

O'RTA VA UZOQ MASOFALARGA YUGURISH TEXNIKASI

Tolibjonov Sardorbek Ravshan o'g'li

Farg'ona viloyati Qo'qon shahri

Qo'qon Davlat Pedagogika Instituti

1-kurs talabasi

Xudoynazarova Gullola Mirxojidinovna

Qo'qon davlat pedagogika instituti o'qituvchisi

Annotatsiya: Ushbu maqolada Yugurish turlari hamda o'rta va uzoq masofalarga yugurish texnikasi haqida ma'lumotlar berilgan. Yugurish (sportda) — yengil atletika turi. Yugurish barcha sport turlaridan musobaqalarri va mashg'ulotlari tarkibiga kirgan. Olimpiada o'yinlarida yugurish bo'yicha qisqa masofa (100, 200, 400 m), o'rta masofa (800, 1500 m), uzoq masofa (3000, 5000, 10000 m), marafon (42 km 195 m), estafeta (4x100, 4x400 m), to'siqlar osha yugurish (100, 110, 400 m), g'ovlar osha yugurish (3000 m), yettikurash (100 m ga to'siqlar osha yugurish, 200, 800 m), o'nkurash (100, 400, 1500 m, 110 m ga to'siqlar osha yugurish) va zamonaviy beshkurash (4000 m)da musobaqalar o'tkaziladi. Shuningdek, yengil atletika musobaqalarida mavqeiga qarab boshqa masofalarda ham yugurish poygalari tashkil etiladi.

Kalit so'zlar: Yengil atletika, yugurish, uzoq va o'rta masofalarga yugurish, tezlik, individual texnika.

Yugurish (sportda) — yengil atletika turi. Yugurish barcha sport turlaridan musobaqalarri va mashg'ulotlari tarkibiga kirgan. Olimpiada o'yinlarida yugurish bo'yicha qisqa masofa (100, 200, 400 m), o'rta masofa (800, 1500 m), uzoq masofa (3000, 5000, 10000 m), marafon (42 km 195 m), estafeta (4x100, 4x400 m), to'siqlar osha yugurish (100, 110, 400 m), g'ovlar osha yugurish (3000 m), yettikurash (100 m ga to'siqlar osha yugurish, 200, 800 m), o'nkurash (100, 400, 1500 m, 110 m ga to'siqlar osha yugurish) va zamonaviy beshkurash (4000 m)da musobaqalar o'tkaziladi. Shuningdek, yengil atletika musobaqalarida mavqeiga qarab boshqa masofalarda ham yugurish poygalari tashkil etiladi.

O'rta masofalarga yugurishga 800 m va 1500 m ga yugurish, uzoq masofalarga yugurishga 3000 m dan 10000 m gacha yugurishlar kiradi. Ular stadionda yoki kross masofalarida o'tkaziladi. Yugurish jarayonini shartli ravishda quyidagilarga bo'lish mumkin: start va startdan tezlik olish, masofa bo'ylab yugurish va marraga etib kelish. Yugurish texnikasi asoslari eng konservativ bo'lib, ko'p asrlar davomida ular jiddiy o'zgarmagan. Yetakchi sportchilarning individual texnikasini o'rganish bo'yicha olib borilgan tadqiqotlar faqat kichik o'zgarishlar kiritilishiga asos bo'lgan. Asosan turli xil

omillarning yugurish texnikasiga ta'siri, yugurish tezligini hosil qilishda ma'lum bir mushaklarning ishi aniqlangan, yugurish texnikasi asosiy tavsiflarining biomexanikaviy parametrlari belgilab berilgan. Zamonaviy yugurish texnikasi asosini: a) harakatlanishning yuqori tezligiga; b) bu tezlikni kam energiya sarflagan holda butun yugurish masofasi davomida saqlab qolishga; v) har bir harakatda 119 erkinlikka va tabiiylikka erishiga bo'lgan intilish tashkil qiladi. Har bir yugurish turida optimal qadam uzunligi to'g'risida gapirish zarur bo'ladi; o'rta masofalarga yugurishda u qisqa masofalarga yugurishdagiga qaraganda kamroq va uzoq hamda o'ta uzoq masofalardagiga nisbatan ko'proq bo'ladi. Kuchlanishlar shiddati va harakatlar tejamkorligi yugurish texnikasining eng asosiy ko'rsatkichlaridan biri hisoblanadi. Ular bir tomondan, yuguruvchining tezlik-kuch tayyorgarligi bilan, ikkinchitmondan, energetik zahira sarflanishining tejamkorligi bilan bog'liq. Masofa ortishi bilan harakatlarning tejamkorligi omili ish shiddati omili ahamiyatidan ustunlik qiladi, chunki qadamlar uzunligi va sur'ati kamayadi. Bu erda sportchining optimal shiddatga ega uzoq vaqt davom etadigan ishga bo'lgan qobiliyati birinchi o'ringa chiqadi. [1] O'rta va uzoq 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 qarama-qarshi holatni egallaydi. Yuguruvchining nigohi taxminan 3-4 m oldinga yo'lkaga qaratilgan. [2] 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. Masofa bo'ylab yugurish. Masofaning to'g'ri bo'laklarida yugurish texnikasi burilishlardagi yugurish texnikasidan bir oz farq qiladi. Masofada yaxshi yugurish texnikasi quyidagi qirralari bilan namoyon bo'lishi mumkin:

- gavdaning oldinga bir oz egilganligi (4-5o); - elka kamari bo'shashtirilgan; - kuraklar bir oz bir-biriga yaqinlashtirilgan; - bel bir oz tabiiy ochilgan; - bosh tekis ushlanadi, yuz va bo'yin mushaklari zo'riqtirilmagan.

Bunday holat optimal variantda yugurishga yordam beradi, mushaklarning ortiqcha zo'riqishini bartaraf etadi. Yugurishda qo'llar 90o burchak ostida tirsak bo'g'imidan bukilgan, panjalar bir oz qisilgan. Qo'l harakatlari tebrangich harakatini eslatadi, lekin bunda elkani ko'tarmaslik zarur. Qo'llarning harakat yo'nalishlari: 1) oldinga-ichkariga, oldinga harakatlanayotgan qo'lning panjasi taxminan tana o'rtasiga etadi (ko'krakkacha); 2) orqaga-tashqariga, qo'lar yon tomonga uzoqqa chiqarib yuborilmaydi. Umuman olganda, qo'llarning barcha harakatlari yugurish yo'nalishi tomon yaqinlashishi kerak, chunki qo'llarning yon tomonga ortiqcha harakatlari gavdaning yon tomonlarga silkinib ketishiga olib keladi, bu yugurish tezligiga salbiy ta'sir qiladi va ortiqcha energiya sarflanishiga sabab bo'ladi. Elka suyagining harakatlanish burchagi yugurish tezligiga bog'liq bo'ladi, ya'ni tezlik qancha yuqori bo'lsa, harakatlar shuncha chaqqonroq va kengroq bo'ladi. Shuni yodda tutish kerakki, qo'llarni ham oldindan, ham orqadan yuqoriga baland ko'tarib harakatlantirish xato hisoblanadi. Elka suyagi tebranihlari amplitudasini tirsak bo'g'ini harakatiga qarab aniqlab olish mumkin: u ko'proq yuqoriga harakat qila boshlashi bilanoq – mana shu amplituda chegarasi bo'ladi.[3]

Yugurishda oyoqlarning harakatlanish texnikasini oyoq kaftining tayanchga qo'yilishidan ko'rib chiqish lozim. O'rta va uzoq 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 tos-son 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'tkirroq 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 kelad; boshni orqaga egib yuborish esa elkaning orqaga og'ib ketishiga, depsinish samaradorligining pasayishiga va orqa mushagining qisilishiga sabab bo'ladi.[4]

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.

Burilishlarni (keskin burilishlarni) yuguruvchining harakatlari: - chapga (burilish markazi tomonga) bir oz egiladi;[5]

- chap qo'l harakatlanish amplitudasi o'ng qo'lga nisbatan birmuncha kichikroq;
- o'ng elka bir oz oldinga chiqariladi; - chap oyoqning qadam uzunligi o'ng oyoqqa nisbatan birmuncha kichikroq; - o'ng oyoqning siltanish harakati bir oz ichkariga bajariladi; - o'ng oyoq kafti ichkariga qayrilgan holda qo'yiladi.

O'rta masofalarda yugurish tezligining qadam uzunligini oshirish hisobiga ortishi cheklangan, chunki juda katta qadam katta energiya sarfini taqozo etadi.

Xulosa:

Yuguruvchilarda qadam uzunligi masofaga va individual qobiliyatlarga qarab taxminan 160-220 sm ni tashkil etadi. YUgurish tezligi, odatda, qadamlar uzunligi saqlangan holda ularning sur'ati hisobiga oshadi. Marraga etib kelish. O'rta va uzoq 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. Jamoliddinov, M., and G. Khudoynazarova. "THE IMAGE OF THE DEAD, BECOME THE MOTTO OF FRIENDSHIP AND BROTHERHOOD IN ABAY'S WORKS." *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal* 10.12 (2022): 675-677.
2. Худойназарова, Г. М., and С. Талибжонов. "ОБЩЕЧЕЛОВЕЧЕСКИЕ ЦЕННОСТИ В РАЗВИТИИ ДУХОВНО-ПРАВСТВЕННЫХ КАЧЕСТВ МОЛОДЕЖИ." *Экономика и социум* 11-2 (102) (2022): 787-791.
3. Mirxojidinovna, Xudoynazarova Gullola, and Tolibjonov Sardorbek Ravshan o'g'li. "HARAKATLI O'YINLAR HAQIDA TUSHUNCHALAR." *PEDAGOGS jurnali* 29.1 (2023): 21-25.
4. Мирходжиддиновна, Х. Г. "Эффективность кластерного метода в преподавании национальных традиций на уроках физической культуры." *МЕЖДУНАРОДНЫЙ ЖУРНАЛ ДИСКУРСА ОБ ИННОВАЦИЯХ, ИНТЕГРАЦИИ И ОБРАЗОВАНИИ* (2021): 2.