

texnikasi qanchalik takomillashganiga, muskullarning kuchi va elastikligiga, bo'g'inlarining harakatchanligiga, uzoq davom etgan ish paytida esa, uning chidamliligiga bog'liq. Tezkorlik - tug'ma fazilat, masalan, tug'ma qobiliyat bo'lmasa, qisqa masofada yuguruvchi bo'lish mumkin emas degan fikrlar hali ham uchrab turadi. Albatta tabiiy moyillik va tug'ma imkoniyatning muayyan ahamiyati bor, ammo bosh rol o'ynaydigan - tarbiya, o'rganish va taraqqiyot topishdir. Tizimtik ko'p yillik trenirovka jarayonida har qanday sportchi tezkorlik fazilatini nihoyat darajada oshirib olish mumkin. Harakat tezligini (ayniqsa o'yinlar yordamida) 10 - 12 yoshdan rivojlantiri boshlash kerak. Harakat tezligini oshirishning eng muhim tomoni – yugurish, sakrash va uloqtirish mukammal texnikasini egallashdir. Bunga faqat o'rganish jarayonidagina erishib bo'lmaydi. Mashqlarni ko'p martalab takrorlayverish, xatto mashq texnikasini to'la o'zlashtirib olgandan keyin ham takrorlayverish zarur. Takrorlash (masalan, 10 – 15 X 100 - 150 m, 30 - 60 marta yadro itqitish, diskni 30 - 40 marta uloqtirish, langarcho'p bilan 30 marta sakrash) maksimaldan pastroq (maksimumning 9/10 qismicha) kuchlanishda bajarilishi kerak. Bunday takrorlashlar ayniqsa sprinterlar va g'ov osharlar uchun kerakdir. Bularda yugurish tezligining ortishi, avvalo, faqat xarakat texnikasidagi juda murakkab nerv-muskuil koordinatsiya qaror topgani va ruhiy ishtiyoq natijasidagina emas, balki ular nihoyat darajada mustahkam bo'lgan taqdiridagina ro'y beradi. Bunga esa bir mashg'ulotda 100 - 110 - 150 - 200 m ni maksimal tezlikka yaqin tezlikda ko'p martalab yugurib o'tish natijasida erishiladi. Sprinterlar uchun 50 - 60 metrli qiya (2 - 3) yo'lkada yugurish samaraliroq. Yugurib kela turib, 30 - 50 m ga qiya yo'lkadan yugurib ketganda turg'unlashib kolgan maksimal tezlik ortadi. Yuguruvchi tezroq tepshinishga o'rgatadi, burilishdan to'g'ri yo'lkada chiqishda jadalroq qadam tashlaydigan bo'lishadi. Lekin yengillashtiradigan sharoitda bajariladigan qiya yo'lkada yugurish gorizontal yo'lkada yugurishga to'la o'xshash emas. Shuning uchun u sprinter trenirovasining oz qisminigina tashkil etishi mumkin .

Sur'atini tezlasha boradigan ritmik baland tovush yordamida ham yugurish va harakatda turg'unlashib qolgan maksimal tezlikni oshirish mumkin. Chunki sprinter o'z qadami jadalligini tovush sur'atiga moslab tashlashga intiladi.

Bir mashqda trenirovka qilish natijasida sportchining tezkorligi ortgandan keyin, u boshqa mashqlarni ham tez bajara oladimi yo'qmi ekanini bilish muhimdir. Tajribalar shuni ko'rsatadiki, hosil bo'lgan tezkorlik harakat strukturasi o'xshash bo'lmagan boshqa mashqlarga o'tmaydi. Masalan, sprintda trenirovka qilish natijasida telegraf kaliti bilan ishlash chastotasi oshmaydi. Boshqarilishi o'xshash bo'lgan harakatlarda esa bunday emas. Sprintcha yugurishda hosil bo'lgan tezkorlik fazilati, sakrashda depsinishga va uloqtirishda oyoqni to'g'rilash harakatiga o'tadi.

100 m ga yugurish. 100 metrlik masofani imkoniyat boricha maksimal tezlikda yugurib o'tish kerak. Bunday tezlik har doim maksimal ish quvvati bilan aniqlanmaydi. Har qaysi sprintchi ortiqcha kuchanmay, engil yugurganda erishgan eng yuqori tezligi, shu sprintchining maksimal tezligi bo'ladi. Eng zo'r masterlar ish quvvati maksimal bo'lganda maksimal tezlikka ham erishadigan bo'ladilar .

Startdan tez yugurib chiqish 100 m ga yugurishda (tezroq maksimal tezlikka erishib olib, imkoniyat boricha uni marragacha saqlab borish uchun) jo'shqin tezlanishga aylanib ketadi. Biroq 100 metrda yugurishda ham o'sib borayotgan charchash sababli masofaning oxirida tezlik bir qancha pasayadi. Ammo qanchalik yaxshi mashq ko'rilgan bo'lsa, charchash shunchalik kech boshlanadi.

200 metrda yugurish. 200 metrda yugurish texnikasi startning joyi va masofaning yarmi yo'lkaning burilishida ekani bilan 100 metrda yugurish texnikasidan farq qiladi. Startdan keyingi masofani ko'proq qismini to'g'ri chiziq bo'ylab yugurib o'tish uchun start tirgaklari burilishga urinma chiziqda yo'lkaning tashqi chetiga o'rnatiladi. Yuguruvchi burilish bo'ylab yugurayotganida butun tanasi bilan ichkari tomon og'ishi kerak, aks holda egri chiziq bo'ylab yugurayotganda hosil bo'ladigan markazdan qochuvchi kuch uni chetga chiqarib yuboradi. Bunday og'ish yugurish tezligi o'sa borgan sari va burilish radiusi kamaya borgan sari orta boradi. Yuguruvchi markazdan qochuvchi kuch ta'sir eta boshlashini kutmay, balki uning boshlanishiga yo'l qo'ymay, oldindan gavgani asta-sekin ichkarilatib, chapga og'dira borsa, shundagina burilishga to'g'ri kirib borgan bo'ladi. Yuguruvchi mumkin qadar maksimal tezlikka erishgandagina tanasining chapga qiyaligini orttirishni to'xtatadi va shu daraja og'ishni burilishning qolgan qismini oxirigacha saqlab boradi. Burilishda yugurishni engillashtirish uchun, oyoq taglarini chapga yo'lka raxi tomonga burib qo'ygan yaxshi. Qo'llarning harakati ham to'g'ri yo'lka bo'ylab yugurishdagidan farq qiladi. O'ng qo'l ko'proq ichkariga, chap qo'l esa ko'proq tashqariga harakat qiladi.

Burilishda yugurayotganda oyoq tagini yo'lka raxidan yoki chap tomondagi oq chiziqdan 8-10 sm oldinroq qo'yishga intilmoq kerak.

Burilishdan to'g'ri yo'lka chiqishni ham bilish kerak. Bu erda yuguruvchi tana qiyaligini kamaytirish uchun burilish tamom bo'lishini kutmaydi, burilishning oxirgi metrlaridayoq tana qiyaligini kamaytira boshlab, to'g'ri yo'lga chiqish paytida esa gavgasini to'la to'g'irlab oladi. 200 metrda yugurayotganda o'sib borayotgan tanglikni «tushirish» uchun burilishdan chiqish paytida eng zo'r kuch kelishdan kutulganday 2-3 qadam tashlab, keyin yana marragacha to'liq kuch bilan yugurishni davom ettirish kerak.

Kuzatishlar shuni ko'rsatadiki, sprintchi 200 metr oxirigacha maksimal tezlikda yugurib o'tishga qanchalik urinmasin, masofa oxirida, ayniqsa ikkinchi 100 metrda tezlik bari bir susayadi. Shu bilan birga, qadamlar uzunligi ham kamayadi.

400 metrda yugurish. 400 metrda yugurish texnikasi asosan sprintchasiga erkin qadam tashlashdan iborat bo'lib, faqat bunda tezlik maksimal bo'lgandagiga nisbatan kamroq jadallikda yuguriladi. Gavda 100 metrda yugurishdagidan kamroq engashadi, qo'llar ham sekinroq harakat qiladi. Qadamlarning uzunligi 7-8 oyoq tagi uzunligigacha qisqaradiyu, yuguruvchi keng va erkin harakat qilishdan kechmaydi.

Startdan yugurib chiqish xuddi 100 metrda yugurishdagidek boshlanadi. 400 metrlik masofa uchun kerak bo'lgan tezlikka yetishib olgandan keyin, yuguruvchi bemalol qadamga o'tib, erishilgan tezlikni mumkin qadar uzoqroq saqlab qolishga harakat kiladi. Lekin sportchi qanchalik mashq ko'rgan bo'lmasin, uning tezligi, borgan sari o'sayotgan

charchash sababli, pasayib boradi. 400 m masofani har holda bir xil sur'atda yugurib o'tishga intilish kerak bu birinchi 200 m bilan ikkinchi 200 m ni o'tishga ketgan vaqtdagi farq katta bo'lgandagiga nisbatan yuqoriroq natija ko'rsatishga imkon beradi. 400 metrga yugurishdagi tezlik egri chizig'i birinchi 100 metrlikning boshlanishida juda tez va yuqori ko'tariladi, ikkinchi 100 metrlikda qariyb o'sha darajada qoladi, uchinchi 100 metrlikda sekin va oxirgi 100 m keskin pasayadi. Marraga 70-50 metr qolganda tezlik ayniqsa ko'p pasayadi. 400 metrga yuguruvchi birinchi 100 metrlikni faqat 100 metrga yugurganida ko'rsata oladigan vaqtiga nisbatan atigi 0,3-0,5 sekund sekinroq yugurib o'tishi kerak. Yaxshi mashq ko'rgan sportchi 400 metr masofaning birinchi 200 metrini o'zining 200 metrdagi shaxsiy rekordidan 1,3-1,8 sekundgina ortiqroq vaqtda yugurib o'tishi kerak.

#### **XULOSA**

1.Organ va tizimlarni mustaxkamlash, organizmning funktsional imkoniyatlarini kengaytirish va umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish kerak degan xulosaga kelindi.

2.Sportchi talaba qizlarda giperkompensatsiya (funktsional imkoniyatlarini yuklamagacha bo'lgan darajasini ortirish bilan tiklash) vositasida eng yuqori funktsional imkoniyatlar darajasiga erishish.

#### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:**

1. Usmonxo'jayev T.S.,Raximov M.M.,Qudratov R.Q., Meyliyev X.A.,Rasulova T.P.,Qurbanov S.Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari.T.,O'qituvchi 2005. 350b.

2. Шокиржонова К.Т. Енгил атлетика (мусобақа қоидалари). Ўқув қўлланма. Т., Лидер Пресс, 2007. 352 б.

3. Qudratov R.Q. Sakrash texnikasi asoslari.Talabalarning mustaqil ishi uchun ma'ruza.T., O'zDJTI,1989.26 b.

4. Qudratov R.Q. Sportcha yurish va yugurish texnikasi asoslari.Talabalarning mustaqil ishlari uchun qo'llanma. O'zDJTI,1992.18 b

## THE BASIC PRINCIPLES OF RESEARCH IN THE THEORETICAL TRANSLATION

**Sabirova Nafisa**

*A student of Master's degree in UzSWLU  
Department of the Linguistics of English language*

**Abstract:** *This paper is aimed at providing the main notions of translation theory, the object of research, and the methods of analysis of translation theory. Opinions on the importance of translation among different peoples, the concept of translation, and its types are discussed. It provides structured key features of Translation Studies as a discipline and explores the evolution of translation as a concept, a product, and a practice as well as considering the role of the translator in society and history. However, various examples of translation types are given in the article. Also, current research conveys the role of words in the context, theoretical perspectives of the context, and analyzes certain types of translation change and its results.*

**Key Words:** *Translation Theory, Methods of Translation Theory, Concept of Translation, Scientific And Critical Study, Translation Practice, words, expressions, context.*

The systematic study of the theory, description, and application of translation, interpreting, and localization is the focus of the academic inter discipline known as translation studies. Translation studies is an interdisciplinary field that draws heavily from other disciplines. Translation theory is really based on aims at determining, categorizing, and utilizing general principles of the translation process in relation to its major issues. Translation is a special case of communication because sender and receiver do not share the same code and the translator recodes the message from the sender into the receiver code. The main issue of translation is based on sustaining the original message despite that there is generally no one-to-one correspondence between the signs of the two different code systems. In this era of revolutionary technological advancement, translation of scientific and technical texts is crucial. Nowadays, it is rare to find a translator or interpreter who has not dealt with technical issues. In fiction or even poetry, even the "pure" literary translator frequently encounters highly technical material. The training of technical translators is a significant practical issue, and a thorough theoretical analysis of the distinctive characteristics of technical translation is an essential goal of translation linguistics. The basic objective of technical translation is to pinpoint the condition that was originally described. The prevalence of the referential function presents a significant obstacle to the translator, who needs to have a solid understanding of the technical vocabulary and enough time to complete the translation. In addition to this information, concept of translation consists of two types.

The product – the text that has been translated

The process- the act of producing translation .