



КЎП ЙИЛЛИК ТАЁРГАРЛИКНИНГ БОШЛАНҒИЧ ИХТИСОСЛИК БОСҚИЧИДА СПОРТЧА ЮРУВЧИЛАРНИ МАШҒУЛОТ ЖАРАЁНИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ

Сайдуқулов З.В.

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети

Таянч сўзлар: спортча юриш, самарадорлиги, жисмоний тайёргарлиг, координатция, кўп йиллик тайёргарлик, бошланғич ихтисослик, машғулот жараёни, спортча юрувчилар.

Ключевые слова: спортивная ходьба, работоспособность, физическая подготовленность, координация, многолетняя тренировка, начальная специализация, тренировочный процесс, спортсмены-ходоки.

Key words: athletic walking, efficiency, physical fitness, coordination, long-term training, initial specialization, training process, athletic walkers.

Спортча юриш тури бугунги кунда энг оммалашган спорт турларидан бўлиб республикамизнинг барча спорт таълим масканлари дастурлари таркибига киритилган. Чунки ўқув машғулот дасрларининг тайёрлов қисми ёки жисмоний маданият факультетлари ўқув дастурларида спортча юришни ўргатиш ва дарсларни ташкил этиш бўйича амалда фойдаланилади. Спортча юриш энгил атлетика спорт турлари ичида қадимий турлардан саналади, қолаверса, Олимпияда ўйинлари дастуриларидан эркаклар учун 20 км ва 50 км масофаларга (2024 йилдан бошлаб 50 км юриш ўрнига 35 км жамоавий баҳсларга алмаштирилади) га юриш турлари ўрин олганлиги билан ўзига хос аҳамиятга эга.

Шу боисдан Призидентимиз ва ҳукуматимиз томонидан бир қанча оммавий спорт турларини ривожлантиришга оид қарор ва фармонлари қабул қилинаётганлиги ушбу спорт турлари ичида спортча юришни оммалаштириш, масалаларига эътибор қаратилганлиги соҳада ушбу турни янада ривожлантиришга хизмат қилади. Юртимизда энгил атлетиканинг спортча юриш тури бўйича бир қанча спорт мусобақалари ташкил этилиб ўтказилиб келинмоқда. Бу эса бир тарафдан қараганда спортча юрувчиларни



тайёрлаш тизими қониқарли даражада ташкил этилганлигини англатсада, аммо халқаро ареналарда спортчиларимизни кўринмаётганлиги спортча юрувчиларнинг кўп йиллик тайёрғалик босқичларида спорт машғулотларини яхши ташкил этилмаганлигини кўрсатади. Қолаверса, спортча юриш бўйича ўтказилаётган спорт мусобақаларида спорт натижаларини таҳлили шуни кўрсатадики халқоро мусобақаларда 20 км масофани 1:22.00 с. натижани қайд этаётган бўлса Ўзбекистонлик спортчилар тамонидан 20 км га 1:47.42 с. натижани кўрсатишмоқда албатта ушбу натижаларни қиёсий таҳлил қиладиган бўлсак, улар ўртасида 25.33 дақиқа сонияга сезиларли фарқ билан ортда қолаётганимизни кўрсатади.

Бу шундан дарак берадики, спортча юрувчиларни спорт мусобақаларига тайёрғалик дастури ва улар билан ўтказиладиган машғулотларни илмий асосда ташкил этишни тақозо этади. Иккинчидан ушбу спорт турига иқтидорли ва истиқболли спортчиларни излаб топиш заруратини юзага келтиради, учинчидан кўп йиллик тайёрғарлик машғулотларни оптимал режалаштириш зарурлигини кўрсатади. Бу ҳолат спортча юрувчилар билан ўтказиладиган машғулотларини илмий асосда ташкил қилиш ва ўтказиш самарадорлиги билан тўғридан тўғри боғлиқ бўлиб энгил атлетика спорт турида спортча юрувчиларни тайёрлаш тизимидаги долзарб вазифалардан саналади

Тадқиқот мақсади: Кўп йиллик тайёрғарликнинг бошланғич ихтисослик босқичида спортча юрувчиларни тайёрғарлик машғулотлари дастурни ишлаб чиқишдан иборат

Тадқиқот вазифалари: кўп йиллик тайёрғарликнинг бошланғич ихтисослик босқичи спортча юрувчиларнинг I-, II- ва III-йилдаги тайёрғарлик машғулотлари ҳажмини аниқлаш;

- кўп йиллик тайёрғарликнинг бошланғич ихтисослик босқичи спортча юрувчиларини жисмоний тайёрғарлигини аниқлаш;
- кўп йиллик тайёрғарлик босқичида ихтисослик босқичи спортча юрувчиларни I-II- III-йиллар учун такомиллаштирилган машғулот дастурини ишлаб чиқиш ва педагогик тажрибада самарадорлигини аниқлаш.

Тадқиқот натижалари ва уни муҳокамаси. Бугунги кунда юқори спорт натижасига эришишнинг устивор вазифаларидан бири спорт машғулотларини илмий асосда ташкил қилишдан иборатдир. Чунки, спортча юришда юқори натижаларга эришиш машғулот жараёнларини самарали режалаштириш, машғулотларни тўғри ташкил этиш, спортча юриш техникасини йилдан йилга такомиллаштириббориш керак. Бу боради юриш техникасини бажаришда бир қадамни 0,27-0,33 секунда бажарилиши, ўтказиладиган машғулотларда воситалардан тўғри фойдаланиш ҳисобига йиллик машғу-



лотларни режалаштириш ва самарадорлигига оширишга этибор қаратиши кераклигини кўрсатади.

Мусобақаларда юқори натижага эришиш учун юриш суръати юқори бўлишга қарамай, спортча юрувчиларни қадам узунлиги ўртача 100-120 см.ни ташкил этиши зарур шунинг учун мақсад мураббий томонидан бериладиган такомиллаштирувчи воситаларни қўллаш натижасида етарли даражада қадам узунлигини спортчиларга тушинтириб ўтиш лозим. Лекин қадамларни ҳаддан ташқари узайтириб юбориш ортикча энергия сарфлашга, таянч оёқнинг тормозланиши, силкинч оёқнинг олиб ўтишдаги суст ҳаракатлар юриш техниканинг бузилишига ва спорт натижасини пасайишига олиб келади. Бунинг учун спортча юрувчиларнинг кўп йиллик машғулотларнинг, турли босқич ва даврларда спорт натижаларига таъсир этувчи воситаларни саралаш, улрдан оқилона фойдаланишни тақозо этади. Спортча юриш билан шуғилланишни бошлаган ва кейинчалик шу турдан мутахассис бўлишни истаган ўсмирларнинг бошланғич машғулот вақти икки ва уч йилгача аста-секин юкламалар ҳажмини ошириб бориш зарурат борлигини кўрсатади. Биз юқоридагиларни инobatга олиб бошланғич ихтисослик босқичи спортча юрувчилари учун қуйдаги йиллик машғулот дастурини ишлаб чиқдик. Ушбу кўп йиллик таёргарликнинг бошланғич ихтисослиги спортча юрувчиларда йиллик юкламаларни йилдан йилга умумий ҳажмини ошириши уларда компанионтларни ўсиши баробарида махорат даражасини шакилланишига имкон яратади

Спортча юриш бўйича машғулотнинг асосий мақсади умумий ва махсус жисмоний тайёргарликни ҳосил қилиш ва спортча юришни мукамал техникасига эга бўлишдан иборат. Табиийки бундай машғулот жараёнида бошқа вазифалар ҳам ҳал этилади. Бошланғич машғулот даврида спортча юрувчига III спорт меъёрини бажариш ва кейинги йилларда янада юқори даражада машғулот учун замин яратиш шунингдек, бошқа жиҳатларни амалга ошириш имконини беради. Бошланғич машғулот даврида спортча юрувчилар 3, 5, 10 км масофаларда мусобақалаштириш мумкин ҳатто катта спортчилар эса малакага эришилувчи 5, 10, 20 ва 30 км масофаларда мусобақалашуви тавсия этилади. Юқори малакали спортча юрувчиларни махсус машғулоти кўпроқ спорт натижаларига эришишга қаратилган бўлиб, аксинча бошланғич тайёргарлик босқичи машғулотларида келажакдаги спорт муваффақиятлари учун замин яратиш кўзда тутилиш керак бўлади.

Спортча юрувчилар аста-секин бир текисда кросс югуриш, узоқ муддатли югуришларни тез ва секин юришни ўзгарувчан усул билан алмаштириш бошлайдилар. Машғулотнинг кузги-қишки босқичи иккинчи ярмида очик майдонларда, йўлка, шосселарида давомли спортча юриш ва югуриш ҳаф-



тада уч маротаба қўлланади. Машғулотларни очик майдон ва кўча йўлаклариди ўтказиш мумкин. Эрталабдаги машқда сайр қилиб юриш (унча юқори бўлмаган тезликда 2-3 км.да бир текисда ёки ўзгарувчан суръатда спортча юриш) киритилган. Энди бошлаган спортча юрувчиларни бутун кузги-қиш-ки босқичидаги юриш, спортча юриш оддий юришларнинг умумий километри тахминан 1000-1500 километрга етиши мумкин экан (1-жадвал).

Бахорги тайёрлов босқичида бир ҳафтада 4 та машғулот режалаштирилади (хаммаси очик майдонда бўлиши лозим). Машғулотлар (сайр) 1,5-2 соатгача давом этади. Одатда сайр якшанба куни ўтказилади, чунки кўп вақтни талаб қилади. Баҳордаги машғулотлар дала жойларда, шосселарда, кўчаларда ўтказилади. Умумий ривожлантирувчи машқлар ва эрталабки чигал ёзди машқларидан фойдаланиши аниқланди.

Спортча югурувчиларнинг йиллик тайёргарлик дастурларини таҳлил қилганимизда муаллифлар томонидан йиллик тайёргарлик учта босқичдан ташкил топганини кўришимиз мумкин.

Биринчи – тайёрлов даври (базавий ривожлантирувчи) бўлиб, бу босқич октябрь, ноябрь, декабрь ойларини ўз ичига олади. Бу босқичнинг асосий вазифаси жисмоний тайёргарлик ва функционал ҳолатини яхшилаш каби масалаларга қаратилган бўлади. Спортча югурувчиларнинг йиллик умумий юкламалари ҳажми 2660-3226 км. гачани ташкил этиши мумкинлиги кўрсатиб ўтилган. Ушбу тайёргарлик кўрсаткичларини мазмунида умумий юкламалар ҳажми км.да берилган. Иккинчи кўрсаткич аэроб режимдаги умумий юкламалар ҳажми берилган. Учинчи кўрсаткичда эса аралаш режимдаги, яъни шиддат зоналари бўйича берилган (1-жадвал).

Тўртинчи кўрсаткичда анаэроб режимдаги юкламалари шиддат зонаси берилган. Қолган кўрсаткичларда эса махсус югуриш машқлари, УЖТ ва МЖТ нисбатлари соатда, ўйинлар, назорат ва мусобақлар ҳажми сонда бериб ўтилган. Биз ушбу йиллик тайёргарлик жараёнини қиёсий таҳлил этганимизда йиллик юкламалар ҳажми 3560 км экани аниқланди. Биз дастурда берилган юкламаларни ўзимиз томонимиздан ишлаб чиқилган таёргарлиқ дастури юкламалари билан қиёс этганимизда спортча юрувчи спортчиларимизнинг йиллик тайёргарлик машғулотлари ҳажми 3681 км.ни ташкил этади. Биз томонимиздан спортча юрувчиларни жисмоний тайёргарлигини аниқлаш мақсадида педагогик теслаш ўтказдик. Ушбу педагогик тест кўрсаткичларини 100 м югуриш, 300 м югуриш, 5 км спортча юриш, жойдан туриб баландликка ва узунликка сакраш, жойдан уч ҳатлаб сакраш, 3 кг тўлдирма тўпни улоқтириш каби тестлардан фойдаланишда ушбу олинган натижаларга асосланиб биз тамонимиздан спортча юрувилар учун бошланғич ихтисослик босқичи I-II-III йили учун дастур ишлаб чиқилди.

Йиллик тайёргарлик машгулотларда спортча юрүвчиларнинг машгулот жараянларини оптимал режалаштириш дастури (ўқув 1-жадвал)

№	Йиллик тайёргарлик циклни тузилмаси	Даврлар	Тайёргарлик даври		Мусобакалашув даври	Тайёрлов даври		Мусобакалашув даври				Тайёргарлик даври	Жами		
			ТД	Биринчи базавий ривожланиш		Қишки мусобакалашув	Иккинчи базавий ривожланиш	Мусобакалашув	Ёзги мусобакалашув	Май	Июл			Август	Сентябр
		Боскичлар	Октябрь	Ноябр	Декабр	Январ	Феврал	Март	Апрел	Май	Июл	Август	Сентябр		
		ойлар	Жисмоний, функционал тайёргарликни хар тамонлама ривожлантириш		МЖТ ва техник тайёргарлик даражасини ошириш	Жисмоний, функционал базавий ва техник тайёргарлик даражасини ошириш		Техник тактик маҳоратини ва махус чидамлик даражасини ошириш				Фол дам олиш ва организмни тўлик тиклаш			
1.	Умумий машгулотлар хажми	1-й	210	230	280	220	250	260	280	185	210	235	110	100	2570
			295	336	340	260	350	275	235	220	120	240	300	255	3226
2.	Махус машгулот воситаларини хажми (ЮУТ 130 гача зар/дак) км	1-й	70	80	120	110	70	35	45	65	50	80	10	100	835
			120	150	75	40	55	45	65	50	30	95	150	145	1020
3.	Махус машгулот воситаларини хажми (ЮУТ 131-170 зар/дак) км	1-й	140	150	156	204	174	118	210	200	154	145	80		1731
			175	180	250	210	287	228	160	150	76	135	146	105	2102



4. Махсус машгулот воситаларини ҳажми (ЮУТ баланд зар/дақ) км	1-й	-	4	6	6	7	25	20	6	10	-	-	84
	2-й	-	15	10	8	2	10	20	4	10	4	5	94
5. УЖТ (с)	1-й	20	25	20	20	20	25	20	20	20	25	35	270
	2-й	24	30	30	24	24	24	24	24	24	30	32	320
6. Мусобакалар сони	1-й	-	1	1	-	-	-	-	2	2	2	-	8
	2-й	-	1	1	1	-	-	1	2	2	2	-	10
7. Назорат ўтказиш	1-й	4						2	2	2	2	-	12
	2-й	4	-	-	-	-	4	-	-	-	-	4	12
8. Тиббий кўрикдан ўтиш.	1-й	4										4	8
	2-й	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	8

Педагогик тажриба якунида тажриба ва назорат гурухи спортча юрувчиларнинг жисмоний тайёргарлик даражаси
2-жадвал

№	Назорат тестлари	Назорат гурухи				Тажриба гурухи			
		ТО	ТК	t	P	ТО	ТК	t	P
	100 м.га югуриш	13,9±1,5	13,4±1,4	1,05	>0,05	13,8±1,6	13,2±1,1	2,26	<0,05
	1500 м.га югуриш	296,7±24,4	271,1±17,3	3,42	<0,01	298,3±25,1	240,3±15,8	7,82	<0,001
	3000 м.га югуриш	613,9±49,3	576,3±28,6	2,64	<0,05	612,7±48,7	571,0±26,4	3,01	<0,01
	5000 м.га югуриш	1140,1±98,2	1044,8±86,7	2,91	<0,05	1161,8±98,6	1037,1±81,5	3,90	<0,01
	3000 м.га спортча юриш	805,9±51,1	774,3±57,9	1,64	>0,05	807,5±58,1	764,2±48,1	2,30	<0,01
	5000 м.га спортча юриш	1599,5±127,6	1556,1±124,3	9,96	<0,001	1597,6±118,6	1491,0±113,2	2,59	<0,01
	10000 м.га спортча юриш	3409,6±228,8	3189,1±204,2	2,88	<0,05	3451,4±221,6	2808,5±204,2	8,53	<0,001
	Турган жойдан узунликка сакраш	237,3±17,6	258,2±14,9	3,63	<0,05	229,4±16,8	273,0±14,1	7,95	<0,001
	Турган жойдан уч хатлаб сакраш	670,8±38,9	709,1±34,8	2,94	<0,05	681,8±36,4	721,4±33,4	3,21	<0,01

Хулосалар. Ўтказилган педагогик тажриба натижалари куйидаги хулосаларни қайд этиш имконини беради: мавзу юзасидан спортча юрувчиларни кўп йиллик тайёргарлик машғулотларини режалаштириш, такомиллаштиришнинг илмий услубий адабиётлари етарли даражада республикамызда ишлаб чиқилмаганлиги тажрибада аниқланди.

- спортча юрувчиларни йиллик ва кўп йиллик машғулотларини режалаштириш, мураббийлар томонидан ўзлари билганча машғулотларни ташкил этиши, машғулот самарадорлигига турлича таъсир этиш мумкин. Шунинг учун кўп йиллик тайёргарлик машғулотларини илмий асосда ташкил этиш мақсадга мувофиқ.
- спортча юрувчиларни махсус жисмоний тайёргарлигини аниқлаш учун ўтказилган педагогик тажриба натижалари уларни жисмоний тайёргарлик даражасини етарли даражада шаклланганлигини кўрсата-



ди. Бу эса спортча юрувчилар билан ўтказиладиган машғулот жараёнини илмий асосда ташкил қилишни кўрсатади.

Адабиётлар:

1. Легкая атлетика. Учебник для ИФК // Под ред. Н.Г. Озолина, В.И. Воронкина, Примакова. - М.: ФиС, 1989.
2. Матвеев Л.П. Общая теория спорта: Учебная книга для завершающих уровней высшего физического образования. - М.: 4-й филиал Воениздата. 1997. -304 с.
3. Жилкин А.И. Легкая атлетика : учеб пособие для студентов вузов, обучающихся по спец.
4. Шакиржанова К.Т. Енгил атлетикада бошқарув ва педагогик назорат. - Т., 2009. - 58 б.
5. Шакиржанова К.Т. Енгил атлетикада спорт машғулотлари асослари. - Т., 2008. - 72 б.
6. Шакиржанова К.Т. Жисмоний тарбия жисмоний мослашиши спортчиларнинг машқланганлик даражасининг мезони сифатида. - Т., 2007. - 36 б.

РЕЗЮМЕ

Ушбу мақолада ўқув бошланғич ихтисослик босқичида спортча юрувчиларни мағулот гуруҳида шуғулланувчи махсус тайёргарлик орқали чиамлилигини ривожлантириш ва спорт натижаларини ошириш учун амалий тавсиялар берилган.

РЕЗЮМЕ

В статье даны практические рекомендации по развитию тренированности и улучшению спортивных результатов путем специальной подготовки спортсменов-ходоков на начальном этапе специализации подготовки.

SUMMARY

In this article, practical recommendations are given for the development of fitness and improvement of sports results through special training of sports walkers at the initial specialization stage of training.