

tajribalariga tayangan holda 1-variant asosida turli malaka va ixtisoslikka ega bo'lgan yengil atletikachilar mashg'ulotlari davrlari bo'yicha mashg'ulotlarning umumiy vaqtiga nisbatan umumiy (UJT) va maxsus (MJT), shuningdek, texnik tayyorgarliklarning quyidagi taxminiy foiz hisobini tavsiya etish mumkin (4-jadval). Ikkinchi variantda yil ikkilantirilgan: kuzgi-qishki (5 oyga yaqin, ya'ni 15 oktyabrdan 14 martgacha) va bahorgi-yozgi (6 oy 15 martdan 14 sentyabrgacha) sikl, shuningdek, o'tish (3-4 hafta – 15 sentyabrdan 14 oktyabrgacha) davridan iborat bo'ladi. O'z navbatida, kuzgi-qishki sikl kuzgi-qishki tayyorgarlik (15-oktyabr-30 noyabr) va maxsus tayyorgarlik (1 dekabr-31 yanvar) bosqichlariga bo'linadi. Bu siklga musobaqa davri ham (1 fevral-14 mart) kiradi. Bahorgi-yozgi sikl bahorgi tayyorgarlik (15 mart-14 aprel) va maxsus tayyorgarlik (15 aprel-31 may) bosqichlari, shuningdek, yaqinlashtiruvchi (1-30 iyun) va asosiy musobaqalar (1 iyul-14 sentyabr) davrlarini o'z ichiga oladi. Bu variant faqat yozda emas, qishki davrda ham musobaqalashish imkoniyatiga ega bo'lgan yengil atletikachilarni tayyorlash uchun qo'llaniladi. Uning ahamiyati shundaki, yilning ko'pdan-ko'p musobaqalarida ishtirok etish yengil atletikachilar tayyorgarligini yaxshilaydi, hamda o'quv-mashq jarayonining yanada sifatli va muntazam nazorat qilinishini ta'minlaydi. Musobaqalar taqvimini ikki siklli qilib tuzish murabbiydan sportchilarning sport formasini boshqarish, tayyorgarlikning vosita va usullarini tanlash, ularni turli variantlarda qo'llash borasida katta mahorat talab qiladi, ayni paytda sportchining ahvolini, ish qobiliyatini joriy nazorat qilish bilan chambarchas bog'liq bo'ladi.

O'zi uchun chegaraviy hisoblangan natijalarga erishgan hamda optimal imkoniyatlar yosh zonasidan oshib o'tgan sportchilar uchun yil davomidagi mashg'ulotlarni tashkil etishning uchinchi varianti qabul qilinishi mumkin va u har biri 3-4 oy davom etadigan bir necha (4 tagacha) qisqa sikllardan iborat bo'ladi. Bu variantning xususiyati sportchining yil davomida ko'p musobaqalarda ishtirok etishi, ular orasida qo'llab-quvvatlovchi (ba'zan rivojlantiruvchi) mashg'ulotlar va faol dam olish bilan shug'ullanishi hisoblanib, asosiy o'ziga xos jihati – yil mobaynida mashg'ulot hamda musobaqa yuklamalarining to'liqsimon o'zgarishidir. Tezlik-kuch bilan bog'liq turlarda ixtisoslashayotgan barcha yengil atletikachilar uchun uchinchi variant eng maqbul hisoblanadi. Yuqori malakali uloqtiruvchilar bilan o'tkazilgan tadqiqotlarga asoslangan holda olimpiada chempioni A. Bondarchuk o'quv-mashq jarayonini uch davrga bo'lishni taklif qiladi:

1) Sportchining shug'ullanganlik darajasini oshirish davri, ikki oygacha davom etadigan va texnik mahoratni takomillashtirish bilan birgalikda sportchining tezlik-kuch imkoniyatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan bu muddatni "tarbiyalash davri" deb atash mumkin;

2) Sportchining shug'ullanganligi darajasini saqlab turish davri 1 oydan 3 oygacha davom etib, uning vazifasi – jismoniy konditsiyaning erishilgan darajasini barqarorlashtirish va texnikani yanada takomillashtirishni davom ettirish;

3) Sportchining shug'ullanganlik darajasidagi pasayish davri – 1 oygacha davom etadigan hamda maqsadi sarflangan kuch-quvvatni tiklashdan iborat bo'lgan bu vaqt "dam olish (faol va passiv) davri" deb ataladi. Sanab o'tilgan davrlarning birortasida tezlik-kuch

sifatlarini rivojlantirish uchun foydalaniladigan vosita va usullarni turli variantlarda qo'llashga, organizmning funksional imkoniyatlarini oshirish uchun muddatlarning davomiyligiga, sportchida albatta kuzatiladigan jismoniy imkoniyatlarning qisqa muddatli pasayishi hisobiga harakat qobiliyatlarining erishilgan darajasini tegishli vaqt oralig'ida saqlab turishga e'tiborni qaratish lozim. Sanab o'tilgan omillar yil davomida va boshqa vaqt oraliqlarida odamning motorikasi va psixikasiga maqsadli ta'sir ko'rsatish natijasida uning biologik holatida yuz beradigan qonuniy o'zgarishlarni aks ettiradi. Yillik siklni tashkil etishning har uchala variantida tayyorgarlik davri ikki bosqichdan iborat-umumtayyorgarlik va maxsus tayyorgarlik. Sarflanadigan vaqt nuqtai nazaridan ular orasidagi nisbat 3:1 (boshlovchi sportchilar uchun) va 3:2 yoki 2:2 (malakali sportchilar uchun) ko'rinishida ifodalanishi mumkin. Tayyorgarlik davridagi asosiy vazifalar: umumiy va maxsus jismoniy tayyorlanganlik darajasini yaxshilash; yengil atletikaning tanlangan turiga muvofiq sportchining kuchi, tezkorligi, chidamliligi va boshqa jismoniy sifatlarini yanada rivojlantirish; texnikani takomillashtirish va taktika elementlariga ishlov berish; axloqiy hamda irodaviy sifatlarini yaxshilash; yengil atletikaning tanlangan turi nazariyasi va usuliyati, shuningdek, gigiena, anatomiya, fiziologiya, sport tibbiyoti va b. sohasidagi bilimlarni oshirish. Yengil atletikachilarning tayyorgarligi va ixtisosligidan kelib chiqib, bu vazifalarni bajarishga har xil miqdordagi vaqt ajratiladi. Boshlovchi yengil atletikachilar umumiy jismoniy tayyorgarlik va yengil atletika mashqlari texnikasiga oid elementlarni egallashga ko'p e'tibor qaratadilar. Bu davrda malakali sportchilar maxsus umumjismoniy tayyorgarlik va o'z turlari texnikasini takomillashtirishga ko'p kuch beradilar. O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilar o'z tayyorgarliklarida asosan musobaqa mashqlarini turli shiddat hamda variantlarda qo'llaydilar. Sakrovchi va uloqtiruvchilar bu davrda umumiy tayyorlovchi va maxsus tayyorlovchi ta'sir ko'rsatadigan vositalarga ko'proq ahamiyat beradilar. Barerchilar, sakrovchilar, uloqtiruvchilar va ko'p kurashchilar yaxshi jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lsalar, texnika ustida ko'proq ishlashlari mumkin, jismoniy tayyorgarligida muammolari bo'lgan sportchilar esa bunga eng ko'p diqqatlarini qaratishlari lozim. Shu bilan birga, tayyorgarlik davrida, ayniqsa, yengil atletikaning texnik turlarida maxsus yo'nalishga panja orasidan qarash mumkin emas.

Musobaqa davri oldiga qo'yiladigan maqsad shunday bo'lishi kerak ma'suliyatli musobaqalarning oldindan rejalashtirilgan muddatlarida eng yuqori sport natijalariga erishish. Bu davrda musobaqalarning asosiy vazifalari: jismoniy va axloqiy-irodaviy sifatlarini tanlangan sport turi talablariga mos ravishda yanada rivojlantirish; sport texnikasidagi ko'nikmalarni mustahkamlash; ishlab chiqilgan taktikani egallash va musobaqalashuv tajribasini o'zlashtirish; nazariy bilimlar darajasini oshirish; tarbiyaviy vazifalarni hal etish. Bu davrda, sport formasini saqlagan holda, shug'ullanganlik darajasini ko'tarish yordamida yuqori natijalarga, rekord ko'rsatkichlarga erishish (sportchilarning imkon bo'lsa har bir haftaning oxirida musobaqalar, prikidkalar, tekshiruvlarda muntazam ishtirok etishi hisobiga). Musobaqa davrining birinchi bosqichida yengil atletikachilar ko'p shug'ullanishlari, musobaqalarda ishtirok etishdan qo'rqmasliklari kerak. Bu

musobaqalarning maqsadi-sportchining tayyorgarligini tekshirish, zaif jihatlarni aniqlab, ularni tuzatish yo'llarini belgilashdan iborat. Bu bosqichda musobaqalarda ishtirok etish mashg'ulotlarda jiddiy o'zgarishlarning yuz berishiga sabab bo'lmasligi kerak; eng avvalo yuklamalar pasaytirilmasligi lozim, imkoniyatlarni tekshirib olish, shug'ullanganlik darajasini oshirish, mashg'ulot jarayoni samaradorligini baholash, yangi sharoitlarga ko'nikish zarur. Odatda, dastlabki musobaqalardan keyin mashg'ulot jarayoniga tuzatishlar kiritish va keyingi musobaqalarga yaxshiroq tayyorlanish imkonini beradigan xulosalar chiqarib olish mumkin. Musobaqa davrining ikkinchi davrida mashg'ulot asosiy maqsadga bo'ysundiriladi – bu eng Yuqori natijalarga erishish. Bu vaqtda mashg'ulotlar hajmini kamaytirish, lekin ularning shiddati, murakkabligini oshirish shart. Bu bosqichda sportchi oliy sport formasi holatiga kirib, maksimal va barqaror natijalar ko'rsatishi kerak. Mashg'ulotlar shiddatini asta-sekin oshirib borish va ayni paytda, yuklamalar hajmini qisqartirish, mashg'ulotlarni turli variantlarda o'tkazish, musobaqalar miqdorining optimal bo'lishiga erishish-sportda yirik muvaffaqiyatlarga erishishning muhim shartidir. Musobaqalar davrida mashg'ulotning vosita va usullari boshqa davrlardagidek rang-barang emas. Bu vaqtda yengil atletikaning tanlangan turiga xos mashqlar va maxsus tayyorgarlik vositalaridan foydalaniladi.

Umuman, musobaqa davrida mashg'ulot va musobaqa yuklamasi, uning hajmi va shiddati, murakkabligi zo'riqtirish xususiyati to'lqinsimon shaklda o'zgarib, jiddiy tebranishlarga ega bo'ladi. Mas'uliyatli musobaqalar yaqinlashgani sayin umumiy yuklama kamaytiriladi, biroq mashg'ulotlar shiddati yengil atletikaning turiga qarab har xil tarzda o'zgartiriladi. O'tish davri jadal musobaqalar mavsumidan so'ng sportchining maqsadi yangi katta sikldagi mashg'ulotlarning boshlanishiga sportchini to'la dam olgan, sog'lom, o'z jismoniy sifatlarini pasaytirmagan, texnik ko'nikmalarini yo'qotmagan holda etkazib olib kelishdan iborat. Bu davrda, o'z navbatida, jismoniy tayyorlanganlikning erishilgan darajasini saqlab turish juda muhim. Yengil atletika turlariga xos xususiyatlarni ham hisobga olish zarur. O'tish davrida yuguruvchi va tezyurarlar o'z ixtisoslik turlaridan foydalanib, yuklamalarni pasaytiradilar, sprinterlar, barerchilar, sakrovchi va uloqtiruvchilar boshqa sport turlariga xos mashqlardan foydalanadi (ayniqsa, yuqori malakali sportchilar), ular mashg'ulotlariga o'z sport turlarini kiritmasliklari mumkin. Barcha hollarda mas'uliyatli musobaqadan keyin qisqa muddatli dam beriladi. Agar yil davomida ikki yoki undan ortiq makrotsikldan foydalanilsa, birinchi va ikkinchi, ikkinchi va uchinchi makrotsikllar orasida o'tish davri bo'lmasligi mumkin, lekin bir necha kunlik (mikrotsikl) dam olish ta'tili zarur, yaxshisi, u faol o'tkazilishi kerak. Bunday mikrotsikllar ikkilantirilgan yoki sikli juftlik mikrotsikllar deb ataladi. Har bir mikrosikllarni sportchilar Yoshi, jinsi, tayyorgarlik darajasiga qarab rejalashtiradilar.

Xulosa. Ishlab chiqilgan amaldagi dastur bo'yicha o'tkazilgan pedagogik tahlillardan shu narsa ayyon bo'ldiki, ko'proq mashg'ulot jarayonlarida qisqa bo'lgan bo'linmalarni bo'laklab o'tish usulida takroriy yugurishlar orqali bajarishga va tezkorlikni rivojlanishga e'tibor qaratishadi. Bu esa, sportchilarni tezkorligini ma'lum muddat rivojlantiriladi, ammo keyinchalik sport natijasini bir joyda qotib qolishiga olib kelishi ham mumkin. Shuning

uchun mashg'ulotlarida haftada bir yoki ikki marta kross yugurishlar tayyorgarlik davrlarida qo'llanilsa maxsus tayyorgarlik davrida og'irlashtirilgan jismlardan shtanga va har xil sakrash mashqlari va dam olish oraliqli usullarni qo'llash maqsadga muvofiqdir.

#### **FOYDALANGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:**

1. Xo'jaev F, Usmonjo'jaev T. Sport maktablarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlari.- T.:O'qituvchi , 1996.-184 b.
2. Qudratov R.Q. Sportcha yurish va yugurish texnikasining asoslari. Talabalarning mustaqil ishlari uchun qo'llanma. T., O'zDJTI, 1992. 18 s.
3. Qudratov R.Q. Sakrash texnikasi asoslari. Studentlarning mustaqil ishi uchun problematik ma'ruza. T., O'zDJTI, 1989. 26 b.
4. Xankeldiev Sh.X. Физическая подготовленность учащейся молодёжи. Т.: Медицина, 1996.- 205 с.

## DARSLARIDA O'QUVCHILARNING TEZKOR KUCH QOBILYATLARINI AYLANMA MASHQ METODIDAN FOYDALANISHNING SAMARADORLIGI

**Shanazarova Navro'za Marqs qizi**  
**Ro'zimova Bonuxon Zokir qizi**  
*UrDU Jismoniy madaniyat talabalari*

**Annototsiya:** *Dars jarayonida mavzularni maqsadli shakllantirishda 4 ta asosiy mashg'ulot tashkil qilish usullaridan foydalaniladi. Bulardan aynan dars samaradorligini oshiruvchi usul bu aylanma mashg'ulot usulidir.*

**Kalit so'zlar:** *Frontal, guruhli, individual, aylanma, dars, samaradorlik, tezlik, kuch, metodika.*

**Annotation:** *In the course of the lesson, 4 main training methods are used for the purposeful formation of topics. Of these, the method that increases the effectiveness of the lesson is the circular training method.*

**Key words:** *Frontal, group, individual, circulation, lesson, efficiency, speed, strength, methodology.*

### ASOSIY QISM

Tezkor-kuch qobiliyatini rivojlantirishda gandbol darslarida aylanma mashq uslubiylatining samaradorligini aniqlash uchun shug'ullanuvchilar 10 tadan qilib 2 ta guruhga ajratiladi. Nazorat guruhida mashg'ulotlar an'anaviy uslubda olib borildi. Tadqiqot guruhlariga esa quyidagi mashqlar berildi.

1. Qo'llarga tayanib yotgan xolda ularni bukib va yozish
2. Og'irliklar bilan ( shtanga, gantellar, qum to'ldirilgan toplar) gavdaning aylanma harakat mashqlari
3. Shtangani ko'krakka ko'tarib o'tirib turish mashqlari.
4. Shtangani yelkaga olib sakrashlar.
5. Bir va ikki oyoqda sakrashlar.
6. Chuqurlika sakrashlar.

Pedagogik tadqiqotdan so'ng har ikkala guruhdagi natijalar 4,5 jadvalda berilgan.

To'ldirma to'pni otishda tadqiqot guruhida o'rtacha natija 8,2 dan 10,2 ga yaxshilandi, o'sish esa 20% ga teng bo'ladi. Nazorat guruhida bu test bo'yicha o'rtacha natija 8,3 dan 9,0 ga yaxshilanib, o'sish 7% ga bo'ladi.

Qo'llarni bukib yozish testida tadqiqot guruhida o'rtacha natija 11,6 dan 14,7 ga yaxshilanib, o'sish 22% ga teng bo'lgan bo'lsa, nazorat guruhida bu ko'rsatgich 11,4 dan 12,0 ga yaxshilanib o'sish 6 % ga teng bo'ldi.

O'tirib turish testida tadqiqot guruhida o'rtacha natija 23,7 dan 29,0 ga yaxshilanib, o'sish 18% ga teng bo'lgan bo'lsa, nazorat guruhida bu test bo'yicha o'rtacha natija 23,0