

O'RTA MASOFAGA YUGURUVCHI O'SMIRLARNING SPORT MASHG'ULOTLARI JARAYONINI TAKOMILLASHTIRISH YO'LLARI

Raxmatova Dilnoza Nigbayevna

Pedagogika fanlari doktori (DSc), professor,
O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti.
Chirchiq, O'zbekiston.

e-mail: dilnozara1982@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15677821>

Annotatsiya. Mazkur maqolada o'smir yengil atletikachilarning sport mashg'ulotlarini jismoniy imkoniyatlari bo'yicha tuzish va takomillashtirish haqida so'z borgan.

Kalit so'zlar: sport mashg'uloti, jismoniy imkoniyatlar, jismoniy tayyorgarlik, o'rta masofa, takomillashtirish.

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы организации и совершенствования спортивной подготовки спортсменов-подростков с учетом их физических возможностей.

Ключевые слова: спортивная подготовка, физические возможности, физическая подготовка, средняя дистанция, совершенствование.

Abstract. This article discusses the organization and improvement of sports training for teenage athletes based on their physical capabilities.

Key words: sports training, physical capabilities, physical training, middle distance, improvement.

Dolzarbliqi. O'smirlik davri - bu jismoniy va fiziologik rivojlanishning eng faol bosqichidir. Shu davrda sport mashg'ulotlarining to'g'ri tashkil etilishi, ayniqsa o'rta masofaga yugurish bo'yicha, o'smir sportchilarning sog'lom o'sishi, yurak-qon tomir, nafas olish va mushak tizimining mustahkamlanishida muhim rol o'ynaydi. Yengil atletika - "sportning malikasi" deb ataladi, va o'rta masofa yugurish (800m - 1500m) texnika, chidamlilik va tezlikni birlashtiruvchi murakkab yo'nalish hisoblanadi. Ushbu yo'nalishda sportchilarning to'g'ri tayyorlanishi ularning natijalariga bevosita ta'sir qiladi. O'smirlik davrida aniqlangan iste'dodli sportchilarni zamonaviy usullar asosida tayyorlash, keyinchalik ularni yuqori darajadagi musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etishlariga zamin yaratadi. Shuning uchun sport mashg'ulotlarining ilmiy asoslangan tizimini yaratish dolzarb vazifalardan biridir. Bugungi kunda ba'zi sport maktablarida ishlatilayotgan uslubiylotlar eskirib qolgan yoki yetarli darajada zamonaviy ilmiy-tibbiy yondashuvlarga mos emas. Bu holat o'smir sportchilarda charchoq, jarohatlar, motivatsiya yo'qolishiga olib kelishi mumkin. Shu sababli yangilangan, individual yondashuvga asoslangan mashg'ulotlar tizimi zarur. O'zbekistonda sport sohasida olib borilayotgan islohotlar jarayonida, yosh sportchilar bazasini kengaytirish va ularni professional sportga tayyorlash dolzarb masalaga aylangan. O'rta masofa yugurish bo'yicha salohiyatli o'smirlarni aniqlash va samarali tayyorlash milliy sport yutuqlariga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

Ushbu mavzu o'smirlarning sport salohiyatini ro'yobga chiqarish, yengil atletikani rivojlantirish, zamonaviy mashg'ulot texnologiyalarini joriy etish va xalqaro musobaqalarda raqobatbardosh sportchilarni tayyorlash nuqtai nazaridan dolzarb hisoblanadi.

Tadqiqot maqsadi: oʻrta masofaga yuguruvchi oʻsmirlarning sport mashgʻulotlari jarayonini takomillashtirish yoʻllarini oʻrganish va tahlil qilish.

Tadqiqot vazifalari: oʻrta masofaga yuguruvchi oʻsmirlarning sport mashgʻulotlari jarayonini oʻrganish;

oʻrta masofaga yuguruvchi oʻsmirlarning sport mashgʻulotlari jarayonini takomillashtirish yoʻllarini aniqlash.

Tadqiqot natijalari va ularning muhokamasi. Oʻrta masofaga yuguruvchi oʻsmirlarning sport mashgʻuloti jarayonini takomillashtirish yoʻllari quyidagilar:

1. Ilmiy asoslangan mashgʻulot dasturini ishlab chiqish.

Har bir oʻsmirning yosh xususiyati, jismoniy holati va salomatlik darajasiga mos mashgʻulot rejasini tuzish;

Biologik yosh va psixologik tayyorgarlik darajasiga qarab yuklamalarni belgilash;

Yuklama va dam olish rejimini muvozanatlashtirish (superkompensatsiya printsipi asosida).

Bu yoʻl oʻquvchi-yoshlarning jismoniy va fiziologik imkoniyatlarini inobatga olgan holda shaxsiylashtirilgan yondashuvni taʼminlaydi. Oʻsmirlar orasida individual farqlar katta boʻlganligi sababli, yagona reja samarali boʻlmasligi mumkin. Ilmiy asosda tuzilgan mashgʻulotlar yuklama va tiklanish orasidagi muvozanatni saqlaydi, bu esa jarohatlarning oldini olishda muhimdir.

2. Bosqichma-bosqich tayyorlov tizimini joriy etish.

Boshlangʻich bosqich (12-14 yosh): umumiy jismoniy tayyorgarlik, yugurish texnikasi asoslari, oʻyin shaklidagi mashgʻulotlar;

Oʻrta bosqich (15-16 yosh): maxsus jismoniy tayyorgarlik, chidamlilik, tezlik-mazmunli mashqlar, yugurish rejasini oʻrgatish;

Yakuniy bosqich (17-18 yosh): musobaqaviy tayyorgarlik, psixologik barqarorlikni shakllantirish, intensiv mashgʻulotlar.

Ushbu tizimda oʻsmir sportchilar yoshi va tayyorgarlik darajasiga mos mashqlarni bajaradi. Bu usul ularni haddan tashqari yuklamasdan, asta-sekin yuqori natijalarga olib keladi.

Chidamlilik, kuch va texnika bosqichma-bosqich shakllanadi, bu esa uzoq muddatli sport faoliyatiga zamin yaratadi.

3. Texnikani mukammallashtirish.

Qadam uzunligi, qadam chastotasi, tananing holati, nafas olish usullarini toʻgʻrilash;

Videoanaliz yordamida yugurish texnikasini tahlil qilish;

Start, masofa davomida harakatlanish va finish texnikasini alohida oʻrganish.

Texnika - yugurishda energiyani tejash va maksimal samaraga erishishning kalitidir.

Ayniqsa, oʻrta masofa yugurishda nafas olish, tana ogʻirligini toʻgʻri taqsimlash va qadamlarning ritmiga rioya qilish katta ahamiyatga ega. Videoanaliz kabi zamonaviy texnologiyalar yordamida texnik xatolar aniqlanadi va tuzatiladi.

4. Zamonaviy mashgʻulot vositalaridan foydalanish.

Pulsni oʻlchovchi qurilmalar, GPS trekerlar, yengil atletika trassalari;

Qurugʻlikda va suvda bajariladigan chidamlilik mashqlari;

Iqlim sharoitlariga mos jihozlar (yugurish poyabzali, kiyim-kechak).

Texnologik vositalar sportchining yuklamaga qanday javob berishini kuzatish, yurak urish chastotasi, tiklanish darajasi va tezlik dinamikasini baholashda muhimdir. Bu esa mashg'ulot samaradorligini oshiradi va sportchining imkoniyatlarini maksimal darajada ochib beradi.

5. Psixologik tayyorgarlik.

Stressga qarshi kurashish usullari (meditatsiya, vizualizatsiya);

Musobaqa oldidan o'ziga ishonchni oshirish bo'yicha mashg'ulotlar;

Motivatsion suhbatlar, maqsad qo'yish texnikalari.

Sportda ruhiy barqarorlik jismoniy tayyorgarlik bilan birga rivojlanishi kerak. Ayniqsa o'smir yoshida psixologik o'zgarishlar kuchli bo'ladi, ularni e'tiborsiz qoldirish sport faoliyatiga salbiy ta'sir qiladi. Motivatsiya, stressni boshqarish va o'ziga ishonchni oshirish - natijaga ta'sir qiluvchi omillardandir.

6. Ovqatlanish va tiklanish jarayonini tashkil etish.

Mashg'ulotlar davrida balansli ovqatlanish (oqsil, uglevod, vitaminlar);

Mashg'ulotdan keyingi tiklanish: uyqu, massaj, saunalar, suzish;

Suyuqlik iste'molini to'g'ri nazorat qilish.

Mashg'ulotdan keyingi tiklanish jarayoni sportchilarning umumiy sog'lig'iga va keyingi mashg'ulotdagi faoliyatiga bevosita ta'sir qiladi. To'g'ri ovqatlanish va suyuqlik iste'moli sportchining chidamliligini oshiradi, tiklanish vaqtini qisqartiradi.

7. Individual yondashuv.

Har bir o'smirning genetik va psixologik xususiyatlarini inobatga olish;

Shaxsiy rivojlanish dinamikasiga qarab mashg'ulot rejalarini o'zgartirib borish;

O'qituvchi va sportchi o'rtasida ishonchli aloqani yo'lga qo'yish.

Har bir sportchining shaxsiy xususiyatlari (genetika, temperament, sog'lig'i) asosida yondashilsa, bu natijaga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Individual yondashuv orqali sportchining kuchli va zaif tomonlari aniqlanadi va unga mos mashqlar tanlanadi.

8. Musobaqa tajribasini oshirish.

Muntazam mashq musobaqalarida ishtirok etish;

Yugurish taktikasini sinovdan o'tkazish;

Mahalliy va mintaqaviy musobaqalarda qatnashib, bosqichma-bosqich milliy darajaga chiqish.

Musobaqalar nafaqat sport formasini sinovdan o'tkazish, balki psixologik tayyorgarlikni oshirish vositasidir. Ular orqali yugurish taktikasini sinab ko'rish, raqibni baholash va vaqtni to'g'ri taqsimlash o'rganiladi.

9. Ota-onalar va murabbiylar bilan samarali hamkorlik.

Ota-onalarga sportchilarning rejasi va ehtiyojlari haqida ma'lumot berish;

Murabbiylar uchun muntazam malaka oshirish kurslarini tashkil etish;

Sportchi atrofida sog'lom psixologik muhitni yaratish.

Sportchining muvaffaqiyatida uning atrofidagi muhit (oila va murabbiylar) muhim rol o'ynaydi. Ota-onaning yordami va murabbiyning sog'lom rahbarligi sportchining motivatsiyasi va ishonchiga ta'sir qiladi.

Xulosa. O'rta masofaga yuguruvchi o'smirlarning mashg'ulot jarayonini takomillashtirish - bu ko'p yo'nalishli va tizimli yondashuvni talab qiluvchi jarayondir. Har bir yo'nalish sportchining jismoniy, ruhiy, texnik va strategik tayyorgarligini mukammallashtirishga xizmat qiladi. Shu bilan birga, mavjud infratuzilma, malakali mutaxassislar, va zamonaviy yondashuvlar joriy etilishi - bu yo'lning asosiy kafolatidir.

REFERENCES

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 24 yanvardagi "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida" gi PF-5924-sonli farmoni.
2. Верхошанский Ю.В. Физиологические основы и методические принципы в беге на выносливость М.:2014.-80 с.
3. Рахматова Д. Н. Развитие общей выносливости у детей 10-12 лет //Молодой ученый. – 2010. – №. 6. – С. 374-375.
4. Рахматова Д. Н. 10-16 ёшли ўсмир спортчиларда чидамлилиқни шакллантиришнинг илмий-методологик асослари //Fan-Sportga. – 2022. – №. 4. – С. 19-22.