

UZOQ MASOFAGA YUGURUVCHILARNI JISMONIY RIVOJLANGANLIGI VA JISMONIY VA PSIXOLOGIK TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH TEXNOLOGIYASI

S.Xakimov

FarDU kata o'qituvchisi,

Sh.Xudoyqulov

FarDU talabasi

Annotatsiya. Uzoq masofaga yuguruvchilarni jismoniy rivojlanganligiva jismoniy va psixologik tayyorgarligini takomillashtirish texnologiyasisport mashg'ulotlarining uch va to'rt yillik dastur bo'yicha jismoniy rivojlanishi va anatomik fiziologik xususiyatlari aniqlash bo'yicha ilmiy - tadqiqot natijalari bayon qilingan.

Kalit so'zlar. anotomik-fiziologik, jismoniy rivojlanganligi, funksional, texnik, taktik va jismoniy tayyorgarlik, marfologik xususiyatlari Umumiy jismoniy tayyorgarlik, maxsus jismoniy tayyorgarlik, psixologik tayyorgarlik, maxsus kuchmaxsus tezkorlik, maxsus chaqqonlik, maxsus egiluvchanlik, chaqqonlik, chidamlilik,tezkorlik, xotira.

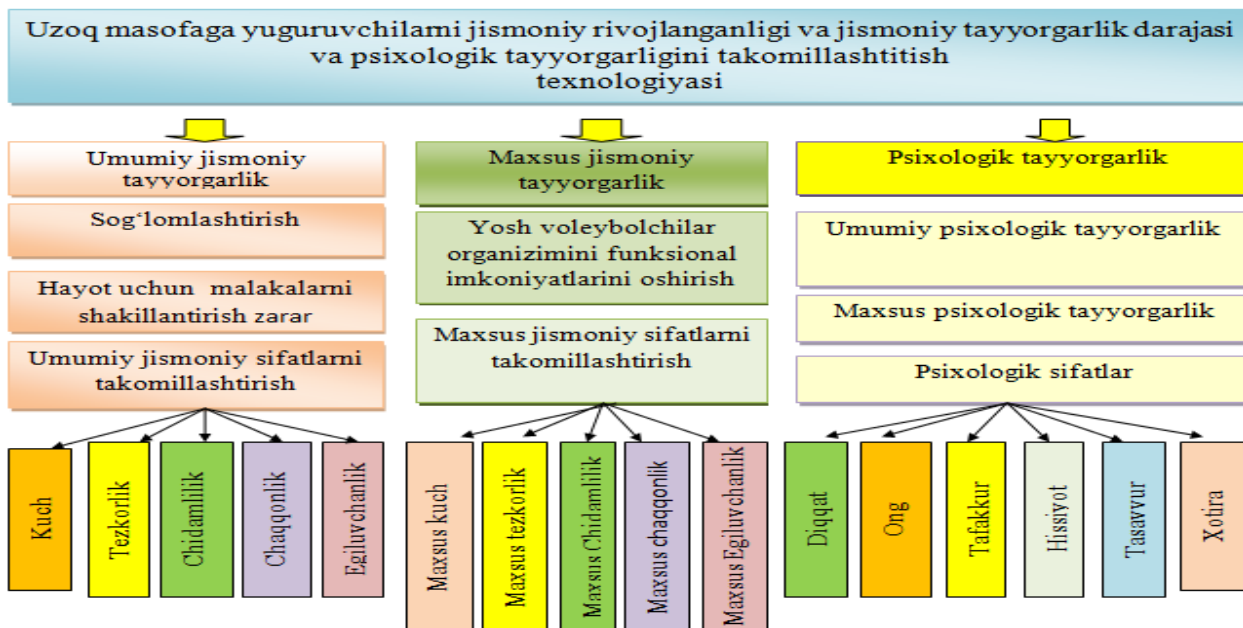
. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining PF-5924-sonli "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi farmonida "Mamlakatda yuksak madaniyatga ega bo'lgan har tomonlama yetuk hamda jismonan sog'lom insonni shakllantirish maqsadida, aholining jismoniy tarbiya va sport sohasida malaka va bilimlarini orttirishga qaratilgan ustuvor yo'nalishlarni belgilash, iqtidorli sportchilarni tanlab olish (seleksiya) jarayoniga innovasion shakllar va usullarni joriy etish" zarurligi alohida ko'rsatib o'tilgan hamda joylarda yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni tanlab olish (seleksiya)ning samarali va shaffof to'rt bosqichli – tashkilot-tuman (shahar)-hudud-respublika tizimini ishlab chiqish va joriy etish nazarda tutilgan.

O'quv mashg'ulot guruhi uzoq masofaga yuguruvchilarni jismoniy rivojlanganligi yoki tayyorgarligi bir biriga uzviy bog'liq bo'lgan biologik va fizologik jarayondir. Ushbu tadqiqotda uzoq masofaga yuguruvchilarni jismoniy rivojlanganlik va tayyorgarligi bo'yicha o'tkazilgan tadqiqod natijalari ilmiy jihatdan o'rganilib tahlil yetilganligi berilgan. Albatta uzoq masofaga yugirish turi eng qizikarli, Olimpiyada turiga kiritilgan sport turi hisoblanadi. Shu boisdan bu jarayonni tashkil etish joylardan iqtidorli istiqbolli sportchilarni izlab topish masalalari bugungi kundagi davlatimiz tomonidan olib borilayotgan tug'ri siyosatning ustivor vazifalaridan sanaladi. Ushbu uzoq masofalarga yugurish turlari 3000 m, 4000 m, 5000 m, masofalarga iqtidorli

sportchilarni izlab topishga antropometrik sinovi usullaridan foydalaniladi yani bo'ying uzunligi, vazni, quloq uzunligi, oyoq uzunligi, albatta muxim rol o'ynaydi.

Ko'p yillik tayyorgarlik jarayonida o'quvchi yoshlar xar xil bosqichlardan o'tishadi ko'p yillik tayyorgarlikda davrlash turishlar uch guruhga bo'linadi, Psixologik-pedagogik xususiyatlari asosida fizologik davrlashtirish organizim tizimlari funksiyalarining tuzilishi va organizimning rivojlanishi hamda tayyorgarlik darajasidan kelib chiqib amalga oshiriladi. Birok yosh sportchilarning tadqiqot jarayoniga jalb yetish va o'rgatish masalalari dolzarb muammolardan biri hisoblanib kelmoqda. Chidamlilik, egiluvchanlik, tezkorlik, kuchning eng samarali rivojlanishi yoshga oid sohalarini aniqlashda sezilarli farqlar mavjud, etakchi olimlar bergan ma'lumotlar va mutaxasislarni fikriga ko'ra sportchilarning quidagi yoshga oid xususiyatlari jismoniy sifatlarni o'sishi bo'yicha samaraliroq deb hisoblanadi. Chidamlilik jismoniy sifatin rivojlantirishda 10-12 yoshgacha va 17-18 yoshgacha bo'lgan uzoq masofaga yuguruvchi sportchilarda maxsus chidamlilik shakllanib boradi. 10-13 yosh 14-16 yoshli uzoq masofaga yuguruvchi sportchilarni tezligini rivojlantirish tavsiya etadilar. 9-12 yoshgacha va 14-17 yoshgacha tezkorlik kuch sifatlarini namoyon bo'ladi. Sportchilarni absalyut kuchi 14-17 yoshda shakllanib bulishligi haqida ma'lumotlar berishgan. Egiluvchanlikni 7-10 va 13-14 yoshda optimalroq deb hisoblashadi. Chaqqonlikni rivojlantirishni 7-8 yoshda 16-17 yoshlargacha o'sishi kuzatilishini adabiyotlarda berib o'tishgan.

Jismoniy rivojlanganlik bir necha yillar davomida sport faoliyatini saqlagan holda jismoniy tayyorgarlik uchun maxsus baza yaratish deb hisoblaydi. Yosh yengil atletikachilarni Mashg'ulotlarida yoshi inobatga olingan holda mashg'ulot yuklamalari taqsimlanadi. Ular mashg'ulotlar jarayonida jismoniy sifatlarni har xil vosita usullar orqali rivojlantirishga va garmonik rivojlanishni ta'minlovchi mashg'ulot usullaridan foydalaniladi. Uzoq masafoga yuguruvchilar uchun 100 m yugurish 400 m 800-1000 m 3000 masofalarni yugurib o'tish uchun xar xil usullardan foydalanilgan holda vositalarni bajarishadi. Bolalar va o'smirlar sport maktabi o'quv mashg'ulot guruhi uzoq masofaga yuguruvchi sportchilari boshlang'ich ixtisoslashuv bosqichida nazorat mashqlaridan foydalaniladi.



Sportchilarning sport natijalari, ushbu turga moyilligi shuningdek nazorat test me'yorlaridan olingan natijalar, organizimning morfologik va funksional ko'rsatkichlari o'sishining dinamikasi kiyingi mashg'ulot bosqichlarini rejalashtirishda muhim ahamiyat kasb yetadi. Chunki, ushbu ixtisoslashuv bosqichida uzoq masofaga yuguruvchi sportchilar xar tomonlama garmonik rivojlanganlik darajasi va tayyorgarlik bo'yicha etarlicha tayyorgarlikga ega buladi. Ushbu ixtisoslashuv bosqichida shug'ullanuvchi uzoq masofaga yuguruvchilar II-I sport raziryadlari me'yorlarini bajargan bo'ladilar. Uzoq masofalarga yugurish uchun iktidorli yuguruvchilarni saralash testlaridan foydalaniladi. Bunda 12-13 yoshli uzoq masofaga yuguruvchilar 40 minut davomida 8 km masofani bosib o'tishadilar.

Sportchilarning texnik tayyorgarligida harakatlarni erkin, bermalol bajarish qobiliyati katta rol o'ynaydi Murabbiylar ayniqsa boshlang'ich ixtisoslashuv bosqichida bolalar va o'smirlarni avval tik turgan, o'tirgan va yotgan hollarda keyinchalik yugurish, sakrashlar uloqtirish turlarida xam texnika elementlarini o'zlashtira olishlari zarur.

Adabiyotlarda berilishicha 12-13 yoshga etgan o'smirlarda asab tizimining tezkorligi va siljuvchanligi deyarli katta odamlarning organizmi darajasiga etadi ekan. Harakat chastatasi va yugurish tempi keyinchalik 14-16 yoshlarda tezkor-kuch sifatlari va muskuli qullari rivojlansa 15-17 yoshlarda sprintirning maxsus chidamliligi rivojlanishi mumkin.

Biz tadqiqod jarayonida nafakat jismoniy sifatlarni rivojlantirishni qolaversa jismoniy rivojlanganlik darajasini aniqlashga etibor qaratdik. Jismoniy rivojlanganlik bo'yicha o'tkazilgan tadqiqod natijalari ma'lumotlarni tahlil qiladigan bo'lsak, nazorat va tajriba guruhlarini o'rtasidagi farq sezilarli darajada barcha ko'rsatkichlar bo'yicha

kuzatilmadi. Chunki tajribaga jalb qilingan tajriba va nazorat guruhi sinaluvchi sportchilarning yoshi va rivojlanmaganligi darajasi bir xil darajada shakllanganligini olingan natijalardan ko'rishimiz mumkin. Tadqiqot natijalarini N.G.Ozolin bergan modul ko'rsatkichlari bilan taqqoslaydigan bo'lsak deyarli ushbu yoshdagi sportchilarda jismoniy rivojlanganlik darajasi deyarli bir xil shaklda rivojlanganligini ko'rishimiz mumkin.

Yugurish izchilligini oshirish va hajmini bir me'yorga keltirishni maqsad qilib qo'ygan. Yuqori darajadagi sportchilarni tayyorlashda murabbiylar kerakli yugurish hajmi va me'yorini saqlash maqsadida asosan maydon yo'lakchalarida o'tkaziladigan asosiy mashg'ulot yuklamalari va o'rtacha va sekin sur'atda yugurish usullarini o'z ichiga olgan kunlik 2-3 martalik mashg'ulotlarni o'tkazish amaliyotdan foydalanadilar.

Bu tayyorgarlik bochqichida 2-3 martalik mashg'ulotlarni o'tkazish sportchini individual xususiyatlaridan kelib chiqib belgilanadi va ortiqcha asabiylashmasdan mashg'ulotlarni o'tkazish imkonini beradi.

Mashg'ulotlar hajmi shiddati turlicha usul va vositalardan foydalanib olib borilishi asosan xolerik va melanxolik tipli xarakter xususiyatlariga ega bo'lgan uzoq masofalarga yuguruvchi sportchilarni o'yg'otishga xizmat kiladi.

Nazariya va amaliyot shuni ko'rsatadiki, mashg'ulotlar jarayonida, ayniqsa kichik mikrosikllarda, jismoniy mashqlar shaklini o'zgartirib turish, ya'ni xilma-xilligiga erishish yaxshi, samara beradi. U mashg'ulotlar o'sishi (diamikasi) va mazmunidan sportchining tayyorgarlik mahorati darajasidan, tashqi ta'sirlardan kelib chiqib tanlanadi. Mikrosikllar to'zilmasiga o'zgartirishlar kirita turib, yugurish mashqlari tizimini yangilay turib, o'quv mashg'ulotlari sonini o'zgartirib, dam olish omillar va ularning xilma-xilligiga e'tibor bera turib, yuklamalar hajmi, o'sish dinamikasi, jadallik va izchilligini o'zgartira turib murabbiy va sportchi turli tashki noxushliklar ta'sirini kamaytirishga va tayyorgarlik mahorati darajasini oshirishga erishadilar. Davomiylik, shiddatlilik, takroriylik, yugurish masofasi, dam olishlar turlari va ular o'rtasidagi oraliq vaqt, mashg'ulotlarni o'tkazish uchun qulay sharoitlar yaratilishi, yuklamalarning kup qirrali murabbiyga tayyorgarlikning samarali usul va vositalarini tanlanada, yuklamalar darajasini moslashtirishga imkoniyat yaratib beradi. Hozirgi paytda yuguruvchilarni tayyorlash mashg'ulotlarida ularning chidamlilik sifatlarini rivojlantirish uchun turli usullar ko'llanilmokda (usullarni, shartli ravishda, to'xtovsiz, oralqli va mashg'ulotlar usullariga ajratish mumkin. Biroq ular asosan birgalikda qo'llaniladi) agar uzoq masofalarga yuguruvchilar kupincha o'z mashg'ulotlarida musobaqa oralqli va to'xtovsiz usullardan foydalanishsa, uzoq masofaga yuguruvchilar, ya'ni stayerlar o'zgaruvchan va bir ma'romda ayuguriladigan to'xtovsiz usulga ko'proq e'tibor berishadi.

Yengil atletikachining shaxs sifatida shakllanishiga, uning jismoniy va ruhiy sifatleri o'sishiga yordam beruvchi guruhda mashg'ulot o'tish amaliyotiga ham yetarli e'tibor berishning ahamiyati katta bo'lib hisoblanadi. Mashg'ulotlar amaliyotida tez-tez sportchilarning o'z sport formalarini yuqotishdan qurqib dam olishdan voz kechish holatlari uchrab turadi, bu holat esa sportchining toliqishiga va natijada mahorati rivojlanishi tuxtab kolishiga olib keladi. Shuning uchun sport formasini kerakli meyorlarda tutib turishda yuklamalar bilan dam olishni mutanosib tarzda olib borish muhim o'rin tutadi, murabbiylar bunga jiddiy e'tibor qaratishlari talab yetiladi.

Sportchining jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish jarayonida unda jismoniy sifatlarni shakllantiruvchi qo'yidagi qonuniyatlarga diqqatni jalb qilish talab kilinadi:

- Harakat va jismoniy sifatlarning qaysi faoliyat bilan shug'ullanilsa, o'sha faoliyat jarayonida namoyon bo'ladi (bizning holatimizda bu —yugurish sport turi).
- Jismoniy sifatlarning rivojlanishi uchun faqatgina ish emas, balki dam olish orligi ham kerak.
- Jismoniy sifatlarning rivojlanish imkoniyati mashqlarni muntazam takrorlab turish jarayonida yuz beradi.
- Jismoniy sifatlarni rivojlantirish va takomillashtirish uchun birin- ketin va doimiy ravishda yuklamalar hajmini oshirib borish lozim.
- Tananing funksional va tuzilishi o'zgarishlari ijobiy yoki salbiy okibatlariga olib kelishi mumkin.

Jismoniy sifatlardan birining ko'proq rivojlanishi bilan bog'liq holda yuz beradi.

- Faqat yetarli jismoniy va maxsus tayyorgarlik darajasi mukammal bo'lgan sportchigina yuqori sport natijalari namoyish qilishi mumkin, bunga esa mukammal yugurish texnikasini o'zgartirib erishish mumkin.

Sportchining texnik tayyorgarligi bir vatqning o'zida harakatlanish ko'nikmalari shakllanishi natijasidir. Sport mahorati -yuqori natijalar va ko'rsatkichlar, tejamkorlik, barkarorlik, hamda ishonchlilik maxsulidir.

Qachonki sportchi texnik ko'nikmalarga ega bo'lsa, u o'z umumiy va maxsus tayyorgarliklarini tuluq namoyon kila oladi. Yuguruvchining harakatlanish tuzilishi (to'zilmasi) yugurish texnikasining asosini tashkil qiladi va u gavydaning, oyoq va qo'llarning, yugurish kadami harakat tebraniharatlanishlaridan iborat bo'ladi. Bunda nafas olishning o'rni juda katta bo'lib hisoblandi, ya'ni nafas olish ma'romi, chuqurligi, tabiiyligi, zurikmasligi zarur.

Yugurish texnikasining shakllanishi sezilarli darajada murabbiyning didaktik (kuzatuvchynlik, ko'zdan kechirmaslik) ko'nikmalariga bog'liq. Mutaxassislarining tadqiqotlari shuni ko'rsatdiki uzoq masofaga yuguruvchi sportchilar bilan shug'ulladigan murabbiy uchun harakatlanish ko'nikmalarini shakllantirish davriga kura olish va sababini

aniqlash, yuguruvchi harakatlarini ko'zatish uchun joyini to'g'ri tanlash, sportchining yoshi va individual xususiyatlarini hisobga olgan holda kuzatuv natijalarini tahlil qilish xal qiluvchi ahamiyat kasb yetadi. Texnika mahorati o'sa borishi bilan murabbiy sportchining shaxsiy jihatlari kuprok e'tibor qaratish lozim bo'ladi, chunki bu boskichda texnika kuprok individual harakterga ega bo'ladi.

1. Yuguruvchilarning mashg'ulotlari o'z navbatida, ko'p yilga rejalashtiriladi. Ushbu davr davomida yirik xalqaro musobaqalar – Olimpiada o'yinlari, Mintaqalar miqyosidagi chempionatlar va boshqa o'tkazilishi rejalashtiriladi.

2. Hozirgi vaqtda kup yillik mashg'ulotlarni rejalashtirishning asosini mashg'ulotlarning yillik sikli tashkil qiladi. U boshlovchi sportchilarga boshlang'ich musobaqalarda ishtirok yetish uchun talab qilinuvchi sport formasiga kirish imkonini beradi, shuningdek voyaga yetgan sportchilarda esa yangi, nisbatan yuqori darajadagi sport formasiga kirish uchun mavjud asoslarni qayta tiklash va yaxshilash imkonini yaratib beradi. Mashg'ulotlarning yillik sikli qo'yidagi uchta davrga ajratiladi: tayyorgarlik, musobaqa va o'tish davrlaridir.

3. Birinchi tayyorgarlikda sportchining tezlik-kuch va aerob imkoniyatlarini oshirishga yo'naltirilgan bo'ladi. Yugurishning umumiy hajmi rejalashtirilgan maksimal hajmning 90-100% tashkil yetadi. Aralash usuldagi yugurish hajmi o'rta masofaga yuguruvchilarda va 3000 metrga tusqlar osha yuguruvchilarda 25-30% ni, uzoq masofaga yuguruvchilar (stayerlar)da va marafonga yuguruvchilarda umumiy hajmning 35% ni tashkil qiladi. Anaerob tartibda yugurish o'rta masofaga yuguruvchilar uchun 3%, uzoq masofaga yuguruvchilar, marafonlar va 3000 metrga tusiklar osha yuguruvchilarda 1-2 % ni tashkil yetadi. Mashg'ulotlar soni 14 ta, ayrim xollarda esa 16 tagacha yetkazilishi mumkin ekan (haftasiga).

4. Ikkinchi to'plam bo'limi ohistalik bilan yanada jiddiyrok mashg'ulotlarga o'tishga muljallangan uzoq Masofalarga yuguruvchilar uchun bu bo'lim asosan anaerob xususiyatli yuklamalarning oshirilishi hisobiga yugurish hajmining bir oz qisqartirishi va musobaqalarga qatnashishni mo'ljallaydi.

5. Uzoq masofaga yuguruvchilar, marafonchilarda aralash (aerobik-anaerobik) tizimda kun tartibi umumiy hajmning 40 % ga qadar oshiriladi. Kross musobaqalari seriyasida qatnashishlari ham ko'zda tutiladi.

6. Uzoq masofaga yuguruvchilar uchun qishda musobaqalar mavsumida qatnashishning ko'zda tutilishi yopiq inshootlarda musobaqalar va qisman kross musobaqalarining ayni shu paytda o'tkazilishidadir. Uzoq masofalarga yuguruvchilarda esa aksincha, kross musobaqalarda qatnashish va qisman yopiq inshootlardagi musobaqalarda qatnashish ko'zda tutiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining Qarori: «O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi faoliyatini tashkil etish to'g'risida». (31 oktyabr, 2002 yil, № 374). // «Xalq so'zi» gazetasi, 1 noyabr, 2002.
2. Керимов Ф.А., Умаров М.Н. Спортда прогнозлаштириш ва моделлаштириш. - Т.: ЎзДЖТИ, 2005. - 279 б.
3. Қудратов Р.Қ. “Енгил атлетика” Т. 2012.
4. Никитушкин В.Г., Зеличенко В.Б., Губа В.П. Легкая атлетика: Критерии отбора. - М.: Terra-спорт, 2000. - 240 с.
5. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. - М.: Астрель, 2003. - 672 с.
6. Селуянов В.Н. Подготовка бегуна на средние дистанции. - М.: ТВТ Дивизион, 2007. - 112 с.
7. Умаров А.А. Основные аспекты техники бега. - Т., 2003. - 42 с.
8. Ханкельдиев Ш.Х. Жисмоний тарбия назарияси ва услубиёти. - Ташкент, 2003, -145 с.