

## O'RTA MASOFAGA YUGURUVCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINING O'ZIGA XOS XARAKTERLI XUSUSIYATLARI

Abdullayeva Shoxida Xayitboyevna

Urganch davlat universiteti

Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7357402>

**Annotatsiya.** Ushbu maqolada o'rta masofaga yuguruvchilarning jismoniy tayyorgarligining o'ziga xos xarakterli xususiyatlarini, o'quvchilarni jismoniy tarbiya va sportga bo'lgan qiziqishini oshirish yengil atletikada o'rta masofaga yugurish mashqlarining o'ziga xos xususiyatlarini o'rganish zamonaviy uslublardan foydalanish orqali o'quvchilar jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish va barkamol inson qilib tarbiyalash muhim ahamiyatga ega. Jismonan sog'lom inson sog'lom fikrga sog'lom dunyo qarashga ma'naviy yetuk bo'la oladi shuning uchun xam ma'vzu bugungi kunda sportga e'tibor o'quvchilarni sportga jalb qilish ishlari yaxshi yo'lga qo'yilgan.

**Kalit so'zlar:** jismoniy rivojlanish, o'rta masofa, jismoniy tayyorgarlik, zamonaviy uslublar, sport pedagogik maxoratini oshirish, maxsus mashqlardan foydalanish.

## ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ

**Аннотация.** В данной статье рассмотрены особенности физической подготовки бегунов на средние дистанции, повышение интереса студентов к занятиям физической культурой и спортом, изучение особенностей беговых упражнений на средние дистанции в легкой атлетике с использованием современных методик. физической подготовки учащихся и воспитывать их как всесторонне развитых людей. Физически здоровый человек может иметь здоровый дух и здоровое мировоззрение, поэтому работа по привлечению студентов к занятиям спортом ведется полным ходом.

**Ключевые слова:** физическое развитие, средняя дистанция, физическая подготовка, современные методики, совершенствование спортивно-педагогического мастерства, использование специальных упражнений.

## SPECIFIC CHARACTERISTICS OF PHYSICAL FITNESS OF MIDDLE DISTANCE RUNNERS

**Abstract.** In this article, the specific characteristics of the physical training of middle-distance runners, increasing students' interest in physical education and sports, the study of the specific characteristics of middle-distance running exercises in athletics by using modern methods it is important to develop students' physical fitness and to educate them as healthy people. A physically healthy person can have a healthy mind and a healthy outlook, therefore, today, the attention to sports is well established.

**Keywords:** physical development, middle distance, physical training, modern methods, improvement of sports pedagogical skills, use of special exercises.

## KIRISH

Malakatimizda sog'lom va barkamol jismonan hamda ma'naviy kuchli avlodni tarbiyalash, umumta'lim maktablarida o'quvchilarni ma'naviy va intellektual salohiyatini ro'yobga chiqarish mamlakatimiz yigit-qizlarini har tamonlama rivojlangan shaxslar etib voyaga yetkazish uchun zarur shart-sharoitlar va imkoniyatlar keng ko'llamda olib borilmoqda qo'lga

kiritayotgan yutuqlari Vatanimizning xalqaro miqyosdagi shon-shuhratini yanada yuksaltirishga xizmat qiladi. O'zbekiston Respublikasining qonuni "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi (yangi tahriri) Xalq so'zi gazetasi 2015 yil. Sentyabr № 174 (6357) soni.

Bolalarning jamoatchilik, mehnatsevarlik va jamoat oldida o'z burchini xis qilish ruhida tarbiyalash hozirgi kunning eng muhim masalalari hisoblanadi. Bola maktabga qadam qo'ygan birinchi kundan boshlab, unda mehnatga nisbatan muhabbat uyg'otish, uyushqoqlik, kurashuvchanlik va boshlagan ishini oxiriga yetkaza bilish xususiyatini tarbiyalash kerak. Yengil atletika to'siqlarni yengish hamda har xil hislat va qobiliyatlarni ro'yobga chiqarish bilan bog'liq bo'lgan jismoniy mashqlarning turli majmuasini o'z ichiga oladi. Bundan tashqari, odatda, bolalar sevib o'ynaydigan ularga baxt, quvonch baxsh etadigan musobaqa elementlari ham yengil atletika turlariga xosdir.

Hammamizga ma'lumki, maktab o'quvchilarini yoshligidanoq yurish, yugurish, sakrqash, uloqtirishga taqlid qilish tabiatida bo'ladi. Bola tevarak atrofidagi borliqni kuzatadi, undagi ba'zi narsalarni o'zining kundalik xayotiga kiritadi va shu harakatlar vositasida o'zini qurshab turgan olamni bilib oladi, shunday ekan, unda turmush hodisalariga nisbatan muayyan munosabat paydo bo'ladi O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 3 iyundagi "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-3031-son qarori.

**Mavzuning o'rganilganlik darajasi.** Har tomonlama jismoniy rivojlanish, sog'liqni mustahkamlash va sportda muvaffaqiyat qozonmoq uchun, jismoniy va ma'naviy-irodaviy fazilatlarining asosiylarini rivojlantirish va tarbiyalash zarur. Ana shu jismoniy va ma'naviy-irodaviy fazilatlarining asosiylarini rivojlantirish va tarbiyalashda yengil atletika turlaridan o'rta masofaga yuguruvchilar jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish maqsadga muvafiqdir. O'rta masofaga yuguruvchilarning asosiy jismoniy sifatlarini rivojlantirish (jismoniy tayyorgarlik) eng avvalo sportchining har tomonlama va maxsus jismoniy rivojlanish jarayonidir. Shunga binoan jismoniy tayyorgarlik umumiy jismoniy tayyorgarlikka va maxsus jismoniy tayyorgarlikka bo'linadi.

O'rta masofaga yuguruvchilar jismoniy tayyorgarligini oshirishuvchi samarali uslublarini quyidagi olimlardan Ozolin N.G, Nasimov R.S, Niyozov I, Filin V.P, Shakirjanovna K.T, Andris E.R., Qudratov R.Q, Narmuradov A va boshqalar o'rganganlar. O'rta masofaga yuguruvchilarni jismoniy qobiliyatlarni oshirishdagi o'ziga xos xususiyatlarini o'rgangan va ularning o'ziga xos qobiliyatini yanada oshirish, yuqori malakali sportchi tayyorlash bo'yicha ilmiy amaliy va nazariy tavsiyalar bergan.

O'quvchilarni jismoniy tarbiya va sportga bo'lgan qiziqishni oshirish yengil atletikada o'rta masofaga yugurish mashqlarining o'ziga xos xususiyatlarini o'rganish zamonaviy uslublardan foydalanish orqali o'quvchilar jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish va barkamol inson qilib tarbiyalash muhim ahamiyatga ega. Jismonan sog'lom inson sog'lom fikrga sog'lom dunyo qarashga ma'naviy yetuk bo'la oladi, shuning uchun xam bugungi kunda mamlakatimizda ommaviy sportga e'tibor o'quvchilarni yoshligidan ixtidorini aniqlash, o'zi qiziqqan sport turiga jalb qilishga qaratilgan.

**Ishning maqsadi.** O'rta masofaga yuguruvchilarning jismoniy tayyorgarligining o'ziga xos xarakterli xususiyatlarini o'rganish va taxlil qilish.

**Tadqiqot obe'kti va predmeti.** Qo'yilgan maqsad va vazifalarni amalga oshirish uchun quyidagicha tadqiqot ob'ekti belgilab olindi. O'rta masofaga yuguruvchilar o'quv trenirovka

mashg'ulotlari jarayonidagi qo'llanilgan metodlar va vositalar.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik yengil atletikaning mazkur turini bajarish uchun nima talab etilishiga qarab, sportchi organizmining hamma funktsional imkoniyatlarini, hamma organlar va sistemalarini yuqori darajada rivojlantirishga qaratilgan. Buning uchun tabiiyki, tanlab olingan yengil atletika turining mashqlari va maxsus mashqlardan foydalaniladi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik uchun ko'pincha umumiy ta'sir ko'rsatadigan mashqlardan, maxsus tayyorgarlik uchun esa, anik maqsadga yo'naltirilgan mashqlardan foydalaniladi. Lekin umumiy jismoniy tayyorgarlikda ham jismoniy rivojlanish, tana tuzilishi, qomat rastlovlik va shunga o'xshashlardagi ayrim kamchiliklarni yo'kotish uchun, aniq yo'naltirilgan mashqlar qo'llanadi.

**Tadqiqot ishining ilmiy ahamiyati.** O'rta masofaga yugurish orqali o'quvchilarda jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish uslublari. Yengil atletika o'rta masofaga yuguruvchilar yillik mashg'ulotlarni tashkil etish. Yengil atletika mashg'ulotlarini tashkil qilishda yuklamalarni rivojlantirib borish uchun qo'llanilgan uslublar va vositalarni aniqlash.

**Tadqiqot ishining nazariy ahamiyati.** O'rta masofaga yugurish orqali o'quvchilarda jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish uslublarni o'rganish va chet el olimlarining fiziologiya, nazariya psixologiya, tibbiyot, pedagogika sohasida sportchi o'quvchilar jismoniy faoliyatlari hamda morfofunktsional rivojlanishi orasidagi o'zaro aloqasi hamda o'zaro munosabati to'g'risidagi qoidalar; turli nazariy va amaliy sohalarda olib borilgan tadqiqotlar umumiy-ilmiy usulini namoyish etuvchi tizimli yondashuv va jismoniy sifatlarini rivojlantirish nazariyasi ahamiyatga ega. Umumiy jismoniy tayyorgarlik deganda o'rta masofaga yuguruvchilarning garmonik rivojlanishi, ya'ni harakat muskulaturasini rivojlantirish, organizm organlari va sistemalarini mustahkamlash, ularning funktsional imkoniyatlarini orttirish, boshqara olish qobiliyatini yaxshilash, kuchni, tezkorlikni, chidamlilikni, chaqqonlikni, egiluvchanlikni oshirish, qomat va tana tuzilishidagi kamchiliklarni tuzatish nazarda tutiladi. Bunga erishish uchun turli xil harakat faoliyatiga qatnashuvchi organizm organlari va sistemalari bilan hamma tana qismlariga jismoniy mashqlar yordamida muntazam ta'sir etib turish zarur. Buning uchun esa yuqorida zikr etilgan uch gruppadagi mashklardan, ayniqsa, umumiy rivojlanishga mo'ljallangan mashqlardan har xillarini ishlatish kerak.

**Tadqiqot ishining amaliy ahamiyati.** Tadqiqotlar jarayonida qo'lga kiritilgan ilmiy ma'lumotlar o'quvchilarni tayyorlashda o'quv va trenirovka mashg'ulotlari jarayonini takomillashtirish muammolariga taalluqli jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyatining qonuniyatlarini oydinlashtiradi. O'quvchilar jismoniy tayyorgarligini nazorat qilishni maqsadli rivojlantirish usullarini ishlab chiqish va berilgan tavsiyalarning samaradorligini tasdiqlaydi. Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikda kuchni, tezkorlik, chidamlilikni, chaqqonlikni, egiluvchanlikni rivojlantiruvchi, mashqlar asosiy rol o'ynaydi. Xuddi shu jismoniy fazilatlarida yengil atletikachining butun organizmidagi organlar va sistemalar ish qobiliyatiga asoslanib, uning harakag qilish imkoniyati aks etadi. Kuchni rivojlantirish. Kuch ko'paymasa sport mahoratiga tanlab olingan yengil atletika turiga qarab, umumiy jismoniy tayyorgarlikning spetsifik yo'nalishi ham bo'ladi organ va sistemalarni ixtisoslashish talabiga muvofiq mustahkamlash va kuchaytirish. Shunin uchun, masalan, uloqtiruvchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligini oshiradigan mashqlar uzoq masofaga yuguruvchilarga nisbatan ancha ko'p bo'ladi.

Harakat tezligi hamda chidamlilik va chaqqonlik ko'p jihatdan muskullar kuchiga

bog'liq. Muskullar kuchi bosh miya qobig'i faoliyatiga mos keladigan markaziy nerv sistemasining ahvoliga, muskullarning fiziologik ko'ndalang kesimiga, muskullarda bo'ladigan bioximik protsesslarga, muskullar qo'zg'oluvchanligining o'zgarishiga, ularning charchoqlik darajasiga va boshqa sabablarga bog'liq bo'ladi. Bosh miya qobig'idagi harakatlantiruvchi zonaning nerv to'qimalaridan chiqadigan nerv impulslari orqa miyaning harakatlantiruvchi nervlari orqali muskullarga kelgandagina muskul kuchi sodir bo'ladi. Bu nerv sistemasi funktsional imkoniyatlarining hal qiluvchi ahamiyati bor ekanini ko'rsatadi.

Ayniqsa yangi boshlovchi yengil atletikachilarda muskul kuchini rivojlantirish birinchi navbatda o'z muskullarini boshqara bilish, ularni qisqartira olish va ko'proq kuch berib kuchlantira olish (nerv-muskul koordinatsiyasini yaxshilash) hisobiga bo'ladi. Shu bilan bir vaqtda, katta iroda kuchi ko'rsata bilishni o'rg'ata borilgani ham muhimdir. Bundan tashqari, muskul kuchini namoyon qila olish nerv to'qimalarining funktsional imkoniyatini oshirish yo'li bilan ham rivojlantiriladi. Muskul kuchi uning fiziologik ko'ndalang kesimiga to'g'ri proporsional bo'lgani uchun, jismoniy mashqlar ta'sirida muskul massasi ortgan sari muskul kuchi ham ko'paya boradi, shu bilan birga, muskullarda aylanish kuchayadi, modda almashinish yaxshilanadi, energiya beradigan moddalar ko'payadi.

### **Adabiyotlar taxlili va metodologiyasi**

Yugurish texnikasi asoslari eng konservativ bo'lib, ko'p asrlar davomida ular jiddiy o'zgarmagan. Yetakchi sportchilarning individual texnikasini o'rganish bo'yicha olib borilgan tadqiqotlar faqat kichik o'zgarishlar kiritilishiga asos bo'lgan. Asosan turli xil omillarning yugurish texnikasiga ta'siri, yugurish tezligini hosil qilishda ma'lum bir mushaklarning ishi aniqlangan, yugurish texnikasi asosiy tavsiflarining biomexanikaviy parametrlari belgilab berilgan. Biroq mashq va metodlarni, muskul massasini ko'proq oshiradigan yoki nerv to'qimalarining tegishli funktsional imkoniyatlari darajasini oshirib, kuchni namoish qila olishni yaxshilaydigan qilib tanlash mumkin.

O'rta masofaga yuguruvchilarning tanasidagi hamma muskullar kuchli, garmonik rivojlangan bo'lishi kerak. Lekin muskulaturasining rivojlanish darajasiga bo'lgan talab yengil atletikaning turiga bog'liqdir. Uloqtiruvchilarga kuchni hammadan ko'p rivojlantirish kerak bo'lsa, marafonchilarga hammadan kam kuch kerak.

Har qanday o'rta masofaga yuguruvchilarning trenirovkasida albatta kuchni rivojlantiruvchi mashqlar ishlatiladi. Lekin asosan yengil atletikaning mazkur turini bajarish uchun eng muhim bo'lgan muskullar gruppasini rivojlantirishga e'tibor beriladi. Anchagina ko'p muskul kuchi namoyon qila olishni yaxshilash uchun, katta va maksimal kuchlanish metodlari qo'llaniladi. Bu maxsus tanlab olingan mashqlarni katta va maksimal kuch bilan (maksimaldan 75-100%) takror-takror bajarish demakdir. Bunday mashqlarda yengil atletikaning qaysi turida mumkin qadar ko'p kuch sarflashni o'rganib olish maqsad bo'lsa, shu turning yoki shu tur elementining koordinatsion struktura yaxlitligi saqlab qolinadi.

Mashqni qiyinlashtira borish (shtanga va snaryadlar og'irligini, sakrash balandligini, yugurish tezligini oshira borish) ham bu mashqlarga xos xususiyatdir. Muskullar massasini oshirish uchun, mashqlar to' harakat to'g'riligi buziladigan darajada muskullar charchaguncha to'xtovsiz bajariladi («nihoyagacha» metodi). Bunday mashqlar struktura jixatidan, odatda sportchi ixtisos olayotgan yengil atletik turning elementlariga o'xshaydi. Bunda kuch kelish o'rtacha yoki katta (maksimaldan 50-70%) bo'lishi kerak.

Bu metodni og'irlashtirilgan asboblardan shug'ullanadigan uloqtiruvchilar ko'proq

qo'llaydilar. Lekin og'irlik ho'shib bajariladigan mashqlarni boshqa yengil atletikachilar ham muvaffaqiyat bilan qo'llashlari mumkin.

O'rta masofaga yuguruvchilaning tayyorgarligida statik kuchlanish mashqlaridan ham («izometrik» metod) foydalaniladi. Yengil atletikachi, masalan, elkasi bilan past turnikka tiranib yoki juda ham og'ir shtangani erdan uzish uchun, yarim bukik oyoqlarini to'g'rilashga harakat qilib, mumkin qadar maksimal kuchlanish sarflaydi. Bunday nihoyaga yetib turgan statik kuchlanishda, bosh miyaning kuch kelayotgan muskul gruppalariga oid nerv to'qimalariga ayniqsa katta talab qo'yiladi. Tabiiyki, bunday kuchlanishga javoban nerv to'qimalarining funktsional imkoniyatlari ortadi da, yengil atletikachi yana ham ko'proq kuch bera oladi. Nerv to'qimalarining funktsional imkoniyatlari oshganligi dinamik harakatlarda ham ko'proq kuchlanish sarflash imkoniyatini beradi.

### **Muxakama va natijalar**

Ilmiy tekshirishlar sakrash mashqlarida og'irliklardan foydalanganlarning sakrovchanligi, undan foydalanmaganlarga nisbatan ko'proq ortganini ko'rsatdi. Trenirovkaning tayyorlov davrida yengil atletikachilar og'ir poyabzal kiyib yoki 5-6 kg li belbog' (qo'rg'oshin bo'lakchalari yoki pitra solingan brezent belbog') bog'lab, maxsus mashqlar bajarishlari mumkin. Katta va maksimal statik kuchlanishli har qaysi mashq bir mashg'ulot mobaynida 5-6 sekunddan 2-4 marta takrorlanadi. Bu metod faqat kattalarga va jismoniy tomondan yaxshi tayyorlangan yengil atletikachilarga tavsiya qilinadi.

### **Xulosa**

Yangi boshlovchi yengil atletikachilar gavdadagi hamma muskullarini rivojlantirish uchun, ko'proq kuch keladigan xilma-xil jismoniy mashqlar qilishlari kerak o'sha muskul gruppalarini rivojlantirishlari kerak. Albatta, ular kuchni rivojlantiruvchi mashqlar bilan o'zlarining umumiy jismoniy tayyorlik darajalarini saqlab borishlari kerak.

Tayyorligi yaxshi sportchilar tanlab olgan turlarida muvaffaqiyatga erishish qaysi muskul gruppalari kuchli bo'lishini talab qilsa, Ko'proq foyda topish uchun, mashqlar sekin sur'atdan boshlab, to mumkin qadar maksimal daraja sur'atgacha me'yorda bajariladi. Xuddi ana shunday vazni har xil yuklar bilan xilma-xil sur'atda mashq qilganda, atlet o'z muskullarini idora qila oladigan, mazkur yengil atletika turida nihoyaga yetar daraja tezlikda maksimal kuch ishlata biladigan bo'ladi.

Harakatlar, umuman, tayyorlov davri oxiri va musobaqa davrida esa, ayniqsa, tezroq bo'lgani ma'qul. Ayrim muskul gruppalaridagi avj olgan kuchdan yugurish, sakrash va uloqtirishda foydalanish uchun, nerv-muskul faoliyati nihoyatda yuqori moslashgan, nihoyat darajada batartib bo'lishi kerak. Bu faoliyat esa ma'lum bir harakatni to'lig'icha bajarish paytida ko'proq takomillashadi. Shuning uchun haftalik tsiklda kuch o'stiradigan mashqlar bilan og'irliksiz harakat aktini to'lig'icha takror bajarishni galma-gal almashtirib bormoq lozim.

### **REFERENCES**

1. O'zbekiston Respublikasining qonuni "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi (yangi tahriri) Xalq so'zi gazetasi 2015 yil. Sentyabr № 174 (6357) soni.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 3 iyundagi "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-3031-son qarori.
3. Алабин В.Г. 2000 упражнений для легкоатлетов. Вып. 4. Харьков, Основа, 1996. 72 с.



4. Андрис Е.Р., Кудратов Р. Қ. Енгил атлетика ўқув қўлланма. Т., ЎзДЖТИ, 1998. 126 б.
5. Арзуманов Г.Г., Малихина Л.А., Мартинова Н.Б. Легкая атлетика в Узбекистане. Т., Медицина, 1988. 126 с.
6. Арипов Ю.Ю. Кичик ёшдаги ўқувчиларда улоктириш ҳаракатлари техникасини такомиллаштиришнинг замонавий услуб ва шакллари. Пед.фан. ном. дисс. автореферати. Т., 2007. 35 б.
7. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М., ФиС, 1988. 331 с.
8. Гончарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш. Т., Лидер Пресс, 2005. 175 б.
9. Жилкин А.И., Кузмин В.С., Сидорчук Е.В. Легкая атлетика. М., Издательский центр «Академия», 2008. 463 с.
10. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. К., Олимпийская литература, 1999. 320 с.
11. Озолин Н.Г., Воронкин В.И. Легкая атлетика. М., ФиС, 1979.
12. Озолин Н.Г., Воронкин В.И., Примаков Ю.Н. Легкая атлетика. М., ФиС, 1989. 598 с.
13. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. К., Олимпийская литература, 1997. 584 с.
14. Полищук В.Д. Использование социальных и подводящих упражнений в тренировочном процессе легкоатлетов. К., Олимпийская литература, 2009. 142 с.
15. Талалаев Г.Г., Рахимжанова К.Т. Тренерам о женском семиборе. Методическое пособие. Т., Медицина, 1984. 133 с.
16. Усмонхўжайев Т.С., Раҳимов М.М., Қудратов Р. Қ., Мелийев Х.А., Расулова Т.Р., Қурбонов С. Жисмоний тарбия ва спорт машғулоти. Т., Ўқитувчи, 2005, 350 б.
17. Шокиржонова К.Т. Енгил атлетика (мусобақа қоидалари). Ўқув қўлланма. Т., Лидер Пресс, 2007. 352 б.