

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI  
OLIV VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI**

**BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI**

**JISMONIY MADANIYAT FAKULTETI**

**“FAKULTETLARARO JISMONIY MADANIYAT VA SPORT”  
KAFEDRASI**

“Himoyaga ruxsat etiladi”

“Fakultetlararo jismoniy madaniyat va sport”  
kafedrasi mudiri v/b \_\_\_\_\_ A.K.Ibragimov

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2019 yil

**5112000 «Jismoniy madaniyat» ixtisosligi bakalavr ilmiy  
darajasini olish uchun yozilgan**

## **BITIRUV MALAKAVIY ISHI**

Mavzu: “QIZLAR SPORTI YO'NALISHI BO'YICHA TAHSIL  
OLAYOTGAN QIZLARNING YENGIL ATLETIKA  
DARSLARIDA KUCH SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH”

**BAJARDI:**

5112000 – “Jismoniy madaniyat” ta'lim  
yo'nalishi 7-2JM-15 guruh 4 kurs talabasi  
S.B.Jo'rayeva \_\_\_\_\_

**ILMIY RAHBAR:**

“Fakultetlararo jismoniy madaniyat va sport”  
kafedrasi o'qituvchisi F.A.Narzullayev \_\_\_\_\_

**BUXORO – 2019**

## Mundarija

<b>Kirish</b>	<b>3</b>
<b>I Bob. Jismoniy sifatlar bo'yicha adabiyotlar tahlili.</b>	<b>7</b>
1.1. Kuchning fiziologik mexanizmi.	8
1.2. Kuch qobiliyatlari va ularni tarbiyalash usuliyati.	13
1.2.1. Kuch qobiliyatlari haqida tushuncha, ularning turlari.	13
1.2.2. Kuch qobiliyatlarini tarbiyalash vositalari va usuliyati.	17
1.2.3. Mushaklar va ularning funksiyasi xaqida qisqacha ma'lumotlar.	18
1.2.4. Mushak kuchlanishlarini hosil qilishning usullari.	19
1.3. Tezkorlik-kuch sifatlarini tarbiyalash	24
1.4. Yadro itqituvchilarini individual jismoniy tayyorgarliklari jismoniy sifatlarini muhokamasi.	29
1.5. Yadro itqituvchilar maxsus mashqlar to'plami.	33
1.6. Yadro itqituvchilarning mashqlari	33
1.6.1. Kuchni rivojlantirish mashqlari.	35
<b>II Bob. Bitiruv ishining vazifalari, uning tashkil qilish va o'tkazish usullari.</b>	<b>40</b>
2.1. Bitiruv ishining usullari.	40
2.1.1. Ilmiy-uslubiy adabiyotlarni nazariy tahlili.	40
2.1.2. Pedagogik kuzatuvlar.	40
2.1.3. Pedagogik nazorat.	41
2.1.4. Pedagogik tajriba.	41
2.1.5. Matematik-statistika usullari.	41
2.2. Bitiruv ishini tashkil qilish.	42
<b>III Bob. Maktab o'quvchilari o'rtasida olib borilgan ilmiy tadqiqot natijalari va ularni tahlili.</b>	<b>43</b>
3.1. Yengil atletika darslariga qo'yiladigan talablar.	43
3.2. Mashg'ulot jarayonini ishlab chiqish va olib borish	47
3.3. Tadqiqot natijalari va ularni taxlil qilish	51
<b>Xulosa va tavsiyalar</b>	<b>58</b>
<b>Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati</b>	<b>59</b>

## KIRISH

**Bitiruv ishining dolzarbligi.** Hayotni ayollarsiz tasavvur qilish mumkin bo'lmaganidek sportni ham ularsiz tasavvur qilish mumkin emas. Sportchilar tayyorlash tizimida albatta ayollarning o'zni ma'lum bir foizni tashkil qiladi. Bugungi sportni ya'ni O'zbekiston sportchilarini jahon arenalarida qo'lga kiritayotgan yutuqlarining ham bir qismini ayollar qo'lga kiritmoqda. Respublikamizda ham ayollar sportini rivojlantirishga va ularni tayyorlashda ayol murabbiylarni tayyorlab hattoki chekka qishloq joylarida ham jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchi qizlarni sog'liqlarini mustahkamlash va sport bilan doimiy tarzda shug'ullanishini ta'minlash masalari hukumatimiz tomonidan yo'lga qo'yilgan.

Umuman jismoniy tarbiya tizimida va yengil atletikada ayollar sezilarli joyni egallaydi. Yengil atletika bilan shug'ullanish ayollar sog'lig'ini mustahkamlaydi va jismoniy sifatlarini kuch, tezkorlik, chaqqonlik va hayotda kerakli sifatlarni hamda harakatchanlik ko'nikmalarini oshiradi. Yengil atletika mashqlari turlicha bo'lib, tabiiy va mavjudligi, asosiysi ommaviy tarzda shug'ullanishga imkon beradi.

O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risida"gi, "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonunlarida, "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi"da jismoniy tarbiya darslariga zarur tuzatishlar kiritish, ularning samaradorligini oshirish asosiy maqsad qilib qo'yilgan.

O'zbekiston Respublikasining 2015 yil 4 sentyabrdagi "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonunida (yangi tahrir) jismoniy tarbiya bo'yicha majburiy darslar, darsdan tashqari mashg'ulotlar va test sinovlari barcha ta'lim muassasalarida o'quvchilarning fiziologik imkoniyatlariga mos ravishda o'tkazilishi ko'rsatilgan.

Jumladan, uzluksiz ta'lim tizimida ham jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish, umumiy o'rta ta'lim, o'rta maxsus ta'lim va oliy ta'lim muassasalarida o'quv dasturiga kiritilgan yengil atletikaning ulotirish turlari

mashqlarining texnikasiga o'rgatishni ilmiy-uslubiy asoslash ta'lim olayotgan o'g'il-qizlarni 3 bosqichli sport musobaqalari dasturdagi me'zonlarni bajarishlariga hamda umumiy jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda uloqtirish mashqlaridan foydalanib kelinadi. Uloqtirish turlari bo'yicha umumiy o'rta ta'lim maktablarini bitirish oldidan imtihonlarda belgilangan me'zonlarni topshirishga qaratilgan bo'lib, ushbu talab me'zonlarini topshirishda kerakli bo'lgan jismoniy sifatlarni rivojlantirib boradi.

Keyinchalik o'rta maxsus ta'limda aynan uloqtirish turlarini biror-bir turi bilan muntazam shug'ullanish va musobaqalarda ishtirok etish bilan sport turining texnikasini egallab boradi. Uloqtirish harakatlari mashqlarining texnika asoslariga dastlabki o'rgatishda zamonaviy uslub va shakllardan foydalanish "Alpomish" va "Barchinoy" maxsus test me'yorlari dasturdagi uloqtirish turlarining texnikasini o'zlashtirishga yordam beradi.

Ayni bosqichma bosqich olib borilgan jismoniy tarbiya darslarida uloqtirish turlarining texnikasini o'zlashtirib borgan o'quvchilarning keyingi o'quv faoliyatini oliy o'quv yurtlarida ixtisosliklari bo'yicha ham davom ettirishi mumkin.

Mazkur ishda BuxDU Jismoniy madaniyat fakulteti Jismoniy madaniyat (xotin – qizlar sporti) ta'lim yo'nalishi talabalari yengil atletika o'quv dasturiga kiritilgan turlar texnikasi va turlar texnikasiga o'rgatish uslubiyatining nazariy bilimlari bilan tanishib boradi. Yengil atletika darslari dasturiga kiritilgan uloqtirish turlari orqali talabalarni har tomonlama tayyorlab boradi. Ya'ni tanlangan sport turlari bo'yicha umumiy jismoniy tayyorgarligini oshirish, uloqtirish turlari bo'yicha yuqorida ko'rsatilgan uzluksiz ta'lim tizimi dasturidan o'rin olgan uloqtirish turlari texnikasini o'rgatish uchun pedagogik faoliyatida kerakli hisoblanadi.

Xotin-qizlar sportini yo'nalishida tahsil olayotgan qizlarning uloqtirish turlari texnikasiga o'rgatish va kerakli jismoniy sifatlarni oshirishga qaratilgan harakatlarini ilmiy tomondan tahlil qilish yengil atletika darslari dasturida ko'zda tutilgan uloqtirish misolida amalga oshiriladi.

Dastlabki o'rgatish jarayonida harakat faoliyati malakasini shakllantirishdan kelgusida tarkib topadigan stereotipni sindirib tashlashni talab qilmasdan, balki uloqtirishning boshqa turlarini (granata, nayza, disk, bosqon, yadro) o'rgatish va takomillashtirishda foydalanish katta ahamiyatga ega.

Uloqtirish texnikasini (kinematik va dinamik tavsifdan) tahlil qilish, uni talabalarning 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 me'zonlarini ishlab chiqish uloqtirishda o'rgatish jarayonining samaradorligini oshirishga yordam beradi.

Shu boisdan yengil atletika darslarida yadro itqitish, nayza uloqtirish va disk uloqtirish mashqlari texnika asoslariga o'rgatishning eng samarali uslublarini aniqlash va ularda kuch sifatlarini rivojlantirish dolzarb masalalardan biri hisoblanadi.

Yengil atletikaning uloqtirish mashqlari texnikasi asoslarini o'rgatish, talabalarga kasbiy faoliyatida kerakli uloqtirish mashqlari, mashg'ulotlarda umumiy jismoniy tayyorgarlikni oshirishga qaratilgan uloqtirish mashqlarining ahamiyati muhim muammolar qatoriga kiradi.

Yuqoridagilardan kelib chiqib, mazkur ishning dolzarbligi ixtisoslashgan oliy o'quv yurtlari va Jismoniy madaniyat (xotin – qizlar sporti) ta'lim yo'nalishlari uchun yengil atletika darslarida uloqtirish mashqlarining texnikasi va zarur bo'lgan kuch sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan. Dastlabki o'rgatish jarayonini optimallashtirish orqali dastur materiallarining to'liqligicha o'zlashtirilishiga erishish, shu bilan birga ularni kelgusida granata, nayza, bosqon, disk, yadro uloqtirish turlari texnikasiga o'rgatish va kuch sifatlarini rivojlantirish inobatga olingan.

**Bitiruv ishining maqsadi.** Jismoniy madaniyat (xotin – qizlar sporti) ta'lim yo'nalishi bo'yicha tahsil olayotgan qizlarning yengil atletika darslarida kuch sifatini vositalar yordamida rivojlantirish.

**Bitiruv ishining vazifalari.**

Oldimizga qo'yilgan maqsadga erishish uchun quyidagi vazifalarni tanlab

oldik.

1. Ayollarning fiziologik va anotamik xususiyatlarini o'rganish va tahlil qilish.

2. Mashg'ulotlarda qo'llaniladigan maxsus mashqlarni qo'llash metodikasini ishlab chiqish.

3. Olingan natijalarni umumlashtirib tahlil qilish va pedagogic tajribada asoslash.

**Bitiruv ishining ilmiy ahamiyati.** Jismoniy madaniyat (xotin – qizlar sporti) ta'lim yo'nalishi bo'yicha tahsil olayotgan qizlarning yengil atletika darslarida kuch sifatini vositalar yordamida rivojlantirish ko'nikma va malakalarini shakllantirishga yordam beradi.

**Bitiruv ishining amaliy ahamiyati.** Jismoniy madaniyat (xotin – qizlar sporti) ta'lim yo'nalishi bo'yicha tahsil olayotgan qizlarning yengil atletika darslarida kuch sifatini rivojlantirishda qo'llanilgan o'rtacha shiddatda bajarilgan umumiy va maxsus jismoniy mashqlar, tadqiqot natijalari hamda ilmiy xulosalar.

**Bitiruv ishining tuzilishi va hajmi:** Bitiruv ishi kirish, 3 bob, 21 bo'lim, 6 ta jadval, 3 ta rasm, umumiy xulosa va tavsiyalar, foydalanilgan adabiyotlar ro'yxatidan tashkil topgan bo'lib, ishning asosiy qismi 62 sahifadan iborat.

## **I Bob. JISMONIY SIFATLAR BO'YICHA ADABIYOTLAR TAHLILI.**

Yengil atletika sport turining jismoniy tarbiya tizimida tutgan o'rnini. Yengil atletika bilan ko'plab yurtdoshlarimiz shug'ullanib kelishmoqda. Bu sport turining bunday ommaviy tus olishida Prezidentimiz Sh.M.Mirziyoyevning va hukumatimizning o'rnini kattadir. Jismoniy tarbiya harakati oldiga qo'ygan vazifalarni amalga oshirishga aholini sog'ligini mustahkallashga sog'lom turmush tarzini shakllantirish va kamol topishi hamda vatan himoyasiga mehnat faoliyatiga tayyorlashda yengil atletika sport turining o'rnini kattadir.

Yengil atletika mashg'ulotlari kuchlilikni, tezkorlikni, chidamlilikni va boshqa juda ko'p harakat malakalarini oshiradi, irodaviy fazilatlarini tarbiyalaydi. Shuningdek, ularni sog'lomlashtirish ahamiyati ham katta bo'lib, jismoniy kamolotga erishishga yordam beradi (N.G.Ozolin 1989).

Yengil atletika mashqlarining xilma-xilligi yurganda, yugurganda, sakraganda va uloqtirganda kuch kelishini o'zgartirish mumkinligi har xil jins va yoshdagi kishilar bilan yengil atletika mashg'ulotlari o'tkazish imkonini beradi. Bu mashqlarning kuchlilikni ijro texnikasi jihatdan qiyin emas, o'rgatish uchun oson va ularni oddiy maydonchalar yoki ochiq joylarda bajarsa bo'ladi.

Yengil atletika mashqlarning talabalarga ijobiy ta'sir qilishi ularning keng tarqalgan bo'lishiga sabab bo'ldi. Maktab bolalarning va yoshlarning jismoniy tarbiyasi programmasida ham, xar-xil sport turlaridagi mashg'ulot rejalarida ham keksalarning jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida ham yengil atletika mashqlariga keng o'rin berilgan. Jismoniy tarbiya kollektivlarida ko'ngilli sport jamiyatlarida oliy ta'lim muassasalari o'rta maxsus kasb xunar kollejlari, umumta'lim maktablari, maktabgacha tarbiya muassasalarida va boshqa tashkilotlarda yengil atletika seksiyalari etakchi o'rin tutadi (N.G. Ozolin, R.Q. Qudratov, N.N.Chesnokov, V.G.Nikutishkin).

Yengil atletika mashqlari "Alpomish" va "Barchinoy" testlariga ham kiritilgan bo'lib, bunda 7 yoshdan 70 yoshgacha aholini jismoniy tayyorgarligi baholanib boriladi.

Yengil atletika tayyorgarlik darajasini baholash bu sport turi bilan shug'illanishni rag'batlantirish va musobaqalarni yaxshiroq tashkil etish uchun, razryadlarga bo'lib qabul qilinadi. Yengil atletika sporti ommaviy rivoj topayotganligi va undagi natijalar muttasil o'sib borayotgani sababi razryad normalari vaqtig'vaqti bilan o'zgarib boradi.

Tezkor – kuch sport turlarida:

Tortuvchi - bazali-nazorat (zarbdor nazorat musobaqa elementlari) - musobaqa oldi (shlifovkali kutilgan holda)

Musobaqa turlarida.

Musobaqa-1, musobaqa -2 -o'rtalik (qayta tiklov tayyorgarlik) musobaqa-3

Musobaqa-1, musobaqa -2 -o'rtalik (qayta tiklov tayyor-garlik) musobaqa-3 musobaqa-4 va x.k. S.M.Voysexovskiynng (1979) ko'rsatishiga qaraganda mikrosikl va mezosikllardagi natijalari kelgusi mezosikllarni rejalashtirishga asos bo'lishi kerak.

Rejalashtirishni tradision metodikasi.

Reja - rejani bajarish. Qilingan ishlarning tahlili. YAngi rejani ishlab chiqish.

Parallell rejalashtirish metodikasi.

Reja - rejani bajarish, bajarilgan ishning umumiy tahlili

Har kunlik tahlil (parallel ravishda) yangi rejani ishlab chiqish (parallel ravishda) faoliyatga keltiruvchi - faoliyatga o'rgatish.

### **1.1. Kuchning fiziologik mexanizmi.**

Mushaklar inson organizmida muhim o'rin tutadi. Markaziy asab tizimiga yo'naltirilgan impulslar ta'sirida gavda mushaklari qisqaradi, buning natijasida tayanch apparati harakatga kelar ekan gavda yoki uning bir qismi bir joydan ikkinchi joyiga ko'chishi kuzatiladi. Mushaklarda harakat va sezuvchan asablarning oxiri joylashgan bo'lib, har bir mushak ular orqali markaziy asab tizimi bilan bog'lanadi. O'rta yashar odamning tayanch apparati mushaklari gavda



og'irligining 40% dan, yuqori malakali sportchilarda esa 50% dan oshishi mumkin ekan.

Binobarin, mushakning yuk ko'tarish kuchi uning kundalang kesimining katta kichikligiga bog'liq. Mushak kundalang kesimining ulchovi uning anatomik kundalang kesimi, yuk ko'tarish qo-biliyati esa fiziologik kundalang kesimi deyiladi.

Mushaklarning anatomik kundalang kesimi sm. bilan, fiziologik kundalang kesimi esa kg. bilan ulchanadi.

Retrospektiv tahlildan olingan ma'lumotlarda odam mushak kuchini oshirishda ijobiy samara beruvchi turli xil og'irliklar keltirilgan (1-jadval). Turli xil og'irliklar mushak kuchini oshirishda ko'proq maqsadga muvofiq deb hisoblanadi. Birinchidan, bunday mashg'ulot zarur bo'lib, bunda kuchni kuzgatuvchilar oshadi. Tadqiqotchilar tsks Shirilayotgan guruxlarda mushak kuchini oshirish uslublari va nagruzkalarning umumiy mikdorini aniq baholay olmaganlar.

Harakat sifatlarining rivojlanish tempi – kuch snaryadlar og'irligi bilangina emas, balki mashg'ulotda qo'llaniladigan kuchni tarbiyalash uslubi va umumiy nagruzkalar miqdori hamda mushakning morfofunktsional xususiyatlariga ham bog'liq ekan.

Odam mushak kuchi dinamik tartibda ikkita uslub asosida rivojlanadi. Birinchisi, takroriy harakat uslubi (De Lorme Th.d.), ikkinchisi qiska vaqt ichida maksimal kuchayish. Takroriy kuchlanish uslubining mohiyati shundan iboratki, bunda og'irliklarni takroran ko'tarishda og'irlik mushak kuchiga qarab doimiy ravishda oshib boradi. Yuqorida ko'rsatilganidek, standart ko'zg'atuvchi ma'lum bir "chegaradagi kuch"ga ega. SHuning uchun amaliyotda takroriy kuchlanish uslubi o'rnini qarshiliklarni asta-sekin o'stirib borish uslubi egalladi. Bunda har bir mashg'ulot kichkina og'irliklardan boshlanib, asta-sekin 100% lik og'irliklargacha ko'paya boradi. Absolyut mushak kuchini rivojlantirish maqsadida De Lorme uslubi mukamallashtirildi. Mashg'ulotlarda turli yondoshish variantlari, og'irliklarni o'stirib borish tartibi o'zgardi, og'irliklar oshirildi, takrorlash soni esa

kamaydi. Og'irliklarni oshirib borish va oxirida kamaytirish Mac Cloy uslubi deb ataladi.

De Lorme uslubining yukrida keltirilgan hamma shakllariga ma'lum bir qo'shimchalar kiritilib, og'ir atletikachilar mashg'ulotlarida qo'llanib kelinmokda. Sportchilar yuqori og'irliklar bilan shug'ullanganda har bir seriyadagi yondoshish, takrorlashlar sonini 1-2 tadan bajaradilar. Kichik va o'rtacha og'irliklarda shutullanganda esa takrorlashlar 4-8 taga etadi.

Og'irliklarga yondoshishda shtanga og'irligi va takrorlashlar soni ma'lum bir chegaragacha o'zgarib turadi. YUqori og'irliklarda mashq bajarganda optimal takrorlashlar soni kam bo'ladi. Pekin bu og'irliklar mushak kuchini oshirishda juda ham zarur. Yengil og'irlikda ko'p takrorlash bilan mashq qilish esa mushak ko'zg'a-tuvchilariga kam ta'sir etadi. (Berger R.).

Kuchni rivojlantirish to'grisida boshqacha fikrlar ham mavjud, ya'ni kuch sifatlarini qisqa vaqt ichida maksimal kuchlanish uslubi orqali oshirish mumkin, deyiladi. Qisqa vaqt ichida maksimal kuchlanish uslubining boshqalaridan farqyai tomoni shundaki, bunda maksimal ko'tariladigan og'irlikning 85-95% dan foydalaniladi. Qisqa vaqt ichida maksimal kuchlanishlar uslubi asab mushak konsentrasiyasining kuchayishini oshiradi va qarshiliklarni muntazam ravishda oshirib borish uslubiga nisbatan mutlaq mushak kuchini rivojlantirishga hamda zaruriy holatda tszda namoyon bo'lishiga ijobiy ta'sir etadi. (Vorobev A.N.). Bu uslub mushak kuchini o'stirishga yaxshi ta'sir etadi, uning hajmi oshishida esa kamroq ahamiyatga ega. Ammo nisbiy kuchni rivojlantirishni talab etadigan ba'zi sport turlari uchun alohida ahamiyat kasb etadi.

1-jadvaldagi ko'rsatkichlarning guvoxdik berishicha, kuchni rivojlantirish masalalarini o'rgangan mualliflar maksimal og'irliklardan 20-95% larda turli sifatlarni muvaffaqiyatli ravishda rivojlantiradi, deb fikr bildirganlar.

Laboratoriya tadqiqotlari natijasida esa anik ma'lumotlar olinganki, 85% li og'irliqda mashq maksimal takrorlanish – 6 tadan 3 ta seriya bajarilsa, bu optimal hisoblangan (Berger R.).

Bizning fikrimizcha, tadqiqotchilarning laboratoriya tajribalaridan olgan

xulosalarini amaliyotga katta ehtistkorlik bilan tatbik etish kerak, chunki tajriba o'tkazish jarayonida ko'p narsalar cheklangan.

**Yengil atletikachilar mashg'ulotlarida maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi turli xildagi shtanga og'irlikdari. (Maksimal natijadan % hisobida)**

*1-jadval*

<b>Og'irliklar mikdori</b>	<b>Rivojlantiruvchi belgisi</b>	<b>Sport malakasi</b>	<b>Ko'rsatmalarni olish jarayoni</b>	<b>Mualliflar, yillar</b>
85-95%	Texnika	O'rta	Mashg'ulot	Chikvaidzet.,1961
89-93%	Texnika	O'rta	Mashg'ulot	Arutyunyan G., 1965 Atanasov N., 1972 Prilspina A., 1974
70-90%	Kuch sport natijasi	Yuqori	-	Falameev A., 1974
50-70%	Texnika tezkor kuch	Boshlang'ich		Dvorkin L.,1982
75-85%	Sport natijasi	O'rta		Dvorkin L.,1989
70-80%	Sport natijasi	Yuqori	Tajriba	Roman R., 1986
45-60%	Kuch	Boshlangich	Tajriba	Zimkin N., 1993
60-75%	Sport natijasi	O'rta	Mashg'ulot	Medvedev A., 1993
40-50%	Kuch	Boshlangich	Tajriba	Marchenko V.V. Dvorkin L., Zayseva V.V

Berger R. ko'plab laboratoriya tajribalarini o'tkazib, yagona bir xulosaga kelgan. Uning fikricha, haftalik mashg'ulotlarning optimal soni organizmning tiklanish xususiyatiga bog'liq. Muallifning e'tirof etishicha, amaliy mashg'ulotlar etarlicha murakkab va xilma-xildir, shuningdek kuchni

rivojlantirish uslubida birinchi navbatda umumiy nagruzkalarning ha-jmi va shiddatini hisobga olish zarur.

Zasiorskiy V.M. kuchni rivojlantirishga qaratilgan quyidagi mashqlarni taklif qiladi: a) chegarada bo'lmagan og'irlikni charchash holatigacha takroran ko'tarish; b) chegaradagi og'irlikni ko'tarish; v) yuqori tezlik bilan chegarada bo'lmagan og'irlikni ko'tarish.

Tadqiqotchilar tajribalarining xulosasi, tabiiyki, haqiqatga yaqindir, ammo bu xulosalar hamma mashg'ulotdagi ta'sirotlar majmuasini tavsiflovchi mashg'ulot nagruzkalarining bir bo'lagidir,

Bizningcha, mashg'ulot jarayonining turli - tumanligini o'rganish vaqti keldi. Mushak kuchini rivojlantirish uslubi faqatgina mashg'ulot jarayonining bir qismidir, ular shubhasiz mashg'ulot jarayonining boshqa tavsiflari bilan ham o'zaro bog'liqsir. Bu umumiy tavsiflar u ski bu tadqiqotlarning natijalariga majmual ravishda yondoshish va ularni umumlashtirish natijasida yuzaga keladi.

Og'irliklar miqdorini belgilashda faqatgina kuchni rivojlantirish samaraliligiga qarab emas, balki sportchilar harakat malakasining shakllanishiga va organizm holatlarining turli o'zgarishlari tavsiflarini hisobga olish zarur.

Maxsus tezlik-kuch yuklamasi yuguruvchi va tez yuruvchilarning tayanch-harakat apparatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, uning chidamlilikni rivojlantiruvchi uzoq muddatli siklik faoliyatga moslashishini jadallashtiradi, bu o'z navbatida, yugurish va sportcha yurishi vaqtidagi harakatlar texnikasining samaradorligi hamda tejamliligini oshirishga ko'maklashadi.

Yugurish va yurishda sport natijasi butun masofa davomida qadamlarning optimal uzunligi va sur'atini saqlab bora olishga bog'liq bo'ladi. Sportchining texnik mahorati asosini kuch sifatlari belgilaydi. Kuch qobiliyatlari darajasi quyidagilarga bog'liq: mushak to'qimasining tuzilishi; mushaklarning fiziologik ko'ndalang kesimi maydoni; asab boshqaruvining mukammalligi; mushak ichidagi va mushaklararo koordinasiya darajasi; kuch faoliyatining quvvat bilan

ta'minlanishi samaradorligi va tezlik sifatlari hamda egiluvchanlikning rivojlanganligi.

Maxsus kuch tayyorgarligi musobaqa mashqlariga xos bo'lgan koordinasion tuzilishga putur etkazmay kuch imkoniyatlarini ortishini ta'minlovchi mashqlarni o'z ichiga olishi hamda sport mahoratining o'sishiga yordam beradigan muhim omil – egiluvchanlikning rivojlanishi bilan barobar borishi kerak. Bo'g'implardagi harakatchanlik va oyoq mushaklarining cho'ziluvchanligini rivojlantirish – asosiy diqqat-e'tibor aynan shunga qaratilishi zarur.

Kuch sifatlari va egiluvchanlikning rivojlanishi o'rta va uzoq masofalarga yuguruvchi hamda tez yuruvchilarning texnik tayyorgarligini yanada takomillashtirish uchun sharoit yaratadi. SHu maqsadda tayyorgarlik davrida maxsus chidamlilikni o'stirishga kirishishdan avval kuch tayyorgarligi hamda egiluvchanlikni rivojlantirishga yo'naltirilgan ishlar olib boriladi. Bunday tayyorgarlik o'tish davri tugagan zahoti boshlanib, texnikani takomillashtirish va mashg'ulot yuklamalarining umumiy hajmini asta-sekin oshirib borish bilan parallel ravishda amalga oshiriladi. Mazkur bosqich, yillik siklning tuzilishidan kelib chiqib, 2-6 hafta davom etishi mumkin, u tugaganidan so'ng maxsus vositalar hisobiga tayyorgarlik darajasini maqsadli ravishda oshirishga o'tish mumkin. Keyinchalik kuch tayyorgarligi hamda egiluvchanlikni rivojlantiruvchi vositalar butun yillik sikl mobaynida muntazam qo'llanib, majmual vazifalarni bundan ham samaraliroq hal etishga yordamlashadi.

## **1.2. Kuch qobiliyatlari va ularni tarbiyalash usuliyati.**

### **1.2.1. Kuch qobiliyatlari haqida tushuncha, ularning turlari.**

Kuch qobiliyatlari, ularning namoyon bo'lishi organizmning ta'sirlanishi natijasida ro'y beradi, u ruhiy, mushak, motor, vegetativ, gormonal va organizmning boshqa fiziologik tizimlarining funksiyalari asosida yuz beradi. Bulardan kelib chiqqan holda kuch qobiliyatlari soddalashtirilgan «mushaklar kuchi» tushunchasiga bog'liq bo'lmaydi, chunki bu ularning faqatgina qisqarish

xususiyatlarining mexanik tavsifi bo‘lar edi xolos. Mushak kuchi har bir harakat amalining rivojlanuvchi tarkibiy qismidir. U namoyon qilinayotgan tezlik, tashqi qarshilik va ishning davomiyligiga bog‘lik holda sifat tavsifi ega bo‘lishi mumkin . (BompaT., 2003; Krutsevich T.Yu. taxriri ostida, 2003, Kuramshin Yu.F. ,taxriri ostida, 2004; Gancharova O.V., 2005; Chermitt K.D., 2005 va boshq.)

Mushak kuchi insonning jismoniy imkoniyatlarini tavsiflovchi ko‘rsatkich sifatida-bu mushaklar kuchlanishi oqibatida tashqi qarshilikni engish yoki unga qarshilik ko‘rsatish qobiliyatidir.

Kuch qobiliyatlari faol sport yo‘nalishida rivojlanayotgan hollarda, mashg‘ulot samarasi maksimum sarflanayotgan kuch va uning namoyon bo‘lish vaqtiga bog‘liqligini e‘tiborga olish lozim. Kuch qobiliyatlarini rivojlantirishda mashg‘ulot zo‘riqligini qo‘llash texnologiyasi- bir martalik, qaytarma, davriy yoki nodavriy ishda; kichik yoki katta tashqi qarshilikka qarshi; mashg‘ulot mashqlarining jadal yoki sust tezligi;

Mushaklarning turli boshlang‘ich - bo‘shashgan yoki taranglashgan holatlaridan imkoniyatlarning namoyon bo‘lishiga asoslanadi;

Mushak kuchini belgilovchi muqim jixatlardan biri bu mushaklarning ishlash tartibidir.

Mushak ishlarining tartiblari «dinamik kuch» va «statik kuch» atamalarini bilan belgilanadi.Kuchning eng yuqori kattaligi ko‘nunchi ishlashda namoyon bo‘ladi, ayrim xollarda izometrik ko‘rsatkichlardan ikki baravar yuqori bo‘ladi.Mushaklar ishlatilishining qar qaysi tartibida kuch sekin va tez namoyon bo‘lishi mumkin.

SHuni yodda saqlash lozimki, mushaklar qisqarishining tezligi qancha katta bo‘lsa, namoyon bo‘layotgan kuch hamda mushaklarning qisqarishi kuchi shuncha kam bo‘ladi,ya’ni teskari proporsional bog‘liqlikda bo‘ladi.

Berilgan rejimlarga va mushak faoliyatining xususiyatiga mos ravishda insonning kuch qobiliyatlari ikki turga ajratiladi;

1. Shaxsiy kuch qobiliyatlari.
2. Tezkor — kuch qobiliyatlari.

Insonning shaxsiy kuch qobiliyatlari ma'lum bir vaqt davomida me'yorga etgan og'irlikni mushaklarning maksimal kuchayishi bilan ushlab turishda (ishning statik xususiyati) yoki katta og'irlikdagi jismlarni siljitishda namoyon bo'ladi.

Oxirgi holda tezlikning deyarli axamiyati yo'q, xarakterlar esa maksimal darajaga etadi. Ishning bu xususiyatiga mos ravishda mushak kuchi statik va sust dinamik bo'lishi mumkin.

Tezkor-kuch qobiliyatlari kuch bilan bir qatorda harakat tezligi xam zarur bo'lgan holatlarda namoyon bo'ladi.

Bunda, tashqi og'irlashtirish qancha yuqori bo'lsa, harakat kuchli tavsifga ega bo'ladi, og'irlik kancha kam bo'lsa, harakat shuncha tez bo'ladi.

Tezkor-kuch qobiliyatlarining muhim turi «portlash» kuchidir. «Portlash» quchi – kuchni kam vaqt ichida namoyon etish qobiliyatidir.

U sprinter yugurishdagi startdan chiqishlarda, sakrashlardagi depsinishlarda katta ahamiyatga ega.

«Portlash» kuchining rivojlanish darajasini quyidagi formula yordamida qisoblanadigan tezkor - kuch indeksi yordamida aniqlash mumkin:

$$J = \frac{F_{\max}}{t_{\max}}$$

Bunda: J - tezkor-kuch, indeksi;

$F_{\max}$  - berilgan harakagda ko'rsatilgan kuchning maksimal ko'rsatkichi;

$t_{\max}$  — maksimal kuchga erishish vakti.

Kuchni birdaniga namoyon etish mumkin emas. Maksimal kuchni ko'rsatish uchun mushaklarga vaqt kerak. Aniqlanganidek, harakat boshlanishidan 0,3 soniya o'tgandan so'ng mushak maksimum 90% ga teng kuchni namoyon etadi.

Jismoiy tarbiya amaliyotida insonning mutloq va nisbiy mushak kuchini xam farqlaydilar.

Mutloq kuch inson kuchi potensialini tavsiflaydi va izometrik tartibda cheklanmagan vaqtda maksimal erkin mushak harakatining kattaligi bilan yoki ko'tarilgan yukning eng yuqori og'irligi bilan o'lchanadi.

Nisbiy kuch mutloq kuch kattiligining tana vazniga nisbatan munosabati

bilan, ya'ni tananing bir kilo og'irligiga to'g'ri keladigan kuch kattaligi bilan baholanadi. Bu ko'rsatkich har xil vazndagi insonlarning tayyorgarligini taqqoslash uchun qulay. Jismoniy mashqlarning ko'p qismiga esa mutloq kuch emas, nisbiy kuch ko'rsatkichlari muhimrokdir.

Inson kuchi mushak tolalariining tarkibiga bog'liq. «Sust» va «tez» mushak tolalari bir-biri bilan farqlanadi. «Sust» mushak kuchayishi tez tolalarga nisbatan uch barobar kamroq tezlik bilan kuchni rivojlantiradi. «Tez» mushak kuchayishi asosan, tez va kuchli qisqarishlarni amalga oshiradi. Katta og'irlik va kam takrorlashlar soni bilan bajariladigan kuvvat mashqlari «tez» mushak tolalarini safarbar kiladi. Kam og'irlik va ko'p sonli takrorlashlar bilan bajariladigan mashg'ulotlar esa ham «tez», ham «sust» tolalarni faollashtiradi. Jismning turli tolalarida «sust», «tez» tolalarning foizi bir xil emas va xar xil insonlarda keskin farq qiladi. Demak, irsiy nuqtai nazardan ularning quvvat ishiga nisbatan har xil imkoniyatlari mavjud. Sanab o'tilgan omillar mushak ichidagi muvofiqlashni tavsiflaydi. Kuch qobiliyatlarining namoyon bo'lishi mushak ishini kuvvat bilan ta'minlash samaradorligiga bog'liq.

Bunda anaerob resintez ATF tezligi va kuchliligi, kreatinfosfat miqdori darajasi, mushak ichidagi fermentlar faolligi xamda, qondagi gemoglobin miqdori va mushak to'kimasining imkoniyatlarida muhim rol o'ynaydi.

Kuch dastlabki badan qizdirish va MAT ning qo'zg'alishini optimal darajada ko'tarish ta'sirida ko'payadi va aksincha, me'yordan ortiq qo'zgalish va charchash mushaklar maksimal kuchini kamaytirish mumkin.

Kuch imkoiyyatlari shug'ullanayotganlarning yoshi va jinsi shuningdek, yashash tartibi, harakat faolligining xususiyati, tashqi muhit sharoitlariga bog'liq.

Kuch ko'rsatkichlarining eng yuqori tabiiy o'sishi o'smirlarda 13-14 va 16-18 yoshda, qiz bolalarda 10-11 va 16-17 yoshlarda kuzatiladi.

Eng yukori sur'at tana va oyoqlarni eguvchi yirik mushaklarning kuch ko'rsatkichlari ko'tariladi. Kuchning nisbky ko'rsatkichlari esa 9-11 va 16-17 yoshdagi bolalarda bir maromda ko'tarilib boradi. (Ivanov Ch.T., 2000; Krutsevich T.Yu. taxriri ostida, 2003, 2004; Gancharova O.V., 2005; Chermit K.D., 2005 va



boshq.)

### **1.2.2. Kuch qobiliyatlarini tarbiyalash vositalari va usuliyati.**

Kuch qobiliyatlarini rivojlantirishda qarshiligi yuqori bo'lgan mashqlardai foydalaniladi. Qarshilik mohiyatiga nisbatan ular :

1. Tashqi qarshilik bilan bog'liq bo'lgan mashqlar.
2. O'z tana og'irligini engish bilan bog'liq bo'lgan mashqlar.
3. Izometrik mashqlar guruhlariga ajratiladi

Tashqi qarshilik bilan bogliq bo'lgan mashqlarga quyidagilar kiradi:

-og'irliklar bilan amalga oshiriladigan mashqlar shtanga, gantel, to'ldirilma to'plar, qadoqtoshlar va trenajyorlar . Bu mashqlar universalligi va tanlanishi bilan qulay;

-qayishqoq jismlar qarshiligi bilan bajariladigan mashqlar rezina amortizatorlari, jgutlar, espanderlar, blok qurilmalari va h.k

-tashki muhit qarshiligini engish mashqlari toqqa yugurib chiqish. kumda, qorda, suvda, shamolga qarshi yugurish va h.k.

Tashqi qarshilik mashqlari kuchni rivojlantirishning eng samarali vositalaridan biridir. Ularni tanlab, yuklamani to'g'ri aniqlansa, barcha mushak guruhlarini va mushaklarni rivojlantirishi mumkin. Izometrik mashqlar ishlab turgan mushaklar harakat birliklarining maksimal sonini birdaniga kuchaytirish imkoniyatiga ega. Ular quyidagilarga bo'linadi: mushaklarning sust xarakatidagi mashqlar ,qo'llarda, elkalarda, belda og'irlikni ushlab turish;malum vaqt davomida va ma'lum holatda mushaklarning faol kuchayishidagi mashqlar yarim bukilgan oyoqlarni go'g'rilash.

Nafasni to'xtatib bajariladigan bunday mashqlar organizmni kislorod bo'lmagan juda qiyii sharoitlarda ishlashga o'rgatadi. Izometrik mashqlar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlar kam vaqt talab etadi va ularni o'tkazish uchun kerak bo'lgai jihozlar juda sodda. Ular yordamida turli xil mushak guruhlariga ta'sir etish mumkin va qisqa vaqt ichida maxsus jihozlar yordamida muhim kuchlanish yaratish imkonini beradi.

### **1.2.3. Mushaklar va ularning funksiyasi xaqida qisqacha ma'lumotlar.**

Mushak – anatomik to'qima bo'lib, asab impulslari ta'sirida qisqaradigan, inson tanasining organi.

Skelet mushaklari – skelet muskullari – alohida boylamlar tashkil qilib, biriktiruvchi to'qimalardan yupqa parda bilan o'ralgan. Mushaklar paylar orqali suyaklarga yopishadi va inson harakatlanishini ta'minlaydi. Trener, jismoniy tarbiya o'kituvchisi yoki sportchi alohida mushak guruxlarining joylanishi va ular yordamida bajariladigan harakatlarni yaxshi biladilar. Shuning uchun ular mashq dasturlarining mohiyatini va mazmunini yaxshiroq tushunadilar, mustaqil ravishda mashqlar majmuasiga zarur bo'lgan mashqlarni tanlab oladilar yoki bu mashgulotlarni dasturlarini mustaqil ravishda ishlab chiqaradilar.

Bo'yin. Ko'krak – elka – kurak mushaklari bo'yinning oldi va yon tomonlarida joylashgan va boshni burishda, egishda ko'krak qafasini ko'tarilishida katta rol o'ynaydi. Pog'onali mushaklar bo'yin ichida joylashgan bo'lib, umurtqa pogonasi harakatlantirishda va nafas olganda ko'krak qafasini ko'tarishda yordam beradi.

Qo'llar. Delta ko'rinishdagi mushaklar elka kamarini qoplab turadi. Uch bog'lam mushakdan iborat: oldi, o'rta va orqa; ularni har biri qo'llarning yonga xarakat qilishiga yordam beradi.

Elkaning ikki boshli mushagi ko'lning old tomonida tirsakdan yukori joylashgan va tirsak bo'g'imlarida qo'lni bukadi.

Elkaning uch boshli mushagi qo'lning orqa tomonida tirsakdan yuqorida joylashgan. Tirsak bo'g'imlarida ko'lni bo'kadi.

Barmoqlarni bukuvchi va yozuvchi mushaklarni elka kamaridagi mushaklar harakatlantiradi. Elkaning ichki tomonidagi mushaklar barmoqlarni bukadi, tashqi tomondagi mushaklar yozadi.

Ko'krak. Katta ko'krak mushagi ko'krak kafasining yuzasida joylashgan. Qo'lni gavda bo'yicha harakatlantiradi.

Qovurg'a orasidagi mushaklar qovurg'alar orasida joylashadi va nafas olishda yordam beradi.

Qorin. Qorindagi mushaklar bir necha kavat bo'lib, qorin devorini hosil qiladi. Pay to'siqlari bu mushaklarni to'rt qismga bo'lib turadi. Qorin mushaklari gavdani rostlashga yordam beradi.

*O'roqsimon tashki mushaklar* qorinning yon tomonida joylashgan. Bir tomonlama qisqarganda gavda aylanadi, ikki tomonlama qisqarganda esa egiladi. Orqa. *Trapetsiya ko'rinishidagi mushak* ko'krak qafasi va bo'yinning orqa tomonida joylashgan. Qovurg'alarni ko'tarib tushiradi, umurtqa pog'onasiga olib keladi, boshni orqaga tortadi va bir tomonlama qisqarishda yon tomonga bukadi. Kengaytirilgan mushaklar ko'krak qafasining orqa tomonida joylashgan. Elkani gavda tomonga qimirlatadi va qo'lni oldinga, orqaga tortadi.

Oyoqlar. Dumba mushaklari tos-son bo'g'imlarida oyoqlarni xaraktlantiradi va oldiga egilgan gavdani to'g'rilaydi.

To'rt boshli mushak son qismining oldida joylashgan. Oyoq tizzalarini bukadi. Tos-son bo'g'imlarida sonni bukadi va aylantiradi.

Ikki boshli mushak sonning orqa tomonida joylashtan. Tizzalarni bukadi va tos-son bo'g'imlaridagi sonni bukadi va aylantiradi.

Ikra oyoqli mushaklar tizzaning ustida joylashgan. Oyoq kafti bukilishi va oyoqdagi tizza bo'g'imlarining bukilishiga yordam beradi.

Kambala ko'rinishidagi mushaklar tizzaning ichida joylashgan oyoq kaftini bukadi.

#### **1.2.4. Mushak kuchlanishlarini hosil qilishning usullari.**

Kuch qobiliyatlarining yo'naltirilgan rivojlanishi faqat mushaklar maksimal taranglashgandagina yuz beradi. Shuning uchun kuch tayyorgarligi usuliyatining asosiy muammosi, mashgulotlar jarayonida mushaklar kuchlanishining eng yuqori darajasini ta'minlashdir. Usuliy jihatdan maksimal kuchlanishlar xosil qilishning turli yo'llari bor: o'ta og'ir yuklarni bir necha marta ko'tarish, katta bo'lmagan og'irlikdagi yuklarni ko'p martalab ko'tarish; mushaklar doimiy xolda tashqi qarshiliklarni engish va h.k.

Keltirilgan mushak kuchlanishlarini xosil qilishning quyidagi:

1. Maksimal urinishlar usuli
2. Chegaraviy bo‘lmagan urinishlar usuli
3. Izometrik urinishlar usuli
4. Izokinetik urinishlar usuli
5. Dinamik urinishlar usuli
6. «Jadal» usullari mavjud.

1. Maksimal urinishlar usuli. Mazkur usul mashg‘ulotlarni submaksimal, maksimal va o‘ta maksimal og‘irliklar bilan o‘tkazishga asoslangan. Har bir mashq bir necha marta takrorlanadi. Bir urinishda chegaraviy va o‘ta yuqori qarshilikni enggan, ya’ni og‘irlik 100% va undan ko‘p bo‘lgan holda mashqlarni takrorlashlar soni 1-2, ko‘pi bilan 3 marta bo‘lishi mumkin. Urinishlar soni 2-3, urinishdagi qaytarishlar orasida dam olish 3-4 daqiqa, urinishlar orasida 2 dan 5 daqiqagacha. Chegaraga yaqin qarshiliklar bilan mashqlarii bajarishda (maksimaldan 90-95% og‘irlik bilan) bir urinishdagi harakatlar qaytarilishi soni 5-6, urinishlar soni 2-5. mashqlarni qaytarish orasidagi dam olish vaqti 4-6 daqiqa va urinishlar orasida 2-5 daqiqa. Harakatlar sur’ati - erkin, tezlik - eng kamdan maksimalgacha. Amaliyotda bu usulning turli yo‘llari bor, ularning asosida og‘irliklarni oshirishning turli usullari yotadi.

Nazarda tutish kerakki, chegaraviy yuklamalar harakatlar texnikasini nazorat qilishni qiyinlashtiradi, jarohat olish va ko‘p shug‘ullanib yuborish xavfini kuchaytiradi ayniqsa, bolalarda va boshlovchilarda. SHuning uchun u oliy malakali sportchilarning mashg‘ulotlarida asosiy, lekin yagona bo‘lmagan usuldir. U xaftasiga 2-3 marta qo‘llaniladi. Katta vaznlar, ba’zi hollarda 7-14 kunda bir marta ishlatiladi. 100% dan ortiq yuklar bilan mashqlar sheriklar yordamida yoki maxsus moslamalarni qo‘llash yo‘li bilan o‘tkaziladi. 16 yoshgacha bo‘lgan bolalarga bunday usulni qo‘llash tavsiya etilmaydi.

Qaytarma maksimal urinishlar usuli maksimal dinamik kuchni mushaklar hajmini sezilarli ko‘paytirmasdan oshirish uchun asosiy hisoblanadi. Uni qo‘llash uchun sportchi oldindan tayyorgarlik ko‘rgan bo‘lishi lozim. Ushbu usul o‘smirlarning kuch darajasini baholash uchun o‘tkaziladigan nazorat sinovlari

asosida yotishi mumkin. Nazorat uchun mashqlar, masalan, poldan shtangani tortish; gorizoital yotgan holda shtanga ko'tarish; elkada shtanga bilan o'tirib turish.

2. Takroriy chegaraviy bo'lmagan urinishlar usuli. Ma'nosi - chegaraviy bo'lmagan tashki qarshilikni to qatgiq charchaguncha yoki holdan toyguncha takrorlash. Har bir yondashuvda mashqlar tanaffussiz bajariladi. Bir mashgulotda 2-6 seriya bajariladi. Bir seriyada 2-4 yondashuv. Mashg'ulotlar orasidagi tanaffus 2-8 daqiqa, seriyalar orasidagi 3-5 daqiqa. Mashgulotlar davomida tashki qarshiliklar kattaligi maksimaldan 40-80% ni tashkil qiladi. Harakatlar tezligi katta emas. Katta og'irlik bilan kaytarishlar soni kam bo'lganda, asosan maksimal kuch rivojlanadi yoki bir vaqtning o'zida kuchning ko'payishi va mushaklar xajmining ortishi yuz beradi va, aksincha, qaytarishlar soni ko'p bo'lib, og'irlik miqdori kam bo'lganda asosan, chidamlilik sifati ortib boradi.

Bu usulni qo'llaganda mashg'ulot samarasiga mashqlarni takrorlashning har bir seriyasi yakunida erishiladi. So'nggi takrorlashlarda ishlayotgan harakat birliklari miqdori maksimumgacha etadi, ularning sinxronligi kuzatiladi, fiziologik jarayon xuddi katta qarshiliklarni engayotganday bo'ladi.

«Oxirigacha» usulining uchta asosiy yuli mavjud:

1. Mashqlar bir mashg'ulotda «oxirigacha» bajariladi, yondashuvlar soni ham «oxirigacha» emas.

2. Bir necha urinishlarda mashqlar «oxirigacha» bajariladi, yondashuvlar soni «oxirigacha» emas.

3. Mashqlar har bir urinishda «oxirigacha» bajariladi, yondashuvlar soni «oxirigacha».

«Oxirigacha» usulida ishlash energetik jixatdan kam unumli bo'lsada, amaliyotda keng qo'llaniladi. U xarakatlar texnikasini yaxshirok nazorat qilish, jarohatlardan saqlanish, mushaklar gipertrofiyasiga ko'maklashish imkonini beradi. Va nihoyat, bu usul - boshlovchilarni tayyorlash uchun yagona bo'lgan usul, chunki kuchning rivojlanishi qarshilik kattaligiga bog'liq emas. Uni xal kiluvchi rolni kuch kattaligi o'ynagan, namoyon bo'lish tezligi esa katta

ahamiyatga ega bo'lmagan hollarda qo'llash maqsadga muvofiq.

3. Izometrik urinishlar usuli. Qisqa muddatli maksimal kuchlanishlarni bajarish bilan ifodalanadi. Izotermik kuchlanishlar davomiyligi odatda 5-10 sekund. Kuchlanish kattaligi maksimumdan 40-50% bo'lishi mumkin va statistik kuch majmualari, turli mushak guruxlari kuchini rivojlantirishga Yo'naltirilgan 5-10 mashqdan iborat bo'lishi kerak. Har bir mashq 3-5 marta, 30-60 sekund tanaffus bilan bajariladi. Navbatdagi mashqlarini bajarishdan oldin dam olish 1-3 daqiqa. Izotermik mashqlarni mashg'ulotga xaftasiga 4 martagacha qo'shish mumkin, ularga 10-15 daqiqa ajratilsa kifoya. Majmuaviy mashqlar o'zgarmagan xolda tahminan 4-6 xafta qo'llanilishi mumkin, so'ngra u ba'zi boshlangich holatlarning o'zgarishi xisobiga yangilanadi. Izometrik mashqlarni bajarishda tana holatini yoki bo'g'imlarning burchak kattaligi jiddiy ahamiyatga ega. Elka oldi bukuvchilarining bo'g'imlarining katta burchagida mashg'ulot kuch o'sishini kam ta'minlaydi, lekin mashq qilinmayotgan bo'g'imlarga yaxshi ta'sir ko'rsatadi. Izometrik: kuchlanish bo'g'im burchagi 90°da, 120° va 150°ga nisbatan, gavdani eguvchilarning o'sishiga katta ta'sir ko'rsatadi.

Izokinetik urinishlar usuli. Bu usulning o'ziga xosligi u qo'llanilganda tashqi qarshilik kattaligi emas, harakatning doimiy tezligi kattaligi berilishidir. Mashqlar maxsus trenajerlarda bajariladi, ular turli tezliklarda harakat qilishga imkon beradi. Masalan, krol yoki brass bilan suzishda qulochlab eshishning butun amplitudasi bo'yicha. Bu mushaklarning butun harakat davomida oqilona yuklama bilan ishlashiga imkon beradi.

4. Izokinetik usulda zamonaviy trenajerlarda bajariladigan kuch mashqlari bo'g'imlarning harakat tezligini 1 sekundda 0 dan 200 tagacha o'zgartirish imkonini beradi. Shuning uchun bu usul kuch qobiliyatlarining har xil turlarini – «sust», «tez», «portlash» kuchini rivojlantirish uchun ishlatiladi. Usul suzish, yengil atletika, sport o'yinlarida - oyoq va qo'llar bilan zarbalar, koptok irgitish va shu kabilarda kuch tayyorgarligi jarayonida keng ko'llaniladi. Mazkur usuldan foydalanilganda badan qizdirish mashqlari shart emas va shu bilan og'irliklar yordamidagi mashg'ulotlardan farqlanadi.

Mashqlarni bajarish vaqtida odam o'zining natijalarini monitor yoki boshqa vosita orkali ko'rib turadi, shu asnoda o'zi bilan o'zi yoki boshqa shaxslar bilan bellashishi mumkin.

Dinamik urinish usuli. Maksimal tezlik yoki sur'atda katta bo'lmagan og'irliklar bilan (30% gacha) mashqlar bajariladi. U tezlik kuch qobiliyatlarini – «portlash» kuchini rivojlantirish uchun qo'llaniladi. Bir yondashuvda takrorlashlar soni 15-25 marta. Mashqlar 3-6 seriya bilan bajariladi, ular orasidagi tanaffus 5 - 8 daqiqa.

Og'irlik vazni shunday bo'lishi kerakki u harakat texnikasining buzilishiga sabab bo'lmasin va harakatni bajarish vaqtida tezlikni pasaytirmasin. Masalan, vaterpolchilarda otish kuchini rivojlantirish uchun 2 kilogrammli meditsinbol ko'llanilganda, eng yaxshi natijalar ko'rsatildi, nayza uloktiruvchilarda Zkg.

5. «Jadal» usul mushak guruhlarini pastga tushayotgan yukdan yoki tana og'irligining kinetik energiyasidan foydalangan xolda jadal rag'batlantirishga asoslangan.

Bu usul asosan turli mushak guruxlarining «amortizatsiya» va «portlash» kuchini rivojlantirish uchun ham qo'llaniladi. Misol tariqasida oyoqlarning «portlash» kuchini rivojlantirish uchun chuqurga sakrab tushish va sakrab chiqish mashqini keltirish mumkin. Amortizatsiya va undan keyingi erdan itarilish xuddi bir butunday bajarilishi kerak.

Quyidagi usuliyat bilan o'tkaziladigan bundan mashqning katta samaradorligi tasdiqlangan. Mashq 70-80 sm balandlikdan, biroz bukilgan tizzalar bilan «qo'nish» va tez, katta kuch bilan yuqoriga sakrashdan iborat. Sakrashlar seriyali bajariladi 2-3 seriya, har birida 8-10 ta sakrash. Seriyalar orasida dam olish vaqti 3-5 daqiqa. Mashg'ulot ko'pi bilan haftasiga ikki marta o'g'kaeiladi. Qo'shimcha og'irlik sifatida shaxsiy vazn ishlatiladi. Amortizatsiyadan sakrashga o'tish juda tez bo'lishi kerak, tachaffus mashg'ulot samarasini kamaytiradi.

«Jadal» usulni qo'llash bu hollarda maxsus tayyorgarlikni talab qiladi, jumladan, ko'p hajmda shtanga bilan sakrash. Katta bo'lmagan balandlikdan boshlash kerak va astalik bilan zarur balandlikkacha ko'tariladi. Masalan, gimnastlar uchun chuqurlikka 50-60 sm dan sakrash, tepalikka sakrab chiqish yoki plankadan dumalab o'tish samaralidir. YUguruvchilar uchun sakrash balandligi

0,75-1, 1-1,5 metr.

Sakrash uchun quyidagi miqdorlar oqilona hisoblanadi: 10 martadan 4 seriya - yaxshi tayyorgarlik ko'rgan sportchilar uchun va 2-3 seriyada 6-8 martada - kamroq tayyorgarlik ko'rganlar uchun. Seriyalar orasidagi dam olish 6-8 daqiqa. Davomida yengil yugurish va bo'shshish uchun mashqlar bajariladi.

Og'irliklar bilan «jadal» usulda mashqlarni bajarishda quyidagi qoidalarga rioya qilish zarur:

-ularni mushaklarni qizdiruvchi maxsus mashqlardan keyin qo'llash mumkin;

-«jadal» harakatlar miqdori seriyada 5-8 marta takrorlashdan ortmasligi lozim;

-«jadal» ta'sir kattaligi yuk vazni va ishchi amplituda kattaligi bilan ifodalanadi.

Har bir holda bu ko'rsatkichlar jismoniy tayyorgarlik darajasiga bog'liq holda aniqlanadi va tananing boshlang'ich holati mashg'ulotda rivojlantirilayotgan kuchlanishning holatiga mos ravishda tanlanadi.

### **1.3. Tezkorlik-kuch sifatlarini tarbiyalash**

Portlash kuchni va mushaklarning ta'sirchanlik qobiliyatini rivojlantirish.

Portlash kuchi – insonning eng qisqa fursatda eng katta kuchni namoyon qilish qobiliyati. Mushaklarning ta'sirchanlik qobiliyati – asab mushak apparatining o'ziga hos hususiyati, mushaklarning shiddatli mehanik cho'zilishidan so'ng keskin namoyon bo'ladigan kuchli harakat urinishi. Portlash kuchi inson harakatlarida mushaklarning izotermik va dinamik ishi tartiblarida namoyon bo'lar ekan. Dinamik tartibda, odatda, turli kattaliklardagi tashqi qarshiliklarni engishga to'g'ri keladi. Og'irliklar bilan va sakrash mashqlari takror - seriyali usulda bajariladi, ularning eng ko'p tarqalganlari quyida keltirilgan.

Vazn maksimaldan 60-80%. Yondashuvda maksimal tezlikda 4-6 takrorlash bajariladi. Takrorlashlar orasida mu-shaklarni bo'shashtirish lozim. Takrorlashlar sur'ati o'rtacha. Har bir seriyada 2-4 yondashuv, oraliqda 4-6 *daq Tanaffus*.



*Mashg'ulotda 2-4 seriya, oraliqlarda 6-8 daq. Tanaffus.*

- Vazn 60-80%. Mashqlar reversiv tartibda, ya'ni mushaklarning yon beruvchi tartibidan engib o'tuvchi tartibiga o'tish bilan bajariladi. Og'irlikni balandlikning 1/3 qismiga qadar ko'tarib, keskin tushirish kerak va o'sha zahoti ko'taruvchi engib o'tuvchi tartibga o'tish lozim. Yondashuvda 3-5 takrorlashlar bajariladi. Seriya 2-3 yondashuvdan iborat, oraliqda 4-6 daq tanaffus. Mashg'ulot 7-8 daq. Tanaffusli 2-4 seriyadan iborat.

Mushaklar – oyoqlarni rostlovchilar uchun mashg'ulot. Elkada og'irlik bilan balandlikdan sakrab tushish. Vazn 30-60% oraliqda bo'lishi mumkin. Har bir sakrab tushish amortizatsiyali o'tirishdan so'ng, yon beruvchi tartibdan darhol engib o'tuvchiga o'tish bilan bajariladi. Yondashuvda 4-6 marta sakraladi. Har bir seriyada 2-3 mashq bo'lib, oraliqda 6-8 daq. Faol hordiq.

Oyoq mushaklarining portlash kuchini rivojlantirish uchun sakrash mashqlari. Mashqlar maksimal og'irliklar bilan bir va ko'p marta sakrash orqali bajariladi. Bir martalik sakrashlarni joyida o'tkazish mumkin. Bir seriyada 4-6 marta sakraladi, seriyalar orasida kuch qayta tiklangunga qadar tanaffus qilinadi. Mashg'ulot davomida 3-5 seriya bajariladi. Ko'p martalik sakrashlar 4 martadan 10-12 martagacha bir oyoqda yoki ikki oyoqda bajariladi. Yondashuvda 3-4 marta sakraladi, seriyada 2-3 yondashuv mavjud, tanaffuslar 3-4 daq. Seriyalar miqdori qattiq charchash alomatlari paydo bo'lgunigacha.

Portlash kuchini va mushaklarning ta'sirchanlik qobiliyatini rivojlantirishda «jadal» usul alohida ajralib turadi. U pastga tushayotgan og'irlikning kinetik energiyasidan foydalanishga mo'ljallangan. Balandlikdan sakrab «qo'nayotganda» amortizasiya vaqtida mushaklarning yuk energiyasini yutish jarayoni yuz beradi.

Tezkorlik kuchni rivojlantirish. Tezkor kuchi-nisbatan katta bo'lmagan tashqi qarishliklarga qarshi tezkor harakatlar sharoitida namoyon bo'ladi va asab mushak ning mushaklarni start va tezlanuvchi kuchini belgilovchi hususiyatlari bilan ta'minlanadi.

Tezkor - kuchni rivojlantirish uchun dinamik kuchlanish usulidan foydalaniladi. Bu usul mashg'ulot mashqlarini maksimal tezlikda, nisbatan katta

bo'lmagan - 30% gacha og'irlik bilan bajarishga asoslangan. Bunday usul tezkor-kuch qobiliyatlarini, tez va portlash kuchini rivojlantirish uchun qo'llaniladi.

Tezkor kuch – bu asab-mushak tizimining maksimal qisqa vaqt ichida kuchning yuqori ko'rsatkichlariga erishishi uchun funksional imkoniyatlarni safarbar eta olish qobiliyatidir. Tezkor kuch asiklik va siklik xususiyatga ega ko'pgina harakatlarda – uloqtirishlarda, sakrashlarda, sprinterlik yugurishda sport natijalariga hal qiluvchi ta'sir ko'rsatadi.

Tezkor kuchni sportchilarning tezlik-kuch imkoniyatlariga turli xil talablar qo'yadigan harakatlarda kuchning namoyon bo'lishi kattaligiga qarab tabaqalashtirish darkor. Kuchlanishlar xususiyatiga ko'ra tezkor kuchda uning uchta turi ajratiladi (V.V. Kuznesov bo'yicha):

1) Portlovchi kuch – maksimal tezlanish bilan kuchning namoyon bo'lishi (tezlik-kuch mashqlari – sakrashlar, sprinterlik yugurish, uloqtirish).

2) Tez kuch – maksimal tezlanish bilan kuchning namoyon bo'lishi (yugurishda tez harakatlarni bajarish).

3) Sekin kuch – nisbatan sekin harakatlarda (langarcho'p bilan mashqlar bajarishda tayanchga chiqish).

Mashqlarda kuch berishlar kattaligini baholashda “mutloq” va “nisbiy” kuch atamasi qo'llaniladi.

Mutloq kuch – sportchi dinamik yoki statik rejimlarda bajara oladigan eng katta, maksimal kuchlanishdir.

Nisbiy kuch – bu sportchining 1 kg vazniga nisbatan teng kela-digan kuch kattaligidir.

Kuch. Muskullar kuchining o'sishi 11 yoshgacha nisbatan sezilmaydi, lekin 12 dan 14 yoshgacha uning o'sish sur'ati sezilarli ortadi. Kuchning juda shiddatli rivojlanishi 14-17 yoshda bo'ladi.

Tezlik. Tezlikning rivojlanishi 7 dan 20 yoshgacha kuzatiladi, lekin bu sifatning shiddatli rivojlanishi 9 dan 11 yoshgacha va 11-12 dan 14-15 yoshgacha,

jinsiy balog'at paytida ro'y beradi, lekin o'g'il bolalarda bu sifatning o'sishi keyinchalik ham davom etadi.

Tezkor-kuch sifatlari 7-8 yoshdan boshlab o'sa boshlaydi. Eng ko'p o'sish 10-12 yoshdan 13-14 yoshgacha to'g'ri keladi. SHu yoshdan keyin o'sish davom etadi, lekin asosan mashg'ulot ta'siri ostida bo'ladi.

Kuch tayyorgarligining asosiy vazifalari: 1) yengil atletikaning tanlangan turida samarali takomillashish maqsadida kuch imkoniyat-larini oshirishi; 2) sport takomillashuvining ko'p yillik jarayoni bosqichlari xususiyatlari nuqtai nazaridan kuch imkoniyatlarini ta'minlash va saqlab qolish; 3) tanlangan yengil atletika turining o'ziga xos xususiyatlarini inobatga olgan holda kuch qobiliyatlarini tarbiyalashga e'tiborni qaratish.

Kuch sifatlari darajasini aniqlovchi asosiy omillar

Organizmning kuch mashqlariga moslashishi mushaklar, asab tizimi va suyak to'qimalaridagi o'zgarishlarga bog'liq. Kuchning oshishi mushaklar gipertrofikasi bilan birga to'qima ichida qisqaruvchi elementlar zichligining ortishi, aktin va miozin nisbatining o'zga-rishi bilan bog'liq. Asab tizimi bo'limlaridagi morfologik o'zgarishlar, birinchi navbatda, motoneyronlarning shox otishiga, ganglioz hujayralarning ko'payishiga, funksional o'zgarishlar esa mushaklar ichidagi hamda mushaklararo koordinasiyaning oshishiga olib keladi. Suyak tizimi o'zgarishlari suyaklar zichligi, ularning egiluvchanligining oshishi, paylar, mushaklarning chatishgan joylarida suyak do'nglarining gipertrofiyasi bilan bog'liq.

Shunday qilib, sportchining kuch sifatlari darajasini belgilab beruvchi asosiy omillarni uchta asosiy guruhga bo'lish mumkin:

1) morfologik (mushaklar va tolalarning ko'ndalang hajmi har xil tipdagi tolalarning nisbati mushaklarning reaktivligi va ularning cho'ziluvchanlik xususiyatlari suyak to'qimasi o'zgarishlari va h.k.);

2) energetik fosfat birikmalarining (adenozintrifosfat va kreatin-fosfat)

va mushaklar hamda jigardagi glikogen zahirasi periferik qon aylanish samaradorligi, almashinuv jarayonlari xususiyati va boshq.);

3) neyro boshqaruvchi (impulslar sur'ati, mushaklar ichidagi koordinasiya, mushaklararo koordinasiya.

Kuchni tarbiyalash jarayonida quyidagi metodik qoidalarga rioya etish tavsiya qilinadi: 1) ko'pgina mashqlar xususiyatiga ko'ra tanlangan sport turiga yaqin bo'lishi lozim; 2) kuchga mo'ljallangan mashqlar sportchining yoshi, jinsi, tayyorgarligi va individual xususiyatlariga mos bo'lishi kerak; 3) kuchga mo'ljallangan mashqlar qo'llaniladigan mashg'ulotlar oldidan yaxshilab badan qizdirish amalga oshirilishi zarur; 4) agar yuklamaning umumiy kattaligi katta bo'lsa, mashg'ulotlar orasidagi dam olish uzoqroq bo'lishi kerak.

Asosiy shartlardan biri – og'irlik harakat amallari teh-nikasiga halaqit bermasligi uni buzmasligi, hamda amal bajarilish tezligini pasaytirmasligi lozim.

Tezkorlik kuchini rivojlantirishda muvofaqiyatga erishishning muhim sharti mashqni takrorlash oldidan mushaklarni bo'shashtirishdir.

Tezkorlik kuchini rivojlantirishning eng ko'p tarqalgan va sodda vositasi sakrashdir. Ularni qo'llash jarayonida asosiy texnologik omil itarilish tezkorligi va harakat quvvatini oshirmaslikka intilish.

Maksimal tezlik va portlash kuchini rivojlantirishda ikki muhim shartni yodda tutish lozim.

**Birinchisi** — har bir shug'ullanuvchi o'zining boshlang'ich jismoniy va hususan, tezkorlik-kuch tayyorgarligini etiborga olishi lozim va shundan kelib chiqqan holda, ma'lum ta'sirga ega mashqlarni tanlashi kerak. SHuni nazarda tutish lozimki, agar mashqlarning ta'sir kuchi katta bo'lsa, organizmga zarar «etishi, kam bo'lsa, umuman samara bermasligi mumkin ekan.

**Ikkinchisi** - mushaklar yuqori tezkorligi, ta'sirchan, portlash yuklamalaridan keyin, o'ziga hos charchashdan halos bo'lishi, yangi yuklamalarga tezkorlik bilan tayyorlanishi kerak. Buning uchun doimo va maqsadli ravishda egiluvchanlikka

mashqlar bajarish kerak, turli tortilishlar, cho'zilish, aylanma harakatlar bilan tanaffuslarni to'ldirish maqsadga muvofiqdir.

#### **1.4. Yadro itqituvchilarini individual jismoniy tayyorgarliklari jismoniy sifatlarini muhokamasi.**

Jismoniy tayyorgarlik yengil atletikaning uloqtirish turlarida yuqori natijalarga erishish asosi hisoblanadi. U yengil atletikachilarning jismoniy sifatлари, shuningdek, organizmi shakllari va funksiyalarining ma'lum darajada rivojlanishi bilan tavsiflanadi. Organizm qancha mustahkam va ishga qobiliyatli bo'lsa, u mashg'ulot yuklamalarini shuncha yaxshiroq qabul qiladi, unga tezroq moslashadi jamda uzok vaqt davomida mashqlanganlik holatida turadi. Musobaqa sharoitlarida yaxshi jismoniy tayyorgarliksiz sportchining texnik, taktik va psixik malakalari hamda sifatlarining samarali va uzoq vaqt davom etishi mumkin emas. SHuning uchun jismoniy tayyorgarlik yengil atletikachi texnikasi va taktikasi elementlarini takomillashtirish jarayoni bilan birgalikda umuman mashg'ulotda etakchi hisoblanadi.

Yengil atletikachi tayyorgarligida turli-tuman mashqlarning ahamiyatini to'g'ri baholamaslik bir tomonlama rivojlanishga olib keladi, sport natijalarining pasayishiga, bir qator hollarda esa sport mahorati o'sishining to'xtab kolishiga sabab bo'lishi mumkin. Buning hammasi mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqishni pasaytiradi va sportchining tabiatan berilgan qobiliyatlarini to'liq ochishga imkon bermaydi. Murabbiy va sportchi mashg'ulot jarayonining hamma davrlari hamda bosqichlarida jismoniy tayyorgarlikning yuqori darajasiga erishish to'g'risida g'amxo'rlik qilishlari lozim.

Shu bilan birga sportchilarning jismoniy tayyorgarligi uning malakasi va mashqlanganligi o'sib borgan sari yanada ixtisoslashgan tus olishi lozim. Bu, bir tomondan, maxsus jismoniy sifatlar va malakalarni yanada to'lik tarbiyalashga yordam beradi, ikkinchi tomondan esa, maxsus mashg'uotlarni to'ldirib, sportchi tayyorgarligi va rivojlanishining hamma tomonlarini bir xil darajaga etkazishni

ta'minlaydi. Sportchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasi uning sport mahorati ortib borgan sari o'zgarib boradi, shuning uchun sportchining jismoniy sifatlarini tarbiyalashni sport turi xususiyatlari talablariga mos ravishda amalga oshirish lozim.

Yadro uloqtiruvchi sportchining kuch qobiliyatlari umumiy ma'noda odamning kuchi mushak kuchlanishlari orqali tashqi qarshilikni engish yoki unga qarshilik ko'rsatish qobiliyati sifatida ta'riflanadi. Bizning matnimizdagi kuch qobiliyatlarini, birinchi navbatda, sportchining harakatlanish tezligini belgilovchi shart-sharoitlar sifatida tushunish kerak.

Ma'lumki, sportchi kuch imkoniyatlarining namoyon bo'lish darajasi, bir tomondan, harakatning biomexanik xususiyatlari mukammalligiga, ikkinchi tomondan, alohida mushaklarning zo'riqish kattaliklari va ularning o'zaro uyg'unlashuviga bog'liq.

Bevosita faoliyat vaqtidagi zo'riqish kattaligida namoyon bo'ladigan kuch qobiliyatlari organizmning yaxlit reaksiyasi bilan ta'minlanadiki, u psixik sifatlar, harakatlar, mushak, vegetativ, gormonal va boshqa fiziologik tizimlarning safarbarligiga bog'liq. Shuning uchun kuch qobiliyatlarini faqat "mushaklar kuchi" degan sodda tushuncha, ya'ni ularning qisqarish xususiyatlari mexanik tavsifi bilan chegaralab qo'yish yaramaydi. Ayni paytda quyidagilarni ham nazarda tutish zarur. Birinchidan, mushak kuchi har qanday tezkor harakatning dinamik tarkibiy qismi hisoblanib, uning tezligi, tashqi qarshilik va faoliyatning davomiyligiga qarab har xil sifat xususiyatlariga ega bo'lishi mumkin. Ikkinchidan, sport faoliyati sharoitida harakatlarning ishchi samarasi ham rivojlantirilgan kuchlanish maksimumi kattaligi bilan, ham bunga sarflangan vaqt bilan belgilanadi. Shuning uchun sportchining kuch qobiliyatlarini baholashning asosiy mezon sifatida ishchi kuchlanish quvvati ko'rsatkichini qabul qilish kerak.

Alohida sport ixtisosliklarining harakat qobiliyatlariga bog'liq ravishda kuch sifatlarining o'ziga xosligini aniqlashga kelsak, buni tekshirganda, quyidagilardan kelib chiqish kerak: mushak zo'riqishlarining namoyon bo'lishi har qanday zamonaviy sport mashqini bajarishga xos. Muayyan sport turlariga xos bo'lgan

etakchi harakat sifatiga qarab (sport turlarining tezkor-kuch guruhi), mushak kuchi ko'proq tezlik bilan namoyon bo'ladi – portlovchi kuch.

Maxsus kuch sifati bo'lmish portlovchi kuchning o'ziga xos namoyon bo'lishiga sport faoliyatida asosiy yuklamani tashuvchi butun mushaklar guruhining portlovchi kuchlanishda albatta ishtirok etishi kiradi.

Portlovchi kuch sport faoliyati sharoitida mushaklar ishining izometrik va dinamik rejimlarida keyingisida – kattaligi jihatidan turlicha tashqi qarshilikni engish sharoitida yuzaga chiqadi. Dinamik rejimda kuchlanishning o'sishi mushaklarning tezlanuvchi kuchi orqali aniqlanadi. Shunday qilib, har qanday sharoitda portlovchi kuchlanish vaqtida sportchi har doim start (boshlang'ich) kuchini maksimal darajada ro'yobga chiqaradi, tezlashtiruvchi kuchning namoyon bo'lish xususiyati esa tashqi qarshilik va mushaklarning maksimal kuchi kattaligiga bog'liq.

Sportchining tezlik qobiliyatlari deganda, harakat faoliyatining eng qisqa vaqt davomida bajarilishini ta'minlovchi funksional xususiyatlar majmuasini tushunish mumkin.

Tezkor-kuch odamning jismoniy sifati bo'lib, yadro uloqtiruvchining tanasi va snaryad harakatining muayyan tezligini belgilaydi. Biroq harakat faoliyati tezkorligini tezlik bilan bir deb hisoblash mumkin emas, chunki tezlik snaryad yoki uloqtiruvchi tanasining makon va vaqt ichidagi harakatini aniqlashning sof mexanik o'lchami hisoblanadi.

Tezkorlikni namoyon bo'lishi o'ziga xos bo'lgan harakat bo'lib, bir xil harakatlarni tez, boshqalarini nisbatan sekinroq bajarish mumkin. Sportchi qisqa masofada (30 m) etarlicha yuqori natijalar ko'rsatishi, yadroni itqitish vaqtida esa aylana ichida doiraviy harakatlarni sekin bajarishi mumkin. Buning aksi bo'lgan holatlar ham kuzatilgan. Faqat ayrim sportchilargina to'g'ri chiziqli harakatlarda ham (qisqa masofaga yugurish), doiraviy harakatlarda ham (yadro, disk, bosqon uloqtirish) yuqori tezlikni rivojlantira oladilar.

Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyatidan ma'lumki, tezkor-kuchning ijobiy ko'chishi koordinasion jihatdan o'xshash harakat faoliyatlaridagina yuz bera

oladi. Bu tezkor-kuch qobiliyatlarini faqat musobaqa mashqlari uchun xos bo'lgan harakatlar yoki uning elementlari orqali rivojlantirish ham maqsadga muvofiqdir. Masalan, yengillashtirilgan snaryadlarni uloqtirish bilan kifoyalanmay, burilishlarni snaryadlarsiz va snaryadlar bilan bajarish kerakligini ko'rsatadi.

Tezkor-kuch qobiliyatlari namoyon bo'lishining o'ziga xosligi hatto asosiy mashqga o'xshash harakat faoliyatlaridan foydalanilgan holatlarda ham ko'zga tashlanadi. Masalan, yengillashtirilgan snaryadlarni uloqtirishda sport natijalarining o'sishi har doim ham musobaqalarda ko'rsatkichlarning yuqori bo'lishiga jiddiy ta'sir ko'rsatavermaydi.

Kuchni rivojlantirish. Kuch ko'paymasa, sport maxoratiga etishib bo'lmaydi. Xarakat tezligi, xamda chidamlilik va chaqqoniylik ko'p jixatdan mushaklar kuchiga bog'liq. Mushak kuchi kuchini fiziologik ko'ndalang kesimiga to'g'ri proporsional bo'lgani uchun jismoniy mashqlar ta'sirida mushak massasi ortgan sari mushak kuchi xam ko'paya boradi, shu bilan birga mushaklarda aylanish kuchayadi modda aylanishi yaxshilanadi. Yengil atletikachini tanasidagi xamma mushaklar kuchli garmonik rivojlangan bo'lishi kerak.

Xar qanday yengil atletikachining mashg'ulotida albatta kuchni rivojlantiruvchi mashqlar ishlatiladi. Lekin asosan yengil atletikaning mazkur turini bajarish uchun eng muxim bo'lgan mushaklar guruhsini rivojlantirishga e'tibor beriladi. Ko'pincha mushak kuchi namoyon qila olishni yaxshilash uchun katta va maksimal kuchlanish metodlari qo'llaniladi. Yengil atletikachilar tayyorgarligida statik kuchlanish mashqlaridan xam izometrik usulda foydalaniladi. Kuch ko'paytiradigan mashqlar mashg'ulotlarning tayyorlov davrida ko'proq, musobaqa davrida kamroq qo'llaniladi. Og'irliklardan eng kattasi, odatda shtanga xisoblanadi. Uning vaznini mashqni turiga va shug'ullanuvchining tayyorlik darajasiga qarab o'zgartirib boriladi. Katta va o'rtacha zo'r berish talab qiluvchi dinamik mashqlarning ko'p qismini dozalashini umumiy qoidasi mashqni davom ettirish qiyinlashib qolguncha bajarishdan iborat.



## **1.5. Yadro itqituvchilar maxsus mashqlar to'plami.**

Yadro itqitish texnikasini o'zlashtirishga hozirlovchi mashqlar.

1. Yadro bilan jonglyorlik qilish.

2. Yadroni bir qo'l bilan irg'itib, ilib olish.

3. Yadroni bir qo'ldan ikkinchisiga otib o'ynash. D.h. – oyoqlar yelka kengligida, yadro yon tomonga uzatilgan qo'lda. Uni bosh ustidan olib o'tib, ikkinchi qo'lga otish. Mashqni qadoqtosh, to'ldirma to'p, har xil og'irlikdagi toshlar bilan bajarish mumkin.

4. Yadroni ikki qo'llab ko'krakdan itqitish. D.h. – oyoqlar yelka kengligida, yadro ko'krak oldida, qo'llar tirsakdan bukilgan. Xuddi shuning o'zi, chap oyoqni oldinga chiqarib qo'ygan holatdan. Mashq qadoqtosh va tosh bilan ham bajariladi.

5. Yadroni bir qo'l bilan itqitish, bunda oyoqlar yelka kengligida ochiladi, itqitish yo'nalishiga qarab turiladi. Mashq bir oz cho'nqayib bajariladi.

6. Yadroni faqat panja harakati bilan itqitish. Chap oyoqni oldinga chiqarib qo'yib, itqitish yo'nalishiga qarab turiladi, yadroli qo'l oldinga-yuqoriga uzatilgan.

7. Final kuchlanishini takomillashtirish. Mashq itqitish yo'nalishiga orqa o'girib turgan holatdan bajariladi, o'ng oyoq tizza bo'g'imida 100-110° burchak ostida bukiladi, chap oyoq deyarli rostlangan holatda yelka kengligidan bir oz kattaroq masofada, kafti to'lig'icha yerga tayanadi.

8. Joyida turib va sapchishdan yadro itqitish harakatiga taqlid qilish.

9. Xoda itqitish. Itqitish yo'nalishiga qarab va yon tomon bilan turib bajariladi, tizzaning bir uchi o'ng qo'l barmoqlariga tiraladi, ikkinchi uchi chap qo'l bilan ushlab turiladi. Xuddi yadro kabi itqitiladi.

## **1.6. Yadro itqituvchilarning mashqlari**

1. Oyoqlar yelka kengligida o'ng qo'lda yuqoridan yadroni ushlagan holda o'ngga egilib, yadro yelka barobariga tushuriladi va yondan yuqoriga yadroni uloqtirib chap qo'lda ilib olinadi. Yadroni qo'ldan qo'lga uloqtirib ilib olish jarayonida oyoqlar tizza bo'g'imidan biroz bukiladi (1-rasm, 1).

2. Oyoqlar yelka kengligida yadroni ikki qo'llab bosh yuqorisida ushlab turiladi. Yarim o'tirgan holda, qo'llarni oyoqlar orasiga olib tezda oyoqlarni to'g'rilab yadroni oldinga yuqoriga uloqtirish va yana ikki qo'llab ushlab olish. Yadroni uloqtirganda uzoqqa emas, balki yaqinroqqa uloqtirish. Bu esa yadroni ushlab olishga qulay (1-rasm, 2).

3. Tik turgan holda yadroni bir qo'lda ushlab, orqadan uloqtirib, ikkinchi qo'lda ilib olish. Yadroni orqadan uloqtirganda oyoqlar tizza bo'g'imidan bir oz bukiladi va uloqtirishning so'ngida oyoqlar uchiga ko'tarilish kerak (1-rasm, 3).

4. Yadroni ikki qo'llab yuqorida ushlagan holda o'ng tomonga egilib, chap tomonga uloqtirish. Gavda egilgan tomondagi oyoq tizza bo'g'imidan biroz bukiladi va boshqa oyoq to'g'rilanadi hamda uloqtirish so'ngida oyoqlar uchiga ko'tariladi (1-rasm, 4).

5. Ko'krak oldida yadroni ikki qo'llab ushlagan holda oyoqlarga yarim o'tirib, tezlik bilan oldinga-yuqoriga uloqtirish. Uloqtirish so'ngida gavda bir oz oldinga engashish va oyoqlar uchiga ko'tarilish (1-rasm, 5).

6. Tik turgan holda yadroni ikki qo'llab bosh yuqorisida tutiladi. Yarim o'tirgan holda, qo'llarni oyoqlar orasiga olib, tezda oyoqlar to'g'rilanadi va yadroni oldinga-yuqoriga uloqtirish. Uloqtirishning oxirida gavda oldinga intiladi va oyoqlar uchiga ko'tariladi (1-rasm, 6).

7. Shu mashqning o'zi, faqat yadroni orqaga uloqtirib bajariladi (1-rasm, 7).

8. Yadroni bo'yin bilan siqib, oxirgi kuch berish holatida yonga, ya'ni snaryad tomonga engashib turilish va yadroni oldinga-yuqoriga itqitib yuborish (1-rasm, 8).

9. Shu mashqning o'zi, faqat mashq snaryadsiz itqitishga taqlid qilinadi. Itqitishga taqlid qilayotganda so'ngi harakatlarni sakrab bajarish (1-rasm, 9).

10. Yadroni to'g'ri tutgan holda, shu qo'l tomonga egilib, yuqoridan oldinga uloqtirish (1-rasm, 10).

11. Shuning o'zi, faqat yadroni biror bir to'siq yoki daraxt shoxidan oshirib itqitiladi (1-rasm, 11).



1-rasm. Yadro itqituvchilarning kuch sifatini rivojlantiruvchi mashqlari.

### 1.6.1. Kuchni rivojlantirish mashqlari.

1. Chalqancha yotgan holda shtangani siqib chiqarish.
2. Qo'llarga tayanib yotgan holda ularni bukib-yozish. Mashqni murakkablashtirish uchun yelkaga biror og'ir yuk qo'yish mumkin.

3. Parallel qo'shpoyada qo'llarga tayanib, ularni bukib-yozish. Mashqni murakkablashtirish uchun oyoqlarga tasma bilan yuk osish mumkin.
4. Shtangali qo'llarni bukib-yozish. Mashq shtangani yuqoridan va pastdan ushlab bajariladi.
5. Yakkacho'pda osilib, qo'llarni bukib-yozish (tortilish). Mashq og'irlik bilan va og'irliksiz bajariladi.
6. Og'irlik bilan qo'llarni bukish.
7. Yukni "yelkada" ko'tarish. Mashq shtangani yuqoridan ushlab bajariladi.
8. Chalqancha yotib, shtanga diskini bosh orqasigacha ko'tarish.
9. Shtangani ikki qo'llab cho'nqaymasdan siltab ko'tarish.
10. Bukilgan oyoqlarda cho'nqayib o'tirib, shtangani siltab ko'tarish. Shtanga ko'krakda yoki yelkada bo'lishi mumkin.
11. Shtangani yelkaga, ko'krakka, oyoqlar orasiga, orqa tomondan qo'llarga olib, o'tirib-turish.
12. Bir oyoqda cho'nqayib o'tirish va turish. Mashq mustaqil va sherik bilan bajariladi.
13. Shtanga bilan oldinga katta qadam tashlash. D.h. – shtanga yelkada. O'ng oyoq bilan chuqur o'tirishga qadar oldinga katta qadam tashlanadi. Xuddi shuning o'zi, chap oyoq bilan bajariladi.
14. Shtangani yelkaga olib, grifni qulochni keng ochib ushlab holatidan o'ngga-chapga katta qadamlar tashlash.
15. Shtangani yelkaga olgan holatda chuqur cho'nqayib yurish.
16. Oyoqlarni bukib taglik ustida turgan holatdan qadoqtosh bilan sakrash; qo'llar rostlangan.
17. Yelkadagi shtanga bilan engashish. Oldinga-o'ngga-chapga bajariladi. Xuddi shuning o'zi yadro, qadoqtosh, oddiy tosh bilan.
18. Qo'shpoya poyalari bo'ylab qo'llarda yurish.
19. Yerda yoki polda qo'llarga tayanib yurish. Qo'llarga tayanib yotgan holatdan bajariladi, oyoqlarni sherik ushlab oladi.

20. Yadroni ikki qo'llab bosh ustidan orqaga irg'itish. D.h. – oyoqlar yelka kengligida, irg'itish yo'nalishiga orqa bilan turiladi.

21. Yadroni ikki qo'llab oldinga-yuqoriga va to'g'ri-yuqoriga oyoqlarni yelka kengligida qo'ygan holatdan irg'itish. Oyoqlarni bukib, yadro pastga tushiriladi, oyoqlarni rostlash bilan yadro oldinga-yuqoriga irg'itiladi. Xuddi shuning o'zi yuqoriga. Mashqni qadoqtosh, to'ldirma to'p, tosh bilan bajarish mumkin.

22. Qo'zg'almas yukka bosim. O'rindiqqa yotib yoki maxsus dastgohda bajariladi. Qo'llar uchun qo'zg'almas tayanch o'rnatiladi.  $45^0$ ,  $90^0$ ,  $130^0$  burchak ostida kuch beriladi. 5-6 s kuchlanish, 10 s dam olish bilan 3-4 marta bajariladi.

23. Oyoqlarni rostlash. Yelkalar qo'zg'almas tayanchga tiraladi.  $45^0$ ,  $90^0$ ,  $135^0$  burchak ostida kuch beriladi. 5-6 s kuchlanish, 10 s dam olish bilan 3 marta bajariladi.

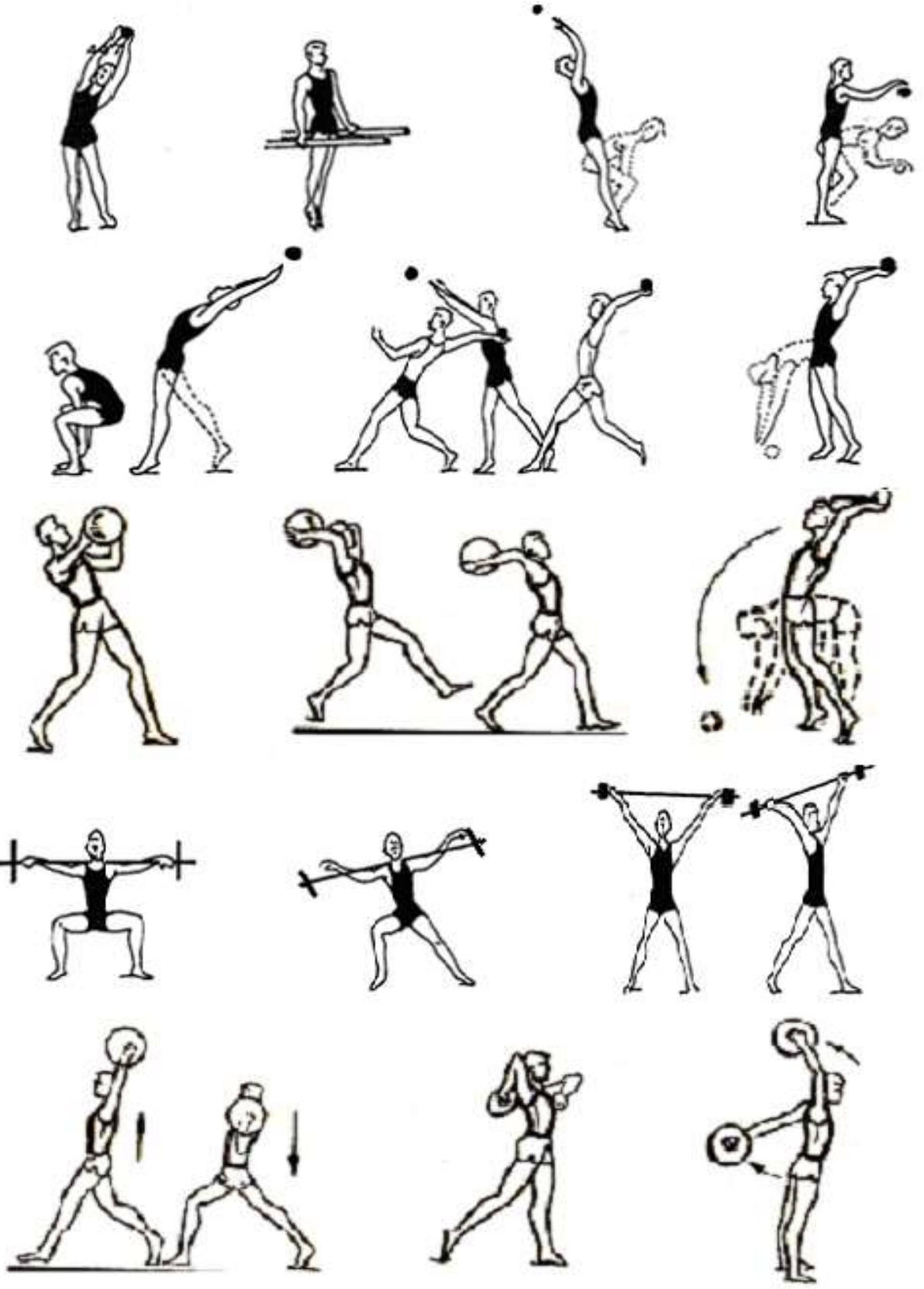
24. Yengillashtirilgan yadroni turli holatlardan, shuningdek, sapchib itqitish. Bu mashqni bajarganda, asosiy mushak guruhlarini ishga solish izchilligi hamda harakatlar ritmiga e'tibor berish kerak.

25. Bokschilar "qop"iga zarba berish. Zarba berganda yadro itqitish texnikasi hisobga olinadi.

26. Har xil og'irlikdagi toshlarni itqitish. Mashq yengillashtirilgan yadroni itqitish kabi bajariladi. Ochiq joydagi mashg'ulotlarda qo'llaniladi.

Kuchni ribojlantiruvchi mashqlar quyidagi rasmlarda ko'rsatilgan.





## **II Bob. BITIRUV ISHINI TASHKIL QILISH VA O'TKAZISH USULLARI.**

### **2.1. Bitiruv ishining usullari.**

- 1.1. Ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil etish.
- 1.2. Pedagogik kuzatuvlar.
- 1.3. Pedagogik nazorat.
- 1.4. Pedagogik tajriba.
- 1.5. Matematik-statistik usullar.

#### **2.1.1. Ilmiy-uslubiy adabiyotlarni nazariy tahlili.**

O'rganilayotgan muammo dolzarbligini aniqlash, bizni qiziqtirayotgan savollar borasida ilmiy va amaliyot nuqtai-nazarlari haqida to'g'ri tasavvur hosil qilish maqsadida ilmiy va uslubiy adabiyotlar tahlil etildi.

Adabiy manbalarni o'rganish bizning tadqiqot mavzulariga yaqin bo'lgan savollar bo'yicha mavjud tajriba ma'lumotlarini umumlashtirish, tadqiqot vazifalarini belgilash va ayrim ma'lumotlarni tadqiqot ishini o'tkazishda qo'llashga imkon berdi.

#### **2.1.2. Pedagogik kuzatuvlar.**

BuxDU Jismoniy madaniyat fakulteti jismoniy madaniyat (xotin – qizlar sporti) ta'lim yo'nalishi o'quv dasturidagi yengil atletika dasturidan o'rin olgan uloqtirish turlarida kerakli jismoniy sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlar va umumrivojlantiruvchi mashqlarni ahamiyatini Jismoniy madaniyat fakulteti jismoniy madaniyat (xotin – qizlar sporti) ta'lim yo'nalishi talaba-qizlarining o'quv jarayonlarida uloqtirish turlari bo'yicha kuch sifatlarini oshiruvchi mashqlar yordamida darslarni olib borish jarayonlari kuzatish nazarda tutilgan.



### **2.1.3. Pedagogik nazorat.**

Pedagogik nazoratni tashkil etish 2 bosqich BuxDU Jismoniy madaniyat fakulteti jismoniy madaniyat (xotin – qizlar sporti) ta'lim yo'nalishi talaba-qizlari bilan o'tkaziladigan yengil atletika darslarini ulotirish turlarini o'rgatish va yakunida nazorat me'yorlarini qabul qilishni 10 balli shkala bo'yicha baholandi.

### **2.1.4. Pedagogik tajriba.**

BuxDU Jismoniy madaniyat fakulteti Jismoniy madaniyat (xotin – qizlar sporti) ta'lim yo'nalishi talaba-qizlari uchun o'quv dasturidagi yengil atletika darslarini o'zlashtirish jarayonini tashkil etish va o'tkazish samaradorligini aniqlash maqsadida o'tkazildi. Pedagogik tajriba davomida ayrim vazifalar o'z echimini topdi.

- Yengil atletikaning ulotirish turlari orqali talabalarni jismoniy tayyorgarligini rivojlanishning uslubiy adabiyotlarda berilgan ma'lumotlar bilan taqqoslash pedagogik izchilligi aniqlandi.

- III semestrda yengil atletikaning ulotirish (yadro, disk) turlarini dars davomida o'zlashtirishi va jismoniy rivojlanishi tadbiiq etildi. Tadqiqot davomida talabalarining jismoniy rivojlanishi bo'yicha 34 soat amaliy mashg'ulotlar o'rganildi.

### **2.1.5. Matematik-statistika usullari.**

- Tadqiqot natijasida olingan barcha ma'lumotlar matematik usullarda qayta ishlandi. Tadqiqot ma'lumotlarini qayta ishlash va tahlil etish uchun pedagogikada umum qabul qilingan matematik-statistika usullari qo'llanilgan. Matematik-statistik qayta ishlashda zamonaviy Pentum IV kompyuter Excel 2010 dasturida o'rtacha arifmetik ( $m$ ), o'rtacha kvadratik og'ish ( $\delta$ ) malarni hisoblab chiqarishdan iborat bo'ldi.

## **2.2. Bitiruv ishini tashkil qilish.**

Tadqiqotni 2018-2019 o'quv yilida o'tkazilib, o'quv yili boshida dastlabki test natijalarni olib tahlil qilindi va bunga asosan darslarni tashkil qilishda ishlanmalar ishlab chiqib, ularni darslarda qo'lladik. Tadqiqotda BuxDU Jismoniy madaniyat fakulteti Jismoniy madaniyat (xotin – qizlar sporti) ta'lim yo'nalishi talaba-qizlaridan jami 1 guruh 24 nafari turli sport turlari va turli darajadagi sport tayyorgarligi bo'yicha ishtirok etishdi.

O'tkazilgan pedagogik tajriba jarayonida jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash uchun quyidagi testlardan foydalandik.

1. Joyidan turib uzunlikka sakrash,
2. Turgan joydan uch hatlab sakrash,
3. Yadroni ikki qo'lda oldinga uloqtirish,
4. Yadroni ikki qo'lda orqaga uloqtirish,
5. Yadroni ko'krakdan itqitish,

### **III Bob. MAKTAB O'QUVCHILARI O'RTASIDA OLIB BORILGAN ILMIY TADQIQOT NATIJALARI VA ULARNI TAHLILI.**

#### **3.1. Yengil atletika darslariga qo'yiladigan talablar.**

Umumrivojlantiruvchi mashqlar umumiy o'rta ta'lim maktablarining hamma sinflari dasturlariga kiradi. Bolalar gimnastik saflanishlar va qayta saflanishlarni barcha sinflarda o'rganadilar.

Bolalarni to'g'ri, chuqur nafas olishga o'rgatishda va ular qomatini chiroyli qilib shakllantirishda umumrivojlantiruvchi mashqlar o'rnini boshqa hech qanday mashq bosa olmaydi. Ular mashg'ulotgacha jismoniy tarbiya daqiqalari va gimnastika komplekslari tuzish uchun zarur.

Umumrivojlantiruvchi mashqlarning farqli xususiyati - ular organizmga, umuman, alohida muskul guruhlari va bulimlarga muayyan va yo'naltirilgan ta'sir ko'rsatishidir. Ular boshqa mashqlarga qaraganda oldini olish va tuzatish mashqlari sifatida ko'proq qo'llanishi mumkin. O'quvchilarning ko'krak qafasi, umurtqasi, oyoq tuzilishlari va hokazolarda yuzaga keladigan unsurlarni bartaraf etishda ayniqsa as qotadi.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar katta ta'limiy ahamiyatga ega. O'qituvchining ko'rsatmasi bo'yicha ularni bajarishda o'quvchilar turli-tuman harakatlar bilan tanishadilar va muntazam ravishda kuch, tezliq ritm, harakat sur'ati va ko'lami xaqida to'g'ri tushunchalarga ega bo'ladilar. Hatto eng oddiy, qolaversa, nisbatan murakkab mashqlar harakat mutanosibligini takomillashtirishga, harakat ko'nikmalarini ongli ravishda egallashga yordam beradi.

Umumrivojlantiruvchi mashqlarni butun sinf bilan kelishilgan holda bajarish kollektivizm xissini tarbiyalashga yordam beradi, musiqa jo'rligida bajariladigan mashqlar esa estetik ahamiyatga ega.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar juda kup. Biroq dasturda o'quvchilarning to'g'ri jismoniy rivojlanishi uchun hal qiluvchi ahamiyatga ega bo'lgan asosiylari

berilgan. Dasturda mashqlar anatomik va turdosh belgilarga kura joylashtirilgan. Ulardan bayon qilingan tartibda emas, balki tanlab, ayrim muskul guruhlariga bo'ladigan ta'sirini nazarda tutib foydalanish kerak.

Umumrivojlantiruvchi mashqlarni har bir darsga kiritish zarur. Kompleksda qo'l, elka kamari, oyoq, tana va bo'yin uchun mashqlar kiritilishi kerak.

Kompleksga avval o'quvchilarning katta e'tiborini talab qiladigan mashqlar kiritiladi, organizmga kuchli ta'sir qiladigan mashqlar esa kompleks oxirida bo'ladi. Komplekslarni tuzishda quyidagi talablarga amal qilinadi:

a) mashqlar oson, oddiydan murakkabga izchil ravishda o'tadigan bo'lishi kerak;

b) yuklama asta-sekin osha borishi lozim;

v) mashqlar hamma muskul guruhlariga ta'sir qilishi kerak;

g) mashqlar turli muskul guruhlari uchun navbatlashib turish prinsipi asosida tanlanadi;

d) nafas olishni va qaddi-qomatni shakllantiruvchi mashqlar albatta kiritilishi kerak.

Hozirgi kunda umumrivojlantiruvchi mashqlarni bajarish rejimini aniq me'yorlashda ba'zi qiyinchiliklar tug'ilsada, lekin ularning taxminiy miqdorlarini berish mumkin.

Jismoniy mashqlar yengil atletikaning asosiy vositasi hisoblanib, ular yordamida shug'ullanuvchi organizmiga aniq maqsadli ta'sir ko'rsatiladi. SHuningdek, ular yordamida o'quv-mashq darslarini samarali tashkil etish hamda o'tkazish uchun sharoit yaratiladi, bu jarayonda sog'lomlashtiruvchi ta'lim va tarbiyaga oid vazifalar hal etiladi.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar (URM) odam organizmiga har tomonlama ta'sir ko'rsatadigan maxsus gimnastika mashqlari bo'lib, tananing alohida qismlari bilan bajariladigan harakatlar turlicha tezlikda, ko'lamda va turlicha muskul zo'r berishi bilan ijro etilishi mumkin.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar yordamida sog'lomlashtirish, jismoniy sifatlarni tarbiyalash va organizmni ish qobiliyatini yanada yaxshilash orqali

kishining umumiy jismoniy tayyorgarligi amalga oshiriladi va shug'ullanuvchilarni yanada murakkabroq harakatlarni egallashga tayyorlaydi.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar bilan muntazam shug'ullanish mushak, yurak, qon-tomir, nafas va nerv sistemalarini rivojlantiradi va mustahkamlaydi, organizmning ish qobiliyatini va hayotiy faoliyatini kuchaytiradi.

Ular yordamida deyarli barcha jismoniy sifatlar – kuch va kuch chidamligi, mushaklarning qisqarish tezligi va qayishqoqligi, harakat uyg'unligi va nafis ijro etilishi rivojlantiriladi va takomillashtiriladi, qaddi-qomat to'g'ri shakllantiriladi.

Umumrivojlantiruvchi mashqlarni bajarayotganda jismoniy yuklamani boshqarish oson. Yuklama tanlanadigan mashqlarga va mashg'ulotda ularning soniga bog'liq.

Yengil atletika darslaridagi mashqlar mazmunini me'yorlashda organizmda energiyaning sarflash miqdori, mashqlarning takrorlanish soni, davom etish muddati va ularni bajarish davomiyligiga e'tibor beriladi.

Energiya sarf qilishning umumiy miqdorini adabiyotlarda ko'rsatilganidek hisoblash mumkin bo'lsa-da, ayrim mashqlarni baholashda ularni qo'llab bo'lmaydi. Shuningdek, o'quvchilar tomonidan jismoniy mashqlar bajarilganda qancha energiya sarflanishini baholashda kislorod qabul qilish to'g'risidagi ma'lumotlar orqali aniq hisoblash mumkin.

Shu munosabat bilan biz o'tkazgan tajribalarimizda 7-10 yoshli o'quvchilar organizmining kislorodga bo'lgan talabi, yurak qon tomir urushining (YuQTU) o'zgarishi, harakat chastotasini (h.ch.) va nafas olish chastotasini siklik mashqlar (yurish, sekin yugurish, umum rivojlantiruvchi mashqlar va harakatli o'yinlar) bajarish davomida aniqlandi hamda yengil atletika darslarida beriladigan jismoniy yuklamalarning rejalashtirilishini asosladik.

Yengil atletika mashqlarining kelib chiqish tarixi juda qadim zamonlardan boshlanadi. Odamlar yugurish, sakrash va uloqtirishni, tabiiy zarur harakat sifatida qadim zamonlardan beri mehnatda va kundalik hayotda qo'llab kelganlari ma'lum. Yugurish, sakrash va uloqtirish mustaqil jismoniy mashq sifatida va yengil atletika sportning muhim elementlari hisoblanadi. Ta'lim muassasalarida

o'tkaziladigan yengil atletika darslariga bir qancha talablar qo'yiladi. Yengil atletikaning 13 ta turi umumiy bosqichda talabalarni bilim darajasi va ko'nikma malakalarini shakllantirish uchun o'tkazilmb kelinadi. Ikkinchi bosqich dasturiga ko'ra birinchi yarim yillikda ulotirish turlari texnikalarini, vosita usullari musobaqalarni o'tilgan turlar bo'yichi tashkil etish va o'tkazshni uslubiyatlari o'rgatiladi. Ushbu turlar bo'yicha texnikalarni o'rgatish uslubiyati BuxDU Jismoniy madaniyat fakulteti Fakultetlararo jismoniy madaniyat va sport kafedrasini tomonidan tasdiqlangan 34-soatlik dasturida berilgan yuklamalarini bajarishda quyidagi talablar ko'yiladi. Ulotirish turlarida kuch sifatlarini rivojlantirish va organizmni har tomonlama jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish vazifalari qo'yiladi.

Har qanday sport turida sportchining tayyorgarligi, asosan texnik-taktik va nazariy tayyorgarlikdan iborat bo'ladi. Yengil atletikachilarning jismoniy sifatlarini, qobiliyatlarini tarbiyalash demakdir. Bunda kelajakda zarur bo'ladigan jismoniy yuklamalrning hajmi, sport faoliyatida muvaffaqiyatga erishish uchun bevosita va bilvosita ijobiy ta'sir ko'rsatadigan har tomonlama jismoniy qobiliyatlarini tarbiyalash nazarda tutiladi.

Talaba qizlarning umumiy jismoniy tayyorgarligi maxsus jismoniy tayyorgarlik uchun zamin yaratib, kuchlilik, tezkorlik, chidamlilik, epcillik va chaqqonlikning har tomonlama rivojlanishi ta'min etiladi. Yengil atletikachilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi jarayonida jismoniy tarbiyaning barcha vositalaridan, ya'ni jismoniy mashqlar chiniqish va sog'lomlashtirishning tabiiy omillaridan foydalanish yengil atletikachilar uchun zarur bo'ladi.

Jismoniy tayyorgarlik darajasini har tomonlama oshirish uchun boshqa sport turlari harakatli o'yinlar, og'ir atletika mashqlari, shuningdek yengil atletikanineg ayrim turlarining elementlari (kross, sakrash mashqlari) shtanga va giralar bilan ishlash va hakoza tavsiya etiladi.

Hozirgi kunda o'rta masofalarga yuguruvchilarni mahsus chidamliligini tarbiyalash muhim masalalardan biri xisoblanadi.

Tadqiqotning dastlabki xolatida ularni bo'yi, vazni, chap qo'l, o'ng qo'l kuchi, ularni antropometrik holati o'rganilib ulardan maxsus nazorat testlari orqali jismoniy rivojlanish xolati o'rganilib chiqildi.

Ilmiy tadqiqot ishini talaba-qizlar jismoniy tayyorgarlik sifatini samaradorli mashqlar majmuasi orqali yaxshilash. Biz bu majmuani qo'llash jarayonida mushaklarga beriladigan yuklamani va uni modda almashishini yaxshilashi hamda organizmni umumiy holatini ko'tarilishini hisobga olgan xolda ishlab chiqdik.

Mashg'ulotlar 80 daqiqagacha davom etdi (G.G.Arzumanov, T.S. Usmanxodjaev). Mashg'ulot davomida jismoniy mashqlar yuklamasi o'zgartirilib boriladi va mashg'ulot jarayonida yuklama asta-sekin oshirib borildi.

Mashg'ulotlarning maqsadi umumrivojlanuvchi mashqlarni bajarish majburiyat edi. Hamma mashqlar shug'ullanuvchilar tomonidan o'rta va sekin bajarildi.

Mashg'ulotlar davomida ba'zi birlari mashqlarni mustaqil ravishda bajarib, murabbiy tomonidan nazorat qilindi.

Buyumlarsiz mashqlardan tashqari, turli buyumli mashqlar ham qo'llanildi. SHu bilan birga ba'zi mushakni cho'zuvchi, og'irlikni tortuvchi uskunalardan ham foydalanildi (to'ldirma to'plar, og'irliklar shtanga va girelar bilan mashqlar).

Lekin mashg'ulot jarayonida bu guruhdagilarda charchash yoki yurak qon tomirlarini urishi haddan tashqari tezlashmadi. Xatto ular mashg'ulotlardan so'ng yaxshi his qilganlarini keltirish mumkin.

### **3.2. Mashg'ulot jarayonini ishlab chiqish va olib borish**

Yengil atletikada o'rgatish jarayonining maqsad va vazifalari. O'rgatish jarayonining asosiy vazifalari: 1. Harakat sifatlarining zarur rivojlanish darajasini tarbiyalash. 2. O'rganilayotgan yengil atletika mashqlari texnikasiga oid asosiy harakat malaka va ko'nikmalarini hamda maxsus tayyorgarlik mashqlari texnikasini egallash. Shug'ullanuvchilarning ko'nikmalarni mustahkam o'zlashtirish va o'zgaruvchan sharoitlarga moslasha olishiga erishish. 3. Sport,

mehnat faoliyati va kundalik turmushda zarur bo'lgan ma'naviy-irodaviy hamda ahloqiy sifatlarni tarbiyalash. 4. Yengil atletika turlarini o'qitish uchun zarur bilim va malakalarni egallash.

Harakatlarni o'rgatish haqida tushuncha. Harakat tana va unga tegishli qismlarning makon va zamondagi joy o'zgartirishi demakdir. Erkin (hayot davomida egallangan) va g'ayri-ixtiyoriy (tug'ma) harakatlar farqlanadi. Harakat faoliyati bu odamning harakat faolligini maqsadga yo'naltirib namoyish etishi bo'lib, uning yordamida harakatlanish vazifasi hal etiladi. Harakat malakasi harakat faoliyatini boshqarishning shunday darajasiki, bunda uning tarkibiga kiruvchi har bir harakatning bajarilishini kuzatib borish zarur. Harakat ko'nikmasi alohida harakatlarda emas, balki faoliyatning sharoitlari hamda natijasini nazarda tutgan holda faoliyatni bajarish qobiliyatidir.

Harakatlar texnikasi haqida tushuncha. Mashqni bajarish texnikasi – harakatlanish vazifasini eng oqilona va samarali hal etish yo'lidir. Quyidagilar farqlanadi:

- texnikaning asosi – yengil atletika mashqi turining belgilovchi qismi;
- texnikaning detallari – muayyan harakat tizimining makoniy-vaqt xususiyatlari, ularning tarkibi va qayta takrorlash izchilligi bilan tavsiflanadi.

Harakat ko'nikmasining shakllanish bosqichlari. Harakat faoliyatlari shakllanishining uch bosqichi farqlanadi: 1. Harakat faoliyati bilan tanishish bosqichi – harakat malakasining shakllanish asosi. 2. Harakat faoliyatini o'rganish bosqichi – harakat malakasining barqarorlashuvi. 3. Harakat faoliyatini takomillashtirish bosqichi – harakat ko'nikmasining shakllanishi. Harakatlanish ko'nikmasi shakllanishining asosiy qonuniyatlariga asta-sekinlik va noizchillik, barqarorlashuv va egiluvchanlik, vayron qilish hamda joy almashtirish kiradi.

Harakatlar texnikasiga o'rgatish jarayonining vazifalari. 1. Shug'ullanuvchilarni yengil atletikaning mazkur turini o'rganishga tayyorlash, ya'ni ularni tur texnikasini o'zlashtirish uchun zarur bo'lgan nisbatan oddiy harakatlarni boshqarish bilimi, malaka va ko'nikmalari bilan qurollantirish. 2. O'rganilayotgan yengil atletika mashqi texnikasi asoslari va maxsus-tayyorlov mashqi texnikasini



egallash. Shug'ullanuvchilarning ko'nikmalarni mustahkam egallashi hamda o'zgaruvchan sharoitlarga moslashuvchanligiga erishish. 3. Sport, mehnat va kundalik faoliyatda zarur asosiy harakat malaka hamda ko'nikmalarini o'zlashtirish. 4. Yengil atletika turini o'rgatish bilim hamda malakalarini egallash. Yuqorida ta'kidlanganidek yengil atletika darslarni olib borish va o'tkazish davomida institut o'quv dasturiga kiritilgan uloqtirish turlari uchun zarur bo'lgan kuch, tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish imkoni tug'ulavermaydi. Chunki dars davomida yadro itqitish uchun 6 soat ajratilgan bo'lsa, disk uloqtirishga esa 6 jami 12 soat mashg'ulotlariga bo'linib ketadi. Shuning uchun ham qolgan 6 soat mobaynida turlar texnikasini o'rgatish uslubiyatiga qaratiladi. Kuch sifatlarini rivojlantirish uchun mashg'ulotlar etishmaganligini hisobga olgan holda har bir darsning so'nggida kuch sifatlarini rivojlantirishda maxsus mashqlarda foydalanish ko'zda tutildi.

2 kurs talaba-qizlarining kuch sifatlarini oshirish uchun yengil atletika darslaridan 20 daqiqasini umumiy jismoniy tayyorgarlikka ajratdik. Unda biz tomonimizdan qo'llangan mashqlar majmuasi quyidagicha taqsimlandi:

- yadroni (6 kg) ikki qo'lda oyoqlarni parallel qo'ygan holda oldinga uloqtirishlar 10-12 martadan,
- yadroni (6 kg) ikki qo'lda oyoqlarni parallel qo'ygan holda ortga uloqtirish,
- to'ldirma to'plarni o'ng va chap tomonga uloqtirish,
- oyoq mushaklarini rivojlantirish mashqlari,
- yadroni ikki qo'llab ko'krakdan itqitish,

1. Oyoqlar elka kengligida o'ng qo'lda yuqoridan yadroni ushlagan holda o'ngga egilib yadro elka barobariga tushuriladi va yondan yuqoriga yadroni uloqtirib chap qo'lda ilib olinadi. Yadroni qo'ldan qo'lga uloqtirib ilib olish jarayonida oyoqlar tizza bo'g'imidan biroz bukiladi.

2. Oyoqlar elka kengligida yadroni ikki qo'llab bosh yuqorisida ushlab turiladi. Yarim o'tirgan holda, qo'llarni oyoqlar orasiga olib tezda oyoqlarni to'g'rilab yadroni oldinga yuqoriga uloqtirish va yana ikki qo'llab ushlab olish.

Yadroni uloqtirganda uzoqqa emas, balki yaqinroqqa uloqtirish. Bu esa yadroni ushlab olishga qulay.

3. Tik turgan holda yadroni bir qo'lda ushlab, orqadan uloqtirib ikkinchi qo'lda ilib olish. Yadroni orqadan uloqtirganda oyoqlar tizza bo'g'imidan biroz bukiladi va uloqtirishning so'ngida oyoqlar uchiga ko'tarilish kerak.

4. Yadroni ikki qo'llab yuqorida ushlagan holda o'ng tomonga egilib, chap tomonga uloqtirish. Gavda egilgan tomondagi oyoq tizza bo'g'imidan biroz bukiladi va boshqa oyoq to'g'rilanadi hamda uloqtirish so'ngida oyoqlar uchiga ko'tariladi.

5. Ko'krak oldida yadroni ikki qo'llab ushlagan holda oyoqlarga yarim o'tirib, tezlik bilan oldinga yuqoriga uloqtirish. Uloqtirish so'ngida gavda biroz oldinga engashish va oyoqlar uchiga ko'tarilish.

6. Tik turgan holda yadroni ikki qo'llab bosh yuqorisida tutiladi. Yarim o'tirgan holda, qo'llarni oyoqlar orasiga olib tezda oyoqlar to'g'rilanadi va yadroni oldinga yuqoriga uloqtirish. Uloqtirishning oxirida gavda oldinga intiladi va oyoqlar uchiga ko'tariladi.

7. Shu mashqning o'zi, faqat yadroni orqaga uloqtirib bajariladi.

8. Yadroni bo'yin bilan siqib, oxirgi kuch berish holatida yonga, ya'ni snaryad tomonga engashib turilish va yadroni oldinga-yuqoriga itqitib yuborish.

9. Shu mashqning o'zi, faqat mashq snaryadsiz itqitishga taqlid qilinadi. Itqitishga taqlid qilayotganda so'ngi harakatlarni sakrab bajarish.

10. Yadroni to'g'ri tutgan holda, shu qo'l tomonga egilib, yuqoridan oldinga uloqtirish.

11. Shuning o'zi, faqat yadroni biror bir to'siq yoki daraxt shoxidan oshirib itqitiladi.

Kuchni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar

12. Qo'llarga tayanib yotgan holda ularni bukib yozish. Mashqni murakkablashtirish uchun elkaga biror og'ir yuk qo'yish mumkin.

13. Parallel qo'shpoyada qo'llarga tayanib, ularni bukib-yozish. Mashqni murakkablashtirish uchun oyoqlarga tasma bilan yuk osish mumkin.

14. Yakkacho'pda osilib. Qo'llarni bukib-yozish (tortilish). Mashq og'irlik bilan va og'irliksiz bajariladi.

15. Bir oyoqda cho'nqayib o'tirish va turish. Mashq mustaqil va sherik bilan bajariladi.

### **3.3. Tadqiqot natijalari va ularni taxlil qilish**

Yengil atletika darsini olib borish davomida sportchiga zarur bo'lgan harakat ko'nikmasi va jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lgan talaba-qizlar ham umumiy mashg'ulotlar olib borishdi.

Tadqiqotdagi BuxDU Jismoniy madaniyat fakulteti Jismoniy madaniyat (xotin – qizlar sporti) ta'lim yo'nalishi talaba-qizlari shtirok etishgan bo'lsa. Tadqiqotdan oldin talaba-qizlarning kuch sifatlarini aniqlovchi testlarni qabul qildik 3.1, 3.2.-jadvallarda berilgan.

Zamonaviy sport sportchilardan jismoniy sifatlarning doimiy rivojlanish va har doim yangi darajaga ko'tarilishni talab qiladi. Shuning uchun bo'lg'usi murabbiylarga kerakli bilim – ko'nikma va malakalarni nazariy berib borish maqsada muvofiqdir. Har bir inson o'zi bajargan ishning kelgusida shug'ullanuvchilarga mashg'ulot asoslaridan saboq berib borish lozim va amaliyotda nazorat qilish zarur, ya'ni har bir mashg'ulot oldiga qo'yilgan maqsad va vazifalar ularni qaysi usul va vositalar yordamida amalga oshirish zarurligi bilan tanishtirib borish kerak.

Tadqiqotda ayni kuch sifatini oshirish uchun BuxDU Jismoniy madaniyat fakulteti Jismoniy madaniyat (xotin – qizlar sporti) ta'lim yo'nalishi bo'yicha tahsil olayotgan talaba qizlarni dars jarayonlariga e'tibor qaratdik. Ular dastur bo'yicha yadro itqitish va disk uloqtirish turlari texnikasini o'rgatish uslubiyatidan keyin kuch sifatlarini rivojlantiruvchi maxsus mashqlardan foydalandik. Yadro itqituvchilarning maxsus mashqlari, yadroni oldindan uloqtirish, orqaga uloqtirish, to'ldirma to'plar bilan ishlash, oyoq mushaklarini rivojlantirishda sakrash mashqlari, giralar bilan ishlash mashqlari berib borildi.

### Tadqiqotdan oldin nazorat guruhining ko'rsatkichlari

*3.1.- jadval*

<b>№</b>	<b>F.I.SH.</b>	<b>Yadroni ikki qo'lda oldinga uloqtirish</b>	<b>Yadroni ikki qo'lda orqaga uloqtirish</b>	<b>Yadroni ko'krakdan itqitish</b>	<b>Joyidan turib uzunlikka sakrash</b>	<b>Turgan joydan uch hatlab sakrash</b>
<b>1</b>	Ochilova Shahnoza Qahramonjonovna	7,20	7,11	6,56	165	580
<b>2</b>	Yarasheva Dilnoza Ismoil qizi	7,62	7,40	6,12	156	562
<b>3</b>	Ten Anna Farxodovna	7,45	7,35	6,05	178	536
<b>4</b>	Aliyeva Gulnoza Akramovna	7,59	7,12	5,89	162	581
<b>5</b>	Rashidova Matluba Xusen qizi	8,10	7,89	6,12	163	592
<b>6</b>	Ibotova Marjona Otabek qizi	7,12	7,06	6,34	168	612
<b>7</b>	Sharipova Angelina Alisherovna	6,56	6,23	3,56	139	589
<b>8</b>	Baxronova Mexribonu Vaxobjon qizi	7,26	7,12	6,31	172	593
<b>9</b>	Ergashova Durdona Maston qizi	7,10	6,89	5,68	156	568
<b>10</b>	Eliyeva Dildora A'zam qizi	7,16	7,10	5,79	142	560
<b>11</b>	Bahronova Zebiniso Burhonovna	7,23	7,03	6,23	156	579
<b>12</b>	Boymurodova Mashhura G'olib qizi	7,51	7,32	6,91	162	623
<b>O'rtacha ko'rsatkich</b>		<b>7,33</b>	<b>7,14</b>	<b>5,96</b>	<b>160</b>	<b>581</b>

**Tadqiqotdan oldin tajriba guruhining ko'rsatkichlari**

*3.2.- jadval*

<b>№</b>	<b>F.I.SH.</b>	<b>Yadroni ikki qo'lda oldinga uloqtirish</b>	<b>Yadroni ikki qo'lda orqaga uloqtirish</b>	<b>Yadroni ko'krakdan itqitish</b>	<b>Joyidan turib uzunlikka sakrash</b>	<b>Turgan joydan uch hatlab sakrash</b>
<b>1</b>	Farmonova Malika	7,54	7,00	6,10	169	565
<b>2</b>	Imomova Orzigul Ubaydulloyevna	7,35	7,16	5,61	156	568
<b>3</b>	Ismatova Navbaxor Ikromovna	7,12	7,21	5,39	175	573
<b>4</b>	Ismoilova Aziza Samad qizi	7,21	6,59	5,94	135	569
<b>5</b>	Jabbarova Malohat Shixnazarovna	7,09	6,89	5,78	152	578
<b>6</b>	Junaydulloeva Dilnoza Asliddin qizi	7,06	6,94	5,68	164	612
<b>7</b>	Muhammadova Mahliyo To'lqinovna	7,12	7,12	5,34	168	601
<b>8</b>	Niyozova Gulmira	7,62	7,36	5,96	136	645
<b>9</b>	Oripova Nazzora Maxmudovna	7,28	6,59	6,25	156	532
<b>10</b>	Panjiyeva Mahliyo Nabijon qizi	7,89	7,39	6,68	200	659
<b>11</b>	Rahmatova Mehrinigor Karimovna	7,08	7,16	5,98	143	456
<b>12</b>	Rahmatova Nigina	7,32	7,23	6,23	145	564
<b>O'rtacha ko'rsatkich</b>		<b>7,31</b>	<b>7,05</b>	<b>5,91</b>	<b>158</b>	<b>577</b>

**Tadqiqotdan keyin nazorat guruhining ko'rsatkichlari**

*3.3.- jadval*

<b>№</b>	<b>F.I.SH.</b>	<b>Yadroni ikki qo'lda oldinga uloqtirish</b>	<b>Yadroni ikki qo'lda orqaga uloqtirish</b>	<b>Yadroni ko'krakdan itqitish</b>	<b>Joyidan turib uzunlikka sakrash</b>	<b>Turgan joydan uch hatlab sakrash</b>
<b>1</b>	Ochilova Shahnoza Qahramonjonovna	7,46	7,24	6,79	176	603
<b>2</b>	Yarasheva Dilnoza Ismoil qizi	7,83	7,55	6,32	169	591
<b>3</b>	Ten Anna Farxodovna	7,66	7,5	6,28	189	565
<b>4</b>	Aliyeva Gulnoza Akramovna	7,80	7,27	6,12	173	610
<b>5</b>	Rashidova Matluba Xusen qizi	8,31	8,04	6,31	174	621
<b>6</b>	Ibotova Marjona Otabek qizi	7,33	7,19	6,53	179	641
<b>7</b>	Sharipova Angelina Alisherovna	6,75	6,36	3,75	150	618
<b>8</b>	Baxronova Mexribonu Vaxobjon qizi	7,45	7,25	6,50	186	622
<b>9</b>	Ergashova Durdona Maston qizi	7,29	7,07	5,91	170	597
<b>10</b>	Eliyeva Dildora A'zam qizi	7,35	7,28	6,02	156	589
<b>11</b>	Bahronova Zebiniso Burhonovna	7,49	7,16	6,46	170	605
<b>12</b>	Boymurodova Mashhura G'olib qizi	7,77	7,45	7,14	176	646
<b>O'rtacha ko'rsatkich</b>		<b>7,54</b>	<b>7,28</b>	<b>6,18</b>	<b>172,3</b>	<b>609</b>

### Tadqiqotdan keyin tajriba guruhining ko'rsatkichlari

3.4.- jadval

<b>№</b>	<b>F.I.SH.</b>	<b>Yadroni ikki qo'lda oldinga uloqtirish</b>	<b>Yadroni ikki qo'lda orqaga uloqtirish</b>	<b>Yadroni ko'krakdan itqitish</b>	<b>Joyidan turib uzunlikka sakrash</b>	<b>Turgan joydan uch hatlab sakrash</b>
<b>1</b>	Farmonova Malika	7,89	7,59	6,36	178	659
<b>2</b>	Imomova Orzigul Ubaydulloyevna	7,98	7,89	6,38	169	612
<b>3</b>	Ismatova Navbaxor Ikromovna	7,89	7,36	6,12	186	592
<b>4</b>	Ismoilova Aziza Samad qizi	7,46	7,56	6,15	156	588
<b>5</b>	Jabbarova Malohat Shixnazarovna	7,56	7,52	5,99	164	623
<b>6</b>	Junaydulloeva Dilnoza Asliddin qizi	7,68	7,56	6,48	176	631
<b>7</b>	Muhammadova Mahliyo To'lqinovna	7,89	7,27	6,48	180	625
<b>8</b>	Niyozova Gulmira	7,66	7,51	6,98	189	669
<b>9</b>	Oripova Nazzora Maxmudovna	7,59	7,56	6,84	165	594
<b>10</b>	Panjiyeva Mahliyo Nabijon qizi	8,34	7,63	7,00	209	712
<b>11</b>	Rahmatova Mehrinigor Karimovna	7,95	7,29	6,89	189	568
<b>12</b>	Rahmatova Nigina	7,36	7,36	6,78	178	588
<b>O'rtacha ko'rsatkich</b>		<b>7,77</b>	<b>7,51</b>	<b>6,54</b>	<b>178</b>	<b>622</b>

Tadqiqotda BuxDU Jismoniy madaniyat fakulteti Jismoniy madaniyat (xotin – qizlar sporti) ta'lim yo'nalishi 3 kurs talaba qizlari darslari kuzatildi 3.5-jadvalda berilgan.

### 3.5 jadval

#### O'tkazilgan tadqiqot ko'rsatkichlarining tahlili

Guruhlar	Bosqichlar	Yadroni ikki qo'lda oldinga uloqtirish	Yadroni ikki qo'lda orqaga uloqtirish	Yadroni ko'krakda n itqitish	Joyidan turib uzunlikka sakrash	Turgan joydan uch hatlab sakrash
<b>Nazorat guruhi</b>	T.o.	7,33	7,14	5,96	160	581
	T.k.	7,54	7,28	6,18	172	609
	farqi	0,21	0,14	0,22	12	28
	% hisobida	<b>2,9</b>	<b>2,0</b>	<b>3,7</b>	<b>7,5</b>	<b>4,8</b>
<b>Tajriba guruhi</b>	T.o.	7,31	7,05	5,91	158	577
	T.k.	7,77	7,51	6,54	178	622
	farqi	0,46	0,46	0,63	20	45
	% hisobida	<b>6,3</b>	<b>6,5</b>	<b>10,7</b>	<b>12,7</b>	<b>7,8</b>

Jadvaldan ko'rinib turibdiki talaba qizlarning kuch sifatlarini rivojlantirish ko'p jihatdan ularning sport turlariga bog'liq ekanligini keltirib o'tish mumkin. O'tkazilgan tadqiqotda 3 ta guruh gimnastika va 1 guruh voleybol, 1 guruh basketbol va 2 guruh gandbol ixtisosligi talaba qizlari edi.

Lekin tadqiqotda faqat voleybol va gandbol ixtisosligi talabalarini natijalarini tahlil qildik. Ularning yadroni oldinga uloqtirishda nazorat guruhida o'rtacha natijalari eng yomon ko'rsatkich 6.56 m.ni yaxshisi 8.10 m.ni tashkil etdi umumiy o'rtachasi esa 7.33 m. bo'ldi. Yadroni orqaga otishda birdaniga 2 guruhda 6.13 natija va yaxshisi 7.89 m.ni tashkil etdi. Yadroni ko'krakdan ikki qo'lda uloqtirish bo'yicha nazorat guruhida quyidagicha natijalar ko'rsatildi. Eng past natija 3.56 m. va yaxshi natija 6.91 m.ni tashkil etib guruhda o'rtacha 5.96 m.ga to'g'ri keldi.



Joydan uzunlikka va uchhatlab sakrashda mos ravishda eng yomon ko'rsatkich 139 sm., hamda 536 sm, yaxshi ko'rsatkich 172 sm. – 623 sm.ni va guruhda o'rtacha 160 sm.ni hamda 581 sm.ni tashkil etdi.

Tajriba guruhida esa yadroni oldinga uloqtirishda nazorat guruhida o'rtacha natijalari eng yomon ko'rsatkich 7.06 m.ni yaxshisi 7.89 m.ni tashkil etdi umumiy o'rtachasi esa 7.31 m. bo'ldi. Yadroni orqaga otishda 6.59 natija va yaxshisi 7.36 m.ni tashkil etdi. Yadroni ko'krakdan ikki qo'lda uloqtirish bo'yicha nazorat guruhida quyidagicha natijalar ko'rsatildi. Eng past natija 5.34 m. va yaxshi natija 6.68 m.ni tashkil etib guruhda o'rtacha 5.91 m.ga to'g'ri keldi. Joydan uzunlikka va uch hatlab sakrashda mos ravishda eng yomon ko'rsatkich 135 sm., hamda 532 sm, yaxshi ko'rsatkich 200 sm. – 659 sm.ni va guruhda o'rtacha 158 sm.ni hamda 577 sm.ni tashkil etdi.

Albatta ganbdolchilar va voleybolchilarda sakrovchanlik yuqori bo'ladi. Ularning ko'rsatgan natijalari 200 sm bu yaxshi natija hisoblanadi.

Tadqiqotdan so'ng yuqoridagi ko'rsatkichlar bo'yicha o'zgarishlar yuzaga keldi. Yadroni oldinga ikki qo'lda otish bo'yicha nazorat guruhida o'rtacha 7.33 m.dan 7.54 m.ga 2,9 %, orqaga uloqtirish bo'yicha 7.14 m.dan 7.28 m ga 2,0%, yadroni ko'krakdan uloqtirish bo'yicha 5,96 m.dan 6.18 m.ga 3,7% ga o'sgan. Joydan turib uzunlikka va uch hatlab sakrash bo'yicha 160 sm.dan 172 sm.ga 7,5% ga o'sgan. 581 sm.dan 609 sm.ga ya'ni 4,8% ga natijalar yaxshilangan.

Yadroni oldinga ikki qo'lda otish bo'yicha tajriba guruhida o'rtacha 7.31 m.dan 7.52 m.ga 2,9 %, orqaga uloqtirish bo'yicha 7.05 m.dan 7.20 m ga 2,1%, yadroni ko'krakdan uloqtirish bo'yicha 5,91 m.dan 6.15 m.ga 4,0% ga o'sgan. Joydan turib uzunlikka va uch hatlab sakrash bo'yicha 158 sm.dan 169 sm.ga 6,9% ga o'sgan. 577 sm.dan 616 sm.ga ya'ni 6,7% ga natijalar yaxshilangan.

## XULOSA VA TAVSIYALAR

O'tkazilgan tadqiqot natijalari shuni izohlaydiki BuxDU Jismoniy madaniyat fakulteti Jismoniy madaniyat (xotin – qizlar sporti) ta'lim yo'nalishi talabalari yengil atletika turlari bo'yicha kerakli jismoniy sifatlarga ega emasligi ko'zga tashlandi. Ularni umumiy jismoniy tayyorgarligi ham past darajada ekanligi aniqlandi. Olib borilgan tadqiqotlar natijasida shu narsa ma'lum bo'ldi:

- Sport turlari bo'yicha umumiy jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lgan talaba qizlar sport turidan kelib chiqib kuch va tezkor kuch sifatlarini u yoki bu darajada ekanini aytib berish biroz mushkul, lekin sakrash mashqlarini uzunlikka sakrash turlarida gandbol ixtisosligi qizlarida yaxshi o'sish bo'lgan bo'lsa, uch hatlab sakrashda voleybolchilarda bu ko'rsatkich yuqori bo'ldi.

- Demak sakrovchanlik qobiliyati ham turli darajada bo'lar ekan ya'ni bir martalik sakrashda gandbolchilarning jismoniyatlari yuqori bo'lsa uch hatlab sakrashda boshlang'ich tezlikni olib sakrash mashqida voleybolchilar yuqori natija ko'rsatgan.

- Uloqtirish bo'yicha ham nazorat guruhiga nisbatan tajriba guruhi talaba-qizlariga ko'proq e'tibor berganimizga qaramay gandbolchilarning natijalari yuqoriroq lekin o'sish pastroq bo'lgan. Chunki ular ixtisolik darslarida ko'proq gandbol to'plarini otish amaliyotiga ko'proq ega bo'lgan.

## Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Ўзбекистон Республикасининг “Таълим тўғрисида”ги Қонуни. Ўзбекистон Республикаси Олий Мажлисининг Ахборотномаси, 1997 йил. 9-сон, 225-модда.
2. Кадрлар тайёрлаш миллий дастури. Ўзбекистон Республикаси Олий Мажлисининг Ахборотномаси, 1997 йил. 11-12-сон, 295-модда.
3. Ўзбекистон Республикасининг “Жисмоний тарбия ва спорт” тўғи Қонуни (14.09.2015).
4. Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.М.Мирзиёевнинг 2017 йил 3 июнь ПҚ–3031-сон “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги қарори Тошкент. 2017 йил 4 июнь.
5. Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.М.Мирзиёевнинг 2018 йил 5 мартдаги ПҚ-3583-сон «Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлигини ташкил этиш тўғрисида»ги қарори Тошкент. 2018 йил 6 март.
6. Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.М.Мирзиёевнинг 2018 йил 5 июльдаги 507-сон “Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги ҳузуридаги жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш жамғармаси фаолиятини ташкил этиш тўғрисида”ги қарори Тошкент. 2018 йил 6 июль.
7. Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.М.Мирзиёевнинг 2018 йил 5 мартдаги ПФ-5368-сон «Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида давлат бошқаруви тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида» фармони. Тошкент. 2018 йил 6 март.
8. Айрапетьянц Л.Р. Педагогические основы планирования и контроля соревновательной и тренировочной деятельности в спортивных играх. Автореферат докт. дисс. М.,1992., 41 с.
9. Андрис Э.Р., Қудратов Р.Қ. Енгил атлетика Т.- 1998 – 124 с.
10. Арзуманов Г.Г., Малыхина Л.А., Мартынова Н.Б. Легкая атлетика в Узбекистане. 1988. 126 с.

11. Вакуров С.А. Я до сих пор горю на работе С.А. Вакуров Легкая атлетика. - 1995. - №7. - С. 10-12.
12. Векилян К.М. Теория и практика физ. культуры. 1986. -№ 1. - С. 17-19.
13. Верхошанский Ю.В. На пути к научной теории и методологии спортивной тренировки / Ю.В. Верхошанский / Теория и практика физ. культуры. -1998. - № 6. - С. 44-46.
14. Волков Л.В., Ромашов А.В. Предсоревновательная подготовка: Учеб. пособие. – Смоленск, 1991. – С. 107.
15. Геращенко И.Г. смысл тренировки - гармония II Легкая атлетика. - 1999.- ЗЧ 1-2. - С. 20-23.
16. Гончерева О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний сифатларини ривожлантириш. Ўқув қўлланма. Т. 2005-176 с.
17. Детская легкая атлетика: Программа: Практическое руководство для организаторов занятий. – М.б Терра – Спорт, Олимпия Press, 2002. – 72 с.
18. Жилкин А. И., Легкая атлетика (Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведения. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. 6-е изд., стер. - М. : Издательский центр «Академия», 2009. - 464 с.
19. Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В., Легкая атлетика: Учеб.пособие для ВУЗов. – М.: Академия, 2003. – С. 464.
20. Зеличенко В.Б. Подготовка юных легкоатлетов. «Терра. спорт», Москва 2000.
21. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: критерии отбора. - М.: Терра - спорт, 2000.
22. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: критерии отбора. - М.: Терра-Спорт, 2000. - 240 с.
23. Ивочкин В.В., Нормативные требования к многолетней подготовке юных бегунов на средние дистанции Легкая атлетика. – М.: 1990.– С. 31-38.
24. Ивочкин В.В., Травин Ю.Г., Королев Г.Н., Семаева Г.Н. Легкая атлетика. /Программа/. 2009.
25. Ивочкин В.В.. Нормативные требования к многолетней подготовке юных бегунов на средние дистанции//Легкая атлетика.-М.,1990.-С.31-38.

26. Керимов Ф.А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар. - Т.: Zar qalam, 2004. - Б. 334.
27. Керимов Ф.А., Умаров М.Н. Спортда прогнозлаштириш ва моделлаштириш. - Т.: ЎзДЖТИ, 2005. - Б. 279.
28. Қудратов Р.К. Соотнашение и распределение беговых средств тренировки при развитии выносливости студентов: авт. Дис. к.п.н.-М.: 1985 г. 20 с.
29. Кулаков В.Н. Программирование тренировочного процесса высококвалифицированных бегунов на средние, длинные и сверхдлинные дистанции: Автореф. дисс. ... докт. пед. наук. - М., 1995. - 48 с.
30. Курамшина Ю.Ф., Теория и методика физической культуры: Учебник // 2-е изд., испр. - М.: Советский спорт, 2004. - С.464.
31. Курамшина Ю.Ф., Теория и методика физической культуры: Учебник. - М.: Советский спорт, 2004. - С.464.
32. Макаров А.Н. Бег на средние и длинные дистанции //А.Н. Макаров. - М.: Физ.культура и спорт, 1973. - 273 с.
33. Макаров А.Н. Легкая атлетика. - М.: Просвящение, 1990.- 205с.
34. Максименко Г.Н. Управление тренировочным процессом юных бегунов. - Киев Здоров'я. 1978. - 180 с.
35. Максимов А.С., Система комплексного контроля бегунов на средние дистанции// А.С. Максимов// Теория и практика физ. культуры. - 2000. -№ 5. С.128-30.
36. Матвеев Л.П., Общая теория спорта и ее прикладные аспекты// Л.П. Матвеев. М. Физ.культура и спорт, 2001. - 250 с.
37. Маткаримов Р.М. Тяжелая атлетика. - Т.: Издательско-полиграфический отдел УзГИФК, 2005 г.
38. Озолин Н.Г., Настольная книга тренера/Н.Г. Озолин. - М.: Астрель, 2003.- 672 с.
39. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте.-Киев: Олимпийская литература, 1997. -583 с.
40. Полунин А.И. Фрагменты годичного цикла А.И. Полунин Легкая атлетика. - 1991. - № 6. - С. 29-30.

41. Попов В.Б., Суслов В.Ф., Германов Г.Н. Легкая атлетика для юношества. М.: Воронеж, 1999. - 220 с.
42. Попов В.Б., Суслов Ф.П., Германов Г.Н. Легкая атлетика для юношества. - Москва - Воронеж, 1999. - 220 с.
43. Разумовский Е.А., У англичан секретар нет / Разумовский Е.А. / Легкая атлетика. – 1992. - № 6-7. С. 20-22.
44. Селуянов В.Н., АиедовБерхаим. Биомеханизм как основа развития теоретической биомеханики двигательной деятельности человека: Учебное пособие. -М.: Принт центр, 1997. - 82 с.
45. Суслов Ф.П. Система соревнования в легкой атлетике на современном этапе развития спорта / Ф.П. Суслов // лекции семинара ИААФ “Юный атлет”. – М.: 1998. - №11. – С. 21-22.
46. Усманов Х., Назимов А., Усманов Б. Енгил атлетикачиларнинг техник ва тактик мажоратини такомиллаштириш жараёнидаги жисмоний тайёргарлик //Ўзбекистон ёшлари ўртасида жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш муаммолари: Олий таълим муассасалари илмий назарий анжуман материаллари. - Тошкент, 2008. - Б. 30.
47. Усмонхўжаев Т.С., Алиев М.Б., Сагдиев К.Х., Турдиев Ф.К., Акрамов Ж.А., Усмонхжаев С.Т. Болалар ва ўсмирлар спорти машгулотлари назарияси ва услубияти. - Тошкент, 2006. - Б. 66-72.
48. Усмонхўжаев Т.С., Алиев М.Б., Сагдиев К.Х., Турдиев Ф.К., Акрамов Ж.А., Усмонхўжаев С.Т., Болалар ва ўсмирлар спорти машгулотлари назарияси ва услубияти. - Тошкент, 2006. - Б. 66-72.
49. Шакиржанова К.Т. Енгил атлетикадабошқарув ва педагогик назорат. Тошкент 2009.
50. Шакиржанова К.Т. Енгил атлетикада спорт машгулотлариасослари. Т.:2008.
51. Шакиржанова К.Т. Жисмоний тарбия жисмоний мослашиши спортчиларнинг машқланганлик даражасининг мезони сифатида. Т.: 2007.-36