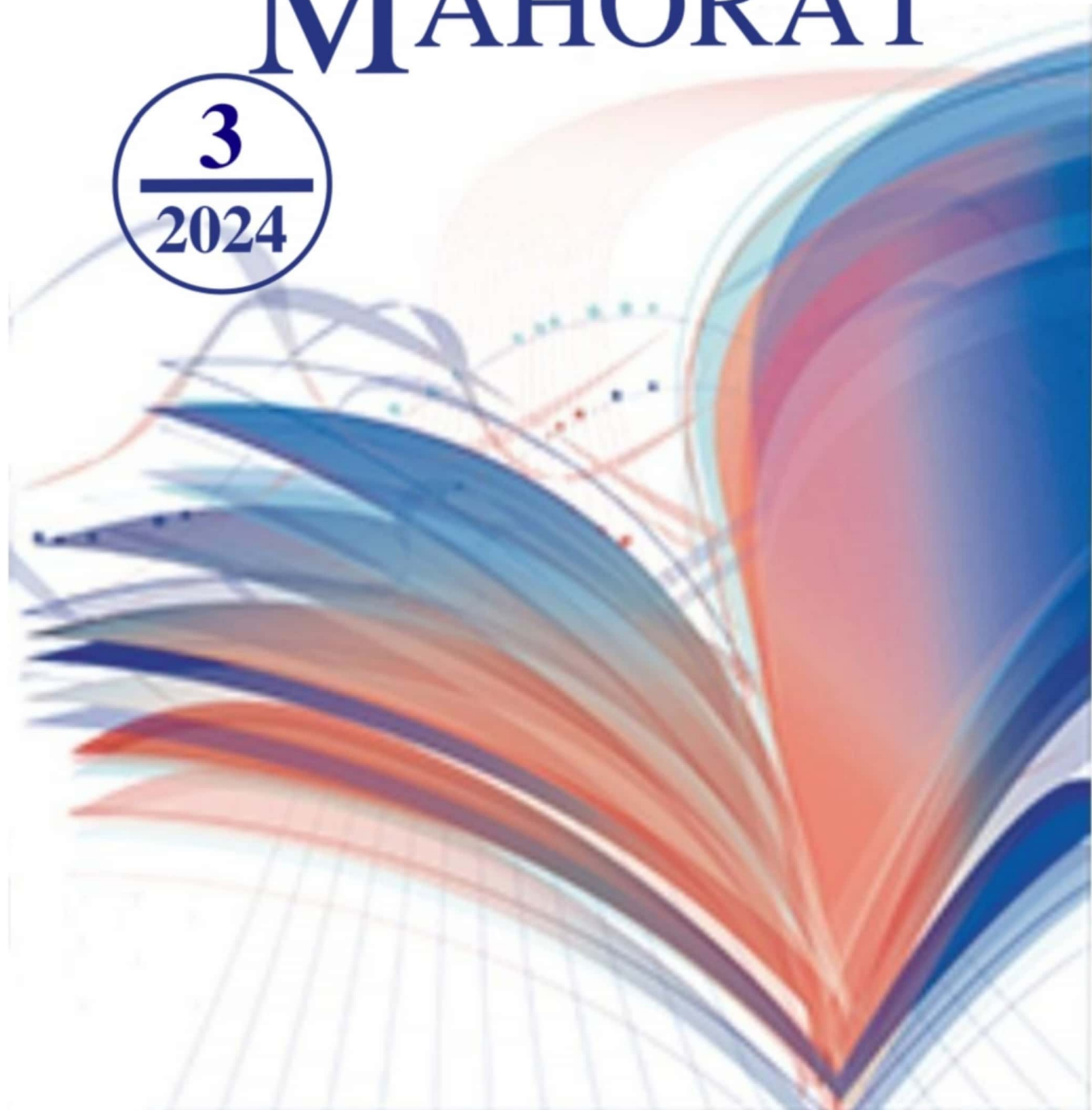


# PEDAGOGIK MAHORAT

**3**  

---

**2024**



ISSN 2181-6883

# PEDAGOGIK MAHORAT

**Ilmiy-nazariy va metodik jurnal**

**3-son (2024-yil, mart)**

**Jurnal 2001-yildan chiqa boshlagan**

**Buxoro – 2024**

## PEDAGOGIK MAHORAT

### Ilmiy-nazariy va metodik jurnal

2024, № 3

Jurnal O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi huzuridagi OAK Rayosatining 2016-yil 29-dekabrda qarori bilan **pedagogika** va **psixologiya** fanlari bo‘yicha dissertatsiya ishlari natijalari yuzasidan ilmiy maqolalar chop etilishi lozim bo‘lgan zaruriy nashrlar ro‘yxatiga kiritilgan.

Jurnal 2001-yilda tashkil etilgan.

Jurnal 1 yilda 12 marta chiqadi.

Jurnal O‘zbekiston matbuot va axborot agentligi Buxoro viloyat matbuot va axborot boshqarmasi tomonidan 2016-yil 22-fevral № 05-072-sonli guvohnoma bilan ro‘yxatga olingan.

**Muassis: Buxoro davlat universiteti**

**Tahririyat manzili:** 200117, O‘zbekiston Respublikasi, Buxoro shahri Muhammad Iqbol ko‘chasi, 11-uy

Elektron manzil: nashriyot\_buxdu@buxdu.uz

#### TAHRIR HAY’ATI:

**Bosh muharrir:** Adizov Baxtiyor Rahmonovich – pedagogika fanlari doktori, professor

**Mas’ul kotib:** Sayfullayeva Nigora Zakiraliyevna – pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD)

*Xamidov Obidjon Xafizovich, iqtisodiyot fanlari doktori, professor*

*Begimqulov Uzoqboy Shoyimqulovich, pedagogika fanlari doktori, professor*

*Navro‘z-zoda Baxtiyor Nigmatovich – iqtisodiyot fanlari doktori, professor*

*Ibragimov Xolboy Ibragimovich, pedagogika fanlari doktori, professor*

*Rasulov To‘lqin Husenovich, fizika-matematika fanlari doktori (DSc), professor*

*Yanakiyeva Yelka Kirilova, pedagogika fanlari doktori, professor (N. Rilski nomidagi Janubiy-G‘arbiy Universitet, Bolgariya)*

*Andriyenko Yelena Vasilyevna pedagogika fanlari doktori, professor (Novosibirsk davlat pedagogika universiteti Fizika, matematika, axborot va texnologiya ta’limi instituti, Novosibirsk, Rossiya)*

*Romm Tatyana Aleksandrovna pedagogika fanlari doktori, professor (Novosibirsk davlat pedagogika universiteti Tarix, gumanitar va ijtimoiy ta’lim instituti, Novosibirsk, Rossiya)*

*Chudakova Vera Petrovna, psixologiya fanlari nomzodi (Ukraina pedagogika fanlari milliy akademiyasi, Ukraina)*

*Hamroyev Alijon Ro‘ziqulovich – pedagogika fanlari doktori (DSc), professor*

*Qahhorov Siddiq Qahhorovich, pedagogika fanlari doktori, professor*

*Mahmudova Muyassar, pedagogika fanlari doktori, professor*

*Kozlov Vladimir Vasilyevich, psixologiya fanlari doktori, professor (Yaroslavl davlat universiteti, Rossiya)*

*Tadjixodjayev Zokirxo‘ja Abdusattorovich, texnika fanlari doktori, professor*

*Amonov Muxtor Raxmatovich, texnika fanlari doktori, professor*

*O‘rayeva Darmonoy Saidjonovna, filologiya fanlari doktori, professor*

*Durdiyev Durdimurod Qalandarovich, fizika-matematika fanlari doktori, professor*

*Mahmudov Nosir Mahmudovich, iqtisodiyot fanlari doktori, professor*

*Olimov Shirinboy Sharofovich, pedagogika fanlari doktori, professor*

*Chariyev Irgash To‘rayevich, pedagogika fanlari doktori, professor*

*Qiyamov Nishon Sodiqovich, pedagogika fanlari doktori (DSc), professor*

*Shomirzayev Maxmatmurod Xuramovich, pedagogika fanlari doktori, professor*

*Ro‘ziyeva Dilnoza Isomjonovna, pedagogika fanlari doktori, professor*

*Qurbonova Gulnoz Negmatovna, pedagogika fanlari doktori (DSc)*

*To‘xsanov Qahramon Rahimboyevich, filologiya fanlari doktori (DSc), professor*

*Nazarov Akmal Mardonovich, psixologiya fanlari doktori (DSc), professor*

*Dilova Nargiza Gaybullayevna, pedagogika fanlari doktori (DSc), professor*

*Jumayev Rustam G‘aniyevich, siyosiy fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), dotsent*

*Nurulloyev Firuz No‘monjonovich, pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD)*

*Navruz-Zoda Layli Baxtiyorovna, iqtisodiyot fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), dotsent*

*Xalikova Umida Mirovna, pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), dotsent*



19.	<b>XAKIMOV Xurshid Nozimovich</b>	Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida hamkorlik va o'zaro ta'sir ko'nikmalarini rivojlantirish	99
20.	<b>РАХМОНОВ Рауф Расулович</b>	Методы совершенствования техники бега бегунов на средние дистанции и их эффективность в тренировке	106
<b>SAN'ATI</b>			
21.	<b>BAKAYEV Shodijon Shokirovich</b>	Amaliy bezak san'ati fanini o'qitish jarayonida talabalarning kompozitsion tafakkurini rivojlantirishning nazariy asoslari	111
22.	<b>ПИРХАЗАРОВ Саубет Махсетбаевич</b>	Қорақалпоқ театр санъати таълимида миллий колоритнинг тутган ўрни	115
<b>INKLYUZIV TA'LIM</b>			
23.	<b>KAXAROVA Dildora Sidikovna</b>	Bo'lajak o'qituvchilarning inklyuziv ta'limga tayyorligini kompetensiyaviy yondashuv asosida rivojlantirish	120
<b>TA'LIM MENEJMENTI</b>			
24.	<b>ISABEKOV Ixtiyor Adilbekovich</b>	Oliy ta'lim muassasasida ta'lim jarayonini boshqarishning sifat komponentlari	126
<b>MA'NAVIYAT VA TARBIYA</b>			
25.	<b>ASQARALIYEVA Muhtasar Azizjon qizi</b>	Роль и значение аксиологического подхода в организации образовательных уроков	130
26.	<b>ESHCHANOVA Xolida Xudayarovna</b>	Ziyorat turizmi asosida yoshlar ma'naviy-axloqiy fazilatlarini shakllantirishning pedagogik mexanizmlarini takomillashtirish	135
27.	<b>YUSUPOVA Feruza Hajiboyevna, BERDIBAYEVA Zinnura Erkaboyevna</b>	Pedagogik kadrlar tayyorlash jarayonida kasbiy, milliy, pedagogik dunyoqarashning shakllanishi	139
28.	<b>FATULLAEVA Muazzam Azimovna</b>	Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari orqali talabalarni estetik tarbiyalashning o'ziga xos tendensiyalari	145
29.	<b>OTAQULOVA Gulgunoy Abdunabi qizi</b>	6-7 yoshli bolalarning ijtimoiy kompetensiyasini shakllantirishda xorij tajribasi	151
30.	<b>SOBIROVA Nafisa Yangiboy qizi</b>	Tarbiya va uni nazariy shakllantirish aspektlari	155
31.	<b>XUDOYQULOVA Nazokat Rajab qizi</b>	Oila va nikoh fenomeni tushunchasining tabiati va mohiyati	160
32.	<b>Saidova Zokira Tolibovna</b>	Xalq topishmoqlari – ta'lim-tarbiya vositasi sifatida	165
<b>PEDAGOGIK TA'LIMOTLAR TARIXI</b>			
33.	<b>BOBOQULOV Chori Urolovich</b>	Markaziy osiyolik mutafakkirlar va allomalarning aqliy qobiliyatni rivojlantirish haqidagi fikrlari tahlili	169

## МЕТОДЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕГА БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ И ИХ ЭФФЕКТИВНОСТЬ В ТРЕНИРОВКЕ

**Рахмонов Рауф Расулович,**

Доцент, Бухарского государственного университета,

Кафедры “Спортивная деятельность”. Узбекистан

rauf.raxmonov1122@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0003-2964-278X>

*В данной статье показаны основные аспекты анализа техники бега на средние дистанции легкой атлетики и методы ее совершенствования, в том числе методы совершенствования техники бега бегунов на средние дистанции и их эффективность в тренировке выделены важные аспекты правильного выполнения.*

**Ключевые слова:** Легкая атлетика, бегун на средние дистанции, бег, специальная выносливость, вертикальные махи, интервалы отдыха, моделируемые специальные беговые упражнения (МСБУ), техническая подготовка, тренировочные нагрузки.

## METHODS FOR IMPROVING MIDDLE-DISTANCE RUNNERS' RUNNING TECHNIQUES AND THEIR EFFECTIVENESS IN TRAINING

*This article shows the main aspects of the analysis of middle-distance running technique in athletics and methods for its improvement, including methods for improving the running technique of middle-distance runners and their effectiveness in training, highlighting important aspects of correct execution.*

**Keywords:** Athletics, middle distance runner, running, special endurance, vertical swings, rest intervals, simulated special running exercises (MSR), technical training, training loads.

## OʻRTA MASOFADA YUGURISH TEXNIKALARINI TAKOMILLASHTIRISH USULLARI VA ULARNING MASHGʻULOTDAGI SAMARALARI

*Ushbu maqolada yengil atletikada oʻrta masofaga yugurish texnikasini tahlil qilishning asosiy jihatlari va uni takomillashtirish usullari, shu jumladan, oʻrta masofaga yuguruvchilarning yugurish texnikasini takomillashtirish usullari va ularning mashgʻulotlardagi samaradorligi, toʻgʻri bajarishning muhim jihatlari koʻrsatilgan.*

**Kalit soʻzlar:** Yengil atletika, oʻrta masofaga yuguruvchi, yugurish, maxsus chidamlilik, vertikal tebraniqlar, dam olish intervallari, simulyatsiya qilingan maxsus yugurish mashqlari (MSR), texnik tayyorgarlik.

**Введения.** В мире престиж легкой атлетики во многом отражается в спортивных результатах, демонстрируемых на крупных соревнованиях, но наряду с этим требует совершенствования системы подготовки спортсменов. Подготовка бегунов на средние дистанции и их всестороннее развитие в многолетнем педагогическом процессе, а также совершенствование техники бега зависят от поддержания их технической подготовленности путем поэтапного планирования спортивной подготовки. А это в свою очередь означает, что необходимо учитывать техническую подготовку спортсменов при планировании тренировочных нагрузок, методику организации тренировок, соотношение тренировочных нагрузок общей и специальной физической подготовленности спортсменов, используемые для технической подготовки упражнения, тренировочные циклы (микро-, мезо- и макроциклы), а также учета объема тренировочных нагрузок при подготовке к соревнованиям.

**Цель исследования** – совершенствование техники бега с учетом индивидуальной подготовленности спортсменов при планировании годового цикла подготовки бегунов на средние дистанции.

**Задачи исследования:** разработать «комплекс упражнений» для развития техники бега, направленный на обучение правильной техники движения ног и рук бегунов на средние дистанции в процессе бега.

разработка и внедрение методики совершенствования техники бега 13-17 летних бегунов на средние дистанции с учетом их физической подготовленности и функционального состояния в



процессе тренировки в модель технического мастерства и корректирующей техники (в процессе бега);

**Объект исследования** бегуны на средние дистанции государственной специализированной школы-интерната по олимпийским и национальным видам спорта.

**Предмет исследования** организация и усовершенствование тренировочных занятий в годичном цикле подготовки студентов-спортсменов, специализирующихся в беге на средние дистанции.

Известно, что для достижения и сохранения максимальной скорости в видах спорта на разных дистанциях, т. е. беге, необходимо правильная стойка тела по отношению к беговой дорожке, постановка ног на землю, осанка соответствующая определенному уровню. Это позволяет спортсмену максимально двигаться вперед, высоко и свободно поднимая бедра, позволяя спортсмену своевременно и с силой осуществлять давление в виде нажима стопы. Если спортсмен выбрасывает тело вперед с целью увеличения скорости на максимальной скорости, то тело вынуждено тратить дополнительную энергию на поддержание равновесия, и указанный выше общий центр тяжести, то есть движение опускания таза, теряет свою силу. По мере снижения скорости движения вперед спортсмен начинает бежать пяткой, а не подошвой стопы, и в результате результаты автоматически снижаются (2,4,5).

Для достижения максимальной скорости бега спортсмена и выполнения приседающего движения ближе к общему центру тяжести, т. е. тазобедренному суставу, при его сохранении необходимо совершенствовать технику бега спортсменов, их силовую подготовку. и силу мышц ног.

1. Различные виды специальных беговых упражнений,
2. Упражнения, выполняемые с подъемом бедра с умеренной амплитудой,
3. Высокоамплитудные стоповые упражнения,

а) развитие сухожильного рефлекса посредством упражнений на сгибание и скручивание тазобедренных, коленных и икроножных суставов небольшой амплитуды.

б) 10 раз на максимальной скорости с лодыжкой и стопой в положении сидя под углом 90 градусов. двигаться вверх и вниз на время. Норма – 10 раз по 10 сек. с перерывами на отдых.

в) стоя на месте, не сгибая тазобедренных и коленных суставах, попеременно приседая лодыжками и подошвами ног. 50 раз по 30 сек на каждую ногу. с перерывами на отдых. (по 4 серии).

ж) стоя, не сгибая тазобедренных и коленных суставов, продвигаться вперед поочередно пяткой и подошвой стопы. 50 раз по 30 сек на каждую ногу. с интервалом отдыха. (по 4 серии).

г) данная методика тренировки используется как эффективное средство развития коленного рефлекса при тренировках бегунов. Использование этого средства развивает тазобедренные, коленные и икроножные суставы. Без развития вышеперечисленных суставов невозможно достичь высокого спортивного результата. В беге, особенно на короткие дистанции, коленный рефлекс важен на этапах старта, при ускорении и бега на дистанцию.

1. Развитие сухожильных рефлексов посредством сгибания упражнений умеренной амплитуды тазобедренных, коленных и икроножных суставов.

2. Стоя на месте, поднимается колено маховой ноги на среднюю высоту, один раз нажимается ладонью на опорную ногу, меняются ноги и продолжается движение. Это упражнение повторяется 20 раз на каждую ногу, интервал отдыха составляет 30 секунд.

3. Стоя, поднять колено маховой ноги на среднюю высоту, дважды нажать ладонью на опорную ногу, двигаться вперед и продолжать движения меняя ноги. Это упражнение повторяется 20 раз на каждую ногу, интервал отдыха составляет 30 секунд.

4. Стоя, поднять колено качающейся ноги на среднюю высоту, четыре раза опустить ладонь на опорную ногу, двигаться вперед и продолжать движения, меняя ноги. Это упражнение повторяется 20 раз на каждую ногу, интервал отдыха составляет 30 секунд.

5. Стоя поднимается колено качающейся ноги на среднюю высоту и делается одно опускание вперед ладонью на опорную ногу, при этом движения продолжают в «поступательном», т. е. нарастающем порядке, меняя ноги.

Это упражнение выполняется на каждую ногу сначала в порядке «1-2, 1-2-3 и 1-2-3-4», затем в регрессивном порядке, т. е. «4-3-2-1, 3- 2-1, 2-1 и в конце упражнение завершается введением скачками на каждую ногу. Интервал отдыха 30 сек.

1. Развитие сухожильных рефлексов посредством высокоамплитудных упражнений на сгибание бедра, колена и икры.

2. Подпрыгивание из положения стоя на паре ног и приземление на землю руками, а также выполнение повторных прыжков с большой амплитудой без поднятия пятки. Это упражнение следует выполнять 10 раз с высокой интенсивностью. Интервал отдыха -1 минута.

3. Подпрыгивание на одной ноге из положения стоя и приземление с упором на руке, а также выполнение повторных прыжков большой амплитуды с поочередным чередованием ног. Это упражнение следует выполнять 10 раз с высокой интенсивностью. Интервал отдыха – 1 минута.

4. Прыжок из положения стоя, ноги вместе и с приземлением на землю на пятках. После этого движения повторяется упражнение 4 раза на каждую ногу, динамично сгибая левую ногу и переключаясь на правую, откидывая пару ног назад и повторяя прыжок из положения сидя обратно в исходное положение. Это упражнение следует выполнять 10 раз с высокой интенсивностью. Интервал отдыха – 1 минута.

5. Спортсмен принимает беговое положение, подпрыгивая на 10 секунд, меняя положение рук и ног в воздухе, а при приземлении возвращает ноги и руки в исходное положение (1,7,11).

1. Развитие сухожильных рефлексов посредством малоамплитудных сгибательных упражнений тазобедренных, коленных и икроножных суставов. При выполнении упражнения интенсивность и темп выполнения упражнения определяются исходя из уровня подготовки спортсмена.

1) Приседание под углом 90 градусов с поднятыми лодыжками и ступнями на максимальной скорости в течение 10 секунд осуществляя движения вниз. Норма – 10 раз с 10- секундным интервалом отдыха.

2) Стоя на месте, не сгибая тазобедренные и коленные суставы, попеременно приседая голеностопным суставом и подошвой стопы. 50 раз по 30 сек на каждую ногу. с интервалом отдыха. (по 4 серии).

3) Стоя, не сгибая тазобедренные и коленные суставы, двигаться вперед поочередно пяткой и подошвой стопы. 50 раз по 30 сек на каждую ногу с интервалом отдыха. (по 4 серии).

4) Ип- положение стоя 1. Подняться на носках. 2. Опуститься на пятку. 3. Подняться на цыпочки. 4. Опуститься на пятку. Вернуться в И.п. Это упражнение предназначено для голеностопного сустава. Продолжительность – 30-60 сек., (по 10 серии).

Если данный метод тренировки используется как эффективное средство развития коленного рефлекса бегунов в тренировочном процессе, за счет использования технических средств тренировки, путем развития тазобедренных, коленных и голеностопных суставов, освоения ими элементов практического мастерства учитывая повышение опыта. Необходимо учитывать, что без развития вышеперечисленных суставов невозможно добиться высокого спортивного результата, это важно в беге, особенно в беге на средние, длинные и другие дистанции (1,2,9).

2. Развитие сухожильных рефлексов посредством упражнений на сгибание бедра, колена и голеностопного сустава средней амплитуды. При выполнении упражнения интенсивность и темп выполнения упражнения определяются исходя из уровня подготовки спортсмена.

1) стоя на месте, поднять колено маховой ноги на среднюю высоту, один раз надавить на него ладонью опорной ноги, поменять ноги и продолжить движение. Это упражнение повторяется по 20 раз на каждую ногу, интервал отдыха составляет 30 секунд;

2) стоя поднять колено маховой ноги на среднюю высоту, дважды нажать ладонью опорной ноги, продвинуться вперед и продолжить движение, меняя ноги. Это упражнение повторяется по 20 раз на каждую ногу, интервал отдыха составляет 30 секунд;

3) стоя поднять колено маховой ноги на среднюю высоту, четыре раза опустить ладонь опорной ноги, продвинуться вперед и продолжать движение, меняя ноги. Это упражнение повторяется 20 раз на каждую ногу, интервал отдыха составляет 30 секунд.

4) стоя поднять колено маховой ноги на среднюю высоту, сделать один шаг вперед ладонью опорной ноги, поменять ноги и продолжить поступательное движение, т. е. по нарастающей. Выполняйте это упражнение на каждую ногу сначала в порядке «1-2, 1-2-3 и 1-2-3-4», затем регрессивно, т. е. «4-3-2-1, 3-2-1». 2-1 и в конце упражнение завершается опусканием на каждую ногу. Интервал отдыха 30 сек.

3. Развитие сухожильных рефлексов посредством упражнений на высокоамплитудное сгибание бедра, колена и голеностопного сустава. При выполнении упражнения интенсивность и темп выполнения упражнения определяются исходя из уровня подготовки спортсмена.

1) прыжки вверх с парой ног стоя на месте и приземление на землю с упором на руки и выполнение повторных прыжков вверх с большой амплитудой без поднятия пятки. Это упражнение следует выполнять 10 раз с высокой интенсивностью. Интервал отдыха -1 минута.



2) подпрыгивание на одной ноге стоя и приземление на землю опираясь на обе руки, а также смена ног, выполнение повторных прыжков вверх с большой амплитудой. Это упражнение следует выполнять 10 раз с высокой интенсивностью. Интервал отдыха -1 минута;

3) подпрыгивание на паре ног стоя на земле и приземление на землю опираясь на обе руки. После этого движения повторяется 4 раза на каждую ногу, динамично сгибая левую ногу, переходя на правую ногу, и вернувшись в исходное положение, повторяется прыжок из положения сидя. Это упражнение следует выполнять 10 раз с высокой интенсивностью. Интервал отдыха -1 минута;

4) и.п - спортсмен принимает беговое положение, подпрыгивает на 10 секунд, меняет положение рук и ног в воздухе, а при приземлении возвращает ноги и руки в исходное положение.

Спортивные результаты исследуемых спортсменов были получены на основе проведенного исследования результатов соревнований Чемпионата Узбекистана. Согласно ему, лучший результат в одном соревновании, средний результат спортсменов, вышедших в финал (из 8 спортсменов на дистанциях 600 и 800 м, 12 спортсменов на 1000 и 1500 м), и последний, являющихся были изучены наименьшие результаты спортсмена. Также были оценены результаты спортсменов 13-14 лет, 14-15 лет, 15-16 лет и 16-17 лет на старте основных соревнований в своей возрастной категории.

«Нагрузки и физическое развитие спортсменов в технической подготовке бегунов на средние дистанции» описан процесс получения данных с помощью исследований и современных технологий. Проведены анализы результатов исследований. Рассматривалось содержание программы подготовки бегунов на средние дистанции и показатели физического развития, физической подготовленности, анализ техники бега, динамика показателей функциональной подготовленности бегунов на средние дистанции, а также были описаны методы совершенствования техники и эффективность их использования на тренировках.



Рис.1. Модель технического мастерства бегунов на средние дистанции

Основным фактором технического мастерства бегуна являются его физические качества (сила, скорость, выносливость). Параллельно, необходимо постоянно совершенствовать технические навыки и физические качества. В то же время следует отметить, что в отличие от лучших бегунов из-за рубежа, многие наши бегуны очень грубо, недостаточно расслабляют мышцы при постановке стопы на землю, наблюдается напряженное положение тела, головы, рук и лишние раскачивающиеся движения. На наш взгляд, так называемый гимнастический метод, то есть обучение беговым движениям с помощью беговой и прыжковой гимнастики, не всегда может быть полезен в процессе освоения техники бега. В результате использования в тренировочном процессе большого количества прыжковых и беговых упражнений техника бега наших спортсменов имеет силовые характеристики. Это незначительно влияет на естественность их движений. Мы не против использования беговых и



прыжковых упражнений в качестве дополнительного средства в обучении технике бега, но его нельзя применять в качестве основного средства (3,9,10).

Беговые упражнения и прыжки должны служить дополнительным средством устранения ошибок в технике бега, но рекомендуется применять подобранные упражнения к каждому отдельному бегуну, исходя из особенностей техники бега.

За счет разработки тренировочной модели, совершенствующую технику бега в тренировочных процессах бегунов на средние дистанции, и применения в тренировочной практике расширились возможности достижения хороших результатов за меньшее время. Это помогает избежать затрат времени на технику бега или использования малоэффективных упражнений в течение годового цикла подготовки.

Модель под названием «Модель технического мастерства бегунов на средние дистанции» будет применим не только для бегунов на средние дистанции, но и на занятиях другими видами легкой атлетики.

**Выводы.** благодаря разработанным нами предложениям и рекомендациям, а также комплексу упражнений, содержащие специально беговые упражнения и направленные на совершенствование техники бега на средние дистанции, за счет увеличения длины и частоты шагов и освоения красивой техники были улучшены спортивные результаты.

Разработанные специально беговые упражнения рекомендуется применять в последовательности для развития навыков выполнения движений в субмаксимальной зоне интенсивности, постановки стоп на грунт, что в последствии повлияет на совершенствование техники бега на средние дистанции, а также для развития скорости бега спортсменов. Не рекомендуется выполнять эти упражнения после интенсивных нагрузок. При достаточно высоком уровне подготовленности спортсменов не рекомендуется выполнять эти упражнения при утомлении, а для повышения уровня скоростной выносливости их необходимо выполнять перед основной частью тренировки.

#### Литература:

1. Салимов, Г. М., et al. "Показатели констатирующего этапа экспериментальной работы по физическому развитию учеников 7-10 лет общеобразовательных организаций Узбекистана." Педагогическое образование и наука 1 (2020): 91-97.
2. Rasulovich, R. R. "Age-specific dynamics of attack and defense response speed in handball players." Web of Scientist: International Scientific Research Journal 3.1 (2022): 414-423.
3. Raxmonov, R. R. "O'quvchi-yoshlarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda o'rta masofaga yugurish dinamikasini tahlil qilish ahamiyati." Ozbekiston Respublikasi xalq ta'limi vazirligining ilmiy metodik jurnali. Toshkent (2020).
4. Rasulovich, Raxmonov Rauf. "Distribution of training loads at the stage of competitive preparation for middle runners." Academia: an international multidisciplinary research journal 11.2 (2021): 744-753.
5. Raxmonov, Rauf. "Ўрта масофаларга югуришда мусобақа олди тайёргарлигининг тузилиши ва асосий жиҳатлари." центр научных публикаций (buxdu. Uz) 1.1 (2020).
6. Raxmonov R. R. "Ommaviy sport musoboqalarda o'rta masofalarga yuguruvchilarning tutgan o'rni." Innovastionnoe razvitie nauki i obrazovaniya. Pavlodar, Kazaxstan. Mejdunar. nauch.-prakt. konf. 2021.
7. Rasulovich, Rakhmonov Rauf. "Effectiveness of Improving the Technical and Tactical Movements of Middle-Distance Runners." E-Conference Globe. 2021.
8. Rasulovich, Rakhmonov Rauf. "Content of running loads and used facilities of medium distance runners in annual preparation stage." Web of Scientist: International Scientific Research Journal 3.02 (2022): 1070-1077.
9. RR Rasulovich, NM Uktam o'g'li Development of Physical Qualities of School Students through Activity Games Related to Athletics Miasto Przyszłości 35, 391-394
10. Rasulovich, Rakhmonov Rauf. "The Use of Instruments and Methods in Annual Preparation of Middle Distance Runners." Web of Synergy: International Interdisciplinary Research Journal 2.4 (2023): 447-450.
11. Fatullayeva, Muazzam. "Maktab o'quvchilari uchun (11-12 yoshli) yengil atletika sport mashg'ulotlarining asosiy vosita va uslublari." Центр научных публикаций (buxdu. uz) 8.8 (2021).
12. Рахмонов Р.Р. Состав Беговых Нагрузок И Используемых Средств Бегунов На Средние Дистанции На Этапе Годовой Подготовки Физическая культура. Рекреация. Спорт, 427-433