

O'RTA MASOFAGA YUGURUVCHILARDA SPORT FORMASINI SHAKLLANTIRISHDA YILLIK MASHG'ULOT REJASINING O'RNI

Kutlimuratov Eldor Fayzullayevich

Osiyo Xalqaro Universiteti 1 kurs magistranti

Annotatsiya. Mazkur maqolada o'rta masofaga yuguruvchilarning sport formasini shakllantirish va uni musobaqa davrida barqaror saqlab turishda yillik mashg'ulot rejasining o'rni ilmiy-nazariy jihatdan tahlil etilgan. Sportchilarning yillik tayyorgarlik jarayoni bosqichlari, mashg'ulot yuklamalarining davriyligi, funksional va maxsus jismoniy tayyorgarlikni uyg'unlashtirish masalalari ilmiy adabiyotlar asosida qiyosiy o'rganilgan. Shuningdek, o'rta masofaga yugurish sport turida sport formasini optimallashtirishda zamonaviy murabbiylik yondashuvlari, periodizatsiya tamoyillari hamda xalqaro tajribalarning ahamiyati yoritilgan. Maqolada sport formasini shakllantirishda yillik mashg'ulotlarni ilmiy asosda rejalashtirish sport natijalarini oshirishning muhim omillaridan biri ekanligi asoslab berilgan. Tadqiqot natijalari murabbiylar va jismoniy tarbiya mutaxassislari uchun metodik tavsiyalar ishlab chiqishda muhim ilmiy manba bo'lib xizmat qiladi.

Kalit so'zlar: O'rta masofaga yugurish, sport formasi, yillik mashg'ulot rejasi, sport tayyorgarligi, periodizatsiya, maxsus jismoniy tayyorgarlik, musobaqa davri, funksional tayyorgarlik, sport natijasi, yillik sikl.

Kirish

Bugungi kunda yengil atletika sport turining jadal rivojlanishi sportchilar tayyorgarligini ilmiy asosda tashkil etish zaruratini yanada oshirmoqda. Ayniqsa, o'rta masofaga yugurish sport turida yuqori natijalarga erishish sportchilarning jismoniy, funksional, texnik va psixologik tayyorgarligini uyg'un holda shakllantirishni talab etadi. Zamonaviy sportda raqobatning kuchayishi, xalqaro musobaqalar sonining ortishi hamda sport natijalarining yil sayin yaxshilanib borayotgani murabbiylar va mutaxassislardan sportchilar tayyorgarligini ilmiy-metodik asosda rejalashtirishni taqozo etmoqda.

O'rta masofaga yugurish sport turida sport formasini shakllantirish va uni musobaqa davriga qadar optimal darajada yetkazish murakkab va ko'p bosqichli jarayon hisoblanadi. Sport formasi nafaqat jismoniy tayyorgarlik darajasi, balki sportchining funksional imkoniyatlari, chidamliligi, tezkorligi, texnik-taktik mahorati hamda psixologik barqarorligi bilan ham bevosita bog'liqdir. Shu sababli sport formasini shakllantirish jarayoni yillik mashg'ulot rejasini to'g'ri tuzish, yuklama va dam olish nisbatini ilmiy asosda belgilash, tayyorgarlik bosqichlarini izchil tashkil etish orqali amalga oshiriladi [1].

So'nggi yillarda sport tayyorgarligini rejalashtirishda periodizatsiya tamoyillariga asoslangan yillik mashg'ulot tizimi alohida ahamiyat kasb etmoqda. Yillik tayyorgarlik siklining tayyorgarlik, musobaqa va o'tish davrlariga ajratilishi sportchilarning funksional imkoniyatlarini bosqichma-bosqich rivojlantirish hamda sport formasini kerakli vaqtda yuqori darajaga olib chiqish imkonini beradi. Biroq amaliyot shuni ko'rsatadiki, ayrim hollarda mashg'ulot yuklamalarining noto'g'ri taqsimlanishi, tayyorgarlik bosqichlarining yetarlicha ilmiy asosda tashkil etilmasligi sportchilarning sport formasini barqaror saqlashga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda.

Adabiyotlar tahlili

O'rta masofaga yuguruvchilar tayyorgarligini ilmiy asosda tashkil etish masalasi sport pedagogikasi va sport nazariyasi sohasida keng o'rganilgan muammolardan biri hisoblanadi. Jahon sport amaliyotida sport formasini shakllantirish jarayoni ko'p yillik tayyorgarlik tizimi va yillik mashg'ulot rejalari asosida bosqichma-bosqich amalga oshirilishi ilmiy tadqiqotlarda alohida ta'kidlab o'tiladi.

Yevropa va Amerika sport olimlari tomonidan olib borilgan tadqiqotlarda o'rta masofaga yuguruvchilarning yillik tayyorgarligini rejalashtirishda periodizatsiya nazariyasining ahamiyati keng yoritilgan. Mashhur sport nazariyotchilaridan L.P. Matveyev sport tayyorgarligini rejalashtirishda yillik siklni tayyorgarlik, musobaqa va o'tish davrlariga ajratish sportchilarning sport formasini optimal darajada shakllantirishda muhim omil ekanligini ilmiy asoslab bergan. Uning fikricha, mashg'ulot yuklamalarini bosqichma-bosqich oshirib borish, tiklanish jarayonlarini to'g'ri tashkil etish hamda

musobaqa davriga moslashtirilgan maxsus tayyorgarlik sport natijalarining barqaror o'sishini ta'minlaydi [2].

G'arbiy Yevropa mamlakatlarida, xususan Germaniya va Buyuk Britaniyada o'rta masofaga yuguruvchilar tayyorgarligini rejalashtirishda funksional tayyorgarlik, aerob va anaerob imkoniyatlarni rivojlantirish, yugurish texnikasini takomillashtirish hamda psixologik barqarorlikni shakllantirishga alohida e'tibor qaratiladi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, sport formasini yuqori darajada shakllantirish uchun umumiy jismoniy tayyorgarlik va maxsus yugurish mashqlari o'rtasidagi muvozanatni saqlash zarur. Shuningdek, mashg'ulot jarayonida zamonaviy monitoring vositalari yurak urish tezligi, kislorod iste'moli (VO_2 max), laktat darajasi kabi ko'rsatkichlar orqali sportchilarning funksional holatini baholash keng qo'llanilmoqda.

Rossiya va Sharqiy Yevropa sport ilmiy maktabi vakillari tomonidan o'rta masofaga yuguruvchilar tayyorgarligi tizimi chuqur o'rganilgan. V.N. Platonov, Yu.V. Verxoshanskiy kabi olimlar sportchilarning uzoq muddatli tayyorgarligida yuklama va tiklanish jarayonlarining ilmiy asosda rejalashtirilishi sport formasining barqaror shakllanishiga xizmat qilishini ta'kidlaydilar. Ularning tadqiqotlarida yillik mashg'ulot rejasini tuzishda individual yondashuv, sportchining yoshi, jismoniy tayyorgarlik darajasi va musobaqa taqvimini asosiy mezon sifatida ko'rsatib o'tilgan.

Osiyo mamlakatlarida, xususan Yaponiya va Janubiy Koreyada o'rta masofaga yuguruvchilar tayyorgarligida yuqori texnologiyalardan foydalanish, biomexanik tahlil, videoanalitika hamda individual mashg'ulot dasturlarini ishlab chiqish keng qo'llanilmoqda. Ushbu tajribalar sportchilar yugurish texnikasini takomillashtirish, energiya sarfini optimallashtirish va musobaqa jarayonida maksimal natijaga erishishda muhim ahamiyat kasb etmoqda [3].

Umuman olganda, jahon tajribasi shuni ko'rsatadiki, o'rta masofaga yuguruvchilarda sport formasini shakllantirishda yillik mashg'ulot rejasini ilmiy asosda tuzish, mashg'ulot yuklamalarini bosqichma-bosqich oshirish, tiklanish jarayonlarini samarali tashkil etish hamda individual yondashuvni ta'minlash yuqori sport natijalariga erishishning muhim

omillaridan biri hisoblanadi. Zamonaviy sport ilmida ushbu yo‘nalishdagi ilmiy izlanishlar sportchilar tayyorgarligini yanada takomillashtirishga xizmat qilmoqda.

Shu nuqtai nazardan, o‘rta masofaga yuguruvchilarda sport formasini shakllantirishda yillik mashg‘ulot rejasining o‘rni, uning ilmiy-metodik asoslari va zamonaviy yondashuvlarini o‘rganish dolzarb ilmiy-amaliy muammolardan biri hisoblanadi. Mazkur maqolada o‘rta masofaga yuguruvchilarning yillik tayyorgarlik jarayonini samarali tashkil etish, sport formasini bosqichma-bosqich shakllantirish hamda uni musobaqa davrida optimal darajada saqlab turishning nazariy va metodik jihatlarini ilmiy adabiyotlar asosida tahlil etiladi [4].

Mamlakat / ilmiy maktab	Asosiy yondashuv	Sport formasini shakllantirish omillari	Xulosa
Rossiya sport maktabi	Periodizatsiya nazariyasi (Matveyev, Platonov)	Yillik sikl: tayyorgarlik, musobaqa, o‘tish davri	Bosqichli rejalash sport formasini barqaror shakllantiradi
Yevropa (Germaniya, Angliya)	Funksional tayyorgarlik monitoringi	VO ₂ max, laktat nazorati, texnika tahlili	Individual monitoring sport natijasini oshiradi
AQSh sport maktabi	Individual trening modeli	Kuch + chidamlilik + psixologik tayyorgarlik	Kompleks yondashuv samarali
Yaponiya, Koreya	Texnologik yondashuv	Videoanaliz, biomekanika, smart monitoring	Texnologiya sport formasini tez shakllantiradi

Zamonaviy umumiy tendensiya	Integrativ model	Jismoniy + texnik + psixologik + tiklanish	Kompleks yillik reja eng samarali
-----------------------------------	------------------	--	--------------------------------------

Sport formasi tushunchasi

Sport formasi – bu sportchining muayyan davrda jismoniy, texnik, taktik va psixologik tayyorgarlik darajasining eng yuqori ko‘rsatkichga erishgan holatini ifodalovchi kompleks holat hisoblanadi. Sport formasi sportchining mashg‘ulot va musobaqa faoliyatida maksimal natija ko‘rsatishga tayyorligini, uning funksional imkoniyatlari, harakat koordinatsiyasi, tezkorlik, chidamlilik hamda ruhiy barqarorligi uyg‘unlashgan darajasini namoyon etadi.

Ilmiy adabiyotlarda sport formasi sport tayyorgarligi jarayonining asosiy maqsadi sifatida talqin etiladi. Chunki har qanday sport turi bo‘yicha yuqori natijalarga erishish sportchining aynan sport formasining optimal darajada shakllanishi bilan chambarchas bog‘liqdir. Ayniqsa, o‘rta masofaga yuguruvchilarda sport formasi nafaqat jismoniy tayyorgarlik, balki texnik-taktik ko‘nikmalar, energetik imkoniyatlar va psixologik barqarorlikning uyg‘un rivojlanishi asosida shakllanadi [5].

Sport formasi tushunchasi ko‘p qirrali bo‘lib, u quyidagi asosiy komponentlarni o‘z ichiga oladi:

- jismoniy tayyorgarlik (tezlik, chidamlilik, kuch va chaqqonlik);
- texnik tayyorgarlik (yugurish texnikasi, qadam uzunligi va ritmi);
- taktik tayyorgarlik (masofani to‘g‘ri taqsimlash, raqib bilan kurash strategiyasi);
- psixologik tayyorgarlik (irodaviy sifatlar, motivatsiya, stressga bardoshlilik).

Mazkur komponentlarning o‘zaro uyg‘unligi sport formasining shakllanishida muhim omil bo‘lib xizmat qiladi. Agar ushbu tarkibiy qismlar tizimli ravishda rivojlantirilsa, sportchining musobaqa davridagi natijalari barqaror va yuqori bo‘ladi. Aksincha, mashg‘ulot jarayonida yuklamalarning noto‘g‘ri rejalashtirilishi yoki tiklanish

jarayonining yetarli darajada tashkil etilmasligi sport formasining pasayishiga olib kelishi mumkin.

Sport formasi dinamik jarayon bo‘lib, u yillik mashg‘ulot sikli davomida shakllanadi, rivojlanadi va ma’lum davrlarda yuqori cho‘qqiga chiqadi. Shu sababli sport formasini boshqarish murabbiy va sportchidan ilmiy asoslangan yondashuv, yuklama va tiklanish jarayonlarini to‘g‘ri rejalashtirishni talab etadi. Ayniqsa, o‘rta masofaga yuguruvchilarda sport formasini shakllantirishda yillik mashg‘ulot rejasining ilmiy asosda tuzilishi muhim ahamiyat kasb etadi [6].

Yillik mashg‘ulot rejalashtirish

Yillik mashg‘ulot rejalashtirish sportchilarning jismoniy va funksional imkoniyatlarini izchil rivojlantirish, sport formasini bosqichma-bosqich shakllantirish hamda muhim musobaqalar davrida eng yuqori natijaga erishishni ta’minlashga qaratilgan murakkab pedagogik va metodik jarayon hisoblanadi. Ayniqsa, o‘rta masofaga yuguruvchilarda yillik mashg‘ulotlarni ilmiy asosda rejalashtirish sport formasining barqaror shakllanishida muhim omil sifatida e’tirof etiladi.

Sport tayyorgarligi nazariyasida yillik mashg‘ulot jarayoni makrotsikl deb yuritilib, u bir necha asosiy davrlarga bo‘linadi: tayyorgarlik davri, musobaqa davri va o‘tish davri. Har bir davr o‘zining maqsadi, vazifalari, yuklama hajmi va intensivligi bilan farqlanadi. Tayyorgarlik davrida sportchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi rivojlantiriladi, musobaqa davrida esa sport formasi maksimal darajaga yetkaziladi va natijalar mustahkamlanadi. O‘tish davrida esa tiklanish jarayonlari tashkil etilib, keyingi mashg‘ulot sikliga tayyorgarlik ko‘riladi.

O‘rta masofaga yuguruvchilarda yillik mashg‘ulot rejalashtirish jarayonida aerob va anaerob imkoniyatlarni rivojlantirish, tezlik va chidamlilik sifatlarini uyg‘un holda takomillashtirish asosiy vazifalardan biri hisoblanadi. Mashg‘ulot yuklamalari hajmi va intensivligi bosqichma-bosqich oshirilib, sportchining funksional imkoniyatlariga mos ravishda individuallashtirilishi lozim. Shu bilan birga, tiklanish vositalari, dam olish rejimi va psixologik tayyorgarlik elementlari ham yillik rejalashtirish tarkibiga kiritilishi zarur [7].

Yillik mashgʻulot rejasini tuzishda quyidagi omillar inobatga olinadi: sportchining yoshi, tayyorgarlik darajasi, sport staji, musobaqalar taqvim, iqlim sharoiti va individual funksional imkoniyatlari. Mazkur omillar asosida yuklama va tiklanish jarayonlarini muvozanatli tashkil etish sport formasining optimal darajada shakllanishiga xizmat qiladi.

Shuningdek, yillik mashgʻulot rejalashtirish sportchining texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirish, psixologik barqarorligini mustahkamlash va musobaqalarga tayyorgarlik darajasini oshirishga qaratilgan kompleks yondashuvni talab etadi. Ilmiy asoslangan yillik mashgʻulot rejalari sportchilarni ortiqcha yuklamalardan himoya qiladi, jarohatlar xavfini kamaytiradi va yuqori sport natijalariga erishish uchun zarur shart-sharoitlarni yaratadi [8].

Oʻrta masofaga yuguruvchilarda yillik mashgʻulot rejalashtirish tizimi

Bosqich	Davriyligi	Asosiy maqsad	Mashgʻulot mazmuni	Kutilayotgan natija
Tayyorlov bosqichi	3–5 oy (kuz-qish)	Umumiy jismoniy tayyorgarlikni oshirish, funksional bazani yaratish	Umumiy chidamlilik mashqlari, kuch va tezkorlik mashqlari, texnika elementlarini takomillashtirish	Sportchining umumiy jismoniy bazasi mustahkamlanadi, organizm yuqori yuklamalarga tayyorlanadi
Maxsus tayyorlov bosqichi	2–3 oy	Maxsus chidamlilik va tezlikni rivojlantirish	Interval yugurishlar, temp yugurishlari, texnik-taktik mashqlar, maxsus kuch mashqlari	Sport formasining shakllanishi boshlanadi, maxsus sport sifati rivojlanadi

Musobaqa oldi bosqichi	1–2 oy	Sport formasini optimal darajaga keltirish	Nazorat yugurishlari, tezlik mashqlari, taktik tayyorgarlik, tiklanish mashqlari	Sportchi maksimal sport formasiga yaqinlashadi
Musobaqa bosqichi	2–3 oy	Yuqori natijaga erishish va sport formasini saqlash	Musobaqalarda ishtirok, yengil mashg‘ulotlar, tiklanish va psixologik tayyorgarlik	Sport formasining eng yuqori darajasi saqlanadi
O‘tish (tiklanish) bosqichi	1–1,5 oy	Organizmni tiklash va keyingi siklga tayyorlash	Yengil yugurishlar, o‘yinlar, umumiy rivojlantiruvchi mashqlar	Charchoq bartaraf etiladi, yangi mavsumga tayyorgarlik boshlanadi

O‘rta masofaga yuguruvchilarda sport formasini shakllantirish omillari

Omil turi	Mazmuni	Mashg‘ulot jarayonidagi roli	Sport formasiga ta’siri
Jismoniy tayyorgarlik	Chidamlilik, tezkorlik, kuch va moslashuvchanlikni rivojlantirish	Yillik mashg‘ulotlar davomida umumiy va maxsus jismoniy mashqlarni tizimli qo‘llash	Sportchining funksional imkoniyatlari oshadi, barqaror sport formasi shakllanadi

Texnik tayyorgarlik	Yugurish texnikasi, qadam uzunligi va chastotasini takomillashtirish	Maxsus texnik mashqlar, video tahlil va murabbiy nazorati	Energiya sarfi tejaladi, natijadorlik oshadi
Taktik tayyorgarlik	Masofa bo'yicha kuch taqsimoti, raqibga mos strategiya	Nazorat yugurishlari, musobaqa modellashtirish mashqlari	Musobaqada optimal harakat qilish va natijani yaxshilash imkonini beradi
Psixologik tayyorgarlik	Motivatsiya, iroda, stressga chidamlilik	Psixologik mashqlar, musobaqa oldi tayyorgarlik	Sportchining ishonchi va barqarorligi oshadi
Tiklanish jarayoni	Dam olish, uyqu, massaj, tiklovchi mashqlar	Yuklama va dam olishning to'g'ri rejalashtirilishi	Charchoq kamayadi, sport formasini uzoq saqlanadi
Oziqlanish	Energiya va mikroelementlarga boy ovqatlanish	Individual ovqatlanish rejasi, suv balansi	Energiya ta'minoti yaxshilanadi, tiklanish tezlashadi
Murabbiy nazorati	Mashg'ulotlar monitoringi va tahlili	Testlar, nazorat yugurishlari, individual yondashuv	Sport formasini boshqarish va takomillashtirish ta'minlanadi
Yillik rejalashtirish	Mashg'ulot yuklamalarini bosqichma-bosqich oshirish	Periodizatsiya asosida yillik reja tuzish	Sport formasini kerakli vaqtda maksimal darajaga olib chiqadi

Xulosa

O'rta masofaga yuguruvchilarda sport formasini shakllantirish murakkab va ko'p omilli jarayon bo'lib, u sportchining jismoniy, texnik, taktik va psixologik tayyorgarlik darajasi bilan bevosita bog'liqdir. Sport formasini yuqori darajada namoyon etish va uni musobaqa davrida barqaror saqlab qolish yillik mashg'ulot jarayonining ilmiy asosda rejalashtirilishiga, yuklama va tiklanish vositalarining to'g'ri taqsimlanishiga hamda murabbiy nazoratining samarali yo'lga qo'yilishiga bog'liq.

Tahlillar shuni ko'rsatadiki, yillik mashg'ulot rejasining bosqichma-bosqich tashkil etilishi sportchilarning funksional imkoniyatlarini izchil rivojlantirish, sport formasini maqsadli ravishda shakllantirish va uni musobaqa davrida optimal darajada saqlab turishda muhim ahamiyat kasb etadi. Shu bilan birga, mashg'ulot jarayonida individual yondashuvni qo'llash, zamonaviy pedagogik va sport metodikasidan foydalanish, psixologik tayyorgarlik hamda tiklanish jarayonlarini hisobga olish sport natijalarining barqaror o'sishini ta'minlaydi.

Demak, o'rta masofaga yuguruvchilarda sport formasini shakllantirishda yillik mashg'ulot rejasining ilmiy-metodik asosda tuzilishi va amaliyotga joriy etilishi sportchilarning yuqori sport natijalariga erishishida muhim omil hisoblanadi. Mazkur yondashuv sportchilarning jismoniy va funksional tayyorgarligini oshirish, musobaqa faoliyatida samaradorlikni ta'minlash hamda sport mahoratini izchil takomillashtirishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Bompa T.O., Buzzichelli C. *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Human Kinetics, 2019.
2. Platonov V.N. *Sport tayyorgarligining umumiy nazariyasi va uning amaliy jihatlari*. Kiev: Olimpiya adabiyoti, 2015.
3. Matveyev L.P. *Sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi*. Moskva: Jismoniy madaniyat va sport, 2010.

4. Issurin V. *Block Periodization: Breakthrough in Sport Training*. Ultimate Athlete Concepts, 2016.
5. Ozolin N.G. *Yengil atletika sportchilari tayyorgarligi nazariyasi va metodikasi*. Moskva, 2012.
6. Harre D. *Sport mashg'ulotlari nazariyasi*. Berlin: Sportverlag, 2011.
7. Verxoshanskiy Yu.V. *Sportchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi asoslari*. Moskva, 2013.
8. Kenney W.L., Wilmore J., Costill D. *Physiology of Sport and Exercise*. Human Kinetics, 2020.