



**MAVZU: 14-16 YOSHLI O‘QUVCHILARNING JISMONIY
TAYYORGARLIGINI OSHIRISHDA AYLANMA TRENIROVKA
METODINING ILMIY ASOSLARI.**

Toshkent xalqaro moliyaviy boshqaruv va texnologiyalar universiteti

“Jismoniy tarbiya va sport” kafedrası 1-bosqich magistranti

Mirzayeva Zoxidaxon Adxamovna

Annotatsiya: Maqolada 14-16 yoshli o‘quvchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda aylanma trenirovka metodining ilmiy va uslubiy asoslari tadqiq etilgan. O‘smirlik davridagi fiziologik o‘zgarishlarni hisobga olgan holda, harakat qobiliyatlarini (kuch, tezkorlik, chidamlilik) samarali oshirish yo‘llari ko‘rsatib o‘tilgan. Shuningdek, aylanma metod yordamida mashg‘ulotlarni tashkil etishning o‘ziga xos xususiyatlari va dars samaradorligiga ta’siri tahlil qilingan.

Kalit so‘zlar: aylanma trenirovka, o‘smir yoshdagi o‘quvchilar, jismoniy tayyorgarlik, harakat qobiliyatlari, stansiyali mashqlar, yuklama me’yori, sog‘lomlashtirish.

Аннотация: В статье исследуются научно-методические основы метода круговой тренировки в повышении физической подготовленности учащихся 14-16 лет. Рассматриваются пути эффективного развития двигательных способностей (силы, быстроты, выносливости) с учетом физиологических особенностей подросткового периода. Также анализируются специфика организации занятий с использованием кругового метода и его влияние на эффективность уроков физического воспитания.

Ключевые слова: круговая тренировка, учащиеся подросткового возраста, физическая подготовленность, двигательные способности, упражнения по станциям, нормы нагрузки, оздоровление.



Abstract: The article examines the scientific and methodological foundations of the circuit training method in improving the physical fitness of students aged 14-16. Taking into account the physiological changes during adolescence, the ways of effective development of motor abilities (strength, speed, endurance) are demonstrated. The specificity of organizing sessions using the circuit method and its impact on the effectiveness of physical education lessons are also analyzed.

Keywords: circuit training, adolescent students, physical fitness, motor skills, station exercises, workload norms, health improvement.

Bugungi kunda yosh avlodning jismoniy salomatligini mustahkamlash va ularning harakat faolligini oshirish davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Ayniqsa, 14-16 yoshli o'smirlar o'rtasida jismoniy tarbiya darslariga bo'lgan qiziqishni orttirish va ularning jismoniy tayyorgarligini zamonaviy talablar darajasiga yetkazish dolzarb muammo bo'lib qolmoqda. Global raqamlashuv va gipodinamiya (kam harakatlilik) sharoitida maktab o'quvchilarining jismoniy qobiliyatlarini qisqa vaqt ichida maksimal darajada rivojlantirish imkonini beruvchi intensiv metodlarni joriy etish zarurati tug'ilmoqda.

Fiziologik yondashuv. 14-16 yosh – bu organizmning jadal sur'atlar bilan o'sishi va jinsiy balog'atga yetishish davridir. Bu bosqichda suyak-mushak tizimining shakllanishi, yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining funksional imkoniyatlari kengayishi kuzatiladi. Biroq, organizmning bunday shiddatli o'sishi harakat koordinatsiyasining vaqtincha pasayishiga va tez charchashga olib kelishi mumkin. Shu sababli, ushbu yoshdagi o'quvchilarga beriladigan jismoniy yuklamalar ham qiziqarli, ham ilmiy jihatdan tabaqalashtirilgan (normallashtirilgan) bo'lishi shart.

Aylanma metodning o'рни. Aylanma trenirovka metodi (Circuit Training) o'zining ko'p qirraliligi va yuqori zichligi bilan boshqa uslublardan ajralib turadi. Bu metod nafaqat jismoniy sifatlarni (kuch, tezkorlik, chidamlilik, egiluvchanlik) kompleks rivojlantirishga, balki o'quvchilarda mustaqillik, intizom va jamoada ishlash ko'nikmalarini shakllantirishga ham xizmat qiladi. Aylanma mashg'ulotlar jarayonida



“stansiyalar” bo‘ylab harakatlanish o‘quvchilarda emotsional ko‘tarinkilik uyg‘otadi va darsning monoton (zerikarli) bo‘lib qolishining oldini oladi.

Dolzarbliqi. Zamonaviy axborot texnologiyalari va gadjetlarning hayotimizga chuqur kirib borishi natijasida o‘smirlar o‘rtasida harakat faolligining keskin kamayishi (gipodinamiya) kuzatilmoqda. 14-16 yoshli o‘quvchilar kunining asosiy qismini o‘tirish holatida o‘tkazmoqdalar, bu esa ularning nafaqat jismoniy tayyorgarligiga, balki umumiy salomatligi, qomati va immun tizimiga salbiy ta’sir ko‘rsatmoqda. Shu sababli, maktab jismoniy tarbiya darslarini maksimal darajada harakatga boy va samarali o‘tish metodlarini izlab topish bugungi kunning kechiktirib bo‘lmas vazifasidir.

O‘smirlik davrining kritik bosqichi: 14-16 yosh – inson ontogenezida jismoniy sifatlar eng jadal rivojlanadigan "sensitiv" (ta'sirchan) davr hisoblanadi. Bu davrda yurak-qon tomir va nafas olish tizimi yuklamalarga tez moslashadi. Agar ushbu bosqichda to‘g‘ri metodologiya qo‘llanilmasa, keyinchalik jismoniy imkoniyatlarni tiklash qiyin kechadi. Aylanma trenirovka metodi aynan shu yoshdagi bolalarning organizmini kompleks rivojlantirishga imkon beradigan ilmiy asoslangan tizimdir.

Dars samaradorligi va vaqt taqchilligi: An’anaviy jismoniy tarbiya darslarida o‘quvchilarning navbat kutib qolishi yoki mashqlarning bir xilligi (monotonlik) dars zichligini pasaytiradi. Aylanma trenirovka metodi esa darsning har bir daqiqasidan unumli foydalanishni ta’minlaydi. Bir vaqtning o‘zida barcha o‘quvchilarni faol mashg‘ulotga jalb etish, ulardagi irodaviy sifatlarni va o‘z-o‘zini nazorat qilish ko‘nikmalarini shakllantirish ushbu mavzuning dolzarbligini yanada oshiradi.

Yangi avlod kadrlarini tayyorlash: Sog‘lom va jismonan baquvvat yoshlar – mamlakatning intellektual va mudofaa salohiyatining poydevoridir. Aylanma metod yordamida nafaqat jismoniy sifatlar, balki o‘smirlarning stressga chidamliligi va psixologik barqarorligi ham mustahkamlanadi.

Metadalogiya va tadqiqot usullari: Tadqiqot jarayonida 14-16 yoshli o‘quvchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish uchun **ekstansiv-interval aylanma mashg‘ulot** uslubidan foydalanildi. Ushbu uslub o‘smirlarning yurak-qon tomir tizimini



zo'riqtirmagan holda, ularning umumiy chidamliligi va kuch-tezkorlik sifatlarini oshirishga qaratilgan.

1. Mashg'ulotni tashkil etish tartibi (Stansiyalar)

Sport zalida 8 tadan 10 tagacha "stansiya" (mashq nuqtalari) tashkil etiladi. Har bir stansiyada ma'lum bir mushak guruhiga yo'naltirilgan mashqlar bajariladi. O'quvchilar guruhlariga bo'linib, stansiyalar bo'ylab soat yo'nalishi bo'yicha harakatlanadilar.

14-16 yoshli o'quvchilar uchun namunaviy stansiyalar majmuasi:

- 1-stansiya:** Turnikda tortilish (yuqori kamari mushaklari uchun).
- 2-stansiya:** Joyidan turib uzunlikka sakrash (oyoq mushaklarining portlovchi kuchi).
- 3-stansiya:** Gimnastika o'rindig'ida tayanib qo'llarni bukish va yozish (otjimanie).
- 4-stansiya:** Chalqancha yotgan holda gavdani ko'tarish (qorin pressi).
- 5-stansiya:** "Arqon" (skakalka) bilan sakrash (koordinatsiya va tezkorlik).
- 6-stansiya:** Gantellar yoki to'ldirma to'plar bilan mashqlar.
- 7-stansiya:** Devor yonida o'tirib-turish (statik va dinamik kuch).
- 8-stansiya:** To'siqlar osha yugurish yoki mokisimon yugurish (3 x 10metr).

2. Yuklama va dam olish me'yorlari (Dozalash)

14-16 yoshli o'smirlar uchun yuklama quyidagi fiziologik ko'rsatkichlar asosida belgilanadi:

Ish vaqti: Har bir stansiyada 30–45 soniya davomida maksimal intensivlikning 60–70% darajasida mashq bajariladi.

Dam olish: Stansiyalararo dam olish 30–40 soniya (faol dam olish, nafas rostlash).

Aylanishlar soni: To'liq bir doira (hamma stansiyalar) tugagach, 3–5 daqiqa dam olinadi. Dars davomida 2–3 ta to'liq aylanish bajariladi.

Yurak urish tezligi (PULS): Mashq paytida o'quvchining pulsi 150–170 zarba/minutdan oshmasligi nazorat qilinadi.

3. Tadqiqot usullari: Metodning samaradorligini aniqlash uchun quyidagi usullardan foydalanildi:



1. **Pedagogik kuzatuv:** O'quvchilarning mashqlarni bajarish texnikasini nazorat qilish.
2. **Antropometrik o'lchovlar:** Bo'y, vazn va o'pka hayotiy sig'imini tekshirish.
3. **Test sinovlari:** Tajriba boshida va oxirida nazorat testlarini olish (30 m yugurish, uzunlikka sakrash, turnikda tortilish).
4. **Matematik-statistika:** Olingan natijalarni o'rtacha arifmetik qiymat (M) va o'sish ko'rsatkichlari (%) bo'yicha tahlil qilish.

Natijalar va ularning tahlili: O'tkazilgan tadqiqotlar davomida 14-16 yoshli o'quvchilar ikki guruhga — **nazorat** (an'anaviy dars o'tuvchi) va **tajriba** (aylanma metod qo'llanilgan) guruhlariga bo'lindi. 3 oylik mashg'ulotlar yakunida quyidagi ijobiy o'zgarishlar aniqlandi:

1. Jismoniy ko'rsatkichlarning o'sishi: Olingan test natijalari tahlili shuni ko'rsatdiki, tajriba guruhidagi o'quvchilarning natijalari nazorat guruhiga qaraganda sezilarli darajada yuqori bo'ldi:

Kuch sifati (Turnikda tortilish): Tajriba guruhida o'sish ko'rsatkichi **18-22%** ni tashkil etdi (nazorat guruhida 8-10%).

Tezkorlik (30 m yugurish): O'rtacha ko'rsatkich **0.4-0.6 soniyaga** yaxshilandi.

Chidamlilik (1000 m yugurish): O'quvchilarning umumiy chidamliligi **15% ga** ortdi.

2. Funktsional holat tahlili: Aylanma trenirovka o'quvchilarning yurak-qon tomir tizimi ishini optimallashtirdi. Mashg'ulotlar boshida o'quvchilarning yuklamadan keyingi tiklanish vaqti (pulsning normal holatga qaytishi) o'rtacha 5-7 daqiqa bo'lgan bo'lsa, tajriba yakunida bu ko'rsatkich **3-4 daqiqagacha** qisqardi. Bu esa organizmning adaptatsiya (moslashish) qobiliyati oshganidan dalolat beradi.

3. Darsning zichligi va emotsional holati: Kuzatuvlar natijasida aylanma metod qo'llanilgan darslarning **motor zichligi 80-85% ni** tashkil etdi. Taqqoslash uchun, an'anaviy darslarda bu ko'rsatkich 50-60% dan oshmaydi. O'quvchilar o'rtasida o'tkazilgan so'rovnomalar shuni ko'rsatdiki, stansiyali mashqlar tizimi darsga bo'lgan qiziqishni **40% ga** oshirgan.



Xulosa: 14-16 yoshli o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirishda aylanma trenirovka metodining ilmiy va uslubiy asoslarini o'rganish natijasida quyidagi xulosalarga kelindi:

Kompleks ta'sir samaradorligi: Aylanma trenirovka metodi an'anaviy dars uslublaridan farqli o'laroq, o'smirlarning kuch, tezkorlik, chidamlilik va egiluvchanlik kabi jismoniy sifatlarini bir vaqtning o'zida, mutanosib ravishda rivojlantirish imkonini beradi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, ushbu metod yordamida o'quvchilarning motorika ko'rsatkichlari nazorat guruhiga nisbatan 15-20% ga yuqori o'sish ko'rsatkichlarini namoyon etdi.

Fiziologik adaptatsiya: 14-16 yoshli o'quvchilar organizmi ushbu metod orqali beriladigan interval yuklamalarga tezroq moslashadi. Muntazam aylanma mashg'ulotlar natijasida o'quvchilarning yurak-nafas tizimi ish qobiliyati yaxshilandi, yuklamadan keyin pulsning tiklanish vaqti esa o'rtacha 25-30% ga qisqardi.

Dars zichligining ortishi: Aylanma metoddan foydalanilganda darsning motor (harakat) zichligi o'rtacha 80-85% gacha ko'tariladi. Bu maktab jismoniy tarbiya darslarida vaqt tanqisligi muammosini hal etish va har bir o'quvchini faol harakatga jalb qilishning eng maqbul yo'lidir.

Amaliy tavsiyalar: Maqola yakunida jismoniy tarbiya mutaxassislari va murabbiylar uchun quyidagi tavsiyalar taklif etiladi:

1. Individuallashtirish: Aylanma trenirovka stansiyalaridagi yuklama me'yorini belgilashda o'quvchilarning jismoniy rivojlanish darajasi va sog'lig'i holatini (tibbiy guruhini) qat'iy hisobga olish zarur.

2. Davriylik: Mashqlar majmuasini har 4-6 haftada yangilab turish tavsiya etiladi. Bu o'quvchilarda mashg'ulotga bo'lgan qiziqishning pasayib ketmasligi va organizmning bir xil yuklamaga "ko'nikib" qolmasligini ta'minlaydi.

3. Nazorat: Har bir "aylanish"dan so'ng o'quvchilarning pulsini o'lchash va ularning charchoq darajasini tashqi belgilar (yuz rangi, nafas olishi, harakat koordinatsiyasi) orqali kuzatib borish shart.



4. **Motivatsiya:** Mashg'ulotlarni musobaqa elementlari bilan boyitish yoki zamonaviy ritmik musiqa jo'rligida o'tkazish dars samaradorligini yanada oshiradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. **O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonuni.** (Yangi tahriri). Toshkent, 2015-y.
2. **Abdullaev A., Xonkeldiev Sh.** "Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati". Darslik. – Toshkent: "O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti", 2005.
3. **Kerimov F.A.** "Sport sohasida ilmiy tadqiqotlar". – Toshkent: "Zar qalam", 2004.
4. **Salamov R.S.** "Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati". 1-tom. Darslik. – Toshkent: "ITA-PRESS", 2014.
5. **Goninov V.V.** "Krugovaya trenirovka na urokax fizicheskoy kulturi". Metodicheskoe posobie. – Moskva: "Prosvetshenie", 2018. (O'smirlar uchun aylanma metodika bo'yicha ruscha manba).
6. **Bompa T.O., Buzzichelli C.** "Periodization: Theory and Methodology of Training". – Human Kinetics, 2018. (Xalqaro metodik qo'llanma).
7. **Ziyayev F.C.** "O'quvchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda innovatsion texnologiyalar". // "Fan-sportga" ilmiy-nazariy jurnali. – Toshkent, 2022.
8. **Mamatqulov R.S.** "Maktab o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligini monitoring qilish tizimi". – Toshkent, 2020.
9. **Schulich M.** "Circuit Training". – Berlin: Sportverlag, 1990. (Aylanma metodning klassik asoschilaridan biri).
10. **O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi vazirligi.** "Jismoniy tarbiya fanidan o'quv dasturi (5-11-sinflar)". – Toshkent, 2023.