

QISQA MASOFAGA YUGURUVCHILARNING YUGURISH TEXNIKASINI O'RGANISH

J.O.Axmatov

YA 51-20 guruh

J.X.Ergashev

SP-01-21 guruh

D.M.Kabilova

YA 51-21 guruh

Mualliflar O'zDJTSU talabalari

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7699340>

Annotatsiya. Mazkur maqolada qisqa masofaga yuguruvchilarning texnik tayyorgarligini o'rganish va qisqa masofaga yugurish texnikasining mazmun mohiyati bayon etilgan.

Kalit so'zlar: Yengil atletika, texnik tayyorgarlik, sprinter, qisqa masofa, tezkorlik, tezkor chidamlilik, kuch chaqqonlik.

ИЗУЧЕНИЕ ТЕХНИКИ БЕГА БЕГУНОВ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ

Аннотация. В следующей статье описывается техническая подготовка бегунов на короткие расстояния и содержание методов бега на короткие расстояния.

Ключевые слова: Легкая атлетика, техническая подготовка, спринтер, короткие дистанции, скорость, скоростная выносливость, силовая ловкость.

LEARNING SHORT DISTANCE RUNNERS RUNNING TECHNIQUE

Abstract. The following article describes the technical training of short-distance runners and the content of short-distance running techniques.

Key words: Athletics, technical training, sprinter, short distance, speed, speed endurance, power agility.

Tadqiqot mavzusining dolzarbligi: Jismoniy tarbiya va sport bugungi kunga kelib yurtimizda shiddat bilan rivojlanayotgan sohaga aylanib kelmoqda. Mamlakatimizda 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. Jismoniy tarbiya - bu sportchi trenirovka jarayonining eng muhim qismi bo'lib, yuksak sport natijalariga erishish uchun mustahkam zamin yaratilishini ta'minlaydi. U eng avvalo sportchining har tomonlama va maxsus jismoniy rivojlanish jarayoni hisoblanadi. Shu munosabat bilan, jismoniy tayyorgarlik umumiy jismoniy tayyorgarlikka hamda maxsus jismoniy tayyorgarlikka bo'linadi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik sportchi butun gavdasini, umuman, uyg'un tarzda rivojlantirishga, barcha harakat, mushaklarini rivojlantirishga, organizm a'zolari va tizimlarini mustahkamlashga hamda ularning funksional imkoniyatlarining oshirishga, harakatlarni muvofiqlashtira olish qobiliyatini, kuch-quvvatni, tezkorlikni, chidamlilikni, chaqqonlik va epchillikni oshirishga, gavda tuzilishidagi va gavda defektlarini tuzatishga qaratilgan bo'ladi.

Mazkur masalalarning hal etilishi kishining har tomonlama jismoniy takomillashuviga ko'proq ta'sir etib, sportchining uyg'un rivojlanishini ta'minlaydi. 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'rnini 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 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. Yugurish har tomonlama jismoniy rivojlanishning asosiy vositalaridan biridir.

Tadqiqotning maqsadi. Qisqa masofaga yuguruvchi talabalarning texnikasi va texnik tayyorgarlik holatini o'rganishda iborat

Tadqiqot vazifalar:

1. Mavzuga doir adabiyotlarni o'rganish
2. Qisqa masofaga yuguruvchi talabalarning texnik tayyorgarliklarini aniqlash;
3. Yugurish texnikasini tahlil qilish

Yugurishda yuqori natijalarga erishish uchun tezlik(tezkorlik), chidamlilik, tezlik chidamliligi, chaqqonlik kabi jismoniy sifatlar rivojlangan bo'lmog'i lozim.

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 tayyorgarlik 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.Shakirjonovlar mashg'ulotlarda texnikani to'g'ri o'rgatish, vosita va usullarni qo'llanishi uslubiyatiga ko'proq e'tibor qaratib kelgan.

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 tirkaklaridan (stanogidan) foydalaniladi. Start oyoq tirkaklarining joylashtirilishi o'ta individual bo'lib, sportchining malakasiga va uning jismoniy imkoniyatlariga bog'liq bo'ladi. Amaliyotda to'rt xil turdagi past start qo'llaniladi (oyoq tirkaklarining joylashishiga qarab): odatdagi; uzoqlashtirilgan; yaqinlashtirilgan; tor.

Start tezlanishi. Startdan yugurib chiqish yuguruvchining individual imkoniyatlariga qarab 15m dan 30m 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) gavnani ko'tarishni boshlaydi. Start tezlanishida gavnani 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) gavnani ko'tarishni boshlaydi. Start tezlanishida gavnani 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°C ga yaqin ko'tariladi va inersiya kuchi yuqoriga qaraganda ko'proq oldinga yo'naltirilgan kuchni hosil qiladi. Yuguruvchi qadam tashlaydigan oyoqni pastga-orqaga qo'yaturib, gavnasini oldinga itargan holda birinchi qadamlarni bajaradi. Bu harakat sonlarni tez birlashtirish bilan birga qancha tez bajarilsa, keying itarilish shuncha chaqqonroq sodir bo'ladi.

Masofa bo'ylab yugurish. Masofa bo'ylab yugurishda gavnani egiltirish vertikalga nisbatan taxminan 10-15°C 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 oxirgi qadamda qo'llarni orqaga chiqargan holda gavnani tez oldinga egiltiradilar. Bunday usul - ko'krak bilan "otilish" deb ataladi.

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'lib 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.

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 zahirasi qanchalik oqilona, tejamkorona va samarali foydalana ololsa, natija shunga bog'liq bo'ladi. Qisqa masofaga yuguruvchilar texnikasi 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.

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

REFERENCES

1. <https://www.worldathletics.org>
2. <https://www.uzathletics.uz>
3. Soliyev I. R. Qisqa masofalarga yugurishda sportchilarni texnik tayyorgarlik davrida start reaksiyalarini takomillashtirishni tahlil qilish. //FAN-SPORTGA ilmiy nazariy jurnal. Toshkent. 2018 yil 2 son. 56-60 betlar.
4. Soliyev I. R. Yuqori malakali uzoq masofaga yuguruvchi sportchi qizlarni tayyorgarlik mashg'ulotlari va musobaqa jarayonining qiyosiy tahlili. //O'zMU XABARLARI. Toshkent. 2018 yil No1/1 2018y. 171-174 betlar.
5. Azimov I., Sobitov F. Sport fiziologiyasi. –T. 1993 yil. 89-93 betlar.
13. Kerimov F.A., Umarov M.N. Sportda prognozlashtirish va modellashtirish. T.:O'zDJTI, n2005yil. 279 - bet.
14. Olimov M.S., Soliyev I.R., Haydarov B.Sh. Sport pedagogik mahoratini oshirish. – 2017 yil 245 betlar.
15. Ozolin N.G. "Legkaya atletika" 1971 yil 576-600 betlar.

16. Foster C, Hector LL, Welsh R, et al. Effects of specific versus cross-training on running performance. Eur J Appl Physiol 1995; 367-372.
17. Poole DC, Ward SA, Whipp BJ. The effects of training on the metabolic and respiratory profile of high-intensity cycle ergometer exercise. Eur J Appl Physiol 1990; 59: 421-429.
18. Billat V, Sirvent P, Lepretre PM, Koralsztein JP. Training effect on performance, substrate balance and blood lactate concentration at maximal lactate steady state in master endurance-runners. Pfluegers Arch 2004; 447: 875-883.
19. Esteve-Lanao J, Foster C, Seiler S, Lucia A. Impact of training intensity distribution on performance in endurance athletes. J Strength Cond Res 2007; 21: 943-949