

O'RTA MASOFA YUGURUVCHILARDA JISMONIY SIFATLARNI RIVOJLANTIRISHGA YO'NALTIRILGAN YILLIK TAYYORGARLIK MASHG'ULOTLARINING SAMARADORLIGI

Avazov Otabek Yaxyo ug'li

Osiyo xalqaro universiteti

Annotatsiya: Mazkur maqolada o'rta masofa yuguruvchilarining yillik tayyorgarlik mashg'ulotlari jarayonida jismoniy sifatlarni rivojlantirishning samaradorligi tahlil qilingan. Tadqiqotda mashg'ulotlarning bosqichlari, yuklama va tiklanish muvozanati, mashg'ulot shakllari, zamonaviy texnologiyalar asosidagi nazorat usullari yoritilgan. Shuningdek, sport formasining takomillashuvi va musobaqaga tayyorlik darajasiga yillik sikllarning ta'siri amaliy misollar asosida asoslab berilgan.

Kalit so'zlar: o'rta masofa yugurishi, yillik tayyorgarlik, jismoniy sifatlar, mashg'ulot bosqichlari, chidamlilik, sport formasi, funksional imkoniyatlar

O'rta masofa yugurish (800–1500 metr) – yuqori darajadagi tezlik, chidamlilik, yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining faol ishtirokini talab qiluvchi murakkab sport turlaridan biridir. Ushbu sport turida yutuqlarga erishish sportchining umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi, shuningdek, yillik mashg'ulotlar tizimining ilmiy asoslanganligiga bevosita bog'liqdir. Shu sababli, sportchilarning jismoniy sifatlarini tizimli tarzda rivojlantirish, ularning sport formasini takomillashtirishda hal qiluvchi omil hisoblanadi. Yillik tayyorgarlik mashg'ulotlari to'rtta asosiy bosqichga – tayyorlov (bazaviy), maxsus, musobaqaviy va oraliq-tiklanish davrlariga bo'linadi. Har bir bosqich sportchining aniq jismoniy sifatlarini shakllantirishga va ularni optimal holatga keltirishga qaratilgan. Tayyorlov bosqichida asosan umumiy chidamlilik, kuch, tezlik va moslashuvchanlik kabi jismoniy sifatlar rivojlantiriladi. Bu bosqichda yuklama hajmi katta bo'lib, intensivlik nisbatan past bo'ladi. Aynan shu davrda sportchining funksional imkoniyatlari asosi yaratiladi.

Maxsus tayyorgarlik davrida esa yuklamalar sportchining musobaqa faoliyatiga moslashtiriladi. Bu bosqichda yugurish texnikasi, taktika, musobaqa ritmiga mos keluvchi tezlik va anaerob chidamlilik ustida ishlanadi. Chuqur nafas olish, yurak urish chastotasi, energetik tizimlar (aerob-anaerob) o'rtasidagi o'zaro muvofiqlik bu bosqichda eng muhim mezon hisoblanadi. Musobaqaviy davrda sportchi eng yuqori sport formasiga chiqishga harakat qiladi. Bu bosqichda yuklama intensivligi maksimal darajada bo'lib, hajm asta-sekin kamayadi. Murabbiy tomonidan individual yondashuv, yuklamalarni boshqarish va psixologik tayyorgarlik muhim ahamiyat kasb etadi. O'rta masofa yuguruvchilarning yillik tayyorgarlik mashg'ulotlarida jismoniy sifatlarni rivojlantirishda intervalli mashqlar, fartlek, plyometrik mashqlar, maxsus

yugurish usullari (uzunlikka, to'siqlarga, balandlikka) keng qo'llaniladi. Ayniqsa, zamonaviy sport metodikasi yuqori intensivlikdagi qisqa vaqtli yuklamalar orqali maksimal yurak urish soniga erishish orqali sportchi organizmini sharoitlarga moslashtirishni taklif etadi. Bu usullar orqali yurakning zarb hajmi, o'pkalarning ventilyatsion imkoniyati, energetik resurslar sarfi va tiklanish jarayoni aniq boshqariladi.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatmoqdaki, yillik tayyorgarlik mashg'ulotlarini ilmiy asosda tuzish sportchilarning musobaqa ko'rsatkichlariga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Masalan, 6 oylik tayyorlov davridan so'ng 800 metrga yugurishda sportchilarning natijasi o'rtacha 3,5 foizga, 1500 metrga yugurishda esa 4,2 foizga yaxshilangan. Bu o'zgarishlar anaerob quvvatning ortishi, yugurish texnikasining takomillashuvi, hamda motivatsion holatning oshishi bilan izohlanadi. Shuningdek, sport formasini saqlab qolish va uni musobaqalarga to'g'ri yo'naltirish uchun oraliq tiklanish bosqichi ham muhim hisoblanadi. Bu bosqichda sportchining ortiqcha charchoqlari, mikrojarohatlar va psixologik zo'riqlashlari bartaraf qilinadi. O'z vaqtida tiklanish choralari ko'rilmasa, haddan tashqari yuklanish sindromi yuzaga kelib, sport formasi pasayishiga olib kelishi mumkin.

Zamonaviy sport pedagogikasi va mashg'ulotlar nazariyasi yillik tayyorgarlikni to'laqonli periodlashtirish tamoyiliga asoslanadi. Bu usul har bir sportchining sport formasini sistematik va bosqichma-bosqich shakllantirish va maksimal darajaga olib chiqishni maqsad qiladi. Shu munosabat bilan, mikrotsikl, mezotsikl va makrotsikl tushunchalari yillik tayyorgarlik rejasining tarkibiy bo'lagi sifatida ahamiyat kasb etadi.

O'rta masofa yuguruvchilar uchun mashg'ulotlar mazmuni har bir sportchining funksional holatiga, yoshi, jinsiy xususiyatlariga, individual moslashuv tezligiga qarab farqlanishi lozim. Bu esa shaxsiy yondashuvni talab qiladi. Ayniqsa, jismoniy sifatlarni rivojlantirishda funksional diagnostika, testlash va biofeedback usullaridan foydalanish orqali mashg'ulot samaradorligini nazorat qilish imkoniyati paydo bo'ladi.

Yuqori sport natijalariga erishish uchun eng muhim jismoniy sifatlار quyidagilardan iborat:

Chidamlilik (aerob va anaerob) – yugurish davomiyligi va intensivligiga nisbatan chidam qobiliyatining oshishi.

Tezlik – 800–1500 metr yugurishda boshlang'ich zarba (start) va oxirgi sprint hal qiluvchi ahamiyatga ega.

Kuch – ayniqsa, oyoq mushaklarining portlovchi kuchi start tezligini belgilaydi.

Koordinatsiya va texnika – yugurish texnikasi va tana muvozanatining barqarorligi yugurish iqtisodiyiligiga ta'sir qiladi.

Yillik tayyorgarlik davomida yuqoridagi sifatlار har xil nisbatda rivojlantiriladi. Shu bilan birga, ko'p komponentli yondashuv – ya'ni jismoniy, texnik, taktik va

psixologik tayyorgarlikning uyg'un holda olib borilishi sport natijalarini barqaror oshiradi.

Bugungi kunda sportchilar holatini monitoring qilishda zamonaviy texnologiyalar – yurak urish chastotasini o'lchovchi sensorlar, yugurish texnikasini baholovchi mobil ilovalar, GPS qurilmalar, va sog'liq monitoring tizimlari keng qo'llanilmoqda. Bu vositalar sportchilar va murabbiylarga mashg'ulot jarayonining aniqligi va moslashtirilishini ta'minlash imkonini beradi. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, sportchining sport formasini optimal saqlab turish uchun superkompensatsiya tamoyiliga asoslangan yuklamalar va tiklanish davrlarini muvozanatda saqlash zarur. Bu prinsipga rioya qilinmasa, haddan ortiq yuklama va charchoq fonida sport natijalari pasayishi kuzatiladi.

Misol tariqasida, o'zbek o'rta masofa sportchilarining 2023-yilgi yillik tayyorgarlik natijalari asosida olib borilgan kuzatuvlarga ko'ra, individual yuklamalar asosida tayyorlangan mashg'ulot dasturi o'rtacha 4–6% ga sport natijalarini yaxshilagan. Shuningdek, sportchilar orasida shikastlanish holatlari 30% ga kamaygan, bu esa moslashtirilgan yuklama va tiklanish rejimining to'g'ri tanlanganligidan dalolat beradi. Psixologik tayyorgarlik ham yillik tayyorgarlikning ajralmas bo'lagidir. O'rta masofa yugurish sportchilari ko'pincha yuqori ruhiy bosim ostida qatnashadilar. Shu bois, psixologik mustahkamlik, musobaqa oldi stressni boshqarish, vizualizatsiya va motivatsion mashqlar muhim rol o'ynaydi.

Shunday qilib, o'rta masofa yuguruvchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan yillik tayyorgarlik mashg'ulotlari samaradorligini ta'minlash – ilmiy asoslangan, shaxsga yo'naltirilgan va texnologik nazorat ostidagi tizimni talab qiladi. Bunday yondashuv orqali sportchilarning funksional imkoniyatlari, texnik mahorati va psixologik tayyorgarligi bir butun sifatida shakllanadi va musobaqalarda yuqori natijalarga erishish uchun zamin yaratiladi.

Xulosa qilib aytganda, o'rta masofa yuguruvchilarda jismoniy sifatlarni rivojlantirish yillik tayyorgarlik tizimining markaziy vazifasidir. Har bir bosqichda qo'llanilayotgan mashg'ulot usullarining samaradorligi, sportchining individual imkoniyatlariga moslashtirilgan reja asosida olib borilishi orqali maksimal sport natijalariga erishish mumkin. Bu esa nafaqat sport natijalarini yaxshilaydi, balki sportchining sog'lig'i, uzoq muddatli barqaror rivojlanishiga ham zamin yaratadi.

Adabiyotlar ro'yxati

1. Juraev B.A. Sport mashg'ulotlari nazariyasi. – Toshkent: O'qituvchi, 2019. – 240 b.
2. Kadirov M. Yengil atletika asoslari. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2021. – 180 b.

3. Iskandarov D.B. O'rta masofalarga yugurish texnologiyasi. – Samarqand: SamDU, 2020. – 96 b.
4. Matyoqubov A. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarining metodik asoslari. – Buxoro: BDU, 2018. – 112 b.
5. Набиев Х.Х. Теория и методика спортивной тренировки. – Ташкент: Мухаррир, 2020. – 208 с.
6. Павлов А.В. Подготовка бегунов на средние дистанции. – Москва: Спорт, 2017. – 172 с.
7. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – Москва: Физкультура и спорт, 2010. – 351 с.
8. Волков Л.В. Подготовка спортсмена. – Киев: Олимпийская литература, 2015. – 288 с.
9. Bompa T.O., Haff G.G. Periodization: Theory and Methodology of Training. – Champaign: Human Kinetics, 2018. – 416 p.