

14-16 YOSHLI QISQA MASOFALARGA YUGURUVCHI SPORTCHILARNI
RIVOJLANTIRISH USLUBIYATI

Tojiyev Tuyg'un Turobovich ¹

¹ Chirchiq OTQMBY

jismoniy tayyorgarlik va sport kafedrasi katta o'qituvchisi

MAQOLA
MALUMOTI

ANNOTATSIYA:

MAQOLA TARIXI:

Received: 13.02.2025

Revised: 14.02.2025

Accepted: 15.02.2025

Ushbu maqolada Qisqa masofalarga yuguruvchi sportchilarni sprinterlik yugurish texnikasi, sportchining muayyan individual xususiyatlariga, shuningdek, u erishadigan shiddat va tezkorlik darajasini rivojlantirish uslubiyati haqida so'z yuritiladi

KALIT SO'ZLAR:

Qisqa masofalarga yugurish, jismoniy tayyorgarlik, jismoniy sifat, yugurish, start tezlanishi, yengil atletika

KIRISH. Hozirgi vaqtda ko'pgina murabbiylar sprinterlik yugurish texnikasi o'ta individual bo'lishini va ma'lum bir biomexanikaviy tavsiflarga qaramasdan, sportchining muayyan individual xususiyatlariga, shuningdek, u erishadigan shiddat va tezkorlik darajasiga bog'liq ekanligini e'tirof etadilar. Bu, albatta, hamma uchun umumiy bo'lgan oqilona texnika elementlarini rad etmaydi, ularni takomillashtirish ustida hozirda ham shug'ullanib kelinadi. Sprinterlik yugurish texnikasini tahlil qilish uchun unda shartli ravishda quyidagilar ajratiladi:

start;

start tezlanishi;

masofa bo'ylab yugurish;

marraga yetib kelish.

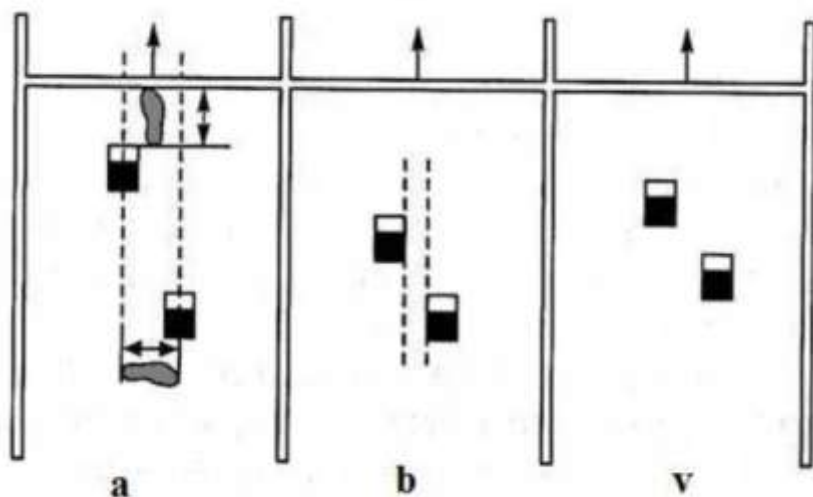
Start. Qisqa masofalarga yugurishda musobaqa qoidalariga binoan past start qo'llaniladi, bunda start oyoq tirkaklaridan (stanogidan) foydalaniladi.

Start oyoq tirkaklarining joylashtirilishi o'ta individual bo'lib, sportchining malakasiga va uning jismoniy imkoniyatlariga bog'liq bo'ladi. Amaliyotda to'rt xil turdagi past start qo'llaniladi (oyoq tirkaklarining joylashishiga qarab): Oddiy start (1a-rasm); 2) uzoqlashtirilgan start (1b-rasm); 3) yaqinlashtirilgan start (1v-rasm).

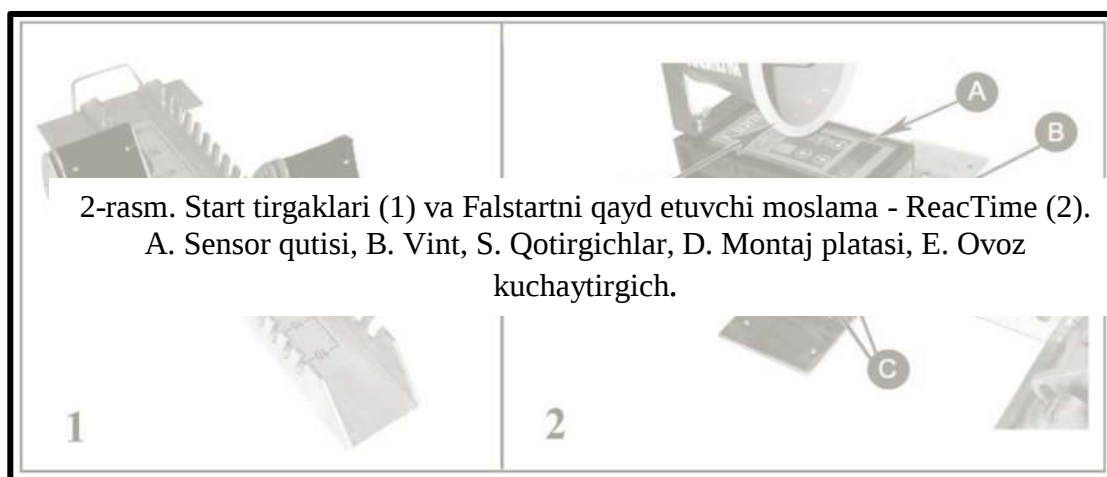
Oddiy startda start chizig'idan birinchi oyoq tirkakkacha bo'lgan masofa 1,5-2 oyoq

kaftiga teng, birinchi tirgaktan ikkinchisigacha bo'lgan masofa ham huddi shunday. Endi shug'ullanayotgan sportchilar uchun boldir uzunligiga qarab joylashtirishni qo'llash mumkin, ya'ni birinchi tirgakkacha bo'lgan masofa boldir uzunligiga teng.

Uzoqlashtirilgan startda start chizig'idan birinchi tirgakkacha bo'lgan masofa 2 dan 3 oyoq kaftigacha, birinchi tirgaktan ikkinchisigacha 1,5 dan 2 oyoq kaftigacha uzaytirilgan (1, 2 -rasm).



1-rasm. **Start tirgaklarni joylashtirish:** a - oddiy start uchun; b - uzaytirilgan start uchun; v- yaqinlashtirilgan start uchun



2-rasm. Start tirgaklari (1) va Falstartni qayd etuvchi moslama - ReacTime (2).
A. Sensor qutisi, B. Vint, S. Qotirgichlar, D. Montaj platasi, E. Ovoz kuchaytirgich.

Qisqa masofaga yugurish texnikasini o'rgatish o'rta masofaga va kross yugurish bo'yicha bir necha mashg'ulot o'tkazilgandan so'ng boshlansa, maqsadga muvofiq bo'ladi.

1-vazifa. 14-16 yoshli shug'ullanuvchilarni yugurishning xususiyatlari bilan tanishtirish.

Vositlari:

-
1. O'rtacha tezlikda 60-80 m ga qayta-qayta yugurish;
 2. Shug'ullanuvchilar bilan yugurish texnikasi to'g'risidagi tushunchani aniqlash maqsadida suhbat o'tkazish;
 3. Musobaqa o'tkazish joyi va uning qoidalari bilan tanishtirish;
 4. Ko'rgazmali qurollardan foydalanib, uning texnikasini tushuntirish;
 5. Maxsus mashqlarni ko'rsatish va tasavvur hosil qilish.

Uslubiy ko'rsatmalar. Yugurish mashqlarini o'rgatishda shug'ullanuv- chilarga bajarib ko'rishga imkoniyat yaratish zarur.

2-vazifa. 14-16 yoshli shug'ullanuvchilarda yugurish texnikasi to'g'risida to'g'ri tushuncha hosil qilish.

Vositalari:

1. Yugurish masofalari to'g'risida so'zlab berish;
2. Yugurish texnikasi asosi, elementlari to'g'risida so'zlab berish;
3. Yugurish texnikasini ko'rsatish;
4. Yugurishning taraqqiyot yo'li to'g'risida gapirib berish;
5. Kuchli yuguruvchilar va rekordlar to'g'risida suhbatlashish;
6. Shug'ullanuvchilarni razryad meyorlari bilan tanishtirish.

Uslubiy ko'rsatmalar. Oyoq chiziqqa parallel ravishda qo'yiladi. Sonning chaqqon ko'tarilishiga diqqatni qaratish (tizza oldinga-yuqoriga).

3-vazifa. To'g'ri masofada yugurish texnikasini o'rgatish.

Vositalari:

1. Ko'rsatish va tushuntirish;
2. Tezlanish bilan 50-80 m yugurish;
3. Sonni yuqori ko'tarib yugurish va oyoqni «eshkak eshgandek» yo'lkaga qo'yish;
4. Sonni orqaga olib yugurish va boldirni siltab yugurish;
5. Sakrash qadamlari bilan yugurish - deysinuvchi oyoq to'g'rilanadi;
6. siltanuvchi oyoq tizzadan bukilib, oldinga va yuqoriga qarab faol harakatlantiriladi;
7. Sonni yuqoriga ko'tarib yugurish va boldirni orqaga siltab ("g'ildirak") yugurish;
8. Qo'llar harakati (joyda yugurgandek) d.h. - asosiy. Tirsakdan bukilgan qo'llar bilan yugurishdagidek harakat qilish;
9. Predmetdan (to'plar, skameykalar va h.k.) oshib yugurish;
10. Masofaning yaqin-uzoqligiga qarab, sonning balandga ko'tarilishi, qadamlar uzunligi va sur'ati o'zgartiriladi;
11. Depsinib, oyoqni siltab yugurish: bunda son, boldir, oyoq to'g'ri chiziq hosil qiladi. 50-60 m tezlanish bilan yugurish, bunda sonni yuqori ko'tarib yugurish.

Uslubiy ko'rsatmalar. Yelka oldinga og'ib ketmasligi va zo'riqmaslik lozim (qo'llarni belda ushlab mumkin). Son gorizontal holgacha ko'tariladi, tayanch oyoq to'liqligicha

to'g'rilanadi. Bir oyoq tayanch holda turganida, siltanuvchi oyoqning son harakati oldinga-yuqoriga bo'lib, to'liqligicha to'g'rilanadi, tos oldinga tushadi.

4-vazifa. Burilishda yugurish texnikasini o'rgatish.

Vositalari:

1. Ko'rsatish va tushuntirish;
2. Yo'lka burilishini tezlanish bilan takroran yugurish, oldingidan boshlab, keyinchalik radiusi kichik yo'lakka o'tib yugurish;

3. To'g'ri yo'lkada tezlanish bilan yugurib har xil tezlikda burilishga kirish;

4. 10-20 m radiusli aylana bo'ylab har xil tezlik bilan yugurish.

Uslubiy ko'rsatmalar. Tirsaklar orqaga chaqqon va oxirigacha uzatiladi, bunda yelka va bo'yin zo'riqmasligi zarur.

5-vazifa. Yuqori start va start tezlanishi texnikasini o'rgatish.

Vositalari:

1. Ko'rsatish va tushuntirish;
2. "Startga" buyrug'ini bajarish;
3. "Diqqat!" buyrug'ini bajarish;
4. Yugurishni mustaqil ravishda signalsiz bajarish;
5. Yugurish signal bilan bajarilib, start tezlanishi ko'proq egilgan holda va sonni oldinga-yuqoriga chaqqon ko'tarish bilan amalga oshiriladi;

6. Yugurishni signalsiz, gavdani ko'p egiltirgan holda boshlash.

Uslubiy ko'rsatmalar. Chap oyoq to'g'ri qo'yilib, o'ng oyoq chapga buriladi. O'ng qo'l harakati ichkariga yo'naltiriladi (tirsak o'ngga-tashqariga). Gavdaning egilishi. Chap qo'l oldinga, aylana markaziga qaratiladi. D. h. dan oldinga qo'yilgan oyoq bilan yelka va qo'l har xil oldinga chiqariladi.

6-vazifa. Past startdan chiqishni o'rgatish.

Vositalari:

1. Ko'rsatish va tushuntirish;
2. "Startga!" buyrug'ini bajarish, yuguruvchi oyoq tirtaklari oldida, qo'lini tushirgan holda, oldingi tirtakka kuchli oyog'i bilan tayanadi, ikkinchi oyog'ini orqadagi tirtakka qo'yadi. Keyin orqa oyoqning tizzasini yerga qo'yib, qo'l panjalarini start chizig'iga qo'yadi;²

3. "Diqqat!" buyrug'ini bajarish.

4. Yugurishni mustaqil ravishda signalsiz boshlash - harakat qo'llarni yerdan uzish bilan boshlanib, oyoqlar bilan tez deysiniladi, orqa tos-sonni oldinga olib, oyoq pastda yer ustidan olinadi, oldingi oyoq chaqqon to'g'rilanadi;

5. Yugurish signal (pistoletdan otish) bilan boshlanadi;

6. Oyoq tirtaklarini burilish starti uchun o'rnatish;

7. Burilishda past startdan yugurish.

Uslubiy ko'rsatmalar. Past startdan boshlang'ich 3-4 qadamdan belgilar bo'yicha yugurish. Oldinga harakat qilishda qarshiliklarni yengish. Qadam qo'ymasdan ikki oyoqda gimnastika to'shagi ustiga tushish. Yelka start chizig'ining ustida joylashgan bo'lib, yelka ozroq bukilgan, pastga-oldinga qaratilgan. Tos yelkadan ko'ra bir oz balandroq turadi. Gavda og'irligi qo'llarga va oldingi oyoqqa tushadi.

7-vazifa. Start tezlanishidan masofa bo'ylab yugurishga o'tishni o'rgatish.

Vositalari:

1. Ko'rsatish va tushuntirish;
2. Ma'lum bir bo'lakni to'liq tezlikda yugurib o'tgandan keyin inersiya bilan yugurish;
3. Past startdan tezlanish bilan chiqqandan keyin inersiya bo'yicha erkin yugurishdan so'ng tezlikni kuchaytirish;
4. O'zgaruvchan yugurish (5-6 maksimal kuchlanishdan keyin inersiya bo'yicha erkin yugurishga o'tish).

Uslubiy ko'rsatmalar. "Erkin" yugurishning ahamiyatini tushuntirish.

8-vazifa. Burilishdan keyin yo'lkaning to'g'ri qismiga chiqishga, to'g'ri yugurishga o'rgatish.

Vositalari:

1. Ko'rsatish va tushuntirish;
2. Burilishlarning oxirgi choragida tezlanish bilan, to'g'ri yo'lkaga chiqishda yugurish inersiyasi bilan almashtirib yugurish;
3. Inersiya bilan yugurishdan keyin tezlikni oshirish;
4. Burilishdan keyin yo'lkaning to'g'ri qismiga o'tishda (yo'lkadagi hamma burilishni katta tezlikda o'tgandan so'ng) erkin yugurish.

Uslubiy ko'rsatmalar. Yugurish texnikasining asosiy elementlari o'zlashtirilgandan keyin doimiy ravishda uning elementlarini aniqlash uchun ishlash va to'g'ri malakani takomillashtirish.

9-vazifa. Marra chizig'iga tashlanishni o'rgatish.

Vositalari:

1. Ko'rsatish va tushuntirish;
2. Yurish va yugurishda qo'llarni orqaga olib oldinga engashishga o'rgatish;
3. Sekin va tez yugurishda qo'llarni orqaga olib tasmaga qarab oldinga engashishni bajarish;
4. Sekin, tez yugurishda yelkani tasmaga qaratib burish bilan oldinga engashishni bajarish.

Uslubiy ko'rsatmalar. Shu bilan birga, yuguruvchining mutaxassisligiga qarab jismoniy qobiliyatlarni tarbiyalash ustida ishlash, texnikani mukammallashtirish to'liq shiddatda bo'lmagan yugurishlarda olib boriladi. Yugurishni erkin va zo'riqishsiz bajarish kerak.

10-vazifa. Yugurish texnikasini umumiy takomillashtirish.

Vositalari:

1. O'rgatishda qo'llanilgan maxsus mashqlarni bajarish;
2. Qiya yo'lkadan gorizontal va teskarisiga chiqish bilan yugurish;
3. Trenajer qurilmalaridan foydalanish: tortilish va tormozlovchi qurilmalar;
4. To'liq masofani yugurib o'tish.

Uslubiy ko'rsatmalar. Yugurish texnikasini takomillashtirishda eng yaxshi yo'l - bir xil sur'atda yugurish. Startdan turli shiddat bilan chiqishga, tezlanishga maksimal darajada erishib, uni ko'proq ushlab turish zarur.

Muammoning mohiyati. Atrof-muhit omillarining ta'siri, zamonaviyhayotning ritmi, atrof-muhitda agressiv mikroorganizmlarning doimiy mavjudligi inson salomatligini zaiflashtiradi. Shuning uchun tananing mudofaasini barcha mavjud vositalar - to'laonli ovqatlanish, turli kasalliklarni o'z vaqtida davolash, immunitetni mustahkamlashga qaratilgan profilaktika choralari, shuningdek, jismoniy faollik bilan mustahkamlash juda muhimdir.

Insonning mehnati va kundalik hayotini osonlashtiradigan kompyuterlar, smartfonlar va boshqa "qurilmalar" paydo bo'lishi bilan texnologik taraqqiyotning rivojlanishi sharoitida odamlarning jismoniy faolligi hatto so'nggi o'n yillikga nisbatan keskin kamaydi.

Xulosa o'rnida shuni aytish mumkinki siz yengil atletika sporti bo'yicha yakka tartibda shug'ullanishingiz mumkin. Ushbu sport turi mutlaqo hamma uchun mavjud. Shu bilan birga, bu har kimga foydali jismoniy fazilatlarni rivojlantirishga yordam beradi, ya'ni: muvofiqlashtirish, chidamlilik va yaxshi ko'nikmalar hosil qiladi. Muntazam yugurish mashqlari tayanch-harakat apparatiga 14-16 yoshli sportchilarga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida" gi qonuni,1992 yil.
2. O'zbekiston Respublikasi prezidenti I. Karimovning 2002 yil 24-oktyabrdagi O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish to'g'risidagi farmoni.
3. O'zbekiston Respublikasi prezidenti Sh. Mirziyoevning 2017 yil 3 iyunidagi "Jismoniy tarbiya va ommaviysportni yanada rivojlantirishning chora tadbirlari to'g'risida" gi qarori
4. O'zbekiston Respublikasi Mudofaa vazirining 2020 yil 7 maydagi 333-buyrug'i