

**SPORT TAKOMILLASHUV BOSQICHIDA UZOQ MASOFALARGA YUGURUVCHI
SPORTCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH**

<https://doi.org/10.5281/zenodo.11397807>

Namangan davlat pedagogika instituti

Ummatov Nozim Raimjonovich

Annotatsiya: *O'rta va uzoq masofalarga yugurish turlari hozirgi kunda, ayniqsa, ommaviylashib, rivojlanib bormoqda, lekin sport natijalarini o'sishiga olib borilayotgan mashg'ulot uslubiyatlari ijobiy ta'sir ko'rsatmayotganligi sezilmoqda. Jahon arenalarida sport natijalarining kun sayin o'sib borishi, albatta, mashg'ulot jarayonini yanada takomillashtirishni ilmiy jihatdan asoslangan uslublarini ishlab chiqishni taqozo etadi.*

Kalit so'zlar: *Sport, yengil atletika, o'rta va uzoq masofalarga yugurish, mashg'ulot, olimpiada, spartakiada*

O'rta va uzoq masofalarda sport natijalarning o'sishi so'nggi yillarda past darajada shakllanganligini olingan sport natijalaridan ko'rishimiz mumkin. Mashg'ulot jarayonini ilmiy jihatdan o'rganish mashg'ulot yuklamalarini taqsimlanishi hamda qo'llaniladigan vosita usullarini eskirganligi hozirgi kunda yuqori malakali o'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilarni tayyorlashda sport natijalarini pasayishiga ta'sir etmoqda. O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilarni tayyorlovchi BO'SM, IBO'OZSM, OZK va OO'YU fakultetlari murabbiylarining mashg'ulot jarayonlarini to'g'ri taqsimlashdagi kamchiliklar va yuklamalarni qo'llashdagi xatoliklar sport natijalarni o'sishiga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda. Yugurish texnikasiga o'rgatishning dastlabki kundan boshlab shug'ullanuvchilar to'g'ri yugurish texnikasiga o'rgatmaslik keyinchalik sport natijalariga bevosita ta'sir o'tkazishni ko'rishimiz mumkin. Hozirgi kunda jahon arenalarida sport natijalari kun sayin o'sib bormoqda. Shu bois o'rgatish jarayoniga yangicha innovatsion texnologiyalarni qo'llash ayni paytda dolzarb muammolardan sanaladi.

Yengil atletikaning o'rta va uzoq masofalarga yugurish turlari qadimiy sport turlaridan hisoblanadi. Insoniyat paydo bo'lgandan boshlab yugurish turlari bilan muntazam shug'ullanib kelgan. Qadimgi yunon afsonalarida aytilishicha, pahlavon Gerakl qirol Avgiem ustidan qozonilgan g'alaba sharafiga aka-ukalar o'rtasida yugurish musobaqasini tashkil etgan. Bu yugurish musobaqasi o'tkazish joyini 600 oyoq panjasi bilan o'lchab chiqib, bu masofani uzun stadion, ya'ni stadiy nomi bilan atagan. Stadion 192,27 m teng bo'lib, dastlabki yugurish musobaqalari ushbu stadionda o'tkazila boshlagan. Uzoq masofaga yuguruvchilar giplitodramoslar, deb atalgan. Bizgacha yetib kelgan qadimiy qo'lyozmalarda yozilishicha, Olimpiada o'yinlari qadimdan o'tkazilib kelingan. Yugurish musobaqalari miloddan avvalgi 776-yillarda ham o'tkazilgan. 1580-yillarda ham qadimiy Yunonistonda va Yevropa mamlakatlarida — Afma va Angliya davlatlarida musobaqalar tashkil etilganligi

haqida ma'lumotlar berilgan. 1850-1870-yillar davomida yengil atletika turlari jahon bo'ylab rivojlanib borgan. Yengil atletika turlarini rivojlanishi O'rta-yer dengizi qirg'oqlaridan emas, balki Britaniya orollaridan boshlaganligi haqida XII asrlarda yozib qoldirilgan bitiklardan ma'lum.

Yugurish - joydan-joyga ko'chishning tabiiy usuli bo'lib, u yugurish sport turlari (voleybol, basketbol, futbol, qo'lto'pi, kurash, gimnastika, harakatli o'yinlar va h.k.) tarkibiga kiradi va barchasida ishtirok etadi. Yugurish turi yengil atletikada alohida bo'limni tashkil etib, har bir masofalarga yugurishlar o'ziga xos o'rinni egallaydi. Yugurishning juda ko'p turlari yengil atletikaning organik qismi sanaladi. Yugurish jarayonida butun organizmning ish faoliyatiga qo'yiladigan talab ortib boradi. Yugurishda yurak qontomir, nafas olish va tananing boshqa a'zolari faoliyati kuchayib, modda almashuvi yaxshilanadi. Yugurish bilan shug'ullanuvchilarning imkoniyatiga qarab masofa oralig'i, yugurish tezligini o'zgartirish bilan ish miqdorini har xil yuklamalarda bajarish sportchilarning chidamliligi, tezkorligi, kuch va boshqa jismoniy sifatlarini rivojlanishiga ta'sir etadi. Misol uchun, tabiiy sharoitda, dam olish oromgohlarida, parklarda sog'lomlashtiruvchi yugurish bilan shug'ullanishi aholining sog'ligini mustahkamlashda yaxshi usullardan hisoblanadi. Yugurish bilan shug'ullanish insonning irodasini mustahkamlaydi. Yugurish sport turlari ichida insonni har tomonlama garmonik rivojlanishida asosiy vositalardan hisoblanadi. Yugurish - qisqa, o'rta, uzoq va o'ta uzoq masofalarga yugurish, kross, marafon, soatbay, kunbay, to'siqlar osha, g'ovlar osha va estafeta yugurish turlarini o'z ichiga oladi. Ushbu turlar ichida o'rta va uzoq masofaga yugurish bo'limiga quyidagi masofalar kiradi: 800, 1000, 1500, 1 milya (ya'ni 1609 m), 2000, 3000, 5000, 10000 m. Asosan, klassik turlarga 800, 1500, 5000 va 10000 m masofalarga yugurish kiradi. O'rta va uzoq masofalarga yugurishda yuqori startdan start olib yuguriladi. 800 m masofaga yugurishda barcha sportchilar o'z yo'lkasidan start olib, dastlabki 100 m masofada o'z yo'lkasida yugurib o'tadi, so'ngra umumiy yo'lkaga o'tib, yugurishni davom ettiradi. 1500, 3000, 5000 va 10000 m masofalarga yuguruvchilar umumiy startdan start olib yuguradilar. O'rta va uzoq masofalarga yugurish turlari sportchidan yuqori darajada jismoniy tayyorgarlik va funksional texnik taktik tayyorgarlikni hamda irodaviy fazilatlamini, g'alabaga bo'lgan ishonch va maxsus chidamliligini talab etadi.

Yengil atletikaning o'rta va uzoq masofaga yugurish tarixi Turkiston o'lkasida qadimdan rivojlanib kelgan sport turlaridan hisoblanadi. Buyuk mutafakir olim Abu Ali ibn Sino bemorlarni yurish, yugurish, sakrash, suzish hamda gimnastika mashqlari bilan davolashda keng foydalangan. Bizga tarixdan ma'lumki, jahongir sarkarda Amur Temur o'z qo'shinining jismoniy tayyorgarligini oshirishda har xil sharoitlarda - suvda, qumloq, past, baland bo'lgan joylarda, tepaliklarga chiqishda yugurish turlaridan o'rinli foydalangan. 1920-yilning oktabr oyida Toshkent shahrida I O'rta Osiyo Olimpiadasi o'tkazilgan. Ushbu Olimpiada dasturidan yengil atletikaning 12 turi bo'yicha ilk musobaqa tashkil etilgan va unda Farg'ona viloyati jamoasi umumhisobda 1 o'rinni egallagan. Yugurishning 800-1500 m masofalarida D.Dadochevich va aka-uka Burmakinlar birinchi o'rinni egallashib, Farg'ona

jamoasini I o'ringa chiqishini ta'minlashgan. 1920-1930-yillar mobaynida O'zbekistonda yengil atletikaning o'rta va uzoq masofaga yugurish turlari Samarqand, Buxoro, Toshkent, Farg'ona, Urganch shaharlarida rivojlanib ommalashgan. Jismoniy tarbiya va sportga bo'lgan qiziqishini uyg'otish maqsadida shug'ullanishlar uchun sharoitlar yaratib berilgan. 1930-yillar jismoniy tarbiyaning rivojlanishida olg'a siljishlar davri bo'lgan. 1934-yilda o'zbekistonlik yengil atletikachilar O'rta Osiyo respublikalari va Qozogiston yengil atletikachilari bilan uchrashuvlar o'tkaza boshlaganlar. 1934-yilning 5-12-sentabr kunlari o'tkazilgan bu musobaqada Qozog iston yengil atletikachilari tanlovdan tashqari ishtirok etishgan. Bunda 1500-3000 m masofalarga yugurishda o'zbekistonlik sportchilar V.Sexlistrenko hamda 5000-10000 m masofaga yugurishda V.Bezrukov g'oliblikni qo'lga kiritgan. Ayollardan T.Boltalina 800 m masofaga yugurishda 2;46,0 natija bilan musobaqa g'olibasi bo'lgan. 1936-yilning sentabr oyida IV umumo'zbek spartakiadasi bo'lib o'tgan. Ushbu spartakiada O'zbekiston rekordi o'matilgan. Jumladan. V.Sexlistrenko 1500-3000 m masofada O'zbekiston rekordlarini o'matgan. Ushbu spartakiada ayollardan Fotima Hasanova ham 800 m masofaga yugurishda O'zbekiston rekordini o'rnatishga muvaffaq bo'lgan. 1936-yil o'zbek sportchilari yengil atletika sport turidan 32 ta rekord o'rnatishga muvaffaq bo'lishgan. 1940-yillarda O'zbekistonda yengil atletika turlari yanada rivojlana boshlagan. Lekin 1941 - 1945-yillar Ikkinchi Jahon urushi yillari bo'lishiga qaramay, O'rta Osiyo Respublikalari va Qozog'iston II Spartakiadasi 1943-yil Olma-ota shahrida bo'lib o'tadi. Ushbu Spartakiada 800-1500 m masofaga yugurish turlarida O'zbekistonlik Sadunin Spartakiada g'olibi bo'lgan. 1946-yilga kelib Respublikamizda yengil atletika turi bo'yicha bir qancha rekordlar o'rnatilgan. 400-800 m masofaga yugurishda Fotima Hasanova O'zbekiston rekordini qayta yangilagan. 1950-yillarda Respublikamiz terma jamoasi safi ko'plab iste'dodli yengil atletikachilar bilan to'lgan, ular ichida o'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilardan Aleksandr Chexonin, Nil Haydarov va Mamatqul Altibayev kabi yetakchi sportchilar ham bor edi. Aleksandr Chexonin 1953-yilda 800-1000 m masofaga yugurishda O'zbekiston rekordini o'rnatgan. U uzoq masofalarga yugurish turlarida ham bir necha bor O'zbekiston chempioni bo'lgan. 1953-yilgacha Mamatqul Altibayev Respublikamizda, qolaversa, sobiq ittifoqda tengi yo'q sportchi hisoblangan. U 1500- 5000-10000 m masofaga yugurishda eng yetakchi sportchi sanalgan. 1953-yillarda ayollar o'rtasida Farida Hasanova 400-500-800- 1000-1500 m masofalarga yugurishda O'zbekiston rekordchisi, u besh marotaba musobaqalarda ishtirok etib, chempionlik unvonini qo'lga kiritgan. 1959-yilda sobiq ittifoq respublikalari xalqlari II spartakiadasi oldidan o'tkazilgan musobaqalarda Aleksandr Chexonin 800 m masofaga yugurishda O'zbekiston sharafini munosib himoya qilgan. 1960-1965-yillarda Abduqayim Abduraimov O'zbekistonda 800-1500-5000-10000 m masofaga yugurishda kuchli sportchilar qatoridan joy olgan. 1960-1970-yillarda Respublikamizda o'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilar soni ko'paya boshlagan, ulardan sport ustalari Vagiz Abdullin, Ozod Ro'zimetov, Pyotr Jdanov, Vladimir Xramov kabi yetakchi sportchilar Respublikamiz sharafini shu davrlarda munosib himoya qilganlar. 1965-1975-yillar o'zbekistonlik o'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilar ko'rsatgan

natijalari eng yaxshi natijalardan sanaladi. Yugurishning 5000-10000 m masofalarida sport ustasi Ashur Normurodov Litvaning Kolnus shahrida va Rossiyaning Podolsk shaharlarida O'zbekiston rekordini o'ratgan. Keyinchalik 10000 m masofaga yugurishda Abdurahmon Ibragimov Moskvada o'tkazilgan «Spartak» uyashmasi birinchiligida O'zbekiston rekordini yangilagan. Bu davming yana bir vakili Viktor Alekseevich Yesse 800-1500-3000-5000-10000 m masofalarda bir necha bor O'zbekiston chempioni va yopiq maydonda 1500 m masofada 3:55.56 natija bilan O'zbekiston rekordchisi bo'lgan. 1980-1985-yillarda Anatoliy Dimov 1500-3000 m masofalarda sobiq ittifoq chempioni hamda Olimpiada o'yinlari ishtirokchisi bo'lgan edi. Ushbu yillar oralig'ida iqtidorli o'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilar terma jamoamiz sharafini Vyacheslav Anoxin, Pavel Danilov, Shavkat Gubaydullin kabi sportchilari munosib himoya qilganlar. Ayollardan jahon va yevropa chempioni xalqaro toifadagi sport ustasi Svetlana O'lmasova bir necha bor xalqaro musobaqalar g'olibasi hamda rekordchisi sanaladi. Xalqaro sport ustasi Zamira Zaytseva 1500-3000 m masofalarda O'zbekiston sportini dunyoga tanilishida katta hissa qo'shgan sportchidir. U bir necha bor xalqaro musobaqalarda yurtimiz sharafini himoya etgan. 1985-1995-yillarda juda ko'plab yosh iste'dodli sportchilar terma jamoamiz safiga kelib qo'shiladi. Ulardan Mahmud Sayfullayev, Ulug'bek Mamadaliyev, Aleksandr Mexnyuklar bir necha bor o'smirlar o'rtasida sobiq ittifoq musobaqalari g'olibi va sovrindorlari bo'lgan. 1995-2000-yillar oralig'ida o'rta va uzoq masofaga yugurishda bir nechta iste'dodli sportchilar terma jamoamiz sharafini himoya qilishdi. Ulardan 800 m masofaga yugurishda Erkin Isoqov o'zini yuksak mahorat egasi ekanligini ko'rsatib, 1:46.98 natija bilan O'zbekiston rekordini yangilagan sportchi hisoblanadi. 2000-2014-yillarda terma jamoamiz safini A'zam Aliyev, Vasiliy Medvedov, Ruslan Nasirov, Marat Nizomov, Pyotr Andreev, Daniel Papov, Andrey Sarokin, Hayot Mahamatov, Hasan-Husan Ergachevlar, qizlarimizdan Zamira Amirova, Anna Sidirova, Sitora Hamidova, Ekaterina Tunguskova, Mariya Ximilevskaya, Ziyoda Abdullayeva kabi sportchilar xalqaro va ichki chempionat hamda birinchilik musobaqalarida g'olib va sovrindor bo'lib, yurtimiz bayrog'ini yuqori ko'targanlar. Shuni alohida ta'kidlash joizki, 2014-yil Janubiy Koreyaning Incheon shahrida o'tkazilgan Osiyo o'yinlarida 10000 m.ga yugurish bo'yicha O'zbekiston rekordini yangilaganligini e'tirof etish mumkin (32.12,54). Yengil atletikaning o'rta va uzoq masofalarini rivojlanishida juda ko'plab yetakchi murabbiy ustozlar o'z mehnatlari bilan yengil atletikaning o'rta va uzoq masofaga yugurish turlarini rivojlanishiga hissa qo'shib kelmoqdalar. O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan murabbiylardan Nil Haydarov, Rais Fozil Akbarov, Fyodor Grigorenko, Yuriy Yashin, Baris Kochatkov, Ashur Normurodov, Viktor Yesse, Ozod Ro'zmetov, Anatoliy Kuzmin, Aleksey Zaytsev, Nadejda Sarokina, Radik Sayfulin, Natalya Egorova, Hoshim Turg'unov, Mirovoz Mirsodiqov, Avaz Islomov, Ro'zi Kurbanov, G'olib Ergashev, Nadejda Xolodova. Nadejda Manko, Vagis Abdulin, Hasan Ortiqov, Akbar Zokirov, Ravil Hayitov kabi yetakchi murabbiylar o'rta va uzoq masofaga yugurish turlarini respublikamizning rivojlanishida samarali munosib hissa qo'shmoqdalar.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi O'zbekiston Respublikasi Qonuni / Xalq so'zi gazetasi, 2015, 5-sentabr.
2. «O'zbekiston sportchilarini Reonie-Janeyro (Braziliya) shahrida bo'lib o'tadigan XXXI yozgi Olimpiya va XV Paraolimpiya o'yinlariga tayyorgarlik ko'rish to'g'risida»gi №1923-sonli Prezident Qarori, 2015, 25-fevral.
3. Matkarimov R.M. / Darslik. O g'ir atletika. - T., 2015, 175 b.
4. Qudratov R.Q. / Darslik. Yengil adetika. - T., 2012, 384 b.
5. Бальсевич В.К. Спортивный вектор физического воспитания в российской школе. -М .: НИЦ «Теория и практика физического воспитания и спорта», 2006, 112 с.
6. Бауэр В.Г. Научно-организационные основы системы подготовки спортивного резерва в Российской Федерации. Автореф. дисс. ... канд. пед. наук - М., 1994, 25 с