

ҚИСҚА МАСОФАГА ЮГУРУВЧИЛАР ЙИЛЛИК ТАЙЁРГАРЛИК МАШҒУЛОТЛАРИНИ РЕЖАЛАШТИРИШ

Махмуда Ортиқовна Дехқонова

Ўзбекистон давлат кансерваторияси катта ўқитувчиси
m23791846@gmail.com

АННОТАЦИЯ

Ушбу мақола қисқа масофага югурувчи спортчилар йиллик тайёргарлик машғулотларини тақсимлашда юкломаларни самарали режалаштиришнинг устувор варианты ишлаб чиқиш ва амалиётда асослашга бағишланган.

Калит сўзлар: Йиллик тайёргарликни, тайёрлов даврлари, мусобақа олди, мусобақа фаолияти, дам олиш оралиғи, машғулот юкломаларини.

ABSTRACT

This article is devoted to the development and practical justification of the priority option for effective load planning in the distribution of annual training sessions for short-distance runners in adolescence.

Keywords: annual training, training periods, precompetitive, competitive activity, rest intervals, training loads.

КИРИШ

Ҳозирги кунда енгил атлетиканинг қисқа масофаларга югуриш тури бутун дунёда оммалашган спорт турларидан ҳисобланади. Спорт натижалари кундан кунга ўсиб бориши қисқа масофаларга югурувчи ўсмирларни йиллик тайёргарлик машғулотларини самарали тақсимлаш услубиятини такомиллаштиришни тақозо этмоқда. Қисқа масофага югурувчиларни тайёрлаш бўйича дунёдаги етакчи олимлар билан бир қаторда юртимиздаги мутахассислар ҳам машғулот услубиятини такомиллаштириш бўйича изланишлар олиб борганлар. Муаллифлар машғулотларда техникани тўғри ўргатиш ва восита усулларни қўлланиш услубияти эътибор қаратиб келган лекин ўсмирларни йиллик тайёргарлик машғулотларини тақсимланиш ҳажми бўйича жуда кам маълумотлар берилган. Шу боисдан ҳозирги кунда бизнинг фикримизча қисқа масофага югурувчи ўсмирларимиз яхши спорт натижасига эриша олмаганлиги машғулот жараёнини такомиллаштириш заруриятига эътибор қаратишни тақозо



этади. Бугунги кунда қисқа масофаларга югурувчиларнинг йиллик тайёргарлик босқичини тақсимлашнинг янги технологиясини ишлаб чиқиш, қўлланиладиган восита усулларни саралаш, умумий жисмоний тайёргарлигининг оптимал нисбатларини излаб топиш услубиятига эътибор берилмоқда.

Юқорида кўрсатилган камчиликларни бартараф этиш учун мураббий ва спортчилар олдидаги йиллик тайёргарлик машғулотларини тўғри режалаштириш талаб этади. Унда машғулот ҳажми, юкламалар нисбатлари, дам олиш оралиғи ва бажарилиш суръатлари тўғри тақсимлаш, мураббийлар олдидаги асосий вазифалардан саналади. Машғулотлар оптимал Қисқа масофага югурувчиларнинг йиллик тайёргарлик босқичини тақсимлашнинг энг оптимал даражасини излаб топиш муаммоси хали ҳам долзарб масалалардан ҳисобланмоқда.

АДАБИЁТЛАР ТАҲЛИЛИ ВА МЕТОДОЛОГИЯ

Ҳозирги кунда Ўзбекистонлик қисқа масофага югурувчи ўсмирларнинг спорт натижасини Жаҳондаги қисқа масофага югурувчилар натижаси билан тенглаштираш жуда мураккабдир. Спортчиларнинг қисқа масофага югуриш бўйича тайёрлашда йиллик тайёргарликнинг тайёрлов даври, мусобақалашув даври, ҳамда ўтиш даври юкламаларнинг тақсимлашда уларнинг жисмоний ривожланганлиги, жисмоний тайёргарлиги, тактик ҳолати, руҳий ва функционал тайёргарлик даражасини инобатга олган ҳолда тақсимланиши бўйича етакчи олимлар ўрганган ва илмий изланишлар олиб боришган. Лекин йилдан-йилга спорт натижаларини ўсиб бориши йиллик тайёргарлик машғулотларини талаб этиши ҳеч кимга сир эмас. Аммо, йиллик тайёргарлик машғулотларида қўлланиладиган восита ва усулларининг умумий ҳажми бажарилиши интенсивлиги бўйича кўпчилик олимлар кам эътибор қаратганлар.

Бир катор тадқиқотчилар В.Папов, К.Т.Шакиржанова, Р.Кудратов, Ю.Т.Травин илмий ишларида кўпроқ спорт такомиллашув босқичи тарбияланувчилари машғулот жараёнига эътибор қаратишган. Лекин шунингдек катта ёшдаги спортчиларни тайёрлаш бўйича тадқиқот ишлари олиб борилган бўлсада, айнан ўсмир ёшдаги спортчиларни йиллик тайёргарлик юкламаларини самарали тақсимланиши бўйича иш олиб борилмаган. Спорт машғулот циклида бошқариш ва такомиллаштириш спорт назаряси услубиятида кўп йиллик ва мураккаб жараёнларидан ҳисобланади (1, 2, 3, 4) [1].

НАТИЖАЛАР

Педагогик тажриба йиллик циклининг тайёргарлик даврида ўқув машғулот гуруҳлари учун умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик воситаларини оқилона тақсимлаш мақсадида ўтказилди. Тажриба табиий шароитларда Юнусобод халқ таълимига қарашли БЎОЗСМ атлетика машғулотларида олиб борилади. Ишлаб чиқилган услубият ёрдамида унинг самарадорлиги текширилди.

Тадқиқотларнинг кейинги босқичи шундан иборат бўлдики, тайёргарлик даврида машғулотларини ўтказиш учун машғулот машқлари ва воситалари танланди, машғулот машқлари гуруҳларга ажратилди.

Аввал таъкидлангандек, тайёргарлик даврида организмнинг функционал имкониятларини оширишга, жисмоний тайёргарликни яхшилашга ва базани тўлдиришга ёрдам берадиган машғулот юкламаларини оптимал равшда режалаштиришга алоҳида эътибор қаратиш лозим. Чунки бу мусобақа фаолиятини самарали олиб боришга имкон яратади.

Юқоридаги вазифаларни ҳал этиш учун ўқув машғулот гуруҳи қисқа масофага югурувчилар билан педагогик тажриба ташкил қилинди ва ўтказилди. Биринчи тажрибада, яъни спортчиларни тайёргарлик даври бошида жисмоний тайёргарликлари даражасини аниқлаш учун дастлабки тестлаш амалга оширилди. Унда 24 нафар енгил атлетикачилар қатнашди. 2021-йилнинг спортчилар контингенти билан умумий жисмоний тайёргарликни аниқлаш мақсадида тестлар ўтказилди: тажриба иштирокчилари билан махсус жисмоний тайёргарлик даражасини аниқлаш учун куйидаги қисқа масофага югуруви спортчилар учун умумий қабул қилинган тестлар бўйича тестлаш ўтказилди:

Дастлабки тестлаш маълумотларга кўра (1- жадвал) ҳамма ўтказилган тестлар бўйича ўртача кўрсаткичлар аниқланди. Шунингдек енгил атлетикачилар учун антропометрик кўрсаткичлар бўйича умумий тайёргарлик босқичида тажриба гуруҳида умумий жисмоний тайёргарликка алоҳида эътибор қаратилди.

1- жадвал

Тадқиқот ва назорат гуруҳларига мансуб қисқа масофага югурувчиларни тажрибадан аввалги ҳамда кейинги жисмоний тайёргарлик даражаси динамикаси (% ҳисобида).

Тестлар	гуруҳ	Тажрибадан олдин	Тажрибадан кейин	фарқи	%
30 м.га югуриш (сек)	ТГ	4,43±0.3	4,09±0.15	0,34	7,7
	НГ	4,5±0.23	4,41±0.24	0,1	2,2
60 м.га югуриш (сек)	ТГ	8,2±0,49	7,8±0.36	0,4	4,9
	НГ	8,21±1.6	8,04±0.14	0,17	2,4
100 м.га югуриш (сек)	ТГ	12,2±0.23	11,8±0.23	0,4	3,3
	НГ	12,25±0.36	12.05±1.32	0,2	1,6
1000 м.га югуриш (сек)	ТГ	3:17,7±12.64	3:02,6±17.1	0:15,7	7,6
	НГ	3:24,6±7.32	3:18,4±4.68	0:06,2	3,0
Жойдан туриб узунликка сакраш (см)	ТГ	249,2±1.54	260,8±17.6	11,6	4,7
	НГ	249±8.03	258±4.85	9,0	3,6
Жойдан туриб узунликка учхатлаб сакраш (см)	ТГ	728±24.2	773,5±52.9	45,5	6,3
	НГ	725±22.01	746±22.96	21,0	2,9
Ядро итқитиш (5кг) (м)	ТГ	11,92±2.23	12,7±2.6	0,78	6,5
	НГ	10,38±9.3	10,67±0.84	0,3	2,8

Ўтказилган педагогик тажрибадан, бошида тажриба гураҳи синалувчилари 30 м масофага югуришни ўртача $4,43 \pm 0,30$ вақт сарфлаган бўлса 60 м масофага югуришда $8,20 \pm 9,49$ сек натижа кўрсатди. 100м масофага югуришда $12,2 \pm 0,23$ сек қайт этди. 1000 м масофага югуришда $3:17,7 \pm 12,64$ сек қайт этдик. Жойидан туриб узунликга сакрашда $249,21 \pm 154$ сек натижалар қайт этилди. Жойдан туриб уч хатлаб сакрашда $7,28 \pm 24,26$ см га етди. Ядро итқитишда $11,92 \pm 2,23$ м га натижаларни кўрсатди.

МУХОКАМА

Биз тадқиқот давомида олинган натижаларга асосланиб, қисқа масофаларга югурувчи ўсмирлар учун йиллик машғулотлар 252 марта, машғулотлар соати 576 соат. Қисқа масофага югуришларнинг умумий ҳажми 159 км ташкил этган бўлса, 96-100% шиддатли югуришлар ҳажми 35,3км 91-95% Шиддатда югуришлар, 32,6 км 91% дан паст бўлган шиддат зонасида 105,6км маҳсус югуриш



машқлари умумий ҳажми 44,9 сакрашларда депсинишлар сони 620 дақ оғирлаштирилган машқлар билан ишлаш 58,2 тоннани ташкил этган бўлса УЖТ машғулотларига 319 соат вақт ажратилади. Режалаштирилган йиллик тайёргарлик машғулотлари тайёргарлик даври умумий ва махсус тайёргарлик босқичи, қишки мусобақа даври, ўтиш даври, 2 тайёргарлик даври, махсус тайёргарлик ва мусобақа даврлари ҳамда ўтиш давридан иборатдир. Ишлаб чиқилган йиллик тайёргарлик машғулотларини тақсимланиши 2-жадвалда бердик.

2-жадвал

**Тадқиқот гуруҳи қисқа масофаларга югурувчи спортчиларни
йиллик юкламалар ҳажми**

	Машғулот воситалари ва юклама ҳажми	умумий
	Машғулотлар сони	52
	Машғулотлар соати	76
	Қисқа масофага югуришлар умумий ҳажми (км)	59
	96-100% шиддатли югуришлар (км)	5
	91-95% шиддатли югуришлар (км)	3
	91%дан паст шиддатли югуришлар(км)	06
	Махсус югуриш машқлари ҳажми(км)	4
	Депсиниш машқлар сони (дақ)	20
	Оғирлаштирилган Машқлар билан ишлаш(тонн)	8
0	УЖТ	19

Қисқа масофага югурувчиларни йиллик машғулотларида УЖТ ва МЖТ юкламаларини қўлланилиш нисбати ва восита усулларини қўлланилиши ҳамда ишлаб чиқилган йиллик тайёргарлик машғулотларини режлаштириш самарадорлиги бўйича ўтказилган тадқиқот натижалари қуйидаги хулосаларни қайт этиш имконини берди.

Қисқа масофага югурувчиларнинг йиллик тайёргарлик машғулотларида УЖТ ва МЖТ юкламаларини қўлланилиш нисбатлари ўқув машғулот гуруҳларининг 1 йилида 70/30 2 йилида 60/40 3 йилида 40/60 4йилида 30/70 нисбатида юкламалар тақсимланиши аниқланди.

Қисқа масофага югурувчилар машғулот жараёнида машғулотларнинг ҳар хил усулларидадан фойдаланилади. Улардан қисқа масофаларга югурувчиларни тезкорлигини тарбиялашда такрорий усул, қайта такрорий, ўзгарувчан, дам олиш оралиғи, масофани бўлаклаб ўтиш усули ва бир маромли югуриш усулларини қасқа масофага югурувчиларнинг тезкор куч ва тезкор чидамлигини тарбиялашда самарадорлигини аниқладик.

Қисқа масофага югурувчиларни йиллик тайёргарлик машғулотлари умумий қонуниятларга асосланган ҳолда 52 ҳафтадан иборат бўлиб, тайёргарлик мусобақа ва ўтиш даврларига бўлинади. Тайёргарлик даври иккига бўлиниб, умумий жисмоний тайёргарлик ва махсус тайёргарлик ҳафталадир. Мусобақа даври мусобақа олди тайёргарлик, эрта мусобақалар ва асосий мусобақалардан иборат. Ўтиш даври ҳам дам олиш ва фаол дам олиш ҳафталигадан иборатдир.

ХУЛОСА

1. Ҳозирги кунда Ўзбекистон ва жаҳон спорт амалиётига жорий этилган йиллик тайёргарлик машғулотлари дастурларига биноан қўлланилиб келаётган йиллик тайёргарлик машғулотлар юкламалар ўз самарадорлиги жинойтидан тўғри тақсимланганлигини кузатиш мумкин. Аммо халқаро спорт мусобақаларида спорт натижаларини кун сайин ўсиб бориши, рақобатни кескинлашувига олиб келмоқда. Шу боисдан танланган мавзумиз ҳозирги кунда долзарб бўлиб, дастурлар бўйича ўтказилган машғулотларни илмий асосланган янги педагогик технологиялар ёрдамида ташкил этиш заруриятига эътибор қаратади.

2. Қисқа масофага югурувчиларнинг амалдаги дастуридаги йиллик тайёргарлик машғулотларини тақсимланиши ва унда қўлланиланидиган юкламалар ҳажмлари ва даврлардаги

машғулот вазифаларини мақсадга мувофиқ деб билсак, аммо ушбу дастурлар бизнинг иқлим шароитимизга мос келмаслиги, жойлардаги машғулот ўтказиш жойининг талабга жавоб бермаслиги ва мураббийларнинг йиллик машғулотларини ва уни қўлланиладиган юкламаларни кўр-кўрона ҳалақит қилаётганлиги кузатилди.

3. Анъанавий дастур асосида шуғулланилган назорат гуруҳи қисқа масофага югурувчилари модел кўрсаткичларга нисбатан анча кам даражада шаклланганлиги тадқиқот олдида қайт этилди. 30м масофага югуришда ўртача $4,5 \pm 0,23$ сек ташкил этган бўлса, 60м югуришда $8,21 \pm 0,16$ га тенг бўлди. 100м масофага югуришда $12,25 \pm 0,36$ сек ташкил этди. 1000м масофага югуришда $204,6 \pm 7,32$ сек натижа кўрсатишди. Жойидан туриб узунликга сакрашда $249 \pm 8,03$ смга тенг бўлди. Жойдан туриб уч хатлашда $725 \pm 22,01$ смга тенг бўлган бўлса Ядро итқитишда $10,38 \pm 0,93$ смга тенг эканлигани тадқиқот олди тадқиқотларда кузатдик, демак шундан далолат берадики назорат гуруҳи синалувчилари машғулот юкламаларини тақсимлашдаги хатоликлар уларни жисмоний тайёргарликни ўсишига сал бўлса ҳам ўз таъсирини кўрсатади.

4. Йиллик тайёргарлик машғулотларини самарали тақсимлаш ҳар жиҳатдан спортчилар тайёргарликни ривожлантиришига хизмат қилиши ҳеч кимга сир эмас, маълумки тайёргарликни микро, мезоциклларда юкламаларни иккига бир нисбатида тақсимлаш ва ҳафталик юкламаларда бир ёки икки марта кросс югуриш сўнг сакраш машқларини қўллаш ҳамда тезкор-куч ривожлантирувчи оғирлаштирилган жисмлар, штанга гриллари сакрашлар, ғовлар оша югуриш машқлари билан оралиқли дам олиб югуришлар, такрорий югуришларни қўллаб боришлик спорт натижалари ва жисмоний тайёргарлигини ошишига хизмат қилади.

6. Қисқа масофага югурувчи тажриба гуруҳига мансуб спортчиларнинг тадқиқот сўнгида жисмоний тайёргарлик даражаси кўрсаткичга эришишда биз томонимиздан режалаштирилган йиллик тайёргарлик машғулотлари қисман бўлса ҳам яхши натижага эришилди. Бу эса спорт амалиётларида спорт натижасида юксалишни таъминлайди. Биз томонимиздан йиллик тайёргарлик машғулотларини тақсимлаш бўйича ишлаб чиқилган дастурда тайёргарлик даври ва махсус тайёргарлик мусобақа ва ўтиш давлари тузилмалари тўғри тақсимланганлигини яна бир бор ўтказилган тадқиқотда ўз исботини топди.

REFERENCES

1. Павлова О.И. Современная тренировка юных легкоатлетика/Монография - М.: Изд-во. «Теория и практика физ. культуры», 2004.-160 с.
2. Попов В.Б. Легкая атлетика для юношества/ В.Б.Попов, Ф.П.Суслов, Г.Н.Германов.- Москва- Воронеж, 1999-220с.
3. Шакиржанова К.Т. Жисмоний тарбия жисмоний мослашиши спортчиларнинг машқланганлик даражасининг мезони сифатида. – Т.: 2007.– 36с.
4. Шакиржонова К.Т., Тухтабоев Н.Т Основы техники, методика обучения и тренировки в беге на короткие дистанции. – Т.: 2012.-й 143 с.