

***Shahripova Shaxzoda***

*SHDPI Jismoniy madaniyat kafedrası o'qituvchisi*

***Norqulov Dilshod Erkin o'g'li***

*SHDPI jismoniy madaniyat yo'nalishi*

***Annatsiya:*** Samarali texnika va strategiyani bilish uzoq yugurishlarda muvaffaqiyatga erishishda muhim rol o'ynaydi. Ushbu maqolada biz yugurish texnikangizni yaxshilashga va marafon maqsadlaringizga erishish uchun samarali strategiyani ishlab chiqishga yordam beradigan bir nechta sirlarni ko'rib chiqamiz.

***Kalit so'zlar:*** Tananing egilishi, qadam chastotasi, qadam uzunligi, kuch va moslashuvchanlik ustida ishlash, yukni asta-sekin oshirish, texnikaga e'tibor qaratish, treningni oqilona rejalashtirish, to'g'ri ovqatlanish va hidratsiya, psixologik holatni boshqarish, to'g'ri ishlaydigan biomexanika. tez-tez so'raladigan savollar.

***Dolzarbliligi:*** Yurtimizda yengil atletika sport turining ommaviyligini oshirish va ushbu sport turi bo'yicha yuqori sport natijalariga erisha oladigan iqtidorli yoshlar bilan sport mashg'ulotlari tashkil etilib borilmoqda. Biroq mamlakatimizda yengil atletikaning uzoq masofalarga yugurish turi bo'yicha o'tkazib kelinayotgan sport musobaqalarida vakillarimiz tomonidan ko'rsatilayotgan sport natijalarining yuqori emasligi. Xususan yurtimizda uzoq masofalarga yuguruvchilarning yillik tayyorgarlik mashg'ulotlarini rejalashtirishi zamon talablari darajasida emasligi, mashg'ulotlarda qo'llanilayotgan vosita va usullarning ham samaradorlik ko'rsatkichlari yuqori emasligi hamda mashg'ulotlar jarayoni ilg'or xorijiy tajribalar asosida tashkil etilmaganligi sportchilar tayyorlash tizimidagi dolzarb masalalardan ekanligi ko'rsatadi.

***Maqsadi:*** Uzoq masofaga yuguruvchilarning yillik tayyorgarlik

mashg'ulotlarini takomillashtirish. Har bir shaxs har tomonlama jismoniy rivojlanish, sog'liqni mustahkamlash va sportda muvaffaqiyat qozonib, o'z o'rnini topish uchun jismoniy va manaviy irodaviy jihatlarning asosiylarini rivojlantirish va tarbiyalash kerak bo'ladi.

**Vazifasi:** Har bir shaxs har tomonlama jismoniy rivojlanish, sog'liqni mustahkamlash va sportda muvaffaqiyat qozonib, o'z o'rnini topish uchun jismoniy va manaviy irodaviy jihatlarning asosiylarini rivojlantirish va tarbiyalash kerak bo'ladi. Ana shu sifatlarning asosiylarini rivojlantirish va tarbiyalash yengil atletikachilar tayyorgarligining muhim qismidir.

1. yengil atletikachilarning asosiy jismoniy sifatlarini rivojlantirish  
2. jismoniy tayyorgarlik - eng avvalo, sportchining har tomonlama va maxsus jismoniy rivojlanish jarayonidir.

### **To'g'ri ishlaydigan biomexanika.**

Samarali yugurishning asosiy jihatlardan biri bu to'g'ri biomexanika, ya'ni yugurish paytida oyoq va tanani optimal sozlashdir. Bu harakat samaradorligini oshirishda va shikastlanish xavfini kamaytirishda muhim rol o'ynaydi.

### **To'g'ri biomexanikaning muhim elementlari.**

- **Tananing egilishi:** boshdan oyoqqa to'g'ri chiziq tutib, oldinga ozgina egilishni qo'llab-quvvatlang. Bu oldinga harakatni optimallashtirishga yordam beradi va oyoqlaringizdagi stressni kamaytiradi.

1 **Qadam chastotasi:** optimal qadam chastotasini saqlashga harakat qiling, bu odatda daqiqada 180 qadam atrofida. Bu har bir oyoqdagi stressni kamaytirishga va yugurish samaradorligini oshirishga yordam beradi.

- **Qadam uzunligi:** juda ko'p qadam tashlamaslikka harakat qiling, chunki bu bo'g'imga ortiqcha yuk olib kelishi va shikastlanish xavfini oshirishi mumkin. Optimal qadam uzunligi siz uchun qulay va samarali bo'lishi kerak. Yugurish biomexanikasini yaxshilash va shikastlanish xavfini kamaytirish uchun bir nechta maslahat va mashqlarni bajarish tavsiya etiladi.

- **Kuch va moslashuvchanlik ustida ishlash:** muntazam ravishda oyoq, dumba va yadro mushaklarini kuchaytirish mashqlari yugurish paytida sizga

barqarorlik va yordam beradi. Shuningdek, mushaklarning moslashuvchanligini saqlab qolish uchun cho'zish va harakatchanlikni unutmang.

- **Texnikaga e'tibor qaratish:** yugurish texnikangizga e'tibor bering va kamchiliklarni tuzatishga harakat qiling. Murabbiy yoki yugurish bo'yicha mutaxassisdan texnikangizni tekshirishini va takomillashtirish bo'yicha tavsiyalar berishini so'rang.

- **Yukni asta-sekin oshirish:** mashg'ulotlarda asta-sekinlik haqida unutmang. Vujudingizga moslashish uchun vaqt berish va ortiqcha ish yoki jarohatlar paydo bo'lishining oldini olish uchun mashg'ulotlarning intensivligi va hajmini asta-sekin oshiring. Ushbu maslahatlar va mashqlarga rioya qilish orqali siz yugurish biomexanikasini yaxshilashingiz, harakatlaringiz samaradorligini oshirishingiz va uzoq masofalarda shikastlanish xavfini kamaytirishingiz mumkin.

### **Treningni oqilona rejalashtirish.**

O'quv dasturlarini to'g'ri rejalashtirish uzoq masofalarda optimal natijaga erishish uchun katta ahamiyatga ega. Bu yordam beradi:

- yukni muvozanatlash.
- ortiqcha mashq qilishning oldini oladi.
- trening samaradorligini oshiradi.

Mashg'ulotlarni oqilona rejalashtirishning bir necha asosiy jihatlari:

- Tayyorgarlik davri, raqobat davri va tiklanish davri bosqichlarini o'z ichiga olgan mashg'ulotlarni davriylashtirish tamoyillaridan foydalaning. Har bir bosqich o'ziga xos xususiyatlarga va mashg'ulot maqsadlariga ega va ularni to'g'ri almashtirish maksimal yutuqlarga erishishga imkon beradi.

- Jismoniy tayyorgarlikning turli jihatlarni rivojlantirish va giyohvandlikning oldini olish uchun har xil intensivlikdagi (engil, o'rtacha, yuqori) va hajmli (mashg'ulot davomiyligi va uzunligi) mashqlarni qo'shing.

- O'quv dasturlarini yaratishda har bir yuguruvchining individual xususiyatlari va maqsadlarini hisobga oling. Optimal o'quv rejasini aniqlashda fitnes darajasi, yoshi, sog'lig'i va oldingi tajribalar muhim rol o'ynaydi. Murabbiy bilan hamkorlik shaxsiylashtirilgan dasturni ishlab chiqishga yordam beradi.

### **To'g'ri ovqatlanish va hidratsiya.**

Marafonchilar uchun to'g'ri ovqatlanish va suv muvozanati muhim rol o'ynaydi. Ular:

- mushaklarning ishlashi uchun yoqilg'i bilan ta'minlang
- optimal energiya darajasini saqlang
- qayta tiklashga yordam beradi

Ratsionda uglevodlar, oqsillar va yog'larning optimal nisbati bo'lishi kerak. Uglevodlar yugurish uchun asosiy energiya manbai bo'lib, oqsillar mushaklarni tiklash va qurishga yordam beradi, yog'lar esa metabolizmni ta'minlaydi. Oziq-ovqat ehtiyojlarini aniqlang va dietangizni mashg'ulot hajmiga moslashtiring.

**Suyuqlikni to'g'ri iste'mol qilish optimal jismoniy holatni saqlash uchun juda muhimdir.** Etarli miqdorda suv kerak: mashg'ulotdan oldin, mashg'ulot paytida va undan keyin. Ko'rib chiqing:

- ob-havo sharoiti
- jismoniy mashqlar intensivligi
- Iste'mol qilinadigan suyuqlik hajmini aniqlash uchun individual ehtiyojlar

Uzoq masofalarda poyga oldidan va paytida ovqatlanish strategiyasini hisobga olish foydalidir, masalan:

- musobaqadan oldin uglevodlarni iste'mol qilish
- yugurish paytida energiya jellari yoki ichimliklardan foydalanish

Turli xil usullarni sinab ko'ring va siz uchun eng mos keladigan narsani aniqlang.

Uzoq masofalarga yugurishda yuqori natijalarga erishish sportchining har tomonlama tayyorgarligi darajasi bilan belgilanadi. Biroq yuqori darajadagi tayyorgarlikning har tomonlama rivojlangan, mukammal texnik va taktik tayyorgarligidan tashqari, uzoq masofalarga yuguruvchilar uchun zarur. Bo'lgan maxsus chidamlilikni o'stirishga e'tibor berishi lozim. Bu esa yuguruvchining butun masofa davomida tezlikni saqlab yugurishni talab etadi va bosh miya po'stlogidagi

asab jarayonlarining kuchi va barqarorligiga hamda mushaklardagi energiya almashinuv jarayonlarining takomillashuvi bilan uzviy bog'liq bo'ladi. Yugurish vaqtida charchoqni keltirib chiqaruvchi asosiy omil mushaklarning o'zida va harakatlantiruvchi asab hujayralarida yuz beradigan jarayonlar hisoblanib, uzoq masofalarga yugurishda charchoq paydo bo'lganda, odatda, kislorod yetishmovchiligi, karbonat angidridning ko'payib ketishi, qonda kislota miqdorining oshishiga olib keladi. Natijada asab tizimi, ichki organlar hamda mushaklar faoliyati qon tarkibi ancha o'zgargan sharoitda ishlashiga to'g'ri keladi. Bu holat yuguruvchidan o'z ish qobiliyatini saqlab turish uchun alohida, o'ziga xos chidamlilikni talab etadi. Yuguruvchining maxsus chidamliligi ko'pincha o'ziga xos charchoq bilan kurashish orqali tarbiyalanishini hisobga olsak, maxsus mashg'ulotlar davrida organizmni aynan shunday yuklamalar bilan mashg'ulotlarni o'tkazish zarurligini ko'rsatadi. Biz bilamizki, qisqa masofalarda erishiladigan yugurishning maksimal tezligini 20 daqiqadan ortiq ushlab turish qiyin. Masofa uzaygani sayin yugurish tezligi ham pasayib boradi. Bunda S.A. Vakurov bergan ma'lumot bo'yicha, yugurish tezligining pasayish kattaliklarini turli masofalarda turlicha tezlikka ega bo'lishini ko'rsatib o'tish maqsadga muvofiqdir.

**Psixologik holatni boshqarish.** Marafonlarda psixologik holat muhim rol o'ynaydi. Hissiy muvozanat, to'g'ri strategiya va charchoqni engish qobiliyati yaxshi natijalarga erishishga yordam beradi. Mana bir nechta maslahatlar:

- Psixologiyaning yugurishga ta'siri: psixologik holatning yugurish natijalariga ta'sirini tushunish poyga paytida his-tuyg'ularingizni va fikrlaringizni yaxshiroq boshqarishga yordam beradi. Kuchli va zaif tomonlaringizdan xabardor bo'ling, salbiy fikrlar bilan kurashish va motivatsiyani saqlab qolish strategiyasini ishlab chiqing.

- Strategiyani ishlab chiqish: masofani segmentlarga bo'ling va resurslaringiz va kuchlaringizdan samarali foydalanishga imkon beradigan strategiyani ishlab chiqing. Yugurish taktikasini, optimal tezlikni saqlashni va poyga davomida kuch taqsimotini hisobga oling.

- Psixologik tayyorgarlik: meditatsiya, vizualizatsiya, ijobiy fikrlash va dam olish kabi aqliy tayyorgarlik usullarini o'quv dasturingizga kiriting. Ushbu usullar charchoqni engishga, stress darajasini pasaytirishga va poyga paytida diqqatni yaxshilashga yordam beradi.

*Psixologik tayyorgarlikning muntazam amaliyoti sizga poyga paytida yanada ishonchli va barqaror bo'lishga yordam beradi va to'g'ri ishlab chiqilgan strategiya maksimal natijalarga erishishga yordam beradi.*

### **Tez-tez so'raladigan savollar:**

**Uzoq masofalar uchun qanday yugurish texnikasidan foydalanish kerak?**

Optimal yugurish texnikasi oyoq va tanani to'g'ri joylashtirishni, tanani oldinga egilishini, optimal qadam chastotasini va qulay qadam uzunligini o'z ichiga oladi.

**Uzoq masofalarga tayyorgarlik ko'rish uchun qanchalik tez-tez mashq qilish kerak?**

Muntazam ravishda mashq qilish tavsiya etiladi, shu jumladan intensiv va tiklanish mashqlari. Odatda tiklanish uchun zarur bo'lgan vaqtni hisobga olgan holda haftasiga 3-4 marta mashq qilish tavsiya etiladi.

### **Marafonlarda qanday parhezga rioya qilish kerak?**

Uzoq masofalar uchun ovqatlanish muvozanatli bo'lishi kerak va energiya uchun etarli miqdordagi uglevodlarni, tiklanish uchun oqsillarni va uzoq muddatli energiya uchun yog'larni o'z ichiga olishi kerak. Yuqori qiymatga ega oziq-ovqat iste'mol qilish va etarli miqdorda suv ichish tavsiya etiladi.

**Uzoq masofalar uchun psixologik tayyorgarlikni qanday yaxshilash mumkin?**

Psixologik tayyorgarlik muvaffaqiyatni tasavvur qilish, ijobiy fikrlash, nafas olishni nazorat qilish va poyga rejasini ishlab chiqish kabi strategiyalardan foydalanishni o'z ichiga oladi. Muntazam meditatsiya va dam olish ham stressni boshqarish va psixologik holatni yaxshilashga yordam beradi.

### **Xulosa:**

Xulosa qilib aytganda, uzoq masofalarga samarali yugurish nafaqat jismoniy tayyorgarlikni, balki to'g'ri texnika, strategiya va psixologik ko'nikmalarni qo'llash qobiliyatini ham talab qiladi. Siz uchun mening maslahatim, aziz o'quvchilar, doimiy takomillashtirish va o'z-o'zini rivojlantirishga intilishdir. O'rtasidagi muvozanatni saqlang:

- jismoniy mashqlar
- ovqatlanish
- dam olish
- psixologik tayyorgarlik

Yangi usullar va strategiyalarni boshdan kechirishdan qo'rqmang, shuningdek tanangizni tinglang. Har bir sportchi o'ziga xosdir, shuning uchun o'zingizning muvaffaqiyat formulasini toping.

### **Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. Normurodov A.N./yengil atletika va uni o'qitish metodikasi, - T.:2011 y.

2. Qudratov R, G'aniboyev I.D., Soliyev I.R., Baratov A.M / Yengil atletikachilarning maxsus mashqlari,— T.:2011 y.

3. O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti / fan - sportga / ilmiy - nazariy jurnaldan 2021 yil

4. O RTA VA UZOQ MASOFALARGA YUGURISH USLUBIYATI

Mualliflar: M.S.OLIMOV, N.T.TO'XTABOYEV, I.R.SOLIYEV, X.T.ORTIQOV  
Toshkent 2016. Yil.

Elova S. THE PRACTICAL SIGNIFICANCE OF THE USE OF NEW PEDAGOGICAL METHODS IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES IN INCREASING THE PHYSICAL ACTIVITY OF PRIMARY SCHOOL STUDENTS (ON THE EXAMPLE OF THE GAME METHOD) //Archive of Conferences. – 2021. – C. 22-24.

### **Fodalanilgan ijtimoiy tarmoq:**

<https://uzmarathon.uz/sport-boyicha-maslahatlar/uzoq-masofalarga-samarali-yugurish-sirlari-texnika-va-strategiya/>