

КИСҚА МАСОФАЛАРГА ЮГУРУВЧИЛАРИНИ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ ОРГАНИЗМГА ТАЪСИРИ

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7598981>



ELSEVIER

Ядгаров Баходир Жуматович

Урганч давлат университети,

Спорт фаолияти кафедраси доценти

Кодиров Салохиддин Рашид ўгли

Урганч давлат университети,

Жисмоний маданият назариси ва методикаси

кафедра ўқитувчиси



Received: 02-02-2023

Accepted: 02-02-2023

Published: 22-02-2023

Abstract: Мақолада энгил атлетикачи югурувчиларнинг йиллик циклдаги тайёргарлигини режалаштириш ва ташкил этиш масалалари ёритилган

Keywords: машғулот юкламалари, қисқа спринт, узок спринт, жисмоний тайёргарликнинг ўсиши, жисмоний ривожланиш, соматотип, дерматоглифика

About: FARS Publishers has been established with the aim of spreading quality scientific information to the research community throughout the universe. Open Access process eliminates the barriers associated with the older publication models, thus matching up with the rapidity of the twenty-first century.



Received: 02-02-2023

Accepted: 02-02-2023

Published: 22-02-2023

Abstract: В данной статье освещается планирования и организация подготовки легкой атлетов в годовичном цикле.

Keywords: тренировочные нагрузки, короткий спринт, длинный спринт, прирост физической подготовленности, физическое развитие, соматотип, дерматоглифика.

About: FARS Publishers has been established with the aim of spreading quality scientific information to the research community throughout the universe. Open Access process eliminates the barriers associated with the older publication models, thus matching up with the rapidity of the twenty-first century.



Received: 02-02-2023

Accepted: 02-02-2023

Published: 22-02-2023

Abstract: This article deals with the role and features of moral education to the sportsmen, and their patience in the physical training team.

Keywords: training loading, short sprint, long sprint, gain physical preparation, physical development, somatotype, dermothoglic.

About: FARS Publishers has been established with the aim of spreading quality scientific information to the research community throughout the universe. Open Access process eliminates the barriers associated with the older publication models, thus matching up with the rapidity of the twenty-first century.

Дунё микёсида жисмоний тарбия ва спортни оммавийлаштириш, инсоннинг жисмонан соғлом, ақлан етук, кучли, иродали, матонатли бўлиб тарбияланишида спорт турларининг ўрни ошиб бормоқда. Шу ўринда энгил атлетика спорт турлари дунё микёсида кенг оммавийлашиб бораётган спорт турларидан бири ҳисобланмоқда. Айниқса, инсонлар энгил атлетика турлари билан доимий равишда шуғулланиб, унинг техникасини юксак даражада эгаллаш орқали юқори спорт натижаларини қўлга киритаётганлиги алоҳида эътиборга сазовор бўлмоқда. Таъкидлаш жоизки, дунёда энгил атлетиканинг қисқа масофага югурувчини ривожланишида иқтидорли болаларни жалб этиш, уларнинг спорт маҳоратини ошириш, улар билан ўтказиладиган ўқув-машғулотларни илмий асосда ташкил қилиш соҳада муҳим аҳамият касб этмоқда.

Бугунги кунда жаҳон олимлари томонидан жисмоний тарбия ва спорт соҳаси мутахассисларининг касбий билимлари, амалий кўникмалари, соҳавий малакаларини оширишнинг илмий-услубий ҳамда ташкилий асосларини такомиллаштириш бўйича тадқиқотлар олиб борилмоқда. Ҳозирги вақтда енгил атлетиканинг қисқа масофага югуриш турида натижаларнинг жадал ўсиши мазкур соҳада замон талабларига жавоб берадиган иқтидорли спортчиларни излаб топиш баробарида ўқув-машғулотлар жараёнини ташкил этиш тизимини такомиллаштиришни тақозо этмоқда.

Ўзбекистон Республикасида қисқа масофага югуриш устивор спорт турларидан бири бўлиб, охириги нуфузли халқаро мусобақаларда мамлакатимиз спортчилари томонидан кўрсатилаётган натижалар ушбу спорт турининг ривожланиш тенденциясини белгилаб бермоқда. “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида халқаро стандартларга мувофиқ комплекс билимларга эга малакали кадрлар тайёрлаш сифатини яхшилаш, спортда илм-фанни жадал ривожлантириш, юқори малакали рақобатбардош мураббий-ўқитувчилар, мутахассислар ҳамда илмий ходимларни тайёрлаш жараёнларини янада такомиллаштиришга қаратилган кенг кўламли ишлар амалга оширилмоқда”¹⁷.

Ҳозирги пайтда югурувчиларнинг йиллик циклдаги тайёргарлигини режалаштириш ва ташкил этиш масалаларига бағишланган жуда кўп материал тўпланган ва уларда қисқа масофаларга югурувчиларнинг йиллик циклдаги тайёргарлигини режалаштиришга оид айрим масалалар кўриб чиқилган. Ҳар бир спортчининг индивидуал хусусиятларига мувофиқ тарзда юклама ҳажми ва шиддатининг оптимал катталикларини аниқлаштириш, катта машғулот циклининг алоҳида босқичларидаги машғулот юкламалари тузилиши ва динамикаси хусусиятларини деталлаштириш зарур.^{18 19}

Жисмоний сифатларни тестлашда биз назорат машқлари ва О.И. Павлов томонидан (2003) ишлаб чиқилган қисқа масофага ихтисослашувчи ўғил бола спринтерларнинг асосий масофадаги натижаси ўртасидаги ўзаро корреляцион боғлиқлик матрицасидан фойдаландик. Шунинг учун тестлашда қисқа масофалар учун қўлланиладиган энг ахборотли назорат

¹⁷ Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.М.Мирзиёевнинг 2020 йил 3 ноябрдаги “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида кадрлар тайёрлаш тизимини такомиллаштириш ва илмий салоҳиятни ошириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-4877-сонли қарори. lex.uz.

¹⁸ Мирзаев М.О. Тактика бега на короткой дистанции: анализ, проблемы, перспективы современный взгляд на подготовку легкоатлетов. Монография. Под редакцией М., 2006. С.54-67.

¹⁹ Янсен.П. Основы управления подготовкой юных спортсменов. Под редакцией М., 2002. С. 61-66.

тестлари ва машқлари саралаб олинди. Йиллик цикл давомида махсус иш қобилияти кўрсаткичлари динамикаси босқичма-босқич текшириб борилди.²⁰

Тезкорлик, тезлик-куч қобилиятлари, махсус жисмоний иш қобилиятини акс эттирувчи жисмоний тайёргарлик динамикаси қисқа масофаларга югурувчиларда ҳар хил йўналишли хусусиятга эга, бу асосан йиллик циклда спорт формасини эгаллашнинг ўзига хос хусусиятлари билан белгиланади ва, умуман, машғулот жараёнининг йўналишини акс эттиради. 100 м га югурувчи спринтерлар билан ўтказилган назорат тестлашлар натижасида махсус иш қобилиятининг ёзги давр бошига келиб юқори даражада ошиши аниқланди. Тестлашнинг якуний босқичида турган жойидан 30 м га югуришдаги натижа 4,43% га, 100 м га югуришда – 1,64% га, 150 м да – 6,29% га, 200 м да – 1,93% га, 250 м да – 5,99% га ва 400 м масофага югуришда – 1,02% га яхшиланди (1-жадвал).

Назорат тестлаш натижаларининг кўрсатишича, қисқа спринтда (100 м) ихтисослашувчи югурувчилар ёзги давр бошида махсус иш қобилиятининг юқори даражасига эришдилар. Ўтказилган тажрибалар шуни кўрсатадики, умуман, махсус иш қобилиятини такомиллаштириш вазифаси, анаэроб йўналишдаги ишнинг бажарилишидан ташқари, аэроб имкониятларни ривожлантириш билан бирга олиб борилиши мумкин.

1-жадвал

Йиллик циклнинг алоҳида даврларида 100 м масофага югурувчилар жисмоний тайёргарлигининг назорат кўрсаткичлари динамикаси

(II спорт разряди, n= 14)

Цикл ойлари	Йиллик циклнинг алоҳида даврларида 100 м масофага югурувчилар жисмоний тайёргарлигининг назорат кўрсаткичлари динамикаси (II спорт разряди, n=14)						
	Турган жойидан 30 м га югуриш	100 м	150 м	200 м	250 м	4 00 м	у зун- ликка сакра ш
Сентябр (2-ярми)	3,38±0,10	11,90±0,41	19,86±0,78	24,30 ±0,42	33,19±0,70	54,48±0 ,80	6,05 ±0,16
Октябр	3,36 ±0,13	11,87±0,40	19,75 ±0,88	24,22 ±0,39	33,05 ±0,78	54,38±0 ,82	6,10±0, 15
Декабр	3,40 ±0,12	11,83±0,53	19,60 ±0,94	24,15 ±0,40	32,60±0,89	54,30±0 ,91	6,14±0, 18
Феврал	3,36 ±0,12	11,81±0,46	19,20±0,70	24,07 ±0,37	32,20±0,67	54,25±0 ,86	6,17±0, 16
Апрел	3,28±0,11	11,77±0,40	19,04±0,78	23,90	31,80±0,75	54,12±0	6,21±0,

²⁰ Павлова О.И. Комплексная система подготовки квалифицированных легкоатлетов на этапах становления спортивного мастерства. - М., 2003. - С. 9-33.

				±0,44		,88	18
Май	3,24 ±0,12	11,73 ±0,28	18,80±0,70	23,85 ±0,48	31,38±0,68	54,00±0,81	6,25±0,20
Июн	3,23±0,10	11,70±0,26	18,61±0,55	23,83 ±47	31,20±0,74	53,92±0,80	6,30±0,14
Ўсиш, %	4,43%	1,64%	6,29%	1,93%	5,99%	1,02%	4,13%
х±σ	3,32±0,07	1,77±0,05	19,27±0,48	24,05±0,19	32,20±0,78	54,21±0,20	6,17±0,09

400 м масофага югурувчиларда мусобақа олди тайёргарлик боскичида ёки оралик боскичда анаэроб ва аралаш анаэроб-аэроб йўналишдаги юктамаларнинг ҳажми ошганлиги кузатилди. Йиллик цикл даврлари бўйича махсус иш қобилияти кўрсаткичларининг динамикаси тўғрисида уларнинг ўсиш катталиклари бўйича ҳам баҳо бериш мумкин .

2-жадвал

Йиллик циклниң алоҳида даврларида спринтерларнинг махсус иш қобилияти кўрсаткичлари динамикаси (400 м, II разряд)

Цикл ойлари	Спринтерлар жисмоний тайёргарлигининг назорат кўрсаткичлари динамикаси (400 м, n=12)					
	30 м	100 м	200 м	300 м	400 м	600 м
Сентябр	3,28±0,12	12,27±0,47	24,86±0,45	39,03±0,29	53,70±0,80	1,35,00
Октябр	3,27±0,11	12,23±0,45	24,78±0,38	39,00±0,30	53,43±0,81	1,34,55
Декабр	3,26±0,10	12,20±0,40	24,68±0,37	38,80±0,27	53,13±0,83	1,32,53
Феврал	3,24±0,11	12,12±0,50	24,52±0,44	38,61 ±0,40	52,88±0,91	1,30,77
Апрел	3,23±0,13	12,08±0,48	24,40±0,40	38,43±0,29	52,47±0,80	1,30,00
Май	3,21±0,10	12,04±0,44	24,32±0,47	38,12±0,32	52,15±0,88	1,29,60
Июнь	3,22±0,12	12,00±0,30	24,25±0,42	37,06±0,28	52,00±0,87	1,28,88
Ўсиш, %	1,82%	2,20%	2,45%	5,04%	3,81%	7,36%
х±σ	3,24±0,03	12,13±0,10	24,54±0,24	38,44±0,69	52,10±0,76	91,14±2,61

Йиллик цикл давомида машғулот таъсирлари натижасида 400 м га югурувчиларда тезкорлик сифатларининг ўсиши 30 м га югуришда 1,82% ни, 100 м да – 2,20% ни ташкил қилди; тезкорлик чидамлилиги 200 м га югуришда 2,45% га, 300 м да – 5,04% га ўсди. 400 м масофада махсус иш қобилиятининг ўсиши 3,81% ни ташкил этди, 600 м масофада эса энг юқори кўрсаткич ўрнатилди, у 7,36% га тенг бўлди.

Назорат гуруҳида ҳам жисмоний сифатларнинг ривожланишида ўсиш кузатилади. Бироқ кўрсаткичлар қийматлари биринчи ва иккинчи тажриба гуруҳлариникидан анча паст. 30 м га югуришда тезкорлик сифатларининг ўсиши – 2,09% ни, 100 м да 0,57% ни ташкил қилди, тезкорлик чидамлилиги 200 м масофани босиб ўтиш вақти бўйича баҳоланди, машғулот таъсирларидан сўнг ўсиш 1,04% ни ташкил қилди. 400 м масофада махсус чидамлилиқнинг ўсиши 1,69% ни, 600 м да эса 0,84% ни ташкил этди.

Таъкидлаш жоизки, 30 м га югуришда тезкорлик кўрсаткичларида фарқлар деярли аниқланмади ва 100 м га югурувчилар учун унинг қийматлари 3,22 сонияни, 400 м га югурувчилар учун 3,23 сонияни ташкил этди.

Машқланганликнинг янада ошиши сақлаб турувчи хусусиятга эга бўлган юкламаларни қўллаш ва уларни оқилона уйғунлаштириш натижасида содир бўлади. Бу кўрсаткичларнинг барқарорлашиши организмнинг тегишли йўналишдаги юкламаларга тўлиқ мослаша олганлигидан далолат беради, бу ривожланувчи самара давомийлигини аниқлашга имкон яратади.

Юқоридагилар шундай хулоса қилишга имкон яратадики, спринтер-лик машғулотларининг бутун мазмуни масофанинг қисқа бўлагиди югурувчи ривожлантира олишга қодир бўлган тезликни бутун масофа давомида сақлаб туриш қобилиятини тарбиялашдан иборат. Жадвалда келтирилган маълумотлардан кўриниб турибдики, 100 м га югуришда ихтисослашувчи, йиллик цикл давомида тезкорлик ва тезкорлик-куч сифатларини ривожлантириш машғулот дастурини ўтаган югурувчиларнинг ҳар бири югуриш тезлиги кўрсаткичларига сезиларли даражада натижа кўшди, бу ҳақда тест натижалари далолат беради.

Асосий статистик параметрлар, хатоларни кўшиб – ўртача арифметик катталиқ, ўртача квадрат оғиши ва вариация коэффициенти ҳисоблаб чиқарилади. Аниқландики, гавда узунлиги бўйича ўртача қийматлар барча текширилувчиларда катта эмас: 173,5±1,14 см дан (стайерларда) 178,50±0,80 см гача (спринтерларда). Гавда оғирлиги, кўкрак қафаси айланаси ва тананинг мутлақ юзаси бўйича кичик қийматлар узоқ масофага югурувчиларда аниқланди.

Спортчиларда тана узунлиги тана оғирлиги билан уйғунлашади, бунда гавда оғирлигининг ошиши мушак (ёғ эмас) оғирлиги билан корреляцион боғлиқликка эга бўлади. Адабиётларда жаҳоннинг энг кучли спринтерларининг ўртача бўйи 179,8±0,9 см ни ташкил қилиши тўғрисида маълумотлар бор.

Юқори югуриш тезлигини таъминлайдиган мушаклар гуруҳларини ажратиш ва маълум бир мушак гуруҳларини аниқ ривожлантириш, уларнинг куч имкониятларини ошириш вазифаси қўйилди. Бунинг учун биз махсус куч тренажёрларидан фойдаландик, уларда айнан оёқларнинг алоҳида мушакларига юклама берилди. Масофа бўйлаб югуриш ва стартнинг анатомик таҳлили маълумотларини инобатга олиб, шу нарса аниқландики, стартдан туриб югуришда стартдан отилиб чиқиш учун тос-сон ва тизза бўғимларини ёзувчи мушаклар катта ҳисса кўшади, масофа бўйлаб югуришда эса – соннинг орқа юзаси мушаклари ва болдир-кафт бўғими

букувчилари катта аҳамиятга эга. Югуришда бевосита депсиниш жараёни болдирнинг уч бошли мушаги томонидан таъминланади. ²¹ Спринтерлар машғулотида ҳар ҳафтада 2-3 марта оёқларнинг айтиб ўтилган мушаклар гуруҳини ривожлантиришга йўналтирилган машқлар комплексидадан фойдаланган ҳолда машғулотлар ўтказилди.

Қисқа масофаларга югурувчиларнинг йиллик цикл давомидаги машғулоти фаолияти таҳлили куйидаги хулосага келишга имкон беради. Ишлаб чиқилган машғулоти дастурлари деярли тўлиқлигича бажарилди. Машғулоти жараёни ушбу кўрсаткич учун аввал ишлаб чиқилган спорт формасига эришиш қонуниятлари асосида ташкил қилинди, тажриба гуруҳларида жисмоний ва масофавий тайёргарликдаги таҳлил қилинаётган белгилар бўйича четга чиқишлар “оқилона” динамика сифатида режалаштирилган кўрсаткичларга мос келади.

Фойдаланилган адабиётлар:

1. Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.М.Мирзиёевнинг 2020 йил 3 ноябрдаги “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида кадрлар тайёрлаш тизимини такомиллаштириш ва илмий салоҳиятни ошириш чоратадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-4877-сонли қарори.

2. Мирзаев М.О. Тактика бега на короткой дистанции: анализ, проблемы, перспективы современный взгляд на подготовку легкоатлетов. Монография. Под редакцией М., 2006. С.54-67.

3. Янсен.П. Основы управления подготовкой юных спортсменов. Под редакцией М., 2002. С. 61-66.

4. Павлова О.И. Комплексная система подготовки квалифицированных легкоатлетов на этапах становления спортивного мастерства. - М., 2003. - С. 9-33. 5. Волков Н.И., Карасев А.В., Разумовский Е.А. Критерии специальной работоспособности и построение тренировки бег на короткий дистанции. Монография. Под редакцией М., 2006. С. 35-57.

²¹ Волков Н.И., Карасев А.В., Разумовский Е.А. Критерии специальной работоспособности и построение тренировки бег на короткий дистанции. Монография. Под редакцией М., 2006. С. 35-57.