

QISQA MASOFAGA YUGURISH KINOSIKLOGRAMMASINI CHIZISH VA XRONOGRAMMASINI QURISH.

Kazoqov R.T.

O'zDJTSU., O'qituvchi.

Umaraliyeva F.T.

O'zDJTSU., O'qituvchi.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10072226>

Annotatsiya. Ushbu maqolada qisqa masofaga yugurish kinosiklogrammasini chizish va xronogrammasini qurish haqida fikr yuritilgan.

Kalit so'zlar: Qisqa masofaga yugurish, yugurish kinosiklogrammasi, xronogramma.

DRAW A KINESICYCLOGRAM OF SHORT-DISTANCE RUNNING AND BUILD A TIMELINE.

Abstract. This article discusses how to draw a short-distance running kinesicyclogram and construct a chronogram.

Key words: Short-distance running, running kinetocyclogram, chronogram.

НАРИСУЙТЕ КИНЕЗИЦИКЛОГРАММУ БЕГА НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ И ПОСТРОИТЬ ГРАФИК ВРЕМЕНИ.

Аннотация. В данной статье рассматривается, как нарисовать кинезициклограмму бега на короткие дистанции и построить хронограмму.

Ключевые слова: Бег на короткие дистанции, беговая кинетоциклограмма, хронограмма.

1. Yugurish kinosiklogrammasini chizish uchun 1-jadvalni ko'chirib yozing.
 2. Yuzasi 350 mm x 250 mm bo'lgan millimetrlı qog'oz oling.
 3. 1-jadvaldan x va y koordinatlarni (boshning 1-lavhasi uchun) millimetrlı qog'ozga o'tkazing.
 4. Belgilangan koordinatalar asosida hosil qilingan nuqtani jadvaldagi singari harf (S) bilan belgilang.
 5. Xuddi shuningdek, birinchi lavha uchun undan keyingi gavda bo'limlari yelka, tirsak va boshqalar (jami 8 ta) uchun nuqtalarni qo'ying va mos harflar bilan belgilang.
 6. Belgilangan nuqtalarni odam tanasining tuzilishi singari ($c \rightarrow b \rightarrow f \rightarrow s \rightarrow p \rightarrow d$ va $b \rightarrow a \rightarrow m$) asosida birlashtirib kinosiklogrammaning birinchi lavhasi hosil qilinadi.
 7. Ikkinchi lavha (va boshqa barcha 10 lavhalar) uchun 3-, 4-, 5- va 6-bandlarni ketma-ket bajarib chiqing.
- Ana shunday lavhalar jamlanmasi to'liq kinosiklogrammani tashkil etadi.



Yugurish kinosiklogrammasi uchun x va y koordinata qiymatlari

1-jadval.

Lavha	Masofa		Bosh	Yelka bo‘g‘imi	Tirsak bo‘g‘imi	Bilak bo‘g‘imi	Chanoq-son bo‘g‘imi	Tizza bo‘g‘imi	Boldir-panja bo‘g‘imi	Barmoqlar
T/r	S_i		c	b	a	m	f	s	p	d
1.	S_1	X_1	9	15	6	30	6	10	-9	3
		Y_1	145	125	100	89	68	28	0	-8
2.	S_2	X_2	38	48	46	71	35	23	5	4
		Y_2	146	129	105	100	70	33	8	-7
3.	S_3	X_3	68	79	81	105	65	50	19	17
		Y_3	148	132	108	105	73	36	28	4
4.	S_4	X_4	99	108	108	131	98	88	53	45
		Y_4	149	131	106	89	72	34	32	19
5.	S_5	X_5	129	136	130	151	130	133	94	89
		Y_5	146	127	102	88	69	32	36	24
6.	S_6	X_6	159	163	151	167	161	182	150	147
		Y_6	143	126	102	81	70	41	30	15
7.	S_7	X_7	190	189	173	186	192	222	204	211
		Y_7	142	128	106	83	75	53	18	10
8.	S_8	X_8	221	217	199	210	222	251	256	269
		Y_8	143	131	111	87	77	53	18	10
9.	S_9	X_9	252	248	230	242	250	276	286	301
		Y_9	144	131	112	88	75	44	11	4
10.	S_{10}	X_{10}	282	279	266	281	278	298	296	307

		Y_{10}	142	128	107	85	72	36	1	-8
--	--	----------	-----	-----	-----	----	----	----	---	----

Ishni bajarish tartibi:

1. Kinoplyonkani ko'zdan kechirib, har bir harakatning boshi va oxiri topiladi hamda bu harakat fazalariga bo'linadi.
2. Yugurish kinoplyonkalari asosida besh ustundan iborat hisoblash jadvali tuziladi. (2-jadval).
3. Yugurish kinosiklogrammasidagi har bir fazaning nomi yozib chiqiladi.
4. Yugurish kinoplyonkalari ko'zdan kechirilib har bir fazaning boshlanish va oxirgi lavhalarining tartib raqamlari (nomerlari) 3-ustunga yoziladi.
5. Har bir fazaning oxirgi lavha sonidan boshlang'ich lavhaning sonini ayirib tashlab intervallar miqdori aniqlanadi va 4-ustunga yoziladi.
6. Yugurish jarayonida har bir fazaga ketgan vaqtni rasmga olish chastotasi orqali hisoblab 5-ustunga yoziladi. Bunda sportchi yugurishini kinoga olish tezligi sekundiga 24 lavha deb olinadi. Kinoapparatda plyonkaga 0,5 sekunda 10 ta lavha olinadi. Demak, bir lavha uchun 0,05 s vaqt ketgan. Bu ma'lumotlarga asosan 2-jadval to'ldiriladi.
7. Sportchi yugurishi vaqtida kinoapparat 0,5 sekunda 10 lavha rasm olgan. Demak, bir lavhaga ketgan vaqt $0,5/10=0,05$ s, ya'ni bir lavha rasm olish uchun 0,05 sekund vaqt ketgan. Bu ma'lumotlarga asosan 6-jadval to'ldiriladi.
8. 2-jadval asosida yugurishning rasmda ko'rsatilganidek to'g'ri chiziqli xronogrammasi millimetrlari qog'ozga chiziladi.

Yugurish xronogrammasini hisoblash

2-jadval

№	Yurish fazalari	Boshlang'ich va oxirgi kadr t/r.	Intervallar miqdori	Fazaning muddati (s)
1	Depsinish	1	1	$0,05 \cdot 1 = 0,05$
2	Uchish	2-9	8	$0,05 \cdot 8 = 0,4$
3	Yerga qo'nish	10	1	$0,05 \cdot 1 = 0,05$

REFERENCES

1. Kazakov R. T. et al. MULTIMEDIA SYSTEMS AND DISTANCE LEARNING TECHNIQUES IN SPORTS SOX //Modern Science and Research. – 2023. – T. 2. – №. 9. – C. 99-105.
2. Kazakov R. T., Rasulov Q. Q. TRAINING IN INTERNATIONAL WRESTLING TECHNIQUES AND TACTICS //Modern Science and Research. – 2023. – T. 2. – №. 9. – C. 180-186.
3. Yusupova N. R. SOCIO-GENDER ASPECTS OF MODERN WOMEN'S SPORTS //Modern Science and Research. – 2023. – T. 2. – №. 9. – C. 118-124.
4. Kazakov R. T. THE MAIN PHYSICAL QUALITIES OF ATHLETES //Modern Science and Research. – 2023. – T. 2. – №. 6. – C. 719-725.

5. Kazakov R. THE METHOD OF IMPROVING PHYSICAL AND SPECIAL PHYSICAL FITNESS INDICATORS OF SHORT-DISTANCE RUNNERS //Журнал иностранных языков и лингвистики. – 2023. – Т. 6. – №. 2.
6. Казоқов Р.Т., Абдиев Б.С., Джўрабаев А.М., Бўриев Б.Ў. Спортчилар тайёрлаш тизимини бошқарув асослари турлари. // "OMMAVIY SPORT TADBIRLARINI TASHKIL ETISH: MUAMMOLAR, TENDENSIYALAR VA ISTIQBOLLAR" ЎзДЖТСУ, 1, 530-538
7. Kazoqov R., Jo'raqo'ziev O., Eshpo'latov S. ҚИСКА МАСОФАГА ЮГУРУВЧИ СПОРТЧИЛАРНИНГ МАШҒУЛОТ ДАВРЛАРИНИ ТУЗИЛИШИ //Modern Science and Research. – 2023. – Т. 2. – №. 4. – С. 5-11.
8. Qutlimurodov I. X., Kazoqov R. T., Bo'ronov A. B. FUTBOLDA INNOVATION TECHNOLOGIYALARNI QO'LLASH //Академические исследования в современной науке. – 2023. – Т. 2. – №. 11. – С. 111-117.
9. Buriyev B. U., Qodirov R. R., Kazoqov R. T. Jismoniy tarbiya va sportda axborot kommunikatsiya texnologiyasining tuzilishi va tamoyillari //Ta'limda zamonaviy axborot texnologiyalaridan foydalanishning innovatsion usullari. – 2021. – Т. 5. – №. 5. – С. 555-559.
10. Р.Т Казоқов., Талабаларга ахборот хавфсизлигини таъминлаш компонентлигини ривожлантиришнинг ҳуқуқий асослари., Ўзбекистон давлат соҳнат ва маданият институти хабарлари 4 (12), 61-68
11. Казоқов Р.Т., Кейс стади технологияларидан фойдаланиб талабаларнинг масофавий таълим технологиялари асосида педагогик маҳоратини шакллантириш., Замонавий футболни ривожлантириш тенденциялари: муаммо ва ечимлари 11 (1 ...
12. Давурбаева М. Ж., Казоқов Р. Т., Мадаминов М. П. Интернет тармоқларида талаба ёшларнинг мустақил таълим олишдаги билим ва кўникмаларининг такомиллаштириш //SPORT MENEJMENTI VA MARKETINGI: MUAMMOLAR, TENDENSIYALAR VA ISTIQBOLLAR. – 2019. – Т. 1. – №. 5
13. Казоқов Р. Т. Талабаларга ахборот хавфсизлигини таъминлаш компонентлигини ривожлантиришнинг ҳуқуқий асослари //Ўзбекистон давлат соҳнат ва маданият институти хабарлари. – 2019. – Т. 4. – №. 12. – С. 61-68.
14. Р.Т Казоқов, Ш.Қ Бекназаров, Ибодов, А. И. Футболчиларнинг антропометрик ўлчамлари ва тезлик сифатлари орасидаги корреляциясини ўрганишда акт дан фойдаланиш., Тиббиёт ва спорт 1 (10), 27-30.
15. Казоқов, Р. Т., & Джўрабаев, А. М. Юлдашева К.А ЎЗБЕКИСТОНДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯНИНГ РИВОЖЛАНИШИ. *SPORT MENEJMENTI VA MARKETINGI: MUAMMOLAR, TENDENSIYALAR VA ISTIQBOLLAR*, 1-237.
16. Джўрабаев А. М., Казоқов Р. Т. Биомеханик таҳлиллар асосида енгил атлетикачиларнинг функционал тайёргарлигидаги корреляция алоқаларининг таҳлили //Yoshlarni qo'llab-quvvatlash va aholi salomatligini mustahkamlash yili" ga bag'ishlangan. – 2021. – Т. 4. – №. 4. – С. 198-208.

17. Kazoqov R. T., Djurabaev A. M. Kredit modul tizimi nima //Ta'limni raqamlashtirish sharoitida pedagog kadrlarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish. – 2021. – T. 4. – №. 4. – С. 198-206.
18. Казоқов Р. Т., Джўрабаев А. М. Юлдашева КА ЎЗБЕКИСТОНДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯНИНГ РИВОЖЛАНИШИ //SPORT MENEJMENTI VA MARKETINGI: MUAMMOLAR, TENDENSIYALAR VA ISTIQBOLLAR. – С. 1,237-240.
19. Казоқов Р. Т. и др. МАМЛАКАТИМИЗ ЯНАДА ЮКСАЛИШИДА БОЛАЛАР СПОРТИНИНГ ЎРНИ //Академические исследования в современной науке. – 2023. – Т. 2. – №. 9. – С. 5-11.
20. Казоқов Р. Т. и др. ПЕДАГОГИКА ОЛИЙ ТАЪЛИМДА КЕЙС-СТАДИ ТАЪЛИМ ТЕХНОЛОГИЯСИ АСОСИДА ПЕДАГОГИК МАҲОРАТИНИ ШАКЛЛАНТИРИШ ЮЗАСИДАН ТАЖРИБА-СИНОВ ИШЛАРИНИНГ НАТИЖАЛАРИ //Академические исследования в современной науке. – 2023. – Т. 2. – №. 6. – С. 111-115.
21. Казоқов Р. Т. Кейс стади технологияларидан фойдаланиб талабаларнинг масофавий таълим технологиялари асосида педагогик маҳоратини шакллантириш //Замонавий футболни ривожлантириш тенденциялари: муаммо ва ечимлари. – Т. 11. – №. 1.
22. Казоқов, Р. Т., Джўрабаев, А. М., Бўриев, Б. Ў., & Ахматов, Ж. О. (2023). ПЕДАГОГИКА ОЛИЙ ТАЪЛИМДА КЕЙС-СТАДИ ТАЪЛИМ ТЕХНОЛОГИЯСИ АСОСИДА ПЕДАГОГИК МАҲОРАТИНИ ШАКЛЛАНТИРИШ ЮЗАСИДАН ТАЖРИБА-СИНОВ ИШЛАРИНИНГ НАТИЖАЛАРИ. *Академические исследования в современной науке*, 2(6), 111-
23. Казоқов Р. Т., Мирзабдиллаева А. И., Мирзабдиллаева Х. И. МАКТАБГАЧА ТАЪЛИМ МУАССАСАЛАРИДА ТАРБИЯВИЙ ТАДБИРЛАРДА МИЛЛИЙ-МАЎНАВИЙ ҚАДРИЯТЛАРДАН ФОЙДАЛАНИШ //Академические исследования в современной науке. – 2023. – Т. 2. – №. 8. – С. 29-34.
24. Казоқов Р. Т. и др. ПЕДАГОГИКА ОЛИЙ ТАЪЛИМДА КЕЙС-СТАДИ ТАЪЛИМ ТЕХНОЛОГИЯСИ АСОСИДА ПЕДАГОГИК МАҲОРАТИНИ ШАКЛЛАНТИРИШ ЮЗАСИДАН ТАЖРИБА-СИНОВ ИШЛАРИНИНГ НАТИЖАЛАРИ //Академические исследования в современной науке. – 2023. – Т. 2. – №. 6. – С. 111-115.
25. Kazoqov R. T., Djurabaev A. M. Kredit modul tizimi nima //Ta'limni raqamlashtirish sharoitida pedagog kadrlarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish. – 2021. – T. 4. – №. 4. – С. 198-206.
26. Давурбаева М. Ж., Казоқов Р. Т., Мадаминов М. П. ТАЛАБА ЁШЛАРНИНГ МУСТАҚИЛ ТАЪЛИМ ОЛИШДАГИ БИЛИМ ВА КЎНИКМАЛАРИНИНГ ТАКОМИЛЛАШТИРИШДА ИНТЕРНЕТ РЕСУРСЛАРИДАН ФОЙДАЛАНИШНИНГ АҲАМИЯТИ //Академические исследования в современной науке. – 2023. – Т. 2. – №. 5. – С. 26-31.
27. Давурбаева М. Ж., Казоқов Р. Т., Мадаминов М. П. ТАЛАБА ЁШЛАРНИНГ МУСТАҚИЛ ТАЪЛИМ ОЛИШДАГИ БИЛИМ ВА КЎНИКМАЛАРИНИНГ ТАКОМИЛЛАШТИРИШДА ИНТЕРНЕТ РЕСУРСЛАРИДАН

- ФОЙДАЛАНИШНИНГ АХАМИЯТИ // Академические исследования в современной науке. – 2023. – Т. 2. – №. 5. – С. 26-31.
28. Давурбаева М.Ж., Казоков Р.Т., Мадаминов М.П. Ёшларнинг мустақил таълим олишдаги билим ва кўникмаларининг такомиллаштиришда интернет ресурсларидан фойдаланишнинг ахамияти // ACADEMIC RESEARCH IN MODERN SCIENCE. – 2023/2/14. – Т. 2. – №. 5. – С. 26-31.
29. Казоков Р. Т., Жўракўзиев О. О., Эшпўлатов С. С. СПОРТ МУАССАСАЛАРИДА ТАРБИЯВИЙ ТАДБИРЛАРДА МИЛЛИЙ-МАЪНАВИЙ ҚАДРИЯТЛАРДАН ФОЙДАЛАНИШ // Академические исследования в современной науке. – 2023. – Т. 2. – №. 13. – С. 238-248.
30. Казоков Р.Т., Бўриев Б.Ў., Абдиев Б.Ш., Джўрабаев А.М., Туропов А.Р. КУРАШ МИЛЛИЙ СПОРТ ТУРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШНИНГ АСОСИЙ Йўналишлари // МИЛЛИЙ КУРАШ ТУРЛАРИ ВА УЛАРНИНГ НАЗАРИЙ-АМАЛИЙ МУАММОЛАРИ. – 2023. – Т. 1. – №. 2. – С. 161-163.
31. Джўрабаев А. М., Казоков Р. Т. Биомеханик таҳлиллар асосида енгил атлетикачиларнинг функционал тайёргарлигидаги корреляция алоқаларининг таҳлили // Yoshlarni qo‘llab-quvvatlash va aholi salomatligini mustahkamlash yili” ga bag‘ishlangan. – 2021. – Т. 4. – №. 4. – С. 198-208.
32. Казоков Р. Т., Расулов А. Ф., Бўронов А. Б. СПОРТ МАКТАБЛАРИ ЎҚУВ-МАШҒУЛОТ ГУРУҲЛАРИДА ЁШ ФУТБОЛЧИЛАРНИ ТАНЛОВ УСЛУБИЯТЛАРИНИ АСОСЛАШ // Академические исследования в современной науке. – 2023. – Т. 2. – №. 15. – С. 38-46.
33. Kazoqov R. T., Bo'ronov A. B. SPORTDAGI DOLZARB YANGILIKLAR // Академические исследования в современной науке. – 2023. – Т. 2. – №. 15. – С. 47-56.
34. Kazoqov R. T., Pirnazarov S. A., Shamsiddinov S. X. STUDENTS LEARN TO ORGANIZE PROFESSIONAL PHYSICAL TRAINING AND CONTROL PHYSICAL DEVELOPMENT // Modern Science and Research. – 2023. – Т. 2. – №. 6. – С. 1195-1202.
35. Eshpo'latov S. S. METHODS AND PRINCIPLES OF IMPROVING TECHNICAL AND TACTICAL SKILLS AND PHYSICAL TRAINING OF YOUNG VOLLEYBALL PLAYERS // Modern Science and Research. – 2023. – Т. 2. – №. 6. – С. 1296-1302.
36. Kazoqov R. T., Eshpo'latov S. S. YOUNG VOLLEYBALL PLAYERS ARE THE PROCESSES OF ORGANIZING TRAINING SESSIONS // Modern Science and Research. – 2023. – Т. 2. – №. 6. – С. 1303-1310.
37. Pirmatov O. Z., Kazakov R. T. ROLE AND PLACE OF SPORTS AND ACTIVE GAMES IN THE GENERAL STRUCTURE OF EDUCATIONAL AND PRODUCTION PRACTICE // Modern Science and Research. – 2023. – Т. 2. – №. 9. – С. 125-131.
38. Kazakov R. T., Rasulov Q. Q. TRAINING IN INTERNATIONAL WRESTLING TECHNIQUES AND TACTICS // Modern Science and Research. – 2023. – Т. 2. – №. 9. – С. 180-186.
39. Gulomov N. S. O. 15-16 YOSHLI VOLEYBOLCHILARDA MUSOBAQA NATIJAVIYLIGINI TA'MINLASHDA TAFAKKURNI AHAMIYATI // Central Asian

- Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS). – 2022. – Т. 2. – №. 4. – С. 475-482
40. Gulomov N. S. O., Raximboyeva M. M. Q. VOLEYBOLCHILARNI GURUHLI TAKTIK HARAKATLARGA O'RGATISH //Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS). – 2022. – Т. 2. – №. 5. – С. 703-712.
41. Kazoqov R., Akmuradov M. THE IMPORTANCE OF WORKING MEMORY IN MASTERING JUDO SPORTS TECHNIQUES IN ADOLESCENT ATHLETES //Modern Science and Research. – 2023. – Т. 2. – №. 10. – С. 489-494.
42. Kazoqov, R., & Akmuradov, M. (2023). PSYCHOLOGICAL FOUNDATIONS OF JUDO. *Modern Science and Research*, 2(10), 481–488.
43. Mirkhamidova S. et al. The role of nurses in organizing HIV prevention work in educational institutions. – 2021.
44. Masharipova R. et al. The main factors of formation and physical culture in society //Systematic Reviews in Pharmacy. – 2020. – Т. 11. – №. 12.
45. Пахрудинова Н. Ю., Хасанова Г. М. Модификация занятий физической культурой в вузе посредством использования оздоровительно-развивающих видов гимнастики //Вестник науки. – 2020. – Т. 3. – №. 4 (25). – С. 25-30.
46. Пахрудинова Н. Ю., Хасанова Г. М., Машарипова Р. Ю. Хореография и здоровый образ жизни //ББК. – Т. 51. – С. 278.
47. Эштаев С. А. и др. СТЕПЕНЬ ВЛИЯНИЯ РАЗЛИЧНЫХ ВАРИАНТОВ ЧЕРЕДОВАНИЯ ВИДОВ ГИМНАСТИЧЕСКОГО МНОГООБОРЬЯ НА ОРГАНИЗМ ЮНЫХ ГИМНАСТОВ //Fan-Sportga. – 2021. – №. 2. – С. 18-20.
48. Бушева Ж. И. Оптимизация двигательной активности юных гимнастов младшего школьного возраста, проживающих в условиях северного города //Проблемы современного педагогического образования. – 2016. – №. 51-5. – С. 98-105.
49. Samijonovich T. S. et al. Improving Methodology Of Action Games In Training Athletes Of Different Ages //European Journal of Molecular and Clinical Medicine. – 2021. – Т. 8. – №. 1. – С. 806-814.
50. Умаралиева Ф. Т., Рахматова Д. Н. Теннисга дастлабки ўргатиш босқичида тана мувозанатини сақлаш функциясини ўрни. – 2019.
51. G'aniyeva M. Y., Yo'ldashaliyeva M. I. DEVELOPMENT OF THE TECHNIQUE INTRODUCTION OF THE BALL INTO THE GAME AT DIFFERENT POINTS WITH THE HELP OF SPECIAL EXERCISES //World Bulletin of Social Sciences. – 2023. – Т. 23. – С. 1-3.
52. Yo'ldoshaliyeva M. I., G'aniyeva M. Y. PSYCHOLOGICAL SIGNIFICANCE OF STUDYING THE PRIORITY QUALITIES OF TABLE TENNIS PLAYERS //British Journal of Global Ecology and Sustainable Development. – 2023. – Т. 16. – С. 81-84.
53. G'aniyeva M. YOSH STOL TENNISCHILARNING MUVOZANAT SAQLASH QOBILIYATLARINI O'RGANISH VA UNI RIVOJLANTIRISH SAMARADORLIGI //Центральноазиатский исследовательский журнал междисциплинарных исследований. – 2022. – Т. 2. – №. 11.

54. Йўлдошалиева М. И., Ганиева М. Ю. Важность использования подвижных игр при обучении технико-тактическим движениям юных игроков в настольный теннис //INNOVATIONS IN TECHNOLOGY AND SCIENCE EDUCATION. SCIENTIFIC JOURNAL.–ISSN.
55. Арзикулов Д. Н. СПОРТЧИЛАРНИ ПСИХОЛОГИК ЖИҲАТДАН ТАЙЁРЛАШНИНГ ИЖТИМОЙ-ПСИХОЛОГИК МУАММОЛАРИ //Fan-Sportga. – 2020. – №. 4. – С. 73-75.