

УЗОҚ МАСОФАГА ЮГИРУВЧИЛАРНИ ЖИСМОНИЙ РИВОЖЛАНИШИ ВА ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ ШАКЛЛАНИШ ДИНАМИКАСИ

Усмон Ибрагимович Султонов
Қўқон давлат педагогика институти (Phd)
Қўқон давлат педагогика институти.

Калит сўзлар. Узоқ масофага югурувчилар, йиллик тайёргарлик, чуқурлаштирилган ихтисослик босқичи, жисмоний ривожланиш, тайёргарлик даражаси.

Бугунги кунда давлатимиз раҳбари томонидан жисмоний тарбия ва спортга эътибор қаратаётганлиги соҳани давлат сиёсати даражасига қўтарилганлигидан далолат беради. Жумладан, Президентимиз Ш.Мирзиёевнинг 2017 йил 9 мартдаги “Ўзбекистон спортчиларини 2020 йилда Токио шаҳрида (Япония) ўтказиладиган XXXII Олимпия ўйинлари ва Паолимпия ўйинларига тайёрлаш тўғрисида”ги ПФ2821 – сонли фармони, 2018 йилнинг 5 мартдаги “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида давлат бошқаруви тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПФ-5368-сонли фармонларида иқтидорли истиқболли спортчиларни излаб топиш уларни спорт турларига мақсадли йўналтириш, юқори малакали спортчиларни тайёрлаш, нуфузли мусобақаларда иштирокини таъминлаш каби вазифалар белгилаб берилган. Ушбу фармонларни ижросини таъминлаш борасида жойларда арзигулик самарали ишлар қилинмоқда. Аммо спортнинг енгил атлетика турларида рақобатбардош, юқори малакали халқаро тоифали узок масофага югурувчилар тайёрлаш муаммоси ўз ечимини топгани йуқ. Бу борада жуда кўплаб илмий тадқиқотлар ўтказилиб машғулотлар жараёнини такомиллаштириш бўйича изланишлар олиб борилмоқда. Лекин спорт натижаларини ўрганиш ва таҳлил этканимизда узок масофага югурувчиларнинг спорт натижалари Халқаро мусобақадаги натижалардан 5000 м масофага югуришда дунёда ўртача 13:40,00 дан тўғри келса Ўзбекистон чемпионатларида ушбу масофага йигитларимиз 15:20,00 натижа кўрсатишмоқда. Бу эса жаҳон ареналаридан кўрсатилаётган спорт натижаларидан 140 секундга яни ўртача 2:20,0 натижа билан ортда қолмоқдамиз. Шу боисдан биз олинган натижалар таҳлилига асосланиб узок масофага югурувчиларни машғулот жараёнларини янги инноватцион восита усуллар асосида ташкил этишни мақсадга мувофиқ деб топдик. Чунки бу масала хозирги кунгача ўз ечимини кутаётган долзарб масалалардан ҳисобланади.

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

Ишнинг мақсади: Узоқ масофага югурувчиларни йиллик тайёргарлик машғулотларини янги инноватцион восита усуллар асосида режалаштириш орқали спорт натижаларини юксалтириш.

Тадқиқотнинг мақсадига мувофиқ уни амалга оширишда қуйидаги вазифалар қўйилди:

- Узоқ масофага югурувчиларни йиллик тайёргарлик машғулотлари ва спорт натижаларини ўрганиш, таҳлил этиш ва умумлаштириш.

- Чуқурлаштирилган ихтисослик босқичи узоқ масофага югурувчиларни жисмоний ривожланганлик даражасини аниқлаш.

- Чуқурлаштирилган ихтисослик босқичи узоқ масофага югурувчиларнинг жисмоний тайёргарлик даражасини аниқлаш.

Биз томонимиздан олдимизга қўйилган вазифаларни ҳал этиш учун махсус адабиётлар, меъёрий ҳужжатлар, спорт натижаларини таҳлил этиш баробарида педагогик тажриба ўтказдик. Унда узоқ масофага югурувчиларни жисмоний ривожланганлиги ва тайёргарлик ҳолатини тажриба олдидан ўрганишга эътибор қаратдик.

Биз тажриба ва назорат гуруҳи синалувчиларининг жисмоний ривожланганлик даражасини аниқлаш буйича ўтказган педагогик тажрибада тажриба гуруҳи синалувчиларини бўйи узунлиги ўртача $174 \pm 2,76$ смга тенг бўлди. Назорат гуруҳи синалувчиларида бўй узунлиги $172,58 \pm 6,22$ смга тенглиги кузатилди. Бу олинган маълумотларни хорижий етакчи олимлар тамонидан берилган маълумотлар билан таққосланганда 6 смга ортда қолаётганлиги кузатилди. Вазн оғирлиги бўйича ўтказилган тестимизда тажриба гуруҳида ўртача $60,83 \pm 3,61$ тенг бўлган бўлса, назорат гуруҳида $57,33 \pm 6,60$ кг тенглиги билан ифодаланди. Агарда ушбу натижаларни хорижий етакчи олимлар берган маълумотлар билан киёсий таҳлил этсак вазн бўйича деярли фарқ йўқлиги кузатилди.

Оёқ узунлиги бўйича ўтказилган тадқиқотда тажриба гуруҳи синалувчиларида $94,08 \pm 2,43$ смга тенг бўлган бўлса, назорат гуруҳида бу кўрсаткич $92,92 \pm 4,06$ га тенг бўлди. Хорижий етакчи олимлар бўйича солиштирганимизда 8 смга оёқлар узунлиги бўйича ортда қолаётганимиз аниқланди. Қўл кучи бўйича ўтказилган тадқиқотда тажриба гуруҳида чап қўл $29,92 \pm 5,20$ кг тенг бўлса ўнг қўл $37,67 \pm 5,20$ кгни ташкил этди. Назорат гуруҳи синалувчиларида бу кўрсаткичлар чап қўли $33,83 \pm 4,49$ кг.га тенг бўлган бўлса ўнг қўл кучи $36,92 \pm 5,84$ кг тенглиги билан ифодаланди.

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

Хорижий етакчи олимлар тамонидан берган маълумотларни тадқиқот натижалари билан солиштирилганда бизнинг спортчилар бир хил шакланганлиги ифодаланди. Навбатдаги кўкрак қафас кенглиги айланасини ўрганиш бўйича ўтказилган тадқиқотда тажриба гуруҳида тинч ҳолатда кўкрак қафас кенглиги $92,00 \pm 5,26$ смга тенг бўлган бўлса нафас олганда $97,00 \pm 4,92$ тенглиги билан ифодаланди. Нафас чиқарганда $87,67 \pm 3,94$ смга тенглиги кузатилди. Назорат гуруҳида кўкрак қафас кенглиги тинч ҳолатда айланаси $91,00 \pm 6,71$ тенг бўлди. Нафас олганда $96,00 \pm 6,02$ га тенглиги кузатилди. Нафас чиқарганда $87,08 \pm 6,88$ га тенглиги билан ифодаланди. Кўкрак қафас кенглиги айланаси бўйича ўтказилган тадқиқот натижаларини бошқа олимлар тамонидан (М.Олимов, О.Павлова ва бошқалар) берган маълумотлар билан таққослаганимизда 2 ± 3 смга бизнинг спортчиларимизда ортда қолаётган фарқ борлиги кузатилди. Албатта ушбу кўрсаткич узоқ масофага югурувчиларни спорт натижасини юксалишига тўғридан-тўғри боғлиқдир. Шу боисдан узоқ масофага югурувчиларни машғулот жараёнига ҳафтада бир марта узоқ муддатли сузиш воситасини киргизиш уларни кўкрак қафас кенглигини яъни нафас олиш органларини ривожлантиришга имкон яратади. Биз тадқиқот вазифаси сифатида узоқ масофага югурувчиларни жисмоний тайёргарлигини аниқлаш бўйича ўтказган тажрибамизда қуйидаги педагогик тестлардан фойдаландик.

- 100 м масофага югуриш орқали тезкор кучини аниқлаш.
 - 400 м масофага югуришда тезкор куч чидамлилигини аниқлаш.
 - 1000 м масофага тезкор чидамлилиқни ривожланганлик даражасини аниқлаш.
 - 5000 м масофага махсус чидамлилиқ даражасини ривожланганлигини ўрганиш.
 - Оёқни портловчи кучини ўрганиш ва сакровчанлик қобилиятини аниқлашда қуйидаги тестлардан фойдаланиш.
 - Жойидан туриб узунликка сакраш.
 - Жойидан туриб уч хатлаб сакраш.
 - Жойидан туриб ўн хатлаб сакраш.
 - 100 м масофага оёқдан оёққа сакраб югуриш тестлари олинди.
- Қўлни портловчи кучини аниқлашда 3 кг тўлдирма тўпни улоқтириш тестларидан фойдаландик:

Ўтказилган педагогик тажрибада тажриба гуруҳи синалувчилари 100 м масофага югуришда ўртача $13,22 \pm 0,84$ сек. тенг бўлди. Назорат гуруҳида эса ушбу кўрсаткич $13,22 \pm 0,41$ сек тенглиги кузатилди.

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

Тажриба гуруҳи синалувчиларида тезкор куч чидамлилиқ бўйича 400 м масофага югуриш бўйича ўтказилган тадқиқотда $61,41 \pm 2,21$ сек тенг бўлган бўлса, назорат гуруҳида $60,76 \pm 2,71$ сек тенглиги билан ифодаланди. Тезкор чидамликни аниқлаш бўйича ўтказилган 1000 м масофага югуриш тестида тажриба гуруҳи синалувчилари ўртача $212,10 \pm 11,01$ сек натижани қайд этишди. Назорат гуруҳида бу кўрсаткич бўйича олинган тест $192,90 \pm 8,60$ секга тенглиги кузатилди. Махсус чидамлилиқни аниқлаш бўйича ўтказилган 5000 м масофага югуришда тажриба гуруҳи синалувчилари $1243,65 \pm 82,27$ сек натижа қайд этишди. Назорат гуруҳи синалувчилари бу масофага югуришда ўртача $1197,31 \pm 40,95$ сек натижани қайд этдилар. Тезкор портловчи кучни аниқлаш бўйича ўтказилган навбатдаги жойидан узунликка сакраш тестимизда тажриба гуруҳи синалувчилари $225,92 \pm 10,66$ смга тенг сакраган бўлса, назорат гуруҳи синалувчилари ушбу сакраш тестида $220,67 \pm 9,16$ см натижани қайд этдилар.

Жойдан уч хатлаб сакраш бўйича ўтказилган тестда тажриба гуруҳи синалувчилари ўртача $6,32,667 \pm 30,09$ см натижани қайд этишди. Назорат гуруҳида ушбу кўрсаткич бўйича натижа ўртача $615,50 \pm 46,11$ га тенг эканлиги кузатилди. Жойидан ўн хатлаб сакрашда тажриба гуруҳи ўртача $20,16 \pm 1,33$ смга сакраганлиги кузатилди. Назорат гуруҳида эса бу кўрсаткич бўйича $21,83 \pm 1,92$ смга тенг натижани қайд этишди. 100 м масофага оёқдан оёққа сакраб югуриш тестида тажриба гуруҳи 48 марта кадам босганлигини ифодалаган бўлса, назорат гуруҳида ушбу кўрсаткич бўйича $47,42 \pm 1,00$ мартага тенг эканлиги кузатилди.

Кўлнинг портловчи кучини аниқлаш бўйича ўтказилган 3 кг тўлдирма тўпни улоқтириш тестимизда тажриба гуруҳи синалувчилари $9,40 \pm 0,75$ смга ўртача улоқтиришган бўлса, назорат гуруҳида $9,53 \pm 0,43$ га тенглиги билан ифодаланди.

Юқорида олинган тадқиқот олди натижалари тажриба ва назорат гуруҳи синалувчилари ўртасида сезиларли катта фарқлар кузатилмади. Аммо етакчи мутахассислар О.Павлова ва бошқа олимлар тамонидан берилган натижалар ўртасида сезиларли фарқ борлиги яни бизнинг спортчиларни кўрсаткан натижалари паст даражада шаклланганлигидан дарак беради.

Хулосалар: Ўтказилган тадқиқот олди натижалари қуйидаги хулосаларни қайд этиш имкони берди.

- Тажриба ва назорат гуруҳи синалувчиларини тажриба олди натижалари тажриба ва назорат гуруҳи синалувчилари ўртасида деярли фарқ йуклигини кўрсатди. Аммо бошқа олимлар тамонидан берган маълумотлар бўйича:

- Жисмоний ривожланишда бўйича кўкрак қафас кенглиги айланаси ва бўй узунлигида ортда қолаётганлиги тадқиқотда аниқланди.

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

- Жисмоний тайёргарликни аниқлаш буйича ўтказилган тадқиқот олди тажрибада тажриба ва назорат гуруҳлари синалувчилари ўртасида деярли фарк йўқлиги аниқланган бўлса, етакчи олимлар томонидан берилган маълумотлар буйича бизнинг спортчиларимиз ортда қолаётганлиги кузатилди.
- Ўтказилган ушбу педагогик тажриба натижалари тадқиқот йўналиши қўлланиладиган восита усуллар хажмини белгилаш имконини беради.

Фойдаланилган адабиётлар.

1. Жилкин А. И., Кузьмин В. С., Сидорчук Е. В. Легкая атлетика (Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведения. –М.: Издательский центр «Академия», 2009. - 46
2. Попов В.Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. Мет.пособие – М.: 2002 г. -207 ст.
3. Гофуров, Абдувохид Махмудович, and Абдушокир Махмудович Гофуров. "ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ НА ПУТИ К УСОВЕРШЕНСТВОВАНИИ." INTERNATIONAL SCIENTIFIC CONFERENCE "INNOVATIVE TRENDS IN SCIENCE, PRACTICE AND EDUCATION". Vol. 3. No. 1. 2024.
4. 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.
5. Jurayev, Vohidjon. "SPORTCHINING FAOLIYAT SAMARADORLIGIDA DA'VOGARLIK DARAJASI AHAMIYATINI EMPIRIK NATIJALARI TAHLILI." Science and innovation in the education system 2.7 (2023): 106-112.
6. Makhmudovich, Gofurov Abduvokhid, and Gofurov Abdushokir Makhmudovich. "STUDY OF FUNCTIONAL INDICATORS OF YOUNG SWIMMERS." INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 12.10 (2023): 29-31.
7. Makhmudovich, Gafurov Abdushokir. "Medical problems of sports selection and sports orientation." ASIA PACIFIC JOURNAL OF MARKETING & MANAGEMENT REVIEW ISSN: 2319-2836 Impact Factor: 7.603 11.12 (2022): 313-318.

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

8. Abduvalievich, Abdullaev Rustamjon. "NECESSARY FORMATION OF COMPLEX COMPETENCE SAFETY OF TOURIST SERVICES DURING THE DEVELOPMENT OF A STRUCTURAL-FUNCTIONAL MODEL." *Science and Innovation* 2.2 (2023): 261-264.

