



**O'RTA MASOFAGA YUGURUVCHILARNING TAYYORGARLIK
MASHG'ULOTLARIDA YUGURISH TEXNIKASI**

To'xtayev Juma Jo'rayevich
Iqtisodiyot va pedagogika universiteti dotsenti

Jo'rayev Botir Juma o'g'li

Buxoro Osiyo xalqaro universiteti, Ijtimoiy fanlar va texnika fakulteti, Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi yo'nalishi MM-2-JM-24
guruh talabasi

ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada o'rta masofaga yuguruvchilarning tayyorgarlik mashg'ulotlarida yugurish texnikasi haqida ma'lumot berilgan. Mashg'ulot davomida bo'ladigan tayyorgarlik jarayonlari batafsil tushuntirilgan.

Kalit so'zlar: O'rta masofa, jismoniy tayyorgarlik, texnik tayyorgarlik, optimallik, mashg'ulot usuli, qadam uzunligi, yuqori tezlik, samarali natija.

АННОТАЦИЯ

В данной статье представлена информация о технике бега бегунов на средние дистанции во время подготовительной тренировки. Подробно объяснены подготовительные процессы во время обучения.

Ключевые слова: Средняя дистанция, физическая подготовленность, техническая подготовка, оптимальность, метод тренировки, длина шага, высокая скорость, результативный результат.

ANNOTATION

This article provides information on the running technique of middle-distance runners during preparatory training. The preparatory processes during the training are explained in detail.



Keywords: Middle distance, physical fitness, technical training, optimality, training method, step length, high speed, effective result.

Kirish

Hozirgi kunda jahon arenalarida sport natijalarini kun sayin o'sib borishi yillik tayyorgarlik mashg'ulotlari sikllari yanada takomillashtirish uslubiyotiga e'tibor qaratish lozimligini ko'rsatmoqda. Sportchilarning sport natijasi bevosita ularning jismoniy tayyorgarlik darajasi bilan bog'liqdir. Chunki sportchi jismoniy tayyorgarligi tezkorlik, kuch, chidamlilik, egiluvchanlik, chaqqonlik sifatlarini tarbiyalashdan sportda yuqori natijani egalashi qiyin. Sport tayyorgarligining har bir turi boshqa turlarga bog'liqligini, ular tomonidan taqozo etilishi va O'z navbatida, ularga ta'sir ko'rsatishini ham e'tiborga olish zarur. Masalan, sportchining texnikasi jismoniy sifatlarning rivojlanishi darajasiga, ya'ni kuch, tezkorlik, egiluvchanlik va boshqalarga bevosita bog'liq. Yuguruvchilarning texnik tayyorgarlik darajasi uning harakatlarining samaradorligi va tejamkorligi bilan aniqlanadi. Yugurish texnikasini tahlil qilish asosida, harakatlanish birligi sifatida ikki qadam qo'yish yoki stikl qabul qilinadi. Har bir stikl ikkita tayanch (chap va o'ng oyoq yordamida) davri va ikkita uchish fazalaridan tashkil topadi [1].

O'rta masofaga yugurish (800m - 1500m) o'ziga xos jismoniy va texnik tayyorgarlikni talab qiladi. Ushbu sport turi yuqori aerob va anaerob quvvatga, optimal yugurish texnikasiga hamda taktik yondashuvga asoslanadi. Yugurish texnikasini to'g'ri shakllantirish sportchilar uchun samarali natijalarga erishishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Metodologiya.

Tadqiqot o'rta masofaga yuguruvchilarning texnik tayyorgarligi va natijalariga ta'sir ko'rsatuvchi omillarni o'rganish va baholashga qaratilgan. Tadqiqot doirasida quyidagi metodlardan foydalanildi[3]:

1. Kuzatuv va video tahlil: Sportchilarning yugurish texnikasi yuqori tezlikda videoga olinib, harakatlari tahlil qilindi.
2. Biomexanik o'lchovlar: Qadam uzunligi, qadam chastotasi va tana og'irlik markazining o'zgarishi o'rganildi.



3. Jismoniy tayyorgarlik testi: Sportchilarning aerob va anaerob quvvatlari maxsus testlar orqali baholandi.

4. Mashg'ulot dasturi tahlili: Yugurish texnikasini yaxshilash uchun qo'llaniladigan mashg'ulot usullari o'rganildi.

Natijalar

Olib borilgan tadqiqot natijalari quyidagilarni ko'rsatdi:

- 1) Optimal qadam uzunligi va chastotasi: O'rta masofaga yuguruvchilar uchun optimal qadam uzunligi va chastotasi sportchilarning jismoniy imkoniyatlariga bog'liq bo'lib, yugurish tezligini oshirishda muhim rol o'ynaydi.
- 2) Tana holati va qo'l harakati: Sportchilar uchun tananing oldinga biroz egilishi va qo'llarning barqaror harakati energiya sarfini kamaytirish va harakatni optimallashtirishga yordam beradi.
- 3) Boshlanish bosqichi texnikasi: Boshlang'ich tezlanishning samaradorligi to'g'ri start texnikasi bilan bog'liq bo'lib, u yugurish natijalariga bevosita ta'sir qiladi.
- 4) Nafas olish ritmi: Yugurish davomida samarali nafas olish texnikasi (burun orqali nafas olish va og'iz orqali chiqarish) charchoqni kamaytirishda muhim ahamiyat kasb etadi.
- 5) Tezlanish va yakuniy bosqich: So'nggi 200 metrlik masofada tezlikni oshirish uchun sportchilarning anaerob quvvati yuqori bo'lishi zarur[2].

Munozara

Yugurish texnikasi sportchilarning natijalariga bevosita ta'sir qiluvchi muhim omil hisoblanadi. Kuzatuv natijalari shuni ko'rsatdiki, yugurish texnikasi yaxshilangan sportchilarning natijalari sezilarli darajada oshdi. Ayniqsa, Qadam uzunligi va chastotasi o'rtasidagi muvozanat saqlangan sportchilarning natijalari yaxshilangan; To'g'ri tana holatini saqlash energiya tejash va uzoq masofani samarali yugurishga yordam bergan; Yaxshi nafas olish texnikasiga ega sportchilarda charchash kam kuzatilgan.

Shu sababli, yuguruvchilarga texnikani takomillashtirish bo'yicha maxsus mashg'ulot dasturlari tavsiya etiladi.



Xulosa

O'rta masofaga yugurish texnikasini to'g'ri shakllantirish va takomillashtirish sportchilarning natijalariga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Tadqiqot natijalariga ko'ra, optimal qadam uzunligi, qo'llarning harakati, tana holati va nafas olish texnikasi asosiy muhim omillar hisoblanadi. Mashg'ulot jarayonida ushbu jihatlarni hisobga olish sportchilar natijalarining yaxshilanishiga yordam beradi.

Kelajakda o'tkaziladigan tadqiqotlar yugurish texnikasining individual xususiyatlarini chuqurroq o'rganish va har bir sportchi uchun eng mos texnik yondashuvni ishlab chiqishga qaratilishi lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. F.Ch.Ziyayev, G'.S.Xo'jamkeldiyev, I.D.G'aniboyev, F.M.Karimov. O'rta masofaga yuguruvchi yengil atletikachilarni musobaqa oldi tayyorgarligi samaradorligini oshirish.
2. Abdukhamidov, R. N. (2021). IMPROVING PSYCHOPHYSIOLOGICAL TRAINING OF TEENAGE BOXERS WITH THE HELP OF IMPROVISED MEANS OF GAMES. Berlin Studies Transnational Journal of Science and Humanities, 1(1.5 Pedagogical sciences).
3. Абдухамидов, Р. Н. (2021). САМАРАЛИ ВОСИТА ВА УСУЛЛАР ЁРДАМИДА ЎСМИР БОКСЧИЛАРНИНГ ПСИХОФИЗИОЛОГИК ТАЙЁРГАРЛИГИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ. Academic research in educational sciences, 2(Special Issue 1).
4. Халмухамедов, Р. Д., Абдухамидов, Р. Н., Каримов, Ш. Қ., & Усмонхўжаев, С. Т. (2021). СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ СУДЕЙСТВА В БОКСЕ. Academic research in educational sciences, 2(Special Issue 1).
5. 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)