

QISQA MASOFAGA YUGURISH TEXNIKASINI TAKOMILLASHTIRISH

Shahrisabz davlat pedagogika instituti

Jismoniy madaniyat o'qituvchisi

Bozorov O'tkir Axatovich

Shahrisabz davlat pedagogika instituti Ijtimoiy

fanlar fakuleti Jismoniy madaniyat xotin-qizlar

sporti yo'nalishi 1-22 guruh 3-kurs talabalari

Abdusamadova Aziza Doniyor qizi

G'afurova Sayyora Abdivoxid qizi

Annotatsiya: Qisqa masofaga yugurish texnikasini takomillashtirish - bu yengil atletikaning eng muhim va qiziqarli tarmoqlaridan biridir. Qisqa masofaga yugurish, asosan, 60, 100 va 200 metr masofalarga qaratilgan bo'lib, bu turdagi musobaqalarda sportchilar tezlik, kuch va texnikani birlashtirishlari kerak. Ushbu maqolada qisqa masofaga yugurish texnikasini takomillashtirishning asosiy jihatlari, usullari va tavsiyalari haqida ma'lumotlar berilgan.

Kalit so'zlar: qisqa masofaga yugurish texnikasi, sportchilar, start pozitsiyasi, harakat, kuch, texnika, finish.

Birinchidan, qisqa masofaga yugurish texnikasining asosiy elementlari haqida gapirish zarur. Bular orasida start pozitsiyasi, yugurish davomida tanani tutish, qo'llarni harakatlantirish, oyoqning harakati va finishga yetishish texnikasi mavjud. Har bir element o'ziga xos ahamiyatga ega va ularning to'g'ri bajarilishi sportchining muvaffaqiyatini belgilaydi. Start pozitsiyasi - bu yugurishning birinchi va eng muhim qadamidir. Sportchi start chizig'ida to'g'ri pozitsiyani egallashi kerak. Oyoqlarni kengroq ochish, bir oyoqni

orqaga surish va qo'llarni to'g'ri joylashtirish juda muhimdir. Start pozitsiyasida sportchi kuchli va tez chiqish uchun tayyor bo'lishi kerak. Bunday pozitsiyani egallashda, sportchi oyoqlarini kuchli va tez harakatlantirishga tayyor bo'lishi lozim. Bu jarayonni takomillashtirish uchun maxsus mashqlar bajarilishi kerak. Yugurish davomida tanani to'g'ri tutish ham muhimdir. Sportchi tanasini to'g'ri tutishi, boshini yuqorida ushlab turishi va ko'zlarini oldinga qarab tutishi lozim. Bu holat nafaqat tezlikni oshirishga, balki muvozanatni saqlashga ham yordam beradi. Tanani to'g'ri tutish sportchining harakatlarini soddalashtiradi va energiyani tejashga imkon beradi.[1]

Qo'llarni harakatlantirish - bu qisqa masofaga yugurishda muhim ahamiyatga ega. Qo'llar yugurish jarayonida muvozanatni saqlash va tezlikni oshirish uchun ishlatiladi. Sportchilar qo'llarini kuchli va tez harakatlantirishi kerak. Qo'llarning harakati oyoqlarning harakatiga mos kelishi zarur. Bu, o'z navbatida, yugurish tezligini oshirishga yordam beradi. Qo'llarni to'g'ri harakatlantirishni o'rganish uchun maxsus mashqlar va treninglar olib borilishi kerak. Oyoqlarning harakati ham qisqa masofaga yugurishda juda muhimdir. Oyoqlar tez va kuchli harakatlanishi kerak. Sportchi oyoqlarini yuqoriga ko'tarishi va tezda yerga qo'yishi lozim. Oyoqning harakati to'g'ri bajarilganda, sportchi energiyasini tejaydi va tezligini oshiradi. Oyoqlarning harakatini takomillashtirish uchun turli xil mashqlar va texnikalar mavjud. Misol uchun, oyoqni ko'tarish, tez yugurish va boshqa maxsus mashqlar bajarilishi mumkin. Finishga yetishish texnikasi ham muhim ahamiyatga ega. Sportchi finishga yaqinlashganda, tezligini oshirishi va oxirgi kuchini sarflashi kerak. Finishga yetishishda sportchi o'zini qanday tutishi, qaysi pozitsiyada bo'lishi va qanday harakatlar qilishi haqida o'ylashi lozim. Finishga yetishish jarayonini takomillashtirish uchun maxsus mashqlar va treninglar o'tkazilishi kerak.[2]

Qisqa masofaga yugurish texnikasini takomillashtirishda psixologik tayyorgarlik ham muhim rol o'ynaydi. Sportchilar musobaqalarga tayyorlanayotganda o'zlarini ruhiy jihatdan tayyorlashlari zarur. Bu, o'z navbatida, ularning muvaffaqiyatini oshiradi. Psixologik tayyorgarlik sportchining o'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi va musobaqalarda

eng yaxshi natijalarga erishishga yordam beradi. Yana bir muhim jihat - bu mashg'ulotlar va treninglar. Qisqa masofaga yugurish texnikasini takomillashtirish uchun muntazam ravishda mashg'ulotlar o'tkazish zarur. Mashg'ulotlar davomida sportchilar o'z texnikalarini takomillashtirish, kuch va chidamlilikni oshirish uchun maxsus mashqlar bajarishlari kerak. Treninglar davomida murabbiy sportchilarga individual tavsiyalar berishi va ularning texnikasini kuzatishi lozim. Bundan tashqari, qisqa masofaga yugurish texnikasini takomillashtirishda ozuqa va sog'lom turmush tarzi ham muhim ahamiyatga ega. Sportchilar to'g'ri ovqatlanishlari, yetarli miqdorda suv ichishlari va yaxshi uyqu olishlari zarur. To'g'ri ozuqa sportchilarni energiya bilan ta'minlaydi va ularning natijalarini yaxshilashga yordam beradi.[3]

Qisqa masofaga yugurish texnikasini takomillashtirishda, shuningdek, zamonaviy texnologiyalar va uskunalardan foydalanish ham muhimdir. Sportchilar o'z mashg'ulotlarini tahlil qilish va yaxshilash uchun video yozuvlar, sensorlar va boshqa texnologiyalarni qo'llashlari mumkin. Bu, o'z navbatida, sportchilarga o'z texnikalarini yaxshilash va musobaqalarda muvaffaqiyat qozonishga yordam beradi.[4]

Xulosa:

Xulosa qilib aytganda, qisqa masofaga yugurish texnikasini takomillashtirish - bu ko'p jihatlarni o'z ichiga olgan jarayondir. Start pozitsiyasi, tanani tutish, qo'llarni harakatlantirish, oyoqlarning harakati va finishga yetishish texnikasi kabi elementlar bir-biri bilan bog'liqdir. Sportchilar o'z texnikalarini takomillashtirish uchun muntazam ravishda mashg'ulotlar o'tkazishlari, psixologik tayyorgarlikni amalga oshirishlari va to'g'ri ovqatlanishlari zarur. Barcha bu jihatlar birgalikda sportchining muvaffaqiyatini belgilaydi va qisqa masofaga yugurishda eng yaxshi natijalarga erishishga yordam beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Abdurahmonov, A. (2018). "Yengil atletika: nazariya va amaliyot". Tashkent: O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti.

2. Qodirov, M. (2020). "Sportda muvaffaqiyat va psixologiya". Tashkent: O'zbekiston milliy universiteti.
3. Murodov, S. (2019). "Yugurish texnikasi va taktikasi". Tashkent: O'zbekiston sport akademiyasi.
4. Rahmonov, D. (2021). "Yengil atletikada texnikani takomillashtirish usullari". Tashkent: O'zbekiston sport tibbiyoti va reabilitatsiya markazi.
5. Xolmirzaev, R. (2022). "Jismoniy tarbiya va sportda innovatsion yondashuvlar". Tashkent: O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti.
6. Yuldashev, E. (2017). "Yengil atletika: nazariy asoslar va amaliy mashg'ulotlar". Tashkent: O'zbekiston sport federatsiyasi.
7. Salomov, B. (2023). "Qisqa masofaga yugurishda muvaffaqiyatli texnikalar". Tashkent: O'zbekiston jismoniy tarbiya va sport ilmiy-tadqiqot instituti.