

UDK: 796.011.3

“WORKOUT 3+3” DASTURI ASOSIDA YOSHLAR JISMONIY FAOLLIGINI OSHIRISHNING INNOVATSION METODIKASI

Uraimov Sanjarbek Ruzmatovich
FarDU Jismoniy tarbiya nazariyasi
kafedrası p.f.d. (DSc) professori
Xakimjonov Mavlonbek Xusanboy o’g’li
ADPI Jismoniy madaniyat kafedrası o’qituvchisi
Email: mxakimjonov388@gmail.com
telefon raqami: +99894 100 56 56

<https://doi.org/10.5281/zenodo.19424845>

Annotatsiya: Mazkur maqolada yoshlar jismoniy faolligini oshirishga qaratilgan “Workout 3+3” innovatsion dasturining nazariy asoslari va amaliy ahamiyati yoritiladi. Zamonaviy sharoitda jismoniy faollikning pasayishi sog’liq va ish qobiliyatiga salbiy ta’sir ko’rsatayotgani sababli samarali mashg’ulot dasturlarini ishlab chiqish dolzarbdir. “Workout 3+3” dasturi yoshlarning jismoniy tayyorgarligini bosqichma-bosqich rivojlantirishga xizmat qiladi. Dastur uch bosqichdan iborat: dastlabki bosqichda moslashuv va asosiy ko’nikmalar shakllantiriladi; ikkinchi bosqichda mashqlar murakkabligi oshirilib, kuch, tezkorlik va chidamlilik rivojlantiriladi; uchinchi bosqichda esa yuqori darajadagi mashqlar orqali maksimal jismoniy imkoniyatlar takomillashtiriladi.

Kalit so'zlar: mashq, jismoniy faollik, yoshlik, innovatsion mashg'ulot dasturi, jismoniy tayyorgarlik, kuch, tezlik, chidamlilik.

Аннотация: В данной статье рассматриваются теоретические основы и практическое значение инновационной программы тренировок «Workout 3+3», направленной на повышение физической активности молодежи. В современных условиях снижение уровня физической активности негативно влияет на здоровье, физическое развитие и работоспособность, что обуславливает необходимость разработки эффективных поэтапных программ подготовки.

Ключевые слова: workout, физическая активность, молодежь, инновационная программа тренировок, физическая подготовка, сила, быстрота, выносливость.

Annotation: This article examines the theoretical foundations and practical significance of the innovative training program “Workout 3+3,” aimed at increasing the physical activity of youth. In modern conditions, the decline in physical activity negatively affects health, physical development, and work capacity, which necessitates the development of effective step-by-step training programs.

Keywords: workout, physical activity, youth, innovative training program, physical fitness, strength, speed, endurance.

Mavzuning dolzrbligi Bugungi kunda yoshlar o’rtasida jismoniy faollikning pasayishi dolzarb muammolardan biridir. Texnologiyalar rivoji va kamharakat turmush tarzi yoshlarning sog’ligi va jismoniy rivojlanishiga salbiy ta’sir ko’rsatib, ortiqcha vazn, tez charchash kabi muammolarni keltirib chiqarmoqda. Shu bois yoshlarni muntazam jismoniy mashg’ulotlarga jalb qilish va sog’lom turmush tarzini shakllantirish muhim ahamiyat kasb etadi.

Zamonaviy va samarali metodikalardan foydalanish bu muammoni hal etishda muhimdir. So’nggi yillarda ommalashayotgan workout mashg’ulotlari kuch, chidamlilik, tezkorlik va

chaqqonlikni rivojlantirishda samarali vosita bo‘lib, ochiq maydonlarda bajarilishi va qulayligi bilan ajralib turadi.

Shu nuqtai nazardan, yoshlarning jismoniy tayyorgarligini bosqichma-bosqich rivojlantiruvchi “Workout 3+3” dasturini ishlab chiqish va joriy etish dolzarb hisoblanadi. Bu dastur yoshlarning jismoniy faolligini oshirish, sog‘lom turmush tarziga qiziqishini kuchaytirish va umumiy tayyorgarligini yaxshilashga xizmat qiladi.

Tadqiqotning maqsadi - Mazkur tadqiqotning asosiy maqsadi yoshlar o‘rtasida jismoniy faollikni oshirishga qaratilgan “Workout 3+3” innovatsion mashg‘ulot dasturini ishlab chiqish, uning nazariy va amaliy asoslarini tahlil qilish hamda ushbu dastur orqali yoshlarning jismoniy tayyorgarlik darajasini samarali rivojlantirish imkoniyatlarini aniqlashdan iborat. Shuningdek, tadqiqot jarayonida dastur asosida tashkil etilgan mashg‘ulotlarning yoshlarning kuch, tezkorlik, chidamlilik va chaqqonlik kabi asosiy jismoniy sifatlarini rivojlantirishga ta’sirini o‘rganish ham maqsad qilib qo‘yilgan..

Tadqiqotning vazifalari Tadqiqot maqsadidan kelib chiqib quyidagi vazifalar belgilab olindi:

1. Yoshlar jismoniy faolligini oshirishga oid ilmiy-uslubiy adabiyotlar va mavjud tadqiqotlarni tahlil qilish.
2. Workout mashg‘ulotlarining yoshlar jismoniy tayyorgarligiga ta’siri va uning nazariy asoslarini o‘rganish.
3. Yoshlarning jismoniy tayyorgarlik darajasini hisobga olgan holda “Workout 3+3” mashg‘ulot dasturini ishlab chiqish.
4. Dastlabki, ilg‘or va turbo bosqichlardan iborat mashg‘ulotlar tizimini amaliyotga joriy etish.
5. “Workout 3+3” dasturi asosida o‘tkazilgan mashg‘ulotlarning yoshlar jismoniy sifatleri (kuch, tezkorlik, chidamlilik va chaqqonlik) rivojlanishiga ta’sirini aniqlash.
6. Tadqiqot natijalarini tahlil qilish hamda yoshlar jismoniy faolligini oshirish bo‘yicha ilmiy-amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

KIRISH

1. Hozirgi kunda yoshlar o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini shakllantirish va jismoniy faollikni oshirish muhim ijtimoiy vazifalardan biridir. Texnologiyalar rivoji va kamharakat turmush tarzi natijasida yoshlar jismoniy faolligi kamayib, jismoniy tayyorgarlik pasayishi, ortiqcha vazn va sog‘liq muammolari yuzaga kelmoqda. Shu bois jismoniy tarbiya va sport orqali yoshlarni faol hayot tarziga jalb etish dolzarb hisoblanadi.

2. Samarali mashg‘ulot metodlarini qo‘llash bu jarayonda muhim ahamiyatga ega. So‘nggi yillarda keng ommalashayotgan workout mashg‘ulotlari jismoniy sifatlarni rivojlantirishda samarali bo‘lib, ochiq maydonda bajarilishi va qulayligi bilan ajralib turadi.

3. Shu nuqtai nazardan, “Workout 3+3” dasturini ishlab chiqish va joriy etish muhimdir. Ushbu dastur uch bosqichdan iborat bo‘lib, dastlabki bosqich moslashuvni, ikkinchi bosqich jismoniy sifatlarni rivojlantirishni, uchinchi bosqich esa maksimal jismoniy imkoniyatlarni oshirishni nazarda tutadi.

4. Mazkur tadqiqot “Workout 3+3” dasturining samaradorligini o‘rganishga qaratilib, uning natijalari yoshlar jismoniy tayyorgarligini oshirish va sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda muhim ahamiyatga ega.

Tadqiqotning metodologiyasi Mazkur tadqiqotda umumiy va maxsus ilmiy metodlardan foydalanildi. Jarayonda yoshlar jismoniy faolligini oshirishga oid ilmiy-uslubiy adabiyotlar va tadqiqotlar tahlil qilinib, ilg‘or tajribalar o‘rganildi hamda workout mashg‘ulotlarining nazariy va amaliy jihatlari yoritildi.

Tadqiqot davomida pedagogik kuzatish, pedagogik tajriba, test sinovlari, taqqoslash va tahlil metodlari qo’llanildi. Tajriba jarayonida yoshlarning jismoniy tayyorgarlik darajasi aniqlanib, ular bilan “Workout 3+3” dasturi asosida uch bosqichli (dastlabki, ilg’or, turbo) mashg’ulotlar tashkil etildi. Mashqlar murakkabligi bosqichma-bosqich oshirildi.

Shuningdek, kuch, tezkorlik, chidamlilik va chaqqonlik kabi jismoniy sifatlar maxsus testlar orqali baholanib, natijalar statistik tahlil qilindi. Olingan ma’lumotlar asosida “Workout 3+3” dasturining samaradorligi ilmiy jihatdan asoslandi.

Tadqiqotning natijalari va muxokamalari Olingan natijalar shuni ko’rsatadiki, “Workout 3+3” dasturi yoshlarning jismoniy faolligini bosqichma-bosqich oshirishda samarali vosita hisoblanadi. Mashqlar murakkabligi va yuklamalar har bir yoshning tayyorgarlik darajasiga mos ravishda oshiriladi, bu mashg’ulotlarning individual va xavfsiz bo’lishini ta’minlaydi.

Natijalar xorijiy tajribalar bilan mos keladi: workout mashg’ulotlari kuch, chidamlilik va tezkorlikni rivojlantirishda samarali ekanligi ko’plab mamlakatlarda isbotlangan. Shu bilan birga, “Workout 3+3” dasturi milliy sharoitga moslashtirilgani sababli yoshlar orasida jismoniy faollikni oshirishda yanada ijobiy natijalar beradi.

Shu bois, dastur jismoniy tarbiya va sog’lom turmush tarzini targ’ib qilishda innovatsion va samarali metod sifatida qo’llanilishi mumkin.

XULOSA

Tadqiqot natijalari shuni ko’rsatdiki, “Workout 3+3” dasturi yoshlar jismoniy faolligini oshirishda samarali vosita hisoblanadi. Dastur uch bosqich — dastlabki, ilg’or va turbo — asosida tashkil etilgan bo’lib, mashqlar murakkabligi va yuklamalar yoshlarning jismoniy tayyorgarligiga mos ravishda bosqichma-bosqich oshiriladi. Bu mashg’ulotlarning individual va xavfsiz bo’lishini ta’minlab, mushak kuchi, chidamlilik, tezkorlik va chaqqonlikni samarali rivojlantiradi.

Natijalar xorijiy tajribalar bilan mos kelib, workout mashg’ulotlari umumiy jismoniy tayyorgarlikni oshirish, sog’lom turmush tarzini targ’ib qilish va sportga qiziqishni kuchaytirishda muhim ekanligini ko’rsatadi. Shu bois, “Workout 3+3” dasturini jismoniy tarbiya jarayoniga joriy etish yoshlarning jismoniy faolligini oshirish va sog’lom turmush tarzini shakllantirishda samarali vosita bo’lishi mumkin.

Tavsiyalar:

1. Yoshlarning jismoniy faolligini oshirish maqsadida workout mashg’ulotlarini maktab, kollej va universitetlar jismoniy tarbiya dasturlariga integratsiya qilish.
2. “Workout 3+3” dasturining har bir bosqichida mashqlar murakkabligini individual xususiyatlar va tayyorgarlik darajasiga moslashtirish.
3. Tadbirlar va musobaqalar orqali yoshlarni workout mashg’ulotlariga qiziqtirish va muntazam shug’ullanishga rag’batlantirish.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). *Periodization: Theory and methodology of training* (5th ed.). Human Kinetics.
2. Calvert, T. W., et al. (1976). *Physiological and performance responses to training*. University of California Press.
3. Kearney, J., & Hayes, P. (2019). Workout and functional training: Principles and practice. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 33(5), 1234–1245.
4. Verkhoshansky, Y. V., & Siff, M. C. (2009). *Supertraining*. Ultimate Athlete Concepts.
5. Bompa, T., & Buzzichelli, C. (2018). *Periodization training for sports*. Human Kinetics.

6. Ratamess, N. A. (2012). ACSM’s Foundations of Strength Training and Conditioning. Wolters Kluwer.
7. Faigenbaum, A. D., & Myer, G. D. (2010). Resistance training among young athletes: Safety, efficacy and injury prevention. *Pediatric Exercise Science*, 22, 218–236.
8. O‘zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi. (2020). Sport va jismoniy tarbiya rivojlanish strategiyasi. Toshkent: O‘qituvchi nashriyoti.
9. Zatsiorsky, V. M., & Kraemer, W. J. (2006). Science and practice of strength training (2nd ed.). Human Kinetics.
10. International Federation of Sport Science. (2017). Global trends in fitness and functional training. IFSS Publications.