

## **ЎРТА МАСОФАЛАРГА ЮГУРУВЧИ СПОРТЧИ ҚИЗЛАРНИНГ МАХСУС ЧИДАМЛИЛИГИНИ ТАРБИЯЛАШ САМАРАДОРЛИГИНИ ИННОВАЦИОН ПЕДАГОГИК ТЕХНОЛОГИЯЛАРДА ОШИРИШ**

**Расулова Тиллажон Рахимовна**

*Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия ва спорт университети,  
катта ўқитувчи, спорт устаси, Ўзбекистон республикаси рекордчиси*

**Аннотация:** *Ушбу мақолада ўрта масофаларга югурувчи спортчи қизларнинг махсус чидамлилигини самарали тарбияловчи инновацион педагогик технология кенг ёритилган.*

**Калит сўзлар:** *ўрта масофалар, махсус чидамлик, жараёни бошқариш, спортчи қизлар, инновация, педагогик технология.*

Муаммонинг долзарблиги. Спорт тренировкиси жараёнини бошқариш самарадорлигини ошириш муаммоси спорт назарияси ва услубиётида доимо устивор муаммолардан бири ҳисобланиб келган. Замонавий юқори натижалар спортида спорт натижаларининг ўсиб бораётган даражаси, юкламаларнинг биологик имкониятлар чегарисида бажарилиши, спортда вақтдан оқилона фойдаланиш, ўқув жараёнини такомиллаштириш ва самарадорлигини оширишга қаратилган инновацион педагогик технологияларни ишлаб чиқишни талаб этади.

Енгил атлетикачиларнинг юқори натижаларга эришишида ҳар бир енгил атлетикачи учун, айнан ҳар бир тренировкада индивидуал функционал ҳолатларига мос келадиган воситаларни, уларнинг бажарилиш усуллари, машқлар ва шу физиологик йўналишдаги тренировкалар орасида дам олиш давомийлигини энерготаъминот тизимларидаги адаптация узлуксизлигини таъминлайдиган, қисқа муддатли адаптациялардан узоқ муддатли адаптацияларнинг шаклланиши - кумулятив самарага эришишига имкон яратадиган қилиб тўғри танланиши бўйича тавсияларнинг етарли эмаслиги спорт оламидаги глобал муаммолардан бири ҳисобланади.

Бу муаммо бўйича жуда кўп ишлар амалга оширилган Е.П.Врублевский [1], Е.П.Врублевский, О.М. Мирзоев [2] Ц. Желязков [3], Иссурин В.Б [4], В.Н.Платонов [5,6,7] ва бошқалар, лекин тренировка жараёнини самарали – қисқа муддатли адаптациялардан узлуксиз узоқ муддатли адаптацияни шакллантириш ва доимий равишда спорт натижаларини ўстириш бўйича амалий тавсиялар етарли эмас.

Ишнинг мақсади: Ўрта масофаларга югурувчи қизларнинг махсус чидамлилигини тарбиялаш самарадорлигини энергия таъминот тизимидаги адаптация қонуниятларига асосланган ҳолда ошириш.

Тадқиқот вазифалари:

1. Мактаб секциясида ўрта масофаларга югурувчи қизларнинг махсус жисмоний тайёргарлигини аниқлаш.

2. Ўрта масофаларга югурувчи қизларнинг махсус чидамлилигини тарбиялаш самарадорлигини энергия таъминоти тизимидаги адаптация қонуниятларига асосланган ҳолда ошириш.

3. Ўрта масофаларга югурувчи қизларнинг махсус чидамлилигини тарбиялаш самарадорлигининг тавсия қилинган энергия таъминоти тизимидаги адаптация қонуниятларига асосланган ҳолда ошишини махсус жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларининг ўсиш динамикаси билан аниқлаш.

Тадқиқотни ташкил этиш ва ўтказишда қўлланилган усуллар

Қуйилган вазифаларни ҳал қилиш учун қуйидаги усуллар қўлланилди:

- илғор тажриба ва илмий услубий адабиёт маълумотларини умумлаштириш ва таҳлил қилиш;
- тренировка ва мусобақа жараёнларини кузатиш ва таҳлил қилиш;
- педагогик назарот тестлари;
- педагогик тажриба;
- С.А. Душанин ва бошқалар усулида кардиограмма;
- тонометрия «SANITAS SBM 06» компьютерлаштирилган тонометрида ;
- юрак фаолияти рационаллиги мониторинги сейсмокардиография;
- математик статистика.

Тадқиқотни ташкил этиш ва ўтказиш

Тадқиқот Тошкент шаҳар Сергели туманидаги 266 - УЎТ мактабининг 8 синф ўқувчи қизлари иштирокида мактаб енгил атлетика секциясида ўтказилди. Тадқиқотлар 2021 йил сентябр ойидан 2022 йилнинг май ойигача ўтказилди.

Тест синовларида қуйидаги машқларидан фойдаландик :

- 30 метрга югуриш ;
- 60метрга югуриш ;
- 300 метрга югуриш ;
- 600 метрга югуриш ;
- Жойдан узунликка сакраш.

Педагогик тажрибалар.

Машғулотлар ҳафтасига 3 марта 90 минутдан ўтказилди. Назорат гуруҳи анъанавий усулда тренировкани режалаштирган бўлса, тажриба гуруҳи берилган тавсия буйича, адаптация қонуниятларига асосланиб, энерго-таъминот тизимларида адаптация узлуксизлигини таъминловчи тузулмада тренировка жараёнини ўтказишди.

Жисмоний сифатларни тарбияловчи юкламалар шиддати, ҳажми ва тикланиш жараёни аниқланиб, аниқ мақсадга йўналтирилган навбатдаги тренировка юкламаси аниқланди. Ҳар бир физиологик йўналишдаги тренировкадан сўнг суперкомпенсация

холатини аниқлаб ва тренировка тузилмаси кумулятив самарага эришувчи режада ўтказилди

Тадқиқот натижалари: Спортчиларнинг хар-бир тренировкасидан олдин электрокардиограмма ёзиб олиб, спортчининг дастлабки функционал ҳолати аниқланди.

Тренировка жараёнини – бажарилган юкламаларнинг физиологик йўналишлари ва спортчилар организмнинг юкламага бўлган жавоб реакциясини тезкор назоратда аниқлаб, тренировкада қўйилган вазифа бажарилдими, йўқлигини амалий исботлаб берилди ва қўйилган вазифани бажариш учун қандай воситалар уларнинг хажми, бажарилиш шиддати машқларнинг бажарилиш усули ва дам олиш давомийлиги хар-бир спортчининг айнан шу пайтдаги функционал ҳолатига мос келадиган қилиб тавсия қилинди.

Юрак фаолияти рационаллиги мониторинги сейсмокардиография ёзиб олиш ва уни таҳлил қилиш билан амалга оширилди.

Инновацион педагогик технологияда хар-бир спортчининг функционал ва жисмоний тайёргарлигидаги бўш қирраларини аниқлаб , уларни бартараф этиш дастури тавсия қилинди.

Тадқиқот давомида назорат тест синов кўрсаткичлари бўйича ўсиш динамикасини солиштирганимизда (жадвал -I), тажриба гуруҳи

кўрсаткичларининг кескин ўсиши аниқланди. Масалан:

- 30 метрга югуришда назорат гуруҳида ўсиш 0.1 секундга ва 2 фойизга тенг бўлса, тажриба гуруҳида бу кўрсаткичлар 0.5 секундга ва 9,7фойизга тенг;
- 60 метрга югуришда назорат гуруҳида ўсиш 0.3 секундга ва 2,8фойизга тенг бўлса, тажриба гуруҳида бу кўрсаткичлар 0.9 секундга ва 8,4 фойизга тенг;
- 300 метрга югуриш тестида эса назорат гуруҳида ўсиш 2,9 секундга, 4,1 фойизга тенг бўлса, бу кўрсаткичлар тажриба гуруҳида 7,4 секундга ва 10.6 фойизга тенг
- 600 метрга югуриш тестида эса назорат гуруҳида ўсиш 9,0 секундга, 5,8 фойизга тенг бўлса, бу кўрсаткичлар тажриба гуруҳида 23,2 секундга ва 14.7фойизга тенг.

Жадвал 1  
Тадқиқот давомида назорат ва тажриба гуруҳлари бўйича жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларининг мутлоқ ва фойиз ҳисобида ўсиш динамикасини солиштириш (ўртача қийматлар, n= 12)

Тестлар бўйича натижалар		30м.га югуриш (сек)	60м.га югуриш (сек)	300м.га югуриш (сек)	600м.га югуриш (сек)	Жойдан узунликка сакраш
Тадқиқот бошида	назорат гуруҳи	5.1±0.2	10.8±0.4	1:09.9±5.0	2:37.0±6.3	159±18
	тажриба гуруҳи	5.2±0.3	10.8±0.4	1:09.9±4.4	2:37.4±6.4	160±22
Тадқиқот охирида	назорат гуруҳи	5.0±0.2	10.5±0.4	1:07.0±5.2	2:28.0±7.2	170±20
	тажриба гуруҳи	4.7±0.2	9.9±0.3	1:02.5±5.4	2:14.2±7.6	178±19
Тадқиқот давомида мутлоқ ўсиши	назорат гуруҳи	0.1	0.3	2.9	9.0	11
	тажриба гуруҳи	0.5	0.9	7.4	23.2	18
Тадқиқот давомида фойиз ҳисобида ўсиши	назорат гуруҳи	2,0	2,8	4,1	5,8	6,9
	тажриба гуруҳи	9,7	8,4	10,6	14,7	11,2

- Жойдан узунликка сакраш тести бўйича назорат гурухида ўсиш 11 см. ва 6,9 фойизга тенг бўлса, тажриба гурухида бу кўрсаткичлар 18 см. ва 11,2 фойизга тенг.

Спортчиларнинг энерготаъминот тизимларида адаптация фазаларининг мониторинги асосида функционал имкониятлари, сафарбарлик даражаси ва ишчанлик қобилияти аниқланди. Жисмоний сифатларни тарбияловчи юкламалар шиддати, хажми ва тикланиш жараёни аниқланиб, аниқ мақсадга йўналтирилган навбатдаги тренировка юкламаси тезкор ташхис қўйиш ва машғулот жараёнини аниқ бошқариш йўли билан аниқланди. Натижада спортчиларнинг функционал ҳолатини дастурий мақсад сари режалаштирилган натижага эришиш учун спортчи организмга бериладиган юкламанинг таъсири орқали тренировка жараёнинида махсус чидамлилиқ сифатини тарбиялаш самарали амалга оширилди.

Ишлаб чиқилган инновацион педагогик технологиямизнинг самарадорлиги илмий асосланиб, амалиётда 8-сниф ўқувчи қизларида. енгил атлетика бўйича миллий терма жамоа аъзолари ва терма жамоага номзод спортчилар етишган ютуқлар билан тасдиқланган:

- Маргарита Жупикова 4 марта Ўзбекистон республикаси рекордларини ўрнатиб, 1984 йили ўсмир қизлар орасида 10 000 метрга югуришда 32:40.14,0 натижа билан дунё рекордини ўрнатган. Бу рекорд 2 йилдан кейин янгиланган.

- Любовь Кирюхина 11 марта Ўзбекистон республикаси рекордларини ўрнатиб, 1987 йили аёллар орасида ёпиқ иншоатларда 600 метрга югуришда 1:25.14,0 натижа билан дунё рекордини ўрнатган. Бу рекорд 17 йил сақланиб турган.

Спортчиларимиз К.Белялова, М.Жупикова, Л.Кирюхина, О.Маругина ва О.Сафанлар ўрта ва узоқ масофаларга югуриш бўйича; Е. Алексеева, Р. Ивойлова, А. Измайловалар спортча юриш бўйича; А. Рассказов ўнкураш бўйича, А.Кирбятова (Журавлёва) уч хатлаб сакрашда О.Журавлёв 200 метрга югуришда ва бошқалар турли ёш гурухларида жами 40дан ортиқ республика рекордларини ўрнатишган

## ХУЛОСА

Ўзбекистон енгил атлетика бўйича миллий терма жамоа аъзолари ва терма жамоага номзод юқори малакали спортчиларни ўқув тренировка йиғинларида тренировка жараёни ва энерготаъминот тизимларида адаптация фазалари динамикасининг мониторинги асосида энерготаъминот тизимларидаги адаптация қонуниятларига асосланиб, аниқ бошқаришнинг ишлаб чиқилган инновацион педагогик технологиясини амалиётга жорий этилса, адаптация узлуксизлигини, қисқа муддатли адаптациялардан узоқ муддатли адаптацияларнинг шаклланиши - кумулятив самарага эришиши, яъни доимий равишда спорт натижаларининг ўсишини таъминловчи имконият яратиб берилди.

## ФЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР:

1. Врублевский Е.П. Особенности подготовки спортсменов в скоростно-силовых видах легкой атлетики // Теория и практика физ. культуры. - Москва, 2005. № 7. - С. 60-63.
2. Врублевский Е.П. Мирзоев О.М. Теоретические и методические основы индивидуализации тренировочного процесса легкоатлетов: уч. пособ.— М.: РГУФК, 2006. — 100 с.
3. Желязков Ц. О критериях спортивной формы высококвалифицированных спортсменов // Человек в мире спорта : Новые идеи, технологии перспективы : Тез. докл. Междунар. конгр. - М., 1998. - Т. 1. - С. 227-228
4. Иссурин В.Б. Подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построение тренировки. Перевод с англ. Шаробайко И. В. – М. : Спорт, 2016. – 464 с
5. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения: учеб. для студентов вузов физ. воспитания и спорта. — К.: Олимпийская литература, 2004. — 808 с
6. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения : учебник [для тренеров] : в 2 кн. — К.: Олимпийская литература, 2015. — Т. 1. — 680 с
7. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения : учебник [для тренеров] : в 2 кн. — К.: Олимпийская литература, 2015. — Т. 2. — 7