

**SPECIAL PHYSICAL PREPARATION OF LONG-DISTANCE RUNNING ATHLETES**

Kh. X. Boymatov

Institute for Retraining and Advanced Training of Physical Education and  
Sports Specialists Head of International Relations Department**ABSTRACT**

This article focuses on determining the special physical fitness of long-distance running student-athletes based on pedagogic tests that represent their physical qualities. The study was conducted and the results after the study were covered. A comparative analysis of the obtained results with the results of a pedagogical study by leading scientists is given and is covered by the conclusions obtained at the end of the work.

**Keywords:** long distances, runners, student-athletes, physical training, speed-strength, fast strength endurance, special endurance, annual training sessions.

**УЗОҚ МАСОФАЛАРГА ЮГУРУВЧИ СПОРТЧИЛАРНИ МАХСУС ЖИСМОНИЙ  
ТАЙЁРГАРЛИГИ**

Ҳ. Х. Бойматов

Жисмоний тарбия ва спорт бўйича мутахассисларни қайта  
тайёрлаш ва малакасини ошириш институти Халқаро алоқалар бўлими бошлиғи**АННОТАЦИЯ**

Ушбу мақолада узоқ масофаларга югурувчи талаба-спортчиларни жисмоний сифатларини ифодаловчи педагогик тестлар асосида махсус жисмоний тайёргарлигини аниқлашга эътибор қаратилган. Ўтказилган тадқиқот олди ва тадқиқот сўнггидаги натижаларни ёритиб берилган. Олинган натижаларни етакчи олимлар томонидан берилган педагогик тадқиқот натижалари билан қиёсий таҳлили берилган ва иш якунида олинган хулосалар билан ёритилган.

**Калит сўзлар:** Узоқ масофаларга, югурувчилар, талаба-спортчилар, жисмоний тайёргарлик, тезкор-куч, тезкор куч чидамлилиги, тезкор чидамлилик, махсус чидамлилик, йиллик тайёргарлик машғулоти.

**Аннотация****Аннотация**

Данная статья посвящена определению физической подготовленности студентов-спортсменов кандидатов в мастера спорта бегунов на длинный дистанции. на основе специальных тестов, отражающих физические качества спортсменов. Сосредоточился на выделении результатов до эксперимента и в конце эксперимента. Полученные результаты сравниваются с результатами педагогических исследований, предоставленными ведущими учеными, и проиллюстрированы выводами, полученными в конце эксперимента.

**Ключевые слова:** Бегуны на длинный дистанцию, студенты-спортсмены, физическая подготовленность, тренировки годовой подготовки, специальная выносливость.

### Долзарблиги

Ўзбекистон Республикаси Президентининг жисмоний тарбия ва спорт соҳасига эътибор қаратаётганлиги юртимизда спорт турлари бўйича янги чемпионларни етишиб чиқишига замин яратмоқда. Жумладан, 2017 йил 9 мартдаги ПҚ 2821 сонли қарори ва 2018 йил 5 мартдаги ПФ 5368-сонли жисмоний тарбия ав спорт соҳасида давлат бошқаруви тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисидаги фармонида юртимизда жисмоний тарбия ва спортни оммалаштириш, аҳоли, айниқса ёшлар ўртасида соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш учун зарур шарт-шароитлар ва инфратузилмани яратиш, мамлакатимиз спортчиларини ҳалқаро спорт майдонларида муносиб иштирок этишини таъминлаш, жойларда ёшлар орасида иқтидорли, истиқболли спортчиларни кўп йиллик тайёргарлик босқичларига танлаб олиш, мақсадли тайёрлаш, селекцияни шаффоф тизимини яратиш асосида юқори малакали спортчиларни тайёрлаш вазифаларини белгилаб берганлиги соҳани ривожлинишига хизмат қилмоқда. Қолаверса, юқорида кўрсатилган фармонларни ижросини таъминлаш ва амалиётга тадбиқ этишда соҳа ҳодимлари олдига муҳим вазифаларни юклайди. Айниқса, енгил атлетика спорт турларида юқори малакали спортчиларни тайёрлаш ва ҳалқаро спорт мусобақаларида иштирок этишини таъминлаш бугунги кундаги соҳа ҳодимлари олдида турган асосий вазифалардан ҳисобланади. Енгил атлетиканинг узоқ масофаларга югуриш турлари спортчидан маҳсус чидамликни талаб этадиган баҳсларга бой тури ҳисобланади. Узоқ масофаларга югуришда спортчидан мунтазам машғулотларда иштирок этиши орқали барча компонентларни шу жумладан жисмоний тайёргарлигини такомиллаштириб боришини тақазо этади. Бунинг учун мураббийдан йиллик тайёргарлик цикллари илмий асосда режалаштириш машғулотларни ташкил этиш лозимлигини кўрсатади. Кўп йиллик тадқиқот натижалари таҳлили шундан далолат берадики бугунги кунда узоқ масофаларга эркаклар ўртасида югуриш натижалари паст даражада шакилланганлигини кўрсатмоқда. Жаҳон чемпионатлари ва кубок мусобақалари таҳлил натижаларига кўра югуриш урунишларида ўртача 13:12,00 натижалар 5000 м масофада қайд этилса Ўзбекистон чемпионатларида ушбу масофада ўртача 15:05,00 натижаларни қайд этишмоқда. Агар олинган натижаларни қиёсий таҳлил қиладиган бўлсак бизнинг спортчиларнинг натижалари 2 дақиқага яқин ортда қолаётганлигимизни кўрсатади. Бундай натижалар юртимизда узоқ масофага югурувчи спортчиларни тайёрлаш тизимида етарлича камчиликлар борлигини кўрсатади. Биринчидан спортчиларни ушбу енгил атлетика турига саралашдаги камчилик бўлса иккинчидан мураббийлар томонидан машғулотларни ташкил қилиш ва ўтказишдаги восита ва усулларнинг эскирганлиги, қолаверса машғулотларда инновацион технологияларни қўлланмаслиги, учунчидан йиллик ва кўп йиллик машғулотларни режалаштиришдаги камчиликлар спортчилар натижаларини ўсмасдан бир жойда қотиб қолишига сабаб бўлмоқда. Юқоридаги камчиликларни инобатга олиб улар билан ўтказиладиган машғулотларни янги технологиялар асосида ташкил этиш йиллик ва кўп йиллик машғулотларни илмий асосда режалаштириш лозим. Бу эса соҳада ҳам назарий, ҳам амалий аҳамиятга эга бўлган

бугунги кундаги долзарб масалалардан ҳисобланади. Ушбу муаммоларни бартараф этиш мақсадида илмий масканларда кўплаб олимлар томонидан тадқиқот ишларини олиб борилмоқда. Улардан В.В.Балахничёв, Ф.П.Суслов, В.Б.Попов ва А.И.Полунинлар спортчиларни асосий мусобақаларга тайёрлаш бўйича қатор илмий тадқиқотлар олиб боришган бўлса, О.И.Павлова, Ю.Г.Травин, А.Н.Нармуродов, В.Н.Кулаков, В.В.Ивочкин ва бошқалар ўрта ва узоқ масофаларга югурувчиларни йиллик машғулот жараёнини режалаштириш бўйича илмий изланишларни тадқиқ этган. С.С.Тажибаев Н.Т.Тўхтабоев, М.Ж.Абдуллаев, И.Р.Солиев, У.Н.Султонов, А.А.Аликулов томонидан ўрта ва узоқ масофаларга югурувчиларни машғулот жараёнини инновацион технологиялар асосида бошқариш бўйича илмий тадқиқотлар ўтказишган. Б.Хайдаров, Ф.П.Суслов ўрта тоғ шароитида узоқ масофага югурувчиларни тайёрлаш бўйича тадқиқотлар олиб боришган. Аммао юртимизда узоқ масофаларга югурувчи талаба-спортчиларни махсус жисмоний тайёргарлигини ривожлантиришга қаратилган илмий тадқиқотлар деярли ўтказилмаганлиги тадқиқот жараёнида аниқланди. Шу боисдан узоқ масофаларга югурувчи талаба-спортчиларни жисмоний тайёргарлик даражасини ривожлантиришга қаратилган тайёргарлик дастур режасини спортчиларни индивидуал ҳолатидан келиб чиқиб режалаштириш лозим деб ҳисоблаймиз.

**Тадқиқот мақсади:** Узоқ масофаларга югурувчи талаба-спортчиларни жисмоний тайёргарлик даражасини аниқлаш.

**Тадқиқот вазифалари:** - Узоқ масофаларга югурувчи спортчиларни жисмоний тайёргарлик даражасини шаклланиши бўйича илмий услубий адабиётларини таҳлил қилиш асосида ўрганиш.

Узоқ масофага югурувчи талаба-спортчиларни махсус жисмоний тайёргарлигини аниқлаш.

Тадқиқот натижалари ва уни муҳокамаси. Узоқ масофаларга югуриш турларида юксак спорт натижаларига эришиш имкониятлари устувор жиҳатдан махсус чидамлилиқ сифатини ривожланганлик даражасига қолаверса, югуриш техникаси ва тактикасига боғлиқдир. Лекин, ушбу сифатлар югуриш техникаси ҳамда тактикасини шакллантирувчи воситалар йиллик тайёргарлик босқич ва даврларида тўғри режалаштирилмас экан юқори спорт натижасига эришиб бўлмайди. Узоқ масофаларга югурувчиларда тайёргарлик юкламалар ҳажми спортчининг индивидуал хусусиятидаги келиб чиқиб тақсимланади. Юкламаларни режалаштиришда биринчи ўринда спортчини жисмоний тайёргарлиги, функционал ҳолати, техник тайёргарлигига мос равишда машғулот юкламаларини тўлқинсимон усулда 2/1, 3/1 нисбатида режалаштириш мақсадга мувофиқдир. Бунинг учун эса даставвал спортчиларни махсус жисмоний тайёргарлигини аниқлаш лозим. Шу боисдан биз тадиқот жараёнида узоқ масофага югурувчи талаба спортчиларни махсус жисмоний тайёргарлигини аниқлашга эътибор қаратдик.

Унга кўра узоқ масофаларга югурувчиларни махсус жисмоний тайёргарлигини қуйидаги педагогик тестлар асосида аниқлашга эътибор берилди. .

- Тезкор кучини аниқлашда 100 м масофага югуриш орқали аниқланди.

- Тезкор куч чидамлилигини аниқлашда 400 м. масофага югуришдан фойдаланилди.



- Тезкор чидамликни ривожланганлик даражасини 1000 м. масофага югуриш орқали аниқлашга эътибор берилди.
  - Талаба спортчиларни махсус чидамлик даражасининг ривожланганлигини 5000 м. масофага югуриш орқали аниқлашга эътибор бердик.
  - Оёқни портловчи кучини ўрганиш ва сакровчанлик қобилиятини шакилланишини аниқлашда қуйидаги тестлардан фойдаландик.
  - Жойидан туриб узунликка сакраш (см да).
  - Жойидан туриб уч ҳатлаб сакраш (см да).
  - Жойидан туриб ўн ҳатлаб сакраш (см да).
  - 100 м. масофага оёқдан оёққа сакраб югуриш асосида оёқ кучи (мартада) аниқланди. Қўлнинг портловчи кучини аниқлашда 3 кг тўлдирма тўпни бош юқорисидан икки қўллаб олдинга улоқтириш тестларидан фойдаланилди.
- У.Султонов томонидан ўтказилган педагогик тажриба натижаларига кўра синалувчилари 100 м. масофага югуришда ўртача  $13, 22 \pm 0,84$  сонияга тенг бўлди. Биз томонимиздан ўтказилган тажриба натижалари ушбу масофага югуришда  $13,22 \pm 0,41$  сония натижани кўрсатишди.
- У.Султонов томонидан синалувчиларида тезкор куч чидамлигини бўйича 400 м. масофага югуриш бўйича ўтказилган тадқиқотда  $61,41 \pm 2,21$  сонияга тенг бўлган бўлса, бизни синалувчилар  $60,76 \pm 2,71$  сония натижани қайд этишди. Тезкор чидамликни аниқлаш бўйича ўтказилган 1000 м. масофага югуриш тестида У.Султонов гуруҳи синалувчилари ўртача  $212,10 \pm 11,01$  сония натижани қайд этишди. Бизни гуруҳда олинган натижалар бу кўрсаткич бўйича олинган тест  $192,90 \pm 8,60$  сонияга тенглиги кузатилди. Махсус чидамликни аниқлаш бўйича ўтказилган 5000 м. масофага югуришда У.Султонов гуруҳи синалувчилари  $1243,65 \pm 82,27$  сония натижани қайд этишди. Бизнинг гуруҳи синалувчилари бу масофага югуришда ўртача  $1197,31 \pm 40,95$  сония натижани қайд этдилар. Тезкор портловчи кучни аниқлаш бўйича ўтказилган навбатдаги жойидан туриб узунликка сакраш тестимизда У.Султонов гуруҳи синалувчилари  $225,92 \pm 10,66$  см.га тенг сакраган бўлса, бизнинг синалувчилар ушбу сакраш тестида  $220,67 \pm 9,16$  см натижани кўрсатишдилар.
- Жойдан уч ҳатлаб сакраш бўйича ўтказилган тестда У.Султонов тажрибаларида синалувчиларни ўртача натижаси  $667 \pm 30,09$  см. натижани қайд этишди. Бизнинг гуруҳда ушбу кўрсаткич бўйича натижа ўртача  $615,50 \pm 46,11$  га тенг эканлиги кузатилди. Жойидан ўн ҳатлаб сакрашда У. Султонов тадқиқот гуруҳи ўртача  $20,16 \pm 1,33$  см.га сакраганлиги кузатилди. Бизнинг гуруҳда эса бу кўрсаткич бўйича  $21,83 \pm 1,92$  см.га тенг натижани қайд этишди. 100 м масофага оёқдан оёққа сакраб югуриш тестида У. Султонов олиб борган тадқиқотда синалувчилар 48 марта қадам босганлигини ифодалаган бўлса, бизнинг гуруҳда ушбу кўрсаткич бўйича  $47,42 \pm 1,00$  мартага тенг эканлиги кузатилди.
- Қўлнинг портловчи кучини аниқлаш бўйича ўтказилган 3 кг тўлдирма тўпни улоқтириш тестимизда У. Султонов гуруҳи синалувчилари  $9,40 \pm 0,75$  см.га ўртача улоқтиришган бўлса, бизнинг гуруҳда ушбу кўрсаткич натижаси  $9,53 \pm 0,43$  га тенглиги билан ифодаланди.
- У. Султонов ва Х.Бойматов ҳамда М.Олимов томонидан ўтказилган тажриба натижаларини қиёсий таҳлил этилганда, ҳар иккала гуруҳ синалувчилари ўртасида

сезиларли катта фарқлар кузатилмади. Аммо етакчи мутахассислар О.Павлова ва бошқа олимлар тамонидан берилган натижалар ўртасида сезиларли фарқ борлиги кузатилди. Яъни бизнинг спортчиларни кўрсатган натижалари паст даражада шаклланганлигидан дарак беради. Олинган натижалар қуйидаги 1-жадвалда ифодаланди.

1-жадвал

Тадқиқотнинг бошида тажриба ва назорат гуруҳи спортчиларининг жисмоний тайёргарлигини шаклланганлик даражаси

| №  | Тестлар                                      | У.Султонов<br>бўйича<br>(n=42) | Х.Бойматов ва<br>М. Олимов<br>бўйича<br>(n=48) | t    | p       |
|----|--|--------------------------------|--|------|---------|
| 1. | 100 м.га югуриш, (с)                         | 13,22±0,84                     | 13,20±0,41                                     | 0,15 | p>0,05  |
| 2. | 400 м.га югуриш, (с)                         | 61,41±2,21                     | 60,76±2,71                                     | 1,33 | p>0,05  |
| 3. | 1000 м.га югуриш, (с)                        | 212,10±11,01                   | 192,90±8,60                                    | 9,73 | p<0,001 |
| 4. | 5000 м.га югуриш, (с)                        | 1243,65±82,27                  | 1197,31±40,95                                  | 3,53 | p<0,05  |
| 5. | Жойидан туриб сакраш, (см)                   | 225,92±10,66                   | 220,67±9,16                                    | 2,65 | p<0,05  |
| 6. | Уч ҳатлаб сакраш, (см)                       | 632,67±30,09                   | 615,50±46,11                                   | 2,25 | p<0,05  |
| 7. | Ўн ҳатлаб сакраш, (см)                       | 20,16±1,33                     | 21,83±1,92                                     | 5,15 | p<0,001 |
| 8. | 100 м.га оёқдан оёққа сакраб югуриш, (марта) | 48,00±1,04                     | 47,42±1,00                                     | 2,86 | p<0,05  |
| 9. | 3 кг тўлдирма тўпни улоқтириш, (см)          | 9,40±0,75                      | 9,53±0,43                                      | 1,06 | p>0,05  |

Узоқ масофаларга югуришда юқори натижаларга эришиш жисмоний тайёргарликга боғлиқдир. Чунки узоқ масофаларга югуришда барча компонентлари каби махсус жисмоний тайёргарлик ҳам асосий компонентларидан биридир. Шу боисдан узоқ масофаларга югурувчиларни махсус жисмоний тайёргарлиги бўйича олинган натижалар асосида узоқ масофаларга югурувчиларни тайёрлаш тизимини янги режасини ишлаб чиқиш лозим. Олинган тажриба натижалари тажриба гуруҳига мансуб спортчиларда махсус чидамлилик сифатини яхши ривожланмаганлиги ва жисмоний тайёргарлик даражаси белгиланган талаб меъёрларидан сезиларли даражада ортда қолаётганлигини кўрсатмоқда. Шу боис машғулотлар режасини режалаштиришда спортчини индивидуал хусусиятларини инобатга олган ҳолда, ишлаб чиқиш зарур. Биз шундагина юқори малакали узоқ масофаларга югурчи рақобатбардош спортчиларни тайёрлаш имкониятига эга бўламиз.

## ХУЛОСАЛАР

ўтказилган педагогик тадқиқот натижалари қуйидаги хулосаларни қайд этиш имконини берди.

-узоқ масофаларга югурувчиларни тайёрлаш дастурлари, илмий услубий адабиётларда узоқ масофаларга югурувчи талаба-спортчиларни тайёрлаш бўйича етарлича маълумотлар адабиётларда қайд этилмаганлиги тадқиқот жараёнида аниқланди.

-узоқ масофаларга югурувчи талаба-спортчиларни махсус жисмоний тайёргарлигини аниқлаш бўйича олинган тажриба натижаларини қиёсий тахлили 100-400 м масофаларга югуришда ва 3кг ли тўлдирма тўпни улоқтиришда назоратга олинган гуруҳига нисбатан

бизни тадқиқот натижаларимиз  $p > 0,05$  ишончсиз эканлигини кўрсатди. Қолган 1000, 5000 м масофага югуриш ва жойидан туриб узунликка, уч хатлаб ва ўн хатлаб сакраш ҳамда 100 м масофага оёқдан-оёққа сакраб югуриш натижалари назорат гурихидаги синалувчиларида  $p > 0,05$  ишончли эканлигини кўрсатди.

- узоқ масофаларни югурувчи талаба-спортчиларни махсус жисмоний тайёргарлагини шаклланганлик динамикаси тахлили улар билан ўтказиладиган машғулот дастурлари ва қўлланиладиган восита усуллари эскирганлиги, қолаверса, мураббийларни ўз билганича машғулотларни ташкил этиши спорт натижаларини юксалмаслигига сабаб бўлаётганлиги тадқиқот жараёнида аниқланди.

- узоқ масофаларни югурувчи талаба-спортчиларни махсус жисмоний тайёргарлагини шаклланганлик динамикаси шундан далолат берадики, булар билан ўтказиладиган машғулотлар дастурларини ишлаб чиқишда восита усулларини янги технологиялар асосида режалаштириш ва бошқариш ҳамда ташкил этиш зарурлигини кўрсатади.

### АДАБИЁТЛАР

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 9 мартдаги ПҚ 2821-сонли “2020 Токио (Япония) шаҳрида бўлиб ўтадиган XXXII ёзги олимпиада ва XVI Паралимпия ўйинларига Ўзбекистон спортчиларини муносиб тайёрлаш тўғрисида” ги қарори.

2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2018 йил 5 мартдаги ПФ 5368-сонли “Жисмоний тарбия ав спорт соҳасида давлат бошқаруви тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида” ги фармони. Lex.uz

3. Алиқулов А.А. Кросс югуриш орқали юқори малакали югурувчиларни жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш йўллари. Магистрлик дисс. Тошкент 2017. 88 б.

4. Балахничёв В.В., Суслов Ф.П., Шустин Б.Н. “Построение этап непосредственной подготовки высококвалифицированных легкоатлетов к главным соревнованиям года. М.: 1996 г. стр. 32-42.

5. Ивочкин В.В., Травин Ю.Г., Королев Г.Н., Семаева Г.Н. Легкая атлетика: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2009. - 108 с.

6. Ивочкин В.В., Травин Ю.Г., Королев Г.Н., Семаева Г.Н. Легкая атлетика: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2009. - 108 с.

7. Кулаков В.Н. Программирование тренировочного процесса высококвалифицированных бегунов на среднее, длинные и сверхдлинные дистанции. Автореф. дисс. ... докт. пед. наук. М.: 1995. 48 с.

8. Олимов М.С., Тўхтабоев Н.Т., Солиев И.Р., Ортиқов Х.Т. /O'рта va uzoq masofalarga yugurish uslubi. O'quv qo'llanma. “Fan va texnologiya”, –T.: 2016. 156 bet.

9. Попов В.Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов / Гос. ком. РФ по физ. культуре и спорту, Моск. регион. центр развития легкой атлетики ИИАФ. – М.: Терра-спорт: Олимпия Пресс, 2002. - 207 с.

10. Павлова О.И. Современная тренировка юных легкоатлетов. М.: 2004. 160с.



- 11.Полунин А.И. Школа бега Вячеслава Евстратова. Советский спорт. – М.: 2013 й. 135 с
- 12.Солиев И.Р., Хайдаров Б., Мирзатиллаев И., Хўжамкелдиев Ғ., Зияев Ф./ Functional training level of runners student-athletes sprinters. // International Journal of Psychosocial Rehabilitation, Vol. 24, Issue 05, 2020, <http://www.psychosocial.com/article/PR201878/17061/>
- 13.Султонов У.Н. Чуқурлаштирилган ихтисослик босқичи узоқ масофага югурувчилар машғулот жараёнини инновацион технологиялар асосида бошқариш. Дисс. 2020. 143 б.
- 14.Тажибаев С.С., Абдуллаев М.Ж., Ниязов А.Т., Ниязов О.Й. // Improving Methodology Of Action Games In Training Athletes Of Different Ages. European Journal of Molecular & Clinical Medicine, Volume 07, Issue 06, 2020, 2909-2914 p.
- 15.Травин Ю.Г., Мосин И.Н. Особенности специальной подготовки к главным соревнованиям бегунов на 800 м в возраст 18-19 лет //Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире: материалы VIII науч.практ.конф. /Пед. ин-т. - Коломна, 2003. - С. 207-208.