

FARTLEK USULINI QO‘LLASH ORQALI O‘RTA MASOFAGA YUGURUVCHILARNI TAYYORLASH SAMARADORLIGI

Dilnoza Ismailova

Yengil atletika nazariyasi va uslubiyati kafedrası o‘qituvchisi

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

O‘zbekiston, Chirchiq.

Qo‘ziyeva Rayhonoy

Yengil atletika ixtisosligi 2-kurs talabasi

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

O‘zbekiston, Chirchiq.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.11114911>

***Annotatsiya.** Mazkur ishda yengil atletikaning o‘rta masofaga yuguruvchi sportchilarining sport mashg‘ulotlarida fartlek usulini joriy etish orqali mashg‘ulot samaradorligi hamda yuqori natijalarga erishi imkoniyatlarini oshirish bo‘yicha ma‘lumotlar berilgan.*

***Kalit so‘zlar:** Fartlek, tezkorlik, chidamlilik, tezkor-kuch, vosita, mashq, jismoniy tayyorgarlik.*

EFFECTIVENESS OF TRAINING MIDDLE-DISTANCE RUNNERS USING THE FARTLEK METHOD

***Abstract.** This work provides information on improving the effectiveness of training and the chances of high-performance melting by introducing the fartlek method in sports training of middle-distance athletes of athletics.*

***Key words:** Fartlek, promptness, endurance, agility-strength, motor, Exercise, physical training.*

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ТРЕНИРОВКИ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МЕТОДА ФАРТЛЕКА

***Аннотация.** В данной работе представлены сведения о повышении эффективности тренировки и шансов на достижение высоких результатов за счет внедрения метода фартлек у легкоатлетов, бегущих на средние дистанции.*

***Ключевые слова:** Фартлек, скорость, выносливость, скоростно-силовая, двигательная, физическая подготовка, физическая подготовка.*

Mavzuning dolzarbligi Dunyo miqyosida yengil atletika turlarining sur‘ati jadal oshib bormoqda. Zero bu yengil atletikalarning jismoniy tayyorgarlik darajasini doimiy o‘sib borishi

bilan bog'liq bo'lib, shu orqali sport yutuqlari ko'lami ortib bormoqda. Ushbu omil yengil atletika bo'yicha zaxiralarni ta'minlash bilan birga yosh yengil atletikalarning jismoniy tayyorgarligiga ham yuqori talablarni qo'yadi, bu esa yosh yengil atletikalarning jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish va ularning o'quv mashg'ulotlari sifatini yaxshilash talabini keltirib chiqaradi. Shuni inobatga olgan holda umumta'lim maktablarida yengil atletika to'garaklarini tashkil etish va ularda shug'ullanuvchi o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirish ham dolzarb masalalardandir. Tashkil etilgan yengil atletika to'garaklarida shug'ullanuvchi o'quvchilarining harakat samardorligi ularning jismoniy tayyorgarligining ko'rsatkichi bo'lib xizmat qiladi.

Zamonaviy yengil atletikada jismoniy tayyorgarlik darajasini muntazam nazorat qilish umumta'lim maktablari o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligining yuqori darajada bo'lishi uchun ham xizmat qilishi zarur va bunda ularning jismoniy tayyorgarligi va jismoniy rivojlanishi zamon talablariga mos bo'lishi asosiy omillardan hisoblanadi.

TADQIQOT MAQSADI O'rta masofaga yuguruvchi sportchilarni fartlek usulini qo'llash orqali mashg'ulot jarayonida texnikani nazorat qilish orqali ularni jismoniy sifatlarini rivojlantirish. Jismoniy tayyorgarligini oshirish bo'yicha takliflar va tavsiyalarni ishlab chiqish hamda yangi fartlek usuli asosida tayyorlash samaradorligini oshirish.

Tadqiqot vazifalari

- Biz tadqiqot oldiga qo'yilgan maqsaddan kelib chiqib quyidagi vazifalarni hal etdik;
- O'rta masofaga yuguruvchi sportchilarni yillik tayyorgarlik mashg'ulotlarini tuzilishi bo'yicha ilmiy uslubiy adabiyotlarni o'rganish va qiyosiy tahlil qilish;
- O'rta masofaga yuguruvchini jismoniy rivojlanganligi va jismoniy tayyorgarligini aniqlash;
- O'rta masofaga yuguruvchi sportchilarni yillik tayyorgarlik mashg'ulotlarida tezkor chidamliligini rivojlantiruvchi mashg'ulot uslubiyatini ishlab chiqish va samaradorligini aniqlash.

Tadqiqotning obyekti: O'zDJTSU yengil atletika ixtisosligi o'rta masofaga yuguruvchilar SPMO mashg'ulot jarayoni.

Tadqiqotni tashkil qilinishi va natijalari. Tadqiqotning birinchi bosqich 2022 yil sentabr oyida mavzuga oid ilmiy uslubiy adabiyotlarni o'rganish va taxlil etish bo'yicha izlanishlar olib bordik.

Tadqiqotni ikkinchi bosqichida O'zDJTSU yengil atletika ixtisosligi o'rta masofaga yuguruvchilar SPMO mashg'ulotlarida jismoniy tayyorgarlik darajasi bir xil bo'lgan talabalarni orasidan tajriba va nazorat guruhlarini aniqlab olindi. Tajriba guruhlarida mashg'ulotlar har xil

jismoniy tayyorgarlikka ega o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirishga yo'naltirilgan kompleks mashqlar asosida o'tkazildi. Tajriba tadqiqotlarini o'tkazishning eng muhim sharti tajriba va nazorat guruhlarining boshlang'ich va yakuniy natijalarini taqqoslash edi. Tadqiqotni uchinchi bosqichida tajribani yakunlashga yo'naltirilgan:

ijobiy natija bergan tajribaning shart-sharoitlari tavsifi; tajribaviy ta'sir ko'rsatish sub'yektlarining (shug'ullanuvchilar)xususiyatlarini yoritish;

tajriba davomida aniqlangan o'lchashlar tizimining qo'llanilish samaradorligini ko'rsatish va olingan natijalarga tayanib tadqiqotni yakunlash.

Jismoniy tayyorgarlikni baholash uchun quyidagi test mashqlari qo'llanildi:

- 100 metrga yugurish;
- 400 metrga yugurish;
- 600 metrga yugurish;
- Joydan turib uzunlikka sakrash;

Oyoqdan oyoqqa sakrash

O'rta masofalarga yuguruvchilarning kuch va tezkorligini rivojlantiruvchi mashqlar

1. Oyoqdan oyoqqa sakrashlar
2. Gimnastika devorini bir qo'lda ushlab, balandligi 50-60 sm. Bo'lgan buyum ustiga oyoqlarni tez-tez almashtirib chiqib tushish.
3. Gimnastika devorini ikki qo'lda ushlab, 70-80 sm. orqaroq turgan holda yelkaga sherikni chiqarib olib gox o'ng oyoqni, gox chap oyoqni tizzasini oldinga ko'tarib, tos soxasini oldinga chiqarish.
4. Turli masofalardan yugurib kelib uzunlikka xar xil usulda sakrashlar.
5. Joyidan turib uzunlikka sakrash
6. 4-5 qadamdan yugurib kelib 160-170 sm. balandlikka osilgan koptokni tizza bilan tepish.

O'rta masofalarga yuguruvchilarning taktik tayyorgarligini rivojlantiruvchi mashqlar

1. Muayyan tezlikda masofada yoki kesmalar bo'ylab yugurish.
2. Startdan guruh tarkibida tez yugurish, masofa bo'ylab yugurish joyini tanlash hamda zarur sur'atni belgilash.
3. Dastlabki kesmalarni yuqori tezlikda yugurib o'tish.
4. 800-1500m. masofalarda dastlabki va oxirgi 200-400m. ni masofaning o'rta qismiga qaraganda tezroq yugurib o'tish.
5. 800m. masofada keyingi 400m. ni avvalgisiga nisbatan tezroq yugurib o'tish.

6. Masofa bo‘ylab yugurish vaqtida raqibni ko‘zdan qochirmasdan yugurish.
7. Raqib bilan birga yugurish.
8. Peshqadamlik qilish.

**Tajriba va Nazorat guruhi sinaluvchilarining tadqiqot davridagi testlash natijalarini
% hisobida taqqoslash(n=12)**

№/ r	Testlar	Tajriba guruhi				Nazorat guruhi			
		TO	TK	Farqi	%	TO	TK	Farqi	%
1	100m (soniya)	13.2	12.8	0.4	3.03	13.4	12.8	0.7	22
2	400m (soniya)	1:01.2	58.3	2.9	4.73	1:01.2	57.2	4.3	6.99
3	600m (soniya)	1:47.9	1:41.4	6.5	6.0 2	1:46.9	1:37. 0	9.9	9.2 6
4	Turgan joyidan uzunlikka sakrash (sm)	2.17	2.29	0.12	5.5 2	2.17	2.30	0.13	5.9 9
5	Oyoqdan oyoqqa sakrash (marta)	53	51	2	3.7 7	52	49	3	5.7 6

XULOSA

O‘rta masofaga yuguruvchi sportchilar uchun fartlek usulini qo‘llash orqali chidamliligini oshirish bo‘yicha o‘tkazilgan pedagogik tadqiqot natijalarimiz quydagi xulosalarni qayd etish imkonini berdi birinchi bobida taxlil etilgan ilmiy va uslubiy adabiyotlar shundan dalolat beradiki, ko‘p yillik sport mashg‘uloti jarayonida yuqori malakali yengil atletikachilarni tayyorlash ustuvor jixatdan jismoniy sifatlarni rivojlantirish sur‘atiga bog‘liq. Ya’ni ushbu sifatlarni qanchalik shakllangan bo‘lsa, shug‘ullanuvchilarni yoshidan qat’i nazar texnik-taktik maxoratning o‘shish darajasi shunchalik yengil kechar ekan. O‘rta masofaga yuguruvchi sportchilarni jismoniy tayyorgarlik darajasi dastlabki tadqiqot jarayonida quydagicha ifodalandi. Bunga ko‘ra tajriba guruhimizda 100 m. masofaga yugurishda o‘rtacha ko‘rsatkich 13,4 sek. natija bo‘yicha tezkorligi aniqlandi. 400 m. Masofaga yugurishda tezkor chidamlilik o‘rtacha 1.01,2 sek. bilan ifodalandi.

600 m. masofaga yugurishda 1.46,9 sek. teng bo‘ldi. Tezkor kuch sifatini uzunlikka sakrashda o‘rtacha 217 sm ifodalangan bo‘lsa, 100 m masofaga oyoqdan-oyoqqa sakrashda o‘rtacha 52 qadam bilan erishilganligi kuzatildi. Mashg‘ulotlar yuklamasini ikkiga bir nisbatida qo‘llashning quydagi varianti takroriy yugurish 10x200/200, bir maromli yugurish, 3 km. 140 zar/daq, fartlik usulida kross yugurish, masofani almashlab yugurish 4x600+400+200/400, 60-80

m. masofaga oyoqdan –oyoqqa sakrash va qumli yerda sakrash mashqlari sportchilarni natijalarini o‘shiga ijobiy tasir qilganligi so‘ngi testlash orqali aniqlandi. So‘ngi testlash natijalariga ko‘ra o‘rta masofaga yuguruvchilarni natijalari quydagicha ifodalandi. 100 m. masofaga yugurishi 12,7 sek.ga teng bo‘lgan bo‘lsa, 400 m. masofaga yugurishda 57.2 sek.ga yaxshilandi. 600 m. masofaga yugurishda 1.37,0 natijaga erishdi. Joyida uzunlikka sakrashda 230 sm. yaxshilandi. 100 m masofaga oyoqdan-oyoqqa sakrashda o‘rtacha 49 qadamga yaxshilanganligi tadqiqotimiz jarayonida kuzatildi.

REFERENCES

1. Tolipovna, I. D. (2022). YENGIL ATLETIKA MASHG ‘ULOTLARI JAROYONIDA YOSH YENGIL ATLETIKACHI QIZLARNI MASHG ‘ULOT MOTIVATSIYASINI SHAKLLANTIRISH. *BARQARORLIK VA YETAKCHI TADQIQOTLAR ONLAYN ILMIY JURNALI*, 352-356.
2. Xolbekova, D. N., Tolibovna, I. D., Xomidova, O. K., Davidova, K. P., & Abduraximov, A. E. (2022). DEVELOPMENT OF GENERAL PHYSICAL ENDURANCE OF 14-15 YEAR OLD ATHLETES. *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal*, 10(12), 2021-2024.
3. Axmatov J. UZOQ MASOFAGA YUGURUVCHILARNING ORGANIZMINI TIKLANISHIDA GIDRATATSIYANING AHAMIYATI //NRJ. – 2024. – T. 1. – №.
4. J. Axmatov MUSOBAQA SANALARINI QOLDIRILISHINING SPORT NATIJALARIGA TA’SIRI (yugurish turlari misolida) // CARJIS. 2022. №6. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/musobaqa-sanalarini-qoldirilishining-sport-natijalariga-ta-siri-yugurish-turlari-misolida> (дата обращения: 05.04.2024).
5. Akhmatov, J., & Kabilova, D. (2024). SPEED ENDURANCE (MIDDLE DISTANCE). *Modern Science and Research*, 3(2), 9–12. Retrieved from <https://inlibrary.uz/index.php/science-research/article/view/29769>
6. Ахматов, Ж., Имамова, М., & Кабилова, Д. (2023). ҚИСКА МАСОФАЛАРГА ЮГУРУВЧИ СПОРТЧИЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИКЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ САМАРАДОРЛИГИ. *Центральноазиатский журнал образования и инноваций*, 2(6 Part 4), 143–147. извлечено от <https://www.in-academy.uz/index.php/cajei/article/view/17495>