

10-12 YOSHLI YENGIL ATLETIKALI O'QUVCHILARNI CHIDAMLILIGINI RIVOJLANTIRISH

Sitora Elova Axmatqulovna

Shahrisabz davlat pedagogika instituti

Jismoniy madaniyat kafedrası dotsenti

<https://orcid.org/0009-0009-9844-5342>

Abdiyeva Rushana Najim qizi

Shahrisabz davlat pedagogika instituti ijtimoiy fanlar fakulteti

Jismoniy madaniyat va xotin-qizlar sporti yo'nalishi

3-kurs 1_23-guruh talabasi

Annotatsiya. Ushbu maqolada 10-12 yoshli yengil atletikali o'quvchilarni chidamliligini rivojlantirish uchun mashq turi, intensivlik, davomiylik va tiklanish talablariga e'tibor berish zarurligi, yoshga mos mashqlar faoliyat samaradorligini oshirib, jismoniy rivojlanishni to'g'ri ta'minlashi haqida so'z yuritiladi. Yosh guruhlariga ajratishda mashqlar mazmuni, takrorlanishlar soni, intensivlik va dam olish vaqtlari moslashtiriladi. Har bir guruhda sog'lom o'sish va rivojlanishga xizmat qiladigan mashqlar tanlanib, bola imkoniyatlari va xohishlariga qarab individuallashtiriladi.

Аннотация. В данной статье говорится о необходимости обращения внимания на виды упражнений, интенсивность, продолжительность и требования к восстановлению для развития выносливости учащихся легкой атлетики 10-12 лет, а также о том, что возрастные упражнения повышают эффективность деятельности и обеспечивают правильное физическое развитие. При разделении на возрастные группы адаптируются содержание упражнений, количество повторений, интенсивность и время отдыха. В каждой группе подбираются упражнения, служащие здоровому росту и развитию, которые индивидуализируются в зависимости от возможностей и желаний ребенка.

Abstract. This article discusses the need to pay attention to the type of exercise, intensity, duration, and recovery requirements for the development of endurance in 10-12 year old track and field students, as well as the fact that age-appropriate exercises increase the effectiveness of activity and ensure proper physical development. When dividing into age groups, the content of exercises, the number of repetitions, intensity, and rest times are adjusted. In each group, exercises that serve healthy growth and development are selected and individualized according to the child's capabilities and desires.

Kalit so'zlar: Chidamlilik, plyometrik, aeribik, velosiped, strategiyalar, intensivlik, aktiv tiklanish, sakrashlar, mashg'ulotlar, tezlik.

Слова: выносливость, плиометрика, аэробика, велоспорт, стратегии, интенсивность, активное восстановление, прыжки, тренировки, скорость.

Keywords: Endurance, plyometrics, aerobics, cycling, strategies, intensity, active recovery, jumps, workouts, speed.

Kirish. 10-12 yoshli yengil atletikachilarning chidamliligini oshirishda samarali mashg'ulotlar aeropik mashqlar, yuqori intensivlikli interval mashqlari, kuch mashqlari va plyometrik mashqlarni o'z ichiga olgan kompleks yondashuv bo'lishi kerak. Bu yoshdagi o'quvchilar uchun mashg'ulotlar yurak-qon tomir faoliyatini kuchaytirishga, kuch va chidamlilikni oshirishga yordam beradi. Shuningdek, to'g'ri ovqatlanish, gidratsiya va tiklanish strategiyalari ham muhim hisoblanadi.

Mashg'ulot usullari. Aerobik mashqlar: yugurish, velosipedda yurish kabi o'rtacha intensivlikdagi mashqlar.

Yuqori intensivlikli interval mashqlari: qisqa muddatli portlashli mashqlar va aktiv tiklanish davrlari.

Kuch mashqlari: o'tirib turish, sakrash kabi kuchni oshirishga qaratilgan mashqlar.

Plyometrik mashqlar: tezlik va chidamlilikni oshirishga xizmat qiluvchi sakrashlar va boshqa dinamik mashqlar.

Yoshlarga moslashtirish va boshqarish. Mashg'ulotlar bosqichma-bosqich ortib borishi kerak va bola organizmining imkoniyatlariga mos ravishda o'tkazilishi lozim. Bu mashg'ulotlar o'quvchining jismoniy imkoniyatlarini yaxshilashdan tashqari, psixologik chidamlilik va irodaviy sifatlarni ham rivojlantiradi. Qo'shimcha tavsiyalar

To'g'ri ovqatlanish va suv ichishni unutmaslik, shuningdek mashg'ulotlardan keyin yaxshi tiklanish juda muhimdir. Bu yoshdagi bolalar uchun chidamlilikni oshirish bir necha jismoniy va funksional tizimlarning birgalikdagi rivojlanishini talab qiladi. Bunday yondashuv 10-12 yoshdagi yengil atletikali o'quvchilarning chidamliligini samarali oshirishga yordam beradi talab qiladi. Bunday yondashuv 10-12 yoshdagi yengil atletikali o'quvchilarning chidamliligini samarali oshirishga yordam beradi. 10-12 yoshli yengil atletikachilar uchun haftalik mashg'ulot rejasi chidamlilikni oshirishga qaratilgan bo'lib, 4-5 kun mashg'ulot, 2 kun dam olishni o'z ichiga oladi; har bir mashg'ulot 45-60 daqiqa davom etadi va isinish (5-10 daq), asosiy qism, sovutish bilan yakunlanadi. Yuklamalar bosqichma-bosqich orttiriladi, individual imkoniyatlarga moslashtiriladi, o'yin elementlari qo'shiladi va har hafta natijalar testlar (masalan, 400m yugurish vaqti) bilan baholanadi. To'g'ri ovqatlanish (uglevodlar, proteinlar), suv ichish va uyqu rejimi tiklanishni ta'minlaydi. Umumiy ko'rsatmalar. Har mashg'ulotdan oldin 5-10 daqiqa yengil yugurish va dinamik cho'zilishlar bilan isinmang. Intensivlikni yurak urishi (bolalarda 140-170 zarba/daqiqa) yoki RPE (6-8/10) bo'yicha kuzating. Shikastlanish oldini olish uchun

texnika va xavfsizlikka e'tibor bering. Haftada 1 kun umumiy jismoniy testlar o'tkazing. O'quvchilarning chidamliligini baholash uchun quyidagi testlar va kriteriyalar qo'llaniladi: Yurak-qon tomir chidamliligi testi: Masalan, 400 m yoki 1000 m yugurish vaqti yoki uzoq masofali yugurish (2-3 km) tezligini o'lchash. Natijalar qarama-qarshi yosh guruhlari me'yorlari bilan solishtiriladi. Interval testi: Qisqa masofalarda (150-300 m) yuqori intensivlikda yugurish va tiklanish vaqti o'lchanadi, bu chidamlilik va laktatga bardoshlilikni ko'rsatadi. Yurak urish tezligi (YUT) monitoringi: Mashg'ulot davomida va undan keyingi yurak urishining tiklanish tezligi chidamlilik darajasini ko'rsatadi. Maksimal nafas olish qobiliyati (VO2 max) bahosi: Laboratoriya yoki maydonda amalga oshiriladigan usullar bilan o'lchanadi. Shuningdek, umumiy jismoniy tayyorgarlik (kuch, chaqqonlik, tezlik) testlari ham olib boriladi. Baholashda natijalar yoshga, jinsga va individual xususiyatlarga qarab tahlil qilinadi. Chidamlilik oshishidagi ijobiy dinamika mashg'ulot samaradorligini ko'rsatadi. Testlar muntazam ravishda (har 3-4 haftada) takrorlanib, o'quvchining rivojlanishi aniq kuzatiladi. Bundan tashqari, baholash mezonlari sifatida quyidagilar ko'rsatilishi mumkin: Belgilangan masofani belgilangan vaqtda bosib o'tish. Mashg'ulot davomida tiklanish vaqtining qisqarishi. Yurak urishining past darajada tiklanishi. Ushbu testlar yengil atletika o'quvchilarining chidamliligini aniq va samarali baholashga imkon beradi. 10-12 yoshli yengil atletikachilar uchun xavfsiz yuklama va tiklanish qoidalari bosqichma-bosqich yuklama oshirish (har haftada 10-20% gacha), yurak urishi monitoringi (140-170 zarba/daqiqa chegarasida) va individual imkoniyatlarga moslashni talab qiladi. Shikastlanish oldini olish uchun har mashg'ulot 5-10 daqiqa isinish va sovutish bilan boshlanishi/adashishi, texnika nazorati va haftada 2 kun to'liq dam olish kiritilishi lozim. Bolalar organizmi uchun maksimal yuklama 45-60 daqiqa bilan cheklanadi, ortiqcha charchoq belgilari (nafas qisilishi, og'riq) paydo bo'lganda darhol to'xtatiladi. Yuklama qoidalari Bosqichma-bosqich progress: Boshlang'ich haftalarda past intensivlik (50-60% maksimaldan), keyin interval va kuch elementlarini qo'shing.

Monitoring: RPE shkalasi (bolalarda 5-7/10), YUT o'lchagichlar va haftalik testlar (400m yugurish) orqali yukni baholang. Guruh va individual: Har bir o'quvchining salomatligi (shifokor ruxsati) va rivojlanishiga qarab yukni sozlang. Tiklanish strategiyalari Passiv tiklanish: Dam olish kunlarida yoga, suzish yoki massaj (20-30 daqiqa). Ovqatlanish va gidratsiya: Mashg'ulotdan keyin uglevod-protein aralash ovqat (banan, yogurt), har 15-20 daqiqada 100-200 ml suv. Uyqu va kuzatuv: Kuniga 9-11 soat uyqu, ota-onalar va murabbiylar tomonidan charchoq alomatlarini kuzatish. Ushbu qoidalar bolalarning jismoniy va psixologik salomatligini himoya qiladi, chidamlilikni xavfsiz oshirishga yordam beradi. 10-12 yoshli yengil atletikachilar uchun haftalik yuklamani bosqichma-bosqich oshirish progressiv yuklama printsiplari (progressive overload) asosida amalga oshiriladi: har 1-2 haftada

umumiy hajmni (masofa, takrorlashlar) 10-20% ga, intensivlikni 5-10% ga oshiring, lekin haftada 2 kun dam olishni saqlang. Boshlang'ich bosqichda (1-4 hafta) past yuklama (45 daq, 50-60% maksimal intensivlik) bilan boshlab, keyingi sikllarda interval va kuch elementlarini qo'shing; har 4 haftada 1 hafta deload (yukni 50% ga kamaytirish) kiriting. Monitoring orqali (yurak urishi, RPE 5-7/10, haftalik testlar) ortiqcha yukni oldini oling va individual moslashtiring. Bosqichlar 1-4 hafta (boshlang'ich): Haftada 4 kun, 45 daq/mashg'ulot, 2-3 km umumiy yugurish, o'yinli mashqlar ustunlik qiladi. 5-8 hafta (o'rta): Hajmni 10-15% oshiring (3-4 km, 50-55 daq), interval (4x200m) qo'shing. 9-12 hafta (ilg'or): 15-20% progress (4-5 km, 55-60 daq), plyometriya va kuchni kuchaytiring. 10-12 yoshli yengil atletikachilar uchun tiklanish va dam olish rejimi haftada 2 kun to'liq dam olish (Yakshanba va Payshanba), har mashg'ulotdan keyin 5-10 daqiqa sovutish va kuniga 9-11 soat uyquni o'z ichiga oladi; bu yosh guruhida mushak tiklanishi va ortiqcha yuklamadan himoya qilish uchun muhim. Faol tiklanish (yoga, suzish 20-30 daq) va passiv tiklanish (massaj, cho'zilish) ni birlashtirib, charchoq belgilari (og'riq, uyqusizlik) kuzatiladi; har 4 haftada deload hafta (yukni 50% kamaytirish) kiriting. Ovqatlanish (uglevod-protein aralash, har 15-20 daqda 100-200 ml suv) va ochiq havoda 1-2 soat sayr tiklanishni tezlashtiradi. 10-12 yoshli yengil atletikachilar uchun kunlik uxlash rejimi 9-11 soat (kechasi 21:00-7:00 yoki 22:00-8:00) bo'lib, mashg'ulot kunlarida erta yotish va ertalab uyg'onish tavsiya etiladi; bu mushak tiklanishi va gormonal muvozanatni ta'minlaydi. Ovqatlanish jadvali kuniga 5-6 marta bo'lib, uglevodlar (60%), proteinlar (20%), yog'lar (20%) ga boy bo'lishi, mashg'ulot oldidan uglevod yuklamasi va keyin protein tiklanishini o'z ichiga oladi; suv ichish kuniga 1.5-2 litr. Kaloriya ehtiyoji 2200-2800 kkal (yosh, jins, faollikka qarab), shakar va qayta ishlangan ovqatlardan voz keching. 10-12 yoshli yengil atletika o'quvchilarining chidamliligini oshirish uchun aerobik mashqlar, kuch mashqlari va pliometrik mashqlar samarali hisoblanadi. Intervallik yugurish, dinamik mashqlar va tezlilik-chidamlilik mashqlari birgalikda chidamlilikni rivojlantirishda muhim o'rin tutadi. Mashqlar haftasiga 3-4 marotaba bajarilishi maqsadga muvofiq.

Chidamlilikni oshirish uchun mashqlar turlari Aerobik mashqlar: o'rtacha intensivlikdagi yugurish yoki velosipedda yurish, bu yurak-qon tomir tizimini mustahkamlaydi.

Kuch mashqlari: o'tirib turishlar, sakrashlar va qadam bilan yurish mushaklarni kuchaytiradi.

Pliometrik mashqlar: turli xil sakrashlar va portlovchi qobiliyatni rivojlantiruvchi harakatlar bilan chidamlilik oshiriladi. Intervallik va dinamik mashqlar.

Intervallik yugurish: qisqa yugurish portlashlari va faol tiklanish davrlari mashqlari o'quvchilarning navbat bilan bajariladi.

Dinamik mashqlar: plyometrik va tezlilik-chidamlilik umumiy chidamliligini

sezilarli darajada oshiradi va musobaqa faoliyatida samaradorlikni yaxshilaydi. Mashg'ulotlarning davomiyligi va chastotasi Haftasiga 3-4 marotaba maxsus chidamlilik mashqlari bajarilishi tavsiya etiladi. Mashqlar bosqichma-bosqich o'quvchilarning jismoniy imkoniyatlariga moslab oshiriladi. Shunday qilib, yosh yengil atletika o'quvchilari uchun chidamlilikni oshirishda yuqoridagi mashqlar kombinatsiyasi va rejalashtirilgan mashg'ulotlar samarali natijalar beradi. 10–12 yoshli yengil atletikachilar uchun haftalik chidamlilik mashg'ulot rejasi 4–5 kun mashq, 2–3 kun dam olishni o'z ichiga oladi, har bir mashg'ulot 45–60 daqiqa davom etadi va isinish (5–10 daq), asosiy qism, sovutish bilan yakunlanadi. Yuklama bosqichma-bosqich oshiriladi (har 1–2 haftada 10–20%), o'yin elementlari qo'shiladi, yurak urishi 140–170 zarba/daqiqa chegarasida nazorat qilinadi. Har 4 haftada deload hafta (yukni 50% kamaytirish) kiritiladi, natijalar 400 m yoki 1000 m testlari bilan baholanadi.

Dushanba: Davomiy chidamlilik 10 daq qizish (yengil yugurish, dinamik cho'zilish). 20–25 daq o'rtacha tezlikda yugurish (1,5–2 km, 50–60% intensivlik). 10 daq kuch: o'tirib turishlar (3x10), qo'l silkitish. Sovutish va cho'zilish.

Seshanba: Interval mashqlar 10 daq qizish. 6x200 m tez yugurish (30–45 s tiklanish bilan yurish). 10–15 daq pliometrik: sakrashlar (3x8). Sovutish.

Chorshanba: Yengil tiklanish Yoga yoki suzish 20–30 daq, yoki to'liq dam olish. Faol tiklanish: yengil yurish.

Payshanba: Kuch va chidamlilik 10 daq qizish. 20 daq davomiy yugurish + 4x300 m interval. Kuch: plank (3x20 s), oyoq bukishlar.

Juma: Kompleks mashq 10 daq isinish. 2 km kross yugurish yoki jamoaviy o'yin (futbol elementlari). Sovutish.

Shanba va Yakshanba: Dam olish, to'liq dam (Shanba yengil sayr mumkin), massaj yoki cho'zilish. Uyqu 9–11 soat, proteinli ovqatlanish. Reja individual moslashtiriladi (jins, tajriba, shifokor ruxsati), charchoq belgilari (og'riq, uyqusizlik) paydo bo'lsa yuk kamaytiriladi. Xavfsizlik choralari Ishinish va sovutish: Har mashg'ulot 5–10 daq yengil yurish/dinamik cho'zilish bilan boshlanadi/adashadi, to'satdan harakat taqiqlanadi. Nazorat: Yurak urishi 170 dan oshmasin, charchoq (og'riq, bosh aylanish) da to'xtang; haftada 2 kun to'liq dam. Joy: Sirg'ali, to'siqsiz maydon (hovli/park), yomg'irda bekor; bolalar yolg'iz qoldirilmasin. Texnika: To'g'ri nafas olish, cho'zilishdan keyin harakat; shifokor ruxsati oling (kasallik bo'lsa). Gidratiya: Har 15 daq 100–200 ml suv, ovqatdan 1–2 soat oldin/30 daq keyin. 10–12 yoshli bolalar uchun uyda yengil atletika chidamlilik mashqlari (yugurish, sakrash, plank) da eng zarur shaxsiy himoya vositalari sport kiyimi, tishli sport poyabzali va sport matrasi bo'lib, ular sirg'alish, urilish va mushak shikastlanishlarini oldini oladi.

Xulosa. Yosh bolalar uchun xavfsiz plyometrik mashqlar quyidagilarni o'z ichiga oladi:

Yengil sakrashlar va o'rnini o'zgartirish: kichik balandliklarga sakrashlar va

tezkor qadamlar bilan o'rganish.

Past platformaga oson sakrash va tushish mashqlari, mushaklarni yumshoq va xavfsiz holatda tarbiyalashga yordam beradi.

Yon tomonlama sakrashlar: yon tomonga yengil sakrashlar bilan muvozanat va chidamlilikni oshirish.

To'p bilan sakrashlar: yengil to'p bilan turli yo'nalishlarda sakrash mashqlari, koordinatsiyani rivojlantiradi.

Yengil yerga sakrashlar va yengil yurishlar: ortiqcha og'irlik tushmasligi uchun yumshoq yerda bajarish. Bu mashqlar bolalarning yosh xususiyatlarini hisobga olib, mushaklar va suyaklarga zarar yetkazmasdan, chidamlilik va kuchni orttirish uchun mo'ljallangan. Mashqlar davomida bolalarning harakat texnikasi va to'g'ri nafas olishiga e'tibor berish zarur. Shuningdek, har doim yaxshi isinib olish va mashqlardan keyin cho'zilish amalga oshirilishi kerak.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yhati:

1. Sport pedagogik mahoratini oshirish (yengil atletika) — muallif M. S. Olimov.
2. Axmatkulovna, Elova Sitora. "Qisqa Masofaga Yuguruvchilarni Mashg 'Ulotlarida Vosita Va Usullarni Qo 'Llanishi." *Miasto Przyszłości* 50 (2024): 526-528.
3. Axmatkulovna, Elova Sitora. "Qisqa masofaga yuguruvchilarni yillik mashg'ulotlarida yuklamalarni taqsimlanishi." *Proceedings of International Conference on Scientific Research in Natural and Social Sciences*. Vol. 3. No. 6. 2024.
4. Axmatkulovna, Elova Sitora. "Qisqa masofaga yuguruvchilarda tezkor kuchni rivojlantirish." *international journal of science and technology* (2024): 1085-1087.
5. Axmatkulovna, Elova Sitora, and Ergasheva Zulayxo Sodiqovna. "Dars tahlili, turlari va uning pedagogik ahamiyati." *Ta'lim innovatsiyasi va integratsiyasi* 11.6 (2023): 145-147.
6. Элова, Ситора. "Формирование и совершенствование педагогического мастерства учителей физического воспитания." *Общество и инновации* 4.10/S (2023): 75-79.
7. Baxodirov, Sarvar Sirojiddinovich. "Turli darajadagi va amplitudagi futbolchilarning texnik tayyorgarligi xususiyatlarni o'rganish." *Academic research in educational sciences* 2.4 (2021): 1694-1701.
8. Xolmaxmatov, Boburjon. "13-15 Yoshli Yosh Futbolchilarning Funktsional tayyorgarligining Yoshga Bog'Liqlik Xususiyatlari." *Miasto Przyszłości* 50 (2024): 493-496