

UZOQ MASOFAGA YUGURUVCHILARNI FUNKSIONAL TAYYORGARLIK DARAJASINI TUZILISHI

O'ktamov Dilyorbek Tojiboevich,

*Andijon davlat universiteti jismoniy madaniyat fakulteti fakultetlararo
jismoniy madaniyat va sport kafedrasida o'qituvchisi*

Annatsiya: Ushbu maqolada uzoq masofaga yuguruvchi sportchilarni funksional tayyorgarlik mashg'ulotlarida musobaqalarga tayyorlash oldidan olingan tadqiqot natijalari va yillik tayyorgarlik mashg'ulotlarini tuzilishi berilgan.

Kalit so'zlar: Funksional tayyorgarlik, sportchilar, uzoq masofaga yugurish, natijalar dinamikasi, yuklamalar xajmi.

ФУНКЦИОНАЛ ДЛЯ БЕГУНОВ НА ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ СТРУКТУРА УРОВНЯ ПОДГОТОВКИ

Уктамов Дилёрбек Тожибаевич,

Преподаватель межфакультетской кафедры физической культуры и спорта факультета физической культуры Андижанского государственного университета

Аннотация: В данной статье представлены результаты предстартовой подготовки бегунов на длинные дистанции по функциональной подготовке и структура годовой тренировки.

Ключевые слова: функциональная подготовка, спортсмены, бег на длинные дистанции, динамика результатов, грузоподъемность.

FUNCTIONALLY FOR LONG DISTANCE RUNNERS STRUCTURE OF LEVEL OF PREPARATION

Uktamov Dilyorbek Tojiboevich,

*Lecturer at the Department of Interfaculty Physical Culture and Sports,
Faculty of Physical Culture, Andijan State University*

Annotation: This article presents the results of pre-race training of long-distance runners in functional training and the structure of annual training.

Keywords: Functional training, athletes, long-distance running, results dynamics, load capacity.

Kirish: Yuguruvchilarning texnik tayyorgarlik darajasi uning harakatlarining samaradorligi va tejamkorligi bilan aniqlanadi. Yugurish texnikasini tahlil qilish asosida, harakatlanish birligi sifatida ikki qadam qo'yish yoki stikl qabul qilinadi. Har bir stikl ikkita tayanch (chap va o'ng

oyoq yordamida) davri va ikkita uchish fazalaridan tashkil topadi.

Yugurish davomida ichki va tashqi kuchlarning (tashqi kuchlarga muhitning qarshiligi, og'irlik kuchi va tayanch reakstiyasi kiritiladi) o'zaro ta'sirlashishlari natijasida yuguruvchining tanasi doimiy ravishda vertikal va gorizontal yo'nalishdagi tebranishlarni his qiladi. Bundan tashqari, yuguruvchining vazifalaridan biri – harakatlarning to'g'ri chiziqililigini ta'minlashga qaratiladi, bunda tananing yonga va gorizontal yo'nalishda haddan ziyod tebranishlaridan qochish talab qilinadi[1].

Tadqiqot metodologiyasi va empirik tahlil. Yaxshi yugurish texnikasi sifatida shunday yugurishni ko'rsatish mumkin, ya'ni bunda barcha harakatlanishlar samarali ko'rinishga ega bo'lishi, silliq va hotirjam holatda bo'lishi, oldinga intilishning hech qanday keskin tarzidagi shiddatli zo'riqishlarsiz, to'g'ri chiziq bo'ylab amalga oshirilishi qayd qilinadi. Bu holatga sezilarli darajada tizzadan bukilgan oyoqda o'tirish orqali erishiladi. Bunda oyoq kafti oyoq barmoqlarining asosi oldingi qismiga bosiladi va navbatdagi holatda butun oyoq kafti va barmoqlar birgalikda pasaytiriladi. Oyoq kaftlari iloji boricha to'g'ri chiziq bo'ylab qo'yilib, ular tashqariga aylanishlarsiz holatda joylashtiriladi, bunda yonlama tebranishlar sezilarli darajada kamaytirilishi mumkin. Yugurish davomida qo'llar tirsak bo'g'imidan tahminan to'g'ri burchak ostida bukilgan holatda bo'lib, yugurish davomida bu holat o'zgartirilishi mumkin. zoq masofalarga yugurish davomida qo'llarning asosiy vazifasi – tananing barqaror holatini ushlab turishga qaratiladi.

Yugurish texnikasining muhim komponentlari sifatida qadam uzunligi va chastotasi qayd qilinadi. Ular o'rtasidagi nisbatlar optimal holatda bo'lishi talab qilinib, ya'ni tabiiy va ritmik ko'rinishdagi yugurishni ta'minlab berishi belgilanadi. Amaliyot natijalari ko'rsatishicha, 800 metr masofaga yugurish davomida qadamlarning o'rtacha uzunligi etakchi hisoblangan yuguruvchi sportchilarda 2,00– 2,10 smni tashkil qilib, 1500 metrga yugurishda esa 1,90–2,00 smni tashkil qilishi qayd qilingan.

Yugurish davomida start alohida yugurish yo'laklari bo'ylab amalga oshirilgan sharoitda ayrim yuguruvchilarning past darajada start olishi kuzatiladi, barcha qolgan vaziyatlarda uzoq masofalarga yugurishda yuqori darajada start olishlar qayd qilinadi. Start olishdan keyin odatda, tezlik olish dastlabki 30 – 40 metr masofada amalga oshiriladi va bunda sportchi yuguruvchilarning harakatlari sprinterdagi holatni eslatadi. Qayrilish sohalarida yugurish davomida sportchilarning gavdasi engil tarzda oldinga egiladi, o'ng oyoqning old qismi ko'proq ichkariga qaratiladi, o'ng qo'ning tirsagi esa gavdadan uzoqlashtiriladi.

Uzoq masofalarga yugurishda nafas olish burun va og'iz orqali amalga oshiriladi. Nafas olish ritmi yugurish ritmi bilan uyg'unlashtiriladi.

Organizmning kislorodga bo'lgan talabi oshgan sharoitda nafas olish ritmi tezlashtirilishi talab qilinadi. Xususiyatlari, ular tomonidan qo'llaniluvchi taktik variantlar) hisobga olish muhim ahamiyatga ega hisoblanadi. to'rtinchidan, yugurish davomida turli xil tashqi omillarning (ob – havo sharoiti, yugurish yo'lagining holati, kross trassasining reliefi, to'mashabinlarning ko'rsatuvchi reakstiyasi va hako'zolar) e'tiborga olinishi talab qilinadi.

Sportchilarning taktik bilim va ko'nikmalari turli xil manbalar asosida o'zlashtiriladi, biroq eng asosiysi – bu maxsus mashg'ulotlar, tahminiy chamalablar va nazoratlar, shuningdek taqvim musobaqalari hisoblanadi.

Yuguruvchi mashg'ulotlar va musobaqalar jarayonida o'z oldiga qo'yuvchi taktik vazifalar juda turli xilda bo'lishi mumkin. Masalan, oldindan belgilangan tezlikda bir nechta aylanani yugurib o'tish yoki ma'lum bir masofa kesimlarini bosib o'tish; yugurishni tezkor tarzda boshlash va raqiblar guruhi tarkibida kerakli o'rinni egallash; turli xil vaziyatlarda raqiblarni quvib o'tish, yugurish ritmini o'zgartirish; ikkinchi 400 metrlik masofani tezroq va birinchi bo'lib bosib o'tish va hako'zo ko'rinishlarda bo'lishi mumkin [2].

800 metr masofaga yugurishda vaqtning taqsimlanishi qanday amalga oshiriladi, bu albatta nisbatan oddiy ko'rinishga ega hisoblanadi. O'z navbatida, bunda yuguruvchilar ikkinchi 400 metrni birinchisiga nisbatan 3 – 4 sekund yomonroq natija bilan bosib o'tishadi.

Uzoq masofalarga yugurishga 3000 m dan 10000 m gacha yugurishlar kiradi. Ular stadionda yoki kross masofalarida o'tkaziladi. Yugurish jarayonini shartli ravishda quyidagilarga bo'lish mumkin: start va startdan tezlik olish, masofa bo'ylab yugurish va marraga etib kelish. Yugurish texnikasi asoslari eng konservativ bo'lib, ko'p asrlar davomida ular jiddiy o'zgarmagan. Etakchi sportchilarning individual texnikasini o'rganish bo'yicha olib borilgan tadqiqotlar faqat kichik o'zgarishlar kiritilishiga asos bo'lgan. Asosan turli xil omillarning yugurish texnikasiga ta'siri, yugurish tezligini hosil qilishda ma'lum bir mushaklarning ishi aniqlangan, yugurish texnikasi asosiy tavsiflarining biomexanikaviy parametrlari belgilab berilgan.



Natijalar

1-jadval

Uzoq masofalarga yuguruvchilarni funksional tayyorgarligini tuzilishi jadvali.

T/r	Fiziologik ko'rsatkichlar	Yuklamalar	Tadqiqotdan oldin	Tadqiqotdan keyin	t	p	
1.	YuUS, zar/daq	Yuklamadan oldin	4,289±0,494	4,981±0,441	4,94	<0,001	
		Yuklamadan keyin	8,578±0,524	9,145±0,614	2,43	<0,05	
2.	Arterial bosim	Quyida	Yuklamadan oldin	58,9±2,1	60,9±2,2	2,28	<0,05
			Yuklamadan keyin	71,5±2,8	73,8±2,3	2,20	<0,05
		Yuqorida	Yuklamadan oldin	76,4±2,7	75,1±2,4	2,21	<0,05
			Yuklamadan keyin	122,6±3,6	119,2±3,5	2,35	<0,05
4.	O'TS l/daq	Yuklamadan oldin	3,9±0,52	4,4±0,32	2,84	<0,05	
		Yuklamadan keyin	3,5±0,44	4,1±0,37	2,41	<0,05	
5.	NXS	Yuklamadan oldin	86,5±2,7	84,2±2,3	2,25	<0,05	
		Yuklamadan keyin	82,9±4,2	79,4±3,6	2,19	<0,05	
6.	Genchi sinovi	Yuklamadan oldin	44,3±3,5	48,5±3,4	2,98	<0,005	
		Yuklamadan keyin	63,8±5,6	68,7±5,2	2,22	<0,05	
7.	Shtange sinovi	Yuklamadan oldin	44,6±9,9	53,1±8,5	2,26	<0,05	
		Yuklamadan keyin	40,5±7,4	47,2±7,3	2,23	<0,05	
13.	PWC170 kgm/daq	Yuklamagacha	1542,3±278	1778,0±249	2,19	<0,05	

Izoh:

Yu.U.S – Yurak urishlar soni.

A.B – Arterial bosim.

O'.T.S – O'pkaning tiriklik sig'imi.

N.X.S – Nafas xarakatlar soni.

PWC170 kgm/daq –

Genchi sinovi

Shtange sinovi

Yuqoridagi jadvaldagi ma'lumotlardan quyidagilar ma'lum bo'ldi:

-tadqiqotdan keyin sportchilarda arterial bosimda ko'tarilish kuzatildi;

- YuUS, zar/daq ko'rsatkichi tadqiqotdan keyingi natijada 2 barobar oshdi;

- NXS da pasayish kuzatildi.

- Shtange sinovi natijasida pasayish bo'ldi.

Xulosa va munozara. Yugurishda oyoqlarning harakatlanish texnikasini

oyoq kaftining tayanchga qo'yilishidan ko'rib chiqish lozim. Uzoq masofalarga yugurishda oyoq kafti oyoq uchidan kaftning tashqari chekkasiga qo'yiladi, va vertikal holat lahzasigacha butun oyoq kaftiga tushiladi. Oyoq kaftlari bir-biriga parallel tarzda bir kaft kengligida qo'yiladi, oyoqning bosh barmog'i oldinga qaratilgan, oyoq kaftlarini tashqariga burish mumkin emas [3]. Yuguruvchi oyoq kaftini zarb bilan emas, balki mushuk singari, yumshoq qo'yishi kerak. Oyoq kaftini erga qo'yish paytida tizza bo'g'imi bir oz bukilgan bo'ladi. Oyoqni erga qo'yish uzunligi yugurish tezligiga bog'liq: yugurish tezligi qancha yuqori bo'lsa, oyoq UOM proeksiyasidan shuncha uzoqroqqa qo'yiladi. Vertikal lahzasigacha, amortizasiya fazasida oyoq tizza va tos-son bo'g'imlaridan ko'proq bukiladi. UOMning bir oz kamayishi kuzatiladi. Bu harakatni prujina bilan solishtirish mumkin, ya'ni prujina yengilgina siqiladi va keyin teskari samara – egiluvchan deformatsiya samarasi olinadi. Yuguruvchining hissiyotlari – u o'zini siqilishga qarshilik ko'rsatayotgan va, qarshilik qila turib, tanani tayanchdan itarayotgan prujina deb tasavvur qilishi kerak. Vertikal o'tib bo'lingandan so'ng oyoqning avval tos-son, keyin tizza bo'g'imlaridan faol tekislanishi sodir bo'ladi va shundan keyingina oyoq kafti boldirkaft bo'g'imidan bukiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Arzumanov G.G., Malixina L.A. Istoriya razvitiya legkoy atletiki v Uzbekistane. T., Meditsina, 2018, 125 b.

2. Muxsinbek OLIMOV. Yengil atletikachilarning ko'pyillik tayyorgarlik bosqichlarida mashg'ulot yuklamalarini taqsimlash va boshqarish texnologiyasi. Pedagogik mahorat. Ilmiy-nazariy va metodik jurnal 3-son (2021-yil, iyun).

3. Olimov M.S., Soliev I.R. Haydarov B.Sh. Sport pedagogik mahoratni oshirish (Yengil atletika). Darslik. Toshkent. 2018 y. 342 b.

4. Olimov Mukhsinbek Sotivoldiyevich, DYNAMIK DER AUSBILDUNG DES SPEZIALKÖRPERLICHEN TRAININGS IM LANGSTRECKENLÄUFER. Berlin Studies Transnational Journal of Science and Humanities. Vol.1 Issue 1.5 Pedagogical sciences. 68-76 p. <http://berlinstudies.de/index.php/berlinstudies/article/view/60>

5. Olimov, Muxsinbek Sotiboldiyevich (2021) «A method of special physical training of short-distance runners in athletics», Eurasian Journal of Sport Science: Vol. 1: Iss. 2, Article 17. Available at: <https://uzjournals.edu.uz/eajss/vol1/iss2/17/>

6. Iqrorjon Roziqovich Soliev, Larisa Vladimirovna Smurygina. TECHNOLOGIES FOR PREPARING RUNNERS AVERAGE DISTANCES TO COMPETITION. Emergent: JOURNAL OF EDUCATIONAL DISCOVERIES AND LIFELONG LEARNING (EJEDL). 2776-0995 Volume 2, Issue 10, Oct, 2021. 21-27. <https://ejedl.academiascience.org/index.php/ejedl/article/view/144>

7. Rakhimova.D Z / Improving the physical training of triathlons in the training group //Academic research in educational sciences. Volume 1/ Issue 3/2020
8. 14.Soliev I.R., Kholbekova D.N., Davlatyorova L. B., Azamova G. E. / Improvement of technical training in short running athletics. // Academic Research in Educational Sciences. Volume2/Special issue 1/2021
9. Soliev I.R., Davidova K.R., Azamova G. E. Analysis of the training and management process management system in athletics. Academic Research in Educational Sciences. Volume2/Special issue 1/2021
- 10.Soliev I.R., Davidova K.R., Azamova G. E. Analysis of the training and management process management system in athletics. Academic Research in Educational Sciences. Volume2/Special issue 1/2021
10. То‘xtaboev N.T., Shakirjanova K.T., Soliev I.R., Uzoq masofalarga yugurish uslubi, O‘quv qo‘llanma. –Toshkent: 2016 y. 186 b.
11. Сухорукова, И. С.(2021). АСПЕКТЫ ТРЕНИРОВКИ И МЕТОДЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СОВРЕМЕННЫХ ВЫСТУПЛЕНИЙ УШУ ТАОЛУ. Academic research in educational sciences, 2(1).
12. .М.С. Олимов. Ўрта масофага югурувчи спортчиларда жисмоний тайёргарлик даражасини шаклланиш динамикаси. Fan-sportga. Ilmiy nazariy jurnal. 2021 й. 2-сон. 16-18б. e-mail: fan_sportga@uzdjtsu.uz
- 13.Муҳсин ОЛИМОВ. Ўрта масофага югурувчиларнинг мусобақа олди тайёргарлик машғулотларини режалаштириш. Pedagogik mahorat. Ilmiy-nazariy va metodik jurnal. 1-son (2021-yil, fevral).
16. Мухиддинова, У. А. Қ., & Коккозова, Ж. Ж. (2020). Билингвизмнинг бола когнитив ривожланишига таъсирини ўрганишга доир тадқиқотлар таҳлили. Science and Education, 1(Special Issue 4).
- 17.Ғаффоров, Н. Н. Ў. (2020). Бўлғуси психологлар касбий коммуникатив компетентлигини ривожлантириш муаммосининг ўрганилганлиги. Science and Education, 1(Special Issue 4).