

## YADRO ITQITUVCHILARDA SPORT NATIJALARINING JISMONIY SIFATLARGA BOG‘LIQLIGINI TADQIQ ETISH

Farg‘ona davlat universiteti Ko‘p kurash sport turlari nazariyasi va  
uslubiyati kafedrasini mudiri: E.A.Erkayev

**Kalit so‘zlar:** Yadro, tezlik-kuch, uzoqqa uchishini, sport, yugurish, shug‘ullantiruvchi, tahlil, itqitish, texnikasi, yetakchi, jismoniy, sifatlari.

**Annotatsiya:** Tezlik-kuch sifatlarining rivojlanish darajasi ko‘rsatkichlariga qaraganda, ta‘kidlash joizki, yadro itqituvchilarda sakrash mashqlarida natijalar ancha o‘sgan. Masalan, joyidan turib uzunlikka sakrash bo‘yicha tekshiriluvchilarning natijalaridagi o‘shish 9 dan 12 sm gacha bo‘lgan.

**Ключевые слова:** ядро, скоростно-силовые качества, бег на длинные дистанции, спорт, бег, тренировка, анализ, толчок, техника, лидер, физические, качества.

**Аннотация** По уровню развития скоростно-силовых качеств стоит отметить, что результаты толкателей ядра в прыжковых упражнениях существенно возросли. Так, например, прирост результатов испытуемых в прыжке в длину с места составил от 9 до 12 см.

Yadro itqituvchilarda, tadqiqotchilar fikricha, tezlik-kuch sifatlarining rivojlanishi sport natijasining o‘shishiga ta‘sir ko‘rsatadi, chunki itqitishda ulotirish harakatlarini kuchi snaryadlarning uzoqqa uchishini ta‘minlovchi asosiy omillardan biri hisoblanadi, shunga ko‘ra jismoniy sifatlarni sport natijasiga ko‘rsatiladigan ta‘sirini o‘rganish dolzarb sanaladi.

Tadqiqot natijalari va ularning muhokamasi. Olingan ma‘lumotlarga ko‘ra tezlik-kuch, kuch yo‘nalishidagi testlarning hamda tanlangan tur bo‘yicha sport ko‘rsatkichlari keltirilgan (o‘rtacha) tahlili quyidagi xulosaga keltiradi.

Tezkorlikni o‘rganish asosida yadro itqituvchilar jismoniy tayyorgarligining dinamikasini tadqiq etsak: yugurib kelib 30 m yugurish natijalariga ko‘ra bu ko‘rsatkich ancha o‘sganligini isbotladi. Masalan, o‘smirlarda o‘rtacha 4,7 sek.dan 4,5 sek.gacha yaxshilandi (pasaydi). Mazkur fakt boshqa tadqiqotchilar tomonidan ham qayd etilgan (V.P.Filin). Faqat shug‘ullantiruvchi omillar emas, balki sportchilarning yoshi (12-16 yosh) bilan ham izohlanadiki, bu davrda tezkorlik sifati o‘z rivojining cho‘qqisiga yetadi.

Bizga ma'lumki, chidamlilik sifati yadro itqituvchilarning sport natijasi bilan o'zaro aloqador emas, biroq BO'SM dasturi talab etadigan har tomonlama tayyorgarlik uchun bu sifat zaruriy sanaladi. Olgan ma'lumotlarga ko'ra, sinaluvchilar – qizlar ham, yigitlar ham – 12 daq. (K.Kuper – chidamlilikni aniqlovchi test) davomida a'loga baholanadigan masofani yugurib o'tdilar. Yigitlarning ko'rsatkichlari 3400 m dan 4000 m gacha, qizlarda esa 2900 m dan 3200 m gacha.

Biz guruhda shug'ullanuvchilarni antropometrik, ya'ni bo'y, vazn o'lchovlarini va jismoniy tayyorgarlik holatini o'rganish uchun nazorat-sinov mashqlaridan o'tkazdik va olingan natijalarni 1-chi jadvalda ko'rishingiz mumkin. Ikki yil o'quv-trenirovka jarayonida qanchalik o'zgarganligini bilish uchun 2024 y. natijalarini 2025 y. ko'rsatkichlari bilan tahlil qildik.

Bo'y-vazn ko'rsatkichlariga qarab ishonch hosil qilish mumkinki, tajriba guruhiga mansub tarbiyalanuvchilarini yaxshi saralab olgan. Bunga ahamiyat berilishi bejiz emas, biz bilamizki, snaryadning gorizontga nisbatan uchib chiqish nuqtasi ham sport natijasiga katta ta'sir ko'rsatadi, demak, balandroq bo'yli sportchilar ustunroq hisoblanadilar. Negaki, itqitish texnikasi to'g'ri ijro etilsa, snaryadning qo'ldan uchib chiqish nuqtasi balandroq bo'ladi, demak, uchish trayektoriyasi ham uzoqroq bo'ladi. Bizning tekshiriluvchilarimizdan yigitlarning bo'yi o'rtacha hisobda 180 sm dan 2024 y. 188 sm gacha, qizlarda esa 170-171 sm atrofida, bu kishini xursand qiladi, chunki bunday bo'ygaga egalar kelajagi bor hisoblanadi, chunki yadroni chiqish nuqtasi yuqori bo'ladi, vaznlari esa – yigitlarda 73-90 kg oralig'ida, qizlarda 72-90 kg oralig'ida.

Tezlik-kuch sifatlarining rivojlanish darajasi ko'rsatkichlariga qaraganda, ta'kidlash joizki, yadro itqituvchilarda sakrash mashqlarida natijalar ancha o'sgan. Masalan, joyidan turib uzunlikka sakrash bo'yicha tekshiriluvchilarning natijalaridagi o'sish 9 dan 12 sm gacha bo'lgan. Yadroni (5 kg) ikki qo'llab pastdan oldinga va bosh ustidan orqaga tashlashda ham shunga o'xshash siljishlar yuz bergan. Ular muvofiq ravishda o'smirlarda yadroni oldinga tashlashda 13 m 96 sm dan 14 m 26 sm ga o'sgan, bosh ustidan orqaga tashlashda 15 m 91 sm dan 16 m 15 sm ga va qizlarda oldinga 9 m 96 sm dan 10 m 03 sm ga, orqaga esa 13 m 00 sm dan 13 m 20 sm ga ortgan. O'zgarishlarni 3-chi va 4-chi jadvalda ko'rishingiz mumkin.

Shunday qilib, o'tkazilgan tadqiqotlar yadro itqituvchilarning, bizning nazarimizda, nazariy ahamiyatga ega bo'lgan yetakchi jismoniy sifatlari dinamikasini aniqlashgagina imkon berib qolmay, mashg'ulotning vosita va

usullarini takomillashtirish yo‘llarini belgilab olish uchun sharoit yaratdi, chunki tekshiriluvchilarning musobaqa natijalarida ham ijobiy siljishlar yuz berdi. Demak, tajriba guruhining mashg‘ulot darslarida qo‘llanadigan usul hamda vositalar to‘g‘ri, bu esa amaliyotda jiddiy ahamiyatga ega.

Izlanishda ishtirok etgan yadro itqituvchilar o‘z yoshida yetuk ilg‘or yadro itqituvchilar deb hisoblanadi. Ularning erishgan yutuqlarini respublika miqyosida o‘tkazilgan musobaqa natijalari va ularga taqdim etilgan diplomlar orqali bilib olish mumkin (ilova qilinadi).

Yuqorida aytilganlarni tasdiqlash uchun respublika miqyosidagi musobaqalarning g‘olib va sovrindorlariga berilgan tegishli darajadagi diplomlarni qo‘lga kiritganligi tasdiqlaydi.

Agar mashg‘ulot darslarining oqilona rejalashtirish va samaradorligi mezoni sifatida sport natijasini qabul qiladigan bo‘lsak, murabbiy-o‘qituvchi O.IIqinaning ish tajribasini namuna qilib ko‘rsatish mumkin. Shu sababdan biz mashg‘ulot kundaliklarini tahlil etib ko‘rishga urindik va ustuvor yo‘nalishli haftalik sikllarni tashkil etish variantlarini, eng ko‘p qo‘llanadigan mashg‘ulot vositalarini aniqladik. Bularni mashqlardan misollar keltiramiz:

Yadroni oyoqlarni parallel joylashtirgan holatda joyidan turib hamda irg‘ib bajarish. Yadro yoki to‘ldirma to‘pni (har xil og‘irlik) bosh ustidan orqaga va pastdan oldinga tashlash. Imitasiyalar (shtanga grifi bilan): joyidan turib; grif bilan burilishlar.

Shtanga: yotgan holda shtangani siqib ko‘tarish, o‘tirib-turishlar, qadoqtosh bilan qo‘llarni bukib-yozish, shtanga lappaklari bilan burilishlari; qorin pressi va bel qismini rivojlantiruvchi mashqlar; gavda atrofida aylanish; dast ko‘tarish, joyda shtanga bilan qaychisimon qadam tashlash.

Joyidan turib uch qadamdan, zarb bilan yugurib kelishdan uzunlikka sakrash, bir oyoqdan ikkinchisiga sakrashlar – 5x20 marta. Baryerlar osha sakrashlar, bir oyoqda hakkalash.

Tezlanishlar: 3x60 m, 3x50 m, 3x100, toqqa qarab yugurish 50-70 m, kross yugurishlar.

3.2 va 3.2-jadvallarda biz antropometrik ma‘lumotlar ko‘rsatkichlarini ko‘rishimiz mumkin, sportchining chidamliligini aniqlovchi K.Kuper testi bo‘yicha (12 daq.) yugurish natijalari, itqituvchilarning tezkorligini aniqlashga yordam beradigan yugurib kelib 30 m yugurish testida tadqiqotlarga va undan keyingi

ko'rsatkichlar hamda itqituvchilar uchun unchalik muhim bo'lmagan egiluvchanlikni aniqlovchi testdagi natijalarni ko'rishimiz mumkin.

3.4-jadvalda tezlik-kuch, kuch yo'nalishidagi testlarning hamda tanlangan tur bo'yicha sport ko'rsatkichlari keltirilgan (o'rtacha) tahlili quyidagi xulosaga keltiradi.

Tezkorlikni o'rganish asosida yadro itqituvchilar jismoniy tayyorgarligining dinamikasini tadqiq etishga kelsak: yugurib kelib 30 m yugurish natijalariga ko'ra bu ko'rsatkich ancha o'sganligini isbotladi. Masalan, o'smirlarda o'rtacha 4,7 sek.dan 4,5 sek.gacha yaxshilandi (pasaydi – demak, yaxshilandi). Mazkur fakt boshqa tadqiqotchilar tomonidan ham qayd etilgan (V.P.Filin) va, ehtimol, faqat shug'ullantiruvchi omillar emas, balki sportchilarning yoshi (12-16 yosh) bilan ham izohlanadiki, bu davrda tezkorlik sifati o'z rivojining cho'qqisiga yetadi.

Bizga ma'lumki, chidamlilik sifati yadro itqituvchilarning sport natijasi bilan o'zaro aloqador emas, biroq BO'SM dasturi talab etadigan har tomonlama tayyorgarlik uchun bu sifat zaruriy sanaladi. 3.2 va 3.3-jadval ma'lumotlariga ko'ra, sinaluvchilar – qizlar ham, yigitlar ham – 12 daq. (K.Kuper testi – chidamlilikni aniqlovchi test) davomida a'loga baholanadigan masofani yugurib o'tdilar. Yigitlarning ko'rsatkichlari 3400 m dan 4000 m gacha, qizlarda esa 2900 m dan 3200 m gacha.

Bo'y-vazn ko'rsatkichlariga qarab ishonch hosil qilish mumkinki, tajriba guruhiga mansub tarbiyalanuvchilarini yaxshi saralab olgan. Bunga ahamiyat berilishi bejiz emas, biz bilamizki, snaryadning gorizontga nisbatan uchib chiqish nuqtasi ham sport natijasiga katta ta'sir ko'rsatadi, demak, balandroq bo'yli sportchilar ustunroq hisoblanadilar. Negaki, itqitish texnikasi to'g'ri ijro etilsa, snaryadning qo'ldan uchib chiqish nuqtasi balandroq bo'ladi, demak, uchish trayektoriyasi ham uzoqroq bo'ladi.

### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 5-noyabrdagi PQ-5282-son “Yurish, yugurish, mini-futbol, badminton, stritbol va “Workout” sport turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida”gi Qarori.

2. Salomov R, Aripov Y. Maktab yoshidagi bolalar jismoniy tarbiya uslubiyati.- T. Moliya. 2011.



3. Salomov R. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati.-T. Press. 2015.
4. Shakirjanova K.T. Yengil atletika bo'yicha musobaqalarda kotibiyat ishini tashkil etish. Uslubiy qo'llanma. – T.: O'zDJTI nashriyot-matbaa bo'limi. 2010 y. – 72 b.
5. Shakirjanova K.T., Soliyev I.R., /Baryerlar osha yugurishga o'rgatish texnikasi va usuliyati, – T.: 2011 y.
6. Shakirjanova K.T. Jismoniy tarbiya jismoniy moslashishi sportchilarning mashqlanganlik darajasining mezoni sifatida. T.: 2007.-36 s.
7. Shakirjanova K.T. Yengil atletika aholini sog'lomlashtirish vositasi sifatida. Uslubiy qo'llanma. Toshkent. 2011 Y. 35 bet.
8. Shakirjanova K.T. Yengil atletikada boshqaruv va pedagogik nazorat. Ma'ruza. O'zDJTI bosmaxonasi. Toshkent. 2009 Y. 3,75 b.t.
9. Shakirjanova K.T. Yengil atletikada sport mashg'ulotlari asoslari. T.:2008.
10. Erkayev E. O'RTA MASOFAGA YUGURISH TEXNIKASI TARAQQIYOTINING USTIVOR YO'NALISHLARI //Conference on Digital Innovation:" Modern Problems and Solutions". – 2023.
11. Erkayev E. O'RTA MASOFAGA YUGURISH TEXNIKASI TARAQQIYOTINING USTIVOR YO'NALISHLARI //Conference on Digital Innovation:" Modern Problems and Solutions". – 2023.
12. Erkayev E. “ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ” ФАНИ ТАРАҚҚИЁТИНИНГ ҲОЗИРГИ КУНДАИ УСТУВОР АҲАМИЯТИ //Conference on Digital Innovation:" Modern Problems and Solutions". – 2023.
13. Erkayev E. ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ” ФАНИНИ ЎҚИТИШДАГИ ИННОВАЦИЯЛАР ВА ИЛҒОР ХОРИЖИЙ ТАЖРИБАЛАР //Conference on Digital Innovation:" Modern Problems and Solutions". – 2023.
14. Erkayev E. TALABALARNI JISMONIY SIFATLARINI HARAКATLI O'YINLAR ORQALI RIVOJLANTIRISHDA INNOVATSION VA ILG'OR XORIJIY TAJRIBALAR //Conference on Digital Innovation:" Modern Problems and Solutions". – 2023.
15. Erkayev E. O'RTA MASOFAGA YUGURISHNING XUSUSIYATLARI VA USTIVOR YO'NALISHLARI //Conference on Digital Innovation:" Modern Problems and Solutions". – 2023.