

## G'OVLAR OSHA YUGURUVCHILARNING YILLIK TAYYORGARLIK JARAYONINI REJALASHTIRISH

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7868991>

**Sherov Zokir To'yliyevich**

*UrDU Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi kafedrası PhD,*

**Qodirov Muzaffar Olimboevich**

*UrDU Jismoniy madaniyat fakulteti 2 bosqich magistr*

### **Annotatsiya.**

*Maqolada yengil atletikachi g'ovlar osha yuguruvchilarning yillik sikldagi tayyorgarligini rejalashtirish va tashkil etish masalalari yoritilgan.*

### **Kalit so'zlar.**

*mashg'ulot yuklamalari, jismoniy tayyorgarlikning o'sishi, jismoniy rivojlanish, somatotip, dermatoglifika.*

### **Abstract.**

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

### **Key words:**

*training loading, gain physical preparation, physical development, somatotipe, dermothoglic.*

**Mavzuning dolzarbligi.** Bugungi kunda yurtimizda va dunyo sport hamjamiyatida yengil atletika bo'yicha raqobatning kuchayib borayotganligi musobaqalarda ko'rsatilayotgan natijalarning kun sayin o'sib borishi barobarida sportchilar tayyorlash tizimini takomillashtirishni taqozo etmoqda. G'ovlar osha yuguruvchi yuqori malakali sportchilarni tayyorlash ko'p yillik pedagogik jarayon bo'lib, sport mashg'ulotlarini bosqichma-bosqich rejalashtirishdan iboratdir. Ushbu tayyorgarlik bosqichlari va davrlarida mashg'ulot olib borish mashg'ulotlarni tashkil qilish uslubiyati, sportchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi nisbatlari, texnik-taktik tayyorgarlik bo'yicha qo'llaniladigan mashg'ulotlar mikro, mezo va makrosikllar, yuklamalar hajmi, bajarilish shiddati, musobaqa oldi tayyorgarligi, musobaqa faoliyati, sport formasini ushlab turish kabi omillarning hal etilishini talab qiladi.

Shu o'rinda aytish kerakki, jahon arenalarida raqobatbordosh, istiqbolli, yurtimiz sha'nini munosib himoya qiladigan sportchilarni tayyorlash ko'p yillik

tayyorgarlik mashg'ulotlarini o'tkazish va tashkillashtirishdagi asosiy vazifalardan sanaladi. G'ovlar osha yuguruvchilar mashg'ulot jarayonini rejalashtirishda sportchilarning individual xususiyatlarini inobatga olish, qo'llaniladigan vositalarning mashg'ulot oldiga qo'yilgan maqsad bilan bog'liqligi yuqori malakali sportchilarni tayyorlash tizimiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Bu esa G'ovlar osha yuguruvchilarning tayyorlash tizimining ilmiy jihatdan asoslangan variantini ishlab chiqish zaruratini hamda tanlangan dissertatsiya mavzusining dolzarb ekanligini belgilab beradi.

**Mavzuning o'rganilganligi.** Hozirgi paytda yengil atletikachi yuguruvchilarning yillik sikldagi tayyorgarligini rejalashtirish va tashkil etish masalalariga bag'ishlangan ko'plab ilmiy tadqiqot ishlari bajarilgan va ularda qisqa, o'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilarning yillik sikldagi tayyorgarligini rejalashtirishga oid ayrim masalalar ko'rib chiqilgan[1,3]. Biroq G'ovlar osha yugurishga ixtisoslashayotgan sportchilarning mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirish sport mashg'ulotlari tizimida eng murakkab masalalardan biri bo'lib qolmoqda. Mashg'ulotlarni tuzish, shuningdek, maxsuslashtirilgan vositalarning hajmlari va nisbatlari masalalari hozirgi kungacha bahs-munozaralarga sabab bo'lmoqda. Har bir sportchining individual xususiyatlariga muvofiq tarzda yuklama hajmi va shiddatining optimal kattaliklarini aniqlashtirish, katta mashg'ulot siklining alohida bosqichlaridagi mashg'ulot yuklamalari tuzilishi va dinamikasi xususiyatlarini detallashtirish zarur[2,4]. Har xil masofalarda ixtisoslashuvchi yengil atletikachilarni tayyorlash samaradorligi mashg'ulot jarayonini individuallashtirish orqali oshirilishi mumkin. Yuqori natijalarga erishish uchun mashg'ulotlarni rejalashtirishda sportchilarning biologik xususiyatlarini e'tiborga olish, jumladan, oshib borayotgan yuklamalarning sportchilar organizmining moslashish imkoniyatlariga mos kelishini ta'minlash juda muhim.

**Tadqiqotning maqsadi.** G'ovlar osha yuguruvchilarning yillik tayyorgarlik jarayonini rejalashtirishning yangi uslublarini amaliy va nazariy jihatdan o'rganish tashkil etadi.

**Tadqiqotning vazifalari:**

1. Mavzu yuzasidan ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish va o'rganish.
2. Jismoniy tayyorgarlik nazorat mashqlarining turli yoshdagi g'ovlar osha yuguruvchilarning asosiy masofadagi natijalari bilan korrelyatsion bog'liqligi o'rganish.

**Tadqiqot uslublari.** Tadqiqotlarda ilmiy-uslubiy adabiyotlarni o'rganish, pedagogik kuzatish, pedagogik testlar, antropometrik o'lchovlar, kino va fotosuratlar, yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarini o'rganishning funksional usullari, pedagogik eksperiment, matematik-statistik usullardan foydalanilgan.

**Natijalar tahlili.** Ushbu muammoni o'rganish uchun G'ovlar osha yugurishga ixtisoslashuvchi sportchilardan tashkil topgan nazorat guruhi sportchilari ishtirokida Urganch davlat universiteti jismoniy madaniyat nazariyasi kafedrasida pedagogik tajriba o'tkazildi. Jami tekshiriluvchilar soni - 32 kishi, sport bilan shug'ullanish staji - 3 yildan 5 yilgacha va II -I razryadga ega bo'lganlar. Jismoniy sifatlarni testlashda biz g'ovlar osha yugurishga ixtisoslashuvchi o'g'il bola sportchilarning (12 yoshdan 18 yoshgacha) asosiy masofadagi natijasi bilan nazorat mashqlarining o'zaro bog'liqlik korrelyatsion matritsasiidan foydalandik. Ushbu matritsa O.I. Pavlova (2003) tomonidan ishlab chiqilgan. Testlash uchun har xil masofalarga mo'ljallangan axborotli nazorat mashqlari tanlab olindi;

*1-jadval*

**Nazorat mashqlarining 12-18 yoshdagi o'g'il bola g'ovlar osha yuguruvchi larning asosiy masofadagi natijalari bilan o'zaro bog'liqligi korrelyatsion matritsasi**  
(O.I. Pavlovaning korrelyatsion matritsasi bo'yicha, 2003)

Nazorat mashqlari	Yoshi						
	12	13	14	15	16	17	18
Startdan turib 30 m ga yugurish	0.249	0.367	0.341	0.686*	0.849*	0.759*	0.902*
Turgan joyidan 30 m ga yugurish	0.785*	0.681*	0.696*	0.775*	0.711*	0.857*	0.883*
Startdan 60 m ga yugurish	0.395	0.421	0.697*	0.745*	0.867*	0.784*	0.858*
600 m ga yugurish	0.251	0.274	0.385	0.467	0.688*	0.431	0.690*
Tepping test	0.705*	0.698*	0.609	0.557	0.678*	0.776*	0.692*
Yugurib kelib uzunlikka sakrash	0.548	0.612	0.738*	0.781*	0.806*	0.854*	0.823*
Uch hatlab sakrash	0.385	0.308	0.351	0.496	0.729*	0.716*	0.814*
Joyidan turib yuqoriga sakrash	0.618*	0.689*	0.745*	0.729*	0.857*	0.896*	0.820*

*Eslatma:* \* - ko'rsatkichlar ishonchligi.

Undan tashqari, biz quyidagi testlar yordamida maxsus tayyorgarlik dinamikasini nazorat qildik: tezkorlik imkoniyatlari turgan joyidan 30 m ga va 100 m ga yugurish testi bo'yicha baholandi, shuningdek, biz quyidagi qo'shimcha testlarni tanlab oldik: tezkorlik chidamliligi 150 m ga yugurish testi bo'yicha baholandi, maxsus chidamlilik esa 250 m va 400 m masofani bosib o'tish vaqti bo'yicha tekshirildi. Yuqoridagi (1-jadval) bo'yicha sportchilarning jismoniy tayyorgarligini baholash testlar o'tkazildi.

Tajriba guruhlarining barcha qatnashchilari bosqichli tekshiruvlardan o'tkazildi. Undan tashqari, 110m va 400m ga g'ovlar osha yugurishda ixtisoslikka muvofiq turli yo'nalishdagi mashg'ulot yuklamalarining yillik sikl bosqichlari bo'yicha ta'siri, shuningdek, maxsus ish qobiliyati ko'rsatkichlari dinamikasini tekshirish o'rganildi.

G'ovlar osha yuguruvchilarning tayyorgarlik davrlarini tashkil qilish individual jihatdan turli-tuman bo'lishiga qaramasdan, ko'p hollarda yillik siklda quyidagi tayyorgarlik turlarini ajratish mumkin: o'tish, kuzgi-qishki tayyorgarlik, bahorgi tayyorgarlik, yozgi musobaqa davrlari. Bunday tayyorgarlik siklining umumiy davomiyligi 48-50 haftani tashkil qiladi. Undan tashqari, yillik siklda 8 ta bosqichni ajratish maqsadga muvofiq ko'rinadi. Har bir bosqichning davomiyligi - 4-6 hafta. Mashg'ulot siklining bunday davrlanishi o'quv yiliga mos keladi. Sportchilar II -I razryadga ega sportchilarning o'quv yili uchun o'quv reja-jadvali ishlab chiqilgan ishchi reja berilgan. Ishda yuklamalarning fiziologik yo'nalishini aniqlashda N.I. Volkov, A.V. Karasev, Ye.A.Razumovskiy 2006 ishlarida ta'riflangan tamoyillardan hamda miqdoriy mezonlardan foydalanildi. Biz o'zining fiziologik yo'nalishiga ko'ra quyidagi yuklama turlarini ajratib oldik: aerob, aralash anaerob-aerob, anaerob-glikolitik, anaerob-alaktat. Bunday metodik yondashuv yuguruvchilar yuklamalarini 5 ta fiziologik shiddat zonalariga taqsimlash imkonini beradi: birinchi - tiklantiruvchi, ikkinchi - rivojlantiruvchi, uchinchi - "ekstensiv", to'rtinchi - submaksimal, beshinchi - maksimal zonalar.

**Xulosa.** Yuqoridagilardan kelib chiqib shunday xulosa qilish mumkinki, g'ovlar osha yuguruvchilar uchun mashg'ulot jarayonini tuzish amaliyoti turli shiddatdagi va yo'nalishidagi yuklamalarni bajarishda mushak faoliyatini energiya bilan ta'minlashning bioenergetik mexanizmlarini hisobga olishga asoslangan.

Tadqiqot muammosining nazariy tahlili va pedagogik tajriba natijasida shu narsa aniqlandiki, g'ovlar osh yuguruvchilarning umumiy jismoniy rivojlanishini tavsiflash uchun, shuningdek, sportga saralab olishni o'tkazishda total ko'rsatkichlar orasida tana uzunligi, tana yuzasi, ko'krak qafasi aylanasi eng

axborotli hisoblanadi. Morfologik nuqtai nazardan bo'yi  $178,50 \pm 0,80$  sm va undan baland bo'lgan, ko'krak qafasi aylanasi  $94,33 \pm 0,59$  sm va gavda yuzasi  $1,92 \pm 0,02$  m bo'lgan sportchilar *istiqbolli* hisoblanadi.

Tug'ma qobiliyatlarni tashxislash uchun genetik markerlarning identifikatsiyasi o'tkazildi, ya'ni tezkorlik sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan mashqlarni bajarishga bo'lgan genetik moyillik aniqlandi. Dermatoglifika ko'rsatkichlari orasida barmoqlarning izlari, uyg'unliklari va umumiy qirralar sanog'i eng axborotli hisoblanadi. 180-190 qirralar atrofida bo'lgan umumiy qirralar sanog'i qiymatlari harakat sifatlarining yuqori darajasini bashorat qiluvchi ishonchli mezon sanaladi va sprinter sportchilarni saralab olishda foydalanish uchun tavsiya qilinadi.

Sportchining texnik xatolari va morfologik ko'rsatgichlarini xisobga olgan holda amalga oshiriladigan yugurish texnikasini individual ravishda pedagogik tuzatish xarakterining vaqt va kuch tizilmalarida maqsadli siljishlarni olish imkoniyatini ko'rsatadi bu, pedagogik eksperimentga ko'ra, g'ovlar osha yugurish natijalarini yaxshilanishga olib keladi.

#### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Mirzaev M.O. Taktika bega na korotkoy distantsii: analiz, problemi, perspektivi sovremenniy vzglyad na podgotovku legkoatletov. Monografiya. Pod redaktsiey M., 2006. S.52-64.
2. Yansen.P. Osnovi upravleniya podgotovkoy yunix sportsmenov. Pod redaktsiey M., 2002. S. 62-64.
3. Volkov N.I., Karasev A.V., Razumovskiy Ye.A. Kriterii spitsialnoy rabotosposobnosti i postroenie trenerovki beg na karotkiy distantsii. Monografiya. Pod redaktsiey M., 2006. S. 32-52.
4. Pavlova O.I. Vliyanie zanyatiy begovimi vidami legkoy atletiki na morfologicheskiy status i funktsionalnoe razvitie podrostkov, yunoshey i devushek // Sovremenniy Olimpiyskiy sport isport dlya vsex: VII Mejdunarodniy nauchniy kongres.-M., 2003.-T.II.-S. 131-132.