

**ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ
УНИВЕРСИТЕТИ ҲУЗУРИДАГИ ИЛМИЙ ДАРАЖАЛАР БЕРУВЧИ
DSc.03/30.12.2019.Ped.28.01 РАҚАМЛИ ИЛМИЙ КЕНГАШ**

ҚЎҚОН ДАВЛАТ ПЕДАГОГИКА ИНСТИТУТИ

СУЛТОНОВ УСМОН ИБРАГИМОВИЧ

**ЧУҚУРЛАШТИРИЛГАН ИХТИСОСЛИК БОСҚИЧИДА УЗОҚ
МАСОФАГА ЮГУРУВЧИЛАР МАШҒУЛОТ ЖАРАЁНИНИ
ИННОВАЦИОН ТЕХНОЛОГИЯЛАР АСОСИДА БОШҚАРИШ**

13.00.04 – Жисмоний тарбия ва спорт машғулоти назарияси ва методикаси

**ПЕДАГОГИКА ФАНЛАРИ БЎЙИЧА ФАЛСАФА ДОКТОРИ (PhD)
ДИССЕРТАЦИЯСИ АВТОРЕФЕРАТИ**

Чирчиқ - 2020

**Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD) диссертацияси
автореферати мундарижаси**

**Оглавление автореферата диссертации доктора философии (PhD) по
педагогическим наукам**

**Content of dissertation abstract of doctor of philosophy (PhD) on
pedagogical science**

Султонов Усмон Ибрагимович

Чуқурлаштирилган ихтисослик босқичида узок масофага югурувчилар
машғулот жараёнида инновацион технологиялар асосида бошқариш
.....5

Султонов Усмон Ибрагимович

Управление процессом подготовки бегунов на длинные дистанции на основе
инновационных технологий на этапе углубленной специализации29

Sultonov Usmon Ibragimovich

Management of the process of training long-distance runners based on innovative
technologies in the field of advanced specialization53

Эълон қилинган ишлар рўйхати

Список опубликованных работ

List of published works.....57

**ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ
УНИВЕРСИТЕТИ ХУЗУРИДАГИ ИЛМИЙ ДАРАЖАЛАР БЕРУВЧИ
DSc.03/30.12.2019.Ped.28.01 РАҚАМЛИ ИЛМИЙ КЕНГАШ**

ҚЎҚОН ДАВЛАТ ПЕДАГОГИКА ИНСТИТУТИ

СУЛТОНОВ УСМОН ИБРАГИМОВИЧ

**ЧУҚУРЛАШТИРИЛГАН ИХТИСОСЛИК БОСҚИЧИДА УЗОҚ
МАСОФАГА ЮГУРУВЧИЛАР МАШҒУЛОТ ЖАРАЁНИНИ
ИННОВАЦИОН ТЕХНОЛОГИЯЛАР АСОСИДА БОШҚАРИШ**

13.00.04 – Жисмоний тарбия ва спорт машғулоти назарияси ва методикаси

**ПЕДАГОГИКА ФАНЛАРИ БЎЙИЧА ФАЛСАФА ДОКТОРИ (PhD)
ДИССЕРТАЦИЯСИ АВТОРЕФЕРАТИ**

Чирчиқ - 2020

Фалсафа доктори (PhD) диссертацияси мавзуси Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси ҳузуридаги Олий аттестация комиссиясида В2019.1.PhD/Ped844 рақами билан рўйхатга олинган.

Докторлик диссертацияси Қўқон давлат педагогика институтида бажарилган.

Диссертация автореферати уч тилда (ўзбек, рус, инглиз (резюме)) Илмий кенгаш веб-саҳифасининг www.uzdjtsu.uz ва “Ziyonet” Ахборот таълим порталида (www.ziyonet.uz) жойлаштирилган.

Илмий раҳбар:

Умаров Абдусамат Абдумаликович
педагогика фанлар номзоди, доцент

Расмий оппонентлар:

Абдиев Абдулла Носирович
педагогика фанлар доктори, профессор

Сарибаев Шухрат Турдибекович
педагогика фанлар номзоди, доцент

Етакчи ташкилот:

Наманган давлат университети

Диссертация ҳимояси Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети ҳузуридаги DSc.03/30.12.2019.Ped.28.01 рақамли Илмий кенгашининг 2020 йил “___” _____ соат _____ даги мажлисида бўлиб ўтди. (Манзил: Чирчиқ шаҳри, Спортчилар кўчаси, 19-уй. Тел.: (0-370)-717-17-19, 717-27-27, факс: (0-370)-717-17-76, Веб-сайт: www.uzdjtsu.uz, e-mail: uzdjtsu@uzdjtsu.uz. Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети А-биноси, 1-қават, 114-хона).

Диссертация билан Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети Ахборот ресурс марказида танишиш мумкин (_____ рақам билан рўйхатга олинган). (Манзил: 111709, Чирчиқ шаҳри, Спортчилар кўчаси, 19-уй. Тел.: (0-370)-717-17-19, 717-27-27, факс: (0-370)-717-17-76, Веб-сайт: www.uzdjtsu.uz, e-mail: uzdjtsu@uzdjtsu.uz. Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети А-биноси, 1-қават, 114-хона).

Диссертация автореферати 2020 йил “___” _____ куни тарқатилди.

(2020йил “___” _____ даги _____ рақамли реестр баённомаси)

М.Р.Болтабаев

Илмий даражалар берувчи илмий кенгаш раиси, и.ф.д., профессор

М.Х.Миржамолов

Илмий даражалар берувчи илмий кенгаш илмий котиби, п.ф.б.ф.д.

Ф.А.Керимов

Илмий даражалар берувчи илмий кенгаш қошидаги илмий семинар раиси, п.ф.д., профессор

КИРИШ (фалсафа доктори (PhD) диссертацияси аннотацияси)

Диссертация мавзусининг долзарблиги ва зарурати. Жаҳон спорти амалиётида барча спорт турлари сингари энгил атлетика спорт турида ҳам тўпланган илғор педагогик тажрибалар спортчилар тайёрлаш тизимининг босқичлари, мусобақа фаолиятининг натижавийлиги, бошланғич базавий ихтисослик ва чуруқлаштирилган спорт тайёргарлиги босқичи ва спорт такомиллашув босқичларида спортчиларнинг ўқув машғулот жараёнларининг тузилмасини ишлаб чиқиш самарадорлиги билан тўғридан-тўғри боғлиқ эканлигини кўрсатади ва узоқ масофаларга югурувчиларнинг натижалари доимо янгилашиб туриши машғулот ўтказишнинг инновацион технологияларни жорий этиш талабини кўймоқда.

Дунё спорт амалиётида энгил атлетика бўйича ўтказилаётган спорт мусобақаларида рақобатнинг кучайиб бориши спортчилар таёрлаш тизимини такомиллаштиришни тақозо этмоқда. Узоқ масофага югурувчи юқори малакали спортчиларни тайёрлаш кўп йиллик педагогик жараён бўлиб, спорт машғулотларини йилдан-йилга такомиллаштиришдан иборатдир. Ушбу кўп йиллик тайёргарлик жараёнларини турли босқичларда машғулотларни ташкил қилиш, юкламалар ҳажмини тўғри режалаштириш шуғуланувчиларни саралаш, умумий ва махсус жисмоний тайёргарлиги нисбатларини тақсимлаш, техник-тактик тайёргарлигини такомиллаштириш цикллари (микро, мезо-, макроцикл), мусобақа олди тайёргарлиги, мусобақа фаолияти, спорт формасини ушлаб туриш ва тикловчи воситалардан фойдаланиш асосида организмни тиклаш каби омиллар билан машғулот жараёнини бошқаришни талаб этади.

Мамлакатимизда аҳолининг айниқса, келажак ворислари бўлган ёш авлоднинг жисмоний тарбия ва оммавий спорт билан мунтазам шуғулланиши учун амалга оширилаётган ишларнинг салмоғи ва самарасини кўриш мумкин. «Шу билан бирга, жисмоний тарбия ва спорт соҳасида аҳоли соғлиғини мустаҳкамлашга кўмаклашадиган аниқ дастурларни амалиётга жорий этиш, ёшларни спортга кенг жалб қилиш ва улар орасидан иқтидорли спортчиларни саралаб олиш, спорт турлари бўйича юқори натижаларни таъминлайдиган маҳоратли спортчилар билан миллий терма жамоаларни шакллантириш ва мураббийлар учун кўшимча шарт-шароитлар яратиш зарурати мавжуд. Мамлакатда юксак маданиятга эга бўлган ҳар томонлама етук ҳамда жисмонан соғлом инсонни шакллантириш мақсадида, аҳолининг жисмоний тарбия ва спорт соҳасида малака ва билимларини орттиришга қаратилган устувор йўналишларни белгилаш, иқтидорли спортчиларни танлаб олиш (селекция) жараёнига инновацион шакллар ва усулларни жорий этиш керак»¹. Айнан, бугунги замон талабларига мос шарт-шароитларни яратиб бериш, спорт машғулотларини юқори савияда ташкил этиш, машғулот жараёнларини бошқариш ва режалаштириш, улар орасидан иқтидорли, истиқболли спортчиларни излаб топиш ва саралаш асосида

1 Ўзбекистон Республикаси Президентининг «Ўзбекистон республикасида жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш ва оммалаштириш чора-тадбирлари тўғрисида» 2020 йил 24 январдаги ПФ-5924-сон Фармони.

кўп йиллик тайёргарлик босқичларига йўналтириш борасида кенг камровли ишлар амалга оширилмоқда. Жисмоний тарбия ва спорт соҳасини тубдан ривожлантириш спорт турларига иқтидорли спортчиларни саралаш асосида кўп йиллик тайёргарликнинг чуқурлаштирилган ихтисослик босқичида иқтидорли, истиқболли спортчиларнинг машғулотларини янги замонавий технологиялар асосида бошқариш ва ташкил этиш долзарб масалалардан ҳисобланади.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 9 мартдаги ПҚ-2821-сонли «Ўзбекистон спортчиларини 2020 йил Токио (Япония) шаҳрида ўтказиладиган XXXII Олимпия ўйинлари ва XVI Паралимпия ўйинларига тайёрлаш ҳақида»ги Қарори, 2017 йил 7 февралдаги ПФ-4947-сонли «Ўзбекистон Республикасини янада ривожлантириш бўйича Ҳаракатлар стратегияси тўғрисида»ги ва 2020 йил 24 январдаги ПФ-5924-сонли «Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш ва оммалаштириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги Фармонлари ҳамда Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2019 йил 13 февралдаги 118-сонли «2019 – 2023 йиллар даврида Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва оммавий спортни ривожлантириш концепциясини тасдиқлаш тўғрисида»ги Қарори ҳамда мазкур соҳага тегишли бошқа меъёрий–ҳуқуқий ҳужжатларда белгиланган вазифаларни амалга оширишга ушбу диссертация тадқиқоти муайян даражада хизмат қилади.

Тадқиқотнинг республикада фан ва технологияларни ривожлантиришнинг устивор йўналишларига мослиги. Тадқиқот Республика фан ва технологияларни ривожлантириш вазирлигининг: I.«Демократик ва ҳуқуқий жамиятни маънавий-ахлоқий ва маданий ривожлантириш, инновацион иқтисодиётни шакллантириш» устивор йўналиши доирасида амалга оширилган.

Муаммонинг ўрганилганлик даражаси. Жаҳон спортида, жумладан узоқ масофаларга югурувчи спортчиларнинг кўп йиллик тайёргарлигидаги долзарб муаммолар бўйича мавжуд илмий-услубий адабиётларнинг таҳлили шундан далолат берадики, кўп йиллик тайёргарликнинг давр ва босқичларида нафақат спорт машғулотларини тўғри режалаштириш, қолаверса, иқтидорли спортчиларни саралаш ва танланган спорт турларларига йўналтириш, назорат қилиш вазифаларини тўғри ташкил қилиш билан ҳам белгиланади. Бу педагогик таҳлил энгил атлетика спорт турларида муҳим бўлган педагогик жараённинг назарий-методик қонуниятларини ўзида (Л.П.Сергиенко, В.В.Ивочкин, Н.Г.Озолин, Н.Н.Чесноков, О.И.Павлова, А.И.Пьянзин, О.А.Шинкарук, Л.П.Матвеев, В.Н.Платонов, А.И.Полунин) акс эттиради².

2 Сергиенко Л.П. Спортивный отбор: теория и практика. – М.: Советский спорт, 2013. – 1056 с. 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., Озолин Н.Г., Настольная книга тренера: наука побеждать. -М.: ООО «Издательство АСТ», 2003. – 864 с.; Чесноков Н.Н., Никитушкин В.Г. Профессиональное образование в области физической культуры и спорта: Учеб.для вузов / Н.Н.Чесноков, В.Г.Никитушкин. –М.: Физ. культура, 2011. – 400 с.; Павлова О.И., 3Педагогическая технология управления содержанием и структурой многолетней подготовки юных спортсменов в беговых видах легкой атлетики: автореф. дис...д-ра пед. наук / О.И.Павлова. -М.: 2005. -46 с.; Пьянзин А.И. Теория и технология управления тренировочным процессом легкоатлетов-прыгунов: дис. ... д-ра

Эътироф этиш жоизки, ҳозирги пайтда юртимизда спортчилар тайёргарлигини бошқаришда амал қилиниши лозим бўлган методик тавсиялар ишлаб чиқилмоқда ва амалиётга жорий этиш кенг қўлланиб келинмоқда. Спорт турларига спортчиларни саралаш муаммосининг долзарб масалалари мамлакатимиз ва хориж олимларининг ишларида ёритилган бўлса-да, кўп йиллик тайёргарликнинг турли босқичларида спортчиларнинг ўқув-машғулот жараёнларини самарали бошқаришни янги усуллари излаб топиш, ҳозирги кунда, муҳим аҳамиятга эга бўлган масалалардан саналмоқда. Спортчиларни тайёрлаш, ўқув-машғулотлари ва мусобақа юкламаларини режалаштириш спортчилар тайёрлаш тизимининг асосини ташкил этади. Бу йўналишда юкламанинг оптимал ҳажмлари ва жадаллигини асослашга ёндашувларни ҳар хил ёшдаги спортчиларга тақсимлаш нуктаи назардан (Р.Д.Халмухамедов, Р.Қудратов, М.С.Олимов ва бошқалар) аниқлаштириш зарур³.

Узоқ масофага югурувчи спортчиларнинг спорт натижалари кўп йиллик тайёргарликни турли босқичларида, уларни тайёрлаш машғулотларига хос бўлган энг муҳим қонуниятларни ўзлаштирилганлиги ва илмий тадқиқотларга йўналтирилганлиги билан кўпроқ боғлиқ бўлади. Кўп йиллик тайёргарлик машғулотларини ишлаб чиқиш бўйича илмий ишлар амалга оширилганлигини эътироф этиш билан бирга, шуни таъкидлаш жоизки, узоқ масофага югурувчиларни кўп йиллик тайёргарлик босқичларида ўз илмий ечимини топмаган муаммолар ҳам мавжуд эканлиги, ушбу соҳада машғулот тизимини такомиллаштириш зарурлигини тақазо этмоқда (Ю.М.Юнусова, Ф.П.Суслов, В.М.Дьячков, М.С.Олимов ва бошқалар)⁴.

Тадқиқотни диссертация бажарилган олий таълим муассасасининг илмий-тадқиқот ишлари режалари билан боғлиқлиги. Диссертация тадқиқоти Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университетининг 2016-2019 йиллар ва 2020-2023 йилларга мўлжалланган илмий тадқиқот ишлари режасининг

пед.наук: 13.00.04 / Пьянзин Андрей Иванович. – Чебоксары, 2005. – 371 с. Шинкарук О.А. Отбор спортсменов и ориентация их подготовки в процессе многолетнего совершенствования (на материале олимпийских видов спорта) / О.А.Шинкарук. - Киев: Олимп. лит., 2011. - 360 с. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: Учеб. для вузов ФК / Л.П.Матвеев. – 5-е изд., испр. и доп. – М.: Сов. спорт, 2010. – 340 с. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник тренера высшей квалификации / В.Н.Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808 с. Полуниин А.И. Школа бега Вячеслава Евстратова. Советский спорт. – М.: 2013 й. 135 с
Р.Д.Халмухамедов, Бокс. -Т.: Lider Press, 2008. -315 с., Р.Қудратов. Yengil atletika. Darslik -Т.: 2014. -342 б.; М.С.Олимов, Ўрта масофага югурувчи спортчи-талабаларни мусобақаларга тайёрлаш услубияти. п.ф.н. ... диссертацияси автореферати: 13.00.04 / Олимов Мухсинбек Сотиволдиевич; - Т.: 2011. -35 б. Olimov M.S., Shakirjanova K.T., Rafiyev N.T., To'xtaboyev N.T., Smuriygina L.V. va boshqalar. / Darslik. Yengil atletika nazariyasi va uslubiati. / – Т.: 2018. – 842 б. Olimov M.S., To'xtaboyev N.T., Soliyev I.R., Ortiqov X.T. /O'rta va uzoq masofalarga yugurish uslubiati. O'quv qo'llanma. "Fan va texnologiya", –Т.: 2016. 156 bet.

4 Юнусова Ю.М. Теория и методика физической культуры. Учебник по направлению бакалавриата спорт: Министерство высшего и среднего специального образования РУз. – Т.: Iqtisod-moliya, 2007. - 312 с. Суслов, Ф.П. Современная система спортивной подготовки / Ф.П.Суслов, В.Л.Сыч, Б.Н.Шустин. – М.: СААМ, 1995. – 448 с. Платонов В.Н. «Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов» Киев, «Олимпийская литература», 2017, 656 стр. Дьячков, В.М. Совершенствование технического мастерства спортсменов (педагогические проблемы управления) / В.М.Дьячков. – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 231 с. Olimov M.S. O'rta masofaga yuguruvchi sportchi-talabalarni O'zDJTI o'quv yuklamasiga moslashtirilgan musobaqa oldi tayyorgarligi dasturi bo'yicha musobaqalarga tayyorlash samaradorligi. Uslubiy qo'llanma. O'zDJTI nashriyot-matbaa bo'limi. –Т.: 2010. – 48 б. Olimov M.S., Soliyev I.R., Haydarov B.Sh. / Darslik. Sport pedagogik mahoratini oshirish. – Т.: 2017. – 318 б.

«Ўзбекистон терма жамоаларида юқори малакали спортчиларни тайёрлаш тизимини такомиллаштириш» мавзуси доирасида бажарилган.

Тадқиқотнинг мақсади чуқурлаштирилган ихтисослик босқичида узок масофага югурувчиларнинг машғулот жараёнини инновацион технологиялар асосида бошқариш самарадорлигини аниқлашдан иборат.

Тадқиқотнинг вазифалари:

чуқурлаштирилган ихтисослик босқичида узок масофага югурувчиларни йиллик машғулотлари юкламаларини инновацион технологиялар асосида бошқариш тизимини ишлаб чиқиш;

узок масофага югурувчиларни йиллик тайёргарлик машғулотларини ташкил этиш ва ўтказишда иқлим шароити таъсирини ўрганиш;

узок масофага югурувчиларни йиллик тайёргарлик машғулотларида режалаштирилган юкламаларни спортчиларнинг функционал кўрсаткичларига таъсирини аниқлаш;

узок масофага югурувчиларни йиллик тайёргарлик машғулотларини инновацион ёндошув асосида режалаштириш.

Тадқиқотнинг объекти сифатида чуқурлаштирилган ихтисослаштириш босқичида узок масофага югурувчи спортчилар билан ўтказиладиган машғулотлар жараёни олинган.

Тадқиқотнинг предметини кўп йиллик тайёргарликнинг чуқурлаштирилган ихтисослашув босқичида узок масофага югурувчи спортчиларнинг спорт-педагогик маҳоратини ошириш машғулотлари жараёни ташкил этади.

Тадқиқотнинг усуллари илмий услубий адабиётлар таҳлили, педагогик кузатув, антропометрия, инструментал усул (Digital Thermo–Humidity Meter, Polar Team 2), пульсометрия, педагогик тестлаш, педагогик тажриба, математик-статистик таҳлил.

Тадқиқотнинг илмий янгилиги куйидагилардан иборат:

чуқурлаштирилган ихтисослик босқичидаги узок масофага югурувчи спортчиларнинг жисмоний ривожланиши (бўйи, вазни, кўкрак қафаси айланаси, оёқларининг узунлиги, кафт кучи динамометрияси) кўрсаткичлари ва махсус жисмоний тайёргарлик даражаси (масафани югуриб ўтиш тезлиги ва чидамлилиги, портловчи куч) ва функционал (ўпканинг тириклик сифими, МКИҚ мл/дақ, МКИҚ, юрак қисқаришлари частотаси, систолик қон босими, диастолик қон босими) имкониятлари Polar Team 2 технологиясидан фойдаланиб машғулот юкламасини шиддат зоналари бўйича тақсимооти функционал кўрсаткичларига таъсир этиш йўналишлари илмий асослаб берилган;

чуқурлаштирилган ихтисослик босқичидаги узок масофага югурувчиларнинг машғулот ўтказиш жойининг географик ҳолатига нисбатан (ҳаво ҳарорати, нисбий намлик шамол тезлиги, атмосферанинг босими) Digital Thermo–Humidity Meter технологияси ёрдамида ўрганилган ва йиллик тайёргарлик режаси организмга таъсир кўрсатиш реакцияси бўйича (кислородга бўлган талаб, эритроцитлар ва гемоглабинни ошиши) спортчининг юкламага мослашиш имкониятлари кенгайтирилган;

узоқ масофага югурувчи спортчиларни тайёргарлигидан келиб чиқиб, йиллик тайёргарлик машғулотларининг микро ва мезоцикллари асосий вазибалари бўйича (аэроб, аралаш ва анаэроб зоналарида) юктамаларни оптимал режалаштириш асосида машғулотлар такомиллаштирилган;

чуқурлаштирилган ихтисослик босқичида узоқ масофага югурувчи спортчилар машғулотларини бошқаришнинг янги технологиясида машғулот мақсади ва вазибаларини белгилаш, натижаларни башорат қилиш, саралаш, моделлаштириш, таҳлил қилиш асосида йиллик тайёргарлик машғулот жараёни такомиллаштирилган.

Тадқиқотнинг амалий натижалари қуйидагилардан иборат:

ахборотли саралаш ва педагогик назорат усулларидан фойдаланиб, махсус тайёргарликнинг устивор омиллари ҳамда мусобақа фаолияти тузилмасининг етакчи таркибларини ҳисобга олган ҳолда, ёш спортчиларни кўп йиллик тайёргарлиги жараёнини бошқаришнинг илмий асосланган педагогик технологияси ишлаб чиқилди. Ишда, мусобақа масофаларини конструкциялашга бўлган ёндашувлар морфологик таҳлил асосида назарий жиҳатдан асослаб берилди, бу индивидуал мақбул ўқув машғулот масофаларини яратиш учун етарли услубий имкониятлар тўпламини таъминлайди;

тадқиқот натижалари болалар ва ўсмирлар спорти назарияси ва услубиятини махсус ақлий иш қобилиятининг ривожланиши динамикаси тўғрисидаги тушунча билан тўлдиради. Ушбу ёндашувни кейинчалик ҳам ишлаб чиқиш, мусобақа натижалари спортчини интеллектуал соҳасини ривожланиши даражаси билан аниқланадиган спорт турлари учун ҳам долзарб ҳисобланади.

Тадқиқот натижаларининг ишончилиги. Педагогик тадқиқот натижаларининг ишончилигини билиш назарияси (диалектик билиш услубияти) ва услубияти мамлакатимизда ва хорижий мамлакатларнинг, шунингдек, жисмоний тарбия ва спорт назарияси амалиёти соҳасида хизмат кўрсатган етакчи олимлар ва мутахассисларининг илмий қарашлари билан асосланган. Бир-бирини ўзаро тўлдирган тадқиқот вазибаларига мос келадиган тадқиқот услубларининг қўлланилганлиги, тадқиқот натижаларининг сифат жиҳатидан таминланганлиги, тадқиқот ишлари ва назорат синовларининг ошкоралиги ҳамда олинган тадқиқот натижаларини ҳисоблашда математик статистик усуллар қўлланилганлиги билан белгиланади.

Тадқиқот натижаларининг илмий ва амалий аҳамияти. Тадқиқот натижаларининг илмий аҳамияти шундан иборатки, ёш спортчиларни кўп йиллик тайёргарлиги жараёнини бошқариш технологиясининг дастурий методик мазмуни, спортга саралаш ва тайёргарликни назорат қилиш учун тестлар мажмуасини қўллаш бўйича услубий тавсиялар, техник-тактик ҳаракатларга ва юқори малакаларга бошланғич ўргатишнинг педагогик модели ишлаб чиқилди.

Тадқиқот натижаларининг амалий аҳамияти шундан иборатки, олинган маълумотлар асосида спорт мактаблари учун дастурий ҳужжат ишлаб чиқилди. Тадқиқот материалларини ўқув дастурларини ишлаб чиқишда, мураббий ва ўқитувчилар учун педагогик муаммоли семинарларни ўтказишда, малака ошириш курслари ўқув жараёнида қўллаш мумкин.

Тадқиқот натижаларининг жорий қилиниши. Чуқурлаштирилган ихтисослаштириш босқичида узоқ масофага югурувчи спортчиларнинг машғулот жараёнини режалаштиришни инновацион технологиялар асосида бошқариш самарадорлиги бўйича ўтказилган тажрибалар асосида:

чуқурлаштирилган ихтисослик босқичидаги узоқ масофага югурувчи спортчиларнинг жисмоний ривожланиши кўрсаткичлари ва махсус жисмоний тайёргарлик даражаси Polar Team 2 технологиясидан фойдаланиб машғулот юклама тақсмоти бўйича функционал кўрсаткичларига таъсир этиш йўналишлари илмий асослаб берилган ва “Енгил атлетика назарияси ва услубияти” номли дарслик мазмунига сингдирилган (Ўзбекистон Республикаси олий ва ўрта махсус таълим вазирлигининг 2017 йил 28 июндаги 434-279 сонли рухсатномаси). Натижада, талаба-спортчиларнинг спорт натижалари 7.6% га яхшиланди;

чуқурлаштирилган ихтисослик босқичидаги узоқ масофага югурувчиларнинг машғулот ўтказиш жойининг географик ҳолатига нисбатан (ҳаво ҳарорати, нисбий намлик шамол тезлиги, атмосферанинг босими) Digital Thermo–Humidity Meter асбоби ёрдамида ўрганилган ва йиллик тайёргарлик режаси организмга таъсир кўрсатиш реакцияси бўйича (кислородга бўлган талаб, эритроцитлар ва гемоглабинни ошиши) спортчининг юкламага мослашиш имкониятлари кенгайтирилган ҳамда машғулот жараёнида синовдан ўтказилиб узоқ масофага югурувчиларнинг машғулот жараёнига жорий этилган (Ўзбекистон Республикаси жисмоний тарбия ва спорт вазирлигининг 2019 йил 25 декабрдаги 03-07-08-5431-сонли маълумотномаси). Тадқиқот якунида талаба-спортчиларнинг жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлиги 6,3% га ўсган;

узоқ масофага югурувчи спортчиларни йиллик тайёргарлик машғулотларининг микро- ва мезоциклларида (аэроб, аралаш ва анаэроб зоналарида) юкламаларни оптимал режалаштириш асосида машғулотлар такомиллаштирилди ва “Енгил атлетика назарияси ва услубияти” номли дарслик мазмунига сингдирилган (Ўзбекистон Республикаси олий ва ўрта махсус таълим вазирлигининг 2017 йил 28 июндаги 434-279 сонли рухсатномаси). Натижада, узоқ масофага югурувчи спортчиларнинг мусобақа натижалари 8,1% га яхшилانган;

чуқурлаштирилган ихтисослик босқичида узоқ масофага югурувчи спортчилар машғулотларини бошқаришнинг янги технологиясида машғулот мақсади ва вазифаларини белгилаш, натижаларни башорат қилиш, саралаш, моделлаштириш, таҳлил қилиш асосида йиллик тайёргарлик машғулот жараёни такомиллаштирилди ҳамда тажриба давомида узоқ масофаларга югуришга ихтисослашган миллий терма жамоанинг ўринбосарлар таркиби спортчиларнинг машғулот жараёнига татбиқ этилган (Ўзбекистон Республикаси жисмоний тарбия ва спорт вазирлигининг 2019 йил 23 декабрдаги 25 декабрдаги 03-07-08-5431-сонли маълумотномаси). Натижада спорт натижалари 7,9% га яхшиланган.

Тадқиқот натижаларининг апробацияси. Тадқиқот материаллари 1 та халқаро ва 2 та республика илмий-амалий конференцияларида муҳокамадан ўтказилган.

Тадқиқот натижаларининг эълон қилинганлиги. Диссертация мавзуси бўйича жами 8 та илмий-услубий ишлар, жумладан Ўзбекистон Республикаси Олий аттестация комиссиясининг докторлик диссертациялари асосий илмий натижаларини чоп этишга тавсия этилган илмий нашрларда 3 та мақола (2 та республика ва 1 та хорижий журналларда), илмий-амалий анжуман тўпламларида 5 та мақолалар чоп этилган.

Диссертациянинг тузилиши ва ҳажми. Диссертация иши кириш, тўртта боб, 6 та расм, 17 та жадвал, хулоса, фойдаланилган адабиётлар рўйхати ва иловалардан иборат. Диссертация ҳажми 143 бетни ташкил этади.

ДИССЕРТАЦИЯНИНГ АСОСИЙ МАЗМУНИ

Диссертациянинг кириш қисмида танланган мавзунинг долзарблиги ва унинг зарурияти, тадқиқотнинг республикада фан ва технологияларни ривожлантиришнинг устивор йўналишларига боғлиқлиги, муаммонинг ўрганганлик даражаси, диссертация тадқиқотини бажарилган олий таълим муссасасининг илмий-тадқиқот ишлари режалари билан боғлиқлиги, диссертациянинг мақсади, вазифалари, объекти ва предмети, тадқиқот усуллари, тадқиқотнинг илмий янгилиги, тадқиқотнинг амалий натижаси, тадқиқот натижаларининг ишончлилиги, илмий ва амалий аҳамияти ва уларни амалиётга жорий қилиниши, апробацияси ва эълон қилинганлиги, диссертациянинг тузулиши ва ҳажми бўйича тўлиқ маълумотлар берилган.

Диссертациянинг «**Спорт машғулотларини бошқариш тузилмаси ва муаммолари бўйича адабиётлар таҳлили**» деб номланган биринчи бобида чуқурлаштирилган ихтисослаштириш босқичида узок масофага югурувчи спортчиларнинг машғулот жараёнини бошқариш муаммолари, босқич ва даврларида машғулотларни тузулиши бўйича замонавий қарашлар, машғулотларни йиллик циклларида юкламаларни босқич ва даврлар бўйича тақсимланишига доир маълумотлар, узок масофага югурувчи спортчиларнинг тайёргарлик, мусобақаолди, мусобақа ва ўтиш даврларида қўлланилган восита ва усулларни мазмуни ва узок масофага югурувчи спортчиларнинг йиллик тайёргарлик машғулотларини режалаштириш бўйича дастурлар, амалий тавсиялар ўрганилган ва таҳлил асосида маълумотлар келтирилган.

Шунингдек чуқурлаштирилган ихтисослаштириш босқичида узок масофага югурувчи спортчиларнинг жисмоний тайёргарлиги спорт натижалари доимий равишда олиб бориладиган илмий тадқиқотлар ва узлуксиз давом этадиган спорт машғулотларига боғлиқ эканлиги баён қилинган.

Узок масофага югурувчи спортчиларнинг жисмоний ривожланишини морфологик кўрсаткичлари динамикаси келгусида яъни спортчиларни юқори спорт натижаларига эришиши лозим бўлган жиҳатлари ва омиллари етакчи олимлар томонидан ўрганиб чиқилган тадқиқотларни ҳар бир кичик деталигача ўрганилиб чиқилганлиги ёритилган.

Диссертациянинг «**Тадқиқот усуллари ва унинг ташкил қилиниши**» деб номланган иккинчи бобида чуқурлаштирилган ихтисослаштириш босқичида

узоқ масофага югурувчи спортчиларнинг машғулот жараёнини бошқариш муаммолари, босқич ва даврларида машғулотларни тузулиши бўйича илмий услубий адабиётларни ўрганиш таҳлили, педагогик кузатув, педагогик тестлаш, антропометрик усул, функционал ҳолатни аниқлаш, педагогик тажриба ва математик статистик усуллари, тадқиқотни ташкил қилиш юзасидан маълумотлар баён этилган.

I босқичда (2016 йил январ-декабр) мавзуга оид меъёрий хужжатлар, илмий-услубий адабиётлар ҳамда статистик маълумотлар қиёсий таҳлил қилинди. Жумладан, чуқурлаштирилган ихтисослаштириш босқичида узоқ масофага югурувчи спортчиларнинг йиллик тайёргарлик циклларидаги УМЖ, МЖТ, МОТЦ, МЦ, ЎД қўланиладиган машғулот юкламалари ҳажми, жадаллиги, мазмуни, йўналиши ва тайёргарлик режалари қиёсий таҳлил қилиниб муҳокама этилди. Таҳлил этилган илмий-услубий маълумотлар, тадқиқотдан олинган натижалар асосида диссертация ишнинг мақсади ва вазифалари, тадқиқот усуллари аниқланди ҳамда дастлабки тадқиқотлар ўтказилди.

II босқичда (2017 йил январ-май) дастлабки тадқиқотлар ўтказилди. Узоқ масофага югурувчи спортчиларнинг йиллик тайёргарлик дастури, машғулотлари ҳажми, жадаллиги, мазмуни ва йўналишлари, спорт мусобақа натижалари, спортчининг жисмоний тайёргарлиги, функционал ҳолати ҳамда уларнинг жисмоний тайёргарлик даражасини шаклланиш динамикаси тадқиқот остига олинди. Олинган натижалар индивидуал, гуруҳ ва тартибли статистик усуллар ёрдамида таҳлил қилинди ва адабиётлардаги мавжуд маълумотлар доирасида муҳокама этилди.

III босқичда (2017 йил сентябр-декабр) педагогик тажриба ўтказилди. Педагогик тажрибаларга Енгил атлетика бўйича Республика олий спорт маҳорат мактабида таҳсил олаётган, чуқурлаштирилган ихтисослаштириш босқичида узоқ масофага югуришга ихтисослашган 24 нафар спортчилар жалб этилди. Тажриба гуруҳига 12 нафар ва назорат гуруҳига 12 нафар спортчилар бириктирилиб педагогик тажрибага йўналтирилди. Назорат гуруҳига мансуб узоқ масофага югурувчи спортчилар амалдаги йиллик тайёргарлик дастурига асосланган машғулотларда иштирок этишди. Тажриба гуруҳидаги спортчилар биз томонимиздан ишлаб чиқилган йиллик машғулот юкломларини инновацион технологиялар асосида бошқариш услубияти бўйича ташкил қилинган йиллик тайёргарлик машғулотларида иштирок этишди. Машғулотлар ҳафтасига 3 академик соатдан 7 мартадан ташкил этилди. Ушбу машғулотлар йиллик тайёргарлик машғулотларининг йўналиши ва ҳажми узоқ масофага югурувчи спортчиларни жисмоний тайёргарлиги, функционал ҳолати ва индивидуал хусусиятини инобатга олинган ҳолда ишлаб чиқилган йиллик тайёргарлик машғулотларини бошқариш дастури асосида ўтказилди.

Диссертациянинг **«Узоқ масофага югурувчи спортчиларнинг жисмоний ривожланиши, тайёргарлиги ва функционал ҳолатининг шаклланганлик даражасини таҳлили»** деб номланган учунчи бобида спортчиларнинг кўп йиллик тайёргарлигини бошқаришни инновацион технологияси таҳлил қилинган ва ишлаб чиқилган. У қуйидаги таркибий

қисмлардан иборат: бошланғич саралашни тўғри ташкил қилиш, мажмуали педагогик назорат, машғулот ва мусобақа юкламаларини режалаштиришни тўғри ишлаб чиқишдан иборат. Бу технологиянинг амалга оширилиши стандарт шарт-шароитларда мураббий ва спортчиларни спорт натижаларини юқори даражага кўтаришларига имкон беради. Кўп йиллик тайёргарлик босқичларига боғлиқ ҳолда махсус тайёргарлик кўрсаткичлари ва мусобақа фаолияти натижавийлиги ўртасидаги ўзаро корреляцион боғлиқликлар мавжудлиги кўриб чиқилди.

Олиб борилган тадқиқотнинг назарий аҳамияти шундан иборат бўлдики, саралаш усуллари ва педагогик назорат методларидан фойдаланиб махсус тайёргарликнинг устивор омиллари ҳамда мусобақа фаолияти тузилмасининг етакчи таркибларини ҳисобга олган ҳолда спортчиларнинг кўп йиллик тайёргарлик жараёнини бошқаришнинг илмий асосланган педагогик бошқариш услубияти ишлаб чиқилган.

Ушбу ишлаб чиқилган педагогик бошқариш услубияти чуқурлаштирилган ихтисослаштириш босқичида узок масофага югурувчи спортчиларнинг йиллик тайёргарлик циклида спорт мусобақаларига самарали тайёрлашга қаратилган. Йиллик тайёргарлик босқичларида спортчилар билан машғулотларни, уларнинг функционал тайёргарлигини ва об-ҳаво шароитини ҳисобга олган ҳолда режалаштириш асосида ўтказиш мақсадга мувофиқ.

Дастлабки педагогик тажрибаларда узок масофага югурувчи спортчиларнинг жисмоний ривожланганлик даражасини, спортчиларнинг функционал тайёргарлиги даражасини (Polar Team 2 аппарати ёрдамида) ҳамда об-ҳаво шароитини (“Thermo-Humidity Meter” аппарати ёрдамида) ўрганиб чиқдик ва таҳлилини бериб ўтдик.

Ўтказилган педагогик тажрибада олинган натижалар қуйидагича бўлди. 100 м. масофага югуришда тажриба гуруҳи спортчиларининг тезкор куч кўрсаткичлари ўртача $13,22 \pm 0,84$ с.ни, назорат гуруҳида эса – $13,22 \pm 0,41$ с.ни ташкил қилди; 400 м. масофага югуриш тестида тезкор куч чидамлилиги кўрсаткичлари, мос равишда ўртача $61,41 \pm 2,21$ ва $60,76 \pm 2,71$ с.ни; 1000 м. масофага югуриш тестида тезкор чидамлилик кўрсаткичлари, мос равишда ўртача $212,10 \pm 11,01$ ва $192,90 \pm 8,60$ с.ни; 5000 м. масофага югуриш тестида махсус чидамлилик кўрсаткичлари, мос равишда ўртача $983,65 \pm 82,27$ ва $987,31 \pm 93,95$ с.ни ташкил қилди. Тезкор портловчи кучни аниқлаш бўйича ўтказилган жойидан туриб узунликка сакраш тестида тажриба гуруҳи спортчиларининг кўрсаткичлари ўртача $225,92 \pm 10,66$ см.га тенг бўлган бўлса, назорат гуруҳида ушбу кўрсаткич $220,67 \pm 9,16$ см.ни ташкил қилди (1-жадвал).

1-жадвал

Тадқиқотнинг бошида тажриба ва назорат гуруҳи спортчиларининг жисмоний тайёргарлигини шаклланганлик даражаси

№	Тестлар	Тажриба гуруҳи (n=12)	Назорат гуруҳи (n=12)
1.	100 м.га югуриш, (с)	$13,22 \pm 0,84$	$13,20 \pm 0,41$
2.	400 м.га югуриш, (с)	$61,41 \pm 2,21$	$60,76 \pm 2,71$

3.	1000 м.га югуриш, (с)	212,10±11,01	192,90±8,60
4.	5000 м.га югуриш, (с)	983,65±92,27	987,31±93,95
5.	Жойидан туриб сакраш, (см)	225,92±10,66	220,67±9,16
6.	Уч хатлаб сакраш, (см)	632,67±30,09	615,50±46,11
7.	Ўн хатлаб сакраш, (см)	20,16±1,33	21,83±1,92
8.	100 м.га оёқдан оёққа сакраб югуриш, (марта)	48,00±1,04	47,42±1,00
9.	3 кг тўлдирма тўпни улоктириш, (см)	9,40±0,75	9,53±0,43

Жадвалдаги маълумотлардан кўриниб турибдики, тажриба ва назорат гуруҳи спортчиларининг кўрсаткичлари ўртасида сезиларли фарқ мавжуд эмас. Лекин, ушбу кўрсаткичлар энгил атлетика соҳасидаги етакчи мутахассисларнинг ишларидаги маълумотлар билан таққосланганида, бизнинг тажрибаларимизда иштирок этган спортчиларда юқорида ўрганилган жисмоний сифатларни паст даражада шаклланган деган хулоса келиб чиқади.

Биз юқоридаги натижаларга асосланиб тадқиқот йўналиши, машғулотларда қўлланиладиган восита ва усулларни аниқлаштиришга имконини берди.

Тажриба ва назорат гуруҳи синалувчиларини тадқиқот бошидаги натижалари тажриба ва назорат гуруҳи синалувчилари ўртасида деярли фарқ йўқлигини кўрсатди. Аммо, етакчи олимлар томонидан берилган маълумотлар бўйича бизнинг спортчиларимиз ортда қолаётганлиги кузатилди.

Жисмоний ривожланиш инсонни ўсиш тана массаси ҳажмининг ундаги ҳужайра ва тўқималарнинг кўпайиши ҳисобига ошиб боришидир.

Узоқ масофага югурувчи спортчиларда иш қобиляти, ҳатто спорт натижаси, устувор жиҳатдан юрак-қон томир ва нафас олиш органларининг функционал имконияти билан белгиланади.

Узоқ масофаларга югурувчилар жисмоний ва функционал фаоллигини баҳолашда ЮҚС, СКБ, ДҚБ, Генче синови, НОС, МҚИҚ, ЎТС, PWC₁₇₀ ишчанлик қобилятига, O²-пульсга оид кўрсаткичлардан диагностик мезон сифатида фойдаланиш орқали уларнинг функционал имкониятларини аниқлашда ишончли ахборот ҳисобланади (Карпман В.Л. ва бошқалар).

Узоқ масофага югурувчи спортчилар организмнинг аэроб имкониятлари ва чидамкорлик даражасини баҳолашда кўпчилик олимлар қайд этилган физиологик кўрсаткичлар муҳим аҳамиятга эга эканлигини эътироф этадилар. Бу борада, айниқса максимал кислород истеъмол қилишнинг мутлақ (л/дақ) ва нисбий (мл/кгм/дақ) ҳажмига аҳамият қаратилади.

Биз томонимиздан ўтказилган тажрибада узоқ масофаларга югурувчи спортчиларнинг функционал тайёргарлик кўрсаткичлар ўзига хос хусусиятлар билан ифодаланди (2-жадвал).

2-жадвал

Узоқ масофаларга югурувчи спортчиларда функционал кўрсаткичларни шаклланиш даражаси ($\bar{x} \pm \delta$)

№	Физиологик кўрсаткичлар	Назорат гуруҳи (n=12)	Тажриба гуруҳи (n=12)
---	-------------------------	-----------------------	-----------------------

1.	Юрак қисқариш сони (ЮҚС, зар/дақ)	76,9±4,5	76,4±4,3
2.	Систолик қон босими (СҚБ, мм.см.ус.)	120,1±4,5	120,7±3,9
3.	Диастолик қон босими (ДҚБ, мм.см.ус.)	72,2±2,2	71,8±2,2
4.	Нафасни сиқиб туриш (Герче снови, сон)	20,4±3,8	21,7±3,7
5.	Нафас олиш сони (НОС, мар/дақ)	13,5±1,6	13,7±1,4
6.	Максимал кислород истеъмоли (МКИК, мл/дақ)	2894±196	3045±181
7.	Максимал кислород истеъмоли (МКИК, мл/кгм/дақ)	52,5±4,9	52,9±4,6
8.	Ўпканинг тириклик сиғими (ЎТС, мл)	2924±511	3279±491
9.	Ўпканинг тириклик сиғими нисбий кўрсаткичи (ЎТСН, мл/кг)	56,1±4,9	58,4±5,4
10.	PWC ₁₇₀ (кгм/дақ)	1425±185	1478±191
11.	PWC ₁₇₀ (кгм/дақ/кг)	22,4±3,4	25,3±3,6
12.	O ² – пульс, мл/зар	9,4±1,8	14,4±1,7

Узоқ масофаларга югурувчи 16-18 ёшли болаларнинг функционал кўрсаткичлари қуйидагича ифодаланди. Тадқиқот бошида тажриба гуруҳи синалувчиларида юрак қисқариш сони бўйича машғулотдан олдин тинч ҳолатда ўртача кўрсаткич 76,9±4,5 зар/дақ.га тенг бўлган бўлса, назорат гуруҳи синалувчиларида бу кўрсаткич ўртача 76,4±4,3 зар/дақ.га тенг бўлди.

Узоқ масофага югурувчиларда систолик қон босими тажриба гуруҳи синалувчиларида ўртача кўрсаткич 120,1±4,5 мм.см.ус.га тенг бўлган бўлса, назорат гуруҳи синалувчиларида бу кўрсаткич ўртача 120,7±3,9 мм.см.ус.га тенг эканлиги аниқланди. Диастолик босими мувофиқ равишда ўртача 68,4±1,8 ва 64,2±1,2 мм/с.у.га тенг кўрсаткичлар билан ифодаланди.

Диссертациянинг «**Чуқурлаштирилган ихтисослик босқичи узоқ масофага югурувчилар машғулот жараёнини бошқариш самарадорлиги**» деб номланган тўртинчи бобида чуқурлаштирилган ихтисослик босқичида узоқ масофага югурувчиларнинг машғулот жараёнини бошқариш бўйича педагогик тадқиқот натижалари келтирилган.

Ҳар қандай тайёргарлик даражасига эга бўлган спортчилар учун уни мутлақо наъмунавий тизим сифатида экстраполяция қилиш (татбиқ этиш) мумкин. Унда ишлаб чиқилган бошқарув тизими узоқ масофага югурувчилар тайёрлаш жараёнида қўллаш мумкин. Чунки машғулот жараёнини бошқариш қуйидаги босқичларидан тузилади: мақсад ва вазифаларини белгилаш натижаларини башорат қилиш, режа ва дастур тузиш, уларни рўёбга чиқариш, спортчи тайёргарлиги даражасини моделлаштириш, шуғулланганлик даражасини ҳисобга олиш, таҳлил қилиш ҳамда таҳрир қилиш.

Ишлаб чиқилган режаларнинг бажарилишини назорат қилиш асосида мажмуали назорат олиб борилади, шу асосда зарур қарорлар қабул қилиниб, ишлаб чиқилган дастурларга тузатишлар киритилади.

Юқори малакали узоқ масофага югурувчиларни тайёргарлигини бошқаришнинг шаклланган тизими соҳаси бўйича жаҳонда ҳамда мамлакатимизда қўлга киритилган амалий тажриба, илмий тадқиқотларни умумлаштиради.

Юқори малакали спортчилар тайёргарлиги тизимини бошқариш тузилмаси.

– Спорт амалиётида илғор тайёргарликни мақсадли ва истиқболли модели ҳамда асосий рақиблар тўғрисидаги маълумотлар ва уларни натижаларини башоратлашнинг оптимал тузилмаси асосида ишлаб чиқилади.

– Бунда базавий тайёргарлик – муваффақиятга эришиш ишончилиги заҳирасини юзага келтиради;

– асосий ҳал қилувчи мусобақаларда спорт натижаларини кўрсатиш лозим бўлади. Унда ноқулай бўлишига қарамай мусобақа жойи ва вазиятга мослашиши лозим.

– тайёргарлик юкламалар ҳажмига спортчи организмни мослашиви ва мослашув режаларини ишлаб чиқиш, ҳамда рақиб тайёргарлигини ўрганиш ва дастурларни тезкор таҳлил қилиш.

– Ишлаб чиқилган дастурни машғулот ва мусобақа фаолиятдан оптимал устунлик.

Спортчиларнинг нуфузли халқаро спорт мусобақаларига тайёргарлигини ташкил қилиш ва уни бошқариш жараёнига тизимли ёндашув белгиланган вазифаларни тўғри ва ўз вақтида ҳал этиш, мураббийга, машғулот жараёнини илмий асосда ташкил қилиш, зарур шарт-шароитлар яратиш, мувоффақиятли чиқишларини таъминлаш учун имкон беради.



спорт жиҳозлари
таъминоти

функционал
ҳолати

спорт педагогик
маҳоратини ошириш

спортда АКТдан
фойдаланиш

1-расм. Узоқ масофаларга югурувчиларни машғулот жараёнини бошқариш тузилмаси.

Шунингдек, тадқиқотларда машғулот ўтиш жойининг географик ўрнига ҳам муҳим аҳамият қаратиш керак. Агар меридиан чизиқларини босиб ўтиш вақти 6-10 соатни ташкил этадиган бўлса, унда спортчининг организми ва функциясини бузилишига олиб келиши кузатилади. Натижада спортчи организми янги жойга мослашуви узоқ вақтни талаб этади. Биз томонимиздан 2017-2018 йиллар даврида узоқ масофаларга югурувчиларни машғулот жараёнини режалаштириш ва ўтказиш иқлим шароитимиз яни об-ҳавони иннобатга олган ҳолда машғулот жараёнларини ташкил этдик. Тошкентда ўтказилган спорт машғулотларида январь ойида $2,7^{\circ}$ С ўртача ҳаво ҳароратини ташкил қилди. Биз машғулотларни очиқ майдонда ва ёпиқ енгил атлетика базасида ўтказилди. Февраль ойидаги машғулотлар очиқ ва ёпиқ спорт иншоотларида ўтказишга эътибор қаратдик. Январь ойида максимал ҳаво ҳарорати $15,2^{\circ}$ бўлган бўлса минимал ҳаво ҳарорати $-5,2^{\circ}$ тенг бўлди. Ҳавонинг нисбий намлиги 73% ни ташкил этди. Ўртача шамол тезлиги $1,2$ м/сек. тенг бўлди.

Тошкент шаҳрида 2017 йилининг февраль ойида ҳаво ҳарорати $2,8^{\circ}$ ни ташкил этди. Максимал ҳаво ҳарорати $19,6^{\circ}$ тенг бўлди. Бу ойда минимал намлик 70% га тенг бўлди. Ўртача шамол тезлиги $1,2$ м/с ташкил этган бўлса, максимал шамол тезлиги 13 м/с.ни ташкил этганлигини кўришимиз мумкин. Дукент спорт базасида ўқув йилида спортчиларимиз иштирок этишди. Бу даврда об-ҳаво қуйдагича. Ўртача ҳаво ҳарорати -20° ни ташкил этган бўлса, максимал ҳаво ҳарорати $11,6^{\circ}$ ни ташкил этди. Минимал ҳаво ҳарорати $-14,9^{\circ}$ даражагача тушиб кетганини кўришимиз мумкин. Ҳавонинг нисбий намлиги 58% га тенг бўлди. Ўртача шамол тезлиги $0,8$ м/с.га тенг бўлди. Максимал шамол тезлиги 9 м/с.га тенглиги кузатилди. Об-ҳавонинг бундай бўлиши тайёргарлик машғулот режасига ўзгартириш кераклигини кўрсатади. Биз машғулотларда кросс тайёргарлигини очиқ майдонда ўтказган бўлсак, спорт залда тренажёрлар ва бошқа жиҳозлар билан машғулотларни ташкил қилдик. Дукент шаҳрида ўртача ҳаво ҳарорати $15,8^{\circ}$ даражани ташкил этган бўлса, минимал ҳаво ҳарорати $29,1^{\circ}$ даража иссиқни ташкил этди. Минимал ҳаво ҳарорати 0° га тенг бўлди. Аммо 1 ҳафта давомида тинимсиз ёмғир машғулотлар жараёнида кросс, такрорий югуришлар, махсус чидамлилиқ, машқларни белгиланган кундан бошқа кунга кўчириш кераклигини кўрсатди. Ҳавонинг нисбий намлиги $46-75\%$ гача ташкил этди. Шамол тезлиги эса $1,5-18$ м/с.ни ташкил этди. Биз томонимиздан об-ҳавони иннобатга олиб машғулот тузилмасига ўзгартиришлар киритишга эътибор қаратдик. Чунки бизга маълумки, ўрта тоғли жойларда тайёргарлик машғулотларида мўътадил юкламалар остида кислород етишмаслигининг физиологик кўрсаткичларга бу баландликда сезиларли таъсир кўрсатилмайди. Функционал ўзгаришлар қачонки юқори шиддат зоналарида юклама бажарганда сезиларли таъсир кўрсатиши мумкин экан.

Спортчиларга тоғ шароитидаги машғулотларда айнан қуйидаги омиллар таъсир этади. Булар қуйдагилардир, атмосфера босими, ҳаво ҳарорати, ҳавонинг ионлашуви, спорт тайёргарлигида айнан ушбу чуқурлаштирилган узоқ масофага югурувчиларни об-ҳавони инобатга олиб мусобақаларга тайёрлашда машғулот режасига ўзига хос ўзгартиришлар спортчиларни мусобақаларга тайёрлашда ўз самарасини бермасдан қолмайди. 2-базавий тайёргарлик даврини машғулот режаси бўйича март ойига тўғри келди. Март ойида ўртача ҳаво ҳарорати 8,4° га тенг бўлган бўлса, максимал ҳаво ҳарорати 25° иссиқликни ташкил этди. Ҳавонинг ўртача нисбий намлиги 62% ни ташкил этди. Ўртача шамол тезлиги 1,3м/с.га тенг бўлган бўлса, максимал шамол тезлиги 15м/с.га етганлигини кўришимиз мумкин. Албатта бундай об-ҳаво спорт машғулотларини очик ҳавода ўтказишга жуда мос келади. Апрель ойида машғулотларни очик ҳавода ташкил этилди. Чунки ҳаво ҳарорати 15,1° с тенг бўлган бўлса, максимал ҳаво ҳарорати 30,4° с ни ташкил этди. Ҳавонинг ўртача нисбий намлиги 57% га тенглиги билан ифодаланди. Шамолнинг ўртача тезлиги 1,6 м/с.дан 13 м/с.гача максимал тезлик кузатилди. Бизнинг спортчилар очик майдонда машғулотларда иштирок этиб битта очик майдондаги мусобақада кам иштирок этишди. Ҳавонинг нисбий намлиги, куёш нурланишларидир. Кислород истемол қилувчи органлар нафас олиш, юрак-қон томир тузимларини қайта қуришдан иборат бўлиб, бу тоғли шароитларда метобалик жараёни бир хил даражада сақланишини таъминлайди. Бунда танада кислородни истеъмол қилиш органлари юрак-қон томир тизими ўпка вентиляцияси, қорин бўшлиғи ва мушак томирларни кенгайтириб торайиши кузатилди. Яъни аэроб зонада қувватнинг кескин пасайиши биринчи навбатда қоннинг кислород билан тўйиниши камайишига олиб келса ўпканинг юқори вентиляциясини таъминлашда кислород истеъмолининг кўпайиши билан бир қатор омилларнинг таъсири билан ифодаланади. Спортчилар тоғли ҳудудга кўтарилиши билан организмда реакциялар пайдо бўлади. Яъни қонда эритроцитлар ва гемоглабиннинг ошиши кузатилади. Бу нафақат тоғли баландликка, қолаверса, спортнинг индивидуал хусусиятига ҳам боғлиқ. Узоқ масофага югурувчиларни йиллик тайёргарлик даврида тоғли ҳудудларда ўқув йиғин машғулотларини ўтказиш 3 мартадан – 4 мартагача тавсия этилади. Аммо бизга маълумки, ушбу машғулотларни мақсад вазифаларидан келиб чиқиб ташкил этиш лозим. Чунки, ўтказиладиган жаҳон чемпионатлари ёки Олимпияда ўйинлари денгиз сатҳидан 2000-3000 м баландликда жойлашган ҳудудларда ўтказиладиган бўлса, спортчиларни ўша мамлакат иқлим шароитга мос келадиган ҳудудда машғулотларни ўтказиш зарур (3-жадвал).

3-жадвал

Тадқиқот олиб борилаётган йилда (2018 йил) ўрганилаётган шаҳарларнинг об-ҳаво бўйича маълумоти

Бирликлар	шаҳар	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
Ўртача ҳаво ҳарорати °С	Тошкент	21,5	14,0	6,2	4,8	2,5	4,5	13,8	16,1	21,1	26,7	30,7	27,1	15,
	Дукент	15,1	6,7	1,2	-0,4	-1,8	-1,3	5,8	8,6	11,9	16,8	21,9	19,4	8,7
	Қўқон	21,4	12,5	5,1	1,6	0,2	4,0	12,6	16,1	21,1	25,8	29,9	27,4	14,8
Ўртача иссиқ ҳарорат °С	Тошкент	27,8	22,8	13,3	10,6	12,9	15,2	24,0	23,4	28,7	26,5	32,8	30,8	32,8
	Дукент	27,8	27,8	13,3	10,6	12,9	15,2	24,0	23,4	28,7	26,5	32,8	30,8	32,8
	Қўқон	33,0	29,0	16,0	10,2	10,0	19,5	28,0	32,0	36,0	37,0	40,0	38,5	40,8
Ўртача совуқ	Тошкент	11,4	-0,7	-4,5	-6,8	-13,0	-8,9	-2,1	4,5	8,6	13,2	18,5	11,4	-13,0
	Дукент	6,8	-9,0	-8,4	-9,3	-15,9	-16,0	-8,7	-3,8	1,5	6,7	13,0	7,8	-16,0

харорат °С	Кўкон	10,8	-1,2	-3,0	-4,5	-9,5	-8,7	1,0	6,0	11,4	14,2	18,9	12,8	-9,5
Нисбий намлик %	Тошкент	36	54	67	70	64	63	59	56	45	36	29	32	51
	Дукент	31	53	56	53	50	52	56	56	55	45	30	33	48
	Кўкон	51	71	79	85	81	71	70	64	55	53	42	43	64
Шамол ўргача тезлиги м/с	Тошкент	1,2	1,3	1,1	1,1	1,2	1,2	1,4	1,4	1,5	1,4	1,4	1,4	1,3
	Дукент	1,5	1,0	0,7	0,6	0,8	0,8	0,9	1,4	1,8	1,9	2,0	1,8	1,3
	Кўкон	2,1	2,0	2,2	1,3	1,9	2,1	2,7	2,7	2,0	2,0	2,1	2,4	2,1
Шамол максимал тезлиги м/с	Тошкент	1,2	1,3	1,1	1,1	1,2	1,2	1,4	1,4	1,5	1,5	1,4	1,4	1,3
	Дукент	1,5	1,0	0,7	0,6	0,8	0,8	0,9	1,4	1,8	1,9	2,0	1,8	1,3
	Кўкон	2,1	2,0	2,2	1,3	1,9	2,1	2,0	2,7	2,7	2,0	2,1	2,1	2,1
Ҳаво босими мм.см.ус.	Тошкент	720	726	726	728	724	724	716	718	713	716	712	715	720
	Дукент	664	663	667	662	664	660	668	664	663	667	662	660	663
	Кўкон	723	719	720	723	722	725	722	723	719	720	723	722	722

Биз тайёргарликни иккинчи йилга чуқурлаштирилган ихтисослик босқичи узоқ масофага югурувчилар учун йиллик тайёргарлиги дастури ишлаб чиқилди ва тажриба гуруҳи синалувчилар машғулот жараёни тавсия сифатида бердик .

Чуқурлаштирилган ихтисослик босқичи узоқ масофага югурувчиларни йиллик тайёргарлик машғулотлар режаси қуйидаги жадвалларда ифодаланди.

Енгил атлетиканинг узоқ масофага югуриш турларида юксак натижага эришиш спортчининг техник-тактик маҳоратига боғлиқлиги исбот талаб қилмайди. Лекин ушбу спорт турлари билан шуғулланувчилар машғулотларига хос асосий юкламаларни тақсимлаш туғридан-туғри функционал ҳолати билан боғлиқ. юрак-қон томир тизими, нафас олиш органлари, ўпканинг тириклик сифими, физиологик имкониятлари билан белгиланади. Узоқ масофага югуриш шиддати ва спорт натижаси нафақат техник-тактик маҳорат билан асосланади, балки устувор жиҳатдан спортчининг функционал тайёргарлигига бориб тақалади. Бинобарин, машғулот юкламасининг физиологик қиймати ва функционал имкониятларни инobatга олиб машғулот жараёнини тақсимлаш муҳим аҳамият касб этади.

Спортчиларни физиологик ҳолатини инobatга олиб ишлаб чиқилган дастурда тайёргарлик микроциклларининг ҳар бир машғулотда сакраш машқлари ва югуриш шиддатлари белгиланган машғулот усуллари спортчиларни юқори спорт натижасига эришиш имконини яратади.

Биз томонимиздан функционал кўрсаткичларини Polar Team 2 аппарати ёрдамида бошқариб бордик. Унга кўра тажриба ва назорат гуруҳи спортчиларининг функционал кўрсаткичлари қуйидагича ифодаланди (4-жадвал).

Спортчиларнинг машғулот жараёни давомида кириш ва тайёрлов қисмида машқлар бажарди. У машғулотнинг 1 соат 18 дақиқаси давомида асосий юкламани бажарди. 6 дақиқа яқунловчи юкламаларни бажарди, машғулот мобайнида бешта шиддат зонасида иштирок этди. Биринчи шиддат зонасида 16 дақиқа давомида умумий юкламани 13,1% да иш бажарди. Иккинчи шиддат зонасида 52 дақиқа 1 сония давомида умумий юкламани 42,1% да юкламани бажарди. Учинчи шиддат зонасида 35 дақиқа давомида иштирок этиб умумий юкламани 28,7% иш бажарди. Тўртинчи шиддат зонасида 18 дақиқа давомида умумий юкламани 14,6% иш бажарганлигини кўришимиз мумкин. Бешинчи максимал шиддат зонасида 2 дақиқа 35 сония

давомида иш бажарди. У ушбу бешинчи шиддат зонасида умумий юкклани 2,1% да иш бажариб, унинг максимал юрак уриш тезлиги 185 зарба дақиқага тенг бўлган бўлса, минимал юрак уриш тезлиги 129 зарба дақиқага тенглигига кузатилди. У ушбу машғулотда 1309 ккал энергия сарфланди. Спортчиларимизнинг югуриш техникасини тўғри бажармаслиги уларни ортиқча куч сарфлашга олиб келишга сабаб бўлса, иккинчидан тезкор чидамлилиқ ва махсус чидамлилиқни ривожлантириш ишга қаратилган восита ва усулларидадан фойдаланиш тавсия этилади.

**Спортчиларнинг функционал кўрсаткичлари бўйича олинган
натижалар жадвали**

		HR			Above threshold	Training load
		Min	Aver	Max		
Max HR: 190	1:51:50	0	129	175	00:03:15	160
		0,0%	67,0%	92,0%	2,9%	100,0%
		Time in sport zones				
		25-39	40-54	55-69	70-84	85-100
		0:28:25	0:24:25	0:31:35	0:25:55	0:01:30
		25,4%	21,8%	28,2%	23,2%	1,3%
		Kcal: 1156 – 100%				

Тадқиқот натижасига кўра, чуқурлаштирилган ихтисослик босқичи узоқ масофага югурувчи спортчиларни йиллик тайёргарлик босқичи Биз томонимиздан ишлаб чиқилган йиллик тайёргарлик тайёргарлик машғулоти бошқариш иш дастурида айнан узоқ масофага югурувчи спортчиларни индивидуал хусусиятлардан келиб чиқиб йиллик тайёргарлик режасини ишлаб чиқилган, яъни биз томонимиздан ишлаб чиқилган тайёргарлик дастуримизда ҳар бир тайёргарликнинг микро мезоциклари бўйича машғулоти юкламалари ишлаб чиқилган. Унга кўра йиллик тайёргарлик циклда чуқурлаштирилган ихтисослик босқичи спортчиларни умумий юкламаси 3313 км ташкил этди. Умумий аэроб йўналишда 2737 км юкламани бажаришади. Аралаш режимда 112 км юклама бажарилди. Сакраш машқларига эса 35 км. масофага сакраганлиги йиллик циклда ташкил этди. Умумий жисмоний тайёргарлик ривожлантиришга қаратилган спорт ўйинлари ва сузишга 170 соат вақт ажратилди. Тажриба гуруҳи синалувчилари эса мусобақаларда 10 дан 14 тагача иштирок этишди (5-, 6- жадваллар).

5-жадвал

**Тажриба гуруҳи чуқурлаштирилган ихтисослик гуруҳига мансуб ўзоқ масофага югурувчи спортчиларга
мўлжалланган йиллик тайёргарлик дастури (1 йил учун)**

№	ЙТЦ нинг тузилиши	даврлар		тайёрлов		Мусобақа		тайёрлов даври		мусобақа				Ўтиш		Жами	
		босқич	ойлар	октябр	ноябр	декабр	январ	феврал	март	апрел	май	июн	июл	август	сентябр		Ўтиш
				ЖТ ва ФТ ни шакллантириш		МЖТ ва ТТТ даражасини ошириш		ЖТ, ФТ, ва ТТТ даражасини ошириш		ТТМ ва МЧ ни ошириш							
1.	асосий вазифалар юкламаларнинг умумий ҳажми, км	240	267	336	320	260	350	370	280	240	200	250	200	200	3313		
2.	азроб йўналишдаги юкламалар ҳажми (ЮКС 155 зар/дақ), км)	225	240	258	204	205	300	300	240	190	150	225	200	2737			
3.	аралаш йўналишли юкламалар ҳажми (ЮКС 156-175 зар/дақ), км	13	20	66	38	15	40	65	20	35	30	10	0	352			
4.	анаэроб режимдаги юкламалар ҳажми (ЮКС 180 зар/дақ. дан юқори), км	0	3	10	10	20	6	3	15	10	20	15	0	112			
5.	маҳсус югуриш ва сакраш машқлари, км	2	2	2	6	4	4	2	5	5	3	3	35				
6.	УЖТ (УРМ ва спорт ўйинлари) соат сузиш	20	18	16	12	8	10	12	12	10	6	6	40	170			
7.	Мусобақалар сони	0	0	0	0	1	2	0	2	3	3	3	0	14			

Изоҳ: ЙТЦ - йиллик тайёргарлик цикли; МЖТ - маҳсус жисмоний тайёргарлик; ЖТ - жисмоний тайёргарлик; ТТТ - техник-тактик тайёргарлик; ФТ - функционал тайёргарлик; МЧ - маҳсус чидамлик.

6-жадвал

Тажриба гуруҳи чуқурлаштирилган ихтисослик гуруҳига мансуб узоқ масофага югурувчи спортчиларга мўлжалланган йиллик тайёргарлик дастури (2 йил учун)

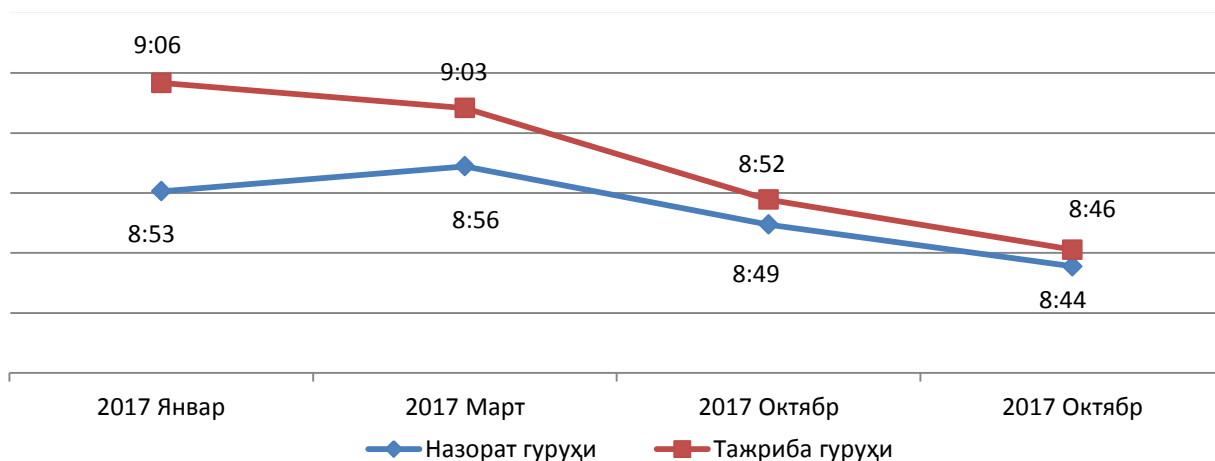
№	даврлар	тайёрлов			мусобақа		тайёрлов даври			мусобақа			ўтиш			
		ЙТЦ нинг тузилиши	босқич	Йўнал-тирил-ган	октябр	ноябр	декабр	январ	феврал	март	апрел	май	июн	июл	август	ўтиш
				1 баъзавий мувофиқлаш-тирувчи	ноябр	декабр	январ	феврал	март	апрел	май	июн	июл	август	ўтиш	
				2 баъзавий мувофиқлаш-тирувчи	апрел	май	июн	июл	август	сентябр	октябр	ноябр	декабр	январ	ўтиш	
				ЖТ ва ФТ ни шакллантириш	ЖТ ва ФТ ни шакллантириш	ЖТ ва ФТ ни шакллантириш	ЖТ ва ФТ ни шакллантириш	ЖТ ва ФТ ни шакллантириш	ЖТ, ФТ, ва ГТТ даража-сини ошириш	ЖТ, ФТ, ва ГТТ даража-сини ошириш	ЖТ, ФТ, ва ГТТ даража-сини ошириш	ЖТ, ФТ, ва ГТТ даража-сини ошириш	ЖТ, ФТ, ва ГТТ даража-сини ошириш	ЖТ, ФТ, ва ГТТ даража-сини ошириш	Жами	
1.	асосий вазифалар	асосий вазифалар	асосий вазифалар	ЖТ ва ФТ ни шакллантириш	ЖТ ва ФТ ни шакллантириш	ЖТ ва ФТ ни шакллантириш	ЖТ ва ФТ ни шакллантириш	ЖТ ва ФТ ни шакллантириш	ЖТ, ФТ, ва ГТТ даража-сини ошириш	ЖТ, ФТ, ва ГТТ даража-сини ошириш	ЖТ, ФТ, ва ГТТ даража-сини ошириш	ЖТ, ФТ, ва ГТТ даража-сини ошириш	ЖТ, ФТ, ва ГТТ даража-сини ошириш	ЖТ, ФТ, ва ГТТ даража-сини ошириш	ЖТ, ФТ, ва ГТТ даража-сини ошириш	ЖТ, ФТ, ва ГТТ даража-сини ошириш
	асосий вазифалар	асосий вазифалар	асосий вазифалар	ЖТ ва ФТ ни шакллантириш	ЖТ ва ФТ ни шакллантириш	ЖТ ва ФТ ни шакллантириш	ЖТ ва ФТ ни шакллантириш	ЖТ ва ФТ ни шакллантириш	ЖТ, ФТ, ва ГТТ даража-сини ошириш	ЖТ, ФТ, ва ГТТ даража-сини ошириш	ЖТ, ФТ, ва ГТТ даража-сини ошириш	ЖТ, ФТ, ва ГТТ даража-сини ошириш	ЖТ, ФТ, ва ГТТ даража-сини ошириш	ЖТ, ФТ, ва ГТТ даража-сини ошириш	ЖТ, ФТ, ва ГТТ даража-сини ошириш	ЖТ, ФТ, ва ГТТ даража-сини ошириш
1.	юкламаларнинг улуғий ҳажми, км	339	361	488	386	289	352	353	330	267	257	248	271	3941		
2.	азробиё йўналишидаги юкламалар ҳажми (ЮҚС 155 зар/дақ), км	285	260	386	295	225	270	275	265	205	220	260	3151			
3.	аралаш йўналишли юкламалар ҳажми (ЮҚС 156-175 зар/дақ), км	45	85	86	75	45	65	55	45	35	10	601				
4.	анаэроб режимдаги юкламалар ҳажми (ЮҚС 180 зар/дақ дан юқори), км	5	10	10	10	15	15	20	15	15	15	145				
5.	маҳсус югуриш ва сакраш машқлари, км	4	6	6	6	4	2	3	5	2	2	3	44			
6.	УЖТ (УРМ ва спорт ўйинлари) соат	24	20	18	12	6	14	12	10	2	2	10	170			
7.	мусобақалар сони	0	0	0	0	2	3	0	2	4	4	4	0	19		

Изоҳ: ЙТЦ - йиллик тайёргарлик цикли; МЖТ - маҳсус жисмоний тайёргарлик; ЖТ - жисмоний тайёргарлик; ГТТ - техник-тактик тайёргарлик; ФТ - функционал тайёргарлик; МЧ - маҳсус чидамлик.

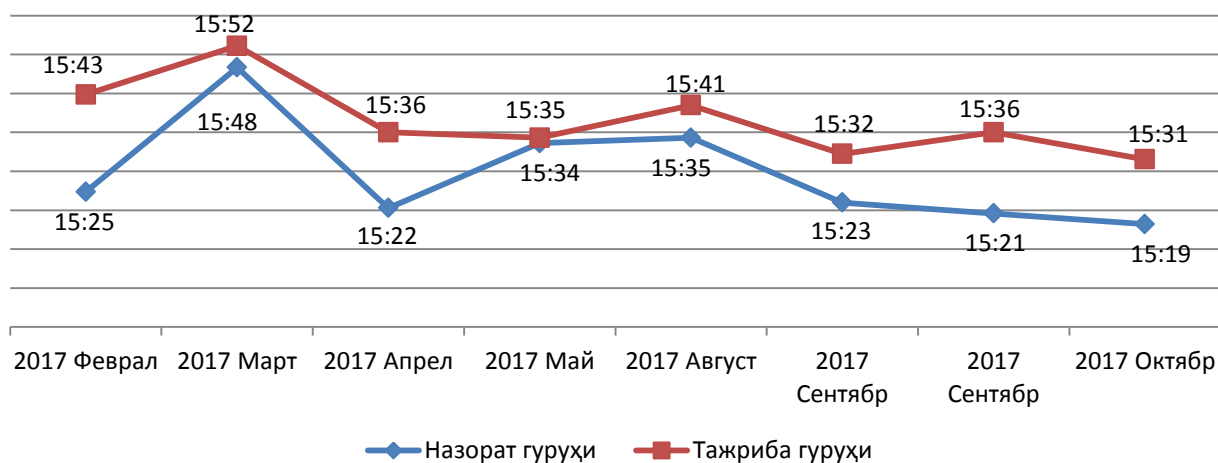
Спортчиларнинг нуфузли мусобақаларини таҳлил қилиб борганимизда ҳамюртларимиз иштироки сезиларли даражада камлигини кўрсатади. Ушбу мусобақаларда спортчиларимиз томонидан кўрсатилаётган натижаларнинг пастиги ҳар хил иқлим шароитларида машғулоти олиб бормаслиги, жисмоний тайёргарлиги, техник-тактик, функционал тайёргарлиги ва ўқув-йиғин машғулоти ҳамда халқаро мусобақалардаги тажрибаси йўқлиги асосий сабаблардан ҳисобланади.

Биз томонимиздан ўтказилган тадқиқотда юқоридаги омилларни инобатга олган ҳолда 3000 м. ва 5000 м. масофага югурувчилар машғулоти жараёнини бошқаришда юқоридаги омилларни инобатга олиб узоқ масофага югурувчиларни йиллик тайёргарлик машғулоти ташкил этдик.

Натижада ўтказилган маҳаллий ва халқаро мусобақаларда тажриба ва назорат гуруҳи синалувчилари томонидан қуйидаги спорт натижалари қайд этилди.



2-расм. Ўзбекистон чемпионатларида 3000 м.га югуриш бўйича мусобақаларда кўрсатилаётган натижалар динамикаси.



3-расм. Ўзбекистон чемпионатларида 5000 м.га югуриш бўйича мусобақаларда кўрсатилаётган натижалар динамикаси (м,с)

Мусобақада қайд этилган натижалар бўйича эса \min ва \max тезликга мувофиқ равишда $15.56,26 \pm 43,3$ ва $15.40,8 \pm 24,3$ с.га тенг бўлиб, индивидуал кўрсаткичлар оралиғи $16,54$ с.ни ташкил этди. Ўртача статистик кўрсаткич эса $15.55,2 \pm 45,9$; $15.32,8 \pm 38,5$ с.га тенг бўлди .

7-жадвал

Назорат ва тажриба гуруҳларига мансуб 5000 м масофага югурувчиларда спорт натижасининг ўзгариш динамикаси ($\bar{x} \pm \delta$)

Спорт натижаси қайд этилган давр ва босқичлар	Назорат гуруҳи (n=12)	Тажриба гуруҳи (n=12)
1 – БТД		
бошида	15.55,2±45,9	15.56,26±43,3
ўртасида	15.48,2±38,5	15.50,51±33,2
якунида	15.32,8±38,5	15.40,8±24,3
2 – БТД		
бошида	15.34,6±43,4	15.38,24±45,2
ўртасида	15.28,6±43,4	15.36,24±37,5
якунида	15.26,6±43,4	15.30,15±34,7
3 – БТД		
бошида	15.22,2±50,1	15.30,11±52,5
якунида	15.25,2±50,1	15.28,86±35,8
Кузги мусобақа	15.18,6±42,3	15.16,41±21,8

Иккинчи базавий тайёргарлик даврининг бошида тажриба гуруҳи спортчиларидан олинган натижалар бўйича ўртача статистик кўрсаткич ($15.38,24 \pm 45,2$ с) дастлабки кўрсаткичдан ($15.30,15 \pm 34,7$ с) $8,1$ с.га яхшиланди. Индивидуал кўрсаткичлар оралиғи ҳам анча қисқарди ($17,75$ с). Яъни биринчи базавий давр бошида қайд этилган индивидуал кўрсаткичлар оралиғидан $0,48$ с.га камайди.

Назорат гуруҳи спортчиларидан олинган 2 БТД мусобақада кўрсатилган индивидуал натижалар (\min – $15.34,6 \pm 43,4$ с, \max – $15.26,6 \pm 43,4$ с) оралиғи. $0.8,00$ с.ни ташкил этди. Ўртача статистик кўрсаткич $15.55,1 \pm 41,3$ с билан ифодаланди. Яъни қишки мусобақада кузатилган ўртача кўрсаткич ($29,02$ с) дан $24,16$ с.га яхшиланди.

Учинчи базавий тайёргарлик даврининг бошида \min - \max кўрсаткичлар $15.30,11 \pm 52,5$ с.дан $15.16,41 \pm 21,8$ с.гача оралиқ ($14,70$ с)ни ташкил этди. Ўртача кўрсаткич $15.22,2 \pm 50,1$ с.га тенг бўлди. Демак, ёзги мусобақада кўрсатилган натижа ($15.18,6 \pm 42,3$ с) $22,70$ с.га узайди.

Тажриба гуруҳидаги энгил атлетикачиларда 5000 м. масофага югуриш натижалари ҳар бир базавий тайёргарлик циклининг турли босқичларида (тайёргарликнинг дастлабки босқичида, биринчи, иккинчи ва учинчи

тайёргарлик босқичлари) ўрганилди. Йиллик тайёргарлик цикли давомида ушбу гуруҳ билан ўтказилган машғулотлар ораликларида ва машғулотлар якунида II бобда келтирилган экспериментал мазмунли (ноанъанавий сакраш машқлари ва оёқ мушаклари фаолиятини тикловчи машқлар) машқлар қўлланилди.

Олинган натижалар шуни кўрсатдики, йиллик тайёргарлик циклининг бошидан якунигача 5000 м.га югуриш тезлиги прогрессив йўналишда ўсиб борди.

Демак шуни таъкидлаб ўтиш керакки, чуқурлаштирилган ихтисослик босқичи узоқ масофага югурувчи спортчиларни машғулот жараёнини бошқаришда қўлланилган технологиялар спортчиларни спорт натижаларини юксалишига хизмат қилар экан.

Машғулот жараёнини бошқаришда жисмоний тайёргарлиги бўйича махсус ишлаб чиқилган микроцикллар спорт натижаларини юксалишида асосий воситалар бўлиб хизмат қилади.

Машғулот юкламаларини тақсимлашда мураббий томонидан ҳар битта спортчини индивидуал тайёргарлигини, функционал ҳолатини техник-тактик жиҳатларини ҳисобга олган ҳолда йиллик машғулот жараёнини режалаштириш мақсадга мувофиқдир. Шу билан биргаликда асосий мусобақалар ўтказиладиган шаҳарларни иқлим шароити, денгиз сатҳидан баландлиги каби омилларни инобатга олиниши машғулот жараёнини бошқариш ва ташкил этиш самарадорлигига ижобий таъсир этади.

ХУЛОСА

Диссертация иши бўйича мавзуга оид тўпланган адабиёт манбаларини ўрганиш, олиб борилган кузатувлар, ўтказилган тадқиқотлар, педагогик тестлаш ва педагогик тажриба натижаларининг таҳлилидан қуйидаги хулосаларни келтириб ўтиш мумкин:

1. Чуқурлаштирилган ихтисослик босқичи узоқ масофага югурувчиларни йиллик иш ҳажми ўртача 3500 км.дан 6000 км.гача умумий юкламаларда ташкил этилиши аниқланди. Узоқ масофага югуришда жисмоний ривожланганлик даражаси яни антрометрик кўрсаткичлари спорт натижаларини юксалишида унчалик аҳамиятга эга эмас экан. Чунки 20 дан ортиқ жаҳон рекордчиларининг антрометрик кўрсаткичлари бўйича таҳлил этилганда бўйининг узунлиги ўртача 159 см. дан 187 см.гача бўлган спортчилар узоқ масофага югуришда рекорд натижаларни қайд этганлигини кўришимиз мумкин.

2. Узоқ масофаларга югурувчиларда спорт натижаларининг юксалиши улардаги жисмоний тайёргарлик, яъни сифатларнинг яхши ривожланганлик даражасига, қолаверса, узоқ масофага югурувчиларни барча тана аъзоларини батартиб ишлаши билан боғлиқдир. Бу, аввалам бор, юрак-қон томир нафас олиш тизими ва марказий асаб тизимининг фаоллиги билан ифодаланди.

3. Тадқиқот натижасига кўра, чуқурлаштирилган ихтисослик босқичи узоқ масофага югурувчи спортчиларни йиллик тайёргарлик босқичи назорат гуруҳи спортчилари машғулот юкламаларини умумий ҳажми амалдаги дастур бўйича йилда 3500 км. дан 3941 км.гача тақсимлангани кўрсатиб ўтилган бўлса, шундан аэроб йўналишда 3200 км.гача бажарилиши кўрсатилади. Аралаш режимдаги юкламалар ҳажми 601 км.ни ташкил этган. Анаэроб режимда 145 км.ни ташкил этган. Махсус сакраш машқларнинг умумий ҳажми 44 км.ни ташкил этади. УЖТ ва спорт ўйинлари учун 170 соат вақт ажратилган. Йиллик мусобақалар сони 18 марта кўрсатиб ўттилган. Назорат машқлари эса 8 марта ўтказилиши, 10 соат тиббий синов назоратига вақт ажратилганлигини кўрсатади. Дастурнинг 2-йилида эса машғулот юкламаси назорат гуруҳида тақсимланиши 3880 км.дан 4322 юклама тақсимланиши мумкин эканлигини кўрсатади. Аэроб режимда 3565 умумий юкламани бажарган аралаш (аэроб –анаэроб) режимда 661 км.дан иборат. Анаэроб режимда 180 км. юклама бажарганлигини келтириб ўтишган махсус югуриш ва сакраш машқлари 70 км. иш бажарганлигини келтириб ўтиш лозим. Умумий жисмоний тайёргарлик ва спорт ўйинларига 146 соат вақт ажратилганлигини кўришимиз мумкин. Албатта, бу спорт машғулотларини бажариш жараёнида юкламалар тўғри тақсимланган бўлиши мумкин, аммо юкламалар спортчиларни тайёргарлик даражасидан келиб чиқиб тақсимланган ёки тахминан берилиши аниқ эмас. Шунинг учун машғулот юкламаларини тақсимлашда спортчининг индивидуал ҳолатини инобатга олиш зарур.

4. Тажриба гуруҳи учун йиллик тайёргарлик циклида умумий юклама 3313 км. ташкил этди. Умумий аэроб йўналишда 2737 км. юкламани бажаришади. Аралаш режимда 112 км. юклама бажарилди. Сакраш машқлари эса йиллик циклда 35 км. ни ташкил этди. Умумий жисмоний тайёргарликни ривожлантиришга қаратилган спорт уйинлари ва сузишга 170 соат вақт ажратилди ҳамда мусобақаларда 10 дан 14 тагача иштирок этишди.

5. Иккинчи базавий тайёргарлик даврининг бошида тажриба гуруҳи спортчиларидан олинган натижалар бўйича ўртача статистик кўрсаткич ($15.38,24 \pm 45,2$ с) дастлабки кўрсаткичдан ($15.30,15 \pm 34,7$ с) 8,1 с.га яхшиланди. Индивидуал кўрсаткичлар оралиғи ҳам анча қисқарди (17,75 с). Яъни биринчи базавий давр бошида қайд этилган индивидуал кўрсаткичлар оралиғидан

0,48 с.га камайди. Назорат гуруҳи спортчиларининг 2 БТДги мусобақаларда кўрсатган индивидуал натижалари (min – $15.34,6 \pm 43,4$ с, max – $15.26,6 \pm 43,4$ с) оралиғи 8,00 с.ни ташкил этди. Ўртача статистик кўрсаткич $15.55,1 \pm 41,3$ с билан ифодаланди. Яъни қишки мусобақада кузатилган ўртача кўрсаткич ($29,02$ с) дан $24,16$ с.га яхшиланди. Учинчи базавий тайёргарлик даврининг бошида min-max кўрсаткичлар $15.30,11 \pm 52,5$ с.дан $15.16,41 \pm 21,8$ с.гача оралиқ ($14,70$ с) ни ташкил этди. Ўртача кўрсаткич $15.22,2 \pm 50,1$ с.га тенг

бўлди. Демак, ёзги мусобақада кўрсатилган натижа ($15.18,6 \pm 42,3$ с) 22,70 с.га узайди.

6. Машғулот юкламаларини тақсимлашда мураббий томонидан ҳар битта спортчини индивидуал тайёргарлигини, функционал ҳолатини техник-тактик жиҳатларини ҳисобга олган ҳолда йиллик машғулот жараёнини режалаштириш мақсадга мувофиқдир. Шу билан биргаликда асосий мусобақалар ўтказиладиган ҳудудларни иқлим шароити, денгиз сатҳидан баландлиги каби омилларни инобатга олиниши машғулот жараёнини бошқариш ва ташкил этиш самарадорлигига ижобий таъсир этади.

АМАЛИЙ ТАВСИЯЛАР

Чуқурлаштирилган ихтисослик босқичи узок масофага югурувчиларни машғулот жараёнини бошқаришни ўрганиш жараёнида шу нарса аниқландики, узок масофага югурувчиларни тайёргарлик машғулот жараёнини бошқаришда юкламаларни тақсимлаш орқали юрак уриш тезлиги ва пайпаслаш орқали бошқариш тавсия этилган. Чунки, биз машғулотларни ўтказиш давомида доимий равишда спортчиларнинг машқларни бажариш учун ноқулайлик туғдириши мумкин бўлган аппаратлардан фойдаланишни, жорий тадқиқотлар бундай бошқариш спортчидан мураббийга келадиган ахборотни тўлиқ ўрганишга имкон бермайди натижада машғулот юкламаси спортчилар организмига куч келиши ёки бошқа ҳолатларни келтириб чиқиши мумкин.

Ушбу педагогик тажрибада чуқурлаштирилган ихтисослик босқичи узок масофага югурувчиларни функционал тайёргарлигини замонавий Polar Team-2 компьютерлашган аппарати ёрдамида аниқлаш. Янги технологиялар асосида бошқариш, машғулот жараёнини ўзида ҳам таҳлил қилиб бориш спортчилар тайёрлаш тизимини самарадорлигини таъминлаш имконини оширади. Бунинг учун мураббийлар ҳар бир машғулот якунидан кейин умумий маълумотлар базасини олиб мутахассис билан биргаликда таҳлил қилиш ва кейинги машғулотларга режаларни тузиш тавсия этилади.

Тажриба дастурида таклиф қилинган ҳафталик микро цикллардаги машғулот юкламаларининг тақсимлаш нисбатлари узок масофага югурувчиларни жисмоний тайёргарлиги ва функционал кўрсаткичлари юксалиб боришига имкон беради, буни жисмоний тайёргарлигини ривожланганлик даражасини ўзгаришида 9 та махсус тестлар ва функционал кўрсаткичларини аниқловчи 12 та тестларда функционал кўрсаткичларини яхшилаш ва ҳаракат сифатларини ишончли ўсиш кўрсаткичларида исботланди.

Махсус жисмоний тайёргарлигини назорат кесимида тезкор куч 100 м масофани югуриш, тезкор чидамлилик 400 м ва 1000 м масофаларни югуриш, ва махсус чидамлилик 5000 м масофага югуриш, тезкор кучни жойидан

туриб узунликка сакраш, уч хатлаб ва ўн хатлаб сакраш 100 м масофага оёқдан оёққа сакраш ва қўлни портловчи кучини аниқлашда 3 кг тўлдирма тўпни улоқтириш.

Функционал кўрсаткичларини ЮҚС қаратилган воситаларни машғулот жараёнида қўллаш тавсия этилади. Узоқ масофага югурувчиларни машғулот жараёнларида аэроб режимдаги ЮУТ 130-150 зар/дақ югуришлар. Аралаш режимдаги 151-170 зар/дақ югуришда ва 171 зар/дақ юқори бўлган югуришлар анаэроб режимдаги узоқ масофага югурувчиларни махсус чидамлилигини ривожлантирилган.

**НАУЧНЫЙ СОВЕТ DSc.30/03.12.2019.Ped.28.01 ПО ПРИСВОЕНИЮ
УЧЕНЫХ СТЕПЕНЕЙ ПРИ УЗБЕКСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ
УНИВЕРСИТЕТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**КАКАНДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
ИНСТИТУТ**

СУЛТОНОВ УСМОН ИБРАГИМОВИЧ

**УПРАВЛЕНИЕ ПРОЦЕССОМ ПОДГОТОВКИ БЕГУНОВ НА ДЛИННЫЕ
ДИСТАНЦИИ НА ОСНОВЕ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В
ОБЛАСТИ УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ**

**13.00.04– Теория и методика физического воспитания и спортивной
тренировки**

АВТОРЕФЕРАТ
диссертации доктора философии (PhD) по педагогическим наукам

Чирчик – 2020

Тема диссертации доктора философии (PhD) зарегистрирована Высшей аттестационной комиссией при Кабинете Министров Республики Узбекистан под номером B2019.1.PhD/Ped844

Докторская диссертация выполнена при Узбекском Государственном университете физической культуры и спорта

Автореферат диссертации на трех языках (узбекский, русский, английский(резюме)) размещен на веб-сайте по адресу www.uzdjtsu.uz и информационно-образовательном портале «ZiyoNet» по адресу www.ziyo.net.

Научный руководитель: **Умаров Абдусамад Абдумаликович**
кандидат педагогических наук, доцент

Официальные оппоненты: **Абдиев Абдулла Носирович**
доктор педагогических наук, профессор

Сарибаев Шухрат Турдибекович
кандидат педагогических наук, доцент

Ведущая организация: **Наманганский государственный университет**

Защита диссертации состоится «__» «_____» 2020г. в ____ часов на заседании Научного совета DSc.03/30.12.2019.Ped.28.01 при Узбекском государственном университете физической культуры и спорта по адресу: 111709, Ташкентская область, г. Чирчик, улица Спортсменов, дом 19. Тел.: (0-370) 717-17-79, 717-27-27, факс:(0-370) 717-17-76, Веб-сайт www.uzdjtsu.uz, e-mail: uzdjtsu@uzdjtsu.uz

С диссертацией можно ознакомиться в Информационно-ресурсном центре Узбекского государственного университета физической культуры и спорта (зарегистрирована за №_____) по адресу: 111709, Ташкентская область, г. Чирчик, улица Спортсменов, дом 19. Тел.:(0-370) 717-17-79, 717-27-27, факс: (0-370) 717-17-76.

Автореферат диссертации разослан «__» _____ 2020 года (реестр протокола рассылки №____ от «__» _____ 2020 года.)

М.Р.Болтабаев

Председатель научного совета по присуждению научных степеней, д.э.н., профессор

М.Х.Миржамолов

Учёный секретарь научного совета по присуждению научных степеней, д.ф.п.н.

Ф.А.Керимов

Председатель научного семинара при совете по присуждению научных степеней, д.п.н., профессор.

ВВЕДЕНИЕ (аннотация диссертации доктора философии (PhD))

Актуальность и востребованность темы диссертации. В мировой спортивной практике, как и во всех видах спорта, передовая педагогическая практика в легкой атлетике напрямую связана с эффективностью структуры тренировочного процесса спортсменов по этапам системы подготовки, результативностью соревнований, основной специализацией и повышенной спортивной подготовкой и спортивным развитием. А тот факт, что результаты бегунов на длинные дистанции постоянно обновляются, требует внедрения инновационных технологий в учебный процесс подготовки спортсменов.

В мировой спортивной практике обострение соревнований по легкой атлетике требует совершенствования системы подготовки спортсменов. Подготовка высококвалифицированных спортсменов к бегу на длинные дистанции – длительный педагогический процесс, заключающийся в ежегодном совершенствовании спортивной подготовки. Этот многолетний тренировочный процесс включает в себя организацию тренировок на разных этапах, правильное планирование нагрузки, отбор обучаемых, распределение соотношений общей и специальной физической подготовки, циклы технико-тактической подготовки (микро-, мезо-, макроцикл), предсоревновательную подготовку, соревновательные мероприятия. Спорт требует управления тренировочным процессом такими факторами, как поддержание формы и восстановление организма на основе использования общеукрепляющих средств.

Высока эффективность и результативность проводимой в нашей стране работы по привлечению населения, особенно молодого поколения к регулярным занятиям физической культурой и массовым спортом. «В то же время реализация конкретных программ в области физической культуры и спорта по укреплению здоровья населения, привлечению молодежи к спорту и отбору талантливых спортсменов, формированию национальных сборных квалифицированными спортсменами, которые обеспечивают высокие результаты в спорте и создают необходимые условия для подготовки тренеров. Для формирования в стране всесторонне зрелого и физически здорового человека с высокой культурой необходимо расставить приоритеты в повышении квалификации и знаний населения в области физической культуры и спорта, внедрить инновационные формы и методы отбора талантливых спортсменов. В частности, проводится большая работа по созданию условий, отвечающих современным требованиям, организации спортивной подготовки на высоком уровне, управлению и планированию тренировочного процесса, поиску талантливых и перспективных спортсменов (селекция)»¹. Радикальное развитие физической культуры и спорта - одно из актуальных проблем в управлении и организации подготовки талантливых, перспективных спортсменов на основе новых современных технологий на этапе углубленной

¹ Указ Президента Республики Узбекистан от 24 января 2020 года № ПФ-5924 «О мерах по дальнейшему совершенствованию и популяризации физической культуры и спорта в Республике Узбекистан».

специализации многолетней подготовки на основе отбора талантливых спортсменов.

Настоящие диссертационные исследования в определенной степени служат для реализации задач улучшения качества подготовки высококвалифицированных спортсменов, поставленных в Постановлении Президента Республики Узбекистан «О подготовке спортсменов Узбекистана к XXXII летним Олимпийским играм и XVI Паралимпийским играм 2020 года в городе Токио (Япония)» за №ПП-2821 от 9 марта 2017 года, в Указах «О стратегических действиях по дополнительному развитию Республики Узбекистан» за №УП-4947 от 7 февраля 2017 года, «О мерах по дальнейшему совершенствованию физической культуры и массового спорта в Республике Узбекистан» от 24 января 2020 года за №УП-5924, в Постановлении Кабинета Министров Республики Узбекистан от 13 февраля 2019 года №118 «Об утверждении Концепции развития физической культуры и массового спорта в Республике Узбекистан на период 2019-2023 гг.» а также в других нормативно-правовых документах по физической культуре и спорту.

Связь исследования с приоритетными направлениями развития науки и технологий в Республике. Исследования выполнены в рамках приоритетного направления Республиканского министерства по развитию науки и технологий: I.«Духовно-нравственное и культурное развитие демократического и правового общества, формирование инновационной экономики».

Степень изученности проблемы. Анализ существующей научно-методической литературы по актуальным вопросам мирового спорта, в том числе подготовки бегунов на длинные дистанции, показывает, что не только правильное планирование спортивной подготовки, но и подбор и ориентация талантливых спортсменов на избранные виды спорта, также определяется правильной организацией. Педагогический анализ включает теоретические и методологические закономерности педагогического процесса, которые имеют важное значение в легкой атлетике (Л.П. Сергиенко, В.В. Ивочкин, Н.Г. Озолин, Н.Н. Чесноков, О.И. Павлова, А.И. Кузнецов). Пьянзин, О.А. Шинкарук, Л.П. Матвеев, В.Н. Платонов, А.И. Полунин)².

Следует отметить, что в настоящее время в нашей стране разрабатываются и внедряются методические рекомендации по управлению подготовкой спортсменов. Хотя актуальные вопросы отбора спортсменов для занятий спортом освещаются в работах отечественных и зарубежных ученых, поиск новых способов эффективного управления тренировочным процессом спортсменов на различных этапах многолетней подготовки является сегодня

⁶ Сергиенко Л.П. Спортивный отбор: теория и практика. – М.: Советский спорт, 2013. – 1056 с. 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., Озолин Н.Г., Настольная книга тренера: наука побеждать. -М.: ООО «Издательство АСТ», 2003. – 864 с.; Чесноков Н.Н., Никитушкин В.Г. Профессиональное образование в области физической культуры и спорта: Учеб.для вузов / Н.Н.Чесноков, В.Г.Никитушкин. –М.: Физ. культура, 2011. – 400 с.; Павлова О.И.,

одной из важнейших задач. Подготовка спортсмена, подготовка и планирование соревновательных нагрузок составляют основу системы подготовки. В связи с этим, необходимо уточнить подходы к обоснованию оптимального объема и интенсивности нагрузки с точки зрения распределения между спортсменами разного возраста (Р.Д. Халмухамедов, Р. Кудратов, М.С. Олимов и др.)³.

Спортивные результаты бегунов на длинные дистанции больше связаны с усвоением важных законов, присущих тренировкам на разных этапах их многолетней подготовки и сосредоточены на научных исследованиях. Признавая, что была проведена научная работа по развитию долгосрочной тренировки, следует отметить, что у бегунов на длинные дистанции есть проблемы, которые не решены с точки зрения научности при длительной тренировке, что требует совершенствования системы тренировок в этой области (Ю.М. Юнусова, Ф.П. Суслов, В.М. Дьячков, М.С. Олимов и др.)⁴.

Связь темы диссертации с научно-исследовательскими работами высшего учебного заведения. Диссертационная работа выполнена в рамках тематического плана научно-исследовательских работ Узбекского государственного университета физической культуры и спорта на 2016-2019 и 2020-2023 годы по направлению: «Совершенствование системы подготовки высококвалифицированных спортсменов в сборных командах Узбекистана».

Цель исследования на основе инновационных технологий определить эффективность управления тренировочным процессом бегунов на длинные дистанции на этапе углубленной специализации.

³ Педагогическая технология управления содержанием и структурой многолетней подготовки юных спортсменов в беговых видах легкой атлетики: автореф. дис...д-ра пед. наук / О.И.Павлова. -М.: 2005. -46 с.; Пьянзин А.И. Теория и технология управления тренировочным процессом легкоатлетов-прыгунов: дис. ... д-ра пед.наук: 13.00.04 / Пьянзин Андрей Иванович. – Чебоксары, 2005. – 371 с. Шинкарук О.А. Отбор спортсменов и ориентация их подготовки в процессе многолетнего совершенствования (на материале олимпийских видов спорта) / О.А.Шинкарук. - Киев: Олимп. лит., 2011. - 360 с. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: Учеб. для вузов ФК / Л.П.Матвеев. – 5-е изд., испр. и доп. – М.: Сов. спорт, 2010. – 340 с. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник тренера высшей квалификации / В.Н.Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808 с. Полуниин А.И. Школа бега Вячеслава Евстратова. Советский спорт. – М.: 2013 й. 135 с Р.Д.Халмухамедов, Бокс. -Т.: Lider Press, 2008. -315 с., Р.Кудратов. Yengil atletika. Darslik -Т.: 2014. -342 б.; М.С.Олимов, Ўрта масофага югурувчи спортчи-талабаларни мусобақаларга тайёрлаш услубияти. п.ф.н. ... диссертацияси автореферати: 13.00.04 / Олимов Мухсинбек Сотиволдиевич; - Т.: 2011. -35 б. Olimov M.S., Shakirjanova K.T., Rafiyev N.T., To'xtaboyev N.T., Smuriygina L.V. va boshqalar. / Darslik. Yengil atletika nazariyasi va uslubiati. / – Т.: 2018. – 842 б. Olimov M.S., To'xtaboyev N.T., Soliyev I.R., Ortiqov X.T. /O'rtta va uzoq masofalarga yugurish uslubiati. O'quv qo'llanma. "Fan va texnologiya", –Т.: 2016. 156 bet.

⁴ Юнусова Ю.М. Теория и методика физической культуры. Учебник по направлению бакалавриата спорт: Министерство высшего и среднего специального образования РУз. – Т.: Iqtisod-moliya, 2007. - 312 с. Суслов, Ф.П. Современная система спортивной подготовки / Ф.П.Суслов, В.Л.Сыч, Б.Н.Шустин. – М.: СААМ, 1995. – 448 с. Платонов В.Н. «Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов» Киев, «Олимпийская литература», 2017, 656 стр. Дьячков, В.М. Совершенствование технического мастерства спортсменов (педагогические проблемы управления) / В.М.Дьячков. – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 231 с. Olimov M.S. O'rtta masofaga yuguruvchi sportchi-talabalarni O'zDJTI o'quv yuklamasiga moslashtirilgan musobaqa oldi tayyorgarligi dasturi bo'yicha musobaqalarga tayyorlash samaradorligi. Uslubiy qo'llanma. O'zDJTI nashriyot-matbaa bo'limi. –Т.: 2010. – 48 б. Olimov M.S., Soliyev I.R., Haydarov B.Sh. / Darslik. Sport pedagogik mahoratini oshirish. – Т.: 2017. – 318 б.

Задачи исследования: разработка системы управления годовой тренировочной нагрузкой бегунов на длинные дистанции на основе инновационных технологий на этапе углубленной специализации;

изучить влияние климатических условий на организацию и проведение ежегодных тренировок бегунов на длинные дистанции;

определить влияние плановых нагрузок на функциональные показатели спортсменов при ежегодной тренировке бегунов на длинные дистанции;

планирование ежегодных тренировок бегунов на длинные дистанции на основе новаторского подхода.

Объект исследования процесс тренировки с бегунами на длинные дистанции на этапе углубленной специализации.

Предмет исследования процесс занятий по повышению спортивно-педагогического мастерства бегунов на длинные дистанции на этапе углубленной специализации многолетней тренировки.

Методы исследования: Анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, антропометрия, инструментальные методы (Digital Thermo-Humidity Meter, Polar Taem 2), пульсометрия, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, математический статистический анализ.

Научная новизна исследования заключается в следующем:

научно обоснованы показатели физического развития (рост, масса тела, объем грудной клетки, длина ног, динамометрия силы кистей) и функциональные возможности (ЖЕЛ, МПК, ЧСС, СД, ДД) бегунов на длинные дистанции на этапе углубленной специализации с использованием технологии Polar Taem 2, распределение нагрузок занятий по зонам интенсивности, с точки зрения направления их влияния на функциональные показатели;

с помощью технологии Digital Thermo–Humidity Meter место проведения занятий бегунов на длинные дистанции на этапе углубленной специализации изучена по отношению географического расположения (температура воздуха, относительная влажность, скорость ветра, давление воздуха) и по реакции влияния на организм (потребность в кислороде, повышение эритроцитов и гемоглобина) годового плана подготовки расширены возможности спортсмена к приспособлению к нагрузкам;

исходя из подготовленности бегунов на длинные дистанции по основным задачам на основе оптимального планирования нагрузок (аэробных, аэробно-анаэробных и анаэробных зонах) микро и мезоциклов усовершенствованы годовые занятия;

на основе определения цели и задач занятий, прогнозирования результатов, отбора, моделирования, анализа новой технологии управления занятий бегунов на длинные дистанции на этапе углубленной специализации усовершенствован процесс учебных занятий.

Практические результаты исследования заключаются в следующем:

Разработана научно-педагогическая технология управления процессом многолетней подготовки юных спортсменов с учетом приоритетов специальной

подготовки и ведущих компонентов структуры соревновательной деятельности с использованием методов информационного отбора и педагогического контроля. В исследовании теоретически обоснованы подходы к построению беговых дистанций на основе морфологического анализа, который предоставляет достаточный набор методологических возможностей для создания индивидуальных оптимальных тренировочных дистанций;

Результаты исследования дополняют теорию и методику занятий спортом у детей и подростков с пониманием динамики развития конкретной умственной работоспособности. Дальнейшее развитие данного подхода актуально и для видов спорта, где результаты соревнований определяются уровнем развития интеллектуального поля спортсмена.

Достоверность результатов исследования. Теория познания о достоверности результатов педагогических исследований (методология диалектического познания) и методологии основана на научных взглядах ведущих ученых и специалистов в нашей стране и за рубежом, а также в практике физического воспитания и теории спорта. Это определяется использованием методов исследования, которые соответствуют дополнительным целям исследования, качеству результатов исследования, прозрачности исследований и контрольных тестов, а также использованию математических статистических методов при подсчете результатов исследования.

Научная и практическая значимость результатов исследования.

Научная значимость исследования заключается в том, что программно-методическое содержание технологии управления процессом многолетней тренировки юных спортсменов, методические рекомендации по применению комплекса тестов на спортивную квалификацию и контроль подготовки, педагогическую модель начальной подготовки к технико-тактическим действиям и повышению квалификации.

Практическая значимость результатов исследования заключается в том, что на основе полученных данных разработан программный документ для спортивных школ. Материалы исследования могут быть использованы при разработке учебных программ, при проведении педагогических семинаров по решению проблем для тренеров и учителей, курсов повышения квалификации.

Внедрение результатов исследования.

На основе экспериментов по эффективности управления планированием тренировочного процесса бегунов на длинные дистанции на этапе углубленной специализации на основе инновационных технологий:

научно обоснованы показатели физического развития и уровень специальной физической подготовки бегунов на длинные дистанции на этапе углубленной специализации и внедрены в тренировочный процесс (кайси БУСМ ёки УзДЖТСУ) бегунов на длинные дистанции по технологии Polar Таем 2, а также содержатся в изданном нами учебнике “Ёнгил атлетика назарияси ва услубияти” (свидетельство Министерства высшего и среднего специального образования Республики Узбекистан от 28 июня 2017 года за №

434-279). В результате спортивные достижения студентов-бегунов на длинные дистанции улучшились на 7,6%;

годовой план тренировок, разработанный для бегунов на длинные дистанции на этапе углубленной специализации в зависимости от географического положения тренировочной зоны (температура воздуха, относительная влажность, скорость ветра, давление воздуха) испытано на тренировках и внедрено в тренировочный процесс (кайси БУСМ ёки УзДЖТСУ) бегунов на длинные дистанции (справка Министерства физической культуры и спорта Республики Узбекистан от 25 декабря 2019 г. № 03-07-08-5431). По окончании исследования физическое развитие и физическая подготовленность студентов-бегунов на длинные дистанции улучшились на 6,3%;

узоқ масофага югурувчи спортчиларни йиллик тайёргарлик машғулотларининг микро- ва мезоциклларида (аэроб, аралаш ва анаэроб зоналарида) юкламаларни оптимал режалаштириш асосида машғулотлар такомиллаштирилди ва “Енгил атлетика назарияси ва услубияти” номли дарслик мазмунига сингдирилган (Ўзбекистон Республикаси олий ва ўрта махсус таълим вазирлигининг 2017 йил 28 июндаги 434-279 сонли рухсатномаси). Натижада, узоқ масофага югурувчи спортчиларнинг мусобақа натижалари 8,1% га яхшиланган;

исходя из подготовленности бегунов на длинные дистанции по основным задачам на основе оптимального планирования нагрузок (аэробных, аэробно-анаэробных и анаэробных зонах) микро и мезоциклов усовершенствованы годовые занятия а также содержатся в изданном нами учебнике “Енгил атлетика назарияси ва услубияти” (свидетельство Министерства высшего и среднего специального образования Республики Узбекистан от 28 июня 2017 года за № 434-279). В результате студенты-бегуны на длинные дистанции улучшили свои результаты на 8,1%;

Новая технология обучения бегу на длинные дистанции на этапе углубленной специализации позволила улучшить годовой тренировочный процесс, основанный на определении целей и задач тренировки, прогнозировании, отборе, моделировании, анализе результатов и внедрено в процесс занятий молодежной национальной сборной по бегу на длинные дистанции (Справка Министерства физической культуры и спорта Республики Узбекистан № 03-07-08-5431 от 23 декабря 2019 г.). В результате спортивные достижения бегунов на длинные дистанции улучшились на 7,9%.

Апробация результатов исследования. Основные положения и материалы экспериментальных исследований докладывались и обсуждались на Международной и 2- Республиканских научно-практических конференциях.

Публикация результатов исследования. Результаты исследования опубликованы в виде 10 научно-методических работ, в том числе 3 работы в периодических научных журналах, рекомендованных ВАК Республики Узбекистан, из них 2 работы в республиканских и 1 работа в зарубежном журнале, 1 учебное пособие.

Объем и структура диссертации. Диссертационная работа изложена на 143 страницах компьютерного текста и состоит из введения, четырех глав, заключения, практических рекомендаций, списка литературы и приложений. Включает 17 таблиц, 6 рисунков и акты внедрений.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

Актуальность и необходимость выбранной темы во вступительной части диссертации, актуальность исследования к приоритетным направлениям развития науки и техники в Республике, степень изученности проблемы, актуальность диссертационного исследования к планам научно-исследовательской работы высшего учебного заведения, цель, задачи, объект и предмет диссертационного исследования, дана полная информация об апробации и заявленной, структуре и размере диссертации.

В первой главе диссертации, озаглавленной **«Анализ литературы по структуре и проблемам управления спортивной тренировки»**, рассмотрены проблемы управления тренировочным процессом бегунов на длинные дистанции в фазе углубленной специализации, современные взгляды на структуру подготовки по этапам и периодам, сведения о распределении нагрузок в годовых циклах по этапам и периодам, изучено содержание средств и методов, применяемых в соревновательный и переходный периоды, а также программы планирования ежегодных тренировочных занятий бегунов на длинные дистанции, даны практические рекомендации и представлены данные на основе проведенного анализа.

Также было указано, что на этапе углубления специализации результаты спортивной подготовки бегунов на длинные дистанции постоянно зависят от научных исследований и непрерывной спортивной подготовки.

В дальнейшем была дана динамика морфологических показателей физического развития бегунов на длинные дистанции, то есть аспекты и факторы, с помощью которых спортсмены должны достигать высоких спортивных результатов, изучение которых было исследовано ведущими учеными, обобщены во всех мельчайших деталях.

Во второй главе диссертации, озаглавленной **«Методика обучения и ее организация»**, рассмотрены проблемы управления тренировочным процессом бегунов на длинные дистанции на этапе углубления специализации, проведен анализ научно-методической литературы по структуре подготовки по этапам и периодам, педагогическому наблюдению, педагогическому тестированию, антропометрическому методу, определению их функционального состояния, педагогическому опыту и методике обучения.

I этап (январь-декабрь 2016 г.) проводился на основе сравнительного анализа нормативных документов, научно-методической литературы и статистических данных по данной тематике. В частности, были проанализированы и обсуждены в сравнительном порядке объем тренировочных нагрузок в годовых тренировочных циклах бегунов на длинные

дистанции ОФП, СФП, ПСПЦ, СЦ, ПП, содержание направления и планы подготовки. На основе проанализированных научно-методических данных, полученных в результате исследования, определена цель диссертационной работы, проведены методы исследования и предварительные исследования.

На II этапе (январь – май 2017 г.) проведены исследования, в ходе которых получен текущий опыт. Под исследование были взяты годовая программа тренировок бегунов на длинные дистанции, объем тренировок, результаты спортивных соревнований, физическая подготовка, функциональное состояние спортсмена и динамика формирования у них уровня физической подготовленности. Полученные результаты были проанализированы с использованием индивидуальных, групповых и упорядоченных статистических методов и обсуждены в рамках данных, приведенных в литературе.

III этап проводился в 2017 году (сентябрь-декабрь).

Был проведен педагогический эксперимент. Для обобщения педагогического опыта Республиканская Высшая школа спортивного мастерства по легкой атлетике привлекла 24 спортсмена, специализирующихся в беге на длинные дистанции углубленного этапа специализации. 12 спортсменов были включены в экспериментальную группу и 12-в контрольную группу. Бегуны на длинные дистанции, входящие в контрольную группу, участвуют в тренировках на основе действующей ежегодной программы тренировок. Спортсмены экспериментальной группы принимали участие в ежегодной подготовительной тренировке, которая производилась нами в сентябре-декабре 2017 года. Занятия проводились от 3 академических часов до 7 раз в неделю.

Направление и объем ежегодных тренировочных занятий основывались на разработанной программе управления годовыми тренировками, которая разрабатывалась с учетом функционального состояния и индивидуальных особенностей физической подготовки бегунов на длинные дистанции.

В третьей главе диссертации **«Анализ уровня сформированности физического развития, тренированности и функционального статуса бегунов на длинные дистанции»** анализируются и разрабатываются инновационные технологии управления многолетней подготовкой спортсменов. Он состоит из следующих компонентов: правильная организация первоначального отбора, комплексный педагогический контроль, правильная разработка планирования тренировочных и соревновательных нагрузок. Внедрение этой технологии позволит тренерам и спортсменам достичь высоких результатов в спорте в стандартных условиях. Считалось, что существует взаимосвязь между конкретными тренировочными показателями и результатами соревнований по отношению к этапам многолетней подготовки.

Теоретическая значимость исследования заключалась в том, что была разработана научно обоснованная методика педагогического менеджмента для управления многолетним тренировочным процессом спортсменов с учетом приоритетов специальной подготовки и ведущих компонентов структуры

соревновательной деятельности с использованием методов отбора и педагогического контроля.

Разработанная методика педагогического менеджмента направлена на эффективную подготовку бегунов на длинные дистанции к спортивным соревнованиям в годовом тренировочном цикле на этапе углубленной специализации. На ежегодных этапах тренировок целесообразно проводить тренировки со спортсменами на основе планирования с учетом их функциональной подготовки и погодных условий.

В первых педагогических экспериментах мы изучали и анализировали уровень физического развития бегунов на длинные дистанции, уровень функциональной подготовленности спортсменов (с помощью прибора Polar Team 2) и погодные условия (с помощью прибора Thermo-Humidity Meter).

Результаты педагогического эксперимента были следующими. 100 м. в беге на длинные дистанции средняя сила опытной группы составила $13,22 \pm 0,84$ с, а в контрольной группе - $13,22 \pm 0,41$ с; 400 м. быстрая силовая выносливость в тесте бега на длинные дистанции - в среднем $61,41 \pm 2,21$ и $60,76 \pm 2,71$ с соответственно; 1000 м. показатели быстрой выносливости в тесте на бег на длинные дистанции, составляющие в среднем $212,10 \pm 11,01$ и $192,90 \pm 8,60$ с соответственно; 5000 м. значения удельной выносливости в тесте бега на дистанцию в среднем составили $983,65 \pm 82,27$ и $987,31 \pm 93,95$ с соответственно. В тесте прыжков в длину на определение силы быстрого взрыва средний результат спортсменов экспериментальной группы составил $225,92 \pm 10,66$ см, тогда как в контрольной группе - $220,67 \pm 9,16$ см (таблица 1).

Из данных таблицы видно, что нет существенной разницы между результатами и опытом спортсменов контрольной группы. Однако, если сопоставить эти цифры с данными работы ведущих специалистов в области легкой атлетики, можно сделать вывод, что изученные выше физические качества плохо сформированы у спортсменов, участвовавших в наших экспериментах.

Таблица 1

Уровень физической подготовки тестирования экспериментальной и контрольной групп

№	Тестлар	Тажриба гурухи (n=12)	Назорат гурухи (n=12)
1.	Бег 100 м., (с)	$13,22 \pm 0,84$	$13,20 \pm 0,41$
2.	Бег 400 м., (с)	$61,41 \pm 2,21$	$60,76 \pm 2,71$
3.	Бег 1000 м., (мин.с)	$212,10 \pm 11,01$	$192,90 \pm 8,60$
4.	Бег 5000 м., (мин.с)	$983,65 \pm 82,27$	$987,31 \pm 93,95$
5.	Прыжки с места, (см)	$225,92 \pm 10,66$	$220,67 \pm 9,16$
6.	Тройной прыжок с места, (см)	$632,67 \pm 30,09$	$615,50 \pm 46,11$
7.	Дестерной прыжок с места, (м.см)	$20,16 \pm 1,33$	$21,83 \pm 1,92$
8.	С ноги на ногу, (количества)	$48,00 \pm 1,04$	$47,42 \pm 1,00$
9.	Метания набивного мяча 3 кг, (м.см)	$9,40 \pm 0,75$	$9,53 \pm 0,43$

На основании приведенных выше результатов мы смогли определить направление исследования, инструменты и методы, использованные в обучении.

Результаты в начале исследования испытуемых экспериментальной и контрольной групп показали, что различий между испытуемыми экспериментальной и контрольной групп практически не было. Однако, по данным ведущих ученых, наблюдается отставание наших спортсменов.

Физическое развитие - это рост человека по мере увеличения объема массы тела за счет разрастания в нем клеток и тканей.

У бегунов на длинные дистанции результативность, даже спортивная результативность, в первую очередь определяется функциональной способностью сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

При оценке физической и функциональной активности бегунов на длинные дистанции надежной информацией является определение их функциональных возможностей с использованием YUQ, SQB, DQB, теста Генче, NOS, MQIQ, OTS, производительности PWC170, показателей O₂-пульса в качестве диагностических критериев (Карпман В.Л. так далее.).

Спортсмены, бегающие на длинные дистанции, признают, что физиологические параметры, упомянутые большинством ученых, важны для оценки аэробных возможностей организма и уровня выносливости. В связи с этим особое внимание уделяется абсолютному (л/мин) и относительному (мл / кгм / мин) объемам максимального потребления кислорода.

В проведенном нами эксперименте показатели функциональной подготовки спортсменов, бегающих на длинные дистанции, характеризовались специфическими особенностями (табл. 2).

Таблица 2

Уровень сформированности функциональных показателей у бегунов на длинные дистанции ($\bar{x} \pm \delta$)

№	Физиологические показатели	Контрольная		Экспериментальная группа	
		До Э	ПЭ	ДоЭ	ПЭ
1	ЧСС, (уд/мин)	76,9±4,5	75,8±4,1	76,4±4,3	74,1±3,8
2	Систолическое давление (СДК, мм.см.ус.)	120,1±4,5	119,9±4,1	120,7±3,9	119,5±3,6
3	Диастолическое давление (ДДК, мм.см.ус.)	72,2±2,2	71,8±1,9	71,8±2,2	70,5±1,8
4	Выдох (по Герчу, кол.)	20,4±3,8	21,5±3,6	21,7±3,7	22,7±3,2
5	Количество дыхания (НОС, кол/м)	13,5±1,6	13,9±1,4	13,7±1,4	14,1±1,1
6	Максимальное потребление кислорода (МПК, мл/м)	2894±196	3017±178	3045±181	3242±188
7	Максимальное потребление (МП, мл/кгм/м)	52,5±4,9	53,1±4,8	52,9±4,6	54,7±4,2
8	Жизненный объем легких (ЖОЛ, мл)	2924±511	3224±459	3279±491	3895±465
9	Относительный объем легких (ООЛ, мл/кг)	56,1±4,9	57,8±4,3	58,4±5,4	61,2±4,4

10	PWC ₁₇₀ (кгм/м)	1425±185	1498±178	1478±191	1546±184
11	PWC ₁₇₀ (кгм/м/кг)	22,4±3,4	24,8±3,1	25,3±3,6	26,9±3,2
12	O ² – пульс, мл/уд	9,4±1,8	13,2±1,5	14,4±1,7	16,4±2,1

Функциональные возможности детей 16-18 лет, бегающих на длинные дистанции, выражались следующим образом. В начале исследования средняя частота пульса в экспериментальной группе составляла 76,9±4,5 ударов в минуту в состоянии покоя перед тренировкой, тогда как в контрольной группе - 76,4 ± 4,3 ударов в минуту. был

У бегунов на длинные дистанции среднее систолическое артериальное давление в экспериментальной группе составляло 120,1 ± 4,5 мм. См., В то время как в контрольной группе среднее значение составляло 120,7 ± 3,9 мм. См. М. С. оказался Диастолическое давление умеренно соответствующее 68,4 ± 1,8 и 64,2 ± 1,2 мм / с.е.

В четвертой главе диссертации **«Эффективность управления тренировочным процессом бегунов на длинные дистанции на этапе продвинутой специализации»** представлены результаты педагогических исследований по управлению тренировочным процессом бегунов на длинные дистанции на стадии продвинутой специализации.

Для спортсменов с любым уровнем подготовки ее можно экстраполировать (применить) как абсолютно образцовую систему. Разработанная в нем система управления может быть использована в процессе подготовки бегунов на длинные дистанции. Потому что управление тренировочным процессом состоит из следующих этапов: прогнозирование результатов, постановка целей и задач, планирование и реализация, их реализация, моделирование уровня подготовки спортсмена с учетом уровня подготовки, анализ и редактирование.

На основе мониторинга реализации разработанных планов осуществляется комплексный контроль, на основании которого принимаются необходимые решения и вносятся корректировки в разработанные программы.

Накопленный в мире и в нашей стране практический опыт в области сформированной системы управления подготовкой высококвалифицированных бегунов на длинные дистанции обобщает научные исследования.

Структура управления системой подготовки высококвалифицированных спортсменов.

- Целевая и перспективная модель повышения квалификации в спортивной практике разработана на основе информации об основных спортсменах и оптимальной структуре для прогнозирования их результатов.

- В то же время базовая подготовка создает резерв надежности на успех;

- В главных решающих соревнованиях необходимо показывать спортивные результаты. Несмотря на неудобства, он должен адаптироваться к месту и ситуации соревнований.

- Разработка планов адаптации и адаптации организма спортсмена к объему тренировочных нагрузок, а также изучение подготовки соперника и экспресс-анализ программ.

- Оптимальное преимущество разработанной программы перед тренировочно-соревновательной деятельностью.

Системный подход к организации и управлению подготовкой спортсменов к престижным международным спортивным соревнованиям позволяет тренеру правильно и своевременно решать поставленные задачи, выстраивать тренировочный процесс на научной основе, создавать необходимые условия, обеспечивать успешные выступления.

Исследования также должны быть сосредоточены на географическом расположении места обучения. Если время пересечения линий меридианов составляет 6-10 часов, то наблюдается, что это приводит к нарушению организма и функции спортсмена. В результате организму спортсмена требуется много времени, чтобы адаптироваться к новому месту. Мы организовали тренировочный процесс для бегунов на длинные дистанции в период 2017-2018 годов с учетом наших климатических условий, то есть погоды. Средняя температура в Ташкенте в январе составила 2,7 градуса по Цельсию. Мы проводили занятия в открытом поле и на базе легкой атлетики. Мы сделали упор на проведение тренировок в феврале на закрытых и открытых спортивных объектах. В январе максимальная температура воздуха составляла 15,2 градуса, а минимальная - -5,2 градуса. Относительная влажность 73%. Средняя скорость ветра 1,2 м / сек. был равным.

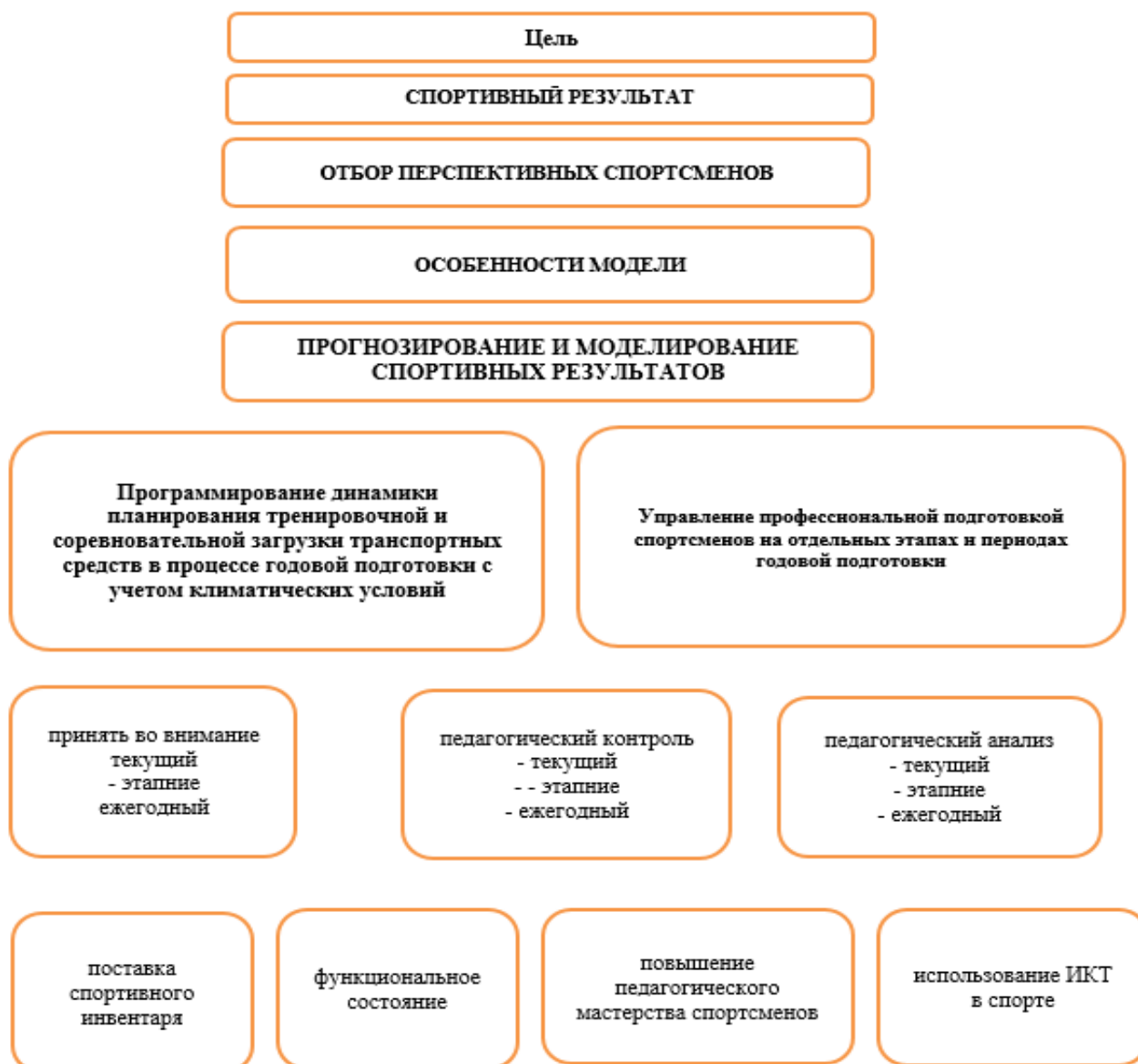


Рисунок 1. Структура управления тренировочным процессом бегунов на длинные дистанции.

В феврале 2017 года температура в Ташкенте составляла 2,8 градуса. Максимальная температура воздуха составила 19,6 ° С. Минимальная влажность в этом месяце составила 70%. При средней скорости ветра 1,2 м / с мы видим, что максимальная скорость ветра составляла 13 м / с. Наши спортсмены приняли участие в учебном году на Дукентской спортивной базе. Погода в этот период следующая. Средняя температура воздуха составила -20 градусов, максимальная – 11,6 градусов. Мы видим, что минимальная температура воздуха упала до -14,9 градусов. Относительная влажность 58%. Средняя скорость ветра составила 0,8 м/с. Максимальная скорость ветра составила 9 м/с. Такая погода говорит о том, что план тренировок нужно изменить. Пока мы занимались беговыми тренировками в открытом поле, мы организовывали занятия в тренажерном зале с тренерами и другим оборудованием. Средняя температура воздуха в Дукенте составляла 15,8 градуса, а минимальная - 29,1 градуса. Минимальная температура воздуха 0о. Но в течение 1 недели непрерывных тренировок под дождем, кросс,

повторяющийся бег, особая выносливость, показали, что упражнения нужно переносить с одного дня на другой. Относительная влажность 46-75%. Скорость ветра составляла 1,5-18 м/с. Мы сосредоточились на внесении изменений в структуру тренировок с учетом погоды. Потому что мы знаем, что физиологические параметры кислородного голодания при умеренных нагрузках во время тренировок в среднегорных районах на этой высоте существенно не меняются. Функциональные изменения могут иметь существенное влияние при выполнении нагрузок в зонах высокой интенсивности. При тренировках в горных условиях на спортсменов влияют следующие факторы. К ним относятся атмосферное давление, температура воздуха, ионизация воздуха и конкретные изменения в плане тренировок для подготовки спортсменов к соревнованиям с учетом погоды. Второй период базовой подготовки по тренировочному плану совпал с мартом. В марте средняя температура воздуха составляла 8,4 градуса, а максимальная – 25 градусов. Средняя относительная влажность составила 62%. Хотя средняя скорость ветра составляла 1,3 м/с, мы видим, что максимальная скорость ветра достигала 15 м/с. Конечно, такая погода очень подходит для занятий спортом на открытом воздухе.

В апреле занятия проводились на открытом воздухе. Поскольку температура воздуха составляла 15,1° с, максимальная температура воздуха составляла 30,4° с. Средняя относительная влажность 57%. Средняя скорость ветра составляла от 1,6 до 13 м/с. Наши спортсмены участвовали в тренировках на открытом воздухе, и у них было меньше шансов участвовать в одном соревновании на открытом воздухе. Относительная влажность воздуха определяется солнечным излучением. Органы, потребляющие кислород, участвуют в восстановлении дыхательной и сердечно-сосудистой систем, что обеспечивает поддержание метаболического процесса на одном уровне в горных условиях. В то же время наблюдалось, что органами потребления кислорода в организме являются сердечно-сосудистая система, легочная вентиляция, расширение брюшной полости и мышечные сосуды. То есть резкое снижение емкости в аэробной зоне в первую очередь характеризуется увеличением потребления кислорода при обеспечении высокой вентиляции легких, что приводит к снижению насыщения крови кислородом. По мере подъема спортсменов в гористую местность в организме возникают реакции. То есть наблюдается увеличение эритроцитов и гемоглобина в крови. Это зависит не только от высоты горы, но и от индивидуальных особенностей вида спорта. Во время ежегодных тренировок бегунов на длинные дистанции рекомендуется проводить тренировки в горных районах 3–4 раза. Но мы знаем, что эти учения следует организовывать исходя из поставленных задач. Это связано с тем, что если чемпионаты мира или Олимпийские игры проводятся на высоте 2000–3000 м над уровнем моря, спортсмены должны тренироваться в зоне, подходящей для климатических условий этой страны (Таблица 3).

Таблица 3

**Метеоданные в обследованных городах на 2-й год
обследуемого года (2018 г.)**

Бирликлар	шахар	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
-----------	-------	---	----	----	----	---	---	---	---	---	---	---	---	--

Средняя температура °С	Ташкент	21,5	14,0	6,2	4,8	2,5	4,5	13,8	16,1	21,1	26,7	30,7	27,1	15,
	Дукент	15,1	6,7	1,2	-0,4	-1,8	-1,3	5,8	8,6	11,9	16,8	21,9	19,4	8,7
	Куканд	21,4	12,5	5,1	1,6	0,2	4,0	12,6	16,1	21,1	25,8	29,9	27,4	14,8
Средняя жаркая температура °С	Ташкент	27,8	22,8	13,3	10,6	12,9	15,2	24,0	23,4	28,7	26,5	32,8	30,8	32,8
	Дукент	27,8	27,8	13,3	10,6	12,9	15,2	24,0	23,4	28,7	26,5	32,8	30,8	32,8
	Куканд	33,0	29,0	16,0	10,2	10,0	19,5	28,0	32,0	36,0	37,0	40,0	38,5	40,8
Средняя холодная температура °С	Ташкент	11,4	-0,7	-4,5	-6,8	-13,0	-8,9	-2,1	4,5	8,6	13,2	18,5	11,4	-13,0
	Дукент	6,8	-9,0	-8,4	-9,3	-15,9	-16,0	-8,7	-3,8	1,5	6,7	13,0	7,8	-16,0
	Куканд	10,8	-1,2	-3,0	-4,5	-9,5	-8,7	1,0	6,0	11,4	14,2	18,9	12,8	-9,5
Относительная влажность %	Ташкент	36	54	67	70	64	63	59	56	45	36	29	32	51
	Дукент	31	53	56	53	50	52	56	56	55	45	30	33	48
	Куканд	51	71	79	85	81	71	70	64	55	53	42	43	64
Средняя скорость ветра м/с	Ташкент	1,2	1,3	1,1	1,1	1,2	1,2	1,4	1,4	1,5	1,4	1,4	1,4	1,3
	Дукент	1,5	1,0	0,7	0,6	0,8	0,8	0,9	1,4	1,8	1,9	2,0	1,8	1,3
	Куканд	2,1	2,0	2,2	1,3	1,9	2,1	2,7	2,7	2,0	2,0	2,1	2,4	2,1
Максимальная скорость ветра м/с	Ташкент	1,2	1,3	1,1	1,1	1,2	1,2	1,4	1,4	1,5	1,5	1,4	1,4	1,3
	Дукент	1,5	1,0	0,7	0,6	0,8	0,8	0,9	1,4	1,8	1,9	2,0	1,8	1,3
	Куканд	2,1	2,0	2,2	1,3	1,9	2,1	2,0	2,7	2,7	2,0	2,1	2,1	2,1
Давление воздуха мм.см.рс.	Ташкент	720	726	726	728	724	724	716	718	713	716	712	715	720
	Дукент	664	663	667	662	664	660	668	664	663	667	662	660	663
	Куканд	723	719	720	723	722	725	722	723	719	720	723	722	722

Мы разработали годовую программу подготовки бегунов на длинные дистанции на этапе углубленной специализации на второй год обучения и дали экспериментальной группе тестируемых в качестве рекомендации по тренировочному процессу.

Годовой план подготовки бегунов на длинные дистанции с углубленной специализацией представлен в таблицах ниже.

Достижение высоких результатов в беге на длинные дистанции в легкой атлетике не требует доказательств того, что это зависит от технических и тактических навыков спортсмена. Однако распределение основных нагрузок, характерных для тренировок занимающихся этими видами спорта, напрямую связано с функциональным состоянием, определяется сердечно-сосудистой системой, органами дыхания, жизненной емкостью легких, физиологической емкостью. Интенсивность бега на длинные дистанции и спортивные результаты зависят не только от технических и тактических навыков, но и от функциональной подготовки спортсмена. Поэтому важно распределить тренировочный процесс с учетом физиологической ценности и функциональных возможностей тренировочной нагрузки.

Программа, разработанная с учетом физиологического состояния спортсменов, предусматривает тренировочные методы, позволяющие спортсменам достигать высоких спортивных результатов, с прыжковыми упражнениями и интенсивностью бега в каждом сеансе тренировочных микроциклов.

Мы контролировали функциональные показатели с помощью аппарата Polar Team 2. По его словам, функциональные показатели спортсменов экспериментальной и контрольной групп выражались следующим образом (Таблица 4).

Таблица 4.

Таблица результатов, полученных по функциональным показателям спортсменов

Max HR: 190	1:51:50	HR	Above threshold	Training load
-------------	---------	----	-----------------	---------------

Min	Aver	Max		
0	129	175	00:03:15	160
0,0%	67,0%	92,0%	2,9%	100,0%
Time in sport zones				
25-39	40-54	55-69	70-84	85-100
0:28:25	0:24:25	0:31:35	0:25:55	0:01:30
25,4%	21,8%	28,2%	23,2%	1,3%
Kcal: 1156 – 100%				

В тренировочном процессе спортсмены выполняли упражнения вводной и подготовительной части. Основную нагрузку он выполнил за 1 час 18 минут тренировки. Он выполнил последние 6-минутные нагрузки, участвуя в пяти интенсивных сессиях во время тренировки. В первой зоне интенсивности он выполнял 13,1% от общей нагрузки в течение 16 минут. Во второй зоне интенсивности он выполнил нагрузку 42,1% от общей за 52 минуты 1 секунду. Участие в третьей зоне интенсивности в течение 35 минут выполнило 28,7% от общей нагрузки. В четвертой зоне интенсивности мы видим, что 14,6% от общей нагрузки было выполнено за 18 минут. Он пробежал 2 минуты 35 секунд в пятой зоне максимальной интенсивности. Он выполнял 2,1% от общей нагрузки в этой пятой зоне интенсивности, с максимальной частотой сердечных сокращений 185 ударов в минуту и минимальной частотой сердечных сокращений 129 ударов в минуту. В этом упражнении он израсходовал 1309 ккал энергии. Если неправильное выполнение беговой техникой нашими спортсменами приводит к чрезмерному расходу энергии, во-вторых, рекомендуется использовать рабочие инструменты и приемы для развития быстрой выносливости и особой выносливости.

Согласно результатам исследования, этап углубленной специализации - это ежегодный этап подготовки бегунов на длинные дистанции. разработаны тренировочные нагрузки на микромезоцисты. По его словам, общая нагрузка спортсменов на этапе повышения квалификации годового тренировочного цикла составила 3313 км. Выполняет в общей сложности нагрузку 2737 км аэробного маршрута. Погрузка 112 км производилась в смешанном режиме. 35 км для прыжковых упражнений. скачок расстояния был в годовом цикле. 170 часов спортивных игр и плавания были посвящены развитию общей физической подготовки. В соревновании участвовали участники экспериментальной группы от 10 до 14 (Таблицы 5, 6).

Годовая программа тренировок для бегунов на длинные дистанции продвинутой группы экспериментальной группы (1 года обучения)

№	Основные задачи	подготовительный		соревновательный		подготовительный		соревновательный			периоды	подготовительный		
		периоды	1 базовый		Зимний	соревновательный	2 базовый	этапы	Направленный				периоды	
			Направленный	подготовительный					подготовительный	подготовительный				подготовительный
1.	Общий объём, км	240	267	336	320	260	350	370	280	240	200	250	200	3313
2.	Объём в аэробном режиме (чсс 155 у/мин), км	225	240	258	204	205	300	300	240	190	150	225	200	2737
3.	Объём в смешанном режиме (чсс 156-175 у/мин), км	13	20	66	38	15	40	65	20	35	30	10	0	352
4.	Объём анаэробном режиме (чсс выше 180у/мин), км	0	3	10	10	20	6	3	15	10	20	15	0	112
5.	спец. и прыжковые упр, км	2	2	2	6	4	4	2	5	5	3	3	0	35
6.	ОФП (ОРУ и спорт игры)	20	18	16	12	8	10	12	12	10	6	6	40	170
7.	Кол-во часов	0	0	0	0	1	2	0	2	3	3	3	0	14

Изох: ГПЦ – годовой подготовительный цикл; СФП – специальная физическая подготовка; ФП – физическая подготовка; ТП – тактико-техническая подготовка; ФП – функциональная подготовка; СВ – специальная подготовка.

6-таблица

Годовая программа тренировок для бегунов на длинные дистанции продвинутой группы экспериментальной группы (2 года обучения)

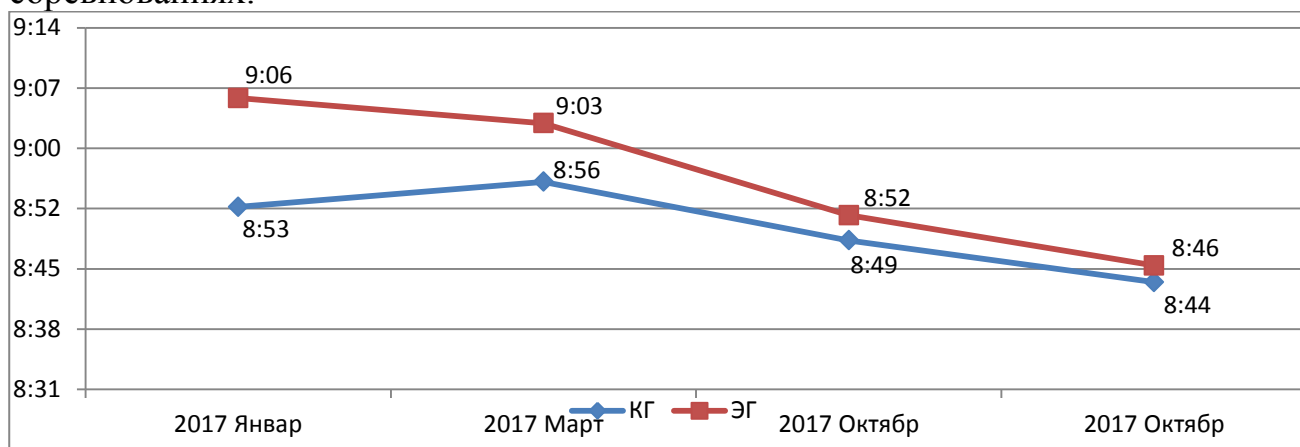
№	Периоды	подготовительный		сезонный	сезонный		сезонный		сезонный			переходный		
		Направ ленны й	1 базовый подготовит ельный		Зимний сезонный	2 базовый подготовит ельный	апрел ь	май	июнь	август				
											октябрь		ноябрь	декабрь
	Планирован ие ГТЦ													
	Основные задачи	Формирование ФП и ФП		повышение уровня СФП в ТТП	повышение ФП, ФП, в ТТП	Повышение ТТП в СВ			Общий					
1.	Общий объём, км	339	361	488	386	289	352	353	330	267	257	248	271	3941
	Объём в аэробном режиме (чсс 155 у/мин), км)	285	260	386	295	225	270	275	265	205	205	220	260	3151
2.	Объём в смешанном режиме (чсс 156-175 у/мин), км	45	85	86	75	45	65	55	45	35	10		10	601
3.	Объём анаэробном режиме (чсс выше 180у/мин), км	5	10	10	10	15	15	20	15	15	15	15	0	145
4.	спец. и прыжковые упр, км	4	6	6	6	4	2	3	5	2	2	3	1	44
5.	ОФП (ОРУ и спорт игры) час	24	20	18	12	6	14	12	10	2	2	10	40	170
6.	Кол-во часов	0	0	0	0	2	3	0	2	4	4	4	0	19

Изох: ГТЦ – годовой подготовительный цикл; СФП – специальная физическая подготовка; ФП – физическая подготовка; ТТП – технико-тактическая подготовка; ФП – функциональная подготовка; СВ – специальная подготовка.

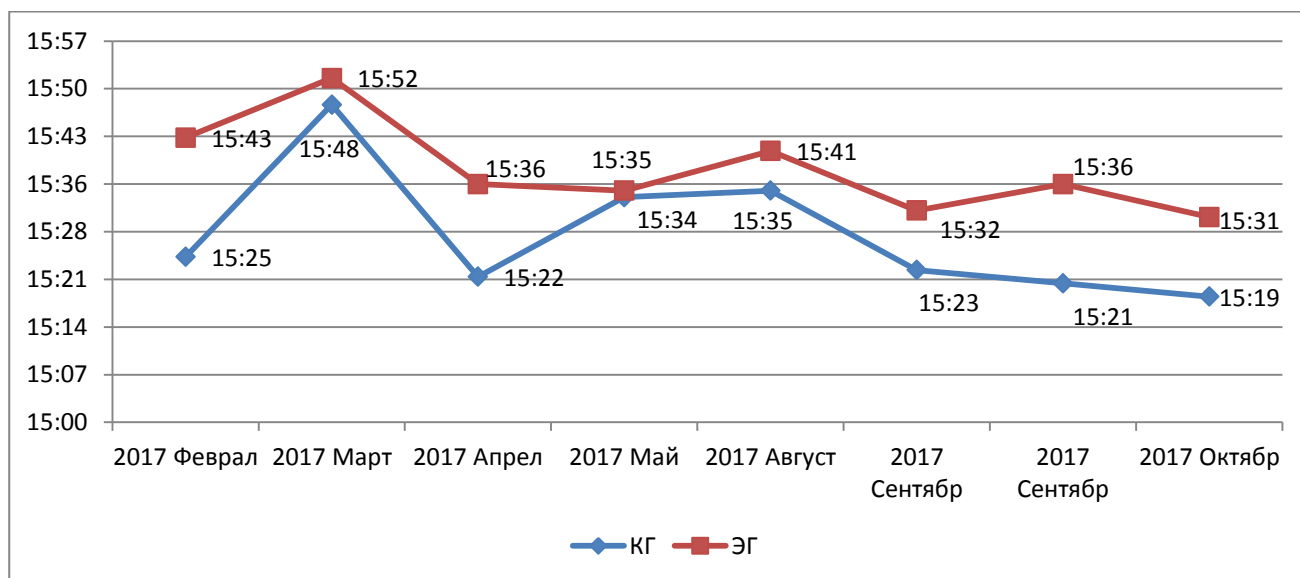
Когда мы анализируем престижные соревнования спортсменов, участие наших соотечественников значительно ниже. Основными причинами низких результатов наших спортсменов на этих соревнованиях являются недостаточная подготовка в различных климатических условиях, отсутствие физической подготовки, технико-тактической, функциональной подготовки и подготовки, а также опыт участия в международных соревнованиях.

В проведенном нами исследовании с учетом вышеперечисленных факторов 3000 м. и 5000 м. Мы организовали ежегодные тренировки для бегунов на длинные дистанции, учитывая вышеперечисленные факторы при управлении тренировочным процессом бегунов на длинные дистанции.

В итоге следующие спортивные результаты были отмечены участниками экспериментальной и контрольной групп на местных и международных соревнованиях.



2-рисунок. Показатели бега на 3000м на чемпионатах Узбекистана



3-рисунок. Результаты в беге на 5000м. На чемпионатах Узбекистана

Что касается результатов, зафиксированных в соревнованиях, то минимальная и максимальная скорости составляют 15,56,26±43,3 и 15,40,8±24,3 сек соответственно. Равный диапазон индивидуальных показателей составляет 16,54 s.ni. Пока средний статистический показатель 15.55,2±45,9; 15.32,8±38,5 сек. был равен (табл.7).

Таблица 7

Динамика изменения спортивного результата у бегунов на дистанции 5000 м. от контрольной и экспериментальной групп ($\bar{x} \pm \delta$)

Результаты по дистанциям	контрольная (n=12)	экспериментальная (n=12)
1 – НПП		
начале	15.55,2±45,9	15.56,26±43,3
середине	15.48,2±38,5	15.50,51±33,2
конце	15.32,8±38,5	15.40,8±24,3
2 – НПП		
начале	15.34,6±43,4	15.38,24±45,2
середине	15.28,6±43,4	15.36,24±37,5
итоге	15.26,6±43,4	15.30,15±34,7
3 – НПП		
начале	15.22,2±50,1	15.30,11±52,5
итоге	15.25,2±50,1	15.28,86±35,8
Осенние соревнования	15.18,6±42,3	15.16,41±21,8

В начале второго базового тренировочного периода средний статистический показатель (15:38,24±45,2 сек) от исходного показателя (15:30.15±34,7 сек) составил 8,1 по результатам, полученным у спортсменов экспериментальной группы. Диапазон индивидуальных показателей также был значительно сокращен (17,75 сек). То есть из диапазона отдельных показателей, зафиксированных в начале первого базового периода 0,48 сек это было меньше.

Индивидуальные результаты (мин-15.34,6±43,4 сек, макс-15.26,6±43,4 сек), полученные у спортсменов контрольной группы, показали в соревновании 2 БТД диапазон 8,00 сек . Средний статистический показатель был выражен как 15:55,1±41,3 сек. То есть средний показатель наблюдался в зимних соревнованиях (29,02 сек) из 24,16 сек. лучше.

В начале третьего периода основной тренировки мин-макс показатели 15:30,11±52,5 сек. с 15:16,41±21,8 сек. до промежуточных (14,70 сек). Средний показатель 15:22,2±50,1 сек был равен. Так, результат (15:18,6±42,3 сек), который показан на летних соревнованиях, составляет 22,70 сек это был космос.

В легкой атлетике в экспериментальной группе 5000 м. результаты бега на дистанции изучались на разных этапах каждого базового тренировочного цикла (на начальном этапе подготовки, на первом, втором и третьем этапах подготовки). В течение годичного тренировочного цикла в интервалах между

тренировками с этой группой и в конце тренировки использовались экспериментально значимые (нетрадиционные прыжковые упражнения и упражнения для восстановления мышечной активности ног) упражнения, представленные в главе II.

Полученные результаты показали, что с начала подготовительного цикла до конца 5000 м скорость бега росла в прогрессивном направлении.

Поэтому следует отметить, что этап углубления специализации-это бег на длинные дистанции, когда технологии, используемые в управлении тренировочным процессом, служат спортсменам для повышения спортивных результатов.

Специально разработанные микроциклы для занятий физической культурой в управлении тренировочным процессом служат основным средством для продвижения спортивных результатов.

При распределении тренировочных нагрузок желательно планировать ежегодный тренировочный процесс тренером с учетом индивидуальной подготовки каждого спортсмена, технико-тактических аспектов его функционального состояния. В то же время, учет климатических условий городов, в которых проводятся основные соревнования, таких как высота над уровнем моря, факторы окажут положительное влияние на эффективность управления и организации тренировочного процесса.

ВЫВОДЫ

Из изучения собранных источников литературы по теме диссертационной работы, проведенного наблюдения, проведенного исследования, педагогического тестирования и анализа результатов педагогического опыта можно сделать следующие выводы:

1. Годовой объем работы бегунов на длинные дистанции на этапе углубленной специализации составляет от 3500 до 6000 км от общей нагрузки. Степень физического развития в беге на длинные дистанции, то есть антропометрические показатели, не так важны для повышения спортивных результатов. Потому что антропометрические показатели более чем 20 мировых рекорсменов составляют от 159 до 187 см.

2. Улучшение спортивных результатов у бегунов на длинные дистанции обусловлено их физической подготовкой, то есть высоким уровнем развития физических качеств, а также правильной работой всех органов их организма. Это, в первую очередь, выражается активной деятельностью сердечно-сосудистой, дыхательной и центральной нервной системы.

3. По результатам исследования общий объем тренировочных нагрузок спортсменов контрольной группы ежегодного этапа подготовки бегунов на длинные дистанции на этапе углубленной специализации по действующей программе составляет от 3500 до 3941 км., из них до 3200 км выполняется в аэробном направлении. Объем смешанная нагрузки составляет 601 км., анаэробной нагрузки 145 км. Общий объем специальных прыжковых

упражнений составляет 44 км. На ОФП и спортивные игры отводится 170 часов. Количество ежегодных соревнований составляет 18. Контрольные упражнения можно выполнять 8 раз, на медицинский контроль отводится 10 часов. Во втором году внедрения программы распределение тренировочной нагрузки в контрольной группе составляет от 3880 до 4222 км., из этого следует, что нагрузка может быть распределена. В аэробном режиме нагрузка составляет 3565 км, в смешанном (аэробно –анаэробном) режиме, где выполнялась общая нагрузка – 661 км. Анаэробном режиме – 180 км., здесь нужно указать, что выполнено специальных беговых и прыжковых упражнений объемом 70 км. Видно, что на общую физическую подготовку и спортивные игры отводится 146 часов. Конечно, в процессе выполнения этих спортивных упражнений нагрузки могут распределяться правильно, но неясно, распределяются ли нагрузки или даются приблизительно, в зависимости от уровня подготовки спортсменов. Поэтому при распределении тренировочных нагрузок необходимо учитывать индивидуальное состояние спортсмена.

4. Общая нагрузка в годовом цикле тренировок для экспериментальной группы составляет 3313 км. В общем аэробном направлении составляет 2737 км. они выполняют нагрузку 112 км в смешанном режиме, прыжковые упражнения составляют 35 км. На спортивные игры и плавание, которые направлены на развитие общей физической подготовки отводилось 170 часов и на соревнованиях участвовали от 10 до 14 спортсменов.

5. В начале второго базового тренировочного периода средний статистический показатель спортсменов экспериментальной группы (15:38,24±45,2 сек) улучшился на 8,1 секунды по сравнению с исходным показателем (15:30,15±34,7 сек). Диапазон индивидуальных показателей также значительно сокращен (17,75 сек), то есть это на 0,48 сек меньше индивидуальных показателей, зафиксированных в начале первого базового периода. Диапазон индивидуальных результатов (min -15:34,6±43,4 сек, Макс-15:26,6±43,4 сек) спортсменов контрольной группы в соревнованиях 2 БТД составил 8,00 сек. Средний статистический показатель составил 15:55,1±41,3 сек. То есть средний показатель, наблюдаемый в зимних соревнованиях (29,02 с) из 24,16 сек. В начале третьего периода основной тренировки мин-макс показатели 15:30,11±52,5 сек. с 15:16,41±21,8 сек. до промежуточных (14,70 сек). Средний показатель 15:22,2±50,1 сек был равен. Значит, результат (15:18,6±42,3 сек), который показан на летних соревнованиях составляет 22,70 сек.

6. При распределении тренировочных нагрузок тренеру целесообразно планировать ежегодный тренировочный процесс с учетом индивидуальной подготовки каждого спортсмена, технико-тактических аспектов его функционального состояния. Вместе с тем, учет климатических условий регионов, в которых проводятся основные соревнования, таких как высота над уровнем моря и другие факторы, окажут положительное влияние на эффективность управления и организации тренировочного процесса.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

То же самое было выявлено в процессе обучения управлению тренировочным процессом бегунов на длинные дистанции, где при обучении бегунов на длинные дистанции рекомендуется управлять нагрузками через распределение по частоте сердечных сокращений и пальпации при управлении тренировочным процессом. Поскольку во время наших тренировочных занятий мы постоянно используем аппараты, которые могут вызвать дискомфорт у спортсменов при выполнении упражнений, современные исследования показали, что такое управление не позволяет спортсмену в полной мере усвоить информацию, поступающую к нему от тренера, в результате чего тренировочная нагрузка может заставить организм спортсмена набирать силу или тренироваться.

Углубленный в этот педагогический опыт этап специализации заключается в определении функциональной подготовленности бегунов на длинные дистанции с помощью современной Полар Таем-2 компьютеризированной тренировки. Управление на основе новых технологий, анализ самого тренировочного процесса также повышает возможность обеспечения эффективности системы подготовки спортсменов. Для этого тренерам рекомендуется после окончания каждой тренировки брать общую базу данных, анализировать ее вместе со специалистом и составлять планы дальнейшего обучения.

Распределение пропорции тренировочных нагрузок в недельных микроциклах, предложенные в экспериментальной программе, позволяют бегунам на длинные дистанции достичь повышения физической подготовленности и функциональной работоспособности, это было доказано в 12 тестах, определяющих 9 специфических тестов и функциональную работоспособность при изменении уровня развития физической подготовленности и улучшении функциональной работоспособности и функциональных показателей.

Специальная физическая подготовка контроль поперечного сечения быстрая сила бега на дистанции 100 м, быстрая выносливость бега на дистанции 400 м и 1000 м, а также специальная выносливость бега на дистанции 5000 м, быстрый силовой прыжок в длину без смещения, тройной и десятикратный прыжок, прыжок с ноги на ногу на дистанции 100 м и бросок 3 кг полного мяча в руке обнаружение взрывной силы.

Функциональные показатели рекомендуются к использованию в тренировочном процессе средств, направленных на развитие общей выносливости, пульс 130-150 удр/мин. В аэробном режиме во время тренировочных процессов бегуны на длинные дистанции развивают специальную выносливость в режиме 151-170 удр/мин.

**SCIENTIFIC COUNCIL AWARDING SCIENTIFIC DEGREES
DSC. 03/30.12.2019.Ped.28.01. in UZBEK STATE UNIVERSITY OF
PHYSICAL EDUCATION AND SPORT**

KAKAND STATE PEDAGOGICAL INSTITUTE

SULTONOV USMON IBRAGIMOVICH

**MANAGEMENT OF THE PROCESS OF TRAINING LONG-DISTANCE
RUNNERS BASED ON INNOVATIVE TECHNOLOGIES IN THE FIELD OF
ADVANCED SPECIALIZATION**

13.00.04 - Theory and methods of physical culture and Sports training

**DISSERTATION ABSTRACT OF THE DOCTOR OF PHILOSOPHY (PhD) ON
PEDAGOGICAL SCIENCES**

Chirchik – 2020

The theme of Doctor of Philosophy dissertation (PhD) was registered at the Supreme Attestation Commission at the Cabinet of Ministers of the Republic of Uzbekistan under number № B2019.1.PhD/Ped844

The dissertation has been prepared at the Uzbek state university of Physical Education and sport. The thesis abstract three languages (Uzbek, Russian English (summary)) is located on the website (www.uzdjtsu.uz), as well as the information and educational portal at (www.ziyonet.uz).

Scientific supervisor: **Umarov Abdusamat Abdumalikovich**
candidate of pedagogical sciences, Docent

Official opponents: **Abdiyev Abdulla Nosirovich**
doctor of pedagogical sciences, professor

Saribayev Shuxrat Turdibekovich
candidate of pedagogical sciences, Docent,

Leading organization: **Namangan state university**

The defense of the dissertation will be held on “__” ____ 202_ year at __. __ oc’lock at at the meeting of Council DSc. 03/30.12.2019.Ped.28.01 under Uzbek State university of Physical education. (Address:111709, Tashkent region, Chirchik city, Sportsmen street, 19. 2st floor at the Building “B”, of Uzbek State University of Physical Education. Tel.:(0-370)-717-17-79, 717-27-27, Fax: (0-370) 717-17-76, e-mail: www.uzdjtsu.uz.).

The dissertation has been registered in the Information Resource Centre of Uzbek State Institute of Physical Education under №____, Address: 111709, Tashkent region, Chirchik city, Sportsmen street, 19. 2nd floor at the Building “B”, of Uzbek State Institute of Physical Education. Tel.: (0-370)-717-17-79, 717-27-27, Fax: (0-370) 717-17-76.

Abstract of the dissertation sent out on “__” _____ 202_ year.
(Registry record №__ on “__” _____ 202_ year.)

M.R.Boltabaev
Deputy Chairman of the Scientific Council
awarding scientific degrees,
doctor of Economics, professor

M.X.Mirjamolov
Scientific Secretary of the Scientific Council for
awarding scientific degrees,
doctor of philosophy, Docent (PhD),

F.A.Kerimov
An acting Chairman of the Scientific Seminar at the
Council for awarding of academic degree,
candidate of pedagogical sciences, professor

INTRODUCTION (the dissertation abstract of (PhD) Doctor of Philosophy)

The aim of the research is determining the effectiveness the managing of the training process for long-distance runners on the uses of innovative technologies in the advanced specialization stage.

The tasks of the research:

to develop of a system for managing the annual training load of long-distance runners on the basis of innovative technologies at the stage of advanced specialization;

to study the impact of climatic conditions on the organization and conduct of annual training of long-distance runners;

to determine the effect of planning loads on the functional performance of athletes in the annual training of long-distance runners;

to plan long-distance runners' annual training sessions based on an innovative approach.

The object of the research is the process of training with long-distance runners in the stage of in-depth specialization.

The subject of the research is the process of training to improve the sports and pedagogical skills of long-distance runners in the stage of in-depth specialization of many years of training.

The methods of the research: analysis of scientific literature, pedagogical observation, anthropometry, instrumental method (Digital Thermo – Humidity Meter, Polar Taem 2), pulsometry, pedagogical testing, pedagogical experiment, mathematical and statistical analysis.

The scientific novelties of the research are as follows:

Indicators of physical development (height, weight, chest circumference, leg length, palm strength dynamometry) and level of special physical training (distance running speed and endurance, explosive power) and functional (lung vital capacity, MKIQ) ml / min, MKIQ, heart rate, systolic blood pressure, diastolic blood pressure) possibilities have been scientifically substantiated with the directions of influence on the functional parameters of the distribution of training load by intensity zones using Polar Team 2 technology;

The annual training plan was studied using the Digital Thermo – Humidity Meter technology in relation to the geographical location of the long-distance runners in the advanced specialization stage (air temperature, relative humidity, wind speed, atmospheric pressure). The athlete's ability to adapt to the load has been expanded;

Based on the training of long-distance runners, training has been improved on the basis of optimal load planning on the main tasks of the micro and mesocycles of annual training (aerobic, mixed and anaerobic zones);

In the advanced technology of long-distance running athletes in the advanced specialization stage, the annual training process has been improved on the basis of setting goals and objectives of training, predicting the results, sorting, modeling, analysis.

Implementation of research results. On the basis of conducted experiments on the effectiveness the managing of the training process for long-distance runners on the uses of innovative technologies in the advanced specialization stage:

The indicators of physical development of long-distance runners in the advanced specialization stage and the level of special physical training are scientifically substantiated and incorporated into the textbook "Theory and Methodology of track and field athletics" using Polar Team 2 technology (The reference of the Ministry of Higher and Secondary Specialized Education of the Republic of Uzbekistan dated on June 28, 2017, No. 434-279). As a result, student-athlete athletic performance had improved by 7.6%;

The long-distance runners in the advanced specialization stage were studied using the Digital Thermo-Humidity Meter instrument in relation to the geographical location of the training area (air temperature, relative humidity, wind speed, atmospheric pressure) and the annual training plan according to the reaction of the organism (oxygen demand, erythrocytes and hemoglobin.) The ability of the athlete to adapt to the load is expanded and tested in training and introduced into the training process of long-distance runners (The reference of the Ministry of Physical Education and Sports of the Republic of Uzbekistan dated on December 25, 2019, No 03-07-08-5431). At the end of the study, the physical arisen and physical fitness of student-athletes increased by 6.3%;

Improved training on the basis of optimal load planning in the micro and mesocycles (aerobic, mixed and anaerobic zones) of the annual training of long-distance runners has been improved and incorporated into the textbook that is called " Theory and Methodology of track and field athletics " (The reference of the Ministry of Higher and Secondary Special Education of the Republic of Uzbekistan dated on June 28, 2017, Permit No. 434-279). As a result, long-distance runners have improved their race results by 8.1%;

The new technology of long-distance running training management in the advanced specialization stage has improved the annual training process based on the definition of training goals and objectives, forecasting, selection, modeling, analysis of results, and introduced the national team for long-distance running. (The reference of the Ministry of Physical Education and Sports of the Republic of Uzbekistan dated on December 23, 2019, No. 03-07-08-5431). As a result, sports results has been increased by 7.9%.

The structure and the volume of the dissertation. The dissertation paper consists of an introduction, four chapters, 143 pages, 6 figures, 17 tables, a conclusion, a list of references and appendices.

ЭЪЛОН ҚИЛИНГАН ИЛМИЙ ИШЛАР РЎЙХАТИ

I бўлим

1. Sultanov U.I. Dynamics of formation of physical development and physical training of long distance runners. European journal of Research and Reflection in Educational Sciences. Vol 7 No 6, 2019 ISSN 2056-5852 [13.00.04-№3]

2. Султонов У.И. Узоқ масофага югурувчиларни функционал тайёргарлик даражасини шакллантириш. ЎЗМУ ХАБАРЛАРИ. Тошкент. 2019 йил №1/2 130-134 бетлар. [13.00.04-№15]

3. Султонов У.И. Узоқ масофага югурувчиларни жисмоний тайёргарлик даражасини шакллантириш. ЎЗМУ ХАБАРЛАРИ. 2019 йил. №1/2/1, 112-116 бетлар. [13.00.04-№15]

4. Султонов У.И. Особенности методической организации тактической подготовки бегунов на длинной дистанции. «ЖОЛДАУ 2019 – Қоғамдық жаңғыру мен өркендеудің жаңа кезеңі» Жетісай – 2019. 639-643 бетлар.

5. Султонов У.И. Улучшение экономичности бега у высококвалифицированных бегунов на длинные дистанции в долгосрочном периоде под действием силовых нагрузок. «ЖОЛДАУ 2019 – Қоғамдық жаңғыру мен өркендеудің жаңа кезеңі» Жетісай – 2019. 643-649 бетлар. [13.00.04-№4]

6. Султонов У.И. Ёш спортчиларни чидамлик сифатини тарбиялашда жисмоний сифатларни ўзаро боғлиқлиги. Таълим ва тарбия жараёнида модернизация. Республика илмий анжумани. Тошкент-2018 25 май. 70-72 бетлар.

7. Султонов У.И. Жисмоний юклама ва уни меъёрлашнинг функционал хусусиятлари. Таълим ва тарбия жараёнида модернизация. Республика илмий анжумани. Тошкент-2018 25 май. 85-86 бетлар.

II бўлим

1. Olimov M.S., Shkirjanova K.T., Sulstonov U.I. va boshqalar. Yengil atletika nazariyasi va uslubiyati. Darslik. Toshkent. 2018 y. 882 b.

Султонов У.И. Организации занятий физической культурой и спортом в режиме дня студента. Таълим ва технология. Тошкент – 2016.

2. Султонов У.И. Основные средства физической и технической подготовки

3. Султонов У.И. Проблемы выбора форм и средств занятий физичес. Илм-фан тараққиёти интеграцияси. Тошкент -2017.

4. Султонов У.И., Олимов М.С., Солиев И.Р. Юқори малакали спортчиларнинг кўп йиллик тайёргарлик циклдаги натижалар таҳлили. Жисмоний тарбия ва спорт назарияси ва услубиётини ривожлантиришнинг замонавий тенденциялари. Ҳалқаро илмий анжуман, ЎзДЖТСУ, Чирчиқ. 2019 йил. 661-665 бетлар.

Автореферат «Фан спортга» журнали таҳририятида таҳрирдан ўтказилиб,
ўзбек, рус ва инглиз тилларидаги матнлар ўзаро мувофиқлаштирилди.

Бичими: 84x60 ¹/₁₆. «Times New Roman» гарнитураси.
Рақамли босма усулда босилди.
Шартли босма табағи: 3. Адади 100. Буюртма № 180.

Гувоҳнома № 10-3719
“Тошкент кимё технология институти” босмаҳонасида чоп этилган.
Босмаҳона манзили: 100011, Тошкент ш., Навоий кўчаси, 32-уй.