

ЎРТА ВА УЗОҚ МАСОФАГА ЮГУРУВЧИЛАР МИШҒУЛОТ ЖАРАЁНИНИ БОШҚАРИШ

Сайдкулов З.В.

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети

Енгил атлетика назарияси ва услубияти кафедраси

ўқитувчиси

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7458919>

Аннотация. Ушбу мақолада “Ўрта ва узоқ масофага югурувчилар мишғулот жараёнини бошқариш” ўқув ва спорт натижаларини ошириш учун амалий тавсиялар берилган.

Калим сўзлар: Ўрта масофага, жараёни бошқариш, чуруқлаштирилган, мишғулот, чуқурлаштирилган, спорт, микро, мезо, макроцикл.

УПРАВЛЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ И ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ

Аннотация. В статье «Управление тренировочным процессом бегунов на средние и длинные дистанции» даны практические рекомендации по улучшению академических и спортивных результатов.

Ключевые слова: Средний уровень, процессное управление, ускоренное, обучение, углубленный, спортивный, микро, мезо, макроцикл.

MANAGEMENT OF THE TRAINING PROCESS OF MIDDLE AND LONG DISTANCE RUNNERS

Abstract. This article "Management of training process of middle and long-distance runners" provides practical recommendations for improving educational and sports results.

Keywords: Middle-range, process management, accelerated, training, deepened, sports, micro, meso, macrocycle.

Кириш. Жаҳон спорти амалиётида барча спорт турлари сингари енгил атлетика спорт турида ҳам тўпланган илғор педагогик тажрибалар спортчилар тайёрлаш тизимининг босқичлари, мусобақа фаолиятининг натижавийлиги, бошланғич базавий ихтисослик ва чуруқлаштирилган спорт тайёргарлиги босқичи ва спорт такомиллашув босқичларида спортчиларнинг ўқув машғулот жараёнларининг тузилмасини ишлаб чиқиш самарадорлиги билан тўғридан-тўғри боғлиқ эканлигини кўрсатади ва узоқ масофаларга югурувчиларнинг натижалари доимо янгиланиб туриши машғулот ўтказишнинг инновацион технологияларни жорий этиш талабини қўймоқда.

Дунё спорт амалиётида Енгил атлетика бўйича ўтказилаётган спорт мусобақаларида рақобатнинг кучайиб бориши спортчилар таёрлаш тизимини такомиллаштиришни тақозо этмоқда. Узоқ масофага югурувчи юқори малакали спортчиларни тайёрлаш кўп йиллик педагогик жараён бўлиб, спорт машғулотларини йилдан-йилга такомиллаштиришдан иборатдир. Ушбу кўп йиллик тайёргарлик жараёнларини турли босқичларда машғулотларни ташкил қилиш, юкламалар ҳажмини тўғри режалаштириш шуғуланувчиларни саралаш, умумий ва махсус жисмоний тайёргарлиги нисбатларини тақсимлаш, техник-тактик тайёргарлигини такомиллаштириш циклари (микро, -мезо, - макроцикл), мусобақа олди тайёргарлиги, мусобақа фаолияти, спорт формасини ушлаб туриш ва тикловчи воситалардан фойдаланиш асосида организмни тиклаш каби омиллар билан машғулот жараёнини бошқариш талаб этади.

Муаммонинг ўрганилганлик даражаси. Жаҳон спортида, жумладан узоқ масофаларга югурувчи спортчиларнинг кўп йиллик тайёргарлигидаги долзарб муаммолар бўйича мавжуд илмий-услубий адабиётларнинг таҳлили шундан далолат берадики, кўп йиллик тайёргарликнинг давр ва босқичларида нафақат спорт машғулотларини тўғри режалаштириш, қолаверса, иқтидорли спортчиларни саралаш ва танланган спорт

турларларига йўналтириш, назорат қилиш вазифаларини тўғри ташкил қилиш билан ҳам белгиланади. Бу педагогик таҳлил енгил атлетика спорт турларида муҳим бўлган педагогик жараённинг назарий-методик қонуниятларини ўзида. Эътироф этиш жоизки, ҳозирги пайтда юртимизда спортчилар тайёргарлигини бошқаришда амал қилиниши лозим бўлган методик тавсиялар ишлаб чиқилмоқда ва амалиётга жорий этиш кенг қўлланиб келинмоқда. Спорт турларига спортчиларни саралаш муаммосининг долзарб масалалари мамлакатимиз ва хориж олимларининг ишларида ёритилган бўлса-да, кўп йиллик тайёргарликнинг турли босқичларида спортчиларнинг ўқув-машғулот жараёнларини самарали бошқаришни янги усулларини излаб топиш, ҳозирги кунда, муҳим аҳамиятга эга бўлган масалалардан саналмоқда. Спортчиларни тайёрлаш, ўқув-машғулотлари ва мусобақа юкламаларини режалаштириш спортчилар тайёрлаш тизимининг асосини ташкил этади. Бу йўналишда юкламанинг оптимал ҳажмлари ва жадаллигини асослашга ёндашувларни ҳар хил ёшдаги спортчиларга тақсимлаш нуқтаи назардан аниқлаштириш зарур.

Тадқиқотнинг мақсади – чуқурлаштирилган ихтисослик босқичида узоқ масофага югурувчиларнинг машғулот жараёнини инновацион технологиялар асосида бошқариш самарадорлигини аниқлашдан иборат чуқурлаштирилган ихтисослик босқичида узоқ масофага югурувчиларни йиллик машғулотлари юкламаларини инновацион технологиялар асосида бошқариш тизимини ишлаб чиқиш, узоқ масофага югурувчиларни йиллик тайёргарлик машғулотларини ташкил этиш ва ўтказишда иқлим шароити таъсирини ўрганиш, узоқ масофага югурувчиларни йиллик тайёргарлик машғулотларида режалаштирилган юкламаларни спортчиларнинг функционал кўрсаткичларига таъсирини аниқлаш, узоқ масофага югурувчиларни йиллик тайёргарлик машғулотларини инновацион ёндашув асосида режалаштириш.

Узоқ масофага югурувчилар машғулот жараёнини ишлаб чиқилган дастурнинг қиёсий таҳлили. Узоқ масофага югурувчи спортчиларни йиллик тайёргарлик машғулотларини бошқаришда энг аввало, машғулот тузилмасининг пухта режасини ишлаб чиқишни тақозо этади. Машғулотлар режасини тузишда спортчининг индивидуал хусусиятини инобатга олган ҳолда режалаштириш лозим. Машғулотларда спорт натижаларини ўсиш динамикасини йилдан-йилга эмас уни алоҳида тайёргарлик даврига мўлжаллаб режалаштирилади. Машғулотлар ҳафта давомида 5-6 марта ташкил этилади. Агар эрталабки, бадантарбия машғулотларни инобатга олинса унда ҳафталик машғулотлар 10-12 марта ташкил этилади. Чуқурлаштирилган ихтисослик босқичи узоқ масофага югурувчиларни йиллик иш ҳажми 3500 км.дан 6000 км.гача умумий юкламаларни ташкил этади. Узоқ масофага югуришда жисмоний ривожланганлик даражаси яни антрометрик кўрсаткичлари спорт натижаларини юксалишида унчалик аҳамиятга эга эмас экан. Чунки 20дан ортиқ жаҳон рекордчиларини антрометрик кўрсаткичлари 159 см.дан 187 см.гача бўйининг узунлиги ташкил этган спортчилар узоқ масофага югуришда рекорд натижалари қайд этганлигини кўришимиз мумкин. Узоқ масофаларга югурувчиларда спорт натижаларининг юксалиши уларда жисмоний тайёргарлиги яни сифатларни яхши ривожланганлик даражасига қолаверса, узоқ масофага югурувчиларни барча тана аъзоларини батартиб ишлаши билан боғлиқдир. Бунинг учун аввало юрак-қон томир нафас олиш тизими ва марказий асаб тизимининг фаоллиги билан ифодаланди.

1.-жадвал

Назорат гуруҳи чуқурлаштирилган ихтисослик босқичи узоқ масофаларга югурувчиларнинг 1-йиллик тайёргарлик режаси

№	Йиллик давр тузилмаси	Давр		Тайёргарлик			Мусобақа			Тайёргарлик				Мусобақа				Ўтиш	Умумий
		Босқич	Кириш-ўтиш	Биринчи базада ривожлантириш	Қишқи мусобақа	Иккинчи базада ривожлантириш			Мусобақа олди	Ўзги мусобақа			сентябр						
						ой	октябр	ноябр		декабр	январ	феврал		март	апрел	май	июн		
	Тайёргарликнинг босқич бўйича асосий вазифалари		Ҳар томонлама жисмоний ва функционал тайёргарлик даражасини оширмоқ;			МЖТ ва ТТ даражасини оширмоқ; Психологик			Жисмоний, функционал ва техник тайёргарлик даражасини ошириш			Техник-тактик маҳоратини ва махсус чидамкорлик даражасини ошириш				Спорт иш ф-тини кувватлаш. Фаол дам			
1.	Югуриш юкламаси умумий хажми, км		280	350	370	380	340	400	480	315	260	275	240	190	3880				
2.	Аэроб режимда югуриш хажми(ЮҚС 155 гача зар/дақ), км		240	300	320	325	280	330	390	250	200	210	190	185	3220				
3.	Аралаш режимда югуриш хажми (ЮҚС 156-175 зар/дақ), км		36	44	40	45	45	60	80	50	40	50	35	3	528				
4.	Анаэроб режимда югуриш хажми (ЮҚС 180 гача зар/дақ), км		4	6	10	10	15	10	10	15	20	15	15	2	132				
5.	Махсус югуриш ва сакраш машқлари, км		4	4	4	5	4	6	8	8	6	4	4	2	59				
6.	УЖТ (УРМ, спорт ўйинлари), соат		30	26	20	12	10	16	20	10	10	10	10	30	3880				
7.	Мусобақалар сони		-	-	1	1	2	3	-	1	2	3	4	-	3220				
8.	Назорат-тест мезонлари, с		-	3	-	2	-	-	2	-	-	-	-	2	528				
9.	ТСН кўрик, соат		-	4	-	-	-	-	-	4	-	-	2	-	132				
10.	Ҳафталик микродаврнинг тавсия раҳами		1,1, 1, 1, 2,9, 2, 2, 9, 2,3,9,2,3,9,3,4, 5,4, 5,9, 2, 2,9, 2,6,9,6,6,9,3,3,9,3,7, 8, 9,7, 8, 9, 2,6,7,																

2.-жадвал

Назорат гуруҳи чуқурлаштирилган ихтисослик босқичи узоқ масофаларга югурувчиларнинг 2-йиллик тайёргарлик режаси

№	Йиллик давр тузилмаси	Давр		Тайёргарлик			Мусобақа			Тайёргарлик				Мусобақа				Ўтиш	Умумий
		Босқич	Кириш-ўтиш	Биринчи базада ривожлантириш	Қишқи мусобақа	Иккинчи базада ривожлантириш			Мусобақа олди	Ўзги мусобақа			сентябр						
						ой	октябр	ноябр		декабр	январ	феврал		март	апрел	май	июн		
	Тайёргарликнинг босқич бўйича асосий вазифалари		Ҳар томонлама жисмоний ва функционал тайёргарлик даражасини оширмоқ;			МЖТ ва ТТ даражасини оширмоқ			Жисмоний, функционал ва техник тайёргарлик даражасини ошириш			Техник-тактик маҳоратини ва махсус чидамкорлик даражасини ошириш				Спорт иш фаолиятини кувватлаш. Фаол дам			
1.	Югуриш юкламаси умумий хажми, км		334	375	402	366	407	493	489	366	317	363	288	221	4421				
2.	Аэроб режимда югуриш хажми(ЮҚС 155 гача зар/дақ), км		289	301	316	270	315	365	345	270	240	285	220	195	3411				
3.	Аралаш режимда югуриш хажми(ЮҚС 156-175 зар/дақ), км		40	62	70	78	74	112	120	75	54	62	48	24	819				
4.	Анаэроб режимда югуриш хажми(ЮҚС гача зар/дақ), км		5	12	16	18	18	16	24	21	23	16	20	2	191				
5.	Махсус югуриш ва сакраш машқлари, км		16	14	12	10	4	15	16	10	6	8	5	14					
6.	УЖТ (УРМ, спорт ўйинлари), соат		12	10	8	6	5	6	6	4	4	5	5	12					
7.	Мусобақалар сони		-	-	1	1	2	-	1	2	3	3	2	-					
8.	Назорат-тест мезонлари, с		-	4	-	-	-	-	2	-	-	-	-	2					
9.	ТСН кўрик, соат		4	-	-	-	-	-	-	4	-	-	2	-					
10.	Ҳафталик микродаврнинг тавсия раҳами		1,1,1, 1,2,2,9,2, 2,9,3,2,9,3,2,4,5,9,5, 3,2,2,9,2,6,6,6,9,6,9,3,3,8,9,7,8,8,6,9, 6,7,8,7,8,8,9,9,10,10,10																

Биз томонимиздан ишлаб чиқилган йиллик тайёргарлик тайёргарлик мшғулотни бошқариш иш дастурида айнан узоқ масофага югурувчи спортчиларни индивидуал хусусиятлардан келиб чиқиб йиллик тайёргарлик режасини ишлаб чиқилган, яъни биз

томонимиздан ишлаб чиқилган тайёргарлик дастуримизда ҳар бир тайёргарликнинг микро мезоциклари бўйича машғулот юкламалари ишлаб чиқилган. Унга кўра йиллик тайёргарлик циклда чуқурлаштирилган ихтисослик босқичи спортчиларни умумий юкламаси 3313 км ташкил этди. Умумий аэроб йўналишда 2737 км юкламани бажаришади. Аралаш режимда 112 км юкламани бажарилди. Сакраш машқларига эса 35 км. масофага сакраганлиги йиллик циклда ташкил этди. Умумий жисмоний тайёргарлик ривожлантиришга қаратилган спорт ўйинлари ва сузишга 170 соат вақт ажратилди. Биз тайёргарликни иккинчи йилга чуқурлаштирилган ихтисослик босқичи узоқ масофага югурувчилар учун йиллик тайёргарлиги дастури ишлаб чиқилди ва тажриба гуруҳи синалувчилар машғулот жараёни тавсия сифатида бердик .

Хулосалар

1. Чуқурлаштирилган ихтисослик босқичи узоқ масофага югурувчиларни йиллик иш ҳажми ўртача 3500 км.дан 6000 км.гача умумий юкламаларда ташкил этилиши аниқланди. Узоқ масофага югуришда жисмоний ривожланганлик даражаси яни антрометрик кўрсаткичлари спорт натижаларини юксалишида унчалик аҳамиятга эга эмас экан. Чунки 20дан ортиқ жаҳон рекордчиларининг антрометрик кўрсаткичлари бўйича таҳлил этилганда ўртача 159 см. дан 187 см.гача бўйи узунлиги эга бўлган спортчилар узоқ масофага югуришда рекорд натижаларни қайд этганлигини кўришимиз мумкин.

2. Узоқ масофаларга югурувчиларда спорт натижаларининг юксалиши улардаги жисмоний тайёргарлик, яъни сифатларнинг яхши ривожланганлик даражасига, қолаверса, узоқ масофага югурувчиларни барча тана аъзоларини батартиб ишлаши билан боғлиқдир. Бунинг учун аввало юрак-қон томир нафас олиш тизими ва марказий асаб тизимининг фаоллиги билан ифодаланди.

REFERENCES

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2018 йил 5 мартдаги ПФ-5368-сонли фармони —Жисмоний тарбия
2. ва спорт соҳасида давлат бошқаруви тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисидаги
3. Фармони. (Халқ Сўзи. 2018 йил 5- март.)
4. Ўзбекистон Республикаси Президентининг ПФ 5924-сонли фармони —Ўзбекистон Республикасида жисмоний
5. тарбия ва спортни янада такомиллаштириш ва оммалаштириш чора-тадбирлари тўғрисидаги. Фармони
6. (Халқ сўзи 2020 йил 24-январ).
7. Ўзбекистон Республикаси Президентининг ПҚ 3031-сон қарори —Жисмоний тарбия ва спортни янада
8. ривожлантириш чора тадбирлари тўғрисидаги (Халқ сўзи 3 июн 2017 йил)
9. Soliev I.R, Khaydrov B.SH, Mirzatillayev I.I, Khujamkeldiyev G.S, Ziyayev F.CH. Functional training level of
10. runners student-athletes sprinters. // International Journal of Psychosocial Rehabilitation, Vol.24, Issue 05, 2020,
11. <http://www.psychosocial.com/article/PR201878/17061/> 46-50 бетлар.
12. Ziyayev F. C. et al. YENGIL ATLETIKA SPORT TURINI RIVOJLANTIRISHDA UMUMIY O'RTA T'ALIM MAKTABLARINING JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA YENGIL ATLETIKA TURLARINI O 'RGATISH METODIKASINI TAKOMILLASHTIRISH SAMARADORLIGI //Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS). – 2021. – Т. 1. – №. 3. – С. 348-355.

13. Xo'jamkeldiyev G. S. et al. KICHIK RAZRYADLI O'RTA MASOFALARGA YUGURUVCHILARNING MUSOBAQA OLDI TAYYORGARLIGI //Central Asian Research Journal For Interdisciplinary Studies (CARJIS). – 2021. – Т. 1. – №. 3. – С. 270-274.
14. Ziyayev F. C. et al. O 'RTA MASOFAGA YUGURUVCHI YENGIL ATLETIKACHILARNI MUSOBAQA OLDI TAYYORGARLIGI SAMRADORLIGINI OSHIRISH //Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS). – 2021. – Т. 1. – №. 4. – С. 78-90.
15. Каримов Ф. М. и др. БОШЛАНҒИЧ ИХТИСОСЛИК ГУРУҲИДАГИ УЗУНЛИККА САКРОВЧИ ҚИЗЛАРНИНГ ДЕПСИНИШ КУЧИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ //Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS). – 2021. – Т. 1. – №. 4. – С. 119-125.