

O'RTA VA UZOQ MASOFALARGA YUGURUVCHILARNING MASHG'ULOT JARAYONINI TEXNOLOGIK BOSHQARISH USULLARI

Boboqulov Mirjalol

*Buxoro Davlat Universiteti Pedagogika Institutining Jismoniy Tarbiya va Sport
Mashg'ulotlari Nazariyasi va Metodikasi 2-Bosqich Magistranti*

Annostatsiya: *Ushbu maqolada o'rta va uzoq masofalarga (sprinterlik) yugurish, uning texnikasi tahlili, sportchining start va startdan chiqishi, masofa bo'ylab yugurishi, hamda, marraga yetib kelishi haqida so'z boradi.*

Kalit so'zlar: *Yengil atletika, qisqa masofa, yugurish, sprinter, texnika,*

Jismoniy tarbiya orqali talabalarni so'g'ligini mustahkamlash, jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish vatan himoyasiga va mehnatga bo'lgan layoqatini kamol toptirishda yengil atletika sport turining o'rni kattadir. Yengil atletika sport turi insonlarni har tomonlama jismoniy rivojlanishida asosiy sport turlaridan biri hisoblanadi. Talabalarni yetuk, sog'lom bo'lib tarbiya topishida yengil atletikaning yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish va ko'pkurash turlari orqali jismoniy sifatlarini rivojlanishida muhim ahamiyatga egadir. Yugurish joydan joyga ko'chishning tabiiy usulidir. Bu jismoniy mashqning keng tarqalgan turi bo'lib ko'pgina sport turlari (futbol, basketbol, tennis va boshqalar) tarkibiga kiradi. Yugurishning juda ko'pgina xillari yengil atletika turlarining tarkibiy qismi hisoblanadi. Yugurganda tanadagi mushak guruhlariningdeyarli hammasi ishga tushadi, yurak-qon tomir, nafas olish va boshqa tizimlar faoliyati kuchayadi, modda almashinuvi ancha oshadi. Yugurish bilan shug'ullanish jarayonida kishi irodasi mustahkamlanadi. O'z kuchini taqsimlay olish, to'siqlar osha o'ta bilish, ochiq joyda mo'ljal ola bilish qobiliyati hosil bo'ladi. Yugurish har tomonlama jismoniy rivojlanishning asosiy vositalaridan biridir.

O'rta masofalarga yugurish yuqori startdan boshlanadi. Faqat 800 m yugurish ayrim paytlarda past startdan boshlanadi. Yuguruvchi start holatida kuchliroq oyog'ini start chizig'i yaqiniga ikkinchi oyog'ini uchini esa 30-50 sm orqaroqqa qyadi. "Diqqat!" buyrug'idan keyin ikkala oyog'ini sal bukadi, gavdasini oldinga engashtirib, og'irplik markazini oldingi oyoqqa o'tkazadi. Lekin yiqilib tushmaslik va yugurishni oldin boshlamaslik uchun u.o.m. ning proeksiyasi oyoq uchidan odinga o'tib ketmasligi kerak. Oldingi oyog'iga nisbatan qarama-qarshi tomondagi qo'lni bukib, oldinga chiqariladi. O'rta masofaga yuguruvchilarning ayrimlari shu qo'l bilan yerga tayanadilar. Masofaga qanchalik qisqa bo'lsa, yuguruvchining startda turishi shunchalik past startga yaqin bo'ladi. Sportchi signal berilgan zahoti yugurishni boshlaydi. Birinchi qadamlarda uning gavdasi ko'proq engashgan bo'lib keyinchalik asta-sekin tiklanadi. qadamlar kengligi osha boradi, yugurish tezlasha boradi, sportchi tezlikni oshirib borib, qisqa vaqt ichida erkin yugurishga o'tadi.

Masofa bo'ylab yugurish paytida gavda to'g'ri yoki sal engashgan bo'ladi. Gavdani oldinga sal engashtirib turish deqsinish kuchidan to'liq foydalanishga va olidnga tezroq siljishga imkon beradi. Oldinga xaddan tashqari engashib olish "yiqilar darajada" yugurishga sabab bo'lib, natijada bukilgan oyoqni olg'a uzatish qiyinlashib, qadamlar qisqalashadi, tezlik kamayib ketadi. Undan tashqari ortiqcha engashganda esa, deqsinish uchun sharoit sal yomonlashsa ham tizza bo'g'ini bukilgan bo'sh oyoqni oldinga uzatish imkoni yaxshilanadi. Gavda holati to'g'ri bo'lsa, muskullar va ichki organlar ishlashi uchun qulay sharoit tug'iladi.

O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilarning trenirovkasi.

ASOSIY VAZIFALAR

1. O'rta va uzoq masofalarga yugurishning to'g'ri texnikasini bilib olish.
2. Sportchining umumiy jismoniy tayyorgarligi darajasini yaxshilash.
3. Umumiy va maxsus chidamlilikni o'rta va uzoq masofalarga yugurishga moslab rivojlantirish.
4. 100, 200 va 400 m ga sprintcha yugurishda tezlikni oshirish.
5. Yugurishda tezlikni xis etishni tarbiyalash.
6. Nafas olish ritmni o'rganib olish.
7. Yuguruvchining ahloqiy va irodaviy fazilatlarini oshirish.
8. Masofani yugurib o'tishning optimal taktik variantlarini topish.
9. Nazariy tayyorgarlik olib borish.

O'rta masofalarga yugurish texnikasi. O'rta masofalarga yugurish yuqori startdan boshlanadi. Faqat 800 m ga yugurish ayrim paytlarda past startdan boshlanadi. Yuguruvchi start holatida kuchliroq oyog'ini start chizig'i yaqiniga, ikkinchi oyog'i uchini esa 30-50 sm orqaroqqa qo'yadi. Lekin, yiqilib tushmaslik va yugurishni oldin boshlamaslik uchun u,o,m ning proeksiyasi oyoq uchidan oldinga o'tib ketmasligi kerak. Oldingi oyog'iga nisbatan qarama-qarshi tomondagi qo'lni bukib oldinga chiqariladi. Masofa qanchalik qisqa bo'lsa, yuguruvining startda turishi shunchalik past startga yaqin bo'ladi. Sportchi, signal berilgan zahoti yugurishni boshlaydi; birinchi qadamlarda uning gavdasi ko'proq engashgan bo'lib, keyinchalik asta-sekin tiklanadi. Qadamlar kengligi osha boradi, yugurish tezlasha boradi, sportchi tezlikni oshirib olib, qisqa vaqt ichida erkin yugurishga o'tadi.

Yugurishda yuqori sport natijalariga erishish uchun, yuguruvchining jismoniy jihatlari ma'lum ahamiyatga ega. Lekin o'rta masofalarga yugurishdagi muvaffaqiyat asosan sportchining barcha a'zolari va sistemalarining batartib ishlashiga bog'liq. Buning uchun avvalo yurak-qon tomir, nafas olish va markaziy nerv sistemalarinng faoliyati yaxshi bo'lishi kerak. Odatda 5-7 yillik to'g'ri tuzilgan trenirovka yuguruvchini yuqori sport natijalariga olib keladi. Yaxshi natijaga erishish yuguruvchining jismoniy fazilatleri qanchalik rivojlanganiga bog'liq. O'rta masofalarga yugurishda yuqori natijalarga erishish, shuningdek, sprintdagi maksimal tezlik darajasiga ham bog'liq. O'rta masofalarga eng yaxshi yuguruvchilar 100 m ni-10,5-11,00 sekundda, uzoq masofaga yuguruvchilar esa-12

sekunddan tezroq vaqt ichida yugurib o'ta oladilar. Bundan tashqari yuqori tezlikka ega bo'lgan yuguruvchilar chidamliliklari boshqalarga teng bo'lgan taqdirda ham marraga kelishdagi tezlanishda boshqa yuguruvchilardan ustun chiqadilar. Faqat tezlikning o'zi muvaffaqiyat uchun yetarli bo'lmaydi. Yugurishdagi harakatlarning amplitudasi juda katta bo'ladi. Shuning uchun yuguruvchining oyoq muskullari juda baquvvat va bo'g'inlari yaxshi harakatchan bo'lsagina, u qadamini uzun tashlay oladi, bemaolol yugura oladi.

Keyingi yillarda yugurishda o'zgaruvchan metodning fartlek deb ataladigan turi ko'proq qo'llana boshladi. Fartlekda muntazam bo'lmagan tezlanishlar o'tkaziladi va ularning jadalligi va uzoqligi turli xil bo'lishi mumkin. Fartlek asosan ochiq joylarda, guruh bilan va yakka o'tkaziladi. Hozirgi paytda seriyali yugurishlar keng qo'llanadi. 3-4x300 m dan keyin 200 metr sekin yuguriladi undan keyin bir necha minut dam olish: yurish yoki juda ham sekin lo'kilab yugurish. Ular masofaning uzunligi va bu masofani yugurib o'tish tezligi jihatidan bir xil yoki har xil bo'lishi mumkin. Bunday yugurish odatda trenirovka qilindigan masofadan qisqaroq masofaga o'tkaziladi.

Yuguruvchining musobaqa qatnashishi ham nazorat yugurish ham natijani oshirish uchun birdek yaxshi vositadir. O'rta masofalarga yuguruvchilar odatda bir necha masofalarda qatnashadilar, lekin har bir yuguruvchi bitta masofaga tayyorlanish kerak. Qaysi masofani asosiy deb hisoblash sportchining xohishiga, uning individual xususiyatlariga bog'liq. O'rta masofaga yuguruvchilarni mashq qildirishda mazkur masofada har yuguruvchining o'ziga xos fiziologik va bioximik xususiyatlarini hisobga olish kerak. O'rta masofaga yuguruvchilar stayerlarga nisbatan qisqaroq masofa bo'laklarini kamroq marta qayta-qayta yugurib o'tadilar. Lekin bunda ularning tezligi stayerlar tezligidan ancha yuqori bo'ladi. Trenirovka nagruzkasini mashg'ulotma-mashg'ulot, shuningdek haftama-hafta birdek tartibda orttiraverib bo'lmaydi. Haftalik siklda trenirovka nagruzkasi goh ko'p, goh kam bo'lib turishi kerak. Haftalik umumiy nagruzkaga 2-3 hafta orta boradi-da, keyin nisbatan kamayadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Andris E.R., Qudratov R.Q. Yengil atletika. – T.: 1998. – 124 b.
2. Andris E.R. Upravleniye trenirovkoy v bege na 100 metrov. – T.: 1990. – 109 s. 3. Jilkin A. I., Kuzmin V. S., Sidorchuk Ye. V. Legkaya atletika (Ucheb. posobiye dlya stud. vissh. ucheb. zavedenii. – M.: Izdatelskiy sentr «Akademiya», 2009. - 464 s.
4. Shakirjanova K.T. Yengil atletikada sport mashg'ulotlari asoslari. – T.: 2008. – 72 b.
5. Zelichenok V.B., Nikitushkin V.G., Guba V.P. Legkaya atletika: kriterii otbora. - M.: Terra-Sport, 2000. - 240 s.