

*O'zbekiston Finlandiya pedagogika instituti  
Jismoniy madaniyat, sport va maktabgacha ta'lim fakulteti  
Sport turlarini o'qitish metodikasi kafedrası  
o'qituvchisi: Maxmudova Sohiba Ilyosovna  
+99899 2165516*

*O'zbekiston Finlandiya pedagogika instituti  
Jismoniy madaniyat, sport va maktabgacha  
ta'lim fakulteti  
Sport turlarini o'qitish metodikasi kafedrası  
o'qituvchisi Ergasheva Madina Bahriddin qizi,  
+998942892947  
madinabahriddinovna14@gmail.com*

**Annotatsiya** *Ushbu ilmiy maqola Oliy va o'rta maxsus o'quv yurtlarining jismoniy tarbiya fakultetlari, sport maktablari, kasb-hunar kollej murabbiy va talabalari uchun mo'ljallangan bo'lib*

*o'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilar mashg'uloti jarayonini boshqarish, mashg'ulotlarni qonuniyatlari, murabbiy faoliyatining asosiy yo'nalishlari, musobaqa oldi tayyorgarlik jarayonlarida murabbiyning va o'qituvchilarni kasbiy pedagogik faoliyatini shakllantirishda, mashg'ulotlar jarayonini tashkil qilish hamda o'tkazishda muhim vosita bo'lib xizmat qiladi.*

**Kalit so'zlar** : *O'rta masofa, uzoq masofa, yugurish, maxsus, chidamlilik, jismoniy, kuch, tezlik*

**Kirish** Murabbiylik kasbi-inson faoliyatining eng murakkab jabhalaridan biridir. Bu kasbni tanlagan inson avvalo pedagog bo'lishi lozim, sportni yaxshi tushunishi, mashg'ulotlar jarayonini mohirona boshqarishni uddalashi, sinov-ta'qiqodlar o'tkazishlardan cho'chimasligi, shuningdek turli sohalardagi maxsus bilim va ko'nikmalarga ega bo'lishi talab etiladi.

Jamiyat taraqqiyoti va ilm-fan rivoji millionlab insonlarning sport bilan shug'ullanishlarni taqozo qiladi. Bugungi kunga kelib sport insonni tarbiyalash omili va uning qobiliyatlarini yuzaga chiqaruvchi manba hisoblanadi. Zamonaviy sport, ilmiy-uslubiy bilimlarning yuqori darajasi, rekord natijalarning kundan-kun o'sib borganligi – o'quv mashg'ulot va tarbiya jarayonida markaziy shaxs hisoblanuvchi murabbiy faoliyatiga yuqori talablar qo'yimoqda. Zamonaviy mutaxassis bu ilmiylikka asoslangan ish faoliyatini amaliyotda qo'llay oladigan mohir tashkilotchidir. U odamlar bilan ishlay olishi, jamoaviy tajribalarni qadirlash, hamkasblari fikrlarini inobatga olish va o'z faoliyatiga tanqidiy nazar bilan qarashi kerak bo'ladi. Bir so'z bilan aytganda

zamonaviy mutaxassis keng bilimga ega yuksak ma'naviyatli insondir. Bu qayd etilgan fikrlar murabbiy shaxsiga taalluqli hisoblanadi.

### Asosiy qism

**1.1 O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchi sportchilarda maxsus chidamlilik darajasi yuqori bo'lishi talab qilinadi, ya'ni yugurish tezligining qisman o'zgarishlari sharoitida (start davomida tezlik olish, masofa bo'ylab olg'a intilish, marraga yaqinlashish masofasida tezlashish) butun masofani o'zi uchun maksimal yuqori tempda bosib o'tishi talab qilinadi. Maxsus chidamlilikni shakllantirish uchun asos sifatida yuguruvchi sportchining jismoniy va kuch jihatidan tayyorgarligi darajasi, uning umumiy chidamliligi va tezkorligi qayd qilib o'tiladi.**

800-1500 metr yoki 3000, 5000, 10000 metr masofaga yuqori tempda yugurish uchun sportchi baquvvat muskullarga ega bo'lishi, elastik va mustahkam pay bog'lamlari mavjud bo'lishi, bo'g'imlar harakatchanligi yuqori darajada bo'lishi talab qilinadi. Ana shuning uchun xam o'rta va uzoq masofalarga yuguruvchi sportchilarning mashg'ulotlari tarkibiga yuk bilan mashq bajarish, gimnastika snaryadlarida mashq bajarish, turli xildagi sakrash va tezlik – kuchga oid mashqlar kiritiladi.

Jismoniy jihatdan yaxshi holatda rivojlangan yuguruvchi sportchi turnikda kamida 15 marta tortila olishi, joyidan 2,70 – 2,80 metr masofaga sakray olishi, uch hatlab joyidan sakrashda 8,25 – 8,50 metr masofani zabt etishi, gimnastika devorida qo'llari bilan osilib turgan holatda, oyoqlarini «*burchak*» ko'rinishida ishonchli darajada tutib tura olishi, bitta oyog'ida 10 martagacha o'tirib – turishi talab qilinadi.

Sportchilarda maxsus chidamlilikning o'zlashtirilishida yuguruvchining tezkorligi katta rol o'ynaydi. Dunyo miqyosida nisbatan kuchli hisoblangan o'rta va uzoq masofaga yuguruvchi sportchilar 200 metrni sezilardi darajada yaxshi qiymatda – 23,0 sekund davomida va 400 metr masofani esa yaxshi darajada – 50,0 sekund davomida bosib o'tishlari qayd qilinadi. Shuningdek, masofa davomida tezkor tarzda yugurish va yuqori tezlikda start olish muhim ahamiyatga ega hisoblanadi, bundan tashqari sezilarli darajada charchash holatidan keyin tezkor ko'rinishda yugurish qobiliyatiga ega bo'lish talab qilinadi. Tabiiyki, 800 metr masofaga yugurish davomida tezkorlik alohida muhim ahamiyatga ega hisoblanadi. Keniyalik yuguruvchi Devid Rudisha ushbu masofada yugurish bo'yicha dunyo rekordchisi sifatida mashhur hisoblanib (1:40,91), 100 metr masofani 10,8 sekund va 400 metrga masofani 47,2 sekundda bosib o'ta olgan.

Shuningdek, maxsus chidamlilik darajasini aniqlab beruvchi muhim komponentlardan yana biri – bu yuguruvchining umumiy chidamliligi hisoblanadi. Ko'pgina o'rta masofaga yuguruvchi sportchilarda ushbu sifat yuqori darajada rivojlanganligi qayd qilinadi. P.Snell, G.Elliot, M.Jazi kabi sportchilar nafaqat uzoq masofalarni zab etishda, balki yuksak darajada uzoq masofalarga yugurishda ham yuqori natijalarni ko'rsata olish qobiliyatiga ega hisoblanishgan. Ayniqsa, Efiopiya va Yangi Zelandiya, Avstraliyalik yuguruvchilar rivojlanish darajasi yuqori hisoblanishi qayd qilinadi.

O'rta masofalarga yuguruvchilar orasida turli xildagi tana tuzilishiga ega sportchilar kuzatilishiga qaramasdan, yuguruvchilarning o'rtacha tipi nisbatan bo'yi uzunligi yuqori bo'lishi va tana og'irligi unchalik yuqori qiymatga ega bo'lmasligi bilan tavsiflanadi. Ushbu nuqtai nazardan, Tokio shahrida o'tkazilgan Olimpiada o'yinlarida eng yaxshi natijalarga erishgan oltita yuguruvchi sportchilarning bo'yi va tana og'irligi bo'yicha o'rtacha ko'rsatkichlar alohida e'tiborga olinadi. Jumladan, bunda 800 metrga yuguruvchilarning bo'yi 177,8 sm va tana og'irligi qiymati – 72,8 kg ni tashkil qilishi; 1500 metr masofaga yuguruvchi sportchilar bo'yi o'rtacha 180,5 sm va tana og'irligi 71,0 kg ni tashkil qilishi qayd qilingan. Yugurish masofasi ortib borishi bilan sportchilarning bo'yi va tana og'irligi ko'rsatkichlari qiymati pasayib borishi kuzatiladi. Bu holat shu bilan izohlaniladiki, ya'ni yuqori qiymatdagi tana og'irligi yugurish davomida katta miqdordagi kuch sarflanishini talab qiladi.

Sezilarli darajada mashg'ulotlar jarayonida o'zlashtiriluvchi yuguruvchilarning funkstional xususiyatlari favqulotda darajada muhim o'rin tutadi. O'rta masofalarga yuguruvchi sportchilarda o'pkaning tiriklik hajmi 6000 sm<sup>3</sup> ni tashkil qiladi. Ularda yurakning urish hajmi yuqori bo'lishi, qon tarkibida gemoglobin miqdori yuqoriligi, muskullarning qon bilan ta'minlanishi yaxshi darajada bo'lishi bilan ajralib turadi. Yaxshi darajada mashq qilgan yuguruvchilarda tinch holatda puls chastotasi o'rtacha qiymatdan biroz past bo'lishi (minutiga 60 ta urish) kuzatiladi. Sportchining o'rta masofalarga yugurishda yuqori darajadagi natijalarni qo'lga kiritish qobiliyatini aniqlashda uning asab tizimi tipiga ham alohida e'tibor qaratish talab qilinadi. Bunda kuchli, muvozanatlashgan «*tirik*» yoki kuchli – muvozanatlashgan «*hotirjam*» asab tizimi tiplari (I.P.Pavlov ma'lumotlari bo'yicha) yuguruvchilarning o'rta masofalarga yugurishi talablariga nisbatan mos keladi.

Shu bilan bir vaqtda, o'rta masofaga yuguruvchilarni uchta guruhga ajratib chiqish mumkin. Bunda birinchi guruh tarkibiga 800 metr masofaga yuguruvchi sportchilarni kiritish mumkin, ularda tezlik sifati nisbatan 400 metrgacha masofalarda samarali natijalarga erishishni ta'minlab beradi. Ikkinchi guruhga har ikkala masofada – ya'ni, 800 metr va 1500 metr masofalarga yugurishda samarali natijalarga erisha oluvchi sportchilarni kiritish mumkin. Va nihoyat, uchinchi guruh tarkibiga 1500 metr va undan ortiq masofalarga yugurishda yuqori natijalar ko'rsata oluvchi sportchilar kiritiladi. Ushbu keltirilgan har uchala guruh vakillari ham o'rta masofalarga yugurishda samarali natijalar ko'rsata olishi mumkin, biroq albatta mashg'ulotlarni olib borish jarayonida har doim sportchining u yoki bu guruhga mansubligini hisobga olish talab qilinadi.

## 1.2. MASHG'ULOTLARNING ASOSIY VOSITALARI

O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchining tayyorgarligi – bu ko'p qirrali jarayon hisoblanadi. U o'z tarkibiga jismoniy, texnik-taktik va irodaga oid tayyorgarlikni qamrab oladi. Bunda jismoniy tayyorgarlik umumiy va maxsus tayyorgarlikka ajratiladi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlikning maqsadi – muhim hisoblangan harakat sifatlarini: kuch, tezkorlik, egiluvchanlikni rivojlantirishdan tashkil topgan.

Maxsus tayyorgarlikning maqsadi – u tayyorlanayotgan masofa talablariga mos keluvchi sportchining maksimal chidamliligini rivojlantirishdan tashkil topadi. Chidamlilikning mezoni sifatida yuguruvchining uzoq vaqt davomida qadam optimal chastotasi va uzunligini ushlab turishi qayd qilinadi. Ushbu joydan tezlik va kuch sifatleri tushunchalari kelib chiqadi. Agar, yuguruvchida qadamlar tempi susayishi qayd qilinsa, demak unda tezlikka oid chidamlilik etarli emasligi qayd qilinadi, agar qadam uzunligi susayishi kuzatilsa, u holda kuchga oid chidamlilikning etarli emasligi baholanadi. Yuguruvchining maxsus tayyorgarligi asosiy vositasi sifatida turli xil shakllardagi, jumladan joy, stadion, tog', tog' oldi, qumlik, qor qoplami va boshqalar bo'ylab takroriy va tanaffus ko'rinishidagi yugurishning o'zi qayd qilinadi.

Turli xil masofalarga yugurishda mashq qilishning vositalari va usullari musobaqa vaqtida sportchi organizmida amalga oshuvchi biokimyoviy jarayonlar bilan belgilanadi.

800 metr masofaga yugurishda yuguruvchilar kislorod tanqisligi sharoitida muskullarning ish bajarish qobiliyatining rivojlantirilishiga alohida e'tibor qaratilishi talab qilinadi. Bu holat mahalliy, muskul chidamliligini rivojlantirish imkoni beruvchi sezilarli hajmda tezkor ko'rinishdagi yugurishlarni bajarishni talab qiladi. O'rta masofalarga yugurishda tezlik va tempga oid mashg'ulotlar ishlari musobaqalar davri davomida butun umumiy ishning tahminan 70 – 80% qismini va shuningdek uncha yuqori darajada bo'lmagan tezlikka nisbatan 20 – 30%ni tashkil qilishi talab qilinadi. 1500 metrga yuguruvchi sportchilarda ushbu nisbat mos ravishda 50 va 50%ni tashkil qilishi qayd qilinadi.

Hozirgi vaqtda o'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilarda asosiy yugurish mashqlari mahalliy joy bo'ylab amalga oshiriladi. Joyda yugurish turli xil shakllarda amalga oshiriladi. Eng avvalo, bu turli xil tempda va turli xil masofalarga bir tekisda yugurishdan tashkil topgan bo'lishi mumkin. Nisbatan sekin tempda sportchi 1,5 – 2 soat davomida yugurishi mumkin.

Ma'lumki, bir qator etakchi o'rtava uzoq masofalarga yuguruvchilar, masalan P.Snell kabi sportchilar hatto marafon masofalari bo'yicha ham yugurishlarda yaxshi natijalarni ko'rsata olishgan. So'nggi yillarda aerob sharoitlardagi ushbu ko'rinishdagi mashg'ulotlar o'rta masofalarga yuguruvchilar uchun asosiy tayyorgarlik vositalaridan biriga aylanishi qayd qilinadi.

Bundan tashqari, mahalliy ochiq joy bo'ylab yugurishda turli xildagi takroriy va o'zgaruvchan shakllardagi yugurish usullaridan foydalanish mumkin, bu usullar Shvetsiyalik mutaxassislar tomonidan ishlab chiqilgan bo'lib, «*fartlek*» deb nomlanadi. *Fartlek* usulining keng miqyosda ommalashishi yuguruvchilarning ko'proq va intensivroq mashq qilishga intilishlari bilan bog'liq holatda izohlaniladi. Ochiq joy bo'ylab mashq qilishda charchash kechroq qayd qilinadi. Shuningdek, bunda muskullar

tomirlarining tortishib qolishi va bo'g'implarning yallig'lanishi, pay bog'lamlari va suyaklarning uchki sohalarida yallig'lanish ehtimolligi darajasi kamayishi kuzatiladi. Bunda sportchi tabiiy qadamlarda yugurishni amalga oshiradi. Shuningdek, ochiq joyda amalga oshiriluvchi yugurish nisbatan ko'proq ko'tarinki kayfiyatda amalga oshiriladi, yuguruvchiga erkinlik, mashg'ulotlarga nisbatan ijodiy yondoshish imkoniyatini beradi.

Mashg'ulotlarning interval usuli dunyoning barcha mamlakatlarida keng ommalashgan. Bu usul o'zgaruvchan va takroriy yugurish shakllarida amalga oshiriladi. Birinchi holatda masofa kesimlari bo'ylab nisbatan intensiv tarzda yugurishlar bajariladi, bu mashqlar nisbatan sekinroq tempdagi yugurishlar bilan ketma – ketlikda bajariladi.

Ikkinchi holatda esa – yuqori tempda amalga oshirilgan mashqlardan so'ngra ayrim to'xtalishlardan keyin, to'liq dam olish oraliqlari belgilanishi talab qilinadi.

Takroriy va o'zgaruvchan yugurishda quyidagi omillarni hisobga olish talab qilinadi: jumladan, mashg'ulotlar kesimlari uzunligi, yugurish tezligi, yugurishlar son miqdori, yugurishlar oralig'idagi dam olish davomiyligi, dam olish tavsiflari.

Mashg'ulotlar yuklamalarining oshirilishi bitta yoki bir nechta omillarning o'zgartirilishi asosida amalga oshirilishi mumkin, bu esa trener yoki yuguruvchining ijodiy tashabbuskorligi imkoniyatlarining ro'yobga oshirilishi uchun keng imkoniyatlar beradi, bunda sportchining individual xususiyatlari, uning holati va hayot sharoitlari bo'yicha variastiyalanish qayd qilinadi.

### **XULOSA**

Zamonaviy sportda murabbiy shaxsi doimiy ravishda o'z bilimlarini va malakasini oshirib borish, ijodkorlik, erishilgan natijalardan qoniqmaslik talab qiladi; u qat'iy bo'lishi va yuksak ma'naviy xislatlarga sohibi bo'lishi kerak. Bulardan tashqari jiddiylik, xushmuomalalik, bir so'zli bo'lish, bosiqlik har doim pedagogga xos bo'lgan xususiyatlar xisoblanib kelgan. Murabbiy har doim shogirdlarining hulq-atvoriga toqatli bo'lishi, ularning xato va kamchiliklarini tuzatishda erinmasligi kerak. Mehribonlik va samimiyat malakali murabbiyga xos bo'lmog'i lozim. Albatta bunga mexribonlik e'tiborsizlikka samimiyat va oddiylik loqaydlikka aylantirib yuborilmasligiga e'tiborni qaratish muhimdir.

Murabbiy faoliyatida ikir-chikrlarga o'rin bo'lmasligi kerak, chunki ular intizomning bo'shab ketishiga va jiddiy xatolarga olib keladi. Murabbiy har doim talabchan bo'lishi va o'z hulq-atvorini nazorat qilib borishi kerak. U barcha shogirdlariga bir xil munosabatda bo'lishi kerak. Alohida sportchiga emas, bulki butun guruxga murojaat qilish murabbiy bilan sportchilar o'rtasida iliq, do'stona munosabatlar shakllanishiga olib keladi. Murabbiyning o'zini to'g'ri tutishi o'quvchilarda faollilikni va mustaqillikni oshiradi. Shogirdlarining mag'lubiyat va muvaffaqiyatsizliklarini to'g'ri qabul qilishi, ularning tushukunlikka borishlariga yo'l qo'ymasligi, raqiblarni xurmat qilishga o'rgatishi, madaniyatli va tarbiyasida nuqsoni

bo'lmagan insonlarni tarbiyalashni amalga oshirishi kerak. Xotirjamlik va xushfe'llik odatiy turmush tarziga aylanishi kerak

**FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI**

1. Shakirjanova K.T. Oliy ta'lim muassasalarida engil atletika bo'yicha fakultativ mashg'ulotlar. /o'quv qo'llanma/ - T.: 2009.
2. To'xtaboyev N.T. Jismoniy tarbiya mutaxasislarining kasbiy mahoratini rivojlantirish o'quv-uslubiy qo'llanma/ - T.: 2010
3. Qudratov R., G'aniyev I.D., Soliyev I.R., Baratov A.M.- Yengil atletikachilarning maxsus mashqlari. Uslubiy qo'llanma/ - T.: 2011
4. Niyozov I. Engil atletika -T.: / O'quv qo'llanma/ 2009 y