

13.00.00 – PEDAGOGIKA FANLARI

O'RTA MASOFAGA YUGURUVCHILAR MASHG'ULOTI TUZILMASI

Elquliyeva Feruza Dilmurod qizi,

“Jismoniy tarbiya va sport” kafedrasida o'qituvchisi. Buxoro davlat pedagogika instituti.

Oripov Abdullo Umurzoqovich,

Jismoniy madaniyat 2 kurs talabasi. Buxoro davlat pedagogika instituti.

Annotatsiya: Jismoniy tarbiya va sport bugungi kunga kelib yurtimizda shiddat bilan rivojlanayotgan sohaga aylanib kelmoqda. Mazkur maqolada yengil atletikada o'rta masofaga yuguruvchi atletikachilar mashg'ulotlari tuzilmasi haqida fikr-mulohazalar bildirildi

Kalit so'zlar: yengil atletika, jismoniy tarbiya, jismoniy sifatlar, yugurish texnikasi, yugurish tezligi, mashq, mashg'ulot, chaqqonlik

СТРУКТУРА ТРЕНИРОВКИ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ

Элкулиева Феруза,

Преподаватель кафедры «Физическое воспитание и спорт» учитель. Бухарский государственный педагогический институт

Орипов Абдулла Умурзакович,

Студент 2-курса факультета физической культуры. Бухарский государственный педагогический институт

Аннотация: Сегодня в нашей стране бурно развиваются физическое воспитание и спорт. В данной статье представлены отзывы о структуре подготовки бегунов на средние дистанции в легкой атлетике.

Ключевые слова: легкая атлетика, физическая подготовка, физические качества, техника бега, скорость бега, упражнения, тренировка, ловкость.

STRUCTURE OF TRAINING FOR MIDDLE DISTANCE RUNNERS

Elkulieva Feruza,

«Physical education and sports» department teacher. Bukhara State Pedagogical Institute

Oripov Abdulla,

Student, 2nd course, Faculty of Physical Culture. Bukhara State Pedagogical Institute

Annotation: Physical education and sports are rapidly developing in our country today. This article provides feedback on the training structure of middle-distance runners in athletics.

Key words: athletics, physical training, physical qualities, running technique, running speed, exercise, training, agility

O'rta masofaga yuguruvchilar mashg'ulotlarining tuzilishi hamda vosita va usullarini taqsimot tayyorgarligini asosiy omili hisoblanadi. Shug'ullanuvchilarning aerob imkoniyatlarini oshirish, ularni har tomonlama tayyorgarligini rivojlantirish, sog'liqni saqlash kabi vazifalarni mashg'ulotlar jarayonida xal etiladi. Mashg'ulotlarda maxsus va umum chidamlilikni rivojlantirish, tezkorlik, chaqqonlik, kuch jismoniy sifatlarini oshirishni har xil usullar orqali rivojlantiriladi. Umumiy chidamlilik, jismoniy sifatni 140-150 z/d mobaynida tekis yugurish yoki uzoq muddatli yugurishlar orqali rivojlantirilib boriladi. Tayyorgarlikni birinchi bosqichida Yu.U.T. 150-170 z/d.li fartlek yugurishlar, krosslar hamda tezkorlikni rivojlantirishda qo'l keladigan vositalardan foydalanish maqsadga muvofiqdir. Mashg'ulotni olib borishda intervalli usulni bajarish. Misol uchun, tezlanishli 10x200 m. /30-32 sek.+tiklantiruvchi 200 m. Ko'p marotaba bajarilish soni bilan faoliyatdagi dam olish oralig'ini cho'zish kabi usuldan foydalanish maqsadga muvofiqdir. Shiddatli mashqlar yuklamalari 6 ta shiddat zonasidan iboratdir.

Birinchi shiddat zonasi – tiklovchi zona hisoblanadi. Bu zonada asosiy yuklamalardan keyin faol organizmni tiklovchi pedagogik va fiziologik yo'nalishdagi mashg'ulot uslubi qo'llanib boriladi. Bunda 1-, 2-shiddat zonalari oralig'ida qon tomir va yurak apparatlarini ish faoliyatlarini va ishlashini tiklaydi.

Ikkinchi shiddat zonasi – quvvatlovchi, ushlab turuvchi shiddat zonasi hisoblanadi. Bu zonada ushlab

turuvchi va tiklovchi pedagogik yo'nalishga xos bo'lgan mashg'ulot uslubiyati qo'llaniladi. Bu zonada yugurish, yuqori hajmdagi mashg'ulot uslubiyati bajariladi. Fiziologik yo'nalishdagi quvvat ta'minotining aerob va anaerob hajmli ishlarining natijalari bilan o'zaro aloqadorligi kuzatiladi. Bunda 2-, 3- shiddat zonalarida aerob imkoniyatlarini rivojlantirilib, qon tomir tizimi va muskullar faoliyatini rivojlantiradi.

Uchinchi shiddat zonasi – rivojlantiruvchi zona hisoblanadi. Pedagogik yo'nalishli zona bo'lib, organizmning har tomonlama shakllanishiga va chidamliligini rivojlantiruvchi zona sanaladi. Bu zona hajm bo'yicha ikkinchi o'rinda turadi. Fiziologik yo'nalishdagi anaero hajmli ish bajarilib, qonda kislorod ishqorini kamaytirishi va loqtatni qon bilan reaksiyaga kirishishi hisoblanadi. Yuguruvchining individual xususiyatlarini va jismoniy tayyorgarligiga bog'liq bo'lgan shiddat zonasi hisoblanadi. N.L. Volkovning bergan ma'lumotlarida sportchi yomon tayyorgarlik ko'rgan vaqtda 60-65% yuqori shiddatdan past sport formasi holatidan 85-90% shiddatda bajarishi fiziologik jihatdan ikkinchi shiddat zonasidan bajarishi shiddat tezligini to'rtinchi shiddat zonasida bajarishi bilan xarakterlanadi.

To'rtinchi shiddat zonasi – bu zona foydali va tejamli yugurish zonasi bo'lib, chidamlilikni keyinchalik oshirib borib, tejamli yugurishni shakllantirib borishda kompleks mashqlar yuklamasini bajarish. 10000 m. masofaga yuguruvchi marafonchilar musobaqa jarayonida maxsus jismoniy tayyorgarlikni bu zonada rivojlantirib boradi. Submaksimal darajadagi yurak ish faoliyatini yaxshilashdan iboratdir. Bu zonada har xil tayyorgarlikka ega bo'lgan sportchilarni kislorod iste'mol qilish jarayoni faollashadi. Yaxshi tayyorgarlikka ega sportchilar kam darajada kislorod iste'mol qiladi. Kislorodga bo'lgan ehtiyoj ortishi va qonda sut kislotasi ortishi ko'rinishi bilan farqlanadi.

Beshinchi shiddat zonasi – submaksimal hisoblanadi bu zonada ish faoliyatini rivojlantiruvchi maxsus tayyorgarlik zonasi sanaladi. Bunda uzoq masofaga yuguruvchilarni yugurish tezligini sezish va yugurish ritmini o'rgatishni takomillashtiradi.

Oltinchi shiddat zonasi – eng yuqori zona. Bu zonaga sportchilar faqatgina musobaqa paytlaridagina chiqishadi.

O'quv mashg'ulot guruhi sportchilarini jismoniy rivojlanganlik darajasi mashg'ulot jarayoni yuklamalarini rejalashtirishda o'ta muxim hisoblanadi. Mashg'ulot yuklamalari taqsimlanishi sportchilarning yoshiga, jinsiga, jismoniy tayyorgarligiga bog'liqdir. Jismoniy yuklamalarni bajarish, ularni mashq ko'rganlik darajasiga ham bog'liqdir. Biz ilmiy izlanishimizda o'rta masofaga yuguruvchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini maxsus testlar yordamida aniqladik. Unga ko'ra 100 m. masofaga quyidagi 12,8 natija qayd etildi, 200 m. masofaga yugurishda 26,33 natija, 400 m. masofaga yugurishda o'rtacha 56,0 natija ko'rsatishdi. 600 m. masofaga yugurishda 1:29,8 natija ko'rsatdi. Joyidan turib uzunlikka sakrashda 223 sm natija ko'rsatgan bo'lsalar, uch xatlab sakrashda 1166 sm natija qayd etdilar. Tajriba guruhi sinaluvchi o'quvchilari ushbu natijalarni ko'rsatdi.

Xuddi shunday maxsus testlardan Nazorat guruhi sportchilarini jismoniy tayyorgarlik darajasini 1-, 2-jadvallarda berdik. Jadvallardagi shu olingan natijalar o'rtasidagi farq deyarli bir xil ekani kuzatildi. Murabbiy M.M. Mirsodikovning har ikkala guruh sinaluvchi sportchilar har tomonlama teng ekanligini olib borgan tadqiqotimizda aniqladik.

Dushanba:	bir marotaba kross yugurish YU.U.T. 130-150 z/d. 20 daqiqa URM mashqlari, tiklovchi mashqlar 5 daqiqa.
Seshanba:	bir maromda yugurish, yugurish oxirida aralash rejimda ish bajarish (aerob - anaerob) 5-6 km. URM 15 daqiqa. Tiklovchi yurish mashqlari.
Chorshanba:	kross yugurish bir maromda YUUT 130-150 z/d dan omagan holda. YUUM o'zgarmagan holda ko'rsatilgandan. URM mashqlari 15 daqiqa davomida tiklovchi mashqlar.
Payshanba:	dam olish kuni. Xammom, sauna.
Juma:	3 km. kross yugurish 130-150 z/d. URM 15 daqiqa, tezlashib yugurish 2x100 m., tiklovchi mashqlar.
Shanba:	12 km.ga uzoq muddatli yugurish. URM 20 daqiqa, MYuM, oyoqdan oyoqqa yugurish usullari bilan tiklovchi mashqlar.
Yakshanba:	dam olish.

Ushbu vosita usullarni ikki-uch hafta davomida takrorlash va to'rtinchi haftada ushbu yuklamalarni kamaytirish sportchi organizmini tiklashiga yaxshi samara berib, mashg'ulot samaradorligini oshiradi.

Yuqori malakali sportchilar mashg'ulot uslubiylarini tahlil etadigan bo'lsak, ularda mashg'ulot hajmi, shiddati birmuncha yuqori tezlikda, jadallikda olib borilishini ko'rishimiz mumkin. Misol uchun, rossiyalik T. Kozokinaning haftalik mikrotsiklida quyidagi tuzilishni ko'rishimiz mumkin:

Dushanba:	12 km. bir maromda yugurish. URM 15 daqiqa.
Seshanba:	URM. 4 km. yugurish, 30 daqiqa UJT mashqlar. 50 daqiqa futbol.
Chorshanba:	bir maromda 18 km. yugurish.
Payshanba:	dam olish.
Juma:	bir maromda 9 km. yugurish.
Shanba:	6 km. kross, YuUT 150 z/d. URM 15 daqiqa, MYUM 2x60, tez yugurish 4x100 m.
Yakshanba:	12 km. kross, YuUT 150 z/d. URM 15 daqiqa.

Demak, yuqori malakali o'rta masofaga yuguruvchilar mashg'ulotlarida mashg'ulot usullarini sportchi imkoniyatlaridan kelib chiqishi taqazo etiladi.

Xulasa qilib aytish mumkinki, ko'pgina mualliflar N.G. Ozolin, I.P. Kotov hamda I.T. Efimovlarning fikricha o'rta masofaga yuguruvchilarning ortda qolishlariga asosiy sabab muayyan tezlikning pastligidir. Masalan, 50-yillarning boshlarida ko'proq yugurish yuklamalari rejimiga axamiyat beoilar edi. Mualliflar mashg'ulot vositalarini tanlashda etarlicha hajmdagi mashg'ulot yuklamasi berilganda (eng ma'qul tarzda oshirishni ta'minlaydigan vositalarga) ko'proq axamiyat berish kerak deb hisoblashardi. O'rta masofaga yuguruvchi Tajriba va Nazoart guruhi tahlil qiladigan bo'lsak, Nazorat guruhida 100 m. masofaga yugurishda o'rtacha 12,9 sek., 200 m. masofaga yugurishda o'rtacha 26,39 sek., 400 m. masofaga yugurishda o'rtacha 56,20 sek., 600 m. masofaga yugurishda o'rtacha 1:29,6 sek., 1000 m. masofaga yugurishda o'rtacha 2:38,9 sek., joydan turib uzunlikka sakrashda 221 sm., joydan turib uch xatlab sakrashda 708 sm., joydan turib besh xatlab sakrashda 1159 sm. natija ko'rsatdilar.

Tajriba guruhi sportchilarining yuqoridagi natijalariga erishishida quyidagi mashg'ulot uslubiylatidan foydalandik:

Dushanba:	ertalab - 8 km. tiklovchi kross, YuUT 130 z/d. URM 10 min. MYUM 4x60m. tizzalarni ko'tarib. kechqurun - 10km. ushlab turuvchi kross YUUT 140-150 z/d. URM 10 min. MYUM 4x60m.tizzalarni ko'tarib. 4x100m+100m tezlanib yugurish. 400 m. tiklovchi yugurish.
Seshanba:	ertalab - 8 km. tiklovchi kross, YUUT 120-130 z/d. URM 10 min. MYUM 15 min. kechqurun - 3 km. tortuvchi kross. URM 10 min. 4x100m+100m tezlanib yugurish. 3x1000 m. yugurish dam olish oralig'i 3 min. 2 km. tiklovchi yugurish.
Chorshanba:	ertalab - 8 km. tiklovchi kross, YUUT 120-130 z/d. URM 15 min. MYUM 10 min. kechqurun - 10 km. tortuvchi kross. YUUT 130-140 z/d. URM 10 min. MYUM 10 min.
Payshanba:	ertalab - 6 km. tiklovchi kross, YUUT 120-130 z/d. URM 10 min. MYUM 6 min. 4x100 m+100 m tezlanib yugurish. kechqurun - 4 km. ushlab turuvchi kross. YUUT 145-150z/d. URM 5 min. MYUM 10 min. 400 m. tiklovchi yugurish. 6x600m. yugurish dam olish oralig'i 3 min. 2 km. tiklovchi yugurish.
Juma:	ertalab - 8 km. tiklovchi kross, YUUT 120-130 z/d. URM 10 min. kechqurun - 12 km. tortuvchi kross. YUUT 130-140z/d.
Shanba:	ertalab - 10 km. tortuvchi kross, YUUT 130-145 z/d. URM 10 min. MYUM 10 min. 4x100 m+100 m tezlanib yugurish. 400 m. tiklovchi yugurish. kechqurun - 6 km. ushlab turuvchi kross. YUUT 130-140z/d. URM 10 min. MYUM 15 min. Futbol 30min.
Yakshanba:	ertalab - dam. kechqurun - 1:50,0 sek. ushlab turuvchi kross, YUUT 140-150 z/d. URM 5 min. Cho'ziluvchanlik mashqlari 20 min.

Bir qator yetakchi olimlarning fikrlari va xulosalaridan kelib chiqqan holda hamda yuqoridagi fikrlarni inobatga olib, biz o'zimizning yillik tayyorgarlik siklida Tajriba guruhi sportchilari 6952,5 km. umumiy ish hajmi bajargan bo'lsalar, Nazorat guruhi yillik siklda 6343 km. umumiy ish hajmi bajarilgan.. lar tayyorlash tajribalarini o'rganish etibor qaratadiki, yillik sport tayyorgarligini amalga oshirishga mo'ljallangan dasturlar taqvim yiliga mo'ljallangan bo'lib, ularda belgilangan mashg'ulotlar hajmi akademik mashg'ulotlar bilan bog'liq yuklamalarga muvofiqlashtirilmaydi. Joriy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, bunday holatlar aksariyat umumiy jismoniy yuklamalar xajmini meyoridan oshib ketishiga sabab bo'lib, pirovordida ish qobiliyatini susayishi va sport natijalarini notekis o'sishiga olib kelar ekan.

Har bir mashg'ulot tarkibiga o'yin-estafeta tarzida ijro etiladigan noan'anaviy sakrash mashqlari kiritilsa hamda mashg'ulot yakunida oyoq mushaklari, yurak-tomir va nafas olish faoliyatini tiklovchi relaksion mashqlar joriy etilsa jismoniy va funktsional imkoniyatlar ham, sport natijalari ham jadal suratlar bilan shakllanishi mumkin ekan. Bunday mashqlardan foydalanish afzalligi shu bilan asoslanadiki, birinchidan, yugurish texnikasida tayanchli va tayanchsiz fazalar mavjud bo'ladi. Yani bir oyoq bilan depsinish (tayanch holat) fazasidan ikkinchi oyoqqa qo'nish (tayanch holat) fazasigacha tayanchsiz holat yuzaga keladi. Demak, yugurish samaradorligi oyoqlarni bukuvchi va yozuvchi mushaklarini tezkor kuchiga bog'liq bo'ladi. Ikkinchidan, mashg'ulot va musobaqalarda asosiy yuklama avvalo oyoq mushaklari va shu mushaklar bioenergetikasini taminlovchi yurak-tomir hamda nafas olish organlariga tushadi. Binobarin, har bir mashg'ulot yakunida antistatik holatda (orqa bilan yotib, oyoqlarni vertikal ko'targan holatda) bajariladigan relaksion va "ventilyatsion" (O₂ va SO₂ almashinuvi) mashqlarni qo'llay borish muhim amaliy ahamiyat kasb etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. Andris E.R., Qudratov R.Q. Yengil atletika. – T.: 1998. – 124 b.
2. Andris E.R. Upravleniye trenirovkoy v bege na 100 metrov. – T.: 1990. – 109 s.
3. Jilkin A. I., Kuzmin V. S., Sidorchuk Ye. V. Legkaya atletika (Ucheb. posobiye dlya stud. vissh. ucheb. zavedenii. – M.: Izdatelskiy sentr «Akademiya», 2009. - 464 s.
4. Shakirjanova K.T. Yengil atletikada sport mashg'ulotlari asoslari. – T.: 2008. – 72 b.
5. Abdukhamidov, R. N. (2021). Improving psychophysiological training of teenage boxers with the help of improvised means of games. Berlin Studies Transnational Journal of Science and Humanities, 1(1.5 Pedagogical sciences).