

**QISQA MASOFALARGA YUGURISH TEXNIKASI**

Boymirzayev Dilxush Alisher o'g'li

Qarshi Abu Ali ibn Sino nomidagi jamoat salomatligi texnikumi

Jismoniy tarbiya o'qituvchisi

Annotatsiya. *Yugurish jismoniy mashqning keng tarqalgan turidir. Ushbu sport turi bilan shug'ullanuvchilardan individual xususiyatllish va tezkorlikka tezkorlikkani talab qiladi. Maqolada qisqa masofalarga yugurish bo'yicha texnikalar va ularni qo'llash haqida fikr yuritiladi.*

Kalit so'zlar. *yugurish, jismoniy mashq, yengil atletika, start, start tezlanishi, masofa bo'ylab yugurish, egilish, tezlikni saqlab qolish, malakali sportchi.*

Yengil atletika turlaridan bo'lgan yugurish sport turi keng ommalashgan sport turi sifatida baholanadi. Ushbu sport turining ko'pgina turlari mavjuddir. 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 guruhlarining deyarli hammasi ishga tushadi. Hozirgi vaqtda ko'pgina murabbiylar sprinterlik yugurish texnikasi o'ta individual bolishini va ma'lum bir biomexanikaviy tavsiflarga qaramasdan, sportchining muayyan individual xusu-siyatlariga, shuningdek, u erishadigan shiddat va tezkorlik darajasiga bogliq ekanligini e'tirof etadilar. Bu, albatta, hamma uchun umumiy bolgan 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;
- 1. masofa bo'ylab yugurish;
- marraga yetib kelish.



Start. Qisqa masofalarga yugurishda musobaqa qoidalariga binoan past start qo'llaniladi, bunda start oyoq tirkaklaridan (stanogidan) foydalaniladi. Oddiy startda start chizig'ldan birinchi oyoq tirkakkacha bo'lgan masofa 1,5-2 oyoq kaftiga teng, birinchi tirkakdan ikkinchisigacha bolgan masofa ham xuddi shunday. Endi shug'ullanayotgan sportchilar uchun boldir uzunligiga qarab joylashtirishni qollash mumkin, ya'ni birinchi tirkakkacha bolgan masofa boldir uzunligiga teng Endi shug'ullanayotgan yuguruvchilarga brazli taqqoslash yordamida buni tushuntirish mumkin: go'yoki ular vagonetkani itarmoqdalar. Itarish burchagi qancha o'tkirroq bo'lsa, tezlik hosil qilish uchun ular shuncha ko'p kuch berishlari kerak boladi. Ushbu holda vagonetka - bu yuguruvchining gavdasi, oyoqlar esa — itariluvchilar. Startda shuni yodda tutish kerakki, bosh yoki tananing noto'g'ri holati keyingi harakatlarda xatolami keltirib chiqaradi. Boshni past egiltirib yuborish va tosni yuqori ko'tarish yuguruvchiga rostlanishga to'sqinlik qiladi

va u yiqilishi yoki qoqilib ketishi mumkin. Boshni yuqori ko'tarib yuborish va tosni pastga tushirib yuborish birinchi qadamlardan oq gavdaning erta ko'tarilishiga olib kelishi va start tezlanishi samarasini pasaytirib yuborishi mumkin.

Start tezlanishi. Startdan yugurib chiqish yuguruvchining individual imkoniyatlariga qarab 15 dan 30 m gacha davom etadi. Uning asosiy vazifasi — mumkin qadar tezroq maksimal yugurish tezligini olish. Startdan birinchi qadamlarning to'g'ri bajarilishi yuguruvchining itarilishiga (yo'lkaga nisbatan o'tkir burchak ostida maksimal kuch bilan) va harakat tezligiga bog'liq. Yuguruvchi birinchi qadamlarni egilgan holatda yuguradi, keyin (6, 7-qadamlar) gavdani ko'tarishni boshlaydi. Start tezlanishida gavdani asta-sekin ko'tarish juda muhim, shundagina startdan va start tezlanishidan optimal samaraga erishish mumkin. Gavda to'g'ri egilganda qadam tashlaydigan oyoq soni tekislangan itariladigan oyoqqa nisbatan 90° ga ko'tariladi va inersiya kuchi yuqoriga qaraganda ko'proq oldinga yo'naltirilgan kuchni hosil qiladi. Yuguruvchi qadam tashlaydigan oyoqni pastga-orqaga qo'yaturib, gavdasini oldinga itargan holda birinchi qadamlarni bajaradi. Bu harakat sonlarni tez birlashtirish bilan birga qancha tez bajarilsa, keyingi itarilish shuncha chaqqonroq sodir boladi. Masofa bo'ylab yugurish. Masofa bo'ylab yugurishda gavdani egiltirish



vertikalga nisbatan taxminan 10—15° ni tashkil etadi. Yugurishda egilish o'zgaradi: itarilishda yelkalar biroz orqaga olinadi, shu orqali egilish kamayadi, uchish fazasida egilish ortadi.

Oyoq kaftlari deyarli bir chiziq bo'ylab qo'yiladi. Oyoq kaftining oldingi qismidan boshlab oyoq tos-son bo'g'imi nuqtasi proyeksiyasidan to oyoq kaftining distal nuqtasigacha 33—43 sm masofada yerga yumshoq qo'yiladi. Amortizatsiya fazasida tos-son va tizza bo'g'imlaridan bukilish va boldir-kaft bo'g'imidan yozilish sodir bo'ladi, bunda malakali sportchilarda butun oyoq kaftiga to'liq tushish kuzatilmaydi.

Marraga yetib kelish. Masofa oxirigacha maksimal tezlikni saqlab bolmaydi. Marragacha taxminan 20—15 m qolganda tezlik odatda 3-8% ga kamayadi. Marraga yetib kelishning asl mohiyati shundan iboratki, masofa oxirigacha maksimal tezlikni saqlab qolishga va uni salbiy omillarning ta'sirini kamaytirishga harakat qilish zarur. Toliqish boshlanishi bilan itarilishda ishtirok etuvchi mushaklar kuchi kamayadi, yugurish qadami uzunligi kichrayadi, demak, tezlik tushib ketadi. Tezlikni saqlab qolish uchun yugurish qadamlari tezligini oshirish zarur, buni esa, yuqorida aytib o'tganiftlizdek, q o l harakatlari hisobiga amalga oshirish mumkin. Masofada yugurish yuguruvchi marra to'siniga, ya'ni marra chizig'i orqali oluvchi xayoliy vertikal tekislikka tegishi bilan tugallanadi. Unga tezroq tegish uchun yuguruvchilar oxirgi qadamda qollarni orqaga chiqargan holda gavdani tez oldinga egiltiradilar. Bunday usul — ko'krak bilan «otilish» deb ataladi.

Xulosa sifatida aytish mumkinki, musobaqalar o'tkaziladigan kunda ham kun tartibini o'zgartirmaslik maqsadga muvofiq, ammo ovqatlanish startdan kamida 3—3,5 soat avval tugatilishi lozim. Bunda ovqatning tez hazm bo'ladigan, ammo quvvatliroq turlari tanlanadi. Suyuqlik qabul qilish — har doimgidek. Start joyiga musobaqalar boshlanishidan 1—1,5 soat oldin kelish zarur. Sportchilar poyganing tartib raqami va start vaqtini bilib olishlari, shaxsiy raqam olishlari, kiyinishlari hamda badan qizdirish mashqlarini xotirjam holatda bajarishlari kerak. Agar havo sovuq bolsa, mashq bajarish uzoqroq davom etadi. Vaqt bolsa badan qizdirish paytida masofalarga yugurish yaxshi natija beradi. Badan qizdirishni tugatib, issiq sport



kiyimini kiyish va o'z poygasi vaqtini kutib o'tirish zarur. O'z poygasi a'zolari startga taklif qilinganini eshitgan sportchilar starter yordamchisi yoniga kelib, ro'yxatga yoziladilar. «Yechining!» buyrug'idan so'ng poyga ishtirokchilari kostyumlarini yechib, o'rtoqlariga beradilar va startdan joy egallaydilar. Start oldidan bir necha marta chuqur nafas olib, chiqarishlari, o'zlarini xotirjam sezishlari lozim.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. "O'zbekiston Respublikasining jisrnoniy tarbiya va sport to'g'risida" gi Qonuni, 1992 - yil. Yangi tahriri - 2000 - yil.
2. "O'zbekiston Respublikasining ta'lim to'g'risida"gi Qonuni. Toshkent - 1997.
3. "O'zbekiston Respublikasining Kadrlar tayyorlash milliy dasturi" Toshkent - 1997 - yil.
4. "Respublikada jisrnoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish to'g'risida"gi O'zR VM 1999 - yil, 271 sonli qarori. Yangi tahriri - 2005.
5. "Jisrnoniy tarbiya" fanidan narnunaviy dastur, Toshkent - 2005.
6. I.Azirnov "Sport fiziologiyasi", Toshkent - 1993 - yil.
7. A.Norrnuradov "Engil atletika" Toshkent - 2005 - yil