

O' RTA VA UZOQ MASOFALARGA YUGURUVCHILARNING O'QUV MASHG'ULOTLARINI REJALASHTIRISH ASOSLARI

Qiyomova Shohsanam Yarash qizi

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

O'zbekiston, Chirchiq shahri

E-mail shoxsanam@mail.ru

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7983917>

Kalit so'zlar: Ko'p yillik tayyorgarlik, maxsus chidamlilik, musobaqa uslubi, yuklamaning hajmi va shiddati.

Ko'p yillik tayyorgarlik rejasi kelajakda belgilangan muddatlarda erishilishi mumkin bo'lgan va mazkur sportchilar uchun butun mashg'ulot maqsadini ifodalaydigan ko'rsatkichlarni bashorat qilish asosida tuziladi. Bunda maqsaddan tashqari, quyidagilarni ham aniqlash zarur: tayyorgarlik vazifalarini yilma-yil shakllantirish: har xil tayyorgarlik turlarining oqilona nisbatini aniqlash: jismoniy sifatlarni rivojlantirishning an'anaviy va noan'aviy vositalari hamda uslublari qo'llanilishini ko'rsatish: yuklama hajmi va shiddatining optimal parametrlarini belgilash, ularni davrlar hamda sikllar bo'yicha taqsimlash yugurish bo'yicha tayyorgarlikni qo'shish lozim nazorat saralash, yaqinlashtiruvchi, asosiy va bosh musobaqalarning optimal nisbatlarini tanlangan holda musobaqa faoliyatini oqilona rejalashtirish maqsadga muvofiqdir. Ko'p yillik tayyorgarlik rejasini yillik siklini modellashtirish odatda uni to'rt marta takrorlash yo'li bilan tuziladi. Unda maqsadli orttirish alohida ahamiyat kasb etadi. Mashg'ulot rejasini tuzish murrabiy sportchilarni individual holatini inobatga olgan holda mashg'ulot tuzilmasini ishlab chiqish lozim. O'rta va O'rta va uzoq masofalarga yugurishda mashqlaridan foydalanish zarur. Kross yugurish orqali sportchilarning tayyorgarlik davrida funksional tayyorgarlik darajasini rivojlantirish boshqa mashqlarga nisbatan yaxshi samara berishini ko'rsatib o'tgan.

Tayyorgarlik davri o'ziga xos to'liqsimon bo'lib, uning har bir to'liqini tebranish sportchi holatining yangi darajasi bilan tavsiflanadi. Sportchi holatining yangi darajasiga erishish uchun mashg'ulot jarayonini tashkil qilishda yangi yondashishlar talab etiladi. Boshqacha qilib aytganda, ko'p yillik tayyorgarlikda malakali yengil atletikachining mashg'uloti buyillik mashg'ulot sikli tarkibidan bashoratlar rejalashtirilgan vositalar uslublari mashg'ulot yuklamalari musobaqa faoliyati sportdagi ish qobiliyatini tiklash usullarini permanent tuzatib borish kerak

O'rta va uzoq masofalarga yugurishda yuguruvchilarning maxsus chidamligi yetakchi hisoblanadi, turli xil tezlikda hamda vaqt ichida yugurish esa uni rivojlantirishning asosiy vositasidir.

Chidamlilikni rivojlantirish mashg'ulot uslublari bilan belgilanadi. Ulardan uchta asosiysini ajratamiz.

1-uzluksiz (ham bir tekis ham o'zgaruvchan kross yugurish);

2- to'xtatilishli (oraliqli) yugurish;

3- musobaqa.

Birinchi uslubning asosiy vositalariga badan qizdirish tiklantiruvchi sekin kross yugurish, uzoq kross yugurish, sur'atli kross yugurish va o'zgaruvchan suratda uzoq kross yugurish kiradi.

Tabbiy sharoitda yugurishning yuklamalar umumiy yillik hajmning 80-90%ini tashkil qiladi va asosan aerob imkoniyatlarini rivojlantiradi. Biroq suratli yugurishda ayniqsa atrofda guruh bo'lib o'zgaruvchan suratda yugurishda yuguruvchilarning anaerob imkoniyatlarini qisman takomillashtirish mumkin.

Ikkinchi uslubning asosiy vositalari – takroriy yugurish seriyali takroriy-o'zgaruvchan va oraliqli yugurish. Dam olish oraliqli uslub beshta tarkibdan iborat ularni o'zgartirib ushbu uslarining turli xil variantlarini hosil qilish mumkin; musobaqa bo'laklarni yugurib o'tish uzunligi va tezligi dam olish davomiyligini hamda shakli (faol-sust) va takrorlashlar soni orqali bajariladi.

Uchinchi (musobaqa) uslub nazorat yugurishi chamalash va musobaqani o'zichiga oladi. Ushbu uslubning o'ziga xosligi bu tezlik uchun yugurishda sportchi organizmiga qo'yiladigan maksimal talablardir.

A.Lidyord quyidagi tayyorgarlikni taklif etadi.

Uzluksiz uslub. Anaerob yo'nalishidagi vositalar.

-badan qizdiruvchi tiklantiruvchi, doimiyli 20-60 daqiqa, tezligi bir tekis yurak urishi-130-140 zar/daq davomidagi yugurishlar.

Zo'riqishlik mashg'ulotlardan so'ng yil davomida qo'llaniladi. Uzoq masofaga kross yugurish 40-90 daqiqa tezligi bir tekis, yurak urishi 150-170 zar/daq. Yil davomida qo'llaniladi. Ko'prok tayyorgarlik davrida ishlatiladi.

Aerob-anaerob yo'nalish vositalar.

-suratli kross yugurish, davomiyligi 20-60 daq. Tezligi bir tekis, yurak urishi-175 zar/daq. gacha, yil davomida qo'llaniladi, tayyorgarlik davrida haftasiga 2 martagacha, musobaqa davrida 1-2 haftada 1 marta qo'llanishi taklif etiladi.

-o'zgaruvchan suratda uzoq masofaga kross yugurishlar 30-60 daq. 100-150 m. bo'laklarda tezlanishlar. Tezlanishlarda yurak urish darajasi 175-185 zar/daq, ular o'rtasida esa 150 zar/daq. Tezlanishlar soni bo'laklarning uzunligiga qarab 3 tadan 6-8 martagacha, tayyorgarlik davri haftasiga 1-2 marta musobaqa davri esa sprinterlik tezlanishlar bilan haftasiga 1 marta qo'llanishini ko'rsatadi.

Dam olish oraliqli usulini qo'llashda.

Aerob-anaerob yo'nalishidagi vositalardan foydalanilgan:

- Unda 1-4 km bo'laklarda takroriy yugurishlar. Tayyorgarlik davrida tezlik maksimaldan 85 % gacha, yurak urishi 170-190 zar/daq. Musobaqa davrida tezlik 85-90 % dam olish vaqti 5-6 daq. Nazorat yugurish qo'llanishi mumkin.

-100-800 metr bo'laklarda takroriy yugurish, tezlik maksimalda 80 % gacha: 50-400 m. gacha lo'killab yugurish ko'rinishda dam olish tomir urishi bo'laklar davomida 180 zar/daq. gacha, lo'killab yugurishdan so'ng 120-140 zar/daq. Tayyorgarlik davri oxirida dam olish musobaqa davri boshida qo'llash maqsadga muvofiq deb hisoblaydi.

-200-400 m. bo'laklarda oraliqli yugurish, tezlik maksimalda 70-80 % dam olish oralig'i 90 sek. gacha (lo'killab yugurish). Yurak urishi -180 zar/daq. gacha. Dam olish oxirida yurak ish tezligi 120-140 zar/daq. gayetadi.

Anaerob yo'nalishdagi vositalar: 50-200 m bo'laklarda maksimal va maksimal tezlikka yaqin oralig'ida yugurish. Musobaqa davrida haftada bir marta qo'llaniladi. Dam olish payti xuddi shu bo'laklarda lo'killab yugurish.

Musobaqa uslubi asosida asosiy vositalardan foydalaniladi.

Chamalash va nazorat yugurishlari asosiy hamda uzoq masofalarga mas'uliyatli musobaqalardan 10-14 kun oldin o'tkaziladi.

-Kross musobaqalari tayyorgarlik davrida 2-4 marta qo'llaniladi, bu sportchida chidamlilikni shakllanishiga xizmat qiladi.

Asosiy va aralash uzoq masofalardagi musobaqalar oldindan tayyorgarlik olib borish lozim. Maxsus chidamlilik rivojlantirish uchun tezlik zahirasini yaratish maqsadida etalonli qisqa bo'lakda yugurishning mutloq tezligini oshirish hisoblanadi. Bu masofani kam kuch ishlatib va o'rtacha tezlikda bosib o'sishga yordam beradi. Yuqori tezlikda yugurish tezligini oshirish ayniqsa masofa oxirida yuguruvchining taktik imkoniyatlarini muhim darajada kengaytiradi va o'ziga bo'lgan ishonchini yanada ortiradi.

References:

1. Shakirjanova K.T. Yengil atletika aholini sog'lomlashtirish vositasi sifatida. Uslubiy qo'llanma. Toshkent. 2011 Y. 35 bet
2. Qudratov R. Bolalar sport murabbiylari kasb faoliyatiga qo'yiladigan zamonaviy talablar//Fan – sportga, № 1, 2004.
3. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. T., O'zDJTI, 2005.- 171 b..
4. 4.Kerimov.F.F. Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar ."Zar qalam"nashriyoti/ T.:2004.-334 b..