

Сондай-ақ, шанақта ата –аналар балаларға азанғы шынығыу, дене тәрбиясы гимнастикаларын турақлы түрде орынлауына да үлкен әхмийет береді. Ал, айырым шаңақтарда ата-аналары баланың ерте турыуына онша итибар қаратпайды, бала қанша уйықлағанынша уйықлайды, бул болса баланың ериншек, қосжақпас болып өсиуіне тийкар болады.

Дене тәрбиясы–улыұма хәр қандай инсанды, соның ишинде балалардың да кәмилликке ерисиуіне бағдарланған педагогикалық процесс болып, ол арқалы балаларға: ақылы тәрбия, әдеп -икрамлылық тәрбия, мийнет тәрбиясын хәм т.б. қәлиплестириу мүмкин. Мысалы, ата-аналар баласы белгили спорт түрине қызықпаса, ал, сол спорт түрин өзи жақтырса хәм усы секцияға баласын ағза етсе, бул ата -ананың қәтелиги. Себеби спорт дөгереклеринде мәжбүрий, өзгелердің басымы астында зорығып шуғылланыу,

ақылы хәм физикалық шынығыуларды хәден тысқары көп орынлау бала нервиниң бузылыуына алып келеди. Онда шаршау, уйқышылық, ақылы хәм физикалық шынығыуларға болған пәсенлик халатларды келтирип шығарады.

Баланың саламатлығын сақлау хәм беккемлеудин нәтийжели куралларынан бири–онда саламат турмыс тәризине тән әдетлерди қәлиплестириу болып, бунда баланың жедел хәрекет режимине үйрететуғын күн тәртинде, жеке хәм улыұма гигиена қағыйдаларына бойсынуу, дөгерек этирапты қорғауға, зиянлы әдетлерден сақланыу, жарақатланыу хәм хәр қыйлы сыртқы тәсирлерден қорғаныу, дене тәрбиясы хәққинда билимлерден, дене тәрбиясы мәдениатынан хабардар етиу – бул хәр қандай ата -ананың инсаныйлық парызы деп есаплаймыз.

Әдебиатлар

1. Баранов С.П., Болотина П.Р., Слестенин В.А. Педагогика. -Нөкис: «Қарақалпақстан», 1988.
2. Хасанбоев Ж., Сарибоев Х., Ниёзов Г., Хасанбаева О., Усманбоева М. Педагогика. –Тошкент: «Фан», 1996.
3. Оилада барқамол авлод тарбияси. –Тошкент: Фан ва технология. 2010.

РЕЗЮМЕ

Мақолада оилада жисмоний тарбияға этибор қаратишда олиб бориладиган ишлар хақида сўз боради. Унда жисмоний тарбия хақидаги тушунчалар, шахсий гигиена, озодалик, вақтида овқатланиш ва. х.к. одатларнинг оилада шаклланиши ўрганилган. Оилада бола тарбияси, ота –она ва ўқитувчи алоқаси, жисмоний ва ақлий ривожланиш, оила ва мактаб, жамоанинг таъсири, балаларнинг қамолотқа эришишига йўналтирилган педагогик таълимнинг аҳамияти хақида тушунчалар берилган. Балаларнинг дарсдан ташқари вақтларда харақатли ўйинларни ўйнашига имкон яратиш, югуриш машқлари, хәр хил халқ ўйинларидан фойдаланиш ва уларнинг ота-оналари томонидан назорат қилинишининг самараси хақида сўз этилган.

РЕЗЮМЕ

Статья посвящается вопросам физического воспитания в семье. Рассматриваются понятие физического воспитания, личная гигиена, чистоплотность, своевременное питание и другие привычки в семье. Изучаются вопросы воспитания детей в семье, связь между родителями и учителями, физического и умственного развития, семьи и школы, влияние коллектива и педагогического образования на детей. Подчеркивается необходимость создания для детей условий для игр вне занятий: кросса, народных игр под контролем родителей.

SUMMARY

The article is devoted to the issues of physical education in the family. The author studied such notions as physical education, personal hygiene, neatness, eating in time and other habits in the family. There have been investigated the issues of children's upbringing in the family, relation between parents and teachers, physical and mental development, family and school the influence of the community and pedagogical education on children. It is emphasized the necessity of creating conditions for children to play games after classes: running and other national games under the control of parents.

ҚИСКА МАСОФАГА ИХТИСОСЛАШУВЧИ ЮГУРУВЧИЛАР ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИНГ УЛАР ОРГАНИЗМИНИНГ ТҮРЛИ ТОМОНЛАРИГА ТАЪСИРИ

А.К.Утепбергенов – биология фанлари номзоди, доцент

Ажиниёз номидаги Нукус давлат педагогика институти

Б.Ж.Ядгаров – педагогика фанлари номзоди, доцент

Ал Хоразми номидаги Урганч давлат университети

Таянч сўзлар: машғулот юкламалари, қиска спринт, узоқ спринт, жисмоний тайёргарлиқнинг ўсиши, жисмоний ривожланиш, соматотип, дерматоглифика.

Ключевые слова: тренировочные нагрузки, короткий спринт, длинный спринт, прирост физической подготовленности, физическое развитие, соматотип, дерматоглифика.

Key words: training loading, short sprint, long sprint, increase of physical training, physical development, somatotype, dermothoglics.

Ўзбекистон Республикаси Ҳукуматининг мақсадли сиёсати эвазига жисмоний тарбия ва спорт янада ривож топмоқда. Спортчиларни тайёрлаш тизими ва тузилмасини такомиллаштиришга қаратилган Президент Фармонлари ва Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг қатор муҳим қарорлари фикримиз далилидир.

Ўзбекистон Республикаси мустақилликка эришгандан сўнг, дунёнинг кўпгина давлатлари Ўзбекистонни мустақил деб тан олди. Бу эса кўплаб мусобақаларда Давлатимиз ўз ўрнига эга бўлди деганидир. Спортчиларимиз Осиё ва жаҳон ареналарида яхши натижаларга эришиши учун Давлатимиз спортга ҳам алоҳида этибор бера бошлади.

Дарҳақиқат спортнинг мамлакатни тезда дунёга танитишида муҳим аҳамияти бор. Шу сабабдан ҳозирги кунда юртимизда жисмоний тарбия ва спорт сиёсат даражасига кўтарилганлигини кўришимиз мумкин [1].

Ҳозирги пайтда югурувчиларнинг йиллик циклдаги тайёргарлигини режалаштириш ва ташкил этиш масалаларига бағишланган жуда кўп материал тўпланган ва уларда қиска, ўрта ва узоқ масофаларга югурувчиларнинг йиллик циклдаги тайёргарлигини режалаштиришга оид айрим масалалар кўриб чиқилган. Ҳар бир спортчининг индивидуал хусусиятларига мувофиқ тарзда юклама ҳажми ва шиддатининг оптимал катталикларини аниқлаштириш, катта машғулот циклининг алоҳида босқичларидаги машғулот юкламалари тузилиши ва динамикаси хусусиятларини деталлаштириш зарур [2:54-67], [6:61-66].

Жисмоний сифатларни тестлашда биз назорат машқлари ва О.И.Павлов томонидан (2003) ишлаб чиқилган қиска масофага ихтисослашувчи ўғил бола спринтерларнинг асосий масофадаги натижаси ўртасидаги ўзаро корреляцион боғлиқлик матрицасидан фойдаландик. Шунинг учун тестлашда қиска масофалар учун қўлланиладиган энг ахборотли

назорат тестлари ва машқлари саралаб олинди. Йиллик цикл давомида махсус иш қобилияти кўрсаткичлари динамикаси босқичма-босқич текшириб борилди [3:9-33].

Тезкорлик, тезлик-куч қобилиятлари, махсус жисмоний иш қобилиятини акс эттирувчи жисмоний тайёргарлик динамикаси қисқа масофаларга югурувчиларда ҳар хил йўналишли хусусиятга эга, бу асосан йиллик циклда спорт формасини эгаллашнинг ўзига хос хусусиятлари билан белгиланади ва, умуман, машғулот жараёнининг йўналишини акс эттиради. 100 м га югурувчи спринтерлар билан ўтказилган назорат тестлашлар натижасида махсус иш қобилиятининг ёзги давр бошига келиб юқори даражада ошиши

аниқланди. Тестлашнинг якуний босқичида турган жойидан 30 м га югуришдаги натижа 4,43% га, 100 м га югуришда – 1,64% га, 150 м да – 6,29% га, 200 м да – 1,93% га, 250 м да – 5,99% га ва 400 м масофага югуришда – 1,02% га яхшиланди (4-жадвал).

Назорат тестлаш натижаларининг кўрсатишича, қисқа спринтда (100 м) ихтисослашувчи югурувчилар ёзги давр бошида махсус иш қобилиятининг юқори даражасига эришдилар. Ўтказилган тажрибалар шуни кўрсатадики, умуман, махсус иш қобилиятини такомиллаштириш вазифаси, анаэроб йўналишдаги ишнинг бажарилишидан ташқари, аэроб имкониятларни ривожлантириш билан бирга олиб борилиши мумкин.

4-жадвал

Йиллик циклнинг алоҳида даврларида 100 м масофага югурувчилар жисмоний тайёргарлигининг назорат кўрсаткичлари динамикаси (II спорт разряди, n= 14)

Цикл ойлари	Йиллик циклнинг алоҳида даврларида 100 м масофага югурувчилар жисмоний тайёргарлигининг назорат кўрсаткичлари динамикаси (II спорт разряди, n=14)						
	Турган жойидан 30 м га югуриш	100 м	150 м	200 м	250 м	400 м	узуң-ликка сакраш
Сентябрь (2-ярми)	3,38±0,10	11,90±0,41	19,86±0,78	24,30±0,42	33,19±0,70	54,48±0,80	6,05 ±0,16
Октябрь	3,36 ±0,13	11,87±0,40	19,75 ±0,88	24,22±0,39	33,05 ±0,78	54,38±0,82	6,10±0,15
Декабрь	3,40 ±0,12	11,83±0,53	19,60 ±0,94	24,15±0,40	32,60±0,89	54,30±0,91	6,14±0,18
Февраль	3,36 ±0,12	11,81±0,46	19,20±0,70	24,07±0,37	32,20±0,67	54,25±0,86	6,17±0,16
Апрель	3,28±0,11	11,77±0,40	19,04±0,78	23,90±0,44	31,80±0,75	54,12±0,88	6,21±0,18
Май	3,24 ±0,12	11,73 ±0,28	18,80±0,70	23,85±0,48	31,38±0,68	54,00±0,81	6,25±0,20
Июнь	3,23±0,10	11,70±0,26	18,61±0,55	23,83±47	31,20±0,74	53,92±0,80	6,30±0,14
Ўсиш,%	4,43%	1,64%	6,29%	1,93%	5,99%	1,02%	4,13%
х±σ	3,32±0,07	11,77±0,05	19,27±0,48	24,05±0,19	32,20±0,78	54,21±0,20	6,17±0,09

400 м масофага югурувчиларда мусобақа олди тайёргарлик босқичида ёки оралиқ босқичда анаэроб ва аралаш анаэроб-аэроб йўналишдаги юқламаларнинг ҳажми ошганлиги кузатилди. Йиллик цикл даврлари бўйича махсус иш қобилияти кўрсаткичларининг

динамикаси тўғрисида уларнинг ўсиш катталиклари бўйича ҳам баҳо бериш мумкин (5-жадвал).

Йиллик циклнинг алоҳида даврларида спринтерларнинг махсус иш қобилияти кўрсаткичлари динамикаси (400 м, II разряд)

Цикл ойлари	Спринтерлар жисмоний тайёргарлигининг назорат кўрсаткичлари динамикаси (400 м, n=12)					
	30 м	100 м	200 м	300м	400 м	600 м
Сентябрь	3,28±0,12	12,27±0,47	24,86±0,45	39,03±0,29	53,70±0,80	1,35,00
Октябрь	3,27±0,11	12,23±0,45	24,78±0,38	39,00±0,30	53,43±0,81	1,34,55
Декабрь	3,26±0,10	12,20±0,40	24,68±0,37	38,80±0,27	53,13±0,83	1,32,53
Февраль	3,24±0,11	12,12±0,50	24,52±0,44	38,61 ±0,40	52,88±0,91	1,30,77
Апрель	3,23±0,13	12,08±0,48	24,40±0,40	38,43±0,29	52,47±0,80	1,30,00
Май	3,21±0,10	12,04±0,44	24,32±0,47	38,12±0,32	52,15±0,88	1,29,60
Июнь	3,22±0,12	12,00±0,30	24,25±0,42	37,06±0,28	52,00±0,87	1,28,88
Ўсиш,%	1,82%	2,20%	2,45%	5,04%	3,81%	7,36%
х±σ	3,24±0,03	12,13±0,10	24,54±0,24	38,44±0,69	52,10±0,76	91,14±2,61

Йиллик цикл давомида машғулот таъсирлари натижасида 400 м га югурувчиларда тезкорлик сифатларининг ўсиши 30 м га югуришда 1,82% ни, 100 м да – 2,20% ни ташкил қилди; тезкорлик чидамлилиги 200 м га югуришда 2,45% га, 300 м да – 5,04% га ўсди. 400 м масофада махсус иш қобилятининг ўсиши 3,81% ни ташкил этди, 600 м масофада эса энг юқори кўрсаткич ўрнатилди, у 7,36% га тенг бўлди.

Назорат гуруҳида ҳам жисмоний сифатларнинг ривожланишида ўсиш кузатилади. Бироқ кўрсаткичлар қийматлари биринчи ва иккинчи тажриба гуруҳлариникидан анча паст. 30 м га югуришда тезкорлик сифатларининг ўсиши – 2,09% ни, 100 м да 0,57% ни ташкил қилди, тезкорлик чидамлилиги 200 м масофани босиб ўтиш вақти бўйича баҳоланди, машғулот таъсирларидан сўнг ўсиш 1,04% ни ташкил қилди. 400 м масофада махсус чидамлилигининг ўсиши 1,69% ни, 600 м да эса 0,84% ни ташкил этди.

Таъкидлаш жоизки, 30 м га югуришда тезкорлик кўрсаткичларида фарқлар деярли аниқланмади ва 100 м га югурувчилар учун унинг қийматлари 3,22 сек ни, 400 м га югурувчилар учун 3,23 сек ни ташкил этди.

Машқланганликнинг янада ошиши сақлаб турувчи хусусиятга эга бўлган юкламаларни қўллаш ва уларни оқилона уйғунлаштириш натижасида содир бўлади. Бу кўрсаткичларнинг барқарорлашиши организмнинг тегишли йўналишдаги юкламаларга тўлиқ мослаша олганлигидан далолат беради, бу ривожланувчи самара давомийлигини аниқлашга имкон яратади.

Юқоридагилар шундай хулоса қилишга имкон яратадики, спринтерлик машғулотларининг бутун мазмуни масофанинг қисқа бўлагида югурувчи ривожлантира олишга қодир бўлган тезликини бутун масофа давомида сақлаб туриш қобилятини тарбиялашдан иборат. Жадвалда келтирилган маълумотлардан кўриниб турибдики, 100 м га югуришда ихтисослашувчи, йиллик цикл давомида тезкорлик ва тезкорлик-куч сифатларини ривожлантириш машғулот дастурини ўтаган югурувчиларнинг ҳар бири югуриш тезлиги кўрсаткичларига сезиларли даражада натижа қўшди, бу ҳақда тест натижалари далолат беради.

Асосий статистик параметрлар, хатоларни қўшиб – ўртача арифметик катталиқ, ўртача квадрат оғиши ва вариация коэффициенти ҳисоблаб чиқарилади. Аниқландики, гавда узунлиги бўйича ўртача қийматлар барча текширилувчиларда катта эмас: 173,5±1,14 см дан (стайерларда) 178,50±0,80 см гача (спринтерларда). Гавда оғирлиги, кўкрак қафаси айланаси ва тананинг мутлақ юзаси бўйича кичик қийматлар узоқ масофага югурувчиларда аниқланди.

Спортчиларда тана узунлиги тана оғирлиги билан уйғунлашади, бунда гавда оғирлигининг ошиши мушак (ёғ эмас) оғирлиги билан корреляцион боғлиқликка эга бўлади. Адабиётларда жаҳоннинг энг кучли спринтерларининг ўртача бўйи 179,8±0,9 см ни ташкил қилиши тўғрисида маълумотлар бор.

Вариация коэффициентлари гавда узунлиги, кўкрак айланаси ва тананинг мутлақ юзаси кўрсаткичлари учун бир хилга ўхшайди. Тана оғирлиги вариация коэффициентининг энг катта қийматларига эга (7,04 дан 8,7 гача). Шундай қилиб, 3 та таккосланаётган гуруҳлар учун тотал ўлчамлар орасида гавда оғирлиги энг лабил (ўзгарувчан) бўлиб чиқди.

Олиб борилган тадқиқотлар натижасида аниқландики, спринтерларнинг умумий жисмоний ривожланишларини тавсифлаш учун гавда узунлиги ва

оғирлиги, кўкрак қафаси айланаси, оёқлар узунлигининг гавда узунлигига нисбатлари, сон ва болдир мушак массасининг ривожланиш даражаси каби белгиларни таҳлил қилиб чиқиш билан чекланиш мумкин.

Натижалар морфологик белгиларга асосланиб спринт машғулотида саралаб олиш муаммосига ҳолисона ёндашиш имконини беради.

Муайян спорт ихтисослигидаги спортчининг морфологик портретини тузиш учун фақат жисмоний ривожланиш даражасини акс эттирувчи антропометрик кўрсаткичларга ишониш етарли эмас. Гавда оғирлигининг таркибий қисмини текширишга асосланган, шунингдек, муайян соматотипни ташхислашга имкон берадиган энг ахборотли белгилар керак бўлади. Гавда шакли ва таркибининг индивидуал вариантларини акс эттирувчи гавда тузилишини баҳолашда эндоморфия, мезоморфия ва эктоморфия каби таркиблар етакчи омиллар ҳисобланади. Эндоморфия семизлик даражасини, яъни ёғ тўқималарининг ривожланишини тавсифлайди; мезоморфия мушакларнинг нисбий ривожланишини белгилаб беради ва эктоморфия инсон танасининг нисбий чўзилганлигини акс эттиради.

Соматотипларга бўлиш натижалари шуни кўрсатдики, спринтерлар гавдасининг таркибий қисмлари балларда 3,8 : 3,0 : 1,9 сифатида берилган, ташхисланган соматотип эса экто-мезоморфли тип тоифасига киради: 3,8 балл – эктоморфия ёки оғирлик-бўй кўрсаткичи; 3,0 балл – мезоморфия – мушак массасининг ривожланиш даражасини тавсифлайди; 1,9 балл – эндоморфия ёки ёғ тўқималарининг ривожланиш кўрсаткичи. Эктоморфия кўрсаткичлари содир бўлаётган ўсиш жараёнларининг жадаллиги тўғрисида далолат беради.

Айтиш жоизки, текширилаётган спринтерлар гуруҳида экто-мезоморфли соматотип доминант ҳисобланади. Эктоморфия кўрсаткичи аҳамиятига кўра устувор саналади ва спринтерлар учун оғирлик-бўй кўрсаткичининг аҳамиятини тасдиқлайди. Гавданинг таркибий қисмларининг миқдорий кўрсаткичлари шундан далолат берадики, спринтерларда мушак таркиби (мезоморфия) фақат 3,0 баллни ташкил этди ва етарли даражада ривожланмаган.

Шу сабабли юқори югуриш тезлигини таъминлайдиган мушаклар гуруҳларини ажратиш ва маълум бир мушак гуруҳларини аниқ ривож-лантириш, уларнинг куч имкониятларини ошириш вазифаси қўйилди. Бунинг учун биз махсус куч тренажёрларидан фойдаландик, уларда айнан оёқларнинг алоҳида мушакларига юклама берилди. Масофа бўйлаб югуриш ва стартнинг анатомик таҳлили маълумотларини инобатга олиб, шу нарса аниқландики, стартдан туриб югуришда стартдан отилиб чиқиш учун тос-сон ва тизза бўғимларини ёзувчи мушаклар катта ҳисса қўшади, масофа бўйлаб югуришда эса – соннинг орқа юзаси мушаклари ва болдир-кафт бўғими букувчилари катта аҳамиятга эга. Югуришда бевосита депсиниш жараёни болдирнинг уч бошли мушаги томонидан таъминланади. Спринтерлар машғулотида ҳар ҳафтада 2-3 марта оёқларнинг айтиб ўтилган мушаклар гуруҳини ривожлантиришга йўналтирилган машқлар комплексидан фойдаланган ҳолда машғулотлар ўтказилди [5:35-57].

Организм ҳаракат сифатларининг ирсиятга боғлиқлиги тўғрисидаги тасаввурлар Д.Д.Сафарова (2008) ишларида ишлаб чиқилган. Биринчи бор инсоннинг тезкорлик-куч жисмоний ишни бажаришга бўлган генетик мойиллигининг кенгайтирилган

манзараси олинди ва куч, тезкорлик-куч имкониятларини намоён қилишга масъул бўлган генлар доираси аниқланди. Бу ғояларнинг амалда рўёбга чиқарилиши ва тасдиқланиши генетик маркерлардан – мухит омилларига кам боғлиқ бўлган, катъий генетик детерминацияга эга ва ҳаракат сифатларининг потенциал юқори даражаси билан бирга келувчи белгилардан фойдаланиш эвазига мумкин бўлди [4:59-61]. Улардан тезкорлик-куч спорт турларига саралаб олиш учун ташхисий комплексда фойдаланиш мумкин. Туғма ҳаракат қобилиятларининг, жумладан, тезкорлик сифатларининг ривожланиш даражасини аниқлаш учун дерматоглифика методи қўлланилди. Ҳар қандай генетик маркер шартли бўлишини, яъни баъзи белги маркер сифатида фақат мазкур башорат моделида кўриб чиқилиши мумкинлигини эътиборга олиб, тадқиқотлар генетик жиҳатдан бир хил танлаб олинган спортчиларда ўтказилди. Бутун текширилган контингентнинг, жумладан, спринтер енгил атлетикачиларнинг бармоқларидаги нақш чиқиқларини сон жиҳатдан тақсим-лаш юзасидан ўтказилган таҳлил шуни аниқлашга имкон бердики, ёйлар – 2,4% ни, ульнар илмоқлар – 56,1% ни, радиал илмоқлар – 3,8% ни, бурмалар – 38,7% ни ташкил қилади (6-жадвал). Ўнг қўлда бурма нақшларнинг ва чап қўлда ульнар нақшларнинг кўпроқ эканлиги аниқланди, ёйсимон нақшларнинг тақсимланишида фарқлар аниқланмади. Дерматоглифика белгилари орасида аҳамиятли фарқлар УҚС ёки умумий қирралар саноғи учун аниқланди. Биз текширган спортчиларда унинг қийматлари 184 ни ташкил этади, айни пайтда УҚС кўрсаткичи ўзбек миллатида ўртача 150-160 қиррани ташкил этади. Келтирилган маълумотлардан кўриниб турибдики, УҚС спортчиларда спорт билан шуғулланмайдиган шахсларга нисбатан 30 та қирра атрофида кўпроқ. Шундай қилиб, дерматоглифика кўрсаткичлари орасида энг ахборотлиси – бу УҚС қийматларидир ва унга тезкорлик сифатларининг юқори даражада ривожланишини башорат қилувчи энг ишончли мезон сифатида қараш мумкин. УҚС

қийматлари 180-190 қирра атрофида бўлса, уни ижобий маркер деб ҳисоблаш ва тезкорлик спорт турларига саралаб олишда, жумладан, енгил атлетикачиларни спринтерлик масофаларга саралашда ташхислаш комплексда фойдаланиш мумкин.

Олиб берилган тадқиқотлар шундан далолат берадики, тезлик сифатларини машқ қилдирса бўлади, лекин ушбу белгининг реакция қилиш меъёри тор, яъни ўзгарувчанлик чегараси кўп жиҳатдан генетик шартли, чунки туғма сифат наслдан-наслга ўтади. Демак, тезлик сифати наслга боғлиқ, бунга дерматоглифика кўрсаткичлари далил бўла олади. Жисмоний чидамлилиқ сифати эса ташқи шароитларга, жумладан, мақсадли таъсир қилувчи машғулот таъсирларига жуда ҳам боғлиқ. Шунинг учун “чидамлилиқ” дастури бўйича машқ қилган ушбу югурувчилар гуруҳида қатор жисмоний сифатларнинг катта ўсиши кузатилади.

Қисқа масофаларга югурувчиларнинг йиллик цикл давомидаги машғулот фаолияти таҳлили қуйидаги ҳулосага келишга имкон беради. Ишлаб чиқилган машғулот дастурлари деярли тўлиқлигича бажарилди. Машғулот жараёни ушбу кўрсаткич учун аввал ишлаб чиқилган спорт формасига эришиш қонуниятлари асосида ташкил қилинди, тажриба гуруҳларида жисмоний ва масофавий тайёргарликдаги таҳлил қилинаётган белгилар бўйича четга чиқишлар “окилона” динамика сифатида режалаштирилган кўрсаткичларга мос келади.

Туғма қобилиятларни ташхислаш учун генетик маркерларнинг идентификацияси ўтказилди, яъни тезкорлик сифатларини ривожлантиришга қаратилган машқларни бажаришга бўлган генетик мойиллик аниқланди. Дерматоглифика кўрсаткичлари орасида бармоқларнинг нақшлари, уйғунликлари ва умумий қирралар саноғи (УҚС) энг ахборотли ҳисобланади. 180-190 қирралар атрофида бўлган УҚС қийматлари ҳаракат сифатларининг юқори даражасини башорат қилувчи ишончли мезон саналади ва спринтер спортчиларни саралаб олишда фойдаланиш учун тавсия қилинади.

Адабиётлар

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Ўзбекистонда болалар спортини ривожлантириш тўғрисида” ги Фармони. –Тошкент: 2000.
2. Мирзаев М.О. Тактика бега на короткой дистанции: анализ, проблемы, перспективы современный взгляд на подготовку легкоатлетов. Монография. -М.: 2006. -С.54-67.
3. Павлова О.И. Комплексная система подготовки квалифицированных легкоатлетов на этапах становления спортивного мастерства. - М.: 2003. -С. 9-33.
4. Сафарова Д.Д. Феногенотипические особенности формирования морфотипов у спортсменов различных специализаций на этапе повышения спортивного мастерства. //Педагогика таълим. –Ташкент: 2003. №5. -С. 59-61.
5. Волков Н.И., Карасев А.В., Разумовский Е.А. Критерии специальной работоспособности и построение тренировки бег на короткой дистанции. Монография. -М.: 2006. -С. 35-57.
6. Янсен П. Основы управления подготовкой юных спортсменов. -М.: 2002. -С. 61-66.

РЕЗЮМЕ

Мақолада енгил атлетикачи югурувчиларнинг йиллик циклдаги тайёргарлигини режалаштириш ва ташкил этиш масалалари ёритилган.

РЕЗЮМЕ

В статье освещаются вопросы планирования и организации подготовки спортсменов по лёгкой атлетике в годичном цикле.

SUMMARY

The article deals with the issues of planning and organization of training sportsmen in athletics for a yearly cycle.