

## YILLIK TAYYORGARLIK SIKLIDA O'RTA MASOFAGA YUGURUVCHILARNING MASHG'ULOT YUKLAMALARINING TUZILISHI

Abdullayeva Shoxida Xayitboyevna

Urganch RANCH texnologiya universiteti  
Pedagogika va aniq fanlar kafedrasini o'qituvchisi.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20401482>

**Annotatsiya.** Mazkur maqolada o'rta masofaga yuguruvchilarning yillik tayyorgarlik davridagi mashg'ulot yuklamalarining tuzilishi, ularni rejalashtirish va sport natijalarini oshirishdagi ahamiyati tahlil qilinadi. O'rta masofaga yugurish sportchilardan yuqori darajadagi tezlik, chidamlilik va funksional tayyorgarlikni talab qiladi. Shu sababli mashg'ulot jarayonlarini ilmiy asosda tashkil etish sportchilarning jismoniy va funksional imkoniyatlarini samarali rivojlantirishda muhim omil hisoblanadi. Maqolada tayyorgarlik davrining bosqichlari, yuklamalarning hajmi va intensivligi hamda ularni taqsimlash usullari yoritilgan.

**Kalit so'zlar:** o'rta masofaga yugurish, mashg'ulot yuklamasi, yillik tayyorgarlik, chidamlilik, tezlik, sport tayyorgarligi, yuklama intensivligi.

**Аннотация.** В данной статье анализируется структура тренировочных нагрузок бегунов на средние дистанции в течение годового тренировочного периода, их планирование и значение для улучшения спортивных результатов. Бег на средние дистанции требует от спортсменов высокого уровня скорости, выносливости и функциональной подготовки. Поэтому научная организация тренировочных процессов является важным фактором эффективного развития физических и функциональных возможностей спортсменов. В статье рассматриваются этапы тренировочного периода, объем и интенсивность нагрузок, а также методы их распределения.

**Ключевые слова:** бег на средние дистанции, тренировочная нагрузка, годовая подготовка, выносливость, скорость, спортивная подготовка, интенсивность нагрузки.

**Annotation.** This article analyzes the structure of training loads of middle-distance runners during the annual training period, their planning and their importance in improving sports results. Middle-distance running requires a high level of speed, endurance and functional training from athletes.

Therefore, the scientific organization of training processes is an important factor in the effective development of the physical and functional capabilities of athletes. The article covers the stages of the training period, the volume and intensity of the loads, and the methods of their distribution.

**Key words:** middle-distance running, training load, annual preparation, endurance, speed, sports training, load intensity.

Bugungi kunda yengil atletika dunyo sportining eng ommaviy va eng rivojlangan turlaridan biri hisoblanadi. Yengil atletika tarkibidagi o'rta masofaga yugurish turi sportchilardan katta jismoniy va funksional tayyorgarlikni talab qiladi. Ayniqsa, 800 metr va 1500 metr masofalarga yugurish davomida sportchi yuqori tezlikni saqlagan holda organizmning energiya imkoniyatlaridan samarali foydalanishi zarur bo'ladi. Shu sababli o'rta masofaga yuguruvchilarni tayyorlash murakkab pedagogik va fiziologik jarayon hisoblanadi.

Respublikamizda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga davlat siyosati darajasida katta e'tibor qaratilmoqda. Yoshlarni sog'lom va barkamol etib tarbiyalashda sportning o'rni beqiyosdir. Ayniqsa, yengil atletika sport turi yoshlarning chidamlilik, tezkorlik, iroda va intizom sifatlarini rivojlantirishda muhim ahamiyatga ega. O'rta masofaga yuguruvchilar tayyorgarligida mashg'ulot yuklamalarini to'g'ri rejalashtirish muhim o'rin tutadi. Mashg'ulot yuklamalari sportchining yoshi, jinsi, jismoniy tayyorgarligi va individual imkoniyatlariga mos ravishda belgilanadi.

Noto'g'ri rejalashtirilgan yuklamalar sport natijalarining pasayishi, ortiqcha charchoq, funksional buzilishlar va jarohatlarga sabab bo'lishi mumkin. Shu bois yillik tayyorgarlik jarayonida yuklamalarning tuzilishini ilmiy asosda tashkil etish dolzarb masalalardan biridir.

O'rta masofaga yugurishning fiziologik xususiyatlari:

O'rta masofaga yugurish aerob va anaerob energiya ta'minoti tizimlarining birgalikdagi faoliyatiga asoslanadi. Yugurish davomida organizm katta miqdorda kislorod iste'mol qiladi va yurak-qon tomir tizimi yuqori darajada faoliyat olib boradi. Shu sababli sportchilarda chidamlilik sifatini rivojlantirish asosiy vazifalardan biri hisoblanadi.

800 metr masofaga yugurishda anaerob energiya ta'minoti ko'proq ishtirok etsa, 1500 metr masofada aerob imkoniyatlarning ahamiyati ortadi. Sportchi mashg'ulotlar davomida yurak urish chastotasi, nafas olish hajmi va mushak faoliyatini nazorat qilish orqali yuqori natijalarga erishadi.

O'rta masofaga yuguruvchilarda quyidagi jismoniy sifatlar rivojlangan bo'lishi lozim:

- umumiy chidamlilik;
- maxsus chidamlilik;
- tezkorlik;
- tezlik-chidamlilik;
- kuch va kuch chidamliligi;
- koordinatsiya.

Mazkur sifatlarni rivojlantirish uchun mashg'ulotlar tizimli va bosqichma-bosqich tashkil etiladi.

Yillik tayyorgarlik davrining tuzilishi:

Sportchilar tayyorgarligi odatda yillik sikl asosida tashkil etiladi. Yillik tayyorgarlik jarayoni uch asosiy davrga bo'linadi:

1. tayyorlov davri;
2. musobaqa davri;
3. o'tish davri.

Har bir davrning o'z maqsadi va vazifalari mavjud bo'lib, mashg'ulot yuklamalari ham shunga mos ravishda rejalashtiriladi.

Tayyorlov davri

Tayyorlov davri yillik tayyorgarlikning eng uzun va muhim bosqichi hisoblanadi. Ushbu davrda sportchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi shakllantiriladi.

Tayyorlov davri ikki bosqichdan iborat bo'ladi:

- umumiy tayyorgarlik bosqichi;
- maxsus tayyorgarlik bosqichi.

Umumiy tayyorgarlik bosqichi:

Bu bosqichda sportchilarning umumiy jismoniy sifatleri rivojlantiriladi. Yugurish hajmi asta-sekin oshiriladi. Mashg'ulotlarda uzoq masofaga sekin yugurish, kross yugurishlari, umumrivojlantiruvchi mashqlar va kuch mashqlari keng qo'llaniladi.

Asosiy vazifalar:

- yurak-qon tomir tizimini mustahkamlash;
- nafas olish tizimini rivojlantirish;
- umumiy chidamlilikni oshirish;
- mushaklarni mustahkamlash.

Bu bosqichda yuklamaning hajmi katta bo'lsa-da, intensivligi past yoki o'rtacha darajada bo'ladi.

Maxsus tayyorgarlik bosqichi

Mazkur bosqichda sportchilar musobaqa faoliyatiga yaqinlashtirilgan mashqlarni bajaradilar.

Intervalli yugurishlar, temp yugurishlari va maxsus chidamlilik mashqlari asosiy o‘rin egallaydi.

Mashg‘ulotlarda quyidagilar qo‘llaniladi:

- 200–600 metrli intervalli yugurishlar;
- takroriy yugurish mashqlari;
- tezlik mashqlari;
- maxsus kuch mashqlari.

Bu bosqichda yuklama intensivligi oshib boradi.

Musobaqa davri

Musobaqa davrining asosiy maqsadi sportchini yuqori sport formasiga olib chiqishdan iborat.

Ushbu davrda mashg‘ulot hajmi kamaytiriladi, lekin intensivlik yuqori darajada saqlanadi.

Musobaqa davrida:

- tezlik-chidamlilik;
- maxsus chidamlilik;
- taktik tayyorgarlik;
- psixologik tayyorgarlik rivojlantiriladi.

Sportchilar musobaqa sharoitiga moslashtiriladi. Murabbiylar sportchining funksional holatini muntazam nazorat qilib boradilar.

Bu davrda ortiqcha yuklama berish mumkin emas, chunki bu sport formasining pasayishiga olib keladi. Mashg‘ulot va dam olishning optimal nisbatini saqlash muhim hisoblanadi.

O‘tish davri

O‘tish davri sportchilarning organizmini tiklash uchun xizmat qiladi. Bu davr odatda musobaqa mavsumi tugagandan keyin tashkil etiladi.

Asosiy vazifalar:

- jismoniy va ruhiy tiklanish;
- ortiqcha charchoqni bartaraf etish;
- keyingi mavsumga tayyorgarlik ko‘rish.

Bu davrda faol dam olish vositalaridan foydalaniladi:

- suzish;
- velosport;
- sport o‘yinlari;
- sayr va yengil yugurish mashqlari.

Yuklama hajmi va intensivligi sezilarli darajada kamaytiriladi.

Mashg‘ulot yuklamalarining tuzilishi

Mashg‘ulot yuklamasi sport tayyorgarligining asosiy tarkibiy qismi hisoblanadi. Yuklama quyidagi ko‘rsatkichlar orqali belgilanadi:

#### **Yuklama hajmi**

Yuklama hajmi bajarilgan ish miqdorini bildiradi. Masalan:

- yugurilgan kilometrlar soni;
- mashg‘ulot davomiyligi;
- mashqlar soni;
- takrorlar miqdori.

Hajmning oshirilishi sportchilarda umumiy chidamlilikni rivojlantiradi.

#### **Yuklama intensivligi**

Intensivlik mashqlarni bajarish tezligi va organizmga ta‘sir darajasini bildiradi. Masalan:

- yugurish tezligi;

- yurak urish chastotasi;
  - dam olish oralig'i.
- Yuqori intensivlikdagi mashqlar maxsus chidamlilik va tezlikni rivojlantiradi  
Mashg'ulotlarni rejalashtirish  
Sport tayyorgarligi quyidagi sikllar asosida tashkil etiladi:

#### **Mikrotsikl**

Mikrotsikl odatda 5–7 kunlik mashg'ulot jarayonini o'z ichiga oladi. Haftalik yuklamalar mikrotsikl orqali taqsimlanadi.

Mikrotsikl tarkibiga:

- og'ir mashg'ulotlar;
- tiklovchi mashg'ulotlar;
- nazorat mashg'ulotlari kiradi.

#### **Mezotsikl**

Bir necha mikrotsikllardan tashkil topgan tayyorgarlik bosqichi mezotsikl deyiladi. U odatda 3–6 haftani qamrab oladi.

#### **Makrotsikl**

Makrotsikl butun yillik tayyorgarlik tizimini tashkil etadi. Yillik rejalashtirish aynan makrotsikl asosida amalga oshiriladi.

Tiklanish jarayonlarining ahamiyati

Sportchilar tayyorgarligida tiklanish jarayonlari muhim ahamiyatga ega. Tiklanish yetarli bo'lmasa, sportchining ish qobiliyati pasayadi.

Tiklanish vositalari:

- uyqu;
- to'g'ri ovqatlanish;
- massaj;
- sauna;
- suv muolajalari;
- faol dam olish.

Zamonaviy sport amaliyotida sportchilarning funksional holatini monitoring qilish keng qo'llanilmoqda.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, o'rta masofaga yuguruvchilarning yillik tayyorgarlik davrida mashg'ulot yuklamalarini ilmiy asosda rejalashtirish sport natijalarini oshirishda muhim omil hisoblanadi. Mashg'ulot yuklamalarining hajmi va intensivligini to'g'ri taqsimlash sportchilarning jismoniy va funksional imkoniyatlarini rivojlantiradi.

Tayyorlov, musobaqa va o'tish davrlarining o'zaro uzviy bog'liqligi sport formasining barqarorligini ta'minlaydi. Individual yondashuv, zamonaviy metodlardan foydalanish va tiklanish jarayonlarini to'g'ri tashkil etish yuqori sport natijalariga erishishning asosiy shartlaridan biridir.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar**

1. Salomov R.S. Sport mashg'ulotlarining nazariyasi va uslubiyati.–Toshkent, 2015.
2. Matveyev L.P. Sport mashg'ulotlari nazariyasi. – Moskva, 2008.
3. Platonov V.N. Olimpiya sportida tayyorgarlik tizimi. – Kiyev, 2012.
4. Ozolin N.G. Yengil atletika nazariyasi va metodikasi. – Moskva, 2010.
5. Kerimov F.A. Sportchilarni tayyorlash metodikasi. – Toshkent, 2018.