

## YUGURUVCHILARNI TEXNIK TAYYORLASHDA MASHG'ULOT REJASINI OPMAMLAYTIRISH

Saidova Sarvinoz

Osiyo Xalqaro Universiteti Jismoniy madaniyat kafedra o'qituvchisi

saidovasarvinoz@oxu.uz

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada yuguruvchilarning texnik tayyorgarligi darajasi, ularning harakatlarining samaradorligi va tejamkorligi, yugurish texnikasi tahlili asosida, mashq harakat birligi sifatida yoritilgan.

**Kalit so'zlar:** yengil atletika, jismoniy tayyorgarlik, jismoniy sifatlar, yugurish texnikasi, yugurish tezligi.

Hozirgi kunda jahon arenalarida sport natijalarining kundan-kunga oshib borishi har yili o'tkaziladigan tayyorgarlik mashg'ulotlari sikllarini yanada takomillashtirish metodikasiga e'tibor qaratish zarurligini ko'rsatmoqda. Sportchilarning sportdagi ko'rsatkichlari ularning jismoniy tayyorgarligi darajasiga bevosita bog'liq. Chunki sportchining tezlik, kuch, chidamlilik, egiluvchanlik, chaqqonlik sifatlarini tarbiyalamasdan turib, sportda yuqori natijaga erishishi qiyin. Shuni hisobga olish kerakki, har bir sport mashg'uloti turi boshqa turlarga bog'liq bo'lib, ular tomonidan talab qilinadi va o'z navbatida ularga ta'sir qiladi. Masalan, sportchining texnikasi jismoniy sifatning rivojlanish darajasiga, ya'ni kuch, tezlik, egiluvchanlik va boshqalarga bevosita bog'liqdir. Yuguruvchilarning texnik tayyorgarligi darajasi ularning harakatlarining samaradorligi va tejamkorligi bilan belgilanadi. Yugurish texnikasini tahlil qilish asosida harakat birligi sifatida ikki qadam yoki yurish qabul qilinadi. Har bir stunt ikkita qo'llab-quvvatlash davridan (chap va o'ng oyoqlar yordamida) va ikkita parvoz bosqichidan iborat.

Mashg'ulotlar va musobaqalarda yuguruvchining o'z oldiga qo'yadigan taktik vazifalari juda xilma-xil bo'lishi mumkin. Misol uchun, oldindan belgilangan tezlikda bir nechta aylanishlarni yugurish yoki ma'lum masofani bosib o'tish; tezda yugurishni boshlash va raqiblar guruhida to'g'ri o'rinni egallash; turli vaziyatlarda raqiblardan o'zib ketish, yugurish ritmini o'zgartirish; ikkinchi 400 metrlik masofa tezroq va birinchi bo'lishi mumkin va hokazo. 800 metrlik poygada vaqtni taqsimlash qanday amalga oshiriladi, bu, albatta, nisbatan sodda ko'rinadi. O'z navbatida, bu holatda yuguruvchilar ikkinchi 400 metrni yugurishadi va natija birinchisidan 3-4 soniya yomonroqdir. Ushbu ko'rinishda, agar siz 2.02.0 natijasini hisobga olsangiz. Hozirgi vaqtda har qanday hajmdagi musobaqalarda deyarli teng kuchga ega ko'plab yuguruvchilar ishtirok etishi qayd etilgan, bunda masofaga yugurishda kim taktik jihatdan yaxshiroq va o'ylangan pozitsiyada bo'lsa, u mo'ljali bo'lsa, u g'alaba qozona olsa, faqat o'sha sportchi qatnashishi kuzatiladi. g'alaba qozonadi. Uzoq masofaga yugurish. Masofaning to'g'ri uchastkalarida yugurish texnikasi burilishlarda yugurish texnikasidan biroz farq qiladi. **“Jismoniy madaniyat va sport: ta'lim dasturlarini takomillashtirish, muammolar va yechimlar”**

Yaxshi masofaga yugurish texnikasi quyidagi jihatlarda namoyon bo'lishi mumkin:

- tanasi bir oz oldinga egilgan (4-5);
- elka kamari bo'shatilgan;

- belkuraklar bir-biriga biroz yaqinroq;
- bel biroz tabiiy ravishda ochilgan;
- bosh tekis ushlangan, yuz va bo'yin mushaklari tarang emas.

Bu holat optimal tarzda yugurishga yordam beradi, mushaklarning ortiqcha kuchlanishini yo'q qiladi. Yugurish paytida qo'llar tirsak bo'g'imida 900 burchak ostida egiladi, panjalar biroz siqiladi. Qo'llarning harakatlari mayatnikning harakatini eslatadi, ammo elkalarni ko'tarmaslik kerak.

Qo'llarning harakat yo'nalishlari:

1) oldinga, oldinga siljigan qo'lning panjasi taxminan tananing

o'rtasiga (ko'krak qafasigacha) etib boradi;

2) oldinga va orqaga, qo'llar yon tomonga uzoqqa

tashlanmaydi.

Umuman olganda, qo'llarning barcha harakatlari yugurish yo'nalishiga to'g'ri kelishi kerak, chunki qo'llarning yon tomonga haddan tashqari harakatlanishi tananing yon tomonlarga silkilishiga olib keladi, bu esa yugurish tezligiga salbiy ta'sir qiladi va ortiqcha energiya sarfini keltirib chiqaradi. Yelka suyagining harakat burchagi yugurish tezligiga bog'liq, ya'ni tezlik qanchalik yuqori bo'lsa, harakatlar tezroq va kengroq bo'ladi. Shuni esda tutish kerakki, qo'llarni old va orqada yuqoriga ko'tarish xatodir. Humerus tebranishlarining amplitudasini tirsak bo'g'imining harakati bilan aniqlash mumkin: u ko'proq yuqoriga harakat qila boshlaganda - bu amplitudaning chegarasi. Yugurishda oyoq tagini tayanchga qo'yishdan oyoqlarning harakatlanish texnikasini hisobga olish kerak. O'rta va uzoq masofalarga yugurishda oyoq kafti oyoq uchidan kaftning tashqi chetiga qadar joylashtiriladi va vertikal holat momentigacha butun oyoq oyoq tagiga tushadi. Oyoq kaftlari bir-biriga parallel ravishda bir palma kengligida joylashtiriladi, bosh barmog'i oldinga qaragan, oyoq kaftlarini tashqariga burish mumkin emas. Yuguruvchi oyoqlarini urish bilan emas, mushuk kabi yumshoq qilib qo'yishi kerak. Oyoqni erga qo'yganda, tizza bo'g'imi biroz egiladi. Oyoqni erga qo'yish uzunligi yugurish tezligiga bog'liq: yugurish tezligi qanchalik baland bo'lsa, oyoq UOM proektsiyasidan uzoqroqqa joylashtiriladi. Vertikal momentdan oldin, amortizatsiya bosqichida, oyoq tizza va oyoq Bilagi zo'r bo'g'imlarga qaraganda ko'proq egiladi. UOMda biroz pasayish kuzatiladi.

Bu harakatni kamon bilan solishtirish mumkin, ya'ni kamon biroz siqiladi va keyin teskari ta'sir olinadi - elastik deformatsiyaning ta'siri. Yuguruvchining histuyg'ulari shundaki, u o'zini siqilishga qarshilik ko'rsatadigan va qarshilik ko'rsatib, tanani tayanchdan itarib yuboradigan bahor sifatida tasavvur qilishi kerak. Vertikal o'tishdan so'ng, oyoqning faol tekislanishi birinchi navbatda tos bo'shlig'idan, keyin tizza bo'g'imlaridan sodir bo'ladi va shundan keyingina oyoq to'piq bo'g'imidan bukiladi. Burilishlar (keskin burilishlar) qiladigan yuguruvchining harakatlari: - chapga (burilish markaziga) bir oz egiladi; - chap qo'lning harakat amplitudasi o'ng qo'lnikidan bir oz kichikroq; - o'ng yelka biroz oldinga; - chap oyoqning qadam uzunligi o'ng oyoqdan bir oz kichikroq; - o'ng oyoqning harakati bir oz ichkariga amalga oshiriladi; - o'ng oyoq kaftni ichkariga qaratib qo'yiladi. O'rta masofalarda qadam uzunligining oshishi hisobiga yugurish tezligining oshishi cheklangan, chunki juda katta qadam katta energiya sarfini talab qiladi.

Yuguruvchilarda qadam uzunligi masofa va individual qobiliyatlarga qarab taxminan 160-220 sm. Yugurish tezligi, odatda, qadam uzunligini saqlab, qadam uzunligi hisobiga ortadi. Sportchining asosiy harakat sifatlarini rivojlantirish va tarbiyalashga qaratilgan jismoniy tarbiya sport mashg'ulotlarining muhim qismlaridan biridir. Qoidaga ko'ra, har tomonlama jismoniy rivojlangan sportchilar engil atletikada yuqori ko'rsatkichlarni namoyish etishlari mumkin. Mashg'ulotlar jarayonini yil davomida tashkil etish tamoyili mashg'ulotlar samaradorligini oshirish va yuqori sport natijalariga erishishning hal qiluvchi shartlaridan biridir.

### Xulosa

Xulosa qilib shuni aytish mumkinki, yengil atletikada doimiy mashg'ulotlar shug'ullanuvchiga juda kerakli mashg'ulotlar hisoblanadi. Yengil atletika turlari texnikasini har bir shug'ullanuvchini yugurishning xususiyatlari bilan tanishtirish, kamchiliklarini aniqlash, katta ham, o'smirlar ham o'rganishlari mumkinligi va o'rgatishning asosiy vazifasi yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, kupkurashdan iborat ekanligini tushuntirib beriladi. Yengil atletika texnikasini takomillashtirishda gavda va bosh oyoq qo'l harakatlariga e'tibor berish kerakligi haqida nazariy ma'lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash.

### Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Ayubovna, S. M. (2023). Physical education lessons in the process of umumpedagogik methods. TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN, 1(5), 345-354.
2. Ayubovna, S. M. (2023). Physical downloads and the rest of fulfilling exercise mutual dependence. TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN, 1(5), 394-409.
3. Principles and models of physical education. (2024). Multidisciplinary Journal of Science and Technology, 4(3), 149-156. <http://mjstjournal.com/index.php/mjst/article/view/1000>
4. Saidova Mahbuba Ayubovna. (2023). Physical attributes (capabilities) of development of the main legality. Research Journal of Trauma and Disability Studies, 2(12), 373-380. Retrieved from <http://journals.academiczone.net/index.php/rjtds/article/view/1712>
5. Ayubovna, S. M. (2023). JISMONIY TARBIYA DARSLARINING MAZMUNI-AHAMIYATI VA TAMOYILLARI.
6. Ayubovna, S. M. (2023). Jismoniy tarbiyaning vositalariga va jismoniy mashqlar xarakteristikasi. TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN, 1 (5), 370-378.
7. Ayubovna, S. M. (2024). Gimnastikaning-ta'limni rivojlantiruvchi turlari." XXI ASRDA INNOVATSION TEXNOLOGIYALAR, FAN VA TA'LIM TARAQQIYOTIDAGI DOLZARB MUAMMOLAR" Nomli Respublika Ilmiy-Amaliy Konferensiyasi, 2 (1), 100-107.
8. Ayubovna, S. M. (2024). Gimnastika sport turining turlari va tasniflashi." XXI ASRDA INNOVATSION TEXNOLOGIYALAR, FAN VA TA'LIM TARAQQIYOTIDAGI DOLZARB MUAMMOLAR" nomli respublika ilmiy-amaliy konferensiyasi, 2(1), 108-115.
9. Saidova Mahbuba Ayubovna. (2023). The pedagogical category of physical exercise. Spatial exercises. Research Journal of Trauma and Disability Studies, 2(12), 509-518. Retrieved from <http://journals.academiczone.net/index.php/rjtds/article/view/1774>
10. Saidova Mahbuba Ayubovna. (2023). SPORT, ESTETIKA VA ESTETIK TARBIYA. Oriental Journal of Academic and Multidisciplinary Research, 1(3), 82-89. <http://inno-world.uz/index.php/ojamr/article/view/68>
11. Ayubovna, S. M. (2023). Harakat malakalarini shakllantirishning fiziologik asoslari va sport texnikasini o'rgatish. E'tiqod va madaniyatning kesishgan joylari: Amerika diniy va madaniyat tadqiqotlari jurnali (2993-2599), 1(9), 87-94.
12. Ayubovna, S. M. (2023). Jismoniy tarbiyaning vositalariga va jismoniy mashqlar xarakteristikasi. TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN, 1(5), 370-378.

13. Ayubovna, S. M. (2024). Jismoniy tarbiya va sport gimnastikaning ahamiyati. TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN, 2 (2), 70–76.
14. Saidova, M. A. "Dobutamine stress-echocardiography: possibility of clinical usage in cardiology practice." Rational pharmacotherapy in cardiology 5.4 (2016): 73-79.
15. TEACHING MODELS AND METHODOLOGY OF PHYSICAL EDUCATION. (2024). Multidisciplinary Journal of Science and Technology, 4(4), 123-129. <http://mjstjournal.com/index.php/mjst/article/view/1153>
16. Ayubovna, S. M. (2023). Jismoniy qobiliyatlarning rivojlanishi va jismoniy sifatlarning ko'chishi. TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN, 1 (5), 379–393.
17. Ayubovna, S. M. (2023). Sportda murabbiylik faoliyatining psixologik tadqiqoti. American Journal of Public Diplomacy and International Studies (2993-2157), 1(9), 344-352.
18. Ayubovna, S. M. (2023). Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari sog'lom turmush tarzining ajralmas qismidir. American Journal of Public Diplomacy and International Studies (2993-2157), 1(9), 338-343.
19. Физический образование факультет студенты для гимнастика наука преподавание модели. (2024). Multidisciplinary Journal of Science and Technology, 4(3), 734-744. <http://www.mjstjournal.com/index.php/mjst/article/view/1193>
20. TERMS IN GYMNASTIC EXERCISES. (2024). Multidisciplinary Journal of Science and Technology, 4(3), 710-716. <http://mjstjournal.com/index.php/mjst/article/view/1190>
21. Physical education faculty students for gymnastics science teaching models. (2024). Multidisciplinary Journal of Science and Technology, 4(3), 700-709. <http://mjstjournal.com/index.php/mjst/article/view/1189>
22. Jismoniy tarbiya fakulteti talabalari uchun gimnastika fani o'qitish modellari. (2024). Multidisciplinary Journal of Science and Technology, 4(3), 723-733. <http://mjstjournal.com/index.php/mjst/article/view/1192>
23. Ayubovna, S. M. (2024). Gimnastika darsining maqsadlari, vositalari va uslubiy xususiyatlari. TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN, 2 (1), 90–97.
24. Saidova M.M., . (2023). PECULIARITIES OF THE DEVELOPMENT OF ISCHAEMIC AND NON-ISCHAEMIC HEART DISEASE IN PATIENTS WITH RHEUMATOID ARTHRITIS (LITERATURE REVIEW). The American Journal of Medical Sciences and Pharmaceutical Research, 5(06), 81–86. <https://doi.org/10.37547/TAJMSPR/Volume05Issue06-14>