

## ЎРТА МАСОФАГА ЮГУРУВЧИЛАРНИ МУСОБАҚАЛАРГА ТАЙЁРЛАШ ТЕХНОЛОГИЯСИ

**Икромжон Розикович Солиев**

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети  
п.ф.б.ф.д., PhD

**Лариса Владимировна Смурыгина**

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети  
п.ф.н., доцент,

**Мухсинбек Сотиволдиевич Олимов**

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети  
п.ф.н., доцент,

**Тиллажон Раҳимовна Расулова**

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети  
катта ўқитувчи,

**Вера Василевна Иванова-Тюрина**

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети  
катта ўқитувчи,

**Фаррух Мухиддинович Каримов**

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университетикатта ўқитувчи

### АННОТАЦИЯ

Ушбу мақолада ўрта масофага югурувчи спортчиларни мусобақаларга тайёрлаш технологияси бўйича машғулот ва мусобақа фаолияти натижалари таҳлил қилинган. Шунингдек, мусобақаларга тайёрлашда уларнинг функционал, жисмоний ва техник тайёргарлиги натижалари ҳам тадқиқотлар давомида амалиёт билан боғлиқ ҳолда ўрганилган.

**Калит сўзлар:** енгил атлетика, ўрта масофа, ўрта масофага югурувчилар, функционал тайёргарлик, жисмоний тайёргарлик, техник тайёргарлик, юклама, машғулот, мусобақа.

### TECHNOLOGIES FOR PREPARING RUNNERS AVERAGE DISTANCES TO COMPETITION

**Ikrorjon Rozikovich Soliev**

Uzbek State University of Physical Culture and Sports  
PhD

**Larisa Vladimirovna Smurygina**

Uzbek State University of Physical Culture and Sports  
Ph.D., Associate Professor

**Mukhsinbek Sotivoldievich Olimov**

Uzbek State University of Physical Culture and Sports  
Ph.D., Associate Professor

**Tillajon Rahimovna Rasulova**

Uzbek State University of Physical Culture and Sports  
senior teacher

**Vera Vasilevna Ivanova-Tyurina**

Uzbek State University of Physical Culture and Sports  
senior teacher

**Farrukh Muhiddinovich Karimov**

Uzbek State University of Physical Culture and Sports  
teacher

**ABSTRACT**

This article analyzes the results of training and competition activities on the technology of preparing middle-distance runners for competitions. The results of their functional, physical and technical preparation in preparation for competitions were also studied in relation to practice during the research.

**Keyword:**athletics, middle distance, middle runners, functional training, physical training, technical training, loads, training, competition.

**КИРИШ**

Маълумки, энгил атлетиканинг ўрта масофаларга югуриш турлари спортчилардан ҳам тезкорлик, ҳам чидамлилик сифатлари зарур бўлади. Шу

боисдан ўрта масофага югурувчиларни мусобақаларга тайёрлаш мураббий ва мутахассислардан катта иқтидор ва тинимсиз меҳнат, қолаверса, доимий ўзгариб турувчи машғулот усуллари талаб этади. Машғулот жараёнларини олиб бориш ва ташкил этишда мураббийлар янги машғулот воситалари ва усуллари билан тўлдириб бориш албатта, бугунги куннинг долзарб масалалари сифатида қараш мумкин.

Юқори малакали спортчиларни тайёрлаш тизими, жумладан, кўп йиллик тайёргарлик жараёнининг даврлари, босқичлари, шу давр ҳамда босқичларида умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик, техник ва тактик тайёргарлик, функционал тайёргарликлар бўйича қўлланиладиган машғулот воситалари ва усуллари, машқларда қўлланилган юкламалар ҳажми ва шиддати, уларнинг ўзаро нисбати, мусобақа олдида иш қобилияти ва спорт формасини шакллантириш, вақтинчалик сақлаб туриш, пасайтириш, уни қайта тиклаш, янада ўстириш каби масалалар бугунги кунда соҳа олимлари томонидан ўрганиб келинмоқда.

## ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLAR

**Ишнинг мақсади** юқори малакали ўрта масофага югурувчиларни машғулот ва мусобақа юкламаларни организмга мослашувини аниқлашдан иборат.

**Тадқиқот вазифалари.** 1. Ўрганилаётган мавзу бўйича илмий усулбий адабиётларни ўрганиш. 2. Юқори малакали ўрта масофага югурувчи спортчиларни машғулот ва мусобақа юкламаларига мослашувини аниқлаш.

**Тадқиқот усуллари.** Илмий-услубий адабиётларни таҳлил қилиш асосида ўрта масофаларга югурувчиларнинг машғулот жараёнларини педагогик кузатув, тадқиқотни ташкил этиш усуллари, спортчиларнинг функционал кўрсаткичларини аниқлаш, жисмоний тайёргарлигини аниқлаш, педагогик тажриба ва олинган натижаларни таҳлил қилиш учун математик статистик усуллардан фойдаланилди.

**Тадқиқот натижаларининг таҳлили.** Спортчиларни мусобақаларга тайёрлаш учун машғулотларда бериладиган юкламаларни қатъиятлик билан бажариш, уларни кичик бир ҳаракат элементларидан то асосий машқларга бўлган барча жиҳатларини тўлиқ бажариш талаб этилади.

Енгил атлетиканинг ўрта масофаларга югуриш турлари (800 м) спортчилардан жисмоний тайёргарлик, функционал тайёргалик ва керак бўлса, техник-тактик тайёргарликларни талаб қиладиган югуриш турлари

ҳисобланади. Умуман олганда югуришнинг бу тури билан шуғулланувчилар йил давомида мусобақаларда қатнашиш мақсадида маълум бир юкламаларни бажаради. Йиллик циклда машғулот юкламаларини спортчининг тайёргарлик даражасига мос равишда олиб бориш келгуси мусобақада керакли натижага эришиш имконини беради. Шу боисдан, биз томонимиздан ўтказилган тадқиқотда спортчиларнинг йиллик машғулот юкламаларига адаптация ҳосил қилиш, юкламаларни организмга таъсирини ўрганиш, машғулотларда ҳамда мусобақаларда чарчаш ҳолатларини ўрганиб чиқдик.

Чарчашнинг юзага келиш оқибати яқунда спортчининг мусобақадаги натижаларига бевосита таъсир кўрсатади. Демак, машғулот ва мусобақа фаолиятида спортчининг бажарган юкламаларини тўғри тақсимлаш, машғулот давомидаги махсус жисмоний тайёргарлигини мустаҳкамлаш, мусобақа фаолиятига мослаштириш мураббий ва мутахассисларнинг олдида қўйган энг катта вазифа сифатида турибди. Шунингдек, мусобақа фаолияти давомида юқори натижага эришиш учун зарур бўлган жисмоний тайёргарлик, техник ва тактик тайёргарликга ҳам урғу бериш тўғри келади. Чунки, уларнинг машғулотлардаги фаолияти албатта мусобақа тайёргарлигини белгилаб беради.

Тадқиқот давомида биз 10 нафар ўрта масофага югурувчиларнинг машғулотларда ва мусобақаларда юкламаларни бажариш самарадорлиги, жисмоний ва функционал тайёргарлиги, техник ва тактик тайёргарлигини йиллик циклда спортчиларнинг организмга мослашувини ўрганиб чиқдик.

Йиллик циклда II ва I разрядли ўрта масофага югурувчиларнинг, аниқроғи 800 метр масофага югурувчи 10 нафар спортчиларни машғулот ва мусобақа фаолияти ўрганилди.

Енгил атлетика турлари сонининг кўплиги ва уларнинг айримлари техник жиҳатдан бажарилиши осон кўрингани билан унинг техник ҳаракат элементларини маромига етказиб бажариш бирмунча қийин ҳисобланади. Шу жумладан ўрта масофаларга югуришда техник ҳаракатлар ташқаридан қараган инсонлар учун енгил туюлади. Лекин, стартдан то маррагача бўлган ҳар бир ҳаракатни техник жиҳатдан маромига етказиб бажариш учун спортчиларга ками билан 4-5 йил баъзида эса 5-6 йил давомида мунтазам равишда шуғулланиш зарур бўлади.

Техник ҳаракатлар оёқ, қўл ва гавда уйғунлигида бажариш (қадамлар частотаси, қадамлар узунлиги, учиш фазаси, тормозланиш ва депсиниш, спортчининг масофаларни турли бўлақларда югуриб ўтиш тезлиги), функционал ҳолатларини назорат қилиш (систолик ва диастолик қон босими,

кўриш ва эшитиш) спорт натижаларига узвий боғлиқ ҳисобланади. Яъни, ҳар бир ташланган қадамда оёқ панжалари, қўл ҳаракатлари бу ерда оёққа нисбатан қўлларнинг пропорционал ҳаракатланиши, спортчининг ҳар бир қадамда йўқатиладиган сониялар устида ишлаш кўзда тутилади.

Илмий услубий адабиётларда оёқ ҳаракатлари техникаси таҳлили бўйича етарлича манбалар мавжуд, стартдан чиқишда, старт тезланиши, масофа бўйлаб югуриш ва ҳақозолар спортчиларни биомеханик ҳаракатларини ифодалайди яъни, сон, тизза, оёқлар қўл ва бошқалар. Айнан шу жиҳатларга мураббийлар кўпроқ эътибор қаратиш баробарида техник ҳаракат элементларини машғулот давомида самарали ташкил қилиш орқали мусобақада керакли натижага эришишга олиб келади. Қолаверса тежамли ҳаракатига таъсир этади. Натижада уларнинг тезлик сифатига оз бўлсада ўз таъсирини кўсатади.

Барчага маълумки, қўллар ҳаракати оёқ ҳаракатининг самарали ишлашига йўналтириб компенсация вазифасини ўтайди. Машғулот давомида бажариладиган ишларнинг мазмуни ҳам айна биз томонимиздан кўрсатилган омилларга боғлиқ эканини кўриб чиқамиз.

Машғулотларда ўрта масофага югурувчилар учун 200, 400 ва 600 метрли масофа бўлақларида машқларни бериш ҳамда 120-150 метрга югуришлар гоҳида 80 ёки 100 метрга югуришларни бевосита мусобақа машқларига яқинлаштирилган ҳолда махсус тайёргарлик воситалари сифатида бериб келинади. Бу эса ҳар бир бериладиган машқнинг ўзига хос вазифаларини белгилаб беради.

Демак, тадқиқот давомида спортчиларнинг машғулот ва мусобақа фаолиятида бажарадиган махсус тайёргарлик воситаларини мазмунига мос равишда бажарилган ишлар орқали уларнинг чарчашида юзага келадиган турли хилдаги тўсиқларни енгиб ўтиш йўллари ҳамда бартараф этиш методикасини ишлаб чиқишни тақазо этади.

Йиллик циклда 800 м. масофага югурувчи спортчиларнинг умумий юкламалари ҳажми 2780-2975 км.ни ташкил этган бўлса, уларнинг 56% аэроб, 32% аралаш ва 12 % анаэроб режимдаги ишларга сарфланган.

## **MUHOQAMA VA NATIJALAR**

Шунинг баробарида спортчиларнинг ушбу ишларни бажариш мобайнида чарчоқ ҳолатларини юза келиши орқали функционал ва техник элементларни таҳлили қуйидаги жадвалда бериб ўтилди.

**1 – жадвал**

**800 м. масофага югурувчиларнинг машғулот ва мусобақада  
чарчашнинг юзага келиш оқибатлари**

Кўрсаткичлар	Машғулотда		Мусобақада	
	ТО	ТЯ	ТО	ТЯ
<b>Функционал ҳолатлари</b>				
Нафас ритми (марта/м)	5,1 0±0,76	5,3 8±0,74	5,4 2±0,67	5,5 1±0,61
Юрак юриш тах (сони)	189 ±14,0	186 ±10,1	185 ±9,4	182 ±8,7
Эшитишнинг пасайиши (%)	14 ±1,8	13 ±1,7	12 ±1,7	16 ±1,4
Кўришнинг пасайиши (%)	16 ±2,2	14 ±1,9	15 ±2,1	18 ±2,0
<b>Техник ҳолатлари</b>				
Қадамлар сони (марта)	464 ±14	463 ±12	451 ±13	449 ±9
Қадамларнинг узунлиги (м.)	1,7 2±0,24	1,7 3±0,21	1,7 7±0,21	1,7 8±0,18
Депсиниш вақтининг ҳар қадамда йўқотилиши (%)	2,7 8±0,89	2,8 1±0,78	2,7 4±0,79	2,7 5±0,77
Тормозланиш вақти нинг ҳар қадамда йўқотилиши (%)	3,9 5±1,12	3,7 8±0,93	3,8 6±0,81	3,7 8±0,85
Оёқ кафтининг ҳар бир қадамда юзага кўйиш текислигини йўқотилиши (%)	23, 4±2,3	22, 1±2,2	20, 9±2,3	19, 8±1,98
Учиш фазаси (с)	2,4 5±0,61	2,4 2±0,58	2,2 9±0,71	2,0 8±0,54
Тезлик м/с	6,5 9±3,8	6,7 8±3,33	6,8 4±3,24	7,1 2±3,09

Изоҳ: ТО – тадқиқот олдида, ТЯ – тадқиқот якунида.

Ўрганилган маълумотларимизга кўра, спортчиларнинг машғулоти ва мусобақаларда чарчашнинг юзага келиши оқибатида мусобақа учун режалаштирилган натижаларини кўрсата олмаётганлиги тасдиқланди. Сабаби, спортчиларнинг мусобақа учун ўртача 1:50,00 натижани режа қилинган бўлса, ҳар бир қадамида депсиниш, тормозланиш ва учиш фазасида йўқотилган ҳолатлари бўйича кўрсатилган камчиликлари уларнинг мусобақалардаги натижаларини ўртача 1:53,16 натижани кўрсатганлигини айтиб ўтиш мумкин. Спортчиларнинг мусобақадан 8 кун олдин ўтказилган назорат машқида ушбу кўрсаткич 600 м. масофага режалаштириш натижасига кўра 1:19,00 – 1:20,00 натижани тўғри бажарганлигини инобатга оладиган бўлсак, уларнинг мусобақа фаолиятидаги кўрсаткичлари бутунлай аксини кўрсатмоқда.

Шунингдек, уларнинг 800 м. масофага югуриш ва назорат машқларида олинган натижаларни 200 м. кесмалар орқали таҳлил қиладиган бўлсак, масофани босиб ўтиш вақти, қадамлар сони ва тезлиги қуйидагича кўриниш олди (2 жадвал, 1 – расм, 2 – расм).

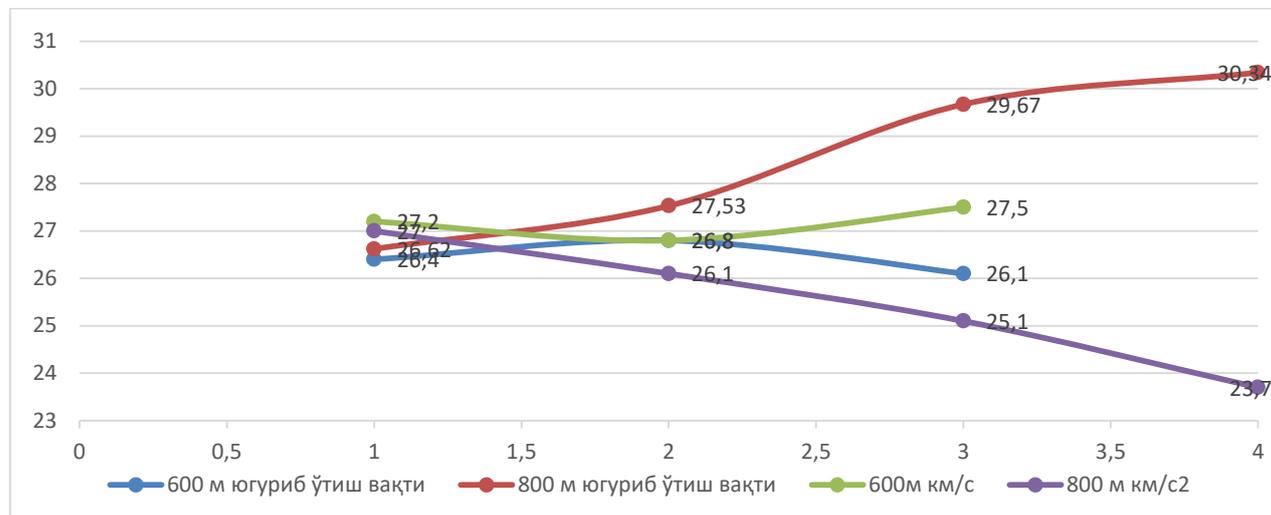
2 – жадвал

**Ўрта масофага югурувчи спортчиларнинг мусобақа машқларини таҳлили**

Кесм алар		6	8	6	8	6	8
		00 м	00 м	00 м	00 м	00 м	00 м
		Вақти		Қадамлари сони		Тезлиги	
1 –	200м	2 6,4	2 6,62	1 08,5	1 09,1	2 7,2	2 7,0
2 –	200м.	2 6,8	2 7,53	1 08,9	1 10,9	2 6,8	2 6,1
3 –	200м	2 6,1	2 8,67	1 09,3	1 12,2	2 7,5	2 5,1
4 –	200м	-	3 0,34	-	1 16,8	-	2 3,7

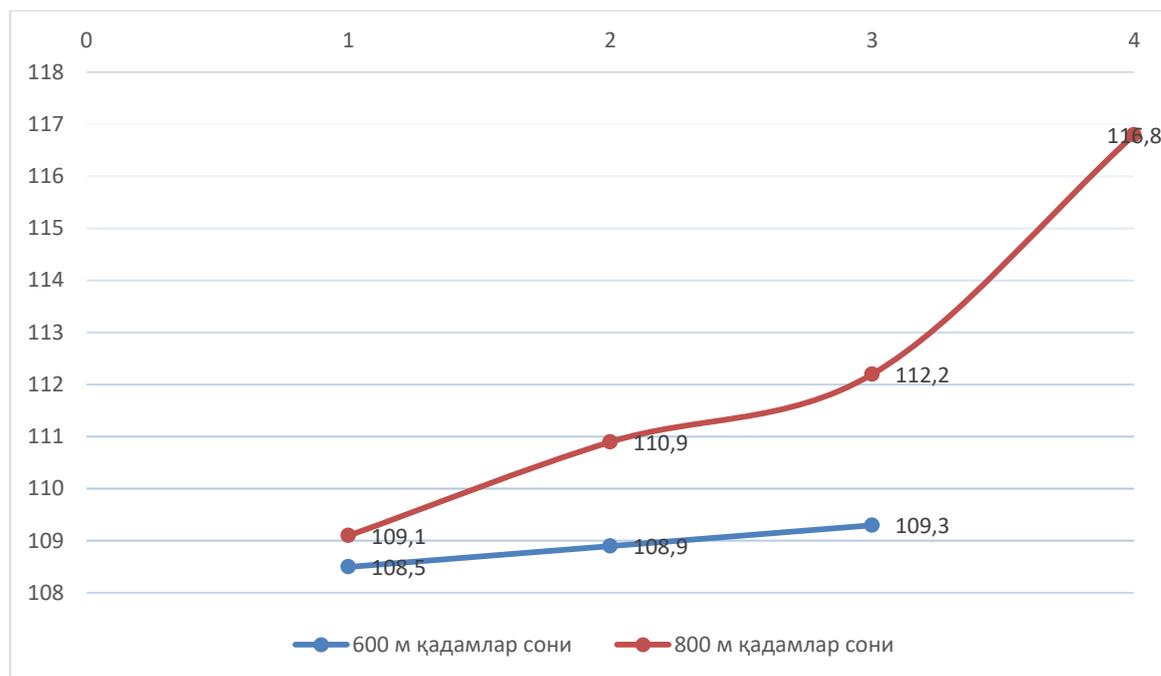
Ҳар бир 200 м.лик масофа бўлақларини югуриб ўтишдаги ранг-баранглик бу спортчиларнинг масофаларни босиб ўтишдаги жойлашувига ҳам боғлиқ бўлди. Яъни 1 чи 200 м. кесмани Р.А. биринчи бўлиб югуриб ўтган бўлса, 2 ва 3

чи кесмаларни А.Х. биринчи бўлиб югуриб ўтган. Шу боисдани ҳам назорат машқидагига нисбатан қадамлари сони, югуриб ўтиш тезлиги ва масофани босиб ўтишда синхронлик юзага келмади.



**1 – расм. Машқ ва мусобақа фаолиятидаги масофаларни югуриб ўтиш вақти ва уларнинг тезлигининг кўрсаткичлари динамикаси.**

Машқ ва мусобақа ҳолатидаги кўрсаткичлар бир – бирига яқин бўлгани билан анашу кичкина фарқ келажакда мусобақаларда спортчилар ўз натижаларини кўрсатишга тўсқинлик қилмоқда. Агар биз кенгроқ таҳлил қиладиган бўлсак, 800 метр югуриш мобайнида спортчилар ўртача 450 қадамда ўтадиган бўлса, ҳар бир қадамида 0,01 сония вақт йўқотилса, бу яқунда 4,5 сонияга тўғри келади. Бу натижаларни жаҳон ареналаридаги натижалар билан солиштирадиган бўлсак, улар 1:44,-1:45,90 натижаларни қайд этмоқда. Бизнинг етакчи спортчиларимиз 1:49,00 ва 1:50,00 натижани юқоридаги 4,0 – 4,5 сонияни олиб ташласак бизнинг спортчилар ҳам жаҳон ареналаридаги кўрсаткичлар билан тенглаша олиши мумкин.



## 2 – расм. Машқ ва мусобақа фаолиятидаги масофаларни югуриб ўтишда қадамлар динамикаси.

Югуриш тезлиги ҳар бир кесмада пастлаб бораётганлигини таҳлил қиладиган бўлсак, бу албатта мураббийларнинг камчиликлари яққол кўзга ташланишини айтиб ўтиш мумкин. Олиб борилган тадқиқотларда кузатилган камчиликлар юзасидан, ҳар бир спортчи ва унинг мураббийига кўрсатмаларни бериб ўтдик.

### XULOSA

Хулоса қилиб айтадиган бўлсак, берилган жадваллар орқали спортчиларнинг функционал ва жисмоний тайёргарлиги бўйича турғунлик йўқ. Яъни машғулотлар давомида мураббий томонидан берилган воситаларни бажаришда ҳеч қандай муаммолар вужудга келмаган. Мураббий томонидан режалаштирилган барча вазифаларни режага мувофиқ югуриб ўтган. Лекин назорат ва мусобақа вақтида бу акс натижа кўрсатмоқда. Бу эса спортчиларимизнинг мусобақа амалиётининг йўқлиги ёки улар йил давомида стартга кам чиқаётганлигидан деб ўйлаймиз.

Шунингдек, аэроб юкламалар умумий юкламалар ҳажмининг 56% ни ташкил этишини инобатга оладиган бўлсак бу ўрта масофаларга югуриш учун камлиги аниқланди. Берилган тавсиялар бўйича ҳам аэроб юкламалар ҳажмини кўпайтириш керакли айтиб ўтилган.

## REFERENCES

1. Исламов, И. С. (2021). Влияние тренировки на иммунитет пловца. *Academic research in educational sciences*, 2(6), 1451-1461.
2. Islamov, I. S., & Ikramov, B. F. (2021). Starting actions of rowers on kayak and canoe. *Academic research in educational sciences*, 2(6), 1442-1450.
3. Ikramov, F. T., & Azimov, Z. N. (2021). Features of use rowing pool. *Academic research in educational sciences*, 2(6), 1154-1159.
4. Хамидуллаева, Г. А. (2021). Императив как средство воздействия в рекламных текстах. *Academic research in educational sciences*, 2(8), 518-525.