



11. Issurin V.B. Block periodization: Breakthrough in sports training. Michigan: Ultimate Athlete Concepts. 2008.
12. Bompa T., Buzzichelli C. Periodization: Theory and methodology of training (6th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics. 2019.
13. Costill D.L., Maglischo E.W., Richardson A.B. Swimming. Oxford: Blackwell Scientific Publications. 1992.
14. Voronov V.A. Long-term athlete development in swimming. Theory and Practice of Physical Culture, 2015. 7, 45–48.
15. Pyne D.B., Trewin C.B., Hopkins W.G. Progression and variability of competitive performance of Olympic swimmers. Journal of Sports Sciences, 2004. 22(7), 613–620.
16. McMaster W. C. Biomechanics of swimming techniques. Sports Medicine, 2014. 44(2), 149–160.
17. Sanders R. Kinematic characteristics of swimming strokes. Journal of Sports Biomechanics, 2015. 31(1), 45–58.
18. Кузнецов В.В. Теория и методика спортивной тренировки. Москва: 2012. Советский спорт.
19. Озолин Н.Г. Теория спорта. Москва: 2006. Физкультура и спорт.
20. Mujika I., Padilla S. Scientific bases for precompetition tapering strategies. Medicine & Science in Sports & Exercise, 2003. 35(7), 1182–1187.

O'RTA MASOFAGA YUGURUVCHI TALABA-SPORTCHILAR MASHG'ULOTLARIDA DAM OLISH ORALIQ ME'YORLARINI TAQSIMLASH METODIKASI

Xo'jamkeldiyev G'afur Sulton o'g'li
Pedagogika fanlari doktori (DSc), dotsent
O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
Sultonovich1045@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada o'rta masofaga yuguruvchi talaba-sportchilar mashg'ulotlarida dam olish oraliq me'yorlarini taqsimlash metodikasi, mashqlar orasida dam olish intervallarni taqsimlash bo'yicha ma'lumotlar berilgan.

Kalit so'zlar: Tananing barcha funksiyalari uchun katta kuchlanishni talab qiladi, o'rta masofaga yuguruvchi sportchilarning nufuzli musobaqalarda yuqori sport natijalarini qayd etish.

Аннотация: В данной статье представлена информация о методике распределения интервалов отдыха в тренировках студентов-спортсменов, бегающих на средние дистанции, и распределении интервалов отдыха между упражнениями.



Ключевые слова: *Требует больших усилий для всех функций организма, зафиксировать высокие спортивные результаты бегунов на средние дистанции на престижных соревнованиях.*

Abstract: *This article provides information on the methodology for distributing rest interval standards in mid-distance runners' training sessions and the distribution of rest intervals between exercises.*

Keywords: *Requires great exertion for all body functions, recording high sports results of middle-distance runners in prestigious competitions.*

Dolzarbli. Dunyo mamlakatlarida yengil atletikaning o‘rta masofaga yugurish turiga ixtisoslashgan sportchilarni musobaqalarga tayyorlash tizimida ularning jismoniy tayyorgarligi, funksional tayyorgarligi va texnik tayyorgarligini mashg‘ulotlarda beriladigan yuklamalarga mos ravishda ushlab turish bo‘yicha ko‘plab ishlar amalga oshirilgan. Yengil atletikaning o‘rta masofaga yugurish turlarida sportchilarning musobaqalarga tayyorlash tizimi ancha eskirganligi bois, mashg‘ulotlarda qo‘llaniladigan vositalarni mazmun jihatdan o‘rganib chiqish, o‘rganish natijalariga asosan, ularni zamonaviy mashg‘ulot usullariga almashtirish lozim. Mashg‘ulotlar davomida va mashg‘ulotlardan keyin, ularning organizmini tiklovchi vositalar orqali rivojlantirib borish, muammolarni hal etish bo‘yicha ilmiy tadqiqot ishlarini olib borilishi, o‘z navbatida, o‘rta masofaga yuguruvchi sportchilarning nufuzli musobaqalarda yuqori sport natijalarini qayd etishiga imkon beradi. O‘rta masofaga yuguruvchilarni ko‘p yillik tayyorgarligi o‘quv va jismoniy yuklamalarning doimiy o‘sib borishi bilan bog‘liq. Katta hajmdagi va shiddatli yuklamalarni bajargandan so‘ng yuqori ish faoliyatini saqlab qolish uchun sportchi organizmini tiklanish vositalaridan foydalanish asosida keyingi ishga tayyorlashni talab etadi.

Mashg‘ulotlar jarayonida katta yuklamalarni qo‘llash sportchilarni organizmini zo‘riqishga olib kelish mumkin. Shuning uchun turli xil sharoitida tiklash vositalarining tizimli qo‘llanilishi va yo‘naltirilganligi o‘quv-mashg‘ulot jarayonida muhim ahamiyat kasb etadi. O‘rta masofaga yuguruvchilar uchun asosiy pedagogik vositalarini makro, mezo va mikrosikllar bo‘yicha mashg‘ulot yuklamalarini oqilona rejalashtirish, alohida mashg‘ulotlar, dam olish kunlarida taqsimlash hamda qo‘llash lozimligini ko‘rsatadi.

Tadqiqotning maqsadi o‘rta masofaga yuguruvchi talaba-sportchilar mashg‘ulotlarida dam olish oraliq me‘yorlarini taqsimlash metodikasini ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqot vazifalari:

1. Mavzuga oid ilmiy ishlarni o‘rganish va tahlil qilish.
2. O‘rta masofaga yuguruvchilarni mashqlar orasidagi dam olish intervalini ishlab chiqish.



3. Mashqlar orasidagi dam olish intervallari taqsimlash metodikasini ishlab chiqish va amaliyotga joriy etish.

Tadqiqot natijalari va ularning muhokamasi. O'rta masofalarga yuguruvchilar uchun alohida ahamiyatga ega bo'lgan kompensator zonaga (YUQS 130-140 zar/daq) taalluqli bo'lgan davriy yuklamalarni rejalashtirish, umumiy mashg'ulot yuklamalarining 20-30% dan kam bo'lmagan vositalaridan foydalanishni, mashg'ulotdan keyingi qo'shimcha tiklovchi vositalardan rasional ovqatlanish, dush, hammom, massaj, parli hammom, sauna, suzish va boshqa omillardan muntazam ravishda qo'llash tavsiya etiladi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlikning turli vositalaridan foydalangan holda mikrosikllarda yuklamaning sport mahoratini oshirish bosqichida mushak skelet tizimiga kuchli ta'sir ko'rsatadi, bu esa restorativ tadbirlarning xususiyatini belgilaydi. Ushbu bosqichda kuniga ikki marta mashg'ulotlarda reabilitatsiya tadbirlari majmuasida qo'lda massaj, suvli massaj, umumiy vannalar, saunalar (murabbiy, shifokor va restorativ vositalar mavjudligi bo'yicha) kiritilishi mumkin.

Asosiy bosqichlar yuguruvchilarni tayyorlashda maxsus yo'nalish bilan tavsiflanadi. Ushbu sikl qishki mashg'ulotlarga to'g'ri keladi, shuning uchun tananing umumiy qarshiligini oshirish uchun ultrabinafsha nurlanishini kamaytirish choralarini qo'llash tavsiya etiladi. Mashg'ulotning raqobatbardosh bosqichlarida katta hajmdagi mashg'ulot yuklamalaridan shiddatli mashg'ulotlarga o'tish jarayoni amalga oshiriladi, bu esa tananing barcha funksiyalari uchun katta kuchlanishni talab qiladi. Shuning uchun bu davrda tavsiya etiladi: musobaqadan oldin massaj qilish, ertalab yoki kunning ikkinchi yarimidan keyin 20-30 daqiqadan so'ng umumiy massaj (yengil) 1,5-2 soat davom etadi, yotishdan oldin qo'llaniladigan hammom yoki dush. Qayta tiklash vositalaridan biridir.

Qayta tiklash jarayonlarini optimallashtirish uchun ijobiy hissiy muhitni yaratish muhim ahamiyatga ega. Tashqi periferik reaksiyalarga asoslangan bir qator usullar mavjud bo'lib, sportchining turli darajaga erishishiga imkon beradi, uning ichki hissiy va fiziologik holati o'zgaradi. Ijobiy hissiy muhitni yaratish bo'yicha ishlarning asosiy qismi murabbiy vazifasi hisoblanadi. U sportchilar bilan do'stona muhitni yaratishi, sportchilarning psixologik tayyorgarligini hisobga olishi kerak.

Biz tadqiqotimiz davomida pedagogik kuzatuvlar natijasida murabbiylar mashg'ulot davomida bir guruhdagi har xil tayyorgarlikka ega bo'lgan sportchilarga bir xil yuklamadan so'ng dam olish oraliq me'yorlarini bir xilda berayotganligi aniqlandi. Shunga asosan, biz o'rta masofaga yuguruvchi sportchilarning tayyorgarlik darajasini inobatga olgan holda mashg'ulot jarayonlarida takroriy va yugurish usullari orasida dam olish oraliq me'yorlarini ishlab chiqdik va quyidagi 1-jadvalda ifodalandi.



1-jadval

O'rta masofaga yuguruvchi sportchilar mashg'ulotlarida dam olish oraliq me'yorlarini taqsimlanishi

Masofalar	Usullar	Natijasi	Tiklanish vaqti 1-2 razryad	Natijasi	Tiklanish vaqti SUN va SU	Shiddat %
150 m	Interval	20.0-22.0	2 min	18.0-19.0	1-1.5 min	80-85 %
	Takroriy	18.0-20.0	3-5 min	17.0-18.0	3-5 min	90-95 %
200 m	Interval	29.0-32.0	2 min	27.0-29.0	1-1.5 min	80-85 %
	Takroriy	27.0-28.0	3-5 min	25.0-27.0	3-5 min	90-95 %
400 m	Interval	68.0-70.0	2-3 min	65.0-68.0	1.5-2 min	80-85 %
	Takroriy	63.0-65.0	3-5 min	55.0-60.0	2-5 min	90 % gacha
600 m	Interval	1.43-1.45	3-5 min	1.38-1.40	2-3 min	80-85 %
	Takroriy	1.30-1.35	5-6 min	1.25-1.30	5-6 min	90 % gacha
800 m	Interval	2.28-2.32	3 min	2.20-2.25	3 min	80-85 %
	Takroriy	2.10-2.15	5-6 min	2.10-2.05	5 min	90 % gacha
1000 m	Interval	3.20-3.15	3 min	3.05-3.10	3 min	80-85 %
	Takroriy	3.05-3.10	5-6 min	3.05-2.50	5-6 min	90 % gacha
1200 m	Interval	3.50-3.45	3 min	3.35-3.40	3 min	80-85 %
	Takroriy	3.35-3.40	5-6 min	3.20-3.25	5-6 min	90 % gacha

Unga ko'ra 150 m. masofada 1-2 razryadli sportchilarda interval yugurish usulida 2 daq., takroriy usulda esa 3-5 daq. ni, SUN va SU talab me'yorlarini bajargan sportchilar uchun interval usulda 1-1.5 daq. Takroriy yugurish usulida 3-5 daq. dam olish yetarli ekanligi aniqlandi. 200 m. masofada 1-2 razryadli sportchilar uchun interval usulda 2 daq., takroriy usulda esa, 3-5 daqiqani, SUN va SU huddi shu usulda 1-1.5 daq., takroriy yugurish usulida esa 3-5 daq. dam olish belgilandi. 400 m. masofaga interval usulda 1-2 razryadli sportchilar interval usulda 2-3 daq. dam olish yetarli hisoblansa, takroriy yugurish usulida 3-5 daq., shu masofa bo'yicha SUN va SU lar uchun dam olish me'yorlari interval usulda 1.5-2 daq. ni, takroriy usulda esa 2-5 daq. dam olish me'yor ekanligi aniqlandi. 600 m. masofaga 1-2 razryadli sportchilarmiz interval usulda 3-5 daq., takroriy yugurish usulida esa 5-6 daq. dam olish yetarli ekanligi aniqlangan bo'lsa, shu masofa bo'yicha SUN va SU razryadli sportchilarda interval usulda 2-3 daq., takroriy usulda 5-6 daq. dam olish me'yor qilib belgilandi. 800 m. masofada 1-2 razryadli o'rta masofaga yuguruvchilarda interval usuldan so'ng 3 daq. me'yor deb aniqlangan bo'lsa, takroriy usulda 5-6 daq. deb belgilandi. SUN va SU lar interval usulda esa, 3 daq. va takroriy usulda esa 5 daq. me'yor deb belgilandi. 1000 m. masofada 1-2 razryadli sportchilar uchun interval usulda 3 daq. me'yor deb belgilangan bo'lsa, takroriy yugurish usulidan so'ng esa 5-6 daq., SUN va SU razryadli sportchilarda interval usuldan 3 daq. takroriy usuldan keyin esa 5-6 daq. tiklanishi uchun yetarli ekanligi isbotlandi. 1200 m. masofaga interval usulda 1-2 razryadli sportchilar uchun dam olish oraliq me'yori 3 daq. ni, takroriy usulda esa 5-6 daq. me'yor deb belgilandi. SUN va SU lari uchun interval usulda 3 daq va takroriy usuldan keyin 5-6 daq. me'yor deb belgilandi.



Bundan ko‘rinib turibdiki, har bir mashq oralig‘ida dam olish oraliq me‘yorlari, sportchilarning jismoniy tayyorgarligini hisobga olgan holda me‘yorlash zarur ekan. Bu esa sportchilarning keyingi ishini bajarishda muhim ahamiyat kasb etadi.

2-jadval

O‘rta masofalarga yuguruvchilarni turli xil mikrosikllarda mashg‘ulot yuklamalarini bajargandan so‘ng tiklanish jarayoni

Mikroskl nomi	boshida	1 minutda	2 minutda	3 minutda
Tortuvchi mikrosikl	YUQS 155-165 zar/daq.	YUQS 145-150 zar/daq.	YUQS 130-140 zar/daq.	YUQS 120-130 zar/daq.
Hajmli mikrosikl	YUQS 170-180 zar/daq.	YUQS 150-160 zar/daq.	YUQS 130-140 zar/daq.	YUQS 120-130 zar/daq.
Shiddatli mikrosikl	YUQS 185-190 zar/daq.	YUQS 160-170 zar/daq.	YUQS 140-150 zar/daq.	YUQS 120-130 zar/daq.
Musobaqa mikrosikl	YUQS 180-185 zar/daq.	YUQS 155-160 zar/daq.	YUQS 140-150 zar/daq.	YUQS 120-130 zar/daq.
Tiklovchi mikrosikl	YUQS 140-150 zar/daq.	YUQS 130-140 zar/daq.	YUQS 120-130 zar/daq.	YUQS 100-110 zar/daq.

Tiklanish muolajalarini rejalashtirishda ularning umumiy yo‘nalganligi va intensivligi ko‘p jihatdan o‘quv jarayonining davri va muayyan mikrosiklning vazifalariga bog‘liq ekanligini hisobga olish kerak. Tiklovchi vositalarni yaxshi o‘ylanmagan va tasodifiy tanlash tananing adaptiv kuchlarining pasayishiga olib kelishi mumkin.

Asab tizimini tiklash quyidagi vositalar bilan amalga oshiriladi: gidroterapiya (issiq dush, issiq hammom, tuzli hammom), hammom muolajalari, massaj; ionlashgan havo, kislorod, vitaminlar (ayniqsa, B guruhi) laridan foydalanishdir.

Tiklanish va ish qobiliyatini yaxshilash vositalari majmualarini ishlab chiqish jarayonida sportchi organizmining individual xususiyatlarini doimo hisobga olish zarur.

Xulosa. Ko‘pchilik mutaxassislar sportchilar organizmini qayta tiklashda psixologik vositalardan autogen mashg‘ulotdan foydalanish, madaniy dam olishni tashkil etsa va boshqa sharoitli joylarda dam olishni tavsiya etadi. Ammo sportchilar organizmini qayta tiklash vositalarining samaradorligiga ta’sir etuvchi yuklamalarni qo‘llash hajmi va shiddatiga bog‘liq ekanligini esdan chiqarib, mashg‘ulot joyida bajariladigan tiklovchi vositalarni berishmaydi. Natijada sportchi rejalashtirgan natija qayd etilmasdan qoladi. Agar mashg‘ulot va musobaqa yuklamalarini dam olish oraliqlarini to‘g‘ri rejalashtirisa sportchilar uchun rejalashtirgan natijalarga bemaolol erishish mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Никитушкин В.Г., Зеличенко В.Б., Губа В.П. Легкая атлетика: Критерии отбора. Учеб. пособие - М.: Терра–Спорт, 2000. – С. 214-216.
2. Никитушкин В.Г. Подготовка юных бегунов / Никитушкин В.Г., Максименко Г.Н., Суслов Ф.П. — Киев: Здоровья, 1988. – С. 84-88.



3. Оганджанов А. Л. Комплексный контроль в легкой атлетике: учеб, пособие / А.Л.Оганджанов. Департамент образования. Москвы, Московский тор. педагогический университет, Пед. институт физ. культуры и спорта. — М.: МГПУ, 2014. – С. 102-106.

4. Xodjamkeldiyev G. Sport mashg‘ulotlari jarayonlarida tiklanishning ahamiyati // Ijtimoiy-gumanitar fanlarning dolzarb muammolari/Aktualnye problemy socialno-gumanitarnykh nauk/Actual Problems of Humanities and Social Sciences., 3(7), (2023). 233-237.

5. Khojamkeldiyev G. S. Medical and biological means of increasing working capacity and recovery of athletes//Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal, Jizzakh, 2023. - P.232-237.

6. Khujamkeldiyev G.S. (2023). The importance of recovery in the processes of sports exercises // In Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: сб. статей XIX Междунар. науч. конф., Белгород, 25–26 апр. 2023 г./Белгор. гос. технол. ун-т.–Белгород: Изд-во БГТУ, 2023.–471с. ISBN 978-5-361-01170-4 (P. 462).

KURASHCHILARNING TEZKORLIK – KUCH TAYYORGARLIGINING XUSUSIYATLARI

Bekmurzaev Abdikarim Kulmirzaevich

Dotsent

Ajiniyoz nomidagi Nukus davlat pedagogika instituti

abdikarimbekmurzaev@ndpi.uz

Annotatsiya: Kurashchilarning mashg‘ulot jarayonida yuqori natijaga erishish ustuvor jihatdan kuch sifatiga bog‘liqdir. Malakali kurashchilarni tayyorlashda tezkor-kuch rivojlantiruvchi nostandart mashqlardan foydalanish tajribasi o‘rganilgan. Zamonaviy mashg‘ulotni rejalashtirishda jismoniy sifatlarning ahamiyati, mashg‘ulot jarayonini rejalashtirish ushlublari va kurashchilarni tarbiyalashda tezkor-kuch sifati muhim omil ekanligi maqolada o‘z ifodasini topgan.

Kalit so‘zlar: Kurashchi faoliyati, harakat sifatlari, jismoniy tayyorgarlik, mashg‘ulot jarayoni, yuklama, texnik-taktik tayyorgarlik, mushak guruhlari.

Аннотация: Достижение высоких результатов в тренировочном процессе борцов в первую очередь зависит от качества силы. Изучен опыт использования нестандартных скоростно-силовых упражнений в подготовке квалифицированных борцов. В статье отражено значение физических качеств в планировании современной тренировки, методы планирования тренировочного процесса и то, что скоростно-силовые качества являются важным фактором в воспитании борцов.