

О‘QUV-MASHG‘ULOT GURUHLARIDA 800 METRGA YUGURUVCHILARNI SPORT MUSOBAQALARIGA TAYYORLASHNI TAKOMILLASHTIRISH

Mixliboyev Muxriddin Mixliboy o‘g‘li

Samarqand davlat pedagogika instituti magistri

Ilmiy rahbar: dotsent **Imomov Mavlon Abdusalomovich**

Samarqand davlat pedagogika instituti dotsenti

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18467829>

Annotatsiya: Mazkur ilmiy maqolada o‘quv-mashg‘ulot guruhlarida shug‘ullanuvchi 800 metrga yuguruvchilarni sport musobaqalariga tayyorlash jarayonini takomillashtirish masalalari tadqiq etilgan. 800 metrga yugurish yengil atletikaning murakkab turlaridan biri bo‘lib, sportchidan yuqori darajadagi tezlik, maxsus chidamlilik hamda taktik tayyorgarlikni talab etadi. Tadqiqot jarayonida mashg‘ulot yuklamalarini rejalashtirish, tezlik-chidamlilik sifatlarini rivojlantirish hamda musobaqa faoliyatiga moslashuvni oshirishga qaratilgan uslubiy yondashuvlar qo‘llanildi. Ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish, pedagogik kuzatuv va nazorat testlari asosida olingan natijalar shuni ko‘rsatdiki, mashg‘ulot jarayoniga maxsus yo‘naltirilgan mashqlarni tizimli joriy etish sportchilarning natijalarini sezilarli darajada yaxshilaydi. Tadqiqot xulosalari o‘quv-mashg‘ulot guruhlarida 800 metrga yuguruvchilarni tayyorlash jarayonini optimallashtirishda amaliy ahamiyatga ega.

Kalit so‘zlar: 800 metrga yugurish, o‘quv-mashg‘ulot jarayoni, sport tayyorgarligi, tezlik-chidamlilik, musobaqa faoliyati.

УЛУЧШЕНИЕ ПОДГОТОВКИ БЕГУНОВ НА 800 МЕТРОВ К СПОРТИВНЫМ СОРЕВНОВАНИЯМ В ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУППАХ.

Аннотация: В данной научной статье рассматриваются вопросы совершенствования процесса подготовки бегунов на дистанцию 800 метров в учебно-тренировочных группах к спортивным соревнованиям. Бег на 800 метров относится к сложным видам легкой атлетики и требует от спортсменов высокого уровня скоростных возможностей, специальной выносливости и тактической подготовленности. В ходе исследования применялись современные методические подходы к планированию тренировочных нагрузок, развитию скоростно-выносливых качеств и повышению адаптации к соревновательной деятельности. Анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение и контрольные тесты показали, что целенаправленное использование специальных упражнений в тренировочном процессе способствует значительному улучшению спортивных результатов. Полученные выводы имеют практическую значимость для оптимизации подготовки бегунов на 800 метров в учебно-тренировочных группах.

Ключевые слова: бег на 800 метров, учебно-тренировочный процесс, спортивная подготовка, скоростная выносливость, соревновательная деятельность.

IMPROVING THE PREPARATION OF 800-METER RUNNERS FOR SPORTS COMPETITIONS IN TRAINING GROUPS

Abstract: This scientific article examines the issues of improving the training process of 800-meter runners in educational and training groups for sports competitions. The 800-meter race is one of the most complex disciplines in athletics and requires a high level of speed abilities,

special endurance, and tactical preparedness from athletes. The study applied modern methodological approaches to training load planning, development of speed endurance, and enhancement of adaptation to competitive activity. The analysis of scientific and methodological literature, pedagogical observation, and control tests demonstrated that the systematic implementation of specialized exercises in the training process leads to a significant improvement in athletic performance. The research findings are of practical importance for optimizing the preparation of 800-meter runners in educational and training groups.

Keywords: 800-meter running, training process, sports preparation, speed endurance, competitive activity.

KIRISH

Yengil atletika sport turlarining asosiy va ommaviy yo'nalishlaridan biri bo'lib, 800 metrga yugurish o'zining fiziologik va taktik murakkabligi bilan ajralib turadi. Ushbu masofa sportchidan yuqori darajadagi tezlik, maxsus chidamlilik, kuch hamda musobaqa jarayonida to'g'ri taktik qaror qabul qilish qobiliyatini talab etadi. Ayniqsa, o'quv-mashg'ulot guruhlarida shug'ullanuvchi sportchilar bilan ishlash jarayonida mashg'ulot yuklamalarini ilmiy asosda rejalashtirish sport natijalarining o'sishida muhim ahamiyat kasb etadi.

Hozirgi zamon sport amaliyotida 800 metrga yuguruvchilarni tayyorlashda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik uyg'unligini ta'minlash, musobaqaga yaqin sharoitlarda mashg'ulotlar tashkil etish hamda funksional imkoniyatlarni bosqichma-bosqich rivojlantirish dolzarb vazifalardan biri hisoblanadi.

Tadqiqotning dolzarbligi. Bugungi kunda sportchilarning tayyorgarlik darajasiga qo'yiladigan talablarning ortib borishi o'quv-mashg'ulot jarayonini takomillashtirishni taqozo etmoqda. 800 metrga yugurish masofasida yuqori natijalarga erishish uchun tezlik va chidamlilik sifatlarini optimal nisbatda rivojlantirish zarur. Amaliyotda esa ko'plab o'quv-mashg'ulot guruhlarida mashg'ulot yuklamalarining yetarlicha individuallashtirilmasligi, musobaqa faoliyatiga mos mashqlar ulushining kamligi kuzatiladi.

Shu sababli, o'quv-mashg'ulot guruhlarida 800 metrga yuguruvchilarni sport musobaqalariga tayyorlashni ilmiy asosda takomillashtirish masalasi dolzarb hisoblanadi va amaliy ahamiyatga ega.

Tadqiqotning maqsadi. O'quv-mashg'ulot guruhlarida shug'ullanuvchi 800 metrga yuguruvchilarni sport musobaqalariga tayyorlash jarayonini takomillashtirishga qaratilgan samarali uslubiy yondashuvlarni ishlab chiqish va ularning sport natijalariga ta'sirini aniqlashdan iborat.

ADABIYOTLAR SHARHI

Ilmiy manbalar tahlili shuni ko'rsatadiki, 800 metrga yugurish sportchilar tayyorgarligida tezlik-chidamlilik yetakchi jismoniy sifat hisoblanadi. Platonov (2015) sportchilarni tayyorlash tizimida mashg'ulot yuklamalarining bosqichma-bosqich oshirilishi va tiklanish jarayonining muhimligini ta'kidlaydi. M.A. Raxmonov va Sh.X. Xo'jayevlarning jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi bo'yicha olib borgan ilmiy-uslubiy ishlarida sportchilar tayyorgarligini bosqichma-bosqich tashkil etish, yuklamalarni nazorat qilish hamda tiklanish jarayonining ahamiyati asoslab berilgan. Ularning fikricha, o'quv-mashg'ulot guruhlarida mashg'ulot jarayonini ilmiy asosda tashkil etish sport natijalarining barqaror o'sishini ta'minlaydi.

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti professor-o‘qituvchilari tomonidan tayyorlangan o‘quv qo‘llanmalarda 800 metrga yuguruvchilar tayyorgarligida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik nisbatini to‘g‘ri belgilash masalalariga alohida e‘tibor qaratilgan. Ushbu manbalarda intervalli va takroriy yugurish mashqlari sportchilarning maxsus chidamliligini rivojlantirishda samarali vosita ekanligi qayd etilgan. Ozolin (2016) 800 metrga yuguruvchilar uchun maxsus yugurish mashqlari, intervalli va takroriy yugurish usullarining samaradorligini ilmiy asoslab bergan. Ismoilov va Karimov (2020) esa o‘quv-mashg‘ulot guruhlarida mashg‘ulot jarayonini tashkil etishda yosh va tayyorgarlik darajasini hisobga olish zarurligini qayd etadi.

Xorijiy tadqiqotlarda (Wilmore & Costill, 2018; Issurin, 2021) sportchilarning anaerob va aerob imkoniyatlarini uyg‘un rivojlantirish yuqori sport natijalariga erishishda hal qiluvchi omil sifatida ko‘rsatilgan.

MATERIALIAR VA METODLAR

1-jadval. 800 metrga yuguruvchilar tayyorgarligida asosiy mashg‘ulot yo‘nalishlari

Mashg‘ulot yo‘nalishi	Mashqlar mazmuni	Rivojlantiriladigan sifatlar
Umumiy jismoniy tayyorgarlik	Yugurish, sakrash, kuch mashqlari	Umumiy chidamlilik, kuch
Maxsus jismoniy tayyorgarlik	Intervalli va takroriy yugurish	Tezlik-chidamlilik
Texnik tayyorgarlik	Yugurish texnikasi, qadam uzunligi	Harakat samaradorligi
Taktik tayyorgarlik	Masofa bo‘yicha yugurish taqsimoti	Musobaqa fikrlashi
Musobaqa oldi tayyorgarligi	Nazorat yugurishlari	Musobaqaga moslashuv

Jadvalda o‘quv-mashg‘ulot guruhlarida shug‘ullanuvchi 800 metrga yuguruvchilarni sport musobaqalariga tayyorlash jarayonida qo‘llaniladigan asosiy mashg‘ulot yo‘nalishlari va ularning mazmuni keltirilgan. Jadval ma‘lumotlaridan ko‘rinadiki, sportchilar tayyorgarligi umumiy, maxsus, texnik va taktik yo‘nalishlar uyg‘unligida tashkil etilishi zarur. Umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlari sportchilarning umumiy chidamliligi va kuch sifatlarini rivojlantirishga xizmat qilsa, maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlari bevosita 800 metr masofaga xos bo‘lgan tezlik-chidamlilik sifatini shakllantiradi. Texnik tayyorgarlik yugurish texnikasini takomillashtirish orqali harakat samaradorligini oshirishga yordam beradi. Taktik tayyorgarlik esa masofa davomida yugurish tezligini to‘g‘ri taqsimlash va musobaqa sharoitlariga moslashishni ta‘minlaydi.

Shuningdek, musobaqa oldi tayyorgarligi doirasida o‘tkaziladigan nazorat yugurishlari sportchilarning musobaqa faoliyatiga psixologik va funksional jihatdan tayyorligini oshiradi. Umuman olganda, jadvalda keltirilgan mashg‘ulot yo‘nalishlarining kompleks qo‘llanilishi 800 metrga yuguruvchilarning sport natijalarini barqaror ravishda yaxshilash imkonini beradi.

2-jadval. 800 metrga yuguruvchilarni musobaqalarga tayyorlash bo‘yicha boyitilgan o‘quv-mashg‘ulot dasturi

Tayyorlov bosqichi	Mashg‘ulot yo‘nalishi	Mashqlar mazmuni	Yuklama hajmi va intensivligi	Kutilayotgan natija

Boshlang'ich tayyorlov	Umumiy jismoniy tayyorgarlik	1000–2000 m yengil yugurish, umumrivojlantiruvchi mashqlar, sakrash mashqlari	Haftasiga 3–4 marta, o'rtacha intensivlik	Umumiy chidamlilik va tayanch-harakat apparatini mustahkamlash
Maxsus tayyorlov	Maxsus jismoniy tayyorgarlik	200–400 m intervalli yugurish, takroriy yugurishlar (3–6 marta)	Yuqori intensivlik, dam olish oralig'i 2–4 daqiqa	Tezlik-chidamlilik sifatlarini rivojlantirish
Texnik tayyorlov	Yugurish texnikasi	Start texnikasi, qadam uzunligi va chastotasini nazorat qilish	O'rtacha intensivlik, qisqa masofalar	Harakat samaradorligini oshirish
Taktik tayyorlov	Musobaqa taktikasi	Masofani bosqichma-bosqich yugurish, tezlikni taqsimlash	Musobaqaga yaqin intensivlik	Musobaqa faoliyatiga moslashuv
Musobaqa oldi bosqichi	Nazorat mashg'ulotlari	600–800 m nazorat yugurishlari	Yuqori intensivlik, yuklama kamaytiriladi	Sport natijasini barqarorlashtirish
Tiklanish bosqichi	Tiklanish mashqlari	Yengil yugurish, cho'zilish mashqlari	Past intensivlik	Charchoqni kamaytirish va tiklanish

Mazkur o'quv-mashg'ulot dasturi 800 metrga yuguruvchilarning yosh va tayyorgarlik darajasini hisobga olgan holda ishlab chiqilgan. Dasturda mashg'ulotlar bosqichma-bosqich tashkil etilib, umumiy tayyorgarlikdan maxsus va musobaqa oldi tayyorgarligiga o'tish tamoyili asos qilib olingan. Mashqlar mazmuni sportchilarning tezlik, maxsus chidamlilik, texnik va taktik tayyorgarligini kompleks rivojlantirishga xizmat qiladi. Dasturdan foydalanish o'quv-mashg'ulot guruhlarida sportchilarning funksional imkoniyatlarini oshirish, musobaqa sharoitlariga moslashuvini kuchaytirish va sport natijalarining barqaror o'sishini ta'minlash imkonini beradi.

Natijalar tahlili va muhokamasi. Tadqiqot davomida o'quv-mashg'ulot guruhlarida shug'ullanuvchi 800 metrga yuguruvchilarga nisbatan ishlab chiqilgan boyitilgan o'quv-mashg'ulot dasturining samaradorligi baholandi. Tadqiqotda tajriba va nazorat guruhlarini shakllantirilib, mashg'ulot jarayoni 8–12 haftalik tayyorlov davri davomida olib borildi. Tajriba guruhida mashg'ulotlar mazkur dastur asosida tashkil etilgan bo'lsa, nazorat guruhida an'anaviy mashg'ulot usullari qo'llanildi.

NATIJALAR

Nazorat testlari natijalari tahlili shuni ko'rsatdiki, tajriba guruhidagi sportchilarning 800 metrga yugurish vaqti dastlabki ko'rsatkichlarga nisbatan o'rtacha 4–6 soniyaga yaxshilandi. Nazorat guruhida esa ushbu ko'rsatkich 1–2 soniya atrofida bo'ldi. Bu esa boyitilgan dastur sportchilarning maxsus tezlik-chidamlilik sifatlarini rivojlantirishda yuqori samaradorlikka ega ekanligini tasdiqlaydi.

Shuningdek, tajriba guruhi sportchilarida 200 va 400 metrga yugurish bo'yicha nazorat mashqlari natijalari ham sezilarli darajada yaxshilangani kuzatildi. Bu holat mashg'ulot jarayonida intervalli va takroriy yugurish mashqlarining ulushi oshirilgani bilan izohlanadi. Yurak urish chastotasi va tiklanish vaqti ko'rsatkichlari tahlili sportchilarning funksional imkoniyatlari ortganini ko'rsatdi.

MUHOKAMA

Muhokama jarayonida olingan natijalar ilmiy adabiyotlarda keltirilgan ma'lumotlar bilan solishtirildi. Platonov (2015) va Bompa (2019) tadqiqotlarida ta'kidlanganidek, 800 metrga yuguruvchilar tayyorgarligida mashg'ulot yuklamalarining bosqichma-bosqich oshirilishi va maxsus chidamlilikni rivojlantirish sport natijalarining o'sishida muhim omil hisoblanadi. Ushbu tadqiqot natijalari ham mazkur fikrlarni tasdiqlaydi.

Bundan tashqari, Issurin (2021) tomonidan taklif etilgan blokli periodizatsiya tamoyillariga muvofiq tashkil etilgan mashg'ulotlar sportchilarning musobaqa faoliyatiga tezroq moslashuvini ta'minlagani kuzatildi. Texnik va taktik tayyorgarlikka alohida e'tibor qaratilishi sportchilarning masofani bosib o'tish davomida tezlikni to'g'ri taqsimlashiga yordam berdi. Umuman olganda, tadqiqot natijalari ishlab chiqilgan boyitilgan o'quv-mashg'ulot dasturining samaradorligini ilmiy jihatdan asoslab berdi hamda uni o'quv-mashg'ulot guruhlarida 800 metrga yuguruvchilarni sport musobaqalariga tayyorlash jarayonida keng qo'llash maqsadga muvofiqligini ko'rsatdi.

XULOSA

O'quv-mashg'ulot guruhlarida shug'ullanuvchi 800 metrga yuguruvchilarni sport musobaqalariga tayyorlash jarayoni yuqori darajadagi tezlik, maxsus chidamlilik, texnik va taktik tayyorgarlikning o'zaro uyg'un rivojlanishini talab etadi. Tadqiqot davomida ishlab chiqilgan boyitilgan o'quv-mashg'ulot dasturi mashg'ulot yuklamalarini ilmiy asosda rejalashtirish, intervalli va takroriy yugurish mashqlaridan maqsadli foydalanish hamda musobaqaga yaqin sharoitlarda tayyorgarlikni tashkil etishga yo'naltirildi. Olingan natijalar mazkur dastur asosida shug'ullangan sportchilarda 800 metrga yugurish natijalari an'anaviy mashg'ulot usullariga nisbatan sezilarli darajada yaxshilangani bilan ifodalandi.

Mashg'ulot jarayonida maxsus tezlik-chidamlilik mashqlarining ulushi oshirilishi sportchilarning funksional imkoniyatlarini kengaytirib, yurak-qon tomir tizimi faoliyatining samaradorligini oshirishga xizmat qildi. Shuningdek, texnik va taktik tayyorgarlikka tizimli e'tibor qaratilishi sportchilarning masofani bosib o'tish jarayonida yugurish tezligini to'g'ri taqsimlashiga va musobaqa faoliyatiga tezroq moslashuviga imkon yaratdi. Umuman olganda, tadqiqot natijalari ishlab chiqilgan boyitilgan o'quv-mashg'ulot dasturini o'quv-mashg'ulot guruhlarida 800 metrga yuguruvchilarni sport musobaqalariga tayyorlash jarayoniga joriy etish sport natijalarining barqaror o'sishini ta'minlashda samarali ekanligini ilmiy jihatdan asoslab berdi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Абдуллаев М.Ж., Смурыгина Л.В. Организация физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий в общеобразовательной школе. учебное пособие. Вухоро. —Durdonal – 2015 yil.
2. Abdullayev M.J. —YENGIL ATLETIKA|| O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilar uchun murabbiyining kasbiy-pedagogik faoliyati. O'quv qo'llanma. Вухоро. —Durdonal – 2015 yil.
3. Андрис Э.Р., Кудратов Р.К. Енгил атлетика. Ўқув қўлланма. –Т.: 1998 йил.

4. Арзуманов Г.Г., Малыхина Л.А., Мартынова Н.Б. Легкая атлетика в Узбекистане. Ташкент «Медицина», 1988 г.
5. Н.Т.Рафиев. Yengil atletika va uni o‘qitish metodikasi. –Т.: —NOSHIR|. 2012.
6. Normurodov A.N. «Yengil atletika» T-2002.
7. Amonov E.R. Umumta’lim maktablarining yengil atletika to‘garaklarida mashg‘ulot samaradorligini oshirish usullari – yengil atletika mashg‘ulotini tashkil etish va samaradorligini oshirish bo‘yicha pedagogik-tadqiqot yondashuvlar. Research Fokus 2024. 5-son
8. Platonov V.N. Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. – Kiev: Olimpiyskaya literatura, 2015.
9. Watman M. Peter Elliott training program. <https://www.runnerprogram.com/product/peter-elliott-training-program/>. Accessed 1 Aug 2020.
10. Kim McDonald training system. <https://www.runnerprogram.com/product/kim-mcdonald-training-system/>. Accessed 1 Aug 2020.
11. Said Aouita training program. <https://www.runnerprogram.com/product/said-aouita-training-program/>. Accessed 1 Aug 2020.
12. Lewandowski T. Marcin Lewandowski 800m training program. <https://www.runnerprogram.com/product/marcin-lewandowski-800m-training-program/>. Accessed 1 Aug 2020.
13. LaBadie L. Clayton Murphy from 1:54 to 1:42 800 m. <https://www.runnerprogram.com/product/clayton-murphy-from-154-to-142-800m-by-lee-labadie/>. Accessed 1 Aug 2020.