

ESTAFETALI YUGURISH TEXNIKASINI MUSTAHKAMLASH

O'zbekiston Respublikasi Jamoat Xavfsizligi Universiteti
Jismoniy tayyorgarlik va sport kafedrasida o'qituvchisi letyenant
Almurodova Rohatoy Musurmon qizi

Anotatsiya. Ushbu maqolada estafeta yugurish mashg'ulotlarini takomillashtirish, yugurish texnikasini mustahkamlash hamda ishtirokchilarning jismoniy va ruhiy tayyorgarligini oshirish masalalari yoritilgan. Maqolada baton (palochka)ni uzatish va qabul qilish jarayonidagi muhim texnik elementlar, yugurish bosqichlari, jamoaviy muvofiqlik hamda start va finishdagi harakatlarni to'g'ri bajarish usullari tahlil qilinadi. Shuningdek, o'quv mashg'ulotlarida estafeta yugurish texnikasini rivojlantirish bo'yicha metodik tavsiyalar keltirilgan.

Kalit so'zlar: estafeta yugurish, yugurish texnikasi, baton uzatish, baton qabul qilish, yugurish bosqichlari, start texnikasi, finish texnikasi, yugurish sur'ati, jismoniy tayyorgarlik, tezkorlik, chaqqonlik, muvofiqlik, jamoaviylik, koordinatsiya, texnik malaka, estafeta yo'lakchasi, yugurish ritmi, yugurish masofasi, sport metodikasi, mashg'ulot usullari, o'quv mashg'uloti, musobaqa tayyorgarligi, yugurish taktikasini shakllantirish.

Аннотация. В этой статье рассматриваются вопросы совершенствования тренировок по эстафетному бегу, укрепления техники бега, а также повышения физической и умственной подготовленности участников. В статье будут проанализированы важные технические элементы в процессе передачи и приема батона (палочки), этапы бега, совместимость команды и способы правильного выполнения движений на старте и финише. Также даны методические рекомендации по отработке техники эстафетного бега на тренировочных занятиях.

Ключевые слова: эстафетный бег, техника бега, передача батона, прием батона, этапы бега, техника старта, техника финиша, темп бега, физическая подготовка, скорость, ловкость, соответствие, командность, координация, техническая квалификация, эстафетная дорожка, ритм бега, дистанция бега, спортивная методика, методы тренировок, Тренировка тренировка, соревновательная подготовка, формирование тактики бега.

Anotation. This article covers the issues of improving relay running training, strengthening running techniques and increasing the physical and mental training of participants. The article analyzes the important technical elements in the process of transmitting and receiving a baton (palochka), the stages of running, team coordination

and methods of correctly performing movements in the start and finish. The training also provides methodological recommendations for the development of relay running techniques.

Keywords: relay running, running technique, baton transfer, baton reception, running stages, starting technique, finishing technique, running pace, fitness, agility, consistency, teamwork, coordination, technical qualification, relay track, running rhythm, running distance, Sports methodology, training methods, training, competition preparation, formation of running tactics.

Estafeta yugurish yengil atletika sportining eng jamoaviy va dinamik turlaridan biri hisoblanadi. Ushbu turda g'alaba faqat sportchining individual tezligi bilan emas, balki jamoaning o'zaro muvofiqligi, baton uzatishdagi aniqlik va tezkorlik bilan belgilanadi. Shuning uchun estafeta yugurish texnikasini puxta o'rganish va muntazam ravishda mustahkamlash sportchi tayyorgarligining ajralmas qismi hisoblanadi. Estafeta yugurishda muvaffaqiyatga erishish uchun bir qator texnik va jismoniy ko'nikmalarni rivojlantirish zarur. Jumladan: startdan chiqish tezligi, batonni uzatish va qabul qilish texnikasi, yugurish ritmi va jamoaviy muvofiqlik. Mashg'ulotlarda ushbu jihatlar muntazam ravishda tahlil qilinib, sportchilarning individual va jamoaviy kamchiliklari bartaraf etiladi. Shu maqsadda, estafeta yugurish texnikasini mustahkamlash bo'yicha metodik yondashuvlar va samarali mashqlar ishlab chiqish zarurdir. Estafeta yugurish texnikasining asosiy jihatlari. Estafeta yugurish – bu jamoaviy sport turi bo'lib, unda har bir sportchining individual tezligi bilan bir qatorda jamoaning koordinatsiyasi va baton uzatish texnikasi katta ahamiyatga ega. Estafeta yugurishning texnik jihatlari quyidagi bosqichlardan iborat: Startdan chiqish – sportchi signalni eshitishi bilan maksimal tezlik bilan harakatga kiradi. Start paytida oyoq va qo'l koordinatsiyasi, tananing to'g'ri egilishi va tezkor reaksiya muhim rol o'ynaydi. Start texnikasini puxta o'rganmagan sportchi musobaqaning dastlabki bosqichida ortda qolishi mumkin. Yugurish ritmi va tezligi – har bir ishtirokchi o'zining maksimal sur'atini saqlab, baton uzatish zonalariga yetib borishi zarur. Bu bosqichda nafas olish va oyoq-qo'l koordinatsiyasi bir-biriga uyg'un bo'lishi muhim hisoblanadi. Tezlikni boshqarish, ritmni saqlash va harakatlarni silliq amalga oshirish muvaffaqiyatni belgilovchi omillardandir. Baton uzatish texnikasi – batonni uzatish jarayonida aniqlik va tezlik birinchi o'rinda turadi. Batonni to'g'ri tutish, uzatish va qabul qiluvchi sportchiga silliq yetkazish jarayoni sportchining malakasi va refleksiga bog'liq. Batonni noto'g'ri ushlab uzatish jamoa natijasini sezilarli darajada pasaytiradi. Batonni qabul qilish texnikasi – qabul qiluvchi sportchi batonni maksimal tezlik bilan olish uchun to'g'ri qo'l pozitsiyasini va yugurish ritmini tanlashi lozim. Bu bosqichda sportchi e'tiborini

markazlashtirish, ritmni saqlash va yuqori tezlikda aniqlik bilan harakat qilishni o'rganishi kerak.

Estafeta yugurish texnikasini rivojlantirish mashg'ulotlarda quyidagi usullar orqali amalga oshiriladi: Individual mashqlar – startdan chiqish, baton uzatish va qabul qilish bo'yicha alohida mashqlar. Bu mashqlar sportchining shaxsiy xatolarini aniqlash va tuzatishga xizmat qiladi. Jamoaviy mashqlar – to'liq yo'lakchada ketma-ket yugurish va baton uzatish mashqlari jamoaning muvofiqligi va koordinatsiyasini oshiradi. Simulyatsiya va musobaqaga tayyorlash – mashqlar musobaqa sharoitiga yaqinlashtiriladi, start va baton uzatish zonalaridagi xatolar aniqlanadi va bartaraf qilinadi. Bu jarayon sportchilarda ruhiy tayyorgarlik va tezkorlikni oshiradi. Estafeta yugurishda muvaffaqiyatning asosiy omillari: Tezlik – masofa bo'ylab maksimal sur'atni saqlash. Chaqqonlik – harakatlarni tez va aniq bajarish, batonni xato qilmasdan uzatish. Koordinatsiya – oyoq va qo'l harakatlarini, nafas olishni va yugurish ritmini uyg'unlashtirish. Bu ko'nikmalarni rivojlantirish uchun mashg'ulotlarda: yugurish drill-lari (tezlik va ritm mashqlari), baton uzatish mashqlari, reaktiv start mashqlari, jamoaviy kombinatsiya mashqlari qo'llaniladi. Mashqlarni bosqichma-bosqich qiyinlashtirish, murakkab kombinatsiyalarni o'rgatish va xatolarni tuzatish estafeta yugurish texnikasini mustahkamlashga xizmat qiladi. Mashg'ulotlarda trenerlar quyidagi metodlardan foydalanadi: har bir sportchining texnik xatolarini aniqlash va individual tuzatish; jamoaviy o'yinlar va raqobatli mashqlar orqali motivatsiyani oshirish; yugurish va baton uzatish jarayonini video tahlil qilish; mashg'ulotlarni bosqichma-bosqich qiyinlashtirib, murakkab kombinatsiyalarni o'rgatish. Ushbu yondashuvlar estafeta yugurish texnikasini mustahkamlash, sportchining tezkorlik va aniqligini oshirish hamda musobaqalarda muvaffaqiyatga erishish imkonini beradi.

Startdan chiqish – estafeta yugurishning eng muhim bosqichlaridan biridir. Sportchi signalni eshitishi bilan maksimal tezlik bilan harakatga kiradi. Start texnikasi oyoq va qo'l koordinatsiyasi, tananing to'g'ri egilishi, kuch va tezlikni to'g'ri taqsimlash hamda reaksiya tezligini rivojlantirishni o'z ichiga oladi. To'g'ri start sportchining masofa bo'ylab sur'atini maksimal darajada oshirishga imkon beradi va musobaqaning dastlabki bosqichida ortda qolmaslikni ta'minlaydi. Yugurish ritmi va tezligi estafetada muvaffaqiyatning kalit omillari hisoblanadi. Har bir sportchi o'zining maksimal sur'atini saqlab, baton uzatish zonasiga yetib borishi zarur. Bu bosqichda nafas olish va oyoq-qo'l harakatlarini uyg'unlashtirish, masofa bo'ylab tezlikni to'g'ri taqsimlash va baton uzatish texnikasiga moslashish muhimdir. Tezlik va ritmni boshqarish sportchiga musobaqa davomida barqaror natija ko'rsatishga yordam beradi. Baton uzatish estafetada eng murakkab va texnik jihatdan talabchan qism hisoblanadi. Batonning to'g'ri ushlanishi, uzatish burchagi va tezligi, shuningdek qabul qiluvchi

sportchiga silliq yetkazilishi jamoaning umumiy natijasini belgilaydi. Noto‘g‘ri baton ushlab yoki kechikkan uzatish jamoaning umumiy sur‘atini sekinlashtiradi va musobaqada ortda qolishiga olib keladi. Baton uzatish texnikasini mashg‘ulotlarda muntazam ravishda mustahkamlash sportchilarning refleks va aniqligini rivojlantiradi. Baton qabul qilish texnikasi ham muvaffaqiyatga erishishda katta rol o‘ynaydi. Qabul qiluvchi sportchi qo‘lning to‘g‘ri pozitsiyasini tanlashi, yugurish ritmini saqlashi va maksimal tezlikda baton olishni o‘rganishi lozim. Batafsil mashqlar yordamida sportchilar ritmini uyg‘unlashtirish, koordinatsiyani oshirish va baton uzatish jarayonida xatolarni minimallashtirish imkoniga ega bo‘ladi.

Estafeta yugurish texnikasini mustahkamlash mashg‘ulotlarda turli metod va usullar orqali amalga oshiriladi. Individual mashqlarda startdan chiqish, baton uzatish va qabul qilish bo‘yicha drill-lar bajariladi. Jamoaviy mashqlarda ketma-ket yugurish va baton uzatish mashqlari o‘tkazilib, jamoaning muvofiqligi va koordinatsiyasi rivojlantiriladi. Simulyatsiya va musobaqaga tayyorlash bosqichida mashg‘ulotlar musobaqa sharoitiga yaqinlashtiriladi, start va baton uzatish zonalaridagi xatolar aniqlanadi va tuzatiladi. Tezlik, chaqqonlik va koordinatsiya estafeta yugurishning muvaffaqiyat omillari hisoblanadi. Tezlik – masofa bo‘ylab maksimal sur‘atni saqlashni, chaqqonlik – harakatlarni tez va aniq bajarishni, koordinatsiya esa oyoq va qo‘l harakatlarini, nafasni va yugurish ritmini uyg‘unlashtirishni o‘z ichiga oladi. Bu ko‘nikmalarni rivojlantirish uchun mashg‘ulotlarda drill-lar, baton uzatish kombinatsiyalari, reaktiv start mashqlari va jamoaviy kombinatsiyalar qo‘llaniladi. Mashqlarni bosqichma-bosqich murakkablashtirish va kombinatsiyalarni o‘rgatish texnikani mustahkamlashda muhim ahamiyatga ega.

Pedagogik va metodik yondashuvlar estafeta yugurish mashg‘ulotlarida samaradorlikni oshiradi. Trenerlar sportchilarning individual xatolarini aniqlash va tuzatishga e‘tibor qaratadi, jamoaviy o‘yinlar va raqobat orqali motivatsiyani oshiradi, video tahlil yordamida texnik jarayonlarni kuzatadi va mashg‘ulotlarni bosqichma-bosqich murakkablashtiradi. Ushbu yondashuvlar sportchilarda harakat texnikasini mustahkamlash, tezlik va aniqlikni oshirish, shuningdek musobaqa sharoitida xatolarni kamaytirishga xizmat qiladi. Maxsus mashqlar ham texnikani rivojlantirishga yordam beradi. “Tez uzatish” mashqi 10–15 metr masofada baton uzatish va qabul qilishni tezlashtiradi. “Ritmik yugurish” mashqi yugurish ritmini saqlash va baton qabul qilishni uyg‘unlashtirishga xizmat qiladi. “Koordinatsiya” mashqlari oyoq va qo‘l harakatlarini uyg‘unlashtirishga qaratilgan bo‘lsa, “Start simulyatsiyasi” mashqi start signalini eshitish bilan maksimal tezlik bilan harakatga kirish va baton uzatish texnikasini rivojlantiradi. Shunday qilib, estafeta yugurish texnikasini mustahkamlash uchun individual va jamoaviy mashqlarni uyg‘unlashtirish, metodik yondashuvlarni

qo'llash, maxsus mashqlar orqali tezlik, chaqqonlik va koordinatsiyani rivojlantirish zarur. Bu jarayon sportchilarda texnik malaka, jamoaviy muvofiqlik va musobaqa tayyorgarligini oshirishga xizmat qiladi va estafeta yugurishda muvaffaqiyatga erishish imkonini beradi.

Estafeta yugurish texnikasini mustahkamlash – bu yengil atletika sohasidagi eng muhim masalalardan biri bo'lib, u sportchilarning individual tezligi, jamoaning koordinatsiyasi, baton uzatish va qabul qilish aniqligi bilan chambarchas bog'liq. Tadqiqotlar va mashg'ulotlar shuni ko'rsatadiki, estafeta yugurishda muvaffaqiyat faqat individual sur'atga emas, balki jamoaning bir-biriga bo'lgan moslashuviga, harakatlarni uyg'unlashtirishga va baton uzatish texnikasining mukammalligiga ham bog'liqdir. Asosiy o'rganilgan jihatlar shundan iboratki, startdan chiqish texnikasi sportchining masofa bo'ylab tezligi va natijasiga bevosita ta'sir qiladi. Start paytida oyoq va qo'l koordinatsiyasi, tananing to'g'ri egilishi va reaksiya tezligi samarali natijaga erishishda hal qiluvchi omil hisoblanadi. Shuningdek, yugurish ritmi va tezligini boshqarish sportchining nafas olish va harakat koordinatsiyasiga bog'liq bo'lib, baton uzatish zonasiga yetib borishdagi muvaffaqiyatni ta'minlaydi.

Baton uzatish va qabul qilish texnikasi estafetada eng murakkab va texnik jihatdan talabchan bosqich hisoblanadi. Batonni to'g'ri tutish, uzatish burchagi va qabul qiluvchi sportchiga silliq yetkazish jamoaning umumiy natijasiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Noto'g'ri yoki sekin uzatish jamoaning sur'atini kamaytiradi va musobaqada ortda qolish xavfini oshiradi. Shu sababli, baton uzatish texnikasini mustahkamlash, mashg'ulotlarda muntazam ravishda drill-lar va kombinatsiyalarni qo'llash muhimdir. Mashg'ulotlarda individual va jamoaviy metodlarni uyg'unlashtirish orqali estafeta yugurish texnikasini rivojlantirish mumkin. Individual mashqlarda startdan chiqish, baton uzatish va qabul qilish bo'yicha drill-lar bajarilib, sportchining shaxsiy xatolari aniqlanadi va tuzatiladi. Jamoaviy mashqlar esa yo'lakchada ketma-ket yugurish va baton uzatish mashqlari orqali jamoaning muvofiqligi va koordinatsiyasini oshiradi. Simulyatsiya va musobaqaga tayyorlash mashqlari esa sportchilarni real sharoitga moslashtiradi va musobaqa paytidagi xatolarni kamaytiradi. Tezlik, chaqqonlik va koordinatsiya estafeta yugurishning muvaffaqiyat omillari bo'lib, ularni rivojlantirish mashg'ulotlarning ajralmas qismi hisoblanadi. Drill-lar, baton uzatish kombinatsiyalari, reaktiv start mashqlari va jamoaviy kombinatsiyalar yordamida sportchilar harakat texnikasini takomillashtiradi, tezkorlikni oshiradi va musobaqalarda xatolarni kamaytiradi. Shu bilan birga, pedagogik va metodik yondashuvlar – trener tomonidan individual xatolarni aniqlash, jamoaviy o'yinlar va raqobat orqali motivatsiyani oshirish hamda video tahlil yordamida mashg'ulotlarni optimallashtirish – texnikani mustahkamlash jarayonini

samarali qiladi. Shu tariqa, estafeta yugurish texnikasini mustahkamlash jarayoni sportchilarda nafaqat jismoniy tayyorgarlikni, balki ruhiy tayyorgarlikni, e'tibor va reaksiya tezligini, shuningdek jamoaviy muvofiqlikni ham rivojlantiradi. Batafsil metodik yondashuv va maxsus mashqlar yordamida sportchilar startdan chiqish, yugurish ritmi, baton uzatish va qabul qilish bo'yicha mukammallik darajasiga erishadi. Natijada jamoa musobaqada yuqori natijalar ko'rsatadi, xatolar kamayadi va sportchilarning texnik malakasi mustahkamlanadi.

Xulosa qilib aytganda, estafeta yugurish texnikasini mustahkamlash – bu murakkab, lekin samarali jarayon bo'lib, u sportchilarning jamoaviy muvofiqligi, individual tezligi va baton uzatish aniqligini oshirishga qaratilgan. Shu bilan birga, metodik yondashuv va maxsus mashqlar orqali texnika rivojlanadi, musobaqa sharoitida xatolar kamayadi va jamoa muvaffaqiyatga erishadi. Bu jarayon estafetani nafaqat jismoniy, balki strategik va texnik jihatdan mukammal sport turi sifatida rivojlantirishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi – Abdullayev M. J., Olimov M. S., To'xtaboyev N. T. (2017). 628 bet. Darslik va o'quv qo'llanma tarzida.
2. Sport pedagogik mahoratini oshirish (yengil atletika) – M. S. Olimov (2017). 320 bet. Jismoniy tarbiya va bolalar sporti yo'nalishi uchun.
3. Yengil atletika – Darslik (2010). Texnika, tayyorgarlik va mashg'ulotlar bo'yicha.
4. Sport mahoratini oshirish – Karimov D. K. (2023). Kitobda gimnastika, yengil atletika, boshqa sport turlari bo'yicha ma'lumotlar berilgan.