

O'Rta Masofaga Yugurishda Yengil Atletika Bilan Shug'Ullanuvchi O'Quvchilarning Yillik Yuklamalarini Taqsimlanishi Mazmuni

Radjapov Usmonbay Rakhimovich

Professor of the Department of Physical Education and Sports of TDPU named after Nizomi

Rakhimberdiyeva is the daughter of Maftuna Kholmatjon

2nd stage of physical culture education

Annotasiya: Ushbu maqolada mashg'ulot jarayonini yil davomida tashkil qilish tamoyili mashg'ulotlar samaradorligini oshirish va yuksak sport natijalariga erishishning hal qiluvchi yil davomidagi tayyorgarlik mobaynida muntazam, turli rejalashtirish variantlari asosida o'tkazish to'g'risida ma'lumotlar yoritib berilgan.

Tayanch so'zlar: Sikllar, davrlar, bosqichlar mashg'ulotni rejalashtirish, sikllar, yengil atletika, sportchi, sport formasi, musobaqalashuv davri.

Yil davomidagi mashg'ulotni rejalashtirish uchun davrlashtirish, ya'ni sikllar, davrlar va bosqichlarga bo'lishdan foydalaniladi. Ularning nisbati va davomiyligi quyidagi omillar bilan belgilanadi: muayyan taqvimiy musobaqalarda ishtirok etish zarurati, yengil atletika turining o'ziga xos xususiyatlari, sportchining tayyorlanganligi darajasi, sport formasining rivojlanishi xossalari.

Hozirgi vaqtda yengil atletikada yil davomidagi mashg'ulotni tashkil etishning uchta asosiy varianti mavjud. Birinchi variantda yil bitta katta mashg'ulot siklini (makrosikl) tashkil etib, uch davrga bo'linadi: tayyorgarlik, musobaqalashuv va o'tish davrlari. Tayyorgarlik davri 6 oyga yaqin davom etib (oktabr-mart), o'z navbatida uch bosqichga taqsimlanadi: kuzgi-qishqi tayyorgarlik – 3 oy (oktabr-dekabr); qishqi musobaqalashuv – 1 oy (yanvar-fevral), bahorgi tayyorgarlik – 2 oy (mart-aprel). Musobaqalashuv davri 5 oy davom etib, ikki bosqichdan iborat bo'ladi: ertangi musobaqalar – 1 oy (may) va asosiy musobaqalar – 4 oy (iyun-sentabr). O'tish davri, odatda, 3-4 hafta davom etib, sentabr oyining ikkinchi xaftasidan oktabr oyiga to'g'ri keladi. (15)

Birinchi variant boshlovchi yengil atletikachilar, kichik razryadli sportchilar, shuningdek, qishda musobaqalashish imkoniga ega bo'lmagan yaxshi tayyorgarlik ko'rgan uzoq va o'ta uzoq masofalarga yuguruvchilar, tezyurklar va uloqtiruvchilar tayyorgarligi uchun mo'ljallangan.

Yengil atletika sohasidagi mutaxassislarining tadqiqotlari va tajribalariga tayangan holda 1-variant asosida turli malaka va ixtisoslikka ega bo'lgan yengil atletikachilar mashg'ulotlari davrlari bo'yicha mashg'ulotlarning umumiy vaqtiga nisbatan umumiy (UJT) va maxsus (MJT), shuningdek, texnik tayyorgarliklarning quyidagi taxminiy foiz hisobini tavsiya etish mumkin (1.13-jadval).

Ikkinchi variantda yil ikkilantirilgan: kuzgi-qishki (5 oyga yaqin, ya'ni 15 sentabr-yanvar 3xafta) va bahorgi-yozgi (6 oy 12 martdan 12 sentabrgacha) sikl, shuningdek, o'tish (3-4 hafta – 1 sentabrdan 1 oktabrgacha) davridan iborat bo'ladi.

O'z navbatida, kuzgi-qishki sikl kuzgi-qishki tayyorgarlik (oktiyabr-noyabr) va maxsus tayyorgarlik (dekabr- yanvarning ikkinchi xaftasigacha) bosqichlariga bo'linadi. Bu siklga musobaqa davri ham (yanvarning 3xaftasidan fevralning oxirigacha) kiradi.

Bahorgi-yozgi sikl bahorgi tayyorgarlik (15 mart-14 aprel) va maxsus tayyorgarlik (may- iyun) bosqichlari, shuningdek, yaqinlashtiruvchi (1-30 iyun) va asosiy musobaqalar (1 iyul-14 sentabr) davrlarini o'z ichiga oladi.

Bu variant faqat yozda emas, qishki davrda ham musobaqalashish imkoniyatiga ega bo'lgan yengil atletikachilarni tayyorlash uchun qo'llaniladi. Uning ahamiyati shundaki, yilning ko'pdan-ko'p musobaqalarida ishtirok etish yengil atletikachilar tayyorgarligini yaxshilaydi hamda o'quv-mashq jarayonining yanada sifatli va muntazam nazorat qilinishini ta'minlaydi. Musobaqalar taqvimini ikki siklli qilib tuzish murabbiydan sportchilarning sport formasini boshqarish, tayyorgarlikning vosita va usullarini tanlash, ularni turli variantlarda qo'llash borasida katta mahorat talab qiladi, ayni paytda sportchining ahvolini, ish qobiliyatini joriy nazorat qilish bilan chambarchas bog'liq bo'ladi.

1.1.-jadval Yengil atletikachilarning yil davomidagi mashg'ulotlari davrlarida

UJT, MJT va TT ning nisbati (A. F. Boyko bo'yicha)

| Yengil atletikachilar guruhleri | Mashg'ulot davrlari | | | | | | | | |
|---|---------------------|-----|----|--------------------|-----|----|------------|-----|----|
| | Tayyorgarlik (%) | | | Musobaqalashuv (%) | | | O'tish (%) | | |
| | UJT | MJT | TT | UJT | MJT | TT | UJT | MJT | TT |
| 10-14 yoshli yengil atletikachilar | 70 | 15 | 15 | 50 | 25 | 25 | - | - | - |
| 15-16 yoshli yengil atletikachilar | 60 | 15 | 25 | 45 | 25 | 30 | - | - | - |
| III razryadli yengil atletikachilar | 50 | 25 | 25 | 40 | 30 | 30 | 70 | 20 | 10 |
| II razryadli yengil atletikachilar | 40 | 35 | 25 | 30 | 40 | 30 | 60 | 30 | 10 |
| I razryadli yengil atletikachilar, sport ustaligiga nomzodlar | 35 | 40 | 25 | 25 | 40 | 35 | 50 | 40 | 10 |

O'zi uchun chegaraviy hisoblangan natijalarga erishgan hamda optimal imkoniyatlar yosh zonasidan oshib o'tgan sportchilar uchun yil davomidagi mashg'ulotlarni tashkil etishning uchinchi varianti qabul qilinishi mumkin va u har biri 3-4 oy davom etadigan bir necha (4 tagacha) qisqa sikllardan iborat bo'ladi. Bu variantning xususiyati sportchining yil davomida ko'p musobaqalarda ishtirok etishi, ular orasida qo'llab-quvvatlovchi (ba'zan rivojlantiruvchi) mashg'ulotlar va faol dam olish bilan shug'ullanishi hisoblanib, asosiy o'ziga xos jihati – yil mobaynida mashg'ulot hamda musobaqa yuklamalarining to'liqinsimon o'zgarishidir.

Musobaqa davrida oldinga qo'yiladigan maqsad shunday bo'lishi kerakki, mas'uliyatli musobaqalarning oldindan rejalashtirilgan muddatlarida eng yuqori sport natijalariga erishishdan iborat. Bu davrda musobaqalarning asosiy vazifalari: jismoniy va axloqiy-irodaviy sifatlarni tanlangan sport turi talablariga mos ravishda yanada rivojlantirish; sport texnikasidagi ko'nikmalarni mustahkamlash; ishlab chiqilgan taktikani egallash va musobaqalashuv tajribasini o'zlashtirish; nazariy bilimlar darajasini oshirish; tarbiyaviy vazifalarni hal etish.

Bu davrda, sport formasini saqlagan holda, shug'ullanganlik darajasini ko'tarish yordamida yuqori natijalarga, rekord ko'rsatkichlarga erishish (sportchilarning imkon bo'lsa har bir haftaning oxirida musobaqalar, prikidkalar, tekshiruvlarda muntazam ishtirok etishi hisobiga).

Musobaqa davrining birinchi bosqichida yengil atletikachilar ko'p shug'ullanishlari, musobaqalarda ishtirok etishdan qo'rqmasliklari kerak. Bu musobaqalarning maqsadi – sportchining tayyorgarligini tekshirish, zaif jihatlarni aniqlab, ularni tuzatish yo'llarini belgilashdan iborat. Bu bosqichda musobaqalarda ishtirok etish mashg'ulotlarda jiddiy o'zgarishlarning yuz berishiga sabab bo'lmasligi kerak; eng avvalo yuklamalarni pasaytirilmasligi lozim, imkoniyatlarni tekshirib olish, shug'ullanganlik darajasini oshirish, mashg'ulot jarayoni samaradorligini baholash, yangi sharoitlarga ko'nikish zarur. Odatda, dastlabki musobaqalardan keyin mashg'ulot jarayoniga tuzatishlar kiritish va keyingi musobaqalarga yanada yaxshiroq tayyorlanish imkonini beradigan xulosalar chiqarib olish mumkin.

Musobaqa davrining ikkinchi davrida mashg'ulot asosiy maqsadga bo'ysundiriladi – bu eng yuqori natijalarga erishish. Bu vaqtda mashg'ulotlar hajmini kamaytirish, lekin ularning shiddati, murakkabligini oshirish shart. Bu bosqichda sportchi oliy sport formasi holatiga kirib, maksimal va barqaror natijalar ko'rsatishi kerak. Mashg'ulotlar shiddatini asta-sekin oshirib borish va ayni paytda, yuklamalar hajmini qisqartirish, mashg'ulotlarni turli variantlarda o'tkazish, musobaqalar miqdorining optimal bo'lishiga erishish – sportda yirik muvaffaqiyatlarga erishishning muhim shartidir.

Musobaqalar davrida mashg'ulotning vosita va usullari boshqa davrlardagidek rang-barang emas. Bu vaqtda yengil atletikaning tanlangan turiga xos mashqlar va maxsus tayyorgarlik vositalaridan foydalaniladi. Xilma-xillikka mashqlarni bajarishning usul hamda vositalarini o'zgartirish, shuningdek, mashg'ulot o'tkaziladigan joylarni almashtirish hisobiga (qoplamasi turlicha bo'lgan stadionlar, bog', o'rmon, qumloq sohil va h.k.) erishiladi. Umuman, musobaqa davrida mashg'ulot va musobaqa yuklamasi, uning hajmi va shiddati, murakkabligi zo'riqtirish xususiyati to'liqinsimon shaklda o'zgarib, jiddiy tebranishlarga ega bo'ladi. Mas'uliyatli musobaqalar yaqinlashgani sayin umumiy yuklama kamaytiriladi, biroq mashg'ulotlar shiddati yengil atletikaning turiga qarab har xil tarzda o'zgartiriladi. (11,24)

O'tish davri jadal musobaqalar mavsumidan so'ng qo'llanilib sportchining maqsadi yangi katta sikldagi mashg'ulotlarning boshlanishiga sportchi organizmini to'liq tiklashi sog'ligini mustahkamlashi jismoniy sifatlarini pasaytirmagan, holda texnik-taktik ko'nikmalarini yo'qotmagan holda etkazib olib kelishdan iborat. Bu davrda, o'z navbatida, jismoniy tayyorlanganlikning erishilgan darajasini saqlab turish juda muhim. Yengil atletika turlariga xos xususiyatlarni ham hisobga olish zarur. O'tish davrida yuguruvchi va tezyurarlar o'z ixtisoslik turlaridan foydalanib, yuklamalar xajmini pasaytiradilar, sprinterlar, baryerchilar, sakrovchi va uloqtiruvchilar boshqa sport turlariga xos mashqlardan foydalanadi (ayniqsa, yuqori malakali sportchilar), ular mashg'ulotlariga o'z sport turlarini kiritmasliklari mumkin.

Barcha hollarda mas'uliyatli musobaqadan keyin qisqa muddatli dam beriladi. Agar yil davomida ikki yoki undan ortiq makrosikldan foydalanilsa, birinchi va ikkinchi, ikkinchi va uchinchi makrosikllar orasida o'tish davri bo'lmasligi mumkin, lekin bir necha kunlik (mikrosikl) dam olish ta'tili zarur, dam olishni, faol o'tkazilishi kerak. Bunday mikrosikllar ikkilantirilgan yoki mikrosikllarni tuzish. 1.10-jadvalda turli ixtisoslikdagi malakali yengil atletikachilar uchun yillik sikldagi bosqichma-bosqich tayyorgarlikning davomiyligiga misollar keltirilgan.

1.2-jadval Yillik mashg'ulotlar siklida turli ixtisoslikdagi malakali yengil atletikachilarning bosqichma-bosqich tayyorgarligiga

(A. Bondarchuk bo'yicha)

| Sikllar, davrlar, bosqichlar | Davomiyligi, haftalar soni |
|---|----------------------------|
| Qisqa masofaga yuguruvchi va g'ovlar osha yuguruvchilar | |
| Kuzgi-qishki sikl | 26+2 |
| Tayyorgarlik davri | 16+2 |
| Yaqinlashtiruvchi bosqich | 2+1 |
| 1-bazaviy bosqich | 11+2 |
| Qishki musobaqaoldi bosqichi | 3+1 |
| Musobaqa davri | 8+2 |
| Tiklovchi bosqich | 2+1 |
| Bahorgi-yozgi sikl | 26+2 |
| Tayyorgarlik davri | 13+2 |
| 2-bazaviy bosqich | 9+2 |
| Yozgi musobaqaoldi bosqichi | 4+1 |
| Musobaqa davri | 11+2 |
| Sport formasini rivojlantirish bosqichi | 6+1 |
| Sport formasini ushlab turish | 5+1 |

| | |
|--|------|
| Tiklovchi bosqich | 2+1 |
| O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilar | |
| Kuzgi-qishki sikl | 25+2 |
| Tayyorgarlik davri | 17+2 |
| Musobaqadan keyingi tiklanish va yuklamalarni asta-sekin oshirib borish bosqichi | 6+1 |
| Kuzgi-qishki bazaviy tayyorgarlik bosqichi | 7+1 |
| Musobaqaoldi tayyorgarligi bosqichi | 4+1 |
| Musobaqa davri | 8+2 |
| Sport formasini rivojlantirish bosqichi | 4+1 |
| Sport formasini ushlab turish | 4+1 |
| Bahorgi-yozgi sikl | 27+2 |
| Tayyorgarlik davri | 11+2 |
| Musobaqadan keyingi tiklanish bosqichi | 2+2 |
| Bahorgi bazaviy tayyorgarlik bosqichi | 5+1 |
| Musobaqaoldi tayyorgarlik bosqichi | 4+1 |
| Musobaqa davri | 13+2 |
| Sport formasini rivojlantirish bosqichi | 7+1 |
| Sport formasini ushlab turish | 6+1 |
| O'tish davri | 3+1 |

Yengil atletikachilarning yillik tayyorgarligini tashkil etish bo'yicha keltirilgan har qanday variantda ham musobaqa davrida umumiy tayyorgarlik mashqlarini bajarish vaqtida yuklamalar hajmini kamaytirish kerak emas. Sport texnikasini egallash hamda harakat sifatlarini rivojlantirishning sharti shuki, yil davomida va har bir o'quv-mashq davri ichida sportchi organizmiga beriladigan yuklamalarning hajmi va shiddati to'liqsimon o'zgarib borishi, mashqning biror tarkibiy qismni izchil xamda asosli tarzda bajarishda boshqasidan ko'ra oldinroq bajarish kerak.

Sportchining tayyorgarligi bosqichlarini shakllantirganda shuni hisobga olish lozimki, berilgan shiddat bilan bajarilganda mashqlarning optimal hajmi 5-6 hafta o'zgartirilmaydi, keyin 3-4 hafta davomida yuklamalarning katta (to'yintirilgan) hajmlarini qo'llash zarur. Shundan so'ng 7-10 kun mobaynida organizmning funksional imkoniyatlari tiklanishi uchun tanaffus beriladi. Malakali yengil atletikachilar bilan ishlash tajribasidan ma'lum bo'lishicha, sportchining shug'ullangan organizmi shunga o'xshash izchil "sinov"larning uchtagiga dosh berishi va ijobiy moslashuv effektini hosil qilish uchun sharoit yaratishi mumkin. O'quv-mashq davrlarining davomiyligiga yana sportchining ahvoli, u hal etishi kerak bo'lgan vazifalar va, albatta, sport musobaqalari taqvim ham ta'sir ko'rsatadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2015 yil 4 sentyabrdagi "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida" gi O'RQ-3994 son Qonuni.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021 yil 4 noyabrdagi "Sport ta'limi tizimini tubdan takomillashtirish orqali olimpiya va paralimpiya sport turlari bo'yicha sportchilar zaxirasini shakllantirish sifatini yanada oshirish chora tadbirlari to'g'risida" gi PQ – 5279 son Qarori.
3. Abdullayev A., Xonkeldiyev Sh. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubi. - T.: O'zDJTI, 2005. - 231 b.
4. Arzumanov G.G., Malyxina L.A., Martinova N.B. Legkaya atletika v Uzbekistane. - T., 1988. - 126 s.
5. Раджапов, У. Р., & Мирахмедов, Ф. Т. (2018). Строго регламентированные методы при обучении движениям и воспитании физических качеств. *Молодой ученый*, (5), 185-187.

6. Раджапов, У. Р., & Зайниддинов, Т. Б. (2017). Методические особенности проведения уроков физической культуры в 1–3 классах школы. *Образование и воспитание*, (1), 33-36.
7. Раджапов, У. Р., Зайниддинов, Т. Б., & Рахимов, А. У. (2016). Методика обучения прыжкам в длину. *Молодой ученый*, (7), 697-701.
8. Раджапов, У. Р., & Ибрагимов, А. Т. (2016). Формы организации работы по физической культуре и спорту. *Молодой ученый*, (25), 580-582.
9. Раджапов, У. Р., & Зарипов, Ш. З. (2017). Роль и значение подвижных игр в гандболе. *Молодой ученый*, (12), 583-585.
10. Раджапов, У. Р., & Сушко, Г. К. (2017). Оздоровительные мероприятия в режиме дня школы. *Образование и воспитание*, (1), 36-37.
11. Рахимкулов, К. Д., & Раджапов, У. Р. (2014). Физическая культура в системе воспитательной деятельности. *Педагогика и современность*, 1(1-1), 144-148.
12. Rakhimovich, R. U., & Abdumusa, A. B. (2022). NORMALIZATION OF LOAD THROUGH ACYCLIC EXERCISES IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES OF ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS OF GENERAL SECONDARY SCHOOLS. *American Journal of Interdisciplinary Research and Development*, 7, 31-36.
13. Radjapov, U. R., Hakimdjanova, K., & Sh, J. (2022). BOSHLANG 'ICH SINF O 'QUVCHILARIDA HARAKATLI O 'YINLAR ORQALI BARKAMOL INSONNI KAMOL TOPTIRISH G 'OYASINING PEDAGOGIC AHAMIYATI. *Ученый XXI века*, (9 (90)), 43-50.
14. Раджапов, У., & Алиева, И. (2021). Maktabgacha ta'lim muassasalarida tarbiyalanuvchilarning gimnastika mashqlari orqali harakat konikmalarini rivojlantirish. *Общество и инновации*, 2(5), 135-140.
15. Раджапов, У., & Алиева, И. (2021). Развитие движений навыков с помощью гимнастических упражнений для дошкольников. *Общество и инновации*, 2(5), 135-140.
16. Раджапов, У. Р., & Исмаилова, М. (2020). СТРАТЕГИЯ ПОДГОТОВКИ, СВЯЗАННАЯ С ФОРМИРОВАНИЕМ СИСТЕМЫ ЗНАНИЙ, СРЕДСТВ И МЕТОДОВ РАЗВИТИЯ СПОРТА. *Ответственный редактор*, 95.
17. Раджапов, У. Р. (2016). Методика обучения учащихся младших классов на уроках по лёгкой атлетике. *Молодой ученый*, (2), 832-835.