

Uzoq Masofaga Yugurish Texnikasini O'rgatish Metodikasi

Turayev Asadbek Anvarovich

Buxoro davlat universiteti Sport faoliyati kafedrasida o'qituvchi

Annotatsiya: Mazkur ishda uzoq masofaga yugurish texnikasini o'rgatishning metodikasi va uning asosiy usullari tahlil qilinadi. Ushbu metodika sportchilarni uzoq masofaga yugurishga tayyorlash, yugurish texnikasini rivojlantirish, chidamlilik va bardoshlilikni oshirishga qaratilgan. O'quvchilarga yugurishning bosqichma-bosqich o'rganish jarayonida qo'llanilishi mumkin bo'lgan mashg'ulot va nazorat metodlari ko'rib chiqiladi. Shuningdek, mashg'ulotlar davomida fiziologik va psixologik tayyorgarlikning ahamiyati, mashg'ulot yuklamasini optimal darajada taqsimlash, harakat koordinatsiyasini oshirish usullari ham tavsiflanadi. Metodik tavsiyalar uzoq masofaga yugurishni o'zlashtirish va samaradorlikni oshirishga yordam beradi.

Kalit so'zlar: uzoq masofaga yugurish, yugurish texnikasi, mashg'ulot metodikasi, chidamlilik, bardoshlilik, harakat koordinatsiyasi, sport mashg'ulotlari.

Kirish: O'zbekistonda jismoniy madaniyat tizimida yengil atletika muhim o'rin tutadi va mamlakat sportining rivojlanishida katta ahamiyatga ega. Yengil atletika turli yo'nalishlarni qamrab olgani sababli u umumiy jismoniy tayyorgarlikni shakllantirish, sportchining chidamliligi, tezkorligi va kuch-quvvatini oshirish uchun ideal vosita hisoblanadi. Yengil atletikaning O'zbekistondagi jismoniy madaniyat tizimidagi ahamiyatli jihatlari quyidagicha tasniflash mumkin:

Jismoniy tarbiyani ommaviylashtirish: Yengil atletika sportining qamrovi keng bo'lib, maktablar, kollejlarda, universitetlarda va sport maktablarida keng qo'llaniladi. Bu yoshlarning jismonan sog'lom bo'lishi va faol hayot tarzini targ'ib qilishda muhim omil hisoblanadi.

Jismoniy va ruhiy rivojlanishga ta'siri: Yengil atletika sportchilarning jismoniy sog'lig'ini mustahkamlash bilan birga, ularni ruhiy jihatdan chiniqtiradi, iroda kuchini tarbiyalaydi, o'ziga bo'lgan ishonchni oshiradi va muvozanatli hayot kechirishga o'rgatadi.

Sport mahorati va musobaqalashuv: Yengil atletika turli musobaqalar orqali sportchilarni rivojlantirish imkonini beradi. O'zbekistonda o'tkaziladigan yengil atletika musobaqalari va xalqaro turnirlarda ishtirok etish mahalliy sportchilarga yuqori natijalarga erishish uchun imkon yaratadi.

Xalqaro sport maydonlarida muvaffaqiyat qozonish: O'zbekiston yengil atletika bo'yicha xalqaro musobaqalarda yuksak natijalar ko'rsatib, o'z sportchilarining mahoratini dunyoga namoyish qilib kelmoqda. Bu O'zbekistonning xalqaro miqyosda tanilishiga hissa qo'shadi.

Yosh avlodni sportga qiziqitirish: Yengil atletika jismoniy madaniyat tizimida yoshlarda sportga qiziqishni oshirish va ularni sportga jalb qilishda juda samarali. Ayniqsa, maktab va universitet yoshlari o'rtasida yengil atletikaga qiziqish ortib borayotgani mamlakatning sport salohiyatini kuchaytirishga yordam beradi.

Sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish: Yengil atletika mashg'ulotlari sog'lom turmush tarzini rivojlantirish, to'g'ri ovqatlanish va sog'lom hayot kechirishga motivatsiya beradi. Bu esa, o'z navbatida, jamiyatda salomatlikni saqlash va mustahkamlashga xizmat qiladi.

Umuman olganda, yengil atletika O'zbekistonda jismoniy madaniyat tizimining ajralmas qismiga aylanib, nafaqat sportchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirishda, balki sog'lom va ma'naviy barkamol avlodni tarbiyalashda ham muhim rol o'ynaydi.

Asosiy qism: Yugurish texnikasini samarali va estetik jihatdan chiroyli bajarish barcha yugurish turlarida yuqori natijalarga erishishning asosiy omillaridan biridir. O'rta va uzoq masofalarga yugurish texnikasi tashqi jihatdan yengil va chiroyli yugurishni, shuningdek, mushaklarning zo'riqish va bo'shshish ritmini muvozanatda saqlashni talab qiladi. Yugurishning to'g'ri chiziq bo'ylab bajariladigan harakatlari muvofiqlik va izchillikni ifodalashi zarur.

Tana tuzilishidagi individual xususiyatlar tabiiy ravishda yugurish texnikasiga ta'sir ko'rsatadi, bu esa texnikani egallashda har bir sportchining o'ziga xos uslubga ega bo'lishiga olib keladi. Uzoq vaqt davomida mashq qilish orqali barqaror ko'nikmalar shakllantirish mumkin, lekin noto'g'ri harakatlar ham odatga aylanib qolishi ehtimoli mavjud. Bu holatda sportchi yugurishni texnik jihatdan noto'g'ri bajargan holda, ortiqcha energiya va vaqt sarflashi mumkin, bu esa yakuniy natijaga salbiy ta'sir qiladi. Shuning uchun yugurishni o'rgatishning dastlabki bosqichlaridanoq texnikani to'g'ri bajarishga o'rgatishga e'tibor berish muhimdir.

Turli darajadagi sportchilar texnikasini taqqoslash va tahlil qilishda ularning yugurish uslubiga xos xususiyatlardan kelib chiqish lozim. Odatda, yugurish texnikasini tahlil qilganda, harakatning ikkinchi qadam yoki sikli harakat birligi sifatida olinadi. Har bir sikl tayanchning ikki davri va parvoznning ikki bosqichidan iborat bo'ladi. Yugurish jarayonida oyoqlarning tayanch davri siltovchi harakatlar davriga nisbatan qisqaroq bo'ladi, shu tarzda parvoz bosqichi yuzaga keladi.

Sportchi yugurayotganda tashqi kuchlarning quyidagi xususiyatlari kuzatiladi:

- a) startda tinch holat inersiyasini yengib o'tish;
- b) yugurish tezligiga qarab muhit qarshiligini o'zgartirish;
- v) tayanch reaksiyasining davriy ta'siri.

Yugurish texnikasining asosiy unsurlari

1. Tanani to'g'ri holatda ushtash

Yugurish paytida tanani biroz oldinga egib, tabiiy holatda ushlash zarur. Bu holat sportchiga ortiqcha kuch sarflamasdan oldinga harakat qilish imkonini beradi.

Tanani haddan ortiq oldinga yoki orqaga egish energiya sarfini oshiradi, bu esa uzoq masofada yugurishni qiyinlashtiradi.

2. Oyoq harakatlari

Uzoq masofaga yugurishda qadamlarda tejamkorlik muhim. Oyoqlarni past balandlikda ko'tarish va erga yumshoq tushirish bilan energiyani tejash mumkin.

To'g'ri oyoq harakatlari sportchining yugurish texnikasini yaxshilaydi va jarohat olish xavfini kamaytiradi.

3. Qo'l harakatlari

Yugurish davomida qo'l harakatlari tananing muvozanatini saqlashda yordam beradi. Qo'llarni elkadan harakatlantirish va tirsaklarni taxminan 90 daraja burchakda ushlash tavsiya etiladi.

Qo'l harakatlarining notekisligi tanani charchatadi, bu esa masofani yengib o'tishda qiyinchilik tug'diradi.

4. Nafas olishni boshqarish

Yugurishda to'g'ri nafas olish usuli ham chidamlilik uchun muhimdir. Nafas olish va chiqarish muntazam va ritmik bo'lishi kerak.

Odatda burun orqali nafas olib, og'iz orqali nafas chiqarish tavsiya etiladi. Bu usul organizmga ko'proq kislorod kirishini ta'minlaydi va yugurish jarayonini yengillashtiradi.

Chidamlilik va bardoshlilikni rivojlantirish

1. Chidamlilikni oshirish

Uzoq masofaga yuguruvchilar uchun chidamlilik juda muhim. Chidamlilikni oshirish uchun asta-sekinlik bilan masofani oshirish va yugurishning davomiyligini uzaytirish lozim.

Chidamlilikka yo'naltirilgan mashqlar organizmning kislorod qabul qilish qobiliyatini oshiradi, bu esa yugurish davomida charchash darajasini kamaytiradi.

2. Muntazam mashg'ulotlar

Chidamlilikni oshirish uchun haftalik mashg'ulotlar o'tkazish muhim. Bu mashg'ulotlar davomida masofa, yugurish tezligi va dam olish vaqtlari to'g'ri taqsimlanishi lozim.

Masofa oshirilishi bilan birga yugurish texnikasi va tezligi ham muvozanatli bo'lishi kerak. Bu qoidaga amal qilish sportchining samaradorligini oshiradi.

3. Mashqlarni o'zgartirish

Tekis yo'l va balandliklarda yugurish mashqlari chidamlilik va bardoshlilikni oshiradi. Balandlikka yugurish nafas olish tizimini kuchaytiradi va oyoq mushaklarini rivojlantiradi.

Yugurishning har xil turlarini (tez yugurish, sekin yugurish, o'rta masofa yugurish) navbatma-navbat bajarayotgan holda, sportchi o'z texnikasini takomillashtiradi.

Jarohatlarning oldini olish

1. Yaxshi isitish va sovutish

Yugurishdan oldin mushaklarni yaxshilab isitish va yugurish tugagandan so'ng sovutish mashqlari bajarilishi zarur. Bu mashqlar sportchini jarohatlardan himoya qiladi va mushaklarning moslashuvchanligini oshiradi.

2. Mashg'ulot yuklamasini taqsimlash

Har kuni yoki haftaning barcha kunlarida bir xil yuklama bilan mashq qilish mushaklarning charchashiga olib kelishi mumkin. Mashg'ulot yuklamasini taqsimlash orqali sportchining tiklanish vaqti ta'minlanadi va bu uning chidamliligini oshirishga yordam beradi.

Xulosa. Uzoq masofaga yugurish texnikasini o'rgatish metodikasi sportchilarni yuqori natijalarga yetaklashda muhim o'rin tutadi. Ushbu metodikada tanani to'g'ri holatda ushlab, oyoq va qo'l harakatlarini muvozanatda saqlash, nafas olishni boshqarish kabi unsurlar tavsiya etiladi. Muntazam va to'g'ri o'tkazilgan mashg'ulotlar sportchilarni chidamlilik va bardoshlilikka erishishiga yordam beradi va yugurish natijalarini yaxshilaydi. Shu bilan birga, jarohatlardan himoyalani choralari ham muhimdir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Abdukarimov, A. "Yugurish sporti asoslari." Toshkent: O'zbekiston Milliy Olimpiya qo'mitasi nashriyoti, 2018.
2. Abdullaev K., Juraev B., Khabibova G. Food quality and safety control as an important factor of physical development //E3S Web of Conferences. – EDP Sciences, 2023. – T. 460. – C. 11001.
3. Alisherovich M. N. Health and physical education in educational institutions technology of development measures //Konferentsii.–2020. – 2020
4. Beknazarov, A.R., Haqnazarov G'. O'rta va uzoq masofaga yugurish texnikasini o'rgatish uslubiyati [Matn] : uslubiy tavsiyanoma / A.R. Beknazarov, G'. Haqnazarov.- Toshkent: XK "Umid Design", 2021.-28 b.
5. Bektoshov, N., va To'raqulov, Z. "Sport biomekhanikasi." Toshkent: Oliy ta'lim nashriyoti, 2020.

6. Djuraevich M. D., Azimovna F. M., Ergashevich S. A. The results of the experiment conducted with students and parents in conducting physical education work in schools and neighborhoods //BIO Web of Conferences. – EDP Sciences, 2024. – T. 120. – C. 01023.
7. Grigorev, M. "Uzoq masofalarga yugurish texnikasi va sport mashg'ulotlari." Moskva: Sport texnologiyalari nashriyoti, 2019.
8. Jo'rayevich M. J., Laziz J. Jismoniy tarbiya va sport-yoshlarning ijtimoiy faolligini rivojlantiruvchi vosita sifatida //Journal of Innovation in Education and Social Research. – 2024. – T. 2. – №. 4. – C. 98-101.
9. Murodov J. J. TALABALARNI JISMONIY TARBIYA VA SPORT DARSLARIDA HARAKATLARGA O'RGATISH JARAYONLARI: Jahongir Jorayevich Murodov, Buxoro Davlat universiteti "Sport faoliyati" kafedrasida katta o'qituvchisi //Образование и инновационные исследования международный научно-методический журнал. – 2023. – №. 2. – C. 256-260.
10. Murodov J. J. Women's sports is a key link of physical culture. – 2022.
11. Murodov J. J., Charos K. Innovative approaches to physical education of school students. – 2022.
12. Qayumov, I. "Sport trenirovkasining nazariyasi va uslubiyoti." Toshkent: O'qituvchi nashriyoti, 2016.
13. Utanov B. et al. Correlation Of The Interaction Of Agricultural Production With The Volume Of Dehkanproduction In Uzbekistan //Ipkogretim Online. – 2021. – T. 20. – №. 3.
14. Муниров Н. А. Роль физической культуры и спорта в развитии учащихся //Проблемы науки. – 2021. – №. 2 (61). – С. 47-49.
15. Муниров Н. А., Раджабов Э. Н. Учебные технологии, применяемые в обучении видам национальной борьбы кураш //Научный журнал. – 2019. – №. 6 (40). – С. 110-111.