

**QISQA 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:

Ushbu maqolada qisqa masofaga yugurish texnikasini o'rgatish masalalari yoritilgan. Sprint yugurishi yengil atletikaning eng tezkor va murakkab turlaridan biri hisoblanib, uni o'rgatishda start, tezlanish, masofa davomida yugurish va marraga yetib kelish kabi bosqichlarni to'g'ri shakllantirish muhim ahamiyat kasb etadi. Maqolada o'quvchilarga yugurish texnikasini bosqichma-bosqich o'rgatish, maxsus mashqlar orqali tezkorlik, kuch va koordinatsiya sifatlarini rivojlantirish usullari ko'rib chiqilgan. Shuningdek, o'rgatish jarayonida biomexanik tahlil, ko'rgazmali metodlar hamda zamonaviy texnologiyalardan foydalanishning samaradorligi ilmiy asosda izohlangan.

Kalit so'zlar: Qisqa masofa yugurishi, texnika, o'rgatish metodikasi, start, tezlanish, koordinatsiya, yengil atletika.

Kirish:

Birinci bosqichda yugurish past startdan boshlanadi. Yuguruvchi estafetaning keyingi uchini o'ng qo'li uch barmog'i bilan tutib, boshmaldoq va ko'rsatkich barmog'ini start chizig'i yaqinida yerga tirab turadi (18-rasm). Startdan keyingi va masofa bo'ylab yugurish 100 va 200 m dagi yugurish texnikasidan farq qilmaydi. Estafeta yugurish texnikasining murakkabligi yuqori tezlikda ketayotib, estafetani chegaralangan doirada uzata bilishdadir. Estafetani bir bosqich oxirida o'n metr va ikkinchi bosqich boshlanishida 10 metr masofadan iborat jami 20 m li doirada uzatish qabul qilingan. Yangi qoidaga binoan estafetani qabul qiluvchi, yugurishni uzatish doirasi boshlanishidan 10 m oldin boshlashi mumkin. Bu yanada yuqori tezlikka erishishga yordam beradi.

4x100 m yugurishda estafeta tayoqchasini uzatishning quyidagi usullari bor. Birinci bosqichda start oluvchi estafeta tayoqchasini o'ng qo'lida ushlab, mumkin qadar yo'lkaning ichki raxiga yaqin yuguradi. Uni kutuvchi ikkinchi yuguruvchi, o'z yo'lkasining tashqi chizig'iga yaqin turib, estafetani chap qo'l

bilan qabul qiladi. U to'g'ri yo'lni (ikkinchi 100 m ni) yo'lkaning o'ng tomonidan yugurib, estafeta tayoqchasini chap qo'li bilan uchinchi yuguruvchining o'ng qo'lga uzatadi, buni esa yo'lkaning chap tomonidan yuguradi. To'rtinchi bosqichda yuguruvchi estafeta tayoqchasini chap qo'l bilan qabul qilib, yo'lkaning o'ng tomonidan yuguradi. Uzatishning ikkinchi usuli – qabul qilingan estafeta tayoqchasini bir qo'ldan ikkinchi qo'lga o'tkazib olish bo'lib, bu usul 4x100 m lik estafeta yugurish uchun noqulaydir. Chunki tayoqchani bir qo'ldan ikkinchi qo'lga o'tkazish paytida uni tushurib yuborish mumkin. 2-, 3- va 4-bosqichlarda yuguruvchi sportchilar yugurish doirasi (10 m) bilan uzatish (20 m) doirasidan estafetani yuqori tezlikda qabul qilish va o'z bosqichlari kelib yugurib o'tish uchun foydalanadilar. Buning uchun estafetani qabul qiladigan yuguruvchi past startga yaqin holatda turadi. O'ng oyog'ini yugurish boshlanishini ko'rsatadigan chiziq yaqiniga qo'yib, chap oyog'ini oldinga qo'yadi, o'ng qo'li bilan yerga tayanadi, chap qo'lini esa orqaga – yuqoriga cho'zadi. Yuguruvchi mana shunday holatda chap yelkasi ostidan yaqinlashib kelayotgan yuguruvchiga qarab turadi

Birinchi bosqichda yuguruvchi uzatish doira (zona)siga yuqori tezlikda yaqinlashadi. Uning yugurish doirasiga yetishiga 7-8 m qolganda, ikkinchi bosqichdagi yuguruvchi o'z yo'lkasining o'ng tomonidan tez yugurib, uzatish doirasiga 2-3 qadam qolganda yetib kelayotgan sherigi estafetani uzatib ulguradigan darajada, mumkin qadar yuqori tezlikda erishmoqqa intiladi. Uzatish vaqtida yuguruvchilar orasidagi masofa (1-1,3 m) estafetani olayotgan yuguruvchining orqaga uzatilgan qo'li uzunligi bilan estafetani uzatayotgan yuguruvchining oldinga uzatilgan qo'li uzunligiga teng. Estafetani uzatayotgan yuguruvchi gavdasini oldinga engashtirsa, bu masofa ortishi mumkin. Sprintcha estafeta bosqichlarida yuguruvchining tezligi yuqori darajada bo'lib, uzatish doiralarida tezlik kamayishiga yo'l qo'yib bo'lmaydi. Yaxshi sprintchi 100 m lik masofa oxirida uzatish doirasiga kelib 2 soniyada, ya'ni 10 m\sek. tezlikda yugurib o'tishi mumkin. Estafeta uzatayotganda yuguruvchilar orasi eng uzoq payti Demak, start oluvchi yuguruvchi mumkin qadar yuqori tezlikka ega bo'lishi uchun, 30 m lik masofadan to'liq foydalanishi kerak. Eng yaxshisi – estafetani uzatayotganda har ikkala yuguruvchining tezligi bir xil bo'lganidir. Estafetani uzatish paytigacha har ikkala yuguruvchining qo'llari, sprintdagidek harakat qiladi, ammo yuguruvchi, estafetani qabul qiluvchiga estafetani uzatish darajasida yaqinlashishi bilan “xo'p” degan signal beriladi. Shu zahoti estafetani qabul qiluvchi, yugurish sur'atini o'zgartirmay, chap qo'lini boshmaldog'i bilan

boshqa barmoqlari o'rtasida yerga qaragan burchak hosil qilib orqaga uzatadi. Uzatuvchi esa shu daqiqada o'ng qo'lini tezda olg'a uzatib, pastdan olg'a va sal yuqoriga yo'nalgan harakat bilan qabul qiluvchining kaftiga estafetani aniq joylab qo'yadi. Bordi-yu, estafetani qabul qiluvchi "xo'p" degan signal bilan emas, balki doira yo'lkasidagi mashq jarayonida belgilab qo'yilgan joyda qo'lini orqaga uzatadigan bo'lsa, bu juda ham yaxshi. Buning uchun, albatta, yuguruvchilarning harakatlari nihoyatda bir-biriga mos bo'lishi kerak. Estafetani aniq uzatish uchun, mashg'ulotlar vaqtidayoq qabul qiluvchi yugurishni qayerdan boshlashi kerakligini aniqlab olishi zarur. Buning uchun, albatta, yuguruvchilarning harakatlari birbiriga nihoyatda mos bo'lishi kerak. Shuningdek, doiradan ma'lum masofada beriroqda belgi qo'yiladi. Uzatuvchi shu belgiga yetib kelishi bilan, qabul qiluvchi yugurishni boshlaydi

Belgi bilan qabul qiluvchi orasidagi masofa estafeta keltirayotgan yuguruvchi xuddi estafetani uzatish joyida qabul qiluvchiga yetib oladigan qilib aniqlanadi. Mashq jarayonida va chamalashlarda belgi qayerda bo'lishi aniqlanadi. Uzatish paytida yuguruvchilar bir xil oyoqda baravar qadam tashlaganlari yaxshi. Buning uchun 100 m ga yuguruvchi shu qadar yaxshi mashq ko'rgan bo'ladiki, u uzatish doirasiga hamma vaqt bir joydan, bir xil oyoqda kirib boradigan bo'ladi. Bunga ishonch hosil qilish uchun esa uzatuvchining bosqichi bilan doirani 2-3 marta birga yugurib o'tish kerak. Qadamlar mos tushmagan taqdirda, doirada start oluvchi sherigining oyog'iga moslanishi kerak. Ayrim estafetalarda qabul qiluvchi va uzatuvchining tezlik nisbati turli xil. Masalan, 4x200 m, 4x400 m, 800+400+200+100 m bo'lganligi sababli, ba'zi o'zgartirishlarni kiritish kerak. 200 va 400 m ga yugurishdan chamalash va musobaqalarda oxirgi 10 m ning o'tish tezligini aniqlab, shunga asosan tegishli reja tuzish kerak. Tabiiyki, yuguruvchi o'z masofasini qanchalik sekin tamomlasa, uzatish doirasi boshidan nazorat belgigacha bo'lgan masofa ham shunchalar kam bo'ladi.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. Rafiyev Hamraql 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.