

QISQA MASOFAGA YUGURISH TEXNIKASINI TAKOMILLASHTIRISH

Qiyomova Shohsanam Yarash qizi

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti o'qituvchisi

O'zbekiston chirchiq

shoxsanamkiyomova@gmail.com

Annotatsiya:

Ushbu maqolada qisqa masofa yugurish texnikasini takomillashtirish masalalari yoritilgan. Qisqa masofa yugurish zamonaviy yengil atletikaning muhim yo'nalishlaridan biri bo'lib, unda sportchi jismoniy, texnik va ruhiy tayyorgarlikni uyg'unlashtirgan holda yuqori natijalarga erishadi. Maqolada start va startdan chiqish, yugurish bosqichlari, qo'l-oyoq harakatlarining muvofiqligi, tezlikni oshirish va uni barqaror saqlash omillari ko'rib chiqilgan. Shuningdek, texnikani mukammallashtirishda maxsus mashqlar, innovatsion usullar va zamonaviy texnologiyalardan foydalanishning ahamiyati ilmiy asosda tahlil qilingan.

Kalit so'zlar: Qisqa masofa yugurish, texnika, start, tezkorlik, kuch, koordinatsiya, yengil atletika, psixologik tayyorgarlik.

Kirish:

Yengil atletika sportning eng qadimiy va mashhur turlaridan biri bo'lib, u insonning tabiiy harakatlari — yugurish, sakrash va uloqtirishni o'z ichiga oladi. Ushbu sport turi dunyo miqyosida keng ommalashgan bo'lib, Olimpiya o'yinlari dasturining ajralmas qismi hisoblanadi. Ayniqsa, qisqa masofaga yugurish (sprint yugurish) eng tomoshabop va sportchilar uchun katta mas'uliyat talab qiladigan yo'nalishlardan biridir. Qisqa masofa yugurishda yuqori natijaga erishish sportchidan nafaqat tabiiy tezlik va kuchni, balki mukammal texnikani egallashni ham talab etadi. Chunki bu masofalarda kichik bir xato ham sportchining marradagi natijasiga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

Sprint yugurish texnikasi bir necha asosiy bosqichlardan iborat: start olish, tezlanish, masofani yuqori tezlikda bosib o'tish va marraga intilish. Har bir bosqichning o'ziga xos vazifalari mavjud bo'lib, ular uyg'un holda bajarilganda sportchi maksimal natijaga erishadi. Masalan, yuqori start texnikasida sportchi tezlanishni iloji boricha qisqa vaqt ichida amalga oshirishi, qadam uzunligi va chastotasini muvozanatli tarzda oshirishi, qo'l va oyoq harakatlarini uyg'unlashtirishi lozim. Marraga yaqinlashganda esa tezlikni saqlab qolish va tanani to'g'ri yo'naltirish asosiy ahamiyat kasb etadi.

So'nggi yillarda O'zbekistonda sport sohasi, jumladan yengil atletikani rivojlantirishga alohida e'tibor qaratilmoqda. Prezidentimiz tashabbusi bilan yoshlar o'rtasida sportni ommalashtirish, xalqaro musobaqalarda yuqori natijalarga erishish hamda sog'lom turmush

tarzini targ'ib qilish bo'yicha qator qarorlar va dasturlar amalga oshirilmoqda. Shu jarayonda qisqa masofa yugurish bo'yicha sportchilarni tayyorlash, ularning texnik mahoratini oshirish va mashg'ulot jarayonini ilmiy-uslubiy asosda tashkil etish muhim masalalardan biri bo'lib qolmoqda.

Qisqa masofa yugurish texnikasini takomillashtirishning asosiy maqsadi sportchilarni xalqaro miqyosdagi musobaqalarda yuqori natijalarga erishishga tayyorlashdir. Bunga erishish uchun mashg'ulotlarda texnik xatolarni tahlil qilish, ularni bartaraf etish, maxsus mashqlar orqali tezkorlik, kuch va chidamlilik sifatlarini rivojlantirish hamda zamonaviy pedagogik va biomexanik uslublardan foydalanish talab qilinadi. Ayniqsa, videokuzatuv, texnik diagnostika vositalari va ilmiy tahlillar yordamida sportchining harakatlari nazorat qilinib, ularning samaradorligi oshirilishi mumkin.

Mazkur yo'nalishda dolzarblik shundaki, qisqa masofa yugurish texnikasini chuqur o'rganish va takomillashtirish orqali nafaqat sportchilar musobaqalarda yuqori natijalarga erishadi, balki yosh avlodni jismoniy barkamol qilib tarbiyalash, ularni sog'lom turmush tarziga jalb qilish ham ta'minlanadi. Demak, sprint yugurishda texnikani mukammallashtirish sport natijalarini oshirish bilan birga, jamiyatda sog'lom avlodni shakllantirishning muhim omili hisoblanadi.

Qisqa masofa yugurish mashg'ulotlarini samarali tashkil qilishda murabbiy va sportchi oldiga qo'yiladigan asosiy vazifalardan biri — texnikani mukammallashtirish bilan birga, tezkorlik va kuch sifatlarini uyg'un rivojlantirishdir. Chunki faqatgina jismoniy tayyorgarlik yetarli bo'lmay, sportchi o'z imkoniyatlarini to'liq namoyon etishi uchun texnik mahoratni puxta egallashi talab etiladi. Texnikani o'rganishda start chizig'idagi holat, qo'l va oyoqning uyg'un ishlashi, gavdaning oldinga egilishi va nafas olish ritmi muhim ahamiyatga ega.

Bugungi kunda sportchilarni tayyorlashda innovatsion metodlardan foydalanish, jumladan, texnikani videokuzatuv yordamida tahlil qilish, biomexanik dasturlar orqali yugurish bosqichlarini o'rganish va xatolarni aniqlash keng qo'llanilmoqda. Bu esa murabbiyga sportchi harakatlarini aniq nazorat qilish, xatolarni tezda tuzatish va mashg'ulotlarni individual tarzda tashkil etish imkonini beradi.

Shuningdek, qisqa masofa yugurishda ruhiy tayyorgarlik ham alohida ahamiyat kasb etadi. Musobaqa jarayonida sportchining psixologik barqarorligi, e'tibor va iroda kuchi, raqiblar fonida o'zini nazorat qilish qobiliyati yuqori natijaga erishishda muhim omillardan biri sanaladi. Shu sababli, mashg'ulotlarda sportchining nafaqat texnik va jismoniy, balki psixologik tayyorgarligini ham rivojlantirish talab etiladi.

Qisqa masofa yugurish texnikasini takomillashtirish jarayoni murakkab va uzluksiz bo'lib, u bir necha bosqichlarni o'z ichiga oladi: boshlang'ich tayyorgarlik, texnikani shakllantirish, maxsus mashqlar yordamida takomillashtirish, musobaqa sharoitida qo'llash va barqarorlashtirish. Har bir bosqich murabbiy va sportchi uchun aniq vazifalarni belgilab beradi. Masalan, boshlang'ich bosqichda sportchiga asosiy texnik elementlarni o'rgatish

maqsad qilinsa, keyingi bosqichlarda harakatlarni mukammallashtirish va tezlikni oshirish ustida ishlanadi.

Shunday qilib, qisqa masofa yugurishda texnikani takomillashtirish sportchining jismoniy, texnik, taktik va ruhiy tayyorgarligini uyg'unlashtirish orqali amalga oshiriladi. Bu jarayon ilmiy-uslubiy asoslangan bo'lsa, sportchilar xalqaro maydonda ham yuqori natijalar ko'rsatishga qodir bo'ladi.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. Utayev Zafar Muxtorovich "Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi" o'quv qo'llanma Samarqand 2022-y 180-bet
2. Normurodov Ashur Nazarovich "Yengil atletika" o'quv qo'llanma Toshkent-"Ilm Ziyo" 2005 – 208 b
3. M.N.Norqobilov, F.V.Odilova "Yengil atletika turlari texnikasini o'rgatish" uslubiy qo'llanma Toshkent 2022-y
4. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты / Учебник для студентов и преподавателей, тренеров физ-х вузов.-5 изд-е. М.:Сов-ий спорт, 2010.-с. 317-325.