

## SPORT TAKOMILLASHUV BOSQICHIDA UZOQ MASOFALARGA YUGURUVCHI SPORTCHILARNING MUSOBAQA OLDI DAVRI MASHG'ULOT JARAYONLARI

<https://doi.org/10.5281/zenodo.11393750>

**Ummatov Nozim Raimjonovich**

*Namangan davlat pedagogika instituti*

### **Annotatsiya**

*Mamlakatimizdagi va xorijlik eng kuchli yuguruvchilarni tayyorlash tajribasi shundan dalolat beradiki, o'rta masofalarga yugurish - yengil atletikaning eng ko'p mehnat talab qiladigan turi bo'lib, uzoq yillar davomidagi tizimli va qattiq mashg'ulotlarni talab qiladi, shuning uchun yildan-yilga mashg'ulot yuklamalari hajmi hamda shiddatini oshirib borib, tezlik va chidamlilikni oshirishga mo'ljallangan mashqlarning uzoq muddatli ta'sir ko'rsatish omili yuksak sport mahoratini egallash yo'lida hal etuvchi ahamiyatga ega bo'ladi.*

### **Kalit so'zlar**

*Sport mashg'ulotlari, yugurish, yengil atletika, o'rta va uzoq masofaga yugurish*

Yuguruvchilar, agar boshqa sport turlaridagi boshlang'ich tayyorgarligini hisobga olmasak, 8-10-yil davomida tinimsiz mashq qilganlarida, odatda, 20-26 yoshlarga borib, o'zlarining eng yaxshi natijalariga erishadilar. Demak, o'rta masofalarda yugurish bo'yicha yuqori natijalarga erishishni maqsad qilib qo'ygan yosh yuguruvchi tayyorgarlikni imkon qadar ertaroq, ko'pi bilan 13-15 yoshlarida boshlashi kerak. O'rta va uzoq masofaga yugurish bilan shug'ullanmoqchi bo'lgan o'g'il-qizlarni yugurish bilan shug'ullantirishda avval harakatli va sport o'yinlari hamda sport turlari zaxirasidagi turli-tuman vositalarni keng qo'llagan holda boshlang'ich umumiy jismoniy tayyorgarligini tarbiyalash maqsadga muvofiqdir. Shunday qilib, bo'lajak yosh yuguruvchining tayyorgarligi, aslida 10-11 yoshlik davridan boshlanishi lozim. Yosh yuguruvchilarning tayyorgarlik tizimidagi eng sezilarli xatolarga quyidagilarni kiritish mumkin:

1. O'rta masofalarga yugurishga ixtisoslashuvdan avval umum jismoniy tayyorgarlikning yo'qligi.
2. Yugurish bilan muntazam mashg'ulotlarning kech boshlangani.
3. Tor ixtisoslik vositalari (qattiq tezlikda yugurish shiddatli oraliqli tayyorgarlik) yordamida tayyorgarlikning jadallashtirilgan usuli.

4. Mashg'ulotlar jarayonida har tomonlama yugurish tayyorgarligiga e'tibor bermaslik.

5. Yosh yuguruvchilarni tayyorlashda istiqbol rejalashtirish tamoyilining yo'qligi.

6. Murabbiylar uchun o'quv-uslubiy qo'llanmalarni yetishmasligi.

7. Murabbiylar yillik tayyorgarlik sikllarida mashg'ulot yuklamalarini oldindan rejalashtirmaganligi.

8. Yillik nazorat va musobaqa natijalarini tahlil etmasligi.

Mashg'ulot yuklamalarining kichik hajmi va kuchli shiddati garchi nisbatan qisqa muddatlarda natijalarning yuqoriga siljishiga olib kelsa ham, lekin odatda, yosh yuguruvchini istiqboldan mahrum etib, sportga qiziqishni so'ndiradi. Mamlakatimiz va chet elning eng yaxshi yuguruvchilari mashg'ulot uslubiyatini bosqichma-bosqich olib borilishini eng yaxshi usullaridan hisoblashadi. Yosh yuguruvchi mashg'ulotlarining birinchi bosqichida jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanish ko'nikmasi hosil qilinadi va ular orasida umumiy chidamlilikni rivojlantiruvchi mashqlar katta o'rin egallashi kerak. Umumiy jismoniy tayyorgarlik tabiat qo'ynida va zalda o'tkaziladigan turli o'yinlar hamda sport o'yinlari shuningdek, siklik sport turlari (velosiped, yurish, kross yugurish) bilan shug'ullanish yordamida oshiriladi. Har tomonlama jismoniy va harakat tayyorgarligi yaxshi egallangach, tayyorgarlikning ikkinchi bosqichiga o'tiladi, bunda mashg'ulotning vosita va usullari ancha ixtisoslashgan bo'ladi. Ikkinchi bosqichda muayyan nisbatlarda yuguruvchining barcha asosiy sifatlarini (kuch, tezkorlik va chidamlilik) rivojlantirishga ahamiyat beriladi, lekin avvalgidek mashg'ulotlarda umumiy chidamlilikni yanada rivojlantirish eng muhim bo'lib qolaveradi. Va, nihoyat, so'nggi bosqichda yuguruvchining chinakam mahoratiga ishlov beriladi, uning zaxiradagi butun imkoniyatlari ochiladi, maxsus mashg'ulotlar ancha jadal o'tkaziladi, boshqa mashq turlari qo'shimcha hisoblanadi. O'rta va uzoq masofalarga yugurishda zamonaviy mashg'ulotlar tizimi quyidagi xususiyatlari bilan ajralib turadi:

1. Umumiy yuklama hajmi, shiddat nuqtayi nazaridan nihoyatda keng ko'lam hosil qiladi, bunda umumiy (aerob) chidamlilikni, ya'ni uzoq muddatli va katta tezlik bilan yugurishda kislorod muvozanati holatini imkon boricha rivojlantirish birinchi o'ringa qo'yiladi. Masalan, dunyoning yetakchi yuguruvchilari so'nggi yillarda yugurish shiddatini pasaytirmagan holda yillik kilometraj hajmini 200-250% ga oshirdilar.

2. Musobaqa davrida tayyorgarlik davriga nisbatan umumiy chidamlilikni rivojlantiruvchi yuklama hajmi eng kam darajada pasayadi. Yuqori malakali

yuguruvchilaming mashg'ulotlari yuklamalarini tahlil qilganda, musobaqalashuv davrida umumiy chidamlilikni rivojlantiruvchi yuklamalar hajmi tayyorgarlik davriga taqqoslaganda, ko'pi bilan 25% ga kamayganligini ko'ramiz.

3. Yillik mashg'ulotlar siklida umumiy va maxsus chidamlilikni rivojlantiruvchi vosita va usullar optimal nisbatda bo'ladi. Tajribadan ma'lumki, umumiy chidamlilik darajasi sport natijalarining o'sishiga jiddiy ta'sir ko'rsatadi. Eng kuchli yuguruvchilarda umumiy chidamlilikni rivojlantiruvchi yillik mashg'ulotlar hajmi yugurib o'tiladigan kilomctrajning 90% dan ziyod qismini tashkil etadi.

4. Yillik mashg'ulotlar siklida umumiy va maxsus chidamlilikning izchil rivojlantirilishi. Tayyorgarlik davri boshlarida asosiy e'tibor umumiy chidamlilikni rivojlantirishga, musobaqalar mavsumiga yaqinroq va maxsus chidamlilikni oshirishga qaratiladi.

5. Tayyorgarlik davri mashg'ulotlari darslarida maksimal yuklamalarga erishish maqsad qilib qo'yiladi.

O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilaming mashg'ulotlarida asosan takroriy va o'zgaruvchan usullaming ikki shaklidan foydalaniladi:

a) eng yuqori natijaning 80-90%ga muvofiq tezlik bilan uzun kesmalarda (800-1000-2000-3000-5000 va 10000 m) yugurish;

b) musobaqa sharoitiga yaqin maxsus chidamlilikni rivojlantirish uchun eng yaxshi natijaning 90% dan ziyod tezlik bilan 100 dan 600 m gacha kesmalarda yugurish. Har ikkala variantda ham «tanaffusdan avval tezlik» tamoyiliga rioya qilinadi. Yuguruvchi navbatdagi kesmani belgilangan vaqtda yugurib o'tishga tayyor ekanligiga ishonch hosil qilmagunicha dam oladi.

1. Nazoratning ta'sirchan tizimi amal qiladi. Masalan, 800 va 1500 m masofalarda kislorod tanqisligi sharoitida, shuningdek, 3000 dan 10000 m gacha masofalarda kislorod muvozanati sharoitida ish qobiliyatini muntazam nazorat qilish.

2. Mashg'ulotning psixologik ta'siri. Mashg'ulotni maksimal ish qobiliyatida namoyish etilishi uchun mashg'ulot yuklamasi xususiyatlariga o'xsnash bo'lishi shart. Shunday qilib, o'rta va uzoq masofalarga yugurishda natijalaming yanada o'sib borishi uchun, eng avvalo, yuklamaning hajmi va shiddatini asta-sekin yilmayil oshirib borish kerak, chunki umumiy chidamlilik darajasi maxsus chidamlilikni rivojlantirish uchun qulay sharoit yaratadi va o'rta masofalarga yugurishda ko'rsatkichlaming oshishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Demak, o'rta masofalarga yugurish mashg'ulotlarining zamonaviy tizimi quyidagi xususiyatlarga ega:

1. Mashg'ulot jarayonining uzluksizligi.

2. Jismoniy va harakat tayyorgarligining serqirraligi.

3. Mashg'ulot yuklamalarini miqdorini izchilligi.

4. Mashg'ulotlarni tashkil etishda sikllilik.

5. Mashg'ulotni faol dam olish bilan uyg'unlashtirish.

6. Mashg'ulot jarayonini individuallashtirish.

7. Mashg'ulotning vosita va usullari hamda mashq qilinayotgan masofa, kundalik mashqlarning hajmi hamda shiddati orasidagi nisbatning optimalligi.

Bugungi kunda o'rta va uzoq masofalarga yuguruvchi har tomonlama tayyorgarliksiz (yugurish. texnik. taktik va psixologik) yuqori natijalarga erisholmaydi, yirik xalqaro musobaqalardagi g'alabalar to'g'risida-ku, umuman o'ylamasam ham bo'ladi. Sportchining eng muhim sifat va ko'nikmalari takomillashuvining barcha bosqichlarida mashg'ulot va tarbiyaning xilma-xil vosita hamda usullari yordamida sayqal toptirib borilishi zarur. Aynan shuning uchun ham dunyoning eng yetuk yuguruvchilari, odatda, keng yugurish diapazoniga ega boiadi.

#### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi O'zbekiston Respublikasi Qonuni / Xalq so'zi gazetasi, 2015, 5-sentabr.

2. Matkarimov R.M. / Darslik. O g'ir atletika. - T., 2015, 175 b.

3. Qudratov R.Q. / Darslik. Yengil adetika. - T., 2012, 384 b.

4. Германов Г.Н. Технологии модульно-целевого построения тренировочных заданий в микроструктуре тренировки юных спортсменов при разработке учебных программ для детско-юношеских спортивных школ // Физическая культура и здоровье. 2007, №1 (1 1), 19-27 с.

5. Ю.Губа В.П. Индивидуализация подготовки юных спортсменов / В.П.Губа, П.В.Квашук, В.Г.Никитушкин. - М.: Физкультура и спорт, 2009, 76 с.

6. Губа В.П. Резервные возможности спортсменов / В.П.Губа, Н.Н.Чесноков. -М.: Физическая культура, 2008, 146 с.

7. Жилкин А.И. и др. Легкая атлетика. Учебное пособие. - М.: Издательство «Академия», 2009, 464 с. 13.Зеличенко В.Б. Легкая атлетика: критерии отбора /В.Б.Зеличенко, В.Г.Ннкитлшкин, В.П.Губа. - М.: Терра-спорт, 2000, 240 с.

8. Бауэр В.Г. Научно-организационные основы системы подготовки спортивного резерва в Российской Федерации. Автореф. дисс. ... канд. пед. наук - М., 1994, 25 с.