O‘RTA MASOFAGA YUGURUVCHILARNING YILLIK MASHG‘ULOT YUKLAMALARINI BOSQICHLI TAQSIMLASH

Shonazarov Javohir Sirojiddin o‘g‘li - Guliston davlat pedagogika instituti talabasi
e-mail: shonazarovjavohir@gmail.com

Annotatsiya. Bugungi kunda yengil atletika sport turining o‘rta masofaga yugurish ixtisosligi bo‘yicha sportchilarni tayyorlash tizimini zamon talablariga moslashtirish, yillik tayyorgarlik siklida jismoniy, texnik, taktik, psixologik va funksional tayyorgarlikni hisobga olgan holda mashg‘ulot vosita va usullarini oqilona qo‘llash yuzasidan ilmiy izlanishlari olib borilmoqda [6, 7]. Shuningdek, o‘rta masofaga yuguruvchilar sport formasini yillik tayyorgarlik siklida shakllanishi va musobaqalar davrida barqarorligiga erishish muammosi doimiy ravishda takomillashtirishni, malakali o‘rta masofaga yuguruvchilarning sport

formasini yillik tayyorgarlik siklida ixtisoslik xususiyatlaridan kelib chiqqan holda majmuali baholash mezonlarni ishlab chiqish zaruriyati yuzaga kelmoqda. Sport formasini bosqichli takomillashtirish orqali musobaqalar davrida barqarorlashtiruvchi dasturlarni yaratish hamdamashg‘ulotlar jarayoniga tadbiq etish kabi o‘z yechimini kutayotgan muammolar dunyo miqyosida ilmiy va amaliy jihatdan asoslashni talab etayotganligini ko‘rishimiz mumkin [2, 3, 5]. O‘rta masofaga yuguruvchilar yillik tayyorgarlik mashg‘ulotlari jarayonida sport formasi tashkil topishiga hamda musobaqalar davrida barqaror ushlab turilishiga mikrosikllarni tizmli va bosqichli holda qo‘llash asosiy sabablardan birini sanalib natijalar oshishiga xizmat qiladi [1, 4].

Kalit so‘zlar: Kuzgi-qishki mikrosikllar, musobaqa davri, tortuvchi mikrosikl, rivojlantiruvchi mikrosikl, tahlil, usul.

Tadqiqotning maqsadi. O‘rta masofaga yuguruvchilarning yillik tayyorgarlik siklida kuzgiqishki mikrosikllarni tizimli ishlab chiqish va yuklamalarni bosqichli taqsimlash orqali samaradorligini tahlil qilishdan iborat. Tadqiqotning vazifalari: - o‘rta masofaga yuguruvchilarning yillik tayyorgarlik siklida kuzgi-qishki mikrosikllar bo‘yicha yuklamalarni bosqichli taqsimlash; - o‘rta masofaga yuguruvchilarning yillik tayyorgarlik siklida kuzgi-qishki mikrosikllar bo‘yicha yuklamalarni bosqichli taqsimlash samaradorligini tahlil qilish.

Tadqiqotni tashkil qilish uslublari. Pedogogik kuzatuv, nazariy tahlil va umumlashtirish, matematik-statistik usullar qo‘llanildi. Tadqiqot natijalari va muhokamasi. Bir yilda tayyorgarlik guruhlari bo‘yicha 200 - 260 mashg‘ulot o‘tkaziladi. Tayyorlov davrida shug‘ullanuvchilar haftasiga 4 - 6 marta mashg‘ulot olib boradilar. Bahorgi bosqich boshlangancha haftasiga ko‘pi bilan 4 - 6 marta shug‘ullanadilar. Mashg‘ulotlar asosan 1,5 - 2 soatgacha davom etadi. Yozdagi yutuqlar uchun qishda zamin yaratish lozim. Shuning uchun, kichik va o‘rtacha jadallikda juda katta ish hajmini bajarish kerak bo‘ladi. Yugurish turlarida sportchilar funksional imkoniyatlarini oshirishda chidamlilik jismoniy sifatining zarur darajada rivojlanganligi muhim ahamiyat kasb etadi. Chidamlilikni rivojlantirishda bir maromli, takroriy, o‘zgaruvchan, oraliqli usullar va ularning turlicha uyg‘unlashtirilgan variantlari qo‘llanishi mumkin. Mashg‘ulotda ish qobiliyatini tiklash xususiyati-faol yugurish, yurish, bo‘shashtiruvchi mashqlardan iborat bo‘lishi zarur. O‘rta masofaga yuguruvchilar yillik tayyorgarlik mashg‘ulotlarida mikrosikllar tuzilishining kuzgi-qishki tayyorgarlik bosqichlari uchun alohida ishlab chiqilib tadqiqot jarayoniga tadbiq etilishi ushbu tadqiqotning samaradorligini asoslashda asosiy mazmunni ifoda etadi. I kuzgi - qishki tayyorgarlik bosqichi: Sentabr oyidagi umumiy yuklamalar hajmi 71,6 km.-100 %: aerob yo‘nalishda 58 km. -81 %, aralash yuklamalar 2 km. -2,8 %, anaerob yuklamalar 9 km.-13 % hamda sakrash mashqlari yuklamalari 1.6 km. -2.6 % ni

tashkil etdi. Oktabr oyidagi umumiy yuklamalar hajmi 398 km. -100 % aerob yo‘nalishda 350 km. -88 %, aralash yuklamalar 28 km. -7 %, anaerob yuklamalar 18,5 km. -4,6 % hamda sakrash mashqlari yuklamalari 1,5 km. -0,4 % ni tashkil etdi. Noyabr oyidagi umumiy yuklamalar hajmi 193 km. -100 % aerob yo‘nalishda 157 km. -81 %, aralash yuklamalar 15 km. -7,7 % hamda anaerob yuklamalar 21,9 km. -11,3 % ni tashkil etdi. Dekabr oyidagi umumiy yuklamalar hajmi 281,88 km. -100 %: aerob yo‘nalishda 249 km. - 88,3 %, aralash yuklamalar 14 km. -5 %, anaerob yuklamalar 16 km. -5,5 % hamda sakrash mashqlari yuklamalar 2,88 km. -1 % ni tashkil etdi. Tayyorlov davrida (kuzgi - qishki mashg‘ulot) umumiy rivojlantiradigan va maxsus tayyorlov mashqlari asosiy o‘rinda turadi. Tayanib sakrash, snaryadlar va tabiiy to‘siqlardan o‘tish, sonni baland ko‘tarib yugurish yoki yurish kabi mashqlar orqali, oyoq muskullari bilan paylarni mustahkamlashga alohida e’tibor beriladi. Yugurish harakati uchun tananing umumiy og‘irlik markazini oldinga siljitish, bir oyog‘i bilan itarish va bir vaqtning o‘zida ikkinchi oyog‘ini keyingi qo‘llab -quvvatlash uchun oldinga olib borish, havoda uchish va erkin oyoqqa qo‘nishdan hosil bo‘ladi. Qo‘ngandan so‘ng, yuguruvchining tanasi olingan inersiya tufayli yana oldinga siljiydi, “yangi” bo‘sh oyog‘i oldinga suriladi, ikkinchisi esa qaytariladi, havoda uchadi, qo‘nishadi va hokazo. O‘rta va uzoq masofaga yuguruvchilar uchun qadam uzunligi muhimroqdir. Qadamlarning uzunligi va chastotasining kombinasiyasi optimal bo‘lishi kerak. “Tezlik chegarasiga ko‘tarilishi bilan qadamlar chastotasi hal qiluvchi rol o‘ynay boshlaydi, uzoq masofalarga sekinroq tezlikda yugurishda esa qadam uzunligi hal qiluvchi rol o‘ynaydi”. O‘rta va uzoq masofalarga yugurishda organizmning kislorodga bo‘lgan ehtiyoji keskin ortadi. Yugurish paytida nafas olish tabiiy, ritmik va chuqur bo‘lishi kerak. U bir vaqtning o‘zida burun va og‘iz orqali yoki ko‘pincha faqat og‘iz orqali nafas olinadi. Yugurish boshida nafas olish tezligi nisbatan past. Odatda, har bir nafas olish va chiqarish uchun 3 - 4 qadam qo‘yiladi. Charchoqning boshlanishi bilan nafas tezlashadi, nafas olish bir qadam, nafas chiqarishda boshqa yuklamani bajarish mumkin.

Nafas olish ritmi yugurish ritmiga mos keladi. O‘rta masofaga yuguruvchilar yillik tayyorgarlik mashg‘ulotlari uchun ishlab chiqilgan kuzgiqishki mikrosikllari yuklamalarini bosqichli holda mashg‘ulotlarda qo‘llash orqali o‘tkazilgan tadqiqotimizda aynan mashg‘ulot jarayonida tayyorgarlik haftalari bo‘yicha mashg‘ulotlarda olib borildi hamda olingan ma’lumotlarni tahlil qilish va umumlashtirish, tadqiqotdan kutilgan samaradorlikka erishganligimizni asoslab bergan holda aniq xulosalar shakllanishiga xizmat qildi.

Xulosalar. O‘rta masofaga yuguruvchilar yillik tayyorgarlik mashg‘ulotlari kuzgi-qishki mikrosikllar yuklamalarini bosqichli holda mashg‘ulotlarga tadbiq etilishi asosida pedagogik tadqiqot natijalaridan kelib chiqib aytishimiz mumkinki,

o‘rta masofaga yuguruvchilar sport formasini yillik tayyorgarlik mashg‘ulotlarining musobaqalar davrida barqaror ushlab turishda sport turining xususiyatlari va sportchilar malakasini hisobga olgan xolda yondashish maqsadga muvofiq.

ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Бондарчук А.П. “Управление тренровчним процсесом спорцменов високого класса”. - М.: Олимпия пресс 2007 г. 148 с.
2. Сафарова Д.Д., Сейдалийева Л.Д., Султанова Ю.М., Нурбайев Б.Ш., Мусайева У.А., Серебрякова В.В., Сагатов Д.А. “Спорт физиологияси”. дарслик. Тошкент 2018 йил. 157 бет.
3. Олимов М.С. “Югуриш турларида енгил атлетикачи талабаларни тайёрлашнинг илмий педагогик асослари” (югуриш турлари мисолида). п.ф.д. (DSc) диссетацияси. Ўз Рес. ОАК. 13.00.04. Ч-2023. 208 б.
4. Khurshid Kurbonov. “The analysis of sustaining the sport form of middledistance runners during competitions”. Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal Volume 2022/Issue 5. ISSN 2181-6131. P. 173-186.
5. Khurshid Kurbonov. The effectiveness of the phased application of a set of special exercises aimed at improving athletic fitness during the annual training of middle-distance runners. Eurasian Journal of Sport Science Tachkent. 2024; 1(1): 38-43 https://eajss.uz.
6. Qurbonov X.X. “O‘rta masofaga yuguruvchilarning sport formasiga tasir etuvchi omillarni aniqlash va jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish samaradorligi”. “Fan sportga” ilmiy-nazariy jurnal. 2022/8. ISSN 2181-7804. -B. 28.
7. Qurbonov X.X. O‘rta masofalarga yuguruvchilarning yillik tayyorgarlik mashg‘ulotlar jarayonida sport formasini takomillashtirish samaradorligi. O‘z Res. OAK. p.f.b.f.d. (PhD) dissertatsiya. Chirchiq-2024. –B. 93-95.