

## G'OVLAR OSHA YUGURUVCHILARNI MUSOBOQALARGA TAYYORLASH TIZIMINI TAKOMILLASHTIRISH

**Mamaraimov Sardor Xolmurod o'g'li**

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

**Karimov Farrux Muxiddin o'g'li**

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

**Normuradov Nodirbek Bahrin o'g'li**

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

**G'aniboyev Ixtiyor Davlataliyevich**

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

**Ziyayev Farrux Choriyorovich**

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

### ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada yengil atletikani g'ovlar osha yugurish turiga sportchilarni musoboqalarga tayyorlash tizimini takomillashtirish va mashg'ulotlarini mukammallashtirish orqali yuqori sport natijasiga erishish muammosi yoritib berilgan.

**Kalit so'zlar:** Sakrash, tezkorlik, masofa, jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorgarlik, harakatlanish.

## СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ К СОРЕВНОВАНИЯМ ДЛЯ БЕГУНОВ ПО БАРЬЕРНОМУ БЕГУ

### АННОТАЦИЯ

в данной статье освещается проблема достижения высокого спортивного результата путем совершенствования системы подготовки спортсменов к соревнованиям и совершенствования их подготовки к легкоатлетическому бегу по пересеченной местности.

**Ключевые слова:** прыжок, ловкость, дистанция, физическое развитие, физическая подготовленность, движение.

## IMPROVING THE SYSTEM OF PREPARATION FOR COMPETITIONS FOR RUNNERS IN HARDER RUN

### ABSTRACT

This article highlights the problem of achieving a high sports result by improving the system of preparing athletes for competitions and improving their preparation for cross-country athletics.

**Keywords:** jump, agility, distance, physical development, physical fitness, movement.

**Ishning dolzarbligi:** Bugungi kunda o'rganilgan ilmiy adabiyotlar tahlilidan g'ovlar osha yugurishning yillik tayyorgarlik mashg'ulotlarini rejalashtirish, sportchilarning jismoniy tayyorgarligiga mos ravishda mashg'ulot jarayonlarida qo'llaniladigan vosita, usullar, umumiy jismoniy tayyorgarlik va maxsus jismoniy tayyorgarlik yuklamalarining nisbatlari, bajarilish shiddati, takrorlanishlar soni, dam olish oraliqlariga bog'liq bo'lgan muammolarni hal etish bo'yicha ilmiy tadqiqot ishlari ko'plab olimlar tomonidan olib borilgan va tadbiriq qilingan, ammo, sportchilarning musoboqalarga tayyorlash tizimini takomillashtirish qaratilgan vosita va usullarni qo'llash bilan bog'liq muammolar yetarlicha tadbiriq qilinmagan.

Shu boisdan mamlakatimizda sport sohasiga alohida e'tibor berilib, sportning har bir turini rivojlantirish, yoshlarni sog'lik garovi bo'lgan sportga jalb etish borasida ko'plab say harakatlar olib borilmoqda. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar mahkamaci va Prezidentimiz tomonidan chiqarilayotgan jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish to'g'risidagi farmoni va qarorlari, yurtimizda ushbu sohaning siyosat darajasiga ko'tarilayotganligidan dalolat beradi. Bugungi kunda sohani yanada rivojlanishida ushbu farmonlar murabbiy ustozlar oldiga bir qancha ma'suliyatli vazifalar yuklaydi. Prezidentimizning 2021 yil 5 noyabrdagi №PQ-5279-sonli sport ta'lim muassasalarida va maktablarda jismoniy tarbiya va sport xususan yengil atletikaning yurish va yugurish turlari rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risidagi, №PQ-5280- ommaviy sportni mahallalarda va qishloqlarda targ'ib qilish, №PQ-5281 va sonli qarorlarida ko'p yillik tayyorgarlikning Olimpiyada o'yinlariga iqtidorli, istiqbolli sportchilarni saralab olish va ushbu tsikllarga yo'naltirishning ustivor vazifalarini belgilab bepilgan. Ko'plab qonun, qaror va farmoyishlar qabul qilinmoqda.

**Ishning maqsadi:** G'ovlar osha yuguruvchilarni musoboqalarga tayyorlash tizimini takomillashtirish va mashg'ulotlarini mukammallashtirish orqali yuqori sport natijasiga erishish.

**Tadqiqot vazifalari:** -mavzuga oid ilmiy adabiyotlarni o'rganish va tahlil qilish;

-g'ovlar osha yuguruvchilarni musoboqalarga tayyorlash tizimini takomillashtirish.

-g'ovlar osha yuguruvchilarni jismoniy rivojlanganligi va jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash;

-g'ovlar osha yuguruvchilar maxsus tayyorgarlik davrida yugurish texnikasini takomillashtirishga qaratilgan mashg'ulotlar uslubiyatini ishlab chiqish va tajribada samaradorligini aniqlash.

G'ovlar osha yuguruvchilarni maxsus tayyorgarlik davrida texnik tayyorgarlikni rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulotlarining haftalik yuklamalari.

Dushanba. Razminka. 1 km. URM mashqlari. G'ov mashqlari (h=76,2 sm, bir biridan 50 sm uzoqlikda joylashgan 10 ta g'ov). Juft oyoqda balandligi 50 sm li ustunlarga tortilgan rezina ipdan sakrash 4x 30 marta. Qo'llarga tayanib o'tirgan holatdan silkinch oyoqni yuqoriga ko'tarib to'sni tayanchga parallel holatga olib kelish 4x10 marta. Ikkita g'ov orasida qo'llarga tayangan holda bir uchi tayanchga ikkinchi uchi silkinch oyoqqa mahkamlangan rezina ip bilan silkinch oyoq harakatini bajarish (yuqoriga-oldinga) 2x10 marta. Yuqoridagi mashqni o'zi faqat g'ovni gimnastik devorga yaqin qo'yiladi va qo'l harakatini qo'shib olib boriladi 2x10 marta. 2x80 m ga yugurish. Egiluvchanlik mashqlari. Sekin yugurish 800m

Seshanba. Razminka 1km. URM, MYuM (maxsus yugurish mashqlari), g'ov mashqlari. Harakatda g'ov mashqlari. Yuqori startdan g'ovlar osha yugurish (h= 76.2 sm, orasidagi masofa 8.20m) 1ta g'ovdan x 3 marta, 2ta x2 marta, 3 ta x 2 marta, 6 ta x 6 marta. Takroriy yugurish 6x 60m. Turgan joyda juft oyoqda tepaga sakrash (qumda yoki chim ustida) 2x50 marta. Egiluvchanlik mashqlari. Sekin yugurish 600 m.

Chorshanba. Razminka 1 km. URM, MYuM, 2x 80 m yugurish. G'ovga yon tomon bilan turgan holatda oyoqlarni oldinga chiqarib (g'ovga hujum holatidek) g'ovlar ustidan olib o'tish va egilib, gavdani g'ov tagidan olib o'tish 4x10 marta. Aylana bo'ylab g'ovlarni bir-biridan 2.50 m uzoqlikda joylashtirib, bir qadamda yugurib o'tish 4-6 marta.

G'ovlardan dastlab silkinch oyoqni, keyin depsinuvchi oyoqni olib o'tib, gavdani orqaga burib yana silkinch oyoqni oldinga tashlash 6 marta

4x 150 m ga yugurish. oldinga 10 marta va ortga 10 marta yadro uloqtirish. Sekin yugurish 1 km.

Payshanba. Razminka 1km. URM, g'ov mashqlari. O'tirgan holatda silkinch oyoq oldinda depsinuvchi oyoq yonda yarim bukilgan, qo'l harakatini bajarish (bir, ikki, uch). Sekin yugurish 800m.

Juma. Razminka 1 km. URM, MYuM, g'ov mashqlari harakatda. 4x 80 m ga yugurish. Balandligi 76.2 sm bo'lgan g'ovlarni bir-biridan har xil masofada joylashtirib har xil qadamda yugurib o'tish. (1-2- g'ovlar va 2-3 g'ovlar oralig'ini 8m,

3-4 g'ovlar oralig'ini 11m, 4-5-g'ovlar va 5-6 g'ovlar oralig'ini 8m, 6-7 g'ovlar oralig'ini 11m, 7-8- g'ovlar oralig'ini 2.5m, 8-9-g'ovlar oralig'ini 11m, 9-10-g'ovlar oralig'ini 8m) 4-marta. Yuqoridagi mashqning o'zi, faqat g'ovlar ketma-ketligi almashtiriladi. (1-2, 2-3, 3-4 g'ovlar orasi 3m, 4-5, 5-6, 6-7 g'ovlar orasi 8m, 7-8, 8-9, 9-10 g'ovlar orasi 11m) 4-marta. Yuqoridagi mashqning o'zi faqat, g'ovlar orasidagi masofa ham o'zgaradi. (1-g'ov balandligi 30 sm, 2-g'ov balandligi 40 sm, 3-g'ov balandligi 50sm, 4-g'ov balandligi 60sm, 5-g'ov balandligi 76.2sm, 6-g'ov balandligi 84.0 sm, 1-2 va 2-3 g'ovlar orasi 8.50m, 3-4 va 4-5 g'ovlar orasi 8.25m, 5-6 va 6-7 g'ovlar orasi 8m.)4-marta. Sekin yugurish 800m.

Shanba. Razminka 1 km. URM, MYuM. 4x 60 mga yugurish.6x30m ga past startdan yugurish. 4 Ikkita barer orasida barerlarga tayangan holatda rezina bilan tizzalarni oldinga yuqoriga baland ko'tarish (2+2)x 15 marta. Rezina bilan chap va o'ng oyoqda oldinga tashlanish (2+2) x 10 marta. O'tirgan holatda silkinch oyoq oldinda depsinuvchi oyoq yonda yarim bukilgan, qo'l harakatini bajarish(bir, ikki, uch) egiluvchanlik mashqlari, sekin yugurish 800 m.

Yakshanba. Faol dam olish (sauna, basseyn, sayr).

G'ovlar osha yuguruvchilarning tajribadan oldingi va keyingi natijalarining o'sish ko'rsatkichlari.

Guruhlar		1	2	3			
				3.1	3.2	3.3	3.4
Nazorat guruhi	T/O	168	2.45	1.46	1.48	1.59	1.64
	T/K	170	2.37	1.43	1.46	1.56	1.62
	farq	2	0.08	0.03	0.02	0.03	0.02
	% hisobida	1.2	3.2	2	1.3	2	1.2
Tajriba guruhi	T/O	169	2.46	1.46	1.48	1.60	1.64
	T/K	176	2.27	1.38	1.40	1.46	1.55
	farq	7	0.19	0.08	0.08	0.14	0.09
	% hisobida	4	7.7	5.5	5	9	5.5

Izoh: 1. G'ovga hujum qilish masofasi. sm, Stardan chiqib, 1-barerdan oshib yugurish sek, 3. 60m ga g'/o yugurishda g'ovlar orasida yugurish vaqti (76.2 sm) sek, 3.1. 1 va 2-g'ovlar oraligidagi vaqt, sek, 3.2. 2 va 3-g'ovlar oralig'idagi vaqt, sek, 3.3. 3 va 4-g'ovlaroralig'idagi vaqt, sek.

G'ovlar osha yuguruvchilarni maxsus tayyorgarligi davrida texnikasini takomillashtirish uchun sportchining dastlabki jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash, sportchi va murabbiy uchun ko'zlagan maqsadga erishishda yengillik yaratadi. Vaqtdan tejash imkonini beradi. Murabbiy qo'l ostidagi sportchining

tayyorgarligi kuzatishi jarayonida xato va kamchiliklarni bilib oladi va bularni hisobga olgan holda mashg'ulotlarda vosita va usullarni qo'llaydi. Shu sababli yuqoridagi bobda sportchilardan maxsus testlar olindi, kamchiliklar o'rganildi.

Maxsus testlarga ko'ra tajriba guruhida g'ovga hujum qilish masofasi o'rtacha 169 sm, startdan chiqib, birinchi g'ovdan oshib yugurish 2.46 sek, 60m g'/o yugurishda 1 va 2 g'ovlar orasidagi vaqt 1.46 sek, 2 va 3 g'ovlar orasidagi vaqt 1.48 sek, 3 va 4 g'ovlar orasidagi vaqt 1.60 sek, 4 va 5 g'ovlar orasidagi vaqt 1.64 sekni ko'rsatsa, nazorat guruhida esa g'ovga hujum qilish masofasi o'rtacha 168 sm, startdan chiqib, birinchi g'ovdan oshib yugurish 2.45 sek, 60m g'/o yugurishda 1 va 2 g'ovlar orasidagi vaqt 1.46 sek, 2 va 3 g'ovlar orasidagi vaqt 1.48 sek, 3 va 4 g'ovlar orasidagi vaqt 1.59 sek, 4 va 5 g'ovlar orasidagi vaqt 1.64 sekni. Tadqiqotda sportchilarning jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligidan kelib chiqqan holda vosita va uslublardan foydalanildi. Qo'llanilgan mashqlar g'ovlar orasidagi sprintcha yugurishni takomillashtirishga qaratilgan mashqlar bo'lib, 100m g'/o yuguruvchilarni barerlar orasidagi 3qadamlik ritmni takomillashtirishida, g'ovlar orasidagi tezlikni pasaytirmasligida, g'ovlar orasida qadamlar uzunligini to'g'ri taqsimlashida va g'ovlardan oshib o'tishda boshni gorizontol to'g'ri chiziq bo'ylab traektoriyasini ta'minlanishidagi xato va kamchiliklarni bartaraf etadi. Tadqiqotdan keyin ham sportchi qizlarning maxsus hamda jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini aniqlash maqsadida takror maxsus testlarimiz olindi. Unga ko'ra tajriba guruhida g'ovga hujum qilish masofasi o'rtacha 4% ga, startdan chiqib, birinchi g'ovdan oshib yugurish 7.7 % ga, 60m g'/o yugurishda 1 va 2 g'ovlar orasidagi vaqt 5.5 % ga, 2 va 3 g'ovlar orasidagi vaqt 5 % ga, 3 va 4 g'ovlar orasidagi vaqt 9 % ga, 4 va 5 g'ovlar orasidagi vaqt 5.5 % ga o'sgan bo'lsa, nazorat guruhida g'ovga hujum qilish masofasi o'rtacha 1.2 % ga, startdan chiqib, birinchi g'ovdan oshib yugurish 3.2 % ga, 60m g'/o yugurishda 1 va 2 g'ovlar orasidagi vaqt 2 % ga, 2 va 3 g'ovlar orasidagi vaqt 1.3 % ga, 3 va 4 g'ovlar orasidagi vaqt 2 % ga, 4 va 5 g'ovlar orasidagi vaqt 1.2 % ga o'sdi. Bundan ko'rinib turibdiki tajriba guruhidagi o'sish nazorat guruhiga nisbatan ancha yuqori ko'rsatkichga ega. Yuqoridagi qo'llangan vositalar yaxshi samara berdi.

## XULOSA

Demak, g'ovlar osha yugurish shartli ravishda 5 ta fazaga bo'linadi: 1. startdan chiqish. 2. start tezlanishi va startdan birinchi barergacha yugurish. 3. g'ovdan oshib o'tish. 4. g'ovlar orasida yugurish. 5. marraga tashlanish. Shartli ravishda deyilishiga sabab, 2 faza ya'ni start tezlanishi va startdan birinchi barergacha yugurish fazalarini ajratsa ham bo'ladi. Chunki qisqa masofaga yugurishda start tezlanish fazasi alohida ko'rsatilgan. Lekin barerlar osha yugurishda start tezlanishi qisqa masofadagi yugurishdan biroz farq qiladi. Masalan 100m ga yugurishda start tezlanishi 10-20 m masofani o'z ichiga olsa, 100m ga g'/o yugurishda 2-3 metrlik masofani o'z ichiga



oladi xolos. Chunki sportchi birinchi barerni oshib o'tishga tayyorlanish uchun gavnani 2-3 m dan keyin oddiy yugurishdagi kabi tezda yuqoriga ko'tarib oladi ya'ni gavnani vertikal holatga o'tishi sprint yuguruvchilarga qaraganda oldinroq amalga oshiriladi. Bu birinchi barerdan samarali oshib o'tish imkonini beradi. G'ovlar osha yugurishda startdan chiqish va marraga tashlanish fazalari qisqa masofaga yugurishdan deyarli farq qilmaydi. Faqat g'ovlar osha yuguruvchilar startdan birinchi barergacha yugurishda 7 qadamli yugurishni amalga oshirishda silkinch oyoq tirgakda oldinda, 8 qadamli yugurishda esa tirgakda deppinuvchi oyoq oldinda turadi.

Tadqiqotimiz davomida yuqoridagi ma'lumotlarga ko'ra shunga amin bo'ldikki, g'ovlar osha yugurish yengil atletikaning turi o'ta murakkab turlaridan biri. Bu turni rivojlantirish, mamlakatimizda g'ovlar osha yuguruvchilar safini kengaytirish, xalqaro musobaqalarda sportchilarimizni yuksak natijalarga erishishini ta'minlash asosiy vazifalarimiz qatoriga kiradi. Biz tomonimizdan ishlab chiqilgan vosita va uslublar o'ylagan maqsadga erishishimizda qo'l keladi. Yuqorida qo'llanilgan mashqlar milliy terma jamoamizda shug'ullanib kelayotgan sportchilar tomonidan mashg'ulotlarda qo'llanilmagan. Bu mashqlarni mashg'ulotlarda qo'llashni tavsiya etamiz.

#### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI: (REFERENCES)**

1. Солиев, И. Р., Смурьгина, Л. В., Олимов, М. С., Расулова, Т. Р., Иванова-Тюрина, В. В., & Каримов, Ф. М. (2021). ЎРТА МАСОФАГА ЮГУРУВЧИЛАРНИ МУСОБАҚАЛАРГА ТАЙЁРЛАШ ТЕХНОЛОГИЯСИ. Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS), 1(2), 100-109.
2. Xo'jamkeldiyev, G. S., G'Aniboyev, I. D., Ziyayev, F. C., & Karimov, F. M. (2021). KICHIK RAZRYADLI O'RTA MASOFALARGA YUGURUVCHILARNING MUSOBAQA OLDI TAYYORGARLIGI. Central Asian Research Journal For Interdisciplinary Studies (CARJIS), 1(3), 270-274.
3. Ziyayev, F. C., & Karimov, F. M. (2021). YENGIL ATLETIKA SPORT TURINI RIVOJLANTIRISHDA UMUMIY O'RTA T'ALIM MAKTABLARINING JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA YENGIL ATLETIKA TURLARINI O'RGATISH METODIKASINI TAKOMILLASHTIRISH SAMARADORLIGI. Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS), 1(3), 348-355.
4. Ортиқов, М., Солиев, И. Р., Каримов, Ф. М., Султонов, У. И., & Умматов, Н. Р. (2021). Биатлончиларни мусобақаларга тайёрлашда машғулот юкламалари воситаларининг оптималлаштириш. Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS), 1(4), 156-163.
5. Каримов, Ф. М., Фанибоев, И. Д., Хўжамкелдиев, Ф. С., & Зияев, Ф. Ч. (2021). БОШЛАНГИЧ ИХТИСОСЛИК ГУРУҲИДАГИ УЗУНЛИККА САКРОВЧИ

- ЎЗБЕКISTONDA YENGIL ATLETIKACHILARNI RIVOJLANTIRISH. Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS), 1(4), 119-125.
6. Ziyayev, F. C., Xo‘jamkeldiyev, G. S., G‘Aniboyev, I. D., & Karimov, F. M. (2021). O‘RTA MASOFAGA YUGURUVCHI YENGIL ATLETIKACHILARNI MUSOBAQA OLDI TAYYORGARLIGI SAMRADORLIGINI OSHIRISH. Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS), 1(4), 78-90.
7. Ch, Z. F. (2022). YENGIL ATLETIKACHILARNI UZUNLIKKA SAKROVCHANLIGINI MAXSUS MASHQLAR YORDAMIDA RIVOJLANTIRISH. PEDAGOGS jurnali, 18(1), 183-185.
8. Ziyayev, F. C., G‘aniboyev, I. D., Xo‘Jamkeldiyev, G. S., Karimov, F. M., & Yusupov, I. A. (2022). BOSQON ULOQTIRUVCHI SPORTCHILARNI TAYYORLASHDA MODELLASHTIRISH ORQALI SAMARADORLIGINI ANIQLASH. Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS), 2(10), 280-285.
9. Yusupov, I. A., G‘aniboyev, I. D., Ziyayev, F. C., Xo‘Jamkeldiyev, G. S., & Karimov, F. M. (2022). O‘ZBEKISTONDA YENGIL ATLETIKA BO‘YICHA YOPIQ INSHOATLARDA O‘TKAZILGAN 2021-2022-YILDAGI O‘ZBEKISTON SHEMPIONATI MUSOBAQALARINING TAHLILI. Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS), 2(10), 293-300.
10. Ганибоев, И. Д., Зияев, Ф. Ч., Хўжамкелдиев, Ф. С., Каримов, Ф. М., & Юсупов, И. А. (2022). МАКТАБГАЧА ТАЪЛИМ МУАССАСАЛАРИДА ЕНГИЛ АТЛЕТИКА МАШҚЛАРИНИ ЎЗИДА МУЖАССАМЛАШТИРГАН ХАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАРДАН ФОЙДАЛАНИШ ОРҚАЛИ БОЛАЛАРНИ ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРНИ ТАРБИЯЛАШ. Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS), 2(10), 286-293.
11. Xo‘jamkeldiyev, G. S., G‘aniboyev, I. D., Ziyaev, F. C., Karimov, F. M., & Yusupov, I. A. (2022). AHOLI O‘RTASIDA OMMAVIY YUGURISHNING ANAMIYATI. Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS), 2(10), 120-125.
12. Karimov F. M. i dr. BOSHLANG‘ICH IXTISOSLIK GURUHIDAGI UZUNLIKKA SAKROVCHI QIZLARINING DEPSINISH KUCHINI RIVOJLANTIRISH //Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS). – 2021. – Т. 1. – №. 4. – S. 119-125
13. Yusupov, I. A., Ismoilova, D. T., Shirinov, S. B., Mamaraimov, S. X., & Normurodov, N. B.(2021). O‘ZBEKISTON YENGIL ATLETIKACHILARINING CHET EL MUSOBAQALARIDA 2018-2021-YILLARDAGI ISHTIROKI TAHLILI. CENTRAL ASIAN RESEARCH JOURNAL FOR INTERDISCIPLINARY STUDIES (CARJIS), 1(3), 304-312.