

**O'SMIRLIK DAVRIDA ANTROPOMETRIKA XUSUSIYATLAR VA
FUNKSIONAL TAYYORGARLIKNI KOMPLEKS BAHOLASH ORQALI
SHOSSECHI-VELOSIPEDCHILARNI TANLASH**

O.Y.Xolmurodov

O'zDJTSU Chirchiq, O'zbekiston

Dolzarbliqi. Maxsus tayyorgarlik tavsiflari bo'yicha SM o'quv-mashg'ulot guruhlarini komplektlash qonuniyatlari velosipedchilarda boshlang'ich tanlov va sport takomillashuvining kelgusi yillar mobaynida aniqlangan (shosse velosipedchilarda maxsus tayyorgarlikni baholash uchun individual poygalar tanlovi o'smirlik davrida yaqqolroq ifodalanuvchi shossedada individual va boshqa turdagi poyga (jamoaviy va guruh) natijalari orasida o'zaro ishonchli korrelyasion bog'liqlik mavjudligiga asoslangan – bizning ma'lumotlarimizga ko'ra $r = 0,365$ dan $0,497$; $R < 0,01$) natijalar orasidagi o'zaro aloqani (bog'liqlikni) tahlil qilish yo'li bilan o'rganilgan. Dastlabki xulosalarning muvofiqligi pedagogik tajriba jarayonida tekshirildi. Aniqlanishicha, maxsus tayyorgarlik testlari bo'yicha velosport bilan shug'ullanish uchun o'smirlarning yaroqlilik darajasini tashhislash ilmiy jihatdan asoslanmagan va jismoniy holatning eng axborotli ko'rsatkichlari bilan to'ldirilishi kerak.

Tadqiqotning maqsadi. O'smirlik davrida antropometrika xususiyatlar va funksional tayyorgarlikni kompleks baholash orqali shossechi-velosipedchilarni sarlashdan iborat.

Tadqiqot natijalari va ularning muhokamasi. Antropometrik mezonlarga ko'ra, tanlash tadqiqotlari maxsus tayyorgarlikning turli darajalariga ega bo'lgan O'zbekiston Milliy olimpiya qo'mitasi (MOQ) qoshidagi Ilmiy-tadqiqot laboratoriyasi materiallari bo'yicha o'tkazildi. Aniqlanishicha, shossechilarning antropometrik xususiyatlari yuqori darajadagi ko'rsatkichlarga ega, aynan: o'pkalarning tiriklik sig'imi o'quv mashg'ulot yig'inlari (O'TS), ko'krak qafasi aylanasi, dinamometriya va O'TS va o'lik (stanovoy) kuchni bo'y va vazn nisbatlarida ham. Barcha guruhlarda aniqlangan alomatlar bilvosita sportchilarda tashqi nafas apparatining funksional imkoniyatlari va kuch tayyorgarligini aks ettiradi; ko'p yillar davomida sport bilan shug'ullanish jarayonida, qoida bo'yicha, yaqqol ifodalangan antropometrik xususiyatlarga ega velosipedchilargina katta muvoffaqiyatlarga erishadilar.

1-jadvalda O'zbekiston MOQ qoshidagi Ilmiy-tadqiqot laboratoriyasi 30 nafar 13-14 yoshli velosipedchilarda aniqlagan antropometrik xususiyatlar tavsifi ballarda keltirilgan.

1-jadval

Boshlang'ich sport ixtisosligi davrida velosipedchilarining antropometrik xususiyatlarni kompleks baholash (n=30)

Antropometrik alomatlar	Qiymat 0,1 balla	Baho (ball)				
		1	2	3	4	5
O'pkalarning tiriklik sig'imi, ml	60	3500	4100	4700	5300	5900
O'TSning bo'yga nisbati, ml/sm	0,34	20,2	23,6	27,0	30,4	33,8
Ko'krak qafasi aylanasi (pauza), sm	0,3	84,0	87,0	90,0	93,0	96,0
O'ng qo'l panja kuchi, kg	0,7	31,0	38,0	45,0	52,0	59,0
Bel kuchi	2,0	90	110	130	150	170
Kuch tayyorgarligi indeksi	0,05	2,36	2,86	3,36	3,86	4,36

Izoh: kuch tayyorgarligi indeksi – kilogrammning har bir metr uchun kilogrammning kilogramm vazniga nisbati

Mashg'ulot ta'siri ostida velosipedchilarda fiziologik jarayonlarni iqtisodlash va charchoq holatida ishlash vaqtidagi organizm faoliyatining barqarorligini oshirishga olib

keluvchi ahamiyatli darajadagi funksional siljishlar kuzatiladi (V.V.Timoshenkov, 1994). Demak, asosida o'smirlik davrida sportchilar tanlovini amalga oshirish mumkin bo'lgan jismoniy holat alomatlarini kompleks baholashda funksional moslashish mexanizmlarini hisobga olish zarur.

Sinaluvchilar (30 nafar yosh velosipedchilar) yillik mashg'ulot sikllarining turli davrlarida ko'p karra veloergometrda templi va takroriy test jarayonlarida sinovdan o'tdilar.

Ushbu test sinovlari asosida shossechi-velosipedchilarning maxsus funksional tayyorgarligi (MFT) miqdoriy baholandi (2-jadval)

2-jadval

Shossechi-velosipedchilarda maxsus funksional tayyorgarlikni baholash

Funksional alomatlar	Qiymat 0,1 ball	Baho (ball)				
		1	2	3	4	5
Templi testga puls reaksiyasi	0,35	31,0	27,5	24,0	20,5	17,0
Tiklanishda puls miqdori	1,2	104	92,0	80,0	68,0	56,0
Maxsus ishchanlik qobiliyatlari	0,012	1,54	1,42	1,30	1,18	1,06
Tiklanish samaradorligi	0,06	4,70	4,10	3,50	2,90	2,30

Poygachilarning funksional holatida sodir bo'lgan o'zgarishlardan eng axborotli alomatlar quyidagilar – templi testlarga puls chastotasining reaksiyasi, templi testdan keyingi tiklanishning puls miqdori, maxsus ishchanlik qobiliyatlari koeffisienti va tiklanish samaradorligi. Maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari (pedallarni aylanish soni) bilan ma'lum nisbatda bo'lgan ushbu funksional alomatlar boshqalarga qaraganda yosh shossechi-velosipedchilarda funksional holat dinamikasi to'g'risida muhokama qilishga imkon beradi.

Sport mashg'ulotlarining muvoffaqiyati nafaqat funksional, balki organizmning jismoniy imkoniyatlarini, ayniqsa yosh velosipedchilarda nazorat qilish bilan uzviy bog'liqdir.

Hususan, biz murabbiy bilan birgalikda sodda apparatura va testlar (sinovlar) kompleksi yordamida sportchilarning imkoniyatlariga muvofiq ravishda mashg'ulot tartibini boshqardik.

Tadqiqot tajribalarini o'tkazish maqsadida biz tomonimizdan keng doiradagi nazorat sinovlari va testlarni o'rganib chiqish va ular ichidan aynan yosh velosipedchilarning natijalari bilan uzviy bog'liq bo'lganlarni tanlab olish vazifasi qo'yildi. Oldinga qo'yilgan vazifalarni hal etish uchun ikki yil mobaynida sport mashg'ulotlari jarayonida nazorat va test sinovlari o'tkazildi.

Test va me'yorlar yosh velosipedchilarning umumiy va maxsus hamda asosiy faoliyat turlari bo'yicha shug'ullanganlik darajasini aniqlash uchun tanlab olindi. Jami 60 dan ortiq nazorat va test sinovlaridan foydalanildi. Yuqori korrelyasiyaga ega bo'lgan maxsus chidamlilikni aniqlash uchun testlar juda murakkab hisoblandi.

Maxsus chidamlilik testini o'tkazish uchun tormoz qurilmasi bilan oddiy komplektasiyali velostanok qo'llanildi.

Bizning tadqiqotda pedallarning bitta aylanasi uchun 17,3 kg/m.ni tashkil qildi. Shuningdek pedallarni aylantirish sur'ati 106 ayl/daq. va davomiyligi 4 daqiqani tashkil qildi. Velosipedchi trekda 1-razryad me'yorini bajarishdagi kabi ishni amalga oshirdi. Maxsus chidamlilik testi shundan iborat bo'ldiki, velosipedchi POLAR yoki GARMIN bo'yicha o'zini o'zi nazorat qilish bilan birga belgilangan sur'atda pedallarni aylantirishi kerak. Agar pedallarni aylantirish sur'ati asta-sekin pasaysa, unda mashq to'xtatilib, velosipedchining ish vaqti qayd etildi.

Tadqiqot jarayonida bajarilgan test natijalari nafaqat 4 km masofaga musobaqa natijalari, balki boshqa ancha uzoq masofalar bo'yicha musobaqa natijalari bilan yuqori korrelyasiya koeffisientiga ega ekanligi ko'rsatdi.

VOLUME-2, ISSUE-1

Boshqa testlar tanlovi unchalik qiyinchilik tug'dirmadi, tajriba tekshiruvi ularni musobaqa natijalari bilan yetarli darajada korrelyasion bog'liqligini aniqlab berdi.

Korrelyasiya natijalari bo'yicha testlar majmuasi va nazorat sinovlari tanlab olindi (3-jadval).

3-jadval

Taklif qilingan testlar majmuasi va nazorat sinovlari

Testlar va nazorat sinovlarining ustuvor yo'nalishi	Testlar va nazorat sinovlarining mazmuni	Me'yor va natija (100%)
1. Umumiy shug'ullanganlikni aniqlash	1. 60 m.ga yugurish, joydan start	9 da. 3 soniya - 9 daq. 9 soniya
	2. 800 m.ga yugurish, joydan start	2 daq. 40 soniya-3.00
	3. Joydan o'n xatlab sakrash	28 m
	4. Balandga (yuqoriga) sakrash	70 sm
	5. Tayanib yotishdan qo'llarni bukish va yozish	Oxirigi kuchgacha
2. Maxsus shug'ullanganlikni aniqlash	4. 16 kg yuk bilan oyoqlarni 90° burchakgacha bukish (sur'at – 1 soniyada 1 marta, vaqtga)	1 daq. 30 s
	5. Shaxsiy vazndan 70-75% og'ir shtanga bilan o'tirib-turish (sur'at – 2 soniyada 1 marta, vaqtga)	2 daq.
	6. 10 soniya davomida velostanokda pedallarni aylantirish	40 ayl.
	7. Vaqtga standart ish bajarish (kuchlanish – 7 kg, sur'at – 106 ayl/daq. ≈ 30 kgm/soniya)	4 daq.
3. Sport faoliyatining asosiy turlarida shug'ullanganlikni aniqlash	1. 200 m.ga git, yurishda	12 soniya
	2. 200 m.ga git, joydan start	16,5 soniya
	3. Maksimaldan 75% tezlik bilan vaqtga haydash	4 daq.

Taqdim etilgan barcha testlar sport natijalari bilan 0,5 dan 0,8 va undan yuqori korrelyasion aloqaga ega.

Tayyorgarlik va musobaqa davrlarida testlar dasturi bo'yicha tekshiruvlar ikki marta, alohida testlar esa – tez-tez (har hafta va har oy) o'tkazib borildi. 3.4-jadvalda olingan natijalar bo'yicha xulosalar shakllantirildi va umumlashtirildi.

4-jadval

2018-2019 yillarda yosh shossechi-velosipedchilar guruhining test va nazorat sinov natijalarining qiyosiy tahlili

Nazorat sinov va test turlari	2018 yilning o'rtacha natijasi	mi	Sinaluvchilar soni	2019 yilning o'rtacha natijasi	mi	Sinaluvchilar soni

I 1	Umumiy shug'ullanganlikni aniqlash 60 m.ga yugurish, joydan past start	9,3 soniya	0,28	19	8,7 soniya	0,26	19
2	800 m.ga yugurish, joydan start	2:58.24	3,68	20	2:43.24	3,45	20
3	Joydan o'n xatlab sakrash	26 m 80 sm	0,76	20	27 m 40 sm	0,71	20
4	Balandga sakrash	63,7 sm	1,82	19	65,6 sm	1,64	19
5	Tayanib yotishdan qo'llarni bukish va yozish	Oxirgi kuchgacha		20	Oxirgi kuchgacha		20
II 1	Maxsus shug'ullanganlikni aniqlash 16 kg yuk bilan oyoqlarni 90° burchakgacha bukish (sur'at – 1 soniyada 1 marta, vaqtga)	1 daq. 49 s	2,75	19	1 daq. 57 s	2,43	19
2	Shaxsiy vazndan 70-75% og'ir shtanga bilan o'tirib-turish (sur'at – 2 soniyada 1 marta, vaqtga)	2 daq. 32 s	3,17	19	2 daq. 56 s	3,06	19
3	10 soniya davomida velostanokda pedallarni aylantirish	37 ayl.	0,35	20	38 ayl.	0,29	20
4	Vaqtga starndart ish bajarish (kuchlanish – 7 kg, sur'at – 106 ayl./daq. ≈ 30 kgm/soniya)	176 soniya	4,45	19	206 soniya	4,12	19
III 1	Sport faoliyatining asosiy turlarida shug'ullanganlikni aniqlash 200 m.ga git, yurishdan	13,2 soniya	0,3	18	12,0 soniya	0,28	18
2	200 m.ga git, joydan start	17,8 soniya	0,36	18	17,2 soniya	0,32	18
3	Maksimaldan 75% tezlik bilan vaqtga haydash	3 daq. 6 s	4,85	19	3 daq. 34 s	4,16	19

Xulosa o'rnida jadvaldan ko'rinib turibdiki, ikki yil davomida shug'ullanuvchilar erishgan natijalarining o'rtacha darajasi hamda nazorat sinov ko'rsatkichlari ahamiyatli darajada oshgan. Bu o'z navbatida, o'quv-mashg'ulot jarayoni to'g'ri tuzilganligi kabi, test va nazorat sinovlarini asosiy sport faoliyati bilan o'zaro yuqori darajada aloqaga ega ekanligi to'g'risida ham ta'kidlab o'tishga imkon beradi.

