

## BOSHLANG'ICH TAYYORLOV BOSQICHIDA O'RTA MASOFAGA YUGURUVCHILARNI CHIDAMLILIK MAHORATINI OSHIRISH

*Jumayev Ilhom Rustamovich*

*Osiyo xalqaro universiteti 1-bosqich magistranti*

**Annotatsiya:** Mazkur maqolada boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi o'rta masofaga yuguruvchilarni chidamlilik sifatini oshirishga tegishli nazariy ma'lumot va amaliy tavsiyalar bayon etilgan.

**Kalit so'zlar:** maxsus mashqlar, sinov mashqlari, dam olish intervali, harakatli o'yinlar.

**Kirish.** Bolalar va o'smirlar uchun jismoniy tarbiya va sportning tarbiyaviy ahamiyati to'g'risida ulug' allomalarimizning qoldirgan noyob asarlari va ularning o'gitlariga bog'liq bo'lib, ularning jismoniy tarbiya va sportga qo'shgan ulkan xizmatlarini o'rganish va uni amalga tabdiq etish bugungi kunning, ayniqsa jismoniy tarbiya fanining dolzarb vazifasi hisoblanadi.

Chidamlilik haqli ravishda insonning eng muhim jismoniy sifatlaridan biri hisoblanadi. Bu odamning sog'lig'ini, uning umumiy jismoniy ko'rsatkichlarini ko'p jihatdan aniqlaydi va boshqa barcha vosita layoqatini samarali rivojlantirish uchun asosiy asosdir. Shu sababli, jismoniy tarbiya tizimida uning barcha bo'g'inlarida chidamliligini oshirishga katta e'tibor beriladi.

Shu nuqtai nazardan, biz tanlagan Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi yengil atletikachilarning chidamkorlik sifatini takomillashtirish va uni eng samarali yo'llar orqali aniqlash vositalarini topish hamda taqqoslash dolzarb muammolardan biridir.

**Tadqiqot ishining maqsadi.** Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi yengil atletikachilarning chidamkorlik sifatini takomillashtirish va natijalarni aniqlash, taqqoslash hamda ilmiy jihatdan asoslash.

**Tadqiqot ishining vazifasi** quyidagicha belgilab olindi:

- 1) Shug'ullanuvchilarning jismoniy tayyorgarlik darajalarini o'rganish;
- 2) Yengil atletikachilar umumiy va maxsus tayyorgarlik bosqichlarida organizmga turlicha kattalikdagi yuklamali mashg'ulotlarga chidamliligini o'rganish.
- 3) Yengil atletikachilarning chidamlilik sifatlarini rivojlantirish metodikasini ishlab chiqish va uning samaradorligini tajribada asoslash.

### **Adabiyotlar tahlili**

10-12 yoshdagi sportchilarni jismoniy tayyorgarligini oshirish va jismoniy sifatlarini tarbiyalash haqida ko'plab olimlar ish olib borganlar. Jumladan, Matveev L.P., Markov D.P., Ozolin N.G., Salamov R., Xonkeldiyev Sh.X., Kerimov F.A., Goncharova O.V., Qurbonov A., Qurbonov Sh., Normurodov A.N. va boshqalar.

O'rta masofaga yuguruvchi 10-12 yoshli bolalar chidamliligini tarbiyalash muammolari yuzasidan Akramov R., Nurimov R., Iseev Sh.T., Koshbaxtiev I., Shiyan B.M., Ashmarin B.A., Suxaryov A.G., Tolibjonov A., Godik M. va boshqalar yillarda ilmiy izlanishlar olib borganlar.

**Tadqiqotni tashkil etilishi va usullari.** Tadqiqot davomida adabiyotlarni tahlili, pedagogik kuzatish va tajriba uslubi, test uslubi, suhbat uslubi va matematik statistika usullardan foydalanildi.

Tadqiqot Chirchiq shahridagi 1-sonli sport maktabda yeng 10-12 yoshli yengil atletika bilan shug'ullanuvchi sportchilarni chidamkorlik sifatini oshirish maqsadida o'tkazildi unda nazorat guruhida 14 nafar, tajriba guruhida ham 14 nafar, jami 28 nafar atletlar jalb etilgan.

### **1-jadval**

**Maxsus turlardagi chidamlilikni rivojlantirishda qo'llaniladigan metodlar va yuklama ko'rsatkichlari**

Chidamlilikning turlari	Yuklama			Dam olish	Mashqlar (vositalar)	Metod
	takrorlar soni	davom etish vaqti	shiddati			
Kuch (anaerob va aerob)	10 dan 15-30	10 -30 s gacha	o'rtachadan submaksimal gacha	20-40 s to'liq emas	aylanma mashg'ulot: 20-30 s ish; 20 s dam olish.	oraliqli
Tezkorlik, aerob-kreatinfosfat energiya manbaiga asoslangan	3-5 marta	8-45 s gacha	maksimal	Sust	3x100 m 4x60 m	Takrorlash
Tezkorlik, aerob-glikolitik energiya bilan ta'minlash mexanizmiga asoslangan	1-2 marta	45 s dan 2 daq gacha	submaksimal – 85-95%	maksimal quvvatdan	30-60 s to'liq emas sur'at bilan yugurish 2x200 m	oraliqli
Tezkorlik, anaerob- aerob energiya bilan ta'minlash mexanizmiga asoslangan	1-3 marta	2-10 daq	o'rtacha 60-65 dan 70-75 % gacha	maksimal quvvatdan to'liq emas	2x3 daq yugurish 1 daq faol dam olish	oraliqli
Harakat uyg'unligi	1-3 marta	2-10 daq	xuddi shunday	tanaffuz	o'yin mashqlari va o'yin. Maxsus tanlangan gimnastik mashqlar va b.q.	o'yin

**2-jadval**

Yoshi	Masofa			
	100 m		150 m	
	Yugurish vaqti	Takrorlash soni	Yugurish vaqti	Takrorlash soni
11	17,2	4-5	30,5	2-3

12	15,7	4-5	28,6	2-3
13	15,0	5-6	26,1	3-4
14	14,9	5-6	25,5	4-5
15	13,5	6-7	22,1	4-6
16	13,4	6-7	21,6	4-6
17	13,3	6-8	20,8	5-6

### Chidamlilikni tarbiyalashning uslub va vositalari

Chidamlilikni tarbiyalash vositasi sifatida umumiy tayyorlaydigan, maxsus tayyorlaydigan va musobaqa mashqlaridan foydalaniladi. Mahalliy ta'sir o'tkazish mashqlari rivojlanishdan orqada qolayotgan ayrim mushak guruhlari faoliyatini tanlab faollashtirishga imkon beradi.

#### 3-jadval

200 m		300 m		400 m		500 m	
Yugurish vaqti	Takrorlash soni	Yugurish vaqti	Takrorlash soni	Yugurish vaqti	Takrorlash soni	Yugurish vaqti	Takrorlash soni
35,2	2-3	57,5	1-2				
34,0	2-4	56,2	2-3				
37,1	3-4	52,1	2-3				
30,4	3-5	48,9	3-4	70,6	2-3	123,6	2-3
29,8	3-5	48,8	3-5	70,6	1-2	118,5	1-2

Umumiy chidamlilikni rivojlantirish vaqtida bir tekis yoki o'zgaruvchan tezlik bilan bajariladigan uzluksiz, uzoq muddatli (kamida 25-30 daqiqa, yosh havaskorlarda 50-120 daqiqa va undan ko'proq davom etadigan) ish qo'llaniladi.

Umumiy chidamlilikning yuklama va metodlari 4-jadvalda keltirilgan.

#### 4-jadval

### 7-12 yoshli bolalar bilan o'tkaziladigan jismoniy tarbiya jarayonida umumiy chidamlilikni rivojlantirishga beriladigan yuklamalar va metodlar

#### umumiy chidamlilikni rivojlantirishga beriladigan yuklamalar va metodlar

№	Metod	Yuklama			Dam olish	Mashqlar (vositalar)
		takrorlash soni	davom etish vaqti	shiddati		
1	Bir butun (uzluksiz) bajariladi	1	5-10 daq (I-Vsinf)	YuqS ish vaqtida 120-130	tanaffuz	Yurish, yugurish, velosipedda

	gan mashqlar		10-15 daq (V-IX sinf) dan kam emas	gacha, 160-170 gacha zg'daq		yurish, arg'amchida ko'p marta sakrash
2	Takrorlash oraliqli mashqlar	3-4 (yaxshi tayyorgarlikda ko'proq)	1-2 daq. (boshlovchilar) 3-4 daq (shug'ullanganlar)	Submaksimal YuqS 120-140 dan 170-180 zg'daq. gacha	Faol (yugurish, yurish), to'liq emas.	Yurish, yugurish, velosipedda yurish, arg'amchida ko'p marta sakrash
3	Uzoq, uzluksiz ishlarni "aylanma" mashg'ulot uslubida bajarish	Aylanish soni (1-3)	Bir doirani o'tish vaqti 5-10 daq. gacha, bir bekatdagi ishlash vaqti 30-60 s gacha	O'rtacha va katta	tanaffuzsiz	qayta takrorlash (qT) har bir mashq individual ravishda bajariladi 1g'2-1g'3 qT (boshida) 2g'3-3g'4 qT (bir necha oylik mashg'ulotdan keyin)
4	Integral ishlash rejimida aylanma mashg'ulot	Doiralar soni (1-2)	5-12 daq ish davom etadi, bir bekatda 30-45 soniya ishlaydi	Submaksimal o'zgaruvchan	bekatlar orasida 30-60 s dam olish, bir doiradan keyin 3 daq	Yugurish, ko'p sakrash, yarim o'tirish, qo'llarni bukib-yozish, osilib tortilish, to'ldirma to'p bilan, gimnastika devorida ishlash va b.

Chidamlilikni rivojlantirish darajasini aniqlash uchun nazorat mashqlari (testlar). Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi uchun masofa uzunligi ko'pincha 600-800 m ni; yuqori sinflar uchun 1000-1500 m ni tashkil etadi; bundan tashqari 6-12 daqiqalik yugurishlardan foydalaniladi (5-jadval).

### 5-jadval

#### 6 daqiqalik yugurishda chidamlilikni baholash

(G.P.Bogdanov bo'yicha)

Sinflar	Masofa bo'yicha yugurish, m						Vaqt bo'yicha yugurish, s	
	O'g'il bolalar			qiz bolalar			Distatsiya, m	
	qoniqarli	Yaxshi	A'lo	qoniqarli	Yaxshi	A'lo	O'g'il bolalar	qiz bolalar
I	830	930	1030	800	890	980	900	900
II	1000	1100	1290	850	950	1050	1100	950
III	1070	1160	1290	970	1070	1160	1150	1050
IV	1070	1200	1320	900	1040	1170	1200	1050
V	960	1100	1230	920	1020	1120	1100	1050
VI	1090	1200	1310	1000	1110	1200	1200	1100
VII	1170	1290	1400	980	1080	1180	1300	1100
VIII	1150	1260	1370	910	1010	1120	1300	1100
IX	1330	1430	1530	960	1050	1140	1400	1050

**Bob bo'yicha xulosalar**

Yengil atletikachilar jismoniy tayyorlash uchun, eng avvalo, ularni biologik va psixologik kompleksini yuzaga keltirish kerak. Odatda, mashg'ulot ta'siri ostida sportchi organizmida sodir bo'ladigan hamda uning ish qobiliyati ortishida o'z ifodasini topadigan biologik moslashuv o'zgarishlari yuzaga keladi. Bu o'zgarishlar nerv, yurak-qon tomir, nafas olishlarning funksional imkoniyatlarini, shuningdek markaziy nerv sistemasining barcha organlar ishini yaxshilaydi.

**Adabiyotlar ro'yxati**

1. Yanhao, T. va Shesterova, L. (2016). Yillik tayyorgarlik siklida o'rta masofalarga malakali yuguruvchilarni tayyorlashning tarkibi va mazmuni. *Slobozhanskiy fan va sport xabarchisi*, (4 (54)), 95-98.
2. Травин, Ю.Г. Бег для развития выносливости и укрепления здоровья [Текст]: учеб.-метод. пособие / Ю.Г. Травин, А.В. Карасев, Л.Г. Карасева. - Воен. акад. им. Ф. Э. Дзержинского. - М., 1997. - 224 с.
3. Svecla, S. (2017). Means and Methods of Strength Training of Middle Distance Runners during Initial Sports Specialization. *Annals of the University Dunarea de Jos of Galati: Fascicle XV: Physical Education & Sport Management*, (2).
4. Ershov, V. Y. (2015). Specifics of training of middle distance runners. *Theory and Practice of Physical Culture*, (6), 19-19.
5. Olteanu, I., & Dobrescu, T. (2016). Experimental Research Regarding the Improvement of the Selection Process for the Track and Field Middle-Distance and Long-Distance Running Events. *Annals of "Dunarea de Jos" University of Galati. Fascicle XV, Physical Education and Sport Management*, 1, 49-55.