

## ҚИСКА МАСОФАГА ЮГУРУВЧИ ЎСМИРЛАРНИНГ ЙИЛЛИК ТАЙЁРГАРЛИК МАШҒУЛОТЛАРИНИНГ ТАҚСИМЛАНИШИ

Ражаббоев Камолiddин

*Бухоро Давлат Педагогика Институтини магистранти*

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.

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, рухий 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 қатор 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 машғулоти циклида бошқариш ва такомиллаштириш спорт назарияси услубиятида кўп йиллик ва мураккаб жараёнларидан ҳисобланади (1, 2, 3, 4) [1].

Педагогик тажриба йиллик циклни тайёргарлик даврида ўқув машғулоти гуруҳлари учун умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик воситаларини оқилона тақсимлаш мақсадида ўтказилди. Тажриба табиий шароитларда Юнусобод ҳалқ таълимига қарашли БҶОЗСМ атлетика машғулотида олиб борилади. Ишлаб чиқилган услубият ёрдамида унинг самарадорлиги текширилди. Тадқиқотларнинг кейинги босқичи шундан иборат бўлдики, тайёргарлик даврида машғулотларини ўтказиш учун машғулоти машқлари ва воситалари танланди, машғулоти машқлари гуруҳларга ажратилди. Аввал таъкидлангандек, тайёргарлик даврида организмнинг функционал имкониятларини оширишга, жисмоний тайёргарликни яхшилашга ва базани тўлдиришга ёрдам берадиган машғулоти юкламаларини оптимал равишда режалаштиришга алоҳида эътибор қаратиш лозим. Чунки бу мусобақа фаолиятини самарали олиб боришга имкон яратади. Юқоридаги вазифаларни ҳал этиш учун ўқув машғулоти 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 қуйидаги 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.

Ўтказилган педагогик тажрибадан, бошида тажриба гуруҳи 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. 100 м 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.

Татқиқот 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 35,3 км 91-95% Шиддатда югуришлар, 32,6 км 91% дан паст бўлган шиддат зонасида 105,6 км махсус 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, кишки мусобақа даври, ўтиш даври, 2 тайёргарлик даври, махсус тайёргарлик ва мусобақа даврлари ҳамда ўтиш давридан иборатдир.

Қисқа масофага югурувчиларни йиллик машғулотларида УЖТ ва МЖТ юкламаларини қўлланилиш нисбати ва восита усулларини қўлланилиши ҳамда ишлаб чиқилган йиллик тайёргарлик машғулотларини режалаштириш самарадорлиги бўйича ўтказилган тадқиқот натижалари куйидаги 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 4 йилида 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 қисқа масофага югурувчиларнинг тезкор куч ва тезкор чидамлилигини 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 ҳафталари дир. Мусобақа даври мусобақа олди тайёргарлик, эрта мусобақалар ва асосий мусобақалардан иборат. Ўтиш даври ҳам дам олиш ва фаол дам олиш ҳафталигадан иборат дир.

Хулоса қилиб айтганда Ҳозирги кунда Ўзбекистон ва жаҳон спорт амалиётига жорий этилган йиллик тайёргарлик машғулоти дастирларига биноан қўлланилиб келаётган йиллик тайёргарлик машғулоти юкламалар ўз самарадорлиги жиноятидан 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, дастирлар бўйича ўтказилган машғулотларни илмий асосланган янги педагогик технологиялар ёрдамида ташкил этиш заруриятига эътибор қаратади. Қисқа масофага югурувчиларнинг амалдаги дастиридаги йиллик тайёргарлик машғулотларини тақсимланиши ва унда қўлланиладиган юкламалар ҳажмлари ва даврлардаги машғулоти вазифаларини мақсадга мувофиқ деб билсак, аммо ушбу дастирлар бизнинг иқлим шароитимизга мос келмаслиги, жойлардаги машғулоти ўтказиш жойининг талабга жавоб бермаслиги ва мураббийларнинг йиллик машғулотларини ва уни қўлланиладиган юкламаларни кўр-кўрона ҳалақит қилаётганлиги кузатилди.

### Фойдаланилган адабиётлар рўйхати:

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.