ACADEMIC RESEARCH IN EDUCATIONAL SCIENCES VOLUME 2 | ISSUE 6 | 2021
ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24412/2181-1385-2021-6-1422-1428

ҚИСҚА МАСОФАГА ЮГУРИШДА СТАРТДАН ЧИҚИШ ФАЗАСИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРУВЧИ ВОСИТАЛАР

Т. Р. Расулова
Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети катта ўқитувчиси

А. Е. Абдурахимов
Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети ўқитувчиси

О. К. Худойберганов
Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети ўқитувчиси

АННОТАЦИЯ

Мамлакатимизда енгил атлетиканинг қисқа масофага югуриш тури алоҳида эътибор талаб қиладиган турлардан бири эканлигини спортчиларимизнинг мусобақаларда қайд этаётган натижаларидан кўришимиз мумкин.Спринтерлик техникасидаги хатоликлар ҳамда мусобақалашув фаолиятининг барқарор эмаслиги тасодиф эмас. Нотўғри ташкил этилган машғулот жараёни спортчини керагидан ортиқ куч сарфлашига, қийин тўғирланадиган хатоларни туғилишига, ўқув-машғулот жараёнининг самарадорлилигини пасайишига олиб келади. [3]

Калит сўзлар: қисқа масофа, югуриш, старт, чиқиш фазаси, такомиллаштирув, воситалар