

**ЎРТА МАСОФАГА ЮГУРИШ ТЕХНИКАСИГА ЎРГАТИШДА САМАРАЛИ  
УСУЛЛАР**

**10.53885/edinres.2022.84.89.066**

**Рахмонов Рауф Расулович**

*Бухоро давлат университети*

*Факултетлараро жисмоний маданият ва спорт кафедраси доценти,*

**Бобоқулов Миржалол Жўрақулович**

*Бухоро давлат университетининг Педагогика институти 1-босқич магистри*

**Аннотация**

Мазкур мақолада ўрта масофаларга югурувчи спортчиларнинг югуриш техникасини ўргатиш жараёнини такомиллаштиришнинг асосий жиҳатлари кўрсатилган.

**Калит сўзлар:** Енгил атлетика, соғлом турмуш тарзи, юриш, югуриш, махсус чидамлик, ўрта масофага югуриш.

**Аннотация**

В данной статье изложены ключевые особенности совершенствования процесса обучения технике бега бегунов на средние дистанции.

**Ключевые слова:** легкая атлетика, здоровый образ жизни, ходьба, бег, специальная выносливость, бег на средние дистанции.

**Annotation**

This article outlines the main features using the process of teaching the technique of running runners at medium distances.

**Key words:** athletics, healthy lifestyle, walking, running, special endurance, middle distance running.

Таълим тарбия шундай мураккаб жараёнки, бу соҳа вакилларида ҳар бир машғулоти учун ўзига хос ижодкорлик, юксак маҳорат ва юқори тажриба талаб этилади. Бундан бир неча ўн йиллар аввал таълим тизимида фойдаланиб келинган усуллар ва воситалар вақт ўтиши билан ўзининг мазмунан рангини йўқотиб бормоқда. Буни оддий маъруза ва семинар машғулотида одатдаги тарзда яъни, фақат ўқитувчи томонидан маълумотлар ва фикрлар келтирилиши, ўқувчи, талабалар эса фақат тингловчи сифатида вақт ўтказиши ҳолларида кўришимиз мумкин. Бугунги кун таълим соҳаси олдида турган асосий вазифалар шундан иборатки, бу каби оддий ва эскича усуллардан воз кечиб, янги инновацион таълим технологиялари ва хорижий илғор тажрибаларга асосан машғулотларни ташкил этиш муҳим аҳамиятга эга.

Президентимизнинг 2020 йил 30 октябрдаги “Соғлом турмуш тарзини кенг татбиқ этиш ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги фармони ҳамда 2021 йил 5 ноябрдаги “Юриш, югуриш, мини-футбол, бадминтон, стритбол ва “Workout” спорт турларини янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги қарори қабул қилинган айни муддао бўлди. Бугунги кунда юртимиз бўйлаб мазкур йўналишдаги амалий чора-тадбирлар изчил олиб борилмоқда. Сўнгги уч йилда 118 та спорт мажмуаси, маҳаллаларда 7 мингта спорт майдончаси фойдаланишга топширилгани, 3 минг 500 та мини-футбол, 6 мингта баскетбол, волейбол, 663 та бадминтон майдони, мингдан ортиқ фитнес заллари фаолият кўрсатаётгани шулар жумласидандир. Ҳар бир туман ва шаҳар марказларида “Саломатлик йўлаклари” ва велосипед йўллари ташкил этилгани аҳоли вакилларига кенг қулайлик бўлиб хизмат қилмоқда.

Биз энди яратилган имкониятлардан фойдаланиб, таълим тарбия соҳасини янги босқичга кўтариш ҳамда замонавий таълим технологияларини кенг қўллаган ҳолда ўқув машғулоти жараёнини янада такомиллаштириш бугунги кунда спорт соҳасида фаолият олиб бораётган педагогларнинг олдиларида турган долзарб масалалардан бири ҳисобланади.

Ўрта масофага югуришда юқори натижаларга эришиш спортчининг ҳар томонлама тайёргарлиги даражаси билан белгиланади. Бироқ юқори даражадаги тайёргарликнинг ҳар томонлама ривожланган, мукамал техник ва тактик тайёргарлигидан ташқари, ўрта масофага югурувчилар учун зарур бўлган махсус чидамликни ўстиришга эътибор бериши лозим. Бу эса югурувчининг бутун масофа давомида тезликни сақлаб югуришни талаб этади. Бу эса махсус чидамлик, бир томондан, бош мия пўстлоғидаги асаб жараёнларининг кучи ва барқарорлигига иккинчи томондан, мушаклардаги энергия алмашинув жараёнларининг такомиллашуви билан узвий боғлиқ бўлади.

**Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar.** Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

Югуриш вақтида чарчокни келтириб чиқарувчи асосий омил мушакларнинг ўзида ва ҳаракатлантирувчи асаб ҳужайраларида юз берадиган жараёнлар ҳисобланиб, ўрта масофага югуришда чарчок пайдо бўлганда, одатда, кислород етишмовчилиги, карбонат ангидриднинг кўпайиб кетиши, қонда кислота миқдорининг ошишига олиб келади. Натижада асаб тизими, ички органлар ҳамда мушаклар фаолияти қон таркиби анча ўзгарган шароитда ишлашига тўғри келади. Бу ҳолат югурувчидан ўз иш қобилиятини сақлаб туриш учун алоҳида, ўзига хос чидамликни талаб этади. Югурувчининг махсус чидамчилиги кўпинча ўзига хос чарчок билан курашиш орқали тарбияланишини ҳисобга олсак, махсус машғулотлар даврида организмни айнан шундай юктамалар билан машғулотларни ўтказиш зарурлигини кўрсатади.

Енгил атлетикачиларни индивидуал тайёрлашда педагогик технологияларни қўллаш ҳар томонлама самарли ва фойдали ҳисобланади. Турли инновацион таълим технологиялари ва усуллари енгил атлетикачиларнинг машғулотларини режалаштиришда анаънавий усуллар билан ва унинг ўзини яқка ҳолда қўллаш айниқса ёш спортчиларни тайёрлашда қўл келади. Аралаш ўқитиш усули ва мусобақа усуллари амалий машғулотларда юқори самара бериши бир неча тадқиқотларда ва изланишларда ўз исботини топган.

Бу йўлда бугунги кунда замонавий таълимнинг асоси ҳисобланган инновацион ва педагогик технологиялар бўйича қатор илмий тадқиқотлар ўтказиб, ўзларининг амалий тажрибалари билан педагогика соҳаси ривожига улкан ҳисса қўшган А.Оганджанов, В.Кудинова, В.Загвязник, В.Канн-Калика, Н.Кузминова, В.Сластенин, А.Шербаков, Х.Барнет, Д.Бассета, Д.Гамильтон, Н.Гросс, Р.Карлсон, М.Майлз, А. Хейвлок, Д.Чен каби Россия, Қозоғистон ва хорижлик олимларнинг илғор тажрибалари мавжуд бўлган глобал интернет тармоғи (компьютер, телевизор, мобиль телефон ва ҳ.к.), мультимедиа ва ахборот коммуникация технологиялари енгил атлетиканинг ўрта масофага югуриш турида самарали равишда татбиқ этилмоқда.

Таълим тарбия жараёнида машғулотлар ўзига хос ўрин эгаллайди. Машғулотлар қанчалик мукамал, турли туман ва бетакрор бўлсагина унинг самараси кўпроқ бўлади. Шу ўринда бугунги кунда таълим жараёнида қўллаб кўрилиб яхши самара бераётган илғор таълим тажрибаларини кўришимиз мумкин.

Хулоса қилиб шуни айтишимиз мумкинки ўрта масофага югуриш енгил атлетика спорт турининг энг қизиқарли ва кескин курашларга бой бўлиши талаб қилинадиган тур ҳисобланиб ундаги ҳар бир хатти-ҳаракатнинг синчковлик билан ўрганиб бориш керак. Демак шундай экан спортчилар ўрта масофаларга югуриш техникасини ўргатиш жараёнини такомиллаштириш эски усулардан воз кечиш кераклиги замонавий усул ва воситаларни қўллашга ҳар бир мураббий, профессор-ўқитувчини мустақил ишлашга ундайди. Шу боисдан янги ишлаб чиқилган қадамлаб ўргатиш усулбияти бу борада ечим бўла олади. Унинг қулайликлари шундаки ўргатиш услубиятининг кетма-кетликда аста - секинлик принципи орқали амалга оширилади ва ўргатиш қулай.

#### **Фойдаланилган адабиётлар**

1. Olimov Mukhsinbek Sotivoldiyevich, DYNAMIK DER AUSBILDUNG DES SPEZIALKÖRPERLICHEN TRAININGS IM LANGSTRECKENLÄUFER. Berlin Studies Transnational Journal of Science and Humanities. Vol.1 Issue 1.5 Pedagogical sciences. 68-76 p. <http://berlinstudies.de/index.php/berlinstudies/article/view/60>

2. М.С. Олимов. Ўрта масофага югурувчи спортчиларда жисмоний тайёргарлик даражасини шаклланиш динамикаси. Fan-sportga. Ilmiy nazariy jurnal. 2021 й. 2-сон. 16-18б. **e-mail: fan\_sportga@uzdjtsu.uz**

3. Muxsinbek OLIMOV. Yengil atletikachilarning ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida mashg'ulot yuklamalarini taqsimlash va boshqarish texnologiyasi. Pedagogik mahorat. Ilmiy-nazariy va metodik jurnal 3-son (2021-yil, iyun).

4. Olimov, Muxsinbek Sotiboldiyevich (2021) "A method of special physical training of short-distance runners in athletics", *Eurasian Journal of Sport Science*: Vol. 1: Iss. 2, Article 17. Available at: <https://uzjournals.edu.uz/eajss/vol1/iss2/17/>

5. Мухсин ОЛИМОВ. Ўрта масофага югурувчиларнинг мусобақа олди тайёргарлик машғулотларини режалаштириш. Pedagogik mahorat. Ilmiy-nazariy va metodik jurnal. 1-son (2021-yil, fevral).

6. Iqrorjon Roziqovich Soliev, Larisa Vladimirovna Smurygina. TECHNOLOGIES FOR PREPARING RUNNERS AVERAGE DISTANCES TO COMPETITION. Emergent: JOURNAL OF

**Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar.** Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

EDUCATIONAL DISCOVERIES AND LIFELONG LEARNING (EJEDL). 2776-0995 Volume 2, Issue 10, Oct, 2021. 21-27. <https://ejedl.academiascience.org/index.php/ejedl/article/view/144>

7. Soliev I.R., Khaydarov B., Mirzatillaev I., Khojamkeldiev G., Ziyaev F., Functional training level of runners student-athletes sprinters. // International Journal of Psychosocial Rehabilitation, Vol. 24, Issue 05, 2020, <http://www.psychosocial.com/article/PR201878/17061/>

8. Soliev I.R., Davidova K.R., Azamova G. E. Analysis of the training and management process management system in athletics. Academic Research in Educational Sciences. Volume2/Special issue 1/2021

9. Rakhimova.D Z / Improving the physical training of triathlons in the training group //Academic research in educational sciences. Volume 1/ Issue 3/2020

10. Soliev I.R., Kholbekova D.N., Davlatyorova L. B., Azamova G. E. / Improvement of technical training in short running athletics. // Academic Research in Educational Sciences. Volume2/Special issue 1/2021

11. Rasulovich R. R. CONTENT OF RUNNING LOADS AND USED FACILITIES OF MEDIUM DISTANCE RUNNERS IN ANNUAL PREPARATION STAGE //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – T. 3. – №. 02. – C. 1070-1077.

12. Rasulovich R. R. EFFECTIVENESS OF IMPROVING THE TECHNICAL AND TACTICAL MOVEMENTS OF MIDDLE-DISTANCE RUNNERS //E-Conference Globe. – 2021. – C. 309-314.

13. Rasulovich R. R. et al. AGE-SPECIFIC DYNAMICS OF ATTACK AND DEFENSE RESPONSE SPEED IN HANDBALL PLAYERS //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – T. 3. – №. 1. – C. 414-423.

14. Rasulovich R. R. Distribution of training loads at the stage of competitive preparation for middle runners //ACADEMICIA: AN INTERNATIONAL MULTIDISCIPLINARY RESEARCH JOURNAL. – 2021. – T. 11. – №. 2. – C. 744-753.

15. Rasulovich R. R. et al. AGE-SPECIFIC DYNAMICS OF ATTACK AND DEFENSE RESPONSE SPEED IN HANDBALL PLAYERS //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – T. 3. – №. 1. – C. 414-423.

16. Rasulovich R. R. Distribution of training loads at the stage of competitive preparation for middle runners //ACADEMICIA: AN INTERNATIONAL MULTIDISCIPLINARY RESEARCH JOURNAL. – 2021. – T. 11. – №. 2. – C. 744-753.

17. Rasulovich R. R. Distribution of training loads at the stage of competitive preparation for middle runners //ACADEMICIA: AN INTERNATIONAL MULTIDISCIPLINARY RESEARCH JOURNAL. – 2021. – T. 11. – №. 2. – C. 744-753.

18. Салимов Г. М. и др. Показатели констатирующего этапа экспериментальной работы по физическому развитию учеников 7-10 лет общеобразовательных организаций Узбекистана //Педагогическое образование и наука. – 2020. – №. 1. – С. 91-97.

19. Safarova Rokhat G. Ways and factors of optimization of the content of general secondary education in today's world // Образование через всю жизнь: непрерывное образование в интересах устойчивого развития. 2012. №2 (eng). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ways-and-factors-of-optimization-of-the-content-of-general-secondary-education-in-today-s-world> (дата обращения: 09.05.2022).

20. Мухитдинова Н.М. Абитова Ж.Р. Механизмы интеллектуального развития дошкольников с помощью физических занятий // Проблемы педагогики.- 2020- № 3 (48) с 79-81

21. Мухитдинова Н.М. Методология физических упражнений и игр в дошкольных образовательных организациях // Проблемы науки-2020-№9 (57) с 81-83

22. Мухитдинова Н.М. Эшов Э. Improvement of psychology and pedagogical process on physical training // Intellectual Archive 2018 с 93-96

23. Djurayeva Maxasti Zokirqizi "The emotion training system for atudents of preschool education for sports gymnastics sports competitions" 88-101 betlar. International Journal of Advanced Research in Management and Social Sciences. Vol.1 №2 February 2022

24. Джураева Махасты Зокировна "Характеристика эмоционально –волевой готовности личности к спортивной деятельности" 169-171 betlar. Россия-Таджикистан –Узбекистан. молодежь и развитие духовной культуры общества: актуальные проблемы и перспективы их решения. 22апреля 2022г.

**Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar.** Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

25. Маъмуров Б. Б. Бўлажак ўқитувчиларни шахсга йўналтирилган таълим-тарбия жараёнини лойihalашга тайёрлашда қўлланиладиган тамойиллар. Современное образование (Узбекистан), 2017. <https://cyberleninka.ru/article/n/b-lazhak-ituvchilarni-shahsga-y-naltirilgan-talim-tarbiya-zharayonini-loyi-alashga-tayyorlashda-llaniladigan-tamoyillar>

26. Mamurov V. B. The Need to Prepare Future Teachers to Design a Student-Centered Educational Process. Eastern European Scientific Journal, 2017. <http://journale.auris-verlag.de/index.php/EESJ/article/viewFile/600/596>

27. Мамуров Б.Б., Махмудов М.Х. Акмеологическая составляющая образовательной культуры учителя. философские и методологические. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=36679921>

28. В Mamurov, A Mamanazarov, K Abdullaev, I Davronov. Acmeological Approach to the Formation of Healthy Lifestyle Among University Students. III International Scientific Congress Society of Ambient ..., 2020. <https://www.atlantis-press.com/proceedings/isc-sai-20/125937241>

29. ББ Мамуров. Акмеологический подход к воспитанию молодого поколения в наследии предков. Педагогическое образование и наука, 2016. [http://www.manpo.ru/manpo/publications/ped\\_obraz/n2016\\_03.pdf#page=147](http://www.manpo.ru/manpo/publications/ped_obraz/n2016_03.pdf#page=147)

30. Маъмуров Б.Б. Маманазаров А.Б. Условия развитие у будущих учителей навыков проектирования учебного процесса на основе акмеологического подхода. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=37269472>

31. Файзиев Я. З., Зиёев Д. Я. У. краткий исторический обзор развития физического воспитания и спорта //Academy. – 2020. – № 9 (60).

32. Файзиев Я. З., Кузиева Ф. Эффективности использования национальных средств физического воспитания в учебном процессе //Вестник магистратуры. – 2020. – №. 3-1. – С. 95.

33. U. A. Fayzieva, M. T. Khikimova. Conditions of effectiveness of pedagogical communication. <https://mbukckslg.ru/en/usloviya-uspeshnogo-pedagogicheskogo-obshcheniya-ego-funkcii-organizaciya.html>

34. Fayziyeva Umida Asadovna Saidnazarova Gulshan Bolta qizi. “Ta’lim texnologiyalari” fanidan seminar mashg’ulotlarini bajarish bo’yicha metodik ko’rsatma. [http://213.230.96.51:8090/files/ebooks/Iqtisodiyot/TALIM\\_TEXNOLOGIYALARI.pdf](http://213.230.96.51:8090/files/ebooks/Iqtisodiyot/TALIM_TEXNOLOGIYALARI.pdf)