UZOQ MASOFAGA YUGURUVCHILARNI TAYYORLASHNING TURLI BOSQICHLARIDA SPORT MAHORATINI TAKOMILLASHTIRISHNING ILMIY-METODIK ASOSLARI

Yo‘ldoshova Gulsanam Tuxtamurod qizi
Chirchiq davlat pedagogika universiteti
Jismoniy madaniyat fakulteti 25/9-guruh talabasi

Annotatsiya. *Maqolada uzoq masofaga yuguruvchilarni tayyorlashning turli bosqichlarida sport mahoratini takomillashtirishning ilmiy-metodik asoslari yoritilgan. Sportchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi, aerob imkoniyatlari, yugurish texnikasi, mashg‘ulot yuklamalarini rejalashtirish hamda tiklanish jarayonlarini tashkil etish masalalari tahlil qilingan.*

Kalit so‘zlar: *uzoq masofaga yugurish, sport mahorati, ko‘p yillik tayyorgarlik, aerob chidamlilik, yugurish texnikasi, mashg‘ulot yuklamasi, davrlashtirish, sport natijasi, tiklanish.*

Аннотация. *В статье рассматриваются научно-методические основы совершенствования спортивного мастерства бегунов на длинные дистанции на различных этапах подготовки. Анализируются общая и специальная физическая подготовленность спортсменов, аэробные возможности, техника бега, планирование тренировочных нагрузок и организация восстановительных процессов.*

Ключевые слова: *бег на длинные дистанции, спортивное мастерство, многолетняя подготовка, аэробная выносливость, техника бега, тренировочная нагрузка, периодизация, спортивный результат, восстановление.*

Abstract. *This article examines the scientific and methodological foundations of improving the sporting performance of long-distance runners at different stages of training. It analyzes general and specific physical preparation, aerobic capacity, running technique, training-load planning, and recovery management.*

Keywords: *long-distance running, athletic performance, long-term athlete development, aerobic endurance, running technique, training load, periodization, performance monitoring, recovery.*

Kirish. Yengil atletika sportida uzoq masofalarga yugurish sportchilardan yuqori darajadagi chidamlilik, harakat tejamkorligi, funksional imkoniyatlar, ruhiy barqarorlik va musobaqa taktikasini talab qiladigan yo‘nalishlardan biridir. Ushbu sport turida natijaga erishish sportchining jismoniy tayyorgarligi bilan bir qatorda, mashg‘ulot jarayonining ilmiy asosda rejalashtirilishi, yuklamalarning izchil oshirilishi va tiklanish jarayonining to‘g‘ri tashkil etilishiga ham bog‘liq.

Uzoq masofaga yuguruvchilarni tayyorlashda 5000 va 10 000 metrga yugurish, kross hamda marafon kabi yo‘nalishlarning o‘ziga xos talablarini hisobga olish lozim. Turli masofalarda musobaqalashuvchi sportchilarning tayyorgarlik hajmi, tezlik talablari, musobaqa taktikasi va yuklamalar taqsimoti bir-biridan farq qiladi. Shu bois barcha sportchilar uchun bir xil mashg‘ulot modelidan foydalanish o‘rniga, ularning ixtisoslashuvi va individual imkoniyatlariga mos yondashuvni qo‘llash maqsadga muvofiq [4; 5].

Zamonaviy sport amaliyotida uzoq masofaga yuguruvchilarning sport mahoratini rivojlantirish aerob quvvat, laktat chegarasi, yugurish iqtisodiyligi va charchoqqa qarshilik ko‘rsatish qobiliyati kabi omillar bilan bog‘liq holda o‘rganiladi. Ushbu ko‘rsatkichlarni izchil rivojlantirish uchun tayyorgarlik bosqichlari o‘rtasida uzviylikni ta’minlash va mashg‘ulot yuklamalarini sportchining funksional holatiga moslashtirish zarur.

M.J. Abdullayev, M.S. Olimov va N.T. To‘xtaboyevning yengil atletika nazariyasi va uni o‘qitish metodikasiga bag‘ishlangan darsligi yugurish texnikasi, yengil atletika mashqlarini

o‘rgatish hamda sport tayyorgarligini tashkil etish masalalarini o‘rganishda muhim manba hisoblanadi [1].

Uzoq masofaga yugurish bo‘yicha yuqori natijalarga erishish ko‘plab fiziologik, biomekanik va psixologik omillarning o‘zaro ta’siri bilan belgilanadi. Ular orasida aerob imkoniyatlar, yugurish iqtisodiyligi, maxsus chidamlilik, texnik tayyorgarlik va musobaqa taktikasini alohida ko‘rsatish mumkin.

Aerob imkoniyatlar sportchining uzoq davom etadigan jismoniy faoliyat davomida energiya ta’minotini samarali amalga oshirish qobiliyatini ifodalaydi. Ularni rivojlantirishda me’yorlangan, asosan past va o‘rtacha intensivlikdagi yugurish mashqlari muhim o‘rin tutadi.

Yugurish iqtisodiyligi belgilangan tezlikda yugurish uchun sarflanadigan energiya miqdori bilan bog‘liq. To‘g‘ri tana holati, qadamlarning muvofiqligi, ortiqcha mushak zo‘riqishini kamaytirish va harakat ritmini saqlash yugurish texnikasini takomillashtirishning muhim jihatlaridir.

Maxsus chidamlilik sportchining musobaqa masofasiga xos tezlikni uzoq vaqt davomida saqlab turish imkoniyatini anglatadi. Ushbu sifatni rivojlantirishda uzluksiz yugurish, nazoratli tempdagi mashqlar va interval usulidan maqsadli foydalaniladi.

Ruhiy barqarorlik va taktik tayyorgarlik masofa davomida kuchni to‘g‘ri taqsimlash, musobaqa sur’atini nazorat qilish, noqulay sharoitlarda qaror qabul qilish va finish bosqichida mavjud imkoniyatlardan samarali foydalanishga yordam beradi.

T. Haugen va hammualliflarning yuqori malakali uzoq masofaga yuguruvchilar tayyorgarligiga bag‘ishlangan ilmiy sharhida sport natijalariga aerob ko‘rsatkichlar, yugurish iqtisodiyligi va charchoqqa qarshilik ko‘rsatish qobiliyati birgalikda ta’sir qilishi ta’kidlangan [5]. Shu sababli sport mahoratini faqat yugurish hajmini oshirish orqali takomillashtirish yetarli emas; mashg‘ulotlarning mazmuni va sifati ham muntazam nazorat qilinishi zarur.

Uzoq masofaga yuguruvchilarni ko‘p yillik tayyorlash jarayoni sportchining rivojlanish darajasi, jismoniy imkoniyatlari va musobaqa maqsadlariga muvofiq bosqichma-bosqich tashkil etiladi. Amaliyotda bu jarayonni boshlang‘ich tayyorgarlik, dastlabki bazaviy tayyorgarlik, ixtisoslashgan tayyorgarlik va yuqori sport mahorati bosqichlari sifatida shartli ravishda tizimlashtirish mumkin. Ushbu tasnif metodik model bo‘lib, tayyorgarlik bosqichlarining aniq davomiyligi sportchi va sport tashkilotining amaldagi dasturiga qarab belgilanadi.

1-jadval.

Uzoq masofaga yuguruvchilarni tayyorlash bosqichlarining asosiy vazifalari

Tayyorgarlik bosqichi	Asosiy vazifalar	Yetakchi mashg‘ulot vositalari
Boshlang‘ich tayyorgarlik	Umumiy jismoniy rivojlanish, yugurish ko‘nikmalari va sportga qiziqishni shakllantirish	Harakatli o‘yinlar, yengil yugurish, umumrivojlantiruvchi mashqlar, yugurish texnikasining sodda elementlari
Dastlabki bazaviy tayyorgarlik	Aerob chidamlilikni rivojlantirish, yugurish texnikasini mustahkamlash va mashg‘ulotlarga muntazamlikni singdirish	Me’yorlangan uzluksiz yugurish, umumiy kuch mashqlari, koordinatsion mashqlar, qisqa tezlanishlar
Ixtisoslashgan tayyorgarlik	Maxsus chidamlilik, yugurish iqtisodiyligi va masofaga xos tezlikni rivojlantirish	Temp yugurish, nazoratli intervallar, tepalikka yugurish, musobaqa masofasiga mos mashqlar
Yuqori sport mahorati	Individual imkoniyatlarni to‘liqroq namoyon etish, musobaqa natijasini takomillashtirish va yuklamalarni aniq boshqarish	Individual davrlashtirish, maxsus interval mashqlari, musobaqa tezligidagi yugurish, tiklanish va natijalarni monitoring qilish

Boshlang‘ich bosqichda asosiy e’tibor sportchining har tomonlama jismoniy rivojlanishi, yugurish texnikasining sodda elementlarini o‘zlashtirishi va muntazam jismoniy faollikka moslashishiga qaratiladi. Ushbu davrda yuqori hajmdagi yoki haddan tashqari intensiv maxsus yuklamalardan foydalanish o‘rniga mashg‘ulotlarni qiziqarli, xilma-xil va xavfsiz tashkil etish lozim.

Bazaviy tayyorgarlik bosqichida chidamlilikni izchil rivojlantirish, yugurish texnikasini mustahkamlash va umumiy kuch tayyorgarligini oshirishga e’tibor kuchaytiriladi. Mashg‘ulotlar hajmi sportchining tayyorgarligi va tiklanish imkoniyatlariga muvofiq asta-sekin o‘zgartiriladi.

Ixtisoslashgan tayyorgarlik bosqichida tanlangan masofaga mos maxsus mashqlar ulushi oshiriladi. Sportchi belgilangan tempni saqlash, tezlikni boshqarish, yugurish texnikasini charchoq sharoitida ham imkon qadar barqaror bajarish va musobaqa taktikasini shakllantirish ustida ishlaydi.

Yuqori sport mahorati bosqichida individual mashg‘ulot modeli, musobaqalar taqvimi, funksional ko‘rsatkichlar va tiklanish dinamikasi asosida tayyorgarlik boshqariladi. Yuqori malakali sportchilarning tajribasini yosh yuguruvchilarga bevosita ko‘chirish mumkin emas; mashg‘ulot mazmuni sportchining tayyorgarlik darajasiga moslashtirilishi shart.

Sport mahoratini takomillashtirishning muhim shartlaridan biri mashg‘ulot yuklamalarini maqsadga muvofiq rejalashtirishdir. Yuklama hajmi, intensivligi, takrorlanish soni, mashg‘ulotlar oralig‘idagi dam olish va tiklanish muddati o‘zaro uyg‘unlikda belgilanadi.

Mashg‘ulot jarayonida tayyorgarlik davri, musobaqa oldi davri, musobaqa davri va o‘tish davrini ajratish mumkin. Tayyorgarlik davrida aerob bazani rivojlantirish va umumiy jismoniy tayyorgarlikka e’tibor berilsa, musobaqa oldidan masofaga xos tezlik va maxsus chidamlilik mashqlarining ulushi moslashtiriladi. Musobaqa davrida shakllangan tayyorgarlik holatini saqlash, yuklamalar va startlar ketma-ketligini boshqarish muhim bo‘ladi. O‘tish davrida esa faol tiklanish va ortiqcha charchoqni kamaytirish ko‘zda tutiladi.

Mashg‘ulot vositalarini tanlashda quyidagi yondashuvlar muhim:

• **Uzluksiz yugurish usuli** aerob chidamlilikni rivojlantirish va muntazam yuklamaga moslashish uchun qo‘llaniladi.

• **Temp yugurish usuli** ma’lum tezlikni uzoqroq vaqt davomida boshqarish va musobaqa sur’atiga tayyorlanishga xizmat qiladi.

• **Interval usuli** belgilangan masofalar yoki vaqt oralig‘ida yugurish va faol yoki passiv dam olish davrlarini almashtirish orqali maxsus chidamlilikni rivojlantirishga qaratiladi.

• **Tepalikka yugurish va kuch mashqlari** harakat samaradorligi, oyoq mushaklari kuchi va yugurish texnikasining barqarorligini yaxshilashga yordam beradi.

• **Tiklanish mashg‘ulotlari** yuklamalar orasida organizmning tiklanishini qo‘llab-quvvatlaydi va ortiqcha charchoq to‘planishining oldini olishga ko‘maklashadi.

Arturo Casado va hammualliflarning 2022-yilda chop etilgan tizimli sharhida yuqori malakali o‘rta va uzoq masofaga yuguruvchilar tayyorgarligida mashg‘ulot intensivligini taqsimlash, temp yugurish hamda interval mashqlarining o‘zaro uyg‘unligi tahlil qilingan [4]. Ushbu natijalar mashg‘ulotlar mazmunini sport ixtisoslashuvi va tayyorgarlik davriga muvofiq rejalashtirish muhimligini ko‘rsatadi.

Bunda yuqori intensivlikdagi mashqlar sonini asossiz ko‘paytirish maqsadga muvofiq emas. Intensiv mashg‘ulotlar orasida tiklanish uchun yetarli vaqt qoldirish va sportchining subyektiv holati, yugurish tezligi hamda charchoq belgilarini kuzatib borish kerak.

Mashg‘ulot jarayonining samaradorligini baholash uchun sportchining musobaqa natijalarini qayd etishning o‘zi yetarli emas. Jismoniy tayyorgarlik, yugurish texnikasi, funksional holat va tiklanish ko‘rsatkichlarini birgalikda tahlil qilish zarur.

Nazorat jarayonida belgilangan masofani bosib o‘tish vaqti, yugurish sur’atining barqarorligi, belgilangan tempga rioya qilish, subyektiv charchoq darajasi va mashg‘ulotdan keyingi tiklanish belgilari hisobga olinishi mumkin. Zarur sharoitda malakali mutaxassislar nazorati ostida yurak

urish tezligi, laboratoriya yoki dala sharoitidagi funksional testlar va yugurish texnikasiga oid kuzatuvlardan foydalaniladi.

Individual yondashuv sportchining tayyorgarlik darajasi, yoshi, salomatligi, avvalgi yuklamalarga munosabati va musobaqa maqsadlarini hisobga oladi. Mashg‘ulot yuklamalari faqat reja bo‘yicha emas, balki sportchining joriy holatiga qarab ham tuzatilishi lozim.

Uzoq masofaga yuguruvchilarni tayyorlashda ovqatlanish, uyqu, suv balansini ta’minlash va tiklanish jarayonlarini rejalashtirish ham muhimdir. Yuklama hajmi va intensivligining keskin oshirilishi, og‘riq belgilariga e’tiborsizlik yoki yetarli dam olmaslik jarohatlanish va ortiqcha charchash xavfini oshirishi mumkin.

Shu sababli sport mahoratini takomillashtirish jarayonida murabbiy, sportchi va zarur hollarda sport tibbiyoti mutaxassisi o‘rtasidagi hamkorlikni ta’minlash maqsadga muvofiq.

Xulosa. Uzoq masofaga yuguruvchilarning sport mahoratini takomillashtirish ko‘p yillik, izchil va individual xususiyatlarga moslashtirilgan tayyorgarlik jarayonini talab qiladi. Sportchining rivojlanish bosqichlariga qarab umumiy jismoniy tayyorgarlik, aerob chidamlilik, maxsus chidamlilik, yugurish texnikasi va musobaqa taktikasiga ustuvor ahamiyat berilishi lozim.

Tayyorgarlik bosqichlari o‘rtasidagi uzviylik, mashg‘ulot yuklamalarining ilmiy asosda rejalashtirilishi, turli yugurish usullarining maqsadli uyg‘unlashtirilishi va tiklanish jarayonining nazorati sport mahoratini rivojlantirishning muhim shartlari hisoblanadi. Shu bilan birga, xalqaro yuqori malakali sportchilar tajribasidan foydalanishda ularning yuklamalarini tayyorgarligi yetarli bo‘lmagan sportchilarga bevosita tatbiq etmaslik kerak.

Umuman olganda, uzoq masofaga yuguruvchilarni tayyorlashda ilmiy-metodik yondashuvlardan foydalanish mashg‘ulotlar samaradorligini oshirish, sport natijalarini muntazam nazorat qilish va sportchining uzoq muddatli rivojlanishi uchun zarur sharoitlarni yaratishga xizmat qiladi. Kelgusida ushbu metodik yondashuvlarning samaradorligini aniqroq baholash uchun turli tayyorgarlik bosqichlaridagi yuguruvchilar ishtirokida pedagogik tajriba-sinov tadqiqotlarini o‘tkazish maqsadga muvofiq.

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. Odilov O.N. Yengil atletika va uni o‘qitish metodikasi. O‘quv qo‘llanma. — Toshkent: Renesains sari, 2024. — 182 b.
3. Shadiyev A. Yengil atletika va uni o‘qitish metodikasi. O‘quv qo‘llanma. — Toshkent: Ishonchli hamkor, 2023. — 240 b.
4. Casado A., González-Mohíno F., González-Ravé J.M., Foster C. Training Periodization, Methods, Intensity Distribution, and Volume in Highly Trained and Elite Distance Runners: A Systematic Review // International Journal of Sports Physiology and Performance. — 2022. — Vol. 17, No. 6. — P. 820–833. — DOI: https://doi.org/10.1123/ijspp.2021-0435
5. 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