

UZOQ MASOFALARGA YUGURUVCHILAR MASHG'ULOT JARAYONINI BOSHQARISH USLUBIYATI VA SPORT NATIJALARINI YUKSALISHIDAGI AHAMIYATI

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18811132>

Daminov Behzod Quchqorovich

Toshkent xalqaro moliyaviy boshqaruv va texnologiyalar universiteti magistri

Annotatsiya

Mamlakatimiz prezidenti tomonidan ilgari surilayotgan sportni rivojlantirish siyosati doirasida yoshlarni jismoniy tarbiya va sportga keng jalb etish, iqtidorli sportchilarni aniqlash va tayyorlash tizimini tubdan takomillashtirish nazarda tutilmoqda. Ayniqsa, o'rta masofalarga yugurish atletikaning eng ommabop va murakkab turlaridan biri hisoblanadi. Ushbu maqola uzoq masofalarga yuguruvchilar mashg'ulot jarayonini boshqarish uslubiyati va sport natijalarini yuksalishidagi ahamiyatiga bag'ishlanadi.

Калит сўзлар

Mamlakatimiz prezidenti tomonidan ilgari surilayotgan sportni rivojlantirish siyosati doirasida yoshlarni jismoniy tarbiya va sportga keng jalb etish, iqtidorli sportchilarni aniqlash va tayyorlash tizimini tubdan takomillashtirish nazarda tutilmoqda. Ayniqsa, o'rta masofalarga yugurish atletikaning eng ommabop va murakkab turlaridan biri hisoblanadi. Ushbu maqola uzoq masofalarga yuguruvchilar mashg'ulot jarayonini boshqarish uslubiyati va sport natijalarini yuksalishidagi ahamiyatiga bag'ishlanadi.

Yengil atletikada qisqa va o'rta masofalarga yugurish eng sevimli va mashg'ulotlardan biridir. Agar qisqa masofaga yugurish texnikasida o'rganuvchi diqqatini jamlashi va eng tez tezlikka uchun bor kuchinii kerak bo'lsa, o'rta masofaga yugurishda ko'proq dasturlik, tezlik va yaxshi texnika kerak. tezlik shug'ullanuvchiga o'rta va qisqa masofalarga yugurish texnikasini yuksaltirishga yordam beradi. Yugurish bu oddiy mavzu, ammo kerakli texnikani qo'llash uchun to'g'ri, diqqatni jamlashni talab qiladi O'rta masofaga yugurish texnikasi turli bosqichlarga bo'linadi.

Yengil atletika sportining eng mashhur va ommabop yo'nalishlaridan biri o'rta masofalarga yugurishdir. Ushbu yo'nalish xalqaro miqyosda Olimpiya o'yinlari, Jahon chempionatlari va boshqa nufuzli musobaqalarda doimiy ravishda o'tkazilib kelinadi. O'rta masofalarga yugurish 800 metr, 1500 metr, 3000 metr va

ba'zan 5000 metr kabi masofalarni o'z ichiga oladi. Ushbu musobaqalar yuguruvchilardan nafaqat yuqori tezlik, balki chidamlilik, taktika va optimal nafas olish tizimini talab qiladi.

O'rta masofalarga yugurish tarixiga nazar tashlasak, bu yo'nalish qadimdan jismoniy tayyorgarlikni sinovdan o'tkazishning muhim mezonini bo'lgan. Zamonaviy atletika rivojlanishi bilan ushbu sport turida tayyorgarlik jarayonlari ilmiy asoslangan holda yo'lga qo'yilgan. Bugungi kunda o'rta masofalarga yugurish bilan shug'ullanayotgan sportchilar maxsus mashg'ulot rejimlari, ovqatlanish tartibi, tiklanish metodlari va psixologik tayyorgarlikka alohida e'tibor qaratishlari lozim.

Yugurish texnikasining optimal bajarilishi bir necha asosiy omillarga bog'liq. Avvalo, sportchining gavda holati muhim o'rin tutadi. Yugurish paytida gavda yengil oldinga egilgan bo'lishi, taxminan 5-7 daraja burchakda saqlanishi kerak, orqa qismi esa tik va bo'shashgan holatda bo'lishi lozim. Gavda holatini saqlash sportchiga to'g'ri va samarali harakat qilishga yordam beradi, shuning uchun plank, bitta oyoqda muvozanatni saqlash mashqlari va meditsina to'pi yordamida bu holat mustahkamlanadi.

Yugurish texnikasining yana bir muhim qismi qadam texnikasidir. Qadam uzunligi va chastotasi sportchilarning energiya tejash va maksimal tezlikka erishishda hal qiluvchi omillardan hisoblanadi. Juda uzun qadamlar yugurish samaradorligini pasaytirib, ortiqcha energiya sarfini keltirib chiqaradi, juda qisqa qadamlar esa tezlikni oshirishga to'sqinlik qiladi. Shu sababli, optimal natijaga erishish uchun qadam uzunligi va chastotasi o'rtasida muvozanat saqlanishi zarur. Sportchilar bu muvozanatni A-skippping va B-skippping mashqlari, shuningdek, agility ladder kabi mashqlar yordamida yaxshilashga intiladi.

Qo'l harakati ham yugurish texnikasining ajralmas qismidir. Sportchi qo'llarini tizzadan yuqori darajada, taxminan 90 darajali burchakda harakatlantirishi lozim. Bu harakatlar oldinga va orqaga yo'nalishda amalga oshirilishi, yon tomonga siljish va keraksiz harakatlarning kamaytirilishi bilan birga, sportchining muvozanatini ta'minlaydi va yugurish ritmini barqaror saqlashga yordam beradi. Shu maqsadda, sportchilar tezkor qo'l harakati bilan joyida yugurish, yuk bilan mashqlar bajarish va zinapoya mashqlaridan foydalanadilar.

Oyoqni erga qo'yish texnikasi ham juda muhimdir. O'rta masofa yuguruvchilari oyoqlarini to'g'ri qo'yishni bilishi kerak; ya'ni, orqa oyoq bilan kuchli itarish va oldinga harakatlanish muhim ahamiyatga ega. Optimal texnika - oyoqning old qismi bilan yerga tushish, shuningdek, jumping rope (sakrash arqoni)

yordamida oyoqning yer bilan aloqa vaqtini qisqartirish, tepalikka yugurish orqali oyoq itarish kuchini oshirish va oyoq harakat yoʻnalishini nazorat qilish.

Uzoq masofaga yuguruvchilarning mashgʻulot jarayoni, asosan, aerob qobiliyatni rivojlantirish, chidamlilikni oshirish va yuklamalarni davriy (mikro, mezo, makrotsikl) taqsimlashga asoslanadi. Bu uslubiyat doimiy kardiorejim (yengil yugurish), tempda yugurish, interval va uzoq masofali kross mashqlarini oʻz ichiga oladi, shuningdek, jismoniy yuklamalarni tiklanish davri bilan toʻgʻri mutanosiblashtirishni talab etadi.

Uzoq masofalarga yuguruvchilar mashgʻulotini boshqarishning asosiy tamoyillari:

Yuklamalarning davriyligi: Mashgʻulotlar tayyorgarlik (umumiy va maxsus), musobaqa va oʻtish davrlariga boʻlinadi. Dastlabki bosqichlarda hajmli mashqlar (aerob), keyin esa jadallik (temp) oshiriladi.

Aerob chidamlilikni rivojlantirish: Asosiy mashgʻulotlarning 70-80%i past va oʻrta intensivlikdagi uzoq masofali yugurishlardan iborat boʻlishi kerak.

Interval mashgʻulotlar: Yurak-qon tomir tizimining maksimal ish faoliyatini oshirish uchun tezkor va sekin yugurishni navbatma-navbat bajarish.

Mashgʻulot yuklamasini nazorat qilish: Yurak urishi chastotasi (puls), yugurish tempi va jismoniy holatni doimiy kuzatib borish.

Tiklanish (reabilitatsiya): Mashgʻulotlar orasida dam olish, massaj va toʻgʻri ovqatlanishni rejalashtirish.

Ushbu uslubiyat yuguruvchining jismoniy imkoniyatlarini maksimal darajada oshirish va jarohatlarning oldini olishga qaratilgan.

Oʻrta masofaga yugurish bosqichi Oʻrta intervalli bosqichda yuqori tanani bir oz oldinga egib, boʻyin va yuz tabiiy ravishda boʻshashgan holda yugurishga eʼtibor bering. Yugurish oyoqlari uchun, chunki bu energiyani tejashingiz kerak boʻlgan oʻrta bosqichdir, qoʻllaringiz pedallarga teng boʻlganda, toʻgʻri yoʻnalishda pedalga eʼtibor bering. Marra chizigʻi Har qanday masofada marra sprint hisoblanadi. Shuning uchun, bu oxirgi qadamlarda tanani tez harakatlantirish uchun kuch yaratishga yordam berish uchun yugurish qadamlari sonini koʻpaytirish, oldinga egilish, qoʻllar qattiq urish orqali butun kuchingizni unga sarflash vaqti. Biroq, agar tanangiz charchaganini his qilsangiz, asta-sekin sekin yugurishga oʻtishingiz kerak, birdaniga yugurishni toʻxtatmang, chunki bu sogʻliq uchun zararli boʻlishi mumkin.

Shunday qilib, barcha turdagi masofalarda yugurish qadamining tuzilishi va yugurish texnikasi saqlanib qoladi. Faqat qadamning chastotasi va uzunligi, kinematik, shuningdek dinamik xususiyatlar (masofa uzunligi, yugurish tezligi, antropometrik xususiyatlar, jismoniy imkoniyatlar) oʻzgaradi.

FOYDALANGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. L.E.Nikolaevich. Yugurish texnikasini takomillashtirishi Article SH.A.Leonidovich . – Moskva.
2. S.Gon,H.Noi. O'rta va uzoq masofaga yugurish texnikasini o'rgatishda texnik maslahatlar i / Vinmec , Article
3. Abdullayev M.J., Olimov M.S., To'xtaboyev N.T. Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi. Darslik. "Barkamol fayz media" nashriyoti. Toshkent. 2017 y. 620 bet.
4. Abdullayev M.J. Sport mahoratini oshirish (Yengil atletika). Darslik. "Cho'lpon nomidagi nashriyot va matba ijodiy uyi". Toshkent-2019 y. 472 bet.
5. Normurodov A.N. Yengil atletika. Toshkent: O'quv-uslubiy qo'llanma. ToshDSHI 2002 yil.
6. Niyozov I. Yengil atletika. Farg'ona: O'quv qo'llanma. Farg'ona nashriyoti 2005 yil.