



YENGIL ATLETIKACHILARNI FUNKSIONAL TAYYORGARLIK KO'RSATKICHLARINI RIVOJLANISH DINAMIKASI

Zikirov Ravshan Abdujabborovich

Iqtisodiyot va pedagogika universiteti nodavlat ta'lim muassasasi

“Jismoniy madaniyat va sport” kafedrası” o'qituvchisi

e-mail: ravshanzikirov3333@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.12512873>

ARTICLE INFO

Received: 17th June 2024

Accepted: 18th June 2024

Published: 24th June 2024

KEYWORDS

*spochtchilarni funksional
tayyorgarligi, komponent,
aerob imkoniyatlar.*

ABSTRACT

Mazkur maqolada yengil atletikachilarning uzoq, o'ta uzoq masofalarga yuguruvchilari uchun zaruriy bo'lgan komponentlar o'rganilgan. Biz tomonimizdan sportchilarni uzoq masofalarga yugurishini inobatga olgan holda funksional tayyorgarligini aniqlashga e'tibor qaratdik.

Dolzarbli: Dunyo miqyosida yengil atletikaning uzoq masofaga yugurish murakkab turlaridan biri hisoblanadi. Shu boisdan ham sportchilar organizmini funksional holatini o'rganish talab etilmoqda. Qolaversa sportchilar organizmini tiklovchi bosqichlarida sportchilarni sog'lig'ini mustahkamlash, orttirilgan jarohatlarni oldini olish, organizmni qayta tiklash masalalariga jiddiy e'tibor qaratilmoqda. Bu esa sportchilar tayyorlash tizimida organizmini tiklash va keyingi yuklamalarga tayyorlash sport musobaqalarida samarali ishtirok etish, hamda yuqori sport natijalarini ko'rsatish imkoniyatlarini ko'rsatish muhim ahamiyat kasb etmoqda [1,2].

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 24-yanvardagi PF-5924-sonli “O'zbekiston Respublikasida Jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida”, 2020 yil 30-oktabrdagi PF-6099-son “Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida”gi farmonlari va 2021 yil 5-noyabrdagi PQ 5281-son “2024-yil Parij shahrida (Fransiya) bo'lib o'tadigan XXXIII yozgi Olimpiya va XVII Paralimpiya o'yinlariga O'zbekiston sportchilarini kompleks tayyorlash to'g'risida”, 2021 yil 5 noyabrdagi PQ 5282-son “Yurish, yugurish, mini-futbol, badminton, stritbol va “Workout” sport turlarini yanada rivojlantirish choratadbirlari to'g'risida”, 2021 yil 16-iyundagi PQ-5148-son “Aholining jismoniy tayyorgarlik darajasini baholash tizimini joriy etishning tashkiliy chora-tadbirlari to'g'risida”gi qarorlarida yurtimizda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish, bolalar va o'smirlarni ko'p yillik tayyorgarlik mashg'ulotlariga saralash asosida iqtidorli yoshlarni izlab topish hamda ularni tor ixtisoslik bo'yicha yo'naltirish masalalariga e'tibor qaratilgan bo'lib, yurtimizda yuqori malakali sportchilarning ustivor vazifalarini ushbu farmon va qarorlarda belgilab berilgan [3]. Albatta, ertangi kunimiz bugungi yoshlarimizni aqlan komol topganligi jismoniy va psixologik

hamda funksional tayyorgarligining yuqori darajada shakllanganligi bilan bog'liqdir. Bu esa ertangi kunga zahira sportchilarini tayyorlashni dolzarb masalalaridan sanaladi.

Darhaqiqat ko'p yillik tayyorgarlik mashg'ulotlarda qo'llaniladigan yuklamalar va ularni o'zlashtirish, jismoniy texnik-taktik imkoniyatlar va psixologik tayyorgarlikni shakllantirish samaradorligi hamda sport natijalarining o'sib borishining to'g'ri rivojlantirish organizmning funksional tayyorgarlik darajasiga bog'liqdir.

Tadqiqotning maqsadi. Uzoq masofaga yuguruvchilarni funksional tayyorgarlik darajasini o'rganish asosida tayyorgarlik rejasini takomillashtirish.

Tadqiqot natijalari va ularni muhokamasi. Sportchilar tomonidan bajariladigan har qanday harakat yoki ularni ijro etilishi shu harakatlarni bajarish hajmi, shiddati va sifatiga texnik-taktik xususiyati organizmning funksional imkoniyatlariga bog'liqdir.

Shuni ta'kidlash joizki, tanlangan sport turining o'ziga xos xususiyatidan kelib chiqib doimiy o'tkaziladigan mashg'ulot yuklamalari sekinlik bilan sportchilar organizmining funksional moslashuvga olib keladi. Yengil atletikaning chidamliligi, maxsus chidamlilik boshqa turlarga nisbatan ustivorlik qiladi. Shunday ekan, sport natijalarining o'sish imkoniyati chidamlilikni ta'minlovchi markaziy asab tizimi, nafas olish organi va yurak-qon tomir tizimi komponentlarining funksional holatiga bog'liqdir. Yengil atletikaning uzoq, o'ta uzoq va marafon yugurish turlarida chidamlilik va maxsus chidamlilik sifatleri oyoq mushaklarining funksional jihatdan rivojlanishi asosida shakllanib boradi. Ko'pchilik olimlarning uzoq, o'ta uzoq va marafon yuguruvchilarda ishchanlik qobiliyati sport natijasi, to'g'ridan-to'g'ri yurak-qon tomir tizimi, nafas olish organlarining funksional imkoniyatlari bilan belgilanishini ta'kidlab o'tgan. Bugungi kunda sport amaliyotida funksional tayyorgarlikni aniqlashda arterial qon bosimi, yurakni qisqarish chastotasi, kislorodni maksimal istemol qilish, Genchi sinovi, Shtange sinovi va o'pkaning tiriklik sig'imi buyicha ko'rsatkichlardan foydalanishi diagnostik me'zon hisoblanadi.

Ko'pchilik olimlarning tadqiqot ishlari sportchi organizmining aerob imkoniyatlari va chidamlilik darajasini aniklashda yuqoridagi fiziologik ko'rsatkichlar muhim ahamiyatga ega ekanligini ko'rsatadi.

Biz tomonimizdan o'tkazilgan tadqiqot natijalari uzoq masofalarga yuguruvchilarda fiziologik ko'rsatkichlar bo'yicha o'ziga xos natijalarini qayd etdi.

1-jadval

Uzoq masofaga yuguruvchi sportchilarning funksional ko'rsatkichlar darajasi

Nº	Fiziologik ko'rsatkichlar	Uzoq masofaga yuguruvchilar soni n=36
1.	Arterial qon bosimi, Sistolik bosim, (mm.sm.us)	118,3±6,5
2.	Arterial qon bosimi, Diastolik bosim(mm.sm.us)	64,9±5,4
3.	Yurakning qisqarish chastotasi, (mar/daq)	62,6±3,4
4.	Kislorodni maksimal istemol qilish, (ml/daq)	4156,6±167,4
5.	Genche sinovi	26,1±2,3
6.	Shtange sinovi, (mar/daq)	14,6±1,8
7.	O'pkaning tiriklik sig'imi, (ml)	4645,4±62,5

1-jadvalda uzoq masofaga yugurishda sportchilarning, sistolik qon bosim $118,3 \pm 6,5$ mm.sm.us. teng mikdorini tashkil etdi. Diastolik qon bosimi $64,9 \pm 5,4$ mm.sm.us.ga teng ko'rsatkichlar bilan ifodalandi. Yurak qisqarish chastotasi $62,6 \pm 3,4$ mar/daq. darajasida ekanligi kuzatildi. Navbatdagi maksimal kislorod iste'mol qilish hajmi uzoq masofalarga yuguruvchilarda $4156,6 \pm 167,4$ ml/daq.ni tashkil etdi.

Kislorodni maksimal iste'mol qilish bo'yicha o'tkazilgan tadqiqotda uzoq masofaga yuguruvchilarning funksional imkoniyati, aerob ish qobiliyati aniqlandi. Qolaversa sport natijalarini oldindan bashortalashda ko'pchilik mutaxassislar foydalanishadi. Darhaqiqat kislorodni maksimal iste'mol qilish bo'yicha olingan natijalarni boshqa olimlar tomonidan o'tkazilgan tadqiqotlar bilan qiyosiy tahlil qilganimizda uzoq masofaga yuguruvchi sportchilarda aerob rejimdagi bajariladigan ish imkoniyatlar yetarli darajada shakllanmaganligini ko'shimiz mumkin. Genche snovi bo'yicha o'tkazilgan nafas chiqarib saqlab turishda $26,1 \pm 2,3$ soniya natijaga teng bo'ldi. Ushbu sinov bo'yicha boshqa olimlar tomonidan tavsiya etilayotgan tadqiqotlarda sport turiga qarab 40 sonidan 60-90 soniyagacha davom etishi mumkinligi ko'rsatilgan. Albatta ushbu chuqur nafas chiqarib nafasni saqlab turishda o'pkaning tiriklik sig'imini ortishiga mushak to'qimalariga funksional a'zolari va kislorodni tejamli ishlatish uchun asosiy me'zonlardan biri hisoblanib, sportda muhim ahamiyat kasb etadi. Yuqoridagi olingan natijalarni inobatga olib, biz tomonimizdan uzoq masofaga yuguruvchilarni funksional tayyorgarligini rivojlantirishga qaratilgan yillik tayyorgarlik sikli ishlab chiqildi va tayyorgarlikni mikro va mezotsikllarda funksional tayyorgarlikni rivojlantirishga e'tibor qaratildi.

2-jadval

Uzoq masofaga yuguruvchi sportchilarning funksional ko'rsatkichlarining qiyosiy tahlili

№	Fiziologik ko'rsatkichlar	Uzoq masofaga yuguruvchilar soni n=36		
		TB	TO'	TO
1.	Arterial qon bosimi, Sistolik bosim, (mm.sm.us)	$118,3 \pm 6,5$	$119,4 \pm 5,8$	$121,1 \pm 4,6$
2.	Arterial qon bosimi, Diastolik bosim (mm.sm.us)	$64,9 \pm 5,4$	$62,6 \pm 5,2$	$61,7 \pm 4,9$
3.	Yurakni qisqarish chastotasi, (mar/daq)	$62,6 \pm 3,4$	$62,0 \pm 3,3$	$61,2 \pm 3,1$
4.	Kislorodni maksimal istemol qilish, (ml/daq)	$4156,6 \pm 167,4$	$4216,2 \pm 156,7$	$4351,1 \pm 153,4$
5.	Genche sinovi	$26,1 \pm 2,3$	$27,9 \pm 2,6$	$28,7 \pm 3,1$
6.	Shtange sinovi, (mar/daq)	$14,6 \pm 1,8$	$14,9 \pm 1,9$	$15,7 \pm 2,4$
7.	O'pkaning tiriklik sig'imi, (ml)	$4645,4 \pm 62,5$	$4781,2 \pm 60,1$	$4812,4 \pm 62,4$

Biz yillik tayyorgarlik dasturiga rejasiga yuklamalarni hajmi, bajarish shiddatlariga zarur o'zgartirishlar kiritdik. Ya'ni tayyorgarlik jarayonlarini uzoq muddatli yugurish, yugurish, suzish, tiklovchi stretching mashqlarini yillik tayyorgarlik mashg'ulotdan-mashg'ulotgacha to'liqsimon rejalashtirish orqali yuklamalar hajmi va shiddati sportchilarni Genchi sinovi, Shtange sinovi, o'pkaning tiriklik sig'imi, Yurakni qisqarish chastotasi, kislorodni maksimal istemol qilish ko'rsatkichlari tadqiqot boshidagi natijalariga nisbatan oxiridagi natijalar sezilarli darajada o'sganligini ko'rishimiz mumkin.

Xulosalar. Organizmning funksonal tayyorgarligini aniqlash bo'yicha o'tkazilgan tadqiqot natijalarining qiyosiy tahlili shuni ko'rsatdiki, yurak-qon tomir tizimi, nafas olish organazimning funksonal holatlarini aks ettiruvchi arterial qon bosimi, yurak qisqarish chastotasi, kislorodni maksimal iste'mol qilish, nafasni qisib turish, nafas olish chastotasi va o'pkaning tiriklik sig'imi bo'yicha o'tkazilgan tadqiqot natijasi tadqiqot boshidan o'rtacha ishchanligini ko'rsatgan bo'lsa tadqiqot jarayonida qo'llanilgan vosita-usullarini to'g'ri rejalashtirish, uzoq masofaga yuguruvchilarni funksonal tayyorgarligini rivojlanishiga ularni sport natijalarini yuksalishiga imkon berishi aniqlandi.

Mashg'ulot jarayonida qo'llanilgan vositalar uzoq masofaga yuguruvchilarni yurak-qon tomir, nafas olish organlarini tejamli ishlashga olib keldi. Bu esa sportchini funksonal tayyorgarligini rivojlantirdi. Qolaversa, ularni sport natijasini progressiv o'sib borishiga xizmat qildi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR.

1. Olimov M.S., Shakirjanova K.T., Rafiyev H.T., Smuriygina L.V., To'xtaboyev N.T. va boshqalar. / Darslik. Yakkakurash, koordinatsion va siklik sport turlari "Yengilatletika". – Toshkent, 2018 y.
2. Olimov M.S., Shakirjanova K.T., Rafiyev H.T., To'xtaboyev N.T., Smuriygina L.V. vaboshqalar. / Darslik. Yengil atletika nazariyasi va uslubiyati. / - Toshkent, 2018 y.
3. Olimov M.S., Soliyev I.R., HaydarovB.Sh. / Darslik. Sport pedagogikmahoratinioshirish. – Toshkent.: 2017
4. Olimov M.S., To'xtaboyev N.T., Soliyev I.R., Ortiqov X.T. /O'rta va uzoq masofalarga yugurish uslubiyati. O'quv qo'llanma. – T.: "Fan vatexnologiya", 2016 y. 156 bet.

INNOVATIVE
ACADEMY