

14-16 YOSHLI YENGIL ATLETIKA BILAN SHUG'ULLANUVCHILARNI O'RTA MASOFALARGA YUGURISH TEXNIKASIGA O'RGATISHNING METODLARI

Abdullayeva Madinaxon Ulug'bek qizi ¹

¹ Andijon Davlat Pegagogika instituti

Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi 1 kurs magistranti

MAQOLA MALUMOTI

ANNOTATSIYA:

MAQOLA TARIXI:

Received: 23.01.2025

Revised: 24.01.2025

Accepted: 25.01.2025

KALIT SO'ZLAR:

yengil atletika,
jismoniy tarbiya,
jismoniy sifatlar,
yugurish texnikasi,
yugurish tezligi.

14-16 yoshli yengil atletika bilan shug'ullanuvchilarni jismonan sog'lom, aqlan yetuk bo'lib o'sishida jismoniy tarbiya va sportning ahamiyati kattadir. Respublikamizda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga bo'lgan e'tibor davlat siyosati darajasiga ko'tarilgan. Bu borada qabul qilingan qonunlar jismoniy tarbiya va sport ishlarini rivojlantirishga keng yo'l ochib bermoqda. Sportchilarimiz Osiyo va Jahon arenalarida yurtimiz bayrog'ini yuqori ko'tarib kelishmoqdalar. Yildan-yilga jismoniy tarbiya va sport sohasida ko'plab ilmiy-tadqiqot ishlari o'tkazilmoqda, sport turlari bo'yicha o'quv mashg'ulotlari va texnikasi hamda o'rgatish uslubiyatlari takomillashmoqda. Boshqa sport turlari qatorida yengil atletikaning bosqon uloqtirish turi ham ancha rivojlanishga ega bo'ldi. Harakatga inson faoliyatining ma'lum usullari sifatida qarash kerak. Masalan, o'quv mashg'ulot guruhining bosqon uloqtirish mashg'ulotlaridagi o'quv faoliyati, ta'lim muassasalari dasturida nazarda tutilgan harakatlar tizimini o'zlashtirishdan tarkib topadi.

KIRISH. Hozirgi vaqtda O'zbek xalqining o'z-o'zini anglash tuyg'usi avj olganligi, milliy va madaniy qadriyatlar tiklanayotganligi, aholining ko'p tabaqasi tomonidan urf-odatlar va marosimlar amalga oshirilishi munosabati bilan jismoniy tarbiyaga, xususan, yengil atletika zamon talabi va milliy an'analar ruhida bilim berish va tarbiyalashga asoslanib yondashish zarur.

Ishning maqsadi: O'rta masofaga yuguruvchi sportchilarni musobaqa oldi tayyorgarlik mashg'ulotlarini samarali rejalashtirish orqali yuqori sport natijasiga erishish. 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.

14-16 yoshli yengil atletika bilan shug'ullanuvchilar bilan sport natijasi bevosita ularning jismoniy tayyorgarlik darajasi bilan bog'liqdir. Chunki sportchi jismoniy tayyorgarligi tezkorlik, kuch, chidamlilik, egiluvchanlik, chaqqonlik sifatlarini tarbiyalashdan sportda yuqori natijani egallashi 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, tezkorlik, 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 reaksiyasi kiritiladi) o'zaro ta'sirlashishlari natijasida yuguruvchining tanasi doimiy ravishda vertikal va gorizontaal yo'nalishdagi tebranishlarni his qiladi. Bundan tashqari, yuguruvchining vazifalaridan biri –harakatlarning to'g'ri chiziqliligini ta'minlashga qaratiladi, bunda tananing yonga va gorizontaal 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 xotirjam holatda bo'lishi, oldinga intilishning hech qanday keskin tarzdagi shiddatli zo'riqlashsiz, 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 aylanishsiz 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

14-16 yoshli yengil atletika bilan shug'ullanuvchilar 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 sohalarida 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.

14-16 yoshli yengil atletika bilan shug'ullanuvchilar 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 – havo sharoiti, yugurish yo'laging holati, kross trassasining relyefi, tomoshabinlarning ko'rsatuvchi reaksiyasi va hokazolar) 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 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. 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 tezlik-kuch 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 40-45 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.

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 5-7 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 yerda 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.

14-16 yoshli yengil atletika bilan shug'ullanuvchilar 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, deysinish samaradorligi va deysinish 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.

XULOSA. 14-16 yoshli yengil atletika bilan shug'ullanuvchilar tayyorgarliging eng muhim qismlaridan biri sportchining asosiy harakat sifatlarini rivojlantirish va tarbiyalashga qaratilgan jismoniy tayyorgarlik sanaladi. Odatda, yengil 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 shartlaridan 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 davrlaridir. Tajriba guruhi sinalluvchilari 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 siklini maktab yengil atletika, sport seksiyalariga BO'SMi o'rta masofaga yuguruvchilar mashg'ulotlariga tavsiya etamiz.

References:

1. Abdukhmidov, 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). СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ СУДЕЙСТВА В БОКСЕ. Academic research in educational sciences, 2(Special Issue 1).
4. Ражабов, Г. К. (2021). ПОКАЗАТЕЛИ ТАКТИКО-ТЕХНИЧЕСКИХ
5. ДЕЙСТВИЙ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОКСЕРОВ В
6. СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ БОЯХ В УСЛОВИЯХ ОТСУТСТВИЯ И
7. ВОЗНИКНОВЕНИЯ СТРЕССОВЫХ ФАКТОРОВ (ПОМЕХ). Academic research in educational sciences, 2(Special Issue 1)

8. Bakhtiyorovich, Ismonov Khurshidbek, and Ruziyev Nuriddin Mukhammadaliyevich. "Pairing, Their Own Aspects and Corresponding Methods of Work with Pairing in the Autocad Software." *International Journal on Orange Technologies* 3.12 (2021): 211-216.

9. qizi Abduraimova, Muazzamoy Abduqodir. "PERSPEKTIVA." *INTERNATIONAL CONFERENCES*. Vol. 1. No. 11. 2022.

10. Xurshidbek, Ismonov, Rustamov Umurzoq, and Abduraimova Muazzamoy. "MARKAZIY VA PARALLEL PROYEKSIYA ORTOGONAL PROYEKSIYALAR VA MODELNI KO 'RINISHLARI." *Educational Research in Universal Sciences* 1.4 (2022): 70-81.

11. Ismonov, Xurshidbek Baxtiyorovich, and Muazzamoy Abduqodir qizi Abduraimova. "ORTOGONAL PROYEKSIYALAR VA MODELNI KO 'RINISHLARI." *Educational Research in Universal Sciences* 1.3 (2022): 288-296.

12. Qizi, Abduraimova Muazzamoy Abduqodir. "PROJECTION AND AXONOMETRY."