

JISMONIY TARBIYA, SPORT MASHG'ULOTLARI NAZARIYASI VA METODIKASI

QISQA MASOFAGA YUGURUVCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGI DINAMIKASI

*Buxoro davlat pedagogika instituti Jismoniy madaniyat fakulteti dekani,
p.f.d.(DSc), professor Abdullaev Mehriddin Junaydulloevich
Buxoro davlat pedagogika instituti magistranti Jabborov Islomjon Bobir o'g'li*

Annotatsiya. Mazkur maqolada qisqa masofaga yuguruvchi sportchitalabalarda tezlik-kuch, chidamkorlik sifatlari va sakrovchanlik qobiliyatlari yugurish hamda sakrash testlari bo'yicha model ko'rsatkichlarga nisbati keltirilgan.

Kalit so'zlar: Talaba, jismoniy tarbiya va sport, o'quv reja, o'quv jadval, suzish, gimnastika, sport o'yinlari, og'ir atletika, qisqa masofa, yuguruvchi sportchitalabalar, 200 m masofaga yuguruvchi.

Annotation. In this article, the ratio of speed, strength, endurance and jumping ability to run-and-jump tests for mid-distance student-athletes is modeled.

Keywords: Student, Physical Education and Sport, Curriculum, Swimming, Gymnastics, Sports Games, Weightlifting, Medium Run, Student-Athletes, 200m.

Аннотация. В этой статье смоделировано соотношение скорости, силы, выносливости и способности к прыжкам для тестов «беги и прыгай» для учеников-спортсменов на средней дистанции.

Ключевые слова: студент, физкультура и спорт, учебная программа, плавание, гимнастика, спортивные игры, тяжелая атлетика, средние забеги, студенты-спортсмены, 200м.

Inson, uning har tomonlama uyg'un kamol topishi va farovonligi, shaxs manfaatlarini ro'yobga chiqarishning sharoitlarini va ta'sirchan mexanizmlarini yaratish, eskirgan tafakkur va ijtimoiy xulq-atvorning andozalarini o'zgartirish

respublikada amalga oshirilayotgan islohotlarning asosiy maqsadi va harakatlantiruvchi kuchidir.

Talabalar aholining boshqa ijtimoiy guruhlariga nisbatan atrof muhitning salbiy omillari ta'siriga ko'proq beriluvchan, turli xil

kasalliklardan aziyat chekuvchi, alohida tavsifga ega guruh hisoblanadi. Shuningdek, ular turli darajada jismoniy tayyorgarlikka egaligi bilan tavsiflanadi. Talabalar miqdoriy jihatdan turli xil darajada jismoniy tayyorgarlik va jismoniy rivojlanishga ega hisoblanadi.

Mavjud ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish natijalari guvohlik berishicha, so'ngi yillarda turli xil darajada jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lgan talabalarning son miqdori ortishi qayd qilinadi.

Bu ko'rinishdagi tendensiya O'zbekistonning ko'plab Oliy ta'lim muassasalari uchun xos xususiyatdir. Ko'pgina talabalar standart o'quv dasturlarida nazarda tutilgan yuklamalarni bajarishga to'liq holatda tayyor hisoblanmaydi. Bu ko'rinishdagi talabalar tomonidan mashg'ulotlar rejimlari (berilgan yosh guruhlari uchun fiziologik jihatdan asoslangan standartlarga muvofiq) doirasida tuzib chiqilgan o'quv mashg'ulotlari dasturlarini bajarish qiyin amalga oshiriladi. Bu holat sezilarli sondagi talabalarning jismoniy tayyorgarligi va ular tomonidan bajariluvchi normativ testlar o'rtasidagi nomuvofiqlik bilan bog'liq hisoblanadi. Ko'pgina talabalarda jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga nisbatan zaruriy motivatsiya mavjud emasligi vaziyatni yanada chuqurlashtiradi. Bunday talabalarda ko'pgina holatlarda amaliy mashg'ulotlarda nafaol holatda ishtirok etish, elementar

mashqlarni bajarish holatida bo'lmaslik, jismoniy yuklamalardan qochish, shuningdek organizmning barcha tizimlarini optimal darajada funktsiya bajarishi uchun talab qilinuvchi natijaga erishishda qat'iylik namoyon bo'lmasligi kuzatiladi. Bunday talabalarning jismoniy faoliyatini faollashtirish muhim masala sifatida qolmoqda. Bu talabalarni o'qitish jarayoni uslubiyati va uni tashkil qilish o'ziga xos xususiyatlarga ega hisoblanadi. Bu holat turli xil darajada jismoniy jihatdan rivojlanish va jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lgan talabalarga harakatlarga oid holatlarni o'rgatishda yangi uslubiyatni ishlab chiqish talab qilinishiga olib keladi.

Ushbu muammolar o'z navbatida soha bo'yicha yuqori malakali kadrlar tayyorlash, o'quv-mashg'ulot va musobaqa jarayonlarini ilmiy asosda tashkil qilish, iste'dodli sportchilarni tarbiyalash ko'lamini kengaytirish muhimligiga etibor qaratadi.

Albatta, bu borada so'nggi yillarda qator ilmiy maskanlarda arzigulik ilmiy-tadqiqot ishlari amalga oshirila boshladi (V.N.Platonov, 1997; G.G.Arzumanov, 1998; Yu.V.Veroxshanskiy, 1998; F.P.Suslov, 2001; L.P.Matveev, 2001; Yu.M.Yunusova, 2007; M.S.Olimov, 2008;). Shunga qaramay, hali joylardagi sport maktablarida, ta'lim muassasalarida faoliyat ko'rsatayotgan sport to'garaklarida o'tkazilayotgan mashg'ulotlar,

tuman, shahar va viloyatlar miqyosida tashkil etilgan musobaqalar sifati va samaradorligini yetarli deb bo'lmaydi. Jumladan, azaldan Olimpiya o'yinlari dasturidan joy olgan yengil atletika Respublikamiz bo'ylab muntazam o'tkazilib kelinayotgan barcha musobaqalar, xususan «Umid nihollari», «Barkamol avlod», «Universiada» kabi musobaqalar tarkibidan joy olgan bo'lsa-da, hali ushbu sport turi bo'yicha xalqaro miqyosga loyiq sport ustalari yetishtirilmayapti.

Mashg'ulotlar ko'p yillik sport tayyorgarligining davriyligi, tabaqalashtirilgan uslublar va vositalarga didaktik tarkibda asoslanmaydi. Ushbu muammo, ayniqsa, qisqa masofaga yuguruvchi sportchilar tayyorlash jarayoniga taalluqlidir. Agar yengil atletikaning mazkur ixtisosligi bo'yicha o'quv-mashg'ulot va takomillashtiruv guruhlarida shug'ullanayotgan sportchilarning tayyorgarlik davriga mansub umumiy jismoniy va maxsus jismoniy bosqichlarida o'tkazilayotgan mashg'ulotlar mazmuni, hajmi, shiddati va yo'nalishi nisbatan maqsadga muvofiq deb tan olinsa, tayyorgarlikning musobaqa oldi bosqichi zamon talablari darajasida shakllanmagan.

Mazkur jarayonning dasturi, ayniqsa jismoniy tarbiya va sportga ixtisoslashgan O.O'.Y.lar hamda fakultetlarning funksional

faoliyatiga (o'quv yili, o'quv rejasi, o'quv jadvali, o'quv-mashg'ulot yuklamalari) ilmiy asosda moslashtirib ishlab chiqilmagan. Binobarin, qisqa masofaga yuguruvchi sportchi talabalarni oliy va o'rta maxsus ta'lim muassasalari sharoitida

musobaqalarga tayyorlash masalasi ilmiy obyekt sifatida o'ta dolzarb nazariy va amaliy ahamiyat kasb etadi.

Albatta yuqori malakali sportchilarni tayyorlash tizimi, jumladan ko'p yillik tayyorgarlik jarayonining davrlari, bosqichlari, shu davr hamda bosqichlarda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik, texnik va taktik tayyorgarlik bo'yicha qo'llaniladigan mashg'ulot sikli mashqlar hajmi va shiddati, ularning nisbati, musobaqa oldidan ish qobiliyati va sport formasini shakllantirish, vaqtinchalik saqlab turish, «pasaytirish», uni qayta tiklash, yanada o'stirish kabi masalalar bugungi kunda soha olimlari tomonidan ilmiy asoslab berilgan (D.Xarre, 1971; Yu.V.Verxoshanskiy, 1980; 1988; 1991; L.P.Matveev, 1997; V.N.Platonov, 1997, 2004; V.P.Filin, 1995; F.P.Suslov, 1986; G.G.Arzumanov, 1998; A.N.Makarov, 1986; N.G.Ozolin, 1989; N.G.Nikitushkin va bosh., 1989; J.K.Xolodov, V.S.Kuznetsov, 2000; M.A.Godik, 2005; R.M.Matkarimov, 2005;

L.R.Ayrapet'nyants, 2006; R.S.Salomov, 2007). Shu bilan bir qatorda jismoniy tarbiya institutlari va fakultetlarida ta'lim oluvchi, o'quv rejasi hamda o'quv jadvallariga asosan nazariy-amaliy mashg'ulotlarda ishtirok etuvchi sportchi-talabalarni musobaqalarga tayyorlash tizimi ilmiy jihatdan yetarli ishlab chiqilmagan.

Yengil atletikaning yugurish turlariga ixtisoslashgan sportchi-talabalar uchun o'quv yiliga moslashtirilgan musobaqa oldi tayyorgarlik sikli, mashg'ulotlar hajmi, shiddati va yo'nalishi ilmiy obyekt sifatida deyarli o'rganilmagan.

Ko'p yillik pedagogik kuzatuvlar va amaliy tajriba shundan dalolat beradiki, jismoniy tarbiya va sportga ixtisoslashtirilgan ta'lim muassasalarida sportchi-talabalarni musobaqalarga tayyorlash, mashg'ulotlarning yillik yuklama hajmini rejalashtirishda o'quv rejasiga kiritilgan nazariy va amaliy mashg'ulotlar yuklamalari e'tiborga olinmaydi. Vaholanki, o'quv rejasi bo'yicha o'tkaziladigan nazariy va amaliy (suzish, gimnastika, sport o'yinlari, og'ir atletika va hokazo) mashg'ulotlar qo'shimcha yuklama sifatida shug'ullanuvchi sportchi-talabalar ish qobiliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

So'nggi yillarda talaba yoshlar sporti jadal rivojlanayotgani, uning global miqyosda ommaviylasha borishi talabalar o'rtasida o'tkazilayotgan mahalliy va xalqaro musobaqalar (hududiy, mamlakat, kontinental va jahon universiadalari, ta'lim muassasalarining ichki musobaqalari, «Barkamol avlod», «Universiada» va hokazo) salohiyatining yildan-yilga kuchayib borayotganligi yillik tayyorgarlik siklining o'qishdan ajratilmagan variantini ishlab chiqish zarurligiga e'tibor qaratmoqda. Ma'lumki, mahalliy (hududiy) musobaqalar taqvim rejasi astronomik yil davomida o'tkaziladigan asosiy xalqaro musobaqalar (Osiyo va jahon chempionatlari, Osiyo va Olimpiada o'yinlari) muddatiga asoslanadi. Ta'kidlash joizki, hududiy musobaqalarda ham, xalqaro musobaqalarda ham aksariyat jismoniy tarbiya va sport yo'nalishiga ixtisoslashgan ta'lim muassasalari talaba - yoshlari ishtirok etadi. Ushbu toifaga mansub sportchilar (BuxDU sportchi-talabalari) esa aslida yillik tayyorgarlik siklida rejalashtirilgan sport mashg'ulotlariga xos yuklamalardan tashqari yil davomida o'quv rejasi bo'yicha o'tkaziladigan amaliy o'quv mashg'ulotlari bilan bog'liq yuklama-larni ham bajarishlari talab qilinadi. Binobarin, sport tayyorgarligi va o'quv rejasi bo'yicha bajariladigan barcha yuklamalar hajmi jismoniy tayyorgarligiga

salbiy ta'sir ko'rsatishi (kerak muddatda sport formasining yuksak shakllanmasligi va sport natijalarining tushib ketishi) ehtimoldan xoli emas.

Mazkur muammolar BuxDPI Jismoniy madaniyat fakultetida ta'lim oluvchi yengil atletika bo'limining 200 m. masofaga yugurish turiga ixtisoslashgan sportchi-talabalar misolida o'rganildi va olingan natijalar asosida o'quv reja bo'yicha o'tkaziladigan mashg'ulotlar hajmini e'tiborga olgan mashg'ulotlar dasturi ishlab chiqildi hamda shu dasturlar asosida qo'llaniladigan eksperimental mazmunli mashg'ulotlarning yalpi (kumulyativ) samaradorligi aniqlandi.

O'tkazilgan joriy tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, amaldagi yillik tayyorgarlik sikli davomida qisqa masofalarga yuguruvchi

sportchilarda jismoniy tayyorgarligini aks ettiruvchi ko'rsatkichlar sust sur'atlar bilan shakllangan. Jumladan, 200 m masofaga yuguruvchi sportchi-talabalarda maxsus jismoniy tayyorgarlikning musobaqa sikllaridan avval yildan - yilga shakllanish dinamikasi (1-jadval) o'rganilgan ko'rsatkichlar bo'yicha o'ta kam miqdorda progressiv yo'nalishda qisqarib borgan bo'lsa-da, yillik o'sish farqi millisekundlarda va millimetrlar miqdorida qayd etilgan. Jumladan, 100 m.ga yugurish bo'yicha: dastlabki ko'rsatkichlar (tayyorgarlik siklining boshida) - $13,23 \pm 0,86$; 1-yil - $12,92 \pm 0,54$; 2-yil - $12,82 \pm 0,28$; 3-yil - $12,64 \pm 0,30$; 200 m muvofiq ravishda: $26,54 \pm 0,88$; $26,42 \pm 0,76$; $26,34 \pm 0,52$; $25,92 \pm 0,44$; 400, 600 va 1000 m yugurish bo'yicha olingan ko'rsatkichlar ham aynan qayd etilgan yo'nalishga xos dinamika bilan ifodalandi.

1 jadval. Qisqa masofaga yuguruvchi sportchi-talabalarda maxsus jismoniy tayyorgarlikning shakllanish dinamikasi ($\pm \delta$)

Тестлар	Дастлабки кўрсаткичлар	Кўрсаткичлар		
		1 йил	2 йил	3 йил
Югуриш машқлари (сония)				
100 м	13,23±0,86	12,92±0,54	12,84±0,28	12,64±0,30
200 м	26,54±0,88	26,42±0,76	26,34±0,52	25,92±0,44
400 м	56,4±1,09	56,24±0,98	55,72±0,81	55,16±0,76
600 м	1.29,4±0.08,0	1.29,10±0.11,2	1.28,1±0.09,3	1.27,2±0.11,2
1000 м	2.39,0±0.24,8	2.38,0±0.19,4	2.37,0±0.22,6	2.36,2±0.21,8
Узунликка сакраш машқлари (см)				

Жойдан туриб сакраш	231,62±4,08	234,56±5,12	239,68±4,44	227,48±5,02
Жойдан 3 ҳатлаб сакраш	723,84±6,12	730,67±5,66	738,72±5,74	755,66±4,94
Жойдан 5 ҳатлаб сакраш	1266,48±7,44	1271,52±6,12	1290,56±5,82	1305,48±5,12
Жойдан 10 ҳатлаб сакраш	2572,26±9,36	2590,34±7,48	2645,30±8,06	2675,38±7,24

Uzunlikka sakrash bo'yicha kuzatilgan natijalar esa nisbatan jadal o'sib borganligiga e'tibor qaratildi. Shu bilan bir qatorda, agar A.S.Chinkin va boshqalar (2008) tomonidan tavsiya etilgan model ko'rsatkichlarga asoslanilsa, unda (yuguruvchilarning joydan uzunlikka sakrash natijasi 260 sm, 3 hatlab sakrash 750 sm.ga teng) tadqiqotimizda ishtirok etgan 200 m ga yuguruvchi sportchilarning ko'rsatkichlari joydan uzunlikka sakrash bo'yicha 3 yil davomida ham past bo'lgan, 3 hatlab sakrash bo'yicha esa 2 yilgacha ushbu model ko'rsatkichidan kam namoyish etganligi kuzatiladi.

Xulosa qilib aytganda amaldagi dastur asosida shug'ullanuvchi yengil atletikachilar ustida o'tkazilgan tadqiqotlardan

shu narsa aniqlandiki, qisqa masofaga yuguruvchi sportchitalabalarda tezlik-kuch, chidamkorlik sifatlari va sakrovchanlik qobiliyatlari yugurish hamda sakrash testlari bo'yicha model ko'rsatkichlarga nisbatan ancha kam darajada shakllanganligi qayd etildi. Tezkorlik sifatlari (100, 200, 400 m.ga yugurish) bo'yicha eng yaxshi ko'rsatkichlar uzunlikka sakrovchilarda kuzatildi (muvofig ravishda 11,51±0,32; 23,7±0,92; 56,12±2,27 s.). Chidamkorlik sifatlari bo'yicha, kutilganidek, eng yaxshi natijalar uzoq masofaga yuguruvchilarda namoyish etildi. Qisqa masofalarga yuguruvchilarda o'rganilgan sakrovchanlik ko'rsatkichlari taqqoslanadigan bo'lsa, eng yaxshi natijalar qisqa masofaga yuguruvchilarga xos ekan.

Faydalanilgan adabiyotlar:

1. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2018 йил 25 октябрдаги 864-сон “Ўқувчи ва талаба ёшлар ўртасида ўтказиладиган республика спорт мусобақалари тизимини янада такомиллаштириш” тўғрисидаги Қарори. Lex.uz
2. Абдуллаев М.Ж., Олимов М.С., Тўхтабоев Н.Т. Енгил атлетика ва уни ўқитиш методикаси. Дарслик. “Баркамол файз медиа” нашриёти Тошкент-2017 й. 620 бет
3. Андريس Э.Р., Қудратов Р.Қ. Енгил атлетика. – Тошкент. ЎзДЖТИ, 1998. - 126 б.,
4. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев Олимпийская литература. 2002. – 290 с.;
5. Губа В.П., Квашук П.В., Никитушкин В.Г. Индивидуализация подготовки юных спортсменов. - Москва: ФиС, 2009. - 76 с.;
6. Система подготовки спортивного резерва/ Под общ. Ред. В.Г. Никитушкина - М., 1994. -319 с.;