

**ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ
УНИВЕРСИТЕТИ ХУЗУРИДАГИ ИЛМИЙ ДАРАЖАЛАР БЕРУВЧИ
DSc.03/30.12.2019.Ped.28.01 РАҚАМЛИ ИЛМИЙ КЕНГАШ**

**ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ
УНИВЕРСИТЕТИ**

СОЛИЕВ ИҚРОРЖОН РОЗИҚОВИЧ

**ҚИСҚА МАСОФАГА ЮГУРУВЧИЛАРНИНГ ЙИЛЛИК
ТАЙЁРГАРЛИК МАШҒУЛОТЛАРИНИ РЕЖАЛАШТИРИШ**

13.00.04 – Жисмоний тарбия ва спорт машғулоти назарияси ва методикаси

**ПЕДАГОГИКА ФАНЛАРИ БЎЙИЧА ФАЛСАФА ДОКТОРИ (PhD)
ДИССЕРТАЦИЯСИ АВТОРЕФЕРАТИ**

Чирчиқ-2020

УДК: 796:012.412:34.015.2

Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD) диссертацияси
автореферати муқаррижаси

Оглавление автореферата диссертации доктора философии (PhD) по
педагогическим наукам

Content of dissertation abstract of doctor of philosophy (PhD) on
Pedagogical science

Солнев Икроржон Розикович

Қисқа масофага югурувчиларнинг йиллик тайёргарлик машғулотларини
режалаштириш 5

Солнев Икроржон Розикович

Планирование годовичного тренировочного цикла у бегунов на короткие
дистанции 27

Soliev Ikrorjon Rozikovich

Planning year preparatory training loads of short distance runners 51

Эълон қилдингиз ишлар рўйхати

Список опубликованных работ
List of published works 55

ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ
УНИВЕРСИТЕТИ ХУЗУРИДАГИ ИЛМИЙ ДАРАЖАЛАР БЕРУВЧИ
DSc.03/30.12.2019.Ped.28.01 РАҚАМЛИ ИЛМИЙ КЕНГАШ
ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ
УНИВЕРСИТЕТИ

СОЛНЕВ ИҚРОРЖОН РОЗИҚОВИЧ

**ҚИСҚА МАСОФАГА ЮГУРУВЧИЛАРНИ ЙИЛЛИК
ТАЙЁРГАРЛИК МАШГУЛОТЛАРИНИ РЕЖАЛАШТИРИШ**

13.00.04 – Жисмоний тарбия ва спорт машғулоти назарисы ва методикаси

ПЕДАГОГИКА ФАНЛАРИ БЎЙИЧА ФАЛСАФА ДOKТОРИ (PhD)
ДИССЕРТАЦИЯСИ АВТОРЕФЕРАТИ



Чырык-2020

қолданган спортчиларни тайёрлаш кўп йиллик тайёргарлик машғулотларини ўтказиш ва ташкиллаштиришдаги асосий вазифалардан саналади. Қисқа масофага югурувчилар машғулот жараёнини режалаштиришда спортчиларнинг индивидуал хусусиятларини инобатга олиш, кўлланиладиган восита-усуларнинг машғулот олдига қўйилган мақсад билан боғлиқлиги юқори малакали спортчиларни тайёрлаш тизимига яқобий таъсир кўрсатади. Бирок, Республикада қисқа масофага югурувчилар миллий тарма жамоа аъзоларининг спорт натижаларини жаҳон ареналаридаги спорт натижалари билан қиёсий таҳлил этганимизда еезиларли даражада (ўртача 1,0-1,1 сонинга) ортда қолаётганлигини кўришимиз мумкин. Бу эса қисқа масофага югурувчиларни тайёрлаш тизимининг илмий жиҳатдан асосланган вариантини ишлаб чиқиш заруратини ҳамда талланган асосланган мавзусининг долзарб эканлигини белгилаб беради.

Мазкур диссертация тадқиқотлари Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 7 февралдаги ПФ-4947-сонли "Ўзбекистон Республикасининг янада ривожлантириш бўйича Ҳаракатлар стратегияси тўғрисида"ги Фармонида, 2017 йил 3 июлдаги ПК-3031-сонли "Жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш тўғрисида"ги, 2017 йил 9 мартдаги ПК-2821-сонли «Ўзбекистон спортчиларини 2020 йил Токио (Япония) шаҳрида ўтказиладиган XXXII Олимпия ўйинлари ва XVI Паралимпия ўйинларига тайёрлаш ҳақидаги Қарорларида ҳамда жисмоний тарбия ва спорт бўйича бошқа норматив-ҳуқуқий ҳужжатларда олдирмишга қўйилган юқори малакали спортчиларни тайёрлаш сифатини яқинлаш вазифаларини амалга ошириш учун маълум даражада хизмат қилади.

Талақлотнинг республикада фан ва технологияларини ривожлантиришнинг устивор йўналишларига мослиги. Талақлот Республика фан ва технологияларини ривожлантириш вазирлигининг I. «Демократик ва ҳуқуқий жамиятни мазнавий-ахлоқий ва маданий ривожлантириш, инновацион истеҳсолидиган шакллантириш» устивор йўналиши доирасида амалга оширилган.

Муаммонинг ўрганилганлик даражаси. Енгил атлетика спорт турини ривожлантириш, келгусида юқори спорт натижаларига эришиш учун машғулот юкломларини спортчиларнинг тайёргарлик даражасига мос равишда режалаштириш, йиллик юкломлар хажмининг бажарилиши шиддати, кўлланиладиган восита-усулларнинг бажарилиши бўйича машғулотларини олиб бориш, қисқа масофага югурувчилар машғулот юкломларини режалаштиришда спортчиларнинг индивидуал хусусиятларини инобатга олган ҳолда машғулотларини таншиқ этиш, юқори малакали спортчиларни тайёрлашда уларнинг интетрал тайёргарлик имкониятларини шакллантиришга оид масалалар соҳа мутахассислари томонидан етарлича ўрганиб чиқилган (Н.Г.Озолин, Э.С.Озолин, Н.Н.Чесноков, В.Г.Никитушкин, О.И.Павлова, И.Н.Мирошечко, О.М.Мирзоев, А.И.Пьянзин, О.А.Шинкарук ва бошқалар).

2-Озолин Н.Г. Настольная гольф тренеру: книга победителей. М: ООО «Издательство АСТ», 2003. - 866с.
Озолин Э.С., Сарингерский Бет. М: Человек, 2010. -176 с., Чесноков Н.Н., Никитушкин И.Г.

Енгил атлетиканин қисқа масофага югуриш турларида ҳам спортчилар ўртада рақобатнинг кескинлашуви йиллик машғулот жараёнини режалаштиришнинг илмий жиҳатдан асосланган вариантини ишлаб чиқиш услубиятига эътибор қаратган (Г.Г.Аруманов, Р.Д.Халмухамедов, Р.Қудратов, Р.М.Маткаримов, К.Т.Шакиржанова, Н.Г.Тухтабоев, М.С.Олимов, С.С.Тожиев ва бошқалар). Шунга қарамай, қали жойларда фолитг олиб бораётган енгил атлетиканин қисқа масофага югуриш турларида ихтисослашган талаба-спортчилар билан ўтказиладиган машғулотларининг ташкил этилиши, машғулот юкломларининг хажми, шиддати, бажарилиш суръати ва самарадорлигини талаб даражасида деба бўламан. Жу мададан, қисқа масофага югуриш турлари Олимпиада, Осиё ҳамда Бутунжаҳон Универсиада ўйинлари, қолверса жаҳон чемпионатлари дастуридан ўрни олган енгил атлетиканин асосий турларидан ҳисобланади. Аммо юртимизда эреклар ўртасида қисқа масофага югуриш турлари бўйича халқаро миқёсдаги спорт устларининг тарбияланмаётганлиги йиллик машғулот жараёнини эскиртайишда дақлот беради.

Г.Г.Аруманов, Е.Е.Аракелян, В.Г.Никитушкин, В.П.Черкашин, В.Б.Зеленюк ва бошқа олимлар томонидан олиб бориладиган педагогик кузатувлар, илмий тадқиқотлар статистик маълумотлар натижаларига кўра, енгил атлетиканин қисқа масофага югуриш турига ихтисослашган талаба-спортчилар билан ўтказиладиган машғулотларда юкломлар хажмининг мақсадга мувофиқ режалаштириш, унда кўлланиладиган восита-усулларнинг нисбатлари ва машғулот ўтказиш жойлари йиллик тайёргарлик тизимида муҳим аҳамият касб этади¹. Қисқа масофага югурувчи юқори малакали талаба-

Профессиональное образование в области физической культуры и спорта: Учеб. для вузов / Н.Н.Чесноков, В.Г.Никитушкин. - М.: Физ. культура, 2011. - 400 с., Павлова О.И. Педагогическая технология управления содержанием в структуре многолетних подготовок юных спортсменов в беговых видах легкой атлетики. Автореф. дис. к.р. инсп. наук / О.И.Павлова. - М.: 2005. - 46 с., Мариониди И.И., Маркова О.М., Усанов А.И. Для преподавательских профессий максимальной мощности в условиях соревновательной деятельности. // Теория и практика физической культуры. 2017 г. №2 66-79 с., Пьянзин А.Н. Теория и технология подготовки тренеров-педагогов профессионального детско-спортивного. дис. Канд. инсп. наук. 13.00.04 / Пьянзин Андрей Иванович. - Челябинск, 2005 - 371 с., Шинкарук О.А. Обзор спортивной и ориентации из исследований в Киев. Олимп. инсп. 2011. - 360 с.

3. Г.Г. Аруманов, В.Б.Зеленюк режалаштириш ва ихтисослашган талаба-спортчиларни тайёрлашда ихтисослашган талаба-спортчилар билан ўтказиладиган машғулотларини режалаштиришнинг илмий жиҳатдан асосланган вариантини ишлаб чиқиш услубиятига эътибор қаратган (Г.Г.Аруманов, Р.Д.Халмухамедов, Р.Қудратов, Р.М.Маткаримов, К.Т.Шакиржанова, Н.Г.Тухтабоев, М.С.Олимов, С.С.Тожиев ва бошқалар). Шунга қарамай, қали жойларда фолитг олиб бораётган енгил атлетиканин қисқа масофага югуриш турларида ихтисослашган талаба-спортчилар билан ўтказиладиган машғулотларининг ташкил этилиши, машғулот юкломларининг хажми, шиддати, бажарилиш суръати ва самарадорлигини талаб даражасида деба бўламан. Жу мададан, қисқа масофага югуриш турлари Олимпиада, Осиё ҳамда Бутунжаҳон Универсиада ўйинлари, қолверса жаҳон чемпионатлари дастуридан ўрни олган енгил атлетиканин асосий турларидан ҳисобланади. Аммо юртимизда эреклар ўртасида қисқа масофага югуриш турлари бўйича халқаро миқёсдаги спорт устларининг тарбияланмаётганлиги йиллик машғулот жараёнини эскиртайишда дақлот беради.

спортчиларнинг йиллик тайёргарлик машғулоти жараёнини режалаштириш уларнинг машғулот ўтказиш жойи ва шариотидан келиб чиқиб илмий асосда режалаштирилмаган. Дарҳақиқат кўска масофага югурувчи юкори малакали спортчиларнинг йиллик тайёргарлик машғулотларини режалаштириш ҳозирги кунда ўта долзарб масалалардан бири бўлиб, кўска масофага югурувчиларни тайёрлаш тизиминда муҳим аҳамият касб этибди.

Тадқиқотнинг диссертаци бажарилган **олий таълим муассасасининг илмий-тадқиқот ишлари режалари билан боғлиқлиги**. Диссертация тадқиқоти Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт унiversитетининг 2016-2019 йилларга мўъаллашган илмий тадқиқот ишлари режаларининг «Ўзбекистон терма жамоаларида юкори малакали спортчиларни тайёрлаш тизимини такомиллаштириш» илмий тадқиқотлари йўналишини дойрасида бажарилган.

Тадқиқотнинг мақсади йиллик тайёргарлик машғулот юкламаларини режалаштиришни илмий асослаш орқали кўска масофага югурувчи талаба-спортчиларни тайёрлаш.

Тадқиқотнинг вазифалари: кўска масофага югурувчилар йиллик тайёргарлигининг турли босқич ва давраларида қўлланиладиган машғулот юкламаларини тахлил қилиш ҳамда умумлаштириш;

кўска масофага югурувчиларнинг жисмоний ривожланиши, жисмоний тайёргарлиги, техник тайёргарлик ва функционал кўрсаткичларини аниқлаш; кўска масофага югурувчи талаба-спортчилар йиллик тайёргарлик машғулотларининг микро- мезо- ва макроциклларда режалаштирилган юкламалар ҳажми, бажарилиш шиддати, такрорлашлар сонини ва дам олиш оралигини аниқлаш; кўска масофага югурувчи талаба-спортчиларнинг жисмоний тайёргарлик ҳолатини иноватга олган ҳолда йиллик тайёргарлик машғулотларини режалаштириш ва самарадорлигини тажрибада асослаш.

Тадқиқотнинг объекти кўска масофага югуриш турларида ихтисослашган талаба-спортчиларнинг ўқув машғулоти жараёни.

Тадқиқот предмети кўска масофага югуриш турларида ихтисослашган талаба-спортчилар билан ўтказиладиган йиллик тайёргарлик машғулотлари жараёнини такомиллаштириш асосида таъкил этиш.

Тадқиқотнинг усуллари. Илмий-услубий адабиётларни тахлил қилиш, педагогик кузатув, антропометрик усул, старт реактивсини («SYNX Electronic» аппаратида) аниқлаш, функционал тайёргарликни («POLAR TEAM-2» аппаратида) аниқлаш, педагогик тажриба, педагогик тестлар, математик статистика усуллари.

Тадқиқотнинг илмий янгилиги қуйидагилардан иборат:

кўска масофага югурувчи спортчиларнинг машғулотлари режаси йиллик цикл юкламаларига мос равишда, уларнинг йиллик тайёргарлик

машғулотларининг ҳар хил босқич ва давраларидаги юкламалари компонентларини ҳисобга олган ҳолда ишлаб чиқилди;

кўска масофага югуришга ихтисослашган талаба-спортчиларининг жисмоний ривожланиши, жисмоний тайёргарлиги, техник ва функционал тайёргарлиги кўрсаткичларининг даражаси машғулоти ва мусобақа жараёниларида аниқланган;

кўска масофага югуришга ихтисослашган юкори малакали талаба-спортчиларнинг йиллик тайёргарлик машғулотлари микро- мезо- ва макроциклларида қўлланиладиган вазифаларнинг шиддат зоналари бўйича такрорлашларини сонини, дам олиш оралиқлари спортчиларнинг индивидуал хусусиятларига мос равишда аниқланган;

кўска масофага югуришга ихтисослашган юкори малакали талаба-спортчиларнинг ўқув дастури йиллик тайёргарлик машғулотлари юкламаларининг ўқув йили давомида бажариладиган юкламаларга мос келишини ҳисобга олган ҳолда илмий асосланган.

Тадқиқотнинг амалий натижалари қуйидагилардан иборат:

кўска масофага югурувчи талаба-спортчиларнинг йиллик тайёргарлик машғулотларини микро, мезо ва макроциклларида юкламаларини тузилмаси ишлаб чиқилди;

кўска масофага югурувчи талаба-спортчиларнинг йиллик тайёргарлик машғулотларида функционал ҳолатини иноватга олган ҳолда режалаштиришнинг оптимальлаштирилган тузилмаси амалиётга таъкил этилиб унинг самарадорлиги аниқланди;

кўска масофага югурувчи талаба-спортчилар учун ишлаб чиқилган йиллик тайёргарлик машғулотларининг тайёргарлик даври ва босқичларидаги қўлланиладиган юкламалар нисбатлари ишлаб чиқилди ва унинг самарадорлиги амалиётда исботланди.

Тадқиқот натижаларининг ишончлиги. Педагогик тадқиқот натижаларининг ишончлигини диалектик ёки назарий ва услубий бўйича мамлакатимиз ва хорижда хусусан, жисмоний тарбия ва спорт назарияси ҳамда амалиёти соҳасида хизмат кўрсатган етакчи мутахассис олимлар ва ларининг илмий қарашлари билан асосланган. Шунингдек бу бир бирини ўзаро тўлдирадиган ва тадқиқот вазифаларига мос келадиган тадқиқот усулларининг қўлланилганлиги, тадқиқот натижаларининг сифат жиҳатидан таъминланганлиги, тадқиқот ишлари ва назорат сиповларининг ошқоралиги ҳамда олинган тадқиқот натижаларини ҳисоблашда математик статистик усуллар қўлланилганлиги билан белгиланади.

Тадқиқот натижаларининг илмий ва амалий аҳамияти.

Кўска масофага югурувчи талаба-спортчиларнинг йиллик тайёргарлик машғулотларини оптималь режалаштириш бўйича илмий-услубий адабиётлар аниқгина бўлса-да уларга берилган маълумотлар бугунги кунда маълум эскирган. Чунки 20-30 йил олдин қилинган кўска масофага югурувчиларни тайёрлаш тизими бугунги кунда самара бермаётганини ўтказилган тадқиқотларда ўз исботини топди. Жаҳон ареналарида спорт натижаларининг кун сайини ўсиб бориши кўска масофага югурувчиларнинг

Авторф. аниқ. докт. илм. даражаси – Волгоград, Чернышев, Виталий Петрович, 2001 год. 42 с. Золотников В. В. Личная жизнь: Краткий обзор / Моск. регион. Центр развития легкой атлетики НААФ – М. Терра-спорт. 2000. – 238 с.

тайёргарлик машгулотни жараёларини илмий асосда оптималлаштирилган режалаштириш дастурини ишлаб чиқишни таълоо этади. Шунингдек, спортчилар тайёрлаш тизиминда киска масофаларга югурувчиларини тайёрлаш бўйича режалаштириш дастурининг оптималлашган тизимини ишлаб чиқиш натижасида юқори малакали киска масофага югурувчиларини тайёрлаш самардорлигини таъминланади.

Бугунги кунда киска масофаларга югурувчи талаба-спортчиларининг йиллик тайёргарлик машгулотлари режалаштирилишини оптималлаштириш дастурини янги тузилмасини амалиёт жараёнига татбиқ этиш юқори малакали спортчиларни тайёрлаш самардорлигини оширади.

Тадқиқот натижаларининг жорий қилиниши. Киска масофага югуришга ихтисослашган талаба-спортчиларининг ўқув жараёни ва мусобақа фаолиятида қўлланилган инновацион усулларини асослаш бўйича тадқиқотлар давомида олинган илмий натижалар асосида:

киска масофага югурувчиларини йиллик тайёргарлигининг босқич ва даврларидаги машгулот юкламалари ҳажми ўқув дастуридаги компонентларини ҳисобга олган ҳолда йиллик тайёргарлик машгулотларига мос равишда режалаштириш бўйича таклиф ва тавсияларнинг маълуми асосида «Киска масофага югуриш» номли ўқув қўлланмаининг мазмунига сингдирилган (Ўзбекистон Республикаси олий ва ўрта махсус таълим вазирлигининг 2016 йил 6 апрелдаги 137-051 сонли руҳсатномаси). Натижада талаба-спортчиларининг спорт педагогик маҳорати натижалари 8,7% га яхшиланди.

киска масофага югурувчиларининг жисмоний ривожланиши, жисмоний тайёргарлиги, техник тайёргарлик ва функционал кўрсаткичлари даражаси машгулот ва мусобақа жараёнида аниқлаш асосида таклиф ва тавсиялар «Енгил атлетика ихарияси ва услубияти» номли дарслиқнинг мазмунига сингдирилган (Ўзбекистон Республикаси олий ва ўрта махсус таълим вазирлигининг 2017 йил 28 июндаги 434-279 сонли руҳсатномаси). Тадқиқот якунида талаба-спортчиларининг жисмоний тайёргарлиги, жисмоний ривожланиши, техник тайёргарлиги ва функционал кўрсаткичлари 6,9% га ўсиши кузатилди.

киска масофага югурувчи юқори малакали талаба-спортчиларининг йиллик тайёргарлик машгулотларининг микро, мезо ва макроциклларида қўлланиладиган воситаларни индлат зоналари бўйича тақрирланишлар сони, дам олиш оралиғини спортчиларининг индивидуал хусусиятларини машгулот юкламаларига мослиги бўйича «Спорт педагогик маҳоратини ошириш (Енгил атлетика)» номли дарслиқнинг мазмунига сингдирилган (Ўзбекистон Республикаси олий ва ўрта махсус таълим вазирлигининг 2016 йил 28 июндаги 434-278 сонли). Натижада киска масофаларга югурувчиларининг мусобақа натижалари 7,2% га яхшиланди.

киска масофага югурувчи талаба-спортчилар учун ишлаб чиқолган йиллик тайёргарлик машгулотларини ўқлиш давридаги юкламалар билан ҳисобга олган ҳолда машгулот дастури таклиф ва тавсиялар асосида «Яккакураш, координацион ва шиклик спорт турлари (Енгил атлетика)» номли

дарслиқнинг мазмунига сингдирилган (Ўзбекистон Республикаси олий ва ўрта махсус таълим вазирлигининг 2017 йил 28 июндаги 434-316 сонли руҳсатномаси). Натижада талаба-спортчиларининг спорт натижалари 7,2% га яхшиланди.

Тадқиқот натижаларининг апробацияси. Тадқиқот материаллари 1 та халқаро ва 2 та республика илмий-амалий конференцияларида муҳокамадан ўтказилган.

Тадқиқот натижаларининг эъло қилиниши. Тадқиқот мавзуси бўйича жами 12 та илмий-услубий иш, жумладан, Ўзбекистон Республикаси Олий аттестацияси комиссияси томонидан докторлик диссертацияларининг асосий илмий натижаларини чоп этишга тавсия қилинган илмий нашрларда 2 та республика ва 1 та хорижий илмий журналларда, 3 та дарликда, 1 та ўқув қўлланмада, 5 та илмий-амалий анжуман тўпламларида чоп этилган.

Диссертация ҳажми ва тузилиши. Диссертация иши кириш, тўртта бўлган иборат, ҳажми – 146 сахфалик матн, 30 та жадал, 8 та расм, хулосалар, амалий тавсиялар, фойдаланилган адабиётлар рўйхати ва иловалардан ташкил тошган.

ДИССЕРТАЦИЯНИНГ АСОСҲИ МАЪМУНИ

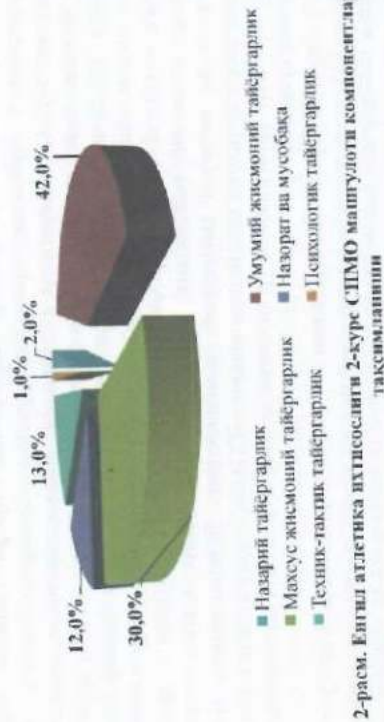
Диссертациянинг кириш қисмида тавлашган мавзунинг долзарблигини ва унинг зарурлиги, тадқиқотнинг республикада фан ва технологияларни ривожлантиришнинг устувор йўналишларига боғлиқлиги, муаммоининг ўрганилганлик даражаси, диссертация тадқиқотининг бажарилган олий тахлим муассасасининг илмий-тадқиқот ишлари режалари бўйича боғлиқлиги, диссертациянинг мақсади, вазифалари, объекти ва предмети, тадқиқот усуллари, тадқиқотнинг илмий аниқлиги, тадқиқотнинг амалий натижаси, тадқиқот натижаларининг ишончлиги, тадқиқот натижаларининг илмий ва амалий аҳамияти ҳамда уларнинг амалиётта жорий қилиниши, апробацияси, эъло қилинганлиги, диссертациянинг тузилиши ва ҳажми бўйича тулук маълумотлар берилган.

Диссертациянинг «Киска масофага югурувчиларининг йиллик тайёргарлик машгулотларини режалаштиришнинг тузилиши» деб номланган биринчи бўлида киска масофага югурувчиларининг йиллик тайёргарлик босқич ва даврларида машгулотларининг тузилиши бўйича замонавий қарашлар, машгулотларининг йиллик цикларида юкламаларнинг босқич ва даврлар бўйича тақсимланишига доир маълумотлар, киска масофага югурувчиларининг тайёргарлик, мусобақалди, мусобақа ва ўтин давларида қўлланилган воситалар ва усуллар маълуми ҳамда киска масофага югурувчиларининг йиллик тайёргарлик машгулотларини режалаштириш бўйича дастурлар, тавсиялар ўрганилган ва тахлим асосидаги маълумотлар келтирилган.

Йиллик тайёргарлик машгулотларининг тузилиши, юкламаларини тақсимлаш, жисмоний сифатларни ривожлантиришнинг ёнга ҳос жиҳатлари,



Машғулот компонентларининг тақсимланишида 2 – курсда 1 – курсга нисбатан бироз ўзгаришлар мавжуд бўлиб, улар қуйидагича тақсимланган. Машғулотларни ташкил этишда назарий тайёргарликка 2,0%, умумий жисмоний тайёргарликка 42,0%, махсус жисмоний тайёргарликка 30,0%, назорат ва мусобақаларга 12,0%, техник-тактик тайёргарликка 13,0% ҳамда психологик тайёргарликка 1,0% қилиб тақсимламлаб берилган (2-расмга қаранг).



Юқорида келтирилган расмлардан кўриш мумкинки йиллик тайёргарлик дастури тўлиқ ишлаб чиқилмаган. Чунки бошқа тайёргарлик дастурларида йиллик машғулот юкломлари ҳажми, бажарилши шиддати, йўналиши бўйича алоҳида режалаштирилган дастур бўлиши лозим. Шундангина тор ихтисослик бўйича, яъни қисқа масофага югуришга ихтисослашган талаба спортчилар машғулотлар мазмуни ва йўналишини олдиндан билиб, бўлажак спорт мусобақаларига пухта тайёргарлик кўришлари мумкин. Бунинг учун биз йиллик машғулотларни режалаштиришнинг оптимал вариантини ишлаб чиқиш ва амалиётга татбиқ

этиш лозимлигини кўрсатдик.

Амалдаги дастурларда фақатгина тайёргарлик юкломларининг ҳажми фонд ҳисобидан кўрсатиб ўтилган. Бизнинг фикримизча, тор ихтисослик бўйича спорт мусобақаларига тайёргарлик машғулотлари ҳажми, бажарилши шиддати, тақриблиқлари сони спортчиларнинг индивидуал хусусиятларидан қилиб чиқиб, тайёргарликнинг макро- мезо- ва микроцикллари бўйича юкломлар режалаштирилмаган. Агарда ушбу юкломларни тақсимлашда спортчиларнинг индивидуал ҳолатлари инобатга олиниб тақсимланганда талаба-спортчиларнинг спорт натижалари янада юқалишига хизмат қилган бўлар эди.

Қисқа масофага югуришга ихтисослашган талаба-спортчиларнинг спорт натижалари асосан улар организмнинг барча аъзолари, органларининг бағартиб ишлашига боғлиқ. Бунинг учун аввало юрак-кон томир, марказий асаб тизимининг фаолияти, нафас олиш ўткини тириклик ситими, яхши бўлиши ва тана тузилишининг мутасоиблиги муҳим аҳамият касб этади. Қолаверса, уларнинг бўйи ва тана оғирлигининг ўлчамлари, кадамлари сони, қадамлар узунлиги ва частотаси спорт натижаларининг юқалишида катта роль ўйнайди. Биз томонимиздан ўтказилган педагогик тажриба олди тадқиқотимизда қисқа масофага югурувчи талаба-спортчиларнинг жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлик модел кўрсаткичлари қуйидагича ифодаланди (1-жадвалга қаранг).

1 – жадвал
Қисқа масофага югурувчи спортчиларнинг жисмоний ривожланиши
ва тайёргарлик модел кўрсаткичлари (n=1000)

Т/р	Ўлчамлар		Кўрсаткичлар (x ±δ)
	Жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари		
1.	Бўйи (см)		182,0±3,2
2.	Вазни (кг)		71,0±4,0
3.	Вазн – бўй индекси (кг/см)		390,0±18,0
4.	Натيجا (с)		11,1±1,2, 22,6±3,1
5.	Кўрак каффининг айланми (см)		91,0±6,3
6.	Гавди узунлиги (см)		90,0±3,2
7.	Оёқ узунлиги (см)		93,0±2,7
8.	Сон узунлиги (см)		35,0±2,6
9.	Боллар узунлиги (см)		39,0±2,5
10.	Бизик узунлиги (см)		25,0±2,2
11.	Ўпканинги тириклик ситими (см ³)		4450,0±354,0
Жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари			
12.	30 м га дастаки стардан югуриш (с)		4,00±0,24
13.	30 м га старт олдидан югуриш (с)		2,85±0,18
14.	60 м га дастаки стардан югуриш (с)		6,85±0,36
15.	150 м га дастаки стардан югуриш (с)		16,15±1,29
16.	300 м га дастаки стардан югуриш (с)		32,9±3,1
17.	Жойидан туриб узушликка савраш (м)		2,87±0,19
18.	Жойидан туриб уч хаглаб савраш (м)		8,85±0,32
19.	Жойидан туриб ўн хаглаб савраш (м)		32,85±0,54

5	ДҚБ, мм, см, ус	Юклардан олдин Юклардан кейин	86,5±2,7 82,9±4,2	84,2±2,3 79,4±3,6	2,25 2,19	<0,05 <0,05
6	ПКБ, мм, см, ус	Юклардан олдин Юклардан кейин	44,3±3,5 63,8±5,6	48,5±3,4 68,7±5,2	2,98 2,22	<0,005 <0,05
7	СДҚБ, мм, см, ус	Юклардан олдин Юклардан кейин	101,4±7,4 105,8±4,5	94,9±7,7 101,9±4,2	2,20 2,19	<0,05 <0,05
8	КК, ўнг қ, кг	Юклардан олдин Юклардан кейин	44,3±8,5 38,2±7,2	52,9±7,0 43,6±6,9	2,27 2,21	<0,05 <0,05
9	КК, чап қ, кг	Юклардан олдин Юклардан кейин	40,7±2,5 38,3±3,5	43,6±3,6 42,5±3,6	2,52 2,90	<0,05 <0,05
10	Шагге санои	Юклардан олдин Юклардан кейин	44,6±9,9 40,5±7,4	53,1±8,5 47,2±7,3	2,26 2,23	<0,05 <0,05
11	ЎТС, л/дак	Юклардан олдин Юклардан кейин	3,9±0,52 3,5±0,44	4,4±0,32 4,1±0,37	2,84 2,41	<0,05 <0,05
12	Юклардан олдин куватин кгм/дак	Юклардан олдин Юклардан кейин	879,4±175,2 1124,6±154,2	1001,9±168,3 1306,4±175,9	2,22 2,29	<0,05 <0,05
13	РВС/ин, кгм/дак	Юклардан олдин	1542,3±278	1778,0±249	2,19	<0,05
14	МКИ, л/дак	Юклардан олдин	4,244±0,8	4,875±0,6	2,19	<0,05
15	МКИ, л/дак	Юклардан олдин	62,93±10,2	71,6±9,1	2,20	<0,05
16	ГСТН	Юклардан олдин	94,4±14,5	111,4±13,8	2,94	<0,005

Тадқиқот бошда олинган тестларда юкларга қўйилган тажриба ҳажми (ҚДХ) ўртача кўрсаткичи 4,289±0,494 л/дак, тажриба охирида бу кўрсаткич ўртача 4,98±0,441 л/дак, шундан кейин 5 л/дак, яъни юкларга бажарилгандан 5 дақиқалик дам олишдан сўнг текшириш натижалари тадқиқот бошда ўртача 8,578±0,524 л/дак, якунида 9,145±0,614 л/дак, шундан кейин тадқиқот бош ва якунидаги кўрсаткичлари ўзаро таққосланганда ушбу тест бўйича $t=4,94$ на ишончлик даражаси маъжуд $<0,05$ га тенг бўлди.

Диссертациянинг «Қисқа масофага югурувчиларнинг машгулот юкларларини йиллик тайёргарлик жараёнида режалаштириш самарадорлиги» деб номланган тўртинчи бобидан қисқа масофага югурувчилар учун ишлаб чиқилган оптимallasштирилган машгулотлар дастурини ўзаро қиёсий таҳлил қилтирилган.

Педагогик тажрибага жалб қилинган тажриба гуруҳи ва назорат гуруҳи синалувчиларининг жисмоний тайёргарлиги, спорт натижаларининг ўзаро қиёсий таҳлили натижалари баён этилган. Тажриба бошда ўтказилган тадқиқот натижаларига қўра ҳар иккала гуруҳ синалувчиларида жисмоний тайёргарлик даражаси бир хил даражада шаклланилиги ўтказилган ва улар ўртасида жисмоний тайёргарлик бўйича фарқ сезилмади.

Тажриба гуруҳи қисқа масофага югурувчилари учун йиллик тайёргарлигининг режалаштириш оптимallasштириш бўйича ишлаб чиқилган дастурда тажриба гуруҳи талаба-спортчилари муитлаш иштирок этиб бориши (3 - жадвалга қараи).

Тадқиқотда иштирок этган қисқа масофага югурувчиларнинг (18-20 ёш) жисмоний ривожланилиги ва жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичлари кўп йиллар давомида ўтказилган тадқиқотларда жами 1000 нафардан ортиқ юқори малакали спринтерларнинг ўртача кўрсаткичларига қиёсан ўрганилиб чиқилди. Булда В.Б.Палов бўйича берилган маълумотлар билан таққослаганимизда катта фарқ кўзга ташлашмалди. В.Б.Палов томонидан берилган 18-20 ёшли спринтерларнинг антропометрик кўрсаткичлари бўйича спортчиларнинг бўйи ўртача 175-186 см га тенг бўлган бўлса, бизнинг спортчиларда бу кўрсаткич 182±3,2 см га тенг бўлди.

Оёқ кучини аниқлаш бўйича берилган жойидан туриб узулликка сакраш, жойидан туриб уч хатлаб сакраш ва жойидан туриб ун хатлаб сакраш машқуларидagi фарқ эса турлича кўринишга эга бўлди. Масалан жойидан туриб узулликка сакраш машқуларида В.Б.Паловнинг маълумотида 2,80-3,00 м.га тенг бўлган бўлса, бизнинг спортчиларда бу кўрсаткич 2,87±0,19 м.га тенг эканлиги кузатилади. Жойидан туриб уч хатлаб сакрашда бизнинг спортчилар кўрсатган натижалар бирмунча яхшироқ эканлигини кузатишимиз мумкин, яъни мос равишда 8,85±0,32 м ва 32,85±0,54 м.га тенг бўлди.

Тадқиқотда 17 та кўрсаткич бўйича назорат мезонлари олинди. Олинган натижалар педагогик тажрибага жалб этилган тажриба гуруҳи синалувчиларининг жисмоний тайёргарлигини баҳолаш имконини бериш бўйича бир каторда, улар учун йиллик тайёргарлик машгулотларининг оптимallasштирилган вариантини ишлаб чиқиш лозимлигини кўрсатди. Шу билан биз педагогик тажриба олди натижаларига асосланиб, қисқа масофага югурувчи талаба-спортчилар учун йиллик тайёргарлик машгулот юкларларининг оптимallasштирилган режасини ишлаб чиқишга имкон берди.

Спортчилар функционал ҳолатининг шаклланиши тўғрисида-тўғри спорт натижасига боллик бўлишини инобатга олиб, бит тажриба гуруҳи синалувчилари билан тадқиқотдан олдин ва тадқиқотдан кейин қуйидаги физиологик тестлардан фойдаланилган ҳолда текширув олиб бордик. Олиб борилган тажрибада функционал кўрсаткичлар қуйидагича инфодаланди (2- жадвалга қараи).

2 - жадвал
Тажриба гуруҳи синалувчиларининг иш қобилиятини аниқлаш
тестларининг натижалари

Т/р	Физиологик кўрсаткичлар	Юклардан олдин ($x \pm \delta$)	Тадқиқотдан кейин		t	p
			Тадқиқотдан олдин ($x \pm \delta$)	Тадқиқотдан кейин ($x \pm \delta$)		
1.	ҚДХ, л/дак	Юклардан олдин 4,289±0,494 Юклардан кейин 8,578±0,524	4,98±0,441 9,145±0,614	4,94 2,43	<0,05 <0,05	
2.	СХ, мл	Юклардан олдин 58,9±2,1 Юклардан кейин 71,5±2,8	60,9±2,2 73,8±2,3	2,28 2,20	<0,05 <0,05	
3.	ЮҚС, лр/дак	Юклардан олдин 76,4±2,7 Юклардан кейин 122,6±3,6	75,1±2,4 119,2±3,5	2,21 2,35	<0,05 <0,05	
4.	СҚБ, мм, см, ус	Юклардан олдин 127,4±4,1 Юклардан кейин 146,7±8,6	123,9±3,7 140,2±7,6	2,20 2,24	<0,05 <0,05	

Тажриба гуруҳининг кўска масофага югурувчи талаба-спортчилари учун тайёргарликнинг турли даврларига мўljалланган югуришнинг 5 та шиддат зонасида оптимизацияланган юкламаларини бажариш ёрдамида уларнинг мусобақаларга тайёргарлик дастури тузилмасини ишлаб чиқиш ҳамда спортчилар ушбу машгулотларда шиттирок эгдилар (4-жадвалга қараи).

4 - жадвал

Кўска масофага югурувчи талаба-спортчилар учун ишлаб чиқилган шиддат зоналарида асосий шнинг бажарилишини (1 базавий даврда)

Даврлар	Цикллар	5 шиддат зонаси		4 шиддат зонаси		3 шиддат зонаси		2 шиддат зонаси		1 шиддат зонаси	
		100% дам	95% дам	200м, 150м, 100 м, 60м, 30м, югуришлар	95% дам	200м, 150м, 100 м, 60м, 30м, югуришлар	85% дам	200м, 150м, 100 м, 60м, 30м, югуришлар	80% дам	200м, 150м, 100 м, 60м, 30м, югуришлар	75% дам
Тўққовчи микро-цикллар	2-3x200м/5 дам	26,60									
	3-4x150м/7 дам	20,60									
	5-6x100м/5 дам	13,20									
	4-5x60м/5 дам	8,60									
	3-4x30м/5 дам	4,50									
Тўртунчи микро-цикллар	6-8x200м/200м	24,10									
	6-8x150м/200м	19,30									
	6-8x100м/200м	12,30									
	6-8x60м/200м	8,00									
	10x12x30м/200м	4,10									
Ҳажмак микро-цикллар	15x200м/200м	23,70									
	15x150м/200м	18,70									
	15x100м/200м	12,10									
	15x60м/200м	7,90									
	15x30м/200м	3,95									
	15x200м/200м	23,90									
	15x150м/200м	18,90									
	15x100м/200м	12,00									
	15x60м/200м	7,85									
	15x30м/200м	3,90									
Шиддат микро-цикллар	10x12x200м/400м	23,40									
	10x150м/400м	18,10									
	10x100м/400м	11,80									
	10x60м/400м	7,70									
	10x30м/400м	3,90									
Мусобақаларнинг тайёргарликнинг шиддат зоналари микро-цикллар	10x200м/400м	22,80									
	8-9x150м/400м	17,80									
	8-9x100м/400м	11,40									
	8-9x60м/400м	7,40									
	8x30м/400м	3,70									
Мусобақаларнинг тайёргарликнинг шиддат зоналари микро-цикллар	1-2x200м/5-8 дам	27,50									
	1-2x150м/5-8 дам	17,00									
	1-2x100м/5-8 дам	11,30									
	1-2x60м/5-8 дам	7,20									
	1-2x30м/5-8 дам	3,60									

Биз томонидан тажриба ва назорат гуруҳи сингалчиларининг жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари киники, баҳорги, ёзи ва кузги мусобақалардаги натижалар орқали аниқланди (5-жадвалга қараи).

5-жадвал
Талаба-спортчиларнинг мусобақаларда кўрсатган спорт натижалари тахлили (n=12)

Т/р	Спорт натижалари қайт этилган босқич ва даврлар	Тажриба гуруҳи (x±s)	Нazorat гуруҳи (x±s)
Киники мусобақалар (60 м)			
1.	Тажриба бошида	7,48±0,14	7,46±0,19
2.	Тажриба ўртасида	7,40±0,13	7,43±0,16
3.	Тажриба якунида	7,11±0,15	7,37±0,15
Статистик кўрсаткичлар			
	t	4,90	1,19
	p	<0,05	>0,05
Баҳорги, ёзи ва кузги мусобақалар (100 м)			
1.	Тажриба бошида	11,74±0,16	11,75±0,21
2.	Тажриба ўртасида	11,61±0,16	11,68±0,23
3.	Тажриба якунида	11,13±0,14	11,58±0,21
Статистик кўрсаткичлар			
	t	9,94	1,94
	p	<0,05	>0,05

Спорт мусобақаларида тажриба ва назорат гуруҳи зиска масофага югурувчиларининг спорт натижалари қуйидагича ифоделанди. Киники мусобақаларда тажриба гуруҳи спортчилари 60 м масофани тажриба бошида 7,48±0,14 с, натижа билан югуриб ўтган бўлса, тажриба ўртасида 7,40±0,13 с, натижага тенг бўлди ва тажриба якунида эса кўрсаткич 7,11±0,15 с га яхшиланганлигини кўрсатиш мумкин. Буца t=4,90 га, шшончилиик даражаси эса p<0,05 га тенг бўлди.

Нazorat гуруҳида 60 м масофани тажриба бошида спортчилар 7,46±0,19 с, натижа билан масофани югуриб ўтган бўлса, тажриба ўртасида 7,43±0,16 с, натижа намойиш эгди ва тажриба якунида эса кўрсаткич 7,37±0,15 с га яхшиланганлигини кўрсатиш мумкин. Буца t=1,19 га тенг бўлиб, шшончилиик даражаси p>0,05 ни ташкил эгди.

Баҳорги, ёзи ва кузги мусобақаларда 100 м масофага югуриш натижалари тажриба бошида 11,74±0,16 с га, тажриба ўртасида 11,61±0,16 с га тенг бўлди ва тажриба якунида эса уларнинг кўрсаткичлари 11,13±0,14 с га яхшиланганлигини кўрсатиш мумкин. Буца t=9,94 га тенг бўлиб, шшончилиик даражаси p<0,05 ни ташкил эгди.

Натижалари назорат гуруҳи сингалчиларининг 100 м масофага югуриш тахликот бошида 11,75±0,21 с га, тажриба ўртасида 11,68±0,23 с га тенг бўлди ва тажриба якунида эса кўрсаткичлар 11,42±0,21 с га яхшиланганлигини кўрсатиш мумкин. Буца t=1,94 га тенг бўлиб шшончилиик даражаси p>0,05 ни ташкил эгди.

Тажриба ва назорат гуруҳи спортчиларини ўтказилган педагогик тажрибада жисмоний тайёргарлиги бўйича спорт натижаларини шаклланиш динамикаси аниқланди (6-жадвалга қараи).

Тәжіриба на назорат түрүхү спортчеларининг жемсөнй табирларинг

№	Түрүхү		Тәжіриба түрүхү		Мәксүс жемсөнй табирларинг				
	орта ($\bar{x} \pm \delta$)	Талкыкотлан ($\bar{x} \pm \delta$)	орта ($\bar{x} \pm \delta$)	Талкыкотлан ($\bar{x} \pm \delta$)	орта ($\bar{x} \pm \delta$)	Талкыкотлан ($\bar{x} \pm \delta$)			
1	30 метрға спорт оянтан югүрүш (с.)	3,29±0,19	2,98±0,18	4,10	<0,05	3,31±0,19	3,16±0,18	1,99	<0,05
2	20 метрға пестан саяртан югүрүш (с.)	4,30±0,24	3,98±0,23	3,33	<0,05	4,30±0,26	4,10±0,24	1,96	<0,05
3	60 метрға пестан саяртан югүрүш (с.)	7,80±0,38	7,29±0,35	3,42	<0,05	7,82±0,37	7,50±0,36	1,32	<0,05
4	100 метрға югүрүш (с.)	11,90±0,56	11,28±0,48	2,91	<0,05	11,93±0,61	11,49±0,52	1,77	<0,05
5	150 метрға югүрүш (с.)	17,40±0,34	16,89±0,33	3,73	<0,05	17,46±0,48	17,23±0,40	0,94	<0,05
6	200 метрға югүрүш (с.)	24,05±0,47	23,35±0,44	3,77	<0,05	24,1±0,46	23,80±0,48	1,56	<0,05
7	Түрүш жойла каям чөстөтөн 20 с. ая (метр)	80,08±12,1	117,1±11,8	7,50	<0,05	82,3±12,8	94,2±12,3	2,32	<0,05
8	Түрүш жойла каям чөстөтөн 1 лак. ая (метр)	178,92±16,8	228,4±16,9	7,19	<0,05	179,0±17,2	203,4±17,1	3,48	<0,05
Учунда жемсөнй табирларинг									
9	Жемсөнй түрүш саяртан (с.)	257,0±13,9	282,3±13,7	4,48	<0,05	258,6±16,77	269,8±12,41	1,86	<0,05
10	Жемсөнй түрүш үш хаяртан саяртан (с.)	807,3±25,93	878,3±64,31	3,55	<0,05	808,3±27,18	837,5±23,56	2,81	<0,05
11	Жемсөнй түрүш беш хаяртан саяртан (с.)	1189,5±64,03	1288,6±55,65	4,05	<0,05	1190,3±55,65	1243,5±60,14	2,25	<0,05
12	3 кг. ин 15 хаяртан түрүш беш оянтан оянтан югүрүш (с.)	887,7±95,15	904,5±132,33	2,27	<0,05	888,9±41,39	901,2±39,8	0,74	<0,05
13	Оянтан оянтан саяртан 60 м. (метр)	26,1±1,8	21,3±1,9	6,35	<0,05	25,3±1,56	22,1±1,52	3,09	<0,05
14	60 кг. аянтан баян түрүш түрүш	16,1±2,15	21,3±3,50	4,39	<0,05	16,1±3,18	18,7±2,90	2,09	<0,05
15	300 метрға югүрүш (с.)	41,1±2,35	35,0±2,64	5,98	<0,05	40,9±2,67	39,4±2,68	1,37	<0,05
16	300 метрға югүрүш (с.)	1,07,8±4,26	1,03,9±4,15	2,27	<0,05	1,06,3±4,34	1,03,2±4,16	1,78	<0,05
17	1000 метрға югүрүш (с.)	3,08,4±15,8	2,54,2±15,4	2,23	<0,05	3,09,6±17,1	2,59,6±18,0	1,40	<0,05

Олинган натижаларга күра телик куч сифатини аниклеш учун 30 метр масофага старт олдидан югурини тести кулланди. Талдикотда иштирок этган тажриба гурухи синалуучиларини 30 метрға старт олдидан югуринишда талдикот олдидан утказилган педагогик тестинишда уртача 3,29±0,11 с. натижани кайд эттан булса, талдикот якунишда натижа 2,98±0,08 с.га усади ва ишондилниги аникланди. Назорат гурухи синалуучилари ушбу масофаниш югуринишда талдикот олдидан 3,31±0,15 с. вахт сарфлаган ва талдикот якунишда бу курсеткич 3,11±0,10 с.га тенг булдиб, ишончсени экилиниги талдикотда кузатилди.

100 метр стандаргт масофани югуринишда талдикотдан олдидан тажриба ва назорат гурухи синалуучиларини бир хил 11,90±0,17 хамда 11,90±0,15 с. кайд этилган утказилган тажриба давомишда аникланган булса, бу курсеткич талдикот якунишга келиб уларинишга эришилди ясени талдикот гурухмда уртача 11,28±0,08 с.га назорат гурухмда эса 11,58±0,20 с.га тенг булди.

Портловчи телкор кучини аниклеш буйича утказилган жойдан туриб узуликка саяртан тестинишда тажриба гурухи синалуучилариниш уртача курсеткич талдикотдан олдидан 257,0±12,08 см.га тенг булган булса, талдикот якунишда бу курсеткич 282,3±12,58 см.га тенг булди. Назорат гурухиниш ушбу тест буйича натижасени талдикотдан олдидан 258,6±16,77 см.ини ташкил этган булса, талдикот якунишда 269,8±12,41 см.ини ташкил этди.

Турган жойишда 20 с. давомишдаги кудамлар частотасиниш такуррелишиллар сонини аниклеш буйича утказилган тестинишда тажриба гурухи синалуучилари курсеткич талдикотдан олдидан 80,1±4,36 марта частотага тенглигини кузатган булса, талдикотдан кейин 117,1±4,14 мартага яхшиланган. Шу курсеткич буйича назорат гурухи синалуучиларинишда талдикот олдидан олинган тестинишда 82,3±4,96 марта ва талдикот якунишда 94,2±3,24 мартага тенглиги аникланди.

Турган жойишда 1 лак. давомишда каламлар частотасени сонни аниклеш буйича утказилган навбатдаги курсеткич талдикот тажриба гурухмда талдикот олдидан 178,92±13,10 мартага, талдикотдан кейин у 228,4±11,09 марта эканлиги аникланди. Назорат гурухмда эса талдикотдан олдидан 179,0±8,86 марта талдикотдан кейин 203,4±11,9 марта кайд этилди.

Куч сифатиниш ривожланганлик даражасини аниклеш максилдиш утказилган 60 кг. итага билан утириб-туриш назорат машикда тажриба гурухи синалуучилари талдикотдан олдидан уртача 16,4±2,15 марганиш, талдикотдан кейин эса 21,3±3,50 марганиш имолийш этди. Назорат гурухмда бу месон буйича курсеткич талдикот олдидан 16,1±2,15 мартага тенг булган булса, талдикотдан кейин 19,4±1,73 марганиш ташкил этди.

ХУЛОСАЛАР

Диссертация иши буйича макута онд тулалашап адабийет манбаларини урганиш, олиб борилган кузатув, утказилган талдикотлар, педагогик тестиниш ва педагогик тажриба натижалариниш талхилдан куылданги хулосаларини чикариш мумкин:

1. Киска масофага югурувчиларнинг йиллик тайёргарлик машгулотларида тренерлар томонидан олиб бориладиган машгулотларнинг босқин ва даврларидан асосий ишни бажариш вақтида масофани шиддат зоналари бўйича югуриб ўтиш тезлиги ва улар ўртасида дам олиш оралигининг хусусиятларини инобатга олган ҳолда машгулот юкламаларини тақсимлаш орқали талаба-спортчиларини мусобақаларга тайёрлаш методикасини қўллаш белгилаб берилади.

2. Киска масофага югуришда йиллик тайёргарлик дари учун ишлаб чиқилган дастур бўйича талаба-спортчиларнинг жисмоний ривожланиши, жисмоний тайёргарлиги, функционал ҳолатига қараб, машгулотнинг ҳажмининг ва тайёргарлик даврларинда воситаларнинг такрорлаш сонини ўлғартиришлари шунингдек, жорий тайёргарлик ҳолатини инобатга олиб, тренер томонидан амалга ошириш мумкин.

3. Машгулотни биз тавсия этган йўналишларда олиб бориш ва махсус машқлар мажмуасидан фойдаланиш орқали талаба-спортчиларнинг нафақат жисмоний тайёргарлиги қолаверса, уларнинг техник-тактик ва функционал тайёргарлигига ижобий таъсир кўрсатиши, машгулотлар довомида асосий ишларни бажаришга ва мусобақа жараёнда спорт натижаларининг юксалишига имкон яратлади.

4. Юрак қисқаришлари сони (ЮҚС) бўйича тадқиқот бошида ўтказилган тестда юкламдан олдинги кўрсаткич тадқиқот гуруҳи спортчиларини $\bar{x} = 76,4 \pm 2,7$ зар/дак.га юкламдан кейинги ҳолатда эса $\bar{x} = 75,1 \pm 2,4$ зар/дак.га ташқил этган тадқиқот якунида мос равишда $\bar{x} = 122,6 \pm 3,6$ зар/дак ва $119,8 \pm 3,5$ зар/дак.га яхшиланган, ишончлилик даражаси $p < 0,05$ га тенг бўлганлиги қайд этилди. Штаниг сиюви бўйича тадқиқотнинг бошида юкламагача бўлган кўрсаткичлар $\bar{x} = 44,6 \pm 9,9$ с.л.и, юкламдан кейин $53,1 \pm 8,5$ с.л.и ташқил этди. Тадқиқот якунида эса бу кўрсаткичлар юкламагача олинганда $\bar{x} = 40,5 \pm 7,4$ с., юкламдан кейин $47,2 \pm 7,3$ с.га тенг бўлган. Бу олинган натижалар статистик ишончлигини $p < 0,05$ га тенгизини кўрсатди ва ишончлиги аниқланди. Ўшанинг тириклик сизимини (ЎТС) аниқлаш бўйича олинган тест натижалари тадқиқот бошида ва охирида мос равишда юкламагача $\bar{x} = 3,9 \pm 0,52$ л/дак, $4,4 \pm 0,32$ л/дак.га тенг бўлган бўлса, юкламдан кейин $3,5 \pm 0,44$ л/дак ва $4,1 \pm 0,37$ л/дак.га тенг бўлганлиги тадқиқот давомида кузатилди ва ишончли ($p < 0,05$) эканлиги тажрибада ўрганилди. Юкламнинг энергия қуввати бўйича олинган тест натижалари тадқиқот бошида юкламдан олдин $\bar{x} = 879,4 \pm 175,2$ ктм/дак, юкламдан кейин $1001,9 \pm 168,3$ ктм/дак.га тенг эканлиги ва тадқиқот якунида юкламдан олдин $\bar{x} = 1124,6 \pm 154,2$ ктм/дак.га тадқиқот якунида эса $1306,4 \pm 175,9$ ктм/дак.га тенг бўлганлиги аниқланди. Бу тест бўйича статистик ишончли ўзини кузатилади ($p < 0,05$). Тадқиқот давомида назорат гуруҳи спортчиларининг РВС₁₇₀ бўйича ишончлилик коэффицентини аниқлаш тестига тажриба гуруҳи синалувчиларининг кўрсаткичлари тадқиқотдан олдин ўтказилган синаларда $\bar{x} = 1542,3 \pm 278$ ктм/дак.га тенг бўлган бўлса, тадқиқот якунида бу кўрсаткич $\bar{x} = 1778,0 \pm 249$ ктм/дак эканлиги кузатилиб статистик ишончлигини $p < 0,05$ га тенг эканлиги маълум бўлди.

5. Йиллик тайёргарлик жараёнида ўтказилган расмий спорт

мусобақаларида талаба-спортчиларнинг натижалари уларнинг интеграл тайёргарлиги ва спорт формасининг шаклланишлик даражасини инобатга олиб беради. Қолаверса, йиллик тайёргарликнинг босқин ва даврларида кўрсатилган спорт натижалари машгулот жараёнида қўлланилган воситаларнинг самардорлигини аниқлашга имкон яратлади.

6. Педагогик тажриба натижаларига асосланган ҳолда аниқлашнинг мумкинлиги, киска масофага югурувчи талаба-спортчиларининг тайёргарлик босқин ва даврларида қўйилган максимал қилиб чиқиб юкламаларини оғинимал режалаштириш (ҳажми, бажарилиш шиддати, такрорлашлар сони, дам олиш оралиги) спортчиларнинг спорт натижаси юксалишига олиб келди.

АМАЛИЙ ТАВСИЯЛАР

1. Киска масофага югурувчи талаба-спортчиларини йиллик тайёргарлик циклида мусобақаларга самарали тайёрлаш тажрибаларини ўрганиш довомида шунга эътибор қаратдикки, йиллик тайёргарлик циклида тренерлар томонидан қўлланилган турли мазмундаги юкламалар ҳажмининг кераклидан ортиқ охиш кетиши ёки бажарилиш шиддатининг метёридан юқори даражага кўтарилиши спортчиларнинг спорт натижасига тўғридан-тўғри таъсир этди. Натияжада уларнинг спорт натижалари тушиб кетиши ёки нотекис даражада шаклланди.

2. Йиллик тайёргарлик даври ёки машгулотларда бажариладиган махсус югуриш машқлари, старт реакцисини ринкоментлашувчи воситалар тўғри қўлланилмаса спорт натижаларининг бир жойда қотиб қолиши эҳтимол мавжуд. Биз томонимиздан ишлаб чиқилган машгулот методикаси киска масофага югурувчиларини йиллик тайёргарликнинг босқин ва даврларида талаба-спортчиларини мусобақаларга самарали тайёрлаш имкониятини кенгайтирди. Қолаверса, уларнинг вақт билан масофани ҳис қилиш кобилиятини, юрак-қон томир тизимини ривожлантириш, нафас олиш частотаси ва югуриш ритмининг ижобий томонга ўзгаришини таъминлайди.

3. Машгулот воситаларини аниқлаштириш югуриш қадамлари техникасини эгаллаш ва такомиллаштириш (махсус машқлар мажмуаси).

Майда белала қадамлаб югуриш. Машқни бажаришда оёқлар ерга тез тез урилади. Танининг бўш қилган ҳолда эркин ҳаракатлар билан машқ бажарилади. Тиззаларини баланд-баланд кўтариб югуриши. Ушбу машқни бажаришда гавдани олдинга 5-8° бурчак остида этган ҳолда тиззаларини 85-90° бурчак остида олдинга галма-гал чиқариб югурилади. Қўллар бу жараёнда оёққа нисбатан пропорционал равишда ҳаракат қилади. Машқ эркин ва шонимасдан бажарилади.

Оёқдан-оёққа тоқорига қўлларга сакраб югуриш. Бу машқ ҳар бир оёқда юқорига эркин ҳолатда кўтарилган сакрашларини такрорлаш орқали югуриб ўтиш орқали бажарилади. Ушбу ҳолатда қўллар қатта амплитудала ҳаракатланади. Силқиниб оёқ эркин ҳолатда бўлади.

Оёқдан-оёққа сакраб югуриш: Ушбу югуриш машқини бажаришда спортчилар ҳар қаламда гоҳ ўнг, гоҳ чин оёқини олдинга чиқариб югуради. Бунда ҳам қўллар оёқлар ҳаракатига пропорционал ҳолатда эркин

СОЛИЕВ ИКРОРЖОН РОЗИКОВИЧ

ПЛАНИРОВАНИЕ ГОДИЧНОГО ТРЕНИРОВОЧНОГО ЦИКЛА У
БЕГУНОВ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ

13.00.04 – Теория и методика физического воспитания и спортивной
тренировки

АВТОРЕФЕРАТ

Диссертация доктора философии (PhD) по педагогическим наукам

Чирчик-2020

характеризуя бажарилади.

Белана каламлаб 3-4 марта юриб тиззани навбатма-навбат баланд-баланд кутариб югуриш. Бу машк хар 3-4 каламлаб суиғ эркин бажарилади. Яна белана каламлаб югуришда давом этиб, оёкларни навбатма-навбат алмаштириб бажарилади. Машкни бажариш чоғида кайтариллар 60 м.да 5-6 марта бўлиши керак.

Хар бир оёкда 2 марта денсиниб тиззани олдинга чиқариб югуриш. Машк хар бир оёкда 2 марта денсиниб тиззани олдинга чиқариб кетма-кет эркин югуриб бажарилади. Бунда гавдани тўғри тутиб оёкларни алмаштириш чоғида оёк пинажлари билан бажарилади. Тоновни имкон қадар ерта теқизмаслик керак.

Ен томон билан сакраб югуриш. Ен томон билан туриб югуришда харакат ёнига сакраб югуриб бажарилади. Қўллар катта амплитудада харакат қилади. 2-4 марта бир оёкда денсиниб, тиззаларни кўтариб югуриш.

Машк тезис югуриш йўлагда бажариллиб, бир оёкда кетма-кет 4 марта сакраб кейин иккинчи оёкка тезлик билан алмашилади. Алмашиниш вақтида қўллар харакати ҳам тезлаштирилади. Оёк тагини имкон даражада текслерок қўйиш билан югуришни амалга ошириши керак.

Орқага оёк учда югуриш. Бу машк эркин бажарилади. Бу спортчиларнинг югуриш техникасини тўғри бажаришда зарурий бўлган машк ҳисобланади. Чунки уш бажарган спортчи югуриш вақтида оёкни тўғри ерта қўйиш техникасини ўзлаштиради.

Орқага оёклар билан чалиштирма кадам ташлаб ўйнаб югуриш. Орқага югуриш икки томонга сакраб, чалиштирма кадам ташлаб бажарилади. Агар имкон бўлса чизик бўйлаб, чап оёкни чизикнинг ўнг томонига, ўнг оёкни чизикнинг чап томонига ташлаб сакраб югуриш.

Тема диссертации доктора философии (PhD) по педагогическим наукам за-
регистрирована в Высшей аттестационной комиссии при Кабинете Министров
Республики Узбекистана за № В2018.1.РФД/Род464

Диссертация выполнена в Узбекском государственном университете физической культуры и
спорта

Автореферат диссертации на трех языках (узбекском, русском, английском (резюме))
размещен на веб-сайте по адресу www.uzfisu.uz и информационно-образовательном портале
"Ziyoue" по адресу (www.ziyoue.uz)

Научный руководитель: Шахержанова Клара Тахировна
кандидат педагогических наук, профессор

Официальные оппоненты: Тажибасв Солиб Самиджонович
доктор педагогических наук (DSc), доцент

Туштабосв Низомжон Турсуналиевич
кандидат педагогических наук, доцент

Ведущая организация: Ургенчский государственный университет

Защита диссертации состоится "21" июля 2020 г. в 11.00 часов на заседании Научного совета
DSc 03/30.12.2019.Ped.28.01 при Узбекском государственном университете физической культуры и
спорта по адресу: 111709 Тошкентская область, г. Чирчиқ ул. Спортчиқар, дом 19. Тел: (0-370)-717-
17-19, 717-27-27, факс: (0-370)-717-17-76, Веб-сайт: www.uzfisu.uz, e-mail: uzfisu@uzfisu.uz,
Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, здание "В" 2-й этаж,
малый зал.

С диссертацией можно ознакомиться в Информационно-ресурсном центре Узбекского
государственного университета физической культуры и спорта зарегистрирована за № ДСРБ/С по
адресу: 111709, Тошкентская область, г. Чирчиқ ул. Спортчиқар, дом 19. Тел: (0-370)-717-17-19, 717-
27-27, факс: (0-370)-717-17-76.

Автореферат диссертации разослан "14" июля 2020 г.
(реестр протокола рассылки № 11 от "14" июля 2020 г.)



М.Р. Балтабасв
Ученый секретарь Научного совета
по присуждению
д.ф.н., профессор

М.Х. Миржазолов
Ученый секретарь научного совета
по присуждению ученых степеней
д.ф.н., (PhD)

И.М. Юсупов
Вед. опп., председатель научного семинара при
Научного совета присуждению ученых степеней,
д.ф.н., (PhD)

ВВЕДЕНИЕ (аннотация диссертации доктора философии (PhD))

Актуальность и востребованность темы диссертации. В мировом спортивном сообществе, в связи с постоянным ростом высоких достижений в соревнованиях и конкуренции по легкой атлетике, актуальным становится необходимостью совершенствования системы подготовки спортсменов. Подготовка высококвалифицированных спортсменов – бегунов на короткие дистанции – является педагогическим процессом, состоящим из поэтапного планирования спортивных занятий. В разных периодах и этапах подготовки требуется правильный подход к решению проблемы ведения занятий, методики их организации, соответствия соотношения общей и специальной физической подготовки студентов-спортсменов, подбора циклов подготовки (микро, мезо и макроциклов), объема нагрузок, интенсивности их выполнения, организации предсоревновательной и соревновательной подготовки, сохранения надвигающей спортивной формы.

Зарубежными специалистами проводятся исследования, направленные на совершенствование системы подготовки высококвалифицированных бегунов на короткие дистанции и планирования учебных занятий в соответствии с современными требованиями. Аналитическое изучение научно-методической литературы подтверждает, что оптимальный вариант планирования годовых подготовительных занятий бегунов на короткие дистанции, то есть планирование применяемых в процессе занятий средств и методов в соответствии с их физической подготовкой, интенсивностью выполнения объемов нагрузок, их эффективностью и соотношением (общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка), с промежутками отдыха даёт возможность достигать в республиканских и международных соревнованиях высоких результатов спортсменами-бегунами на короткие дистанции.

В нашей стране, за последние годы, проводится огромная работа по дальнейшему развитию и обеспечению массовости физической культуры и спорта. В частности, подготовка высококвалифицированных спортсменов, организация и управление процессом занятий на основе современных педагогических и информационных технологий стало приоритетным направлением государственной политики в данной области. «Необходимо особо отметить высокие достижения представителей нашей страны в престижных международных соревнованиях, чемпионатах Азии и Мира, Олимпийских играх, рост авторитета Узбекистана на мировой арене и уровня развития спорта, создание в регионах республике современных спортивных сооружений, отмечающих мировых стандартам, массовое развитие спортивных игр «Умид нихоллар», «Баркамол авлод» и «Универсиада» среди учащейся и студенческой молодежи». В этом плане, основной задачей многолетней подготовки, организации и совершенствования учебно-

¹ Постановление Президента Республики Узбекистан «О мерах по дальнейшему развитию физической культуры и массового спорта» № ПП-3031, г. Ташкент, 3 июня 2017 г.

тренировочных занятий выносятся подготовка перспективных, конкурентоспособных на мировых аренах спортсменов, достойно защищающих честь родины. При планировании учебного процесса бегунов на короткие дистанции необходимо учитывать индивидуальные способности спортсменов, взаимосвязь применяемых средств и методов с поставленной целью, их положительное влияние на систему подготовки высококвалифицированных спортсменов. Вместе с тем, при сравнении уровня подготовленности членов сборной команды Узбекистана по бегу на короткие дистанции и их результатов на престижных соревнованиях со спортсменами призерами других стран, то наблюдается значительное отставание (в среднем 1,0-1,1 сек.). Это, определяет актуальность разработки научно-обоснованного варианта системы подготовки бегунов на короткие дистанции и темы нашей диссертационной работы.

Настоящие диссертационные исследования в определенной степени служат для реализации задач улучшения качества подготовки высококвалифицированных спортсменов, поставленных в Указе Президента Республики Узбекистан «О стратегических действиях по допозитивному развитию Республики Узбекистан» за №УП-4947 от 7 февраля 2017 года, в Постановлениях «О дальнейшем развитии физической культуры и спорта» от 3 июня 2017 года за №ПП-3031, «О подготовке спортсменов Узбекистана к XXXII летним Олимпийским играм и XVI Паралимпийским играм 2020 года в городе Токио (Япония)» за №ПП-2821 от 9 марта 2017 года, а также в других нормативно-правовых документах по физической культуре и спорту.

Связь исследования с приоритетными направлениями развития науки и технологий в Республике. Исследования выполнены в рамках приоритетного направления Комитета по координации развития науки и технологий: I. «Духовно-нравственное и культурное развитие демократического и правового общества, формирование инновационной экономики».

Степень изученности проблемы. Вопросы развития легкой атлетики, достижения в будущем высоких результатов, планирования нагрузок занятий в соответствии с уровнем подготовленности спортсменов, интенсивности выполнения годового объема нагрузок, ведения занятий на основе применения современных средств и методов, планирования нагрузок бегунов на короткие дистанции с учетом их индивидуальных способностей достаточно изучены (Н.Г.Озолин, Э.С.Озолин, Н.Н.Чесноков, В.Г.Никитушкин, О.И.Павлова, И.Н.Мироенко, О.М.Мирзоев, А.И.Панзин, О.А.Шинкарук и другие).

3. Озолин Н.Г. Наступила пора переосмыслить М. ООО «Публикации АСГА» 2007 – 304 с. Озолин Э.С. Спортивный бег. М. Наука, 2019. 178 с. Чесноков Н.Н. Понятие, задачи, структура и содержание физического образования в области физической культуры и спорта. Уфа: для изд. Н.Н.Чесноков В.Г.Панозин. М. Физ. культура, 2011. – 409 с. Павлова О.И. Педагогические технологии управления спортивной подготовкой высококвалифицированных спортсменов в легкой атлетике. Автореферат дис. канд. пед. наук / О.И.Павлова. М. 2005. – 46 с. Мирзоев О.М., Усманов Б.Д. Развитие спортивной подготовки высококвалифицированных спортсменов в легкой атлетике // Тезисы и материалы Всероссийского симпозиума по легкой атлетике. Пенза, 2005. – 371 с. Шинкарук О.А. Отбор спортсменов и планирование их подготовки по различным видам легкой атлетики (на примере олимпийских видов спорта) / О.А.Шинкарук. – Казань: Олимп. инт., 2011. – 260 с.

Ряд отечественных ученых (Г.Г.Аруманов, Р.Д.Халимухамедов, Р.Кудратов, Р.М.Маткаримов, К.Т.Шакиржанова, Н.Т.Тухтабоев, М.С.Олимов, С.С.Тажикбаев и др.), в своих трудах обратили внимание на необходимость разработки научно обоснованного планирования годового процесса занятий, в связи с резким ростом конкуренции, в том числе и в легкой атлетике среди бегунов на короткие дистанции. Вместе с тем, нельзя считать эффективной организацию занятий среди студентов-спортсменов, специализирующихся в беге на короткие дистанции, объем их нагрузок, интенсивность и темпы их выполнения. Бег на короткие дистанции является Олимпийским видом спорта, по данному виду проводятся чемпионаты Азии, Мира, игры Универиады. Несмотря на это, в нашей стране, не уделив достаточно внимания работе по подготовке спортсменов международного класса в данном виде спорта, что подтверждает необходимость внедрения современных эффективных средств и методов занятий годового цикла.

Г.Г.Аруманов, Е.Е.Аракелиан, В.Г.Никитушкин, В.П.Черкашин, В.Б.Зеленчук и другие ученые по итогам своих педагогических наблюдений и анализа статистических сведений отметили, что целенаправленное планирование объема нагрузок занятий спортсменов, специализирующихся в беге на короткие дистанции, соотношение средств и методов применяемых на занятиях и места проведения занятий имеют важное значение. Вместе с тем, такой подход отсутствует при планировании процесса занятий студентов-спортсменов, специализирующихся в беге на короткие дистанции.

Связь темы диссертации с научно-исследовательскими работами высшего учебного заведения. Диссертационная работа выполнена в рамках тематического плана научно-исследовательских работ Узбекского государственного университета физкультуры и спорта на 2017-2021 годы по направлению: «Совершенствование системы подготовки высококвалифицированных спортсменов в сборных командах Узбекистана».

Цель, исследования научно обоснованное планирование годичных нагрузок занятий при подготовке студентов-спортсменов, специализирующихся в беге на короткие дистанции.

Задачи исследования:

3. Г.Г.Аруманов. Взаимосвязь развития двигательных способностей студентов, специализирующихся в легкой атлетике. Автореферат дис. ... канд. пед. наук. 13.00.04. Арзамас (Автоматизированный текст диссертации). М., 1992. – 23 с. Р.Д.Халимухамедов. Бег. Уфа: Уфа-пресс, 2009. – 155 с. Р.Кудратов. Успехи легкой атлетики в Узбекистане. Ташкент: Узбекистан, 2012. – 138 с. М.С.Олимов. Бег на короткие дистанции. Ташкент: Узбекистан, 2012. – 138 с. М.С.Олимов. Бег на короткие дистанции. Ташкент: Узбекистан, 2012. – 138 с. Мирзоев О.М. Подготовка высококвалифицированных спортсменов в легкой атлетике. Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата пед. наук. Ташкент: Узгоспиздат, 2007. – 28 с. В.Г.Никитушкин. Подготовка высококвалифицированных спортсменов в легкой атлетике. Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата пед. наук. Ташкент: Узгоспиздат, 2007. – 28 с. Шинкарук О.А. Отбор спортсменов и планирование их подготовки по различным видам легкой атлетики (на примере олимпийских видов спорта) / О.А.Шинкарук. – Казань: Олимп. инт., 2011. – 260 с.

анализ и обобщение нагрузок занятий, применяемых в различных периодах и этапах годичной подготовки студентов-спортсменов, специализирующихся в беге на короткие дистанции;

определение показателей физического развития, физической подготовки, технической и функциональной подготовленности студентов-спортсменов, специализирующихся в беге на короткие дистанции;

определение объемов нагрузок, интенсивности их выполнения, количества повторений и промежутков отдыха, запланированных в микро, мезо и макроциклах годичных подготовительных тренировочных занятий студентов-спортсменов, специализирующихся в беге на короткие дистанции; планирование годичных подготовительных занятий студентов-спортсменов, специализирующихся в беге на короткие дистанции с учетом состояния их физической подготовки и обоснование их эффективности в ходе экспериментов.

Объект исследования процесс учебных занятий студентов-спортсменов, специализирующихся в беге на короткие дистанции.

Объект исследования организация годичных подготовительных занятий студентов-спортсменов, специализирующихся в беге на короткие дистанции.

Методы исследования. Анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, антропометрический метод, определение стартовой реакции (с помощью аппаратуры «SYNX Electric»), функциональной подготовки с помощью аппаратуры «POLAR TEAM2»), педагогический эксперимент, педагогическое тестирование, методы математической статистики.

Научная новизна исследования заключается в следующем:

разработан план занятий бегунов на короткие дистанции с учетом компонентов нагрузок различных периодов и этапов годичных подготовительных занятий в соответствии с нагрузками годичного цикла;

определены уровни показателей физического развития, физической подготовки, технической и функциональной подготовленности студентов-спортсменов, специализирующихся в беге на короткие дистанции в процессе занятий и соревнований;

определено количество повторений, промежутки отдыха по зонам интенсивности средств, применяемых в микро, мезо и макроциклах годичных подготовительных занятий высококвалифицированных студентов-спортсменов, специализирующихся в беге на короткие дистанции в соответствии с индивидуальными особенностями спортсменов.

научно обоснована программа студентов-спортсменов, специализирующихся в беге на короткие дистанции, с учетом соответствия нагрузок годичных подготовительных занятий с нагрузками, выполняемыми ими в течение учебного года.

Практические результаты исследования заключаются в следующем:

разработана структура нагрузок микро, мезо и макроциклов годичных подготовительных тренировочных занятий студентов-спортсменов, специализирующихся в беге на короткие дистанции;

внедрена в практику оптимальная структура шпана годичных подготовительных занятий студентов-спортсменов, специализирующихся в беге на короткие дистанции с учетом их функционального состояния и её эффективность определена экспериментальным путем;

разработано соотношение нагрузок различных периодов и этапов годичных подготовительных занятий студентов-спортсменов, специализирующихся в беге на короткие дистанции и их эффективность доказана на практике.

Достоверность результатов исследования. Достоверность результатов исследования подтверждается фактом получения примененных подходов, методов и теоретических данных из официальных источников, методологией диалектического метода познания и обоснованностью научных взглядов отечественных и зарубежных специалистов в области теории и методики физического воспитания, примененном взаимодополняющих методов, соответствующих задачам исследования, количественным и качественным обеспечением адекватности и задач исследования, репрезентативностью экспериментальных работ и проб, обработкой полученных результатов методами математической статистики.

Научная и практическая значимость результатов исследования.

В научно-методической литературе имеются материалы по оптимальному планированию годичных подготовительных занятий студентов-спортсменов, специализирующихся в беге на короткие дистанции, которые на сегодняшний день не отвечают современным требованиям. Причиной является, устарелость системы подготовки спортсменов, специализирующихся в беге на короткие дистанции, которая была изучена 20-30 лет назад. Постоянный рост спортивных результатов на международных аренах требует научной разработки программ оптимального планирования подготовительных занятий студентов-спортсменов, специализирующихся в беге на короткие дистанции.

Научная разработка программы оптимального планирования подготовительных занятий студентов-спортсменов, специализирующихся в беге на короткие дистанции способствует повышению эффективности подготовки высококвалифицированных спортсменов данной отрасли.

Внедрение результатов исследования.

На основании полученных научных результатов в ходе экспериментов по обоснованию инновационных методов, примененных в процессе занятий и в соревновательную деятельность студентов-спортсменов, специализирующихся в беге на короткие дистанции;

объем нагрузок занятий различных периодов и этапов подготовки студентов-спортсменов, специализирующихся в беге на короткие дистанции спланирован с учетом компонентов нагрузок занятий в соответствии с

годовыми подготовительными нагрузками и внедрен в учебный процесс студентов-спортсменов, специализирующихся в беге на короткие дистанции (учебная пособие «Курса масофага югуриши». Лицензия Министерства высшего и среднего специального образования Республики Узбекистана №137-051 от 6 апреля, 2016 г.). В результате показатели студентов-спортсменов, специализирующихся в беге на короткие дистанции улучшились на 8,7%.

уровни показателей физического развития, физической подготовки, технической и функциональной подготовленности студентов-спортсменов, специализирующихся в беге на короткие дистанции определены в ходе Занятий и соревнований и внедрены в учебный процесс (учебник «Енгил атлетика назарияси ва услубияти». Лицензия Министерства высшего и среднего специального образования Республики Узбекистана №434-279 от 28 июня, 2017 г.). В конце экспериментов показатели физического развития, физической подготовки, технической и функциональной подготовленности студентов-спортсменов, специализирующихся в беге на короткие дистанции улучшились на 6,9%.

количество повторений, промежуток отдыха по зонам интенсивности средств, применяемых в микро, мезо и макроциклах годовых подготовительных занятий высококвалифицированных студентов-спортсменов, специализирующихся в беге на короткие дистанции разработаны в соответствии с индивидуальными особенностями спортсменов и внедрены в учебный процесс и соревновательную деятельность (учебник «Спорт педагогик махоратини ошириш (Енгил атлетика)». Лицензия Министерство высшего и среднего специального образования Республики Узбекистана №434-278 от 28 июня, 2017 г.). В результате показатели студентов-спортсменов, специализирующихся в беге на короткие дистанции в соревнованиях улучшились на 7,2%;

научно обоснована и внедрена в учебный процесс программа, разработанная с учетом соответствия нагрузок годовых подготовительных занятий студентов-спортсменов, специализирующихся в беге на короткие дистанции с нагрузками, выполняемыми ими в течение учебного года (учебник «Яккакурши, координацион ва шиклик спорт турлари (Енгил атлетика)». Лицензия Министерство высшего и среднего специального образования Республики Узбекистана №434-316 от 28 июня, 2017 г.). В результате спортивные показатели студентов-спортсменов, специализирующихся в беге на короткие дистанции улучшились на 7,2%.

Апробация результатов исследования. Основные положения и материалы экспериментальных исследований докладывались и обсуждались на 1 международной и 2 республиканских научно-практических конференциях.

Публикация результатов исследования. Результаты исследования опубликованы в виде 12 научно-методических работ, в том числе 3 работы в периодических научных журналах, рекомендованных ВАК Республики

Узбекистан, из них 2 работы в республиканских и 1 работа в зарубежном журнале, 1 учебное пособие, в 8 сборниках научно-практических конференций.

Объем и структура диссертации. Диссертационная работа включает в себя 146 страниц компьютерного текста и состоит из введения, четырех глав, заключения, практических рекомендаций, списка литературы и приложений. Включает 30 таблиц, 8 рисунков и акты внедрений.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

Во введении обоснованы актуальность и востребованность темы диссертации, соответствие исследования с приоритетными направлениями развития науки и технологий в республике, включена степень изученности проблемы, связь темы исследования с планами научно-исследовательских работ высшего учебного заведения, где выполнена диссертационная работа, определены цель, задачи, объект и предмет исследования, включены методы исследования, научная новизна исследования, научная и практическая значимость результатов исследования.

В первой главе диссертации «Структура планирования годовых тренировочных занятий бегунов на короткие дистанции» раскрываются вопросы касающиеся современных взглядов на структуру занятий в различных периодах и этапах годовой подготовки, сведения по распределению нагрузок в годовом цикле по периодам и этапам, содержание средств и методов, применяемых на занятиях подготовительного, предсоревновательного, соревновательного и после соревновательного периодов подготовки, изучению программ и рекомендаций по планированию годовых тренировочных занятий подготовки студентов-спортсменов, специализирующихся в беге на короткие дистанции.

Строение годовых тренировочных занятий подготовки, распределение нагрузок, возрастные особенности развития физических качества, планирование и объем нагрузок в различных периодах и этапах годовой подготовки, количество повторений, темпы выполнения, многочисленные контрольные упражнения физической подготовки могут быть использованы в системе подготовки бегунов на короткие дистанции. Кроме этого, объем годовых подготовительных занятий, интенсивность их выполнения, распределение нагрузок, формирование спортивных результатов имеет высокую зависимость с оптимальным планированием процесса занятий.

Выводы, к которым пришли в ходе изучения практического состояния дел, подтверждают непосредственное влияние неправильного распределения занятий на спортивные результаты спортсменов. Потому что, нагрузки занятий показывают необходимость их волеобразного распределения. По мнению большинства специалистов, распределение нагрузок на занятиях подготовительного, предсоревновательного, соревновательного и после соревновательного периодов подготовки без учета физической и функциональной подготовленности приводит к снижению спортивных результатов занимающихся и эффективности их занятий. Выполнение

нагрузок, необходимо осуществлять в той зоне интенсивности, которая соответствует цели и задачам подготовки. Поэтому, необходимо учитывать вышеизложенное при оптимальном планировании занятий подготовки студентов-спортсменов, специализирующихся в беге на короткие дистанции.

Во второй главе диссертации «**Методы и организация исследования**» изложены следующие методы исследования: изучение и анализ научной методической литературы по планированию годичных подготовительных тренировочных нагрузок бегунов на короткие дистанции, педагогические наблюдения, педагогический контроль, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, антропометрический метод, метод определения функционального состояния, методы математической статистики

I этап (2016-2017 годы) был посвящен изучению нормативных документов, касающихся темы диссертации, планы и программа годовых подготовительных занятий на основе сравнительного анализа научной методической литературы и статистических сведений. Обсуждены вопросы содержания занятий, проводимых со студентами-спортсменами, специализирующимися в беге на короткие дистанции, распределения соотношений общей физической подготовка и специальная физическая подготовка в их подготовительном периоде, применяемые на занятия объем, интенсивность, содержание и направления занятий подготовительного, предсоревновательного, соревновательного и после соревновательного периодов подготовки. Определены цели и задачи диссертационной работы, методы исследований на основании сравнительного анализа результатов ведущих научных отраслей, материалов научно-методической литературы и статистических сведений.

II этап (январь-июнь 2017 года) осуществлены предварительные исследования. В частности, изучены программа годовых подготовительных занятий студентов-спортсменов, специализирующихся в беге на короткие дистанции, объем, интенсивность, содержание и направления, количество занятий, результаты соревнований, физическая и функциональная подготовленность, а также динамика их формирования и проведено педагогическое наблюдение. Полученные результаты проанализированы индивидуально и в группах методами математической статистики.

III этап (с июня месяца 2017 года по май месяц 2019 года) был посвящен осуществлению педагогического эксперимента. Для проведения педагогического эксперимента были сформированы экспериментальная (ЭГ) и контрольная группы (КГ) из числа студентов-спортсменов 1-2 курсов Узбекского государственного университета физической культуры и спорта по специальности «Легкая атлетика» в количестве 24 человека с учетом их возраста и уровня физической подготовки. Студенты-спортсмены экспериментальной группы занимались согласно разработанного нами оптимального плана годичного цикла подготовки. Их занятия состояли из 3 академических часов по 5 раз в неделю.

В третий главе диссертации «**Соотношение нагрузок годичных тренировочных занятий бегунов на короткие дистанции и динамика физической подготовки спортсменов**» представлены модельные показатели физического развития и физической подготовки студентов-спортсменов, специализирующихся в беге на короткие дистанции. Повышение спортивного мастерства бегунов на короткие дистанции включен в общепрофессиональный блок дисциплины отдельным курсом, которому выделено на I курсе 144 часа, на 2 курсе - 180 часов, на 3 курсе - 154 часа и на 4 курсе - 270 часов, всего за 8 семестров - 748 часов распределены по плану 2017-2018 учебного года.

При проведении годичных занятий со студентами-спортсменами, специализирующимися в беге на короткие дистанции, решаются задачи организации и управления обучением, совершенствования двигательных методов, применяемых в тренировочном процессе, отбора на престижные спортивные соревнования, организации комплексного контроля, управления студентами-спортсменами на основе инновационных технологий. В годовом подготовительном цикле теоретические знания, физическая и функциональная подготовка, технико-тактическая, психологическая и интегральная подготовка должны быть составляющими в контексте нагрузки студентов-спортсменов, специализирующихся в беге на короткие дистанции. Изучение программы 1-2 курсов по действующему ПСПМ (по легкой атлетике) показало, что общий объем часов на I курсе составил 144 часа, которые были распределены на теоретические знания, общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку, контроль, участие в соревнованиях, технико-тактическую и психологическую подготовку. Эти компоненты на занятиях в процентном соотношении были распределены следующим образом: теоретическая подготовка составляет 1,0%, общая физическая подготовка - 49,0%, специальная физическая подготовка - 34,0%, контроль и участие в соревнованиях - 8,0%, технико-тактическая подготовка - 7,0%, психологическая подготовка - 1,0% (См. рисунок-1).



Рисунок-1. Распределение компонентов занятий ПСПМ I-курса по специальности «Легкая атлетика»

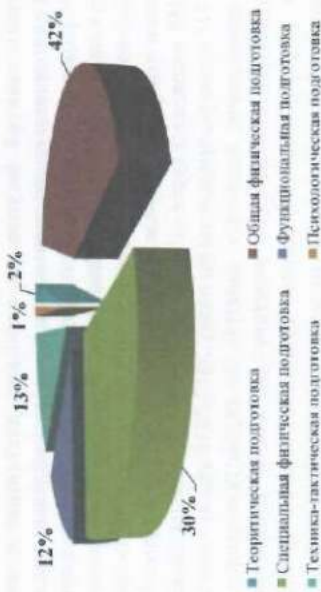


Рисунок-2. Распределение компонентов занятий ИСНМ 2-курса по специальности "Легкая атлетика"

На 2-курсе распределение компонентов несколько отличалось по сравнению с 1-курсом, которые выглядят следующим образом: теоретическая подготовка составляет 2,0%, общая физическая подготовка - 42,0%, специальная физическая подготовка - 30,0%, контроль и участие в соревнованиях - 12,0%, технико-тактическая подготовка - 13,0%, психологическая подготовка - 1,0% (См. рисунок-2).

Данные вышеприведенных рисунков показывают необходимость полноценной разработки программы годичных подготовительных тренировочных нагрузок бегунов на короткие дистанции. Потому что в подготовительной программе объем годичных тренировочных нагрузок, интенсивность их выполнения, направления подготовки должны быть запланированы отдельно, чтобы студент-спортсмен, специализирующийся в беге на короткие дистанции мог заранее знать содержание и направление занятий и тщательно подготовиться к предстоящим спортивным соревнованиям. Для этого необходимо разработать оптимальный вариант планирования годичных тренировок и внедрить его в учебно-тренировочный процесс.

В действующих программах годичных тренировочных нагрузок указывается только объем подготовительных нагрузок в процентах без учета макро, мезо и микроциклов подготовки. По нашему мнению, подготовка к спортивным соревнованиям по узкой специализации зависит от объема тренировок, интенсивности выполнения, количества повторений, индивидуальных особенностей спортсмена. Распределение нагрузок с учетом индивидуальных способностей спортсменов будет способствовать дальнейшему повышению спортивных результатов.

Спортивные результаты студентов-спортсменов, специализирующихся в беге на короткие дистанции, во многом зависят от налаженной и четкой работы всех органов и систем организма спортсмена, прежде всего, важное

значение имеет деятельность сердечно-сосудистой системы, жизненная ёмкость легких, активность центральной нервной системы и сбалансированность структуры тела, размеры роста и массы тела, количества шагов, длина и частота шагов, которые необходимы для повышения спортивных результатов. В педагогических экспериментах, нами исследованы модельные показатели физического развития и физической подготовки студентов-спортсменов, специализирующихся в беге на короткие дистанции (таблица-1).

Из данных таблицы видно, что результаты физического развития и физической подготовки 110 высококвалифицированных спринтеров, участников (в возрасте 18-20 лет) экспериментов составили в среднем $182 \pm 3,2$ см., что не имеет большой разницы с данными литературы (по данным В.Б.Попова 175-186 см).

Таблица - 1
Модельные показатели физического развития и физической подготовки студентов-спортсменов, специализирующихся в беге на короткие дистанции (n=1000)

№	Параметры измерения	Показатели ($\bar{x} \pm \delta$)
Показатели физической развития		
1.	Рост (см)	$182 \pm 3,2$
2.	Масса тела (кг)	71 ± 4
3.	Весового индекса (г/см)	390 ± 18
4.	Результат (с)	$11,1 \pm 1,2; 22,6 \pm 3,1$
5.	Окружность грудной клетки (см)	$91 \pm 6,3$
6.	Длина тела (см)	$90 \pm 3,2$
7.	Длина ног (см)	$93 \pm 2,7$
8.	Длина бедра (см)	$35 \pm 2,6$
9.	Длина голени (см)	$39 \pm 2,5$
10.	Длина запястья (см)	$25 \pm 2,2$
11.	Животный объем легких (см ³)	4450 ± 354
Показатели физической подготовки		
12.	Бег 30 м с низкого старта (сек.)	$4,00 \pm 0,24$
13.	Бег 30 м. с ходу (сек.)	$2,85 \pm 0,18$
14.	Бег 60 м. с низкого старта (сек.)	$6,85 \pm 0,36$
15.	Бег 150 м. с низкого старта (сек.)	$16,15 \pm 1,29$
16.	Бег 300 м. с низкого старта (сек.)	$32,9 \pm 3,1$
17.	Прыжки в длину с места (м)	$2,87 \pm 0,19$
18.	Тройной прыжок с места (м)	$8,85 \pm 0,32$
19.	Двухкратный прыжок с места (м)	$32,85 \pm 0,54$

Средний вес спортсменов составил 71 ± 4 кг. Если весового индекса по данным В.Б.Попова равен $371-405$ г/см, то в наших исследованиях этот показатель участника эксперимента составил 390 ± 18 г/см., а показатели окружности грудной клетки ($91 \pm 6,3$ см), длины тела ($90 \pm 3,2$ см), длины ног ($93 \pm 2,7$ см), длины бедра ($35 \pm 2,6$ см), длины голени ($39 \pm 2,5$ см), длины запястья ($25 \pm 2,2$ см) и ЖЕЛ (4450 ± 354 см³) оказались ниже данных по В.Б.Попову. Такие же низкие показатели определены при тестировании

участников наших экспериментов в беге на дистанции 30 м (4,00±0,24 сек.), 60 м (6,85±0,36 сек.), 150 м (16,15±1,29 сек.), 300 м (32,9±3,1 сек.), с начала старта и с ходу на 30 м (2,85±0,18 сек.).

При определении силы ног, показатели прыжков в длину с места, тройной прыжок и десятикратный прыжок с места были разными. Так, если показатели прыжков в длину с места по данным В.Б.Попова были равны 2,80-3,00 м., то в наших исследованиях этот показатель участников эксперимента составил 2,87±0,19 м. А в тройном прыжке с места показатели участников эксперимента составили соответственно 8,85±0,32 и 32,85±0,54 м., по данным В.Б.Попова они равны 8,60-9,00 и 30,0-34,0 м. соответственно.

Эти результаты показывают различия по каждому показателю, сравнительно модельным показателям физического развития и физической подготовки спортсменов, бегунов на короткие дистанции. В частности, определена существенная разница в показателях выполнения десятикратных прыжков с места.

Как видно из данных таблицы, показатели физической подготовки студентов-спортсменов, специализирующихся в беге на короткие дистанции были определены по 17 тестовым упражнениям. Полученные результаты свидетельствуют о том, что участники ЭГ и КГ были близки по своей физической подготовке. Разница показателей ЭГ и КГ статистически достоверна ($p < 0,05$).

Учитывая, что спортивные результаты напрямую зависят от уровня функционального состояния спортсменов, мы провели эксперименты с использованием слушающих физиологических тестов до и после исследования испытуемых экспериментальной группы (таблица 2).

Таблица-2
Результаты тестов экспериментальной группы по определению работаспособности до и после экспериментов (n=12)

№	Физиологические показатели	Нагрузки	До эксперимента (x ± s)		После эксперимента (x ± s)		t	p
			До	После	До	После		
1	МОК, л/мин	До нагрузки	4,289±0,494	4,981±0,441	4,94	<0,05		
		После нагрузки	8,578±0,524	9,145±0,614	2,43	<0,05		
2	СО, мл	До нагрузки	58,9±2,1	60,9±2,2	2,28	<0,05		
		После нагрузки	71,5±2,8	73,8±2,3	2,20	<0,05		
3	ЧСС, уд./мин	До нагрузки	76,4±2,7	75,1±2,4	2,21	<0,05		
		После нагрузки	122,6±3,6	119,2±3,5	2,35	<0,05		
4	СД, мм рт.ст.	До нагрузки	127,4±4,1	123,9±3,7	2,20	<0,05		
		После нагрузки	146,7±8,6	140,2±7,6	2,24	<0,05		
5	ЛД, мм рт.ст.	До нагрузки	86,3±2,7	84,2±2,3	2,25	<0,05		
		После нагрузки	82,9±4,2	79,4±3,6	2,19	<0,05		
6	ГЦД, мм рт.ст.	До нагрузки	44,3±3,5	48,5±3,4	2,98	<0,05		
		После нагрузки	61,8±5,6	68,7±5,2	2,22	<0,05		
7	ГЦК, мм рт.ст.	До нагрузки	101,4±7,4	94,9±7,7	2,20	<0,05		
		После нагрузки	105,8±4,5	101,9±4,2	2,19	<0,05		
8	СК правой руля, л/мин	До нагрузки	44,3±8,5	52,9±7,0	2,27	<0,05		
		После нагрузки	38,2±7,2	43,6±6,9	2,21	<0,05		

продолжение таблицы 2

9	СК левой руля, кг	До нагрузки	40,7±2,5	43,6±3,6	2,52	<0,05
		После нагрузки	38,3±3,5	42,5±3,6	2,90	<0,05
10	Проба Штанге	До нагрузки	44,6±9,9	53,1±8,5	2,26	<0,05
		После нагрузки	40,5±7,4	47,2±7,3	2,23	<0,05
11	ЖЕЛ/л/мин	До нагрузки	3,9±0,52	4,4±0,32	2,84	<0,05
		После нагрузки	3,5±0,44	4,1±0,37	2,41	<0,05
12	Мощность нагрузки кг/мин	До нагрузки	879,4±175,2	1001,9±168,3	2,22	<0,05
		После нагрузки	1124,6±154,2	1306,4±175,9	2,29	<0,05
13	РВС/л/мин	До нагрузки	1542,3±278	1778,0±249	2,19	<0,05
		До нагрузки	4,24±0,8	4,87±0,6	2,19	<0,05
14	МКИ л/мин	До нагрузки	62,9±10,2	71,6±9,1	2,20	<0,05
		До нагрузки	94,4±14,5	111,4±13,8	2,94	<0,05
15	МКИ относительный, мл/кг/мин	До нагрузки	4,87±0,6	5,11±0,5	2,20	<0,05
		До нагрузки	62,9±10,2	71,6±9,1	2,20	<0,05
16	ГСПИ	До нагрузки	94,4±14,5	111,4±13,8	2,94	<0,05
		До нагрузки	94,4±14,5	111,4±13,8	2,94	<0,05

Примечание: МОК - минутный объем крови

Как видно из данных таблицы, сравнение показателей минутного объема крови (МОК) в начале и в конце экспериментов показало улучшение результатов $T=4,94$, что статистически достоверно ($p < 0,05$). Такие же статистически достоверные улучшения получены и по остальным физиологическим показателям ЭГ до и после экспериментов.

В четвертой главе диссертации «Эффективность планирования нагрузок бегунов на короткие дистанции в процессе годовой подготовки» изложены результаты сравнительного анализа показателей физической подготовки и спортивных достижений экспериментальной и контрольной группы в ходе применения разработанной нами оптимальной программы занятий студентов-спортсменов, специализирующихся в беге на короткие дистанции.

В начале экспериментов уровень физической подготовки ЭГ и КГ не различалась. Участники КГ занимались по действующему ПСМ (по легкой атлетике), а ЭГ занимались по разработанной нами оптимальной структуре нагрузки годичной подготовки (таблица-3).

Нами разработана структура нагрузки для разных периодов подготовки, согласно которой испытуемые экспериментальной группы выполняли упражнения в 5 зонах интенсивности бега (таблица-4).

Таблица - 4
Выполнение основной работы в зонах интенсивности для студентов-спортсменов, специализирующихся в беге на короткие дистанции (в 1-ом базовом периоде)

Периоды	Циклы	5-ая зона интенсивности					4-ая зона интенсивности			3-ая зона интенсивности			2-ая зона интенсивности			1-ая зона интенсивности				
		100%	95%	90%	85%	80%	85%	80%	75%	70%	75%	70%	65%	60%	50%	75%	70%	60%	50%	
Восстановительные микроциклы	2-3х200м/5 мин	26,00																		
	3-4х150м/5 мин	20,00																		
	5-6х100м/5 мин	13,20																		
	4-6х60м/5 мин	8,60																		
	3-4х30м/5 мин	4,50																		
Взрывные микроциклы	6-8х200м/200м	24,10																		
	6-8х150м/200м	19,30																		
	6-8х100м/200м	12,30																		
	6-8х60м/200м	8,00																		
	10-12х30м/200м	4,10																		
Объемные микроциклы	15х200м/200м	23,70																		
	15х150м/200м	18,70																		
	15х100м/200м	12,10																		
	15х60м/200м	7,90																		
	15х30м/200м	3,95																		
Интенсивные микроциклы	15х200м/200м	23,50																		
	15х150м/200м	18,50																		
	15х100м/200м	12,00																		
	15х60м/200м	7,85																		
	15х30м/200м	3,90																		
Ударные микроциклы	10х150м/100м	18,10																		
	10х100м/100м	11,80																		
	10х60м/100м	7,70																		
	10х30м/100м	3,90																		
	8-9х150м/100м	17,80																		
Среднеинтенсивный период	1-2х150м/5-8 мин	17,00																		
	1-2х100м/5-8 мин	11,20																		
	1-2х60м/5-8 мин	7,20																		
	1-2х30м/5-8 мин	3,60																		
	1-2х15м/5-8 мин	1,80																		

Спортивные результаты спортсменов ЭГ и КГ определяли в ходе зимних, весенних, летних и осенних соревнований (таблица-5).

Таблица - 5
Спортивные результаты спортсменов ЭГ и КГ группы (n=12)

№	Периоды и этапы регистрации спортивных результатов	Экспериментальная (x±s)	Контрольная (x±s)
1	В начале экспериментов	7,48±0,14	7,46±0,19
2	В середине экспериментов	7,40±0,13	7,43±0,16
3	В конце экспериментов	7,11±0,15	7,37±0,15
Статистические показатели	t	4,90	1,19
	p	<0,05	>0,05
Весенние, летние и осенние соревнования (100 м)			
1	В начале экспериментов	11,74±0,16	11,75±0,21
2	В середине экспериментов	11,61±0,16	11,68±0,23
3	В конце экспериментов	11,13±0,14	11,58±0,21
Статистические показатели	t	9,94	1,94
	p	<0,05	>0,05

Из таблицы видно, что разработанная нами структура нагрузки для разных периодов подготовки эффективно повлияла на спортивные результаты ЭГ, так, если спортсмены пробежали дистанцию 60 м в начале экспериментов за 7,48±0,14 сек., то в середине этот показатель составил 7,40±0,13 сек., а к концу улучшилась до 7,11±0,15 сек., t=4,90, статистическая достоверность высокая p<0,05. У спортсменов КГ улучшение незначительное - t=1,19.

В беге на 100 м к концу экспериментов показатели спортсменов ЭГ улучшились до 11,13±0,14 сек., против 11,74±0,16 сек. в начале, t=9,94 статистическая достоверность высокая p<0,05. У спортсменов КГ улучшение незначительное - t=1,94.

В педагогических экспериментах определяли динамику формирования спортивных результатов по физической подготовке спортсменов экспериментальной и контрольной группы (таблица-6).

Для определения скоростных качеств был использован тест «Бег на 30 м с ходу», где средний результат улучшился с 3,29±0,11 сек. в начале до 2,98±0,08 сек. к концу, статистическая достоверность высокая p<0,05. У испытуемых КГ эти показатели составили соответственно 3,31±0,15 и 3,11±0,10 сек., разница статистически недостоверна p>0,05.

№	Испытуемые		Экспериментальная группа		Контрольная группа		
	До эксперимента (x±s)	После эксперимента (x±s)	t	p	До эксперимента (x±s)	После эксперимента (x±s)	
1	Бег 30 м с низкого старта (сек.)	3,29±0,19	2,98±0,18	4,10	<0,05	3,10±0,19	2,95±0,18
2	Бег 50 м с низкого старта (сек.)	4,30±0,24	3,98±0,23	3,33	<0,05	4,30±0,26	4,10±0,24
3	Бег 100 м с низкого старта (сек.)	7,80±0,38	7,20±0,35	3,42	<0,05	7,82±0,37	7,60±0,36
4	Бег 150 м с низкого старта (сек.)	11,90±0,56	11,28±0,48	2,91	<0,05	11,93±0,61	11,49±0,52
5	Бег 200 м с низкого старта (сек.)	17,40±0,84	16,89±0,73	3,73	<0,05	17,46±0,48	17,23±0,40
6	Бег 300 м с низкого старта (сек.)	24,05±0,47	23,35±0,44	3,77	<0,05	24,10±0,46	23,80±0,48
7	С места частота шагов за 20 сек (раз)	80,08±1,21	117,11±11,8	7,59	<0,05	82,31±2,8	94,21±2,3
8	С места частота шагов за 1 мин (раз)	178,92±16,8	228,41±16,9	7,19	<0,05	179,04±17,2	203,41±17,1
9	Прыжки в длину с места (см)	257,0±13,9	282,3±13,7	4,49	<0,05	248,6±16,77	269,8±12,41
10	Прыжки в длину с места (см)	807,3±23,93	878,3±64,31	3,55	<0,05	808,3±27,18	837,5±23,56
11	Прыжки в длину с места (см)	1189,3±64,03	1288,6±55,65	4,05	<0,05	1190,3±55,65	1243,5±60,14
12	Метание набивного мяча весом 3 кг. на 10 м (раз)	887,7±95,15	994,5±132,33	2,27	<0,05	888,9±41,39	901,2±39,8
13	Прыжки с ноги на ногу 50 м (раз)	26,1±1,8	21,3±1,9	6,35	<0,05	25,3±1,56	22,1±1,52
14	Приседания со штангой весом 60 кг. (раз)	16,1±2,15	21,3±3,50	4,39	<0,05	16,1±3,18	18,7±2,90
15	Бег 300 м (сек.)	41,1±2,35	35,0±2,64	5,98	<0,05	40,9±2,67	39,4±2,68
16	Бег 500 м (сек.)	1,07,8±4,26	1,03,9±4,15	2,27	<0,05	1,06,3±4,35	1,03,2±4,16
17	Бег 1000 м (сек.)	3,08,4±15,8	2,52,3±15,4	2,23	<0,05	3,09,6±17,1	2,59,6±18,0

В беге на 100 м в начале результаты ЭГ и КГ были почти одинаковыми 11,90±0,17 и 11,90±0,15 сек. соответственно, к концу экспериментов они составили соответственно 11,28±0,08 и 11,58±0,20 сек.

При определении в течение 20 сек. частоты шагов с места, показатели ЭГ в начале исследования составили 80,1±4,36 раза, к концу экспериментов улучшилась до 117,1±4,14 раза, а у испытуемых КГ эти показатели составили соответственно 82,3±4,96 и 94,2±3,24 раза. Результаты выполнения этого теста за 1 минуту у испытуемых ЭГ составили в начале исследования 178,92±13,10 раза, а в конце - 228,41±11,09 раза, у испытуемых КГ - 179,0±8,86 и 203,4±11,9 раза соответственно.

При выполнении приседания со штангой весом 60 кг показатели ЭГ в начале исследования составили 16,4±2,15 раза и в конце 21,3±3,50 раза, а у испытуемых КГ - 16,1±2,15 и 19,4±1,73 раза соответственно.

Показатели скоростно-силовой выносливости при беге на дистанции 300 м, испытуемые ЭГ показали результат 41,1±1,24 сек. в начале и 35,3±0,87 сек. в конце эксперимента.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Анализ участия студентов-спортсменов, специализирующихся в беге на короткие дистанции на чемпионатах Узбекистана и международных соревнованиях показал отставание наших спортсменов по сравнению с ведущими спортсменами зарубежных стран.

2. Распределение скорости по зонам интенсивности во время выполнения основной работы в различных периодах и этапах занятий студентов-спортсменов, специализирующихся в беге на короткие дистанции с учетом особенностей скорости пробегания дистанции и промежутков отдыха между ними, позволило определить методику подготовки спортсменов к соревнованиям.

3. В зависимости от физического развития, физической подготовки и функционального состояния спортсменов, согласно разработанной нами программе годичной подготовки бегунов на короткие дистанции можно изменить объем нагрузок и количество повторений тренировок в подготовительный период.

4. Проведение занятий в различных направлениях и использование специального комплекса упражнений позволило повысить не только уровень спортивных результатов, но и положительно повлияло на технико-тактическую и функциональную подготовку спортсменов, что создаст благоприятные условия для выполнения основной работы в ходе занятий и достижения высоких показателей на соревнованиях.

5. Использование на занятиях разработанной нами программы годичной подготовки бегунов на короткие дистанции улучшило показатели

ЧСС, пробы Штанге, жизненной ёмкости лёгких, энергетической ёмкости нагрузки и RWC170 спортсменов экспериментальной группы. Так, если в начале эксперимента показатели ЧСС составили в среднем $76,4 \pm 2,7$ уд/мин до выполнения нагрузки и $75,1 \pm 2,4$ уд/мин после выполнения нагрузки, то в конце экспериментов соответственно $122,6 \pm 3,6$ и $119,8 \pm 3,5$ уд/мин ($p < 0,05$); пробы Штанге в начале экспериментов составили в среднем $44,6 \pm 9,9$ и $53,1 \pm 8,5$ сек. соответственно, то в конце соответственно $40,5 \pm 7,4$ и $47,2 \pm 7,3$ сек.; ЖЕЛ в начале экспериментов $3,9 \pm 0,52$ и $4,4 \pm 0,32$ л/мин соответственно, то в конце соответственно $3,5 \pm 0,44$ и $4,1 \pm 0,37$ л/мин; энергоёмкость нагрузки в начале экспериментов $879,4 \pm 175,2$ и $1001,9 \pm 168,3$ ктм/мин соответственно, то в конце соответственно $1124,6 \pm 154,2$ и $1306,4 \pm 175,9$ ктм/мин; RWC170 в начале экспериментов $1542,3 \pm 278$ ктм/мин и $1778,0 \pm 249$ ктм/мин в конце.

6. Результаты спортсменов на официальных спортивных соревнованиях, которые проводятся в ходе ежегодного процесса подготовки, представляют собой степень их целостной подготовки и формирования спортивной формы. Кроме того, результаты занятий спортом и формирования в этапах и циклах ежегодной тренировки, позволяют определить эффективность используемых в тренировочном процессе средств.

7. Высокие результаты, полученные в ходе педагогических экспериментов подтверждают эффективность, разработанного нами оптимального планирования нагрузок (объема, интенсивности выполнения, количества повторений, интервалов отдыха) исходя из целей, поставленных на различных периодах и этапах годичных подготовительных занятий студентов-спортсменов, специализирующихся в беге на короткие дистанции.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Изучение опыта эффективной подготовки студентов-спортсменов, специализирующихся в беге на короткие дистанции на различных периодах и этапах годичных подготовительных занятий требует обращения внимания на применяемые средства и методы, содержание объема нагрузки, интенсивность их выполнения, количество повторений, интервалы отдыха, которые непосредственно влияют на спортивные результаты спортсменов. Правильное или неправильное планирование годичных подготовительных тренировочных нагрузок могут привести к росту или спаду спортивных результатов.

2. Результаты педагогических экспериментов подтверждают необходимость оптимизации планирования годичных подготовительных тренировочных нагрузок студентов-спортсменов, специализирующихся в беге на короткие дистанции, а также применения комплекса специальных упражнений и средств для развития реакции старта.

Методика планирования годичных подготовительных тренировочных нагрузок, разработанная нами, расширяет возможность эффективной подготовки спортсменов к соревнованиям в разные периоды и этапы годового

цикла подготовки студентов-спортсменов, специализирующихся в беге на короткие дистанции, способствует развитию чувства дистанции и ритма бега, повышению функциональности сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

3. При планировании годичных подготовительных тренировочных нагрузок студентов-спортсменов, специализирующихся в беге на короткие дистанции необходимо эффективно использовать следующий комплекс специальных упражнений:

Ходьба перепелینی походкой. При выполнении упражнения ноги часто выносятся о землю. Тело расслаблено, упражнения выполняются свободными движениями. При беге колени надо поднимать высоко. При выполнении упражнения тело согнуто вперед на $5-8^\circ$, колени выставляются вперед под углом $85-90^\circ$ поочередно. Руки двигаются пропорционально относительно движениям ног. Упражнение выполняется свободно, не торопясь.

Бег с неоднократными высокими прыжками с одной ноги на другую. Это упражнение выполняется свободным подниманием каждой ноги высоко вверх с многократным повторением. Руки двигаются с большой амплитудой. Маховая нога находится в свободном состоянии.

Бег с прыжками с одной ноги на другую: при выполнении данного бегового упражнения, спортсмен поочередно выставляет вперед то правую ногу, то левую. Руки двигаются пропорционально движениям ног.

Ходьба перепелینی походкой 3-4 шага и бег поочередно поднимая колени высоко. Упражнение выполняется свободно после каждых 3-4 шага. Вновь продолжается ходьба перепелینی походкой и бег с переставлением ног поочередно. Во время выполнения упражнения после каждых 60 м необходимо осуществлять повтор 5-6 раз.

Бег с отталкиванием каждой ногой 2 раза и выставлением колен вперед. Упражнение выполняется свободно с поочередным отталкиванием каждой ногой 2 раза и выставлением колен вперед. При выполнении упражнения тело держится прямо, смена ног осуществляется на носках. Стопы по возможности не должны касаться земли.

Бег боком с прыжками. При беге боком движение выполняется прыжками в сторону. Движение рук производится с высокой амплитудой.

Бег с отталкиванием на одной ноге 2-4 раза с высоким подниманием колен. Упражнение выполняется на ровной беговой дорожке с прыжками на одной ноге 4 раза подряд и быстрой сменой ног. Во время смены ног руки также быстро двигаются. Бег необходимо осуществлять с возможно ровной постановкой подошвы ноги.

Бег назад на носках. Это упражнение выполняется свободно. Оно необходимо для правильного выполнения техники бега спортсменами. Потому что спортсмен, при выполнении данного упражнения осваивает технику правильной постановки ног во время бега.

Бег назад с перекрестной постановкой ноги. Во время бега назад ноги перекрестно ставятся с прыжками в сторону. Если есть возможность, то бежать надо по начерченной линии с постановкой левой ноги прыжком на правую сторону линии, а правую прыжком на левую сторону.

SCIENTIFIC COUNCIL AWARDING SCIENTIFIC DEGREES
DSC. 03/30.12.2019, Ped.28.01. in UZBEK STATE UNIVERSITY OF
PHYSICAL EDUCATION AND SPORT
UZBEK STATE UNIVERSITY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT

SOLIEV IQORJON ROZIKOVICH

PLANNING YEAR PREPARATORY TRAINING LOADS OF SHORT
DISTANCE RUNNERS

13.00.04 - Theory and methods of physical culture and Sports training

DISSERTATION ABSTRACT OF THE DOCTOR OF PHILOSOPHY (PhD) ON
PEDAGOGICAL SCIENCES

Chirchik - 2020

The theme of Doctor of Philosophy dissertation (PhD) was registered at the Supreme Attestation Commission at the Cabinet of Ministers of the Republic of Uzbekistan under number № B2018.1.PhD/Prod464

The dissertation has been prepared at the Uzbek state university of Physical Education and Sport. The thesis abstract three languages (Uzbek, Russian English (summary)) is located on the website (www.usd.fizsp.ru), as well as the information and educational portal at (www.zayvet.uz).

Scientific supervisor: Shaakirjanova Klara Tashkenbayeva
candidate of pedagogical sciences, professor

Official opponents: Tadjiibaev Soyib Samjonovich
DS, Docent,
Tursatbayev Nazim Tursonaliyevich
candidate of pedagogical sciences, professor

Lending organization: Urganch state university

The defense of the dissertation will be held on 21st July 2020 year at 11:00 o'clock at the meeting of Council DSs: 03/30.12.2019 Prod.28.01 under Uzbek State university of Physical Education. (Address: 111709, Tashkent region, Chirchik city, Sportsmen street, 19, 2nd floor at the Building "B", of Uzbek State University of Physical Education, Tel: (0-370)-717-17-79, 717-27-27, Fax: (0-370) 717-17-76, e-mail: www.usd.fizsp.uz.)

The dissertation has been registered in the Information Resource Centre of Uzbek State Institute of Physical Education under №2/2020 Address: 111709, Tashkent region, Chirchik city, Sportsmen street, 19, 2nd floor at the Building "B", of Uzbek State Institute of Physical Education. Tel: (0-370)-717-17-79, 717-27-27, Fax: (0-370) 717-17-76.

Abstract of the dissertation sent out on "11.07.2020" year.

(Registry record № 2 on "11.07.2020" year.



M.R. Bolkharyev
Secretary of the Scientific Council
awarding scientific degrees,
doctor of economics, professor

M.X. Mirjamolov
Scientific Secretary of the Scientific Council for
awarding scientific degrees,
doctor of philosophy (PhD).

S.M. Yasunov
An acting Chairman of the Scientific Seminar at the
Council for awarding of academic degree, of
doctor of philosophy (PhD).

INTRODUCTION (Annotation of Doctor of Philosophy)

The aim of the research Scientifically based planning of one-year loads of classes when training student-athletes specializing in short-distance running.

The object of the research is an. The learning process of student-athletes specializing in short distance running.

The subject of the research is an. Organization of one-year preparatory classes of student-athletes specializing in short-distance running.

Scientific novelty of the research is as follows: A short-distance training plan has been developed, taking into account the load components of different periods and stages of one-year training sessions in accordance with the loads of the one-year cycle.

Levels of indicators of physical development, physical training, technical and functional training of students-athletes specializing in short-distance running in the process of classes and competitions have been determined.

Number of repeats, test intervals on zones of intensity of means used in micro, meso and macro-cycles of year preparatory classes of highly qualified student-athletes specializing in running on short distances in accordance with individual features of athletes are determined.

The program of students-athletes specializing in short distance running is scientifically justified, taking into account compliance of loads of year preparatory classes with loads performed by them during school year.

The implementation of the research results. On the basis of the obtained scientific results during experiments on justification of innovative methods applied in the process of classes and in competitive activity of student-athletes specializing in running on short distances.

The volume of loads of classes of different periods and stages of training of students-athletes specializing in short-distance running is planned taking into account the components of loads of classes in accordance with annual preparatory loads and introduced into the educational process of students-athletes specializing in short-distance running (textbook "Running short distances." License of the Ministry of Higher and Secondary Specialized Education of the Republic of Uzbekistan No. 137-051 dated April 6, 2016). As a result, the performance of student-athletes specializing in short distance running improved by 8,7%.

Levels of indicators of physical development, physical training, technical and functional training of students-athletes specializing in short-distance running are determined during classes and competitions and introduced into the educational process (textbook "Theory and methodology of athletics." Ministry of Higher and Secondary Specialized Education of the Republic of Uzbekistan License No. 434-279 dated June 28, 2017). At the end of the experiments, the physical development, physical training, technical and functional training of student-athletes specializing in short-distance running improved by 6,9%.

The number of repeats, rest intervals in the zones of intensity of funds used in micro, meso and macro-cycles of annual preparatory classes of highly qualified student-athletes specializing in running for short distances have been developed in

accordance with individual peculiarities of athletes and introduced into the educational process and competitive activity (textbook "Improvement of sports pedagogical skill (Athletics)". Ministry of Higher and Secondary Specialized Education of the Republic of Uzbekistan License No. 434-278 dated June 28, 2017). As a result, the performance of student-athletes specializing in short distance running in competitions improved by 7,2%;

A program developed taking into account the conformity of the loads of one-year preparatory classes of student-athletes specializing in short-distance running with the loads they perform during the school year and introduced into the educational process is scientifically justified (textbook "Uniformity, coordination and cyclic sports (Athletics). Ministry of Higher and Secondary Specialized Education of the Republic of Uzbekistan License No. 434-316 dated June 28, 2017). As a result, sports performance of student-athletes specializing in short-distance running improved by 7,2%.

The structure and volume of the dissertation. The dissertation work is presented on 146 pages of computer text and consists of an introduction, four chapters, a conclusion, practical recommendations, a list of literature and annexes. Includes 30 tables, 8 drawings, and implementation acts.

ЭЪЛОН ҚИЛИНГАН ИШЛАР РЎЙХАТИ СПИСОК ОПУБЛИКОВАННЫХ РАБОТ LIST OF PUBLISHED WORKS

I бўлим. I часть. I part.

1. Soliev I.R. Functional training level of runners student-athletes sprinters. //European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol. 7 No. 12, 2019. Pages 383 – 388. [13.00.00-№3]
2. Солиев И.Р. Қисқа масофаларга югуришда спортчиларни техник тайёргарлик даярида старт реакцияларини такомиллаштиришни таҳлил қилиш. // ФАН-СПОРТГА илмий – назарий журнал. Тошкент. 2018 йил 2 сон. 56-60 бетлар. [13.00.00-№16]
3. Солиев И.Р. Қисқа масофага югурувчи талаба-спортчиларнинг функционал тайёргарлик даражасини шакллантириши. // ЎЗМУ ХАБАРЛАРИ. Тошкент. 2020 йил №1/2 2020 й. 99-103 бетлар. [13.00.00-№15]
4. Солиев И.Р. Анализ образовательных программ при подготовке высококвалифицированных спортсменок-студенток бегунов на коротких дистанциях. «Физическая культура и спорт в системе образования России: инновации и перспективы развития». Международная научная конференция 2019 год 21-22 ноября 2019 г. Санкт-Петербург. 156-159 с.
5. Солиев И.Р. Қисқа масофага югурувчиларни йиллик тайёргарлик машғулотларини режалаштиришни оптимallashtiriш. Жисмоний тарбия ва спорт назарияси ва услубининг ривожлантиришининг замонавий тенденциялари. Халқаро илмий анжуман, ЎзДЖТСУ, Чирчик. 2019 йил 24-25 май. 191-194 бетлар.
6. Солиев И.Р. Қисқа масофаларга югуришда спортчиларни стартдан чиқиб режалаштириш ва услубини ахборот технологиялари ёрдамида аниқлаш самарадорлиги. Жисмоний тарбия ва спорт: Фан, таълим, инновациялар. Республика илмий – амалий конференция. 2017 й. 12 апрел. 108-109 бетлар.
7. Солиев И.Р. Қисқа масофаларга югуришда спортчиларнинг техник тайёргарлигини шакллантириш воситалари. Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш инициативалари. Республика илмий анжумани. Тошкент. 2018 йил 25 май. 174-176 бетлар.

II бўлим. II часть. II part.

1. To'xtaboyev N.T., Shakirjanova K.T., Soliyev I.R., Qisqa masofalarga yugurish ushbiyati, O'quv qo'llanma. – Toshkent: 2016 y. 186 b.
2. Olimov M.S. Soliyev I.R. va boshqalar. Yengil atletika nazariyasi va ushbiyati. Darslik. Toshkent. 2018 y. 882 b.
3. Olimov M.S. Soliyev I.R. va boshqalar. Yakkakurash, koordinatsion va siklik sport turlari "Yengil atletika". Darslik. Toshkent. 2018 y. 660 b.

4. Olimov M.S., Soliyev I.R., Haydarov B.Sh. Sport pedagogik mahorati oshirish (Yengil atletika). Darslik. Toshkent, 2018 y. 342 b.

5. Олимов М.С., Солиев И.Р., Султонов У.И. Юқори малакали спортчиларнинг кўп йиллик тайёргарлик циклидаги натижалар таҳлили. Жисмоний тарбия ва спорт назарияси ва услубийтини ривожлантиришнинг замонавий тенденциялари. Халқаро олимий анжуман, ЎзДЖТСУ, Чирчиқ, 2019 йил 24-25 май. 661-665 бетлар.

Авторферат «Фан-спортга» олимий-назарий журнали тахририятинда тахрирдан ўтказилди, ўзбек, рус ва инглиз тилларидаги матнлар ўзаро мувофиқлаштирилди.

Бичими 60x84^{1/16}, Рақами босма усули, Times гарнитураси.
Шартли босма табоғи 3,75. Адаби 100 нуса. Буюртма № 161.

Тўловнома респстр. № 10-3719.
«Тошкент кимё-технология институти» боғмаҳоллисида чоп этилди.
100011, Тошкент, Павлов кўчаси, 32-уй.