



O'RTA MASOFALARGA YUGURUVCHI SPORTCHILARNI YILLIK TAYYORGARLIGIDA MASHG'ULOT YUKLAMALARINI TAQSIMLASH

Odilov Otabek Norboyevich¹, Boltayev Shamshodjon Elmurod
o'g'li², Qo'ziyeva Fotima Bozorboy qizi

^{1,2} CHDPU Jismoniy madaniyat metodikasi kafedrasi o'qituvchisi

³ CHDPU Jismoniy madaniyat yo'nalishi 4 bosqich talabasi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7202636>

ARTICLE INFO

Received: 01st October 2022

Accepted: 05th October 2022

Online: 15th October 2022

KEY WORDS

Mashg'ulot, yengil atletika, jismoniy tayyorgarlik, model, tahlil, sport formasi, start oldi holatlari.

ABSTRACT

Yillik tayyorgarlik mashg'ulotlarida, o'rta masofaga yuguruvchilar sport formasining tashkil topishi va psixologik tayyorgarligi bir-biriga uzviy bog'liq holda yuz beradi. Ushbu jarayonni bir-biridan alohida tasavvur etib bo'lmaydi. Murabbiylar sportchilarning psixologik xususiyatlarini yaxshi biladilar ammo alohida yondashuv asosida musobaqalarga tayyorlash ishlarini tizimli asosida olib bormaydilar. Buning natijasi sifatida sportchilarning musobaqalar davrida yetarli darajada tanlangan tur xususiyatlariga mos ravishda tayyor bo'lmashliklariga olib boruvchi sabablardan biri bo'lib, ushbu mavzuning dolzarb ekanligini asoslab beradi.

So'nggi yillarda tezkor chidamlilik yoki chidamlilikni tarbiyalash bo'yicha qilingan ishlarni o'rganish va tahlil etilganda, pedagogik va fiziologik tushunchalar birlashib o'ziga xos uyg'unlik kasb etadi. Hozirgi kunda sport amaliyotida yillik yuklamalarni rejalashtirish va yil bo'yi mashg'ulotlarni tashkil etish borasida dunyoning etakchi olimlari qator ilmiy ishlarni sinovdan o'tkazib kelishgan. Ammo har bir yurtning o'z geografik o'rni, iqlim sharoiti mavjud bo'lib, joylashishi jihatidan har bir sportchi tayyorgarlik rejasiga va darajasiga o'z ta'sirini ko'rsatishi ehtimoldan holi emas. So'nggi 20-30 yillar oralig'ida dunyoning yetakchi sportchilari har xil sharoitlarda o'rta tog', baland tog' va dengiz sathiga barobar bo'lgan kengliklarda

mashg'ulot o'tkazilishi uslubiyatini ishlab chiqishgan. Ammo ushbu mashg'ulotlar har bir davlatning iqlim sharoitiga mos ravishda ishlab chiqilganligini e'tiborga olmasdan ko'pchilik murabbiylar bizning sharoitda qo'llashga e'tibor qaratishadi, lekin murabbiy sportchilardan o'zi kutgan natijalarga erisholmasligini tayyorgarlikning so'nggi pallasida anglab etadi. Bu esa yana mashg'ulot shaklini qaytadan ishlab chiqishga to'g'ri keladi. Hozirgi kunda yetakchi sportchilarni umumiy yuklamalarini hajmi 5200-6000 km ga yetishi mumkin. Ammo har bir sportchi uchun mashg'ulot uning individual xususiyatidan kelib chiqib rejalashtirishi mumkinligi hech kimga sir emas. Shu boisdan yengil atletikachilar mashg'ulot



yuklamalarini jismoniy rivojlanganligini jismoniy tayyorgarlik darajasi, funktsional xususiyatlari texnik-taktik tayyorgarlik va psixologik tayyorgarlikni inobatga olgan holda rejalashtirish maqsadga muvofiqdir. Shu boisdan mashg'ulotlar hajmi, shiddati, dam olish oralig'i va boshqarilish surati imkoniyat darajisidan kelib chiqib rejalashtirish zarur. Hozirgi kunda aerob yuklamalar, aralash va anaerob yuklamalari, sakrash mashqlari, o'yinlar nazorat me'yorlari va musobaqalashuv usullari tayyorgarlik mashg'ulotlari dasturdan o'rin olgan bo'lib, yillik tayyorgarlik sikllarini tashkil etadi. Yillik tayyorgarlik uch bosqichga bo'linib, ular tayyorgarlik, musobaqashish davrlaridir. Sport amaliyotida yillik tayyorgarlik siklining yagona va pirovard maqsadi sportchilarni muayyan musobaqalarda yuksak natija ko'rsatish choralari ta'minlovchi umumiy va maxsus poydevor yaryaatishdan iboratdir. Ma'lumki, sport turlarining o'ziga xos xususiyatlari, an'anaviy tusga kirgan musobaqalar taqvim rejasi, asosiy musobaqalarni o'tkazish muddati va boshqa omillarni e'tiborga olgan holda yillik tayyorgarlik jarayoni rejalashtiriladigan mikro, mezo va makrosikllarning muddati, shu sikllarda qo'llaniladigan vositalar hajmi, mazmuni, shiddati va yo'nalishi bilan farq qiladi.

Takidlash joizki, masalan, yengil atletikaning faqatgina yugurish turlari (qisqa, o'rta, uzoq, o'ta uzoq) o'rtasida ham mazkur farq yaqqol ko'zga tashlanadi.

Shu bilan bir qatorda yillik tayyorgarlik jarayoni, unda qo'llaniladigan mashg'ulotlar yuklamasi hajmi, mazmuni va yo'nalishi jihatidan qanday rejalashtirilgan bo'lmasin musobaqa samaradorligi muayyan "ob'ekt" ning (trenerning) boshqaruvchilik mahoratiga va "sub'ekt" (sportchi)

tomonidan yuklamalarni o'zlashtirish imkoniyatiga bog'liqdir. Boshqacha qilib aytganda tayyorgarlik mashg'ulotlari tarkibiga kiritilgan yuklamalar hajmi va shiddati "sub'ekt" imkoniyatiga qarab "to'lqinsimon" tamoyilga asosan oshirib borilsamazmuni va yo'nalishi esa integral tayyorgarlik (jismoniy, texnik-taktik, psixologik) talablariga mos bo'lsa, belgilangan musobaqa muddatiga kelib, shug'ullanuvchilarda yuksak "sport formasi" shakllanishi mumkin.

Albatta, o'tgan davr ichida xalqaro musobaqalarda – Jahon, Evropa, Osiyo chempionatlari, Olimpiya va Osiyo o'yinlarida raqobat keskinlashib bordi, sport natijalari uzluksiz o'sib, shaxsiy rekordlar yangilandi. Lekin har doim ham sport natijalarining o'sishi hamda shaxsiy rekordlarning yangilanishi mashg'ulotlar hajmini o'stirish evaziga yuz bermaydi, balki umumiy va ixtisoslashtirilgan mashqlarni tanlash, ularni real imkoniyatlarga mos tabaqalashtirish va qo'llash texnologiyasi bilan bog'liq bo'ladi. Chunki har bir individual (sportchi) organizmining jismoniy va funktsional imkoniyatlari o'ziga xos chegaraga ega bo'ladi. Binobarin, sport natijalarini o'stirish maqsadida mashg'ulot yuklamalari hajmini o'stiraverish mantiqqa muvofiq deb bo'lmaydi. Shuni ham ta'kidlash joizki, yillik tayyorgarlik sikli ilmiy texnologik jihatdan qanchalik a'lo ishlab chiqilgan bo'lmasin, rejalashtirilgan mashg'ulot yuklamalarini shug'ullanuvchi (sub'ekt) ga nisbatan ko'r-korona qo'llash kutilgan natijani bermasligi mumkin. Yuksak tayyorgarlik mahorat natijasiga erishish uchun "sub'ekt"ning sutkalik hayot va turmush tarzi, kundalik dam va bandlik darajasi hamda real jismoniy va funktsional imkoniyatlariga asoslangan holda yillik tayyorgarlik sikliga



muvofig o'zgartirishlar kiritish lozim bo'ladi.

Mashg'ulot jarayonini yil davomida tashkil qilish tamoyili mashg'ulotlar samaradorligini oshirish va yuksak sport natijalariga erishishning xal qiluvchi shartlaridan biri. Yil davomidagi tayyorgarlik –bu sport mashg'ulotlari 12 oy mobaynida muntazam, turli rejalashtirish variantlari asoaida o'tkazgan va bundan bir necha oy yoki xaftalik tiklanish uchun ajratadi demakdir.

Yil davomidagi mashg'ulotlar rajalashtirish uchun davirlashtirish, yanii sikllar, davrlari va bosqichlari bo'lishidan foydalaniladi. Ularning nisbati va dovomiyligi quydagi omillar bilan belgilanadi muayyan taqvimiy musobaqalar ishtirok etish zarurati, yengil atletika turining o'ziga xos xususiyatlari, sportchi tayyorlanganligi darajasi, sport formasining rivojlanishi xossalari.

Hozirgi vaqtda yengil atletika yil davomiyligi mashg'ulotni tashkil etishninguchta asosiy varianti mavjud. Birinchi variantda yil bitta katta mashg'lot siklini (makrosikl) tashkil etib, uch davirga bo'linadi tayyorgarlik, musobvqalashuv va o'tish davirlari. Tayyorgarlik davri 6 oyga yaqin davom etib (noyabr-aprel), o'z navbatida uch bosqichga taqsimlanadi kuzgi qishki tayyorgarlik -3oy (noyabr-yanvar), qishki musobaqalashuv -1oy (fevral), bahorgi tayyorgarlik -2oy (mart-aprel). Musobaqalashuv davri 5 oy davom etib, ikki bosqichdan iborat bo'ladi ertangi musobaqalar- 1 oy (may), va asosiy musobaqalar -4 oy (iyun-sentyabr). O'tish davri, odatda,3-4 hafta davom etib, oktyab oyiga to'g'ri keladi.

Birinchi variant boshlovchi yengil atletikachilar, kichik raziryadli sportchilar, shuningdek, qishda musobaqalashish

imkoniga ega bo'lmagan yaxshi tayyorgarlik ushrgan uzoq va o'ta uzoq masofalarga yuuguruvchilar, tezyurardar va uloqtiruvchilar tayyorgarligi uchun mo'ljallangan.

Yengil atletika sohasida mutaxassislarning tadqiqotlari va tajribalariga tayangan holda -variant asosida turli malaka va ixtisoslikka ega bo'lgan yengil atletikachilar mashg'ulotlari davirlari bo'yicha mashg'ulotlarning umumiy vaqtiga nisbatan umumiy (UJT) va maxsus (MJT), shuningdek, texnika tayyorgarliklarning quydagi taxminiy foiz hisobini tavsiya etish mumkin.

Ikkinchi variantda yil ikkilantirilgan kuzgi-qishki (oyga yaqin, yani oktiyabdan martgacha) va boxorgi yozgi (oy martdan setyabrgacha) sikl, shuningdek, o'tish (3-4 hafta -15 sentyabrdan 14 oktyabrgacha) davrida iborat bo'ladi.

O'z navbatida, kuzgi-qishgi ikl kuzgi qishgi tayyorgorlik (15- oktyabr-30 noyabr) va maxsus tayyorgarlik (1 dekabr-31 yanvar) bosqichlariga bo'linadi. Bu ikilga musobaqa davri ham (1 fevral -14 mart) kiradi.

Bahorgi-yozgi sikl bahorgi tayyorgarlik (15 mart-14 aprel) va maxsus tayyorgarlik (15 aprel-31 may) bosqichlari, shuningdek, yaqinlashtiruvchi (1-30iyun) va asosiy musobaqalar (1 iyul-14 sentyabr) davirlarini o'z ichiga oladi.

Bu variant faqat yozda emas, qishki davirda ham musobaqalashish imkoniyatiga ega bo'lgan yengil atletikachilarni tayyorlash uchun qullaniladi. Uning ahamiyati shundaki, yilning ko'pdan ko'p musobaqalarda ishtrok etish yengil atletikachilar tayyorgaligini yaxshilaydi hamda o'quv mashq jarayonining yanada sifatli va muntazam nazorat qilinishini taminlaydi. Musobaqalar



taqvimini ikki siklli qilib tuzish murabbiydan sportchilarning sport formasini boshqarish, tayyorgalikning vositsi va usullarini tanlash, ularni turli variantlarda qo'llash borasida katta

mahorat talab qiladi, ayni paytda sportchining axvolini, ish qobiliyatini joriy nazorat qilish bilan chambarchas bog'liq bo'ladi.

Yengil atletikachilarning yil davomidagi mashg'ulotlari davrlarda UJT, MJT va TT ning nisbati (A.F.Boyko bo'yicha)

Yengil atletikachilar guruhlari	Mashg'ulot davrlari								
	Tayyorgarlik(%)			Musobaqalashuv (%)			O'tish(%)		
	UJT	MJT	TT	UJT	MJT	TT	UJT	MJT	TT
10-14 yoshli yengil atletikachilar	70	15	15	50	25	25	-	-	-
15-16 yoshli yengil atletikachilar	60	15	25	45	25	30	-	-	-
3 razryadli yengil atletikachilar	50	25	25	40	30	30	70	20	10
2 razryadli yengil atletikachilar	40	35	25	30	40	30	60	30	10
1 razryadli yengil atletikachilar,sport ustasigm nomzodlar	35	40	25	25	40	35	50	40	10
Sport ustalari.									
a) uzoq masofalarga yuuguruvchi va marafonchilar	15	80	5	5	90	5	45	50	5
b) o'rta masofalarga yuuguruvchilar va tezyurarlar	20	75	5	10	80	10	50	45	5

O'zi uchun chegaraviy xisoblangan natijalarga erishgan hamda optimal imkoniyatlarga yosh zonasidan oshib o'tgan sportchilar uchun iyil davomidagi mashg'ulotlarni tashkil etishning uchunchi varianti qabul qilinishi mumkin va uxor biri 3-4 oy davom etadigan bir necha (4 tagacha) qisqa sikllardan iborat bo'ladi. Bu variantning xususiyati sportchining yil davomida ko'p musobaqalarda ishtirok etishi, ular orasida qo'ddab -quvvatlovchi

(bazan rivojlantirkvchi) mashg'ulotlar va faol dam olish bilan shug'ullanishi hisoblanib, asosiy o'ziga xos jig'ati-yil mobaynida mashg'ulot hamda musobaqa yuklamalarining to'lqinsimon o'zgarishidir.

Tezlik - kuch bilan bog'liq turlarida ixtisoslashayotgan barcha yengil atletikachilar uchun eng maqbul variant hisoblanadi. Yuqori malakali uloqtiruvchilar bilan o'tkazilgan tadqiqotlarga asoslangan holda olimpiada



championi A.Bondarchuk o'quv –mashq jarayonini uch davriga bo'lishini taklif qilgan 1) sportchining shug'ullanganlik darajasiri oshirish davri, ikki oygacha davom etadigan va texnik mahoratni takomillashtirish bilan birgalikda sportchining tezlik-kuch imkoniyatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan bu muddatni "tarbiyalash davri" deb atash mumkin: 2)sportchining shug'ullanganligi darajasini saqlab turish davri 1 oydan 3 oygacha davom etib, uning vazifasi-jismoniy kondistiyaning erishilgan darajasini barqarlashtirish va texnikani yanada takomillashtirishni davom etirish; 3)sportchining shug'ullanganlik darajasidagi pasayish davri-1 oygacha davom etadigan hamda maqsadi sarflangan kuch-quvvatni tiklashdan iborat bo'lgan bu vaqt "dam olish (faol va passiv) davri" debataladi. Sanab o'tilgan davrlarning birortasida tezlik-kuch sifatlarini rivojlantirish uchun foydalaniladigan vosita va usullarni turli variantlarda qo'llashga, organizmning funktsional imkoniyatlarini oshirish uchun muddatlarning davomiyligiga, sportchida albatta kuzatiladigan jismoniy imkoniyatlarning qisqa muddatli pasayishi hisobiga harakat qobiliyatlarining erishilgan darajasini tegishli vaqt oralig'ida saqlab turishga etiborni qaratish lozim. Sanab o'tilgan omillar yil davoida va boshqa vaqt oraliqlarida odamning motorikasi va psixikasiga maqsadli tasi ko'rsatish natijasida uning biologik holatida yuz beradigan qonuniy o'zgarishlarni aks ettiradi.

Xulosa. Yillik siklni tashkil etishning har uchala variantida tayyorgarlik davri ikki bosqichdan iborat- umumtayyorgarlik va maxsus tvyyorgarlik.

Sarflanadigan vaqt nuqtai nazaridan ular orasidagi nisbat 3;1 (boshlovchi sportchilar uchun) va 3;2 yoki 2;2 (malakali sportchilar uchun) kurinishida ifodalanishi mumkin. Tayyorgarlik davridagi asosiy vazifalar; umumiy va maxsus jismoniy tayyorlanganlik darajasini yaxshilash; yengil atletikaning tanlangan turiga muvofiq sportchining kuchi, tezkorligi, chidamliligi va boshqa jismoniy sifatlarini yanada rivojlantirish; texnikani takomillashtirish va taktik elementlariga ishlov berish; axloqiy hamda irodaviy sifatlarni yaxshilash; yengil atletikaning tanlangan turi nazariyasi va usuliyati, shuningdek, gigiena, anatomiya, fiziologiya, sport tibbiyoti va boshqa sohasidagi bilimlarni oshirish.

Yengil atletikachilarning tayyorgarligi va ixtisosligidan kelib chiqib bu vazifalarni bajarishga har xil miqdordagi vaqt ajratiladi. Boshlovchi yengil atletikachilar umumiy jismoniy tayyorgarligk va yengil atletika mashqlari texnikasiga oid elementlarni egallashga ko'p etibor qaratadilar. Bu davrda malakali sportchilar maxsus umumjismoniy tayyorgarlik va o'z turlari texnikasini takomillashtirishga ko'p kuch beradilar. O'rta masofalarga yuguruvchilar o'z tayyorgarliklarida asosan musobaqa mashqlarini turlari shiddat hamda variantlarda qo'llaydilar.

References:

1. Salamov R.S. "Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari" T 2005 yil. 137 b.
2. Arziqulov D.N. "Sport psixologiyasi". T. 2021 yil. 306 bet.



3. Olimov M. S. "O'rta masofalarga yuguruvchi sportchi talabalarni O'zDJTI o'quv yuklamasiga moslashtirilgan musobaqa oldi tayyorgarligi dasturi bo'yicha musobaqalarga tayyorlash samaradorligi". T: 2011 yil. 68 b.
4. Abdullayev M.J. "YENGIL ATLETIKA" O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilar uchun murabbiyining kasbiy-pedagogik faoliyati. O'quv qo'llanma. Buxoro. "Durdona" – 2015 yil