



## THE LEVEL OF PHYSICAL FITNESS OF THE RUNNERS OF THE ATHLETICS DEPARTMENT AT BOSM

**Munisa R. Ulugbekova**

*Master's student*

*Jizzakh State Pedagogical University*

*Jizzakh, Uzbekistan*

### ABOUT ARTICLE

**Key words:** Sports, elementary training, training, athletics, running, tennis, swimming.

**Abstract:** This article discusses and analyzes the topic of the level of physical fitness of the runners of the track and field department at BOSM.

**Received:** 25.04.23

**Accepted:** 27.04.23

**Published:** 29.04.23

## БЎСМДА ЕНГИЛ АТЛЕТИКА БЎЛИМИ ЮГУРУВЧИЛАРИНИ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИК ДАРАЖАСИ

**Муниса Р. Улугбекова**

*Магистратура талабаси*

*Жиззах давлат педагогика университети*

*Жиззах, Ўзбекистон*

### МАҚОЛА ҲАҚИДА

**Калит сўзлар:** Спорт, бошланғич тайёргарлик, машғулот, атлетика, югуриш, теннис, сузиш.

**Аннотация:** Ушбу мақолада БЎСМда энгил атлетика бўлими югурувчиларини жисмоний тайёргарлик даражаси мавзуси муҳокама ва таҳлил қилинган.

## УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БЕГУНОВ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКОГО ОТДЕЛЕНИЯ БОСМ

**Муниса Р. Улугбекова**

*студент магистратуры*

*Джизакский государственный педагогический университет*

*Джизак, Узбекистан*

### О СТАТЬЕ

**Ключевые слова:** Спорт, начальная подготовка, тренировки, легкая атлетика, бег, теннис, плавание.

**Аннотация:** В данной статье рассматривается и анализируется тема уровня физической подготовленности бегунов легкоатлетического отделения БОСМ.

## КИРИШ

Бошланғич тайёргарлик ва ўқув-машғулот гуруҳлари учун дастурий материал айрим бўлимларга гуруҳланган машғулот вазифалари кўринишида берилган бўлиб, асосий воситалар, усуллар ва уларни бажариш тартибини ўз ичига олади.

Машғулотнинг кўп йиллик тузилиши дастлабки таркибий қисмларни билиш учун машғулот вазифаларида бўлажак кўпкурашчиларнинг тайёргарлик жараёнида стандарт машғулот вазифалардан фойдаланишни асослаб, технологияларга тегишли асосий қоидалар берилади.

## АСОСИЙ ҚИСМ

Машғулот жараёни яхлитлиги муайян тузилиш асосида таъминланиб, у таркибий қисмлари (бўлақлар, томонлар, бўғинлар)ни бирлаштириб нисбатан турғун тартиби, улар орасидаги қонуний ўзаро нисбат ва умумий кетма-кетликдан иборат бўлади.

Ёш спортчининг спорт машғулооти тузилиши қуйидагича тавсифланади:

- а) тайёргарликнинг турлитомонлари (масалан, жисмоний ватехник) муайян ўзаро нисбати;
- б) машғулот юкламасининг зарурий ўзаро нисбати (масалан, ҳажм ва жадаллик);
- в) машғулот жараёни бўғинлари (масалан, босқичлар, сикллар ва бошқ.)нинг мақсадга мувофиқ кетма-кетлиги.

Ёш спортчи (атлетикачи)нинг кўп йиллик спорт машғулотини яхлит тизим сифатида кўриб чиқиб, қуйидаги таркибий қисмларга машғулот жараёнининг нисбатан ажратилган бўғинларига бўлиб ташлайдилар:

- 1) Машғулот вазифалари.
- 2) Машғулот дарслари ва уларнинг қисмлари.
- 3) Микросикллар.
- 4) Мезосикллар.
- 5) Макросикллар (машғулотнинг йиллик ва ярим йиллик даврлари).
- 6) Босқич ва даврлар.
- 7) Кўп йиллик машғулот босқичлари (давомийлиги 2 дан 6 йилгача).

Захиралар тайёрлашни дастурий-услубий таъминлаш тизимида машғулот вазифалари яқинда кўп йиллик жараённинг тузилиш бирлиги сифатида тан олинди ва терминологик асосланди. Ҳозирги кунда машғулот вазифаларини машғулот тузилишининг дастлабки таркибий қисми, деб айтиш мумкин.

Спорт соҳасидаги бир қатор мутахассислар юклама ва машғулот вазифаларини бир хил нарса, деб ҳисоблаганлар. Лекин бу икки тушунчани фарқлаш керак.

Жисмоний тарбия назарияси ва услубиятида юклама деганда энг аввал жисмоний машқлар таъсирининг миқдорий ўлчови, деб тушунилади. Даврий тавсифдаги машқларда юкламанинг

умумий ҳажми ҳаммадан кўпроқ умумлаштирилган километраж бўйича (айрим машғулот, ҳафта ва бошқ. учун), оғирлаштирилган машқларда оғирликларнинг умумлаштирилган вазни ёки кўтариш сони бўйича (штанга ва бошқ.) баҳоланади. Сўнгги йилларда функционал ўзгаришлар, яъни юкламанинг ички физиологик томони катталиги бўйича юкламани умумлаштирилган баҳолаш учун юрак қисқаришларини (телеметрик усул ёрдамида) ва умумлаштирилган энергия сарфини ҳисоблаш билан узлуксиз ва этарлича тез қайд қилишдан фойдаланадилар.

Ички юкламанинг абсолют жадаллиги вақт бирлигидаги сарф катталиги билан аниқланади.

Машғулотнинг дастлабкит узилиш бирлиги юклама эмас, балки машғулот вазифаси ҳисобланади. В.П.Попов ўз ишида буни қуйидагича тушунтиради: мавхум тушунчалар бўлган иш ва дам олиш ўзига педагогик ахборотни бера олмайди. Унинг фикрича, иш ва дам олиш фақат муайян тарзда ташкил қилингандагина педагогик маънога эга бўла олади. Муайян тарзда ташкил қилинган иш ва дам олиш эса, бу энди машғулот вазифаси бўлиб, спортчи организмга маълум машғулот юкламасини беради ва аниқ педагогик мазмун ва маънога эга бўлади. Асосийси шундан иборатки, бунда машғулот вазифаси дарсда аниқ педагогик масалани эчишга доим имкон беради, машғулот дарси эса, бу машғулот вазифаларининг қандайдир муайян кетма-кетлигидир.

Машғулот вазифаси – бу машғулот дарси режасининг бир қисми бўлиб, у бир машқ ёки машғулот жараёнининг муайян педагогик вазифалари билан бажарилувчи жисмоний машқлар мажмуидан иборат. Машғулотни мақсадга мувофиқ ва аниқ бажаришни амалга оширишда уни бошланғич таркибий қисм сифатида кўриб чиқилади. Машғулот вазифаси уни бажариш жараёнида спортчига педагогик ва функционал таъсир кўрсатади. Машғулотда бу вазифани бажариш жараёнида машқларга муҳим ўрин ажратилади.

Ёш енгил атлетикачиларнинг ўқув-машғулот жараёнини бир хил бўлган машғулот вазифаларидан фойдаланиш асосида тузиш қуйидагиларни таъминлаш имконини беради:

- а) кўпкураш тайёргарлиги услубиятининг бир хиллиги;
- б) асосий жисмоний сифатларнинг яхши тарбияланиши учун ёш организмга фарқлаб ва мақсадга мувофиқ таъсир қилиш;
- в) бир хилликни камайтириб бир-биридан фарқли машқлар усули билан вазифаларни қўллаш;
- г) асосий ҳаракат таъсирининг мақсадга йўналтирилган ўзгаришлар доирасини ошириш;
- д) такрорланишлик ва турли-туманликнинг мақбул ўзаро нисбати учун шароитлар яратиш;

е) спорт билан кўпийлик шуғулланишнинг барча босқичларида машғулот жараёнини анча тартибга солиш.

Машғулот вазифалари уч гуруҳга бўлинади: аероб, аралаш аероб-анаероб ва анаероб таъсирлар.

Бунда ёш спортчилар индивидуа лжисмоний тайёргарлигининг турли томонларини баҳолаш ҳисобга олиниб, учта даражани ажратиш мумкин: ўрта, ўртадан юқори, ўртадан паст. Бу машғулот вазифаларини фарқланган танлаш ва қўллашга имкон бериб, бунда индивидуал жисмоний тайёргарликнинг муайян таркибий қисмларига таъсир қилиш зарурияти ҳисобга олинади.

Ёш енгил атлетикачилар спорт тайёргарлиги жараёнида бажариладиган муайян вазифаларни ҳал қилиш учун мураббийлар томонидан машғулот вазифаларин исаралаш ва таснифлаш турли йўналишдаги вазифаларни тартибга солишга ва машғулотда тез-тез қўлланиладиган машқлар каталогини яратиш, режалаштиришни соддалаштиришга имкон беради, машғулот юкламасини ҳисобга олиш ва назорат қилиш мураббий ва спортчига муайян вақт даврида бажарилган машғулот ишининг аниқ миқдорий васифат тавсифларини олиш, машғулот жараёнини бошқаришга ишончилигини имконини беради, деб ҳисоблаш мумкин.

Йўналтирилган таъсирдаги машғулот вазифаларининг машқ ва ўйинлар шаклидаги бўлимини яратишни кўзлаб иш тутиш ўқув-машғулот дарсини режалаштириш ва ташкил қилиш тўғрисидаги анъанавий тушунчаларни қайта кўриш учун асос ҳисобланади.

Машғулот вазифалари шартли равишда тўрт гуруҳга бўлинади:

- 1) Ўргатувчи вазифалар.
- 2) Жисмоний сифатларни ривожлантирувчи комплекслар.
- 3) Жисмоний сифатларни ривожлантирувчи ўйинлар.
- 4) Махсус вазифалар (югуриш тайёргарлиги воситаларидан таркиб топган).

Гуруҳий ўқув-машғулот дарсларини режалаштиришда фойдаланиладиган восита ва усулларни машғулот вазифалари шаклида тўғри тақсимлаш муҳимдир, бундауни оқилона жойлаштириб, алмашлаб, юкламалар катталиги ва унинг кетма-кетлиги аниқланади. Машғулот дарси уч қисмга бўлинади.

Асосий қисмнинг бош вазифаси – спорт машқи техникасини ўрганиш, умумий ва махсус тайёргарликни таъминлаш.

Асосий қисмда жисмоний машқлар машғулот вазифалари кўринишида (10-20 дақ.) қуйидаги кетма-кетликда жойлаштирилади: тезлик, куч, чидамлилиқни тарбиялашга йўналтирилган машқлар (комплекслар ва ўйинлар) (40-45 дақ.).

Дарсинг якуний қисмига (15 дақ.) тезликни ривожлантиришга йўналтирилган машқларни киритилиб, дарсинг асосий қисмида чигилёзишдан сўнг қўлланилади. Улардан сўнг ўйин ва ўйин машқларидан фойдаланилади.

Машғулот ҳафталик (ёки кунларнинг бошқа сони билан) сикли асосида кунлар бўйича режалаштирилади. Сикли режалаштириш катта машғулот ишини бажариш ва шу билан бир вақтда этарличадам олиш, бунинг устига фақат бўш кунлар ҳисобига эмас, балки унинг турли машғулот ишларининг мақсадга мувофиқ алмашинув ҳисобига кўпроқ бўлишига имкон беради. Ҳозирги вақтда спортчилар ҳафтасига 5-7 марта машғулот ўтказадилар.

Машғулот сиклида турли вазифалар, воситалар усуллар ва юкламалари бўлган дарслар алмашилиб туради. Шу сабабли, микросикли шундай тузиш жуда муҳимки, бунда сиклда турли дарсларни тўғри тақсимлаш ҳисобига самарадорлик оширилади. энди, техникани такомиллаштириш учун машғулот дарсларидаги ишларнинг олдинроқ бажарилиши аҳамиятга эга. Агар машғулот чидамлилики тарбиялаш ёки энг юқори куч қўйиб, техникани такомиллаштиришга бағишланган бўлса, унда эртаси куни техникани яхшилаш, устида ишлаш ярамайди, чунки бундан фойда йўқ. Шу билан бир вақтда катта бўлмаган юкламаларда кетма-кет бир неча кун давомида техникани такомиллаштириш ижобий натижалар беради.

Микросикли такрорлашда жўшқин муҳит тутган ўринни ҳам ҳисобга олиш керак. Масалан, кўп томошабинлар тўпланган мусобақалардан сўнг ёки машғулотдан сўнг энгил машғулот ўтказиш керак. Дарсга киритилган турли машқлар ва машғулот юкламалари орасидан асосийларини ажратиш керакки, улар қандайдир ҳаракат сифатини тарбиялаш, техника ёки тактикани эгаллаш, машқларга чидамлилики ёки фаол дам олиш ва бошқаларни таъминлашда устунликдаги йўналишни аниқлаб бериш лозим. Таъкидлаш керакки, устунликдаги йўналиш асосий масалани аниқлайди; ундан ташқари машғулотларда кўпгина ҳолларда бошқа масалалар ҳам ҳал қилинади, лекин спортчининг диққатини, унинг имкониятларини қандайдир билиш ҳамда машғулот юкламаларини спортчининг индивидуал хусусиятларидан келиб чикиб қўйиш мақсадга мувофиқдир. Жисмоний сифатларнинг қисқа физиологик характеристикаси айлана машғулотининг комплекслари.

Жисмоний ҳаракатларнинг ривожланиши кўп нарсаларга боғлиқдир(ташқи ва ички Факторларга ) масалан: ёшиги ,жинсига , оғирлигига , мутахасислигига, яшаш тарзига, ирсиятига ва спорт турига.

Инсонинг индивидуал ривожланишида бази бир сифатлар жинсий ривожланиш даврида юқори нуқтасига чиқади.

Бошқаларда масалан, куч сифати 25-30 ёшда, чидамлилики 30-35 ёшда,тезлик эса 25 ёшдан кейин пасаяди.

Жисмоний тарбия ва спортда жисмоний сифатлар булар тезлик, чаққонлик, куч, эгилувчанлик ва чидамлилиқдир. Уларнинг ҳар бирини ривожланиши ички аъзоларнинг тузилиши орқали амалга оширилади. Шунингдек инсоннинг аъзо ва танасининг тузилиши машғулотнинг салмоғига ва тўғри бажарилишига, вақти ва дам олишга ҳам боғлиқ.

Чаққонлик-бу ҳаракатларни ўзгартириш ва керакли жойда ўзгартириш. Чаққонлик асосида ҳаракат аниқлиги бўлади. Засиорский В.Н айтиши бўйича ҳаракат аниқлиги ўз ичига ҳаво бўшлиғ, вақт ва кун параметрларини олади.

Чаққонликни В.И Филипович категорияларга бўлган

1 Стандарт (оддий) ҳолати (масалан юриш)

2 Ўрганилмаган, лекин олдиндан кўринган ҳолатлар.

3 Бўлиши мумкин бўлган ҳолатлар (жисмоний тарбия ва спортда –бу мусобақа ҳолати)

4 Кутилмага ҳолатлар кўрсаткичлар бўйича эркак ва аёллар орасида чаққонликка атроф муҳит таъсир кўрсатади.

Индивидуал ривожланиш пайтида 16-ёшда чўққисига чиқади Ундан кейин эса чаққонликни ривожлантирувчи методик услублар қўлланилади.

1. Оддий бўлмаган дастлабки ҳолатлар. 2. Ойнали кўрсатиш машқлари.

3. Тезликни ўзгариши.

4. Машқларни бажариш услубини ўзгариши.

5. Машқларни мукаммаллашган услуби.

6. Гуруҳли ёки жуфт-жуфт бўлиб бажариладиган машқларни ўзгариши. Бундай машқларга акробатика, баскетбол, валебол, спорт ва бадий гимнастика ва енгил атлетика турлари. Шунингдек ў тааси вақт ва ҳавода тўғри бошқариш бўйич батутда сакраш ва сувга сакрашлар киради.

## ХУЛОСА

Тезлик бу инсоннинг қисқа муддатда бажариладиган способнист чрчоқ бўлмасидан олдин

Тезлик 3 та кампанентдан иборат.

1. Кўринмас вақтли ҳаракат рияксияси.

2. Битталиқ ҳаракатнинг тезлиги.

3. Ҳаракат тезлиги.

Оддий ҳаракат рияксияси вақти ифодаланади кўринмас сигналга вақт таъсири ва кўпроқ сигналнинг таъсири билан аниқланади (Ёши, мутаҳасислиги, машғулотларга қатнашганлиги, спорт фаолиятига ва бошқаларга боғлиқ)

9-10 ёшда кўриш матор рияксиясининг вақти 0,290 дан 0,230 с гача қисқаради. Катталарда у ўртача 0,250 с, спортчиларда 0,180 с ташкил этади.

Битталиқ ҳаракатларга тезлик ҳар ҳил мушак гуруҳлари билан амалга оширилади.

Масалан бармоқларни ҳаракат тезлиги қўл бўғимларида бўйинга қараганда тезроқ бажарилади,бу бутун умирга сақланади 14 ёшгача тезлик ошади, 17 ёшгача пасаяди, 20 ёшгача максимал нуқтасига етади.

Битталиқ ҳаракат тезлиги мушқларни қисқариши кучли ва биомеханика ҳарактеристикаси билан аниқланади.Ирсий факторларнинг ва атроф муҳит аёллар ва эркеклар учун бир ҳил тасир қилади.Бу 14-20 ёшда яхши ривожланади

Битталиқ ҳаракатлар тезлиги –спорт ўйинлари орқали, қисқа масофаларга югуриш орқали, қиличбозлик, бокс, стол тенниси ва ҳар ҳил улоқтиришлар орқали ривожланади.

Ҳаракат тезлиги инсоннинг қобилияти бажарилиши ҳаракатини кам вақт ичида 10-15 с.

Ёши ўсгани сари ҳаракат тезлиги кучаяди 7-9 ёшда кучлироқ, 12-13 ёшда эса бир ҳил бўлади.Тезликни ривожлантирадиган спорт турлари қисқа масофага югуриш, баскетбол, теннис, сузиш ва бошқалар.

#### **Фойдаланилган адабиётлар рўйхати**

1. Шакиржанова К.Т. Енгил атлетикада спорт машғулотлари асослари. - Т., 2008. - 72 б.
2. Макаров А.Н. Легкая атлетика. - М.: Просвящение, 1990.- 205с.
3. Максимов А.С. Система комплексного контроля бегунов на средние дистанции //Теория и практика физ. культуры. - М., 2000. - №5. - С. 28-30.