

## O'RTA MASOFALARGA YUGURISH TEXNIKASI

Elquliyeva Feruza Dilmurod qizi

*Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazaryasi va metodikasi 2 - bosqich magstranti*

**Annotatsiya:** *Mazkur maqolada yengil atletikada o'rta masofaga yugurish texnikasini o'rganish haqida fikr-mulohazalar bildirildi.*

**Kalit so'zlar:** *yengil atletika, jismoniy tarbiya, jismoniy sifatlari, yugurish texnikasi, yugurish tezligi.*

Yuguruvchilarning texnik tayyorgarlik darajasi uning harakatlarining samaradorligi va tejamkorligi bilan aniqlanadi. Yugurish texnikasini tahlil qilish asosida, harakatlanish birligi sifatida ikki qadam qo'yish yoki stikl qabul qilinadi. Har bir stikl ikkita tayanch (chap va o'ng oyoq yordamida) davri va ikkita uchish fazalaridan tashkil topadi. Yugurish davomida ichki va tashqi kuchlarning (tashqi kuchlarga muhitning qarshiligi, og'irlik kuchi va tayanch reakstiyasi kiritiladi) o'zaro ta'sirlashishlari natijasida yuguruvchining tanasi doimiy ravishda vertikal va gorizontal yo'nalishdagi tebranishlarni his qiladi. Bundan tashqari, yuguruvchining vazifalaridan biri harakatlarning to'g'ri chiziqliligini ta'minlashga qaratiladi, bunda tananing yonga va gorizontal yo'nalishda haddan ziyod tebranishlaridan qochish talab qilinadi. Yaxshi yugurish texnikasi sifatida shunday yugurishni ko'rsatish mumkin, ya'ni bunda barcha harakatlanishlar samarali ko'rinishga ega bo'lishi, silliq va hotirjam holatda bo'lishi, oldinga intilishning hech qanday keskin tarzda shiddatli zo'riqishlarsiz, to'g'ri chiziq bo'ylab amalga oshirilishi qayd qilinadi. Bu holatga sezilarli darajada tizzadan bukilgan oyoqda o'tirish orqali erishiladi. Bunda oyoq kafti oyoq barmoqlarining asosi oldingi qismiga bosiladi va navbatdagi holatda butun oyoq kafti va barmoqlar birgalikda pasaytiriladi. Oyoq kaftlari iloji boricha to'g'ri chiziq bo'ylab qo'yilib, ular tashqariga aylanishlarsiz holatda joylashtiriladi, bunda yonlama tebranishlar sezilarli darajada kamaytirilishi mumkin. Oldinga samarali tarzda harakatlanish uchun itarilish vaqtida barcha bo'g'imlar bo'yicha oqning to'liq rostlanishi muhim ahamiyatga ega bo'lib, bu holat erkin holatda oyoqning oldinga yuqoriga siltanishi bilan amalga oshiriladi. Bu holatda son ushbu yugurish turi uchun chegaraviy darajadagi balandlikkacha ko'tariladi. Yugurish masofasi qanchlik uzoq bo'lsa, sonning ko'tarilishi balandligi qiymati shunchalik darajada pastroq bo'lishi talab qilinadi. Boldir sohasi bo'shashgan holatda bo'lishi ta'minlanadi. Yugurish davomida qo'llar tirsak bo'g'imidan tahminan to'g'ri burchak ostida bukilgan holatda bo'lib, yugurish davomida bu holat o'zgartirilishi mumkin. O'rta va uzoq masofalarga yugurish davomida qo'llarning asosiy vazifasi tananing barqaror holatini ushlab turishga qaratiladi.

Qisqa masofaga yugurish bu mashhur sport turlaridan biridir. Bunday yugurish turli intensivlik va masofa uzunlikdagi intizomlarning o'rtasida joylashgan. Ko'pgina hollarda, bu erda mushaklari rivojlangan va yaxshi yugurish tezligi bo'lgan sportchilar mos keladi. Bu sizning tezligingiz va nafasingizni nazorat qilish orqali ma'lum natijalarga erishishga imkon

beradi. Ayollar va erkaklar tananing turli xil xususiyatlariga ega, shuning uchun natijalar boshqacha bo'ladi. Yugurishga tayyorgarlik va mashg'ulotlar, shuningdek, individual o'ziga xos fazilatlar asosida hisoblanadi. O'rtacha masofa 800 metrdan 3 kilometr gacha bo'lgan oraliq deb hisoblanadi. Olimpiadalarda to'siqlar poygasi ham mavjud. Erkaklar o'rtasida 2012 yilda 800 metr ga yugurishda eng yaxshi natija 1,40,91 soniyani tashkil etdi. Uni Keniyadan kelgan sportchi o'rnatgan. Ayollar orasida bu ko'rsatkich pastroq - 1,53,28 soniya. Ajoyib natijalarga erishish uchun etakchi rossiyalik va xorijiy murabbiylarning turli uslublari ishlab chiqilib, amalda qo'llanilmoqda. To'g'ri tayyorgarlik bilan sportchi g'alaba qozonish uchun bor kuchini sarf qilishi mumkin. Butun mashg'ulot jarayoni bir necha bosqichda amalga oshiriladi.

Yugurish davomida qo'llar tirsak bo'g'imidan tahminan to'g'ri burchak ostida bukilgan holatda bo'lib, yugurish davomida bu holat o'zgartirilishi mumkin. O'rta masofalarga yugurish davomida qo'llarning asosiy vazifasi – tananing barqaror holatini ushlab turishga qaratiladi. Yugurish texnikasining muhim komponentlari sifatida qadam uzunligi va chastotasi qayd qilinadi. Ular o'rtasidagi nisbatlar optimal holatda bo'lishi talab qilinib, ya'ni tabiiy va ritmik ko'rinishdagi yugurishni ta'minlab berishi belgilanadi. Amaliyot natijalari ko'rsatishicha, 800 metr masofaga yugurish davomida qadamlarning o'rtacha uzunligi etakchi hisoblangan yuguruvchi sportchilarda 2,00– 2,10 smni tashkil qilib, 1500 metr ga yugurishda esa 1,90–2,00 smni tashkil qilishi qayd qilingan. Yugurish davomida start alohida yugurish yo'laklari bo'ylab amalga oshirilgan sharoitda ayrim yuguruvchilarning past darajada start olishi kuzatiladi, barcha qolgan vaziyatlarda o'rta masofalarga yugurishda yuqori darajada start olishlar qayd qilinadi. Start olishdan keyin odatda, tezlik olish dastlabki 30 – 40 metr masofada amalga oshiriladi va bunda sportchi yuguruvchilarning harakatlari sprinterdagi holatni eslatadi. Qayrilish sohalarida yugurish davomida sportchilarning gavdasi engil tarzda oldinga egiladi, o'ng oyoqning old qismi ko'proq ichkariga qaratiladi, o'ng qo'lning tirsagi esa gavadadan uzoqlashtiriladi. O'rta masofalarga yugurishda nafas olish burun va og'iz orqali amalga oshiriladi. Nafas olish ritmi yugurish ritmi bilan uyg'unlashtiriladi. Organizmning kislorodga bo'lgan talabi oshgan sharoitda nafas olish ritmi tezlashtirilishi talab qilinadi, xususiyatlari, ular tomonidan qo'llaniluvchi taktik variantlar) hisobga olish muhim ahamiyatga ega hisoblanadi. to'rtinchidan, yugurish davomida turli xil tashqi omillarning (ob – havo sharoiti, yugurish yo'laging holati, kross trassasining reliefi, tomashabinlarning ko'rsatuvchi reakstiyasi va hakoazolalar) e'tiborga olinishi talab qilinadi. Ushbu bilimlarni egallash va ulardan mashg'ulotlar va musobaqalar jarayonida foydalanishda yuguruvchi tomonidan ma'lum bir masofalarga nisbatan eng to'g'ri taktik harakatlar rejasi tuzib chiqilishi, yugurish grafigi tuzilishi va yugurish davomida foydalanish uchun bir qancha asosiy taktik variantlarning belgilab olinishi amalga oshirilishi talab qilinadi. Musobaqa davomida sportchi masofa bo'ylab asosiy raqiblarining harakatlarini kuzatib borishi, o'z vaqtida va to'g'ri holatda, aniq tarzda ularning harakatlariga nisbatan mo'ljal ola bilishi, marraga yaqinlashish momentida tezlikni oshirish vatqini to'g'ri aniqlay olishi, har qanday taktik variantlarni qo'llash orqali marra chizig'ini oldinroq kesib o'tishga intilishga qodir bo'lishlari talab qilinadi. Bunda

yuguruvchi ob – havoning har qanday o'zgarishlariga moslasha olishi, yugurish yo'laklari holatiga moslashishi va shunga o'xshash hakoza holatlarni amalga oshirishi talab qilinadi. Sportchilarning taktik bilim va ko'nikmalari turli xil manbalar asosida o'zlashtiriladi, biroq eng asosiysi – bu maxsus mashg'ulotlar, tahminiy chamalablar va nazoratlar, shuningdek taqvim musobaqalari hisoblanadi.

O'rta masofalarga yugurish startdan boshlanadi. Musobaqa qoidalariga binoan ushbu holda ikkita buyruqdan iborat yuqori start qo'llaniladi. Start va start tezlanishi. —Startga!» buyrug'i bilan yuguruvchi start chizig'i yonida dastlabki holatni egallaydi. Depsinadigan oyoq chiziq oldida turadi, qadam tashlanadigan oyoq esa 2-2,5 oyoq kafti narida orqaga qo'yiladi. Gavda taxminan 40- 45o oldinga egilgan, oyoqlar tos-son va tizza bo'g'imlaridan bukilgan, UOM oldinda turgan oyoqqa yaqin joylashgan. Yuguruvchi gavdasining holati qulay va mustahkam bo'lishi kerak. Qo'llar tirsak bo'g'imidan bukilgan va oyoqlarga nisbatan qaramaqarshi holatni egallaydi. Yuguruvchining nigohi taxminan 3-4 m oldinga yo'lkaga qaratilgan. Start beruvchining —Marsh buyrug'idan yoki o'q uzishidan keyin sportchi yugurishni faol boshlaydi. Sportchi startdan egilgan holatda yugurishni boshlaydi, keyin sekin-asta gavdasini rostlab, yugurish holatini egallaydi, bunda gavdaning egilishi 5-7o ga teng. Start tezlanishi masofa uzunligiga bog'liq. 800 m ga yugurishda (bunda sportchilar birinchi 100 m masofani o'z yo'lkalari bo'ylab yuguradilar) yuguruvchining vazifasi yugurish yo'lkasi chetidan birinchi bo'lib o'rin egallab olish maqsadida shu masofa bo'lagini tez yugurib o'tishdan iborat. Bu erda quyidagilarni ajratish mumkin: 1) start tezlanishining o'zi, u taxminan 15-20 m davom etadi; 2) faol yugurish, u sportchining umumiy yo'lkaga chiqib olguniga qadar davom etadi, bu erda yugurish tezligi bir maromdagi tezlikka yaqinlashadi. Odatda, 800 m masofadagi birinchi 100 m tezligi boshqa masofa bo'laklaridagi yugurish tezligiga, hatto marraga etib kelishdagi tezlikka nisbatan birmuncha yuqori bo'ladi. Boshqa masofalarda start tezlanishi kichikroq, 10-15 m atrofida, bu erda eng asosiysi – tez tezlanish hisobiga yo'lka chetidan o'rin egallash, o'z yo'lini ko'paytirmasdan ikkinchi yo'lka bo'ylab yugurmaslik, keyin esa sportchi tayyorgarligiga mos holda bir maromda yugurishga o'tishdir.

Yugurishda oyoqlarning harakatlanish texnikasini oyoq kaftining tayanchga qo'yilishidan ko'rib chiqish lozim. O'rta masofalarga yugurishda oyoq kafti oyoq uchidan kaftning tashqari chekkasiga qo'yiladi, va vertikal holat lahzasigacha butun oyoq kaftiga tushiladi. Oyoq kaftlari bir-biriga parallel tarzda bir kaft kengligida qo'yiladi, oyoqning bosh barmog'i oldinga qaratilgan, oyoq kaftlarini tashqariga burish mumkin emas. Yuguruvchi oyoq kaftini zarb bilan emas, balki mushuk singari, yumshoq qo'yishi kerak. Oyoq kaftini erga qo'yish paytida tizza bo'g'imi bir oz bukilgan bo'ladi. Oyoqni erga qo'yish uzunligi yugurish tezligiga bog'liq: yugurish tezligi qancha yuqori bo'lsa, oyoq UOM proeksiyasidan shuncha uzoqroqqa qo'yiladi. Vertikal lahzasigacha, amortizasiya fazasida oyoq tizza va tosson bo'g'imlaridan ko'proq bukiladi. UOMning bir oz kamayishi kuzatiladi. Bu harakatni prujina bilan solishtirish mumkin, ya'ni prujina yengilgina siqiladi va keyin teskari samara – egiluvchan deformatsiya samarasi olinadi. Yuguruvchining

hissiyotlari – u o'zini siqilishga qarshilik ko'rsatayotgan va, qarshilik qila turib, tanani tayanchdan itarayotgan prujina deb tasavvur qilishi kerak. Vertikal o'tib bo'lingandan so'ng oyoqning avval tos-son, keyin tizza bo'g'imlaridan faol tekislanishi sodir bo'ladi va shundan keyingina oyoq kafti boldirkaft bo'g'imidan bukiladi. Depsinish lahzasi yugurish texnikasida eng asosiy element sanaladi, chunki yugurish tezligi kuchlanishlar shiddatiga va depsinish burchagiga bog'liq, depsinish burchagi qancha o'tkiroq bo'lsa, depsinish shiddati harakat yo'nalishiga shuncha yaqin keladi va tezlik shuncha yuqori bo'ladi. O'rta masofalarga yugurishda depsinish burchagi taxminan 50-55o ga teng, ancha uzoqroq masofalarda u birmuncha ortadi. Depsinish oldinga yo'naltirilgan bo'lishi va gavda egilishiga mos kelishi kerak. Yugurishda gavdaning egilishi 2-3o atrofida o'zgarib turadi, depsinish lahzasida oshadi va uchish fazasida kamayadi. Boshning holati ham gavda holatiga ta'sir qiladi: bosh ortiqcha oldinga egiltirib yuborilsa, bu gavdaning haddan ortiq egilib ketishiga, ko'krak va qorin pressi mushaklarining qisilishiga olib keladi; boshni orqaga egib yuborish esa elkaning orqaga og'ib ketishiga, depsinish samaradorligining pasayishiga va orqa mushagining qisilishiga sabab bo'ladi. Bo'sh oyoqning oldingayuqoriga yo'naltirilgan silkinishi faol depsinishga yordam beradi, u depsinishning oxirgi lahzasida tugaydi. Oyoq erdan uzilgandan so'ng tizza bo'g'imidan bukiladi, son vertikalga nisbatan oldinga harakatlanadi, boldir tayanchga deyarli parallel tarzda turadi. Orqa qadam fazasida qadam tashlaydigan oyoqning tizza bo'g'imidagi bukilish burchagi individual xususiyatlarga va yugurish tezligiga bog'liq: yugurish tezligi qancha yuqori bo'lsa, oyoq tizza bo'g'imidan shuncha ko'proq bukiladi. Bu fazada depsinishda qatnashayotgan mushaklar bo'shashtirilgan bo'ladi. Vertikal lahzasidan keyin qadam tashlaydigan oyoq soni oldingayuqoriga harakatlanadi. Depsinadigan oyoq to'liq tekislangan paytda qadam tashlaydigan oyoq boldiri uning soniga parallel tarzda bo'ladi. Sonlar faol birlashtirilgan lahzadan so'ng (uchish fazasi) oldinda turgan oyoq pastga tusha boshlaydi, uning boldiri oldinga chiqariladi va oyoqni erga qo'yish oyoq kaftining oldingi qismidan boshlab amalga oshiriladi. Orqada turgan oyoq UOMning oyoq qo'yiladigan joyga tez yaqinlashishga yordam bergan holda, shu orqali tormozlanish kuchini kamaytirgan holda faol oldinga chiqariladi. SHuni yodda saqlash lozimki, oyoqni o'tkazish vaqtida uni tizza bo'g'imidan bukish tebrangich uzunligini kamaytirishga (oyoq – bu murakkab tarkibli tebrangich) va oyoqni o'tkazish davrini qisqartirishga yordam beradi.

O'rta masofalarga yuguruvchilar odatda oxirida marraga tashlanishni (otilishni) yoki spurt bajaradilar. Uning uzunligi masofaga va yuguruvchining potensial imkoniyatlariga qarab o'rtacha 150-200 m ga etadi. Marraga tashlanish vaqtida yugurish texnikasi bir oz o'zgaradi: gavdaning oldinga egilishi ortadi, qo'llarning yanada faolroq harakatlari kuzatiladi. Masofaning oxirgi metrilarida harakat texnikasi buzilishi mumkin, chunki toliqish boshlangan bo'ladi. Toliqishning ta'siri birinchi galda yugurish tezligiga ta'sir qiladi: harakatlar sur'ati pasayadi, tayanch vaqti ortadi, depsinish samaradorligi va depsinish shiddati kamayadi. Yugurish texnikasi va, birinchi navbatda, yugurish qadamining tuzilishi hamma masofalarda saqlanib qoladi, faqat qadamlar uzunligi va sur'ati

nisbatlari, kinematik va dinamik tavsiflar (masofa uzunligiga, yugurish tezligiga, har bir sportchining antropometrik xususiyatlariga va jismoniy imkoniyatlariga qarab) o'zgaradi.

#### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

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. Abdukhamidov, R. N. (2021). IMPROVING PSYCHOPHYSIOLOGICAL TRAINING OF TEENAGE BOXERS WITH THE HELP OF IMPROVISED MEANS OF GAMES. Berlin Studies Transnational Journal of Science and Humanities, 1(1.5 Pedagogical sciences).
6. Абдухамидов, Р. Н. (2021). САМАРАЛИ ВОСИТА ВА УСУЛЛАР ЁРДАМИДА ЎСМИР БОКСЧИЛАРНИНГ ПСИХОФИЗИОЛОГИК ТАЙЁРГАРЛИГИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ. Academic research in educational sciences, 2(Special Issue 1).
7. Халмухамедов, Р. Д., Абдухамидов, Р. Н., Каримов, Ш. К., & Усмонхўжаев, С. Т. (2021). СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ СУДЕЙСТВА В БОКСЕ. Academic research in educational sciences, 2(Special Issue 1)