ISSN: 3060-4761
TerDPI ILMIY XABARNOMASI / SCIENTIFIC BULLETIN OF THE TerSPI / НАУЧНЫЙ ВЕСТНИК ТерГПИ

UDK: 796.422:37.017
ORCID: 0009-0006-7348-655X

MULLADJANOV UMID AHMEDOVICH
Termiz davlat pedagogika instituti
Jismoniy madaniyat kafedrasi dotsenti
E-mail: mulladjanovumid1978@gmail.com

YILLIK TAYYORGARLIK MASHG'ULOTLARIDA QISQA MASOFAGA YUGURUVCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI SHAKLLANGANLIK DARAJASI

ANNOTATSIYA: Ushbu maqolada yengil atletikachilarning qisqa masofalarga yugurish turlarida jismoniy tayyorgarligini rivojlanganlik darajasini pedagogik testlar yordamida aniqlash va ularning tadqiqot boshidagi olingan jismoniy tayyorgarligi natijalarini qiyosiy tahlili berilgan bo'lib, olingan natijalar asosida ilmiy hulosalar yoritilgan. Ayniqsa, yengil atletikachilarning qisqa masofalarga yugurish turlari bo'yicha Olimpiyada o'yinlariga iqtidorli sportchilarni maqsadli tayyorlashda yillik mashg'ulotlarni yangi strategik rejalarini ishlab chiqish orqali sport musobaqalariga tayyorgarligini rivojlantirish maqsadga muvofiqdir.

Qisqa masofaga yugurish turi sportchidan tezkorlik, tezkorlikka bo'lgan kuch chidamliligi kabi jismoniy sifatlarni talab etadi. Albatta ushbu jismoniy sifatlar qisqa masofaga yugurishda sportchini maxsus jismoniy tayyorgarligini qo'rsatish barobarida sport natijasini shakllanishiga imkon yaratadi.

Qisqa masofaga yuguruvchilarda maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasi shakllanmas ekan, u sportda yuqori sport natijasiga erisha olmaydi. Qolaversa musobaqada sport natijalarini yuqori sur'atda o'sishiga imkon bermaydi. Shuning uchun mashg'ulot yuklamalarini optimal darajada rejalashtirish yuklamalarni to'g'ri taqsimlash asosida jismoniy tayyorgarligini takomillashtirib borish maqsadga muvofiqdir.

KALIT SO'ZLAR: *jismoniy tayyorgarlik, sportchilar, qisqa masofaga yugurish, maxsus pedagogik testlar, nazorat guruhi, tajriba guruhi.*

УРОВЕНЬ ФОРМИРОВАННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БЕГУНОВ НА КРАТКИЕ ДИСТАНЦИИ В ХОДЕ ГОДОВЫХ ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ

АННОТАЦИЯ: В данной статье представлен сравнительный анализ уровня развития физической подготовленности легкоатлетов в беге на короткие дистанции с использованием педагогических тестов и результатов их физической подготовленности, полученных в начале исследования, а также научные выводы, основанные на полученных результатах. В частности, целесообразно развивать подготовку легкоатлетов к спортивным соревнованиям путем разработки новых стратегических планов ежегодных тренировок для целенаправленной подготовки талантливых спортсменов к Олимпийским играм в беге на короткие дистанции.

Бег на короткие дистанции требует от спортсмена таких физических качеств, как быстрота, силовая выносливость к скорости. Безусловно, эти физические качества, наряду с демонстрацией специальной физической подготовки спортсмена в беге на короткие дистанции, способствуют формированию спортивного результата.

Если у бегунов на короткие дистанции не будет сформирован уровень специальной физической подготовки, они не смогут достичь высоких спортивных результатов. Кроме того, это не позволяет высоким темпам роста спортивных результатов на соревнованиях. Поэтому целесообразно совершенствовать физическую подготовку на основе оптимального планирования тренировочных нагрузок и правильного распределения нагрузок.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: *физическая подготовленность, спортсмены, бег на короткие дистанции, специальные педагогические тесты, контрольная группа, экспериментальная группа.*

THE LEVEL OF FORMATION OF PHYSICAL TRAINING OF SHORT-DISTANCE RUNNERS DURING ANNUAL PREPARATION CLASSES

ABSTRACT. This article presents a comparative analysis of the level of physical fitness development of athletes in short-distance running using pedagogical tests and the results of their physical fitness obtained at the beginning of the study, as well as scientific conclusions based on the results obtained. In particular, it is advisable to develop the preparation of track and field athletes for sports competitions by developing new strategic annual training plans to purposefully prepare talented athletes for the Olympic Games in short-distance running.

Short-distance running requires athletes to possess physical qualities such as speed, strength, and speed endurance. Certainly, these physical qualities, along with demonstrating the athlete's special physical training in short-distance running, contribute to the formation of a sports result.

If special physical fitness levels are not developed in short-distance runners, they will not be able to achieve high sports results. Moreover, this does not allow for high growth rates of sports results in competitions. Therefore, it is advisable to improve physical fitness based on optimal planning of training loads and proper distribution of loads.

KEY WORDS: *physical fitness, athletes, short-distance running, special pedagogical tests, control group, experimental group.*

KIRISH. Dunyoda yengil atletika bo‘yicha raqobatning kuchayib borayotganligi musobaqalarda ko‘rsatilayotgan sport natijalarining kun sayin o‘sib borishi barobarida sportchilar tayyorlash tizimini yanada takomillashtirishni taqozo etmoqda. Qisqa masofaga yuguruvchi yuqori malakali sportchilarni tayyorlash ko‘p yillik tayyorgarlik bosqichlariga tayyorlash pedagogik jarayon bo‘lib, bu sport mashg‘ulotlarini bosqichma - bosqich rejalashtirishni amalga oshirishni talabini qo‘ymoqda. Yengil atletikachilarni tayyorgarlik bosqichlari va davrlarida mashg‘ulotlarni yuqori darajada tashkil etish uslubiyati, sportchilarning jismoniy tayyorgarligi nisbatlari, texnik-taktik tayyorgarlik bo‘yicha qo‘llaniladigan mashg‘ulotlar sikli (mikro- mezo- va makrosikllar), yuklamalar hajmi, bajarilish shiddati, musobaqaoldi tayyorgarligi, musobaqa faoliyati, sport formasini ushlab turish ko‘p yillik tayyorgarlik bosqichlariga iqtidorli sportchilarni saralash va yo‘naltirish muhim omillaridan sanaladi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLAR: Ko‘p yillik tayyorgarlik bosqichlaridan biri Olimpiada o‘yinlariga iqtidorli, istiqbolli sportchilarni saralab olish va ularni maqsadli tayyorlash vazifalariga katta e’tibor qaratganligi yurtimizda barcha sport turlari rivojlanishiga zamin yaratmoqda. Yengil atletika sport turida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik sprinterlarni sport natijasiga to‘g‘ridan - to‘g‘ri ta’sir etuvchi omillardan hisoblanadi. Buning uchun bir necha yillar davomida sportchilar mashg’ulotlar jarayonida tinimsiz mashg‘ulotlarda ishtirok etib o‘zilarini maxsus jismoniy tayyorgarligini rivojlantirib borishi lozim.

Muammoni o‘rganish, uni yechimini ijobiy hal etishda ko‘pchilik olimlar tomonidan ilmiy izlanishlar olib borilgan. Ulardan, M.S.Olimov, O.M. Mirzoev, N.G. Ozolin, V.N. Nikitushkin, N.T. To’xtaboev, K.T. Shakirjanova va I.Solievlar tomonidan mashg‘ulot jarayonini rejalashtirish, modellashtirish mashg‘ulotlarini tashkil etish va o‘tkazish bo‘yicha qator ilmiy tadqiqotlar olib borilgan. Ammo talaba-sportchilarni maxsus jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish bo‘yicha yetarlicha ilmiy tadqiqotlar olib borilmagan. Ushbu tadqiqotda talaba sportchilarni jismoniy tayyorgarligi bo‘yicha o‘tkazilgan tadqiqot natijalarini yoritishga e’tibor qaratilgan.

Tadqiqot maqsadi: Qisqa masofaga yuguruvchi talaba - sportchilarni jismoniy tayyorgarligini aniqlashdan iborat.

Tadqiqot vazifalari: Qisqa masofaga yuguruvchilarni jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish bo‘yicha o‘quv dasturlar va ilmiy uslubiy adabiyotlarni tahlil asosida o’rganish.

- Qisqa masofaga yuguruvchilarni jismoniy tayyorgarligini maxsus pedagogik testlar yordamida aniqlashdan iborat.

TADQIQOT NATIJALARI VA UNI MUHOKAMASI: Qisqa masofalarga yuguruvchilarning maxsus chidamliligini rivojlantirishda avvalo butun organizmga berilayotgan yuklamalarning yugurish suratiga ta’siri va yugurish qancha davom etishiga bog‘liq fiziologik jarayonlar bilan belgilanadi. Bunda kislorodga bo’lgan talabning uni iste’mol qilinishga nisbatini hisobga olish muhimdir. Ma’lumki, sportchilar organizmi va markaziy asab tizimining ish qobiliyatini kislorod bilan ta’minlanishiga bog’liq. Kislorod etishmasa ayniqsa uzoq davom etadigan ish jarayonida ish qobiliyati kamayib ketadi. Shuning uchun ham organizmni kislorod bilan ta’minlaydigan nafas olish va yurak - qon tomir tizimining rivojlanganlik darajasini ahamiyati juda katta. Biz yuqoridagi omillar asosida 100 va 200 m ga yuguruvchi sportchilarni mashg‘ulot yuklamalarini to‘g‘ri taqsimlash zarur.

Biz tomonimizdan qisqa masofaga yuguruvchilarni maxsus jismoniy tayyorgarligini aniqlash bo‘yicha maxsus testlar yordamida pedagogik tajriba 2024 yilda yengil atletika ixtisosligi qisqa masofaga yuguruvchi sportchilarda o‘tkazildi. Biz sinov testida tezkorlik, tezkor kuch sifatlarini 30 m start oldidan yugurish, 30 m pastki startdan yugurish, 60 m start oldidan yugurish, 60 m pastki startdan yugurish 100, 200 m va 400 mga yugurish testlaridan foydalanilgan bo‘lsa, oyoqni portlovchi kuchini joyidan turib uzunlikka, uch hatlab va spork uskunasida yuqoriga sakrash orqali oyoqni portlovchi kuchini aniqlashda foydalanildi. Qo‘lni portlovchi kuchini esa 6 kg yadro sharini ikki qo‘llab odinga va bosh ortidan oldinga uloqtirish testidan foydalanildi.

Biz tomonimizdan o‘tkazilgan tadqiqot oldi pedagogik tajribada nazorat guruhi sinaluvchilari tezkor kuch sifatini aniqlovchi 30 m masofaga pastki startdan yugurish sinovini 4,00±0,06soniyada yugurib o‘tgan bo‘lsa, tajriba guruh sinaluvchilari ushbu masofani 3,88±0,05 soniyada yugurib o‘tishga erishdilar. Navbatdagi 30 m masofaga start oldidan yugurish sinovini nazorat guruhi sinaluvchilari 4,47±0,19 soniyada yugurib o’tgan bo‘lsa, tajriba guruh sinaluvchilari ushbu masofani 3,99±0,06 soniyada yugurib o‘tishdi. 60 metrga pastki startdan yugurishda esa nazorat guruhi sinaluvchilari 7,21±0,06 soniyada yugurib o‘tgan bo‘lsa, tajriba guruh sinaluvchilari ushbu masofani 7,13±0,08 soniyada yugurib o‘tishga muvaffaq bo‘lishdi. 60 metrga start oldidan yugurish sinovini esa nazorat guruhi sinaluvchilari 7,10±0,06 soniyada, tajriba guruh sinaluvchilari ushbu masofani 7,06±0,08 soniyada yugurib o‘tishdi. 100 m ga yugurishda esa nazorat guruhi sinaluvchilari o‘rtacha 11,54±0,08 soniyada yugurib o‘tgan bo‘lsa, tajriba guruh sinaluvchilari ushbu masofani 11,49±0,09 soniyada yugurib o’tishdi. 200 m masofaga yugurishda esa nazorat guruhi sinaluvchilari o‘rtacha

ISSN: 3060-4761

24,71±0,14 soniya, tajriba guruh sinaluvchilari ushbu masofani 24,05±0,29 soniya natijani qayd etdilar. 400 m masofaga yugurishda nazorat guruhi sinaluvchilari o'rtacha 54,45±0,39 soniya va tajriba guruhi sinaluvchilari o'rtacha 53,77±0,28 soniya tezkor kuch chidamliligiga ega bo'lganligini ko'rsatdi. Joyidan turib uzunlikka sakrashda nazorat guruhining o'rtacha natijasi 255,67±2,72 smga, tajriba guruhi sinaluvchilarining o'rtacha natijasi 270,25±6,71 smga teng bo'ldi. Joyidan turib uch hatlab sakrashda esa nazorat guruhi sinaluvchilarining o'rtacha natija 774,17±14,55 sm, tajriba guruhi sinaluvchilari 872,75±16,47 sm natijani ko'rsatdi. Spork uskunasida yuqoriga sakrashda esa nazorat guruhi sinaluvchilari o'rtacha 49,42±3,12 smni nazorat guruhi sinaluvchilari o'rtacha 55,67±2,90 sm natijaga erishdi.

Olingan natijalar quyidagi 1-2 jadvallarda ifoda etilgan.

1-jadval

Nazorat guruhi sinaluvchilarining tadqiqot boshida jismoniy tayyorgarligining shakllanish dinamikasi (erkaklar)

№	FIO	30 metrga pastki startdan yugurish (soniya)	30 metrga yuqori startdan yugurish (soniya)	60 metrga pastki startdan yugurish (soniya)	60 metrga yuqori startdan yugurish (soniya)	100 metrga pastki startdan yugurish (soniya)	200 metrga pastki startdan yugurish (soniya)	400 metrga pastki startdan yugurish (soniya)	Joyidan turib uzunlikka sarash (sm)	Joyidan uch hatlab sakrash (sm)	Spork uskunasida yuqoriga sakrash	6 kg yadroni ikki qo'llab oldinga uloqtiriш	6 kg yadroni ikki qo'llab bosh ortidan oldinga uloqtiriш
1	Ў.Ж.	4,05	4,30	7,25	7,15	11,50	24,70	54,50	255	780	50	10,50	11,50
2	Қ.У.	4,00	4,50	7,20	7,10	11,60	24,80	54,20	258	770	48	10,80	11,20
3	А.О.	3,95	4,40	7,18	7,08	11,47	24,60	54,70	254	790	52	10,60	11,60
4	Н.А.	4,03	4,70	7,30	7,20	11,55	24,90	54,30	256	750	45	10,90	11,80
5	А.Р.	3,98	4,60	7,15	7,05	11,42	24,55	54,00	259	765	50	10,70	11,40
6	Қ.Қ.	4,02	4,80	7,22	7,12	11,65	24,75	54,80	252	780	53	10,40	11,30
7	М.С.	3,90	4,40	7,12	7,00	11,50	24,50	54,10	257	800	55	10,90	11,70
8	К.Д.	4,07	4,20	7,25	7,18	11,60	24,85	54,60	253	760	49	10,50	11,00
9	С.Б.	4,01	4,50	7,28	7,16	11,70	24,95	54,40	251	770	46	10,80	11,90
10	Т.Х.	3,93	4,70	7,18	7,05	11,45	24,65	54,20	260	755	44	10,60	11,10
11	Н.Д.	3,97	4,30	7,14	7,02	11,52	24,60	54,70	258	790	50	10,70	11,20
12	Ҳ.С.	4,10	4,20	7,26	7,10	11,48	24,70	54,90	255	780	51	10,40	11,60
		4,00 ±0,06	4,47 ±0,19	7,21 ±0,06	7,10 ±0,06	11,54 ±0,08	24,71 ±0,14	54,45 ±0,28	255,67 ±2,72	774,17 ±14,55	49,42 ±3,12	10,65 ±0,14	11,44 ±0,28

2-jadval

Nazorat guruhi sinaluvchilarining tadqiqot boshida jismoniy tayyorgarligining shakllanish dinamikasi (erkaklar)

№	FIO	30 metrga pastki startdan yugurish (soniya)	30 metrga yuqori startdan yugurish (soniya)	60 metrga pastki startdan yugurish (soniya)	60 metrga yuqori startdan yugurish (soniya)	100 metrga pastki startdan yugurish (soniya)	200 metrga pastki startdan yugurish (soniya)	400 metrga pastki startdan yugurish (soniya)	Joyidan turib uzunlikka sarash (sm)	Joyidan uch hatlab sakrash (sm)	Spork uskunasida yuqoriga sakrash	6 kg yadroni ikki qo'llab oldinga uloqtiriш	6 kg yadroni ikki qo'llab bosh ortidan oldinga uloqtiriш
1	Д.Б.	3,93	3,96	7,15	7,10	11,60	24,25	53,90	270	858	55	11,30	12,70
2	О.Ш.	3,87	4,04	7,29	7,04	11,58	24,40	53,20	265	857	52	11,60	12,80
3	О.Ж.	3,92	3,95	7,12	6,93	11,39	23,95	53,70	280	875	59	11,00	12,20
4	А.Н.	3,80	3,90	7,18	6,96	11,47	23,85	53,50	278	895	54	11,80	12,50
5	Ж.Ж.	3,88	4,02	7,05	6,97	11,53	24,30	53,00	264	900	60	11,70	12,10

6	Н.А.	3,93	3,96	7,15	7,10	11,60	24,25	53,90	270	858	55	11,30	12,70
7	П.Ж.	3,97	4,00	7,08	7,00	11,41	23,80	54,00	261	865	51	11,90	12,90
8	Х.С.	3,81	3,92	7,25	7,07	11,50	24,45	54,20	267	889	56	11,50	12,40
9	А.Д.	3,84	4,09	7,11	7,18	11,46	24,20	53,60	276	860	60	11,20	12,30
10	А.Б.	3,91	3,94	7,03	7,17	11,38	24,00	53,80	279	893	58	11,00	12,60
11	Н.А.	3,90	4,08	7,14	7,15	11,33	23,60	53,90	260	852	53	11,80	12,10
12	А.Л.	3,85	4,01	7,00	7,02	11,59	23,55	54,50	273	871	55	11,10	12,90
		3,88 ±0,05	**3,99** ±0,06	**7,13** ±0,08	**7,06** ±0,08	**11,49** ±0,09	**24,05** ±0,29	**53,77** ±0,39	**270,25** ±6,71	**872,75** ±16,47	**55,67** ±2,90	**11,43** ±0,31	**12,52** ±0,28

1. O'tkazilgan pedagogik tajriba natijalarini qiyosiy tahlili talaba sportchilarda jismoniy tayyorgarlik bo'yicha har ikkala guruhda bir xilda szilarli farqlarsiz shakllangan bo'lsada, deyarli sezilarli farqlar kuzatilmadi, qolaversa qisqa masofaga yuguruvchilar uchun ishlab chiqilgan nazorat me'yorlaridan sezilarli darajada ortda qolayotganligini ko'rishimiz mumkin. Bu esa ular bilan o'tkaziladigan mashg'ulot jarayonini ilmiy asoslangan metodikalar yordamida olib borishni taqazo etadi.

2. Biz yuqoridagilarni inobatga olib, biz tomonimizdan qisqa masofaga yuguruvchilar uchun yillik tayyorgarlik rejasi ishlab chiqildi va amaliyotga tadbiq etildi. Biz tomonimizdan ishlab chiqilgan eksperimental mazmunga ega bo'lgan tayyorgarlik dasturda qisqa masofaga yuguruvchilarning tayyorgarlik davri va bosqichlaridan belgilangan masofalarni yugurib o'tish tezligi va dam olish oralig'ini shiddat zonalari bo'yicha taqsimlab chiqildi.

XULOSALAR: O'tkazilgan tadqiqot natijalari quyidagi xulosalarni qayd etish imkonini berdi.

- Ilmiy uslubiy adabiyotlarning tahlil natijalariga ko'ra qisqa masofaga yuguruvchi sportchilarni jismoniy tayyorgarligi bo'yicha adabiyotlar mavjud bo'lsada, ammo ma'lumotlar eskirganligini va ko'pchiligi xorijiy olimlar tomonidan olib borilgan tadiqotlar asosida ilmiy adabiyotlar shakllantirilganligi tadqiqot jarayonida aniqlandi.

- Biz tomonimizdan o'tkazilgan tadqiqot natijalarini qiyosiy tahlili mahalliy olimlar bergan ma'lumotlar bilan taqqoslanganda deyarli sezilarli farqlar yo'qligi tadqiqot boshida kuzatildi.

- Olingan tadqiqot natijalarini xorijiy olimlar tomonidan berilgan ma'lumotlar bilan qiyosiy tahlil etadigan bo'lsak, bizning sportchilarimizda jismoniy tayyorgarligi bo'yicha birinchi razryad va sport ustaligiga nomzod sportchilarni ishlab chiqilgan jismoniy tayyorgarlik me'yorlari bo'yicha ortda qolayotganligi kuzatildi. Albatta jismoniy tayyorgalik bunday shakllanishi sportchining qadamlar uzunligi chastotasiga bog'liq. Bu esa ularda sport natijalariga ham o'z ta'sirini ko'rsatadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1.Бондарчук, А.П. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса / А. П. Бондарчук. – М. : Олимпия Пресс, 2007. – 272 с.

2.Полунин А.И. Школа бега Вячеслава Евстратова. Советский спорт. – М.: 2013 й. 135 с

3.Солиев И.Р. Қисқа масофаларга югуришда спортчиларни техник тайёргарлик даврида старт реакцияларини такомиллаштиришни таҳлил қилиш. // ФАН-СПОРТГА илмий – назарий журнал. Тошкент. 2018 йил 2 сон. 56-60 бетлар.

4.Olimov M.S., O'rta masofaga yuguruvchi sportchilarda jismoniy tayyorgarlik darajasini shakllanganlik darajasi. Fan sportga 2021/2. 15-18 bet.

5.Olimov M.S., Soliyev I.R., Haydarov B.Sh. / Darslik. Sport pedagogik mahoratini oshirish. – T.: 2017. – 318 b.

6.Olimov M.S., Yengil atletikachilarni ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida mashg'ulot yuklamalarini taqsimlash va boshqarish texnologiyasi. Pedagogik mahorat 3 (79) 2021. 250-253 bet.

7.Shakirjanova K., Soliyev I., Olimov M., Baratov A., Akmanov B., Saydkulov Z., Pedagogical technologies and interactive methods as a factor of increasing special knowledge of students. Journal of Critical Reviews., 2020; 7(6): 42-46.doi:10.31838/jcr.07.06.10. http://www.jcreview.com/?mno=101674

8.Mulladjanov.U.A. Педагогические условия повышения частоты шагов в беге на короткие дистанции. Sportda ilmiy tadqiqotlar" ilmiy-nazariy jurnali 2024/2. 74-78 bet.