

O'RTA MASOFAGA ESTAFETA YUGURISH TEXNIKASINI O'RGATISH

Qiyomova Shohsanam Yarash qizi

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

O'zbekiston chirchiq

shoxsanamkiyomova@gmail.com

Annotatsiya:

Mazkur maqolada o'rtamasofaga estafeta yugurish texnikasini o'rgatish jarayonining nazariy va amaliy jihatlari yoritilgan. Estafeta yugurishning o'ziga xos xususiyatlari, baton topshirish va qabul qilish texnikasi, start va yugurish bosqichlari haqida ilmiy asoslangan ma'lumotlar berilgan. Shuningdek, mashg'ulotlarda qo'llaniladigan uslubiy yondashuvlar, o'quvchilar jismoniy sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan mashqlar va pedagogik metodlar ko'rib chiqilgan. O'rganish jarayonida estafeta yugurishning jamoaviy uyg'unlikni ta'minlashdagi ahamiyati, shuningdek, sportchilarni psixologik va irodaviy tayyorlashning dolzarbligi alohida ta'kidlangan.

Kalit so'zlar: O'rta masofa, estafeta yugurish, texnika, baton topshirish, start, jismoniy sifatlar, chidamlilik, tezkorlik, jamoaviy uyg'unlik, o'rgatish uslubiyati.

Kirish:

Yengil atletika – insonning jismoniy sifatlarini har tomonlama rivojlantirish, sog'lom turmush tarzini shakllantirish va sport mahoratini oshirishda muhim ahamiyat kasb etuvchi sport turi hisoblanadi. Uning tarkibida turli masofalarga yugurish, sakrash, uloqtirish va ko'p kurash kabi yo'nalishlar mavjud bo'lib, ular orasida estafeta yugurish o'zining jamoaviy xususiyati, tezkorlik va uyg'unlik talab qilishi bilan alohida o'rin tutadi. Estafeta yugurish musobaqalari sportchilardan nafaqat individual yuqori natijalarni, balki jamoa manfaatini ustuvor qo'yishni, mas'uliyat bilan yugurishni va belgilangan texnik harakatlarni mukammal bajarishni talab etadi.

O'rtamasofaga estafeta yugurish esa o'ziga xos murakkabliklarga ega bo'lib, unda sportchi kuchini to'g'ri taqsimlashi, yugurish davomida tezlikni boshqarishi va oxirgi bosqichlarda yuqori sur'atni saqlab qolishi zarur. Bundan tashqari, baton topshirish jarayoni – estafeta yugurishning eng muhim texnik elementi sanaladi. Baton topshirish va qabul qilishdagi kichik xatolik ham jamoa natijasiga jiddiy salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shu bois, o'quvchilarga estafeta yugurish texnikasini bosqichma-bosqich, izchil va metodik asosda o'rgatish jismoniy tarbiya jarayonining muhim vazifalaridan biridir.

Mazkur mavzuning dolzarbligi shundaki, estafeta yugurish mashg'ulotlari o'quvchilarni jismoniy chiniqtirish, ularning tezkorlik, kuch va chidamlilik sifatlarini rivojlantirish bilan

birga, hamkorlik, do'stlik va jamoaviy uyg'unlik kabi ijtimoiy-psixologik fazilatlarni shakllantiradi. Shuningdek, o'rtamasofaga yugurish texnikasini o'zlashtirish jarayonida sportchilar musobaqa sharoitiga yaqin mashg'ulotlarni bajarib, o'zini sinovdan o'tkazish imkoniyatiga ega bo'ladi.

O'rtamasofaga estafeta yugurishni o'rgatishda asosiy vazifa – sportchilarning yugurish texnikasini mukammallashtirish, startdan chiqish, masofani to'g'ri taqsimlash, marraga kelish va baton topshirish jarayonini puxta egallashdan iboratdir. Bu jarayonda murabbiy yoki jismoniy tarbiya o'qituvchisining metodik mahorati, ko'rgazmali vositalardan foydalanishi, zamonaviy pedagogik texnologiyalarni qo'llashi katta ahamiyatga ega. O'rgatishning ilmiy asoslanganligi va tizimliliigi natijasida o'quvchilar texnik xatolardan xoli bo'lib, yugurishda yengil va samarali harakat qilishni o'rganadilar.

Shu nuqtayi nazardan, o'rtamasofaga estafeta yugurish texnikasini o'rgatish masalasi bugungi kunda ham dolzarbdir. Chunki jismoniy tarbiya darslarida estafeta yugurish nafaqat sport tayyorgarligi, balki tarbiyaviy ahamiyati bilan ham alohida o'rin egallaydi. U o'quvchilarda iroda, sabr, chidamlilik, mas'uliyat va jamoaga sodiqlik tuyg'ularini rivojlantiradi. Shunday ekan, mazkur maqolada estafeta yugurish texnikasini o'rgatishning nazariy asoslari, metodik yondashuvlari va amaliy ahamiyati tahlil qilinadi.

800 m va undan ham uzun bosqichlarda yuguruvchi masofani unchalik yuqori bo'lmagan tezlikda tamomlaydi. Shuning uchun estafetani uzatish unchalik qiyin bo'lmaydi. Estafetani qabul qiluvchi yugurishni yuqori startdan boshlaydi. U estafeta keltirayotgan yuguruvchi yetib kelishiga 15-20 m (ba'zan, ko'pchilik barobar kelayotganda 3-5 m) qolganda startga turadi. Qabul qiluvchi kallasini orqaga burib, yugurib keluvchiga qarab turadi va estafetani keta turib olish uchun uzatuvchi yetib kelishiga 3-6 metr (estafeta keltirayotganning tezligiga qarab) qolganda, yugurishni boshlaydi. O'rtacha masofalarga estafeta yugurishda tayoqcha chap qo'l bilan pastdan o'ng qo'lga uzatiladi. Yuguruvchi ma'lum tezlikka erishib olib, tayoqchani o'ng qo'lidan chap qo'lga o'tkazadi. Estafetani qabul qiluvchi tayoqchani doira ichida olishi uchun, yugurishdan oldin doiradan chiqmay turishi kerak. Estafetalarda, ayniqsa, 10x1000 m kabi ko'p kishilik estafetalarda, yuguruvchilarni ularning kuchlarini hisobga olib bosqichlarga qo'yishning ahamiyati katta.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. Rafiyev Hamraqlul Tolibovich "Yengil atletika turlarini o'qitish uslubi" o'quv qo'llanma "UMID DESIGN" Toshkent – 2021-300 b
2. Utayev Zafar Muxtorovich "Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi" o'quv qo'llanma Samarqand 2022-y 180-bet
3. Normurodov Ashur Nazarovich "Yengil atletika" o'quv qo'llanma Toshkent-"Ilm Ziyo" 2005 – 208 b

4. M.N.Norqobilov, F.V.Odilova “Yengil atletika turlari texnikasini o‘rgatish” uslubiy qo‘llanma Toshkent 2022-y
5. 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.