ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-00912

QISQA MASOFALARGA YUGURISH TEXNIKASI VA UNING TAHLILI

Odil Xamadullayevich Abdalimov
Muhammad al-Xorazmiy nomidagi Toshkent axborot texnologiyalari universiteti dotsenti

Ravshan Napasovich Xolmuratov
Muhammad al-Xorazmiy nomidagi Toshkent axborot texnologiyalari universiteti o'qituvchisi

ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada qisqa masofalarga (sprinterlik) yugurish, uning texnikasi tahlili,sportchining start va startdan chiqishi,masofa bo'ylab yugurishi, hamda, marraga yetib kelishi haqida so'z boradi.

Kalit so'zlar: Yengil atletika, qisqa masofa, yugurish, sprinter, texnika

SHORT-DISTANCE RUNNING TECHNIQUES AND ITS ANALYSIS

ABSTRACT

This article discusses running short distances (sprinting), analysis of his technique, starting and exiting the athlete, running the distance, as well as reaching the finish line.

Keywords: Athletics, short distance, running, sprinter, technique

KIRISH

Jismoniy tarbiya orqali talabalarni sog'ligini mustahkamlash, jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish vatan himoyasiga va mehnatga bo'lgan layoqatini kamol toptirishda yengil atletika sport turining o'rni kattadir. Yengil atletika sport turi insonlarni har tomonlama jismoniy rivojlanishida asosiy sport turlaridan biri hisoblanadi. Talabalarni yetuk, sog'lom bo'lib tarbiya topishida yengil atletikaning yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish va ko'pkurash turlari orqali jismoniy sifatlarini rivojlanishida muhim ahamiyatga egadir.

Yugurish joydan joyga ko'chishning tabiiy usulidir. Bu jismoniy mashqning keng tarqalgan turi bo'lib ko'pgina sport turlari (futbol, basketbol, tennis va boshqalar) tarkibiga kiradi. Yugurishning juda ko'pgina xillari yengil atletika turlarining tarkibiy qismi hisoblanadi. Yugurganda tanadagi mushak guruhlarining

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-00912

deyarli hammasi ishga tushadi, yurak–qon tomir, nafas olish va boshqa tizimlar faoliyati kuchayadi, modda almashinuvi ancha oshadi. Yugurish bilan shug‘ullanish jarayonida kishi irodasi mustahkamlanadi. O‘z kuchini taqsimlay olish, to‘siqlar osha o‘ta bilish, ochiq joyda mo‘ljal ola bilish qobiliyati hosil bo‘ladi. Yugurish har tomonlama jismoniy rivojlanishning asosiy vositalaridan biridir.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

Hozirgi vaqtda ko‘pgina murabbiylar sprinterlik yugurish texnikasi o‘ta individual bo‘lishini va ma’lum bir biomexanikaviy tavsiflarga qaramasdan, sportchining muayyan individual xususiyatlariga, shuningdek, u erishadigan shiddat va tezkorlik darajasiga bog‘liq ekanligini e’tirof etadilar. Bu albatta, hamma uchun umumiy bo‘lgan oqilona texnika elementlarini rad etmaydi, ularni takomillashtirish ustida hozirda ham shug‘ullanib kelinadi.

Tajribali va iqtidorli yosh tadqiqotchilar tomonidan sport mashg‘ulotlarini tashkil qilishning xalqaro andozalari, yetakchi murabbiylarning ish tajribalari ham davr talablari asosidagi faoliyatlari izchillik bilan o‘rganilmoqda.

Biz bilamizki, yengil atletikaning qisqa masofalarga yugurish turi butun dunyoda ommalashgan sport turlaridan hisoblanadi. Sport natijalari kundan kunga o‘sib borishi qisqa masofalarga yuguruvchi sportchilarni tayyogarlik mashg‘ulotlarini samarali taqsimlash uslubiyatini takomillashtirishni taqozo etmoqda. Qisqa masofaga yuguruvchilarni tayyorlash bo‘yicha dunyodagi yetakchi olimlar bilan bir qatorda yurtimizdagi mutaxassislar ham mashg‘ulot uslubiyatini takomillashtirish bo‘yicha izlanishlar olib borganlar. Ulardan E.R.Andris, R.Q.Qudratov, N.T.To‘xtaboyev, K.T.Shakirjonovalar mashg‘ulotlarda texnikani to‘g‘ri o‘rgatish,vosita va usullarni qo‘llanishi uslubiyatiga ko’proq e’tibor qaratib kelgan.

NATIJALAR

Sprinterlik yugurish texnikasini tahlil qilish uchun shartli ravishda undan quyidagilar ajratiladi:

- start;
- start tezlanishi;
- masofa bo‘ylab yugurish;
- marraga yetib kelish.

Start. Qisqa masofalarga yugurishda musobaqa qoidalariga binoan past start qo‘llaniladi, bunda start oyoq tirgaklaridan (stanogidan) foydalaniladi. Start oyoq tirgaklarining joylashtirilishi o‘ta individual bo‘lib, sportchining malakasiga va uning

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-00912

jismoniy imkoniyatlariga bog‘liq bo‘ladi. Amaliyotda to‘rt xil turdagi past start qo‘llaniladi (oyoq tirgaklarining joylashishiga qarab): odatdagi; uzoqlashtirilgan; yaqinlashtirilgan; tor.

Start tezlanishi. Startdan yugurib chiqish yuguruvchining individual imkoniyatlariga qarab 15 dan 30 m gacha davom etadi.Uning asosiy vazifasi – mumkin qadar tezroq maksimal yugurish tezligini olish. Startdan birinchi qadamlarning to‘g‘ri bajarilishi yuguruvchining itarilishiga (yo‘lkaga nisbatan o‘tkir burchak ostida maksimal kuch bilan) va harakat tezligiga bog‘liq. Yuguruvchi birinchi qadamlarni egilgan holatda yuguradi, keyin (6,7 - qadamlar) gavdani ko‘tarishni boshlaydi. Start tezlanishida gavdani asta-sekin ko‘tarish juda muhim, shundagina startdan va start tezlanishidan optimal samaraga erishish mumkin. Yuguruvchi birinchi qadamlarni egilgan holatda yuguradi, keyin (6, 7- qadamlar) gavdani ko‘tarishni boshlaydi. Start tezlanishida gavdani asta-sekin ko‘tarish juda muhim, shundagina startdan va start tezlanishidan optimal samaraga erishish mumkin. Gavda to‘g‘ri egilganda qadam tashlaydigan oyoq soni tekislangan itariladigan oyoqqa nisbatan 90^o ga ko‘tariladi va inersiya kuchi yuqoriga qaraganda ko‘proq oldinga yo‘naltirilgan kuchni hosil qiladi. Yuguruvchi qadam tashlaydigan oyoqni pastga-orqaga qo‘yaturib, gavdasini oldinga itargan holda birinchi qadamlarni bajaradi.Bu harakat sonlarni tez birlashtirish bilan birga qancha tez bajarilsa, keyingi itarilish shuncha chaqqonroq sodir bo‘ladi.

Masofa bo‘ylab yugurish. Masofa bo‘ylab yugurishda gavdani egiltirish vertikalga nisbatan taxminan $10\text{-}15^o$ ni tashkil etadi. Yugurishda egilish o‘zgaradi: itarilishda yelkalar bir oz orqaga olinadi, shu orqali egilish kamayadi, uchish fazasida egilish ortadi. Oyoq kaftlari deyarli bir chiziq bo‘ylab qo‘yiladi.

Marraga yetib kelish. Masofa oxirigacha maksimal tezlikni saqlab bo‘lmaydi.Marragacha taxminan 20-15 m qolganda tezlik odatda 3-8% ga kamayadi. Marraga yetib kelishning asl mohiyati shundan iboratki, masofa oxirigacha maksimal tezlikni saqlab qolishga va uni salbiy omillarning ta’sirini kamaytirishga harakat qilish zarur.

Toliqish boshlanishi bilan itarilishda ishtirok etuvchi mushaklar kuchi kamayadi, yugurish qadami uzunligi kichrayadi, demak, tezlik tushib ketadi.Tezlikni saqlab qolish uchun yugurish qadamlari tezligini oshirish zarur, buni esa, yuqorida aytib o‘tganimizdek, qo‘l harakatlari hisobiga amalga oshirish mumkin.Masofada yugurish yuguruvchi marra to‘siniga, ya’ni marra chizig‘i orqali o‘tuvchi xayoliy vertikal tekislikka tegishi bilan tugallanadi.Unga tezroq tegish uchun yuguruvchilar

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-00912

oxirgi qadamda qo‘llarni orqaga chiqargan holda gavdani tez oldinga egiltiradilar. Bunday usul – ko‘krak bilan “otilish” deb ataladi.

MUHOKAMA

Start olish va masofa bo‘ylab yugurish texnikasi – sprinterning tezlik-kuch imkoniyatlarini amalga oshirishda hal qiluvchi omildir. Sportchi startdan tezlik olishda mushaklar kuchidan hamda masofada o‘zining energiya zahirasidan qanchalik oqilona, tejamkorona va samarali foydalana ololsa, natija shunga bog‘liq bo‘ladi.

Texnika nima? Odatda, sport mashqlarining bajarilish texnikasi inson tanasi ayrim a’zolari harakatlarining tashqi ko‘rsatkichlari bo‘yicha ta’riflanadi.

Qisqa masofaga yugurish tashqaridan qaraganda sportchining erkin, yengil, og‘ir, bo‘shashgan, kuchli, shiddatli, past, yuqori va ko‘pgina boshqacha ta’rifga ega yugurishi bilan ifodalanadi. Qisqa masofalarga yugurish kinogrammalari tahlili harakatlarning umumiy manzarasini batafsil tahlil qilish imkonini beradi, qayd qilingan holatlarning izchil tahlili esa harakatlarning (burchaklar, tezlik, tana a’zolarining siljishlari) aniq miqdoriy ko‘rsatkichlarni aniqlab beradi. Biroq bunday tavsiflar yetarli emas, bu ma’lumotlarning aniq hisoblab chiqilishi ham ularni amalda qo‘llashga hali imkon bermaydi. Yugurishda sportchi harakatlarining tashqi ko‘rinishini baholash yoki mexanika tilida aytadigan bo‘lsak, harakatlar kinematikasini o‘rganish har doim ham batafsil axborot bera olmaydi. Harakat insonning asosiy harakat dvigateli – skelet mushaklarining qisqarish faoliyati natijasidir. Sprinterning yugurish texnikasini ko‘rib chiqayotib, birinchi navbatda, harakatning ichki tuzilmasini tushunish lozim.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda qisqa masofaga yuguruvchi sportchilar mashg‘ulot jarayonida mashg‘ulotlarning har xil usullaridan foydalanadi. Ulardan qisqa masofalarga yuguruvchilarni tezkorligini tarbiyalashda takroriy usul, o‘zgaruvchan, dam olish oralig‘i, masofani bo‘laklarga bo’ib o‘tish usuli va bir maromli yugurish usullari qasqa masofaga yuguruvchilarning tezkor kuch va tezkor chidamliligini tarbiyalashda samarali usullaridan hisoblanadi. Tezkorlikni oshirish va tezkor kuch sifatini rivojlantirishda har xil sakrash mashqlarini bajarish sportchilarning sport natijasini o‘sishiga qulay zamin yaratadi. Tezlik sifatini takomillashtirish metodlaridan yana biri, bu maxsus tortish tizimidir. Unda tyagadan foydalangan holda vaqti-vaqti bilan yo‘nalishni, o‘zgartirib ham oldinga, ham orqaga

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-00912

yugurishlarni bajarish lozim. Bu mashqdan qisqa masofalarda yugurishda uzoq vaqt tayyorgarlik qo‘rgan malakali yuguruvchilar uchun tavsiya qilinadi.

REFERENCES

1. Andris E.R., Qudratov R.Q. Yengil atletika. – T.: 1998. – 124 b.
2. Andris E.R. Upravleniye trenirovkoy v bege na 100 metrov. – T.: 1990. – 109 s.
3. Jilkin A. I., Kuzmin V. S., Sidorchuk Ye. V. Legkaya atletika (Ucheb. posobiye dlya stud. vissh. ucheb. zavedenii. – M.: Izdatelskiy sentr «Akademiya», 2009. - 464 s.
4. Shakirjanova K.T. Yengil atletikada sport mashg‘ulotlari asoslari. – T.: 2008. – 72 b.
5. Zelichenok V.B., Nikitushkin V.G., Guba V.P. Legkaya atletika: kriterii otbora. - M.: Terra-Sport, 2000. - 240 s.