



UDK: 796.06 49.03.01

Oydin FAYZIYEVA

O'zMU katta o'qituvchisi

E-mail: o.fayzieva.@nuu.uz

PhD E.Soatov taqrizi asosida

DEVELOPMENT OF WORKABILITY OF YOUTH STUDENTS THROUGH ATHLETICS EXERCISES

Annotation

This article is a research paper written for my dissertation titled "Developing the Working Ability of Students Through Athletics Exercises." This article briefly discusses current issues.

Key words: Competition period, pre-competition training cycle. Respiratory rate, master of sports, special running exercises.

РАЗВИТИЕ РАБОЧЕСТИ СПОСОБНОСТЕЙ У СТУДЕНТОВ-МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ ПОСРЕДСТВОМ ЛЕГКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Аннотация

Данная статья представляет собой исследовательскую работу, написанную для моей диссертации на тему «Развитие трудовых навыков студентов посредством спортивных упражнений». В статье кратко обсуждаются актуальные вопросы.

Ключевые слова: Соревновательный период, предсоревновательный тренировочный цикл. Частота дыхания, мастер спорта, специальные беговые упражнения.

TALABA YOSHLARNI ISHCHANLIK QOBILYATINI YENGIL ATLETIKA MASHQLARI ORQALI RIVOJLANTIRISH

Аннотация

Ushbu maqola talaba yoshlarni yengilatletika mashqlari orqali ishchanlik qobilyatini rivojlantirish nomli ilmiy tadqiqot olib borayotgan disirtatsiya ishim buycha yozilgan maqola bo'lib bu maqolada hozirgi kunning dolzarb muammolari qisqacha yoritib o'tilgan.

Kalit so'zlar: Musobaqa davri, musobaqaoldi tayyorgarlik sikli, nafas olish chastotasi, sport ustasi, maxsus yugurish mashqlari.

Mavzuning dolzarbligi. Yurtimizda jismoniy tarbiya va sportga keng e'tibor qaratilgan pallada biz yoshlar ham bu berilayotgan shart-sharoitlarni qadrlab sportimizni jaxon miqiyosida keng dong'i taratishda o'z hissamizni qushishimiz zarur deb bilaman. O'sib ulg'ayib kelayotgan yosh sportchilarimizga to'g'ri yo'nalish berish, ularni hatto kamchilliklarini bartaraf etish echimlarini ishlab chiqish bugungi kunning dolzarb muammolaridan biri hisoblanadi.

Yuqorida keltirib o'tilgan muammolarning, echimi, soha bo'yicha yuqori malakali kadrlar tayyorlash, o'quv-mashg'ulot va musobaqa jarayonlarini ilmiy asosda tashkil qilish, malakali sportchilarni tarbiyalash muhimligiga e'tibor qaratadi.

Muammoning o'rganilganlik darajasi. Sport sohasida malakali sportchilarni tayyorlash tizimi, ko'p yillik tayyorgarlik jarayonining davrlari, bosqichlari, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik, texnik va taktik tayyorgarlik usulida qo'llanilib boriladigan mashg'ulotlar sikli (mikro-, mezo- va makrosikllar), mashqlar hajmi va shiddati, ularning nisbati, musobaqa oldidan ish qobiliyati va qo'lay bo'lgan boshqa davlatlardan har tomonlama ajralib turadigan kabi masalalarni yechimini topish kabi muammolar asoslanib keltirilgan.

Sport turlarining qirolichasi hisoblangan yengil atletikaning yugurish turlariga ixtisoslashgan sportchi-talabalar uchun o'quv yiliga moslashtirilgan musobaqaoldi tayyorgarlik sikli, mashg'ulotlar hajmi, shiddati va yo'nalishi ilmiy ob'yekt sifatida deyarli o'rganilmagan holatlar bugungi kunda afsuski juda ko'p

Dissertatsiya ishining ilmiy-tadqiqot ishlari rejaları bilan bog'liqligi.

Mazkur dissertasion ish "Talaba yoshlarni ishchanlik qobilyatini yengilatletika mashqlari orqali rivojlantirish" ilmiy-tadqiqot ishlari konsepsiyasi va istiqbolli rejası doirasida amalga oshirildi.

Tadqiqot maqsadi: Qisqa va o'rta masofaga yuguruvchi yengilatletikachi sportchi-talaba yoshlarning o'quv yili davomida musobaqalarga tayyorlash dasturini ishlab chiqish, yangilik, ishchi guruh taxlilini taqqoslash va ilmiy asoslab berish.

Tadqiqot vazifalari:

1. 400-800 m qisqa masofaga yuguruvchi sportchi-talaba yoshlarning trenirovka jarayonida qo'llaniladigan mashg'ulotlar siklini o'rganib chiqish.

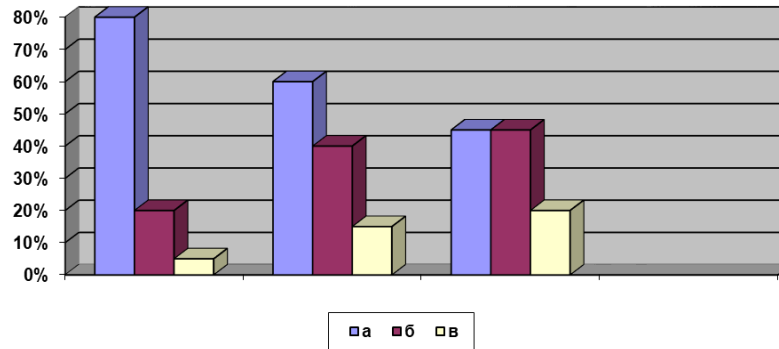
2. Mashg'ulot jarayonida qisqa va o'rta masofaga yuguruvchi sportchi-talaba yoshlarda sport natijalarini jadval asosida hisoblab borish.

3. O'zMUda yengil atletikaning o'rta masofaga yugurish ixtisosligi bo'yicha ta'lim oluvchi sportchi-talabalar uchun o'quv rejasidagi mashg'ulotlardan ajralmagan holda mashg'ulot dasturini ishlab chiqish va uni samaradorligini pedagogik tajriba asosida aniqlab chiqish.

O'rta masofalarga yugurishda 17-21 yoshli sportchilar uchun musobaqa oldi mezosikli mashg'ulot yuklamalarini taqsimlashda eng samarali variant deb, tomonidan ishlab chiqilgan, 1.1-rasmda ko'rsatilgan mezosikl topilgan. Musobaqalarga tayyorlanishda 4-6 hafta zarurligini ko'rsatadi,

- musobaqalaridan keyingi tiklanish davri (4-7 kun);
- mashg'ulot trenirovkalarga kirishib ketish (4-6 kun);
- takroriy mashg'ulot yuklamalarini bajarish (2-hafta);
- jadal va model mashg'ulot ishlarni o'tkazish (7-10 kun);

- startga yetib borishni ta'minlash (1-hafta).



1.-rasm. N.G.Nikitushkin bo'yicha nufuzli startlarga tayyorgarlikda musobaqaoldi mikrosikllarida mashg'ulot yuklamalarining taqsimlanishi.

Shartli belgilar:

A-yugurishning umumiy hajmi (yuqoridan % hisobida);

B-energiya ta'minotining aerob-anaerob rejimida yugurish hajmi (mikrosiklning umumiy hajmidan % hisobida);

V-quvvat ta'minotining anaerob rejimida yugurish hajmi (mikrosiklning umumiy hajmidan % hisobida).

N.G.Ozolin ham o'zining ilmiy nazariya taqqiqot ishlarida bu usulni yahshi samara berishini ta'kidlab o'tgan.

Tadqiqot ob'yekti va predmeti: Qisqa va o'rta masofalarga yuguruvchi yengil atletikachi talaba yoshlarni musobaqaga tayyorlashda bosqichma-bosqichli mashg'ulotlarin o'quv dasturidagi nazariy va amaliy mashg'ulotlarni inobatga olgan holda ishlab chiqish va uni qo'llash usuli tanlangan.

Tadqiqot farazi. Faraz qilinadiki, O'zMUning barcha ixtisosligida ta'lim olayotgan talabalar o'rta masofaga yuguruvchi sportchi-talabalarga mo'ljallangan MOT bosqichiga xos mashg'ulotlar hajmini institut o'quv rejasiga moslashtirib ishlab chiqish, mashg'ulotlar davomida oyoq

1-jadval

O'rta masofaga yuguruvchi erkak va ayol sportchilarga mo'ljallangan yillik tayyorgarlik siklida rejalashtirilgan mashg'ulotlar yuklamalari hajmi (A.I.Polunin, V.M.Yevstratov 2003 bo'yicha)

Mashg'ulotlar yo'nalishi va hajmi	Erkalar	Ayollar
Mashg'ulotlar kunlarining soni	350	340
Mashg'ulotlar soni	700	640
Umumiy hajmi, km	4500	4200
Shu jumladan:		
Anaerob yo'nalish km	250	230
Aralash yo'nalish km	1500	1320
Aerob yo'nalish km	2750	2650
UJT soat	160	140
Balandlikka yugurish va sakrashlar	70	55

Ishning ilmiy yangiligi. Oliy ta'lim fakultetlarda yengil atletika ixtisosligi bo'yicha ta'lim olayotgan qisqa va o'rta masofaga yuguruvchi sportchi-talaba yoshlarni musobaqalarga tayyorlash tajribasini shakllantirish, ushbu yo'nalish bo'yicha O'zMU talabalari misolida o'tkazilgan joriy tadqiqotlar va pedagogik tajriba natijalari ilk bor quyidagi ilmiy xulosalarni qayd etish imkonini berdi:

- qisqa va o'rta masofaga yuguruvchi sportchi-talaba yoshlarga mo'ljallangan asosiy mashg'ulotlar dasturida belgilangan yuklamalar hajmi o'quv rejasidagi mashg'ulotlar evaziga qisqartirilganligi hamda sport natijalarini shakllanishiga imkoniyat yaratdi;

- umumiy tayyorgarlik jarayonida qo'llanilgan noan'anaviy sakrab yugurish mashqlari, qisqs takroriy yugurish mashg'ulotlari davomida va yakunida qo'llanilgan harakat faolligini tiklovchi mashqlar ishchanlik qobiliyatini oshirdi;

- ishlab chiqilgan dastur sportchi-talaba yoshlarni o'qishdan (o'quv rejasidagi nazariy va mashg'ulotlardan) ajralmagan holda rasmiy hamda ananaviy musobaqalarga tayyorlash samaradorligini oshirdi.

mushaklari tezlik-kuchini rivojlantiruvchi va mashg'ulotlardan so'ng mushaklar faoliyatini orqaga yotib oyoqlarni vertikal ko'targan holatda ijro etiladigan relaksasion mashqlar yordamida tiklash musobaqalarda samarali ishtirok etish imkonini yaratadi.

Himoyaga olib chiqilayotgan asosiy holatlar:

1. O'rta masofaga yuguruvchilarga mo'ljallangan yillik tayyorgarlik sikllarida qo'llaniladigan yuklamalar hajmi va mazmuni.

2. O'rta masofalarga yuguruvchilarda jismoniy va funksional tayyorgarlik ko'rsatkichlari hamda sport natijalar dinamikasi.

3. 800 m masofaga yuguruvchi sportchi-talabalar uchun ishlab chiqilgan MOT namunaviy dasturi va shu dastur bo'yicha o'tkaziladigan mashg'ulotlar davomida qo'llaniladigan noan'anaviy o'yinsimon yugurish va relaksasion mashqlar samaradorligi.

4. An'anaviy va eksperimental mazmunli mashg'ulotlar davomida jismoniy va funksional tayyorgarlik ko'rsatkichlari hamda sportchi natijalarining o'sishi.

Tadqiqot natijalarining ilmiy va amaliy ahamiyati. Oliy ta'limda taqsim oluvchi talaba - sportchi yoshlarni akademik darslardan ajralmagan holda musobaqalarga tayyorlash dasturi, uslublari, vositalari, yuklamalar hajmi, shiddati va yo'nalishi haqida ilmiy asoslangan ma'lumotlar deyarli uchramaydi. Vaholanki, amaldagi tajriba bo'yicha sportchi-talabalar o'quv rejasida qayd etilgan nazariy va amaliy (uslubiy va seminar mashg'ulotlari ham) mashg'ulotlarda ishtirok etish bilan bir qatorda alohida yillik dastur bo'yicha o'tkaziladigan mashg'ulotlarda ham ishtirok etishadi. Natijada umumiy yuklamalar hajmi keskin ortib ketadi va sportchi-talabalarni musobaqalarga tayyorlash samaradorligini yetarlicha ta'minlamaydi.

Ixtisoslashmagan yuklamalar hajmini qisqartirish evaziga ularning mazmuni va yo'nalishi jihatidan qayta ishlab chiqilgan yillik (o'quv yiliga moslashtirilgan) dasturi sportchi-talabalarni musobaqalarga tayyorlash va sport natijalarining shakllanish sur'atini kuchaytiradi. Binobarin, joriy tadqiqot va pedagogik tajriba natijalari hamda xulosalar o'ta muhim nazariy va amaliy ahamiyat kasb etadi. Dissertatsiya materiallari, tajriba yakunlari va statistik ma'lumotlarni yengil

atletika ixtisosligi bo'yicha o'tkaziladigan nazariy va amaliy mashg'ulotlar jarayoniga tatbiq etish o'rta masofaga yuguruvchi sportchi-talabalarni yangicha ilmiy uslubiy yondashuv asosida musobaqalarga samarali tayyorlash imkoniyatini oshiradi.

Xulosalar. O'rta masofalarga yugurishda MOT bosqichini shakllantirishda uning tuzilishi to'g'risida murabbiy va mutaxassislar orasida turli-tuman qarashlar

mavjuddir, shuning uchun hozirgi paytda bosqichni tuzishning aniq dinamikasi to'g'risidagi savolga bir xilda javob berish mushkul 800 m.ga yugurishdagi fiziologik ko'rsatkichlar yuguruvchilar organizmida shunday o'zgarishlarni hisobga olishni ko'rsatadiki, ular maxsus yo'nalishdagi ishlardan keyin hamda yuguruvchilarni MOT bosqichida tayyorlash paytida eng yuqori shiddat zonasida bo'ladilar, eng yuqori natijalarga erishishga imkon beradilar.

ADABIYOTLAR

1. Matkarimov R.M. Ommaviy razryadli og'ir atletikachilar mashg'ulot nagruzkalari hajmi va shiddatining optimal nisbatlari. dis-ya. pedagogika fanlar nomzidi 13.00.04. // Matkarimov, Rashid Masharipovich 1999 y. 185 b.
2. Olimov.M.S. "O'rta masofaga yuguruvchi sportchi-talabalarni musobaqalarga tayyorlash uslubiyati" Dissertatsiya ishiT-2021y.
3. Olimov.M.S. "Yugurish turlarida yengil tletikachi talabalaritayyorlashning ilmiy-pedagogik asoslari" Dissertatsiya ishi Chirchiq-2023 y.
4. Xayitmuradova, N. (2022). Yosh sportchi qizlar organizimiga jismoniy mashiqlarning ijobiy ta'siri. Science and innovation, 1(B8), 641-644.
5. Xayitmurodova, N. (2020). Pedagogical aspects of planning in physical education in educational institutions. International Journal for Social Studies, 6(1), 164-170.