

O'RTA VA UZOQ MASOFALARGA YUGURISH TAHLILI

Ashurov Raxmatillo Quvondiqovich, o'qituvchi,

Jumayev Asatillo Ro'zimurodovich

e-mail: ashurovraxmatillo@gmail.com

Samarqand davlat chet tillar instituti

Annotasiya

Ushbu maqolada o'rta va uzoq masofalarga yugurish tahlili, tayyorgarlik jarayoni va muvaffaqiyatga erishish uchun muhim omillar haqida batafsil ma'lumot beriladi. O'rta va uzoq masofalarga yugurish insoniyat tarixida qadimdan mavjud bo'lib, dastlab ovchilik va omon qolish uchun muhim vosita sifatida shakllangan. Qadimgi Yunonistonda marafon yugurishi afsonaviy Feidippidning jasorati bilan bog'liq bo'lib, bu sport turi Olimpiya o'yinlarining muhim yo'nalishlaridan biriga aylangan. O'rta asrlarda yugurish harbiy tayyorgarlik va elchilik xizmati uchun ahamiyatli bo'lgan.

Kalit so'zlar: *o'rta va uzoq masofalarga yugurish, tahlil, insoniyat tarixi, muvaffaqiyatga erishish, ovchilik, sport, omon qolish uchun muhim vosita, jismoniy tayyorgarlik, marafon yugurishi, afsonaviy Feidippid, Olimpiya o'yinlari, yengil.*

Kirish. Zamonaviy atletikaning rivojlanishi XIX asr oxiriga borib taqaladi. 1896-yilda o'tkazilgan birinchi zamonaviy Olimpiya o'yinlarida o'rta va uzoq masofaga yugurish rasman sport turi sifatida tan olingan. XX asrda esa sportchilar jismoniy tayyorgarlik, ovqatlanish va texnologiyalardan foydalangan holda natijalarini sezilarli darajada yaxshiladilar. Bugungi kunda o'rta va uzoq masofalarga yugurish eng nufuzli sport yo'nalishlaridan biri bo'lib, marafon, yarim marafon va stadion yugurishlari kabi turlari ommalashgan.

O'rta va uzoq masofalarga yugurishning rivojlanish insoniyat tarixi bilan uzviy bog'liqdir. Ibtidoiy jamoa tuzum davrida insonlar kundalik ehtiyojlarini qondirish va yashash uchun kurash asnosida hayvonlarni ov qilganlar va turli xavf-xatarlardan o'zlarini olib qochganlar. Xususan, turli masofalarga yugurish, har xil buyumlarni uzoqqa va nishonga uloqtirish kabi amaliy harakatlardan iborat mashg'ulotlar bilan faol shug'ullanib kelganlar.

Qadimgi grek afsonalarida aytilishicha, qadimgi yunon pahlavoni 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 stadiona o'tkazila boshlagan. O'rta masofaga yugurish Gipiy uzoq masofaga yuguruvchilarni giplitodramoslar deb atalgan. Bizgacha etib kelgan qadimiy qo'lyozmalarda yozilishicha Olimpiada o'yinlari qadimdan o'tkazilib kelinganligi haqida ma'lumotlar berilgan. Yugurish musobaqalari eramizdan avvalgi 776 yillarda ham o'tkazilganligi haqida ushbu qo'lyozmalarda ma'lumotlar qoldirilgan. 1580 yillarda ham qadimiy Yunonistonda va Yevropa mamlakatlarida Afina va Angliya davlatlarida musobaqalar tashkil qilib o'tkazilganligi haqida ma'lumotlar berilgan. 1850 — 1870 yillar davomida ham yengil atletika turlari jahon bo'ylab rivojlana boshlagan.

Yengil atletika turlarini rivojlanishi manbalarda berilishicha, O'rta-yer dengizi qirg'oqlaridan emas, balki Britaniya orollaridan boshlab rivojlana boshlaganligi haqida XII asrlarda yozib qoldirilgan bitiklardan bizga ma'lum. Yugurish turlarini rivojlanishi hamda ommalashishi haqida rossiyalik A. I. Jilkin va boshqa olimlar tomonidan berilgan ma'lumotlarda 1770 yillarda birinchi bor soatbay yugurishda 1 soat davomida 17 km 300 m natija qayd etilganligi berilgan. Keyinchalik XVIII asr o'rtalaridan boshlab Angliyaning London shahrida yugurish bo'yicha musobaqalar o'tkazilganligi haqida bir qancha ma'lumotlarda bayon etilgan. Angliyaning London shahri kollej o'quvchilari o'rtasida har xil masofalarga 1 yard; 4 yard, 2 milya masofalarga yugurish turlaridan musobaqa o'tkazilganligi olingan manbalardan bizga ma'lum. 1869 yillarda havaskor engil atletika klublari Angliyada tashkil etila boshlagan, keyinchalik dunyoning ko'pgina davlatlarida ham havaskor engil atletika klublari ochilgan. 1888 yilda Rossiyada Peterburgning Tyaplevo shaharchasida birinchi bor "Havaskor engil atletika" klubi ochiladi. Italiya, Fransiya, Avstraliya, Germaniya, Finlyandiya, Chexiya kabi davlatlarda ham "Havaskor yengil atletika" klublari tashkil qilinadi va shu davrlardan boshlab ilk bora yengil atletika klublari o'z faoliyatlarini boshlaganlar.

Gresianing Afina shahrida 1896 yilning 6 — 15 aprel kunlari o'tkazilgan. I Olimpiada o'yinlari dasturidan yengil atletikaning o'rta va uzoq masofalarga yugurish turlari o'rin olgan. Lekin 800-1500 m. masofalarga yugurish turidan sportchilar ishtirok etishgan. 5000-1000 m.

masofalarda sportchilar bo'lmaganligi uchun o'tkazilmagan. Ushbu Olimpiyada o'yinlarining 800-1500 m. masofalarida Avstraliyalik sportchi Flek E. g'alaba qozongan.

1900 yilning 20 may – 28 oktyabr oylarida Fransiyaning Parij shahrida o'tkazilgan II Olimpiada o'yinlaridan yengil atletikaning o'rta va uzoq masofalarga yugurish turlaridan medallar uchun kurashgan Buyuk Britaniyalik A. Tizou 800 m va Ch. Bennet 1500 m masofada g'olib chiqqanlar. G'olib yengil atletikachilar Kontinental musobaqalarda ham bir necha bor mamlakat chempionati g'olib va sovrindori bo'lishgan. Keyinchalik dunyoning barcha mamlakatlarida o'rta va uzoq masofaga yuguruvchilarni tarbiyalab xalqaro musobaqalarga olib chiqishgan.

O'rta masofaga yugurish turlari 1904 yilda o'tkazilgan Olimpiada o'yinlarida 800-1500 m masofalarga yugurish turlaridan Amerika qo'shma shtatlari vakili 800 m 1:56,0 va 1500 m masofalarda D. Laytbodi 4:05,4 natija bilan Olimpiada chempioni bo'lgan.

XIX asrning 1990 yillariga kelib dunyoda o'rta masofalarga yugurish turlari rivojlana boshlagan. Amerika Qo'shma Shtatlari sportchilaridan – D. Laytbodi, M. Cheppard, D. Mexidit, angliyalik sportchilardan A. Jekson, A. Xill, fransiyalik J. Gilyamo, Finlyandiyadan Paavo Nurmi kabi etuk o'rta va uzoq masofalarga yuguruvchi sportchilar turli davrlarda Olimpiyada o'yinlari, mamlakat birichiligi musobaqalarida g'olib bo'lishgan.

1920-1930 yillarda finlyandiyalik dunyoga mashhur sportchi Paavo Nurmi uzoq masofalarga yugurishda jahon rekordlarini ko'p bor yangilagan sportchi sanaladi. Keyinchalik 1936-1942 yillar oralig'ida o'rta masofalarga yuguruvchilar safi yana bir sportchi germaniyalik Rudolf Xarbig bilan boyigan. U 800, 1500 m masofalarga yugurish turlaridan jahon rekordini o'rnatgan sportchi hisoblanadi.

1945-1956 yillar o'rtalarida daniyalik sportchi Gunnar Nils Nilson jahon sportiga o'zining yuqori texnikasi va yuksak sport natijalari bilan kirib kelgan. Shu davrda Gunnar Nilsonga teng keladigan o'rta va uzoq masofalarga yuguruvchi sportchi bo'lmagan. U 1500 m masofani 3:40,8 natija ko'rsatib jahon rekordini yangilagan. 1950-1960 yillarda G'arbiy Germaniya vakili Gerbert Missalla, amerikaliklardan Tomas Dj. Merfi, M. Uitfild, T. Kurtney, lyuksemburglik J. Bartel, chexoslovakiyalik E. Zatopek, irlandiyalik R. Delaney, "Sobiq Ittifoqida" V. Kuts, yangi zellandiyalik P. Shnell, M. Xelberg, avstraliyalik X. Yelliot, shu davrning eng kuchli sportchilaridan sanalgan. Yuqorida nomlari zikr etilganlar jahon chempionlari va ushbu turlarda rekord o'rnatgan sportchilardan hisoblanishgan.

1970-80 yillarda Jahon yengil atletikasida juda ko'plab yosh iqtidorli sportchilar yetishib chiqdilar. Ulardan P. Balotnikov, R. Sharafutdinov, S. Koe, X. Rono, Ivan Damme kabi jahon va Olimpiada chempionlari hamda jahon rekordchilari unvonini qo'lga kiritishgan. 1980-1990 yillar o'rtalarida Afrika qit'asi vakillari ham jahon yengil atletika sportiga yuqori sport natijalar bilan kirib keldi. Ulardan S. Auita (Marroka), S. Koskey (Keniya), portugaliyalik F. Mamede, K. Lopeslar, A. Leytau, germaniyalik X. Kuntse kabi iqtidorli sportchilar o'rta va uzoq masofalarni yanada rivojlanishiga o'z hissalarini qo'shganlar.

1990-2000 yillar oralig'ida juda ko'plab iqtidorli sportchilar bilan jahon yengil atletikasi safi kengaydi. Ulardan P. Ereng Keniya, marokalik Kalid Skax, Xammu Butaib, Braxim Butaib, Moxamed Issangar, J. L. Barbosa (Braziliya), U. Tanui, B. Konchellax (Keniya) A. Sudnik (Rossiya), D. Bauman, D. Ondieka, (Keniya), Abele Bekeli (Efiopiya) kabi yetuk sportchilar jahon sportiga o'z hissalarini qo'shishdi.

2000-2014 yillarda jahon yengil atletika sportiga juda ko'plab yosh iqtidorli sportchilar kelib qo'shilishdi. 800 m. masofalarda Uilfred Bungey (Keniya), Yassef Kamel (Baxrayin), Mbaulin Mulaudzi (JAR), Yuriy Borzakovskiy (Rossiya), Alan Uebb (AQSh), jahon rekordchisi Devid Rudisha (Keniya). Jahonda 1500, 5000, 10000 m masofalarga yugurish bo'yicha rekordchi Efiopiyalik Keninisa Bekele bir necha bor xalqaro musobaqalar va olimpiada o'yinlari g'olib va sovrindori bo'lgan. Jahon yengil atletika sportida Bernard Lagat (AQSh), Rashid Ramzi (Baxrayn), Xayle Gebreselase (Efiopia) Abubakyer Kaki (Sudan), hozirgi kunda yengil atletika sportini rivojlanishiga o'z hissalarini qo'shmoqdalar.

Dunyoning o'rta va uzoq masofalarga sportchilarni tayyorlovchi yetakchi murabbiylaridan, AQShlik E. S. Bill Xays, yangi zellandiyalik Kennet Boun, Artur Lidyand, avstraliyalik Persi Cherutti, vengeriyalik Gabero Gero, finlyandiyalik Denis Yoxonson va Armas Valste, lyuksemburglik Valdemar Gershler, gresiyalik Missalides Simitek, angliyalik Djon Limure, rossiyalik G.I. Nikiforov, A.M. Evstatratovlarning yodga olish o'rinlidir. Yuqorida nomlari zikr etilgan murabbiylar Olimpiada chempionlari, jahon rekordchilarini tarbiyalab, jahon sportiga o'zlarining munosib hissalarini qo'shgan.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh. Mirziyoyevning 2019 yil 23-avgust kuni "Maktab ta'limini rivojlantirish umumxalq harakatiga aylanishi zarur" ma'ruzasi // Ma'rifat gazetasi 2019 yil 31-avgust soni

2. Jismoniy tarbiya va sport to'g'risidagi qonunning yangi tahriri 2015 y. 5 sentyabr.

3. X.Rofiyev. Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi. Toshkent 2012 y
4. A. Normuradov, "Yengil atletika", Toshkent – 2005-y;
5. Fayziyev M. A., Qorayev A. F. Refleksiv videotrenglar asosida talabalarni bilimlarini rivojlantirish // " USA" INTERNATIONAL SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE TOPICAL ISSUES OF SCIENCE. – 2023. – T. 8. – №. 1.
6. Jabbarova H. PHILOSOPHICAL CONCEPTS OF MASCULINITY AND FEMININITY IN ANCIENT PHILOSOPHY //International Journal of Engineering Mathematics (Online). – 2024. – T. 6. – №. 1.
7. Qorayev A. THE METHODOLOGY OF CREATING A REFLECTIVE VIDEO TRAINING ON THE SCIENCE OF" MOTHER LANGUAGE TEACHING METHODOLOGY" IN HIGHER EDUCATION //Multidisciplinary Journal of Science and Technology. – 2024. – T. 4. – №. 9. – C. 106-111.
8. Toshturdiyevna K. D., Asfandiyarovych F. M. FORMATION OF THE SPIRITUAL HERITAGE OF TEMURY QUEENS IN SCHOOL GIRLS ON THE BASIS OF PEDAGOGICAL TECHNOLOGIES //International Conference on Research Identity, Value and Ethics. – 2023. – C. 47-51.
9. Shadiev R. et al. Comparing effects of STR versus SELT on cognitive load //2019 Twelfth International Conference on Ubi-Media Computing (Ubi-Media). – IEEE, 2019. – C. 284-287.
10. Baigunisova G. et al. Flipped classroom method in higher education: a case of Kazakhstan //International Conference on Innovative Technologies and Learning. – Cham : Springer Nature Switzerland, 2023. – C. 232-241.
11. Shadiev R., Shadiev N., Fayziev M. Facilitating online cross-cultural learning project with speech-enabled language translation technology //2020 IEEE 20th International Conference on Advanced Learning Technologies (ICALT). – IEEE, 2020. – C. 223-225.
12. Lutfullaev, M. H., and M. A. Fayziev. "Basics of the Internet." (2001).
13. Sarxadjanova I., Fayziyev M. UMUMIY PEDAGOGIKA FANINI O'QITISHDA TUSHUNCHALARNING MANTIQUIY SXEMASIDAN FOYDALANISH //EDUCATION AND RESEARCH IN THE ERA OF DIGITAL TRANSFORMATION. – 2025. – T. 1. – №. 1. – C. 616-621.

14. Rustam S. et al. Transforming language and cultural learning in virtual reality with 360-degree video technology //Proceedings of the International CALL Research Conference. – 2024. – T. 2024. – C. 235-246.

15. Asfandiyorovich F. M., Sadikovich K. N., Ilkhomovich T. N. Shaping Students' Creative Talents through the Study of Information Technology //Turkish Online Journal of Qualitative Inquiry. – 2021. – T. 12. – №. 10.