

ҚИСҚА, ЎРТА ВА УЗОҚ МАСОФАЛАРГА ЮГУРУВЧИЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ РИВОЖЛАНИШИ ВА АНАТОМИК ФИЗИОЛОГИК ХУСУСИЯТЛАРИ

С.Ҳакимов

Фарғона давлат университети ўқитувчиси,

Ш.Худойқулов

Фарғона давлат университети талабаси

АННОТАЦИЯ

Ушбу мақолада қисқа, ўрта ва узоқ масофаларга югурувчиларнинг жисмоний тайёргарликни спорт машғулотларининг уч ва тўрт йиллик дастур бўйича жисмоний ривожланиши ва анатомик физиологик хусусиятлари аниқлаш бўйича илмий - тадқиқот натижалари баён қилинган.

***Калит сўзлар.** анатомик-физиологик, жисмоний ривожланганлиги, функционал, техник, тактик ва жисмоний тайёргарлик, морфологик хусусиятлари.*

ABSTRACT

In this article, the results of scientific research on physical development and anatomical physiological characteristics of short, medium and long distance runners are described.

***Keywords.** anatomic-physiological, physical development, functional, technical, tactical and physical training, morphological characteristics.*

КИРИШ

Ўзбекистон Республикаси Президентининг ПФ-5924-сонли “Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш ва оммалаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги фармонида “Мамлакатда юксак маданиятга эга бўлган ҳар томонлама етук ҳамда жисмонан соғлом инсонни шакллантириш мақсадида, аҳолининг жисмоний тарбия ва спорт соҳасида малака ва билимларини орттиришга қаратилган устувор йўналишларни белгилаш, иқтидорли спортчиларни танлаб олиш (селекция) жараёнига инновацион шакллар ва усулларни жорий этиш” зарурлиги алоҳида кўрсатиб ўтилган ҳамда жойларда ёшлар орасидан иқтидорли спортчиларни танлаб олиш (селекция)нинг самарали ва шаффоф тўрт босқичли – ташкилот-туман (шаҳар)-худуд-республика тизимини ишлаб чиқиш ва жорий этиш назарда тутилган.

АДАБИЁТЛАР ТАҲЛИЛИ ВА МЕТОДОЛОГИЯ

Дунё спорт амалиётида енгил атлетика спорт тури бўйича ўтказилаётган мусобақаларда спорт рақобатининг кучайиб бораётганлиги спортчилар тайёрлаш тизимини янги технологиялар асосида такомиллаштиришни тақозо этмоқда. Енгил атлетиканинг югуриш турлари бўйича юқори малакали спортчиларни тайёрлаш тизимида спортчиларни комплекс тайёргарлигини такомиллаштириш бугунги кунда жаҳон миқёсида муҳим аҳамиятга эга бўлган вазифалардан саналмоқда. Югуриш турларида спортчиларни кўп йиллик босқичларига саралаш ва тор ихтисосликка йўналтириш, машғулот жараёнларини режалаштириш, нуфузли спорт мусобақаларига тайёрлаш жаҳон ҳамжамияти эътиборини ўзига тортиб келмоқда. Ўтказилаётган йиллик тайёргарликнинг босқич ва даврларида машғулотларни олиб бориш, спортчиларнинг жисмоний, техник-тактик, функционал, психологик ва интеграл тайёргарлигини такомиллаштириш, машғулот ва мусобақа фаолиятида спорт формасини ушлаб туриш каби вазифаларни ҳал этиш талабини қўймоқда.

Енгил атлетиканинг қисқа, ўрта ва узоқ масофаларга югурувчи талаба спортчилар билан ўтказиладиган спорт машғулотларида уларни жисмоний ривожланганлиги, функционал, техник, тактик ва жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларининг ўзаро корреляцион боғлиқлигини ташкил қилиши билан бегиланади.

Талаба спортчиларни тактик тайёргарлигини квалификациясини инобатга олган ҳолда ишлаб чиқилган методика асосида ривожлантириб, машғулот ва мусобақа жараёнларида жорий, оралиқ мусобоқа олди ва мусобақаларда педагогик назорат қилиш шкалалари ва мобил электрон стартёр ускунаси ишлаб чиқилиб, амалиёт жараёнида қўлланиш натижасида югуриш турларида малакали спортчиларни тайёрлаш учун хизмат қилиши билан изоҳланади.

Енгил атлетикачи талаба-спортчиларни анатомик-физиологик хусусиятларини ўрганишга оид адабиётлар таҳлили шундан хулоса чиқариш имконини бердики, спортчиларни жисмоний ривожланиш қонуниятлари, уларнинг марфологик хусусиятлари, жисмоний сифатларини ривожлантиришнинг ёшга оид жиҳатлари очиқ берилган. Лекин қисқа, ўрта ва узоқ масофаларга югурувчиларни жисмоний ривожланишида комплекс ёндашув асосида юкламаларини таъсири етарлича ўрганилмаган.

Спринтерларда юқори натижаларни кўрсатишда жисмоний ривожланганликнинг аҳамияти катта эканлигини олиб борилган тадқиқот натижаларида аниқланди.

Жисмоний ривожланиш бўйича олиб борилган изланишларнинг кўрсатишича, бир хил гуруҳларидаги спортчиларда ҳар хил кўринишдаги жисмоний ривожланиш, ўртача бўлган ва турли даражадаги жисмоний тайёргарликка эга спортчиларни жисмоний ривожланиши ҳам турлича бўлиши аниқланди.

Спортчиларни жисмоний ривожланиши ҳаракат сифатларининг ривожланиши энергетик тизимлар динамикаси хусусиятлари билан ҳам боғлиқлиги тадқиқотларда аниқланди.

МУҲОКАМА ВА НАТИЖАЛАР

Турли мушак гуруҳларининг ҳар йилдаги ўсиши бир хил эмаслиги тадқиқотларда аниқланган. Ўсмирларда 10 дан 14 ёшгача бўлган даврда оёқларни букувчи ёзувчи мушаклар кучининг ўсиши 85% ни ташкил этар экан. Елка камарини букувчи мушаклар кучининг ўсиши 24% ни ташкил қилиши аниқланган. Шу сабабли нисбий кучни ривожлантириш 13 ва 15 ёшдан бошлаб ривожлантириб бориш тавсия этилган.

1-жадвал

Қисқа масофага югурувчи талаба-спортчилар учун йиллик тайёргарлик юкламаларининг оптимал тузилиши

Ойлар		Сентябр				Октябрь				
Хафгалар										9
Йиллик циклнинг тузилиши	Даврлар	Тайёргарлик								
	босқичлар	Умумий тайёргарлик								
Тайёргарлик босқичларидаги асосий кўрсаткичлари		Умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик даражасини ошириш								
1.	Умумий машғулотлар сони	6	6	6	6	6	6	6	6	6
2.	Умумий машғулотлар соати	18	18	18	18	18	18	18	18	18
3.	Умумий югуришлар ҳажми, км	25	27	20	24,4	26,9	20,5	22,3	22,2	24,8
	Югуриш ҳажми ва шиддати 96-100%, км	1,2	1,2	1,2	0,6	1,2	1,2	1,2	1,2	0,8
	Югуриш ҳажми ва шиддати 91-96%, км	2,2	2,2	1,6	2,6	2,6	2,6	1,4	1,8	2,2
	Югуриш шиддати 90% гача, км	4,2	4,2	3,4	4,2	4,2	3,4	4,4	4,4	3,0
	Югуриш машқлари ҳажми, км	2,1	2,1	1,9	1,9	1,9	1,5	1,5	1,8	1,8
4.	Сақраш машқлари ҳажми, км	3,3	3,3	1,9	3,1	3,0	1,8	1,8	3,0	3,0
5.	Оғирликлар билан бажариладиган машқлар, т	4,5	4,5	5	4,5	4,5	5	5	5	4
6.	УЖТ, с	5	5	5	5	5	5	5	5	5

7.	Кросс югуришлар	12	14	10	12	14	10	12	10	14
8.	Назарий тайёргарлик, с	+	+	+	+	+	+	+	+	+
9.	Мусобақалар сони /сартлар, назоратлар	н		м		н		н		м
10.	Ташкилий ва ҳакамлик амалиёти, с	+	+	+	+	+	+	+	+	+
11.	Тиббий назорат, с	+								+
12.	Тарбиявий ишлар, с	+	+	+	+	+	+	+	+	+

2-жадвал

**Ўрта ва узоқ масофаларга югурувчиларда жисмоний
ривожланишнинг тотал кўрсаткичлари (n=20)**

	Тана узунлиги (см)	Вазни (кг)	Кўкрак қафаси айланаси (см)		
			Тинч ҳолатда (см)	Нафас олганда (см)	Нафас чиқарганда (см)
\bar{X}	165	65,05	78,11	79,68	78,84
δ	2,69	4,99	4,28	4,95	4,5
V, %	1,5	7,92	6,21	6,16	4,57

Биз томонимиздан қисқа масофага югурувчи талаба-спортчилар учун йиллик тайёргарлик дастурини иқлим шароитимизни инобатга олиган ҳолда ишлаб чиқдик.

Дастурда қисқа масофага югурувчи талаба-спортчиларни жисмоний, функционал, техник ва тактик тайёргарлиги инобатга олиниб ишлаб чиқилган.

3-жадвал

**3000 м масофага югурувчиларда функционал кўрсаткичларнинг
тадқиқот олдида шаклланганлик даражаси**

	Ф.И	Шид					Югуриш мароми мин/кмМа кс/мин	ЮҚС макс/ўр тача	Қадам каденс и1даки қадаМ акс/ми н (сонда)	кКал кДж %
		1 Ши д.з он %	2 Шид .зон %	3 Шид.з он %	4 Шид .зон %	5 Шид.з он %				
1	Ш.Худойкулов	16	8	13	28	35	02:01/ 04:10	208/159	104/19	313
2	Б.Журахонов	22	15	24	18	21	02:35/ 04:00	197/160	111/27	338
3	А.Усмонов	13	18	21	27	21	02:14/ 04:12	195/158	147/24	318

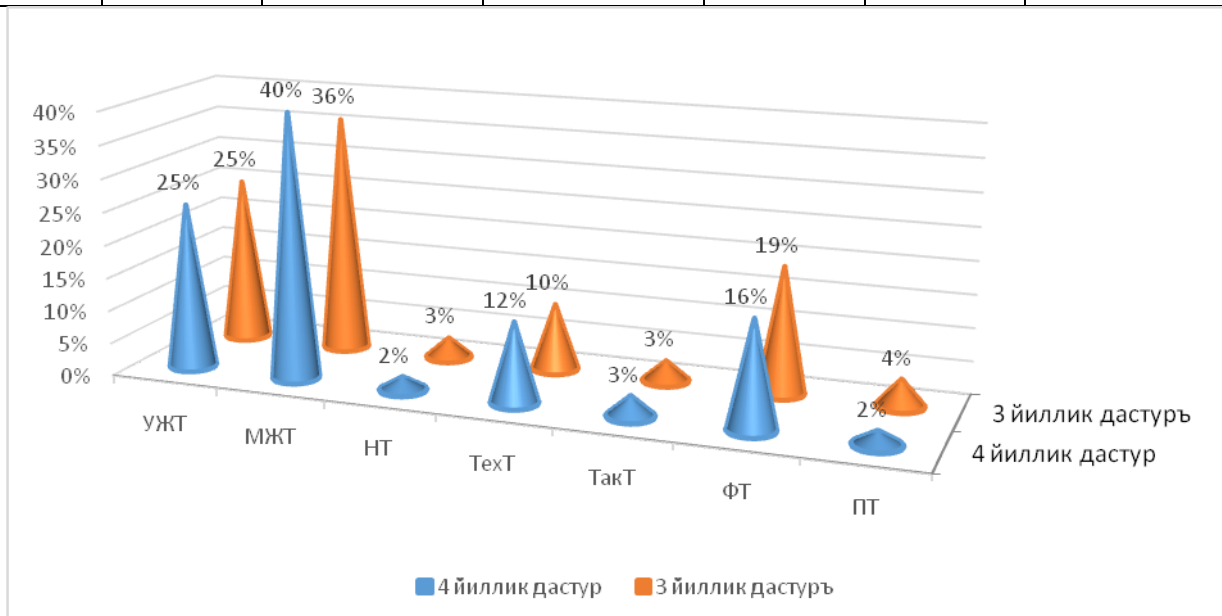
4	З.Хасанов	20	12	26	22	20	02:22/ 03:58	202/156	135/28	287
5	Р.Собиров	14	7	25	17	37	02:27/ 03:56	189/163	127/23	335
6	Б.Хожақбаров	12	16	19	24	29	02:39/ 03:51	191/154	119/29	346
7	Н.Анваралиев	10	14	18	30	28	02:41/ 04:02	201/161	109/35	365

Шунинг учун, узоқ масофага югурувчиларни машғулотлар жараёнида вақт билан маконни ҳис қилишга ўргатиш югуриш маромини ўзлаштиришини улар онгига сингдиришимиз лозим. Қолаверса узоқ масофага югурувчиларни комплекс тайёрлашда функционал ҳолатини яхшилашга қаратилган машғулот услубиятини такомиллашган дастурини ишлаб чиқиш ва илмий асослаган ҳолда амалиётга татбиқ этиш мақсадга мувофиқдир.

4-жадвал

Енгил атлетика узоқ масофаларга югурувчиларнинг машғулотлар сони, шиддати ва ҳажми

Умумий машғулотлар сони	Умумий машғулотлар	Умумий югуришлар ҳажми	Югуриш ҳажми ва шиддати	Югуриш машқлари ҳажми	Югуриш шиддати	Кросс югуришлар ҳажми
320	640	1197,9 км	96-100%	66,6 км	91%	580 км



1-расм. Енгил атлетика ихтисослиги узоқ масофаларга югурувчиларнинг 4 йиллик ва 3 йиллик дастурларида кўрсатилган спорт педагогик маҳоратини ошириш машғулотларининг тақсимланиши

Илмий-методик адабиётларга асосан энгил атлетикачиларни кўп йиллик тайёргарлик босқичлари бўйича энгил атлетика машғулотларини бошқариш, тайёргарлик компонентларини ривожлантириш, режалаштириш ва кўп йиллик тайёргарлик босқичларидаги муаммоларни ўрганиш бўйича илмий ишлар олиб борилган. Аммо, энгил атлетикачи талаба-спортчиларни комплекс тайёргарлигини ошириш юзасидан илмий тадқиқотлар етарлича очиб берилмаган. Таҳлил қилинган ишларда спортчиларни тайёргарлигини ривожлантириш бўйича турлича ёндашувлар мавжуд. Шу муносабат билан энгил атлетикачи талаба-спортчиларни комплекс тайёрлаш бўйича илмий тадқиқотлар ўтказиш зарурлигини кўрсатади.

Жисмоний ривожланиш бўйича олиб борилган изланишларнинг кўрсатишича, бир хил гуруҳларидаги спортчиларда ҳар хил кўринишдаги жисмоний ривожланиш, ўртача бўлган ва турли даражадаги жисмоний тайёргарликка эга спортчиларни жисмоний ривожланиши ҳам турлича бўлиши мумкин. Турли тадқиқотларда югуриш турларига ихтисослашган спортчиларда бўй ва вазн кўрсаткичлари бир-бирига мутаносиб бўлишлигини кўрсатиб ўтган.

Аммо бизнинг фикримизча, бўй ва вазн оғирлиги спортчиларни географик жойлашуви билан ҳам боғлиқ. Чунки, Европа, Австралия, Америка ва Африка қитъаларининг қисқа масофага югурувчиларида тана тузилишида оёқ узунлиги кўпроқ кўзга ташланиш баробарида мушакларнинг шаклланганлиги яққол намоён бўлади. Ўрта ва узоқ масофаларга югурувчи Европа ва Африка қитъаси вакилларида ўртача тана тузилишига эга бўлган спортчилар кўпроқ учрайди. Осиё қитъаси вакилларида эса тана тузилиши оёқ қисмига нисбатан бел қисмининг узунлиги кўзга ташланади, югуриш турларида жисмоний ривожланишнинг аҳамияти жуда катта эканлиги кузатилди. Чунки, югуришда қадамлар частотаси, қадамлар узунлиги ва югуриш каденси жисмоний ривожланганлик даражаси билан боғлиқ ҳолда ишлаши керак.

Қисқа, ўрта ва узоқ масофаларга югурувчиларни педагогик назорат қилиш шкаласи югурувчиларни дастлабки тайёргарлик, оралик, мусобақа олди ва мусобақа жараёнларида уларни саралаш, натижаларни олдиндан башорат қилиш ва бошқариш имкониятларини оширади, шу боис ушбу педагогик назорат қилиш шкаласини спортчилар амалиёт жараёнига тавсия этилади. Талаба спортчиларни югуриш турларида тактик тайёргарлигини шакллантириш учун ишлаб чиқилган тактик тайёргарлик методикаси югуришга ихтисослашган учинчи разрядли спортчилардан бошлаб халқаро тоифадаги спорт усталарининг турли микроциклларда югуриш тактикасини ўзлаштириши учун тавсия этилди.

Енгил атлетикачи талаба-спортчиларни югуриш турлари бўйича мусобақаларга комплекс тайёрлаш учун ишлаб чиқилган методикалар уларни йиллик тайёргарлик циклларида жисмоний, функционал, техник ва тактик тайёргарлигини ривожлантиришда ва уларни дастлабки тайёргарлик, оралик, мусобақаолди ва мусобақа циклларида нуфузли мусобақаларга саралаб олиш, натижаларини олдиндан башоратлаш ва бошқаришда илмий-оммавий ва назарий жиҳатдан асосланган дастур сифатида югуриш бўйича спортчилар тайёрлаш тизимига тавсия этилади.

ХУЛОСА

Турли тадқиқотларда югуриш турларига ихтисослашган спортчиларда бўй ва вазн кўрсаткичлари бир-бирига мутаносиб бўлишлигини кўрсатиб ўтган. Аммо бизнинг фикримизча, бўй ва вазн оғирлиги спортчиларни географик жойлашуви билан ҳам боғлиқ.

Қисқа масофаларга югурувчиларнинг жисмоний тайёргарлигини ва спорт натижасининг юқори бўлиши нафақат тос-сон болдир мушакларининг ривожланганлигига ва уларнинг портловчанлик кучи даражасига асосланади.

Ўрта масофага югуришга ихтисослашган талаба-спортчиларда уч бўғимни ва бошқа бўғимларни ҳамда оёқнинг букувчи ва ёзувчи мушакларни бир вақтда ва алоҳида ривожлантиришга мўлжалланган интеграл ва локал таъсир этувчи восита ва усулларни ишлаб чиқишни талаб этади.

Фойдаланилган адабиётлар (REFERENCES)

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг Фармони. Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш ва оммалаштириш чора-тадбирлари тўғрисида. ПФ-5924-сон. Тошкент ш., 2020 йил 24 январь.
2. Дукальская А.В. Современное представление о развитии физических качеств волейболистов. - Росгов-на-Дону, 1995.- 24 с.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991.- 543 с.
4. Олимов М.С. Югуриш турларида енгил атлетикачи талабаларни тайёрлашнинг илмий педагогик асослари Автореферат. Чирчиқ-2022.
5. Khakimov, S. T. (2022). INCREASE IN THE LEVEL OF PHYSICAL TEXT CHAMPIONSHIP, DIFFERENTIATED BY YOUNG VOLLEYBALLS ACCORDING TO THE SPECIALTY OF THE GAME. *Academic research in educational sciences*, 3(3), 549-556.
6. Khakimov, S. T. (2022). THE WAYS TO ENHANCE THE TRAINING

PROCESS OF YOUNG VOLLEYBALL PLAYERS. *Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal*, 2022(2), 118-135.

7. Shermukhammadov, B. (2022). Creativity of a Teacher in an Innovative Educational Environment. *Journal of Higher Education Theory and Practice*, 22(12), 127.

8. Siddikov, B. S. (2020). The importance of sports and recreation activities for a harmoniously developed generation. In *Психологическое здоровье населения как важный фактор обеспечения процветания общества* (pp. 107-111).

9. Tulanboevich, K. S., & Nishanbaevich, M. O. (2021). Improving physical fitness and training process in young volleyball players. *ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal*, 11(5), 312-316.

10. Tulanboyevich, K. S. (2022). THE EFFECTIVENESS OF DEVELOPING STRENGTH AND PHYSICAL QUALITY OF HIGH SCHOOL STUDENTS THROUGH GYMNASTIC TRAINING. *Conferencea*, 176-184.

11. Tulanboyevich, X. S., & Kamolaxon, U. (2022, October). GIMNASTIKA DARSIDA SNARYADLARDA BAJARILADIGAN MASHQLARNI O'RGATISH USULLARI. In *E Conference Zone* (pp. 68-73).

12. Yuldashev, M. (2021). INNOVATIVE ASPECTS FOR HEALTHY LIFESTYLE FORMATION AND DEVELOPMENT OF SPORTS. *CURRENT RESEARCH JOURNAL OF PEDAGOGICS*, 2(05), 102-107.

13. Сиддиков, Б. (2014). УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ КОМПЛЕКСЫ: СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ. *Актуальные проблемы современной науки*, (5), 71-74.

14. Сиддиков, Б. С. (1994). Физическое воспитание школьников в условиях учебно-воспитательного комплекса (на материале сельских школ Узбекистана).

15. Сиддиков, Б. С. (2019). Физическое воспитание как фактор развития личности. *International scientific review*, (LXIV), 57-58.

16. Сиддиков, Б. С., & Джалалов, Б. Б. (2016). OBJECTIVES OF THE YOUTH ACTIVITY BY TEACHING TRAINING. *Учёный XXI века*, (6-2 (19)), 41-44.

17. Хайдаралиев, Х. Х. (2022). РОЛЬ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ. *Academic research in educational sciences*, 3(3), 591-599.

18. Хакимов, С. Т. (2021). Ёш волейболчилар жисмоний тайёгарлигини ўйин ихтисослиги бўйича такомиллаштириш. *Ташкилий қўмита*, 234.

19. Шермухаммадов, Б. (2012). Использование различных методов, форм и средств в воспитании молодежи. *Актуальные проблемы современной науки*, (5), 80-83.