

O'RTA MASOFALARGA YUGURISH TEXNIKASINI O'RGATISH USLUBIYATI

Elquliyeva Feruza Dilmurod qizi

*Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazaryasi
va metodikasi 2 - bosqich magistrant*

Annotatsiya.: *Jismoniy tarbiya va sport bugungi kunga kelib yurtimizda shiddat bilan rivojlanayotgan sohaga aylanib kelmoqda. Mazkur maqolada O'rta masofaga yuguruvchilarni yugurish texnikasini takomillashtirishning asosiy jihatlari ilmiy asoslab berish ko'rsatilgan.*

Kalit so'zlar: *jismoniy yetuklik, yugurish, chaqqonlik, jismoniy tayyorgarlik, uzunlikka sakrash, uzoq masofaga yugurish, qisqa masofaga yugurish.*

Yengil atletikaning o'rta masofaga yugurish turlari bugungi kunda dunyo mamlakatlarida rivojlanayotgan tur sifatida qaraydigan bo'ksak raqobatning keskinlashuvini ko'rishimiz mumkin. Shu jumladan Norvegiya, Kenya, Angliya, va AQSH davlatlari sportchilarining peshqadamlik qilib kelayotganligini o'tkazilayotgan yirik musobaqalardagi natijalardan bilish mumkin. Xususan yurtimizda ham yengil atletikaning o'rta masofaga yugurish turi rivojlanib kelmoqda. Ammo shunday bo'lsada xalqaro musobaqalarda bizning sportchilarimiz ko'rinmayotganligi sportchilar tayyorlash tizimi hamda sportchilarning mashg'ulot jarayonlarini maqsadli rejalashtirish va musobaqalarga tayyorlash yoki mashg'ulotlarda o'ziga hos kamchiliklar borligida deb bilamiz. Ushbu kamchiliklar esa to'g'ridan to'g'ri sport natijalariga ta'sir ko'rsatmasdan qolmaydi. Sportchilarning mashg'ulot jarayonlarini boshqarish, musobaqalarga tayyorlash, mashg'ulotlarini yangi strategik rejasini ishlab chiqish va sportchilar tayyorlash tizimini takomillashtirishni taqozo etadi.

Yengil atletikaning butun rivojlanish tarixi davomida uning har bir turi texnikasi faqat sportchilar va murabbiylarning o'zini tajribalaridan mashg'ulotlarni o'tkazishga e'tibor qaratib kelgan. Hozirgi kunda jahon arenalarida sport raqobatini keskinlashuvi sport natijalarini o'sib borishi mashg'ulot uslubiyatini yangi vosita va usullarini mashg'ulot jarayoniga tadbiq etishni taqozo etmoqda. O'rta masofalarga yuguruvchilarning zamonaviy tayyorlash tizimida mashg'ulotning vosita va usullarini ularni aerob hamda anaerob imkoniyat darajasini rivojlantirish ta'siridan kelib chiqib, ikki turga bo'linadi. Bu aerob va anaerob rejimdagi imkoniyatlardir. Umumiy chidamlilikni rivojlantiruvchi vosita va usullarining qo'llanishi. Uzoq masofalarga davomli, bir maromda yugurish. Yugurishning bu turida tezlik soatiga 8-12 kmgacha etishi mumkin. Odatda, yugurish organizm uchun etarlicha kislorod istemol qilish sharoitida o'tadi. Afsuski, bizning ko'pgina o'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilarimizning texnikasida talay nuqsonlar uchraydi. Bizningcha, murabbiylarimiz o'z faoliyatida mashg'ulotning bu muhim qismiga

juda kam e'tibor berishsa kerak. Yugurish taktikasi sohasidagi tadqiqotlar va eng kuchli yuguruvchilar tajribasi g'alabaga mo'ljal olib yugurish taktikasida masofa bo'ylab kuchni qanday qilib to'g'ri taqsimlash mumkinligini, peshqadamlikda qanday tartibda yugurish kerakligini va h.k. anglash imkonini beradi. Zamonamizning eng etuk yuguruvchilari David Rudusha (Keniya), Abdulbakir Kaki (Sudan), Rashid Ramzi (Baxrayn), Yuriy Barzakovskiy (Rossiya) rekordlar o'rnatib, Olimpiada O'yinlarida g'alabalarga erishgan¹-jadvalda Jahon, Osiyo va O'zbekistonning 800 m masofaga yuguruvchi yyengil atletikachilari tomonidan qayd qilingan rekordlar keltirilgan. Odatda, masofaning ikkinchi yarmini birinchisiga nisbatan tezroq yugurib o'tganlar. Yugurish taktikasining bunday varianti, juda to'g'ri va oqilona rejalashtirilganligidan darak beradi. Olingan natijalar so'nggi yillarda o'zbekistonlik sportchilar ko'rsatgan natijalari pasayib ketganligini kuzatish imkonini beradi. Olingan natijalar tahliliga ko'ra, 800 m masofaga yuguruvchi erkaklar sport natijalari darajasining pasayib ketish qator sabablarga bog'liqligi kuzatildi:

1. O'rta masofalarga yuguruvchilarni tayyorlashda yuqori malakali murabbiylarning etishmasligi.

2. O'rta masofalarga yuguruvchi va shu sohada faoliyat olib borayotgan murabbiylar uchun ilmiy-uslubiy ta'minotning yo'qligi.

3. O'rta masofaga yuguruvchi sportchilarning biokimyoviy va tibbiy ko'rikdan to'liq o'tmasligi va doimiy nazoratda turmasligi.

4. Mashg'ulotyuklamalari va musobaqa natijalarning tahlil etilmasligi.

5. O'rta masofa bo'yicha terma jamoa a'zolari uchun aynan ushbu masofalarda o'quv-amaliy mashg'ulotlar yig'ini kam o'tkazilishi (ma'luyugurish texnikasini takomillashtirishlarga qaraganda, etakchi sportchilar bir yilda kamida 180-200 kun o'quv-mashg'ulot yig'inlarida bo'lishi kerak).

6. Shahar, viloyat, Respublikamizda har-xil doiradagi musobaqalarning kamayib ketganligi natijalarning pasayishiga olib keladi. Yuqori toifali sportchilar bir yilda kamida 22-28 startga chiqishlari kerak.

O'rta masofaga yuguruvchilar kamroq kuch sarflab, demak, kichikroq kislorod qarzi bilan masofaning dastlabki $\frac{3}{4}$ qismini yugurib o'tish va shuning hisobiga tez marraga etib kelish uchun o'z mashg'ulotlarida maxsus chidamlilikni takomillashtirishga imkon qadar ko'p e'tibor berishlari lozim. Shunday qilib, maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasi yuqori, tezlik katta bo'lsa, kuch tejab sarflansagina, marraga tez etib kelish mumkin. Bugungi kunda etakchi yuguruvchilarning mashg'ulotlarida asosan majmualiy usuldan foydalaniladi, bunda bitta mashg'ulotda yuguruvchining asosiy sifatlari tezlik va maxsus chidamlilik tarbiyalanadi. Buning uchun yuguruvchilar o'z mashg'ulotlarida har xil uzunlikdagi kesmalardan foydalanadilar va ularni asosiy hamda "qo'shni" masofalar uchun (400-800-1500 m) yaroqli bo'lgan turlicha tezlik bilan yugurib o'tadilar. Bunday mashg'ulotning variantlari ko'p, u o'rta masofalarga yuguruvchi uchun katta foyda

keltiradi, chunki ayni vaqtda ham tezlikni, ham chidamlilik va texnik-taktik mahoratni takomillashtiradi. O'rta masofalarga yugurishda yugurish texnikasini takomillashtirish bosqichi mashg'ulot yuklamalarini taqsimlashni ko'pgina mutaxassislar tayyorgarlik davrlari bilan bog'laydilar, shuning uchun asosiy startga kichik hajmdagi yugurish texnikasini takomillashtirish bosqichi mikrotayyorgarlik va mikromusobaqa davrlariga ega bo'lgan yillik spektri kengligini mos ravishda bu bosqichdagi mashg'ulot yuklamalarini taqsimlashda ham ko'rish mumkin. Musobaqalarda bevosita qatnashish oldidan mikro va mezostikllarda ayrim mashg'ulot yuklamalarini tuzishda bajarilayotgan ishning hajmi va shiddatini rejalashtirishda xatosiz rejalash taqozo etiladi. Tayyorgarlikning bu bosqichida yuklamalarning bir xil emasligi salbiy oqibatlarga olib kelishi mumkin, ularni tuzatish uchun vaqt bo'lmaydi. 800 m masofaga yugurish texnikasini takomillashtirish bosqichida yugurish bajarilayotganda hajm va shiddatni oshirish sport natijalarining o'sishga yordam bermasdan, balki uning susayishiga olib kelishi ham mumkin. Faqat hajm yoki faqat shiddatni oshirish sport natijalarining o'sishiga ijobiy ta'sir etishi ham mumkin. Yugurish texnikasi qanchalik chiroyli va tejamkor amalga oshirilsa yakuniy natija yuqori bo'ladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Abdullaev M.J., Olimov M.S., To'xtaboev N.T. Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi. Darslik. "Barkamol fayz media" nashriyoti Toshkent-2017 y. 620 bet.
2. Rasulovich R. R. Distribution of training loads at the stage of competitive preparation for middle runners //ACADEMICIA: AN INTERNATIONAL MULTIDISCIPLINARY RESEARCH JOURNAL. –2021. –T. 11. –No. 2. –S. 744-753.
3. M.J. Abdullaev. Methodology of application games in the training of young athletes //ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal. ISSN: 2249-7137 Vol. 10, Issue 11, November 2020 Impact Factor: SJIF 2020 = 7.13/ 497-504 pg.
4. Ражабов, Г. К. (2021). ПОКАЗАТЕЛИ ТАКТИКО-ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОКСЕРОВ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ БОЯХ В УСЛОВИЯХ ОТСУТСТВИЯ И ВОЗНИКНОВЕНИЯ СТРЕССОВЫХ ФАКТОРОВ (ПОМЕХ). Academic research in educational sciences, 2(Special Issue 1).
5. Ражабов, Ф. Қ. (2021). МАЛАКАЛИ БОКСЧИЛАРНИНГ ТУРЛИ ЭКСТРЕМАЛ ШАРОИТЛАРИДА МУСОБАҚА ФАОЛИЯТИ НАТИЖАДОРЛИГИ. ACADEMIC RESEARCH IN EDUCATIONAL SCIENCES, 2(1), 161-169.
6. Халмухамедов, Р. Д., Қаландаров, Д. Ш., Умаров, Қ. А., & Маткаримов, Ф. Р. (2021). ТАЙЁРЛОВ МАШҚЛАР ЁРДАМИДА МАЛАКАЛИ БОКСЧИЛАРНИНГ ТЕХНИК-ТАКТИК МАҲОРАТИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ. Academic research in educational sciences, 2(Special Issue 1)