

INDIVIDUAL YONDASHUV ASOSIDA G'OVLAR OSHA YUGURUVCHILARNING MASHG'ULOT JARAYONINI REJALASHTIRISH VA TASHKIL QILISH.

Abdullayeva O'g'iloy Xayitboyevna,
Urganch RANCH Texnologiya universiteti
O'zbekiston, Urganch shaxri
xayitbayevna1996@gmail.com

Annotatsiya. Mazkur maqolada g'ovlar osha yuguruvchi sportchilarning mashg'ulot jarayonini individual yondashuv asosida rejalashtirishning nazariy va amaliy jihatlari tahlil qilinadi. Sportchining jismoniy, texnik va psixologik xususiyatlarini hisobga olgan holda mashg'ulot dasturlarini tuzish samaradorlikni oshirishda muhim omil sifatida ko'rib chiqiladi. Ushbu ilmiy maqolada g'ovlar osha yuguruvchi sportchilarning mashg'ulot jarayonini individual yondashuv asosida tashkil etishning nazariy, metodik va amaliy asoslari batafsil yoritilgan. Tadqiqot davomida sportchilarning jismoniy, texnik va psixologik xususiyatlari hisobga olingan holda ishlab chiqilgan mashg'ulot dasturlarining samaradorligi tahlil qilindi.

Kalit so'zlar: individual yondashuv, g'ovlar, mashg'ulot jarayoni, jismoniy sifatlar, rejalashtirish, sport tayyorgarligi, psixologik tayyorgarlik, texnika, taktika.

Abstract. This article analyzes the theoretical and practical aspects of planning the training process of cross-country athletes based on an individual approach. The development of training programs taking into account the physical, technical and psychological characteristics of the athlete is considered an important factor in increasing efficiency. This scientific article discusses in detail the theoretical, methodological and practical foundations of organizing the training process of cross-country athletes based on an individual approach. During the study, the effectiveness of training programs developed taking into account the physical, technical and psychological characteristics of athletes was analyzed.

Keywords: individual approach, cross-country, training process, physical qualities, planning, sports training, psychological preparation, technique, tactics.

Аннотация. В данной статье анализируются теоретические и практические аспекты планирования тренировочного процесса лыжников-гонщиков на основе индивидуального подхода. Разработка тренировочных программ с учетом физических, технических и психологических характеристик спортсмена рассматривается как важный фактор повышения эффективности. В научной статье подробно рассматриваются теоретические, методологические и практические основы организации тренировочного процесса лыжников-гонщиков на основе индивидуального подхода. В ходе исследования анализируется эффективность тренировочных программ, разработанных с учетом физических, технических и психологических характеристик спортсменов.

Ключевые слова: индивидуальный подход, лыжники-гонщики, тренировочный процесс, физические качества, планирование, спортивная подготовка, психологическая подготовка, техника, тактика.

Kirish. Yengil atletikaning murakkab turlaridan biri bo'lgan g'ovlar osha yugurish yuqori darajadagi tezlik, koordinatsiya, moslashuvchanlik va texnik mahoratni talab qiladi. Zamonaviy sport tayyorgarligi tizimida umumiy yondashuvdan ko'ra individual yondashuv muhim ahamiyat kasb etmoqda. Har bir sportchining funksional imkoniyatlari, morfologik xususiyatlari va psixologik holati turlicha bo'lgani sababli mashg'ulotlarni individual rejalashtirish zarur. Chunki har bir sportchi o'zining morfologik tuzilishi,

funksional imkoniyatlari va psixologik xususiyatlari bilan ajralib turadi. Mazkur maqolaning maqsadi g'ovlar osha yuguruvchilarning mashg'ulot jarayonini individual yondashuv asosida rejalashtirishning samarali usullarini ishlab chiqish va asoslashdan iborat.

Adabiyotlar tahlili. Individual yondashuv – bu sportchining individual xususiyatlarini hisobga olgan holda mashg'ulot jarayonini tashkil etishdir. Ushbu yondashuv sportchining maksimal imkoniyatlarini ochishga xizmat qiladi. Bu yondashuv quyidagilarni o'z ichiga oladi: yosh va jins xususiyatlari, jismoniy tayyorgarlik darajasi, texnik ko'nikmalar, psixologik holat, sog'liq darajasi. G'ovlar osha yugurishda bu omillar ayniqsa muhim, chunki har bir sportchining qadam uzunligi, ritmi va g'ovni oshib o'tish texnikasi farq qiladi. Sport nazariyasida individuallashtirish tamoyili asosiy metodik tamoyillardan biri hisoblanadi. Platonov va Matveyev nazariyalariga ko'ra, mashg'ulot yuklamalari sportchining imkoniyatlariga mos bo'lishi lozim. G'ovlar osha yugurishda sportchilarning individual xususiyatlari quyidagilarda namoyon bo'ladi: qadam uzunligi va chastotasi, g'ovdan o'tish texnikasi, start reaksiyasi. Yugurishning birinchi metrdayoq g'ovdan sprintchidan ko'ra tezroq tiklab olish kerak, chunki birinchi g'ovdan o'tishda yaxshiroq depsinish uchun, startdan keyingi 9-10 metrdayoq deyarli normal holatda yugura boshlash kerak. Birinchi g'ovgacha bo'lgan masofa 7 yoki 8 qadamda yugurib o'tiladi. Qadamlar 7 ta bo'lganda, startda silkinch (g'ov ustidan birinchi o'tadigan) oyoq oldinda bo'ladi, 8 ta bo'lganda esa depsinuvchi (g'ov oshishda) oyoq oldingi tirgakka qo'yiladi. G'ov oshish uchun (g'ovga) depsinishdan oldingi qadam avvalgilardan 25-30 sm kichikroq bo'ladi. (N.G.Ozolin). G'ovlar osha yugurishda har bir qadam uzunligi, ritm, g'ovdan o'tish texnikasi juda muhim omil hisoblanadi.

Mashg'ulot jarayonini rejalashtirish bosqichlari

Individual yondashuv asosida mashg'ulotni rejalashtirish quyidagi bosqichlarda amalga oshiriladi:

a) Diagnostika bosqichi sportchining: tezlik sifatleri, kuch va chidamlilik darajasi, texnik tayyorgarligi aniqlanadi.

b) Maqsad qo'yish har bir sportchi uchun alohida maqsad belgilanadi: texnikani yaxshilash, tezlikni oshirish, g'ovlar oralig'idagi ritmni mukammallashtirish.

Rejalashtirishning metodik asoslari: g'ovlar osha yuguruvchilar uchun maxsus mashg'ulotlar. a) Tezlik mashqlari: 30–60 metr sprintlar, start tezligi mashqlari b) Texnik mashqlar: past g'ovlar orqali yugurish, ritmni saqlash mashqlari c) Kuch mashqlari: og'irlik bilan mashqlar d) Koordinatsiya mashqlari: muvozanat mashqlari.

Mashg'ulot jarayonini rejalashtirish quyidagi tamoyillarga asoslanadi: tizimlilik, uzluksizlik, bosqichma-bosqichlik, individual.

Mashg'ulot jarayoni uch asosiy siklga bo'linadi: mikrotsikl (haftalik), mezotsikl (oylik), makrotsikl (yillik). Yuklamalar esa quyidagi komponentlardan iborat: hajm, intensivlik, zichlik. G'ovlar osha yuguruvchilar bilan olib boriladigan mashg'ulot

mikrosikllarning turlari quyidagilardan iborat tortuvchi, rivojlantiruvchi, zarbdor, musobaqaoldi, musobaqalashuv va qayta tiklovchi.

Xar bir mashg'ulot mikrosikllarning maqsadi va ularning tarkibiy tuzilishi ya'ni kundalik o'quv- mashg'ulot yo'nalishi quyidagicha:

Tortuvchi mikrosiklning asosiy maqsadi -Rejalashtirilgan yuklamalarga dastlabki moslashuv bo'lib mikrosiklning 1 – kuni: Texnik maxoratni takomillashtirishga qaratilgan bo'lib sportchining texnik jixatdan takomillashishiga zamin yaratadi, 2 – kuni: Aerob ish rejimida chidamlilikni oshirish orqali sportchi organizmini chiniqtirish imkoniyati mavjud bo'ladi, 3 – kuni: Tezlik imkoniyatlarini oshirish, 4 -kuni: Yuklamani asta sekinlik bilan oshirib borish bilan Kompleks rivojlantirish bunda yuklamalarning oshirib borilishi sportchi organizmining yuklamalarga moslashishiga yordam beradi, 5 -kuni: Tezlik va anaerob imkoniyatlarni birgalikda oshirish, 6 -kuni: Aerob imkoniyatlarni oshirish, 7 -kuni: Passiv dam olishdan iborat bo'ladi.

Rivojlantiruvchi mikrosiklning asosiy maqsadi - Jismoniy tayyorgarlik darajasini asta -sekin oshirish bo'lib mikrosiklning 1– kuni: Sezilarli yuklamalar qo'llash orqali texnik maxoratni takomillashtirish, 2 – kuni: Aerob ish rejimida chidamlilikni oshirish, 3 – kuni: O'rta yuklamalar ostida tezlik imkoniyatlarini oshirish, 4 -kuni: Kompleks rivojlantirish, 5 -kuni: Katta yuklamalar orqali tezlik va anaerob imkoniyatlarni birgalikda oshirish, 6 -kuni: Standart bo'lmagan masofalarga nazorat me'yorlari, 7 -kuni: Dam olishdan iborat bo'ladi.

Zarbdor mikrosiklning asosiy maqsadi- Jismoniy tayyorgarlik darajasini maksimal mashg'ulot yuklamalaridan foydalangan holda oshirish bo'lib mikrosiklning 1-kuni: Katta yuklamalar orqali texnik maxoratni takomillashtirish, 2-kuni: Maxsus chidamlilikni oshirish, 3-kuni: Kompleks rivojlantirish, 4-kuni: Sezilarli chegaraviy yuklamalar orqali tezlikni oshirish, 5-kuni: tezlik va anaerob imkoniyatlarni birgalikda oshirish, 6-kuni: Sezilarli yulamalar ostida aerob imkoniyatlarni oshirish, 7-kuni: Nazorat musobaqalaridan iborat bo'ladi.

Musobaqaoldi mikrosiklning asosiy maqsadi - Musobaqalarga yaqin sharoitda tayyorgarlik ko'rishdan iborat bo'lib mikrosiklning 1-kuni: Maksimal shiddatlarda texnik maxoratni takomillashtirish, 2-kuni: Anaerob rejimida maxsus chidamlilikni oshirish, 3-kuni: Maksimal shiddatlarda tezlikni oshirish, 4-kuni: O'rta yuklamalarni qo'llash Kompleks rivojlantirish, 5-kuni: Tezlik va anaerob imkoniyatlarni birgalikda oshirish, 6-kuni: Standart bo'lmagan masofalarga nazorat me'yorlari, 7-kuni: Aktiv dam olish bo'ladi.

Musobaqalashuv mikrosiklning asosiy maqsadi- Bevosita musobaqalarga qatnashishdan iborat bo'lib maksimal va submaksimal yuklamalarni qo'llash va yuqori darajada imkoniyatlarni safarbar qilgan xolda ixtisosligi bo'yicha musobaqa faoliyati hisoblanadi.

Muhokama va natija. Qayta tiklovchi mikrosiklning asosiy maqsadi- faol tiklanish sportchi oragnizmini qayta tiklash bo'lib mashg'ulotlarda yuklamalarni sekin asta

pasaytirish, faol dam olish vositalarini qo'llagan holda o'zgartirish va oldingisidan kattaligi bilan farq qiluvchi yangi siklni boshlash uchun shug'ullanganlik darajasini yo'qotmaslik hisoblanadi.

Albatta yuklamalarni qo'llashda sportchining yillik stajiga, jinsi va yoshiga e'tibor qaratish talab etiladi. Mashg'ulotlarni tashkil etishda avvalambor mashg'ulotning dasturini tuzish maqsadga muvofiq bo'ladi. Mashg'ulotlar quyidagicha tashkil etiladi: umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT), maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT), texnik mashqlar, tiklanish mashqlari. Mashg'ulotlarni dastur asosida o'tkazish va natijalar muntazam ravishda tahlil qilinib, o'zgarishlar kuzatib boriladi ijobiy va salbiy ta'sirlar solishtirilib kerakli o'zgartirishlar kiritiladi. Sportchining individual xususiyatlari, qo'llaniladigan yuklamalar uning tanasining funktsional imkoniyatlariga mos kelishini hisobga olgan holda mashg'ulot jarayonini qurishni talab qiladi. Bu yosh, jins, shaxsiy xususiyatlar, sog'liq holati, mehnatsevarlik va xarakterni hisobga oladi. Biroq, hatto yoshi, jinsi va jismoniy tayyorgarligi darajasi bo'yicha bir hil bo'lgan guruhdagi sportchilar orasida ham, tananing funktsional imkoniyatlari individual ravishda bir-biridan farq qiladi, ya'ni mutlaqo bir xil imkoniyatlarga ega bo'lgan odamlar yo'q. Har qanday muammoni hal qilishda individual yondashuv zarur u texnik va taktik ko'nikmalarni egallash va takomillashtirish yoki jismoniy va irodaviy fazilatlarni rivojlantirish va hokazo. sportchilarning individual xususiyatlariga mos ravishda qo'llaniladigan vositalar va usullar, mashg'ulotlar shakllari va pedagogik ta'sir ko'rsatish usullari. Kuch, chidamlilik, tezlik va moslashuvchanlikni rivojlantirish uchun ishlatiladigan juda katta va maksimal yuklamalarga ega mashqlarni qo'llashda individual yondashuv ayniqsa muhimdir. Bu yerda nafaqat bunday yuklamalarga bardosh berish qobiliyatini, balki ish faoliyatini tiklashda tananing xususiyatlarini ham hisobga olish kerak. Sportchining individual xususiyatlari pedagogik kuzatishlar, shifokor nazorati, maxsus testlar, nazorat mashqlari yordamida aniqlanadi. Bu ko'rsatkichlar sportchi ixtisoslashgan yengil atletika turidagi sport natijalari bilan, uning mashg'ulotlarda va musobaqalarda ko'rsatadigan natijalari bilan taqqoslanadi, bu esa tayyorgarlikning kuchli va zaif tomonlarini aniqlash va mashg'ulot jarayonida tuzatishlar kiritish imkonini beradi. Shu bilan birga, individuallashtirish umumiy qoidalarni rad etishni anglatmaydi. Individuallashtirish tamoyili jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarining umumiy qonuniyatlari asosida amalga oshiriladi va u guruh mashg'ulotlarida to'liq amalga oshirilishi mumkin. Biz ham tadqiqotda guruh mashg'ulotlaridan foydalanganmiz. Tadqiqotda 32 nafar sportchi talaba qizlar ishtirok etishgan tadqiqot Urganch davlat universiteti yengil atletika mashg'ulotlari jaroyonida olib borilgan. Tajriba guruhining mashg'ulot jarayonida qo'llanilgan vositalar quyida 1-jadvalda ko'rsatilgan.

1-jadval

	vositalar	davomiyli gi	shiddati	Takrorlani sh -lar soni	dam olish intervali	Xaftadagi mashg'ulotlar soni
1	"yuqori tezlikda" bajariluvchi umumrivojlantiruvchi tayyorlov mashqlari	5-10 s	submaksimal	5-8	30-45 c	5-6
2	"yuqori tezlikda" bajariluvchi g'ovlar bilan maxsus mashqlar	10-20 c	maksimal	5-8	30-45 c	3-4
3	"yuqori tezlikda" bajariluvchi og'irliklar bilan maxsus mashqlar	5-15	maksimal	5-8	2-3 min	3-4
4	masofa bo'laklarida yugurish (30,40,50,60,100,150,200,300)	10-30	Maksimaldan 85-95%	5-10	2-3 min	6-7
	G'ovlar osha masofa bo'laklarida yugurish	10-30	Maksimaldan 85-95%	5-10	2-3 min	6-7
5	Qisqa masofa bo'laklarida yugurish (10,20, 30,40,50,60,80)	10-15	maksimal	3-4	3-5 min	3-4
	G'ovlar osha masofa bo'laklarida yugurish	10-15	maksimal	3-4	3-5 min	3-4
6	Yengillashtirilgan sharoitlarda Qisqa masofa bo'laklarida yugurish (30,40,50,60,100,150,200,300)	20-30	Maksimaldan 85-95%	4-6	3-5 min	3-4
7	Murakkablashtirilgan sharoitlarda Qisqa masofa bo'laklarida yugurish (30,40,50,60,100,150,200,300)	10-20	maksimal	4-6	4-6 min	1-2
8	Yengillashtirilgan sharoitlarni bir xil suratda yugurish bilan almashtirib Qisqa masofa bo'laklarida yugurish (30,40,50,60,100,150,200,300)	10-30	Maksimaldan 85-95%	3-5	4-6 min	3-4
9	Murakkablashtirilgan sharoitlarni bir xil suratda bajarish bilan galma gal almashtirib Qisqa masofa bo'laklarida yugurish(30,40,50,60,100,150,200,300)	10-20	maksimal	4-6	4-6 min	1-2
10	Murakkablashtirilgan va Yengillashtirilgan sharoitlarni bir xil suratda bajarish bilan galma gal almashtirib Qisqa masofa bo'laklarida yugurish (30,40,50,60,100,150,200,300 metr)	10-25	Maksimalga yaqin va Maksimal	3-6	4-6 min	1-2
11	Asiklik xarakterdagi mashqlar va uning qismlari (gorizontal,vertikal,turgan joyda,kela turib sakrashlar)	Tezkor ta'sir	maksimal	5-10	1-2 min	3-4
12	Asiklik xarakterdagi mashqlar (oyoqdan oyoqqa,juft oyoqda, yugurish bilan almashinib sakrashlar)	Tezkor ta'sir	Maksimalga yaqin	15-25	10-30 s	5-6

Xulosa. G'ovlar osha yuguruvchilarning mashg'ulot jarayonini individual yondashuv asosida rejalashtirish sport tayyorgarligining samaradorligini sezilarli darajada oshiradi. Har bir sportchining individual xususiyatlarini hisobga olish orqali yuqori natijalarga erishish mumkin. Shu sababli zamonaviy sport amaliyotida individual yondashuv ustuvor yo'nalish sifatida qaralishi lozim. Individual yondashuv asosida mashg'ulotlarni rejalashtirish sportchilarning yuqori natijalarga erishishida muhim omil hisoblanadi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, g'ovlar osha yuguruvchi sportchi qizlarning mashg'ulot jarayonini individual yondashuv asosida rejalashtirish va tashkil etish ularning jismoniy hamda funksional tayyorgarligini samarali rivojlantirishga xizmat qiladi. Mashg'ulot yuklamalarini sportchilarning yoshi, jinsi, sport staji, sog'ligi va individual imkoniyatlarini hisobga olgan holda belgilash mashg'ulotlarning samaradorligini oshiradi hamda ortiqcha zo'riqlashlarning oldini oladi. Shuningdek umumiy jismoniy tayyorgarlik, maxsus jismoniy tayyorgarlik, texnik va tiklanish mashqlarining o'zaro uyg'unlashtirilgan holda qo'llanilishi sportchilarning tezkorlik, kuch, chidamlilik, egiluvchanlik va koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirishga ijobiy ta'sir ko'rsatdi. Har bir sportchining kuchli va zaif tomonlarini aniqlash, mashg'ulot vositalarini shunga mos ravishda tanlash sport natijalarining yaxshilanishiga yordam berdi. Demak, g'ovlar osha yuguruvchilarni

tayyorlash jarayonida individual yondashuv asosida mashg'ulotlarni tashkil etish sportchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish, texnik mahoratini takomillashtirish va yuqori sport natijalariga erishishning muhim jihatlaridan biri hisoblanadi. Shu sababli murabbiylar tomonidan mashg'ulotlarni rejalashtirishda har bir sportchining individual xususiyatlarini hisobga olish tavsiya etiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Matveyev L.P. "Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi"
2. Ozolin N.G. "Yengil atletika nazariyasi"
3. Platonov V.N. "Sport tayyorgarligi tizimi"
4. Salamov R.S. "Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati" I-II- jild.
5. Olimov M.S., Shakirjanova K.T., Rafiyev H.T., To'xtaboyev N.T., Smuriygina L.V. va boshqalar. / Yengil atletika nazariyasi va uslubiyati. / Darslik. – Toshkent, Ilmiy texnika axboroti-press nashtiyoti, 2018. – 432 b.
6. O'.X.Abdullayeva "Individual yondashuv asosida g'ovlar osha yuguruvchilarning mashg'ulot jarayonini rejalashtirish" jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti. Respublika ilmiy-amaliy anjumani (tezis).

