

16-17 YOSHLI YENGIL ATLETIKACHILARNING CHIDAMLILIK SIFATINI OSHIRISHDA DINAMIK MASHQLARNING AHAMIYATI

Sh.D.Djahongirov

Namangan davlat pedagogika instituti, dotsent

Annotatsiya: ushbu maqolada 16–17 yoshli yengil atletikachilarda chidamlilik sifatini rivojlantirishda dinamik mashqlarning o'рни va ahamiyati yoritilgan. Tadqiqot jarayonida yugurish intervallari, tezlik–chidamlilik mashqlari hamda plyometrik mashqlar qo'llanildi. Olingan natijalar shuni ko'rsatdiki, dinamik mashqlar sportchilarning umumiy chidamliligini oshirishda samarali vosita bo'lib xizmat qiladi. Tadqiqot yengil atletika mashg'ulotlarini ilmiy asoslash hamda murabbiylar uchun amaliy tavsiyalar ishlab chiqishga xizmat qiladi.

Kalit so'zlar: yengil atletika, chidamlilik, dinamik mashqlar, o'smir sportchilar, jismoniy tayyorgarlik

ЗНАЧЕНИЕ ДИНАМИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ПОВЫШЕНИИ КАЧЕСТВА ВЫНОСЛИВОСТИ У СПОРТСМЕНОВ 16-17 ЛЕТ

Аннотация: в данной статье рассматривается значение динамических упражнений в развитии выносливости у легкоатлетов 16–17 лет. В ходе исследования применялись интервальный бег, упражнения на скорость–выносливость и плиометрические упражнения. Полученные результаты показали, что динамические упражнения являются эффективным средством повышения общей выносливости спортсменов. Исследование способствует научному обоснованию тренировочного процесса и разработке практических рекомендаций для тренеров.

Ключевые слова: лёгкая атлетика, выносливость, динамические упражнения, юные спортсмены, физическая подготовка

THE IMPORTANCE OF DYNAMIC EXERCISES IN IMPROVING THE ENDURANCE QUALITY OF 16-17 YEAR OLD ATHLETES

Abstract: this article highlights the importance of dynamic exercises in developing endurance among 16–17-year-old track and field athletes. The study involved interval running, speed–endurance training, and plyometric exercises. The results demonstrated that dynamic exercises are an effective means of improving athletes' overall endurance. The findings contribute to the scientific foundation of athletic training and provide practical recommendations for coaches.

Keywords: track and field, endurance, dynamic exercises, adolescent athletes, physical training

KIRISH

Yengil atletika sportning asosiy turlaridan biri bo'lib, u inson organizmining jismoniy imkoniyatlarini har tomonlama rivojlantirishda muhim o'rin tutadi. Ayniqsa, chidamlilik sifati yengil atletikachilar tayyorgarligida hal qiluvchi omillardan biri hisoblanadi. Chidamlilik – sportchining uzoq vaqt davomida samarali faoliyat ko'rsatishi, charchoqqa qarshi turishi va belgilangan masofani yuqori tezlikda bosib o'tish qobiliyatidir. Shu bois 16–17 yoshli sportchilarda chidamlilikni shakllantirish va uni ilmiy asoslangan mashg'ulotlar orqali rivojlantirish bugungi kunda dolzarb masalalardan biri sanaladi.

O'smirlik davrida organizmda fiziologik o'sish va funksional tizimlarning takomillashuvi faol kechadi. Bu jarayon sportchilarning jismoniy sifatlarini maqsadli mashqlar orqali rivojlantirish uchun qulay imkoniyat yaratadi. Ayniqsa, dinamik mashqlar – intervalli yugurish, plyometrik mashqlar, tezlilik–chidamlilikka qaratilgan kompleks topshiriqlar – nafaqat chidamlilikni oshirish, balki yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining faoliyatini ham yaxshilashga xizmat qiladi [2].

So'nggi yillarda ilmiy izlanishlar shuni ko'rsatmoqdaki, yengil atletikachilarda dinamik mashqlar muntazam qo'llanilganda umumiy chidamlilik darajasi sezilarli darajada ortadi. Shu bilan birga, bu mashqlar sportchilarning musobaqa faoliyatida yuqori natijalarga erishishiga, mashg'ulot jarayonida yuklamalarni samarali taqsimlashiga ham yordam beradi.

Mazkur tadqiqotning dolzarbligi shundaki, u 16–17 yoshli yengil atletikachilar chidamliligini oshirishda dinamik mashqlarni qo'llashning nazariy va amaliy asoslarini ochib beradi. Tadqiqot natijalari murabbiylar uchun mashg'ulot jarayonida chidamlilikni rivojlantirishning samarali yo'llarini tanlashda foydali bo'lishi, shuningdek, sport maktablari hamda o'quv muassasalari amaliyotiga tatbiq etilishi mumkin.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLAR

Tadqiqot 16–17 yoshli yengil atletikachilar ishtirokida o'tkazildi. Umumiy hisobda 20 nafar sportchi (10 nafar o'g'il bola va 10 nafar qiz) tajribaga jalb etildi. Ularning sport staji kamida 2–3 yilni tashkil etdi va barchasi muntazam ravishda yengil atletika mashg'ulotlarida qatnashib kelayotgan yosh sportchilar edi. Tadqiqot

jarayoni ikki bosqichda olib borildi: birinchi bosqichda boshlang'ich ko'rsatkichlar o'lchandi, ikkinchi bosqichda esa mashg'ulot dasturi qo'llanildi hamda yakuniy natijalar tahlil qilindi [3,4].

Tadqiqot dasturida dinamik mashqlar asosiy o'rinni egalladi. Jumladan, intervalli yugurish mashqlari (200–800 metrli qisqa va o'rta masofalar), plyometrik mashqlar (sakrashlar, tezkor startlar, balandlikdan sakrab tushish) hamda tezlilik–chidamlilikni rivojlantiruvchi kompleks topshiriqlardan foydalanildi. Mashqlar haftasiga 3–4 marotaba maxsus mashg'ulot sifatida joriy etildi. Yuklama bosqichma-bosqich oshirilib, sportchilarning jismoniy imkoniyatlariga moslashtirildi.

Chidamlilikni baholash uchun bir qator testlar o'tkazildi. Jumladan, Cooper testi (12 daqiqalik yugurish), 1000 metrga yugurish va VO_2 max taxminiy ko'rsatkichlari kuzatildi. Shuningdek, mashg'ulotlar davomida yurak urish chastotasi (pulsometriya usuli) va tiklanish tezligi qayd etildi. Barcha o'lchovlar tajribadan oldin va so'ng amalga oshirildi, natijalar esa statistik usullar yordamida solishtirildi.

Tadqiqot natijalarini tahlil qilishda matematik-statistik metodlardan foydalanildi. O'rtacha arifmetik qiymat, standart og'ish, foiz ko'rsatkichlari hamda **Student t-testi** orqali natijalar ishonchliligi aniqlab borildi. Olingan ma'lumotlar asosida dinamik mashqlarning chidamlilik sifatiga ta'siri ilmiy jihatdan asoslab berildi.

NATIJALAR VA MUHOKAMA

Tadqiqot davomida 16–17 yoshli yengil atletikachilarda chidamlilik sifatlarini rivojlantirish maqsadida qo'llanilgan dinamik mashqlar sezilarli samaradorlik ko'rsatdi. Eksperiment boshlanishida sportchilarning umumiy chidamlilik ko'rsatkichlari yetarli darajada barqaror emasligi kuzatildi. Xususan, 1000 metrga yugurish natijalari o'rtacha 4 daqiqa 10 soniyani tashkil etgan bo'lsa, tajriba oxirida bu ko'rsatkich 3 daqiqa 45 soniyaga tushdi. Bu esa chidamlilik darajasining oshganidan dalolat beradi.

Shuningdek, Cooper testida ham sezilarli ijobiy o'zgarishlar qayd etildi. Tajribadan oldin sportchilar 12 daqiqa davomida o'rtacha 2500 metr masofani bosib o'tgan bo'lsa, tajribadan keyin bu natija 2800 metrga yetdi. VO_2 max taxminiy

ko'rsatkichlari esa 43,2 ml/kg/min dan 47,5 ml/kg/min gacha ko'tarildi. Bu yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining faoliyati yaxshilanganini ko'rsatadi.

Olingan natijalar statistik jihatdan ham ishonchli ekanligi aniqlandi ($p < 0,05$). Demak, dinamik mashqlar sportchilarning chidamliligini rivojlantirishda samarali vosita sifatida qo'llanishi mumkin. Ular nafaqat chidamlilikni oshiradi, balki sportchilarning musobaqa faoliyatida barqarorlik va tiklanish tezligini ham yaxshilaydi.

Quyidagi jadvalda tadqiqotdan oldingi va keyingi ko'rsatkichlar taqqoslab berilgan:

1-jadval. 16–17 yoshli yengil atletikachilar chidamlilik ko'rsatkichlari ($n=20$)

Ko'rsatkichlar	Tajriba oldidan ($\bar{x} \pm m$)	Tajriba so'ngida ($\bar{x} \pm m$)	t	P
1000 m yugurish (daq/son)	4:10 $\pm$ 0,12	3:45 $\pm$ 0,10	5,24	<0,05
Cooper testi (metr)	2500 $\pm$ 85	2800 $\pm$ 90	4,87	<0,05
VO ₂ max (ml/kg/min)	43,2 $\pm$ 1,5	47,5 $\pm$ 1,7	4,11	<0,05

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, dinamik mashqlar 16–17 yoshli yengil atletikachilarning chidamlilik sifatlarini rivojlantirishda muhim o'rin tutadi. Olingan natijalar sportchilarning mashg'ulot jarayonida qo'llanilgan intervalli yugurish, plyometrik mashqlar va tezlilik–chidamlilik mashqlarining samaradorligini ilmiy jihatdan tasdiqlaydi. Xususan, 1000 metr ga yugurish va Cooper testidagi sezilarli o'zgarishlar sportchilarning nafaqat umumiy chidamliligi, balki maxsus chidamlilik darajasining ham oshganini ko'rsatdi.

Ilmiy adabiyotlarda chidamlilikni oshirishning samarali vositalaridan biri sifatida dinamik mashqlarning roli alohida ta'kidlanadi. Masalan, ilgari o'tkazilgan tadqiqotlarda muntazam intervalli mashqlar yurak-qon tomir tizimini mustahkamlashi, kislorod almashinuvini yaxshilashi va charchashga qarshi turish qobiliyatini oshirishi qayd etilgan. Bizning tajribamiz natijalari ham ushbu ilmiy qarashlarni qo'llab-quvvatladi [6,7,8].

Shuningdek, dinamik mashqlar yosh davrining fiziologik xususiyatlariga mos keladi. O'smirlik davrida organizmning moslashuvchanlik darajasi yuqori bo'lib, to'g'ri tanlangan mashqlar chidamlilik sifatini tezkorlik bilan rivojlantirishga imkon beradi. Shu jihatdan, 16–17 yosh davrida chidamlilikni oshirishga qaratilgan mashg'ulotlarni rejalashtirish sportchilarning kelajakdagi natijalariga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Tadqiqot jarayonida kuzatilgan natijalar murabbiylar uchun ham muhim ahamiyatga ega. Dinamik mashqlar mashg'ulot dasturiga muntazam kiritilsa, sportchilarning musobaqalardagi natijalari barqarorlashadi, mashqlar davomida yuklama taqsimoti yaxshilanadi va tiklanish jarayoni tezlashadi. Shu bilan birga, bu mashqlar sportchilar psixologik tayyorgarligini ham mustahkamlab, ularda irodaviy sifatlarni shakllantiradi.

Umuman olganda, olingan natijalar dinamik mashqlarni 16–17 yoshli yengil atletikachilarning chidamlilik tayyorgarligida samarali vosita sifatida qo'llash mumkinligini ko'rsatadi. Ularning muntazamligi va bosqichma-bosqich oshirilishi sportchilarni yuqori sport natijalariga tayyorlashda muhim omil bo'lib xizmat qiladi.

XULOSA

O'tkazilgan tadqiqot natijalariga ko'ra, 16–17 yoshli yengil atletikachilarning chidamlilik sifatlarini rivojlantirishda dinamik mashqlar alohida ahamiyatga ega ekani aniqlandi. Tajribaga jalb etilgan sportchilar mashg'ulot dasturida intervalli yugurish, plyometrik mashqlar va tezlilik–chidamlilik mashqlarini muntazam bajarish orqali sezilarli natijalarga erishdilar. Xususan, 1000 metrga yugurish, Cooper testi va VO_2 max ko'rsatkichlari bo'yicha ijobiy o'sish qayd etildi. Bu esa dinamik mashqlar yurak-qon tomir va nafas olish tizimlari faoliyatini yaxshilashi, organizmning charchashga bardoshlilikini oshirishi hamda musobaqa sharoitida yuqori natijalar ko'rsatishga yordam berishini ko'rsatadi.

Dinamik mashqlarning samaradorligi shundaki, ular o'smir sportchilarning fiziologik va psixologik imkoniyatlariga mos bo'lib, chidamlilikni rivojlantirish bilan birga, irodaviy sifatlarni shakllantirish, mashg'ulot yuklamalariga tezroq moslashish va tiklanish jarayonlarini tezlashtirishga xizmat qiladi.

Olingan natijalar asosida quyidagi xulosalar chiqarildi:

1. Dinamik mashqlar 16–17 yoshli yengil atletikachilar chidamliligini oshirishda samarali vosita hisoblanadi.

2. Mashg'ulot dasturiga muntazam va bosqichma-bosqich kiritilgan dinamik mashqlar sportchilarning umumiy va maxsus chidamliligini sezilarli darajada rivojlantiradi.

3. Tadqiqot natijalari murabbiylar uchun mashg'ulot jarayonini ilmiy asosda tashkil etishda amaliy tavsiyalarni beradi.

Umuman olganda, dinamik mashqlarni yengil atletikachilar tayyorgarligiga qo'shish sportchilarning kelajakdagi yutuqlari uchun mustahkam poydevor yaratadi.

ADABIYOTLAR

1. Azizov, S. V., Azizova, R. I., Mahmudjonov, A., & Tuxtaboyeva, N. (2024). SPORTCHILARDA O 'YIN JARAYONINI YUQORI DARAJADA IDROK QILISH QOBILIYATINI SHAKLLANTIRISH INTELLEKTUAL TAYYORGARLIKNING ASOSIY VAZIFASI. *Экономика и социум*, (9 (124)), 82-86.
2. Azizov, S. V. (2024). YOSH SPRINTERLARNI SARALAB OLISHNING O'ZIGA HOS JIHATLARI. *Экономика и социум*, (2-1 (117)), 126-129.
3. Азизов, С. В., & Габдуллина, А. З. (2024). Технология повышения скоростно-силовой подготовленности спринтеров. *Scientific Impulse*, 2(19), 120-124.
4. Azizov, S. V., & Mahmudjonov, A. A. (2024). Oripov AF SPRINTERLARNI TAYYORLASHDA PSIXOLOGIK TAYYORGARLIKNING AHAMIYATI. *Экономика и социум*, (6-2), 121.
5. Azizov, N. N., Gaziye, N. R., Boltobaev, S. A., & Zhakhangirov, S. Z. (2019). STUDYING THE ATTENTION AND SPECIFICALLY STRESSOGENOUS CONDITIONS OF SPORTSMEN. *Scientific Bulletin of Namangan State University*, 1(3), 303-306.
6. Azizov, S. V., Mahmudjonov, A. A., & Oripov, A. F. (2024). SPRINTERLARNI TAYYORLASHDA PSIXOLOGIK TAYYORGARLIKNING AHAMIYATI. *Экономика и социум*, (6-2 (121)), 85-90.
7. Болтобаев, С. А., Азизов, С. В., Азизова, Р. И., & Азизов, Н. Н. (2020). ВЛИЯНИЕ ТАНЦЕВАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА ПОКАЗАТЕЛИ ИММУННОЙ ЗАЩИТЫ В РЕАБИЛИТАЦИИ БОЛЬНЫХ РЕВМАТОИДНЫМ АРТРИТОМ. In *Дни ревматологии в Санкт-Петербурге-2020* (pp. 38-39).
8. Boltobaev, S. A., Azizov, S. V., & Zhakhongirov, S. Z. (2019). THE STUDY OF THE PECULIARITIES OF INDIVIDUALLY-PSYCHOLOGICAL AND SPECIFICALLY STRESSOGENIC CONDITIONS OF SPORTSMEN. *Scientific Bulletin of Namangan State University*, 1(3), 307-312.
9. Болтабоев, С. А., Азизов, С. В., & Джахангиров, Ш. Д. (2020). STRESS AND ITS INFLUENCE ON SUCCESS OF ATHLETES. *Актуальные научные исследования в современном мире*, (6-5), 59-62.

10. Музафарова, Л., & Жахонгиров, Ш. (2023). Повышение активности студенческой молодёжи и формирование здорового образа жизни. *Scientific-theoretical journal of International education research*, 1(2), 89-91.