

YOSH YENGIL ATLETIKACHILARNING CHIDAMLILIGINI RIVOJLANTIRISHDA RAQAMLI TEXNOLOGIYALARDAN FOYDALANISH

Abduraxmonov Xayrullo Xakimjonovich

Farg'ona davlat universiteti

Jismoniy madaniyat fakulteti o'quv-ishlari bo'yicha dekan o'rinbosari

ANNOTATSIYA Maqolada yosh yengil atletikachilarning chidamliligini rivojlantirishda raqamli texnologiyalardan foydalanish usullari atroflicha yoritilgan.

Kalit so'zlar: Chidamlilik, sakrovchilar va uloqtiruvchilar, yugurish tezligi, maxsus chidamlilikni oshirish, umumiy chidamlilik, charchashni kamaytirish.

Chidamli bo'lish yengil atletikachilarga faqat musobaqalarda qatnashish vaqtida emas, balki katta hajmdagi trenirovka ishini bajarish uchun ham kerak. U organ va tizimlarning (ayniqsa markaziy nerv tizimi, yurak-qon tomir, nafas olish tizimlari va muskul apparatining) tayyorlik darajasiga, sport texnikasining takomil darajasiga va harakatlarini tejamli bajara bilishga bog'liqdir.

Chidamlilik umumiy va maxsus bo'ladi. Umumiy chidamlilik - har qanday sportchining umumiy jismoniy rivojlanishining tarkibiy qismi bo'lib, avvalo markaziy nerv tizimidagi, yurak-qon tomir, nafas olish va boshqa tizimlardagi jiddiy ijobiy o'zgarishlarning natijasidir. Yengil atletika ayrim turlarining xususiyatiga qarab sportchiga maxsus chidamlilik kerak. Ma'lumki, qisqa masofaga yuguruvchi marafoncha yugurishda, marafonchi esa 400 m tez yugurishda chidamsizdir. Ko'p soatli musobaqaga bardosh bera oladigan langarcho'p bilan sakrovchi, 1500 m ga yugurishda chidamsiz bo'lib chiqishi mumkin. Yengil atletikaning har bir turidagi maxsus chidamlilikning o'ziga xosligi shu qadar zo'rki, uning har biri uchun o'z metodikasi bo'lishi kerak.

Umumiy chidamlilik yillik trenirovkaga kiritilgan jismoniy mashqlarning deyarli hamma vositasida hosil qilinadi.

Tayyorgarlik darajasi yuqori bo'lgan yuguruvchilar va tez yuruvchilarning umumiy chidamlilikni oshirish uchun yugurish masofalari 20-30 km gacha yetishi mumkin. Bunda tezlik katta bo'lmasligi kerak. Bunda yugurishlari bor mashg'ulotlar haftada 3 marta, eng kuchli stayerlarda esa tayyorlov davrining 3-5 oyi davomida haftada 6-7 marta o'tkaziladi. Umumiy chidamlilik asosan tayyorlov davrida rivojlantiriladi, musobaqa davrida esa faqat saqlab boriladi.

Umumiy chidamlilik, yengil atletikachilarning umumiy ish qobiliyati va ularning sog'liq darajasini belgilash bilan birga, maxsus chidamlilikni rivojlantirish uchun asos

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

bo'lib xizmat qiladi. U qancha yuqori bo'lsa, shu asosida maxsus chidamlilik ham shuncha yaxshi rivojlanadi.

Chidamlilikni ma'lum bir tartibda rivojlantirish kerak. Oldin (tayyorlov davrida) umumiy chidamlilikni rivojlantirishga, keyin (musobaqa davrida) maxsus chidamlilikni rivojlantirishga ko'proq e'tibor beriladi. Bu bilan birga tayyorlov davrida ham maxsus chidamlilik rivojlanaveradi, musobaqa davrida esa umumiy chidamlilik saqlab boriladi.

Sakrovchilar va uloqtiruvchilarning maxsus chidamliligini rivojlantirishning asosiy yo'li - tanlab olingan yengil atletika turini, qisman esa maxsus mashqlarni ko'p martalab bajarishdir.

Ko'p kurashchining maxsus chidamliligi a'lo darajadagi umumiy chidamlilikka, qisqa masofaga yugurishdagi maxsus chidamlilikka, shuningdek, ko'p kurashga kirgan hamma mashqlar texnikasining mukammalligiga asoslanadi.

Maxsus chidamlilik yengil atletikaning hamma turida sportchi organ va tizimlarining maxsus tayyorgarlik qanchalik yuqori ekanligi bilan aniqlanadi.

Turli masofalarga yuguruvchilarning maxsus chidamliligini rivojlantirish metodikasida farq bor. U avvalo organlardagi, tizimlardagi va butun organizmdagi yugurish jadalligi va yugurish qancha davom etishiga bog'liq fiziologik xususiyatlar bilan belgilanadi. Bunda kislorodga bo'lgan talabning uni iste'mol qilinishga nisbatini hisobga olish ayniqsa muhimdir. Ma'lumki, organizmning va ayniqsa bosh miya nerv to'qimalarining ish qobiliyati kislorod bilan ta'minlashga bog'liq. Kislorod yetishmasa (ayniqsa uzoq davom etadigan ish paytida), ish qobiliyati kamayib ketadi. Shuning uchun ham organizmni kislorod bilan ta'minlaydigan nafas olish va yurak-qon tomir tizimlarining ahamiyati juda katta. Trenirovka metodikasi ko'p jihatdan mana shu tizimlarni takomillashtirishga qaratilgandir.

Uzoq yoki o'ta uzoq masofalarni yaxshi natijalar bilan o'tish uchun sportchini, nafas olish va yurak-qon tomir tizimlarining funksional imkoniyatini oshirish kerak. Buning uchun trenirovka paytida organizmga ko'proq talab qo'yish va harakat tezligini oshirish natijasida kislorodga bo'lgan talab ortiqroq bo'lganda nisbatan "turg'unlik holati" saqlab qolishga erishish zarur. Bunday trenirovkaga avvalo sportchi ayni vaqtda butun masofa oxirigacha hech kamaytirmay yeta oladigan tezlikka nisbatan 3-4 % ortiqroq tezlikda yugurishni kiritish kerak.

Tajribada ko'rilishicha, agar yugurish tezligi musobaqadagidan yuqori bo'lsa, o'zgaruvchan yugurish 800-1500 m ga yugurish trenirovkasida ham foydali ekan. Lekin o'rtacha masofada yugurishda maxsus chidamlilikni oshirish uchun takroriy usul (masalan, 800 m ga yuguruvchilar odatda 400-600 m ga yugurishni, 1500 m ga

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

yuguruvchilar esa 800-1000 m ga yugurishni takrorlaydilar) qo'llaydilar. Takror yugurishlar o'rtasida 15-20 minut dam olgan ma'qul, bu keyingi takror yugurishlarni ham yuqori tezlikda bajarish uchun kerak bo'ladi.

100 va 200 m ga yugurganda charchoq tez o'sib borishning eng muhim sababi bosh miya nerv to'qimalaridagi o'zgarishlardir. Maksimal zo'r berishlar paytida, ayniqsa gipoksemiya sharoitida, asabga juda qattiq zo'r keladi. Ish qobiliyati tezda pasayib ketishi ham shundan. Agar yuguruvchi juda katta zo'r berayotganiga qaramay, haddan tashqari qattiq kuchanmasdan bemalol yengil yugursa 100 va 200 m ga yugurishda ham charchoq sekinroq ko'payadi.

Charchashni kamaytirish uchun tegishli qobiq jarayonlarini va nerv-muskul apparatini takomillashtirish, muskullardagi bioximik jarayonlar foydasini oshirish, qondagi kisloroddan yaxshiroq foydalanish kerak. Katta tezlikdagi yugurish paytida energetik moddalar juda tez parchalanib, muskullardagi hamma bioximik jarayonlar qariyb kislorodsiz sharoitda o'tadiganligi uchun 100-200 m ga yugurishdagi chidamlilikni oshiradigan organ va tizimlarni faqat shu sharoitning o'zidagina rivojlantirish mumkin. Demak, sprintda zarur bo'lgan chidamlilikni kichik tezlikda yugurish bilan to'liq taraqqiy ettirish mumkin emas.

1-jadval

Yosh yengil atletikachilarning chidamliligini rivojlantirishda qo'llaniladigan metodlar

Asosiy yo'nalish	Metodning Nomi	Metodning mazmuni	Kimlarga mo'ljal-langan
1. Umumiy chidamlilikni rivojlantirish.	Aralash.	Galma-gal goh sekin yugurish, goh sayr qadam bilan yurish.	Endi bosh-layotganlar uchun.
2. Umumiy chidamlilikni rivojlantirish.	Bir xil sur'atli.	Masofani bir me'yordagi tezlik bilan bosib o'tish; ishning davom etish vaqti asta-sekin oshib boradi.	Hamma yengil atletika- chilar uchun.

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

3. Umumiy chidamlilikni rivojlantirish va aktiv dam olish.	Kross.	Past-baland ochiq joyda o'rtacha yoki kam jadallikda yugurish yoki chang'ida yurish.	Hamma yengil atletika- chilar uchun.
4. Umumiy va maxsus chidamlilikni rivojlantirish.	Asta-sekin ko'niktirish.	Masofani asta-sekin oshira borib, doimiy tezlikda bosib o'tish keyin masofani asta-sekin kamaytira borib, tezlikni oshira borib o'tish.	Endi boshlanayotgan stayerlar va yosh yengil atletikachilar uchun.
5. Umumiy chidamlilikni rivojlantirish.	Fartlek.	Ochiq joyda turli jadallikda yugurish bilan yurishni ketma-ket to'xtovsiz almashtiraverish.	Hamma yengil atletika chilar uchun.
6. Umumiy chidamlilikni rivojlantirish va faol dam olish.	O'zgaruvchan, tiklovchi.	O'rtacha kuch keladigan trenirovka ishlari bi-lan faol dam olish, juda yengil ishni to'xtovsiz ketma-ket almashtiraverish.	Hamma yengil atletika chilar uchun.
7. Maxsus umumiy chidamlilikni rivojlantirish.	O'zgaruvchan, stayercha.	Musobaqadagiga nisbatan ko'proq jadallikdagi trenirovka ishlari bilan faol dam olishni (juda bemaol ishni) ketma-ket to'xtovsiz almashtiraverish.	Yosh yengil atletikachilar, asosan stayerlar uchun.

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

8. Maxsus chidamlilikni rivojlantirish.	a) takroriy	Maksimal jadallikdagi trenirovka ishlarini o'rtacha intervalda dam olib, takror-takror bajarish.	Sprinter lar, sakrovchilar va uloqtiruv-chilar uchun.
	b) takroriy.	Bo'ladigan musobaqadagiga nisbatan ko'proq kuch keladigan trenirovka ishlarini uzoq-uzoq intervalda dam olib takror-takror bajarish.	Yosh yengil atletikachilar va stayerlar uchun.
	v) takroriy.	Musobaqadagidek yoki undan ham ko'proq kuch keladigan uzoq davom etadigan trenirovkadan keyingi qisqartirilgan trenirovka ishlarini juda kichik intervalda dam olib takror bajarish.	Marraga yetish qobiliyatini rivojlantirish uchun.

Masofa qancha uzun bo'lsa, bir sportchining o'zida o'rta hisobdagi vaqt bilan 100 m ga o'rtacha yugurishdagi eng yaxshi natija o'rtasidagi farq shuncha katta bo'ladi. Dunyodagi ko'pgina eng kuchli yuguruvchilarning natijalarini umumlashtirish asosida olingan farqlarning qanday ekani ko'rsatilgan.

2-jadval

Yugurishdagi chidamlilik koeffitsenti

Masofalar, m	Masofani boshdan-oyoq eng yaxshi natija bilan o'tgandagi o'rta hisobda 100 m ga sarf qilingan vaqt bilan 100 m ga yugurishdagi eng yaxshi natija o'rtasidagi sekund hisobida
400	0,9 – 1,0
800	2,5 – 2,6

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

1500	3,2 – 3,4
5000	4,1 – 4,4
10000	4,9 – 5,9

Past start olib, 100 m ga yugurishda o'zining eng yaxshi natijasini bilgan yuguruvchi, qunt bilan to'g'ri trenirovka qilsa, uzoqroq masofalarda o'zi erisha oladigan natijani jadvaldan aniqlashi mumkin. Agarda yuguruvchi 100 m ni 11,0 sekundda yugurib o'tsa, uning 800 m dagi natijasi 11,0 sekund Q 2,6 sekund q 13,6 sekund X 8 q 108.8 cekunddan, ya'ni 1 minut 48,8 sekunddan yomon bo'lmasligi kerak.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Makhmudovich, Gofurov Abdushokir, Irmatov Shavkat Anvarovich, and Inomov Fahriddin O'rmonovich. "Development of physical activity of students based on physical education and sports classes." INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 11.11 (2022): 135-141.
2. O'rmonjonovich, Inomov Faxriddin. "Problems of Development of Physical Culture and Sports after Independence." Central Asian Journal of Literature, Philosophy and Culture 3.12 (2022): 58-62.
3. Иномов, Фахриддин Ўрмонович. "Стратегия подач в современном настольном теннисе." Образование наука и инновационные идеи в мире 32.1 (2023): 47-50.
4. Веденина, О. А. "ИНТЕРЕС К САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СТУДЕНТОВ РГППУ INTEREST TO INDEPENDENT OCCUPATIONS PHYSICAL CULTURE OF STUDENTS RSPPU." ББК Ч404. 1я431 Н53 (2019): 203.
5. Жураев, Вохиджон Мухаммедович. "СПОРЧИЛАРНИНГ ДАЪВОГАРЛИК ДАРАЖАСИ ВА ИРОДАВИЙ СИФАТЛАРИНИНГ ПСИХОЛГИК ХУСУСИЯТЛАРИ." Academic research in educational sciences 4.TMA Conference (2023): 894-900.
6. Mukhammedovich, Jurayev Vokhidjon. "Psychological Foundations of Willpower in the Formation of Competition Motivation in Athletes." Central asian journal of literature, philosophy and culture 3.11 (2022): 315-318.
7. Араббоев, К. Т., and Е. Я. Михайлова. "ОБОСНОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА

ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПОСРЕДСТВОМ ТЕХНОЛОГИЙ ИНТЕГРИРОВАННОГО МОДУЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ." Namangan davlat universiteti Ilmiy axborotnomasi 7 (2023): 753-757.

8. Tokhirzhonovich, Arabboev Kakhramon. "The effect of physical activity on the body of schoolchildren in physical education lessons." Galaxy International Interdisciplinary Research Journal 11.12 (2023): 112-115.

9. Arabboyev, Q. T. "O 'quv uslubiy majmua." (2021).

10. Tohirjonovich, Arabboyev Qahramon. "THE EFFECT OF PHYSICAL ACTIVITY OF DIFFERENT INTENSITY ON THE FEMALE ORGANISM." INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 12.12 (2023): 89-93.

11. Tohirjonovich, Arabboyev Qahramon. "THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN STUDENT ACTIVITY AND LIFESTYLE." INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 12.09 (2023): 58-63.

12. Murodova, Guli. "RAQAMLI TEXNOLOGIYALARNI DARS JARAYONIDA QO'LLASHDAGI SAMARASI." ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz) 19.19 (2022).

13. Муратова, Гулнара. "К вопросам нормирования нагрузок в зависимости от задач на уроках физического воспитания в общеобразовательной школе." Наука и технология в современном мире 2.16 (2023): 32-35.

14. Муратова, Гулнара Рашитовна. "Воспитание нравственных качеств учащейся молодёжи посредством занятий физической культурой и спортом." International journal of advanced research in education, technology and management 2.6 (2023).

15. Rashitovna, Muratova Gulnara. "The importance of developing a healthy lifestyle in primary school students." INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 12.09 (2023): 19-21.

16. Муратова, Гулнара Рашитовна. "ОПТИМИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ ПОСРЕДСТВОМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНО-ИГРОВОГО МЕТОДА." Uzbek Scholar Journal 16 (2023): 176-179.

17. Mukhtarovna, Yuldasheva Jamilakhan, Melikhujayeva Noilakhan, and Mirzarahimova Muhtasarkhan. "THE PECULIARITY OF TAKING GYMNASTICS CLASSES WITH STUDENT GIRLS." INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik,
pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv
masalalari

SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor:
7.429 12.03 (2023): 47-51.

18. Умаров, Абдусамат, Зулхумор Умарова, and Мохира Алишерова. "ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В ДОШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ." Theoretical aspects in the formation of pedagogical sciences 2.22 (2023): 102-106.

19. Дунаев, К. Ш., А. Умаров, and Ш. А. Арсланов. "Проблемы и перспективы спортизации физического воспитания школьников." ББК 75.1 А-43 Ответственный редактор (2021): 100.

20. Умаров, Абдусамат Абдумаликович, and Зулхумор Уринбаевна Умарова. "СПОРТ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ОБЩЕСТВА: ИНСТИТУЦИОНАЛЬНЫЙ ПОДХОД." INTERNATIONAL SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE" THE TIME OF SCIENTIFIC PROGRESS". Vol. 2. No. 2. 2023.

21. Назаров, А. Т., and А. А. Умаров. "Отношение к физической культуре и спорту студентов и школьников." Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук (2020): 130.

22. Abdumalikovich, Umarov Abdusamat. "Biomechanics Of Running Step Technique." INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 11.11 (2022): 87-91.