

O'RTA MASOFAGA YUGURUVCHILARNING BOSHLANG'ICH TAYYORGARLIK BOSQICHIDAGI MASHG'ULOT YUKLAMALARINI OPTIMALLASHTIRISH

Norov Sirojiddin Baxriddin o'g'li
Osiyo Xalqaro Universiteti magistranti

Annotatsiya: Maqolada o'rta masofaga yuguruvchilarning boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida mashg'ulot jarayonini tashkil etish masalalari yoritilgan.

Kalit so'zlar: yugurish tayyorgarligi vositalari, yugurish yuklamalari hajmi, mashg'ulot mashg'ulotlari.

Kirish. O'zbekiston yengil atletlarining, ayrim istisnolarni hisobga olmaganda [1, 4, 6], jahon miqyosidagi natijalari past darajada ekanligi sababli, ushbu yengil atletika turi bo'yicha sportchilarni tayyorlash masalasini o'rganish zarurati tug'ildi.

O'rta masofaga yuguruvchilarni tayyorlashga oid sport amaliyoti va adabiyot manbalarini tahlil qilish shuni ko'rsatadiki, bu masala yetarlicha chuqur o'rganilmagan [2, 5, 7]. Mutaxassislar fikriga ko'ra [3, 9, 10], o'rta masofaga yugurishning hozirgi rivojlanish bosqichida ushbu muammo hali sportchilarning yuqori natijalarga erishishi uchun yetarli tayyorgarlik darajasini ta'minlay olmaydi [13, 14, 16].

Shu sababli, sportchining tayyorgarlik darajasi, yoshi hamda rejalashtirilgan sport natijalariga qarab mashg'ulot yuklamalarining optimal hajmini aniqlash juda muhim [8, 11, 12].

Ushbu tadqiqotning maqsadi - o'rta masofaga yuguruvchilarning boshlang'ich ixtisoslashuv bosqichidagi mashg'ulot yuklamalarini samarali optimallashtirishni o'rganish.

Tadqiqot vazifalari:

O'rta masofaga yuguruvchilarning boshlang'ich ixtisoslashuv bosqichida yugurish yuklamalarining optimal hajmini aniqlash.

O'rta masofaga yuguruvchilarning tayyorgarlik vositalarini taqsimlashni o'rganish.

Asosiy e'tibor quyidagi masalalarga qaratildi:

O'rta masofaga yuguruvchilarni tayyorlash jarayonida qo'llaniladigan vositalar va usullar.

Mashg'ulot yuklamasining hajmi, intensivligi va sport natijalari o'sishi o'rtasidagi bog'liqlik.

Mashg'ulot jarayonida yugurish tayyorgarligi vositalarini tahlil qilish quyidagi mezonlar asosida amalga oshirildi:

1. Sekin va davomiy yugurish:

- Yosh sportchilarning mashg'ulot oldidan qizishishi va yakuniy bosqichda bajariladigan yugurish.

- Yuqori intensivlikdagi yugurish orasida bajariladigan sekin yugurish.

- Ertalabki maxsus badantarbiya mashg'ulotlari doirasida yugurish.

- Tekis yoki o'zgaruvchan tezlikda kross yugurish.

2. Turli tezlikda segment bo'ylab yugurish (5-8 m/s):

Bu guruh quyidagi yugurish turlarini o'z ichiga oladi:

- Maksimal yoki maksimalga yaqin tezlikda yugurish.

- 800 metr masofada musobaqa tezligidan 4-10% yuqori tezlikda yugurish.

- 800 metr masofada musobaqa tezligida yugurish (+3-5% eng yaxshi natijaga nisbatan).

- 1500 metr masofada musobaqa tezligida yugurish (+3-5% eng yaxshi natijaga nisbatan).

- 800 metr masofada musobaqa tezligidan 4-5% past tezlikda yugurish.

Yugurish yuklamalarining umumiy hajmi. Sport adabiyotlari va suhbatlar asosida barcha yugurish turlari quyidagicha tasniflandi:

Umumiy yugurish hajmi - mashg'ulot yuklamasini tavsiflovchi muhim ko'rsatkichlardan biri hisoblanadi. Bu ko'rsatkich turli tezliklarda bosib o'tilgan umumiy masofani (mashg'ulot, musobaqalar va ertalabki maxsus mashg'ulotlar doirasida) o'z ichiga oladi [15].

Yosh va tayyorgarlik darajasi oshishi bilan yugurish hajmining o'zgarishi:

- 1- va 2-yil sportchilarida umumiy yugurish masofasining ortishi asta-sekin kechadi.
- Tayyorgarlik davrida yosh va tayyorgarlik darajasi oshishi bilan yugurish hajmi ortadi.
- 1-yil sportchilari tayyorgarlik davrida yugurish hajmini asta-sekin oshirib, maksimal darajaga tayyorgarlik davrining o'rtalarida yetkazadi.
- 2-yil sportchilarida tayyorgarlik bosqichining dastlabki oylarida yuklama hajmi tezroq oshadi.
- Yanvar-fevral oylarida musobaqalar sababli umumiy yugurish hajmi kamayadi, keyin esa yana ortadi.

Musobaqalar davrida yuklama hajmi asta-sekin kamayib boradi.

1-jadval

1- va 2-yil sportchilari uchun kross va nazorat yugurish vositalarining qo'llanish ko'rsatkichlari (%)

№	Tayyorgarlik vositasi	1-yil sportchilari uchun		2-yil sportchilari uchun	
		Tayyorgarlik davri	Musobaqa davri	Tayyorgarlik davri	Musobaqa davri
1	Kross yugurish	57	40	62	47
2	Sekin yugurish	42	38	35	30

Kross va sekin yugurish hajmi. Mashg'ulot yuklamalarini tahlil qilish shuni ko'rsatadiki, kross va sekin yugurish umumiy yugurish mashg'ulotlarining asosiy qismini tashkil qiladi – 80-90% gacha.

Yosh va tayyorgarlik darajasi oshgani sari yugurish yuklamasi ham ortadi. Ushbu o'sish asosan past tezlikda yugurish masofasining ko'payishi hisobiga sodir bo'ladi (1-jadval).

- Sekin yugurish - mashg'ulotlarda, jumladan, qizdirish va yakuniy bosqichda hamda maxsus ertalabki mashqlarda teng ravishda taqsimlanadi va sportchilarning tayyorgarligi oshgani sari ortib boradi.

- Kross yugurish hajmi – sportchi yoshga va tayyorgarlik darajasiga ega bo'lgani sari sezilarli darajada ortadi va asosan tayyorgarlik davrida to'planadi (yillik hajmning 57-62% gacha).

Maxsus chidamlilikni rivojlantirish uchun masofa bo'ylab yugurish hajmi

Yosh va tayyorgarlik darajasi oshgani sari masofa bo'ylab yugurish hajmi ham ortadi, ammo bu o'sish umumiy yugurish hajmidan ancha past bo'ladi. Bu esa umumiy yuklama tarkibida uning foiz miqdorining kamayishiga olib keladi.

1-yil sportchilari uchun:

- tayyorgarlik davrida - umumiy kilometr hajmining 19,2%;
- musobaqa davrida - umumiy kilometr hajmining 19,9%.

2-yil sportchilari uchun:

- tayyorgarlik davrida - umumiy kilometr hajmining 17,5%;
- musobaqa davrida - umumiy kilometr hajmining 19,8%.

Shuningdek, o'rta masofaga yugurishda eng kuchli sportchilarda masofa bo'ylab yugurishning foiz miqdori ham tayyorgarlik, ham musobaqa davrida pasayadi.

Ko'plab sportchilar kuz-qish (noyabr-yanvar) tayyorgarlik davrida masofa bo'ylab yugurishni umuman qo'llamaydi yoki juda oz hajmda qo'llaydi.

Yugurish tezligi va masofalar bo'yicha yuklama tahlili. Yosh va tayyorgarlik darajasi oshgani sari chegaraga yaqin tezlikda yugurishning umumiy kilometr hajmi keskin oshmaydi, ammo uning ulushi umumiy masofa bo'ylab yugurishda oshadi:

- 1-yil sportchilari - 12,1%.

- 2-yil sportchilari - 13,9%.

Bitta mashg'ulotda:

- 1-yil sportchilari - 0,2-0,4 km.

- 2-yil sportchilari - 0,3-0,6 km.

Yuqori tezlikda yugurish hajmi. Yosh va tayyorgarlik darajasi oshishi bilan yuqori tezlikda yugurish kilometrajining umumiy hajmi ortadi, ammo uning ulushi umumiy masofa bo'ylab yugurishda kamayadi:

- 1-yil sportchilari - 13,6%.

- 2-yil sportchilari - 12,1%.

- Tayyorgarlik davrida - 6,9-8%.

Musobaqa davrida:

- 1-yil sportchilari - 16,7%.

- 2-yil sportchilari - 22,5%.

Bitta mashg'ulotda yuqori tezlikda yugurish masofasi mashq qilinayotgan masofadan 1-1,5 baravar ortiq bo'ladi.

Musobaqa tezligida yugurish hajmi. Musobaqa tezligida yugurish umumiy tayyorgarlik hajmi bilan birga oshadi:

- 1-yil sportchilari - 30,9%.

- 2-yil sportchilari - 36,1%.

800 m musobaqa tezligida yugurish:

- 1-yil sportchilari - 12,5%.

- 2-yil sportchilari - 14,9%.

800 m o'rtacha tezligida yugurish:

- Tayyorgarlik davrida - 9,3-11,8%.

- Musobaqa davrida - 16,2-17,5%.

1500 m o'rtacha tezligida yugurish:

- 1-yil sportchilari - 17,6%.

- 2-yil sportchilari - 22%.

- Tayyorgarlik davrida - 15,3-20,5%.

- Musobaqa davrida - 18,4-26,3%.

Xulosa. Boshlang'ich sport ixtisoslashuvi bosqichidagi o'quv-mashg'ulot guruhlarida 1- va 2-o'quv yillarida umumiy yugurish yuklamasi hajmi 1800-2000 km ni tashkil etadi, keyingi yillarda esa har yili kamida 15-17% ga oshib boradi.

Pedagogik eksperiment shuni ko'rsatadiki, boshlang'ich sport ixtisoslashuvi bosqichining birinchi yili uchun umumiy yugurish hajmi 1736 km ga teng bo'lib, aerobik, aralash va anaerobik yo'nalishlardagi yuklamalar nisbati mos ravishda 87,3%, 9,4% va 3,3% ni tashkil etadi. Ikkinchi yilda esa bu ko'rsatkichlar mos ravishda 2025 km va 85,9%, 9,9% hamda 4,1% ni tashkil etadi. Bu esa har tomonlama jismoniy tayyorgarlikning yetarli darajasini ta'minlaydi hamda sport natijalarining o'sishiga yordam beradi.

Qo'llanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Abdujabbarovich, C. U. (2023). Training in Running Technique for Sprint Distances Taking into Account Individual Features.

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>

2. Abdujabbarovich, C. U. (2022). Methodological basis for the development of special endurance in middle distance runners.
3. Abdujabbarovich, C. U. (2023). Preparation of students-flight and athletes for sprinter distances.
4. Abdujabbarovich, C. U. (2022). Application of Innovative Technologies in the Process of Preparing Young Sprinters. *International Journal of Formal Education*, 1(10), 119-122.
5. Chariev, U. A. (2024). Methodology for developing speed-strength training in short-distance running. *Modern Scientific Research International Scientific Journal*, 2(2), 145-153.
6. Chariev, U. A. (2023). Features of teaching university students the technique of sprinting. *Modern Scientific Research International Scientific Journal*, 1(2), 113-119.
7. Chariev, U. A. (2024). Methodology for developing speed-strength training in short-distance running. *Modern Scientific Research International Scientific Journal*, 2(2), 145-153.
8. Yuldashevich, T. D. (2023). Formation of Volitional Qualities of Preschool Children in the Process of Physical Education. *nature*, 1, 2.
9. Yuldashevich, T. D. (2023). Integration of Physical and Spiritual Education in the Formation of Personality.
10. Turdimurodov, D. (2024). Sport mashg'ulotlari jarayonida pedagogik nazoratning ahamiyati. *Ижтимоий-гуманитар фанларнинг долзарб муаммолари/Актуальные проблемы социально-гуманитарных наук/Actual Problems of Humanities and Social Sciences*, 4(4).
11. Turdimurodov, D. Y., & Safarova, F. (2024). Preparing future teachers for pedagogical communication as an adaptation factor. *World of Scientific news in Science*, 2(4), 257-266.
12. Turdimurodov, D. (2024). Talabalarda jismoniy tarbiyaga bo'lgan motivatsiyani shakllantirish xususiyatlari. *Журнал «Вестник физической культуры и спорта» Нукусского филиала Узбекского государственного университета физической культуры и спорта*, 1(2).
13. Turdimurodov, D. (2024). *Sportchilarning boksdagi texnik harakatlarga moslashuv reaksiyalari. Ijtimoiy-gumanitar fanlarning dolzarb muammolari Aktualnye muammolari ijtimoiy-gumanitarnyh nauk Gumanitar va ijtimoiy fanlarning dolzarb muammolari.*, 4 (5).
14. Запорожанов В. А. Комплексный педагогический контроль как аппарат управления тренировочным процессом // Основы управления тренировочным процессом спортсменов: Сб. науч. тр.- К.: КТИОК, 1982.- С. 112-118.
15. Ивочкин В. В. Нормативные требования к многолетней подготовке юных бегунов на средние дистанции. - М.: Б. и., 1990.- С. 31-38.
16. Линец М. М. Возрастные закономерности становления и сохранения спортивного мастерства в беге на средние дистанции // Легкая атлетика.- 1990.- № 9.- С. 80-81.