

13-14 YOSHDAGI OG'IR ATLETIKACHILARNING MAXSUS EGILUVCHANLIK SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH

Tojimamatov Oybekjon Dilmurodjon o'g'li

Farg'ona davlat universiteti "Sport faoliyati" fakulteti Ko'pkurash sport turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrası o'qituvchisi.

E-mail: oybekjontojimamatov@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15559050>

Annotatsiya. Ushbu maqolada 13–14 yoshdagi og'ir atletikachilarning jismoniy tayyorgarligida muhim o'rin tutadigan maxsus egiluvchanlik sifatlarini rivojlantirish masalasi yoritilgan. Egiluvchanlik — sportchining mushak va bo'g'imlar harakat doirasini kengaytirish, texnik harakatlarni to'g'ri va xavfsiz bajarishga yordam beruvchi muhim jismoniy sifat hisoblanadi. Tadqiqotda yosh sportchilar organizmining o'sish va rivojlanish bosqichlari hisobga olingan holda egiluvchanlikni shakllantirishning samarali uslublari, mashq turlari va yuklama prinsiplari tahlil qilingan. Shuningdek, egiluvchanlikni rivojlantirishning og'ir atletika sportidagi texnik ustunlik va jarohatlardan himoyalashdagi o'rni ilmiy asosda yoritib berilgan.

Mazkur maqola murabbiylar, sport maktablari o'qituvchilari hamda yosh sportchilar bilan ishlovchi mutaxassislar uchun amaliy ahamiyat kasb etadi.

Kalit so'zlar: moslashuvchanlik, og'ir atletika, o'smirlar, mashg'ulot jarayoni, jismoniy tayyorgarlik, yosh sportchilar, jismoniy sifatlarini rivojlantirish.

Kirish. Moslashuvchanlik eng muhim jismoniy sifatlardan biri bo'lib, og'ir atletikada texnik elementlarning, ayniqsa, yoshligida samarali bajarilishini ta'minlaydi. Bolalarda eng aniq harakat diapazoni 11-14 yoshda kuzatiladi, bu esa bu davrni egiluvchanlikni maqsadli rivojlantirish uchun optimal qiladi [1].

Og'ir atletikada egiluvchanlikning ahamiyati maksimal harakat oralig'i bilan harakatlarni bajarish qobiliyatidir, ayniqsa, cho'zilish, tepada cho'zilish va shtanga ostida ko'tarish kabi mashqlarda. Moslashuvchanlikning etarli emasligi texnikani o'zlashtirishda cheklovchi omil bo'lishi va shikastlanishga ham yordam berishi mumkin [2].

Shu munosabat bilan, ushbu tadqiqotning maqsadi 13-14 yoshli og'ir atletikachilarda moslashuvchanlikni rivojlantirish dasturini ishlab chiqish va sinovdan o'tkazish, shuningdek uning samaradorligini baholashdir.

Adabiyot manbalarini haqida umumiy ma'lumot, adabiyot sharhi. Bolalikda moslashuvchanlikni rivojlantirish ko'plab mahalliy va xorijiy olimlarning ishlarida o'rganilgan. p.f.ning so'zlariga ko'ra, lesgaftning fikriga ko'ra, moslashuvchanlik mushaklarning elastikligi, bo'g'imlarning harakatchanligi va harakatlarni asabiy tartibga solish bilan chambarchas bog'liqdir [3].

B.I. Shiyanning ta'kidlashicha, moslashuvchanlik o'smirlikdan oldingi va o'smirlik davrida eng jadal rivojlanadi va cho'zish va dam olish mashqlaridan foydalangan holda tizimli mashg'ulotlarni talab qiladi [4].

V.N. tomonidan tadqiqot. Platonov og'ir atletikada moslashuvchanlik harakatlarning samaradorligini va energiya sarfini minimallashtirishni, ayniqsa texnikani o'zlashtirish bosqichida ekanligini ko'rsatdi [5].

Zamonaviy tadqiqotlar (K. Bompá, G. Zatsiorskiy) ham egiluvchanlik mashqlarini umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik tizimiga kiritish muhimligini ta'kidlaydi [6][7].

Tadqiqotning maqsadi va vazifalari

Maqsad:

1. Sherik yordamida koptok bilan orqaga engashish. Mashq bajaruvchi polda o'tirgan holatda yuqoriga uzatilgan qo'llarda koptokni ushlab turadi. Sherigi uning oyoq kaftlarini polga bosadi. Mashq bajaruvchi asta-sekin polgayotib, keyin tez dastlabki holatga qaytadi.

2. Sakrab turib, oyoqlar bilan to'pni uloqtirish, mashq bajaruvchi to'pni oyoq kaftlari bilan siqib ushlab, yuqoriga sakraydi va ayni vaqtda uni oldingayuqoriga irg'itadi. Yaxshisi, mashqni to'pni ilib oladigan sherik bilan bajarish kerak; sur'ati o'rtacha.

3. Gimnastika otida yon tomonga engashishlarni bajarish, qo'llar boshorqasida, sherik boldir-kaft bo'limlaridan ushlab turadi. Engashishlar sust sur'atda bajariladi, dastlabki holatga esa tez qaytiladi.

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

5. Gimnastika devorida oyoqlarni juftlab osilib turgan holda ularni ikki tomonga siltab ko'tarib-tushirish. Mashq katta amplituda bilan bajariladi; sur'ati – o'rtacha.

6. Gimnastika devorida osilib turadigan holatda oyoqlarni ko'tarish. Rostlangan oyoqlar qo'llar tutib turgandan yuqoriroqdagi poyaga tez tekkiziladi, keyin asta-sekin tushuriladi; sur'ati – o'rtacha.

7. Gimnastika devoridan oyoqlarni ikki tomonga aylantirish. Aylanalar rostlangan oyoqlar bilan bajariladi; sur'at – sust.

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

9. Sherik chiqib olgan oyoqlar chalqancha yotgan holatda bukib yoziladi. Sherik gimnastika devori poyasini qo'llari bilan ushlagancha mashq qiluvchining oyoq kaftlariga tik turadi; sur'ati – sust.

10. Oldindagi oyoqni bukkagan holda prujinasimon harakat qilish. Oyoqlarni galma-gal almashib bajarish; sur'ati – tez.

13-14 yoshli og'ir atletikachilarda maxsus moslashuvchanlik fazilatlarini rivojlantirish metodologiyasini ishlab chiqish va sinovdan o'tkazish.

Vazifalar:

1. Yosh og'ir atletikachilarda moslashuvchanlikni rivojlantirish darajasini o'rganish.
2. Moslashuvchanlikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar dasturini ishlab chiqish.
3. Dasturning samaradorligini eksperimental sinovdan o'tkazish.
4. Nazorat va eksperimental guruhlar natijalarini solishtirish.

Tadqiqot usullari

Tajribani tashkil etish: Tadqiqotda sport seksiyasiga jalb qilingan 14 nafar yosh og'ir atletikachilar ishtirok etdilar. Barcha ishtirokchilar ikki guruhga bo'lingan: nazorat ($n = 7$) va eksperimental ($n = 7$). Tajribaning davomiyligi 12 hafta edi.

Usullari:

1. **Moslashuvchanlik sinovi** (o'tirish holatidan oldinga egilish, yotgan joydan oyoqni ko'tarish, elkaning harakatchanligi).
2. **Pedagogik eksperiment** - o'quv dasturiga moslashuvchanlikni rivojlantirish uchun mashqlar to'plamini kiritish.

3. **Matematik statistika** - Student's t-test yordamida ma'lumotlarni qayta ishlash.

Mashqlar to'plamiga quyidagilar kiradi:

- Issiqlikdan keyin statik cho'zish.
- Trening qismi boshlanishidan oldin dinamik cho'zish.
- Maxsus mashqlar (tebranish harakatlari, gimnastika elementlari).
- Mashq oxirida gevşeme mashqlari.

Tadqiqot natijalari

Jadval 1. Sinov natijalari "o'tirgan holatdan oldinga egilish" (sm)

Guruh	Tajribadan oldin	Tajribadan keyin	O'sish (%)
Nazorat	$10,2 \pm 1,3$	$10,9 \pm 1,2$	+6,8%
Eksperimental	$10,1 \pm 1,5$	$14,8 \pm 1,1$	+46,5%

2-jadval. "Oyog'ini yotgan holatdan ko'tarish" testining natijalari (ko'p marta)

Guruh	Tajribadan oldin	Tajribadan keyin	O'sish (%)
Nazorat	$18,3 \pm 2,1$	$19,0 \pm 2,0$	+3,8%
Eksperimental	$18,0 \pm 1,9$	$23,8 \pm 1,7$	+31,7%

Jadval 3. Yelka bo'g'imlarining harakatchanligi (darajalarda)

Guruh	Tajribadan oldin	Tajribadan keyin	O'sish (%)
Nazorat	$138^\circ \pm 5^\circ$	$141^\circ \pm 4^\circ$	+2,1%
Eksperimental	$137^\circ \pm 4^\circ$	$149^\circ \pm 3^\circ$	+8,7%

Natijalarni muhokama qilish. Olingan ma'lumotlarning tahlili o'quv jarayoniga moslashuvchanlik mashqlari to'plamini joriy etishning yuqori samaradorligini ko'rsatadi. eksperimental guruhda barcha ko'rsatkichlar bo'yicha ishonchli o'sish kuzatildi, ayniqsa lumber mintaq va sonning orqa qismining moslashuvchanligi testida.

Moslashuvchanlikning rivojlanishi sportchilarga asosiy mashqlarda harakatlanish doirasini oshirishga imkon berdi, bu esa chayqalish va tortishish texnikasiga ijobiy ta'sir ko'rsatdi. Bundan tashqari, mashqdan keyin qo'shma noqulaylik shikoyatlari sonining kamayishi kuzatildi.

Shuni ta'kidlash kerakki, texnikaning samaradorligida izchillik, statik va dinamik mashqlarning almashinishi, shuningdek ularni bajarish tartibiga qat'iy rioya qilish muhim rol o'ynaydi [8].

Xulosa. Moslashuvchanlik yosh og'ir atletikachilar uchun zarur bo'lgan fazilatlardan biri bo'lib, uni maqsadli rivojlantirish kerak. mashg'ulot jarayoniga maxsus mashqlarni kiritish moslashuvchanlikni rivojlantirish darajasiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, tajriba natijalari eksperimental guruhdagi barcha o'rganilgan ko'rsatkichlarning ishonchli yaxshilanishini ko'rsatdi, ishlab chiqilgan dasturdan 13–14 yoshli og'ir atletikachilarning texnik tayyorgarligini oshirish va jarohatlanishlarning oldini olish maqsadida amaliy mashg'ulotlarda foydalanish tavsiya etiladi.

REFERENCES

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 2003.
2. Малахов В.А. Основы тренировки гибкости у подростков. – СПб.: Изд. спорт. лит., 2005.
3. Лесгафт П.Ф. Избранные педагогические труды. – М.: Педагогика, 1988.
4. Шиян Б.И. Теория и методика физического воспитания школьников. – Киев: Освіта, 2000.
5. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев: Олимпийская литература, 2015.
6. Bompa T.O. Periodization: Theory and Methodology of Training. – Human Kinetics, 2009.
7. Zatsiorsky V.M. Science and Practice of Strength Training. – Human Kinetics, 2006.
8. Карасев В.В. Методика развития гибкости у юных спортсменов. – М.: Академия, 2012.