

## O'RTA VA UZOQ MASOFALARGA YUGURUVCHI SPORTCHILARNI MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISH SAMARADORLIGI

### ЭФФЕКТИВНОСТЬ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ И ДЛИННЫЙ ДИСТАНЦИИ

### EFFECTIVENESS OF SPECIAL PHYSICAL FITNESS DEVELOPMENT OF MIDDLE AND LONG DISTANCE RUNNERS

**Xolbekova Dilnoza Nazarqosim qizi**

*O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya*

*va sport universiteti, Yengil atletika*

*nazariyasi va uslubiyati kafedrasida dotsenti.*

**Annotatsiya.** Ushbu maqolada o'rta va uzoq masofalarga yuguruvchi sportchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi rivojlantirish samaradorligiga oid tadqiqot olib borilgan. Sportchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasidan kelib chiqib, maxsus yengil atletika mashqlar kompleksi hamda musobaqaoldi tayyorgarlik darajasini oshirishga qaratilgan haftalik yuklamalar hajmi ishlab chiqilgan va amaliyotga tadbiiq etilgan.

**Kalit so'zlar:** *Jismoniy tayyorgarlik, yuklama, vosita, mashg'ulot usullari, musobaqaoldi tayyorgarlik, mashg'ulot hajm va shiddati.*

**Аннотация:** В данной работе проведено исследование эффективности развития специальной физической подготовленности бегунов на средние и длинные дистанции. С учетом уровня физической подготовленности спортсменов был разработан и внедрен в практику специальный легкоатлетический тренировочный комплекс и объем еженедельных нагрузок, направленный на повышение уровня предсоревновательной подготовки.

**Ключевые слова:** *физическая подготовка, нагрузка, оборудование, методы тренировки, предсоревновательная подготовка, объем и интенсивность тренировки.*

**Abstract.** In this work, a study was conducted on the effectiveness of developing special physical fitness of middle and long-distance runners. Based on the level of physical fitness of the athletes, a special track and field training complex and the volume of weekly loads aimed at increasing the level of pre-competition training were developed and put into practice.

**Keywords:** *physical training, loading, equipment, training methods, pre-competition preparation, volume and intensity of training.*

Tadqiqotning dolzarbligi. Jahon sporti amaliyotida barcha sport turlari singari yengil atletika sport turida ham to'plangan ilg'or pedagogik tajribalar sportchilar

tayyorlash tizimining bosqichlari, musobaqa faoliyatining natijaviyligi, boshlang'ich bazaviy ixtisoslik va churuqlashtirilgan sport tayyorgarligi bosqichi va sport takomillashuv bosqichlarida sportchilarning o'quv mashg'ulot jarayonlarining tuzilmasini ishlab chiqish samaradorligi bilan to'g'ridan-to'g'ri bog'liq ekanligini ko'rsatadi va uzoq masofalarga yuguruvchilarning natijalari doimo yangilanib turishi mashg'ulotni samarali tashkil etishni talab qilmoqda. Yildan yilga sport amaliyotida yengil atletika bo'yicha o'tkazilayotgan sport musobaqalarida raqobatning kuchayib borishi sportchilar tayyorlash tizimini takomillashtirishni taqozo etmoqda. O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchi yuqori malakali sportchilarni tayyorlash ko'p yillik pedagogik jarayon bo'lib, sport mashg'ulotlarini yildan-yilga takomillashtirishdan iboratdir. Ushbu ko'p yillik tayyorgarlik jarayonlarini turli bosqichlarda mashg'ulotlarni tashkil qilish, yuklamalar hajmini to'g'ri rejalashtirish shug'ullanuvchilarni saralash, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi nisbatlarini taqsimlash, texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirish, mashg'ulot siklari, musobaqa oldi tayyorgarligi, musobaqa faoliyati, sport formasini ushlab turish va tiklovchi vositalardan foydalanish asosida organizmni tiklash kabi omillar bilan mashg'ulot jarayonini boshqarish talab etadi.

Tadqiqotning maqsadi – O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchi yengil atletikachilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishga qaratilgan mashqlar kompleksini ishlab chiqish va pedagogik tajribada asoslash.

Tadqiqot vazifalari:

1. O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilarni jismoniy tayyorgarlik darajasini rivojlantirishga oid adabiyotlarni o'rganish va tahlil qilish;
2. O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilarni jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash;
3. O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini takomillashtiruvchi mashqlar kompleksini ishlab chiqish va amaliyotga tadbiiq etish.

Tadqiqot natijalari va uning muhokamasi. Ayrim mutaxasislarning ta'kidlashicha hech bir vosita va hech bir maxsus tayyorgarlik universal va juda samarali bo'la olmaydi. Ularning har biri sport turning harakat xususiyatlariga, shug'illanuvchilarning tayyorgarlik darajasiga, organizmning holatiga avvalgi mashg'ulot yuklamasining xususiyatiga, mashg'ulotning joriy bosqichidagi muayyan vazifalarga bog'liq holda mashg'ulotning u yoki bu bosqichida ustuvor ahamiyatga ega bo'lishi talab etiladi.

O'rta va uzoq masofalarga yugurishda yuguruvchilarning maxsus chidamligi yetakchi hisoblanadi, turli xil tezlikda hamda vaqt ichida yugurish esa uni rivojlantirishning asosiy vositasidir. Boshqacha qilib aytganda, ko'p yillik tayyorgarlikda malakali yengil atletikachining mashg'uloti buyillik mashg'ulot sikli tarkibidan bashoratlar rejalashtirilgan vositalar uslublar mashg'ulot yuklamalari

musobaqa faoliyati sportdagi ish qobiliyatini tiklash usullarini permanent tuzatib borish kerak.

Tadqiqotni tashkil etish o'rta va uzoq masofalarga yuguruvchi sportchilarni jismoniy tayyorgarlik darajasini belgilovchi nazorat mashqlaridan -100m.masofaga yugurish; 600 m masofaga yugurish; joyidan turib uzunlikka sakrash; 100m.masofaga oyoqdan oyoqqa sakrab yugurish mashqlari orqali tajriba va nazorat guruhi sinaluvchilarining jismoniy tayyorgarlik darajasi aniqlandi.

Tadqiqot davomida quyidagi yengil atletika vositalari tanlab olinib, amaliyotga tadbiiq etildi.

1.Baland ko'rinishda yarim o'tirgan holatda, oyoqlar elka kengligida yozilgan, qo'llar harakatda, yugurish holatidagi kabi tirsaklar qayrilgan, qo'llarga yuklama berilishi (gantel, ichiga qum, suv, tosh solingan plastik idishlar yordamida), zo'riqishlarsiz, navbat bilan, juda tez, biroq erkin holatda mashqni bajarish amalga oshiriladi.

2.Qadam tashlash holatida, to'g'ri holatdagi qo'llar bilan katta amplituda qiymatida harakatlanish, bunda asta – sekin ortib boruvchi chastotaga amal qilinib, amplituda qiymati biroz qisqartirilishi, shuningdek bukilgan qo'llar bilan, biroq maksimal chastotada va amplituda qiymati qisqartilishi holatida mashq bajariladi.

3.Qo'llar harakatda, yugurishdagi kabi tirsakdan qayrilgan holatda, elkada arg'imchoq yoki sochiq bilan, elkalar va qo'llarni silkitish va bo'shashtirish usullari oralig'ida harakatlar tempini asta – sekin maksimal darajasiga oshirish amalga oshiriladi

4.Yugurishdagi kabi oyoqlar bilan harakat mashqi, bunda brusda qo'llar bilan yuqoriga tayanish, bir oyoq bilan harakatlar soni 10 – 20 s davomida qayd qilinishi amalga oshirilishi, har bir o'tishlar oralig'ida 3 – 5 minut dam olish belgilanadi.

5.To'siqda keng amplituda asosida to'g'ri holatdagi oyoqlar bilan harakatlanish, chastota ortib borishi va amplitudaning minimal qiymatgacha (45o) kamayib borishiga amal qilinadi.

6. 90° gacha amplituda qiymatida to'g'ri oyoqlar bilan harakatlanish, yugurishdagi kabi erkin harakatlar maksimal chastotasiga o'tish bilan birgalikda harakatlarni bajarish.

7. Yugurishdagi kabi osilgan halqada harakatlarni bajarish.

8. Bunda ham halqada, biroq turnikda, boldir – tovon bo'g'imiga yuklama berilishi og'irlashtirilgan oyoq kiyimi, og'ir tag qismiga ega, 0,5 – 2 kg og'irlikdagi qadama o'rnatilgan oyoq kiyimi yordamida mashq bajarish.

9. O'zgaruvchan temp bilan, skameykada ko'ndalang yotgan holatda, qo'llar bilan ushlab aylana harakatlarni amalga oshirish.

10. Kurak suyagida turish holatida, turli xil amplituda qiymatida oyoqlarning aylanma harakatlarini bajarish.

Musobaqalar davri davomida (ikki oy) haftalik mashg'ulotlar sikli uchun namuna:

Dushanba: Ochiq joyda engil o'zgaruvchan tempda qayta tiklanish (musobaqadan keyin) ko'rinishidagi yugurish: 800 metr masofaga yuguruvchilar uchun 20 – 30 minut davomida va 1500 metrga yuguruvchilar uchun – 30-40 minut davomida.

Seshanba: Musobaqa tezligiga teng yoki undan ortiq tezlikda stadionda yoki tekis ochiq joyda interval (dastlab o'zgaruvchan, keyin esa takroriy) tipda yugurish.

Chorshanba: Musobaqa tezligida interval yugurish, biroq bunda har bir yuguruvchi uchun chegaraviy darajadagi uzunlik masofasi bo'yicha kesimlar tanlab olinadi, bir necha o'n metrdan 100 metrgacha uzunlik masofasi kesimlari bo'yicha yugurish tezligi maksimal darajasigacha kuchaytiriladi. Bu nisbatan zo'riqishli mashg'ulotlarga kiritiladi.

Payshanba: Musobaqa tezligiga teng tezlikda uzoq masofali kesim bo'ylab yugurish (agar, kesim masofaning yarmisidan oshmasa) va birmuncha past tezlikda (agar, kesim masofaning yarmisidan ortiq bo'lsa) yugurish: 58,0-60,0 da 4-5x400 m; 1.19,0-1.22,0 da 3-4x500 m; 1.34,0-1.36,0 da 4-6x600 m; 2.15,0-2.18,8 da 3-4x800 m; 3.28,0-3.30,0 da 2-3x1200 m (1500 m ga).

Juma: Dam olish yoki ochiq joyda yengillashtirilgan mashg'ulotlarni bajarish: o'zgaruvchan tempda bitta ikkita tezlashtiriluvchi yugurishlar asosida 800 metr masofaga yuguruvchilar uchun 300 metrgacha, 1500 metr masofaga yuguruvchilar uchun 500 metrgacha kross.

Shanba: Chigil yozdi mashqlarini bajarish.

Yakshanba: Turli xil masofalarda musobaqa yoki nazorat yugurishlarida ishtirok etish.

Biz tomonimizdan 6 oy davomida rejalashtirilgan mashg'ulotlardan so'ng quyidagi natijalar qayd etildi: 1-jadval

Tadqiqot oxiriga tajriba guruhining sinaluvchilari 100 m ga yugurish bo'yicha I razryad, 600 m ga yugurish bo'yicha o'rtacha I razryad, turgan joyidan uzunlikka sakrash va 100 m.masofaga oyoqdan oyoqqa sakrab yugurish mashqlarida belgilangan talab me'yorlarini bajarishdi.

### 1-jadval

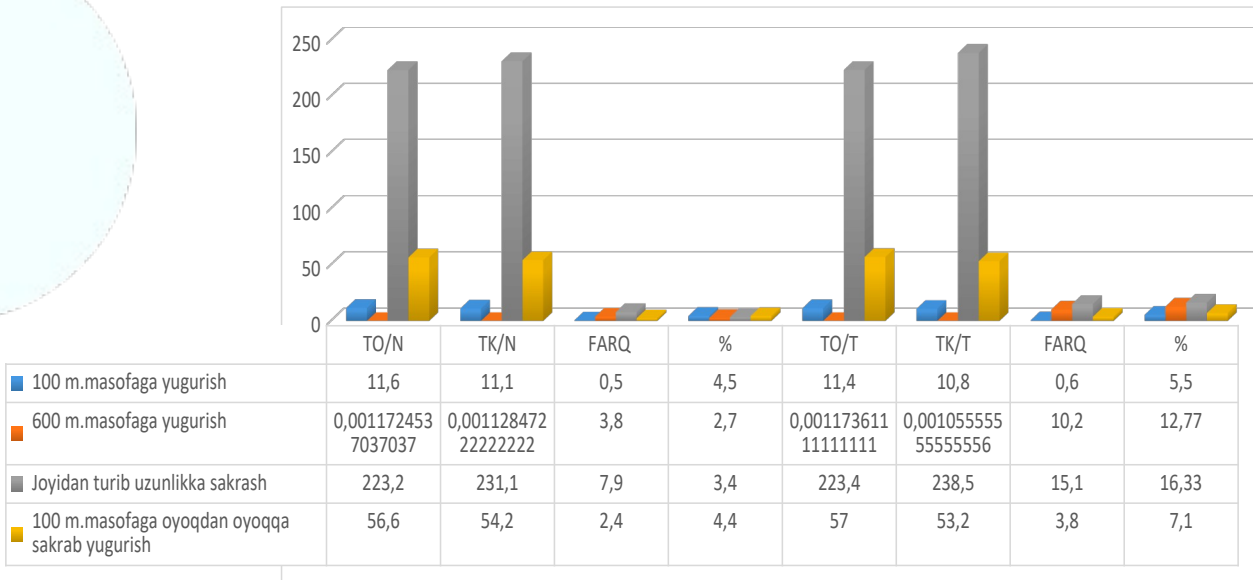
#### Tadqiqot davomida tajriba va nazorat guruhi sinaluvchilarining jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarining qiyosiy tahlili

T/r	Testlar	Tajriba guruhi				Nazorat guruhi			
		T/o	T/K	FARQ	%	T/o	T/K	FARQ	%
1.	100 m.masofaga yugurish	11,4	10,8	0,6	5,5	11,6	11,1	0,5	4,5
2.	600 m.masofaga yugurish	1:41,4	1:31,2	10,2	12,77	1:41,3	1:37,5	3,8	2,7
3.	Joyidan turib	223,4	238,5	15,1	16,33	223,2	231,1	7,9	3,4

	uzunlikka sakrash								
4.	100 m.masofaga oyoqdan oyoqqa sakrab yugurish	57	53,2	3,8	7,1	56,6	54,2	2,4	4,4

1-diagramma

### Tadqiqot davomida tajriba va nazorat guruhi sinaluvchilarining jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarining o'sish dinamikasi



**Xulosa.** Biz tomonidan o'tkazilgan qiyosiy pedagogik tajriba natijalari jismoniy, texnik-taktik tayyorgarlik darajasini va harakat ko'nikmalarini takomillashtirish yo'nalishidagi ko'rsatkichlar dinamikasiga, o'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilarning sport natijalarini o'sishiga ijobiy ta'sirini va uning standart va o'zgaruvchan sport mashg'ulotlari amaliyotida qo'llanilganidan ustunligini ko'rsatadi.

Tadqiqot oxiriga kelib tajriba guruhi sinaluvchilarning o'rtacha 100 m.masofaga yugurish 5,5 %, 600 m.masofaga yugurish 12,77 %, joyidan turib uzunlikka sakrash 16,33, 100 m.masofaga oyoqdan oyoqqa sakrab yugurish 3,8 %, tashkil etdi.

O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilarni musobaqa davrining barcha sikllarida erishilgan yuksak sport formasini turg'un darajada saqlab turish va yuqori sport natijasiga erishishi sportchining maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasini shakllanganlik holatiga bog'liqdir. Agarda ushbu jismoniy tayyorgarlikni birorta sifati yahshi rivojlanmagan bo'lsa, bu ularni sport natijasini to'liq ko'rsata olish imkoniyatini cheklab qo'yishi mumkin.

#### Foydalanilgan adabiyotlar ro'yhati

1. Olimov M .Sport pedagogik mahoratini oshirish. – T. avto nashriyoti. 2017y 243b.
2. To'xtaboyev N. Jismoniy tarbiya mutaxassislarining kasbiy mahoratini rivojlantirish. Qo'llanma. –T. 2008. 72b.

3. Каримов Ф. М. и др. БОШЛАНҒИЧ ИХТИСОСЛИК ГУРУҲИДАГИ УЗУНЛИККА САКРОВЧИ ҚИЗЛАРНИНГ ДЕПСИНИШ КУЧИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ //Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS). – 2021. – Т. 1. – №. 4. – С. 119-125.
4. Ch Z. F. YENGIL ATLETIKACHILARNI UZUNLIKKA SAKROVCHANLIGINI MAXSUS MASHQLAR YORDAMIDA RIVOJLANTIRISH //PEDAGOGS jurnali. – 2022. – Т. 18. – №. 1. – С. 183-185.
5. Karimov F. M. UZUNLIKKA SAKROVCHILARNI CHIDAMLIK SIFATINI RIVOJLANTIRISH ME'ZONLARI //Educational Research in Universal Sciences. – 2023. – Т. 2. – №. 1 SPECIAL. – С. 269-273.
6. G'aniboyev I. D. et al. UZUNLIKKA SAKROVCHILARNI TAYYORLASH SAMARADORLIGINI OSHIRISH //Educational Research in Universal Sciences. – 2023. – Т. 2. – №. 14. – С. 725-729.
7. G'aniboyev I. D. et al. YOSH YENGIL ATLETIKACHI SPORTCHILARNI UZUNLIKKA SAKRASH TURIGA SARALASHDA JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH //Educational Research in Universal Sciences. – 2023. – Т. 2. – №. 14. – С. 736-741.
8. G'aniboyev I. D. et al. QISQA MASOFAGA YUGURISH TEXNIKASINI BOSHLANG 'ICH TAYYORGARLIK BOSQICHI SPORTCHILARIGA O'RGATISH SAMARADORLIGI //Educational Research in Universal Sciences. – 2023. – Т. 2. – №. 14. – С. 730-735.
9. G'aniboyev I. D. et al. G'OVLAR OSHA YUGURUVCHILARNI MUSOBOQALARGA TAYYORLASH TIZIMINI TAKOMILLASHTIRISH //Educational Research in Universal Sciences. – 2023. – Т. 2. – №. 14. – С. 718-724.
10. Muxiddin o'g'li K. F. Modern Methods of Organizing Track and Long Jumpers at the Initial Preparatory Stage //Web of Semantics: Journal of Interdisciplinary Science. – 2024. – Т. 2. – №. 3. – С. 34-38.
11. KARIMOV F. BOSHLANG 'ICH TAYYORLOV BOSQICHIDAGI UZUNLIKKA SAKROVCHILARNI YILLIK MASHG 'ULOTLARINI REJALASHTIRISHDAGI MUAMMOLAR //News of the NUUz. – 2024. – Т. 1. – №. 1.10. – С. 88-91.
12. Karimov F. PROBLEMS IN THE ORGANIZATION OF THE TRAINING PROCESS, THE USE OF TOOLS AND THE PLANNING OF TRAINING OF LONG JUMPERS IN THE INITIAL TRAINING STAGE //Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal. – 2024. – Т. 5. – №. 08. – С. 141-147.
13. Karimov F. UZUNLIKKA SAKROVCHI SPORTCHILARNI ANATOMIK MORFOLOGIK XUSUSIYATLARI //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 12. – С. 632-637.