YENGIL ATLETIKA MASHG‘ULOTLARIDA YOSH SPORTCHILARNING YUGURISH TEXNIKASINI O‘RGATISH METODIKASI

Spataev Bahtiyar Polatbekovich- Guliston davlat pedagogika instituti stajyor-o‘qituvchisi
bahtiyarspataev333999@gmail.com

Abstrakt: Yengil atletika mashg‘ulotlarida yosh sportchilarning yugurish texnikasini o‘rgatish metodikasi ularning umumiy jismoniy rivojlanishi va natijadorligini oshirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Ushbu maqolada yugurish texnikasining asosiy elementlari, uni shakllantirish va takomillashtirish metodlari, zamonaviy texnologiyalar hamda ilmiy tadqiqotlar natijalari tahlil qilinadi. Shuningdek, yosh sportchilar bilan mashg‘ulot o‘tkazishda qo‘llaniladigan innovatsion yondashuvlar ham ko‘rib chiqiladi.

Kalit so‘zlar: *Yengil atletika, yugurish texnikasi, sport metodikasi, yosh sportchilar, mashg‘ulot, zamonaviy texnologiyalar, jismoniy tayyorgarlik.*

Kirish: Yengil atletika dunyodagi eng ommabop sport turlaridan biri bo‘lib, unda yugurish asosiy yo‘nalishlardan biri hisoblanadi. Yosh sportchilarga yugurish texnikasini to‘g‘ri o‘rgatish nafaqat ularning natijalarini yaxshilaydi, balki jarohatlanish xavfini kamaytiradi va jismoniy rivojlanishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Bugungi kunda yugurish texnikasini mukammallashtirish uchun turli metodikalar, zamonaviy texnologiyalar va ilmiy tadqiqotlardan foydalanish muhim ahamiyat kasb etadi. Ushbu maqolada yosh sportchilarga yugurish texnikasini o‘rgatishning eng samarali metodlari tahlil qilinadi.

Mavzuning dolzarbligi: Sportchilar uchun yugurish texnikasini to‘g‘ri o‘rgatish nafaqat ularning natijalarini yaxshilaydi, balki jarohatlanish xavfini

kamaytiradi. Bugungi kunda raqobatbardosh sportchilarni tayyorlash uchun innovatsion metod va texnologiyalardan foydalanish muhim hisoblanadi.

Ilmiy ahamiyati: Tadqiqotlar shuni ko‘rsatmoqdaki, to‘g‘ri yugurish texnikasi sportchining energetik samaradorligini oshirib, uning natijalarini sezilarli darajada yaxshilaydi. Shu bilan birga, zamonaviy texnologiyalar yordamida sportchilarning yugurish texnikasini chuqur tahlil qilish va individual mashg‘ulot dasturlarini ishlab chiqish mumkin.

Asosiy qism

Yosh sportchilarning yugurish texnikasini o‘rgatish murakkab jarayon bo‘lib, bu jarayonda bir nechta muhim omillar hisobga olinadi. Yugurish texnikasi nafaqat sportchining natijalarini yaxshilaydi, balki jarohatlanish xavfini kamaytiradi va sport faoliyatining uzoq muddatli samaradorligini ta’minlaydi. To‘g‘ri yugurish texnikasi uch asosiy omilga bog‘liq: optimal tana holati, oyoq harakati va nafas olish tartibi. Yosh sportchilar uchun dastlabki mashg‘ulotlar yugurishning har bir bosqichini mukammal o‘zlashtirishga qaratilishi lozim. Boshlang‘ich bosqichda to‘g‘ri start olish, tanani oldinga egish va oyoqni optimal harakatlantirish bo‘yicha maxsus mashqlar bajarilishi kerak. Yugurish davomida oyoqlar yer bilan minimal aloqa qilishga intilishi lozim, bu esa harakat samaradorligini oshiradi va ortiqcha energiya sarflanishining oldini oladi. Yugurish jarayonida qo‘llarning harakati ham muhim ahamiyatga ega bo‘lib, u tananing muvozanatini saqlashga va oldinga harakatni qo‘llab-quvvatlashga yordam beradi. Yosh sportchilar bilan ishlashda nafas olish texnikasiga ham e’tibor qaratish zarur, chunki noto‘g‘ri nafas olish texnikasi charchashni tezlashtirishi va sport natijalarini pasaytirishi mumkin. Zamonaviy texnologiyalar, jumladan, video tahlil usullari va harakat sensorlaridan foydalanish orqali yugurish texnikasining to‘g‘riligini aniqlash va sportchilarning natijalarini baholash mumkin. Trening jarayonida individual yondashuv muhim bo‘lib, har bir sportchining jismoniy imkoniyatlari va texnik tayyorgarligiga mos ravishda mashg‘ulot dasturlari ishlab chiqilishi kerak. Innovatsion yondashuvlar, jumladan, virtual reallik texnologiyalari va sun’iy intellekt tizimlari yordamida yugurish texnikasini yanada takomillashtirish mumkin. Mashg‘ulotlarda musobaqaviy elementlar va motivatsion usullardan foydalanish sportchilarning mashg‘ulotlarga bo‘lgan qiziqishini oshiradi va ularning rivojlanishini jadallashtiradi. Shuningdek, murabbiylar doimiy ravishda o‘z malakalarini oshirib borishi va zamonaviy ilmiy tadqiqotlardan xabardor bo‘lishi muhim. Yugurish texnikasini to‘g‘ri o‘rgatish orqali yosh sportchilar nafaqat musobaqalarda yuqori natijalarga erishadi, balki sport faoliyatida barqarorlik va salomatlikni saqlab qolish imkoniyatiga ega bo‘ladilar.

Yosh sportchilar uchun yugurish texnikasini o‘rgatishning samaradorligi bir necha omillarga bog‘liq bo‘lib, ular orasida jismoniy tayyorgarlik, mashg‘ulot

metodikasi va texnik to‘g‘rilash usullari muhim rol o‘ynaydi. Yugurish texnikasini o‘rgatishda quyidagi asosiy jihatlar e’tiborga olinadi:

1. Yugurish texnikasining asosiy elementlari

Yugurish jarayoni quyidagi bosqichlarni o‘z ichiga oladi:

Boshlang‘ich holat – yugurish oldidan sportchining holati;

Turtki fazasi – oyoqning yerdan ajralishi va oldinga harakatlanish jarayoni;

Havo fazasi – tananing erkin harakatlanish bosqichi;

Qo‘nish fazasi – oyoqning yer bilan kontaktda bo‘lishi va tana og‘irligining taqsimlanishi;

Qayta harakatlanish fazasi – keyingi turtki uchun tayyorgarlik jarayoni.

Bu elementlarning har biri maxsus mashqlar orqali mustahkamlanishi lozim.

2. Yosh sportchilar bilan mashg‘ulot o‘tkazish metodikasi

Yosh sportchilarga yugurish texnikasini o‘rgatishda quyidagi yondashuvlardan foydalanish samarali hisoblanadi:

Ko‘rsatish va takrorlash usuli – murabbiy tomonidan to‘g‘ri texnika ko‘rsatiladi va sportchilar tomonidan takroran bajariladi;

Bosqichma-bosqich o‘rgatish – yugurishning har bir elementi alohida o‘rgatiladi va so‘ngra umumlashtiriladi;

O‘z-o‘zini tahlil qilish – sportchilar o‘z harakatlarini video orqali ko‘rib, kamchiliklarini tahlil qiladi;

Sensor texnologiyalardan foydalanish – harakatlarni maxsus sensorlar orqali kuzatish va real vaqtda xatolarni to‘g‘rilash.

3. Yugurish texnikasini takomillashtirish usullari

Yosh sportchilarning yugurish texnikasini yanada yaxshilash uchun quyidagi mashqlardan foydalanish mumkin:

Reaktsiyani rivojlantirish mashqlari – start tezligini oshirish uchun tezkor mashqlar bajariladi;

Koordinatsiyani yaxshilash – maxsus yugurish yo‘laklarida harakatni nazorat qilish mashqlari o‘tkaziladi;

Kuch mashqlari – oyoq mushaklarini rivojlantirish uchun sprint va sakrash mashqlari bajariladi;

Nafas olish texnikasi – yugurish davomida to‘g‘ri nafas olish usullarini o‘rgatish orqali sportchining chidamliligini oshirish.

4. Zamonaviy texnologiyalar va innovatsion yondashuvlar

Hozirgi vaqtda yugurish texnikasini mukammallashtirish uchun turli zamonaviy texnologiyalar qo‘llanilmoqda:

Yuqori aniqlikdagi videotasvirlar – harakatlarni tahlil qilish va texnik kamchiliklarni aniqlash;

Harakat sensorlari va trekerlar – sportchining yugurish tezligi va texnikasini kuzatish;

Virtual reallik (VR) simulyatorlari – yugurish texnikasini interfaol tarzda o‘rganish;

Biofeedback texnologiyalari – sportchining yurak urish tezligi va mushak faolligini nazorat qilish.

Muammolar va ularning yechimlari: Yosh sportchilarning yugurish texnikasini o‘rgatish jarayonida bir qator muammolar mavjud bo‘lib, ularni hal qilish uchun innovatsion yondashuvlar va zamonaviy texnologiyalar joriy etilishi zarur.

Quyida ushbu muammolar va ularning yechimlari batafsil ko‘rib chiqiladi.

1. Yugurish texnikasiga yetarlicha e’tibor berilmasligi

Ko‘pchilik yosh sportchilar jismoniy kuch va tezlikka e’tibor qaratib, texnikaga yetarlicha ahamiyat bermaydi. Bu esa yugurish samaradorligini pasaytiradi va jarohat xavfini oshiradi.

2. Murabbiylarning zamonaviy metodikalarni bilmasligi

Ba’zi murabbiylar eski yondashuvlardan foydalanib, yangi texnologiyalar va ilmiy izlanishlardan yetarlicha xabardor emas. Bu esa mashg‘ulotlarning samaradorligiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi.

3. Individuallashtirilgan mashg‘ulot dasturlarining yo‘qligi

Sportchilarning jismoniy imkoniyatlari va texnik salohiyati turlicha bo‘lsa-da, ko‘pincha ular uchun umumiy dasturlar qo‘llaniladi. Bu esa har bir sportchining maksimal natijaga erishishiga to‘sqinlik qiladi.

4. Jarohatlanish xavfi

No‘g‘ri yugurish texnikasi sportchilarning mushak va bo‘g‘imlariga ortiqcha yuk tushishiga olib keladi. Bunday holat sport faoliyatini davom ettirishga salbiy ta’sir qiladi.

5. Motivatsiya va qiziqishning sustligi

Yosh sportchilarning yugurish mashg‘ulotlariga bo‘lgan qiziqishini doimiy ravishda ushlab turish qiyin. Agar mashg‘ulotlar zerikarli bo‘lsa yoki natijalar sekinlik bilan sezilsa, sportchilar mashg‘ulotlardan voz kechishi mumkin.

6. Texnologik uskunalar va ilmiy tahlil vositalarining yetishmovchiligi

Ko‘pgina sport maktablarida yugurish texnikasini tahlil qilish uchun maxsus videotasvir uskunalari, harakat sensorlari yoki sun’iy intellekt tizimlari mavjud emas.

7. Mashg‘ulotlar sifati va nazoratning pastligi

Mashg‘ulotlar davomida har bir sportchining harakatlarini chuqur tahlil qilish qiyin. Murabbiylar barcha sportchilarga individual e’tibor qaratishga ulgurmasligi mumkin.

Yechimlar: *1. Yugurish texnikasiga asosiy e'tibor qaratish*

Sportchilarga yugurish texnikasining ahamiyatini tushuntirish. Maxsus texnik treninglar va qiziqarli mashg‘ulotlar tashkil etish. Video tahlil orqali harakatlarning to‘g‘riligini ko‘rsatish va o‘z-o‘zini tahlil qilishni yo‘lga qo‘yish.

2. Murabbiylarning malakasini oshirish

Murabbiylar uchun zamonaviy metodikalar va ilmiy yondashuvlar bo‘yicha seminarlar tashkil etish. Xalqaro tajribalardan foydalanish va ilg‘or sport dasturlarini o‘rganish. Onlayn kurslar va vebinarlar orqali yangi yondashuvlarni o‘rganish.

3. Individuallashtirilgan yondashuvni joriy etish

Har bir sportchi uchun alohida mashg‘ulot dasturlarini ishlab chiqish. Sportchilarning kuchli va zaif tomonlarini baholash asosida moslashtirilgan mashg‘ulotlarni rejalashtirish. Har bir sportchi uchun shaxsiy ma'lumotlar bazasini yuritish va ularning rivojlanish jarayonini nazorat qilish.

4. Jarohatlanish xavfini kamaytirish

Yugurish texnikasini to‘g‘ri shakllantirish orqali bo‘g‘im va mushaklarga ortiqcha bosim tushishini oldini olish. Mashg‘ulot oldidan sifatli isinish va cho‘zilish mashqlarini o‘tkazish. Mashg‘ulot jarayonida ortiqcha yuklama tushishining oldini olish uchun individual yuklama nazoratini yo‘lga qo‘yish.

5. Motivatsiyani oshirish va qiziqarli metodlarni qo‘llash

Gamifikatsiya elementlarini (ball to‘plash, musobaqalar, reytinglar) joriy etish.

Yosh sportchilar uchun raqobat muhitini yaratish va ularni mukofotlash tizimini yo‘lga qo‘yish. Mashg‘ulotlarni interfaol va ijodiy tarzda o‘tkazish.

6. Texnologiyalardan samarali foydalanish

Yugurish texnikasini tahlil qilish uchun videotasvir va yuqori aniqlikdagi kameralar qo‘llash. Harakat sensorlari va fitnes-trekerlar yordamida sportchilar natijalarini kuzatish.Sun'iy intellekt tizimlaridan foydalanib, yugurish texnikasini avtomatik ravishda tahlil qilish. Yugurish jarayonida real vaqt rejimida nazorat va tahlil qilish texnologiyalarini joriy etish. Sportchilar uchun doimiy feedback tizimini yaratish va ularning o‘z ustida ishlashiga yordam berish.

XULOSA. Yosh sportchilarning yugurish texnikasini o‘rgatish jarayoni to‘g‘ri metodika va zamonaviy yondashuvlarni talab qiladi. Murabbiylar tomonidan ilmiy asoslangan metodlardan foydalanish orqali sportchilarning natijalarini yaxshilash va ularning sog‘lom rivojlanishini ta'minlash mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Anderson, O. (2017). Running Science. Human Kinetics.
2. Bosch, F. (2019). Strength Training and Coordination: An Integrative Approach. Lotus Publishing.

3. Williams, K. (2021). Biomechanics of Sprinting and Hurdling. Track & Field News.
4. Preece, S. (2020). Analyzing Running Gait: Methods and Applications. Routledge.
5. Smith, J. (2022). Advanced Coaching Techniques for Sprinting. Springer.