SPRINTERLARNI TAYYORGARLIK JARAYONLARINI INDIVIDUALLASHTIRISH

Roziya Davulovna Alimboeva
Toshkent davlat o'zbek tili va adabiyoti universiteti
roziya.alimboyeva@bk.ru

ANNOTATSIYA

Maqolada yengil atletikachi yuguruvchilarning yillik sikldagi tayyorgarligini rejalashtirish va tashkil etish masalalari yoritilgan.

Kalit so'zlar: mashg'ulot yuklamalari, qisqa sprint, uzoq sprint, jismoniy tayyorgarlikning o'sishi, jismoniy rivojlanish, somatotip, dermatoglifika.

INDIVIDUALIZATION OF SPRINTER PREPARATION PROCESSES

Roziya Davulovna Alimboeva
Tashkent State University of Uzbek Language and Literature
roziya.alimboyeva@bk.ru

ABSTRACT

This article deals with the role and features of moral education to the sportsmen and their patience in the physical training team.

Keywords: training loading, short sprint, long sprint, gain physical preparation, physical development, somatotipe, dermothoglific.

KIRISH

Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish, yosh avlodni har tomonlama yetuk va barkamol qilib tarbiyalash davlat siyosati darajasiga ko'tarilgan. O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risida"gi, "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonunlarida, shuningdek, prezidentimiz va hukumatimiz tamonidan chiqarilayotgan farmon va qarorlarda barcha fanlar qatori jismoniy tarbiya darslarining samaradorligini oshirishga muhim e'tibor qaratilgan.

Bugungi kunda taraqqiyot yo'lidan ildam qadamlar bilan borayotgan mamlakatimizda ta'lim tizimini tubdan isloh qilish va takomillashtirish, unga ilg'or pedagogik va zamonaviy axborot texnologiya joriy etish muhim ahamiyatga ega ekan, yoshlarimizning jismoniy jihatdan chiniqtirishda ular organizmining biologik xususiyatlarini e'tiborga olish masalalari ham e'tibordan chetda qolmasligi kerak.

Shu boisdan jismoniy tarbiya tizimida muhim tamoyilni joriy qilish uchun o'quvchilarning sog'ligini ta'minlash, jismoniy rivojlanganlik va jismoniy tayyorgarlikni takomillashtirish doimo dolzarb muammolardan bo'lib kelgan.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

Ilmiy-metodik adabiyotlar yuzasidan o'tkazilgan tahlil va vatanimiz hamda xorijiy mutaxassislarning amaliy tajribasi shuni ko'rsatadiki, yengil atletikachilarni tayyorlash tizimi uning hamma bosqichlarida murakkab va ko'p qirrali jarayon hisoblanadi.

Hozirgi paytda yengil atletikachi yuguruvchilarning yillik sikldagi tayyorgarligini rejalashtirish va tashkil etish masalalariga bag'ishlangan ko'plab ilmiy tadqiqot ishlari bajarilgan va ularda qisqa, o'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilarning yillik sikldagi tayyorgarligini rejalashtirishga oid ayrim masalalar ko'rib chiqilgan. Biroq qisqa masofalarga yugurishga ixtisoslashayotgan yuguruvchilarning mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirish sport mashg'ulotlari tizimida eng murakkab masalalardan biri bo'lib qolmoqda. Mashg'ulotlarni tuzish, shuningdek, maxsuslashtirilgan vositalarning hajmlari va nisbatlari masalalari hozirgi kungacha bahs-munozaralarga sabab bo'lmoqda. Har bir sportchining individual xususiyatlariga muvofiq tarzda yuklama hajmi va shiddatining optimal kattaliklarini aniqlashtirish, katta mashg'ulot siklining alohida bosqichlaridagi mashg'ulot yuklamalari tuzilishi va dinamikasi xususiyatlarini detallashtirish zarur. Har xil masofalarda ixtisoslashuvchi yengil atletikachilarni tayyorlash samaradorligi mashg'ulot jarayonini individuallashtirish orqali oshirilishi mumkin. Yuqori natijalarga erishish uchun mashg'ulotlarni rejalashtirishda sportchilarning biologik xususiyatlarini e'tiborga olish, jumladan, oshib borayotgan yuklamalarning sportchilar organizmining moslashish imkoniyatlariga mos kelishini ta'minlash juda muhim.

NATIJALAR

Ushbu muammoni o'rganish uchun qisqa sprintda (100 m), uzoq sprintda (400 m) ixtisoslashuvchi sportchilar, shuningdek, turli xil sprinterlik masofalarida ixtisoslashuvchi sprinterlardan tashkil topgan nazorat guruhi sportchilari ishtirokida O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti yengil atletika nazariyasi va metodikasi kafedrasida pedagogik tajriba o'tkazildi. Jami tekshiriluvchilar soni – 32 kishi, sport bilan shug'ullanish staji – 3 yildan 5 yilgacha va II -I razryadga ega bo'lganlar. Birinchi tajriba guruhini 100 m masofada yaxshi natija ko'rsatgan, yuqori darajada tezkorlik sifatlarini namoyon qilgan sprinterlar tashkil qildi. Ikkinchi tajriba

guruhini 400 m masofada yaxshi natija ko'rsatgan va ham tezkorlik sifatlarini, ham chidamlilik sifatlarini namoyon qila olgan sportchilar tashkil etdi. Nazorat guruhini bir vaqtning o'zida ham qisqa masofada (100 m), ham uzoq masofada sprintda qatnashgan sportchilar tashkil qildi. Jismoniy sifatlarni testlashda biz qisqa masofalarga yugurishda ixtisoslashuvchi o'g'il bola sprinterlarning (12 yoshdan 18 yoshgacha) asosiy masofadagi natijasi bilan nazorat mashqlarining o'zaro bog'liqlik korrelyatsion matritsasidan foydalandik. Ushbu matritsa O.I. Pavlova (2003) tomonidan ishlab chiqilgan. Testlash uchun har xil masofalarga mo'ljallangan axborotli nazorat mashqlari tanlab olindi;

1-jadval

Nazorat mashqlarining 12-18 yoshdagi o'g'il bola sprinterlarning asosiy masofadagi natijalari bilan o'zaro bog'liqligi korrelyatsion matritsasi (O.I. Pavlovaning korrelyatsion matritsasi bo'yicha, 2003)

Nazorat mashqlari	Yoshi						
	12	13	14	15	16	17	18
Startdan turib 30 m ga yugurish	0.249	0.367	0.341	0.686*	0.849*	0.759*	0.902*
Turgan joyidan 30 m ga yugurish	0.785*	0.681*	0.696*	0.775*	0.711*	0.857*	0.883*
Startdan 60 m ga yugurish	0.395	0.421	0.697*	0.745*	0.867*	0.784*	0.858*
600 m ga yugurish	0.251	0.274	0.385	0.467	0.688*	0.431	0.690*
Tepping test	0.705*	0.698*	0.609	0.557	0.678*	0.776*	0.692*
Yugurib kelib uzunlikka sakrash	0.548	0.612	0.738*	0.781*	0.806*	0.854*	0.823*
Uch hatlab sakrash	0.385	0.308	0.351	0.496	0.729*	0.716*	0.814*
Joyidan turib yuqoriga sakrash	0.618*	0.689*	0.745*	0.729*	0.857*	0.896*	0.820*

Eslatma: * - ko'rsatkichlar ishonchliligi.

Undan tashqari, biz quyidagi testlar yordamida maxsus tayyorgarlik dinamikasini nazorat qildik: tezkorlik imkoniyatlari turgan joyidan 30 m ga va 100 m ga yugurish testi bo'yicha baholandi, shuningdek, biz quyidagi qo'shimcha testlarni tanlab oldik: tezkorlik chidamliligi 150 m ga yugurish testi bo'yicha baholandi, maxsus chidamlilik esa 250 m va 400 m masofani bosib o'tish vaqti bo'yicha tekshirildi. Yuqoridagi (1-jadval) bo'yicha sprinterlarning jismoniy tayyorgarligini baholash testlar o'tkazildi.

MUHOKAMA

Tajriba guruhlarining barcha qatnashchilari bosqichli tekshiruvlardan o'tkazildi. Undan tashqari, 100m va 400m ga yugurishda ixtisoslikka muvofiq turli yo'nalishdagi mashg'ulot yuklamalarining yillik sikl bosqichlari bo'yicha ta'siri, shuningdek, maxsus ish qobiliyati ko'rsatkichlari dinamikasini tekshirish o'rganildi.

Qisqa masofalarga yuguruvchilarning tayyorgarlik davrlarini tashkil qilish individual jihatdan turli-tuman bo'lishiga qaramasdan, ko'p hollarda yillik siklda quyidagi tayyorgarlik turlarini ajratish mumkin: o'tish, kuzgi-qishki tayyorgarlik, bahorgi tayyorgarlik, yozgi musobaqa davrlari. Bunday tayyorgarlik siklining umumiy davomiyligi 48-50 haftani tashkil qiladi. Undan tashqari, yillik siklda 8 ta bosqichni ajratish maqsadga muvofiq ko'rinadi. Har bir bosqichning davomiyligi – 4-6 hafta. Mashg'ulot siklining bunday davrlanishi o'quv yiliga mos keladi. Sportchilar II -I razryadga ega sprinterlarning o'quv yili uchun o'quv reja-jadvali, qisqa va uzoq masofaga sprint vakillari uchun ishlab chiqilgan ishchi reja berilgan. Ishda yuklamalarning fiziologik yo'nalishini aniqlashda N.I. Volkov, A.V. Karasev, Ye.A.Razumovskiy 2006 ishlarida ta'riflangan tamoyillardan hamda miqdoriy mezonlardan foydalanildi. Biz o'zining fiziologik yo'nalishiga ko'ra quyidagi yuklama turlarini ajratib oldik: aerob, aralash anaerob-aerob, anaerob-glikolitik, anaerob-alaktat. Bunday metodik yondashuv yuguruvchilar yuklamalarini 5 ta fiziologik shiddat zonalariga taqsimlash imkonini beradi: 1 – tiklantiruvchi, 2 – rivojlantiruvchi, 3 – "ekstensiv", 4 – submaksimal, 5 – maksimal zonalar.

1-tiklantiruvchi zona. Asosiy vazifasi – sportchi organizmi organlari va tizimlarining tiklanish jarayonlarini tezlashtirish va uni oldinda turgan ishga tayyorlash. Bu zonaning asosiy fiziologik parametrlari: yurak qisqarish chastotasi minutiga 125-130 zarbagacha, yugurish tezligi – 4 m/sek.

Asosiy vositalar: chigalyozdi yugurish, dam olish tanaffuslarida yugurish, masofa bo'laklari o'rtasida sekin yugurish, umumiy jismoniy rivojlanish va tonusni oshirish uchun gimnastika mashqlarini bajarish (sentyabr oyining ikkinchi yarmi), ya'ni tiklantirish xususiyatiga ega yuklamalar.

2-rivojlantiruvchi zona. Ish mashqlanganlikni rivojlantirishga va tiklanishga, mushaklar va tanani har tomonlama rivojlantirishga hamda mushaklar kuchini oshirishga, shuningdek, tayanch-harakat apparatini tayyorlashga qaratilgan.

Bu zonada juda katta hajmda yugurish bajariladi, yurak qisqarish chastotasi – minutiga 150-155 zarbagacha.

Asosiy vositalar: uzluksiz, ravon yugurish, turli xil bo'laklarda o'zgaruvchan yugurish. Mashg'ulotning asosiy yo'nalishi – chidamlilikning oshishini ta'minlovchi

organizmning asosiy fiziologik tizimlarini rivojlantirish. Gimnastika mashqlari, turli xil sakrashlar, shtanga, girya, gantellar bilan mashqlar.

Adabiy manbalaridagi ma'lumotlarga muvofiq yugurish bilan endi shug'ullanayotgan yuguruvchilarda yugurish tezligining 60% ga, malakali sportchilarda – 75-80% ga teng, buyuk yuguruvchilarda 92-95% gacha borib yetadi. Malakali yuguruvchilar uchun yuqori shartli chegara tariqasida 4,75 m/sek yugurish tezligi qabul qilingan (oktyabr, noyabr).

3-"ekstensiv" zona. Ish chidamlilikning oshishini ta'minlovchi tizimlarni yanada rivojlantirishga yo'naltirilgan. Bu zonada yurak qisqarish chastotasi darajasi minutiga 170-175 zarba, ushbu zonada kislorod iste'mol qilish maksimumga yetadi. Malakali sportchilar uchun uzluksiz yugurishda va bo'laklardagi yugurishda tezlik 5,8 m/sek dan yuqori.

Mashqlarning asosiy vazifalari – aerob shiddatni oshirish, tayanch-harakat apparatini mustahkamlash, glikolitik qobiliyatlarni rivojlantirish va saqlab turish. Krosslar, velosipedda yurish, suzish tavsiya qilinadi.

Vositalar: sur'atli yugurish, bo'laklarda takroriy yugurish, 30, 60, 100, 200, 400 m masofa bo'laklarida oraliqli yugurish. Tezlik bo'lakdagi shaxsiy rekordga nisbatan 80% dan yuqori emas. yurak qisqarish chastotasi minutiga 120-130 zarba darajasida. Turli-tuman harakatlarda tezkorlikni oshirish uchun mashqlarni ko'p marotaba takrorlash, kattaga yaqin va katta tezlik bilan mashqlarni takroriy bajarish kabi asosiy vositalardan foydalaniladi. Bo'g'imlardagi harakatchanlikni va umurtqaning egiluvchanligini yaxshilash uchun gimnastika mashqlari, odatdagi mashqlarni g'ayrioddiy sharoitlarda bajarishdan foydalaniladi. Sakrovchanlik sifatini rivojlantirish uchun asosiy vositalar – sakrash mashqlari (dekabr-fevral).

4-submaksimal zona. Mashg'ulot faoliyati maxsus ish qobiliyatini rivojlantirishga va saqlab turishga yo'naltirilgan, yurak qisqarish chastotasi minutiga 170 zarbadan oshadi, o'ziga xos xususiyati – aerob jarayonlarning og'irlashishi, ya'ni yurakning minutlik hajmi darajasining pasayishi hisoblanadi.

Asosiy vositalar: "uzilishli" mashqlar metodlari yordamida bajariladi, tezlanishlar bilan yugurish, eng kattaga yaqin kuchlanishlar bilan mashqlarni ko'p marotaba bajarish, kuchlanishlar va bo'shashishlar bilan bajariladigan mashqlarni almashlash. SHaxsiy rekordga nisbatan 90-100% tezlik bilan 200-400 m masofaga takroriy yugurish, eng katta tezlikka yaqin tezlikda 50-150 m masofaga takroriy yugurish. Ushbu bosqich bahorgi oylarga to'g'ri kelganligi tufayli (mart-mayning birinchi yarmi) mashg'ulot dasturiga, sprinterlik yugurishdan tashqari, juda katta hajmda to'ldirma to'plar bilan mashqlarni, girya bilan sakrashlarni, gantellar, yengil shtanga bilan mashqlarni, turnikda yoki gimnastika devorchasida bajariladigan

gimnastika mashqlarini kiritish zarur. Bu hamma mashqlar deyarli har bir mashg'ulotda sprinterlik yugurish bilan birga qo'shib olib borilishi lozim.

5-maksimal zona. Ish maxsus ish qobiliyatini rivojlantirishga va saqlab turishga, yugurish sur'ati va maromini takomillashtirishga, tezlik imkoniyatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan. Yugurish ko'proq anaerob zonada o'tadi. Ushbu bosqichning yakuni bo'lib ortiqcha kuchlanishlarsiz harakatlarni bajara olish ko'nikmasini egallash va yaxshilash (bo'shashishni o'zlashtirib olish), taktika sohasidagi bilimlarni o'zlashtirish, harakat texnikasini takomillashtirish hisoblanadi (mayning ikkinchi yarmi-iyun-sentyabrning birinchi yarmi).

Asosiy vositalar: musobaqadagi tezlik bilan yugurish; turli xil masofa bo'laklarida maksimalga nisbatan 80% tezlik bilan takroriy yugurish; oyoqdan-oyoqqa ko'p marta sakrashlar va 50 m gacha masofa bo'laklarida bir va boshqa oyoqda galma-galdan maksimal shiddat bilan poygalar.

XULOSA

Yuqoridagilardan kelib chiqib shunday xulosa qilish mumkinki, turli xil masofalarga yuguruvchilar uchun mashg'ulot jarayonini tuzish amaliyoti turli shiddatdagi va yo'nalishidagi yuklamalarni bajarishda mushak faoliyatini energiya bilan ta'minlashning bioenergetik mexanizmlarini hisobga olishga asoslangan.

Tadqiqot muammosining nazariy tahlili va pedagogik tajriba natijasida shu narsa aniqlandiki, sprinterlarning umumiy jismoniy rivojlanishini tavsiflash uchun, shuningdek, sportga saralab olishni o'tkazishda total ko'rsatkichlar orasida tana uzunligi, tana yuzasi, ko'krak qafasi aylanasi eng axborotli hisoblanadi. Morfologik nuqtai nazardan bo'yi 178,50±0,80 sm va undan baland bo'lgan, ko'krak qafasi aylanasi 94,33±0,59 sm va gavda yuzasi 1,92±0,02 m bo'lgan sprinterlar istiqbolli hisoblanadi.

Tug'ma qobiliyatlarni tashxislash uchun genetik markerlarning identifikatsiyasi o'tkazildi, ya'ni tezkorlik sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan mashqlarni bajarishga bo'lgan genetik moyillik aniqlandi. Dermatoglifika ko'rsatkichlari orasida barmoqlarning izlari, uyg'unliklari va umumiy qirralar sanog'i eng axborotli hisoblanadi. 180-190 qirralar atrofida bo'lgan umumiy qirralar sanog'i qiymatlari harakat sifatlarining yuqori darajasini bashorat qiluvchi ishonchli mezon sanaladi va sprinter sportchilarni saralab olishda foydalanish uchun tavsiya qilinadi.

Sportchining texnik xatolari va morfologik ko'rsatgichlarini xisobga olgan xolda amalga oshiriladigan yugurish texnikasini individual ravishda pedagogik tuzatish xaraktning vaqt va kuch tizilmalarida maqsadli siljishlarni olish

imkoniyatini ko’rsatadi bu, pedagogik eksperementga ko’ra, sprint natijalarini yaxshilanishaga olib keladi.

REFERENCES

1. Мирзаев М.О. Тактика бега на короткой дистанции: анализ, проблемы, перспективы современный взгляд на подготовку легкоатлетов. Монография. Под редакцией М., 2006. С.52-64.
2. Янсен.П. Основы управления подготовкой юных спортсменов. Под редакцией М., 2002. С. 62-64.
3. Волков Н.И., Карасев А.В., Разумовский Е.А. Критерии спициальной работоспособности и построение тренеровки бег на кароткий дистанции. Монография. Под редакцией М., 2006. С. 32-52.
4. Янсен.П. Основы управления подготовкой юных спортсменов. Под редакцией М., 2002. С. 62-64.
5.Павлова О.И. Влияние занятий беговыми видами легкой атлетики на морфологический статус и функциональное развитие подростков, юношей и девушек // Современный Олимпийский спорт испорт для всех: VII Международный научный конгрес.-М., 2003.-Т.II.-С. 131-132.
6.Волков Н.И., Карасев А.В., Разумовский Е.А. Критерии специальной работоспособности и построение тренировки в беге на короткие дистанции // Современный взгляд на подготовку легкоатлетов: Монография М., 2006.-С. 32-52.