

YENGIL ATLETIKA SPORT TURLARIDA SPORTCHA YURISH TEXNIKASINI O'RGANISH ASOSLARI

Yakubjonova Feruzaxon Ismoilovna

Qo'qon davlat pedagogika instituti

«Sport va harakatli o'yinlar» kafedrasi katta o'qituvchisi:

Annotatsiya. Ushbu maqolada yengil atletikaning eng asosiy turlaridan biri hisoblangan yugurish bo'yicha batafsil ma'lumot berilgan. Yugurish texnikasining asoslari va sportchilarning yugurishidagi harakatlari haqida fikrlar bildirilgan.

Kalit so'zlar: yugurish, yengil atletika, texnika, harakat, mashq, mashg'ulot.

Аннотация. В этой статье подробно рассказывается о беге, который считается одним из самых основных видов легкой атлетики. Высказывались мнения об основах техники бега и действиях спортсменов в беге.

Ключевые слова: бег, легкая атлетика, техника, движение, упражнение, тренировка.

Yengil atletikaning ko'pchilik turlari (yugurish, uzunlikka, balandlikka sakrash, granat uloqtirish va boshqalar) shunchalik tabiiyki, ularni hatto endi boshlayotgan sportchilar ham qiynalmay bajara oladilar. Lekin yengil atletikaning har qanday turida bu mashqlarni bajarish uchun maxsus ishlab chiqilgan texnikasi bor sportchilargina muvaffaqiyatga erisha oladi. Shuning uchun ham yengil atletika bilan shug'ullanishga kelgan bolalarni mukammal texnikaga o'rgatish, bo'lajak yuksak sport natijalariga asos bo'ladi. Mukammal texnika deganda eng yaxshi natijalarga erishishga imkon beradigan, sport mashqlarini bajarishning eng qulay va eng samarali usullari tushuniladi.

Sport texnikasi harakatlar shakligina emas. Yengil atletika mashqi qanday usulda bajarilmasin, u har doim sportchining ongiga, uning irodaviy va jismoniy fazilatlariga, ma'lum malakalarga, organ va tizimlarning funksional tayyorlik dara- jasiga, tashqi muhitning ma'lum sharoitidagi harakat faoliyatiga bog'liqdir. Har bir yengil atletik harakat amalining o'z shakli va mazmuni bor.

Harakatning shakli - bu harakatlarning, yo'nalishlarning, amplitudalarning, ayrim bo'g'in tezligining, sur'atning, maromining va yaxlit faoliyatdagi bir vaqtda va ketma-ket ijro etiladigan harakatlar muayyan mosligining kinematik tuzilishidir. Harakat amalining mazmuni, avvalo, harakat amali malakasining tuzilishini, boshqarilishini va ko'pgina boshqa tomonlarini belgilab beradigan irodaviy kuch ko'rsatish va asab jarayonlari tizimi bilan, mushaklar kuchlanishi va qisqarishi bilan, tezlikni, kuchni, chidamlilikni eng yuqori darajada ko'rsatish bilan tavsiflanadi.

Yugurish, sakrash va uloqtirish texnikasi biomexanika nuqtayi nazaridan qulay bo'lishi kerak.

Harakat yoki ishni erkin, yengil, ortiqcha qiynalmay bajaradigan bo'lish juda muhim. Hatto maksimal kuchlanish kerak bo'lganda ham biron daqiqa ishlamay turishi kerak bo'lgan mushaklarni o'sha daqiqa bo'shashtira bilish kerak. Eng yuqori tezkor va chidamli bo'lish, maksimal kuch ko'rsatib, sportda yuqori natijalarga erishish uchun buning katta ahamiyati bor. Muskullar ortiqcha kuchlanishdan holi bo'lishi harakatlarni tejamli bajarish imkonini beradi. Bu, ayniqsa, o'rta, uzoq, o'ta uzoq masofalarga yuguruvchilar va tez yuruvchilar uchun muhimdir. Harakatlarni tejamli bajarish – yuqori ish qobiliyatini uzoq vaqt saqlab qolish shartlaridan biridir. Shuning bilan birga maksimal kuchlanish vaqtida harakatlarni qulay bajarish sportchiga mashqlarni samaraliroq bajarish imkonini beradi.

Nafas olish texnikasi — sport texnikasining uzviy qismidir. Nafas tezligi va chuqurligi, nafas olish va chiqarish fazalarining davom etish vaqti va pauzalar harakat yo'nalishi, doirasi (amplitudasi) va maromi bilan, sportchiga qanchalik zo'r kelayotgani bilan shartli – reflektor bog'liqdir. Demak, sport mashqlari texnikasini ma'lum sharoitlarda yaxlit ishni bajarish usuli, deb tushunish o'rinli bo'lar edi. Shuning uchun ham yengil atletikachi harakatlarni boshqarish to'g'risidagina emas, balki konkret sharoitda uning hamma ruhiy va jismoniy faoliyatini boshqarish haqida ham gapirsa bo'ladi.

Sport texnikasini o'rgatish va uni tahlil qilishni yengillashtirish uchun yaxlit harakatlarni – yugurish, sakrash, uloqtirishni – qismlarga, fazalarga, momentlarga bo'lish mumkin.

Sportcha yurish texnikasi asoslari

Yurish – insonning siljib harakatlanishining tabiiy usulidir. Sportcha yurish yuqori darajada tezlik bilan siljib harakatlanishga, harakatlanish texnikasining musobaqa qoidalari bilan cheklanganligiga va boshqa texnik tomonlariga qarab oddiy yurishdan farq qiladi. Sportcha yurish texnikasi siklik xususiyatga ega, ya'ni ma'lum bir sikl butun masofa davomida ko'p marta takrorlanadi va boshqa siklli yengil atletika turlaridan farqli ravishda musobaqa qoidalari bilan qat'iy cheklangan. Bu cheklanishlar sportcha yurish texnikasining paydo bo'lishiga jiddiy ta'sir qilgan. Birinchidan, sportcha yurishda uchish fazasi bo'lmasligi lozim, ya'ni har doim tana bilan aloqa bo'lishi zarur.

Ikkinchidan, birinchi cheklanishdan kelib chiqib, tayanch oyoq tik turgan mahalda tizza bo'g'imidan to'g'rilangan bo'lishi kerak (bir necha yil avval bu cheklanishga qo'shimcha qilingan – tayanch oyoq tayanchga qo'yilgan zahoti tizzadan to'g'rilanishi lozim). Sportcha yurishning tabiiy (maishiy) yurishdan tashqi ko'rinishiga ko'ra farqi

shundan iboratki, tabiiy yurishda yo'lovchi oyoqni muvozanatlab qo'ygan holda uni tizzasidan bukishi mumkin, sportcha yurishda esa sportchi tekis oyoqlarda harakatlanadi. Sportcha yurish texnikasi asosiy bitta sikldan iborat harakat tashkil etadi, u ikkita qadamdan: chap oyoq qadami va o'ng oyoq qadamidan iborat. Sikl quyidagilarni o'z ichiga oladi: a) bittalik tayanchning ikki davri; b) ikkita tayanchning ikki davri; v) qadam tashlovchi oyoqni o'tkazishning ikki davri. Sportcha yurish siklini sxema tarzida oltita spitsali g'ildirak ko'rinishida tasavvur qilish mumkin. Ikkita qo'shaloq spitsa g'ildirakni ikkita yarimga ajratadi, ikkita tayanch davri, ikkita bittalik spitsalar bu yarim qismlarni choraklarga bo'ladi – bittalik tayanch davri. Bitta oyoqning bittalik tayanch davri boshqa oyoqni o'tkazish davriga mos keladi. Ikkita tayanch davri juda qisqa muddatli bo'lib, ba'zan uni ko'rib ham bo'lmaydi. Bittalik tayanch davri uzoqroq davom etadi va ikkita fazaga bo'linadi: 1) oldindan qattiq tayanish fazasi; 2) depsinish fazasi. Oyoqni o'tkazish davri ham ikkita fazaga ega: 1) orqa qadam fazasi; 2) oldingi qadam fazasi. Bu fazalar ham chap oyoq uchun, ham o'ng oyoq uchun o'tkazish yoki tayanish davrida mavjud bo'ladi.

Fazalar orasida lahzalar bo'ladiki, bunday bir zumlik lahzada harakatlarning o'zgarishi sodir bo'ladi. Agar lahzalar harakatlarning bir yoki bir necha bo'g'inlarda o'zgarish chegaralari hisoblansa, ushbu lahzalardagi holatlar – bu tana bo'g'inlarining OTSMga (og'irlik tayanch sath markazi) yoki bir-biriga nisbatan holatlari ta'siridir, ya'ni holatlar harakatlarning almashishi manzarasini ko'z orqali ko'rishga imkon beradi. O'ng oyoqning oldindan qattiq tayanish fazasi uni tayanchga qo'ygan lahzadan boshlanadi. Tizza bo'g'imidan to'g'rilangan oyoq tovondan qo'yiladi. Bu faza vertikal lahzasigacha, OTSM tayanch nuqtasi ustida (o'ng oyoq kafti ustida) turgan paytgacha davom etadi. Vertikal lahzadan to o'ng oyoqni yerdan uzish lahzasigacha depsinish fazasi davom etadi. O'ng oyoqning bittalik tayanch davri tugaydi va o'ng oyoqni o'tkazish davri boshlanadi. U ikkita fazadan iborat: 1) orqa qadam fazasi, u oyoq tayanchdan uzilgan lahzadan boshlab, to vertikal lahzagacha davom etadi (oyoqni o'tkazishda vertikal lahzasi son holatiga qarab aniqlanadi – sonning uzunasiga o'qi tayanch yuzasi maydoniga, ya'ni gorizontalga perpendikulyar tarzda turishi lozim); 2) oldingi qadam fazasi – vertikal lahzadan boshlab, to oyoqni tayanchga qo'ygunga qadar davom etadi. Keyin qisqa muddatli qo'shaloq (ikkitalik) tayanch davri keladi. O'ng oyoqning bittalik tayanch davri ketayotgan paytda chap oyoq o'tkazish davrida bo'ladi. Xuddi shu chap oyoqda ham takrorlanadi. Sikl tugadi, yangi sikl boshlanadi va yana hammasi takrorlanadi.

Depsinish fazasi oxirida toshning old yuzasining egilishi birmuncha ortadi, vertikal paytiga kelib, shu oyoqni o'tkazish davrida biroz kamayadi. Toshning oldinga, orqaga yo'nalishida bunday tebranishlari tayanchdan depsinayotgan oyoq sonini

orqaga samaraliroq uzatishga yordam beradi. Tosning qarama-qarshi o'qining og'ishi ham xuddi shunday o'zgaradi: o'tkazish vaqtida u qadam tashlaydigan

(o'tkaziladigan) oyoq tomonga tushiriladi, qo'shaloq tayanch vaqtida esa yana tenglashtiriladi. Tosning qadam tashlaydigan oyoq tomonga bunday tushirilishi tebranish harakati bilan bog'liq, ya'ni oyoq, tebrangich singari, markazdan qochuvchi kuch ta'sirida aylanish o'qidan intiladi. Bu sonni orqaga uzatuvchi mushaklarga yaxshiroq bo'shashishga yordam beradi. Umurtqa ham qadam tashlayotgan oyoq o'tkazilayotgan davrda u tomonga bukiladi. Umuman, gavda har bir qadamda qator murakkab, deyarli bir vaqtda bajariladigan harakatlarni amalga oshiradi: biroz bukiladi va yoziladi, gavdaning yon tomonga og'ishlari va qayrilishlari sodir bo'ladi.

Bir qator mutaxassislar sportcha yurishning biomexanik tavsifini tadqiq etishgan. Unga ko'ra sportcha yurish odatiy yurish harakatidan keskin farq qilib tana qismlarining o'ziga xos harakati va ko'chishini talab qiladi (Sovenko S.P. va boshqalar, 2014).

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Dadabaev O.J. Obosnovanie zdorovesformiruyushchey texnologii po fizicheskomu vospitaniyu studentov: Tashkent, UzGIFK. – 2011.
2. Yakubjonov Ikrom Akramjonovich. "Modern Requirements For Teaching Discipline "Sports" In Higher Education." The American Journal of Interdisciplinary Innovations Research 3.02 (2021): 21-23.
3. Abdullaev, R. (2023). Necessary formation of complex competence safety of tourist services during the development of a structural-functional model. Science and innovation, 2(A2), 261-264.
4. Abdullaev, R. (2023). Bases of scientific and technological support of the process of formation of special tourist knowledge, abilities and skills. Science and innovation, 2(B3), 122-123.
5. Abdullayev, R. (2022). The Process Of Quality Education-As A Mechanical Combination Of Teaching And Learning Processes. Procedia of Social Sciences and Humanities, 4, 57-59.
6. Abdullayev, R. (2022). Indicators of criteria for evaluating the effectiveness of forensic support for the inspection of the scene. Инновационные подходы в современной науке (pp. 64-69).
7. Erkuzievich, Islomjon Rozmatov. "THE IMPORTANCE OF THE METHODS USED IN THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITY OF BEHAVIOR OF INVADING ATHLETES CARRYING OUT HARD WORK." ASIA PACIFIC JOURNAL OF MARKETING & MANAGEMENT REVIEW ISSN: 2319-2836

Impact Factor: 7.603 11.12 (2022): 325-330.

8. Ro'zimatov, Islomjon. "Bosqon uloqtiruvchilarda jismoniy sifatlarning rivojlanishini belgilab beruvchi metodlarni ahamiyati." Scientific-theoretical journal of International education research 1.3 (2023): 92-97.

9. Rozmatov, Islamjon, and Sanjarbek Gulomjonov. "The specific importance of motor methods of special training in short-distance running." International Bulletin of Applied Science and Technology 3.3 (2023): 89-93.

10. Nazirjonovich, Xatamov Zafarjon, and Inomov Faxriddin O'rmonjonovich. "Physical Education In Higher Educational Institutions Problems Of Formation Of Professional Skills On The Basis Of Science And Practice Ytegration In The Training Of Teaching Staff." Journal of Positive School Psychology (2023): 870-876.

11. Makhmudovich, Gofurov Abdushokir, Irmatov Shavkat Anvarovich, and Inomov Fahriddin O'rmonovich. "Development of physical activity of students based on physical education and sports classes." INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 11.11 (2022): 135-141.

12. O'rmonjonovich, Inomov Faxriddin. "Problems of Development of Physical Culture and Sports after Independence." Central Asian Journal of Literature, Philosophy and Culture 3.12 (2022): 58-62.

13. Qurbonovich, Abdullayev Oybek Qurbonovich Abdullayev Oybek. "JISMONIY TA'LIMDA O 'QUVCHILARNING RUHIYATINI TARBIYALASH VA IRODASINI MUSTAHKAMLASHNING AHAMIYATI XUSUSIDA." Scientific journal of the Fergana State University 6 (2023): 132-132.

14. Qurbonovich, Abdullayev Oybek. "DEVELOPMENT OF PROFESSIONAL KNOWLEDGE AND SKILLS IN FUTURE PHYSICAL EDUCATION TEACHERS." ASIA PACIFIC JOURNAL OF MARKETING & MANAGEMENT REVIEW ISSN: 2319-2836 Impact Factor: 7.603 11.12 (2022): 256-261.

15. Qurbonovich, Abdullaev Oybek. "Ways of training students by physical and spiritual development using folk games." World Bulletin of Social Sciences 5 (2021): 138-141.

16. Qurbonovich, Abdullaev Oybek. "Development of Mentally Stable Qualities in Adolescent Students Through Physical Educational Means." European Journal of Humanities and Educational Advancements 2.12 (2021): 141-145.

17. Kurbanovich, Abdullayev Oybek. "Innovative technologies in physical education classes." ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal 11.6 (2021): 92-95.

18. Иномов, Фахриддин Ўрмонович. "Стратегия подачи в современном

настольном теннисе." Образование наука и инновационные идеи в мире 32.1 (2023): 47-50.

19. Jurayev, Vohidjon, and Yoqubjon Ermatov. "BASICS OF ADJUSTING PHYSICAL EXERCISES FOR THE AGE OF STUDENTS WHEN INTRODUCING A HEALTHY LIFESTYLE TO STUDENTS IN THE GENERAL SECONDARY EDUCATION SYSTEM." *International Bulletin of Applied Science and Technology* 3.5 (2023): 1042-1045.

20. Жураев, Вохиджон Мухаммедович. "СПОРЧИЛАРНИНГ ДАЪВОГАРЛИК ДАРАЖАСИ ВА ИРОДАВИЙ СИФАТЛАРИНИНГ ПСИХОЛГИК ХУСУСИЯТЛАРИ." *Academic research in educational sciences* 4. TMA Conference (2023): 894-900.

21. Талипджанов, Алиджан Акрамович, and Бурханиддин Дониярджон Угли Рахмонов. "ПРИВЛЕЧЕНИЯ ЖЕНЩИН К СПОРТУ." *Proceedings of Scientific Conference on Multidisciplinary Studies*. Vol. 2. No. 4. 2023.

22. Akramovich, Talipdjanov Alidzhan. "PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS IN THE HIGHER EDUCATION SYSTEM." *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal* 11.4 (2023): 225-230.