

13.00.00 – ПЕДАГОГИКА ФАНЛАРИ

400 METRGA G‘OVLAR OSHA YUGURUVCHILARNI FUNKTSIONAL TAYYORGARLIK DARAJASINI SHAKLLANTIRISH

*Satkulov Bekzod Mavlyanovich,
Andijon davlat universiteti jismoniy madaniyat fakulteti fakultetlararo
jismoniy madaniyat va sport kafedrasida o‘qituvchisi*

Annotatsiya: G‘ovlar osha 400 metr masofaga yugurish bilan shug‘ullanuvchilarning texnikasi va g‘ovlar orasidagi ritm hamda qadamlar sonini mashg‘ulotlar davomida o‘rgatib borish sport natijasini yuksalishiga xizmat qiladi. Maqolada 400 metrga g‘ovlar osha yuguruvchilarni funktsional tayyorgarlik darajasini shakllantirish bo‘yicha ma‘lumotlar keltirilgan.

Kalit so‘zlar: sport, 400 metrga g‘ovlar osha yugurish, funktsional tayyorgarlik, metod, usul, jismoniy tayyorgarlik, yugurish texnikasi.

ФОРМИРОВАНИЕ УРОВНЕЙ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ БЕГУНОВ НА 400 МЕТРОВ

*Satkulov Bekzod Mavlyanovich,
Преподаватель межфакультетской кафедры физической
культуры и спорта факультета физической культуры Андижанского
государственного университета*

Аннотация: Обучение технике бега на дистанции свыше 400 метров и ритму и количеству шагов между рвами во время тренировки поможет улучшить спортивные результаты. В статье представлена информация о формировании функциональной подготовки бегунов на дистанцию свыше 400 метров.

Ключевые слова: спорт, бег на 400 м с барьерами, функциональная подготовка, метод, методика, физическая подготовка, техника бега.

FORMATION OF 400 METERS OF FUNCTIONAL TRAINING LEVELS

*Satkulov Bekzod Mavlyanovich,
Lecturer at the Department of Interfaculty Physical Culture and Sports,
Faculty of Physical Culture, Andijan State University*

Annotation: Teaching the technique of running over distances over 400 meters and the rhythm and number of steps between the ditches during the training will help to improve the results of the sport. The article provides information on the formation of functional training of runners over 400 meters.

Keywords: sports, 400-meter hurdles, functional training, method,



method, physical training, running technique.

Kirish. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021 yil 5 noyabrda "Sport-ta'lim muassasalari faoliyatini 2025 yilgacha rivojlantirish dasturi to'g'risida"gi hamda "2024 yil Parij shahrida (Fransiya) bo'lib o'tadigan XXXIII yozgi Olimpiya va XVII Paralimpiya o'yinlariga O'zbekiston sportchilarini kompleks tayyorlash to'g'risida"gi qarorlari sohadagi sa'y-harakatlarni yanada jadal davom ettirish, sport-ta'lim muassasalari faoliyati rivojlanishining istiqbollari belgilash, XXXIII yozgi Olimpiya va XVII Paralimpiya o'yinlariga sportchilarimizning har tomonlama tayyorligi va muvaffaqiyatli ishtirokini ta'minlashda muhim huquqiy asos bo'ladi.— Sport-ta'lim muassasalari faoliyatini 2025 yilgacha rivojlantirish dasturi to'g'risidagi qarorga ko'ra, Sport-ta'lim muassasalari faoliyatini 2025 yilgacha rivojlantirish dasturi, dasturni 2021–2022 yillarda amalga oshirish bo'yicha "Yo'l xaritasi", dasturning maqsadli ko'rsatkichlari hamda 2022–2025 yillarda olimpiya va paralimpiya zaxiralari kollejlari ob'yektlarini qurish, rekonstruksiya qilish, mukammal ta'mirlash va jihozlashning asosiy parametrlari tasdiqlandi.

Tadqiqotning dolzarbligi: 400 metrda g'ovlar osha yuguruvchilarni komponentlaridan biri jismoniy tayyorgarligi bo'lsada, uning asosida funksonal tayyorgarlik shakillanib boradi. G'ovlar osha yuguruvchilarda startdan chiqish, g'ovga bo'lgan masofada yugurish, g'ovlar orasida yugurish, marraga kirib kelishda sportchidan yuqori darajada funksonal tayyorgarlik rivojlangan bo'lishni talab etadi. Shunday ekan mashg'ulot jarayonida funksonal tayyorgarlikni rivojlantirish asosida musobaqalarga tayyorgarlik ko'rish bugungi kundagi dolzarb vazifalardan biri bo'lib sohada amaliy axamiyat kasb etadi.

Tadqiqotning maqsadi: 400 metrda g'ovlar osha yuguruvchilarni funksonal tayyorgarligini shakillantirish asosida musobaqalarga tayyorlashdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari: - 400 metrda g'ovlar osha yuguruvchilarni yillik tayyorgarligida funksonal tayyorgarlikni rivojlantirish dasturlarini o'rganish va taxlil asosida umumlashtirish.

-400 metrda g'ovlar osha yuguruvchilarni funksonal tayyorgarligini rivojlanganligini aniqlash.

-400 metrda g'ovlar osha yuguruvchilarni funksonal tayyorgarligini rivojlantirish dasturini ishlab chiqish va pedagogik tajribada samaradorligini aniqlash.

Muhokama va natija. Hozirgi kunda halqoro sport arenalarida sport natijalarini keskin o'sib borishi sport mashg'ulot uslubi, takomillashgan uslubi ishlab chiqishni taqazo etmoqda. G'ovlar osha 400 metr masofaga yugurish turida, yugurish texnikasi va yugurish ritimini bajarish bevosita

sport natijasiga bog'liqligi hech kimga sir emas[1]. Chunki yuqori sport texnikasiga ega bo'lgan sportchi albatta chiroyliy yugurish bilan tejamli harakatini amalga oshiradi, bu esa sport natijasini yuksalishini taminlaydi. Ushbu holatlarni e'tiborga olgan holda g'ovlar osha 400 metr masofaga yuguruvchilar mashg'ulot jarayonida yugurish texnikasi va ritmini tahlil etganimizda ko'pchilik yosh sportchilar mashg'ulotni dastlabki kundan har ikki oyoqda hujum qila olishga e'tibor bermasligi sport natijalarini ma'lum muddatgacha o'smasligi va keyinchalik mashg'ullotlarda qiyinchilik tug'dirishini, olib borilgan kuzatuvlar jarayonida aniqlandi. Shu boisdan g'ovlar osha 400 metr masofaga yugurish bilan shug'ullanuvchilarning texnikasi va g'ovlar orasidagi ritm hamda qadamlar sonini mashg'ulotlar davomida o'rgatib borish sport natijasini yuksalishiga xizmat qiladi. Bu esa tanlangan mavzuning sport amaliyotida dolzarb mavzulardan ekanligini ko'rsatadi.

G'ovlar osha yugurishning sport turi sifatida shakillanishi va rivojlanishi, "Turli to'siqlar ustidan oshib yugurish" xaqida dastlabki ma'lumotlar 1873 yilgacha tilga olib o'tilgan bo'lsa-da, 19-asrning ikkinchi yarimida boshlanadi. Ingiliz tarixchisi F.Bebsterning eslatishicha, xuddi shu vaqtda Iton koleji o'qtuvchilari g'ovlar osha yugurish bo'yicha o'z kuchlarini sinab ko'ra boshlaganlar. Zamondoshlarining takidlashi bo'yicha, yugurishning bunday hissiyotlarga boy va artistona sport turi yanada yoshroq sport ihlosmantlarini o'ziga jalb etmasligi mumkin emasdi[2].

"Belta Life" jurnalida balandligi 3fund 6 dyum (106,7 sm) bo'lgan o'zaro teng masofada joylashtirilgan 10 ta g'ovlar oshib o'tib yugurish bo'yicha bir-biri bilan musobaqalashgan ikki sport ishqibozi haqida maqolacha ko'zga tashlanib qoldi. Jurnal 1853 yilda nashr etilgan edi. SHu sana g'ovlar osha yugurishning rivojlanish tarixi boshlanga kun hisoblanadi. Rekord natijalarining boshlanishi deb atash mumkin bo'lgan ilk ko'rsatkich Buyuk Britanyada Kenbrij va Oksford unversitet talabalri uchrashuv paytida 1864 yilda qayd etilgan. 120 yardlik masofada g'ovlar osha yugurgan g'olibning natijasi 17,6 sek teng edi. U ko'y qo'to'nlar uchun ishlatiladigan balandligi 3 fund 6 duyumlik (1864 y) chop etilgan g'ovlar osha yugurish bo'yicha birinchi qoidalarda ana shu balandlik majburiy deb qayd etilgan. Bir-biridan 10 yard g'ovlar 120 yardlik musboqalashuv masofasini tashkil qilgan. Ana shu o'lchamlar bizning kunlarimizgacha saqlanib qolgan (K.T.SHokirjonov, V.M.Akilov).Tadqiqot Respublika Olimpiya Zahirolari Kolleji va tarbiyalanuvchilarida 2- bosqichda Respublika Olimpiya Zahirolari Kollejining engil atletika bo'limiga qarashli maneжда hamda Toshkent shahar Yoshlik stadionida o'tkazildi:

Birinchi bosqichda joriy tadqiqotlar 2010- yil yanvar – dekabr oylarida tashkil etildi. 400 metr g'ovlar osha yuguruvchilar mashg'ulot jarayonida

yugurish texnikasi, ritmi va qadamlar sonini o`rganildi. Ikkinchi bosqich 2011-yil sentabr–dekabr oylarida pedagogik tajriba o`tkazildi. Pedagogik tajribada quyidagi pedagogik testlardan foydalanildi.

1. 60 m yugurish
2. 500 m yugurish
3. Joydan turib uzunlikka sakrash
4. 300 m 8ta g`ov osha yugurish natijasi va qadamlar soni.
5. Gimnastik o`rindiqtan turib pastga egilish.
6. 4-kg yadroni ikki qo`llab oldinga uloqtirish.
7. Joydan turib uch hatlab sakrash.

Nazorat va tajriba guruhi sinalluvchilarining jismoniy tayyorgarlik darajasini (\bar{x}) o`rtacha

№	Testlar	Guru h nomi	Natijalar		O`shishi	
			Tajribada n oldin	Tajribada n keyin	Mutlo q	Foizda (%)
1	60 m masofaga yugurish	N.g.	8.3	7.9	0.4	4.8%
		T.g.	8.2	7.5	0.7	8.5%
2	500 m masofaga yugurish	N.g.	1:33.8	1:29.2	4.61	4.9%
		T.g.	1:32.2	1:26.8	5.4	5.9%
3	Joydan turib uzunlikka sakrash	N.g.	2.06	2.27	0.21	10.2%
		T.g.	2.05	2.34	0.29	14.1%
4	Joydan turib uch xatlab sakrash	N.g.	5.54	6.20	0.66	11.9%
		T.g.	5.70	6.92	1.22	21.4%
5	Gimnastik o`rindiqtan turib pastga egilish	N.g.	5	12	7	14%
		T.g.	5	21	16	32%
6	(4 kg) yadroni ikki qo`llab oldinga uloqtirish	N.g.	8.00	10.30	2.30	28.8%
		T.g.	8.30	10.83	2.53	30.5%
7	300m g`ovlar osha yugurish (8 ta g`ov)	N.g.	51.5	48.1	3.4	6.6%
			19	18	1	5.3%
	Natijasi	N.g.	50.8	46.0	4.8	9.5%
			19	17	2	10.5%
G`ovlar orasida qadamlar soni						

Xulosa. G`ovlar osha 400 m masofaga yuguruvchilarning ritmi va texnikasini taxlili bo`yicha o`tkazilgan pedagogik tadqiqot quyidagi xulosalarni qayd etish imkonini berdi:

1. Olib borilgan tadqiqotda 400 m g`ovlar osha yuguruvchilarni yugurish ritmi va texnikasini o`rganishga oid ilmiy uslubiy adabiyotlar yo`qligi va taxlil etish jarayonida aniqlandi [3];

2. O`tkazilgan tadqiqotda 400 m g`ovlar osha yuguruvchilarni yugurish texnikasini va qadamlar ritmini o`rgatish jarayonida shug`ullanuvchilarning

jismoniy tayyorgarligi va rivojlanganligi natijasi muxim ahamiyatga ega ekanligi kuzatildi.

3. Tadqiqot natijalariga ko`ra 400 m g`ovlar osha yuguruvchilarni yugurish texnikasiga o`rgatish mashg`ulotining dastlabki kunidan boshlab har ikkala qadamda xujum qilish va g`ovdan o`ta olish qobiliyatini tarbiyalashga e`tibor qaratisa sportchilar keyinchalik ushbu turni texnikasini yaxshi egallashi va shu bilan bir qatorda sport natijalarini yaxshilashi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Akilov M.V. Texnika ta metodika navchaniya bar`ernogo bigu. Leksiya. Kiev, 2015, 38 b.

2. Arzumanov G.G., Malyxina L.A. Istoriya razvitiya legkoy atletiki v Uzbekistane. T., Meditsina, 2018, 125 b.

3. Muxiddinova, U. A. Q., & Kokkuzova, J. J. (2020). Bilingvizmning bola kognitiv rivojlaniشىga taъsirini ўrganiشىga doir tadqiqotlar taъhlili. *Science and Education*, 1(Special Issue 4).

4. Faффоров, H. H. Ў. (2020). Bўлғуси психологлар касбий коммуникатив компетентлигини ривожлантириш муаммосининг ўрганилганлиги. *Science and Education*, 1(Special Issue 4).

5. Урунов, А. Ш. (2021). Типология подростков с девиантным поведением как теоритическая основа воспитания. “Ўзбекистонда психологияни ривожлантириш муаммолари: назария ва амалиёт уйғунлиги”, 368-371.