

O'RTA MASOFAGA YUGURUVCHILARNING TEZKOR CHIDAMKORLIGINI OSHIRISH VA TAKOMILLASHTIRISH

Akbarov Muhridin Boxodir o'g'li.

E-mail: Muhridinakbarov477@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada o'рта masofaga yuguruvchilarning tezkor chidamkorligini oshirish va takomillashtirish usullari o'rganilgan va tahlil qilingan, tezkor chidamkorlik metodologiyasi ishlab chiqilgan va amalga oshirilgan, sportchilarning mashg'ulotlarda tezkor chidamkorlik sifatlari qay darajada ijobiy ta'sir ko'rsatganligi o'rganilgan.

Аннотаци: В данной статье изучены и проанализированы методы повышения и совершенствования скоростной выносливости бегунов на средние дистанции, разработана и внедрена методика скоростной выносливости, а также показано, в какой степени качества скоростной выносливости спортсменов положительно влияют на обучение изучается.

Annotation: In this article, the methods of increasing and improving the speed endurance of middle-distance runners are studied and analyzed, the methodology of speed endurance is developed and implemented, and the extent to which the qualities of speed endurance of athletes have a positive effect on training are studied.

Kalit so'zlar: O'рта masofaga yuguruvchilar, tezkorlik, chidamlilik, jismoniy sifatlar, yengil atletika.

Mavzuning dolzarbligi. Mamlakatimiz mustaqillikka erishgan dastlabki yillardan boshlab sport davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biriga aylandi. Sport sohasida erishgan yutuqlarimizda davlatimiz va hukumatimiz tomonidan sohaga doir qabul qilingan qonun va qarorlar, yaratilgan shart-sharoitlar asos bo'lib xizmat qilmoqda. Jumladan O'zbekiston Respublikasining 2015 yil 4 sentabrda qabul qilingan "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi qonuni, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 24 yanvardagi "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida" PF-5924 sonli Farmoni, 2020 yil 3 iyundagi "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-3031 sonli qarori, 2020 yil 30 oktabrdagi "Sog'lom turmush tarzini keng tadbiiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida" PF-6099 sonli Farmoni, 2022-yil 18-fevraldagi "Turizm, madaniy meros va sport sohalarida davlat boshqaruvini takomillashtirishga doir tashkiliy chora-tadbirlar to'g'risida"gi PF-75-son Farmoni, 2022-yil 18-fevraldagi "Turizm va madaniy meros vazirligi faoliyatini tashkil etish to'g'risida"gi PQ-135-son qarori, 2022-yil 18-fevraldagi "O'zbekiston Respublikasi

sportni rivojlantirish vazirligi faoliyatini tashkil etish to'g'risida"gi PQ-136-sonli qarorlarida mamlakatimizda turizm va sportni rivojlantirishdagi davlat boshqaruvini tubdan takomillashtirish va yanada rivojlantirishning ustuvor vazifalari aniq va ravon yoritib berilgan [1, 2, 3, 4].

Adabiyotlar taxlili.

O'rta masofaga yuguruvchilarning asosiy jismoniy sifati mahsus chidamlilik bo'lib, bu fiziologik xususiyatga egadir. Maxsus chidamlilik ish qobiliyatini belgilashda uning yuqori natijaga erishishdagi harakat malakasini boshqarishi va koordinatsion mexanizmini takomillanishi tufayli rivojlanadi. Jismoniy sifatlarni takomillashtirish funksional va marfofunktsional o'zgarishlarga bog'liqdir. Jismoniy sifatlardan biri bo'lgan tezkorlik xarakterini bajarish vaqti bilan ifodalanadi. U yuqori tezlikda bajariladigan jismoniy mashqlarni ijro etilganda rivojlanadi. Masalan: siklik xarakterli dinamik ishlar bajariladi. Qisqa masofalarga yugurish, uloqtirish, uzunlikka sakrash, sport o'yinlari bilan shug'ullanganda tezkorlik jismoniy sifati shakllanib boradi. Djo Puleo. Patrik Milroy, N.G.Ozolin, V.N.Nikutushkin, Verxoshanskiylar fikricha qisqa masofaga yugurishda sportchi har bir soniyada 10 m atrofida masofani bosib o'tishi mumkin ekan. Siklik xarakterli dinamik ishlarning yuqori tezlik bilan bajarilishida antagonist muskullarni asab markazlarida qo'zg'alishi va tormozlanish jarayonlarning o'rin almashishi tezligi zarur ahamiyatga ega ekanligi ta'kidlab o'tgan.

O'quv mashg'ulot bosqichida o'rta masofaga yuguruvchilar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlarning mazmuni.

O'quv mashg'ulot bosqichidagi o'rta masofaga yuguruvchi sportchilarni tayyorlash uchun ko'p jihatdan yoshlik davridan boshlab asos solinadi. Hayot turmush tarzi, irsiy xususiyatlar, har bir bolaning harakat faolligini amalga oshirish imkoniyatlaridan tashqari, u jismoniy tarbiya tizimining hayotga joriy qilinganligiga bog'liq. Biroq aytib o'tilgan jihatlarning muhim ekanligidan qat'iy nazar, ular mazkur ishda hal qilinmaydi. Biz o'smir yengil atletikachilarning ko'p yillik tayyorgarligini qisman yoritamiz, to'rt yillik olimpiya siklida o'quv mashg'ulot bosqichida yengil atletikachilarni tayyorlash masalalariga batafsil to'xtalib o'tamiz. V.Platonov. N.G.Ozolinlar fikricha o'rta masofalarga yuguruvchilarning o'quv mashg'ulot dasturini tuzishda sport maktablardan boshlab Oliy o'quv yurtlari jismoniy tarbiya fakultetlari faoliyatini reglamentlovchi me'yoriy xujjatlar asosida tuziladi. O'rta masofalarga yuguruvchilar o'quv mashg'ulotlar dasturi sport takomillashuvi bosqichlarida yuguruvchilarida yuguruvchi yoshlarni tayyorlashning eng muhim tamoyillari, ilmiy asoslangan metodologik qoidalari asosida tuziladi.

Dasturning umumiy qismi tayyorgarlik bo'limlariga ko'ra asosiy dasturiy materiallarni, o'quv yillari bo'yicha va yillik tayyorgarlik siklidagi mashg'ulot yuklamalarini taqsimoti, pedagogik va tibbiy nazoratini tashkil etish hamda

o'tkazishni, o'rta masofaga yuguruvchilar uchun o'quv mashg'ulot bosqichi hamda sport takomillashuvi bosqichlarida o'quv yillari bo'yicha taxminiy haftalik mikrosikllarini o'z ichiga oladi.

Yangi shug'ullanuvchi yengil atletikachilar uchun ko'p yillik rejalashtirish odatda beshta bosqichga bo'linadi: 1) boshlang'ich tayyorgarlik; 2) dastlabki bazaviy tayyorgarlik; 3) ixtisoslashgan bazaviy tayyorgarlik; 4) individual imkoniyatlarni maksimal amalga oshirish; 5) yutuqlarni saqlab turish xisoblanadi.

Har bir aytib o'tilgan bosqichlarda o'zgaruvchan omillar quyidagilardan iborat: 1) yuqori darajada maxsus jismoniy tayyorgarlikka erishish uchun mashqlarning ulushini asta-sekin oshirish bilan jismoniy tayyorgarlikni ta'minlashga qaratilgan vositalar nisbati; 2) yuklama kattaligi va uning dinamikasi, mashqlar hajmi va shiddatining bir tekis, ba'zan esa sakraydigan tarzda oshirilishi bilan ifodalanadi. Yengil atletikaning siklik turlarida bu asosan aerob chidamlilikni oshirish murakkab koordinatsiyali mashqlarda tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish uchun mashqlarni ko'paytirish hisobiga sodir bo'ladi; 3) musobaqalar soni va xususiyati. Ularning soni yosh atletikachilar uchun yildan-yilga o'sib boradi, hamda ular yanada ma'suliyatliroq bo'lib boradi.

Yosh yengil atletikachilar, ayniqsa yugurish turlari sprint va o'rta masofalarga yugurish bo'yicha ixtisoslashgan sportchilar bilan o'tkaziladigan o'quv-mashg'ulotlari tajribasi shuni ko'rsatadiki, mashg'ulot ta'sirining bir xildagi vositalari va sportda yutuqlarga tez erishishga intilish natijasida beriladigan katta yuklamalarning qo'llanilishi shunga olib keladiki, natijalarning o'sishi ularning o'smirlik yoshidan yetuklik yoshiga o'tishi bilan birga to'xtaydi. Taxmin qilish mumkinki, qo'llaniladigan mashg'ulot vositalari va yuklamalariga bevosita moslashishi, yosh organizmning moslashishi imkoniyatlari tugashi oqibatida sodir bo'ladi.

Ko'p yillik tayyorgarlik rejasi kelajakda belgilangan muddatlarda erishilishi mumkin bo'lgan va mazkur atletikachilar uchun butun mashg'ulotidan 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 tanlash; jismoniy sifatlarni rivojlantirishning an'anaviy va no'an'anaviy vositalari hamda uslublari qo'llanilishini ko'rsatish; yuklama hajmi va shiddatining optimal parametrlarini belgilash, ularni davrlar hamda sikllar bo'yicha taqsimlashda O'rta masofaga tayyorgarligini qo'shish lozim nazorat saralash, yaqinlashtiruvchi, asosiy va boshqa musobaqalarning optimal nisbatlarini tanlagan holda musobaqa faoliyatini oqilona rejalashtirish maqsadga muvofiqdir.

Ko'p yillik tayyorgarlik rejasi yillik siklni modellashtirish, odatda uni to'rt marta takrorlash yo'li bilan tuziladi. Unda "maqsadli orttirish" alohida ahamiyat kasb etadi. Bunda u yoki bu insonning imkoniyatlari va musobaqa faoliyatining "ortiqcha

vazifalarini” bajarishda uning safarbarlik darajasini hisobga olish zarur. Bu mashg‘ulot mazmuni, mashg‘ulot ta’sirlari hajmi yoki shiddatining o‘sishi, oldindan kuchli raqib bilan bo‘ladigan musobaqada g‘alabaga “shaylanish”ga bo‘lgan talablarning muhim darajada oshishida namoyon bo‘ladi.

Tashkiliy jihatdan ommaviy mashg‘ulotlar keyingi birinchi yilda an’anaviy ravishda navbatdagi olimpiya siklining birinchi bosqichiga zamin yaratadi. Uning vazifalari; terma jamoaga keng doiradagi nomzodlarni saralash, oldingi olimpiya o‘yinlarida qatnashgan sportchilarning potentsial imkoniyatlarini baholash, tajribali sportchilar hamda istiqbolli yosh atletikachilarning Osiyo va Jahon Kuboklari musobaqalaridagi ishtiroki navbatdagi olimpiya siklining ikkinchi bosqichi ikki yil davom etadi. Uning vazifalari; terma jamoaga nomzodlar saralashni davom ettirish, mashg‘ulot ta’sirlari shiddatini oshirish, yillik tayyorgarlik sikli tuzilmalari hamda asosiy start oldidan (birinchi yil qita chempionati, ikkinchi yil Jahon chempionati) bevosita tayyorgarlik bosqichini modellashtirish, Osiyo va Jahon chempionatlariga yuksak darajadagi tayyorgarlikni amalga oshirishdan iborat bo‘ladi. Ammo mashg‘ulotlar rejasini tuzishda murabbiy sportchilarni individual holatini inobatga olgan xolda mashg‘ulot tuzulmasini ishlab chiqish lozim. Ayniqsa, o‘rta masofaga yugurish mashqlaridan foydalanish zarur. Fartlek yugurish orqali sportchilarning tayyorgarlik davrida funksional tayyorgarlik darajasini rivojlantirishi boshqa mashqlarga nisbatan yaxshi samara beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. 2020 yil 24 yanvardagi “O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-5924-sonli Qarori.
2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentning “2022-2026 yillara Yangi Uzbekistonni rivojlantirish Strategiyasi to‘g‘risida”gi Farmoni, 2022 yil 28 yanvar/ Xalq so‘zi, 2022 yil 1 fevral.
3. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 3 iyundagi PQ 3031-sonli “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Qarori.
4. Mirziyoev SH.M. Erkin va farovon, demokratik O‘zbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz. - Toshkent: «O‘zbekistan» NMIU, 2016. - 56 b.
5. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti SHavkat Mirziyoevning “Niyati ulug‘ xalqning ishi ham ulug‘, hayoti yorug‘ va kelajagi farovon bo‘ladi” nomli yangi asari. 2019 yil.
6. Salomov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. o‘quv qo‘llanma. O‘zDJTSU. 2005
7. Eshnazarov J. Jismoniy madaniyat va sport tarixi. O‘quv qo‘llanma Toshkent 1993 y.
8. Yarashev K.D. Jismoniy tarbiya va sportni boshqarish. O‘quv qo‘llanma Toshkent Abu Ali Ibn Sino nomidagi tibbiyot nashriyoti 2002 yil.