

**QISQA MASOFAGA YUGURUVCHILARNING YILLIK
TAYYORGARLIK MASHG‘ULOTLARINI REJALASHTIRISH**

Saburov Mardonbek Davranbekovich

*UrDU Sport faoliyati pedagogika va
psixologiya fakulteti, Yakka kurash
kofedrasi stajor o‘qituvchisi*

Annototsiya: Bugungi kunda qisqa masofalarga yuguruvchi talaba-sportchilarning yillik tayyorgarlik mashg‘ulotlari rejalashtirilishini optimallashtirish dasturini yangi tuzilmasini amaliyot jarayoniga tatbiq etish yuqori malakali sportchilarni tayyorlash samardorligini oshiradi.

Kalit so‘zlar: jismoniy tayyorgarlik, jismoniy rivojlanish, jismoniy holat, sifatlar, tsikl, masofa, harakat, mashg‘ulot, rejalashtirish.

Аннотация: Внедрение новой структуры программы по оптимизации планирования годовой подготовки студентов-спортсменов, бегущих на короткие дистанции, в тренировочный процесс повышает эффективность подготовки спортсменов высокой квалификации.

Ключевые слова: физическая подготовка, физическое развитие, физическое состояние, качества, цикл, дистанция, движение, тренировка, планирование.

Annotation: Implementation of the new structure of the program to optimize the planning of annual training of short-distance running student-athletes into the practice process increases the efficiency of training highly qualified athletes.

Key words: physical training, physical development, physical condition, qualities, cycle, distance, movement, training, planning.

Kirish. Bugungi kunda dunyo sport hamjamiyatida engil atletika bo‘yicha raqobatning kuchayib borayotganligi musobaqalarda ko‘rsatilayotgan natijalarning kun sayin o‘sib borishi barobarida sportchilar tayyorlash tizimini takomillashtirishni taqozo etmoqda. Qisqa masofaga yuguruvchi yuqori malakali sportchilarni tayyorlash ko‘p yillik pedagogik jarayon bo‘lib, sport mashg‘ulotlarini bosqichma-bosqich rejalashtirishdan iboratdir. Ushbu tayyorgarlik bosqichlari va davrlarida mashg‘ulot olib borish mashg‘ulotlarni tashkil qilish uslubiyati, sportchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi nisbatlari, texnik-taktik tayyorgarlik bo‘yicha qo‘llaniladigan mashg‘ulotlar sikli (mikro- mezo- va makrosikllar), yuklamalar hajmi, bajarilish shiddati, musobaqaoldi tayyorgarligi, musobaqa faoliyati, sport formasini ushlab turish kabi omillarning hal etilishini talab qiladi.

Xorij mamlakatlarda engil atletikaning qisqa masofaga yugurish turlariga

ixtisoslashgan yuqori malakali sportchilarni tayyorlash tizimi va mashg'ulot jarayonlarini zamon talablariga mos ravishda rejalashtirish, mashg'ulotlarni o'tkazishga yo'naltirilgan ilmiy ishlar soha olimlari tomonidan olib borilmoqda. O'rganilgan ilmiy adabiyotlar tahlilidan ma'lum bo'lishicha, qisqa masofaga yugurishda yillik tayyorgarlik mashg'ulotlarini rejalashtirish, sportchilarning jismoniy tayyorgarligiga mos ravishda mashg'ulot jarayonlarida qo'llaniladigan vosita, usullar, umumiy jismoniy tayyorgarlik va maxsus jismoniy tayyorgarlik yuklamalarining nisbatlari, bajarilish shiddati, takrorlanishlar soni, dam olish oraliqlariga bog'liq bo'lgan muammolarni hal etish bo'yicha ilmiy tadqiqot ishlarini olib borilishi, o'z navbatida, qisqa masofaga yuguruvchi sportchilarning mahalliy va nufuzli musobaqalarda kerakli sport natijalarini qayd etishiga imkon beradi.

Yurtimizda so'nggi yillarda jismoniy tarbiya va sport sohasida amalga oshirilayotgan ishlarning salmog'i katta bo'layotganligini e'tirof etish lozim. Xususan, sportchilar tayyorlash tizimida yuqori malakali sportchilarni tayyorlash, mashg'ulot jarayonlarini zamonaviy pedagogik texnologiyalar yordamida boshqarish tobora ommaviylashib ustivor vazifalarga aylanib ulgurdi. «Yurtimiz vakillarining Olimpiya o'yinlari, jahon chempionatlari, Osiyo o'yinlari va chempionatlari hamda xalqaro musobaqalarda yuksak natijalarga erishayotgani, dunyoda O'zbekistonning obro'-e'tibori va sport salohiyati yanada oshayotgani, respublikamiz hududlarida jahon andozalariga mos muhtasham sport inshootlari barpo etilayotgani, o'quvchi va talaba yoshlar o'rtasida uch bosqichdan iborat «Umid nihollari», «Barkamol avlod» va «Universiada» sport o'yinlari ommalashib borayotgani ayniqsa e'tiborlidir»¹. Shu o'rinda aytish kerakki, jahon arenalarida raqobatbordosh, istiqbolli, yurtimiz sha'nini munosib himoya qiladigan sportchilarni tayyorlash ko'p yillik tayyorgarlik mashg'ulotlarini o'tkazish va tashkillashtirishdagi asosiy vazifalardan sanaladi. Qisqa masofaga yuguruvchilar mashg'ulot jarayonini rejalashtirishda sportchilarning individual xususiyatlarini inobatga olish, qo'llaniladigan vosita-usullarning mashg'ulot oldiga qo'yilgan maqsad bilan bog'liqligi yuqori malakali sportchilarni tayyorlash tizimiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Biroq Respublikamiz qisqa masofaga yuguruvchilar milliy terma jamoa a'zolarining sport natijalarini jahon arenalaridagi sport natijalari bilan qiyosiy tahlil etganimizda sezilarli darajada (o'rtacha 1,0-1,1 soniyaga) ortda qolayotganliginimizni ko'rishimiz mumkin. Bu esa Qisqa masofaga yuguruvchilarning tayyorlash tizimining ilmiy jihatdan asoslangan variantini ishlab chiqish zaruratini belgilab beradi.

Asosiy qism. O'tkazilgan pedagogik tajribada qisqa masofaga yuguruvchi UrDU yengil atletikachi talaba yoshlari ishtirok etdi. Ushbu pedagogik tajribaga yengil atletika ixtisosligi qisqa masofaga yugurishga ixtisoslashgan 1-2 kurs talaba yoshlaridan 24 nafari tanlab olinib 2 guruhga tajriba va nazorat guruhlariga ajratildi.

Pedagogik tajribada nazorat ostiga olingan nazorat guruhi Urganch Shahar S.O.T.Y.A.I.SM yengil atletika bo'limi mashg'ulotlari rejasi bo'yicha murabbiy tomonidan o'tkazilgan mashg'ulotlarda ishtirok etishdi. Pedagogik tajriba Urganch Davlat universitetining jismoniy madaniyat fakulteti talaba-yoshlari Unversiyada sport musobaqalariga tayyorgarlik jarayoni tavsiya qilindi. Tajriba guruhiga mansub yengil atletika ixtisosligi qisqa masofaga yuguruvchi talaba sportchilari biz tomonimizdan ishlab chiqilgan yillik tayyorgarlik mashg'ulotlarining optimallashtirilgan eksperimental dasturi asosida mashg'ulotlarda ishtirok etishdi.

Biz tomonimizdan ishlab chiqilgan eksperimental mazmunga ega bo'lgan dasturda Qisqa masofaga yuguruvchilarning tayyorgarlik davri va bosqichlaridan belgilangan masofalarni yugurib o'tish tizimiga va dam olish oralig'ini shiddat zonalari bo'yicha taqsimlab chiqildi. Ushbu yuklamalarni bajarishda qisqa masofaga yuguruvchi sportchilar mashg'ulot mazmuniga qarab belgilangan masofani tayyorgarlik mazmunidan kelib chiqib sportning individual xususiyatini inobatga olgan holda yuklamani bajaradi. Sportchini mashg'ulot jarayonida shiddat bilan masofani yugurib o'tish me'yorini o'zida o'zlashtirishga imkon beradi. Qolversa sport natijasini o'sishiga ham ijobiy ta'sir etadi.

Qisqa masofaga yuguruvchilar uchun ishlab chiqilgan yillik tayyorgarlik mashg'ulotlarini optimal rejalashtirilgan dasturi 1,2 – jadvallarda berildi (1- 2-rasmlar)

4.1- jadval

Qisqa masofaga yuguruvchi talaba-sportchilar uchun yillik tayyorgarlik yuklamalarining optimal tuzilishi

Oylar		Sentyabr				Oktyabr				
Haftalar		1	2	3	4	5	6	7	8	9
Yillik siklning tuzilishi	Davrlar	Tayyorgarlik								
	bosqichlar	Umumiy tayyorgarlik								
Tayyorgarlik bosqichlardagi asosiy ko'rsatkichlari		Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish								
1.	Umumiy mashg'ulotlar soni	7	7	7	7	7	7	7	7	7
2.	Umumiy mashg'ulotlar soati	18	18	18	18	18	18	18	18	18
3.	Umumiy yugurishlar hajmi, km									
	Yugurish hajmi va shiddati 96-100%, km	0,2	0,2	0,3	0,3	0,2	0,3	0,3	0,2	0,2
	Yugurish hajmi va shiddati 91-96%, km	0,6	0,7	0,5	0,8	0,8	0,7	0,9	0,9	0,5
	Yugurish shiddati 91% gacha, km	2,9	2,9	1,8	3,4	3,4	2,0	3,6	3,6	2,2
	Yugurish mashqlari hajmi, km	1,1	1,5	1,6	1,0	1,0	1,7	1,7	1,6	1,1

4.	Sakrash mashqlari, depsinishlar soni	2,2	2,2	2,3	2,3	2,4	2,4	2,2	2,2	2,2
5.	Og'irliklar bilan bajariladigan mashqlar, t	2,6	2,6	2,2	2,6	2,6	2,4	2,4	2,4	2,6
6.	UJT, s	5	5	5	5	5	5	5	5	5
7.	Kross yugurishlar	10	8	12	10	8	10	8	10	12
8.	Nazariy tayyorgarlik, s	+	+	+	+	+	+	+	+	+
9.	Musobaqalar soni /startlar, nazoratlar									+
10.	Tashkiliy va hakamlik amaliyoti, s	+	+	+	+	+	+	+	+	+
11.	Tibbiy nazorat, s	+								
12.	Tarbiyaviy ishlar, s	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Shuningdek talaba-sportchilarni mashg'ulotlarida shiddat birligini aniqlash uchun quyidagi formula orqali ularga yuklamalarni berib bordik.

$$t = \frac{S1}{\frac{S2}{t} \times \frac{v\%}{100\%}}$$

Izoh: bu formula bo'yicha sportchining turli davrlarda sportchilarning mashg'ulotlarda yugurishi rejalashtirilgan vaqtlarini aniqlash mumkin.

Bu erda t – turli tayyorgarlik davrida sportchilarni mashg'ulot jarayonida yugurishi rejalashtirilgan optimal tezlik qiymati.

S – masofa, bu erda yugurib o'tilishi lozim bo'lgan masofa hisoblanadi.

v – yugurib o'tilishi lozim bo'lgan tezlikning % hisobidagi ko'rsatkichi.

Ushbu ishlab chiqilgan formula bo'yicha biz sportchilarning turli davrlarda ya'ni o'tish davridagi tiklovchi mikrosikllar, tayyorlov davrining tortuvchi, hajmli, shiddatli, musobaqa oldi sikllarida va musobaqa davri mashg'ulotlarida yuklamalarni optimallashtirilgan holda olib borish uchun yugurish 5 ta shiddat zonasida asosiy ishlarni bajarish hamda musobaqalarga tayyorlash uslubiyatini ishlab chiqdik va quyidagi 1 – jadvallarda berib o'tdik.

3– jadval

Qisqa masofaga yuguruvchi talaba-sportchilar uchun shiddat zonalarida asosiy ishni bajarish (1 bazaviy davrida)

№	Davrlar	Sikllar	5	4 shiddat zonasi		3 shiddat zonasi		2 shiddat zonasi		1 shiddat zonasi			
			shiddat zonasi	200m, 150m, 100 m., 60m, 30m, yugurishlar,									
			100% da	95%	90%	85%	80%	75%	70%	60%	50%		
1.	Tiklovchi mikro-sikllar	2-3x200m/5 daq	27,00						38,6	45,0	54,0		
		3-4x150m/5 daq	20,00					26,7	28,6	33,3	40,0		
		5-6x100m/5 daq	14,00			17,5	18,7	20,0	23,3	28,0			
		4-6x60m/5 daq	8,60			10,1	10,8	11,5	12,3	14,3	17,2		
		3-4x30m/5 daq	4,80			5,6	6,0	6,4	6,9	8,0	9,6		
2.	Tortuvchi mikro-sikllar	6-8x200m/200m	25,40					33,9	36,3	42,3	50,8		
		6-8x150m/200m	19,30			24,1	25,7	27,6	32,2	38,6			
		6-8x100m/200m	13,20			15,5	16,5	17,6	18,9	22,0	26,4		
		6-8x60m/200m	8,30			9,8	10,4	11,1	11,9	13,8	16,6		
		10-12x30m/200m	4,40		4,9	5,2	5,5	5,9	6,3	7,3	8,8		

Ushbu ishlab chiqilgan usul bo'yicha sportchilarning jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligiga qarab mashg'ulotning hajmi va tayyorgarlik davrlarida qaytarishlar soni o'zgartirish murabbiy tomonidan amalga oshirilishi mumkin.

Xulosa.

1. Qisqa masofaga yuguruvchilarning yillik tayyorgarlik mashg'ulotlarida trenerlar tomonidan olib boriladigan mashg'ulotlarning bosqich va davrlaridagi asosiy ishni bajarish vaqtida masofani shiddat zonalarida bo'yicha yugurib o'tish tezligi va ular o'rtasida dam olish oraliqining xususiyatlarini inobatga olgan holda mashg'ulot yuklamalarini taqsimlash orqali talaba-sportchilarni musobaqalarga tayyorlash metodikasini qo'llash belgilab berildi.

2. Qisqa masofaga yugurishda yillik tayyorgarlik davri uchun ishlab chiqilgan dastur bo'yicha talaba-sportchilarning jismoniy rivojlanishi, jismoniy tayyorgarligi, funksional holatiga qarab, mashg'ulotning hajmini va tayyorgarlik davrlarida vositalarning takrorlash sonini o'zgartirishlari shuningdek, joriy tayyorgarlik holatini inobatga olib, trener tomonidan amalga oshirish mumkin.

Foydalangan adabiyotlar ro'yxati:

1. Arzumanov G.G. Vliyaniye trenirovochnykh rejimov na izmeneniye pokazateley strukturnykh komponentov texniki bega i spetsialnoy rabotosposobnosti sprinterov. Avtoreferat dis. ... kand. ped. nauk: 13.00.04 / Arzumanov Gennadiy Georgievich; – M., 1982. – 25 s.
2. Balaxnichev A.V. Sistema sorevnovaniy v mnogoletney podgotovke begunov-sprinterov: dis. ... kand. ped. nauk : 13.00.04 / Balaxnichev Aleksandr Valentinovich; RGUFK. – M., 2004. – 161 s.
3. Voroshin, I.N. Upravleniye podgotovkoy begunov na 400 metrov s uchyotom ix geneticheskix osobennostey / I.N.Voroshin, V.N.Medvedev // Teoriya i praktika fizicheskoy kultury. – 2006. – № 9. – S.30-32.
4. Gagua E.D. Trenirovka sprintera / Mosk. region. Sentr razvitiya legkoy atletiki IAAF. – M.: Terra-sport: Olimpiya Press, 2001. – 70 s.