

2025
№12

ISSN 3060-527X

TA'LIMDA ISTIQBOLLI IZLANISHLAR.



**TA'LIMDA ISTIQBOLLI
IZLANISHLAR**

Xalqaro ilmiy-metodik jurnal

**ПЕРСПЕКТИВНЫЕ
ИССЛЕДОВАНИЯ В ОБРАЗОВАНИИ**

Международный научно-методический
журнал

**PROSPECTIVE RESEARCH IN
EDUCATION**

International scientific methodological
journal

№ 12-Son, 3-Qism 2025-yil

Jurnal O'zbekiston Respublikasi Oliy ta'lim, fan va innovatsiyalar vazirligi huzuridagi OAK Rayosatining 2024 - yil 7 - iyundagi 355-son qarori bilan pedagogika va psixologiya fanlari bo'yicha dissertatsiya ishlari natijalari yuzasidan ilmiy maqolalar chop etilishi lozim bo'lgan zaruriy nashrlar ro'yxatiga kiritilgan.

Raxmonov Rauf Rasulovich

*Buxoro davlat universiteti Sport faoliyati kafedrası dosenti,
Pedagogika fanlari bo'yich falsafa doktori (PhD)*

O'RTA MASOFALARGA YUGURUVCHILARNI KOMPLEKS TAYYORLASH METODIKASI

Annotasiya. Mazkur maqolada o'rta masofaga yuguruvchilarning tayyorgarlik jarayonida kompleks yondashuvning ahamiyati, tayyorgarlik turlari va ularni amalga oshirish usullari tahlil qilinadi. Shuningdek, jismoniy, texnik, taktik va psixologik tayyorgarlikning o'zaro bog'liqligi hamda ularning sport natijalariga ta'siri ilmiy jihatdan asoslab berilgan.

Kalit so'zlar: O'rta masofa, yugurish, jismoniy tayyorgarlik, texnik tayyorgarlik, taktik tayyorgarlik, psixologik tayyorgarlik, sport formasi.

Аннотация. В данной статье анализируется важность комплексного подхода к подготовке бегунов на средние дистанции, виды тренировок и методы их реализации. Также научно обосновывается взаимосвязь физической, технической, тактической и психологической подготовки и их влияние на спортивные результаты.

Ключевые слова: Бег на средние дистанции, физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, психологическая подготовка, спортивная форма.

Annotation. This article analyzes the importance of a comprehensive approach to training middle-distance runners, including the types of training and methods used. It also provides a scientific basis for the relationship between physical, technical, tactical, and psychological preparation and their impact on athletic performance.

Key words: Middle distance running, physical training, technical training, tactical training, psychological training, sports uniform.

Kirish. Jahonda yengil atletika sport turining nufuzi ko'p jihatdan o'tkazilib kelinayotgan yirik musobaqalarda ko'rsatilayotgan sport natijalarida namoyon bo'lish barobarida sportchilar tayyorlash tizimini takomillashtirishni taqozo etmoqda. O'rta masofalarga yuguruvchi sportchilarni tayyorlash va ularni ko'p yillik pedagogik jarayonga har tomonlama tayyorlash va yugurish texnikasini takomillashtirib borish, sport mashg'ulotlarini bosqichma-bosqich rejalashtirish orqali ularning texnik tayyorgarligini ushlab turishga bog'liq bo'lmoqda. Bu esa, mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirishda sportchilarning texnik tayyorgarligini inobatga olib, mashg'ulotlarni tashkil qilish uslubi, sportchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi yuklamalarining nisbatlari, texnik tayyorgarlik bo'yicha qo'llaniladigan mashg'ulotlar, tayyorgarlik sikllarida (mikro- mezo- va makrosikllar) mashg'ulot yuklamalarining hajmi, musobaqa tayyorgarligi va shu kabi omillarning hal etilishini talab qilmoqda. «Sport-ta'lim muassasalari faoliyati rivojlanishining o'rta va uzoq muddatli istiqbollarini belgilash, ularda olimpiya va paralimpiya sport turlari bo'yicha sportchilar zaxirasini tayyorlash uchun zarur shart-sharoitlar yaratish, shu jumladan ularni boshqarish va moliyalashtirish tizimini takomillashtirish, shuningdek, moddiy-texnik va resurs imkoniyatlarini yanada kengaytirish» chora tadbirlari belgilab berildi.

Yengil atletikaning eng mashhur va keng tarqalgan turlaridan biri bu o'rta masofaga yugurish hisoblanadi. Mazkur masofa sportchidan yuqori darajadagi chidamlilik, tezlik, kuch va iroda sifatlarini talab etadi. O'rta masofa yuguruvchilar uchun tayyorgarlik jarayoni kompleks xarakterga ega bo'lib, u sportchining har tomonlama rivojlanishini ta'minlashga qaratilgan.

Muammoning o'rganilganlik darajasi. Respublikamizda yengil atletikaning o'rta masofalarga yugurish turlarida ham sportchilarni musobaqalarga tayyorlashning zamonaviy pedagogik usullari, yillik va ko'p yillik mashg'ulot jarayonini rejalashtirishning ilmiy jihatdan

asoslangan variantini mahalliy olimlar tomonidan ham ishlab chiqish uslubiya-tiga e'tibor qaratgan (G.G.Arzumanov, R.Qudratov, O.V.Goncharova, K.T.Shakirjanova, H.T.Rafiyev, I.R.Soliyev, R.M.Matkarimov, R.A.Burnashev, G'.S.Xo'jamkeldiyev, M.S.Olimov, N.T.To'xtaboyev, M.J.Abdullayev, D.N.Raxmatova va boshqalar). Shunga qaramay, hali joylarda faoliyat olib borayotgan yengil atletikaning o'rta masofalarga yugurish turlariga ixtisoslashgan sportchilar bilan o'tkazilayotgan mashg'ulotlarning tashkil etilishi, mashg'ulot yuklamalarining hajmi, shiddati, bajarilish sur'ati va samaradorligini talab darajasida deb bo'lmaydi. Jumladan, o'rta masofaga yugurish turlari Olimpiada, Osiyo hamda Butunjahon Universiada o'yinlari, qolaversa jahon chempionatlari dasturidan o'rin olgan yengil atletikaning asosiy turlaridan hisoblanadi. Ammo yurtimizda erkaklar o'rtasida o'rta masofalarga yugurish turlari bo'yicha xalqaro miqyosdagi sport ustalarining tarbiyalanmayotganligi yillik mashg'ulot jarayonini eskirganligidan dalolat beradi.

Olimpiya o'yinlari dasturiga o'rta masofaga yugurish turidan 800 metr, 1500 metr masofalari kiritilgan bo'lib, ushbu masofalarda yuqori natijalarga erishish uchun sportchi organizmining barcha funksional tizimlari - yurak-qon tomir, nafas olish, mushak, asab va energiya tizimlari uyg'un faoliyat ko'rsatishi zarur.

Tahlil va natijalar: Ma'lumki, sportlarning turli masofani bosib o'tishida, ya'ni yugurishda maksimal tezlikka erishishi va uni saqlab qolishi uchun gavdasini yugurish yo'lagiga nisbatan to'g'ri ushlashi, oyoqlarni yerga qo'yish va hakazolar ma'lum bir darajada bo'lishi lozim. Bu o'z o'rnida oyoqning sonlarini baland va erkin ko'tarib, toc ostiga maksimal qisqa vaqt mobaynida va kuch bilan depsinishga imkoniyat yaratib, sportchini maksimal tarzda oldinga harakatlanishini ta'minlaydi. Agarda sportchi maksimal tezlikda yanada tezlikni oshirish maqsadida gavadani oldinga tashlasa, muvozanatni ushlab qolishi uchun organizm qo'shimcha energiya sarflashiga majbur bo'ladi va yuqorida ko'rsatilgan umumiy og'irlik markazi, ya'ni tos ostiga depsinish harakati o'z kuchini yo'qotib oldinga harakatlantirish tezligi pasayib, sportchi oyoq kafti bilan emas, balki tovon bilan yugurishga o'tadi va natijada o'z - o'zidan natijalar pasayishiga olib keladi.

O'rta masofaga yuguruvchilarning jismoniy tayyorgarligi - ularning sport natijasini belgilovchi asosiy omillardandir. Jismoniy tayyorgarlik quyidagi yo'nalishlarni o'z ichiga oladi:

Umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT): barcha mushak guruhlarini rivojlantirish, tananing harakatchanligini oshirish, umumiy chidamlilikni mustahkamlash.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT): yugurish uchun zarur mushak guruhlarini (oyoqlar, son, bel va qorin mushaklari) mustahkamlash, yugurish texnikasiga mos mashqlar bajarish.

Mashg'ulotlarda interval yugurishlar, fartlek, kross, tepalikka yugurish, qisqa masofali tez yugurishlar (200-400 m) keng qo'llaniladi. Yurak urish chastotasi (HR) 160-180 zarb/minut oraliqida bo'lishi samarali hisoblanadi.

Texnik tayyorgarlik yugurish texnikasi sportchining energetik samaradorligini belgilaydi. To'g'ri texnika nafaqat tezlikni oshiradi, balki energiya tejamkorligini ham ta'minlaydi. Texnik tayyorgarlik quyidagilarga qaratiladi:

Yugurish qadamining uzunligi va chastotasini optimallashtirish;

Gavda holatini to'g'ri saqlash;

Nafas olish va chiqarish ritmini muvofiqlashtirish;

Start va finish bosqichlarida harakatlarni soddalashtirish.

Murabbiylar yugurishning video tahlili orqali texnik xatolarni aniqlab, ularni tuzatish mashqlari (masalan, "skipping", "butt kick", "drill running")ni qo'llaydilar.

O'rta masofada taktik yondashuv muhim o'rin tutadi. Sportchi o'z kuchini masofa bo'yicha to'g'ri taqsimlashi lozim. Taktik tayyorgarlik quyidagi jihatlarini o'z ichiga oladi:

Yugurish tezligini bosqichma-bosqich o'zgartirish;

Raqiblarning holatini kuzatish va javob harakatlarini rejalashtirish;

Psixologik tayyorgarlik o'rta masofaga yuguruvchilarda irodaviy sifatlar, motivatsiya, raqobatbardoshlik va stressni boshqarish qobiliyati muhim ahamiyatga ega. Psixologik tayyorgarlik quyidagi usullar orqali shakllantiriladi:

- Avto-trening va vizualizatsiya mashqlari;
- Motivatsion suhbatlar va psixologik qo'llab-quvvatlash;
- Musobaqa oldi stressini kamaytirish mashqlari;
- E'tibor va o'zini boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish.

Kompleks tayyorgarlik barcha yuqoridagi yo'nalishlarning uyg'unlashgan holda amalga oshirilishini bildiradi. Har bir tayyorgarlik turi boshqalar bilan o'zaro bog'liq holda rivojlanadi.

O'rta masofalarga yuguruvchilarning haftalik mashg'ulot mikro-sikli

Hafta kunlari	Yuklamaning xususiyati	Hajmi/davomiyligi
Dushanba	umumiy chidamlilik mashg'uloti	10–12 km (kross)
Seshanba	texnik mashqlar + qisqa sprintlar	1000-1500m
Chorshanba	dam olish yoki yengil mashg'ulot	6–8 km (kross)
Payshanba	interval yugurish	400×6/200m, 600×4/200m
Juma	kuch mashqlari (chana tortish)	1000-1200m
Shanba	musobaqa tezligida yugurish	600-400-300-200- 100m
Yakshanba	faol dam olish (velosiped, suzish, tiklanuvch mashqlar).	1-2soat

Sportchining maksimal yugurish tezligiga chiqish va uni ushlab turish paytida umumiy og'irlik markazi, ya'ni tos-son bo'g'imiga yaqinroq depsinish harakatini amalga oshirish uchun sportchilarning yugurish texnikasini, ularning kuch tayyorgarligi va oyoq mushak kuchlarini ma'romiga yetkazish kerak bo'ladi.

1. Har xil turdagi maxsus yugurish mashqlari,
2. O'rtacha amplitudada sonni ko'tarib bajariladigan mashqlar,
3. Katta amplitudada bajariladigan qadam mashqlari,
- a) kichik amplitudada tos-son, tizza va boldir bug'imlarini bukib-yozish mashqlari orqali pay refleksini rivojlantirish.

b) 90 gradusda o'tirgan holatda topiq va oyoq kafti bilan maksimal tezlikda 10 s. davomida tepaga-pastga harakatlantirish. Me'yori - 10 marta 10 s. dam olish oralig'i bilan.

v) joyida turgan holda tos-son va tizza bug'imlarini bukmasdan to'piq va oyoq kafti bilan galma-gal depsinish. Har bir oyoq kaftiga 50 marta 30 s. dam olish oralig'i bilan. 4 seriya.

g) turgan holda tos-son va tizza bug'imlarini bukmasdan to'piq va oyoq kafti bilan galma-gal depsinib oldinga harakatlanish. Har bir oyoq kaftiga 50 marta 30 s. interval dam olish oralig'i bilan. 4 seriya.

d) ushbu mashg'ulot uslubiyati yuguruvchilarni mashg'ulot jarayonida pay refleksini rivojlantirishda samarador vosita sifatida qo'llaniladi. Ushbu vositaning qo'llanilishi tos-son, tizza va boldir bug'imlarini rivojlantiradi. Yuqorida ko'rsatilgan bo'g'imlarni rivojlantirmasdan yuqori sport natijasiga erishib bo'lmaydi. Yugurish turlarida, ayniqsa, qisqa masofalarga yugurishda start, startdan chiqish tezligini olish va masofa bo'ylab yugurish fazalarida pay refleksi muhim ahamiyatga ega.

O'rta masofalarga musobaqalarda yugurishda start, masofa bo'ylab yugurish va yakun bosqichlarida optimal tezlikni tanlash.

Masalan, 800 metrda dastlabki 200–300 metrda tez yugurish, o'rtada ritmni barqaror saqlash va so'nggi 100–150 metrda maksimal tezlikka chiqish tavsiya etiladi.

Xulosa: Olib borilgan dastlabki tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, yengil atletikaning yugurish turlarida shug'ullanuvchilarning jismoniy rivojlanishi va jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari, antropometrik ko'rsatkichlar o'rta masofalarga yugurish texnikasi hamda yugurish texnikasiga bog'liq ekanligi aniqlandi.

Tavsiyalar: Biz tomondan taklif qilinayotgan haftalik mikrosikldan foydalangan holda mashg'lotlar olib borilganda sportchilarning natijalari yaxshilangani kuzatildi. O'rta masofaga yuguruvchilarning yuqori sport natijalariga erishishi ko'p jihatdan ularning kompleks tayyorgarligiga bog'liq. Jismoniy, texnik, taktik va psixologik tayyorgarlik bir-birini to'ldiruvchi omillar sifatida qaralishi lozim. Har tomonlama yondashuv sportchining funksional imkoniyatlarini oshiradi, jarohatlar xavfini kamaytiradi va musobaqa sharoitida maksimal natijaga erishish imkonini yaratadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. A.Karimov, Sh.Norqulov. Yengil atletika nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: O'zDJTI nashriyoti, 2022.
2. Bomp T., Haff G. Periodization: Theory and Methodology of Training. – Human Kinetics, 2018.
3. Platonov V.N. Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. – Kyiv: Olimpijskaya literatura, 2015.
4. 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.
5. Rasulovich R. R. Effectiveness of improving the technical and tactical movements of middle-distance runners //E-Conference Globe. – 2021. – C. 309-314.
6. Рахмонов, Рауф Расулович. "Состав беговых нагрузок и используемых средств бегунов на средние дистанции на этапе годовой подготовки." *IQRO INDEXING* 10.2 (2024): 135-139.
7. Рахмонов Р., Истамов Ж. Методы развития скорости учащихся в волейбольных клубах общеобразовательных школ // Международный мультидисциплинарный журнал исследований и разработок. – 2025. – Т. 1. – №. 3. – С. 155-159.
8. Raxmonov, R. R. 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.
9. Rasulovich R. R. The Use of Instruments and Methods in Annual Preparation of Middle Distance Runners. – 2023.
10. Расулович Р.Р., О'ктам И.Дж. Прыжки и прыжки в волейбольных кругах развивают выносливость с помощью динамичных игр // Международный журнал педагогики. – 2024. – Т. 4. – № 01. – С. 106-111.