

**О՛RTA MASOFAGA YUGURUVCHI YENGIL ATLETIKACHILARNI
MUSOBAQA OLDI TAYYORGARLIGI SAMRADORLIGINI
OSHIRISH**

O'zbekiston Davlat Jismoniy tarbiya va Sport Unversiteti

1-bosqich Magistranti

Sapayeva Asaljon Mirza qizi

Annotatsiya: Yosh avlodni jismonan sogʻlom, aqlan yetuk boʻlib oʻsishida jismoniy tarbiya va sportning ahamiyati kattadir. Respublikamizda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga boʻlgan eʼtibor davlat siyosati darajasiga koʻtarilgan. Bu borada qabul qilingan qonunlar jismoniy tarbiya va sport ishlarini rivojlantirishga keng yoʻl ochib bermoqda. Sportchilarimiz Osiyo va Jaxon arenalarida yurtimiz bayrogʻini yuqori koʻtarib kelishmoqdalar. Yildan-yilga jismoniy tarbiya va sport sohasida koʻplab ilmiy-tadqiqot ishlari oʻtkazilmoqda, sport turlari boʻyicha oʻquv mashgʻulotlari va texnikasi hamda oʻrgatish uslubiyatlari takomillashmoqda. Boshqa sport turlari qatorida yengil atletikaning bosqon uloqtirish turi ham ancha rivojlanishga ega boʻldi. Harakatga inson faoliyatining maʼlum usullari sifatida qarash kerak. Masalan, oʻquv mashgʻulot guruhining bosqon uloqtirish mashgʻulotlaridagi oʻquv faoliyati, taʼlim muassasalari dasturida nazarda tutilgan harakatlar tizimini oʻzlashtirishdan tarkib topadi.

Kalit soʻzlar: yengil atletika, jismoniy tarbiya, jismoniy sifatlar, yugurish texnikasi, yugurish tezligi.

KIRISH Hozirgi vaqtda Oʻzbek xalqining oʻz-oʻzini anglash tuygʻusi avj olganligi, milliy va madaniy qadriyatlar tiklanayotganligi, aholining koʻp tabaqasi tomonidan urf-odatlar va marosimlar amalga oshirilishi munosabati bilan jismoniy tarbiyaga, xususan, yengil atletika zamon talabi va milliy ananalar ruhida bilim berish va tarbiyalashga asoslanib yondashish zarur.

Hozirgi kunda jahon arenalarida sport natijalarini kun sayin o'sib borishi yillik tayyorgarlik mashg'ulotlari sikllari yanada takomillashtirish uslubiyotiga e'tibor qaratish lozimligini ko'rsatmoqda. Sportchilarning sport natijasi bevosita ularning jismoniy tayyorgarlik darajasi bilan bog'liqdir. Chunki sportchi jismoniy tayyorgarligi tezkorlik, kuch, chidamlilik, egiluvchanlik, chaqqonlik sifatlarini tarbiyalashdan sportda yuqori natijani egalashi qiyin. Sport tayyorgarligining har bir turi boshqa turlarga bog'liqligini, ular tomonidan taqozo etilishi va O'z navbatida, ularga ta'sir ko'rsatishini ham e'tiborga olish zarur. Masalan, sportchining texnikasi jismoniy sifatlarning rivojlanishi darajasiga, ya'ni kuch, tezkrolik, egiluvchanlik va boshqalarga bevosita bog'liq. 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 chiziqchilikini ta'minlashga qaratiladi, bunda tananing yonga va gorizontal yo'nalishda haddan ziyod tebranishlaridan qochish talab qilinadi. Yaxshi yugurish texnikasi sifatida shunday yugurishni ko'rsatish mumkinki, ya'ni bunda barcha harakatlanishlar samarali ko'rinishga ega bo'lishi, silliq va hotirjam holatda bo'lishi, oldinga intilishning hech qanday keskin tarzdagi 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.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYASI 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. 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 metrga 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 sohaslarida yugurish davomida sportchilarning gavdasi engil tarzda oldinga egiladi, o'ng oyoqning old qismi ko'proq ichkariga qaratiladi, o'ng qo'lning tirsagi esa gavdadan uzoqlashtiriladi. O'rta va uzoq 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 – havо sharoiti, yugurish yo'lagining holati, kross trassasining reliefi, tomashabinlarning ko'rsatuvchi reakstiyasi va hakoza) 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 raqiblarning 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 vaqtini 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. Yuguruvchi mashg'ulotlar va musobaqalar jarayonida o'z oldiga qo'yuvchi taktik vazifalar juda turli xilda bo'lishi mumkin. Masalan, oldindan belgilangan tezlikda bir nechta aylanani yugurib o'tish yoki ma'lum bir masofa kesimlarini bosib o'tish; yugurishni tezkor tarzda boshlash va raqiblar guruhi tarkibida kerakli o'rinni egallash; turli xil vaziyatlarda raqiblarni quvib o'tish, yugurish ritmini o'zgartirish; ikkinchi 400 metrlik masofani tezroq va birinchi bo'lib bosib o'tish va hakoza ko'rinishlarda bo'lishi mumkin. 800 metr masofaga yugurishda vaqtning taqsimlanishi qanday amalga oshiriladi, bu albatta nisbatan oddiy ko'rinishga ega hisoblanadi. O'z navbatida, bunda yuguruvchilar ikkinchi 400 metrni birinchisiga nisbatan 3 – 4 sekund yomonroq natija bilan bosib o'tishadi. Ushbu ko'rinishda, agar siz 2.02,0 natijasini hisobga Hozirgi vaqtda

har qanday ko'lamdagi musobaqalarda kuchiga ko'ra tahminan teng bo'lgan ko'plab yuguruvchilar ishtirok etishi qayd qilinib, bu holatda kim nisbatan taktik jihatdan yaxshiroq tayyorgarlikka ega bo'lsa va masofa bo'ylab kurash davomida o'ylangan holatda mo'ljal ola bilsa, o'sha sportchigina g'alabani qo'lga kiritishi kuzatiladi. Ko'pgina yuguruvchilar, hatto mashhur yuguruvchilar ham taktik mahoratni egallashda sinovlar va xatolarga yo'l qo'yishlar orqali uzoq yo'lni bosib o'tishlari qayd qilinadi. Yuguruvchilar orasida har bir davrda namuna bo'la oluvchi vakillar mavjud hisoblangan. Jumladan, ular qatoriga F.Vanin, V.Kust, I.Filin, S.Popov, N.Sokolov, P.Bolotnikov, I.Belyaev, V.Kudinskiy va boshqalarni qo'shish mumkin. Afsuski, ko'p holatlarda ularning taktik jihatdan to'plagan tajribalari etarlicha darajada tahlil qilinmagan va umumlashtirilmagan, o'z navbatida ushbu tajribalardan keng sportchilar ommasiga samarali tadbiiq etilishi amalga oshirilmaydi. Taktik tayyorgarlikning o'zi nima? Bu – maxsus bilimlarni o'zlashtirish, ko'nikma va malakalarni egallash, ularni belgilangan maqsadlarni hal qilishda maqsadga yo'naltirilgan ko'rinishda qo'llash – kutilgan natijalarni ko'rsata olish yoki ma'lum bir o'rinlarni egallash jarayoni hisoblanadi. Yuguruvchi musobaqalarga tayyorlanishda nimalarni amalga oshirilishi talab qilinadi? Birinchidan, tayyorgarlik jarayonida tanlangan masofada yugurishning asosiy xususiyatlari va qonuniyatlarini hisobga olish talab qilinadi. Ikkinchidan, o'zining kuchi va imkoniyatlari, mashq qilganlik darajasi, maxsus yugurishga oid sifatlari, psixologik jihatdan tayyorgarligini hisobga olish talab qilinadi. Uchinchidan, o'z raqiblarining o'ziga xos tavsiflari va amaliy jihatdan imkoniyatlarini (ularning tayyorgarlik darajasi, psixik Alohida holatlarda, ya'ni murakkablashuvchi vaziyatlarga va yuguruvchining tayyorgarligi darajasiga bog'liq holatda yugurishning boshqacha variantlaridan ham foydalanish mumkin. Shunday qilib, 880 yard masofaga yugurishda dunyo rekordini o'rnatishda (1.44,0) D.Rayan dastlabki 440 yard masofani 53,0 sekundda va ikkinchi 400 metrlik masofani esa – 51,2 sekundda bosib o'tiganigi qayd qilinadi. 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. Etakchi 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. MUHOKAMA VA NATIJALAR Kuchlanishlar shiddati va harakatlar tejamkorligi yugurish texnikasining eng asosiy ko'rsatkichlaridan biri hisoblanadi. Ular bir tomondan, yuguruvchining tezlikkuch tayyorgarligi bilan, ikkinchi tomondan, 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. 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 qaramaqarshi holatni egallaydi. Yuguruvchining nigohi taxminan 3-4 m oldinga yo'lkaga qaratilgan (2-rasm). 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) oldingaichkariga, 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 tebranishlari amplitudasini tirsak bo'g'ini harakatiga qarab aniqlab olish mumkin: u ko'proq yuqoriga harakat qila boshlashi bilan oq – mana shu amplituda chegarasi bo'ladi. 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 qara-tilgan, 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 tosson, 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. 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 (3- rasm). Burilishlarni (keskin burilishlarni) yuguruvchining harakatlari: - chapga (burilish markazi tomonga) bir oz egiladi; - 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. 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. XULOSA 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 metrlarida 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. Yengil atletikachilar tayyorgarliging eng muhim qismlaridan biri sportchining asosiy harkat sifatlarini rivojlantirish va tarbiyalashga qaratilgan jismoniy tayyorgarlik sanaladi. Odatda, engil atletikada har tomonlama jismoniy rivojlanishga ega bo'lgan sportchilar yuqori ko'rsatkichlarni namoyish qila oladilar. Mashg'ulot jarayonini yil davomida tashkil qilish tamoyili mashg'ulotlar samaradorligini oshirish va yuksak sport natijalariga erishining hal qiluvchi shartalaridan biri.

Yil davomida tayyorgarlik – bu sportchi mashg‘ulotlarni 12 oy mobaynida muntazam, turli rejalashtirish variantlari asosida o‘tkazadi va bundan bir necha oy yoki haftani tiklanish uchun ajratadi demakdir. Hozirgi vaqtda engil atletikada il davomida mashg‘ulotni tashkil etishning uchta asosiy varianti mavjud. Birinchi variantda yil bitta katta mashg‘ulot siklini (makrotsikl) tashkil etib, uch davrga bo‘linadi: tayyorgarlik, musobaqalashuv va o‘tish dvarlaridir. Tajriba guruhi sinaluvchilari ko‘rsatgan natijalari 100m masofada o‘rtacha 18,5 sek tashkil etdi. 200m masofaga yugurishda 37,05sek, 600m masofaga yugurishda 103,8 sek. 2000mga yugurishda 5.64,02 sek., joydan turib uzunlikka sakrashda 168m natijani ko‘rsatdi. Olingan tadqiqot natijalari shundan dalolat beradiki ishlab chiqilgan MOT sikli to‘g‘ri tashkil qilingan. Ushbu MOT siklni maktab engil atletika, sport seksiyalariga BO‘SMi o‘rta masofaga yuguruvchilar mashg‘ulotlariga tavsiya etamiz.

REFERENCES

1. 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).
2. Абдухамидов, Р. Н. (2021). САМАРАЛИ ВОСИТА ВА УСУЛЛАР ЁРДАМИДА ЎСМИР БОКСЧИЛАРНИНГ ПСИХОФИЗИОЛОГИК ТАЙЁРГАРЛИГИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ. Academic research in educational sciences, 2(Special Issue 1).
3. Халмухамедов, Р. Д., Абдухамидов, Р. Н., Каримов, Ш. Қ., & Усмонхўжаев, С. Т. (2021).