

KICHIK RAZRYADLI QISQA MASOFA YUGURUVCHILARIDA MASHG‘ULOT YUKLAMALARINI ME‘YORLASHTIRISH ORQALI TEZKOR-CHIDAMLILIKNI OSHIRISH VOSITALARI VA USULLARI

Ruzmetov Furqat Ikramovich

O‘zbekiston Respublikasi Ichki ishlar vazirligi

Xorazm akademik litseyi o‘qituvchisi,

Urganch davlat pedagogika instituti mustaqil izlanuvchisi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.21467163>

Annotatsiya. Mazkur tezisda kichik razryadli qisqa masofaga yuguruvchilarda tezkor-chidamlilikni oshirishga yo‘naltirilgan mashg‘ulot yuklamalarini me‘yorlashtirish masalalari ko‘rib chiqilgan. Yugurish mashqlarining hajmi, shiddati, takrorlanishlar soni, dam olish oralig‘i va mashg‘ulotlar chastotasini sportchilarning funksional imkoniyatlariga moslashtirish zarurligi asoslangan. Takroriy, intervalli, o‘zgaruvchan, bo‘lib yugurish va aylanma mashg‘ulot usullarining qo‘llanish xususiyatlari ochib berilgan.

Kalit so‘zlar: mashg‘ulot yuklamasi, me‘yorlashtirish, tezkor-chidamlilik, qisqa masofaga yugurish, takroriy usul, intervalli usul, bo‘lib yugurish, tezlik pasayishi indeksi, maxsus mashqlar.

Аннотация. В данном тезисе рассмотрены вопросы нормирования тренировочных нагрузок, направленных на повышение скоростной выносливости у бегунов на короткие дистанции младших спортивных разрядов. Обоснована необходимость адаптации объема и интенсивности беговых упражнений, количества повторений, интервалов отдыха и частоты тренировочных занятий к функциональным возможностям спортсменов. Раскрыты особенности применения повторного, интервального, переменного, расчлененного и кругового методов тренировки.

Ключевые слова: тренировочная нагрузка, нормирование, скоростная выносливость, бег на короткие дистанции, повторный метод, интервальный метод, расчлененный бег, индекс снижения скорости, специальные упражнения.

Annotation. This thesis examines the regulation of training loads aimed at improving speed endurance in lower-ranked short-distance runners. The necessity of adapting the volume and intensity of running exercises, the number of repetitions, rest intervals, and training frequency to the athletes' functional capabilities is substantiated. The specific features of applying repetitive, interval, variable, split-running, and circuit training methods are described. Recommendations are provided for using the speed decrement index, heart rate, performance stability, and the athlete's subjective level of fatigue in the management of training loads.

Keywords: training load, load regulation, speed endurance, short-distance running, repetitive method, interval method, split running, speed decrement index, special exercises.

Kichik razryadli qisqa masofaga yuguruvchilarning sport natijalarini oshirishda mashg‘ulot yuklamalarini to‘g‘ri me‘yorlashtirish muhim pedagogik va uslubiy ahamiyatga ega. Yuklamaning yetarli bo‘lmasligi sportchi organizmida zarur moslashuv o‘zgarishlarini yuzaga keltirmaydi, haddan tashqari yuqori yuklama esa ortiqcha charchash, texnik harakatlarning buzilishi va jarohatlanish xavfini oshiradi.

Tezkor-chidamlilikni rivojlantiruvchi mashqlar yuqori shiddatda bajarilishi sababli ularning hajmi, takrorlanishlar soni va dam olish oraliqlarini aniq belgilash talab etiladi [3]. Kichik razryadli sportchilarda yuklamani me'yorlashtirish ularning yoshi, sport staji, razryadi, jismoniy tayyorgarligi, yugurish texnikasi va tiklanish xususiyatlari asosida amalga oshirilishi kerak.

Mashg'ulot yuklamasi tashqi va ichki ko'rsatkichlar orqali tavsiflanadi. Tashqi yuklama yugurilgan masofa, takrorlanishlar soni, bajarish tezligi, mashg'ulot davomiyligi va dam olish oralig'i bilan ifodalanadi. Ichki yuklama esa yurak urish tezligi, nafas olish, mushaklarning charchashi, sportchining subyektiv zo'riqish darajasi hamda tiklanish davomiyligi orqali baholanadi [4].

Tezkor-chidamlilikni rivojlantirishda yuklamaning quyidagi tarkibiy qismlarini me'yorlashtirish muhim hisoblanadi:

- mashqning davomiyligi;
- yugurish masofasi;
- bajarish shiddati;
- takrorlanishlar soni;
- seriyalar soni;
- takrorlashlar orasidagi dam olish;
- seriyalar orasidagi dam olish;
- haftalik mashg'ulotlar soni;
- mashg'ulot vositalarining ketma-ketligi.

Kichik razryadli qisqa masofa yuguruvchilarida tezkor-chidamlilikni rivojlantirish uchun 60 metrdan 300 metrgacha bo'lgan turli masofalardan foydalanish mumkin. Bunda mashq masofasi va shiddati musobaqa yo'nalishiga moslashtiriladi. 100 metrga ixtisoslashgan yuguruvchilarda 60-150 metrli mashqlar, 200 metrga ixtisoslashgan sportchilarda esa 80-300 metrli yugurishlar nisbatan ko'proq qo'llaniladi [1].

Tezkor-chidamlilikni oshirishning asosiy vositalaridan biri takroriy yugurish mashqlaridir. Takroriy usulda sportchi belgilangan masofani yuqori tezlikda bir necha marta bajaradi va har bir takrorlashdan keyin nisbatan to'liq dam oladi. Ushbu usul tezlikni saqlash, harakat texnikasini barqarorlashtirish va maxsus ish qobiliyatini oshirishga xizmat qiladi.

Takroriy usul uchun quyidagi mashqlar tavsiya etiladi:

- 4-6×60 metr, 90-95 foiz shiddatda, dam olish 3-5 daqiqa;
- 3-5×80 metr, 90-95 foiz shiddatda, dam olish 4-6 daqiqa;
- 3-4×100 metr, 90-95 foiz shiddatda, dam olish 5-7 daqiqa;
- 2-4×150 metr, 85-92 foiz shiddatda, dam olish 7-10 daqiqa;
- 2-3×200 metr, 85-90 foiz shiddatda, dam olish 10-12 daqiqa.

Intervalli usulda dam olish oralig'i to'liq tiklanishni ta'minlamaydi. Natijada keyingi takrorlashlar organizmning qisman charchagan holatida bajariladi. Bu usul glikolitik quvvatni, charchashga bardoshlilikni va tezlikni takroran namoyon qilish qobiliyatini rivojlantiradi. Biroq kichik razryadli sportchilarda intervalli yuklamalar ehtiyotkorlik bilan, cheklangan hajmda qo'llanishi lozim.

Intervalli mashqlarga quyidagilar kiradi:

- 5×60 metr, dam olish 2-3 daqiqa;
- 4×80 metr, dam olish 3 daqiqa;
- 3×120 metr, dam olish 4-5 daqiqa;
- 2 seriya 3×60 metr, takrorlashlar orasida 2 daqiqa, seriyalar orasida 6-8 daqiqa.

Bo‘lib yugurish usuli tezkor-chidamlilikni rivojlantirishning samarali vositalaridan biridir. Ushbu usulda musobaqa masofasi yoki unga yaqin umumiy hajm qismlarga bo‘lib bajariladi

Masofa qismlari orasidagi dam olish 30 soniyadan 3 daqiqagacha, seriyalar orasidagi dam olish esa 8-12 daqiqagacha bo‘lishi mumkin. Qisqa dam olish tezkor-chidamlilikka kuchliroq ta‘sir ko‘rsatadi, uzoqroq dam olish esa har bir bo‘lakni yuqori tezlikda bajarishga imkon beradi.

O‘zgaruvchan usulda yugurish tezligi mashq davomida almashtirib boriladi. Masalan, 150 metr masofada dastlabki 50 metr tezlanish, keyingi 50 metr maksimalga yaqin tezlik va oxirgi 50 metrda tezlikni saqlash vazifasi bajariladi [2]. Bunday mashqlar sportchining masofa bo‘ylab kuchini oqilona taqsimlash, tezlik o‘zgarishlariga moslashish va finish qobiliyatini rivojlantiradi.

Tezkor-kuch mashqlari tezkor-chidamlilikni rivojlantirishning yordamchi vositasi sifatida qo‘llaniladi. Ular quyidagilardan iborat:

- turgan joydan uzunlikka sakrash;
- ketma-ket 5-10 karra sakrash;
- bir oyoqda sakrash;
- balandlikka va uzunlikka sakrashlar;
- yengil og‘irliklar bilan tezkor harakatlar;
- rezina qarshiligida yugurish;
- qiyalikka qisqa tezlanishlar;
- to‘ldirma to‘plar bilan mashqlar.

Kuch mashqlari yugurish mashqlaridan alohida yoki kompleks usulda bajarilishi mumkin. Masalan, 5-6 marta sakrashdan keyin 30-40 metrga tezlanib yugurish nerv-mushak tizimi faolligini oshiradi [6]. Biroq og‘irlik hajmi sportchining texnikasini buzmasligi va harakat tezligini keskin kamaytirmasligi kerak.

Mashg‘ulot yuklamasini me‘yorlashtirishda tezlik pasayishi ko‘rsatkichidan foydalanish maqsadga muvofiq. Takroriy yugurishlarda eng yaxshi va eng yomon natija o‘rtasidagi farq sportchining charchash darajasini ko‘rsatadi. Agar keyingi takrorlash natijasi dastlabki natijaga nisbatan 5-7 foizdan ko‘proq yomonlashsa, mashqni davom ettirish texnik va funksional jihatdan samarasiz bo‘lishi mumkin.

Indeksning ortib borishi sportchining charchashga bardoshliligi yetarli emasligini yoki yuklama me‘yorida oshganini ko‘rsatadi. Mazkur ko‘rsatkich murabbiyga takrorlanishlar soni, dam olish davomiyligi va mashq shiddatini o‘z vaqtida o‘zgartirish imkonini beradi.

Yurak urish tezligi ham ichki yuklamani boshqarish vositasi hisoblanadi. Mashqdan keyingi yurak urish tezligi, uning 1-3 daqiqa davomida tiklanishi va sportchining umumiy holati qayd etiladi. Agar yurak urish tezligi odatdagi ko‘rsatkichga nisbatan sekin tiklansa, keyingi mashq hajmini kamaytirish yoki dam olishni uzaytirish zarur.

Tezkor-chidamlilik mashg‘ulotlarini haftasiga 1-2 marta o‘tkazish ko‘pchilik kichik razryadli sportchilar uchun maqbul hisoblanadi. Yuqori shiddatdagi ikki mashg‘ulot orasida kamida 48 soat tiklanish vaqti bo‘lishi kerak. Tezkor-chidamlilik mashqlarini katta hajmdagi kuch yoki uzoq davom etuvchi chidamlilik mashqlaridan keyin bajarish tavsiya etilmaydi, chunki charchash yugurish texnikasi va tezlik sifatiga salbiy ta‘sir ko‘rsatadi.

Haftalik mikrotsiklda yuklamalar quyidagi tartibda taqsimlanishi mumkin:

- birinchi kun - tezlik va yugurish texnikasi;
- ikkinchi kun - umumiy jismoniy tayyorgarlik va tiklanish;
- uchinchi kun - tezkor-kuch tayyorgarligi;
- to‘rtinchi kun - dam olish yoki yengil mashg‘ulot;

- beshinchi kun - tezkor-chidamlilik;
- oltinchi kun - texnik mashqlar va past shiddatli yugurish;
- yettinchi kun - to'liq dam olish.

Mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirishda sportchilarning subyektiv charchashini ham hisobga olish zarur. Mashg'ulotdan keyin sportchi o'z zo'riqishini 10 ballik shkala asosida baholashi mumkin. Yuqori ballar ketma-ket bir necha mashg'ulot davomida saqlanib qolsa, bu yuklama va tiklanish o'rtasidagi muvozanat buzilganidan dalolat beradi [5].

Kichik razryadli qisqa masofaga yuguruvchilarda tezkor-chidamlilikni oshirish mashg'ulot yuklamalarini ilmiy asosda me'yorlashtirishni talab qiladi. Mashqlarning masofasi, shiddati, takrorlanishlar soni, dam olish oraliqlari va haftalik chastotasi sportchilarning individual imkoniyatlariga mos bo'lishi kerak.

Takroriy, intervalli, o'zgaruvchan va bo'lib yugurish usullaridan kompleks foydalanish tezlikni charchash sharoitida saqlash, maxsus ish qobiliyatini oshirish va musobaqa faoliyatini takomillashtirish imkonini beradi. Tezlik pasayishi indeksi, yurak urish tezligi, natijalar barqarorligi va subyektiv charchash darajasini muntazam nazorat qilish mashg'ulot yuklamalarini tezkor tuzatish hamda ortiqcha zo'riqishning oldini olishga xizmat qiladi.

Adabiyotlar, References, Литературы:

1. Abdullayev, M.J., Olimov, M.S., To'xtaboyev, N.T. Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi: darslik. – Toshkent: Barkamol Fayz Media, 2017. – 620 b.
2. Aldrich, E.K., et al. The effect of resisted sprint training on acceleration: A systematic review and meta-analysis. *Sports*, 2024.
3. Loturco, I., Pereira, L.A., Freitas, T.T., et al. Speed training practices of Brazilian Olympic sprint and jump coaches. *Sports Medicine - Open*, 2023.
4. Olimov, M.S., Shakirjanova, K.T., Rafiyev, H.T., Smurigina, L.V., To'xtaboyev, N.T. Yakkakurash, koordinatsion va siklik sport turlari: yengil atletika: darslik. – Toshkent, 2018. – 376 b.
5. Rafiyev, H.T., Olimov, M.S., To'xtaboyev, N.T. Yosh yengil atletikachilarni tayyorlash nazariyasi va uslubiyati: o'quv qo'llanma. – Toshkent, 2016.
6. Soliyev, I.R. Qisqa masofaga yuguruvchilarni yillik tayyorlash jarayonini tashkil etishning ilmiy-uslubiy asoslari. – Toshkent: O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti.