

**«ЕНГИЛ АТЛЕТИКА ТУРЛАРИДА ЁШ СПОРТЧИЛАРДА  
ЧИДАМЛИЛИКНИ ОШИРИШ ХУСУСИЯТЛАРИ»**

*Инаков Бахтиёр Тухлиевич*

*«Мураккаб техник спорт турлари назарияси ва методикаси»*

*кафедраси ўқитувчиси*

*Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети*

**Аннотация:** Ҳозирги кунда спортнинг енгил атлетика тури билан кўплаб юртдошларимиз шугилланиб келмоқда. Жойларда спортни ривожлантириш, айниқса, ёшларимизни енгил атлетика турларига ўргатиш келажакда соғлом авлодни шакллантиришнинг етакчи омилларидан биридир.

**Калит сўзлар:** Жисмоний тайёргарлик, жисмоний тарбия ва спорт машғулоти, чидамлик узок масофаларга югуриш.

**«ОСОБЕННОСТИ ПОВЫШЕНИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ У ЮНЫХ  
СПОРТСМЕНОВ В БЕГОВЫХ ВИДАХ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ»**

*Инаков Бахтиёр Тухлиевич*

*преподаватель кафедры*

*“Теории и методики сложных технических видов спорта”*

*Узбекский государственный университет физической культуры и*

*спорта*

**Аннотация:** В настоящее время многие наши соотечественники занимаются легкой атлетикой. Развитие спорта на местах, особенно обучение наших молодёжи видам легкой атлетики, является одним из ведущих факторов формирования здорового поколения в будущем.

**Ключевые слова:** физическая подготовка, физкультурно - спортивная подготовка, выносливость бег на длинныееи дистанции.

## «FEATURES OF INCREASING ENDURANCE IN YOUNG ATHLETES IN TYPES OF ATHLETICS»

*Inakov Bakhtiyor Tukhlievich*

*lecturer of the department*

*«Theories and methods of complex technical sports»*

*Uzbek State University of Physical Culture and Sports*

**Abstract:** Currently, many of our compatriots are engaged in athletics. The development of local sports, especially the training of our youth in athletics, is one of the leading factors in the formation of a healthy generation in the future.

**Key words:** physical training, physical culture and sports training, endurance long-distance running.

**Долзарблиги.** Бугунги кунда ёшларимизнинг жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш масалалари бугунги кунда давлатимиз сиёсатининг устувор вазифаларидан бири ҳисобланади [1,2].

**Ишнинг мақсади:** Ёш югурувчиларда жисмоний тайёргарлигини оширишда тезкорлик жисмоний сифатини ривожлантирувчи самарадор восита усулларни саралаш орқали спорт натижасини ўстириш.

**Ишнинг янгилиги:** Ўспирин ва ёш югурувчиларни чидамлилик тайёргарлик даражасини оширишда югуриш масофасини бўлак-бўлак ўтиш ва ҳар хил сакраш машқларини эстафета сифатида ўтказиш машғулот жараёни самарадорлигини таъминлаш билан уларнинг жисмоний сифатларини ривожлантиради.

**Тадқиқот мақсади** – Ўспирин ва ёш югурувчиларни жисмоний тайёргарлигини оширишда машғулот юкламаларини тўғри тақсимлаш.

**Тадқиқот усуллари.**

- Илмий услубий адабиётларни таҳлил этиш;

- Жисмоний тайёргарлигини тестлар орқали аниқлаш:

моксимон югуриш 4 x 9 м, с;

30 метр масофага югуриш пастки стартдан;

60 метр масофага югуриш;

100 метр масофага югуриш;

3000 м югуриш;

Жойдан узунликка сакраш;

Жойдан уч хатлаб сакраш;

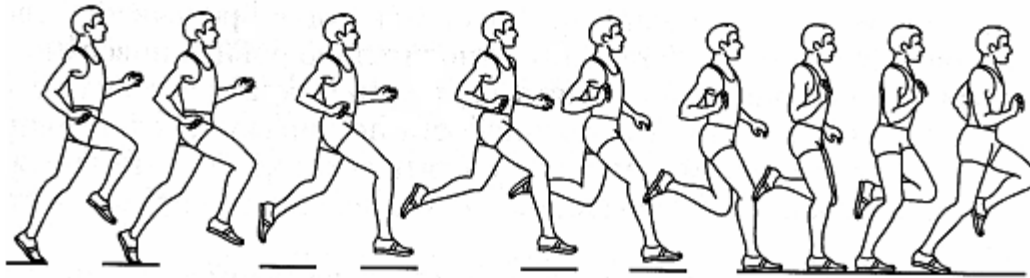
- Жисмоний ривожланишни аниқлаш бўйи, вазни, қўл кучи чап ва ўнг;

- Математик статик усуллар

- Педагогик тадқиқотни ташкил этиш

**Ўрта ва узоқ масофага югуриш техникаси.** Ўрта масофаларга югуришга 800 м ва 1500 м га югуриш, узоқ масофаларга югуришга 3000 м дан 10000 м гача югуришлар киради. Улар стадионда ёки кросс масофаларида ўтказилади.

Югуриш жараёнини шартли равишда қуйидагиларга бўлиш мумкин: старт ва стартдан тезлик олиш, масофа бўйлаб югуриш ва маррага етиб келиш. Югуриш техникаси асослари энг консерватив бўлиб, кўп асрлар давомида улар жиддий ўзгармаган. Етакчи спортчиларнинг индивидуал техникасини ўрганиш бўйича олиб борилган тадқиқотлар фақат кичик ўзгаришлар киритилишига асос бўлган. Асосан турли хил омилларнинг югуриш техникасига таъсири, югуриш тезлигини ҳосил қилишда маълум бир мушаклар-нинг иши аниқланган, югуриш техникаси асосий тавсифларининг биомеханикавий параметрлари белгилаб берилган (1-расм).



1-расм. Ўрта масофага югуриш техникаси

Ака-ука Знаменскийлар, В.Куц, П.Болотников, Л.Брагина, Т.Казанкина каби XX асрнинг машхур спортчилари югуришни тарғиб қилишда ва бу спорт турига ёшларни жалб этишда катта ўрин тутадилар.

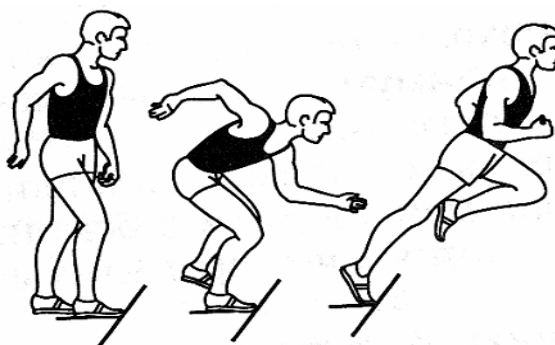
Замонавий югуриш техникаси асосини: а) ҳаракатланишнинг юқори тезлигига; б) бу тезликни кам энергия сарфлаган ҳолда бутун югуриш масофаси давомида сақлаб қолишга; в) ҳар бир ҳаракатда эркинликка ва табиийликка эришига бўлган интилиш ташкил қилади.

Ҳар бир югуриш турида оптимал қадам узунлиги тўғрисида гапириш зарур бўлади; ўрта масофаларга югуришда у қисқа масофаларга югуришдагига қараганда камроқ ва узок ҳамда ўта узок масофалардагига нисбатан кўпроқ бўлади.

**Кучланишлар шиддати ва ҳаракатлар тежамкорлиги** югуриш техникасининг энг асосий кўрсаткичларидан бири ҳисобланади. Улар, бир томондан, югурувчининг тезлик-куч тайёргарлиги билан, иккинчи томондан, энергетик захира сарфланишининг тежамкорлиги билан боғлиқ. Масофа ортиши билан ҳаракатларнинг тежамкорлиги омили иш шиддати омили аҳамиятидан устунлик қилади, чунки қадамлар узунлиги ва суръати камаяди. Бу ерда спортчининг оптимал шиддатга эга узок вақт давом этадиган ишга бўлган қобилияти биринчи ўринга чиқади.

Ўрта ва узок масофаларга югуриш стартдан бошланади. Мусобақа қоидаларига биноан ушбу ҳолда иккита буйруқдан иборат юқори старт қўлланилади.

**Старт ва старт тезланиши.** “Стартга!” буйруғи билан югурувчи старт чизиги ёнида дастлабки ҳолатни эгаллайди. Депсинадиган оёқ чизик олдида туради, қадам ташланадиган оёқ эса 2-2,5 оёқ кафти нарида орқага қўйилади. Гавда тахминан 40-45° олдинга эгилган, оёқлар тос-сон ва тизза бўғимларидан букилган, УОМ олдинда турган оёққа яқин жойлашган. Югурувчи гавда-сининг ҳолати қулай ва мустаҳкам бўлиши керак. Қўллар тирсак бўғимидан букилган ва оёқларга нисбатан қарама-қарши ҳолатни эгаллайди. Югурувчининг нигоҳи тахминан 3-4 м олдинга йўлкага қаратилган (2-расм).



2-расм. Юқори старт техникаси

Старт берувчининг “Марш” буйруғидан ёки ўқ узишидан кейин спортчи югуришни фаол бошлайди. Спортчи стартдан эгилган ҳолатда югуришни бошлайди, кейин секин-аста гавдасини ростлаб, югуриш ҳолатини эгаллайди, бунда гавданинг эгилиши 5-7° га тенг.

Бошқа масофаларда старт тезланиши кичикроқ, 10-15 м атрофида, бу ерда энг асосийси – тез тезланиш ҳисобига йўлка четидан ўрин эгаллаш, ўз йўлини кўпайтирмасдан иккинчи йўлка бўйлаб югурмаслик, кейин эса спортчи тайёргарлигига мос ҳолда бир маромда югуришга ўтишдир.

### **Узоқ масофага югурувчиларнинг чидамлилигини ривожлантириш усуллари ва методикаси**

Ҳозирги вақтда чидамлиликни тарбиялашда махсус чидамлиликни ривожлантириш учун маълум бир қатор усуллар қўлланилади (интервалли,

такрорий, ўзгарувчан, бир хил усуллар ва уларнинг комбинациялари, шунингдек, мусобақа усули). Усулларни танлаш ҳар доим асосий вазифалардан бири - махсус чидамликни ривожлантиришнинг юқори даражасига еришиш учун ҳал қилиниши керак.

## Жадвал

### 7-17 ёшдаги болаларда чидамликни ва характерли юклама кўрсаткичлари жараёнида умумий (аэроб) жисмоний тарбиясини ривожлантириш усуллари (В.И.Лях бўйича, 1998)

	Усул	юклама			Дам олиш	Машқ қилиш (воситалари)
		Такрорлаш сони	давомийлиги	Интенсивлиги (Шиддатлиги)		
1	Яхлит (узлуксиз) машқлар	1	Камида 5-10 дақиқа (I-IV синф.), 10-15 дақиқа (V-IX синф.) 15-25 дақиқа (X-XI синф.)	Ўртача ва ўзгарувчан юрак уриши 120-130 дан дак/160-170 гача	Паузасиз	Юриш, югуриш, чанғи, велосипедда юриш, қисқа аркон устида бир нечта сакраш ва бошқалар.
2	интервали Такрорий машқ қилиш	3-4 марта (Яхши тайёргарлик билан кўпроқ)	бошланғчилар учун 1-2 дак., 3-4 дак. ўқитилганлар учун	Субмаксимал юрак уриши 120-140 дан дак/170-180 гача	Фаол (югуриш, секин юриш), тўликсиз	Худди шу
3	Айланма ва давомийлик узлуксиз иш усулидан фойдаланган ҳолда	Айланалар сони 1-3	5 дан 10 дақиқагача бўлган битта доирада, станциядаги иш давомийлиги 30-60 сония	Ўртача ёки катта	Паузасиз	Такроран максимум (ТМ)хар Машқдан сўнг (индивидуал равишта): 1/2-1/3 ТМ (да

						бошланиши), 2/3- 3/4 ПМ (бир неча ойлар шуғилланиб)
4	Айланма машғулот интервал ишлар режимида	Айланмалар сони (1-2)	5-12 мин, муддатда хар бир стансияда 30- 45 с	Субмаксимал ўзгарувчи	Дам олишлар: стансиялар орасида 30- 60 с; айланмаларда дам олиш 3 дақиқа	Югуриш, кўп сакрашлар, тўлдирилган тўплар билан гимнастика девор устида машқлар, ва бошқалар
5	Ўйин	1	Камида 5-10 дақиқа	ўзгарувчи	Паузасиз	Харакатли ва спорт турдаги ўйинлар "Икки муз", "Сардорга тўп", "овчилар ва ўрдаклар", "Мини баскетбол" ва бошқалар
6	Мусобақа	1 (амалга ошириш 4 дан ортиқ емас йилига бир марта)	Дастурнин талабларига мувофик  г	Максимал	Паузасиз	600-800 м.га 6- ёки 12-дақиқали, югуриш

**Узоқ масофаларга** югуришда махсус машғулотларга ўтиш – югуриш техникасини чуқурроқ такомиллаштириш, махсус машқлар ва машғулот юкламаси ҳажмини аста-секин ошириш ҳамда мусобақаларда систематик равишда қатнашиш демакдир. Умумий жисмоний тайёргарлик ҳажми

махсус тайёргарлик билан биргаликда орта боради. Спортчининг махсус машғулотидан асосий вазифа қуйидагидан иборат:

1. Умумий жисмоний тайёргарлик даражасини: тезликни, чидамлилиги,

эгилювчанликни, мускулларни бўшаштира билиш ва бошқариш қобилиятини ошириш.

2. Стартда, стартдан кейинги тезланиш, масофада югуриш, маррага кириб келишнинг югуришда техник тайёрлик даражасини ошириш.

3. Узоқ масофага югурувчи қизларни тезкорлик-кучлилик жисмоний сифати ва махсус чидамлилигини ривожлантириш.

4. Ахлоқий, иродавий фазилатлар ва психологик даражасини ошириш.

5. Тактик тайёргарликни такомиллаштириш ва мусобақа тажрибасини орттириш.

6. Назарий тайёргарликни давом эттириш вазифаларини ҳал этиш лозим. Спортчининг шахсий хусусиятларига қараб кўрсатилганлардан бошқа вазифалар ҳам ҳал этилади. Машғулотлар ҳафтада 5 марта қуйидаги схемада ўтказилади: 3 кун машғулот + 1 кун дам олиш + 2 кун машғулот + 1 кун дам олиш. Юқори разрядли қисқа масофага югурувчилар машғулотини режалаштириш энди бошлаганлар машғулотининг режасидан машғулотлар

сони кўплиги билангина эмас, балки машғулот юкламаларининг ҳажми ва жадаллиги ортиқ экани билан ҳам фарқ қилади. [4].

Узоқ масофага югурувчи хотин-қизларни кучи етадиган оғир ва шунга яқин оғирликдаги штанга билан (кам марта такрорлаб), шунингдек, кичик ва ўрта оғирликлардаги штангалар билан (кўп марта такрорлаб) машқ қилгани маъқул. Тайёрлов давридаги тренировка турли хил сакраш ва спринтчининг махсус тайёрлов машқларини ўз ичига олиши керак. Бу машқларни серия-серия қилиб бажариш, уларни деярли узлуксиз ижро



этишга кетадиган вақтни тайёрлов даври охиригача аста-секин 40-45 дақиқага етказиш керак бўлади.

Мусобақалашув олдидан машғулот янада ихтисослаштирилади. Илк мусобақалашув даврида узоқ масофага югурувчи қизларнинг машғулотларига жуда муҳим вазифалар қўйилади. Булар қиш ва баҳор ойларида бошланган катта ва қийин тайёргарлик ишини якунлаш, июн-сентябр ойларида бўладиган кўпгина масъулиятли мусобақаларда спортчи қизларни муваффақиятли чиқиши учун зарур замин яратишдан иборатдир.

Машғулотларда қўлланилган усуллар спортчи қизларни жисмоний тайёргарлигини ривож топишига хизмат қилибгина қолмай, уларни ҳар томонлама ривожланишига ҳам замин яратади [2,3].

**Ўрта ва узоқ масофаларга югуриш техникасини ўргатиш услубияти.**

Ўрта ва узоқ масофага югуриш техникасини ўргатишда стадиондан ташқарида бўлган ҳар хил текисликларда ўргатилса мақсадга мувофиқдир, чунки узоқ масофага югуришлардан мусобақа ўтказилиши асосан стадиондан ташқарида ўтказилади.

#### **АДАБИЁТЛАР:**

1. Тўхтабоев Н.Т., Шакиржанова К.Т., Солиев И.Р., Қисқа масофаларга югуриш услубияти, Ўқув қўлланма. – Тошкент: 2016 й. 186 б.
2. Олимов М.С. Солиев И.Р. ва бошқалар. Енгил атлетика назарияси ва услубияти. Дарслик. Тошкент. 2018 й. 882 б.
3. Олимов М.С. Солиев И.Р. ва бошқалар. Яккакураш, координацион ва циклик спорт турлари «Енгил атлетика». Дарслик. Тошкент. 2018 й. 660 б.
4. Олимов М.С., Солиев И.Р. Ҳайдаров Б.Ш. Спорт педагогик маҳоратни ошириш (Енгил атлетика). Дарслик. Тошкент. 2018 й. 342 б.
5. Қудратов Р.Қ. Енгил атлетика ТОШКЕНТ – 2012 й. 126-131 б.

6. Р.Р.Ниязова Анализ физической подготовленности триатлонистов на этапе совершенствования спортивного мастерства “FAN – SPORTGA” илмий-назарий журнали 2021/4 ISSN: 2181 7804 г. Чирчик

7. R.R. Niyazova - Analysis of physical fitness of triathletes at the stage of improving sports skills. central asian research journal for interdisciplinary studies (carjis), 1(3), 148-154. central asian research journal for interdisciplinary studies (carjis) issn: 2181-2454 volume 1 | issue 3 | 2021 www.carjis.org

8. Г.Э. Азамова - Енгил атлетика спорт турида машғулот ва мусобақа жараёнини бошқариш тизимининг таҳлили. Academic Research in Educational Sciences, 2 (Special Issue 1), 123-129.

9. Б.Т. Инаков - Тренировка студентов вузов, занимающихся бегом на средние дистанции, на основе оценки их функционального состояния. Academic Research in Educational Sciences, 2 (1), 292301

10. Т.У.Зуфаров - Умумтаълим мактабларида футбол тўгаракларининг ташкил этилиши Academic Research in Educational Sciences VOLUME 2 | ISSUE 10 | Directory Indexing of International Research Journals-CiteFactor 2020-21: 0.89 DOI: 10.24412/2181-1385-2021-10-1105-1109