

**O'RTA MASOFAGA YUGURUVCHILARNI YUGURISH TEXNIKASINI
TAKOMILLASHTIRISH SAMARADORLIGI.**

10.53885/edinres.2021.86.20.023

Raxmonov Rauf Rasulovich

Buxoro davlat universiteti

Fakultetlararo jismoniy madaniyat va sport kafedrası

katta o'qituvchisi

Annotastiya

Mazkur maqolada O'rta masofaga yuguruvchilarni yugurish texnikasini takomillashtirishning asosiy jihatlari ilmiy asoslab berish ko'rsatilgan.

Kalit so'zlar: Jismoniy tarbiya, sport, texnik-taktik harakatlar, o'rta masofa, uzoq masofaga yuguruvchi, maxsus chidamlilik.

Ijtimoiy madaniyat va inson shaxsi kamol topishida muhim o'rin tutuvchi, sport nafaqat sog'liqni mustahkamlash va jismoniy mahoratni oshirish vositasi, balki ruhiy-ma'naviy rivojlanish ijtimoiy moslashish, kasbiy layoqatga erishish, yuqori mahorat darajasini egallash singari dolzarb maqsadlarga erishishda insonning sodiq ko'makchisiga aylanib ulgurdi.

Mamlakatimiz Prezidenti va hukumatimiz tomonidan aholi salomatligini mustahkamlash, sog'lom turmush tarzini shakllantirish, xalqimizning sport bilan yanada ko'proq va izchilroq shug'ullanishga bo'lgan qiziqish va ehtiyojlarini qoniqtirish, yo'lida qabul qilinayotgan ko'plab qaror va qonunlarning chiqarilayotganligi, o'zgarib borayotgan ijtimoiy shart-sharoitlar va shaxsiy xususiyatlarni etiborga olib bolalar va yoshlarni sport bilan shug'ullantirishga yanada ko'proq jalb qilish, ularni har tomonlama kamolga etgan jismoniy, psixologik va aqliy sifatleri yuksak darajada rivojlantirilgan fuqarolar sifatida tarbiyalashdek oliy maqsadlarga erishish yo'lida qo'yilayotgan qadamlardir. Shuning uchun jismoniy madaniyat va sportning asosiy maqsadi-inson shaxsi jismoniy va ruhiy salomatligini oshirish va yuqori malakali sportchilarni tayyorlashdan iboratdir.

Yengil atletika O'zbekistonda yosh avlodni tarbiyalashda muhim ijtimoiy ahamiyat kasb etuvchi ularni vatanga sadoqatli fuqaro va shaxs sifatida shakllanishlarida ko'mak beruvchi tobora ommalashib borayotgan sport turi hisoblanadi. Uni yanada rivojlantirish va ommalashtirish xalqimiz orasida keng tarqatishga hukumat miqyosida e'tibor qaratilmoqda.

Bugungi kunda jahon arenalarida natijalarning kun sayin o'sib borishi sportchilar tayyorlash tizimini tubdan isloh qilishni talab etadi. Darhaqiqat sportchilarni sport natijalari ularning yillik tayyorgarligida qay darajada shakllanganligini ko'rsatib beruvchi mezondir.

Jahon arenalaridagi sport natijalarini tahlil etish jarayonida shunday xulosaga keldikki, sport natijalarini yuksalishida albatta yuklamalarni to'g'ri taqsimlash uning barobarida yuqori darajadagi sport tayyorgarligi, qolaversa funkstional ko'rsatkichlarini yaxshi shakllanganligi bilan ham ifodalana ekan. Ammo sport tayyorgarligida ularning texnik tayyorgarligi sport natijasini yuksalishida asosiy omillardan hisoblanadi. Chunki sportchi qanchalik yaxshi yugurish texnikasiga ega bo'lsa ular ham chiroyli, ham tejamli yuguradi. Bunda u ikkita omildan unumli foydalangan bo'ladi, birinchidan chiroyli yugurishi ikkinchidan energiya sarflashi tejaladi bu esa ularni to'g'ridan to'g'ri sport natijasini yuksalishiga xizmat qiladi. Biz tomonimizdan olib borilgan tadqiqotimizda pedagogik kuzatuv asosida sportchilarni yugurish texnikasini o'rgandik, unga ko'ra xorijiy sportchilar yugurish texnikasini a'lo darajada o'zlashtirganligini ko'rishimiz mumkin. Ammo bizning sportchilarimiz tomonidan yugurish texnikasini o'zlashtirishda o'ziga xos kamchiliklar

mavjudligini ko'rishimiz mumkin. Ularni yugurish jarayonida yugurish qadami tovondan boshlab erga oyoqni qo'yilishini ko'ramiz. Bu holat albatta sport najasiga to'g'ridan to'g'ri ta'sir ko'rsatadi. Masalan tovonni to'g'rilab oyoq tiklanguncha ma'lum 0.1-0.2 soniyalar sarf etiladi agar ushbu holatni har bir kilometrga hisoblasak ular o'z-o'zidan kerakli vaqtdan oshiq kuch sarflanishi va vaqt yo'qotishini ko'rishimiz mumkin.

Albatta bu yugurish texnikasini sportchilarimiz mukammal darajada egallashi lozim, shundagina biz yuqori natijaga erishamiz. Bu esa sportchilar tayyorlash tizimida o'ta dolzarb masalalardan biri bo'lib sohada ham nazariy ham amaliy ahamiyat kasb etadi.

Yengil atletikaning butun rivojlanish tarixi davomida uning har bir turi texnikasi faqat sportchilar va murabbiylarning o'zini tajribalaridan mashg'ulotlarni o'tkazishga e'tibor qaratib kelgan. Hozirgi kunda jahon arenalarida sport raqobatini keskinlashuvi sport natijalarini o'sib borishi mashg'ulot uslubiyatini yangi vosita va usullarini mashg'ulot jarayoniga tadqiq etishni taqozo etmoqda. O'rta masofalarga yuguruvchilarning zamonaviy tayyorlash tizimida mashg'ulotning vosita va usullarini ularni aerob hamda anaerob imkoniyat darajasini rivojlantirish ta'siridan kelib chiqib, ikki turga bo'linadi. Bu aerob va anaerob rejimdagi imkoniyatlardir. Umumiy chidamlilikni rivojlantiruvchi vosita va usullarining qo'llanishi. Uzoq masofalarga davomli, bir maromda yugurish. Yugurishning bu turida tezlik soatiga 8-12 km gacha etishi mumkin. Odatda, yugurish organizm uchun etarlicha kislorod istemol qilish sharoitida o'tadi.

Afsuski, bizning ko'pgina o'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilarimizning texnikasida talay nuqsonlar uchraydi. Bizningcha, murabbiylarimiz o'z faoliyatida mashg'ulotning bu muhim qismiga juda kam e'tibor berishsa kerak.

Yugurish taktikasi sohasidagi tadqiqotlar va eng kuchli yuguruvchilar tajribasi g'alabaga mo'ljal olib yugurish taktikasida masofa bo'ylab kuchni qanday qilib to'g'ri taqsimlash mumkinligini, peshqadamlikda qanday tartibda yugurish kerakligini va h.k. anglash imkonini beradi.

Zamonamizning eng etuk yuguruvchilari David Rudusha (Kenya), Abdulbakir Kaki (Sudan), Rashid Ramzi (Baxrayn), Yuriy Barzakovskiy (Rossiya) rekordlar o'rnatib, Olimpiada O'yinlarida g'alabalarga erishgan 1-jadvalda Jahon, Osiyo va O'zbekistonning 800 m masofaga yuguruvchi yengil atletikachilari tomonidan qayd qilingan rekordlar keltirilgan. Odatda, masofaning ikkinchi yarmini birinchisiga nisbatan tezroq yugurib o'tganlar. Yugurish taktikasining bunday varianti, juda to'g'ri va oqilona rejalashtirilganligidan darak beradi.

Olingan natijalar so'nggi yillarda o'zbekistonlik sportchilar ko'rsatgan natijalari pasayib ketganligini kuzatish imkonini beradi. Olingan natijalar tahliliga ko'ra, 800 m masofaga yuguruvchi erkaklar sport natijalari darajasining pasayib ketish qator sabablarga bog'liqligi kuzatildi:

1. O'rta masofalarga yuguruvchilarni tayyorlashda yuqori malakali murabbiylarning etishmasligi.
2. O'rta masofalarga yuguruvchi va shu sohada faoliyat olib borayotgan murabbiylar uchun ilmiy-uslubiy ta'minotning yo'qligi.
3. O'rta masofaga yuguruvchi sportchilarning biokimyoviy va tibbiy ko'rikdan to'liq o'tmasligi va doimiy nazoratda turmasligi.
4. Mashg'ulot yuklamalari va musobaqa natijalarning tahlil etilmasligi.

1-jadval

Jahon, Osiyo va O'zbekistonning 800 m masofaga yuguruvchi yengil atletikachilari tomonidan qayd qilingan rekordlar jadvali

Rekordlar	Natija	I.Sh.O.	Tug'y.	Mamlakat	Sanasi
Erkaklar					

Jahon	1:40.91	David Lekuta Rudisha	1988	Keniya	09.08.2012
Osiyo	1:42.79	Yusuf Saad Kamel	1983	Baxreyn	29.07.2008
O'zbekiston	1:46.98	Erkinjon Isaqov	1978	Farg'ona	23.07.2004
Ayollar					
Jahon	1:53.28	Yarmila Kratoxvilova	1951	Chexiya	26.07.1983
Osiyo	1:55.54	Liu Dong	1973	KNR	09.09.1993
O'zbekiston	1:56.21	Zamira Zaysteva	1953	Andijon	27.07.1983

5. O'rta masofa bo'yicha terma jamoa a'zolari uchun aynan ushbu masofalarda o'quv-amaliy mashg'ulotlar yig'ini kam o'tkazilishi (ma'luyugurish texnikasini takomillashtirishlarga qaraganda, etakchi sportchilar bir yilda kamida 180-200 kun o'quv-mashg'ulot yig'inlarida bo'lishi kerak).

6. Shahar, viloyat, Respublikamizda har-xil doiradagi musobaqalarning kamayib ketganligi natijalarning pasayishiga olib keladi. Yuqori toifali sportchilar bir yilda kamida 22-28 startga chiqishlari kerak.

Aralash rejimda yugurish yuklamalarining hajmi umumiy yuklamalar hajmining 25% ini tashkil qiladi, glikolitik rejimda - 15%, aerob rejimda yugurish - 55% ni tashkil etadi va anaerob alaktat rejimda - 2% ni tashkil qiladi. Musobaqa shiddati yuklamalar bajarilgan, 2-3 kun atrofida tiklanish rejimida yugurish bilan shug'ullanishni tavsiya etamiz. Yuklamalarning to'lqinsimon taqsimlanishi mezostikl oxirida yuklamalarni musobaqa shiddatiga yaqinlashtirib oshirib boriladi.

Shuning uchun yuguruvchilar kamroq kuch sarflab, demak, kichikroq kislorod qarzi bilan masofaning dastlabki $\frac{3}{4}$ qismini yugurib o'tish va shuning hisobiga tez marraga etib kelish uchun o'z mashg'ulotlarida maxsus chidamlilikni takomillashtirishga imkon qadar ko'p e'tibor berishlari lozim. Shunday qilib, maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasi yuqori, tezlik katta bo'lsa, kuch tejab sarflansagina, marraga tez etib kelish mumkin. Bugungi kunda etakchi yuguruvchilarning mashg'ulotlarida asosan majmuali usuldan foydalaniladi, bunda bitta mashg'ulotda yuguruvchining asosiy sifatlari tezlik va maxsus chidamlilik tarbiyalanadi. Buning uchun yuguruvchilar o'z mashg'ulotlarida har xil uzunlikdagi kesmalardan foydalanadilar va ularni asosiy hamda "qo'shni" masofalar uchun (400-800-1500 m) yaroqli bo'lgan turlicha tezlik bilan yugurib o'tadilar.

Bunday mashg'ulotning variantlari ko'p, u o'rta masofalarga yuguruvchi uchun katta foyda keltiradi, chunki ayni vaqtda ham tezlikni, ham chidamlilik va texnik-taktik mahoratni takomillashtiradi.

O'rta masofalarga yugurishda yugurish texnikasini takomillashtirish bosqichi mashg'ulot yuklamalarini taqsimlashni ko'pgina mutaxassislar tayyorgarlik davrlari bilan bog'laydilar, shuning uchun asosiy startga kichik hajmdagi yugurish texnikasini takomillashtirish bosqichi mikrotayyorgarlik va mikromusobaqa davrlariga ega bo'lgan yillik spektri kengligini mos ravishda bu bosqichdagi mashg'ulot yuklamalarini taqsimlashda ham ko'rish mumkin.

Musobaqalarda bevosita qatnashish oldidan mikro va mezostiklarda ayrim mashg'ulot yuklamalarini tuzishda bajarilayotgan ishning hajmi va shiddatini rejalashtirishda xatosiz rejalash taqozo etiladi. Tayyorgarlikning bu bosqichida yuklamalarning bir xil emasligi salbiy oqibatlariga olib kelishi mumkinki, ularni tuzatish uchun vaqt bo'lmaydi. 800 m masofaga yugurish texnikasini takomillashtirish bosqichida yugurish bajarilayotganda hajm va shiddatni oshirish sport natijalarining o'sishga yordam bermasdan, balki uning susayishiga olib kelishi ham mumkin. Faqat hajm yoki faqat

shiddatni oshirish sport natijalarining o'sishiga ijobiy ta'sir etishi ham mumkin. Yugurish texnikasi qanchalik chiroyli va tejamkor amalga oshirilsa yakuniy natija yuqori bo'ladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Abdullaev M.J., Olimov M.S., To'xtaboev N.T. Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi. Darslik. "Barkamol fayz media" nashriyoti Toshkent-2017 y. 620 bet
2. 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. – S. 744-753.
3. M.J. Abdullaev. Methodology of application games in the training of young athletes // *ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal*. ISSN: 2249-7137 Vol. 10, Issue 11, November 2020 Impact Factor: SJIF 2020 = 7.13/ 497-504 pg.
4. M.J. Abdullaev. Characteristics, forms and methods of extracurricular activities with athletes of different ages // *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences* Vol. 8 No. 11, 2020 ISSN 2056-5852. 110-114 pg.
5. M.J. Abdullaev. Methodology of application games in the training of young athletes // *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences* Vol. 8 No. 11, 2020 ISSN 2056-5852. 115-122 pg.
6. S.S., M.J. Abdullayev, A.T., O.Yu.. Improving Methodology Of Action Games In Training Athletes Of Different Ages // *European Journal of Molecular & Clinical Medicine*, 2021, Volume 8, Issue 1, Pages 806-813. https://ejmcm.com/article_6556.html
7. M.J. Abdullayev, O.I. Berdiyev, N.R. Omonova. [Methodology Of Organization Of Physical Education And Sports" Lessons In Higher Educational Institutions](#) // *The American journal of social science and education innovations (TAJSSEI)* SJIF-5.857 DOI-10.37547/TAJSSEI Volume 3 Issue 02, 2021 ISSN 2689-100X. 3 (02), 312-320
8. A.K. Ibragimov, F.I. Mo'minov. Methodology of optimization of training for young players // *International Journal For Innovative Engineering and Management Research* Vol 10 Issue 02, Feb 2021 ISSN 2456 – 5083 Page 43-48.
9. A.K. Ibragimov. Catalog of training tasks for training special endurance of young handball players // *Academical. An International Multidisciplinary Research Journal* 2.35-39p
10. A.K. Ibragimov. Psixologicheskie osobennosti motivastii sportsmenov // *Jurnal. Vestnik integrativnoy psixologii. Yaroslavl*, 2019. №19. 161-164 b. [13.00.00№23].
11. R.R. Raxmonov. Distribution of training loads at the stage of competitive preparation for middle runners // *ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal* <https://saarj.com> ISSN: 2249-7137 Vol. 11, Issue 2, February 2021 Impact Factor: SJIF 2021 = 7.492 Pages 768-777.
12. S.S. Abdueva, Sh. Kadirov, M. Fatullaeva, Sh. Khurbonov. Using of innovation terms in physical education and sport lessons and their social and educational features. *Journal of Critical Reviews* ISSN-2394-5125 Vol 7, Issue 6, 2020
13. F. Fazliddinov, M. Toshev N. Sabirova, B. Do'stov. Psychological impact of football games to the formation of individuality of the student. *Journal of Critical Reviews* ISSN-2394-5125. 2020
14. F. Fazliddinov, K. Kobiljonov. Ideya sovershennoy lichnosti v trudax mysliteley vostoka. *Nauchno-metodicheskiy jurnal (MANPO) №1 2020 god. Str. 100-103*
15. Raxmonov R.R. O'quvchi-yoshlarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda o'rta masofaga yugurish dinamikasini tahlil qilish ahamiyati. O'zbekiston Respublikasi xalq na'limi vazirligining ilmiy metodik jurnali. Toshkent. 2020 3-son may-iyun. 78-81-bet.
16. Raxmonov R.R. Ommaviy sport musoboqalarda o'rta masofalarga yuguruvchilarning tutgan o'rne. *Innovastionnoe razvitie nauki i obrazovaniya. Pavlodar, Kazaxstan. Mejdunar. nauch. - prakt. konf., 2021, S. 19-21.*

17. Raxmonov R.R. O'rta masofa yuguruvchilarining jismoniy tayyorgarligi uchun innovasion texnologiyalar. Hozirgi zamon taraqqiyot bosqichida xotin qizlar sporti: Muammolar va istiqbollar Xalqaro onlayn ilmiy amaliy anjumani. Buxoro-20206-may 591-595-bet
18. Ozolin N.G. Nastolnaya kniga trenera. - M.: Astrel, 2003. - 672 s.
19. Maksimenko G.N. Upravlenie trenirovochnym protessom yunyx begunov. - Kiev: Zdorov'ya, 1978. - 180 s.
20. Maksimov A.S. Sistema kompleksnogo kontrolya begunov na srednie distanstii //Teoriya i praktika fiz. kultury. - M., 2000. - №5. - S. 28-30.
21. Suslov F.P., Xolodova J.K. Teoriya i metodika sporta: Ucheb. posobie dlya uchilits olimpiyskogo rezerva. - M., 1997. - 227 s.
22. Salimov, G. M., Dustov, B. A., Farmanov, U. A., & Raxmonov, R. R. (2020). Pokazateli konstatiruyushchego etapa eksperimentalnoy raboty po fizicheskomu razvitiyu uchenikov 7-10 let obshchobrazovatelnykh organizastiy Uzbekistana. Pedagogicheskoe obrazovanie i nauka, (1), 91-97.
23. Raxmonov, R.R., Yengil atletika. Sakrash turlari texnikasi va uni o'rgatish usuliyoti "Muxarrir" nashriyoti Toshkent-2019yil
24. U.A. Farmonov The system of training young basketball players at the initial stage of training at school. Asian Journal of Multimedimensional Research (AJMR) 2020. Vol
25. U.A. Farmonov The system of training young basketball players at the initial stage of training at school. Asian Journal of Multimedimensional Research (AJMR) 2020. Vol 9, Issue 11, DOI: 10.5958/2278-4853.2020.00279.7
26. Farmonov Utkir Alimovich THE SYSTEM OF TRAINING YOUNG BASKETBALL PLAYERS AT THE INITIAL STAGE OF TRAINING AT SCHOOL DOI: 10.5958/2278-4853.2020.00279.7