

**«ЕНГИЛ АТЛЕТИКАДА УЗОҚ МАСОФАГА ЮГУРИШДА
АЁЛЛАРНИНГ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ ИНДИВИДУАЛЛАШТИРИШ
ОРҚАЛИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ»**

Холбаева Шарифа Турсункуловна

Тошкент давлат юридик университети.

«Жисмоний тарбия ва спорт кафедраси» катта ўқитувчиси

**«IMPROVEMENT BY MEANS OF INDIVIDUALIZATION OF WOMEN'S
TRAINING IN LONG - DISTANCE RUNNING IN ATHLETICS»**

Khalbaeva Sharifa Tursunkulovna

Tashkent State University of Law.

Senior lecturer of the "Department of Physical Education and Sports"

Аннотация

Ушбу мақолада енгил атлетикада узоқ масофага югуришда аёлларнинг тайёргарлигини индивидуаллаштириш орқали такомиллаштириш муаммоси муҳокама қилинади.

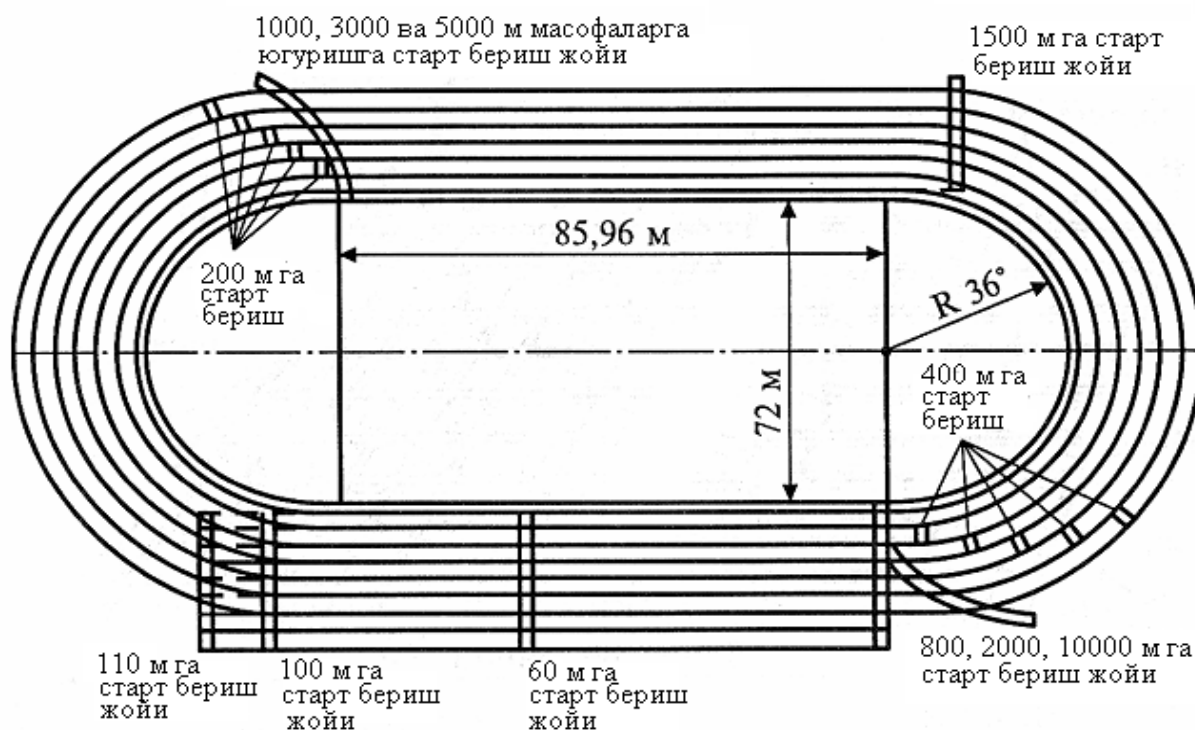
Калит сўзлар: чидамлилик, куч машқлари, ишлайдиган мушаклар, умумий ва махсус чидамлиликни яхшилаш ва ривожлантириш.

Annotation

This article discusses the problem of improving women's training in athletics by individualizing them in long-distance running.

Key words: endurance, strength training, working muscles, improving and developing general and special endurance.

Кириш. Стадиондаги айланма йўлка 400 м узунликка эга бўлиши лозим. Текис югуриш йўлкаси ўтказиладиган масофаларга нисбатан 18-20 м га (стартгача 3-5 м ва маррадан кейин 15 м) узунроқ бўлиши керак. Айланма югуриш йўлкаси иккита параллел бўлаклардан иборат, бир хил бурилишлар билан оҳиста бирлаштирилган берк контур ҳисобланади (1-расм).



1-расм. Майдонда югуриш йўлкаларининг жойлашиши ва стартдан чиқиш жойлари

Олий ва биринчи даражали мусобақаларда айлана бўйлаб 8 та йўлка ва тўғри масофа бўйлаб 10 та йўлка бўлиши керак, бошқа мусобақаларда 6 та йўлка мавжуд бўлишига рухсат берилади. Йўлка кенглиги – 125 см, йўлкани чегараловчи чизиқ кенглиги – 5 см.

Ҳаракат бўйлаб ўнгда жойлашган чизиқ кенглиги йўлка кенглигига киради. Йўлка кенглигини 5-10 см га қисқартиришга (тўсиқлар оша югуришдан ташқари) рухсат берилади. Югуриш йўлкаси ва секторларнинг юзаси бир хил даражада бўлиши ва нотекисликлар, қияликлар бўлмаслиги лозим. Югуриш йўлкаси узунлигини ўлчаш марра чизиғидан тескари ҳаракат йўналишига қараб амалга оширилади: биринчи йўлкани йўлка четидан 30 см, қолган йўлкалар – 20 см нари турган шартли чизиқ бўйича ўлча-нади. Ўлчашдаги хатолик $0,0003 \times U$ дан ошмаслиги зарур (бу ерда U – масофа узунлиги). Югуриш йўлкалари юзасида, йўлкаларни чегараловчи чизиқлардан ташқари, куйидаги белгилар бўлади: ҳамма масофалар учун марра чизиғи, алоҳида йўлкалар бўйича старт чизиқлари, умумий йўлка бўйлаб югуришда старт чизиғи, югурувчиларнинг алоҳида йўлкалардан умумий йўлкаларга ўтиш чизиқлари, эстафета югуришида таёқчани узатиш зонаси чегара-лари, умумий йўлка бўйлаб югуришда стартдан олдин сафланиш чизиғи (старт чизиғига параллаел ҳолда, унинг 3 м орқасида), марра чизиғи олдидан охириги 5 м ни белгиловчи чизиқлар (1 м оралиқ билан). Бу

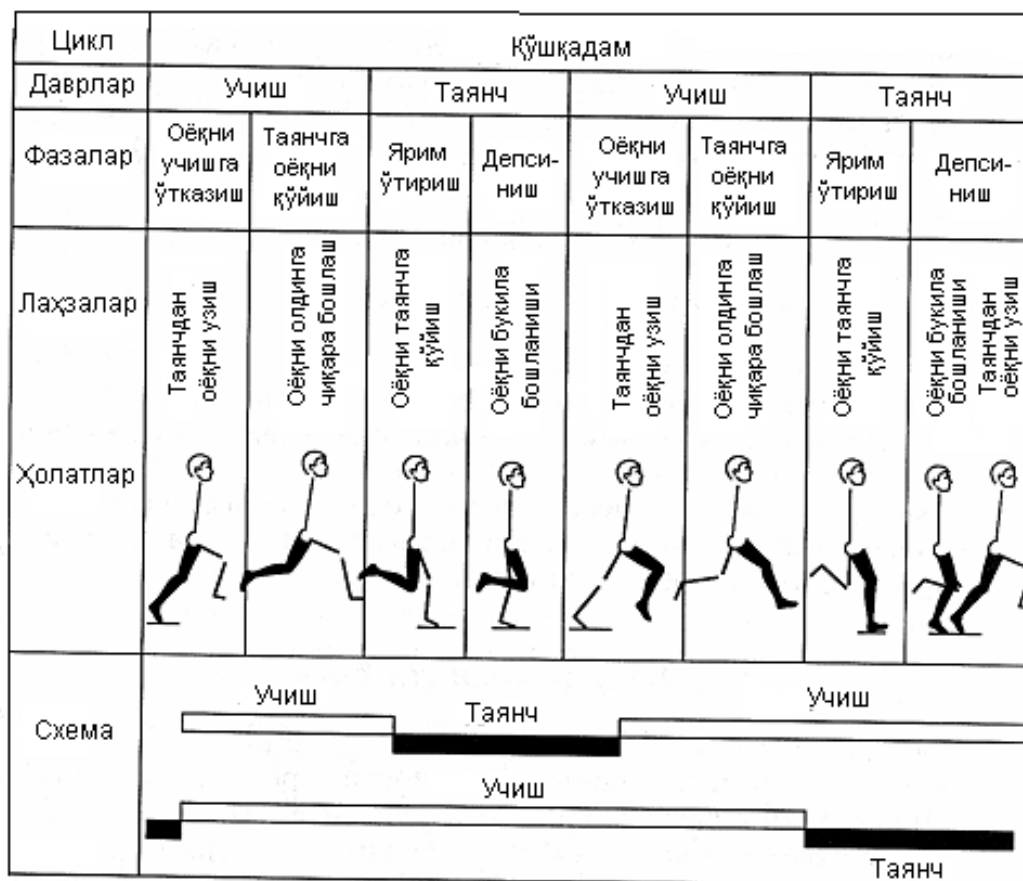
чизиқлар қоидаларга биноан ҳар хил рангда чизилади. Эса тутиш лозимки, финиш чизиғи масофа ўлчамига крмайди, старт чизиғи эса киради (2-расм).

Югуриш техникаси асослари

Енгил атлетикада югуриш турлари равон югуриш, тўсиқлар оша югуриш, кесишган жой бўйлаб югуришга (кросс) бўлинади ва гарчи ўзининг кррлари бўлса-да, умумий асосларга эга.

Югуриш, юриш сингари, циклик ҳаракатларга киради, бу ерда ҳаракат цикли иккиталик (қўшалок) қадамни ўз ичига олади. Юришдаги иккиталик таянч даври ўрнига югуришда учиш даври мавжуд. Югуришда куйидагиларни ажратиш мумкин: а) битталик таянч даври; б) учиш даври; в) қадам ташлайдиган оёқни ўтказиш даври (у таянч даврига мос келади). Югуришда тезкорлик, ҳаракатлар амплитудаси, катта мушак кучланишларининг нмоён бўлиши юришдагига қараганда кўпроқ – бу омиллар югуриш тезлигига боғлиқ (тезлик қанча юқори бўлса, айтиб ўтилган омилларнинг аҳамияти шунча юқори).

Қадам ташлайдиган (чап) оёқни ўтказиш даври ва депсина-диган (ўнг) оёқнинг таянч даври вақтига кўра мос келади, кейин учиш даври бошланади, сўнгра қадам ташлайдиган (ўнг) оёқни ўтказиш даври ва депсинадиган (чап) оёқнинг таянч даври, кейин яна учиш даври келади. Югуришда ҳаракат цикли шундай кўри-нишга эга (3-расм).



3-расм. Қўшқадамнинг бўлимлари ва фазалари

Қўшалок таянч даври жуда қисқа бўлади, лекин у спортча юриш техникасида катта аҳамиятга эга. Унга қараб техниканинг мусобақа қоидаларига мослиги аниқланади. Агар қўшалок таянч даври йўқ бўлса, демак, спортчи юрмасдан югураётган бўлади ва у бунинг учун мусобақадан четлаштирилади.

Баъзан катта тажрибали ҳакам ҳам спортча юриш услубига қараб қўшалок таянч даври мавжудлиги ёки йўқлигини аниқ аниқлай олмайди. Аниқ асбоблар ёрдамида ўтказилган баъзи биомеханикавий тадқиқотлар шуни кўрсатадики, қўшалок таянч даврининг давомийлиги юқори малакали спортчиларда секунднинг мингдан бир улушида кузатилади. Бу спортча юриш бўйича мусобақаларда ҳакамлик қилишда муаммо ҳисобланади, зеро инсон кўзи бундай лаҳзани аниқлашга, ажратиб олишга қодир эмас, шу сабабли юришда учинчи қисмининг мавжудлиги ёки йўқлиги ҳакамлар бригадасининг ҳалоллиги, виждонлилиги ва тажрибаси билан аниқланади. Қўшалок таянч даврининг мавжудлиги ёки йўқлиги билан боғлиқ бўлган муаммога биз кейинроқ яна қайтамиз.

Юқори малакали юрувчиларда қадамлар суръати минутига 190 дан 230 қадамгача бўлади. Қадам узунлиги 95 дан 130 см атрофида бўлиб, юрувчининг оёқ узунлигига ва ривожлантирилладиган муъак кучланишларига боғлиқ.

Қўллар ва оёқларнинг, елка ва тоснинг қарама-қарши ўқларининг ҳаракатлари кесишувчандир, яъни ўнг оёқ олдинга ҳаракатланаётган вақтда чап қўл олдинга ҳаракат қилади ва аксинча. Умуртқа ва тос мураккаб қарама-қарши ҳаракатларни бажаради.

Югуришда, юришдаги сингари, қўллар ва оёқлар мослашган қарама-қарши ҳаракатларни бажаради. Тос ва елка ўқларининг қаршидан қарама-қарши ҳаракатлари мувозанат сақлашга имкон беради ва югурувчи гавдасининг ёнга бурилишига қаршилиқ қилади. Югуришда, юришдаги каби, таянч даври иккита фазадан иборат: 1) амортизация фазаси; 2) депсиниш фазаси. **Амортизация фазаси** оёқ таянчга қўйилган лаҳзадан бошланади ва вертикал лаҳзагача, ОЦМ проекцияси таянч нуқтаси устида турган пайтгача бу фазада бодир-кафт бўғимидан ёзилиш, тизза бўғимидан букилиш ва тоснинг кўндаланг ўқининг қадам ташловчи оёқ томонга эгилиши ҳисобига ОЦМнинг анча камайиши содир бўлади. Айни чоғда кейинги депсинишда қатнашадиган чўзилувчан таркибларнинг (бойламлар, пайлар) чўзилиши юзага келади. Амортизация фазасида қатнашувчи шушаклар таянчга тегиб улгургунга қадар бир зумда (15-25 миллисекунд) электрлангандек фаол бўлиб қоладилар, яъни кўзгалтирувчи импульслар мушакка олдиндан, таянчга қадар етиб келади ва зўриктирилган мушаклар чўзилади. **Депсиниш фазаси** вертикал лаҳзадан бошлаб то депсинадиган оёқ таянчдан узилган лаҳзагача давом этади. У депсинадиган

оёқнинг мос-сон, тизза бўғимларидан тўғриланиши билан бошланади ва болдир-кафт бўғимидан букилиш билан яқунланади. Амортизация фазаси бошланиши билан таянчга босим ўтказиш кучи ортади, у тос-сон ва тизза бўғимларини ёзувчи мушак кучланишлари ҳисобига маълум бир лаҳзагача вертикални босиб ўтгандан кейин ҳам ошиб боради.

Таянчга босим ўтказиш кучи сингари, таянч реакцияси кучи ҳам ошади, лекин улар бир-бирига диаметрал қарама-қарши таъсир қилади. Югурувчи гавдасига ва унинг ОЦМга маълум бир тезлик берилади. Айтиш лозимки, депсиниш фазаси охирида таянчга босим ўтказиш ва таянч реакцияси кучлари камаяди (тахминан оёқ тизза бўғимидан тўғрилангандан сўнг) ва болдир-кафт бўғимининг букилишида қатнашувчи мушаклар кичик кучланишлар, бироқ катта тезлик билан тезлик ишини бажарадилар. Бу шундай кўринишга эга: аввал анча кучлироқ, лекин тезлиги кам думба мушаклари ҳаракатга бошланғич тезлик беради, кейин кам кучга эга, бироқ анча тезкор бўлган соннинг олд юзаси мушаклари гавдага тезланиш беради ва охирида анча тезкор, лекин нисбатан бўш мушаклар (илик мушаклари) ишга тушади. Мушак кучланишла-рининг намоён бўлиш кучи ва тезлиги тескари пропорционал, *бир вақтнинг ўзида мушак кучланишлари кучини ва тезлигини ошириб бўлмайди.*

Битталиқ таянч даврида қадам ташлайдиган оёқ ҳам югурувчи гавдасига тезлик беришда қатнашади. Оёқ таянчга қўйилган лаҳза-дан бошлаб то вертикал лаҳзагача қадам ташлайдиган оёқ инерция кучлари ҳисобига таянчга босиш кучини оширади. Вертикал лаҳзадан бошлаб то таянч оёғини таянчдан узиш лаҳзасигача қадам ташлайдиган оёқ массаси инерцияси депсиниш фазасида депсина-диган оёқни тезроқ текислашга ва шу тариқа тезликни оширишга ёрдам беради (тебранғич тамойили). Депсиниш вақти ва тезлиги кўпинча қадам ташлайдиган оёқни депсинадиган оёқ таянчга қўйилган лаҳзадан бошлаб олдинга олиб ўтиш тезлигига боғлиқ.

Учиш даври депсинадиган оёқ таянчдан узилган лаҳзадан бошлаб қадам ташланадиган оёқни таянчга қўйишгача бўлган лаҳзага қадар давом этади. Бу ерда ҳам иккита фаза ажратиш мумкин: 1) ОЦМни ОЦМ йўналишининг энг юқори нуқтасигача кўтариш фазаси; 2) ОЦМни қадам ташланадиган оёқни таянчга тегкунигача ва унинг депсинадиган оёққа айлангунича тушириш фазаси.

Учиш фазасининг бундай иккита фазага бўлиниши, албатта, шартли равишдадир. У ОЦМнинг йўналиш бўйлаб ҳаракатланиш тезлигини ўзгартиришда оғирлик кучи қандай рол ўйнашини билиш учун керак. Учиш даврида ҳаракат тезлиги ошмайди, балки, аксинча, бу давр қанча узокроқ бўлса, тезлик йўқотиш шунча кўпроқ бўлади. **Учиш даври югуриш қадами узунлигини тавсифлайди.**

Депсиниш фазаси охирида ОЦМ учиб чиқишнинг маълум бир бошланғич тезлигини олади, у бирмунча сусаяди, чунки ОЦМ ҳаракати юқорига-олдинга йўналишнинг энг юқори нуқтасигача содир бўлади, кейин эса йўналишнинг юқори нуқтасидан кейин уни оширади (метроком тамойили). Бошқа пайтларда оғирлик кучи ОЦМ ҳаракат тезлигининг ўзгаришига таъсир кўрсатмайди. Агар югуриш текис жойда бажарилмаётган бўлса, балки тоққа ёки тоғ пастига амалга оширилаётган бўлса, оғирлик кучи ҳаракат тезлигининг ўзгаришига таъсир кўрсатади: тоққа югуришда тезлик пасаяди, тоғ пастига югуришда эса тезлик ошади.

Оёқни таянчга қўйган лаҳзадан бошлаб уни ўтказиш даврида амортизация фазасида тормозловчи куч ҳисобига УОМ ҳаракат тезлигининг пасайиши содир бўлади. У ҳар доим юзага келади ва югурувчининг вазифаси унинг таъсирини камайтиришдан иборат. Бир томондан, учиш фазасидан сшнг амортизация фазасида тормозловчи куч ва инерция кучлари ҳаракат тезлигига салбий таъсир қилади, бошқа томондан, бу вақтда самарали депсиниш учун шарт-шароитлар яратилади.

АДАБИЁТЛАР

1. Андрис Э.Р. Савельев Ю.М. Обучение бегу, прыжкам и метаниям. Т., Изд. Ибн Сино, 1990.
2. Алабин В.Г., Малыхина Л.А. Тренажеры и специальные упражнения в легкой атлетике. М., ФиС, 1976.
3. Арзуманов Г.Г., Малыхина Л.А. Планирование и контроль в учебном процессе по физическому воспитанию в школе. Методич. рекомендации для студентов. Т., УзГосИФК, 1989.
4. Баришев В.Н., ред. Педагогическая практика в школе, Методич. указания для студентов фак-та физического воспитания. -Запорожье, 1986 г.
5. Воронкин В.И., Озолин Н.Г., Примаков Ю.Н. Легкая атлетика. Учебник для институтов физкультуры. М., ФиС., 1989.
6. Коротков А. В. Школа легкой атлетики. М., ФиС., 1962.
7. Лахов В. И. Бегайте кроссы. М., ФиС., 1970.
8. Сухорукова И. С. ЗНАЧЕНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У СПОРТСМЕНОВ ЮНИОРОВ УШУ В ПЕРИОД ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ //Экономика и социум. – 2021. – №. 3-2. – С. 810-819.
9. Dokuchaev D. P. PHYSICAL CULTURE AND SPORTS OF STUDENTS IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION AT TASHKENT STATE UNIVERSITY OF LAW //Eurasian Journal of Academic Research. – 2021. – Т. 1. – №. 9. – С. 615-619.
10. Сухорукова И. С. ПОКАЗАТЕЛИ СИЛЫ И МОЩНОСТИ СПОРТСМЕНОВ МИРОВОГО КЛАССА УШУ ТАОЛУ //Eurasian Journal of Academic Research. – 2021. – Т. 1. – №. 9. – С. 640-648.
11. Dokuchaev D. P. METHODOLOGY FOR THE DEVELOPMENT OF EXPLOSIVE STRENGTH AND SPEED-STRENGTH TRAINING OF YOUNG ARMWRESTLERS. – 2022.