UDK 796.422.16:37.091.3

YOSH YENGIL ATLETIKACHILARGA UZOQ MASOFAGA YUGURISH TEXNIKASINI O'RGATISH METODIKASI

Yuldoshev Bekzod Qodir o'g'li
Qarshi davlat universiteti
Jismoniy tarbiya va sport kafedrasi dotsenti.,
p.f.f.d. (PhD)., Ochilov Rufat Qo'qonovich
Sport fakul'teti 2-bosqich magistranti

Annotatsiya: *Ushbu maqolada yosh yengil atletikachilarga uzoq masofaga yugurish texnikasini o'rgatishning pedagogik-metodik xususiyatlari yoritilgan. Yugurish texnikasining asosiy elementlari, bosqichli o'rgatish usullari, maxsus mashqlar majmuasi hamda mashg'ulot yuklamalarini individuallashtirish bo'yicha metodik tavsiyalar ishlab chiqilgan.*

Kalit so'zlar: *yosh yengil atletikachi, uzoq masofa, yugurish texnikasi, texnik tayyorgarlik, qadam ritmi, chidamlilik, individual yondashuv.*

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ ТЕХНИКЕ БЕГА НА ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ

Аннотация: *В статье рассматриваются педагогические и методические особенности обучения юных легкоатлетов технике бега на длинные дистанции. Раскрываются основные элементы техники бега, поэтапные методы обучения, комплексы специальных упражнений и методические рекомендации по индивидуализации тренировочных нагрузок с учётом возрастных особенностей спортсменов.*

Ключевые слова: *юный легкоатлет, длинная дистанция, техника бега, техническая подготовка, ритм шага, выносливость, индивидуальный подход.*

METHODOLOGY FOR TEACHING LONG-DISTANCE RUNNING TECHNIQUES TO YOUNG TRACK AND FIELD ATHLETES

Abstract: *This article examines the pedagogical and methodological aspects of teaching young track and field athletes long-distance running techniques. It describes essential running technique components, progressive teaching methods, specialized exercise complexes, and*

methodological recommendations for individualizing training loads according to athletes' age-related characteristics and physical preparedness.

Keywords: *young track and field athlete, long-distance running, running technique, technical training, stride rhythm, endurance, individual approach.*

Kirish. Uzoq masofaga yugurish sportchidan umumiy va maxsus chidamlilik bilan bir qatorda harakatlarni tejamkor bajarish, ritmni saqlash va kuchni masofa davomida to‘g‘ri taqsimlashni talab etadi. Yosh sportchilarda texnik ko‘nikmalarni dastlabki bosqichdan to‘g‘ri shakllantirish keyingi mashg‘ulotlar samaradorligi va sport bilan xavfsiz shug‘ullanish uchun muhimdir. Bunda kattalar sportchilariga mo‘ljallangan yuklamalarni yosh sportchilarga to‘g‘ridan-to‘g‘ri ko‘chirish maqsadga muvofiq emas: biologik yetilish, harakat tajribasi, tiklanish, psixologik tayyorgarlik va individual farqlar hisobga olinishi kerak [1; 2].

Maqolaning maqsadi: yosh yengil atletikachilarga uzoq masofaga yugurish texnikasini o‘rgatishning izchil bosqichlarini asoslash hamda mashg‘ulotda qo‘llash mumkin bo‘lgan metodik tavsiyalarni ishlab chiqish.

Adabiyotlar tahlili va metodlar. Yosh yuguruvchilar tayyorgarligiga oid ilmiy sharhlarda mashg‘ulotni individual rejalashtirish, o‘sish va rivojlanish davrlarini hisobga olish, texnika hamda mushak-pay tizimini mustahkamlovchi mashqlarni uyg‘unlashtirish zarurligi ta’kidlanadi [1]. Yosh yuguruvchilarda jarohat va ortiqcha zo‘riqish xavfini kamaytirish bo‘yicha xalqaro konsensus ham yugurishga tayyorlikni faqat kalendar yosh bilan emas, balki jismoniy, biomekanik, psixologik va ijtimoiy omillar bilan birgalikda baholashni tavsiya qiladi [2].

Uzoq masofaga yugurish texnikasi bo‘yicha murabbiylik qo‘llanmalarida gavdani tabiiy va barqaror tutish, yelkalarni bo‘shashtirish, qo‘llarni gavda bo‘ylab oldinga-orqaga harakatlantirish, qadamni haddan tashqari uzaytirmaslik hamda oyoqni tana og‘irlik markaziga nisbatan nazoratli qo‘yish kabi ko‘rsatmalar uchraydi [3]. Texnikani o‘rgatishda ko‘rsatish, qisqa og‘zaki ko‘rsatma, takroriy bajarish va darhol qayta aloqa berish usullari bir-birini to‘ldiradi.

Maqola nazariy-tahliliy xarakterga ega. Unda ilmiy adabiyotlarni qiyosiy tahlil qilish, umumlashtirish va pedagogik modellashtirish usullaridan foydalanildi. Quyidagi mashg‘ulot jadvali va diagramma mualliflik metodik taklifi sifatida berilgan; ular real pedagogik tajriba o‘tkazilganini yoki statistik samaradorlik aniqlanganini anglatmaydi.

1-jadval

Yugurish harakatlari texnikasining biomexanik xususiyatlari va ularni takomillashtirish mezonlari.

Texnik element	To‘g‘ri bajarish mezoni	Ko‘p uchraydigan xato	Tuzatish usuli
Gavda holati	Gavda tikka yaqin, yengil oldinga moyillik; bosh tabiiy holatda	Belni bukish yoki gavdani ortiqcha orqaga tashlash	Qisqa masofada erkin yugurish va murabbiy ko‘rsatmasi
Yelka va qo‘llar	Yelkalar bo‘sh; tirsaklar bukilgan, qo‘llar oldinga-orqaga ishlaydi	Yelkani qisish, qo‘llarni ko‘krak oldida kesish	Joyida qo‘l harakati, keyin yurish-yugurishga qo‘shish
Qadam ritmi	Qadam uzunligi qulay, ritm barqaror; ortiqcha sakrash yo‘q	Qadamni haddan tashqari uzaytirish	Qisqa tezlanishlar va ritmni his qilish mashqlari
Oyoqning yerga tegishi	Oyoq nazoratli qo‘yiladi, tormozlovchi harakat kamaytiriladi	Oyoqni tanadan juda oldinga qo‘yish	Past tezlikda yugurish, yon tomondan kuzatish
Nafas va ritm	Nafas zo‘riqish darajasiga mos, ritmni buzmaydi	Nafasni ushlab qolish yoki boshidayoq haddan tashqari tezlashish	Suhbat testi, tezlikni bosqichma-bosqich oshirish

Yugurish texnikasini o‘rgatishda bir vaqtning o‘zida ko‘plab xatolarni tuzatishga urinish o‘rniga, har bir mashg‘ulotda bir yoki ikkita ustuvor vazifa tanlanadi. Dastlab sportchi harakatni sekin va nazoratli bajaradi, keyin esa texnikani o‘rtacha tezlikdagi yugurishga, so‘ng masofa bo‘ylab barqaror ritmni saqlashga ko‘chiradi. Jadval tahlili. Jadvaldan ko‘rinadiki, texnik xatolar ko‘pincha alohida tana qismining harakatidan ko‘ra umumiy muvofiqlik buzilishi bilan bog‘liq. Masalan, qadamni haddan tashqari uzaytirish tormozlovchi kuchni oshirishi va ritmni buzishi mumkin. Shu sababli murabbiy texnikani faqat tashqi ko‘rinish bo‘yicha emas, sportchining erkinligi, barqarorligi, zo‘riqish darajasi va masofa davomida ritmni saqlash qobiliyati orqali ham baholaydi. Oyoqning yerga tegish usuli barcha sportchilar uchun bir xil qolipda belgilanmaydi; asosiy maqsad - og‘riqsiz, nazoratli va tejamkor harakatni shakllantirish.

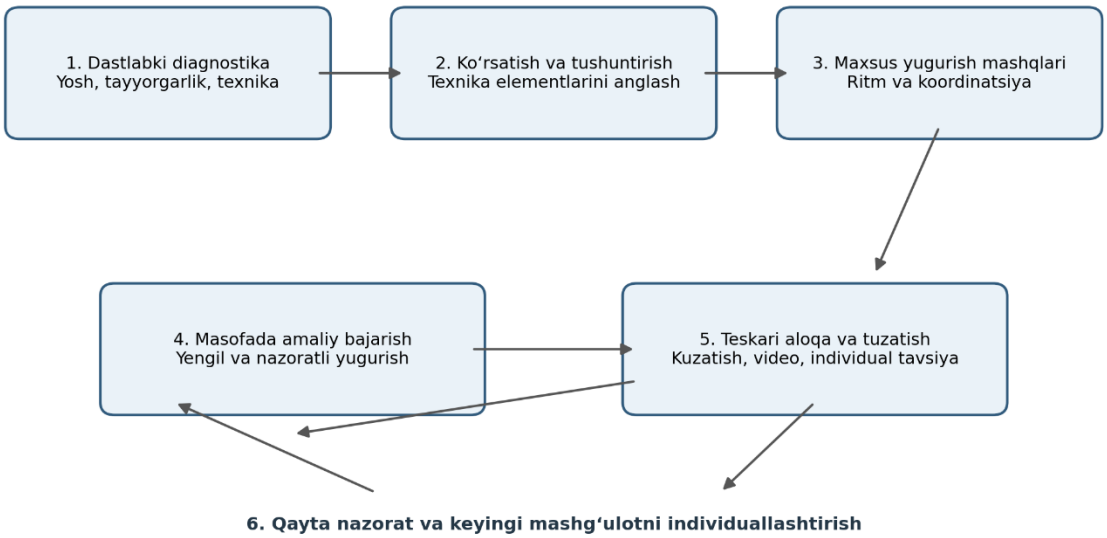
2-jadval

Yugurish texnikasini o‘rgatish jarayonining pedagogik texnologiyasi va bosqichli amalga oshirish mexanizmi.

Bosqich	Mazmuni	Tavsiya etiladigan usullar	Kutiladigan pedagogik natija
1. Dastlabki diagnostika	Sog‘liq holati, avvalgi jarohatlar, umumiy tayyorgarlik va boshlang‘ich texnikani kuzatish	Suhbat, kuzatish, qisqa nazorat yugurishi	Individual boshlang‘ich daraja aniqlanadi
2. Tushuntirish va ko‘rsatish	Gavda, qo‘l, qadam va ritm elementlarini tushuntirish	Murabbiy namoyishi, video yoki ko‘rgazmali tasvir	Sportchi texnik mezonlarni anglaydi
3. Elementlarni o‘zlashtirish	Maxsus yugurish mashqlari va alohida harakatlarni bajarish	Takrorlash, qisqa topshiriqlar, juftlikda kuzatish	Harakat muvofiqligi shakllana boshlaydi
4. Yaxlit yugurishga ko‘chirish	O‘zlashtirilgan elementlarni yengil va o‘rtacha yugurishda birlashtirish	Qisqa bo‘laklarda yugurish, ritmni nazorat qilish	Texnika tabiiy yugurishga integratsiyalanadi
5. Qayta aloqa va nazorat	Xatolarni aniqlash, bir ustuvor tuzatishni belgilash	Og‘zaki fikr, video tahlil, qayta kuzatish	Keyingi mashg‘ulot mazmuni individuallashtiriladi

Bosqichlar qat’iy va o‘zgarmas ketma-ketlik sifatida emas, o‘zaro bog‘langan o‘quv sikli sifatida qo‘llanadi. Sportchi texnikani charchoq sharoitida yo‘qota boshlasa, murabbiy tezlikni pasaytirishi yoki masofani qisqartirishi lozim. Texnika sifati buzilgan holda katta hajmni davom ettirish noto‘g‘ri harakat stereotipini mustahkamlashi mumkin.

Metodik model diagrammasi



1-rasm. Yosh yengil atletikachilarga uzoq masofaga yugurish texnikasini o'rgatishning taklif etilayotgan metodik modeli.

Diagramma tahlili. Model diagnostikadan boshlanib, ko'rsatish-tushuntirish, maxsus mashqlar va yaxlit yugurish orqali texnik ko'nikmani shakllantirishga yo'naltirilgan. Teskari aloqa bosqichi o'rgatish jarayonini yopiq boshqaruv sikliga aylantiradi: kuzatilgan xato keyingi mashg'ulot vazifasini belgilaydi, qayta nazorat esa tuzatishning amaliy natijasini ko'rsatadi. Bunday yondashuv barcha sportchilarga bir xil topshiriq berish o'rniga, ularning o'zlashtirish tezligi va tayyorgarligiga moslashish imkonini beradi.

3-jadval

Yugurish texnikasini shakllantirish jarayonida mashg'ulot qismlarining mazmuni va vaqt me'yorlarini optimallashtirish.

Qism	Vaqt (taxminiy)	Mashg'ulot mazmuni	Metodik urg'u
Tayyorgarlik	10–15 daqiqa	Yengil yugurish yoki tez yurish, bo'g'imlarni harakatlantirish, dinamik qizish	Yuklamaga bosqichma-bosqich kirish

3-jadval davomi

Maxsus tayyorgarlik	8–10 daqiqa	Tizzani ko‘tarib yugurish, tovonni orqaga olib borish, qo‘l harakati va qisqa koordinatsion mashqlar	Har bir mashqni qisqa va sifatli bajarish
Asosiy texnik qism	12–18 daqiqa	4–6 marta 60–100 m yengil, nazoratli yugurish; bo‘laklar oralig‘ida yetarli tiklanish	Gavda, qo‘l va qadam ritmiga e’tibor
Yaxlit yugurish	5–10 daqiqa	Suhbat testi bilan boshqariladigan yengil yugurish	Tezlikni emas, erkin va barqaror texnikani ustuvor qilish
Yakuniy qism	5–8 daqiqa	Sekin yurish, yengil harakatchanlik mashqlari, mashg‘ulotni qisqa muhokama qilish	Tiklanish va o‘z-o‘zini baholash

Quyidagi jadval yosh sportchilar uchun texnikaga yo‘naltirilgan namunaviy mashg‘ulotni ko‘rsatadi. Aniq masofa, takrorlar soni va dam olish oralig‘i sportchining yoshi, biologik yetilishi, tayyorgarligi, ob-havo va sog‘lig‘iga qarab murabbiy tomonidan moslashtiriladi. Mashg‘ulot davomida og‘riq, bosh aylanishi, noodatiy nafas qisishi yoki holsizlik paydo bo‘lsa, mashq to‘xtatiladi. Jadval tahlili. Mashg‘ulotning eng katta qismi texnik elementlarni nazoratli bajarish va ularni yaxlit yugurishga ko‘chirishga ajratilgan. Qisqa yugurish bo‘laklari sportchiga xatoni charchoq kuchayib ketmasdan tuzatish imkonini beradi. Suhbat testi yuklamaning haddan tashqari og‘ir emasligini taxminiy baholash vositasi bo‘lib, u tibbiy tekshiruv yoki individual yurak urish zonalarining o‘rnini bosmaydi. Mashg‘ulot hajmi namunaviy bo‘lib, uni barcha yosh va tayyorgarlik darajalariga aynan tatbiq etish mumkin emas.

Xulosa. Yosh yengil atletikachilarga uzoq masofaga yugurish texnikasini o‘rgatish izchil, bosqichli va individual yondashuvga asoslangan jarayon bo‘lishi zarur. Gavda holati, qo‘l harakati, qadam ritmi, oyoqning yerga tegishi va nafasni boshqarish o‘zaro uyg‘unlikda o‘rgatiladi. Dastlabki diagnostika, ko‘rsatish-tushuntirish, maxsus mashqlar, yaxlit yugurish, teskari aloqa va qayta nazoratdan iborat metodik sikl texnik xatolarni aniqlash hamda mashg‘ulot mazmunini moslashtirishga xizmat qiladi.

Mashg‘ulotni rejalashtirishda sportchining biologik rivojlanishi, tayyorgarligi, tiklanishi va sog‘lig‘i hisobga olinishi, yuklama esa bosqichma-bosqich oshirilishi lozim.

Kelgusidagi tajriba-sinov ishlarida texnik xatolar soni, yugurish ritmining barqarorligi, standart masofadagi vaqt va sportchining subyektiv zo'riqish ko'rsatkichlarini boshlang'ich hamda yakuniy o'lchovlarda taqqoslash tavsiya etiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Krabak B.J., Tenforde A.S., Davis I.S., Fredericson M., Harrast M.A., d'Hemecourt P., Luke A.C., Roberts W.O. Youth Distance Running: Strategies for Training and Injury Reduction. Current Sports Medicine Reports. 2019;18(2):53–59. DOI: https://doi.org/10.1249/JSR.0000000000000564.

2. Mountjoy M. et al. Youth running consensus statement: minimising risk of injury and illness in youth runners. British Journal of Sports Medicine. 2021;55:305–318. DOI: https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102518.

3. BC Athletics. Coaching Guide: Sports Essentials Athletics Coaching Guide. Long Distance Running Technique. 2017. URL: https://www.bcathletics.org/admin/js/elfinder/files/Para/Sports-Essentials-Athletics-Coaching-Guide-2017 Version.pdf(murojaat sanasi: 03.11.2026).

4. Turaev A. Teaching Methodology of Long-Distance Running Technique. International Multidisciplinary Journal of Research and Development. 2025; maqola sahifalari: 27–30. DOI: https://doi.org/10.71337/inlibrary.uz.imjrd.132168.

5. Green L., Pate R. Training for Young Distance Runners: Technique, Conditioning, Racing. Champaign, IL: Human Kinetics; 2004.