

## O'RTA MASOFAGA YUGURUVCHILARNI TEZKORLIK SIFATINI TARBIYALASHDA VOSITA VA USULLARNI QO'LLANILISHI.

**Radjapov Usmonbay Raximovich**

*Renessans ta'lim universiteti sport faoliyati kafedrası professori.*

**Annotatsiya:** *Ushbu maqolada engil atletikachilarni o'rta masofaga yuguruvchi sportchilarni tezlik sifatini rivojlantirish metodlari to'g'risida ma'lumot berilgan.*

**Аннотация:** *В статье представлена информация о методах развития скоростных качеств у бегунов на средние дистанции.*

**Annotation:** *This article provides information on methods for developing speed qualities in middle-distance runners.*

**Tayanch so'zlar:** *Masofa, nafas olish, chidamlilik, taktik, tezlik, chidamlilik, muskul, bo'g'im, surovnom, texnik mahorat, yuklama, tezlik, tezlik kuch, kuch, anaerob, aerob*

**Ключевые слова:** *Дистанция, дыхание, выносливость, тактика, скорость, выносливость, мышца, сустав, опросник, технический навык, нагрузка, скорость, скоростная сила, мощность, анаэробный, аэробный*

**Key words:** *Distance, breathing, endurance, tactical, speed, endurance, muscle, joint, questionnaire, technical skill, load, speed, speed strength, power, anaerobic, aerobic*

O'rta masofaga yuguruvchilarni tezkor chidamliligini tarbiyalashda vosita va usullarni qo'llash. Yugurishda yuqori natijalarga erishish uchun yuguruvchilarning jismoniy jixatdan (bo'yi, og'irligi, oyoqlarning uzunligi), ma'lum axamiyatga ega. (1).

Lekin o'rta masofaga yugurishdagi muvofaqiyat asosan sportsining barcha a'zolari va sistemalarni betartib ishlashiga bog'liq. Buning uchun avvalo yurak qon tomir, nafas olish va markaziy nerv sistemasi faolityai yaxshi bo'lishi kerak.

Odatda 5 – 7 daqiqa to'g'ri tuzilgan trenirovka yuguruvchini yuqori sport natijalariga olib keladi. Yaxshi natijaga erishish yuguruvchining jismoniy fazilatlarini rivojlanganiga bog'liq.(2).

O'rta masofaga yuguruvchining tayyorgarlik darajasi yaxshilash umumiy va maxsus chidamlilik aniqsa katta axamiyat o'ynaydi. Maxsus chidamlilik butun masofa davomida o'rtacha tezlikni saqlab qolishga emas balki taktik planga asosan tezlanishlar ishlatishga ham imkon beradi.

O'rta masofaga yugurishda yuqori natijalarga erishishi, shuningdek maksimal tezlik darajasiga ham bog'liq. O'rta masofaga eng yaxshi yuguruvchilar 100 metr masofani 10,5 – 11,00 sekundan tezroq o'ta oladilar. Bu ularga butun masofa davomida yuqori o'rtacha tezlikni saqlab qolishga imkon beradi.

Bundan tashqari yuqori tezlikga ega bo'lgan yuguruvchilar chidamliliklari boshqalarga teng bo'lgan taqdirda ham marraga kelishdagi tezlanishda boqa yuguruvchilardan ustun chiqadilar.

Faqat tezlikni o'zi muvaffaqiyat uchun etarli bo'lmaydi, yugurishdagi xarakatlarning amplitudasi juda katta bo'ladi.

Shuning uchun yuguruvchining oyoq muskullari baquvvat va bo'g'implari yaxshi xarakatchan bo'lsagina u qadamini chuqur tashlay oladi, bimalol yugura oladi.

Shuning uchun oyoq muskul kuchini va egiluvchanligini oshiradigan xilma xil mashqlarni ko'p bajarish lozim.

Shuning uchun "tezlikni xis etishni" o'zining subektiv xissiyoti asosida o'z tezligini aniqlay bilishni tarbiyalash kerak.

Yugurish tezligini va chidamliligini oshirish uchun ko'proq takroriy o'zgaruvchan texnik va kontrol metodlar qo'llaniladi. Keyingi yillarda o'zgaruvchan metodni fartleks (yugurish o'yini) deb ataladigan turi ko'proq ko'llana boshladi. (1).

Farkletda muntazam bo'lmagan tezlanishlar o'tkaziladi va ularning jadalligi va uzoqligi turli xil bo'lishi mumkin. Bunda tezlanish gox sekin yugurishga gox xatto tez yugurishga almashib turadi. Fartlek asosan o'tkaziladi.(2).

Hozirgi paytda seriyali yugurishlar keng qo'llaniladi. Masalan : 3 – 4 x 300m dan keyin 200m sekin sekin yuguriladi, undan keyin bir necha minut dam olish yurish yoki juda xam sekin lo'killab yugurish.

Bunday seriyalar bir necha bo'lishi mumkin. Ular masofani uzunligi va bu masofani yugurib o'tish tezligi jixatdan bir xil yoki xar xil bo'lishi mumkin. Yuguruvchining mashq ko'rganlik darajasini masofada kuch taqsimlash bilishini ko'rish uchun musobaqadan bir necha kun yoki bir hafta oldin musobaqa o'tkaziladi.

Bunday yugurish odatda trenirovka qilinadigan masofadan qisqaroq masofada o'tkaziladi. Yuguruvchining musobaqada qatnashishi xam kontrol yugurish xam natijani oshishi uchun birdek yaxshi vositadir.(2).

O'rta masofalarga yuguruvchilar odatda bir necha masofalarda qatnashadilar lekin xar bir yuguruvchi bitta masofaga tayyorlanishi kerak.

Qaysi masofani asosiy deb xisoblash sportchining xoxshiga, uning individual xususiyatlariga bog'liq.

O'rta masofaga yuguruvchilar stayyorlarga nisbatan qisqa masofa bo'laklarini kamroq marta qayta qayta yugurib o'tadilar.

Lekin bu ularning tezligi stayerlar tezligidan ancha yuqori bo'ladi. O'rta masofaga yuguruvchilar xar qaysi shunday bo'laklarni ularning nechta bo'lish kerakligini, ularning yugurib o'tishini bu bo'laklar orasida qancha vaqt va qay xilda dam olish kerakligini to'g'ri belgilab olish kerak. Bu omillar nagruzka miqdorini va uning foydali qanday ekanini aniqlab beradi.

Trenirovka nagruzkasini mashg'ulotma mashg'ulot shuningdek, xaftama xafta birdek tartibda ortiravermaydi xaftalik siklda trenirovka gox ko'p gox kam bo'lib turishi kerak. Xaftalik umumiy nagruzka 2 – 3 xafta ortib boradi keyin nisbatan kamayadi.

O'rta masofaga yuguruvchilarning mashg'ulot vazifalari.

Asosiy vazifalar.

1. O'rta masofaga yugurishning to'g'ri texnikasini bilib olish.
2. Sportchining umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini yaxshilash.

3. Umumiy va maxsus chidamlilik o'rta va uzoq masofalarga yugurishga moslab rivojlantirish.

4. 100, 200 va 400m ga sprinterchi yugurishda tezlikni oshirish.

5. Yugurishda tezlikni xis etishni tarbiyalash.

6. Nafas olish ritmini o'rganib olish.

7. Yuguruvchining axloqiy va irodaviy fazilatlarini oshirish.

8. Masofani yugurib o'tishning optimal taktik variantlarini topish.

9. Nazariy tayyorgarlik olib borish.

Tezkor nazoratda alohida mashg'ulotda jismoniy yuklama, topshiriqlarga bo'ladigan tezkor, reaksiya bilan bog'liq texnikadagi o'zgarishlar aniqlanadi.

Sport texnik mahorat, jismoniy, ruhiy, nazariy tayyorgarlik bilan bog'liq.

Nazariy tayyorgarlik darajasini, bajariladigan harakatlarning mohiyati va o'zaro aloqasini anglash, taxlil qila bilish, o'zgartirishlar kiritish, harakatlarni oqilona baholash, harakatlanish tarzining idiomotor mo'ljallarini kengaytirish va chuqurlashtirish malakalarini nazorat qilish zamonaviy texnologiyalar (kompyuter, video tenzodinamometrik texnika) asosidagi nazorat usullari bilan bir qatorda ruhiy pedagogik nazorat usullaridan (o'z o'zini taxlil, surovnomasida savol javob, surov kuzatuv, ekspertlar bahosi) foydalanish texnik mahoratni shakllantirish va takomillashtirish jarayonini optimallashtirishga imkon beradi. (3).

Mashg'ulot yuklamalarini nazorat qilishda mashg'ulot jarayonini tizimining turli tuzilmalaridagi ustivor yo'nalishi yuklamalarining xajmi va shiddat ko'rsatkichlari, ularning koordinatsion murakkabligi ko'rsatkichlari qo'llaniladi.

Masalan, tezlik, tezlik kuch, kuch imkoniyatlari, chidamlilikning anaerob aralash va aerob hususiyatli faoliyat davomidagi rivoji, bo'g'imlardagi harakatchanlik, koordinatsion qobiliyatlarning takomillashuvi.

Mashg'ulot yuklamalari mashqlarni qo'llash usuli(kross, oraliqli usul va boshqa) ularni bajarish sharoiti, qo'shimcha vositalarda ishlash, tepalik tomon, qum ustida, notekis joylarda yoki stadionda yugurish, qo'shimcha vositalarga (shtanga bilan, har xil trenajyorlarda kuch mashqlarini bajarish) qarab guruhlariga bo'linadi.

Yuklama nazoratini alohida mashg'ulotdan boshlab kup yillik tayyorgarlikgacha jarayonining har xil tamoiliy tuzilmalarida amalga oshirish kerak.

### FOYDALANILGAN ADABIYOT RUYXATI:

1. Qudratov R.K. Bolalar sport murabbiylari kasb faoliyatiga qo'yiladigan zamonaviy talablar. «Fan – sportga», № 1, 2004. 7-10-b.

2. Qudratov R.Q., G'aniboev I.D, Soliev I.R., Baratov A.M. “Yengil atletikachilarning maxsus mashqlari”. Uslubiy qo'llanma. O'zDJTI nashriyot-matbaa bo'limi. Toshkent 2011 y.

3. Шарипова Д.Д. Научные основы гигиенического воспитания обучающихся. Автореф. дисс. докт. пед. наук. Т., 1990 г. 53-стр.

4.Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культур. Учебник для институтов физической культур.» М.1991

5.Salomov R.S. “Sport mashg'ulotining nazariy asoslari.» T.2007

6. U.R.Radjarov.Обучение студентов прыжкам в лёгкоатлетике. учёный ххi века. 2024. №1.
7. Radjarov. U. R..Yengil atletika bilan shugullanuvchi oquvchilarning orta masofaga yugurishda yillik yuklamalarini taqsimlanishi. Toshkent davlat pedagogika universiteti ilmiy axborotlari 2023/ 5 – son.
8. Radjarov, U., & Abubakir, Y. (2024). O ‘QUVCHILARDA SOGLOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHDA UMUMRIVOJLANTIRUVCHI MASHQLAR VA ULARNI O'TKAZISH. Международный журнал теории новейших научных исследований, 2(9), 131-135.
9. Radjarov, U., & Yigitaliyev, A. (2025). FOOD PRACTICES IN ATHLETICS: A SCIENTIFIC ANALYSIS. ВЕСТНИК МАГИСТРАТУРЫ, 28.
10. Farxodjon o'g'li, Y. A. QISQA MASOFAGA YUGURUVCHI SPORTCHILARNI MASHG'ULOTLARINI TASHKIL QILISH USULLARI.