

**O'RTA MASOFAGA YUGURUVCHILARNING TEXNIK
TAYYORGARLIK BOSQICHIDA MASHG'ULOT YUKLAMALARINING
TAQSIMLANISHI**

*Raxmonov Rauf Rasulovich,
Buxoro davlat universiteti, Sport faoliyati kafedrasida dosenti*

Annotatsiya. Mazkur maqolada o'rta masofaga yuguruvchilarning texnik tayyorgarlik bosqichida mashg'ulot yuklamalarining taqsimlanishining asosiy jixatlari ko'rsatilgan bo'lib, 800 m.ga yugurish shiddati qaysi zonasiga tegishli ekanligini, uning fiziologik xususiyatlarini tasavvur qilish, o'rta masofaga yuguruvchilarning mavsumning asosiy startlariga tayyorlashda vosita va usullarni to'g'ri tanlashda ahamiyatli tomonlari yoritilgan.

Kalit so'zlar. Yengil atletika, o'rta masofaga yuguruvchi sportchilar, yugurish, maxsus chidamlilik, texnik tayyorgarlik, mashg'ulot yuklamalari.

**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК НА
ЭТАПЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ
ДИСТАНЦИИ**

*Рахмонов Рауф Расулович,
доцент. Бухарский государственный университет, кафедры спортивной
деятельности*

Аннотация. В данной статье показаны основные аспекты распределения тренировочных нагрузок на этапе технической подготовки бегунов на средние дистанции, к какой зоне интенсивности бега на 800 м относится, представляя ее физиологические особенности, и важные аспекты правильного выбора средств и методов. в подготовке бегунов на средние дистанции к главным стартам сезона.

Ключевые слова. Легкая атлетика, бегуны на средние дистанции, бег, удельная выносливость, техническая подготовка, тренировочные нагрузки.

**DISTRIBUTION OF TRAINING LOADS AT THE STAGE OF
TECHNICAL TRAINING FOR MIDDLE DISTANCE RUNNERS**

*Rakhmonov Rauf Rasulovich,
Bukhara State University, Associate Professor of the Department of Sports
Activities*

Annotation. This article shows the main aspects of the distribution of training loads at the stage of technical training of middle-distance runners, which intensity zone of 800m running belongs to, presenting its physiological features, and important aspects of the correct choice of means and methods. in preparing middle-distance runners for the main starts of the season.

Key words. Athletics, middle-distance runners, running, specific endurance, technical training, training loads.

Mustaqillik tufayli yurtimizda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga a'lohida e'tibor berilmoqda. Shuningdek, ushbu e'tibor sport ko'rsatkichlari, balki millat genofondini shakllantirish va barkamol avlodni tarbiyalashda kafolatli vosita bo'lib xizmat qilmoqda, Prezidentimiz va hukumat tomonidan qabul qilingan farmon hamda qarorlar asosida jismoniy tarbiya va sport yuksak cho'qqi sari qanot yozmoqda. Kechagi yosh sportchi bolalar bugun nafaqat o'zbek sportida, balki Olimpiya o'yinlari, jahon va Osiyo chempionatlari musobaqalarida o'z natijalari bilan faxrli shoxsupalardan joy olib, yurtimiz shon-shuhratini jahon hamjamiyati oldida

tarannum etmoqda. Prezidentimizning 2020 yil 30 oktyabrdagi “Sog‘lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi farmoni hamda 2021 yil 5 noyabrdagi “Yurish, yugurish, mini-futbol, badminton, stritbol va “Workout” sport turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qarori qabul qilingani ayni muddao bo‘ldi. Bugungi kunda yurtimiz bo‘ylab mazkur yo‘nalishdagi amaliy chora-tadbirlar izchil olib borilmoqda. So‘nggi uch yilda 118 ta sport majmuasi, mahallalarda 7 mingta sport maydonchasi foydalanishga topshirilgani, 3 ming 500 ta mini-futbol, 6 mingta basketbol, voleybol, 663 ta badminton maydoni, mingdan ortiq fitnes zallari faoliyat ko‘rsatayotgani shular jumlasidandir. Har bir tuman va shahar markazlarida “Salomatlik yo‘laklari” va velosiped yo‘llari tashkil etilgani aholi vakillariga keng qulaylik bo‘lib xizmat qilmoqda.

Lekin, taraqqiyot «g‘ildiragi» to‘xtab qolishi mumkin bo‘lmaganidek, sport natijalari ham o‘smay qolmaydi. Binobarin, raqobatbardosh sportchilarni tayyorlash tizimi va uslublarini shakllantirish hamda takomillashtirish, innovasion texnologiyalarni yaratish va ulardan foydalanish zarur bo‘ladi. Ushbu muammolar, o‘z navbatida, soha bo‘yicha yuqori malakali kadrlar tayyorlash, o‘quv–mashg‘ulot va musobaqa jarayonlarini ilmiy asosda tashkil qilish, iste‘dodli sportchilarni tarbiyalash ko‘lamini kengaytirish muhimligiga e‘tibor qaratadi.

Albatta, bu borada so‘nggi yillarda qator ilmiy maskanlarda arzigulik ilmiy-tadqiqot ishlari amalga oshirila boshladi [12,13,15].

Shunga qaramay, hali joylardagi sport maktablarida, ta‘lim muassasalarida faoliyat ko‘rsatayotgan sport to‘garaklarida o‘tkazilayotgan mashg‘ulotlar, tuman, shahar va viloyatlar miqyosida tashkil etilayotgan musobaqalar sifati va samaradorligini yetarli deb bo‘lmaydi. Jumladan, azaldan Olimpiya o‘yinlari dasturidan joy olgan yengil atletika Respublikamiz bo‘ylab muntazam o‘tkazilib kelinayotgan barcha musobaqalar, xususan, «Umid nihollari», «Barkamol avlod», «Universiada» kabi musobaqalar tarkibidan joy olgan bo‘lsada, hali ushbu sport turi bo‘yicha halqaro miqyosga loyiq sport ustalari yetarli darajada ko‘p deb bo‘lmaydi.

Pedagogik kuzatuvlar va olib borilayotgan statistik ma‘lumotlar hamda ilmiy tadqiqotlar [1,2] natijalari shundan dalolat beradiki, umumta‘lim maktablari, AL, KHKlari hatto oliy o‘quv yurtlaridagi yengil atletika to‘garak seksiyalarida shu sportning alohida turlari (qisqa, o‘rta va uzoq masofalarga yuguruvchilar, uzunlikka va balandlikka sakrovchilar, nayza, bosqon va disk uloqtiruvchilar va h.k.) bo‘yicha shug‘ullanuvchilar ko‘p emas. Mashg‘ulotlar ko‘p yillik sport tayyorgarligining davriyligi, tabaqalashtirilgan uslublar va vositalarga didaktik tartibda asoslanmaydi. Ushbu muammo, ayniqsa, o‘rta masofaga yuguruvchi sportchilar tayyorlash jarayoniga taalluqlidir. Agar yengil atletikaning mazkur ixtisosligi bo‘yicha o‘quv-mashg‘ulot va takomillashtiruv guruhlarida shug‘ullanayotgan sportchilarning tayyorgarlik davriga mansub umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik bosqichlarida o‘tkazilayotgan mashg‘ulotlar mazmuni, hajmi, shiddati va yo‘nalishi nisbatan maqsadga muvofiq deb tan olinsa, tayyorgarlikning musobaqaoldi bosqichi zamon talablari darajasida shakllanmagan.

Binobarin, bugungi kunda o‘rta masofaga yuguruvchi sportchilarni oliy va o‘rta maxsus ta‘lim muassasalari sharoitida musobaqalarga tayyorlash masalasi ilmiy ob‘yekt sifatida o‘ta dolzarb nazariy va amaliy ahamiyat kasb etadi.

Tadqiqot maqsadi: o‘rta masofaga yuguruvchi sportchilarning o‘quv yili davomida musobaqalarga tayyorlash dasturini ishlab chiqish va ilmiy asoslab berish.

Tadqiqot vazifalari:

1. 800 m masofaga yuguruvchi sportchilarning texnik tayyorgarlik bosqichida qo‘llaniladigan mashg‘ulotlar siklini o‘rganish.

2. O‘rta masofaga yuguruvchi sportchilar uchun o‘quv rejasidagi mashg‘ulotlardan ajralmagan holda musobaqa oldi tayyorgarlik dasturini ishlab chiqish va uni

samaradorligini pedagogik tajriba asosida aniqlash.

Tadqiqot ob'yekti va predmeti: sifatida o'rta masofalarga yuguruvchi sportchilarni musobaqaga tayyorlashda musobaqaoldi tayyorgarlik bosqichi mashg'ulotlarini sport maktabi o'quv dasturidagi nazariy va amaliy mashg'ulotlarni inobatga olgan holda sportchilarning yillik mashg'ulot yuklamalariga moslashtirib ishlab chiqish va uni qo'llash uslubi tanlab olingan.

Mashg'ulot yuklamalarini taqsimlash mashg'ulot siklini rejalashtirishni hal qilishda muhim masala hisoblanadi.

Yetakchi mutaxassislar [4,6,11] quyidagicha yondashishni taklif qiladilar: yuklamalarni taqsimlash tayyorgarlikning to'rt bosqichi uchun hafta davrlari bo'yicha o'tkaziladi (bu bosqichlardan har biri tayyorgarlik haftalarining aniq soniga egadir). Har bir davrga yuklamalarni taqsimlashda umumiy yo'nalish beriladi. Masalan, tayyorgarlik davrida (kuzgi-qishki) yuklamalarning umumiy hajmi o'sishi, jadallik esa pasayishi kerak, musobaqa davrida bo'lsa, aksincha, yuklamalarning umumiy hajmi pasayib, shiddat o'sib borishi kerak.

Mashg'ulot yuklamalarini batafsil nazorat qilib borish, qo'llaniladigan mashg'ulot usullarini hisoblab, ularni tayyorgarlikning turli davrlarini nazoratga olish sport natijasining o'sishiga imkon yaratadi.

Shunday qilib, haqiqatda yuguruvchining barcha yuklamalari organizmni energiya bilan ta'minlovchi turli-tuman fiziologik omillar va mexanizmlarning rivojlanishiga qaratilgan bo'lib, umumiy hajm hamda umumiy shiddat tushunchalaridan kelib chiqqan holda baholanib taqsimlanadi.

Olimlarning fikricha [18,19] mashg'ulot yuklamalarini taqsimlashni tayyorgarlik davrlari bilan bog'lab, bunda «kumulyativ natija», «kechikuvchi axborot natijasi» va «jismoniy sifatlar to'g'risida tasavvur» kabi tushunchalarga tayanadilar. Birinchi tushuncha asosida bir tomondan, sportchi organizmining bajarilgan tezkorligiga samarali ta'siri hamda ushbu samarani uzoq vaqt saqlab turish qobiliyati to'g'risidagi tasavvur hosil qilish bo'lsa, ikkinchi tomondan, ma'lum vaqt oraliqlaridagi turli jismoniy sifatlar rivojlanishiga yo'naltiruvchi, mashg'ulot vaqtida namoyon bo'luvchi uzoq muddatli mashg'ulot samarasini umumlashtirish yotadi. Bunda turli jismoniy sifatlar mashq qildiruvchi ketma-ketlikning aniq tartibiga, mashg'ulot davrlari esa muddatiga asoslanadi.

Tayyorgarlikning yillik davrida mashg'ulot yuklamalari taqsimlanishini quyidagicha amalga oshirish taklif qilinadiki, bunda tayyorgarlik davrida imkoni boricha yuklamalarning kam shiddati bilan ko'proq hajm «to'plash» yoki musobaqa davrida esa yuklamalar hajmini kamaytirib va shiddatni oshirish, hisobiga musobaqalarda qatnashish kerak bo'ladi.

O'rta masofalarga [20] yuguruvchi sportchilar mashg'ulotida to'qqiz bosqich ajratilib, har bir bosqich uchun yuklamalar va mashg'ulotning asosiy vositalari taqsimlab chiqilgan.

1. Jalb qiluvchi.

Yuklamalari: mushak tizimi va tayanch-harakat apparatini mustahkamlash, organizmning yetakchi funksiyalarini ishga tayyorlash.

Vositalar: sakrash mashqlari, turg'un holatdagi mashqlar, harakat xarakteridagi tezlik-kuch mashqlari, aerob yugurish (YUQS 150-160 zar/daq.).

2. Birinchi asosiy bosqich.

Yuklamalari: aerob natijalarni mukammallashtirish, oyoq mushaklarini eng yuqori kuchgacha rivojlantirish, yugurishda tezlikka o'tish qobiliyatini tarbiyalash.

Vositalar: aerob rejimda (YUQS 150-160 zar/daq.), qumda va tepaga yugurish (0,5-2 km.li masofalar), sakrash mashqlari.

3. Qishki musobaqaoldi bosqichi.

Yuklamalari: maxsus chidamlilik mashg'uloti, erishilgan kuch darajasini ushlab turish texnikani takomillashtirish, yugurish sur'ati va taktikasi.

Vositalar: qayta yugurish (200 m va undan yuqori masofalarda), sakrash, anaerob poygalar.

4. Qishki musobaqa bosqichi.

Yuklamalar: maxsus ish qobiliyatining yuqori darajasiga erishish, to'plangan imkoniyatlarni ishga solish, anaerob mexanizmlarni takomillashtirish, tezlik sur'atni his qilishni tarbiyalash.

Vositalar: anaerob rejimda (40-50 daq.), tiklovchi yugurish (6-8 km), yuqori tezlikda yugurish (100-200 m).

5. Ikkinchi asosiy bosqich.

Yuklamalar va vositalar birinchi asosiy davrdagidek, lekin mashqlarni bajarish shiddati yuqori.

6. Yozgi musobaqaoldi bosqichi.

Yuklamalar va vositalar qishki musobaqaoldi bosqichidagidek.

7-8. Birinchi va ikkinchi musobaqa bosqichlari.

Yuklamalar: eng qulay mashg'ulot siklini vujudga keltirish, maxsus ish qobiliyatining yuqori darajasiga erishish, texnika va taktika mahoratini takomillashtirish.

9. O'tish (tiklanish) davri bu bosqichda yaxshi dam olishning turli shakllari asosiy vositalar hisoblanadi.

Sportning boshqa turlari bilan bog'liq ilmiy izlanishlarda mashg'ulot vositalarini taqsimlash masalalariga turlicha yondashilgan. V.N.Platonovning [23] hisoblashicha, yuqori malakali suzuvchilarning tayyorgarlik amaliyoti yil davomida mashg'ulot siklini turlicha tuzish imkoniyati borligini ishonarli qilib ko'rsatadi [7,8] sportning chidamlilikni talab qiluvchi (o'rta va uzoq masofalarda) tur guruhlar uchun rejalashtirish modelini taklif qiladilar; bu model tayyorgarlik yuklamalarining quyidagi ketma-ketligidan iboratligini ko'rsatadi: 1 umumiy chidamlilik; 2 tezkorlik; 3 tezkor chidamliligi. Tayyorgarlikning butun sikli musobaqalarning mas'ul bosqichlariga kuch va tezlikka chidamlilikni rejali rivojlantirib borishga qaratilgan. Bunda tayyorgarlik davrlariga albatta kuchni rivojlantiruvchi mashqlarni qo'llashni taklif etganlar.

Asosiy [14] yuklamalarni butun tezlik diapazoni bo'ylab taqsimlaydilar. Bu yerda o'rta va uzoq masofaga yuguruvchilarni asosiy vosita yuklamasi sifatida ishlatiladi. Ishda yuklamani taqsimlash yuguruvchining malaka darajasiga bog'liqligi bildirilgan. Yuqori malakali «o'rta masofachilar»ni tayyorlashda asosiy e'tibor tezlik-kuch bazasiga qaratilgan bo'lib, uning asosida organizmning aerob unumdorligi oshiriladi. Qolgan boshqa yuguruvchilar uchun mashg'ulot davri birinchi bosqichlarida aerob imkoniyatlarni o'stirish maqsadga muvofiqdir. Tayyorgarlikning [27] turli davrlarida mashg'ulot yuklamalarini rejalashtiriyotganda uning o'ziga xosligini saqlash, ya'ni sport natijalarini ta'minlashda organizmning tizim va funksiyalarini rivojlantirishni taklif qiladi.

Quyidagilarni aytib o'tish kerak:

a) ko'pchilik mutaxassislar mashg'ulot yuklamalarini taqsimlashni tayyorgarlik davrlari bilan bog'laydilar, lekin biz aytib o'tganimizdek, davrlashga qarashlar turli-tuman bo'lgani kabi, mashg'ulot yuklamalarini taqsimlashga qarashlar ham turlichadir;

b) mashg'ulot yuklamalarini taqsimlashga imkon beruvchi davrlashtirish nazariyasi juda chiroyli berilgan, lekin achinarlisi, uning qoidalari tajribada ham, amaliyotda ham o'z tasdig'ini topmagan.

800 m masofaga yugurishda, ayniqsa, 14-16 yoshli sportchilarni tayyorlashda, mashg'ulot yuklamalarining asosiy ko'rsatkichlari ularning hajmi va shiddati hisoblanadi.

Laktat to'planishining ikkita boshlang'ich darajasi aniqlanib, ular aerob-anaerob rejim zonasining boshi va oxirini tavsiflab beradi. Odatda aerob boshlanish aerob-

anaerob rejim zonasining oxiriga yaqinroqda aniqlanadi.

1-jadval

Aerob-anaerob o'tish fazalari va ularning fiziologik tavsifi

Ko'rsatkichlar	Aerob-anaerob o'tish fazalari		
	I	II	III
Boshlanish turi	Aerob boshlanish		Anaerob boshlanish
Metabolizm turi	Aerob	Aerob-anaerob	Anaerob
Energetik oziqlantiruvchi muhit	Yog'li kislotalar	Yog'li kislotalar, glikogen	Glikogen, yog'li kislotalar
MKO'dan %	<40	40-80	>85
YUQSdan %	<65	65-90	>90
Laktat konsentratsiyasi, mol/l	<2	2-4	>4

Yuklamalar ta'sirchanligi uning hajmiga bog'liq. Uzoq masofaga kichik tezlik bilan yugurganda yoki qisqa masofaga katta tezlik bilan yugurganda taxminan bir xil natijalarga erishish mumkin.

2-jadval

	Shiddat zonolari			
	1- chi	2- chi	3- chi	4- chi
	Aerob zona		Anaerob zona	
Uzoq masofaga yuguruvchilar va o'rta masofachilar	126-138 (21-23)	138-150 (23-25)	150-162 (25-27)	162-174 (27-29)
14-16 yoshli stajga ega o'rta masofachi sportchilar	132-144 (22-24)	144-156 (24-26)	156-168 (26-28)	168-180 (28-30)
Kam stajli o'rta masofachi 16-22 yoshli sportchilar va o'smirlar	138-150 (23-25)	150-162 (25-27)	162-174 (27-29)	174-186 (29-31)

Bularni inobatga olib, sportchining yoshi, staji va mutaxassisligini hisobga olgan holda turli shiddat zonolari uchun yuklamalar hajmlari tavsiya qilinadi. Shiddatning 1-zonasida yuklamalar hajmi to'g'risida so'z yuritilmaydi, chunki u mashg'ulot sikli, mikro-mezosikl, shuningdek, 3-jadvalda aks ettirilgan omillar maqsadlariga bog'liqdir.

3-jadval

Shug'ullanuvchilar toifasi	Shiddat zonolari		
	2- chi	3- chi	4- chi
	Aerob	Anaerob zona	
O'rta va uzoq masofalarga malakali yuguruvchilar	20 (80)	16 (60)	11 (40)
O'rta va uzoq masofalarga 14-16 yoshli malakali yuguruvchilar	15 (60)	12 (45)	8 (30)
O'rta va uzoq masofalarga 14-16 yoshli yuguruvchi sportchilar	12 (50)	9 (35)	6 (20)
Kam shug'ullangan 14-16 yoshli sportchilar va o'smirlar	9 (40)	6 (25)	3 (12)
Eslatma: qavsda mashg'ulot vaqti daqiqalarda			

Unda mashg'ulot yuklamalarining yuqori chegaralari berilgan. Bunda yuguruvchining o'quv mashg'ulot bosqichi, uning ish qobiliyatining joriy darajasi, mashg'ulot vazifalari va qator boshqa omillarni nazarda tutish kerak. Chegarali hajmlar bilan ayniqsa, shiddatning 3-4-zonalarida o'tkaziladigan mashg'ulotlar sportchiga kuchli ta'sir qilib, organizm gomeostaziga chuqur zarar yetkazadi.

To'liq tiklanishga 48-72 soat va undan ham ko'proq vaqt ketadi. Shuning uchun shiddatning 3-4-zonalarida mashg'ulotlar haftasiga kattalarda ikki-uch va 14-16 yoshli sportchilarda bir-ikki martadan ortiq bo'lmasligi kerak.

Yugurish boshlang'ich tezligi chidamlilik darajasini baholashda aniq ko'rsatkich hisoblanadi [5].

Bu ko'rsatkich kattaligi asosida chidamlilik darajasini tasniflash ishlab chiqilgan bo'lib, unga asosan shug'ullanmagan shaxslar anaerob boshlanishga yugurish tezligi 3,0-0,5 m/s da, bo'sh shug'ullangan shaxslar 3,5-4,0 m/s da, yuqori malakali sportchilar 5,3-5,6 m/s da erishadilar.

Mashg'ulot darslarida qo'llaniladigan davriy yuklamalar umumiy jadalligini baholashning taxminiy usullarni ishlab chiqishga bir necha bor harakat qilingan. So'nggi yillarda nemis olimlari tomonidan kompleks ko'rsatkich taklif qilingan bo'lib, u harakat tezligi va mashg'ulot hajmi ko'paytmasidan iborat. Muallif [14] o'xshash usulni taklif qilgan, faqat farq shundaki, hajm tezlikka emas, balki mashg'ulot mashqlarini bajarishdagi qiyinchiliklarni hisobga oluvchi shartli koeffitsiyentga ko'paytiriladi. Olimlar [26] yugurish yuklamalarini tasniflashda mashg'ulot ishlari yoshga qarab o'sish sur'atini, energiya ta'minotining 3 ta rejimi: aerob, aralash, anaerobni taklif qildi.

I va II razryadli [17] sportchilar uchun yillik davrdagi shiddat zonalarining quyidagi hajmlarini taklif qiladilar: musobaqa davri tayyorgarligida aerob yo'nalish yuklamalarining haftalik hajmini 235-420 daq. atrofida o'zgartirdi. Mashg'ulot yuklamalarining tavsiya qilingan taqsimlanishi: aerob imkoniyatdagi 67%, aralash 20%, ko'proq anaerob imkoniyatdagi 13%. 14-16 yoshli sportchilarning o'rta masofalarga yugurishi uchun musobaqa faoliyatiga tayyorlashda eng muhim muammosi MOT bosqichining mikro va mezosikllarida ayrim mashg'ulot darslarini rejalashtirish va tuzish hisoblanib, bu mashg'ulot yuklamalarini har bir ayrim yuklamadan keyin organizmning moslashishini hisobga olgan holda oqilona taqsimlash imkonini beradi.

U yoki bu yo'nalishda har bir shug'ullanishdan so'ng tiklanish davrlarini bilish bu yoshdagi sportchilar uchun haddan tashqari ko'p yuklamalardan chetda bo'lishga va tayyorgarlikning bu eng muhim bosqichida sportchilarning haddan tashqari ortiqcha mashg'ulot o'tkazishlariga yo'l qo'ymaslikka imkon beradi.

Boshqacha yondashish, ya'ni kompleks mashg'ulotning muallifi A.Lidyad [16] hisoblanadi. U bir mikrosiklda organizmning barcha tizim va funksiyalarini chiniqtirishni taklif qilib, bu tizim va funksiyalar sport natijalarining o'sishini ta'minlaydi, lekin har bir mashg'ulotda bir yo'nalishdan foydalaniladi.

Misol sifatida mikrosikl rejasini keltiramiz:

Dushanba: 1/4 kuchga 2x800 m, 1/3 kuchga 1600 m.

Seshanba: 1/2 kuchga 3km.

Chorshanba: 1/2 kuchga 6x800 m.

Shanba: 1/2 kuchga 20x200 m.

Yakshanba: uzoq muddatli yugurish.

Mualliflar [21,22] suzishda bir mashg'ulot darsida turli yo'nalishdagi mashqlardan foydalanishni taklif qiladilar. O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchi sportchilar mashg'ulotlarida bunday yondashish A.M.Yakimov [27] tomonidan taklif qilingan. U qo'llaydigan rejalashtirishning asosiy usuli - taxminiy rejalardir.

Yo'naltiruvchi hajmlar va mashg'ulotlarning taxminiy rejalarini o'z ichiga olgan bo'lib, umumiy tavsiyalardan tashqari, ilmiy-uslubiy adabiyotlardan ko'plab tavsiyalarni topish mumkin [14]. Ishda o'rta masofalarga yuguruvchilar mashg'ulotida qo'llaniladigan uchta tezlikni ajratish mumkin:

1. Masofaning ko'proq qismida yugurishda kerakli yugurish sur'atini bir maromda ushlab turish uchun kerak bo'ladigan tezlik. Bu tezlik to'g'ridan-to'g'ri katta kislorod qarziga bardosh berish qobiliyati bilan bog'liqdir.

2. Raqiblar bilan bo'lgan taktik kurash siklida «tezlanish» tezligi yoki masofani

to'g'ri taqsimlash orqali taktika qo'llash.

3. Marrada oldinga intilish tezligi.

Shu bilan birga maxsus ishdan misollar keltirilib, unda yuqori sur'atda yugurishdan kelib chiqadigan kislorod qarzig'a qarshi tura bilish qobiliyati takomillashtiriladi. Bu mashg'ulotlar kichik masofalarning katta bo'lmagan takrorlanish sonlari seriyasidan iborat bo'lib, unga yana takrorlanish orasidagi juda uzun bo'lgan dam olish oralig'i kiradi.

Dunyoning bir nechta o'rta masofa bo'yicha ish olib borgan olimlari o'z izlanishlaridagi ma'lumotlari quyidagicha tahlil etilgan.

Yetakchi olimlarning ta'kidlashicha [7,8], 15x400 m.li mashg'ulot (to'xtamlarda 200 m bir maromda yugurish) yanada foydaliroq bo'lish uchun uch seriya 5x400 m.dan yugurib, 200 m.li yugurish orasidagi to'xtamlarda bir maromda yugurish, seriyalar orasida esa 400 m.

Ishlarida marokashlik yuguruvchilarning [24] ba'zi bir mashg'ulot sirlarini ochib bergan. Buni Marokashdagi yuguruvchilar bilan ishlovchi murabbiy D.Dionisi bajargan. Noyabr-dekabrda mashg'ulotlar eng yuqori aerob quvvatning rivojlanishiga yo'naltirilgan bo'lib, odatda 1000 va 400 m.ga yugurish ko'rinishida bo'ladi. Masalan, 2-5x1000 m takrorlanishlar orasidagi dam olish 1:30,0 s. oralig'i bilan va seriyalar orasidagi dam olish oralig'i 3:00,0 bilan yoki 25x400 takrorlanishlar orasidagi dam olish oralig'i 40-60 s. bo'ladi. Tepalikka tezlanib yugurish oralig'i kuch imkoniyatlarini rivojlantirish va yugurish texnikasini takomillashtirish uchun 150 m.ga takroriy yugurish bajariladi, shuningdek, aerob yo'nalishdagi davomli yugurishdan foydalaniladi.

F.P.Suslov [25] bergan ma'lumot bo'yicha aerob va anaerob sikllar chegarasida yugurish bo'yicha efopiyaalik S.Auitaning mashg'ulotlarida o'ziga xos tayyorgarlikni ko'rishimiz mumkin. U masofalarda yuqori tezlikni saqlab turish kompleks qobiliyatlarni tarbiyalaydi, deb hisoblaydi. S.Auita mashg'ulotlarini aerob va anaerob chegarada quyidagi ko'rinishda olib borgan:

- 300 m.ni - 38,8 dam olish - 1:57,0; 600 m.ni - 1:23,4, dam olish - 3:55,0;
- 200 m.ni - 24,3 dam olish - 1.56; 400 m.ni - 52,9, dam olish - 3:51,0;
- 800 m - 1:57,6 dam olish - 3:54; 400 m.ni - 54,5, dam olish - 6 s; 300 m-40,1.

Tadqiqot shuni ko'rsatdiki, musobaqalarga yaqin bosqichda musobaqa tezligidan oshib ketuvchi tezlik bilan yetarli darajada katta hajmdagi ishlarni bajarish natijaga salbiy ta'sir ko'rsatadi. [9,10] ishida ko'rsatilishicha, o'rta masofaga yuguruvchilarning musobaqaga bevosita tayyorgarlik bosqichida qisqa masofalarga yugurishni bajarganda hajm va shiddatni bir vaqtning o'zida oshirish asosiy sport natijasining oshishiga yordam bermasdan, balki ba'zi bir hollarda yomonlashuvga olib keladi. Tadqiqotchilar yana shuni ko'rsatdilarki, faqatgina hajm yoki shiddatni oshirish sport natijasiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

MOT bosqichida mikrosikllar tizimini tuzish uchta juda muhim bo'lgan siklga bog'liqdir:

- charchash va tiklanish sikllarining o'zaro ta'siri va ular bilan bog'liq ancha yuqori va yuqori bo'lmagan yuklamalarning dam olish bilan almashinuv tartibi;
- o'zaro qulay bog'liqlikda bo'lgan turli yo'nalishdagi mashqlarni qayta qo'llash zarurligi;
- umumiy tartib.

A.F.Boyko [3] fikricha, o'rta masofaga yuguruvchilarda mashg'ulot yuklamalarini bosqich ichida rejalashtirishda bajarilgan ish hajmi son ko'rsatkichli emas, balki yuklamalarni kunlarga taqsimlashning uslubiy va biologik maqsadga muvofiqligini o'rgatish afzalroqdir. Kuch tayyorgarligidan charchaganda maxsus-kuch mashqlari musobaqalar boshlanishidan 7-12 kun oldin mashg'ulotlardan olib tashlanadi va musobaqalar arafasida chigal yozish mashqlariga kiritilishi mumkin. Bundan tashqari, muallifning hisoblashicha, oyoq mushaklari kuchini tiklash va

ularning tonusini oshirish uchun keyingi 7-10 kunda yugurish tartibini qisqartirib, kunora sakrash mashqlarini kiritish kerak.

Xulosa qilib aytganda 800 m.ga yugurish shiddati qaysi zonasiga tegishli ekanligini, uning fiziologik xususiyatlarini tasavvur qilish, 14-16 yoshli sportchilarni mavsumning asosiy startlariga tayyorlashda vosita va usullarni to'g'ri tanlashda katta rol o'ynaydi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Axmatov M.S. Ta'lim tizimida ommaviy sport sog'lomlashtirish ishlarini boshqarish: Monografiya. - T., 2003. - 352 б.
2. Achilov A.M., Akromov J.A., Goncharova O.V. Bolalarning jismoniy sifatlarini tarbiyalash: o'quv qo'llanma. - T.: Lider Press, 2009. - 203 б.
3. Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. - М.: ФиС, 1987. - 144 с.
4. Бойко А.Ф. Подготовка к ответственным соревнованиям бегунов на средние дистанции //Предсоревновательная подготовка бегнов высокого класса. - М.: ФиС, 1971. - С. 49-67.
5. Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека. - М., 2000. - С. 84-99..
6. Бондарчук А.П. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса. - М.: Олимпия Пресс, 2007. - 272 с.
7. Верхошанский Ю.В. Выносливость, как фактор, определяющий движения в циклических видах спорта //Научно-спортивный вестник. - М.,1988. №1. - С. 15-20.
8. Верхошанский Ю.В. Горизонты научной теории и методологии спортивной тренировки //Теория и практика физ. культуры. - М., 1998. - №7. - С. 50-52.
9. Rasulovich R. R. Content of running loads and used facilities of medium distance runners in annual preparation stage //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – T. 3. – №. 02. – С. 1070-1077.
10. Евтеев В.И., Макаров А., Варшавский Б. Предсоревновательная подготовка //Легкая атлетика. - М., 1977. - №6. - С. 8-10.
11. Rasulovich R. R. Effectiveness of improving the technical and tactical movements of middle-distance runners //E-Conference Globe. – 2021. – С. 309-314.
12. Kerimov F.A. Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar. - T.: Zar qalam, 2004. - 334 б.
13. Кудратов Р.К. Соотношение и распределение беговых средств тренировки при развитии выносливости студентов: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. - М., 1985. - 20 с.
14. Кулаков В.Н., Суслов Ф.П. Динамика анаэробного порога у бегунов на длинные дистанции в процессе акклиматизации в среднегорье и реакклиматизации в привычных условиях //Теория и практика физической культуры. - М., 1989. - С. 18-20.
15. Кошбахтиев И.А. Управления подготовкой футболистов. - Т., 2001. - 57 с.
16. Лидьярд А., Гилмор Г. Бег с Лидьярдом - М.: ФиС, 1987. - 109 с.
17. Макаров А.Н. Легкая атлетика. - М.: Просвещение, 1990. - 205 с.
18. Матвеев Л.П., Мельников С.В. Методика физического воспитания с основами теории. - М.: Просвещение, 1991. - 190 с.
19. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для ИФК. - М.: ФиС, 1991. - 543 с.
20. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. - М.: Астрель, 2003. - 672 с.
21. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев: Олимп. лит. 1997. - 584 с.
22. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В.Н. Платонов. - М. Физ. культура и спорт, 1986. - 286 с.
23. Полунин А.И., Снесарев Н.К. Методические особенности подготовки высококвалифицированных бегунов на длинные дистанции. Изд-во «Советский спорт», 1990.- 45 с.
24. Полунин А.И. Теоретико-методические основы управления тренировочным процессом в беге на длинные дистанции при организации самостоятельных занятий: Автореф. дисс. ... д-ра пед. наук. - М.: РГАФК, 1995. - 30 с.
25. Суслов Ф.П., Королев Г., Кулаков В.Н. Бег на средние и длинные дистанции: система подготовки. - М.: ФиС, 1986. - №12. - С. 5-6.
26. Травин Ю.Г., Чернов С.С., Карманов В.Д. Предсоревновательная подготовка бегунов на средние дистанции: Метод разработ для слушателей ВШТ и фак. повышения квалификации. - М.: ГЦОЛИФК, 1981. - 80 с.
27. Якимов А.М. Основы тренерского мастерства: Учебно-методическое пособие. - М.: Терра-Спорт, 2003. - 176 с.