

## SPRINT TEZLIGINI OSHIRISHGA TA'SIR QILUVCHI YUGURUVCHILARNING MAXSUS MASHQLARI BAJARISH TEXNIKASI

*U.R. Xaydarov*

*Jismoniy tarbiya va sport kafedrasi o'qituvchisi*

*Buxoro davlat Pedagogika instituti*

**Annotatsiya:** Eng ajoyib sport turlaridan biri bu sprint. Sprint masofalarida yugurish tezligini oshirish muammosi ko'plab mutaxassislarning e'tiborini tortadi. Sportchilar tomonidan ishlab chiqilgan kuchli tezlik; harakat erkinligi, qulayligi va tejamkorligi sportchining yugurish yo'lakchasi ustida suzayotgani hissini yaratadi. Biroq, motor harakatlarining soddaligi va nafisligi ortida olimlar, sportchilar, amaliy murabbiylarning ulkan ijodiy ishlari yotadi.

**Kalit so'zlar:** Biomexanik tahlil, chivin oyog'i, yugurish naqshlari, glutes, sakrash

Tadqiqot maqsadi sportchilarning texnik tayyorgarligining raqobatbardosh fanlar bo'yicha sprinterlarning tezlik sifatlarining samaradorligiga ta'sir qiluvchi jihatlarni o'rganish edi. D.V.ning ilmiy maqolasida. Sementsov (2015) maxsus jismoniy tayyorgarlikni optimallashtirishni muhokama qiladi. Hozirgi vaqtda yuqori darajadagi sportchilar bilan ishlashda o'zini to'liq oqlagan individual yondashuv sprinterlar bilan ishlashda odatiy konstitutsiyaviy yondashuv bilan almashtirilmoqda. Sportchilarda jismoniy yuklarga javob berishning bir xilligi, ularning tezligi ko'rsatkichlarining kombinatsiyalangan o'lchamlari va tarkibiy o'zgarishi haqida yangi tushuncha paydo bo'ldi [5]

### **Tadqiqot metodlari.**

-uzoq yillar davomida ilmiy faoliyat bilan shug'ullanib kelayotgan bir qator olim va mutaxassislarning ilmiy-metodik adabiyotlari ma'lumotlarini tahlil qildi va umumlashtirdi;

- sinov usullari;

-matematik-statistik hisoblash usuli.

Zamonaviy sport va pedagogik adabiyotlarni tahlil qilish va umumlashtirish maksimal tezlikda yugurishda e'tibor berish kerak bo'lgan daqiqalarni ko'rsatadi. Sahnaga tayyorlash. Chivin oyog'i yo'lga perpendikulyar bo'lganda, parvozdagi oyoqlarning bu holati faqat yuqori toifali sprinterlarda topiladi. Ushbu son holatidagi boshlang'ich yuguruvchilar odatda to'liq qo'llab-quvvatlash holatidadir. Sonning eng

yuqori nuqtasiga yetganda, uning teskari harakati boshlanadi. Va shu bilan birga, uning refleksi inertsiya ta'sirida pastki oyoqning oldinga siljishi.

Tegishini kuzatish. Bu vaqtda sprinterning tizzalari birga bo'lishi kerak. Mushaklarning bir-biri bilan juda yaxshi o'zaro ta'siri bilan, chivin oyog'ining tizzasi qo'llab-quvvatlovchi oyoqdan biroz oldinda bo'lishi mumkin. Agar chivin oyog'ining tizzasi ancha orqada bo'lsa, bu tezlikning pasayishini, maxsus jismoniy tayyorgarlikning etishmasligini va ko'pincha sportchini gorizontaal ravishda itarishni anglatadi. Ayollar orasida spektaklda tekislangan tizzalar juda kam uchraydi. Biroq, 100 metrga yugurish bo'yicha jahon rekordchisi Florens Griffit Joyner 10,49 va ikkinchi Karmelita Jeter 10,64 ball bilan ko'pchilik erkaklarnikidan yaxshiroq natija ko'rsatdi. O'rnatishda birga tiz cho'kish sprinting yuqori sinf belgisi hisoblanadi. Ko'pchilik uchun bu mashg'ulotlarda to'g'ri va musobaqalarda juda kamdan-kam hollarda. Misol uchun, 2017 yilgi jahon chempionatida finalchilarning hech biri buni namoyish etmagan. Masofa bo'yicha burchakli sxemalar bilan WA biomexanik tahlili shuni ko'rsatdiki, Useyn Bolt va Yoxan Bleyk tizzalarini setda, keyin esa faqat bir oyog'ida birlashtirgan. Bu psixologik stressning natijasidir. Ko'pincha, o'jar kurashda, hatto eng yuqori darajadagi sprinterlar ham hamma narsani unutib, yo'lni gorizontaal ravishda siljita boshlaydilar. G'ijirlagan tishlar bilan oldinga intilish. Natijada, chivin oyog'i orqada qoladi, qo'llab-quvvatlash vaqti oshadi va tezlik kamayadi. Amerikalik taniqli murabbiy Jon Smit bu jihatga katta e'tibor beradi, shuning uchun uning barcha sportchilari o'zlarining xotirjamligini va ma'lum bir yugurish tartibini oxirigacha saqlab qolishadi. Uning eng ko'zga ko'ringan shogirdi Moris Grin hech qachon vahima qilmagan, hatto mag'lubiyatga uchraganda ham, u har doim o'z rejasi bo'yicha, o'zi ishlab chiqqan yugurish sxemasiga amal qilgan holda yugurardi. To'liq qo'llab-quvvatlash. Oyoq to'g'ridan-to'g'ri tananing ostida joylashgan pozitsiya. Elita sprinterlarining tizzasi bu bosqichda biroz egilgan. Biyomekanik tahlillarga ko'ra, o'rtacha ularning umumiy massasi 5 santimetrdan oshmaydi. Ideal holda, oyoqlar to'rtta raqamni tashkil qiladi. Ko'pgina mutaxassislar Asafa Pauell barcha taniqli sprinterlar orasida eng yaxshi yugurish texnikasini ko'rsatganini tan olishadi, lekin u yolg'iz yugurganida. Biroq, shiddatli raqobat sharoitida u doimo sindirib tashladi. [2]

Qo'llab-quvvatlash vaqtida chivin oyog'i hali ham orqada bo'lsa, qoida tariqasida, bu holda tizzada sezilarli fleksiya mavjud. Bu tezlikning progressiv pasayishining aniq belgisidir. Pashsha oyog'i orqada ekan, sprinter harakatsiz turadi. Ajralish lahzasi. Tana tabiiy holatda. Surish oyog'i tizzada bir oz egilgan. Bosish yo'q. Oyoq katlana boshlaydi va oldinga siljiydi. Shunday qilib, oldinga siljish boshlang'ich tezlashuvi bilan ta'minlangan inertsiya tufayli yuzaga keladi va keyin kuchli vertikal impuls qarama-qarshi oyoqning tebranishi tufayli gorizontaal tezlikka aylanadi. Parvoz paytida tekis oyoq va kuchli oldinga egilish gorizontaal parvozni ko'rsatadi. Bu past parvoz

yo'lga olib keladi, bu oyoqning siljishi vaqtini cheklaydi, sonning kengayishi past va pastroq, chivin oyog'i uzoqroq orqada qoladi. Tezlik pasayadi.

Ilmiy-tadqiqot masalalarini yechish maqsadida 2022-yil fevral – 2022-yil sentabr oylari davomida Buxoro shahridagi Buxoro davlat pedagogika instituti bazasida pedagogik tajriba tashkil etildi va o'tkazildi. Tadqiqotda 16-18 yoshdagi uchinchi o'quv kursining o'quv guruhining 15 nafar sportchisi (yoshlar) ishtirok etdi. 16-18 yoshli yigitlarning jismoniy rivojlanishini baholash o'tkazildi. Tajriba davomida quyidagi ko'rsatkichlar bo'yicha ma'lumotlar olindi: 30 metrga yugurish, harakatda 30 metrga yugurish, 60 yugurish, bir joydan uzunlikka sakrash, bir joydan uch marta sakrash, yuqoriga sakrash. [4,8]

**I. A-o'tkazib yuborish mashqlari texnikasi.** Birinchi harakat kichik qadamda (sakrash) amalga oshiriladi, tananing og'irligi bir oyog'iga o'tkaziladi, keyin siz butun oyoqqa pastga tushishingiz va tizzangizni bir oz egishingiz va ikkinchi oyog'ingizni orqaga burishingiz kerak (tizza oldinga, tovoningiz ostida):

### Yuqori tizzalar bilan o'tish ("A" o'tish)



Sizni yerdan kuch bilan ko'tarib, tizzangizni yuqoriga ko'taring. Harakatlarni birinchi navbatda sagittal tekislikda saqlang. Oyog'ingizni dorsifleksiyada tuting, ya'ni barmoqlaringiz shiningizga qarab tortiladi. Bu kichik o'tish, chunki siz bir oyoqqa qo'nasiz va keyin almashtirasiz.[1]

"A" ga o'xshash o'tish, lekin o'tish o'rniga yugurish kabi bir oyoqdan ikkinchisiga tez o'tish mavjud. Har safar tizzangiz bilan vertikal tekislikni sindirishga e'tibor qarating.

**II. "B-skip"** mashqini bajarish texnikasi. Ikkinchi harakat quyidagi harakatlarni o'z ichiga oladi: qo'llab-quvvatlovchi oyoqqa sakrash va tizzani cho'zish, boshqa oyoq bilan oldinga va pastga kichik tebranish qilish (barmoq poldan yuqoriga ko'tariladi). Qo'nayotganda oyog'ingizni tagingizga qo'yganingizga ishonch hosil qiling, bu xuddi "A" skipiga o'xshaydi, faqat tizzangizni yuqoriga ko'targaningizdan tashqari, tizzangizni cho'zing. Tizza cho'zilishi passiv ravishda amalga oshiriladi, chunki siz

oyog'ingizni glutas va son mushaklaringiz bilan pastga tushirib, oyog'ingizni erga tegizasiz.[6]

### “B” skips



1. Tajriba boshida 30 metrga o'rtacha yugurish tezligi  $4,218 \pm 0,715$  soniyani, tajriba oxirida esa  $3,836 \pm 0,727$  sekundni tashkil etdi. ( $t=2,2; P>0,05$ ).
2. Tajribaning boshida darhol 30 metrga yugurish ko'rsatkichi  $4,0 \pm 1,28$  soniyani, tajriba oxirida esa  $3,3 \pm 0,896$  soniyani tashkil etdi ( $t = 3,7; P>0,05$ ).
3. Tajriba boshida 60 metrga o'rtacha yugurish tezligi  $8,218 \pm 0,715$  soniyani, tajriba oxirida esa  $7,836 \pm 0,727$  sekundni tashkil etdi. ( $t=2,2; P>0,05$ ).
4. Tajriba boshida bir joydan uzunlikka sakrash ko'rsatkichlari  $207,5 \pm 19,96$  sm, tajriba oxirida esa  $218,7 \pm 19,56$  sm ( $t=2,4; P>0,05$ ).
5. Tajriba boshida bir joydan uch hatlab sakrash ko'rsatkichlari  $620,6 \pm 68,18$  sm, tajriba oxirida esa  $636 \pm 65,3$  sm ( $t=1,4; P>0,05$ ).
6. Tajriba boshida yuqoriga sakrash  $47,5 \pm 5,84$  sm, tajriba oxirida  $52,5 \pm 6,07$  sm ( $t=3,5; P>0,05$ ).

**Xulosa.** Tezlikning asosiy dushmani gorizontal itarishdir. Hatto Aristotel ham otlar va tez yuguradigan odamlar oyoqlarini vertikal ravishda ostiga qo'yishlarini payqadi. Bundan tashqari, har qanday sport turida ruhiy tayyorgarlik asosiy rol o'ynashini tushunish kerak. Shuning uchun, uning e'tiboridan mahrum bo'lmang. Shunday qilib, pedagogik eksperiment natijalari shuni ko'rsatdiki, oyoqning kinematik parametrlari juda murakkab xususiyatga ega bo'lib, u yugurish yo'lakchasi yuzasi bilan qisqa muddatli o'zaro ta'siri bilan oyoq harakatlarini boshqarishga imkon bermaydi. tayanchga o'rnatiladi. Shu bilan birga, oyoq barmog'ining tashqi tomonga sezilarli burilishi tufayli tananing lateral yo'nalishdagi sezilarli tebranish harakatlari biz tomonidan ishlab chiqilgan texnikadan foydalangan holda sezilarli darajada kamayishi mumkin, uning samaradorligi tadqiqot jarayonida isbotlangan. pedagogik eksperiment. Dastlabki yugurishda maksimal tezlikka erishib, masofaga yugurishda uni kamroq darajada yo'qotgan odam yaxshi yugurish hisoblanadi. Progressiv charchoqqa qarshi kurash. Tajriba davomida biz yuqori tezlikli tabiatdagi mashqlar to'plamini

eksperimental asoslab bera oldik. Eksperimentdagi texnik tayyorgarlikdagi o'zgarishlarning qiyosiy tahlili butun vaqt davomida sub'ektlarning kuch va tezlik ko'rsatkichlarida 0,05 ahamiyat darajasida sezilarli o'sish kuzatilganligini aniqlashga imkon berdi.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. Abduyeva S. THE STUDY OF PHYSICAL CULTURE IN CENTRAL ASIA IN THE 16th AND 18th CENTURIES AS A TOPICAL ISSUE //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz). – 2021. – Т. 8. – №. 8.

2. Abduyeva S. When planning the training of handball teams of university students, take into account the functional status of athletes by their temperament types //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz). – 2021. – Т. 8. – №. 8.

3. Abduyeva S. Psychological aspects of training young handball players //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz). – 2021. – Т. 8. – №. 8.

4. Abduyeva S. CHARACTERISTICS OF HEALTH STRENGTHENING //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz). – 2021. – Т. 8. – №. 8.

5. Abduyeva S. AGE-SPECIFIC DYNAMICS OF ATTACK AND DEFENSE RESPONSE SPEED IN HANDBALL PLAYERS //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz). – 2021. – Т. 7. – №. 7.

6. Karomatovich I. A., Navruzovna S. G. Technical and Tactical Training in Training Young Players //Web of Scholars: Multidimensional Research Journal. – 2022. – Т. 1. – №. 6. – С. 132-136.

7. Karomatovich I. A. PSYCHOLOGICAL FEATURES OF SPORTS ACTIVITIES OF HANDBALL PLAYERS //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – Т. 3. – №. 11. – С. 30-34..

8. Karomatovich I. A. et al. Assessment of Offensive and Defensive Technical-Tactical Actions of Handball Players in the Competition //Web of Scholars: Multidimensional Research Journal. – 2022. – Т. 1. – №. 6. – С. 112-116.

9. Karomatovich I. A. Conducting Sports Holidays in Pre-School and Primary Educational Institutions //Web of Scholars: Multidimensional Research Journal. – 2022. – Т. 1. – №. 6. – С. 153-157.

10. Fazliddinov F. Optimization of Football Workers' Training //Buxoro davlat universitetining Pedagogika instituti jurnali. – 2021. – Т. 1. – №. 1.

11. Fazliddinov F. Types of competition loads in football //Buxoro davlat universitetining Pedagogika instituti jurnali. – 2021. – Т. 1. – №. 1.

13. Rasulovna S. N. Ways to Improve the Efficiency of Technical and Tactical Actions Performed by Skilled Players during the Competition //Web of Scholars: Multidimensional Research Journal. – 2022. – Т. 1. – №. 6. – С. 196-206.

14. Собирова М. Р., Собирова Н. Р. ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ: ПОНЯТИЯ И ТЕОРИЯ //Психология XXI столетия. – С. 173-175.

15. Rasulovna S. N., Hamzayevich I. S. JISMONIY TARBIYA–SOG‘LOM JAMIYAT POYDEVORI: 10.53885/edinres. 2022.32. 34.107 Sabirova Nasiba Rasulovna Buxoro davlat universiteti Pedagogika instituti Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti kafedrasida o‘qituvchisi Ismoilov Shahzod Hamzayevich Buxoro davlat universiteti Pedagogika instituti talabasi //Научно-практическая конференция. – 2022. – С. 854-856.

16. Rasulovna S. N., Nusratilloevich Y. J. Possibilities of using the tools used in teaching short-distance running techniques //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2021. – Т. 2. – №. 05. – С. 210-222.

17 Asqarovich R. A. YOSH GANDBOLCHILARDA KUZATISH VA DIQQATNI RIVOJLANTIRISH //INTEGRATION OF SCIENCE, EDUCATION AND PRACTICE. SCIENTIFIC-METHODICAL JOURNAL. – 2022. – Т. 3. – №. 9. – С. 148-153.

18. Rustamov A. A. Development Chronology of Three-Level Sports Competitions in the System of Continuous Education in Uzbekistan //Nexus: Journal of Advances Studies of Engineering Science. – 2022. – Т. 1. – №. 6. – С. 34-39.

19. Ibragimov A. K. Catalog of training tasks for training special endurance of young girl handball players. Academicia: An International Multidisciplinary Research Journal. Year: 2020, Volume: 10, Issue: 11. P: 486-492. DOI: 10.5958/2249-7137.2020.01410. X.

20. УР Хайдаров Обоснование влияния правильной постановки стопы на увеличение скорости бега: УР Хайдаров, АУ Эргашев, РХ Кадиров //Образование и инновационные исследования международный научно-методический журнал. – 2021. – №. 1. – С. 65-74.

21. Хайдаров У. Р. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СПРИНТЕРОВ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ: 10.53885/edinres. 2021.59. 33.029 Хайдаров Улугбек Рустамович Магистрант Бухарского государственного университета Научный руководитель: Кадиров Рашид Хамидович Профессор кафедры Теории и методики физической культуры п. н. Бухарского государственного университета //Научно-практическая конференция. – 2021.

22. Rasulovna S. N., Rasulovna S. M. Advantages of Using Action Games in Teaching the Sport of Basketball //Nexus: Journal of Advances Studies of Engineering Science. – 2022. – Т. 1. – №. 6. – С. 44-48.

23. Ихомович М. F. FUTBOL O‘YINIDA TO‘P BILAN HARAKAT QILISH TEXNIKASI VA TAKTIKASINI ISHLAB CHIQUISH ASOSLARI //ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ. – 2023. – Т.

17. – №. 3. – С. 88-91.

24. Ikhomovich M. F. THE BASICS OF DEVELOPING TECHNIQUES AND TACTICS OF MOVING WITH THE BALL IN A FOOTBALL GAME // ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ. – 2023. – Т. 17. – №. 3. – С. 84-87.

25. Ikhomovich M. F. FEATURES OF THE PROCESS OF TRAINING YOUNG PLAYERS IN BEGINNER TRAINING GROUPS // ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ. – 2023. – Т. 17. – №. 3. – С. 97-101.

26. Ikhomovich M. F. YOSH FUTBOLCHILARNI TEXNIK VA TAKTIK TAYYORGARLIGINI OSHIRISH SAMARADORLIGI // INTEGRATION OF SCIENCE, EDUCATION AND PRACTICE. SCIENTIFIC-METHODICAL JOURNAL. – 2022. – Т. 3. – №. 6. – С. 97-102.

27. Фатуллаева М. А., Дустов Б. А. МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ К СПОРТИВНЫМ ЗАНЯТИЯМ В РАМКАХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ // Физическая культура. Рекреация. Спорт. – 2022. – С. 504-511.