

O'RTA MASOFAGA YUGURUVCHI SPORTCHILARDA TEZLIK VA CHIDAMLILIKNING UYG'UNLIGI

Tojiyev Tuyg'un Turobovich

Toshkent Xalqaro Moliyaviy Boshqaruv va Texnologiyalar Universiteti Jismoniy tarbiya va uni o'qitish metodikasi yo'nalishi magistranti

Annotatsiya: *Ushbu maqolada O'rta masofalarga yuguruvchi sportchilarni yugurish texnikasi, sportchining muayyan individual xususiyatlariga, shuningdek, u erishadigan tezlik va chidamlilik darajasini uyg'unligi haqida so'z yuritiladi.*

Kalit so'zlar: *O'rta masofalarga yugurish, jismoniy tayyorgarlik, jismoniy sifat, yugurish, start tezlanishi, yengil atletika*

Kirish

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti, Qurolli Kuchlar Oliy Bosh Qo'mondoni Sh. M. Mirziyoyevning g'ayrat-shijoati va konseptual dasturlari asosida barkamol avlodni tarbiyalash vositasi bo'lmish jismoniy tarbiya va sport Davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlari tarkibiga kiritilgan bo'lib, o'tgan davr ichida ushbu sohada asrlarga teng islohotlar amalga oshirildi. Respublikamizning barcha hududlarida, hatto uzoq-uzoq qishloq joylarda ham jahon standartlariga mos sport inshootlari o'ziga xos go'zal infrastrukturallari bilan birgalikda bunyod etildi. Jismoniy tarbiya va sport, shu jumladan, professional sport ham, tezkor sur'atlar bilan cho'qqi sari qanot yozmoqda. Davlatimizning oqilona siyosati va ajratilgan sharoitlaridan kelib chiqib har bir oliygoh va maktablarda sportga bo'lgan e'tiborni nechog'li yuksakligini ta'kidlamasdan ilojimiz yo'q.

Yengil atletika sportida har bir yo'nalish o'ziga xos jismoniy va ruhiy tayyorgarlikni talab etadi. Ular orasida o'rta masofaga yugurish — tezlik, chidamlilik va taktik fikrlashni uyg'unlashtirgan sport turi hisoblanadi. Bu yo'nalish sportchidan nafaqat jismoniy quvvat, balki musobaqa vaqtida kuchni to'g'ri taqsimlash, nafas olishni nazorat qilish va raqiblarning harakatlariga moslashishni talab qiladi.

O'rta masofaga yugurish tushunchasi va masofalar

O'rta masofaga yugurish turlariga odatda 800 metr va 1500 metr yo'nalishlar kiradi. Bu masofalarda sportchi tezlik bilan bir vaqtning o'zida chidamlilikni saqlab qolishi kerak bo'ladi. Masalan, 800 metrda tezlik yetakchi rol o'ynasa, 1500 metrda chidamlilik va taktik yugurish asosiy ahamiyatga ega bo'ladi.

Jismoniy tayyorgarlikning o'rni O'rta masofaga yugurishda asosiy e'tibor yurak-qon tomir tizimini mustahkamlash, nafas olish organlarini rivojlantirish, hamda oyoq

muskullarini chidamli qilishga qaratiladi. Sportchi haftasiga kamida 4–5 marta mashg'ulot o'tkazishi, yugurishni interval usulida amalga oshirishi kerak. Bu usul tezlik va chidamlilikni bir vaqtda rivojlantiradi.

Texnika va taktika ahamiyati Yugurish texnikasida qadam uzunligi, tanani tutish burchi, va qo'l harakati katta ahamiyatga ega. Taktik jihatdan esa sportchi musobaqa davomida tezlikni to'g'ri taqsimlashi lozim: boshida yuqori sur'atga o'tmaslik, oxirgi 200 – 300 metrda esa sprint qilib g'alaba uchun harakat qilish kerak.

Psixologik omillar. O'rta masofaga yugurish nafaqat jismoniy, balki ruhiy barqarorlikni ham talab etadi. Sportchi musobaqa oldidan stressni yengib o'tish, raqobat muhitida o'zini yo'qotmaslik va irodaviy sifatlarni namoyon eta olishi lozim.

O'rta masofaga yugurishning ahamiyati. Bu yo'nalish sog'lom turmush tarzini shakllantirishda muhim rol o'ynaydi. Yugurish nafas olishni yaxshilaydi, yurak faoliyatini mustahkamlaydi, stressni kamaytiradi va insonning umumiy jismoniy holatini yaxshilaydi.

O'rta masofaga yuguruvchi sportchilarida duch keladigan muammolar va ularning yechimlari

O'rta masofaga yugurish sportning texnik va jismoniy jihatdan murakkab yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Bu turda sportchilar nafaqat jismoniy chidamlilik, balki nafas olish, tempni nazorat qilish va ruhiy barqarorlikni ham saqlay bilishlari zarur. Shu sababli bu yo'nalishda sportchilar ko'pincha turli muammolarga duch keladilar. Quyida o'rta masofaga yugurishdagi asosiy muammolar va ularning yechimlari tahlil qilinadi.

1. Nafas olish muammolari

Yugurish paytida nafas qisilishi va tez charchash ko'p uchraydigan holatlardan biri hisoblanadi. Bu holat asosan noto'g'ri nafas olish usuli yoki past aerob tayyorgarlik tufayli kelib chiqadi. Yechimi sifatida sportchi nafas olish texnikasini to'g'ri yo'lga qo'yishi kerak: burun va og'iz orqali bir vaqtda nafas olish, bu tanani kislarod bilan ko'proq ta'minlaydi va havo oqimini yengillashtiradi. Faqat burun orqali nafas olish yugurishda yetarli bo'lmaydi, chunki havo oqimi cheklanadi.

2. Oyoq mushaklarida charchoq va og'riq

Tizza, son yoki oyoq panjasidagi og'riq ortiqcha zo'riqish yoki noto'g'ri texnika sababli yuzaga keladi. Bunday holatlarda isitish va sovitish mashqlarini bajarish, to'g'ri krossovka tanlash va mushaklarni mustahkamlovchi mashqlar orqali muammoni bartaraf etish mumkin.

3. Tempni saqlay olmaslik

Ko'pgina sportchilar musobaqa boshida juda tez yugurib, keyin charchab qoladilar. Bu holatni oldini olish uchun yugurishda tempni nazorat qilish va interval mashqlar orqali organizmni turli tezliklarga moslashtirish kerak.

4. Psixologik bosim va motivatsiya yo‘qolishi

Musobaqa oldidan hayajon va ishonchsizlik ko‘plab sportchilarda uchraydi. Bu muammoni yengish uchun mental tayyorgarlik, nafasni boshqarish, ijobiy fikrlash va kichik musobaqalar orqali tajriba to‘plash tavsiya etiladi.

5. Noto‘g‘ri ovqatlanish va sug‘orish (gidratatsiya)

Yugurish vaqtida energiya yetishmasligi yoki qorin og‘rishi noto‘g‘ri ovqatlanish bilan bog‘liq bo‘lishi mumkin. Mashq oldidan yengil, energiya beruvchi ovqat iste‘mol qilish, mashq davomida suvni meyorda ichish va mashqdan keyin organizmni tiklovchi ovqatlar qabul qilish muhim.

6. Jarohatlar (travmalar)

Axiles payi, tizza yoki oyoq tagidagi og‘riq sportchilarda ko‘p uchraydi. Bu holatni oldini olish uchun mashq hajmini asta-sekin oshirish, dam olish kunlarini belgilash va fizioterapevt tavsiyalariga amal qilish lozim.

O‘rta masofaga yugurishda muvaffaqiyat qozonish uchun sportchi jismoniy va ruhiy jihatdan yetuk bo‘lishi shart. Yuqoridagi muammolarning har biri sportchi tayyorgarligida muhim ahamiyatga ega bo‘lib, ularni bartaraf etish samarali natijalarga erishish imkonini beradi. Shu bois har bir yuguruvchi to‘g‘ri nafas olish, ovqatlanish, temp nazorati va dam olishga e‘tibor berishi lozim.

Xulosa

O‘rta masofaga yugurish — bu jismoniy chidamlilik, tezkorlik va irodaviy sifatlarning uyg‘un tarzda namoyon bo‘ladigan sport turidir. U nafaqat sportchilar uchun, balki har bir inson uchun sog‘lomlik, intizom va o‘zini yengish qobiliyatini shakllantiradigan muhim mashg‘ulot hisoblanadi. Shu boisdan o‘rta masofaga yugurishni yoshlar orasida ommalashtirish jamiyat salomatligini mustahkamlashga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. O‘zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida” gi qonuni, 1992 yil.
2. O‘zbekiston Respublikasi prezidenti I. Karimovning 2002 yil 24-oktyabrdagi O‘zbekiston bolalar sportini rivojlantirish to‘g‘risidagi farmoni.
3. O‘zbekiston Respublikasi prezidenti Sh. Mirziyoevning 2017 yil 3 iyunidagi “Jismoniy tarbiya va ommaviysportni yanada rivojlantirishning chora tadbirlari to‘g‘risida” gi qarori
4. O‘zbekiston Respublikasi Mudofaa vazirining 2020 yil 7 maydagi 333-buyrug‘i
5. H. T. Rafiyev “Yengil atletika nazaryasi va amalyoti” o‘quv qo‘llanma 2021 -yil

6. H. T. Rafiyev, M. S. Olimov. Yakkakurash, koordinatsion va siklik sport turlari “Yengil atletika”. Ilmiy texnika va axboroti press nashriyoti, T. 2018-yil.

7. Abdullayev M. J. “YENGIL ATLETIKA” O‘rta va uzoq masofalarga yuguruvchilar uchun murabbiyining kasbiy-pedagogik faoliyati. O‘quv qo‘llanma. Buxoro. “Durdona” 2015-yil.