

## DEVELOPMENT OF QUICK-STRENGTH ABILITY OF MIDDLE CLASS (5-6 GRADE) STUDENTS

Abdurakhimov Sardor Dilmurot ugli  
Chirchik State Pedagogical University  
abduraximovsardor906@gmail.com

### ABSTRACT

Childhood and youth are an important stage in the development of these speed and quick-power skills. The analysis of sources in the literature shows that one of the important stages of developing speed and quick-power skills of young athletes is the age of 11-12 years. As a result of the systematic implementation of the selected set of special exercises and games, an increase in the speed, agility and strength abilities of the students was found. This special set of exercises and games was held in general secondary school No. 10 of Chirchik city and a high result was achieved.

**Keywords:** complex of control tests, physical training, general and special physical training, competition and training period.

## O'RTA SINF (5-6 SINF) O'QUVCHILARINING TEZKOR-KUCH QOBILIYATINI RIVOJLANTIRISH

Abduraximov Sardor Dilmurot o'g'li  
Chirchiq davlat pedagogika universiteti  
abduraximovsardor906@gmail.com

### ANNOTATSIYA

Bolalik va yoshlik davri – ushbu tezlik va tezkor–kuch qobiliyatlarini tarbiyalashning muhim bosqichi hisoblanadi. Adabiyotlardagi manbalarning tahlili, yosh sportchilar tezlik va tezkor-kuch qobiliyatlarini tarbiyalashning muhim bosqichlaridan biri 11-12 yosh davri hisoblanadi. Tanlangan maxsus mashqlar majmuasi va o'yinlarni tizimli olib borilishi natijasida o'quvchilarining tezlik, tezkor-kuch qobiliyatlarida o'sish aniqlandi. Ushbu maxsus mashqlar majmuasi va o'yinlari Chirchiq shahar 10-sonli umumiy o'rta ta'lim maktabida o'tkazildi va yuqori natijaga erishildi.

**Ka'lit so'zlar:** Nazorat testlar kompleksi, jismoniy tayyorgarlik, umumiy va maxsus jismoniy tayyorlov, musoboqa va tayyorgarlik davri.

### KIRISH

**Dolzarbliqi.** Bolalik va yoshlik davri – ushbu tezlik va tezkor–kuch qobiliyatlarini tarbiyalashning muhim bosqichi hisoblanadi. Adabiyotlardagi manbalarning tahlili, yosh sportchilar tezlik va tezkor-kuch qobiliyatlarini tarbiyalashning muhim bosqichlaridan biri 11-12 yosh davri hisoblanadi. Shu boisdan olib borilgan tadqiqotning mavzusi dolzarb hisoblanadi. Barcha sifat va sport malakalari kabi, tezlik-kuch sifatlari ham o'ziga xos fiziologik xususiyatlarga ega. Jumladan, tezlik sifati bu qo'zg'atgichlarga maksimal qisqa vaqt ichida aks

ta'sir ko'rsatish, harakat qilish yoki ish bajarish qobiliyatidir. Bunday tezkor harakat mushaklar tolalarining tez va kuchli qisqarish-bo'shashish jarayoniga asoslanadi.

Kuch yoki boshqacha aytganda, mushak kuchi ham aynan shunday fiziologik jarayon asosida shakllanadi. Bu sifatlarning rivojlanishi markaziy va vegetativ nerv tizimlarining funksional faoliyatiga bog'liqdir.

**Tadqiqotning maqsadi:** Maxsus mashqlar majmuasi va o'yinlar orqali o'quvchilarning tezkor-kuch qobiliyatlarini rivojlantirishda samarali usullarni o'rganishdan iborat.

**Tadqiqot vazifalari:**

1. Tezkor-kuch qobiliyatlarini rivojlantirish masalalari bo'yicha mutaxassislar fikrini o'rganish;
2. 5-7 sinf o'quvchilarining tezkor-kuch qobiliyatlarini rivojlanganlik darajasini aniqlash;
3. 5-7 sinf o'quvchilarining tezkor-kuch qobiliyatini maxsus mashqlar majmuasi yordamida shakllantirish samaradorligini baholash.

**Tadqiqotning tashkil etilishi.** Tadqiqot Toshkent viloyati Chirchiq shahar 10-sonli umumiy o'rta ta'lim maktabi o'quvchilarining tezkor-kuch qobiliyatini rivojlantirishni baholash maqsadida, 2023 yil (mart, aprel, may,) oylarida pedagogik test, pedagogik tajriba o'tkazildi. 12-13 yoshli o'quvchilarining tezkor-kuch qobiliyatini rivojlantirish uchun ishlab chiqilgan maxsus mashqlar majmuasi samaradorligi nazariy jihatdan asoslandi va tajribada tekshirildi. Tadqiqotni boshlashdan oldin 10-sonli umumiy o'rta ta'lim maktabining 5-7 sinfida o'qidigan har hil sport turlari bilan maktabning sport to'garaklarida shug'ullanadigan o'quvchi bolalarni aniqlab qabul qilib oldik. O'quvchilarning tezlik va tezkor-kuch sifatlarining rivojlanishini aniqlash uchun biz tomondan beshta testlar, tezkor-kuch sifatlarini aniqlash uchun (turgan joydan uzunlikka sakrash), 4x10 metrga mokisimon yugurish, tezkorlik sifatini aniqlash uchun (15 m va 30 metrga yuqori va past startdan yugurish) va qo'l mushaklari kuchi aniqlash uchun 150 gr li tennis to'pini uloqtirish testlari qabul qilindi. (1;2;3). Tadqiqotdan oldin o'quvchilarining tezkorlik, tezkor-kuch sifatleri 15 metrga yuqori startdan yugurish 3,14 soniyani, 30 metrga past startdan yugurish 5,64 soniyani, turgan joydan uzunlikka sakrash 193 sm ni, 4x10 metrga mokisimon yugurish 10,98 soniyani va qo'l mushaklari kuchi aniqlash uchun 150 gr li tennis to'pini uloqtirishning o'rtacha ko'rsatkichlari 32 metrni tashkil qildi. o'quvchilarining tezkor-kuch sifatleri ko'rsatkichlarining tadqiqotdan oldingi natijalari (1-jadval).

**Pedagogik tadqiqot oldin va keyin o'quvchilarining tezkor-kuch sifatleri ko'rsatkichlarining o'zgarishi.**

Tadqiqotdan oldin o'rtacha ko'rsatkich	T/O	T/K	T/O	T/K	T/O	T/K	T/O	T/K
		3,33		176,5		6,06		11,25
Tadqiqotdan keyin o'rtacha ko'rsatkich	2,98		192,7		5,51		10,59	32
Farqi %	0,35 ms 10,5 %		16,2 sm 9,1 %		0,55 ms 9,1 %		0,66 ms 6 %	2,7 m 9,2 %
Umumiy o'sishi %	9%							

Pedagogik tadqiqot keyin o'quvchilarida 15 metrga yuqori startdan yugurish 0,35 ms, 10,5 % ga, turgan joydan uzunlikka sakrash 16,2 sm, 9,1 % ga, 30 metrga past startdan yugurish 0,55 ms, 9,1 % ga, 4x10 metrga mokisimon yugurish 0,66 ms, 6 % ga, 150 gr li tennis to'pini uloqtirish 2,7 m, 9,2% ga, umumiy o'sishi 9% yaxshilandi. Yuqorida qayd etilgan tezlik-kuch sifatleri ko'rsatkichlari shuni tasdiqlamoqdaki, tajriba guruhida qo'llanilgan maxsus mashqlar majmuasi va o'yin mashqlari o'ta samarali bo'ldi. Tezlik-kuch sifatlarini rivojlantiruvchi maxsus mashqlar majmuasi tadqiqotdan keyin tajriba guruhi o'quvchilarining tezlik-kuch sifatlarini 9% oshirdi.

### XULOSA

Chirchiq shahari 10-sonli IDU maktabida tadqiqot o'tkazildi. Tadqiqotda maktabning sport to'garaklariga boradigan o'quvchilardan iborat. Tadqiqot yakunida tahlil etilgan tezlik va tezkor-kuch qobiliyatlarini ifodalovchi ko'rsatkichlarning usishi 9 % ga o'sganligi qayd etildi. Ko'rsatkichlar shu o'quvchilarga nisbatan qo'llanilgan tezkor-kuch qobiliyatlarini rivojlantiruvchi maxsus mashqlar majmuasi o'ta samarali ekanligidan dalolat beradi.

### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YHATI

1. Abdullayev A., Xonkeldiyev Sh.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati. Darslik. T.,- 2005 yil.
2. Adambekov B.K. Sovremennaya texnologiya planirovaniya uchebno-trenirovochnogo protsessa v godichnom sikle podgotovki futbolistov // NPSFK i sporta.-Almaty. 2008.-№1.- S. 123-126.
3. Ardeev A.X. Новые информационные технологии в обучении / Информационные технологии в обучении и научных исследованиях: Материалы 47 научно-метод. конф. «Universitetskaya nauka regionu». – Stavropol: Izd-vo SGU, 2002.-S. 63-64.
4. Artikov A.A., SHojalilov SH.SH., SHlapakov V.A. Issledovanie dvigatelnoy aktivnosti futbolistov raznoy kvalifikatsii./Sb. nauchnykh trudov posvyashyonny 40-letiyu kafedry futbola i ruchnogo myacha. Tashkent. 2007.-S.107–108.