UZOQ MASOFALARGA YUGURUVCHI YENGIL ATLETIKACHILARDA UMUMIY VA MAXSUS CHIDAMLILIKNI RIVOJLANTIRISH METODIKASINI TAKOMILLASHTIRISH

Sobirjanov Dilshodbek Sharifjon o‘g‘li
Chirchiq davlat pedagogika universiteti
Jismoniy madaniyat fakulteti 25/9-guruh talabasi
https://doi.org/10.5281/zenodo.24548245

Annotatsiya. *Maqolada uzoq masofalarga yuguruvchi yengil atletikachilarda umumiy va maxsus chidamlilikni rivojlantirish metodikasini takomillashtirishning ilmiy-metodik asoslari yoritilgan. Chidamlilikni rivojlantirishda uzluksiz yugurish, temp yugurish, interval usuli va fartlek mashqlaridan foydalanish imkoniyatlari tahlil qilingan.*
Kalit so‘zlar: *yengil atletika, uzoq masofaga yugurish, umumiy chidamlilik, maxsus chidamlilik, aerob imkoniyatlar, interval mashqlari, temp yugurish, mashg‘ulot yuklamasi, tiklanish, sport mahorati.*
Аннотация. *В статье рассматриваются научно-методические основы совершенствования методики развития общей и специальной выносливости у легкоатлетов, специализирующихся в беге на длинные дистанции. Анализируются возможности применения непрерывного бега, темпового бега, интервального метода и фартлека.*
Ключевые слова: *лёгкая атлетика, бег на длинные дистанции, общая выносливость, специальная выносливость, аэробные возможности, интервальные тренировки, темповый бег, тренировочная нагрузка, восстановление, спортивное мастерство.*
Abstract. *This article examines the scientific and methodological foundations for improving general and specific endurance in long-distance runners. It analyzes the use of continuous running, tempo running, interval training, and fartlek to develop endurance.*
Keywords: *athletics, long-distance running, general endurance, specific endurance, aerobic capacity, interval training, tempo running, training load, recovery, athletic performance.*

Kirish. Yengil atletikada uzoq masofalarga yugurish sportchidan yuqori darajadagi chidamlilik, harakatlarni tejamkor bajarish, tezlikni nazorat qilish va ruhiy barqarorlikni talab qiladi. Ushbu yo‘nalishda sport natijalarini takomillashtirish ko‘p jihatdan mashg‘ulot jarayonining ilmiy asosda tashkil etilishi, jismoniy yuklamalarning to‘g‘ri taqsimlanishi va sportchining individual imkoniyatlarini hisobga olishga bog‘liq.

Chidamlilik uzoq davom etadigan jismoniy faoliyatni samarali bajarish hamda charchoq sharoitida harakat faoliyatining zarur darajasini saqlab qolish qobiliyatidir. Uzoq masofaga yuguruvchilarda chidamlilikni rivojlantirish umumiy va maxsus tayyorgarlikning o‘zaro uyg‘unligiga asoslanadi. Umumiy chidamlilik organizmning uzoq muddatli jismoniy yuklamalarga moslashishini ta’minlasa, maxsus chidamlilik muayyan masofaga xos tezlik va yugurish texnikasini charchoq sharoitida ham saqlashga yordam beradi.

M.J. Abdullayev, M.S. Olimov va N.T. To‘xtaboyevning Yengil atletika va uni o‘qitish metodikasi darsligida yugurish texnikasi, yengil atletika mashqlarini o‘rgatish va mashg‘ulotlarni tashkil etish masalalari yoritilgan [1]. Mazkur yo‘nalishdagi tayyorgarlikni takomillashtirishda nazariy bilimlarni mashg‘ulot amaliyoti bilan uyg‘unlashtirish muhim hisoblanadi.

Xalqaro tadqiqotlarda yuqori malakali uzoq masofaga yuguruvchilarning tayyorgarligida past intensivlikdagi yugurish, maxsus temp mashqlari va interval mashg‘ulotlarining maqsadli uyg‘unlashtirilishi muhimligi ko‘rsatilgan [3; 4]. Biroq yuqori natijali sportchilar uchun qo‘llaniladigan katta hajmdagi yuklamalarni barcha sportchilarga bir xil tatbiq etish mumkin emas.

Mashg‘ulot usullari sportchining yoshi, tayyorgarlik bosqichi, salomatligi va musobaqa masofasiga muvofiq tanlanishi lozim.

Umumiy chidamlilik sportchining uzoq muddatli jismoniy faoliyatni organizmning funksional imkoniyatlariga mos darajada bajarish qobiliyatini ifodalaydi. U yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining faoliyati, mushaklarning kisloroddan foydalanish imkoniyati hamda harakat faoliyatining tejamkorligi bilan uzviy bog‘liq.

Umumiy chidamlilikni rivojlantirishda me’yorlangan uzluksiz yugurish, uzoq davom etadigan yengil jismoniy faoliyat va umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlari qo‘llaniladi. Bunday mashqlar sportchining yuklamaga moslashishiga, yugurish ritmini saqlashiga va keyingi maxsus mashg‘ulotlarga tayyorlanishiga yordam beradi.

Maxsus chidamlilik esa sportchining tanlangan masofaga xos tezlik va harakat samaradorligini muayyan vaqt davomida saqlab turish qobiliyatidir. Uni rivojlantirishda masofaga mos temp yugurish, interval mashqlari, nazorat yugurishlari va musobaqa sharoitiga yaqinlashtirilgan topshiriqlardan foydalaniladi.

Umumiy va maxsus chidamlilik bir-birini to‘ldiruvchi tayyorgarlik yo‘nalishlaridir. Yetarli umumiy chidamlilik bazasi shakllanmagan holatda yuqori intensivlikdagi maxsus yuklamalarni haddan tashqari ko‘paytirish sportchining tez charchashiga va tiklanish jarayonining qiyinlashishiga olib kelishi mumkin. Shu sababli mashg‘ulot rejasida chidamlilikning ikkala turiga ham sportchining tayyorgarlik darajasiga mos o‘rin ajratilishi lozim.

Chidamlilikni rivojlantirish samaradorligi faqat yugurilgan masofa bilan emas, balki yuklamaning intensivligi, mashqlarni bajarish sifati, yugurish texnikasi, tiklanish holati va sportchining individual reaksiyasi bilan ham belgilanadi.

Umumiy chidamlilikni rivojlantirishning asosiy vositasi — uzluksiz, nazorat qilinadigan yugurish mashqlaridir. Bunda sportchi belgilangan vaqt yoki masofa davomida o‘ziga mos sur’atda yuguradi. Mashg‘ulotning asosiy maqsadi yuqori tezlikni namoyish etish emas, balki uzoq davom etadigan jismoniy faoliyatni barqaror va tejamkor bajarishga moslashishdir.

Uzluksiz yugurish usuli. Ushbu usulda sportchi dam olish uchun to‘xtamasdan, me’yorlangan tezlikda yuguradi. Mashq hajmi sportchining tayyorgarlik darajasiga qarab belgilanadi. Boshlang‘ich va bazaviy tayyorgarlikda yuklamani keskin oshirmasdan, muntazamlikni ta’minlash muhim.

O‘zgaruvchan yugurish usuli. Yugurish davomida tezlik nazoratli ravishda o‘zgartiriladi. Bunday mashqlar sportchiga turli sur’atlarda harakatlanish va tezlikni boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirishga yordam beradi.

Fartlek usuli. Ushbu usulda yugurish tezligi va davomiyligi mashg‘ulot vazifasiga qarab o‘zgartiriladi. Masalan, sportchi yengil yugurish oralig‘ida qisqa tezlanishlar yoki biroz jadallashgan qismlarni bajarishi mumkin. Bunda tezlanishlar sportchining tayyorgarligiga mos bo‘lishi kerak.

Umumiy chidamlilikni rivojlantirishda yugurish bilan bir qatorda yengil umumiy kuch mashqlari, gavda barqarorligini mustahkamlash va harakat koordinatsiyasini rivojlantirish vositalaridan foydalanish ham maqsadga muvofiq. Mazkur mashqlar yugurish texnikasini saqlash va umumiy jismoniy tayyorgarlikni takomillashtirishga yordam beradi.

Maxsus chidamlilikni rivojlantirishda mashg‘ulot vositalari yuguruvchining ixtisoslashgan masofasi va musobaqa maqsadlariga muvofiq tanlanadi. Ushbu bosqichda sportchi ma’lum tezlikni saqlash, yugurish texnikasini charchoq sharoitida ham nazorat qilish va kuchni masofa bo‘ylab oqilona taqsimlashni o‘rganadi.

Temp yugurish. Sportchi ma’lum vaqt yoki masofani rejalashtirilgan, boshqariladigan sur’atda bosib o‘tadi. Ushbu mashq tezlikni nazorat qilish, ritmni saqlash va musobaqaga xos yuklamani his etishni rivojlantirishga qaratiladi.

Interval usuli. Belgilangan masofa yoki vaqt oralig‘idagi yugurishlar dam olish yoki yengil yugurish davrlari bilan almashadi. Mashqlar intensivligi, takrorlashlar soni va dam olish oralig‘i sportchining tayyorgarlik darajasi va mashg‘ulot vazifasiga qarab belgilanadi.

Musobaqa tezligiga yaqin mashqlar. Sportchi tanlangan masofaga mos tezlikda qisqa yoki o‘rta uzunlikdagi yugurish qismlarini bajaradi. Bunday mashqlar yuqori intensivlik talab qilishi sababli tegishli tayyorgarlik darajasida va murabbiy nazoratida qo‘llanilishi kerak.

Maxsus chidamlilikni takomillashtirishda texnik barqarorlik ham katta ahamiyatga ega. Charchoq ortib borganda gavda holati, qo‘l harakatlari va qadam ritmida ortiqcha o‘zgarishlar paydo bo‘lishi mumkin. Shu bois mashg‘ulot davomida sportchining yugurish texnikasi muntazam kuzatilib, zarur hollarda yuklama kamaytiriladi yoki dam olish vaqti uzaytiriladi.

Campos va hammualliflarning tizimli sharhida o‘rta va uzoq masofaga yuguruvchilarda mashg‘ulot intensivligini taqsimlash, past intensivlikdagi yugurish hajmi hamda yuqori intensivlikdagi mashg‘ulotlarning o‘zaro nisbati tahlil qilingan [3]. Natijalar chidamlilik mashg‘ulotlarida faqat yuqori tezlikka e’tibor qaratish emas, balki turli intensivlikdagi yuklamalarni tizimli tashkil etish muhimligini ko‘rsatadi.

Chidamlilik mashg‘ulotlarining samaradorligi yuklamaning hajmi, intensivligi, takrorlanishi va tiklanish oralig‘ini to‘g‘ri belgilashga bog‘liq. Shu sababli rejalashtirishda sportchining individual imkoniyatlari va tayyorgarlik bosqichi hisobga olinishi lozim.

1-jadval.

Umumiy va maxsus chidamlilikni rivojlantirish vositalari

Chidamlilik turi	**Mashg‘ulot vositasi**	**Asosiy vazifasi**
Umumiy chidamlilik	Uzluksiz, past intensivlikdagi yugurish	Aerob bazani va uzoq davom etadigan faoliyatga moslashishni rivojlantirish
Umumiy chidamlilik	Uzoqroq davom etadigan me’yorlangan yugurish	Barqaror sur’atni saqlash va umumiy yuklamaga moslashish
Umumiy chidamlilik	Fartlek va o‘zgaruvchan sur’atdagi yugurish	Turli tezliklarga moslashish va sur’atni boshqarish
Maxsus chidamlilik	Temp yugurish	Belgilangan sur’atni ma’lum vaqt yoki masofada saqlash
Maxsus chidamlilik	Interval yugurish	Tezlikni nazorat qilish va masofaga xos yuklamaga moslashish
Maxsus chidamlilik	Musobaqa tezligiga yaqin yugurish qismlari	Musobaqa sharoitiga xos ritm va texnik barqarorlikni takomillashtirish

Jadvalda keltirilgan vositalar namunaviy xarakterga ega. Ularni tanlashda sportchining yoshi, salomatligi, sport malakasi, ixtisoslashgan masofasi va oldingi yuklamalarga javobi hisobga olinishi kerak.

T. Haugen va hammualliflarining yuqori malakali uzoq masofaga yuguruvchilar tayyorgarligiga oid ilmiy sharhida yillik mashg‘ulot hajmining katta qismi past intensivlikdagi yugurishga to‘g‘ri kelishi, maxsus va musobaqa tezligidagi mashqlarning esa tayyorgarlik davriga qarab o‘zgarishi ko‘rsatilgan [4]. Ushbu ma’lumotlar yuqori malakali sportchilarga tegishli bo‘lib, ularning yuklama me’yorlarini boshlang‘ich tayyorgarlikdagi yuguruvchilarga bevosita ko‘chirish mumkin emas.

2-jadval.

Chidamlilikni rivojlantirishning namunaviy bosqichlari

Bosqich	**Ustuvor vazifa**	**Metodik yondashuv**
Bazaviy tayyorgarlik	Umumiy chidamlilikni rivojlantirish	Muntazam, me’yorlangan uzluksiz yugurish va umumiy jismoniy

		mashqlar
Tayanch tayyorgarlikni mustahkamlash	Yugurish hajmiga moslashish va texnikani barqarorlashtirish	Yuklamani asta-sekin oshirish, fartlek va nazoratli temp mashqlarini kiritish
Maxsus tayyorgarlik	Masofaga xos chidamlilikni rivojlantirish	Temp yugurish, individual tanlangan interval mashqlari va maxsus yugurish qismlari
Musobaqa oldi va musobaqa davri	Musobaqa tezligiga moslashish va tayyorgarlik holatini saqlash	Musobaqa maqsadiga mos yugurish, yuklama hajmini boshqarish va tiklanish
O‘tish va tiklanish davri	Charchoqni kamaytirish va keyingi tayyorgarlikka zamin yaratish	Yengil jismoniy faollik, tiklanish va mashg‘ulot natijalarini tahlil qilish

Bosqichlar orasidagi o‘tish qat’iy kalendar muddatiga emas, sportchining tayyorgarlik ko‘rsatkichlari va tiklanish holatiga bog‘liq bo‘lishi kerak. Har bir bosqichda yuklamani keskin emas, izchil o‘zgartirish tavsiya etiladi.

Umumiy va maxsus chidamlilikni rivojlantirish metodikasini takomillashtirishda nazorat va teskari aloqaning ahamiyati katta. Mashg‘ulot jarayonida faqat yugurilgan masofani qayd etish emas, balki tezlik, subyektiv charchoq, mashqni bajarish sifati va tiklanish holatini ham kuzatish maqsadga muvofiq.

Sport natijalarini nazorat qilish uchun quyidagi ko‘rsatkichlardan foydalanish mumkin:

- standart masofani bosib o‘tish vaqti;
- yugurish sur’atining barqarorligi;
- belgilangan tempni saqlash qobiliyati;
- yugurish texnikasining charchoq sharoitida barqarorligi;
- mashg‘ulotdan keyingi tiklanish va subyektiv holat.

Mazkur ko‘rsatkichlarni muntazam taqqoslash sportchining rivojlanish dinamikasini aniqlash va mashg‘ulot rejasiga tegishli tuzatishlar kiritishga yordam beradi. Agar sportchi odatdagi yuklamada me’yordan ortiq charchash, uzoq davom etadigan holsizlik yoki og‘riqni his qilsa, yuklama qayta ko‘rib chiqilishi va zarur hollarda mutaxassis maslahati olinishi lozim.

A. Shadiyevning yengil atletika va uni o‘qitish metodikasiga oid o‘quv qo‘llanmasida yengil atletika mashqlarini tashkil etish va o‘rgatishning metodik masalalari yoritilgan [2]. Ushbu bilimlarni sportchining individual natijalari va funksional holatini hisobga olgan nazorat tizimi bilan uyg‘unlashtirish mashg‘ulotlarning samaradorligini oshirishga yordam beradi.

Metodikani takomillashtirishning asosiy yo‘nalishlari sifatida yuklamalarni individuallashtirish, umumiy va maxsus chidamlilik vositalarini bosqichma-bosqich uyg‘unlashtirish, yugurish texnikasini muntazam tahlil qilish hamda tiklanish jarayonini rejalashtirishni ko‘rsatish mumkin. Bu yondashuvlar sportchining tayyorgarligini barqaror rivojlantirish va ortiqcha yuklanish xavfini kamaytirishga xizmat qiladi.

Xulosa. Uzoq masofalarga yuguruvchi yengil atletikachilarda umumiy va maxsus chidamlilikni rivojlantirish sport mahoratini takomillashtirishning muhim shartlaridan biridir. Umumiy chidamlilikni shakllantirish organizmning uzoq davom etadigan jismoniy faoliyatga moslashishini ta’minlasa, maxsus chidamlilik tanlangan masofaga xos tezlik va yugurish texnikasini barqaror saqlashga yordam beradi.

Uzluksiz yugurish, fartlek, temp yugurish va interval usullarini maqsadli uyg‘unlashtirish chidamlilik tayyorgarligini turli yo‘nalishlarda rivojlantirish imkonini beradi. Biroq mashg‘ulot vositalarini tanlash sportchining tayyorgarlik darajasi, yoshi, ixtisoslashgan masofasi va tiklanish imkoniyatlariga muvofiq amalga oshirilishi zarur.

Mashg‘ulot yuklamalarini bosqichma-bosqich rejalashtirish, yugurish texnikasi va sport natijalarini muntazam nazorat qilish hamda tiklanish jarayoniga e’tibor qaratish metodikaning muhim tarkibiy qismlari hisoblanadi. Yuqori malakali sportchilarning tajribasi metodik yo‘nalish sifatida o‘rganilishi mumkin, biroq ularning mashg‘ulot hajmlari va intensivlik me’yorlari boshqa tayyorgarlik darajasidagi sportchilarga to‘g‘ridan-to‘g‘ri tatbiq etilmasligi kerak.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Abdullayev M.J., Olimov M.S., To‘xtaboyev N.T. Yengil atletika va uni o‘qitish metodikasi. Darslik. — Toshkent: Barkamol fayz media, 2017. — 628 b.
2. Shadiyev A.Yo. Yengil atletika va uni o‘qitish metodikasi. O‘quv qo‘llanma. — Toshkent: Ishonchli hamkor, 2021. — 240 b.
3. Campos Y., Casado A., Vieira J.G.V. et al. Training-intensity Distribution on Middle- and Long-distance Runners: A Systematic Review // International Journal of Sports Medicine. — 2022. — Vol. 43, No. 4. — P. 305–316. — DOI: https://doi.org/10.1055/a-1559-3623
4. Haugen T., Sandbakk Ø., Seiler S., Tønnessen E. The Training Characteristics of World-Class Distance Runners: An Integration of Scientific Literature and Results-Proven Practice // Sports Medicine – Open. — 2022. — Vol. 8. — Article 46. — DOI: https://doi.org/10.1186/s40798-022-00438-7
5. Kenneally M., Casado A., Santos-Concejero J. The Effect of Periodization and Training Intensity Distribution on Middle- and Long-Distance Running Performance: A Systematic Review // International Journal of Sports Physiology and Performance. — 2018. — Vol. 13, No. 9. — P. 1114–1121. — DOI: https://doi.org/10.1123/ijspp.2017-0327