hususan ularning individual mashg'ulotlarida, kirish va tayyorlov kislmlari razminka bilan almashtiriladi.

Razminka sportchi oranizmini buladigan trenirovka ishiga tayyorlaydi. U kuch kelish asta sekin oshib boradigan qilib mahsus tanlangan jismoniy mashqlar kompleksidan iborat. Agarda razminka uchun mashqlar noto'g'ri tanlansa, uning foydasi kam bo'libgani emas, ba'lki salbiy bo'lishi ham mumkin. Asta sekin razminka qilishni qisqa vaqtli kuchli ish bilan almashtirib bulmaydi, chunki bunda atlet tez chapchab qoladi, organizmning funksional imkoniyatlari to'la ochilishiga imkn qolmaydi. Trenirovka mashg'ulotida shtkaziladigan razminkada kuch kelishi juda xam oz bulmasligi kerak. Shug'illankvchilarining tayyorgarlik darajasi ortgan sari, uni xam oshirib borish lozim. Razminkaga kiritilgan jismoniy mashqlar umumiy jismoniy tayyorgarlikka xam bir qadar yordam beradi.

Razminka ikki qismdan iborat bo'ladi. Birinchi qismini vazifasi asosan vegetativ funksiyalarni (qizdirishni) kuchaytirish xisobiga organizmninig umumiy ish qobiliyatini oshirishdir. Razminkaning ikkinchi qismida sportchi o'zida bo'lajak ishga moyillik xosil qilib olishi kerak.

Razminkada badan qizdirish atletning butun organizmi qatnashadigan, ancha davom etadigan, o'rtacha davom etadigan, o'rtacha kuch keladigan jismoniy mashqlar yordamida amalga oshiriladi. Odatda bu goxo goxo yengilgina tezlanishli qo'shiladigan oxista suratda yugurishdan iborat buladi. Uzluksiz yugurish orasida ko'pincha boshqa mashqlar ham qilib turiladi.

Ter chiqa boshlashi oldidan badan zarur daraja qizigan bo'ladi, degen fikr bor. Qizdiruvchi mashvlarning qancha davom etishi ko'p jixatdan atletning tayyorlik darajasiga bog'liqdir. Uzoq masofaga yuguruvchilar uchun 10 minut oista yugurib yugurish unchalik tasir etmasligi mumkin, lekin xuddi shuning o'zi qisqa masofaga yuguruvchilarning razminkasi uchun bemalol yetadi.

Qizdirish qancha davom etishi havoning haroratiga ham bog'liq. Issiq paytlarda razminka uchun yugurishni, razminkaning butun birinchi qismi singari, kamaytirish kerak. Sovuq havoda uzoqroq razminka qilish kerak bo'ladi. Kiyimni ham nazarda tutish kerak: u kanchalik issiq bo'lsa, qizdirish vaqti shuncha kamayadi.

Yengil atletikachilarda qizdiruvchi razminkaning jadalligi (xajmi kabi) ham bir xil emas. U masterlarda, ayniqsa stayerlarda yuqori, yangi boshlayotganlarda esa ozroq bo'ladi. Badan qizishi yaxshi bo'lishi va shu munosabat bilan qon aylanishi, modda almashinishi va boshqa jarayonlarining kuchayishi uchun vaqt kerak. Qizdirishni xar doim sekin mashqlardan boshlab, asta sekin jadal jismoniy faoliyatga o'tish kerak.

Juda kuchli ish vaqtida ter chiqishi bir minutdan boshlanishi ham mumkin, lekin bunda yengil atletikachilarning potensial imkoniyatlari to'liq ochilmay qoladi.

Davomli qizdiruvchi yugurish ko'pincha keyingi mashqlarni bajarish vaqtida ko'proq talab qo'yiladigan muskullarning gruppasi ish qobiliyatini o'irish uchun yetarli bo'lmasligi mumkin. Masalan uloqtiruvchi yugurish vositasida tana va qo'l muskullarini yetarli qizimagan muskullar gruppasi uchun maxsus tanlangan mashqlarni bajaradilar.

Buning uchun yengil atletika turining spesifikasiga moslab muayyan tartibda birin ketin bajariladigan bir nechta qizdiruvchi mashqlar tanlab olinadi. Odatda, oldin qo'llar va yelka kamarini qizdiradigan, keyin tana, toz atrofini qizdiradigan va nixoyat oyoqlarni (son, boldir, oyoq tagi)

Kizdiradigan mashqlarni bajarish tavfsiya qilinadi. Muskullarga yuqoridan pastga qarab shunday "ishlov berish" bir necha marta ketma ket takrorlanishi mumkin. Hamma yengil atletikachilarga bir xil variant tavfsiya qilib bo'lmaydi. Ayrim yengil atletika turining hususiyatlarini va mashqlarni malum tartibda bajarishga o'rganishni ham xisobga olmoq kerak. Lekin qanday varian qo'llanmasin, mashqlar avvalo kichik muskullar gruppasiga muljallangan bo'lishi kerak.

Xar qaysi mashq taxminan 10-15 martta xech qanday zo'r bermasdan takrorlanadi. Yengil atletikachilar tayyorgarlik darajasiga va mashq xususiyatiga qarab, takrorlash miqdori o'zgaradi. Shuningdek u havoning haroratiga kiyimga va boshqa faktorlarga ham bog'liqdir.

Shundan keyin bo'g'inlar xarakatchanligini yaxshilovchi mashqlarga o'tiladi. Ular amplitudasi asta sekin oshib boradigan bo'lajak harakatlarda (yugurishda, sakrashda va uloqtirishda) faol qatnashuvchi muskullarning antoganistlarini chuzadigan harakatlardan iborat bo'ladi. Bunda harakat yengil va bemalol bajarilishi, harakat amplitudasi esa, tanlangan yengil atletika turiga keragidan ortiq bo'lmasligi kerak. Har mashqlardan 6 8 tasining xar birini 8 10 martadan takrorlash tavfsiya qilinadi. Bu yerda gap bo'g'inlar xarakatchanligini rivojlantirish ustida emas, balki katta amplitudali bo'lajak harakatlarga muskullarni va bog'lovchi apparatni tayyorlash haqtidadir. Bundan tashqari, muskullar gruppasi qayishqoqligini yaxshilash jaroxatlardan saqlanishining eng muxim shartlaridan hisoblanadi. Harakat amplitudasining oshiruvchi mashqlar bilan razminkaning birinchi qismi tugallanadi. Razminkaning bu qismi orasida boshqa mashqlar qilib turiladigan takror (masalan, 200 300 m dan 4-5 marta) yugurishdan iborat bulishi ham mumkin. Razminka birinchi qismining bunday kompleks shakli ham (ayniqsa sakrovchi va uloqtiruvchilar uchun ham) juda sifatlidir.



Razminka hammasi bo'lib 30-40 minut davom etadi. Issiq xavoda razminka vaqtini haddan tashqari qisqartirib yubormaslik kerak. Kndan kura shoshmasdan razminka qilgan yahshi. Hech qanday tashqi issiqlik harakat o'rnini, ayniqsa razminka ikkinchi qismidagi harakat o'rnini to'la bosa olmaydi. Yengil atletikachilarning mahorati qanchalik yuqori bo'lsa, uning razminkasi shunchalik puhta bo'lishi kerak.

### **III.3. Qisqa masofaga yuguruvchi 13-15 yoshli o'smir qizlarni jismoniy rivojlanish dinamikasi.**

Qisqa masofaga yuguruvchilar uchun mashg'ulotlarni o'tkazishda yosh hususiyatlarini, tayyorgarlik darajasi, sport turining o'ziga xos hususiyatlari, jismoniy rivojlanganlik darajasi inobatga olib mashg'ulotlar olib boriladi. Tezkorlikni rivojlantiruvchi mashqlarni bajarishda sportchining irodasi va ruhiy tayyorgarligi o'zini g'alabaga bo'lgan ishonchini oshira borishi lozim. Tezlikni rivojlantirishda mashqlarning bajarish sur'ati masofani yugurib o'tishdagi vaqti va shu masofani bosib o'tishida tezlikni his qilishi muhimdir. Tezlik kuchini rivojlantirish uchun dinamik urinishlar usulidan foydalaniladi. Bu usul mashg'ulot mashqlarini maksimal tezlikda, nisbatan katta bo'lmagan 30 % gacha og'irlik bilan bajarishga asoslangan. Bunday usul tezlik kuch qobiliyatlarini tez va portlash kuchini rivojlantirish uchun qo'llaniladi. Asosiy shartlaridan biri og'irlik harakat amallari texnikasiga halaqit bermasligi uni buzmasligi hamda amal bajarilishi tezligini pasaytirmasligi lozim. Tezlik kuchini og'irliklardan foydalanib rivojlantirishni bir nechta texnologok yo'llari mavjud.

I-yo'l. Vazni 30-70%(mashqda qo'llaniladigan tashqi qarshilikka nisbatan) xarakatlar 6-8 martta o'rta suratda bajariladi. Seriya 2-4 individual bajariladi. Tanafus 3-4 daq. Bir mashg'ulotda 2-4 seriya, faol hordiq 5-6 daq.

II-yo'l. Stadinamik xususiyatli mashqlar asos qilib olingan, maksimaldan 60-80% oralig'ida 2-3 izometrik kuchlanishli bajarilish tezlikda 30% og'irlik bilan karakterlanadi. Izometrik kuchlanishni bajarish uchun maxsus moslamada yuk

ushlab turiladi. Bir yondashuv o‘z ichiga olgan tanafus 3-4 daq. Bir mashg‘ulotda 2-4 seriya bo‘lib, oraliqdagi tanaffus 5-7 daqiqa.

III-yo‘l. Mashq asosan start kuchini rivojlantirishga yo‘naltirilgan vazn 60-65 % harakatning boshlanishidagi qisqa muddatli portlash urinishi bajariladi. Mashqni qo‘llash texnologiyasi yuqoridagi yo‘lga o‘xshash tezlik kuchini rivojlantirishga eng ko‘p tarqalgan va sodda vositasi sakrashdir. Ularni qo‘llash jarayonida asosiy texnologik omil itarilish tezligi va harakat quvvatini oshirmaslikka intilish. Maksimal tezlik va portlash kuchini rivojlantirishda ikki muhim shartni yodda tutish lozim.

Birinchidan, har bir shug‘illanuvchi o‘zining boshlang‘ich jismoniy va hususan tezlik kuch tayyorgarligini e‘tiborga olish lozim va shundan kelib chiqqan holda ma‘lum ta‘sirga ega mashqlarni ta‘sir kuchi katta bo‘lsa organizmga zarar yetishi kam bo‘lsa umuman samara bermasligi mumkin.

Ikkinchidan, mashqlar yuqori tezlikni ta‘sirchan portlash yuklamalaridan keyin o‘ziga xos charchashdan holos bo‘lish yangi yuklamalarga tezkorlik bilan tayyornish kerak. Buning uchun doimo va maqsadli ravishda eegiluvchanlikka mashqlar bajarish turli tortishishlar, cho‘zilish, aylanma harakatlar bilan tanaffuslarni to‘ldirish maqsadga muvofiq (“Yosh sportchilarni jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish” Gancharova O.V.).

2 -jadval

**Nazorat guruhi qisqa masofaga yuguruvchi qizlarni tadqiqot oldi  
olingan jismoniy tayyorgarlik darajasi**

№	F.I.O.	30 p/s yugurish	30 m/m yugurish	60 m/m yugurish	100 m/m yugurish	150m yugurish	Joydan urib uzunlikka sakrash	Joydan rib uch xatlab sakrash
	Axadova	4,9	4,5	12,7	15,5	20,2	200	5,25
2	Bo‘riyeva	3,8	4,8	11,7	16,3	22,4	195	5,05
3	Islamova	4,2	4,8	10,9	15,3	21,7	197	5,30
4	Nomonova	4,4	4,4	11,2	16,9	22,5	175	5,27

5	Mamatova	3,9	4,2	11,3	15,4	21,0	184	5,02
6	Maqsudova	4,5	4,9	11,9	16,0	20,9	190	4,79
7	Meliyeva	4,3	4,5	12,1	15,7	23,3	175	5,21
8	Olimova	4,7	4,2	10,8	15,6	22,8	180	5,19
9	Po'latova	4,2	4,3	11,8	15,4	20,5	179	5,25
10	Qosimova	4,1	4,7	10,9	15,8	20,7	210	5,23
11	Qodirova	4,4	4,9	11,4	15,9	20,5	189	5,40
12	Rasulova	4,8	4,9	11,3	15,7	22,1	176	5,30
X o'rtacha ko'rsatkich		<b>4,3</b>	<b>4,6</b>	<b>11,3</b>	<b>15,7</b>	<b>21,5</b>	<b>188</b>	<b>5,19</b>

3-jadval

**Tajriba guruhi qisqa masofaga yuguruvchi qizlarni tadqiqot oldi  
olingan jismoniy tayyorgarlik darajasi**

№	F.I.O.	30 p/s yugurish	30 m/m yugurish	60 m/m yugurish	100 m/m yugurish	150m yugurish	Joydan turib uzunlikka sakrash	Joydan turib uch xatlab sakrash
1	Axrороva	3,9	4,5	11,3	15,5	21,6	178	5,35
2	Alieva	4,7	4,8	11,5	16,2	21,4	186	4,95
3	Axmedova	4,3	4,8	11,3	15,7	21,7	182	5,25
4	Bo'ronova	4,6	4,9	11,0	16,0	21,5	179	4,98
5	Valieva	4,5	4,6	11,2	15,5	21,4	188	5,10
6	G'anieva	4,4	4,6	11,2	15,9	21,1	185	5,07
7	Karimova	4,8	5,2	11,3	15,4	21,5	185	5,15
8	Lazizova	5,1	5,0	12,0	16,1	21,7	187	5,40
9	Malikova	4,5	4,9	11,2	15,3	21,2	187	5,20
10	Nosirova	3,9	4,1	11,5	16,3	21,0	193	5,27
11	Nishonova	4,3	4,7	11,4	15,5	21,3	184	5,15
12	Omonova	4,4	4,4	11,1	14,9	21,1	195	5,17
X o'rtacha ko'rsatkich		<b>4,4</b>	<b>4,7</b>	<b>11,3</b>	<b>15,6</b>	<b>21,3</b>	<b>186</b>	<b>5,17</b>

**Yuguruvchilarning maxsus mashqlari.**

1. Tizzalarni baland ko'tarib yugurish. Tayangan oyoq deysingandan so'ng silkinch oyoqni soni gorizontol holatgacha va undan yuqori ko'tariladi, yelka bo'shashtiriladi, qo'llar tirsakdan bukilgan, yugurishdagidek, tayanch oyoq va tana

bir chiziqni tashkil etadi. Bu mashq harakatda (yugurishda) o'rtacha va tez (tempda) bajariladi, stadionning yugurish yo'lkasida, hamda zinapoyalarida. Ushbu mashqni bo'lakli yugurishlarda va o'zgaruvchan tempda asta tizzalarni baland ko'tarib yugurishdan oddiy yugurishga o'tib bajarish ham mumkin. Qo'llarni holati har xil bo'lishi mumkin: qo'llar bo'shashtirilgan holatda pastda yoki bel orqasiga qo'yish mumkin. Bu mashqni arg'amchida (skakalkada) sakrab bajarish ham mumkin. Mashqni bajarishda tovonni yerdan depsinishidan tayanch oyoqni oxirigacha to'g'irlanishiga e'tibor berish zarurdir. Tizzalarni yon tomonlarga ketishiga, tanani orqaga egilmaslikka va yelkalarni ko'tarmaslik lozimdir.

2. Oyoqlarni orqaga siltab yugurish. Navbatma-navbat oyoqlar tizza bo'g'imida bukilib orqaga tashlanib tez-tez harakatda bajariladi va bunda tos ozgina oldinga chiqarilib oyoq erkin, pastga tushirilib tanani umumiy markaziy og'irligi (U.O.M.) proeksiyasi yaqin bo'lgan joyga oyoq qo'yiladi. Qo'llar esa tirsakdan bukilib yugurishdagidek harakatlantirishda (2-rasm).

3. Oyoqdan oyoqqa oldinga (kiyiksimon) sakrab yugurish. Bu mashq ham tizzalarni baland ko'tarib yugurishdagidek bajarilib bunda depsinuvchi oyoq depsingandan so'ng gavda biroz oldinga engashadi, silkinch oyoq oldinga bukilgan holatda chiqariladi va shu payt depsinuvchi oyoq to'g'irlanib uchish fazasi sodir bo'ladi. Mashqni bajarishda depsinishga va qo'llar harakatiga e'tibor berish kerak. Chunki qo'llarni faol harakati mashqni to'g'ri bajarilishiga xizmat qiladi (3-rasm).

4. Oyoqdan-oyoqqa yuqoriga sakrab yugurish. Bunda qo'llar yugurishdagidek harakatda faol yordam beradi, oyoqlarda navbatma-navbat tizza bo'g'imida va oyoq uchida bukilib va depsinish natijasida to'g'irlanish kuchi hisobiga yuqoriga sakraladi. Mashq kuchi depsinib oldinga-yuqoriga, har xil tezlikda harakatlanib depsinish burchagi va tezligi hisobiga bajariladi. Bunda mashqni bajarilishiga va depsinuvchi oyoqni to'liq bukilishiga alohida e'tibor berish zarurdir (4-rasm).

5. Turgan joyda tizzalarni baland ko'tarib yugurishdagidek harakat qilish. Mashqni bajarayotganda gavnani to'g'ri tutishga ahamiyat berish kerak (5-rasm).

6. Bedana qadamlab yugurish, ya'ni mayda qadam bilan yugurish. Oldinda turgan oyoq navbatma-navbat oyoq uchida yugurib tayanch holatidagi oyoq to'la to'g'rilanadi, tana bilan bir chiziqni tashkil qilgan holda. Yelka kamari bo'shashtiriladi. Qo'llar bo'shashtirilgan holda pastda. Mashq stadionning yo'lkasida, zinapoyalarda, tepadan pastga, o'rtacha va tez tempda. Mashqni har xil bo'laklarda o'zgaruvchan tempda bedana qadamlab yugurishdan asta oddiy yugurishga o'tiladi yoki tez yugurishga o'tish ham mumkin. Bunda oyoqlar oyoq tagini uzunligida oldinga qo'yiladi va asta-sekin qadam uzunligi oshiriladi. Bunda tayanch oyoqni to'la to'g'rilanishiga tizza bo'g'inida yozilishida e'tibor berish shart. Shu bilan birga to'sni orqaga yubormaslik zarur. Tovonlar parallel holda qo'yiladi (6-rasm).

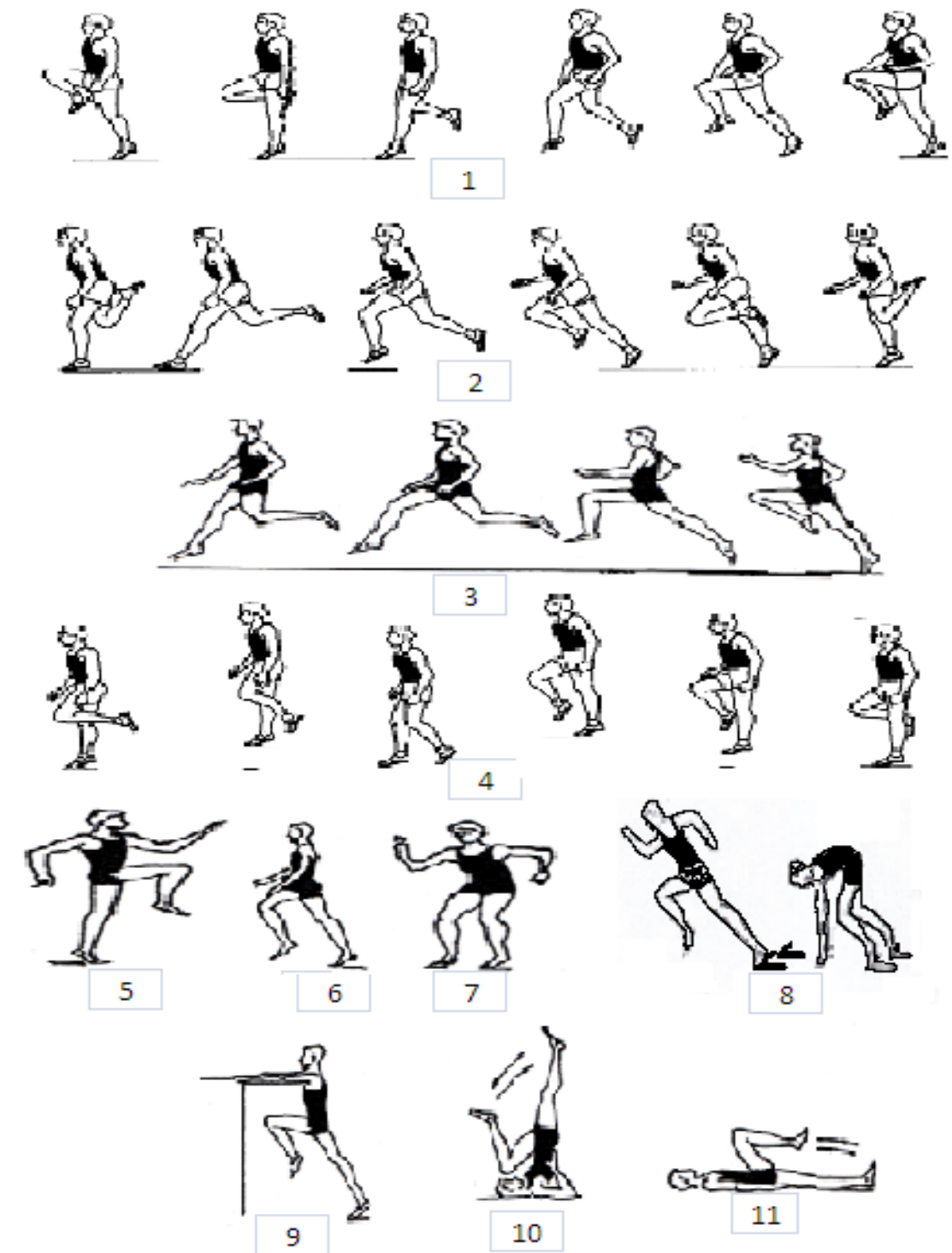
7. Yugurishdagidek qo'llarni harakatlantirish dastlabki holatdan oyoqlar yelka kengligida (yoki chap o'ng oyoq oldinda), tana ozroq oldinga egilgan, qo'llar tirsak bo'g'inida bukilgan. To'g'ri burchak ostida qo'llar bilan harakatni bajarish o'rtacha va tez tempda 10-20 soniya seriyalar bilan bajariladi. Bunda qo'llarni keng amplitudada harakati va yelka bo'g'inida bo'shashtirilganligiga e'tibor berish kerak (7-rasm).

8. Pastki yoki yuqori startdan tezlanish olib tezlikka yugurish (8-rasm).

9. Biror bir devorga yoki shved gimnastik devoriga tayangan holda turgan joyda tizzalarni baland ko'tarib yugurish. Gavda 45-50° burchak ostida bo'lish kerak oyoqlarda navbatma-navbat yerdan qattiq deysinib gorizontol holatdan ham yuqoriroq tizzalarni ko'tarish. Mashqni 10-20 sek.lik seriyalar davomida o'rtacha va tez tempda bajarish kerak va bunda tayanch holatdagi oyoqni to'g'rilanishiga e'tibor berish zarur (9-rasm).

10. Yotgan holda va kuraklarga tayangan holda yugurishdagidek harakatlarni bajarish oyoqlar harakati o'rtacha va tez tempda 10-30 sekundlik seriyalarda bajariladi. Oyoqlarni erkin va keng harakatda bo'lishiga e'tibor berish zarur (10-rasm).

11. Chalqancha yotgan holda yugurishdagidek harakatlarni bajarish oyoqlar harakati o'rtacha va tez tempda 10-30 sekundlik seriyalarda bajariladi. Oyoqlarni erkin va keng harakatda bo'lishiga e'tibor berish zarur (11-rasm).



### G'ovlar osha yuguruvchilarning maxsus mashqlari.

1. Chalqancha yotgan dastlabki holatdan oyoqlarni yuqoriga ko'tarib tushurish; sur'ati – sust (1-rasm).

2. chalqancha yotgan dastlabki holatdan oyoqlarni poldan 40-50 sm. ko‘tarib, doirasimon aylantirish; sur‘ati – o‘rtacha (2-rasm).

3. Chalqancha yotgan dastlabki holatdan oyoqlarni poldan ko‘tarib, o‘ng va chap tomonga oyoqlar bilan katta amplituada o‘ng va chap tomonlarga aylanma harakatlar bajariladi; sur‘ati - sust (3-rasm).

4. O‘tirib, qo‘lni orqaga tiragan dastlabki holatdan oyoqlarni yon tomonga uzatish. O‘ng oyoqni yuqoriga ko‘tarib, ayni vaqtda bel bukiladi va oyoq o‘ng tomonga qo‘yiladi; dastlabki holatga qaytiladi. Xuddi shu harakat chap oyoq bilan bajariladi. Katta amplituda bilan bajariladi, gavda va oyoqlar to‘g‘ri tutiladi, sur‘ati - sust (4-rasm).

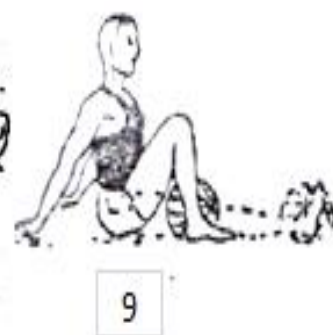
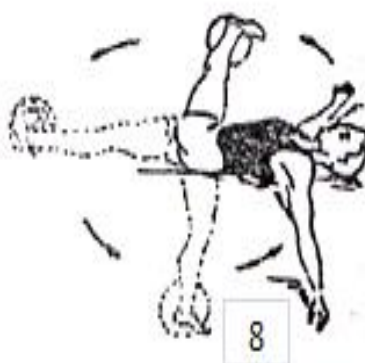
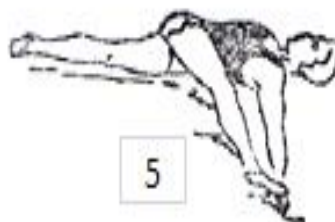
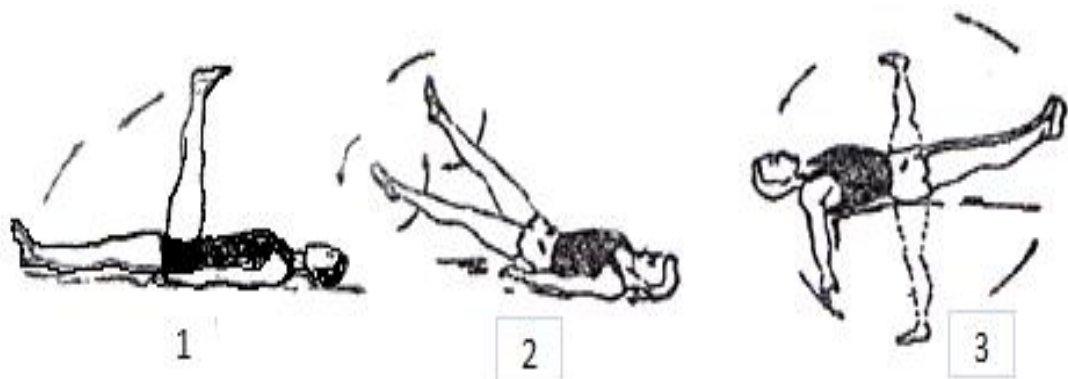
5. Chalqancha yotgan dastlabki holatdan o‘ng oyoq uchini o‘ng qo‘l panjasiga tekkizish, qo‘llar yon tomonda, oyoqlar birga qo‘yiladi. Bosh, qo‘llar va gavda polga mahkam bosiladi; sur‘ati o‘rtacha (5-rasm).

b. Chalqancha yotgan dastlabki holatdan oyoqlar va gavadani tez ko‘tarish, ko‘llar bosh orqasida, oyoqlar birga qo‘yiladi. Ko‘tarilish tez, dastlabki holatga qaytish sust sur‘atda bajariladi (6-rasm).

7. Chalqancha yotgan holatda to‘ldirma koptok tutgan oyoqlarni ko‘tarish. Koptok oyoqlar orasiga olinib, rostlangan oyoqlar ko‘tariladi va bosh orqasiga tushiriladi; dastlabki holatga sust sur‘atda qaytiladi (7-rasm).

8. Chalqancha yotgan dastlabki holatdan oyoq kaftlari orasiga qisilgan koptok bilan oyoqlar aylantirish qo‘llar yon tomonga. Koptok tutgan oyoqlar bir oz ko‘tariladi va ular yon tomonga uzatilib, aylana “chiziladi”. Mashq kichik va katta amplituda bilan bosh va yelkalar tayanchga tegib turadi; qo‘llar joyidan qo‘zg‘almaydi; sur‘ati sust va o‘rtacha (8-rasm).

9. Polda o‘tirgan holda koptok tutgan oyoqlarni bukish va yozish. Gavda orqaga engashtirilgan, qo‘llarni orqaga tiragan holda koptok tutgan oyoqlar polga parallel holda unga tekkizmay xarakatlantiriladi, qo‘llar bukilmaydi, gavda to‘g‘ri tutiladi; sur‘at o‘rtacha yoki tez (9-rasm).



10. Sherik yordamida koptok bilan orqaga engashish. Mashq bajaruvchi polda o'tirgan holatda yuqoriga uzatilgan qo'llarda koptokni ushlab turadi. Sherigi uning



oyoq kaftlarini polga bosadi. Mashq bajaruvchi asta-sekin polga yotib, keyin tez dastlabki holatga qaytadi (10-rasm).

11. Sakrab turib, oyoqlar bilan to'pni uloktirish mashq bajaruvchi to'pni oyoq kaftlari bilan siqib ushlab, yuqoriga sakraydi va ayni vaqtda uni oldinga-yuqoriga iring'itadi. Yaxshisi, mashkni to'pni ilib oladigan sherik bilan bajarish kerak; sur'ati o'rtacha (11-rasm).

12. Gimnastika otida yon tomonga engashishlarni bajarish, qo'llar bosh orqasida, sherik boldir-kaft bo'limlaridan ushlab turadi. Engashishlar sust sur'atda bajariladi, dastlabki holatga esa tez qaytiladi (12-rasm).

13. Gimnastika otida o'tirgan holatda gavda bilan har ikki tomonga aylanma harakatlarni bajarish, oyoqlar oldinga uzatilgan, qo'llar yuqoriga ko'tarilgan. Sherik bajaruvchining boldir-kaft bo'g'imlardan qo'li bilan ushlab turadi. Mashq katta amplituda bilan bajariladi, gavda va qo'llar rostlangan; sur'ati - o'rtacha (13-rasm).

14. Gimnastika devorida oyoqlarni juftlab osilib turgan holda ularni ikki tomonga siltab ko'tarib-tushirish. Mashq, katta amplituda bilan bajariladi; sur'ati - o'rtacha (14-rasm).

15. Gimnastika devorida osilib turadigan holatda oyoqlarni ko'tarish. Rostlangan oyoqlar qo'llar tutib turgandan yuqorirokdagi poyaga tez tekiziladi keyin asta—sekin tushuriladi; sur'ati - o'rtacha (15-rasm).

16. Gimnastika devoridan oyoqlarni ikki tomonga aylantirish. Aylanalar rostlangan oyoqlar bilan bajariladi; sur'at-sust (16- rasm).

17. Gimnastika devorida bukilib osilgan holatda oyoqlarni ko'tarib-tushirish. Rostlangan oyoqlar tez yuqoriga ko'tariladi va asta - sekin dastlabki holatga qaytadi; sur'ati – o'rtacha (17-rasm).

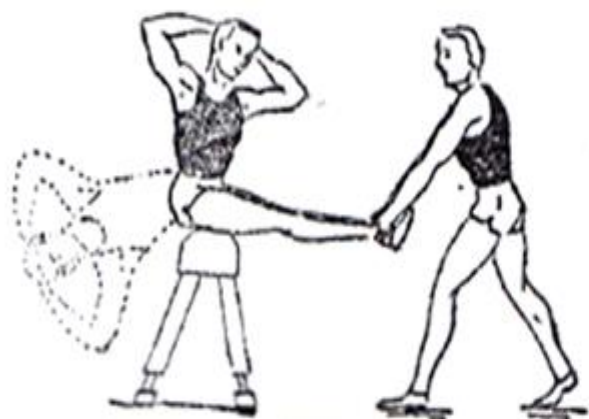
18. Sherik chiqib olgan oyoqlar chalqancha yotgan holatda bukib yoziladi. Sherik gimnastika devori poyasini qo'llari bilan ushlaganicha mashq qiluvchining oyoq kaftlariga tik turadi; sur'ati sust (18-rasm).



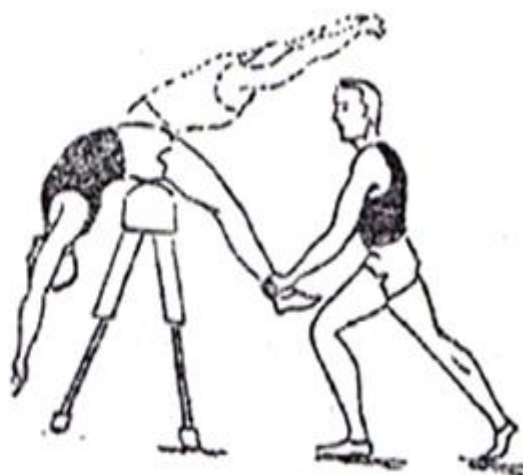
10



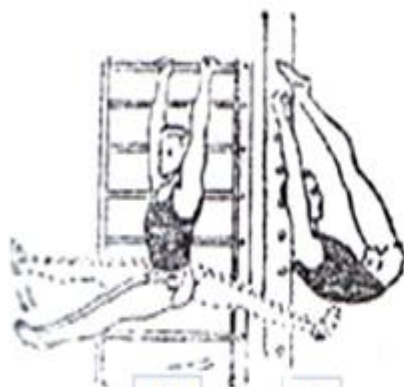
11



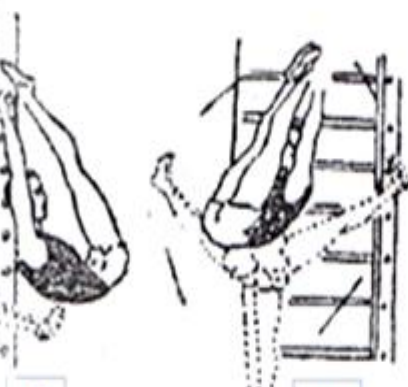
12



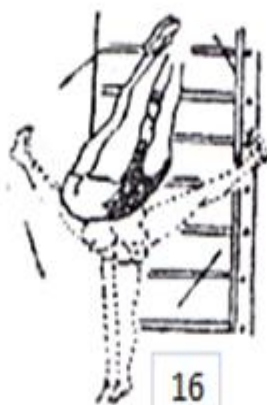
13



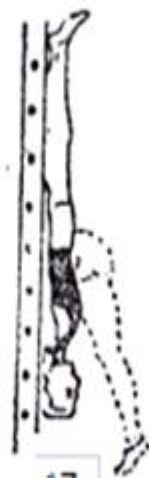
14



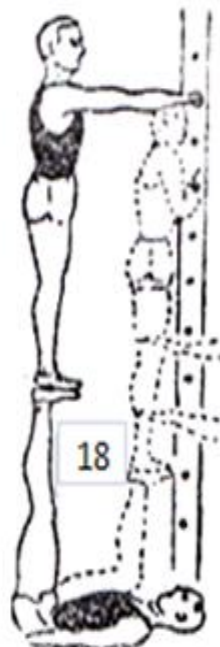
15



16



17



18

19. Tayanchga yon tomon bilan turganicha, rostlangan oyoqni yon tomonga uzatish; sur'ati – sust (19-rasm).

20. Gimnastika devorida yon bilan turib o'ng va chap tomonga egilish, kaftlar yuqoriga ko'tarilgan o'ng oyoq, rostlanib uchi bilan gimnastika devori poyasi ilib olinadi. Egilishlar vaqtida gavda va oyoqlar to'g'ri tutiladi; sur'ati o'rtacha va sust (20-rasm).

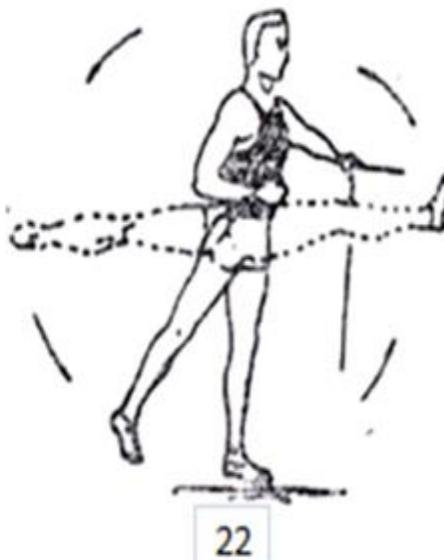
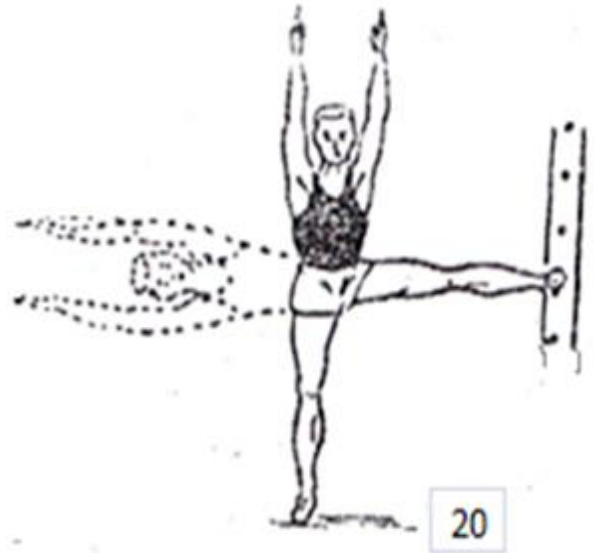
21. Tayanch yoki gimnastika devori yonida bukilgan oyoqlar yon tomonga galma-galdan uzatiladi. Oyoq ko'tarilganda, son, boldir va boldir-kaft poyaga parallel holatda turishlariga e'tibor berish kerak; tayanch oyoq va gavda to'g'ri tutiladi; sur'ati - o'rtacha (21-rasm).

22. Tayanchga yon tomon bilan turib, tayanch tomondagi yon tekislik bo'ylab oyoqlar bilan aylanma harakatlar qilish. Qo'l bilan tayanch ushlanadi. Rostlangan oyoq yonga olib boriladi. Mashq katta amplituda bilan bajariladi. Gavda va oyoqlar to'g'ri tutiladi; sur'ati - o'rtacha (22-rasm).

23. Gimnastika otiga yon bilan turib, tayanchni qo'l bilan ushlagan holatda rostlangan oyoqni otni ustidan oshib tushish. Rostlangan oyoq orqaga uzatiladi, ot ustidan o'tkazib, oldinga cho'ziladi; gavda va tayanch oyoq to'g'ri tutiladi; sur'at - o'rtacha (23-rasm).

24. G'ov yoki gimnastika devoriga yon tomon bilan turib, qo'l bilan ushlaganicha o'ng yoki chap oyoqni oldinga yoki orqaga galma-galdan siltash. Oldinga siltaganda oyoq to'g'ri tutiladi, oyoq uchi o'ziga tortiladi, orqaga siltanganda oyoq bo'shashtirilib, tizza bo'g'imidan bukildi. Tizzani yon tomonga uzoqlashtirmaslik kerak. Tayanch oyoq va gavda to'g'ri tutiladi; sur'ati – o'rtacha – tez (24-rasm).

25. O'ng va chap oyoqni gavgaga ko'ndalang ravishda galma-galdan siltash. Qo'llar bilan g'ov yoki gimnastika devorini ushlab turish mumkin. Siltashlar vaqtida oyoqlar to'g'ri tutiladi, gavgani tos-son bo'g'imida siltov bajariladigan tomonga burmaslik kerak. Tos oldinga chiqariladi; sur'ati - o'rtacha (25-rasm).



26. Rostlangan tayanch oyoq g'ovdan 100-200 sm uzoqlikda. Tosni oldinga harakatlantirish va ayni vaqtda gavdani tayanch oyoqning uchiga ko'tarish. Tizza bo'g'imida bir oz bukilgan oyoq balandlikda-g'ov ustida joylashadi. Tayanch oyoq uchiga ko'tarilish va tosni oldinga harakatlantirish vaqtida tayanch ustida bo'lgan oyoq tizza va tos-son bo'g'imlaridan bukiladi, yelkalar bir oz orqaga olinadi; sur'at — o'rtacha (26-rasm).

27. Bir oyoq tovonini tayanchga tekkizib, ikkinchi oyoqni yerga qo'ygan holatda gavda bilan tayanch oyoqqa tomon prujinasimon egilishlarni bajarish. Tayanch ustidan turgan oyoq uchi tashqi tomonga burilgan, boldir tayanchga nisbatan perpendikulyar holatda; sur'ati - o'rtacha va tez (27-rasm).

28. Gavda bilan tayanch oyoqqa prujinasimon egilishlarni bajarish, boshqa oyoq tizza va tos-son bo'g'imlarida bukilib, boldiri g'ov ustida joylashadi. Egilishlar vaqtida tayanch oyoq tizza bo'g'imidan bukilmaydi. 3-4 marta egilishdan so'ng gavdani tayanch oyoq bilan bir to'g'ri chizikda joylashguniga qadar rostlash; sur'ati - o'rtacha va tez (28-rasm).

29. Chap oyoq bilan oldinga katta qadam tashlab bukib, o'ngini orqada bir oz bukkan holatda tosni oldinga chiqarib, ikki oyoqda prujinasimon tebranishlarni bajarish. Oyoqlar holatini almashtirish. Gavdaning tebranish oldindagi oyoqni tizza va tos-son bo'g'imlaridan bukish va yozishlar hisobiga yuz beradi. Gavda rostlangan holatda qo'llar bilan yerga tayanib muvozanatni saqlash mumkin; sur'ati - o'rtacha (29-rasmlar).

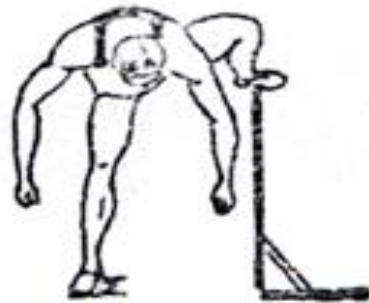
30. G'ovga (yoki gimnastika devoriga) qarab turgan holatda uni ushlab chap va ng oyoq bilan galma-galdan oldinga va orkaga siltashlarni bajarish. Oldinga siltash vaqtida tizza bo'g'imida bukilgan oyoq ko'krakka yetguncha yuqoriga ko'tariladi. Orqaga siltash vaqtida tovon dumbaga yetkaziladi, tizza yon tomonga uzoklashtirmaslik kerak; sur'ati - o'rtacha (30-rasm).



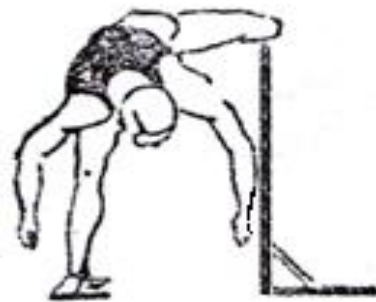
26



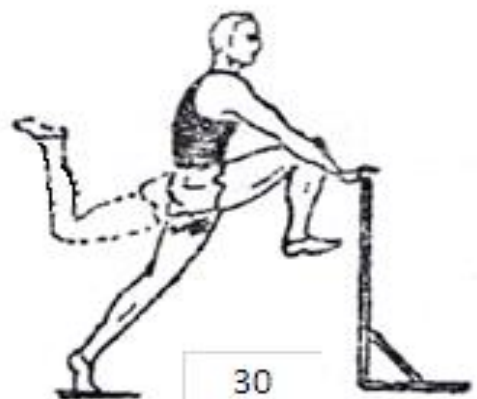
27



28



29



30

31. Oldindagi oyoqni bukkan holda prujinasimon harakat qilish. Oyoqlarni galma-gal almashib bajarish; sur'ati – tez (31-rasm).

32. Oyoqlarni oldinga orkaga kerib, prujinasimon tebrangan holda uzunasiga shpagat holatigacha tushish. Oyoqlar holati o'zgartiriladi. Prujinasimon tebranishlarni bajarganda gavda to'g'ri tutiladi (32-rasm).

33. O'tirgan holatda gavadani oldinga engashtirish. Chap oyoq, oldinga rostlangan holatda, uchi o'ziga tortilgan, o'ng oyoq tos-son va tizza bo'g'imlaridan bukilgan, yon tomonga surilgan. Oyoqlar holati almashtiriladi. Gavda oldinga engashtirilganida, oldindagi oyoq, bukilmaydi, bukilgan oyoqning esa tizzasi yuqoriga bir oz ko'tariladi, sur'ati o'rtacha va tez (33-rasm).

34. Gavadani o'ng va chap tomonga burish, oyoqlar ikki tomonga keng kerilgan, shuningdek, tos ham buriladi; sur'ati-o'rtacha (34-rasm).

35. Gavadani oldinga engashtirib, tirsak bo'g'imlarini keyin esa boshni yerga tekkizish. Oyoqlar yon tomonga imkon qadar keng keriladi. Gavda engashtirilganda oyoqlar to'g'ri tutiladi. 3-4 marta engashgandan so'ng gavda rostlanadi; sur'at — o'rtacha (35-rasm).

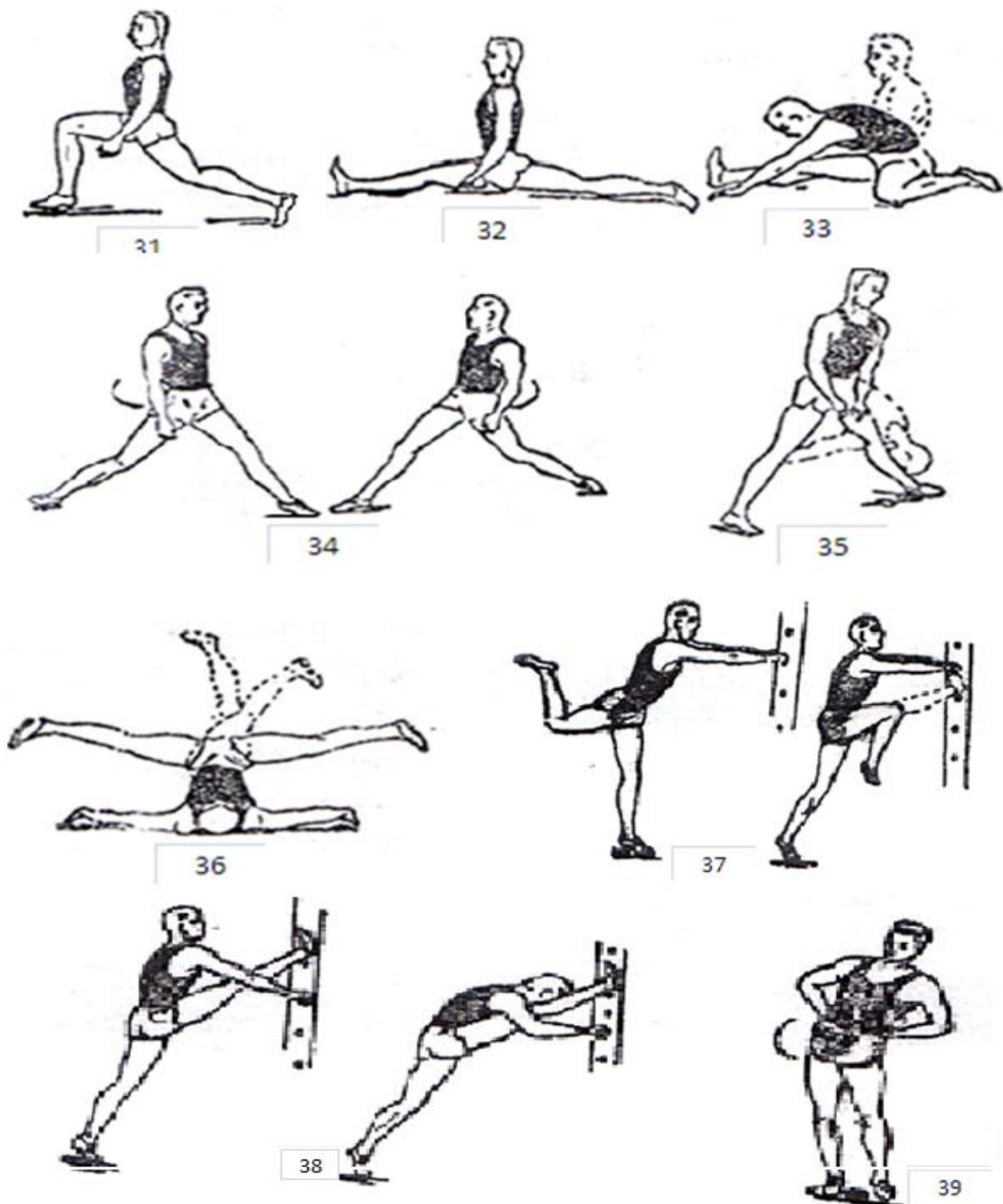
36. Chalqancha yotgan holatda oyoqlarni yuqoriga ko'tarib, orasini ochish va yana birlashtirish, qo'llar yon tomonda yoki belda; sur'ati o'rtacha yoki tez (36-rasm).

37. Gimnastika devorini ushlab, undan 100-110 sm uzoqlikda turgan holatda silkinch oyoqni oldinga va orqaga siltash kerak. Galma-gal oyoq harakatini almashtirib bajarish; sur'ati – o'rtacha – tez (37-rasm).

38. G'ov yoki gimnastika devoridan 100-120 sm uzoqlikda turgan holatda siltanuvchi oyoqqa gavadani engashtirishlarni bajarish. Siltanunchi oyoq g'ovga tovon bilan tayanadi. Oyoqlar holatini almashtirish. Gavadani oldinga siltab engashtirish kerak. Buning uchun avval u dastlabki holatdan keskin orqaga harakatlantiriladi. Gavda oldinga engashtirilganda, tayanch oyoq to'g'ri tutiladi va uchiga ko'tariladi, sur'ati o'rtacha va tez (38-rasm).

39. Qo'llarni belga qo'yib, oyoqlar orasini yelka kengligida ochgan holatda tos bilan chap va o'ngga aylanma harakatlarni bajarish. Harakatlar shunday

bajariladiki, oyoqlar va bosh bitta chizikda bo'lishi kerak; sur'ati o'rtacha va tez (39-rasm).



40. Balandlik ustiga qo'yilgan oyoqqa tomon gavnani engashtirishlarni bajarish. Tayanchga qarab, undan 100-120 sm masofada turiladi. Mashkni bajarish



vaqtida tayanch oyoq to'g'ri tutiladi. Gavda engashtirilgan vaqtda tayanch oyoq uchiga ko'tariladi; sur'ati-o'rtacha (40-rasm).

41. O'tirgan dastlabki holatdan gavda orqaga engashtiriladi, bunda o'ng oyoq oldinda, to'g'ri tutiladi, oyoq uchi o'ziga tortiladi, chap oyoq tizza va tos-son bo'g'imlaridan bukilib, yon tomonga surilgan. Oyoqlar holatini o'zgartirish. Gavdani orkaga engshatirish vaqtida o'ng oyoqni bukmaslik kerak, chap bukilgan oyoq tizzasini yuqoriga kilib ko'tarilmaydi; sur'ati — o'rtacha (41 -rasm).

42. Bir oyoqni baland tayanchga qo'yib, oyoqlar orasini old-orqaga aylanishida uzunasiga shpagat holatiga ochish. Oyoqlar almashtiriladi. Tayanchdagi oyoq uchi o'ziga qarata tortiladi. Tayanch oyoq, tizza bo'g'imidan bukilmaydi odinga intilish zarur (42-rasm).

43. Oyoqlar orasini yelka kengligida ochib cho'qqayib o'tirganda qo'llar yordamida tizzalarni yon tomonga kerish gavda to'g'ri tutiladi. Tizzalarni kerish vaqtida gavda oldinga engashtirilmaydi. Oyoqlar uchiga tayanish kerak; sur'ati - sust (43-rasm).

44. G'ov oldida turgan dastlabki holatdan itariluvchi oyoq, tizzasini qo'l yordamida yon tomonga uloqtirish. Oyoq, kafti bilan 70-100 sm. g'ov ustiga qo'yiladi. Tizza yon tomonga uzoqlashtirilganda tos oldinga chiqariladi. Gavda to'g'ri tutiladi. Sur'ati - o'rtacha (44- rasm).

45. Devor oldida turgan g'ovdan 120 - 140 sm masofada itariluvchi oyoqda turgan dastlabki holatdan siltanunchi oyoq sonini tos bilan oldinga yuqoriga faol ko'tarish, keyin esa boldirni keskin oldinga chiqarib, tovonni devorga tirash. Itariluvchi oyoq va gavda to'g'ri tutiladi (45-rasm).

46. Juftlashgan g'ovlar osha yugurishlar juft g'ovlar orasidagi masofa 8-12 sm, uni 3-5 yugurish kadamida oshib o'tish kerak. Birinchi g'ov ikkinchisidan 15-20 sm pastroq. Juftlangan g'ovlar orasidagi masofa 50-80 sm. Oldinda turgan g'ov unga to'g'ri oyoqni siltash yoki boldirni vaqtdan ilgari oldinga chiqarish imkonini bermaydi, balki g'ov uzra birinchi harakatni tizza bilan bajarishga undaydi (46-rasm).

**Nazorat guruhi qisqa masofaga yuguruvchi qizlarni tadqiqot yakunida  
olingan jismoniy tayyorgarlik darajasi**

№	F.I.O.	30 p/s yugurish	30 m/m yugurish	60 m/m yugurish	100 m/m yugurish	150m yugurish	Joydan turib uzunlikka sakrash	Joydan turib uch xatlab sakrash
1	Axadova	3.9	4.4	10.9	16.4	23.0	165	5.49
2	Bo'riyeva	4.8	3.7	10.7	13.8	20.7	189	4.90
3	Islamova	4.2	4.8	11.2	12.7	19.8	179	6.46
4	Nomonova	4.0	4.0	11.0	15.9	24.9	205	7.70
5	Mamatova	3.4	3.9	10.3	16.9	22.4	200	4.41
6	Maqsudova	4.1	4.7	11.8	14.4	20.1	190	5.55
7	Meliyeva	4.9	4.8	10.6	15.9	24.3	185	4.75
8	Olimova	4.6	3.8	11.1	16.3	19.0	174	5.71
9	Po'latova	3.8	4.9	12.2	15.3	21.8	189	5.79
10	Qosimova	4.0	4.4	10.3	14.8	21.0	200	6.67
11	Qodirova	4.3	4.5	10.0	15.5	22.0	205	4.51
12	Rasulova	3.6	4.7	11.9	12.7	21.5	190	5.25
X O'rtacha ko'rsatkich		<b>4.1</b>	<b>4.4</b>	<b>11.0</b>	<b>15.4</b>	<b>21.0</b>	<b>197</b>	<b>5.48</b>

**Tajriba guruhi qisqa masofaga yuguruvchi qizlarni tadqiqot yakunida  
olingan jismoniy tayyorgarlik darajasi**

№	F.I.O.	30 p/s yugurish	30 m/m yugurish	60 m/m yugurish	100 m/m yugurish	150m yugurish	Joydan turib uzunlikka sakrash	Joydan turib uch xatlab sakrash
1	Axrороva	3.9	3.8	10.8	14.5	19.5	190	5.61
2	Alieva	3.0	4.2	9.7	13.5	18.9	185	4.70
3	Axmedova	2.9	4.0	9.3	13.3	20.9	170	5.80

4	Bo'ronova	4.8	5.3	11.2	11.7	21.9	205	6.70
5	Valieva	5.7	4.3	12.1	16.8	20.4	235	6.10
6	G'anieva	4.9	3.9	10.9	15.3	19.4	198	5.41
7	Karimova	3.7	3.3	10.3	17.6	19.8	176	5.56
8	Lazizova	4.0	4.1	9.7	14.4	24.1	207	4.98
9	Malikova	4.0	4.9	10.1	15.8	23.2	210	5.78
10	Nosirova	4.7	3.9	10.5	14.9	21.1	215	6.78
11	Nishonova	5.1	4.5	11.7	13.8	20.6	204	7.77
12	Omonova	3.7	3.6	9.4	12.5	20.9	173	4.15
X o'rtacha ko'rsatkich		<b>4.0</b>	<b>4.3</b>	<b>10.9</b>	<b>15.4</b>	<b>20.9</b>	<b>198</b>	<b>5.61</b>

### III.4. Tadqiqot ishining tahlili

Biz tadqiqot davomida tajriba nazorat guruhi sportchilarining jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqladik. Olingan natijalar 1-2 jadvallar orqali berildi.

Olingan pedagogik tajriba natijalariga ko'ra tajriba va nazorat guruhi qisqa masofaga yuguruvchi sinaluvchi qizlarning jismoniy tayyorgarlik darajasi tajribadan oldin quyidagicha farqlanadi.

30 metrga sartdan chiqib yugurishi o'rtacha ko'rsatkichi nazorat guruhi sinaluvchilarida 4,4 sekundni tashkil etgan bo'lsa, tajriba guruhi sinaluvchilarida 4,3 sek ifodalandi.

30 metr masofaga yugurishda nazorat guruhi sinaluvchilari natijasi 4,6 sek, tajriba guruhi sinaluvchi qizlari 4,7 sek ni tashkil etdi.

60 metr masofaga yugurishda nazorat guruhi sinaluvchilari 11,3 sek ni tashkil etgan bo'lsa, tajriba guruhi sinaluvchilari 11,3 sek ifodalanadi.

100 metr masofaga yugurish bo'yicha yugurishda nazorat guruhi sinaluvchilari o'rtacha natijasi 15,7 sek, tajriba guruhi sinaluvchi qizlari 15,6 sek ni tashkil etadi.

150 metrli masofaga yugurishda yugurishda nazorat guruhi sinaluvchilari natijasi 215 sek, tajriba guruhi sinaluvchi 21,3 sek natijaga erishishdi.

Tezkorlik kuch sifatini aniqlashda nazorat guruhi sportchilari 188 sm natija ko'rsatishdi, tajriba guruhi sportchi qizlari 186 sm natijaga erishganligi kuzatildi.

Joydan uch xatlab sakrash bo'yicha nazorat guruhi sportchi qizlari 519 sm natijaga erishgan bo'lsa, tajriba guruhi qizlari 517 sm natijaga erishilganligi kuzatildi. Olib borilgan pedagogik tajriba natijalarining pedagogik tahliliga ko'ra nazorat va tajriba guruhi qisqa masofaga yuguruvchi qizlarini ko'rsatgan natijalari o'rtasidagi farq sezilarli darajada shakllanmaganligidan dalolat beradi. Ular o'rtasidagi yosh ko'rsatkichlari tengdoshligidan iborat ekanligini ko'rsatdi.

6 jadval

**Tajriba va nazorat guruhlarida tadqiqot natijalarini taqqoslash**

guruh	testlash	30 p/s yugurish	30 m/m yugurish	60 m/m yugurish	100 m/m yugurish	150m yugurish	Joydan urib uzunlikka sakrash	Joydan rib uch xatlab sakrash
Nazorat guruhi	D.T.	4,3	4,6	11,3	15,7	21,5	188	5,19
	Ya.T.	4,1	4,4	11	15,4	21	197	5,48
	O'sish	0,2	0,2	0,3	0,3	0,5	9	0,29
	% da	4,7	4,3	2,7	1,9	2,3	4,8	5,6
Tajriba guruhi	D.T.	4,4	4,7	11,3	15,6	21,3	186	5,17
	Ya.T.	4	4,3	10,9	15,4	20,9	198	5,61
	O'sish	0,4	0,4	0,4	0,2	0,4	12	0,44
	% da	9,1	8,5	3,5	1,3	1,9	6,5	8,5

## **Xulosa**

Qisqa masofaga yuguruvchi qizlarning jismoniy tayyorgarligini oshirish bo'yicha olib borilgan izlanishlarimiz qo'yidagi xulosalarni qayd etish imkonini berdi.

1. Qisqa masofaga yuguruvchi qizlarning jismoniy tayyorgarligini oshirishda o'tkaziladigan mashg'ulotlar xajmi, shiddati bajarilish surati aynan sportchilar jismoniy tayyorgarligi, yoshi, rivojlanganlik darajasini inobatga olgan xolda rejalashtirish va o'tkazish maqsadga muvofiqdir.

2. Ilmiy-uslubiy adabiyotlarni o'rganish jarayonida aynan yengil atletikachi qizlarni qisqa masofaga yugurish turlariga o'rgatish yoki mashg'ulotlar o'tkazishga oid ilmiy-uslubiy adabiyotlarkamligi olib borilgan tadqiqotda aniqlandi.

3. Qisqa masofaga yugurishda yuklamalar nisbatlarini qo'llanishida qizlar organizmidagi o'zgarishlar davri xamda balog'at yoshidagi tanadagi o'zgarishlarni inobatga olgan xolda mashg'ulot yuklamalarini ishlab chiqish mashg'ulotlar samaradorligini oshirishi aniqlandi.

4. Xulosa qilib shuni aytib o'tish kerakki tajriba guruxi bilan o'tkazilgan mashg'ulotlar yaxshi samara berganligi olingan natijalarda aniqlandi. Shu bois ushbu mashg'ulot uslubiyotini ta'minlash umum ta'lim maktabi, BO'SM yengil atletikachilari bilan o'tkazib borilsa ularning jismoniy sifatlari yaxshilanib boradi.

## **Amaliy tavsiflar**

Vazifasi. 1. Umumiy tayyorgarlikni oshirish.  
2. Maxsus tezkor kuchni rivojlantirish.  
Yengil yugurish. 1200m  
URM 15 M.Yu.M. 2X30

1. UJTva MJT ni oshtrish.
2. Tezkorlikni rivojlantirish.

## FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR.

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti SH.Mirziyoyevning farmoni Toshkent shahri, 2018-yil 5-mart.
2. O‘zbekiston Respublikasining Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida qonuni (yangi tahriri) Toshkent sh., 2015 yil 4 sentyabr, O‘RQ-394-son
3. O‘zbekiston Respublikasi birinchi prezidentining “Sog‘lom avlod uchun” ordeni ta’sis qilish to‘g‘risidagi Farmoni (1993 yil 4 mart) “O‘zbekiston ovozi” gazetasi, 1993 yil 5 mart
4. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “O‘zbekistonda bolalar sportini rivojlantirish to‘g‘risida” gi Farmoni Toshkent 2000 yil.
5. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining “Yosh avlodni sog‘lomlashtirish muammolarini har tomonlama hal qilish to‘g‘risida” gi Qarori 1993 yil.
6. O‘zbekiston Respublikasi “Bolalar va talaba yoshlarni jismoniy tarbiyalash konsepsiyasi” (1992 yil) Ma’rifat gazetasi 43-44 b.
7. O‘zbekiston Respublikasi “Bolalar sportini rivojlantirish” (2002 yil 24 oktyabr) Ma’rifat gazetasi 2002 yil 31 oktyabr 2 b.
8. Legkaya atletika. Uchebnik dlya studentov fizicheskogo kulturi/ pod obshiy redaktsiey. N.G.Ozolin, V.I.Voronkina, Yu.N.Primakova – M:FiS 1989g.
9. Legkaya atletika/ uchebnaya programma glya DYuSSh. M: 1977g.
10. Andris E.R., Qudratov R.Q. yengil atletika. O‘quv qo‘llanma. Toshkent 1998y.
11. “Yosh sportchilarni jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish” O.V.Gancharova. Toshkent 2005 y, 91-100b.
12. N.G.Ozolin, Sovremennaya sistema sportivnoy trenirovki. M:FiS 1970g, 480b.
13. V.P.Flin “Vospitanie fizicheskix kachastov u yunix sportsmenov” M: FiS 1974g 232 b.
14. K.T.Shakirjonova “Yengil atletikachilarning jismoniy sifatleri va tezkorligini rivojlantirish tamoyillari va usuliyati” (ma’ruza) Toshkent 2008y.

15. M.U.To‘ychiboyev “Sportda biokimyoviy nazorat” ) (uslubiy qo‘llanma) T; 2011y.
16. K.T.Shakirjonova “Yengil atletikada boshqaruv va pedagogik nazorat” (ma’ruza) T: 2009y.
17. R.Qudratov “Yengil atletikaning maxsus mashqlari” T: 2011y.
18. V.G.Nikitishkin, N.N.Chesnokov, V.B.Zelichenok, B.F.Prokudin “Legkaya atletika, beg na korotkie distansii” izdatelstvo Sovetskiy sport 2004g.
19. V.B.Popov “555 spetsialnix uprajneniy v podgotovke legkoatletov’ M: Terra sport 2002g.
21. I.Niyazov “Yengil atletika” Farg‘ona (o‘quv qo‘llanma) 2009 y.
22. N.G.Ozolin “Yengil atletika” T:1971y.