

O'ZOQ MASOFAGA YUGURUVCHILARNI JISMONIY RIVOJLANISHI VA JISMONIY TAYYORGARLIGINI SHAKLLANISH DINAMIKASI

Qurbonov Sagdulla Nazarovich

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti bo'lim boshlig'i

Annotatsiya: Ushbu maqolada uzoq masofaga yuguruvchilarni jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarlik jarayonini takomillashtirishga, jismoniy qobiliyatini umumiy jismoniy tayyorgarligi va maxsus jismoniy tayyorgarligi vositasida amalga oshirining maqbul yo'llarini izlash bilan bog'liq masalalarga alohida e'tibor qaratilgan.

Kalit so'zlar: uzoq masofaga yuguruvchilar, yillik tayyorgarlik, chuqurlashtirilgan ixtisoslik bosqichi, jismoniy rivojlanish, tayyorgarlik darajasi.

Dunyo miqyosida yengil atletikaning o'rta masofaga yugurish murakkab turlaridan biri hisoblanadi. Uzoq masofalarga yugurishda yuqori natijalariga erishish sportchilarning har tomonlama tayyorgarligi darajasi bilan belgilanadi. Biroq yuqori darajadagi tayyorgarlikning har tomonlama rivojlangan, mukammal texnik va taktik tayyorgarligidan tashqari, uzoq masofalarga yuguruvchilar uchun zarur bo'lgan maxsus chidamlilikni oshirishga e'tibor berish lozim.

Bu esa uzoq masofalarga yuguruvchilarining butun masofa davomida tezlikni saqlab yugurishni talab etadi. Bu esa maxsus chidamlilik, bir tomondan, ikkinchi tomondan bosh miya pustlog'idagi asab jarayoning kuchi va barqarorligiga ikkinchi tomondan, mushaklardagi energiya alamashinuv jarayoning takomillashuvi bilan uzviy bog'liq bo'ladi.

Yugurish vaqtida charchoqni keltirib chiqaruvchi asosiy omil mushaklarning o'zida va harakatlantiruvchi nerv xujayralarida yuz berayotgan jarayonlar hisoblanib, uzoq masofalarga yugurushda charchoq paydo bo'lganda, odatda, kislorod yetishmovchiligi, karbonat angdiridning ko'payib ketishi, qonda sut kislota miqdorining oshishiga olib keladi.

Shu sababli ham uzoq masofaga yuguruvchilar organizmini tiklashga juda katta e'tibor berilishi talab etilmoqda. Qolaversa uzoq masofaga yuguruvchilar organizmini tiklovchi boshqarishlarda sportchilarni sog'ligini mustahkamlash, ortirilgan jarayonlarni oldini olish, organizmni qayta tiklash masalalariga e'tibor qaratilmoqda.

Bu esa uzoq masofaga yuguruvchilar tayyorlash tizimida organizmni tiklash va keyingi ishga tayyorlash sport musobaqalarida samarali ishtirok etish hamda yuqori sport natijalarini ko'rsatish imkoniyatlarini ko'rsatish dolzarb ahamiyat kasb etadi.

Shuningdek, iqtidorli istiqbolli uzoq masofaga yuguruvchilarni izlab topish ularni sport turlariga maqsadli yo'naltirish, yuqori malakali sportchilarni tayyorlash, nufuzli musobaqalarda ishtirokini ta'minlash, yuqori malakali xalqaro toifali uzok masofaga yuguruvchilar tayyorlash muammosi o'z yechimini kutayotgan dolzarb masalalardan hisoblanadi.

Tadqiqotning maqsadi. Uzoq masofaga yuguruvchilarni yillik tayyorgarlik mashg'ulotlarini yangi innovatsion vosita usullar asosida rejalashtirish orqali sport natijalarini yuksaltirish.

Tadqiqotning maqsadiga muvofiq uni amalga oshirishda quyidagi vazifalar qo'yildi:

- Uzoq masofaga yuguruvchilarni yillik tayyorgarlik mashg'ulotlari va sport natijalarini o'rganish, tahlil etish va umumlashtirish.

- Chuqurlashtirilgan ixtisoslik bosqichi uzoq masofaga yuguruvchilarni jismoniy rivojlanganlik darajasini aniqlash.

- Chuqurlashtirilgan ixtisoslik bosqichi uzoq masofaga yuguruvchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi. Bu borada juda ko'plab ilmiy tadqiqotlar o'tkazilib mashg'ulotlar jarayonini takomillashtirish bo'yicha izlanishlar olib borilmoqda. Lekin sport natijalarini o'rganish va tahlil etkanimizda uzoq masofaga yuguruvchilarning sport natijalari Xalqaro musobaqadagi natijalardan 5000 m masofaga yugurishda dunyoda o'rtacha 13:40,00 dan to'g'ri kelsa O'zbekiston chempionatlarida ushbu masofaga yigitlarimiz 15:20,00 natija ko'rsatishmoqda.

Bu esa jaxon arenalaridan ko'rsatilayotgan sport natijalaridan 140 sekundga yani o'rtacha 2:20,0 natija bilan ortda qolmoqdamiz.

Shu boisdan biz olingan natijalar tahliliga asosanib uzoq masofaga yuguruvchilarni mashg'ulot jarayonlarini yangi innovatsion vosita usullar asosida tashkil etishni maqsadga muvofiq deb topdik.

Biz tomonimizdan oldimizga qo'yilgan vazifalarni hal etish uchun maxsus adabiyotlar, me'yoriy xujjatlar, sport natijalarini tahlil etish barobarida pedagogik tajriba o'tkazdik. Unda uzoq masofaga yuguruvchilarni jismoniy rivojlanganligi va tayyorgarlik holatini tajriba oldidan o'rganishga e'tibor qaratdik.

Biz tajriba va nazorat guruhi sinaluvchilarining jismoniy rivojlanganlik darajasini aniqlash bo'yicha o'tkazgan pedagogik tajribada tajriba guruhi sinaluvchilarini bo'yi uzunligi o'rtacha 174 2,76 smga teng bo'ldi. Nazorat guruhi sinaluvchilarida bo'y uzunligi 172,58 6,22 smga tengligi kuzatildi.

Bu olingan ma'lumotlarni xorijiy yetakchi olimlar tamonidan berilgan ma'lumotlar bilan taqqoslanganda 6 smga ortda qolayotganligi kuzatildi. Vazn og'irligi bo'yicha o'tkazilgan testimizda tajriba guruhida o'rtacha 60,83 3,61 teng bo'lgan bo'lsa, nazorat guruhida 57,33 6,60 kg tengligi bilan ifodalandi. Agarda ushbu natijalarni xorijiy yetakchi olimlar bergan ma'lumotlar bilan kiyosiy tahlil etsak vazn bo'yicha deyarli farq yo'qligi kuzatildi.

Oyoq uzunligi bo'yicha o'tkazilgan tadqiqotda tajriba guruhi sinaluvchilarida 94,08 2,43 smga teng bo'lgan bo'lsa, nazorat guruhida bu ko'rsatkich 92,92 4,06ga teng bo'ldi.

Xorijiy yetakchi olimlar bo'yicha solishtirganimizda 8 smga oyoqlar uzunligi bo'yicha ortda qolayotganimiz aniqlandi. Qo'l kuchi bo'yicha o'tkazilgan tadqiqotda tajriba guruhida chap qo'l 29,92 5,20 kg teng bo'lsa o'ng qo'l 37,67 5,20 kgni tashkil etdi. Nazorat guruhi sinaluvchilarida bu ko'rsatkichlar chap qo'li 33,83 4,49 kg.ga teng bo'lgan bo'lsa o'ng qo'l kuchi 36,92 5,84 kg tengligi bilan ifodalandi.

Xorijiy yetakchi olimlar tamonidan bergan ma'lumotlarni tadqiqot natijalari bilan solishtirganda bizning sportchilar bir xil shakllanganligi ifodalandi.

Navbatdagi ko'krak qafas kengligi aylanasi o'rganish bo'yicha o'tkazilgan tadqiqotda tajriba guruhida tinch holatda ko'krak qafas kengligi 92,00 5,26 smga teng bo'lgan bo'lsa nafas olganda 97,00 4,92 tengligi bilan ifodalandi. Nafas chiqarganda 87,67 3,94 smga tengligi kuzatildi.

Nazorat guruhida ko'krak qafas kengligi tinch holatda aylanasi 91,00 6,71 teng bo'ldi. Nafas olganda 96,00 6,02 ga tengligi kuzatildi. Nafas chiqarganda 87,08 6,88 ga tengligi bilan ifodalandi.

Ko'krak qafas kengligi aylanasi bo'yicha o'tkazilgan tadqiqot natijalarini boshqa olimlar tamonidan (M.Olimov, O.Pavlova va boshqalar) bergan ma'lumotlar bilan taqqoslaganimizda 23 smga bizning sportchilarimizda ortda qolayotgan farq borligi kuzatildi. Albatta ushbu ko'rsatkich uzoq masofaga yuguruvchilarni sport natijasini yuksalishiga to'g'ridan-to'g'ri bog'liqdir.

Shu boisdan uzoq masofaga yuguruvchilarni mashg'ulot jarayoniga haftada bir marta uzoq muddatli suzish vositasini kirgizish ularni ko'krak qafas kengligini ya'ni nafas olish organlarini rivojlantirishga imkon yaratadi.

Biz tadqiqot vazifasi sifatida uzoq masofaga yuguruvchilarni jismoniy tayyorgarligini aniqlash bo'yicha o'tkazgan tajribamizda quyidagi pedagogik testlardan foydalandik.

- 100 m masofaga yugurish orqali tezkor kuchini aniqlash. - 400 m masofaga yugurishda tezkor kuch chidamliligini aniqlash. - 1000 m masofaga tezkor chidamlilikni rivojlanganlik darajasini aniqlash. - 5000 m masofaga maxsus chidamlilik darajasini rivojlanganligini o'rganish. - Oyoqni portlovchi kuchini o'rganish va sakrovchanlik qobiliyatini aniqlashda quyidagi testlardan foydalandik:

O'tkazilgan pedagogik tajribada tajriba guruhi sinaluvchilari 100 m masofaga yugurishda o'rtacha 13,22 0,84 sek. teng bo'ldi. Nazorat guruhida esa ushbu ko'rsatkich 13,22 0,41 sek tengligi kuzatildi.

Tajriba guruhi sinaluvchilarida tezkor kuch chidamlilik bo'yicha 400 m masofaga yugurish bo'yicha o'tkazilgan tadqiqotda 61,41 2,21 sek teng bo'lgan bo'lsa, nazorat guruhida 60,76 2,71 sek tengligi bilan ifodalandi.

Tezkor chidamlilikni aniqlash bo'yicha o'tkazilgan 1000 m masofaga yugurish testida tajriba guruhi sinaluvchilari o'rtacha 212,10 11,01 sek natijani qayd etishdi.

Nazorat guruhida bu ko'rsatkich bo'yicha olingan test 192,90 8,60 sekga tengligi kuzatildi. Maxsus chidamlilikni aniqlash bo'yicha o'tkazilgan 5000 m masofaga yugurishda tajriba guruhi sinaluvchilari 1243,65 82,27 sek natija qayd etishdi. Nazorat guruhi sinaluvchilari bu masofaga yugurishda o'rtacha 1197,31 40,95 sek natijani qayd etdilar.

Yuqorida olingan tadqiqot oldi natijalari tajriba va nazorat guruhi sinaluvchilari o'rtasida sezilarli katta farqlar kuzatilmadi. Ammo yetakchi mutaxassislar O.Pavlova va boshqa olimlar tamonidan berilgan natijalar o'rtasida sezilarli farq borligi yani bizning sportchilarni ko'rsatkich natijalari past darajada shakllanganligidan darak beradi.

XULOSA

O'tkazilgan tadqiqot oldi natijalari tajriba va nazorat guruxu sinaluvchilarini tajriba oldi natijalari tajriba va nazorat guruhi sinaluvchilari o'rtasida deyarli farq yuqligini ko'rsatdi. Ammo boshqa olimlar tomonidan bergan ma'lumotlar bo'yicha: - Jismoniy rivojlanishda bo'yicha ko'krak qafas kengligi aylanasi va bo'y uzunligida ortda qolayotganligi tadqiqotda aniqlandi.

- Jismoniy tayyorgarlikni aniqlash bo'yicha o'tkazilgan tadqiqot oldi tajribada tajriba va nazorat guruxlari sinaluvchilari o'rtasida deyarli farq yo'qligi aniqlangan bo'lsa, yetakchi olimlar tomonidan berilgan ma'lumotlar bo'yicha bizning sportchilarimiz ortda qolayotganligi kuzatildi.

O'tkazilgan ushbu pedagogik tajriba natijalari tadqiqot yo'nalishi qo'llaniladigan vosita usullar xajmini belgilash imkonini beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Жилкин А. И., Кузмин В. С., Сидорчук Е. В. Легкая атлетика (Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. –М.: Издательский центр «Академия», 2009. - 46 .

2. Olimov M.S., To'xtaboyev N.T., Soliyev I.R., Ortiqov X.T. /O'rta va uzoq masofalarga yugurish uslubi. O'quv qo'llanma. –T.: "Fan va texnologiya", 2017 y. 156 bet.

3.Olimov M.S. O'rta masofaga yugurish shiddati va uni nostandartlashuv asosida shakllantirish. Monografiya. Yengil atletikachi talabalar misolida.Chirchiq.ITA-PRESS nashriyoti. 2019.-200 b.

4. Normurodov A.N., /Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi, - T.: 2011y.

5. Чесноков Н.Н., Никитушкин В.Г., /Легкая атлетика. Учебник – М.: 2010 г. 440

c