



**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI SPORT
VAZIRLIGI
JISMONIY TARBIYA VA SPORT ILMIY
TADQIQOTLAR INSTITUTI**

**“SPORTCHILARNI
TAYYORLASHDA
PEDAGOGIK VA TIBBIY-
BIOLOGIK JIHATLARI”**

**RESPUBLIKA ILMIY-AMALIY
ANJUMANI**

26-aprel 2024-yil

O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI SPORT VAZIRLIGI
JISMONIY TARBIYA VA SPORT ILMIY
TADQIQOTLAR INSTITUTI
SPORTCHILARNI FUNKSIONAL VA
PSIXODIAGNOSTIKA QILISH LABORATORIYASI

“SPORTCHILARNI TAYYORLASHNING PEDAGOGIK
VA TIBBIY-BIOLOGIK JIHATLARI” mavzusidagi
Respublika ilmiy-amaliy anjumani
26-aprel 2024-yil

O'RTA MASOFALARGA YUGURUVCHILARNING YUGURISH TEXNIKASINI TAKOMILLASHTIRISH SAMARADORLIGI

Raxmonov Rauf Rasulovich
Buxoro davlat universiteti
Sport faoliyati kafedrasida dosenti

EFFECTIVENESS OF IMPROVING THE RUNNING TECHNIQUE OF MIDDLE-DISTANCE RUNNERS

Rakhmonov Rauf Rasulovich
Bukhara state university
Associate professor of the Department of sports activities

Annotasiya. Mazkur maqolada yengil atletikaning o'rtta masofalarga yuguruvchilarning yugurish texnikasini takomillashtirish usullari va ularni mashg'ulotlarda qo'llash samaradorligining asosiy jixatlari ko'rsatilgan bo'lib, yugurish texnikasini takomillashtiruvchi mashg'ulot modelini amaliyot jarayoniga tatbiq etish orqali kam vaqt sarflab yaxshi natijalarga erishish imkoniyatlari kengaytirilganining ahamiyatli tomonlari yoritilgan.

Kalit so'zlar. Yengil atletika, o'rtta masofaga yuguruvchi sportchilar, yugurish, maxsus chidamlilik, tejamli yugurish, maksimal tezlik, pay refleksi, tos-son, tizza va boldir, to'piq, oyoq kafti, texnik mahorat modeli, texnik tayyorgarlik, mashg'ulot yuklamalari.

Abstract. This article shows the methods of improving the running techniques of middle-distance runners of light athletics and the main characteristics of the effectiveness of their application in training, and highlights the significant aspects of expanding the possibilities of achieving good results with little time by applying the training model improving the running technique to the practice process.

Keywords. Athletics, middle-distance athletes, running, special endurance, economical running, maximum speed, pay reflex, pelvis, knee and calf, ankle, ankle, technical skill model, technical training, training loads.

Jahonda yengil atletika sport turining nufuzi ko'p jihatdan o'tkazilib kelinayotgan yirik musobaqalarda ko'rsatilayotgan sport natijalarida namoyon bo'lish barobarida sportchilar tayyorlash tizimini takomillashtirishni taqozo etmoqda. O'rtta masofalarga yuguruvchi sportchilarni tayyorlash va ularni ko'p yillik pedagogik jarayonga har tomonlama tayyorlash va yugurish texnikasini takomillashtirib borish, sport mashg'ulotlarini bosqichma-bosqich rejalashtirish orqali ularning texnik tayyorgarligini ushlab turishga bog'liq bo'lmoqda. Bu esa, mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirishda sportchilarning texnik tayyorgarligini inobatga olib, mashg'ulotlarni tashkil qilish uslubiyati, sportchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi yuklamalarining nisbatlari, texnik tayyorgarlik bo'yicha qo'llaniladigan mashg'ulotlar, tayyorgarlik sikllarida (mikro- mezo- va makrosikllar) mashg'ulot yuklamalarining hajmi, musobaqa tayyorgarligi va shu kabi omillarning hal etilishini talab qilmoqda. «Sport-ta'lim muassasalari faoliyati rivojlanishining o'rtta va uzoq muddatli istiqbollari belgilash, ularda olimpiya va paralimpiya sport turlari bo'yicha sportchilar zaxirasini tayyorlash uchun zarur shart-sharoitlar yaratish, shu jumladan ularni boshqarish va moliyalashtirish tizimini takomillashtirish, shuningdek, moddiy-texnik va resurs imkoniyatlarini yanada kengaytirish» chora tadbirlari belgilab berildi. Shu o'rinda aytish kerakki, olimpiya va paralimpiya sporti bo'yicha xalqaro nufuzli musobaqalarda yuqori sport natijasiga erisha oladigan, raqobatbardosh, istiqbolli

sportchilarni izlab topish, tayyorlash yillik tayyorgarlik mashg'ulotlarini tashkil etish va tashkillashtirishdagi asosiy vazifalardan biridir.

Ma'lumki, sportlarning turli masofani bosib o'tishida, ya'ni yugurishda maksimal tezlikka erishishi va uni saqlab qolishi uchun gavdasini yugurish yo'lagiga nisbatan to'g'ri ushlashi, oyoqlarni yerga qo'yish va hakazolar ma'lum bir darajada bo'lishi lozim. Bu o'z o'rnida oyoqning sonlarini baland va erkin ko'tarib, toc ostiga maksimal qisqa vaqt mobaynida va kuch bilan depsinishga imkoniyat yaratib, sportchini maksimal tarzda oldinga harakatlanishini ta'minlaydi. Agarda sportchi maksimal tezlikda yanada tezlikni oshirish maqsadida gavdani oldinga tashlasa, muvozanatni ushlab qolishi uchun organizm qo'shimcha energiya sarflashiga majbur bo'ladi va yuqorida ko'rsatilgan umumiy og'irlik markazi, ya'ni tos ostiga depsinish harakati o'z kuchini yo'qotib oldinga harakatlantirish tezligi pasayib, sportchi oyoq kafti bilan emas, balki tovon bilan yugurishga o'tadi va natijada o'z - o'zidan natijalar pasayishiga olib keladi.

Sportchining maksimal yugurish tezligiga chiqish va uni ushlab turish paytida umumiy og'irlik markazi, ya'ni tos-son bo'g'imiga yaqinroq depsinish harakatini amalga oshirish uchun sportchilarning yugurish texnikasini, ularning kuch tayyorgarligi va oyoq mushak kuchlarini ma'romiga yetkazish kerak bo'ladi.

Xulosa qilib aytganda O'rta masofalarga yugurish turi bilan shug'ullanuvchilarning texnik harakat elementlari, ya'ni qadamlarining uzunligi, qadamlar chastotasi, oyoqni yuzaga qo'yish va oyoqlarni yerdan uzish ularning barchasi bevosita yugurish natijasiga aloqadorligi va bu holatlar bo'yicha ishlarni aynan shu yoshdan olib borish kerakligi o'rganildi. Mashg'ulotni har xil sikllar asosiga qurish mashg'ulot jarayonining vazifalari, vosita va usullarini tizimlashtirish va uning boshqa tamoyillari: uzluksizlik, umumiy va maxsus tayyorgarlik birligi; mashg'ulotlar davomiyligi va maksimal shiddatli yuklamalarni bajarishga intilish birligi; yuklamalar dinamikasining to'liqsimonligi mashqlarni bajarilishini ta'minlagan holda sportchilarda sport natijalarini doimiy ravishda oshirib borish yoki ushlab turish imkoniyati yaratadi.

FOYDALANGAN ADABIYOTLAR

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2021 йил 5 ноябрдаги ПҚ-5280-сонли “Спорт-таълим муассасалари фаолиятини 2025 йилгача ривожлантириш дастури тўғрисида” қарори
2. Врублевский, Е.П. Легкая атлетика: основы знаний: в вопросах и ответах : учеб. пособие / Е. П. Врублевский. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Спорт, 2016. - 240 с.
3. Жилкин А. И., Кузьмин В. С., Сидорчук Е. В. Легкая атлетика (Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2009. - 464 с.
4. Локтев С.А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте: практ. рук. для тренера / С.А. Локтев. – М.: Сов. спорт, 2007. - 402 с.: ил.
5. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л. П. Матвеев. – Л.: Лань, 2005. – 384 с.
6. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г.Озолин. – М.: Астрель, 2004. – 863 с.
7. Олимов М.С. Югуриш турларида енгил атлетикачи талабаларни тайёрлашнинг илмий педагогик асослари. дис. ... пед.фанлар док-ри. Автореферати. / Олимов Мухсинбек Сотиволдиевич. – Ч.: 2022 й. – 78 б.
8. Olimov M.S., To'xtaboyev N.T., Soliyev I.R., Ortiqov X.T. /O'rta va uzoq masofalarga yugurish uslubi. O'quv qo'llanma. “Fan va texnologiya”, –T.: 2016. 156 bet.
9. Olimov M.S., Shakirjanova K.T., Rafiyev H.T., To'xtaboyev N.T., Smuriygina L.V. va boshqalar. / Darslik. Yengil atletika nazariyasi va uslubi. / – T.: 2018. – 842 b.

10. G'aniboyev I.D., Xo'jamkeldiyev G'.S. Yakkakurash, koordinatsion va siklik sport turlari (Yengil atletika) / O'quv qo'llanma. Ch.: 2019. - 166 b.

11. Lydiard A., & Gilmour G. (2000). Running With Lydiard. Meyer & Meyer Sport. 200. P. Trowell D., Phillips E., & Bonacci J. (2017a). Economy, biomechanics and performance in female middle distance runners (Conference abstract). In International sports biomechanics – P. 323.

12. Бурнашев Р.А. Спорт маҳоратини такомиллаштириш босқичидаги малакали ўрта масофага югурувчиларнинг машғулот юкларини оптималлаштириш: автореф. (PhD)...док. дисс. – Чирчиқ. 2022. – 58б.

13. Rasulovich R. R. Effectiveness of improving the technical and tactical movements of middle-distance runners //E-Conference Globe. – 2021. – С. 309-314.

14. Rasulovich R. R. Content of running loads and used facilities of medium distance runners in annual preparation stage //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – Т. 3. – №. 02. – С. 1070-1077.

УДК: 796

СПОРТИВНЫЕ ТЕСТЫ «УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ» КАК ИНСТРУМЕНТ МОНИТОРИНГА ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ: ПРЕИМУЩЕСТВА И ВЫЗОВЫ

Салимов Уткиржон Шайдуллаевич

Термезский государственный педагогический институт

Узбекистан, г.Термез

severnak70@gmail.com

UDK: 796

JAMOAT SALOMATLIGINI MONITORING QILISH VOSITASI SIFATIDA “JISMONIY TAYYORGARLIK DARAJASI” SPORT SINOVLARI: AFZALLIKLAR VA MUAMMOLAR

Salimov Utkirjon Shaydullayevich

Termiz davlat pedagogika instituti

O'zbekiston, Termiz shahri

E-mail: severnak70@gmail.com

Ключевые слова: спортивные тесты, уровень физической подготовки, мониторинг, общественное здоровье, преимущества, вызовы, оценка здоровья, физическая активность, здравоохранение, инструменты оценки, фитнес, тренировочные программы, спортивная медицина, здоровый образ жизни, сравнительный анализ.

<i>R.A.Lutfullina, N.I. Akhmedova</i> Technology for developing arm and leg strength in young tennis players	192
<i>J.R.O'ralov, A.G'Abdalimov</i> Ayollar futbolini rivojlantirishning istiqboli yo'llari	196
<i>M.R.Umarova</i> Qisqa masofaga yuguruvchi 14 yoshli sportchilarni jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishning ilmiy asoslari	199
<i>M.R.Umarova</i> Qisqa masofaga yuguruvchi sportchilarning tezkor kuch sifatlarini rivojlantirishning metodologik asoslari	202
<i>A.O'razboyeva</i> Malakali kurashchilarning tezkor-kuch tayyorgarligini aylanma trenirovka uslubida takomillashtirish	205
<i>Г.Рўзметова</i> Ўзбекистон енгил атлетикачиларининг 2018 йилги осие ўйинларидаги иштироки тахлили	206
<i>D.X.Xasanov</i> Boshlang'ich sinflarda jismoniy tarbiya tadbirlarini o'tkazishning pedagogik xususiyatlari	210
<i>R.R.Raxmanov</i> O'rta masofalarga yuguruvchilarning yugurish texnikasini takomillashtirish samaradorligi	213
<i>У.Ш.Салимов</i> Спортивные тесты «уровень физической подготовки» как инструмент мониторинга общественного здоровья: преимущества и вызовы	215
<i>J. O. Nurullayev</i> Methodology for enhancing strength quality in annual training sessions for 14-15-year-old freestyle wrestlers	219
<i>J. O. Nurullayev</i> 14-15 yoshli erkin kurashchilarning yillik mashg'ulotlarida kuch sifatini takomillashtirish asoslari	220
<i>R.R.Raxmanov</i> O'rta masofaga yuguruvchilarning yillik tayyorgarlik mashg'ulotlarida vosita va usullarni qo'llanishi	222
<i>E.A.Bolbekov, D.M.Sherboyev</i> Sport potentsialini maksimal darajada oshirish va sportchilar uchun tayyorgarlik darajasini oshirishda funktsional ko'rsatkichlarning ahamiyati	226
<i>D.F.Astankulova</i> Badiiy gimnastika sport turiga saralashda yosh xususiyatlari	229
<i>D.F.Astankulova</i> Badiiy gimnastikachilarni texnik tayyorgarligining nazariy jihatlarini ilmiy-uslubiy adabiyotlardagi tahlili	231
<i>F.M.Muminov</i> Dota 2 o'yinining paydo bo'lish tarixi	234
<i>F.M.Muminov</i> Dota 2 o'yinining qahramonlari ("qahramonlar")ini tavsiflash	238
<i>N.Nurmedov</i> Qo'l jangi mashg'ulotlarini tashkil etish va o'tkazishning o'rganilganlik holati va nazariy asoslari	240
<i>N.Nurmedov</i> Qo'l jangi sportchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish xususiyatlari	244
<i>M.M.Rozibayev</i> Gandbol sport turida markaz o'yinchilarining tadqiqotlarning usullari va tashkil etilishi	247
<i>M.M.Rozibayev</i> Gandbol sport turida talaba-sportchilarining jismoniy tayyorgarligi	250
<i>A.Utaliyeva</i> Karate texnikasini o'rganish va zarur vosita ko'nikmalarini rivojlantirish	253
<i>A.Utaliyeva</i> Yosh karatechilarni jismoniy va psixomotor rivojlantirish xususiyatlari	257
<i>X.Z.Baxriddinov, F.D.Rahimboyev</i> Qisqa masofaga yuguruvchi maktab o'quvchilarining tezkor kuch sifatlarini rivojlantirishning metodologik asoslari	260



**Toshkent viloyati, Chirchiq shahri,
Sportchilar ko'chasi, 19-uy.**

<https://itsiti.uz>