



O'RTA MASOFAGA YUGURUVCHILARDA SPORT FORMASINI SHAKLLANTIRISH

Kutlimuratov Eldor Fayzullayevich

Osiyo Xalqaro Universiteti 1 kurs magistranti

Annotatsiya. Mazkur tezisda o'rta masofaga yuguruvchilarda sport formasini shakllantirishning nazariy va amaliy jihatlarini yoritilgan. Sport formasining mazmuni, uning shakllanish bosqichlari hamda yillik mashg'ulot jarayonini ilmiy asosda rejalashtirishning ahamiyati tahlil etilgan. O'rta masofaga yuguruvchilarning jismoniy, funksional va psixologik tayyorgarligi o'zaro bog'liq holda sport natijalariga ta'sir etuvchi muhim omil sifatida ko'rib chiqilgan. Shuningdek, yillik tayyorgarlik jarayonida yuklamalarni to'g'ri taqsimlash, mashg'ulot bosqichlarini samarali tashkil etish hamda sport formasini barqaror saqlash masalalari ilmiy adabiyotlar asosida tahlil qilingan. Tezisda sport formasini shakllantirishda individual yondashuv, zamonaviy metodik vositalar va mashg'ulot monitoringining o'rni asoslab berilgan.

Kalit so'zlar: o'rta masofaga yugurish, sport formasi, mashg'ulot jarayoni, yillik rejalashtirish, jismoniy tayyorgarlik, sport natijasi, chidamlilik, funksional tayyorgarlik.

Kirish.

Zamonaviy sport tizimida yuqori natijalarga erishish sportchining jismoniy, funksional va psixologik tayyorgarligini kompleks ravishda rivojlantirishni talab etadi. Ayniqsa, yengil atletikaning o'rta masofalarga yugurish turi sportchidan yuqori darajadagi chidamlilik, tezlik, kuch va taktik fikrlashni talab qiladigan murakkab sport yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Shu sababli o'rta masofaga yuguruvchilarning sport formasini shakllantirish va uni musobaqa davrida optimal darajada saqlab turish sport tayyorgarligining eng muhim vazifalaridan biri hisoblanadi.



Sport formasi sportchining ma'lum vaqt oralig'ida eng yuqori natija ko'rsatishga tayyorlik darajasini ifodalovchi ko'p qirrali holatdir. U jismoniy sifatlarning rivojlanganligi, funksional tizimlarning barqaror ishlashi, texnik-taktik mahorat va psixologik tayyorgarlikning uyg'unligi asosida shakllanadi. O'rta masofaga yugurishda sport formasini shakllantirish jarayoni uzoq muddatli va bosqichma-bosqich tashkil etilgan mashg'ulot tizimiga tayanadi [1].

Bugungi kunda sportchilar tayyorgarligini ilmiy asosda rejalashtirish, mashg'ulot yuklamalarini optimal taqsimlash va sport formasining rivojlanish dinamikasini nazorat qilish muhim ahamiyat kasb etmoqda. Chunki noto'g'ri rejalashtirilgan mashg'ulot jarayoni sport formasining pasayishiga, ortiqcha charchashga yoki sport natijalarining barqaror emasligiga olib kelishi mumkin. Shu bois o'rta masofaga yuguruvchilarda sport formasini shakllantirish jarayonini chuqur o'rganish va ilmiy asosda takomillashtirish dolzarb masalalardan biri hisoblanadi.

Mazkur tezisda o'rta masofaga yuguruvchilarda sport formasini shakllantirishning nazariy asoslari, mashg'ulot jarayonining tuzilishi hamda yillik tayyorgarlik tizimining sport natijalariga ta'siri ilmiy jihatdan yoritiladi [2].

Adabiyotlar tahlili

O'rta masofaga yuguruvchilarning sport formasini shakllantirish masalasi sport nazariyasi va metodikasida muhim ilmiy yo'nalishlardan biri hisoblanadi. Jahon sport amaliyotida sport formasini rivojlantirish jarayoni ko'p yillik tayyorgarlik tizimi, mashg'ulot yuklamalarining ilmiy asosda rejalashtirilishi hamda sportchining individual xususiyatlarini inobatga olish bilan uzviy bog'liq holda o'rganilgan.

Zamonaviy sport pedagogikasi va sport fiziologiyasi sohasidagi tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, o'rta masofaga yuguruvchilarda yuqori sport natijalariga erishish uchun jismoniy sifatlarning tezkorlik, chidamlilik, kuch va



koordinatsiya -kompleks tarzda rivojlantirilishi zarur. Matveyev, Platonov, Ozolin kabi olimlar sport tayyorgarligining yillik sikllar asosida rejalashtirilishi sport formasining barqaror shakllanishida muhim omil ekanligini ilmiy asoslab berganlar.

Xorijiy tajribada, xususan, Yevropa va Amerika sport maktablarida o'rta masofaga yuguruvchilarning yillik mashg'ulot tizimi makrosikl, mezosikl va mikrosikllar asosida tashkil etilishi sportchining funksional imkoniyatlarini bosqichma-bosqich oshirishga xizmat qilishi ta'kidlanadi. Shu bilan birga, sport formasining optimal davrda namoyon bo'lishi uchun musobaqa taqvimini va tiklanish jarayonlarini to'g'ri tashkil etish muhim ahamiyat kasb etadi [3].

Mahalliy olimlar tomonidan olib borilgan tadqiqotlarda ham yengil atletika bilan shug'ullanuvchi sportchilarning sport formasini shakllantirishda individual yondashuv, mashg'ulot yuklamalarining ilmiy asosda taqsimlanishi hamda pedagogik nazoratning muntazam olib borilishi zarurligi qayd etilgan.

Asosiy qism

O'rta masofaga yuguruvchilarda sport formasini shakllantirish jarayoni murakkab va ko'p omilli tizim bo'lib, u yillik mashg'ulot rejasining to'g'ri tuzilishi bilan bevosita bog'liqdir. Yillik mashg'ulot rejasi sportchining jismoniy, texnik va taktik tayyorgarligini bosqichma-bosqich rivojlantirishga qaratilgan bo'lib, u tayyorgarlik, musobaqa va tiklanish davrlaridan iborat bo'ladi.

Tayyorgarlik davrida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish asosiy vazifa hisoblanadi. Ushbu bosqichda yuguruvchilarning chidamliligi, tezkorligi va kuch sifatlari takomillashtiriladi. Musobaqa davrida esa sport formasining eng yuqori darajaga chiqishi ta'minlanib, texnik-taktik mahoratni mustahkamlash va musobaqalarda barqaror natijalar ko'rsatish maqsad qilinadi.



Sport formasini samarali shakllantirishda mashg'ulot yuklamalarini to'g'ri taqsimlash, tiklanish jarayonlarini tashkil etish, psixologik tayyorgarlikni kuchaytirish va pedagogik nazoratni amalga oshirish muhim omillar hisoblanadi. Ayniqsa, sportchining individual xususiyatlarini inobatga olish mashg'ulot samaradorligini oshirishga xizmat qiladi [4].

Sport formasini shakllantirishda pedagogik nazorat va monitoringning ahamiyati

O'rta masofaga yuguruvchilarda sport formasini samarali shakllantirish jarayonida pedagogik nazorat va monitoring tizimi muhim o'rin tutadi. Sport tayyorgarligi jarayonining har bir bosqichida sportchining jismoniy, funksional va psixologik holatini muntazam kuzatib borish mashg'ulotlarning ilmiy asosda tashkil etilishiga xizmat qiladi. Pedagogik nazorat orqali mashg'ulot yuklamalarining sportchi organizmiga ta'siri, ularning moslashuv darajasi hamda sport formasining shakllanish dinamikasi aniqlanadi.

Monitoring jarayonida yuguruvchilarning chidamlilik darajasi, yurak-qon tomir tizimi ko'rsatkichlari, tezkorlik va kuch sifatlari, shuningdek texnik-taktik tayyorgarlik darajasi muntazam tahlil qilinadi. Ushbu ma'lumotlar asosida murabbiy va mutaxassislar mashg'ulot jarayoniga zarur o'zgartirishlar kiritishi, individual yondashuvni kuchaytirishi hamda ortiqcha yuklamalarning oldini olishi mumkin.

Zamonaviy sport amaliyotida pedagogik nazorat faqatgina natijalarni qayd etish bilan cheklanmay, balki sportchining umumiy rivojlanish dinamikasini baholash, mashg'ulot samaradorligini oshirish va sport formasining optimal davrini aniqlashga qaratilgan kompleks tizim sifatida qaraladi. Shu bois o'rta masofaga yuguruvchilarning yillik mashg'ulot jarayonida pedagogik nazorat va monitoringni tizimli ravishda tashkil etish sport natijalarini barqaror oshirishning muhim shartlaridan biri hisoblanadi.



O'rta masofaga yuguruvchilarda sport formasini shakllantirishda psixologik tayyorgarlikning o'rni

O'rta masofaga yuguruvchilarda sport formasini shakllantirish jarayoni nafaqat jismoniy va funksional tayyorgarlik, balki psixologik tayyorgarlik darajasi bilan ham uzviy bog'liqdir. Zamonaviy sportda yuqori natijalarga erishish sportchining ruhiy barqarorligi, motivatsiyasi, irodaviy sifatlari hamda musobaqa sharoitiga moslashuvchanligi bilan belgilanadi. Shu sababli yillik mashg'ulotlar tizimida psixologik tayyorgarlik masalalariga alohida e'tibor qaratish zarur [5].

Psixologik tayyorgarlik sportchilarda o'ziga ishonch, maqsadga yo'naltirilganlik, stressga chidamlilik, diqqatni jamlash hamda musobaqa jarayonida o'zini boshqarish ko'nikmalarini shakllantirishga xizmat qiladi. Ayniqsa, o'rta masofaga yugurishda sportchining musobaqa davomida kuchni to'g'ri taqsimlashi, taktik qarorlarni tez qabul qilishi va yuqori tempni saqlab qolishi psixologik barqarorlikka bevosita bog'liqdir.

Mashg'ulotlar jarayonida psixologik tayyorgarlikni shakllantirish uchun motivatsion suhbatlar, vizualizatsiya usullari, autogen mashqlar hamda musobaqa sharoitiga yaqinlashtirilgan treninglardan foydalanish maqsadga muvofiqdir. Bunday yondashuv sportchilarning ruhiy tayyorgarligini mustahkamlash, ularning o'z imkoniyatlariga bo'lgan ishonchini oshirish hamda sport formasining optimal darajada shakllanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, o'rta masofaga yuguruvchilarda sport formasini shakllantirish murakkab va ko'p omilli jarayon bo'lib, u yillik mashg'ulotlarni ilmiy asosda rejalashtirish, pedagogik nazoratni samarali yo'lga qo'yish hamda sportchilarning jismoniy va psixologik tayyorgarligini uyg'un rivojlantirishni talab etadi. Yillik tayyorgarlik jarayonida yuklamalarni



to'g'ri taqsimlash, mashg'ulotlarning izchilligi va bosqichma-bosqichligi sport formasining barqaror shakllanishida muhim ahamiyat kasb etadi.

Zamonaviy sport amaliyoti shuni ko'rsatadiki, sport formasiga erishish faqatgina jismoniy tayyorgarlik darajasi bilan emas, balki sportchining ruhiy barqarorligi, motivatsiyasi va mashg'ulot jarayoniga bo'lgan ongli munosabati bilan ham belgilanadi. Shu bois mashg'ulot jarayonini kompleks yondashuv asosida tashkil etish, pedagogik nazorat va monitoringni muntazam olib borish hamda individual yondashuvni kuchaytirish sport natijalarini oshirishning muhim omillaridan biridir.

Mazkur yondashuvlar asosida tashkil etilgan mashg'ulotlar tizimi o'rta masofaga yuguruvchilarning sport formasini optimal darajada shakllantirish, musobaqa natijalarini barqaror oshirish hamda ularning sport mahoratini takomillashtirishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Platonov V.N. Sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: O'qituvchi, 2015.
2. Matveyev L.P. Sport tayyorgarligining umumiy nazariyasi. – Moskva: Fizkultura i sport, 2008.
3. Bompa T.O., Haff G. Periodization: Theory and Methodology of Training. – Champaign: Human Kinetics, 2019.
4. Ozolin N.G. Yengil atletika nazariyasi va metodikasi. – Moskva: Sport, 2010.
5. Verxoshanskiy Yu.V. Sport mashg'ulotlari asoslari. – Moskva: Sovetskiy sport, 2013.