

ЧУҚУРЛАШТИРИЛГАН ИХТИСОСЛИК БОСҚИЧИДА УЗОҚ МАСОФАГА ЮГУРУВЧИЛАР ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИНГ СПОРТ НАТИЖАЛАРИГА АЛОҚАДОРЛИГИ



Sultanov Usmon Ibragimovich

Qo'qon davlat pedagogika instituti

Madgafurova Dilfuzaxon Oxunovna

Qo'qon davlat pedagogika instituti

sultanovusmon433@gmail.com

Аннотация Узоқ масофаларда умумий ва махсус жисмоний тайёргарликни ифода этувчи сифатлар куч, тезкорлик, чидамлилиқ, чақонликни эгилувчанликни ривожлантирувчи восита усулларни қўллашга асосий эътиборни қаратилади.

Калит сўзлар. Спортчи узоқ масофа тайёргарлик кўч, чидамлилиқ

Аннотация Качества, выражающие общую и специальную физическую подготовку на длинных дистанциях, основное внимание уделяется использованию двигательных способов, развивающих силу, скорость, выносливость, ловкость и гибкость.

Ключевые слова: Тренировка спортсмена на длинные дистанции, выносливость.

Abstract Qualities that express general and special physical training in long distances, the main attention is paid to the use of motor methods that develop strength, speed, endurance, agility and flexibility.

Key word: Athlete long distance training move, endurance

Умумий жисмоний тайёргарликни ривожлантириш деганда энгил атлетикачиларнинг гармоник ривожланиши, тизимини ҳаракат мушак структурасини ривожлантириш, организм системаларини мустаҳкамлаш, уларнинг функционал имкониятларини оширишни, бошқара олиш жисмоний сифатларни яхшилаш куч, тезкорлик, чидамлилиқ, чақонлик ва эгулувчанликни ошириш қадди-қомат ва тана тузилишидаги камчиликларни бартараф этиш назарда тутилади. Бунга эришиш учун турли хил ҳаракат фаолиятига қаратилган жисмоний машқлар ёрдамида мунтазам организмга таъсир этиб туриш зарур. Бунинг учун эса юқорида зикр этилган уч гуруҳдаги машқлардан, айниқса умумий ривожланишга мўлжалланган турли машқлардан фойдаланиш лозим.

Узоқ масофага югурувчиларнинг яна бир асосий компонентларидан бири бу махсус жисмоний тайёргарлигидир. Енгил атлетиканинг узоқ масофага югуриш турини бажариш, спортчи организмнинг ҳамма функционал имкониятларини, барча орган системаларини юқори даражада ривожланишга қаратилиши лозим. Бунинг учун, табиийки, танлаб олинган енгил атлетиканинг узоқ масофаларга югуриш турига мос келадиган восита – усулларидан фойдаланилади.

Олимларнинг фикрича узоқ масофаларга югурувчилар умумий жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш спортчи учун кўпинча умумий таъсир кўрсатадиган машқлардан, қолаверса, махсус таёргарлик учун эса, аниқ мақсадга йўналтирилган машқлардан фойдаланилади. Лекин умумий жисмоний тайёргарликда ҳам жисмоний ривожланиш қадди-қомат ва тана тузилишидаги айрим камчиликларни йўқотиш учун, аниқ йўналтирилган машқлар қўланилади.

Узоқ масофаларда умумий ва махсус жисмоний тайёргарликни ифода этувчи сифатлар куч, тезкорлик, чидамлилиқ, чақонликни эгилувчанликни ривожлантирувчи восита усулларни қўллашга асосий эътиборни қаратади. Худди шу жисмоний сифатлари спортчилар бутун организми ва юрак қон томир тизими ва бошқа системалар иш қобилиятига асосланиб, унинг ҳаракат қилиш имкониятини бошқариб боради. Айниқса янги бошловчи югурувчилар мушак кучини ривожлантириш биринчи навбатда ўз мушакларини бошқара билиш, уларни қисқартира олиш ва кўпроқ куч бериб кучлантира олиш хусусиятларини билиш (марказий асаб тизими координациясини яхшилаш) лозим. Шу билан бир вақтда, машғулотларда катта ирода кучи кўрсата олишни ўргатиш ҳам муҳимдир. Бундан ташқари, мушак кучини намоён қила олишда марказий асаб тизими тўқималарининг функционал имкониятини ошириш йўли билан ҳам ривожлантирилади. Мушак кучининг бу асосий томонлари ўзаро узвий боғлиқдир. Бироқ спортчилар машқ ва усулларнинг қўланиши мушак оғирлиги ва кўпроқ нерв тўқималарнинг тегишли функционал имкониятлари даражасини ошириб, кучини намоён қила олишни яхшилайдиган воситаларни танлаш лозим деб ҳисоблайдилар.

Енгил атлетикачилар танасидаги барча мушаклар кучи, гармоник ривожланган бўлиши керак. Лекин тана мушакларнинг ривожланиш даражасига бўлган эҳтиёж енгил атлетикачиларнинг тор ихтисослик яни узоқ масофага югуриш турига боғлиқ. Улоқтирувчилар кучини улардан кўп ривожлантириш керак бўлса, марафончилар ва узоқ масофага югурадиганларда ҳаммадан ҳам кўп кераклигини билдиришган. Ҳар қандай енгил атлетикачи машғулотда албатта кучни ривожлантирувчи машқлардан унумли фойдаланади. Лекин асосан енгил атлетиканинг мазкур турини бажариш учун энг муҳим бўлган мушаклар

гуруҳини ривожлантиришга эътибор бериш зарур (Патрик Муллер). Мушак кучини намоён қила олишни яхшилашда катта ва максимал кучланиш усуллари қўланилади. Бу махсус танлаб олинган машқларни катта ва максимал куч билан такрорлаш орқали бажариш лозим. Бундай машқларда енгил атлетиканинг қайси турида мумкин қадар кўп куч сарфлашни ўрганиб олиш мақсад бўлса, шу турнинг ёки шу тур элементининг координацион яхлитлиги сақлаб қолинади.

Узоқ масофаларга югурвчиларнинг махсус чидамлилигини ривожлантириш методикасида фарқ бор. У аввало спортчининг органлар системасидаги ва бутун организмдаги югуриш жадаллиги ва югуриш қанча давом этишига боғлиқ физиологик хусусиятлар билан белгиланади. Бунда кислородга бўлган талабнинг уни истемол қилишга нисбатини ҳисобга олиш айниқса муҳимдир. Маълумки, спортчилар организмнинг ва айниқса марказий асаб тизими тўқималарининг иш қобилияти кислород билан таъминланишга боғлиқ. Кислород етишмаса (айниқса узоқ давом этадиган иш пайитида) иш қобилияти камайиб кетади деб ҳисоблайди. Шунинг учун ҳам спортчилар организмни кислород билан таъминлайдиган нафас олиш ва юрак қон томир системаларининг махсус воситалар асосида режалаштиришига эътибор қаратилади.

Узоқ ва ўта узоқ масофаларга югурувчиларнинг махсус чидамлиги кўп жиҳатдан организмнинг узоқ вақтгача кислородга бўлган талаб ва уни истемол қилишда мувозанат сақлай олиш имконияти билан белгиланишини такидлашган. Бу узоқ ва ўта узоқ масофаларга югуриш вақтида кислород истемол қилиш, томир уриш тезлиги, қоннинг дақиқалик ҳажми узоқ вақт давомида бир хил даражада сақланиши билан ҳам аҳамиятли. Мана шундай турғунлик ҳолатига қарамасдан, чарчоқ аста-секин орта бориб, спортчи масофани қатик чарчоқ аломатлари билан тугаллайди. Бунинг сабаблари кўп, лекин асосий сабабларидан бири бош миядаги югуришни белгилаб берадиган марказий асаб тизими нерв тўқималари фаолиятининг вақтинча сусайишидир. Табиийки, спортчи югуришни ўз имкониятидан ортиқ тезлик билан бошласа, чарчаш тез содир бўлиб, у тезликни камайтиришга ёки югуришни тўхтатишга мажбур бўлади. Бунда кислородга бўлган эҳтиёж истемол кутилаётгандан даражадан ортиб кетади-да, қолаверса фақатгина мушакларни ўзида эмас, балки бош миянинг МАТ тўқималари ҳам кислород билан етарли таъминланмайди. Натижада спортчининг иш қобилиятини пасайишига олиб келиши ва натижада кўзланган натижага эриша олманганлиги кузатилади.

Узоқ масофага югурувчиларни машғулотларда ўзгарувчан ва такрорий усуллар асосида бошқариладиган машқлар билан организмга юқори талаб қўйиш асосида эришилган машқ бажариш даражаси жадаллиги камроқ ишни узоқроқ ва

осонроқ бажара олишга имкон беради. Лекин фақат шу икки усул билан узок масофага югурувчиларни махсус чидамлилигини тўла ривожлантириб бўлмайди. У бошқача тезроқ сурат билан ҳаракатланиши ҳам зарур. Бутун масофа давомида турғун ҳолат сақланиб қолиш керак. Бунинг учун машғулотда назорат усулидан, яъни мусобақадаги масофадан 5000 м. масофага югурувчининг 3000 м. масофада назорат қилиш керак. Назорат масофасини мусобақа тезлигида югуриб утиш усулидан фойдаланилади. Кейин мусобақада керак бўладиган тезлик билан югуриладиган масофанинг узоклиги секин аста – ортиб борилади.

Ҳаракат тезлигига биринчи навбатда мушакларнинг таранглаштириб ва бўшаштириб турадиган ҳаракатларни йўлга солиб ва бошқариб турадиган бош мия қобиғининг тегишли МАТ фаолияти сабаб бўлади. Бу фаолият кўп жихатдан спортчининг спорт техникаси қанчалик такомиллашганига, мушакларнинг кучи ва эластиклигига, бўғимларнинг ҳаракатчанлигига, узок давом этган иш вақтида эса унинг чидамлилигига боғлиқдир. Спортчининг ҳаракат тезлигини унинг мушак кучини ошириш йўли билан анча яхшилаш мумкин. Маълумки, спортчи ҳаракатларига ташқи қаршилик қанча оз бўлса, бу ҳаракатлар шунча тез бажарилади. Лекин белгиланган масофани мусобақа қоидаларига асосан масофани камайтириш мумкин эмас. Мушак кучини ошириш ҳисобига ҳаракат тезлиги даражасини кўтариш, аввало жуда катта куч бериш қобилятини яхшилаш ҳисобига бўлади. Анчагина мушак кучи сарфлай олиш қобиляти бўлсагина, асаб мушак координацияси яхши мустаҳкам бўлади ва кучли ҳаракатларни бажара олади деб ҳисоблашади .

Н.Г.Озолин бошқалар фикрича Чуқурлаштирилган ихтисослик босқичида узок масофаларга югурувчиларни йиллик машғулотлари уч даврга бўлинади: тайёрлов даври тахминан олти ой (ноябр-декабр), мусобақа даври беш ой (феврал, апрел, август) яқунловчи давр 10 ой давом этади деб ҳисоблаш мумкин деб кўрсатилган.

Кўрсатилган даврлар йил фаслларига, мусобақа календарларига, тайёргарлик вазифалари ва бунинг учун керакли вақтга асосланган. Ёз пайтида энгил атлетика машғулотлари ва юқори спорт натижаларига эришиш учун қулайроқ. Спорт мусобақалари календари ҳам шунга қараб режалаштирилади. Даврларнинг давом этиш вақти ҳам асосий мусобақалар мавсумига тўлиқ тайёрланиш учун бемалол етарли бўлиб ҳисобланади. Аммо бугунги кунда Жаҳон энгил атлетика Федерацияси томонидан ишлабчиқилган хар-хил доирадаги спорт мусобақалари йил бўйи давом этиши спортчиларни йил давомида спорт формасини ушлаб туриш

Бизнинг мамлакатимизда иқлим шароитимиз иссиқ бўлганлиги сабабли ватанимизнинг жанубий қисми шарқ қисмига нисбатан 3-5 градус билан фарқ қилади. Шунинг учун машғулотларни ташкил этишда 10-20 дақиқа фаол бўлиши лозим. Чунки Фарғона, Андижон, Наманган вилоятлари билан Сурхондарё, Қашқадарё, Нукус ва Хоразм, Бухоро шаҳарларида қуёш чиқиши ва ботиши ҳам фарқ қилади.

Аммо бугунги кунда спорт тайёргарлик машғулотларини режалаштиришда нафақат тайёргарлик компонентларини ҳисобга олиш қолаверса спортчилар учун муҳум бўлган асосий стартларга пухта тайёрланишда жаҳон чемпионатлардаги, кубок мусобақаларида машғулот тузилмасини янги дастурини ишлаб чиқиш зарур.

Тайёрлов даврида тайёргарлиги бор енгил узоқ масофага югурувчилар билан ҳафтада 5-6 марта машғуло ўтказилади. Бу вақтдаги машғулотларнинг мусобақалашув давридаги спорт муваффақиятлари учун аҳамияти жуда катта.

Тайёрлов даври уч босқичга бўлинади: кузги-қишки (октябрь-декабрь), тайёрлов босқичи, қишки (январь-март), мусобақалашув босқичи ва баҳорги (февраль, апрель, май) тайёрлов босқичи. Биринчи босқичда умумий жисмоний тайёргарликка ва техника асосларини эгаллашга, қолган босқичларда эса ихтисослашган тайёргарликка кўпроқ эътибор берилади деб ҳисоблашади.

А.П.Сергеенко фикрича спортчиларни жисмоний тайёргарлиги спорт натижаларини юксалишида асосий омил деб ҳисоблайди. Унинг берган маълумотига кўра 15-ёшдан 22 ёшгача бўлган спортчиларни жисмоний кўрсаткичларини қуйдагича тестлар бўйича кўрсатган.

Тезкор куч сифатини 60-100 м. масофага югуриш орқали аниқлаш лозимлигини кўрсатган. Тезкор чидамилик 400, 800 ва 1500 м. масофага югуриш орқали аниқлаш мумкинлигини кўрсатади. Махсус чидамликни 3000, 5000, 10000 м. масофаларда аниқлаш мақсадга мувофиқлигини таъкидлайди.

Болалик ва ўсмирлик давридан бошлаб юқори спорт натижаларига эришиш моҳияти жиҳатидан мақсадли тайёргарликни ва шунинг учун илмий асосланган назорат меъёрлари турли ёшдаги ва тоифадаги ёш спортчиларнинг ўқув-машғулоти жараёнини тўғри ташкил қилиш учун муайян меъзон бўлиб хизмат қилиши мумкин. Аммо ўлиши кунда қўлланадиган восита усуллар, юкламаларни спортчиларни индивидуал ва назорат қилиш мақсадга мувофиқ бўлиши керак.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1.Sultonov, Usmon Ibragimovich. "METHOD OF CONTROLLING THE TRAINING PROCESS OF LONG-DISTANCE RUNNERS." Eurasian Journal of Academic Research 2.3 (2022): 132-137.

2.Ibragimovich, Sultonov Usmon. "DYNAMICS OF MORPHOLOGICAL INDICATORS IN THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF LONG-DISTANCE RUNNING." INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 11.01 (2022): 129-132.

3. Ортиков, М., et al. "БИАТЛОНЧИЛАРНИМУСОБАҚАЛАРГА ТАЙЁРЛАШДА МАШҒУЛОТЮКЛАМАЛАРИ ВОСИТАЛАРИНИНГ ОПТИМАЛАШТИРИШ." Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS) 1.4 (2021): 156-163.

4.Ibragimovich, Sultanov Usmon. "DYNAMICS OF FORMATION OF PHYSICAL DEVELOPMENT AND PHYSICAL TRAINING OF LONG DISTANCE RUNNERS." European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol 7.6 (2019)

5.Ғофуров, Абдувоҳид Махмудович, and Абдушоқир Махмудович Ғофуров. "ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ НА ПУТИ К УСОВЕРШЕНСТВОВАНИИ." INTERNATIONAL SCIENTIFIC CONFERENCE "INNOVATIVE TRENDS IN SCIENCE, PRACTICE AND EDUCATION". Vol. 3. No. 1. 2024.

6.Mukhammedovich, Jurayev Vokhidjon. "Psychological Foundations of Willpower in the Formation of Competition Motivation in Athletes." Central asian journal of literature, philosophy and culture 3.11 (2022): 315-318.

7.Jurayev, Vohidjon. "SPORTCHINING FAOLIYAT SAMARADORLIGIDA DA'VOGARLIK DARAJASI AHAMIYATINI EMPIRIK NATIJALARI TAHLILI." Science and innovation in the education system 2.7 (2023): 106-112.

8.Makhmudovich, Gofurov Abduvokhid, and Gofurov Abdushokir Makhmudovich. "STUDY OF FUNCTIONAL INDICATORS OF YOUNG SWIMMERS." INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 12.10 (2023): 29-31.

9.Makhmudovich, Gafurov Abdushokir. "Medical problems of sports selection and sports orientation." ASIA PACIFIC JOURNAL OF MARKETING & MANAGEMENT REVIEW ISSN: 2319-2836 Impact Factor: 7.603 11.12 (2022): 313-318.

10. Abduvalievich, Abdullaev Rustamjon. "NECESSARY FORMATION OF COMPLEX COMPETENCE SAFETY OF TOURIST SERVICES DURING THE DEVELOPMENT OF A STRUCTURAL-FUNCTIONAL MODEL." *Science and Innovation* 2.2 (2023): 261-264.

11. Abdullabdullaev, R. "BASES OF SCIENTIFIC AND TECHNOLOGICAL SUPPORT OF THE PROCESS OF FORMATION OF SPECIAL TOURIST KNOWLEDGE, ABILITIES AND SKILLS." *Science and innovation* 2.B3 (2023): 122-123.

12. Жураев, Вохиджон Мухаммедович. "СПОРЧИЛАРНИНГ ДАЪВОГАРЛИК ДАРАЖАСИ ВА ИРОДАВИЙ СИФАТЛАРИНИНГ ПСИХОЛГИК ХУСУСИЯТЛАРИ." *Academic research in educational sciences* 4.ТМА Conference (2023): 894-900.

13. Abdullayev, Rustam. "The Process Of Quality Education-As A Mechanical Combination Of Teaching And Learning Processes." *Procedia of Social Sciences and Humanities* 4 (2022): 57-59.

14. Abdullayev, Rustam. "INDICATORS OF CRITERIA FOR EVALUATING THE EFFECTIVENESS OF FORENSIC SUPPORT FOR THE INSPECTION OF THE SCENE." *ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ В СОВРЕМЕННОЙ НАУКЕ*. 2022.

15. Араббоев, К. Т., and Е. Я. Михайлова. "ОБОСНОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПОСРЕДСТВОМ ТЕХНОЛОГИЙ ИНТЕГРИРОВАННОГО МОДУЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ." *Namangan davlat universiteti Ilmiy axborotnomasi* 7 (2023): 753-757.945825205

16. Mukhammedovich, Juraev Vohidjon. "Psychological Features of Competitive Motivation of Athletes." *Central asian journal of literature, philosophy and culture* 3.11 (2022): 312-314.

17. Tokhirzhonovich, Arabboev Kakhramon. "The effect of physical activity on the body of schoolchildren in physical education lessons." *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal* 11.12 (2023): 112-115.

18. Tohirjonovich, Arabboev Qahramon. "THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN STUDENT ACTIVITY AND LIFESTYLE." *INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH* ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 12.09 (2023): 58-63.

19. Jurayev, Vohidjon. "SPORTCHINING FAOLIYAT SAMARADORLIGIDA DA'VOGARLIK DARAJASI AHAMIYATINI EMPIRIK NATIJALARI TAHLILI." *Science and innovation in the education system* 2.7 (2023): 106-112.

20.Араббоев, Қ. Т. "Жисмоний тарбия дарсларида талабалар ўқув-спорт фаоллигини оширишда шахсга йўналтирилган таълим турларининг ўрни." Фан-спортга Учредители: Узбекский государственный университет физической культуры и спорта 6: 68-71.

21.Muratova, Gulnara Rashitovna. "PEDAGOGICAL TECHNOLOGY OF PHYSICAL EDUCATION FOR STUDENTS BASED ON THE POSSIBILITY OF AEROBICS." INTERNATIONAL SCIENTIFIC CONFERENCE" INNOVATIVE TRENDS IN SCIENCE, PRACTICE AND EDUCATION". Vol. 3. No. 1. 2024.

22.Rashitovna, Muratova Gulnara, and Atadjanov Asadbek Baxtiyor o'g'li. "IMPLEMENTATION OF NEW TECHNOLOGIES IN THE AEROBICS PROGRAM FOR FEMALE STUDENTS OF HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS." INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 13.01 (2024): 38-41.

23.Muratova, G. R. "MODERN REQUIREMENTS FOR THE CREATION OF EDUCATIONAL PUBLICATIONS ON PHYSICAL EDUCATION FOR SECONDARY SCHOOLS." Galaxy International Interdisciplinary Research Journal 11.5 (2023): 1-4.