

Date: 15th May-2025

O'RTA MASOFAGA YUGURUVCHILAR MASHG'ULOT YUKLAMALARINI OPTIMALLASHTIRISH METODIKASI

Abdullayev Mehriddin Junaydulloyevich

Buxoro davlat universiteti "Sport nazariyasi va metodikasi" kafedrasini mudiri,
p.f.d.(DSc), professor,

Norov Sirojiddin Baxriddin o'gli

Osiyo xalqaro universiteti MM1-JM-24 guruhi magistri

Annotatsiya: Mazkur maqolada o'rta masofaga yuguruvchilarni tayyorlash jarayonida mashg'ulot yuklamalarini optimallashtirishning samarali metodikasi yoritilgan. Sportchilarning jismoniy va funksional holatini hisobga olgan holda yuklamalarni rejalashtirish, ularning salomatligini saqlash va sport natijalarini yaxshilashga xizmat qiladi. Tadqiqotlar natijasida individual yondashuv asosida mashg'ulot yuklamalarini boshqarish bo'yicha tavsiyalar ishlab chiqilgan.

Kalit so'zlar: o'rta masofa, yugurish, mashg'ulot yuklamasi, optimallashtirish, sport tayyorgarligi, individual yondashuv

Abstract: This article describes an effective methodology for optimizing training loads in the process of training middle-distance runners. Planning loads taking into account the physical and functional state of athletes serves to maintain their health and improve sports results. As a result of the research, recommendations for managing training loads based on an individual approach were developed.

Keywords: middle distance, running, training load, optimization, sports training, individual approach

Kirish:

Yengil atletika sportining asosiy tarmoqlaridan biri bo'lgan o'rta masofaga yugurish (800m – 1500m) yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlikni, chidamlilikni va taktik fikrlashni talab etadi. Mazkur sport turida mashg'ulotlar yuklamasining to'g'ri rejalashtirilishi sportchining muvaffaqiyatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun yuklamalarni optimallashtirish masalasi dolzarb hisoblanadi. Sportchilarning individual xususiyatlari asosida ishlab chiqilgan metodik yondashuv sport natijalarining barqaror o'sishini ta'minlaydi.

Asosiy qism:

Mashg'ulot yuklamalari – bu sportchining jismoniy imkoniyatlariga ko'ra rejalashtiriladigan jismoniy ish miqdori bo'lib, u quyidagi asosiy komponentlarni o'z ichiga oladi:

1. **Yuklamaning hajmi** – mashg'ulot davomiyligi va bosib o'tilgan masofa.
2. **Yuklamaning intensivligi** – yugurish tezligi, yurak urish soni, nafas olish chastotasi.
3. **Yuklamaning chastotasi** – haftalik mashg'ulotlar soni.



Date: 15th May-2025

4. **Yuklamaning tarkibi** – mashg‘ulot turlari: umumiy tayyorgarlik, maxsus tayyorgarlik, texnika, tiklanish mashg‘ulotlari.

Yuklamalarni optimallashtirishda quyidagi metodik yondashuvlar muhim hisoblanadi:

1. Bosqichma-bosqich tayyorgarlik tizimi

Mashg‘ulotlar yil davomida quyidagi bosqichlarda tashkil etiladi:

- **tayyorgarlik bosqichi** – asosiy jismoniy baza yaratiladi
- **musobaqa oldi bosqichi** – maxsus chidamlilik rivojlantiriladi
- **musobaqa davri** – sport natijalarini namoyish qilish bosqichi
- **tiklanish davri** – organizm tiklanadi, tahlillar o‘tkaziladi

2. Individual yondashuv

Sportchining yoshi, jismoniy tayyorgarligi, sog‘ligi, tiklanish tezligi va psixologik holatiga qarab yuklama belgilanadi. Yurak urish soni (HR), laktat darajasi va VO₂ max ko‘rsatkichlari asosida intensivlik aniqlanadi.

3. Monitoring va nazorat vositalari

Mashg‘ulot samaradorligini nazorat qilish uchun quyidagi usullar qo‘llaniladi:

- Yurak urish monitori
- Qon bosimi va laktat darajasini o‘lchash
- RPE (Rate of Perceived Exertion) shkalasi asosida sportchining sub’yektiv bahosi
- Qon tahlillari va mushak holatini baholovchi testlar

4. Funktsional yuklamalarni aylantirish prinsipi

Bir haftalik mashg‘ulot siklida yuklamalar intensivligi o‘zgartirib boriladi:

- 1-kun – o‘rta intensivlik
- 2-kun – yuqori intensivlik
- 3-kun – tiklanish mashg‘uloti

Bu yondashuv mushaklarning haddan ortiq yuklanishini oldini oladi.

5. Texnik va psixologik tayyorgarlikni integratsiyalash

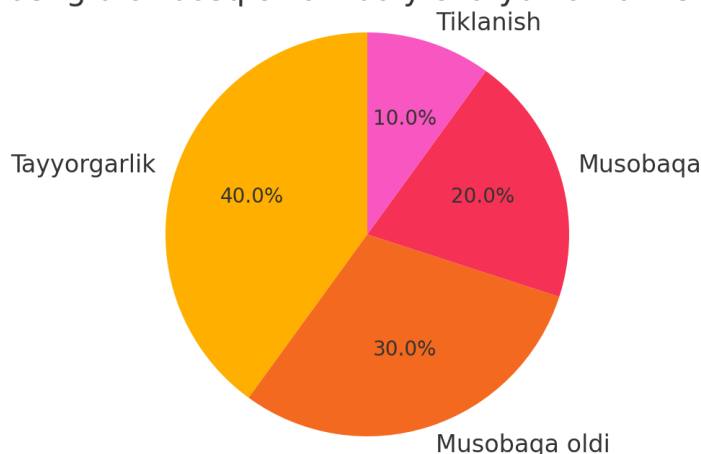
Yugurish texnikasini to‘g‘rilash, nafas olishni muvofiqlashtirish va start-yo‘nalish rejasini ishlab chiqish sport natijasini oshirishga xizmat qiladi. Psixologik tayyorgarlik, motivatsiya va stressni boshqarish usullari ham muhim ahamiyatga ega.

1-rasm. Mashg‘ulot bosqichlari bo‘yicha yuklama nisbati.



Date: 15th May-2025

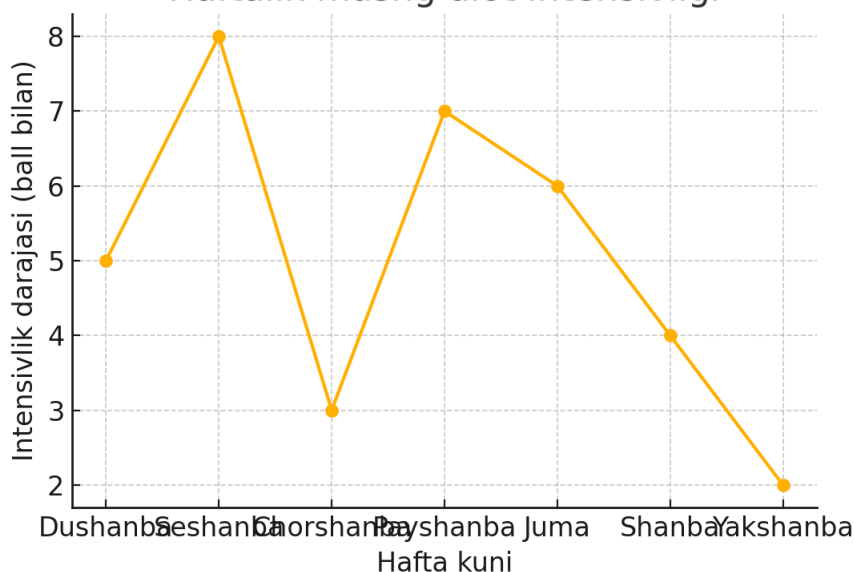
Mashg'ulot bosqichlari bo'yicha yuklama nisbati



1-rasmda mashg'ulot jarayonining turli bosqichlariga to'g'ri keladigan yuklamalar nisbati aks ettirilgan. Ko'rinib turibdiki, eng katta yuklama tayyorgarlik bosqichiga to'g'ri keladi, bu esa umumiy jismoniy baza yaratish zarurati bilan izohlanadi.

2-rasm. Haftalik mashg'ulot intensivligi.

Haftalik mashg'ulot intensivligi



2-rasmda haftaning turli kunlarida bajariladigan mashg'ulotlar intensivligi ko'rsatilgan. Bu grafik sportchilarga to'g'ri tiklanish va yuklama muvozanatini ta'minlashga yordam beradi.

O'rta masofaga yuguruvchilar uchun mashg'ulot yuklamalarining optimallashtirilgan tizimi nafaqat sportchilarning jismoniy holatini yaxshilash, balki ularning psixofiziologik tayyorgarligini ham oshirishda muhim rol o'ynaydi. Ushbu metodik yondashuvda bir nechta muhim omillar hisobga olindi:

Birinchidan, mashg'ulot yuklamalarining bosqichma-bosqich taqsimlanishi sportchining organizmini haddan ortiq yuklanishdan saqlaydi va uzoq muddatli natijadorlikni ta'minlaydi. Ma'lumki, o'rta masofalarga yugurishda anaerob va aerob

Date: 15th May-2025

imkoniyatlar uyg'unligi katta ahamiyatga ega. Ushbu imkoniyatlarni to'g'ri yo'naltirish yuklamaning hajmi va intensivligini moslashtirish orqali amalga oshiriladi.

Ikkinchidan, sportchilarga individual yondashuv asosida mashg'ulotlar rejalashtirilishi ularning individual fiziologik holatini inobatga olish imkonini berdi. Yurak urish soni (HR), laktat darajasi, va sub'yektiv baholash tizimlari (RPE) asosida yuklamaning individual darajasi aniqlanib, mashg'ulotlarning samaradorligi oshirildi.

Uchinchidan, diagrammalar yordamida ko'rsatilganidek, haftalik mashg'ulot intensivligi va bosqichlar bo'yicha yuklama nisbati ma'lum bir tartibga asoslangan bo'lib, bu sportchining tiklanish jarayonini yanada optimallashtirishga yordam beradi. Tiklanish davrining rejalashtirilgan holda qo'llanilishi esa sportchining umumiy holatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Tahlillar shuni ko'rsatadiki, yuklamaning optimal darajada berilishi va nazorat qilinishi natijasida sportchilarda mushak charchoqlari kamaygan, nafas olish ritmlari me'yorga tushgan va musobaqa natijalari barqaror o'sgan. Shu sababli, metodik yondashuv nafaqat nazariy, balki amaliy jihatdan ham yuqori samaradorlikka ega bo'ldi.

Xulosa: O'rta masofaga yuguruvchilar mashg'ulot yuklamalarini optimallashtirish samarador sport tayyorgarligining muhim sharti hisoblanadi. Har bir sportchiga individual yondashuv, mashg'ulot yuklamasini ilmiy asosda boshqarish va tiklanish jarayonlariga e'tibor berish – musobaqa natijalarining barqaror o'sishini ta'minlaydi. Kelgusida sportchilar uchun zamonaviy monitoring texnologiyalarini joriy etish yuklamani optimallashtirishda muhim omil bo'lib xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Назаренко Л.Д. Теория и методика спортивной тренировки. – Москва: Физкультура и спорт, 2017. – 320 с.
2. Бомпа Т., Хафф М. Периодизация: теория и методология тренировки. – Киев: Олимпийская литература, 2019. – 400 с.
3. Мельников В.Н. Легкая атлетика: Учебник для студентов вузов. – Москва: Академия, 2020. – 288 с.
4. Жуков В.А. Теория и методика подготовки бегунов на средние дистанции. – Санкт-Петербург: Лань, 2018. – 276 с.
5. Plowman S.A., Smith D.L. *Exercise Physiology for Health, Fitness, and Performance*. – Lippincott Williams & Wilkins, 2021.
6. Noakes T. *Lore of Running*. – Human Kinetics, 2003.
7. Kenney W.L., Wilmore J.H., Costill D.L. *Physiology of Sport and Exercise*. – Human Kinetics, 2019.

