

O'RTA MASOFAGA YUGURISH BO'YICHA MASHG'ULOT USULLARINING RIVOJLANISH TARIXI

Djumanov A.U

*Ajiniyoz nomidagi Nukus davlat pedagogika instituti,
Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati kafedrasida dotsenti*

Adenbaev K.T

*Ajiniyoz nomidagi Nukus davlat pedagogika instituti
Jismoniy madaniyat fakul'teti 3-kurs talabasi*

Annotatsiya. *Yosh yuguruvchilarni o'rta masofaga o'qitish metodikasi nazariyasiga bag'ishlangan maxsus adabiyotlarni, shuningdek, yugurishning texnik va taktik elementlarini o'rganib chiqib, barcha yuguruvchilar turli xil dasturlarga muvofiq tayyorlanadi. Maqolada o'rta masofadagi yosh yuguruvchilarni tayyorlashda jismoniy tarbiya vositalari va usullari o'rtasidagi aloqaning oqilona nisbatini o'rnatish muammolari, hozirgi vaqtda texnik tayyorgarlik sifatiga bevosita ta'sir qilish masalalari ko'rib chiqiladi.*

Kalit so'zlar. *Yengil atletika, Olimpiya o'yinlari, jismoniy qobiliyatlar, sport mashg'ulotlari, sport tayyorgarligi.*

Аннотация. *Все бегуны готовятся по различным программам, изучив специальную литературу по теории методики подготовки юных бегунов на средние дистанции, а также технико-тактическим элементам бега. В статье рассматриваются проблемы установления разумного соотношения средств и методов физического воспитания в подготовке юных бегунов на средние дистанции, вопросы непосредственного влияния на качество технической подготовки на данный момент.*

Ключевые слова. *Легкая атлетика, Олимпийские игры, физические способности, спортивная тренировка, спортивная подготовка.*

Annotation. *All runners are trained according to various programs, having studied special literature on the theory of training methods for young middle-distance runners, as well as the technical and tactical elements of running. The article discusses the problems of establishing a reasonable ratio of means and methods of physical education in the preparation of young middle-distance runners, issues of direct influence on the quality of technical training at the moment.*

Keywords. *Athletics, Olympic Games, physical abilities, training, sports training.*

KIRISH

Yengil atletika o'zining tarixiy, ijtimoiy va tarbiyaviy ahamiyatiga ko'ra insonni har tomonlama kamol toptirish, tarbiyalash va ijtimoiy faol etib voyaga yetkazishda muhim ahamiyatga ega. Shu sababdan aksariyat rivojlangan mamlakatlar ta'lim tizimida yengil atletika fan sifatida o'qitiladi va yoshlarga keng miqiyosida o'rgatiladi.

Tadqiqotning maqsadi. Yosh o'rta masofaga yuguruvchilarni jismoniy tarbiyalash usullari. Yosh o'rta masofaga yuguruvchilar uchun jismoniy tayyorgarlikning o'zgartirilgan usulini ishlab chiqish va qo'llash samaradorligini aniqlash:

- 1) o'rta masofaga yugurish texnikasining xususiyatlarini aniqlash;
- 2) yosh yuguruvchilarning yosh xususiyatlarini hisobga olish;
- 3) yosh o'rta masofaga yuguruvchilar uchun jismoniy tayyorgarlik uslubini ishlab chiqish;
- 4) yosh o'rta masofaga yuguruvchilar uchun ishlab chiqilgan jismoniy tayyorgarlik usulining samaradorligini baholash.

Tadqiqot usullari va metodologiyasi. Adabiy manbalarni tahlil qilish, so'rov va suhbat, hujjatli materiallar tahlili.

Tadqiqot natijalari. Yengil atletika musobaqalari tarixi uzoq o'tmishga borib taqaladi. Dastlab yengil atletika musobaqalari miloddan avvalgi Afrika va Osiyo xalqlari tomonidan tashkil etilgan. Yengil atletika rivojlanishining eng yuqori cho'qqisi qadimgi Yunonistonda qayd etilgan. Birinchi Olimpiya o'yinlari miloddan avvalgi 776 yilga to'g'ri keladi va ular aynan qadimgi Yunonistonda o'tkazilgan. O'sha davrdagi Olimpiya o'yinlari dasturi faqat bitta yugurish turini o'z ichiga olgan-bir bosqichli yugurish. Ushbu bosqichning uzunligi 192 m 27 sm edi. qisqa vaqtdan so'ng, miloddan avvalgi 720 yilda, yugurish 2 masofaga o'tkazildi. Vaqt o'tishi bilan keyingi musobaqalar 24 bosqichdan iborat bo'ldi. Ushbu Olimpiya poygasi g'oliblari uchun katta sharaflar bo'ldi. G'oliblar sharafiga yodgorliklar o'rnatildi va ular faxriy lavozimlarga saylandi [46].

Shuni ta'kidlash kerakki, o'rta masofaga yugurishning rivojlanishi insoniyatning rivojlanish tarixi bilan chambarchas bog'liq. Misol tariqasida, ibtidoiy ovchi o'z o'ljasini o'ldirish uchun uni avvaliga nayza bilan urib, keyin uzoq vaqt davomida ta'qib qilishi kerak bo'lgan vaziyatni qayd etishimiz mumkin.

Qisqa vaqtdan so'ng Olimpiya o'yinlari dasturi kengaytirildi. Shunday qilib, u o'rta masofaga yugurish va uzoq masofalarga yugurish 24 stadiygacha (4610, 44 m) turlarini o'z ichiga ola boshladi.

Zamonaviy o'rta masofaga yugurish 18-asrda Angliyada paydo bo'lgan. XVIII asrning boshlarida erkaklar uchun 1500 m va 800 m masofaga yugurish asrning birinchi Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritilgan. Ayollar o'rtasida o'rta masofaga yugurish birinchi marta 1928 yilda Amsterdamda bo'lib o'tgan Olimpiya o'yinlarida ishtirok etgan. Keyin bu masofalar yana Olimpiya o'yinlari dasturidan chiqarildi va faqat 1960 yilda Rimda bu masofalar yana Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritildi.

Mashg'ulotlar va musobaqalarga maxsus tayyorgarlik masalalari bilan shug'ullangan birinchi xorijiy va mahalliy adabiy manbalar 19-asr oxirlariga to'g'ri keladi. Aynan o'sha paytda zamonaviy sport turlari, shuningdek, qayta tiklangan Olimpiya o'yinlari boshlandi.

Bu masala bo'yicha pedagogik va fiziologik tadqiqotlar bir muncha vaqt davomida tartibsiz edi. Buning sababi engil atletika va boshqa sport turlari bo'yicha maxsus ilmiy ishlarning to'liq yo'qligi edi.

Mutaxassislarning katta qismi kadrlar tayyorlash masalasiga katta qiziqish bilan qaradi. Masalan, V.G. Alabin yil davomida o'qitishni rejalashtirish jarayonida umumiy qonuniyatlar

mavjudligini, shuningdek, uning alohida bosqichlari va davrlarini aniqlashga harakat qildi [1].

Bugungi kunga qadar sport tayyorgarligi sohasidagi aksariyat mutaxassislar sportni takomillashtirishning turli bosqichlarida mashg'ulot jarayonini oqilona qurishga katta e'tibor berishadi: sportchini boshlash vaqtida optimal holatga keltirish, vositalar, usullarning va yuk qiymatlari tarkibini oqilona o'zgartirish. [39].

Hozirgi vaqtda zamonaviy sport inson imkoniyatlarining yuqori darajasida. Bu shuni anglatadiki, o'qitishning yangi shakllarini doimiy ravishda izlash kerak. Mutaxassislarning fikricha, yuklarni doimiy ravishda oshirib bo'lmaydi, chunki ularning darajasi allaqachon inson imkoniyatlari chegarasiga etgan, shuning uchun sport mashg'ulotlari tizimini takomillashtirishga hissa qo'shadigan yangi usullarni izlash kerak [4,5].

Hozirgi vaqtda o'quv jarayonini individuallashtirish masalasi eng muhim masala bo'lib qolmoqda. Agar sportchining yuki uning psixologik, jismoniy va morfologik xususiyatlariga to'g'ri kelsa, mashg'ulot samaradorligi oshadi. Agar yuk optimal bo'lsa, unda sportchining psixologik holati normal bo'ladi, ya'ni uning mashg'ulotlarni davom ettirish istagi kuchayadi va u rejalashtirilgan natijalarga erishishga intiladi [2,3].

Albatta, sportchilarning o'rta masofaga yugurish bo'yicha yuqori natijalarga erishganini xorijiy va mahalliy sport tayyorlash tizimini rivojlantirishning butun yo'li, jumladan, eng avvalo, chidamlilik ko'rsatish zarur bo'lgan sport turlari bo'yicha mashg'ulotlar oldindan belgilab qo'yilgan edi.

O'rta masofaga yuguruvchilarni tayyorlash muammosi holatini o'rganish va ushbu intizomni rivojlantirishning mumkin bo'lgan yo'llarini aniqlash uchun mutaxassislar o'rta masofaga yugurish bo'yicha erkaklar uchun jahon rekordlari dinamikasining tarixshunoslik tahlilini o'tkazdilar - 800 metr. L.M. Volkovning so'zlariga ko'ra, turli sport yo'nalishlari bo'yicha rekordlarning o'sishi qat'iy nizom bilan tasdiqlandi: yaxshilanish eksponent ravishda sodir bo'lib, bir-birini "to'ldirish" bilan almashtirdi. Yozuvlar o'sishidagi har bir "to'ldirish" rivojlanishning ma'lum bir bosqichida mavjud bo'lgan o'quv metodologiyasining o'zgarishini anglatadi. Bu fakt S.F. Sokunova; O.I. Popova; V.N. Konovalovning asarlarida o'z aksini topgan. Bu olimlar yengil atletikada 5000 m masofaga yugurish, suzish, konkida uchish, poygada yurish, 10 000 m masofaga yugurish, marafon yugurish bo'yicha erkaklar va ayollar o'rtasidagi jahon rekordlarining dinamikasini o'rgandilar [4].

Yozuvlar va yutuqlarning spazmatik takomillashuvining har bir davri rekordlar va yutuqlarni yaxshilashning nisbiy sur'atlarini, uslubiy kontseptsyaning o'rtacha ishlash muddatini va tanlangan yugurish masofasida natijalarning umumiy o'sishini baholaydigan tezlik konstantasining o'ziga xos qiymatiga ega.

1. Алабин, В.Г. Многолетняя силовая подготовка легкоатлетов: учебник / В.Г. Алабин. – Минск: 2008. – 227 с.

2. Бальсевич, В. Физическая силовая культура для всех и для каждого учебник / В. Бальсевич. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 244 с.

3. Вайнбаум Я.С. Дозирование силовых физических нагрузок силовых бегунов: учебное пособие / Я.С. Вайнбаум. – М.: Просвещение, 2000. – 362 с.

4. Либарская, Э.В. Оптимизация методики подготовки юных бегунов на средние дистанции на основе совершенствования скоростно-силовых способностей / Э.В. Либарская // автореферат. – Улан-Удэ, 2010. – С.22.

5. Сиренко, В.А. Бег на средние силовая дистанции: учебник / В.А. Сиренко. – К.: Здоровья, 1991. – 144 с.