

UZOQ MASOFAGA YUGURUVCHILAR JISMONIY TAYYORGARLIGINING SPORT NATIJALARIGA ALOQADORLIGI.

Axrorjon Nuriddinov

Osiyo Xalqaro Universiteti

Jismoniy madaniyat kafedra o'qituvchisi

nuriddinovaxrorjonbahodirugli@oxu.uz

Anatatsiya: Yengil atletika bo'yicha o'tkazilayotgan sport musobaqalarida raqobatning kuchayib borishi sportchilar tayorlash tizimini takomillashtirishni taqozo etmoqda. Uzoq masofaga yuguruvchi yuqori malakali sportchilarni tayyorlash ko'p yillik pedagogik jarayon bo'lib, sport mashg'ulotlarini yildan-yilga takomillashtirishdan iboratdir. Ushbu ko'p yillik tayyorgarlik jarayonlarini turli bosqichlarda mashg'ulotlarni tashkil qilish, yuklamalar hajmini to'g'ri rejalashtirish shug'ulanuvchilarni saralash, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi nisbatlarini taqsimlash, texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirish siklari (mikro, -mezo, -makrosikl), musobaqa oldi tayyorgarligi, musobaqa faoliyati, sport formasini ushlab turish va tiklovchi vositalardan foydalanish asosida organizmni tiklash kabi omillar bilan mashg'ulot jarayonini boshqarish talab etadi.

Kalit so'zlar: Uzoq masofa, strategiya, sport mashg'ulotlari, kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik, asosiy mashg'ulotlar.

Kirish

Umumiy jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish deganda yengil atletikachilarning garmonik rivojlanishi, tizimini harakat mushak strukturasi rivojlantirish, organizm sistemalarini mustahkamlash, ularning funksional imkoniyatlarini oshirishni, boshqara olish jismoniy sifatlarni yaxshilash kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va eguluvchanlikni oshirish qaddi-qomat va tana tuzilishidagi kamchiliklarni bartaraf etish nazarda tutiladi. Bunga erishish uchun turli xil harakat faoliyatiga qaratilgan jismoniy mashqlar yordamida muntazam organizmga ta'sir etib turish zarur. Buning uchun esa yuqorida zikr etilgan uch guruhdagi mashqlardan, ayniqsa umumiy rivojlanishga mo'ljallangan turli mashqlardan foydalanish lozim.

Uzoq masofaga yuguruvchilarning yana bir asosiy komponentlaridan biri bu maxsus jismoniy tayyorgarligidir. Yengil atletikaning uzoq masofaga yugurish turini bajarish, sportchi organizmining hamma funksional imkoniyatlarini, barcha organ sistemalarini yuqori darajada rivojlanishga qaratilishi lozim. Buning uchun, tabiiyki, tanlab olingan yengil atletikaning uzoq masofalarga yugurish turiga mos keladigan vosita –usullaridan foydalaniladi.

Olmalrning fikricha uzoq masofalarga yuguruvchilar umumiy jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish sportchi uchun ko'pincha umumiy ta'sir ko'rsatadigan mashqlardan, qolaversa, maxsus tayyorgarlik uchun esa, aniq maqsadga yo'naltirilgan mashqlardan foydalaniladi. Lekin umumiy jismoniy tayyorgarlikda ham jismoniy rivojlanish qaddi-qomat va tana tuzilishidagi ayrim kamchiliklarni yo'qotish uchun, aniq yo'naltirilgan mashqlar qo'laniladi.

Uzoq masofalarda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni ifoda etuvchi sifatlari kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlikni egiluvchanlikni rivojlantiruvchi vosita usullarni qo'llashga asosiy e'tiborni qaratadi. Xuddi shu jismoniy sifatlari sportchilar butun organizmi va yurak qon tomir tizimi va boshqa sistemalar ish qobiliyatiga asoslanib, uning harakat qilish imkoniyatini boshqarib boradi. Ayniqsa yangi boshlovchi yuguruvchilar mushak kuchini rivojlantirish birinchi

Index: [google scholar](#), [research gate](#), [research bib](#), [zenodo](#), [open aire](#).

https://scholar.google.com/scholar?hl=ru&as_sdt=0%2C5&q=wosjournals.com&btnG

<https://www.researchgate.net/search/publication?q=worldly%20knowledge>

<https://journalseeker.researchbib.com/view/issn/3060-4923>

navbatda o'z mushaklarini boshqara bilish, ularni qisqartira olish va ko'proq kuch berib kuchlantira olish xususiyatlarini bilish (markaziy asab tizimi koordinatsiyasini yaxshilash) lozim. Shu bilan bir vaqtda, mashg'ulotlarda katta iroda kuchi ko'rsata olishni o'rgatish ham muhimdir. Bundan tashqari, mushak kuchini namoyon qila olishda markaziy asab tizimi to'qimalarining funksional imkoniyatini oshirish yo'li bilan ham rivojlantiriladi.

Mushak kuchining bu asosiy tomonlari o'zaro uzviy bog'liqdir. Biroq sportchilar mashq va usullarning qo'lanishi mushak og'irligi va ko'proq nerv to'qimalarning tegishli funksional imkoniyatlari darajasini oshirib, kuchini namoyon qila olishni yaxshilaydigan vositalarni tanlash lozim deb hisoblaydilar.

Yengil atletikachilar tanasidagi barcha mushaklar kuchi, garmonik rivojlangan bo'lishi kerak. Lekin tana mushaklarning rivojlanish darajasiga bo'lgan ehtiyoj yengil atletikachilarning tor ixtisoslik yani uzoq masofaga yugurish turiga bog'liq. Uloqtiruvchilar kuchini ulardan ko'p rivojlantirish kerak bo'lsa, marafonchilar va uzoq masofaga yuguradiganlarda hammadan ham ko'p kerakligini bildirishgan. Har qanday yengil atletikachi mashg'ulotda albatta kuchni rivojlantiruvchi mashqlardan unumli foydalanadi. Lekin asosan yengil atletikaning mazkur turini bajarish uchun eng muhim bo'lgan mushaklar guruhini rivojlantirishga e'tibor berish zarur (Patrik Muller). Mushak kuchini namoyon qila olishni yaxshilashda katta va maksimal kuchlanish usullari qo'laniladi. Bu maxsus tanlab olingan mashqlarni katta va maksimal kuch bilan takrorlash orqali bajarish lozim. Bunday mashqlarda yengil atletikaning qaysi turida mumkin qadar ko'p kuch sarflashni o'rganib olish maqsad bo'lsa, shu turning yoki shu tur elementining koordinatsion yaxlitligi saqlab kolinadi.

Maxsus chidamlilik uzoq masofaga yuguruvchilar uchun sportchi organizm sistemalarining maxsus tayorgarlik darajasi bilan, uning fizologik va ruhiy imkoniyatlari qanchalik yuqori ekanligi bilan bog'liqdir.

Uzoq masofalarga yuguruvchilarning maxsus chidamliligini rivojlantirish metodikasida farq bor. U avvalo sportchining organlar sistemasidagi va butun organizmdagi yugurish jadalligi va yugurish qancha davom etishiga bog'liq fizologik xususiyatlar bilan belgilanadi. Bunda kislorodga bo'lgan talabning uni istemol qilishga nisbatini hisobga olish ayniqsa muhimdir. Ma'lumki, sportchilar organizmning va ayniqsa markaziy asab tizimi to'qimalarining ish qobiliyati kislorod bilan ta'minlanishga bog'liq. Kislorod yetishmasa (ayniqsa uzoq davom etadigan ish payitida) ish qobiliyati kamayib ketadi deb hisoblaydi. Shuning uchun ham sportchilar organizmini kislorod bilan ta'minlaydigan nafas olish va yurak qon tomir sistemalarining maxsus vositalar asosida rejalashtirishga e'tibor qaratiladi.

Uzoq va o'ta uzoq masofalarga yuguruvchilarning maxsus chidamligi ko'p jihatdan organizmning uzoq vaqtgacha kislorodga bo'lgan talab va uni iste'mol qilishda muvozanat saqlay olish imkoniyati bilan belgilanishini takidlashgan. Bu uzoq va o'ta uzoq masofalarga yugurish vaqtida kislorod iste'mol qilish, tomir urish tezligi, qonning daqiqalik hajmi uzoq vaqt davomida bir xil darajada saqlanishi bilan ham ahamiyatli. Mana shunday turg'unlik holatiga qaramasdan, charchoq asta-sekin orta borib, sportchi masofani qatiq charchoq alomatlari bilan tugallaydi. Buning sabablari ko'p, lekin asosiy sabablaridan biri bosh miyadagi yugurishni belgilab beradigan markaziy asab tizimi nerv to'qimalari faoliyatining vaqtincha susayishidir. Tabiiyki, sportchi yugurishni o'z imkoniyatidan ortiq tezlik bilan boshlasa, charchash tez sodir bo'lib, u tezlikni kamaytirishga yoki yugurishni to'xtatishga majbur bo'ladi. Bunda kislorodga bo'lgan ehtiyoj iste'mol kutilayotgandan darajadan ortib ketadi-da, qolaversa faqatgina mushaklarni o'zida emas, balki bosh miyaning MAT to'qimalari ham kislorod bilan yetarli taminlanmaydi. Natijada sportchining ish qobiliyatini pasayishiga olib kelishi va natijada ko'zlangan natijaga erisha olmaganligi.

Index: [google scholar](#), [research gate](#), [research bib](#), [zenodo](#), [open aire](#).

https://scholar.google.com/scholar?hl=ru&as_sdt=0%2C5&q=wosjournals.com&btnG

<https://www.researchgate.net/search/publication?q=worldly%20knowledge>

<https://journalseeker.researchbib.com/view/issn/3060-4923>

Uzoq masofaga yuguruvchilarni mashg'ulotlarda o'zgaruvchan va takroriy usullar asosida boshqariladigan mashqlar bilan organizmga yuqori talab qo'yish asosida erishilgan mashq bajarish darajasi jadalligi kamroq ishni uzoqroq va osonroq bajara olishga imkon beradi. Lekin faqat shu ikki usul bilan uzoq masofaga yuguruvchilarni maxsus chidamliligini to'la rivojlantirib bo'lmaydi. U boshqacha tezroq surat bilan harakatlanishi ham zarur. Butun masofa davomida turg'un holat saqlanib qolish kerak. Buning uchun mashg'ulotda nazorat usulidan, ya'ni musobaqadagi masofadan 5000 m. masofaga yuguruvchining 3000 m. masofada nazorat qilish kerak. Nazorat masofasini musobaqa tezligida yugurib utish usulidan foydalaniladi. Keyin musobaqada kerak bo'ladigan tezlik bilan yuguriladigan masofaning uzoqligi sekin asta – ortib boriladi.

Belgilangan masofani bosib o'tishda uzoq masofaga yuguruvchi "turg'un holat" bo'lishiga qaramay, ko'p o'tmasdan charchoq asta-sekin ortayotganini seza boshlaydi. Lekin yuguruvchining irodasi, mustahkam bo'lsa ham, suratni pasaytirmasdan, ba'zan esa yana tezroq surat bilan harakat qilishga intilishi charchoqqa qarshi kurashishning kuchli vositasi bo'lib, sportda muvaffaqiyat qozonishning garovi bo'lib xizmat qiladi.

Shuning uchun ham maxsus chidamlilikni rivojlantirishda qiyinchiliklarni yengish uchun irodali bo'lishni, charchoq sekin-asta ortib borganda mashqni davom etira bilishni o'rganish sportchi uchun muhimdir. Bunga avvalo musobaqaga nisbatan uzoqroq davom etadigan, ammo kam jadalroq ish bajarish bilan erishiladi. Shu bilan birga asosiy masofaning

Harakat tezligiga birinchi navbatda mushaklarning taranglashtirib va bo'shashtirib turadigan harakatlarni yo'lga solib va boshqarib turadigan bosh miya qobig'ining tegishli MAT faoliyati sabab bo'ladi. Bu faoliyat ko'p jihatdan sportchining sport texnikasi qanchalik takomillashganiga, mushaklarning kuchi va elastikligiga, bo'g'imlarning harakatchanligiga, uzoq davom etgan ish vaqtida esa uning chidamliligiga bog'liqdir. Sportchining harakat tezligini uning mushak kuchini oshirish yo'li bilan ancha yaxshilash mumkin. Ma'lumki, sportchi harakatlariga tashqi qarshilik qancha oz bo'lsa, bu harakatlar shuncha tez bajariladi. Lekin belgilangan masofani musobaqa qoidalariga asosan masofani kamaytirish mumkin emas. Mushak kuchini oshirish hisobiga harakat tezligi darajasini ko'tarish, avvalo juda katta kuch berish qobiliyatini yaxshilash hisobiga bo'ladi. Anchagina mushak kuchi sarflay olish qobiliyati bo'lsagina, asab mushak koordinatsiyasi yaxshi mustahkam bo'ladi va kuchli harakatlarni bajara oladi deb hisoblashadi.

N.G.Ozolin boshqalar fikricha Chuqurlashtirilgan ixtisoslik bosqichida uzoq masofalarga yuguruvchilarni yillik mashg'ulotlari uch davrga bo'linadi: tayyorlov davri taxminan olti oy (noyabr- dekabr), musobaqa davri besh oy (fevral, aprel, avgust) yakunlovchi davr 10 oy davom etadi deb hisoblash mumkin deb ko'rsatilgan.

Bizning mamlakatimizda iqlim sharoitimiz issiq bo'lganligi sababli vatanimizning janubiy qismi sharq qismiga nisbatan 3-5 gradus bilan farq qiladi. Shuning uchun mashg'ulotlarni tashkil etishda 10-20 daqiqa faol bo'lishi lozim. Chunki Farg'ona, Andijon, Namangan viloyatlari bilan Surxondaryo, Qashqadaryo, Nukus va Xorazm, Buxoro shaharlarida quyosh chiqishi va botishi ham farq qiladi.

Ammo bugungi kunda sport tayyorgarlik mashg'ulotlarini rejalashtirishda nafaqat tayyorgarlik komponentlarini hisobga olish qolaversa sportchilar uchun muhim bo'lgan asosiy startlarga puxta tayyorlanishda jahon chempionatlardagi, kubok musobaqalarida mashg'ulot tuzilmasini yangi dasturini ishlab chiqish zarur.

Tayyorlov davrida tayyorgarligi bor yengil uzoq masofaga yuguruvchilar bilan haftada 5-6 marta mashg'ulo o'tkaziladi. Bu vaqtdagi mashg'ulotlarning musobaqalashuv davridagi sport muvaffaqiyatlari uchun ahamiyati juda katta.

Index: [google scholar](#), [research gate](#), [research bib](#), [zenodo](#), [open aire](#).

https://scholar.google.com/scholar?hl=ru&as_sdt=0%2C5&q=wosjournals.com&btnG

<https://www.researchgate.net/search/publication?q=worldly%20knowledge>

<https://journalseeker.researchbib.com/view/issn/3060-4923>

Tayyorlov davri uch bosqichga bo'linadi: kuzgi-qishki (oktabr-dekabr), tayyorlov bosqichi, qishki (yanvar-mart), musobaqalashuv bosqichi va bahorgi (fevral, aprel, may) tayyorlov bosqichi. Birinchi bosqichda umumiy jismoniy tayyorgarlikka va texnika asoslarini egallashga, qolgan bosqichlarda esa ixtisoslashgan tayyorgarlikka ko'proq e'tibor beriladi deb hisoblashadi.

A.P.Sergeenko fikricha sportchilarni jismoniy tayyorgarligi sport natijalarini yuksalishida asosiy omil deb hisoblaydi. Uning bergan ma'lumotiga ko'ra 15-yoshdan 22 yoshgacha bo'lgan sportchilarni jismoniy ko'rsatkichlarini quydagicha testlar bo'yicha ko'rsatgan.

Tezkor kuch sifatini 60-100 m. masofaga yugurish orqali aniqlash lozimligini ko'rsatgan. Tezkor chidamlilik 400, 800 va 1500 m. masofaga yugurish orqali aniqlash mumkinligini ko'rsatadi. Maxsus chidamlilikni 3000, 5000, 10000 m. masofalarda aniqlash maqsadga muvofiqligini ta'kidlaydi.

Uzoq masofaga yuguruvchilarni jismoniy tayyorgarligi bo'yicha razryad me'yorlarini bajarish tuzulmasi har bir milliy federatsiyalar tomonidan ishlab chiqiladi. Ammo xalqaro musobaqalarga qo'yilgan talab me'yorlari Jahon Yengil atletika Federatsiyasi (WA) tomonidan belgilanadi.

Uzoq masofalarga yuguruvchilarni sport natijasi to'g'ridan-to'g'ri jismoniy tayyorgarlikka bog'liqligi hech qanday shubha uyg'otmaydi. Ammo biz bilamizki, uzoq masofalarga yugurish sportchidan yuqori darajadagi chidamlilikni lozim. Bunda mashg'ulot jarayonini to'g'ri tashkil etish va yuklamalarni to'g'ri taqsimlashni talab etadi. A.Sergeyenko o'zining bergan ma'lumotlarida uzoq masofaga yuguruvchini maxsus testlari bo'yicha yoshi va razryad kvalifikatsiyasini inobatga olgan holda ishlab chiqqan. U ushbu jismoniy tayyorgarligini sport razryad bilan bog'lab berishda Rossiya Federatsiyasi sharoitiga mos ravishda ishlagan. Uning bergan ma'lumotlari bizning sharoitimizga mos kelmasligi aniq. Shuning uchun boshqa davlat sportchilaridan olingan natijalar har doim ham to'g'ri kelmasligi mumkin.

Bunday ko'rsatkichlarning mavjud bo'lishi natijalarni sun'iy ko'tarish va tayyorgarlikni o'ta tez va pala-partish olib borish yoki boshqarishkabi ko'ngilsiz holatlarning oldini oladi.

Bolalik va o'smirlik davridan boshlab yuqori sport natijalariga erishish mohiyati jihatidan maqsadli tayyorgarlikni va shuning uchun ilmiy asoslangan nazorat me'yorlari turli yoshdagi va toifadagi yosh sportchilarning o'quv-mashg'uloti jarayonini to'g'ri tashkil qilish uchun muayyan me'zon bo'lib xizmat qilishi mumkin. Ammo o'lishi kunda qo'llanadigan vosita usullar, yuklamalarni sportchilarni individual va nazorat qilish maqsadga muvofiq bo'lishi kerak.

Xulosa

Uzoq masofaga yuguruvchi jahonning kuchli sportchilarini mashg'ulot jarayonini boshqarish samarali ekanligini ko'rsatadi. Ammo O'zbekistonlik uzoq masofaga yuguruvchi sportchilarni mashg'ulot jarayonini boshqarish, ulardan farqli ravishda samarasiz ekanligini ko'rsatmoqda .

Sport mashg'ulotlarini boshqarish har doim maqsadga yo'naltirilgan bo'lishi lozim.

Uzoq masofaga yuguruvchilarning yillik tayyorgarlikning birinchi yilida 1600-2000km. aerob yuklamalar bajarilsa aralash rejimda 300km. bajariladi. Anaerob rejimda esa 100km. masofaga yugurush yuklamalari bajarilishi mumkinligini ko'rsatadi. Tayyorgarlikning ikkinchi yilida aerob yuklamalar hajmi 2200-2600km.ga teng bo'lsa, aralash rejimdagi yuklamalar 500 km. bajarilishi mumkin ekan. Anaerob rejimda esa 120-125 km.gacha yuklama bajarish mumkin.

Foydalangan adabiyotlar

1.Nuriddinov, A. (2024). FUTBOLNING ASOSIY TAMOIYILLARI VA STRATEGIYALARNI BAHOLASH.

2.Nuriddinov, A. (2024). FUTBOLDAGI ASOSIY VA YORDAMCHI MOTORIK XUSUSIYATLARI.

3. Nuriddinov, A. (2024). BUGUNGI MASHXUR DIETLARNING SPOR TUSHUNCHASIGA TA'SIRI.
4. Nuriddinov, A. (2024). FUTBOLDA FIZYOLOGIK HUSUSIYATLAR VA CHIDAMLILIK.
5. Bahodir o'g'li, A. N. (2024). TRAINING OF YOUNG ATHLETES IN DIFFERENT CLIMATE CONDITIONS. *Confrencea*, 10, 102-108.
6. Bahodir o'g'li, A. N. (2024). MAIN TOOLS AND METHODS OF TRAINING YOUNG ATHLETES. *Confrencea*, 10, 157-162.
7. Axrorjon, N. (2024). SPORTDAGI INNOVATSIYALAR KOMPILYATSIYA TADQIQOTI.
8. Nuriddinov, A. (2024). THE IMPORTANCE OF ATHLETICS TEACHERS' USE OF EDUCATIONAL TECHNOLOGY. *American Journal Of Social Sciences And Humanity Research*, 4(04), 15-21.
9. Nuriddinov, A. (2024). BLOCKCHAIN APPLICATIONS IN THE SPORTS INDUSTRY. *PEDAGOG*, 7(5), 21-30.
10. Nuriddinov, A. (2024). BASIC AND AUXILIARY MOTOR CHARACTERISTICS IN FOOTBALL. *Modern Science and Research*, 3(2), 479-489.
11. Nuriddinov, A. (2024). EVALUATION OF BASIC FOOTBALL PRINCIPLES AND STRATEGIES. *Modern Science and Research*, 3(2).
12. Nuriddinov, A. (2024). EVALUATION OF BASIC FOOTBALL PRINCIPLES AND STRATEGIES. *Modern Science and Research*, 3(2).
13. Nuriddinov, A. (2024). THE INFLUENCE OF TODAY'S POPULAR DIETS ON THE CONCEPT OF SPORTS. *Modern Science and Research*, 3(2), 513-520.
14. Nuriddinov, A. (2023). Sport sotsiologiyasi: uning o'tmishdan hozirgi kungacha rivojlanishi va kelajakka umidlari. *Research and Publications*, 1(1), 74-85.
15. Fuss, F. K., Subic, A., & Ujihashi, S. (Eds.). (2007). *The impact of technology on sport II*. CRC Press.
16. Nuriddinov, A. (2024). A COMPILATION STUDY OF INNOVATION IN SPORT. *Modern Science and Research*, 3(2), 346-352.
17. Nuriddinov, A. (2024). KARL MARX AND THE THOUGHTS OF CLASS THEORY ON SPORTS CULTURE. *Modern Science and Research*, 3(1).
18. Nuriddinov, A. (2024). THE CONNECTION BETWEEN SPORT AND PHILOSOPHY. *Modern Science and Research*, 3(1), 308-317.
19. Nuriddinov, A. (2023). Managing The Process Of Talent Development In Sports Anatasia. *American Journal Of Social Sciences And Humanity Research*, 3(11), 121-132.
20. Nuriddinov, A. (2023). Use of digital sports technologies in sports television. *American Journal Of Social Sciences And Humanity Research*, 3(11), 208-219.
21. Nuriddinov, A. (2023). Physical activity, health and environment. *American Journal Of Social Sciences And Humanity Research*, 3(12), 189-200.
22. Nuriddinov, A. (2023). A study of the aggressive status of football fans. *American Journal Of Social Sciences And Humanity Research*, 3(11), 73-80.
23. Nuriddinov, A., Sayfiyev, H., & Sirojev, S. (2023). WHY FOOTBALL IS THE FIRST SPORT THAT COMES TO MIND TODAY. *Modern Science and Research*, 2(9), 200-203.
24. Nuriddinov, A. (2023). THE ROLE OF FAIR PLAY IN PHYSICAL EDUCATION. *Modern Science and Research*, 2(10), 244-250.