



**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 MASOFAGA YUGURUVCHILARNING YILLIK TAYORGARLIK MASHG'ULOTLARIDA VOSITA VA USULLARNI QO'LLANISHI

Raxmonov Rauf Rasulovich
Buxoro davlat universiteti
Sport faoliyati kafedrasida dotsenti

THE USE OF TOOLS AND TECHNIQUES BY MIDDLE-DISTANCE RUNNERS IN THEIR ANNUAL TRAINING SESSIONS

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

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'rta 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 uslubi, 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 qiladi.

Respublikamizda jismoniy tarbiya va sportga, ayniqsa, olimpiya sport turlarini rivojlantirish va ommaviylashtirishga ustuvor yo'nalishlardan biri sifatida qaralmoqda. "Barcha sport turlarini rivojlantirish orqali yozgi Olimpiya va Paralimpiya o'yinlarida qatnashish huquqini beruvchi lisenziyalar sonini ko'paytirish, 2024 yil Parij shahrida (Fransiya) bo'lib o'tadigan XXXIII yozgi Olimpiya va XVII Paralimpiya o'yinlariga sportchilarimizning har tomonlama tayyorlash va muvaffaqiyatli ishtirokini ta'minlashning dolzarb vazifalari ko'rsatib o'tilgan.[1] Xususan sport turlari bo'yicha O'zbekiston bayrog'ini jahon sport arenasida baland ko'tarishga o'z hissasini qo'shayotgan sportchilarimizning salmog'ini oshishiga xizmat qilmoqda. Ma'lumki, har bir sport turida yuqori sport natijasiga erishishda asosan sportchilarni kompleks tayyorlash tizimini ilmiy asosda ishlab chiqilganligi bilan bog'liq.

Sport mashg'ulotining asosiy vositalari mashqlarni, ya'ni harakatlarni takroran bajarish usuli hisoblanadi. E.S.Ozolin [2] fikricha mashg'ulot vazifalariga va yengil atletikachilarning imkoniyatlariga qarab usul har xil shakllarda o'zgarib boruvchi usullar qo'yiladi: bularga o'zgaruvchan, takroriy, aylanma, oraliqli, bir tekis yugurish, nazorat, fortlek, musobaqa, bir ma'romli va boshqa usullardan tashkil topgan.

O'rta masofalarga yuguruvchilar tayyorgarligining asosiy vositasi maksimal tezlik bilan yugurish hisoblanadi [2] Sprinterlarni mashqlantiruvchi vositalari va ularning musobaqa faoliyati turiga o'xshashligiga qarab ikki guruhga bo'linadi: umumiy jismoniy tayyorgarlik va maxsus tayyorgarlikdan iboratligini ko'rsatib o'tgan

Maxsus jismoniy vositalar kinematik, dinamik va energetik tavsiflariga ko'ra sprinterlarning musobaqa faoliyatida muhim ahamiyatga ega.

Nomaxsus mashqlardan umumiy jismoniy tayyorgarlik vositasi sifatida foydalaniladi va ularning mashqlantiruvchi samarasi katta emas. Biroq o'smirlik chog'ida umumiy jismoniy tayyorgarlik

tayyorgarlik ko'rgan malakali o'rta masofaga yuguruvchilar uchun faoliyatini tayyorgarligiga va natijalarni yaxshilashga yordam beruvchi trenajyorlardan foydalaniladi. 0,5-2 kg li og'irliklar bilan mashq qilish sportchiga 100 m. masofani o'z natijasidan 0,2-0,3 s. yaxshiroq yugurib o'tishga yordam beradi.

Rossiyalik yetakchi olimlardan biri professor, I.P.Ratov [8] maxsus osma moslamadan foydalanadiki, u yuguruvchi vaznini 20-30 kg ga kamaytiradi. Bu yugurish qadamida tayanch davomiyligining o'rtarishi hisobiga tezlik imkoniyatlarini ancha oshiradi deb hisoblaydi.

Yuqorida aniqlashimizcha, sprinter tezligi qadamlar uzunligiga va sur'atiga bog'liq bo'lar ekan, shu sababli mashg'ulot dasturlarida qadam uzunligi va sur'atini oshiruvchi maxsus mashqlarni rejalashtirish zarurligini mualliflar ko'rsatib o'tgan [9].

Olimlarning fikricha [9,10,11] qadamlar uzunligini oshirish uchun qo'llaniladigan mashqlardan foydalanish kerak deb o'ylaydi:

- 1) vaqt uchun ko'p sakrashlar (100 m);
- 2) vaqt uchun bir oyoqda sakrashlar (30 m);
- 3) 40-70 sm balandlikdan qumloq joylarga sakrashlar;
- 4) turgan joydan uzunlikka sakrashlar;
- 5) oyoq kaftining old qismida sakrab yugurish;
- 6) son-boldir, tana kuch ko'rsatkichlarini oshirish (yozish uchun);
- 7) boldirning distal uchlariga bog'langan manjetlar (250-300 gr) bilan yugurishni oddiy yugurishga qo'shib bajarish, shuningdek, songa bog'langan 500 gr manjetlar bilan yugurish;
- 8) oddiy qadamdan 2-5 sm uzunroq belgilar ustida yoki 10-20 sm balandlikdagi kichik to'siqlardan oshib yugurish;
- 9) bo'shashtirish kabi mashqlaridan tayyorgarlik mashg'ulotlarida foydalanishni maqsadga muvofiq deb hisoblaydilar.

O'tkazilgan pedagogik kuzatuvlar ilmiy uslubiy adabiyotlarning tahlili quyidagi xulosalarni qayd etish imkonini berdi.

yillik tayyorgarlik mashg'ulotlarini tashkil qilish o'tkazish bo'yicha o'quv dasturlarining takomillashgan variantlari ishlab chiqarilganligi pedagogik tahlil jarayonida aniqlandi.

– murabbiylar tomonidan o'tkaziladigan mashg'ulotlar aniq metodika asosida tashkil etilmagan. Murabbiylar o'zlarini tajribasiga asoslanib tayyorgarlik davri, musobaqa oldi tayyorgarligi va musobaqa davrlaridagi vosita va usullarini o'zleri bilganicha mashg'ulot jarayonida qo'llashlari aniqlandi.

– yillik tayyorgarlik mashg'ulotlarni rejalashtirishda qo'llaniladigan vositalarni korrelyasion bog'liqligini e'tiborga olmasligi yuqori malakali O'rta masofaga yuguruvchilarning tayyorlash tizimiga salbiy ta'sir etishi mumkin ekan.

– olib borilgan pedagogik kuzatuvlar, ilmiy tadqiqot manbalari, statistik ma'lumotlar o'rta masofaga yuguruvchilarning mashg'ulot jarayonlarida qo'llanilgan jismoniy tayyorgarlik nisbatlari va mashg'ulot o'tkazish joylari bugungi kun talabiga mos kelmasligini ko'rsatadi.

– o'rta masofaga yuguruvchi sportchilarni yillik tayyorgarlik mashg'ulotlari uch davrga bo'linar ekan. Ya'ni tayyorgarlik davri 5-6 oy, musobaqa davri 4-5 oy, o'tish davri 1-2 oydan iborat ekanligini yetakchi olimlar ko'rsatib o'tishgan.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.Mirziyoyevning 2021 yil 5 noyabrdagi PQ-№5281-sonli "2024 yil Parij shahrida (Fransiya) bo'lib o'tadigan XXXIII yozgi Olimpiya va XVII Paralimpiya o'yinlariga O'zbekiston sportchilarini kompleks tayyorlash to'g'risida» qarori

vositalarining ko'proq qo'llanilishi yaxshiroq poydevor yaratishga va o'smirlarga kattalar razryadini qiyinchiliksiz bajarishiga imkon yaratadi. Olimpiya chempioni, yamaykali [3] U.Bolt 2007-2017 yillar mavsumida terma jamoa stayerlaridan yuklamani barcha parametrlarini bajarishi bo'yicha orqada qola turib, maxsus mashqlarda eng katta va maksimal tezlikda yugurishda ulardan ancha ilgari ketgan – 85,49 km.

Mashg'ulot amaliyotida maksimal tezlikda yugurish kamida 60-80 m masofa bo'lganida bir seriyada 3-4 marta qo'llaniladi va individual dam olish vaqti 4-5 minutga teng deb hisoblaydi [4]. Ularning fikricha nazorat uchun ko'proq startdan chiqib 30-60 m ga yugurish va joyidan 20-30 m ga yugurish qo'llanilishini maqsadga muvofiq deb biladi.

Ko'pincha olimlar tezlik imkoniyatlarini rivojlantirish uchun yengillashtirilgan sharoitlarda qiya tepaliklar (qiyalik burchagi – 2-4o) yugurish qo'llaniladi [5]. Bunda qiyalikda yugurish gorizont bo'ylab yugurish hamda tepalikka (toqqa) yugurib chiqish bilan almashlab qo'llanilgan taqdirda eng yaxshi samaraga erishish mumkinligini ta'kidlaydi. Yengillashtirilgan sharoitlarda yugurish oddiy va og'ir sharoitlarda yugurish yuklamalari bilan 1:1,2, 1:2:1, 2:1:1 nisbatlarda almashlab qo'llanilishi lozim. Qiyin sharoitlarda mashg'ulot yuklamalarini bajarish oddiy va murakkab mashqlar bilan 2:1 yoki 1:1 nisbatlarda almashlab turilishi kerakligini ko'rsatib o'tgan [13].

Start tezlanishida son va boldirni yozuvchi va bukuvchi mushaklar asosiy kuchlanishlarni bajaradi. Turli mushak guruhlarining kuch tavsiflarini rivojlantirish uchun har xil maxsus tayyorgarlik usullari qo'llaniladi. Umumiy kuch tayyorgarligi, tezlik kuch mashqlari shunday usullardan sanaladi. Sportchining tayanch davrida yugurish yo'lakasi yuzasi bilan mexanik ta'siri shunday shakllangan bo'lishi kerakki, asosiy kuch vektori yuqoriga emas, ko'proq oldinga yo'naltirilgan bo'lishi zarur. Buning uchun qarshilik bilan yugurishda maxsus kuchni rivojlantirish usulidan foydalanilishini taklif etadi.

Yugurishda qarshilikdan foydalanib amalga oshiriladigan kuch tayyorgarligi bevosita start sharoitlarida kuch va tezlik tarkiblarini rivojlantirishga imkon beradi. Bunday tayyorgarlik qarshilik bilan bajariladigan ananaviy kuch mashqlariga qaraganda katta samara beradi [6,12].

Sportchilarni tayyorlashning strategik rejasini ishlab chiqishda shuni e'tiborga olish lozimki, tezlik, kuch va shiddat bir-biriga chambarchas bog'liq bo'lgan ko'rsatkichlar hisoblanadi. Ular organizmning yaxlit tizimi orqali ta'minlanadi. Og'ir kuchli ishda mushak tolalari tuzilmasi o'zgarishi, bu muvozanatning yo'qolishiga olib kelishi mumkin. Murabbiylar bu o'zgarishlarni e'tiborga olishlari va o'rta masofalarga yuguruvchi sprinterlarning kuch tayyorgarligiga qat'iy individual tarzda yondashishlari lozim deb biladilar.

Xorijiy mualliflarning [7] fikricha, kuch tayyorgarligi mushak guruhlarining o'sishiga qaraganda ko'proq asab-mushak koordinasiyasining takomillashishiga xizmat qilishi kerak. Shu nuqtai nazardan ananaviy mashqlardan foydalanib bajariladigan uzoq muddatli kuchli ish xato hisoblanadi, shuning uchun sportchi o'z tanasi vaznini yengib o'tgan holda maksimal tezlikdagi kuch mashqlarini bajarishi afzalroq. Shu sababli yugurish qadamlari sur'ati va uzunligini oshirish uchun sprinter harakatlariga xos tuzilishga ega kuch mashqlarini bajarish tavsiya qilinadi. Buning uchun mashg'ulotda, odatda, hammaga tanish yugurish va sakrash mashqlaridan – juft va bir oyoqda ko'p sakrashlar, 30-50 sm dan baland bo'lmagan tepaliklardan sakrab tushish va darrov oldinga siljish, 80 m masofada tezlik uchun ko'p sakrashlar, belgilar bo'ylab va har xil sharoitlarda yugurish, har xil masofa bo'laklarida joyidan turib yugurish, tezlikni o'zgartirgan holda yugurish, yengillashtirilgan sharoitlarda yugurish mashqlarini qo'llash lozim.

Tezlik sifatlarini takomillashtirish usullaridan biri – bu maxsus yuk tortish mashqidir, yuk tortish moslamasidan foydalangan holda vaqti-vaqti bilan yo'nalishni o'zgartirib, ham oldinga, ham orqaga yugurishlarni bajarish imkonini beradi. Bunday mashqlar o'rta masofalarga yugurishda uzoq vaqt

<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 rivojlanishi 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>