SPRINTERLARNING TEZKOR-KUCH TAYYORGARLIGINI MAXSUS NAZORAT MASHQLARI ORQALI BAHOLASH VA TAKOMILLASHTIRISH

Abduganiyev Xumoyun Rustamjon o‘g‘li
Farg‘ona davlat universiteti, Jismoniy madaniyat va sport faoliyati fakulteti, Farg‘ona, O‘zbekiston
Mas’ul muallif: Xumoyun Rustamjon o‘g‘li Abduganiyev
Mobil telefon: +998 90 009 22 02
E-mail: xumoyunxashimov@gmail.com

Annotatsiya. Maqolada qisqa masofaga yuguruvchi talaba-sportchilarning tezkor-kuch qobiliyatlari bo‘yicha pedagogik tajriba natijalari tahlil qilinadi. Joyidan uzunlikka va uch hatlab sakrash, qadam chastotasi hamda og‘irlik bilan o‘tirib-turish sinovlari bo‘yicha nazorat va tajriba guruhlaridagi dinamikalar taqqoslandi. Olingan natijalar maxsus jismoniy tayyorgarlik monitoringi uchun kompleks testlardan foydalanishning ahamiyatini ko‘rsatadi.

Kalit so‘zlar: sprinter, tezkor-kuch, sakrash testlari, qadam chastotasi, maxsus jismoniy tayyorgarlik.

Kirish. Sprint natijasi yugurish texnikasining o‘zlashtirilishi bilan bir qatorda oyoq mushaklarining kuch ishlab chiqarish imkoniyati, qisqa vaqt ichida tayanchdan itarilish va qadamlar chastotasini saqlab qolish bilan belgilanadi. Tezkor-kuch tayyorgarligi deganda sportchining qisqa vaqt oralig‘ida katta kuch namoyon etish qobiliyati tushuniladi. Mazkur sifatni faqat bitta mashq bilan baholash qiyin; shu sababli sakrash, qadam chastotasi va kuchni ifodalovchi testlardan majmuaviy foydalanish muhim. Ushbu maqolada start tezlanishi natijalaridan farqli ravishda qisqa masofaga yuguruvchilarning umumiy va maxsus tezkor-kuch ko‘rsatkichlari tahlil qilinadi. Tadqiqot materiali sifatida Abdug‘aniyev X.R.ning magistrlik dissertatsiyasidagi tajriba guruhlari nazorat testlari olindi.

Tadqiqot maqsadi va metodlari. Maqsad — sprinterlarda maxsus tezkor-kuch tayyorgarligining asosiy indikatorlari bo‘yicha o‘zgarishlarni qiyosiy baholash va pedagogik nazoratning amaliy mezonlarini asoslash. Buning uchun joyidan turib uzunlikka sakrash, uch hatlab sakrash, 20 soniya hamda 1 daqiqa davomida joyida qadamlar chastotasi va 60 kg shtanga bilan o‘tirib-turish ko‘rsatkichlari tanlandi. Ma’lumotlar dissertatsiyaning 3.16–3.17-jadvallaridan olingan; bu yerda yangi empirik sinov o‘tkazilganligi da’vo qilinmaydi.

Natijalar

1-jadval. Tezkor-kuch ko‘rsatkichlari dinamikasi

Sinov	Nazorat: oldin → keyin	Tajriba: oldin → keyin	Tajriba guruhi o‘sishi
Uzunlikka sakrash, sm	249 → 261	251 → 278	10,8%
Uch hatlab sakrash, sm	794 → 811	797 → 889,1	11,5%
Qadamlar chastotasi, 20 s	76 → 83,1	79,2 → 89,6	13,1%
Qadamlar chastotasi, 1 daq.	178 → 186	177,4 → 208,4	17,5%
60 kg bilan o‘tirib-turish, marta	16,2 → 17,5	16,1 → 19,1	18,6%

Joyidan uzunlikka sakrashda tajriba guruhi natijasi 251 sm dan 278 sm gacha oshgan, ya’ni 27 sm yoki 10,8% yaxshilangan. Nazorat guruhidagi o‘sish 12 sm bo‘lgan. Gorizontal sakrash natijasining ortishi oyoq mushaklarining portlovchi kuchi rivojlanganini baholashda amaliy indikator bo‘la oladi. Biroq sakrash masofasi texnik ko‘nikma, gavda koordinatsiyasi va o‘lchash

sharoitlariga ham sezgir. Joyidan uch hatlab sakrash sinovida tajriba guruhi 797,0 sm dan 889,1 sm gacha natija qayd etgan. Dissertatsiya jadvalida bu farq uchun p<0,001 keltirilgan. Nazorat guruhida 794 sm dan 811 sm gacha o‘sish kuzatilgan. Ko‘p bosqichli itarilishlar ketma-ketligini talab qiluvchi ushbu test yugurishning tayanch fazasidagi kuch impulsiga yaqin harakat sifatlarini baholash uchun qo‘llanishi mumkin. 20 soniya ichidagi qadam chastotasi tajriba guruhida 79,2 martadan 89,6 martagacha ko‘tarilgan. Bir daqiqa ichidagi chastota esa 177,4 martadan 208,4 martagacha oshgan. Bu sinovlar oyoqlarning takroriy tezkor harakat imkoniyatlarini tasvirlaydi. Shunga qaramay, joyidagi qadam chastotasining oshishi yugurishdagi haqiqiy qadam uzunligi va tezlikning bir xil nisbatda oshganini avtomatik anglatmaydi; u yugurish natijalari bilan birgalikda tahlil qilinishi kerak. 60 kg shtanga bilan o‘tirib-turish sinovida tajriba guruhi 16,1 martadan 19,1 martagacha, nazorat guruhi 16,2 martadan 17,5 martagacha yaxshilangan. Tajriba guruhidagi 18,6% o‘sish kuch tayyorgarligini baholashda takrorlar soni ortganini ko‘rsatadi. Bunda sportchilarning vazni, mashq bajarish amplitudasi va texnik bir xilligini hisobga olish zarur.

Muhokama

Olingan ma’lumotlar bir necha motor sifatning parallel ijobiy dinamikasini ko‘rsatadi: sakrash masofasi, qadamlar chastotasi va kuch mashqidagi takrorlar soni oshgan. Mazkur ko‘rsatkichlar majmuasi bir sinovga tayanib xulosa chiqarishdan ko‘ra ko‘proq axborot beradi. Ayniqsa, sakrash testlaridagi o‘sish bilan qadam chastotasidagi o‘sishning birgalikda kuzatilishi maxsus mashqlarni kompleks tashkil etish zarurligini anglatadi. Metodik jihatdan nazorat testlarini tayyorgarlikning bir xil davrida, o‘xshash tiklanish sharoitida va bir xil ko‘rsatmalar bilan o‘tkazish lozim. Sinovlar ketma-ketligi ham standartlashtirilishi kerak: kuchli charchatadigan mashqlardan keyin sakrash natijasi pasayishi mumkin. Yosh, mahorat, mashg‘ulot staji va avvalgi jarohatlar kabi omillar natijalarni izohlashda muhim bo‘lishi mumkin. Dissertatsiyadagi statistik qiymatlar ushbu maqolaga qayta hisoblanmasdan ko‘chirildi. Ayrim izohiy matnlarda jadvaldan farqli raqam va foizlar uchraganligi sababli mazkur maqolada birlamchi jadval satrlariga ustuvorlik berildi. P-qiymatlari mustaqil statistik qayta hisob orqali tasdiqlanmaganligi ilmiy tahrir paytida inobatga olinishi zarur.

Xulosa

1. Tajriba guruhida joyidan uzunlikka sakrash 27 sm ga, uch hatlab sakrash esa 92,1 sm ga yaxshilangan; mazkur o‘sish maxsus tezkor-kuch ko‘rsatkichlarining ijobiy dinamikasini bildiradi.

2. Joyida qadamlar chastotasi 20 soniyada 13,1% va bir daqiqada 17,5% oshgan. Ushbu testlarni yugurish natijalaridan alohida emas, kompleks tarzda baholash muhim.

3. Maxsus jismoniy tayyorgarlikni baholashda ko‘p indikatorli pedagogik nazorat tizimi qo‘llanishi, takroriy sinovlarning bajarilish sharoitlari standartlashtirilishi tavsiya etiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. Легкая атлетика: учебное пособие. М.: Академия, 2003.

2. Иссурин В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки. М.: Советский спорт, 2010. 288 с.