

## YENGIL ATLETIKACHILARGA O'RTA MASOFAGA YUGURISH TEXNIKASINI O'RGATISH

**Saidg'aniyev Saidaxmad Oybek o'g'li**

ADPI, Jismoniy madaniyat fakulteti jismoniy tarbiya va xotin -qizlar sporti kafedrasini o'qituvchisi.

**Begijonova Shohsanamxon Baxrombek qizi**

ADPI, Xotin - qizlar sporti yo'nalishi 3 bosqich talabasi.

**Annotatsiya:** Mazkur maqolada yosh avlod tarbiyasida jismoniy tarbiyaning o'rni va yengil atletikachilarga o'rta masofaga yugurish texnikasini o'rgatish masalasi yoritilgan.

**Kalit so'zlar:** jismoniy tarbiya, yengil atletika, o'rta masofa, mashg'ulot, murabbiy, yugurish texnikasi, tezlik, kuch, tezlik, egiluvchanlik, texnika, jismoniy tarbiya va sport.

**Аннотация:** В статье рассматривается роль физического воспитания в воспитании подрастающего поколения и проблема обучения легкоатлетов технике бега на средние дистанции.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, легкая атлетика, средние дистанции, тренировка, тренер, техника бега, скорость, сила, ловкость, гибкость, техника, физическая культура и спорт.

**Abstract:** This article discusses the role of physical education in the upbringing of the younger generation and the issue of teaching middle-distance running techniques to track and field athletes.

**Keywords:** physical education, track and field, middle distance, training, coach, running technique, speed, strength, agility, technique, physical education and sports.

### KIRISH

Jamiyatda yosh avlodning har tomonlama aqliy, axloqiy, ma'naviy va jismoniy jihatdan rivojlanishida jismoniy tarbiya va sport muhim ahamiyat kasb etadi. Bugungi kunda barcha ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya, sport sog'lomlashtirish ishlarini

rivojlantirish, ta'lim olayotgan o'quvchilarning sport turlariga bo'lgan qiziqishlarini oshirish, bilim, ko'nikma va malakalarini mustahkamlash davr talabiga aylanib bormoqda. Shu boisdan ta'lim tizimida yosh avlodga bilim berishda jismoniy tarbiya ta'limi muhim o'rinni egallaydi. Bu jarayonda harakat faoliyatini yoki uning ma'lum bo'lagini bajarishga o'rgatiladi, jarayon mashq qilish-takrorlash orqali amalga oshiriladi va shug'ullanuvchida shu harakat haqida nazariy bilimning shakllanishiga, jismoniy sifatlarni rivojlantirish- tarbiyalashga olib keladi. Mashg'ulotlar tizimida aynan, jismoniy tarbiya jarayonida ta'lim maxsus bilimlarni va harakatni bajara olishni o'zlashtirish va uni o'quvchiga, shug'ullanuvchiga uzatishni uyushtirilishini yo'lga qo'yishdan iboratdir.

### **MUHOKAMA VA NATIJALAR**

Yoshlar o'rtasida jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, shahar va qishloqlarda zamonaviy sport majmualari, bolalar va o'smirlar sport maktablari, sport saroylarini barpo etish, ularni zarur jihozlar bilan ta'minlash, yoshlarni sport bilan shug'ullanishi, o'z salohiyatini namoyon qilishi uchun zarur barcha sharoit va imkoniyatlarni yaratish natijasida yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzi keng qaror topib, yosh avlodning sport turlariga bo'lgan qiziqishlari yana ortmoqda. Ma'lumki, qaysi bir davlat va jamiyatda sog'lom va barkamol avlod vakillari ko'p bo'lsa, katta sportdagi natijalar soni ham shuncha yuqori bo'ladi. Olimpiya o'yinlari, jahon chempionatlari, Osiyo o'yinlari va chempionatlari hamda xalqaro musobaqalarida yuksak natijalar qayd etib, yurtimiz bayrog'ini yuqori ko'taradigan yuqori malakali sportchilarni tayyorlashda maktablardagi jismoniy tarbiya fani o'qituvchilarining faoliyati alohida ahamiyat kasb etadi.

O'rta masofalarga yugurishga 800 m va 1500 m gacha masofalarga yugurishlar kiradi. Ular stadionda yoki kross masofalarida o'tkaziladi. Yugurish jarayonini shartli ravishda quyidagilarga bo'lish mumkin: start va startdan tezlik olish, masofa bo'y'ab yugurish va marraga etib kelish. Yugurish texnikasi asoslari eng konservativ bo'lib, ko'p asrlar davomida ular jiddiy o'zgarmagan. Yetakchi sportchilarning individual texnikasini o'rganish bo'yicha olib borilgan tadqiqotlar faqat kichik o'zgarishlar

kiritilishiga asos bo'lgan. Asosan turli xil omillarning yugurish texnikasiga ta'siri, yugurish tezligini hosil qilishda ma'lum bir mushaklarning ishi aniqlangan, yugurish texnikasi asosiy tavsiflarining biomexanikaviy parametrlari belgilab berilgan.

### **O'rta masofaga yugurish texnikasi**

Zamonaviy yugurish texnikasi asosini:

- a) harakatlanishning yuqori tezligiga;
- b) bu tezlikni kam energiya sarflagan holda butun yugurish masofasi davomida saqlab qolishga;
- d) har bir harakatda erkinlikka va tabiiylikka erishiga bo'lgan intilish tashkil qiladi. Har bir yugurish turida optimal qadam uzunligi to'g'risida gapirish zarur bo'ladi.

O'rta masofalarga yugurishda u qisqa masofalarga yugurishdagiga qaraganda kamroq va uzoq hamda o'ta uzoq masofalardagiga nisbatan ko'proq bo'ladi.

Kuchlanishlar shiddati va harakatlar tejamkorligi yugurish texnikasining eng asosiy ko'rsatkichlaridan biri hisoblanadi. Ular, bir tomondan, yuguruvchining tezlik-kuch tayyorgarligi bilan, ikkinchi tomondan, energetik zahira sarflanishining tejamkorligi bilan bog'liq.

Masofa ortishi bilan harakatlarning tejamkorligi omili ish shiddati omili ahamiyatidan ustunlik qiladi, chunki qadamlar uzunligi va sur'ati kamayadi. Bu yerda sportchining optimal shiddatga ega uzoq vaqt davom etadigan ishga bo'lgan qobiliyati birinchi o'ringa chiqadi.

O'rta masofalarga yugurish startdan boshlanadi.

Musobaqa qoidalariga binoan ushbu holda ikkita buyruqdan iborat yuqori start qo'llaniladi. Start va start tezlanishi. — Startga! buvrug'i bilan yuguruvchi start chizig'i yonida dastlabki holatni egallaydi.

Depsinadigan oyoq chiziq oldida turadi, qadam tashlanadigan oyoq esa 2-2,5 oyoq kafti narida orqaga qo'yiladi. Gavda taxminan 46-45° oldinga egilgan, oyoqlar tos-son va tizza bo'g'imlaridan bukilgan, UOM oldinda turgan oyoqqa yaqin joylashgan. Yuguruvchi gavdasining holati qulay va mustahkam bo'lishi kerak. Qo'llar

tirsak bo'g'imidan bukilgan va oyoqlarga nisbatan qarama-qarshi holatni egallaydi. Yuguruvchining nigohi taxminan 3-4 m oldinga yo'lkaga qaratilgan.

### **Yuqori start texnikasi**

Start beruvchining - Marsh buyrug'idan yoki o'q uzishidan keyin sportchi yugurishni faol boshlaydi. Sportchi startdan egilgan holatda yugurishni boshlaydi, keyin sekin — asta gavdasini rostlab, yugurish holatini egallaydi, bunda gavdaning egilishi 5-7° ga teng.

Start tezlanishi masofa uzunligiga bog'liq. 800 mga yugurishda (bunda sportchilar birinchi 100 m masofani o'z yo'lkalari bo'ylab yuguradilar) yuguruvchining vazifasi yugurish yo'lkasi chetidan birinchi bo'lib o'rin egallab olish maqsadida shu masofa bo'lagini tez yugurib o'tishdan iborat. Bu yerda quyidagilarni ajratish mumkin:

1) start tezlanishining o'zi, u taxminan 15-20 m davom etadi;

2) faol yugurish, u sportchining umumiy yo'lkaga chiqib olguniga qadar davom etadi, bu yerda yugurish tezligi bir maromdagi tezlikka yaqinlashadi. Odatda, 800 m masofadagi birinchi 100 m tezligi boshqa masofa bo'laklaridagi yugurish tezligiga, hatto marraga etib kelishdagi tezlikka nisbatan birmuncha yuqori bo'ladi. Boshqa masofalarda start tezlanishi kichikroq, 10-15 m atrofida, bu yerda eng asosiysi - tez tezlanish hisobiga yo'lka chetidan o'rin egallash, o'z yo'lini ko'paytirmasdan ikkinchi yo'lka bo'ylab yugurmaslik, keyin esa sportchi tayyorgarligiga mos holda bir maromda yugurishga o'tishdir.

### **Masofa bo'ylab yugurish.**

Masofaning to'g'ri bo'laklarida yugurish texnikasi burilishlardagi yugurish texnikasidan biroz farq qiladi. Masofada yaxshi yugurish texnikasi quyidagi qirralari bilan namoyon bo'lishi mumkin:

- gavdaning oldinga bir oz egiiganligi (4-5°);
- yelka kamari bo'shashtirilgan;
- kuraklar bir oz bir-biriga yaqinlashtirilgan;
- bel bir oz tabiiy ochilgan;
- bosh tekis ushlanadi, yuz va bo'yin mushaklari zo'riqtirilmagan.



Bunday holat optimal variantda yugurishga yordam beradi, mushaklarning ortiqcha zo'riqishini bartaraf etadi. Yugurishda qo'llar  $90^\circ$  burchak ostida tirsak bo'g'imidan bukilgan, panjalar bir oz qisilgan. Qo'l harakatlari tebrangich harakatini eslatadi, lekin bunda elkani ko'tarmaslik zarur. Qo'llarning harakat yo'nalishlari:

1) oldinga-ichkariga, oldinga harakatlanayotgan qo'lning panjasi taxminan tana o'rtasiga etadi (ko'krakkacha);

2) orqaga-tashqariga, qo'llar yon tomonga uzoqqa chiqarib yuborilmaydi. Umuman olganda, qo'llarning barcha harakatlari yugurish yo'nalishi tomon yaqinlashishi kerak, chunki qo'llarning yon tomonga ortiqcha harakatlari gavdaning yon tomonlarga silkinib ketishiga olib keladi, bu yugurish tezligiga salbiy ta'sir qiladi va ortiqcha energiya sarflanishiga sabab bo'ladi.

Yelka suyagining harakatlanish burchagi yugurish tezligiga bog'liq bo'ladi, ya'ni tezlik qancha yuqori bo'lsa, harakatlar shuncha chaqqonroq va kengroq bo'ladi. Shuni yodda tutish kerakki, qo'llarni ham oldindan, ham orqadan yuqoriga baland ko'tarib harakatlantirish xato hisoblanadi. Yelka suyagi tebranishlari amplitudasini tirsak bo'g'ini harakatiga qarab aniqlab olish mumkin: u ko'proq yuqoriga harakat qila boshlashi bilanoq -mana shu amplituda chegarasi bo'ladi.

Yugurishda oyoqlarning harakatlanish texnikasini oyoq kaftining tayanchga qo'yilishidan ko'rib chiqish lozim. O'rta va uzoq masofalarga yugurishda oyoq kafti oyoq uchidan kaftning tashqari chekkasiga qo'yiladi va vertikal holat lahzasigacha butun oyoq kaftiga tushiladi. Oyoq kaftlari bir-biriga parallel tarzda bir kaft kengligida qo'yiladi, oyoqning bosh barmog'i oldinga qaratilgan, oyoq kaftlarini tashqariga burish mumkin emas. Yuguruvchi oyoq kaftini zarb bilan emas, balki mushuk singari, yumshoq qo'yishi kerak. Oyoq kaftini yerga qo'yish paytida tizza bo'g'imi bir oz bukilgan bo'ladi.

Oyoqni erga qo'yish uzunligi yugurish tezligiga bog'liq: yugurish tezligi qancha yuqori bo'lsa, oyoq UOM proeksiyasidan shuncha uzoqroqqa qo'yiladi. Vertikal lahzasigacha, amortizatsiya fazasida oyoq tizza va tos-son bo'g'imlaridan ko'proq bukiladi. UOMning bir oz kamayishi kuzatiladi. Bu harakatni prujina bilan solishtirish

mumkin, ya'ni prujina yengilgina siqiladi va keyin teskari samara - egiluvchan deformatsiya samarasi olinadi. Yuguruvchining hissiyotlari - u o'zini siqilishga qarshilik ko'rsatayotgan va, qarshilik qila turib, tanani tayanchdan itarayotgan prujina deb tasavvur qilishi kerak.

Vertikal o'tib bo'lingandan so'ng oyoqning avval tos-son, keyin tizza bo'g'imlaridan faol tekislanishi sodir bo'ladi va shundan keyingina oyoq kafti boldir kaft bo'g'imidan bukiladi.

Depsinish lahzasi yugurish texnikasida eng asosiy element sanaladi, chunki yugurish tezligi kuchlanishlar shiddatiga va depsinish burchagiga bog'liq, depsinish burchagi qancha o'tkirroq bo'lsa, depsinish shiddati harakat yo'nalishiga shuncha yaqin keladi va tezlik shuncha yuqori bo'ladi. O'rta masofalarga yugurishda depsinish burchagi taxminan 50-55°ga teng, ancha uzoqroq masofalarda u birmuncha ortadi. Depsinish oldinga yo'naltirilgan bo'lishi va gavda egilishiga mos kelishi kerak.

Yugurishda gavdaning egilishi 2-3° atrofida o'zgarib turadi, depsinish lahzasida oshadi va uchish fazasida kamayadi. Boshning holati ham gavda holatiga ta'sir qiladi: bosh ortiqcha oldinga egiltirib yuborilsa, bu gavdaning haddan ortiq egilib ketishiga, ko'krak va qorin pressi mushaklarining qisilishiga olib keladi; boshni orqaga egib yuborish esa elkaning orqaga og'ib ketishiga, depsinish samaradorligining pasayishiga va orqa mushagining qisilishiga sabab bo'ladi. Bo'sh

oyoqning odinga-yuqoriga yo'naltirilgan silkinishi faol depsinishga yordam beradi, u depsinishning oxirgi lahzasida tugaydi. Oyoq yerdan uzilgandan so'ng tizza bo'g'imidan bukiladi, son vertikalga nisbatan oldinga harakatlanadi, boldir tayanchga deyarli parallel tarzda turadi.

Orqa qadam fazasida qadam tashlaydigan oyoqning tizza bo'g'imidagi bukilish burchagi individual xususiyatlarga va yugurish tezligiga bog'liq: yugurish tezligi qancha yuqori bo'lsa, oyoq tizza bo'g'imidan shuncha ko'proq bukiladi. Bu fazada depsinishda qatnashayotgan mushaklar bo'shashtirilgan bo'ladi. Vertikal lahzasidan keyin qadam, tashlaydigan oyoq soni oldinga yuqoriga harakatlanadi. Depsinadigan

oyoq to'liq tekislangan paytda qadam tashlaydigan oyoq boldiri uning soniga parallel tarzda bo'ladi. Sonlar faol birlashtirilgan lahzadan so'ng (uchish fazasi) oldinda turgan oyoq pastga tusha boshlaydi, uning boldiri oldinga chiqariladi va oyoqni erga qo'yish oyoq kaftining oldingi qismidan boshlab amalga oshiriladi. Orqada turgan oyoq UOMning oyoq qo'yiladigan joyga tez yaqinlashishga yordam bergan holda, shu orqali tormozlanish kuchini kamaytirgan holda faol oldinga chiqariladi. SHuni yodda saqlash lozimki, oyoqni o'tkazish vaqtida uni tizza bo'g'imidan bukish tebrangich uzunligini kamaytirishga (oyoq — bu murakkab tarkibli tebrangich) va oyoqni o'tkazish davrini qisqartirishga yordam beradi.

Burilishlarni (keskin burilishlarni) yuguruvchining harakatlari:

- chapga (burilish markazi tomonga) bir oz egiladi;
- chap qo'l harakatlanish amplitudasi o'ng qo'lga nisbatan birmuncha kichikroq;
- o'ng yelka bir oz oldinga chiqariladi;
- chap oyoqning qadam uzunligi o'ng oyoqqa nisbatan birmuncha kichikroq;
- o'ng oyoqning siltanish harakati bir oz ichkariga bajariladi;
- o'ng oyoq kafti ichkariga qayrilgan holda qo'yiladi.

O'rta masofalarda yugurish tezligining qadam uzunligini oshirish hisobiga ortishi cheklangan, chunki juda katta qadam katta energiya sarfini taqozo etadi.

Yuguruvchilarda qadam uzunligi masofaga va individual qobiliyatlarga qarab taxminan 160-220 sm ni tashkil etadi. Yugurish tezligi, odatda, qadamlar uzunligi saqlangan holda ularning sur'ati hisobiga oshadi.

### **Marraga yetib kelish.**

O'rta masofalarga yuguruvchilar odatda oxirida marraga tashlanishni (otilishni) yoki spurt bajaradilar.

Uning uzunligi masofaga va yuguruvchining potensial imkoniyatlariga qarab o'rtacha 150-200 m ga etadi. Marraga tashlanish vaqtida yugurish texnikasi bir oz o'zgaradi: gavdaning oldinga egilishi ortadi, qo'llarning yanada faolroq harakatlari kuzatiladi. Masofaning oxirgi metrilarida harakat texnikasi buzilishi mumkin, chunki toliqish boshlangan bo'ladi. Toliqishning ta'siri birinchi galda yugurish tezligiga ta'sir



qiladi: harakatlar sur'ati pasayadi, tayanch vaqti ortadi, depsinish samaradorligi va depsinish shiddati kamayadi.

Yugurish texnikasi va birinchi navbatda, yugurish qadamining tuzilishi hamma masofalarda saqlanib qoladi, faqat qadamlar uzunligi va sur'ati nisbatlari, kinematik va dinamik tavsiflar (masofa uzunligiga, yugurish tezligiga, har bir sportchining antropometrik xususiyatlariga va jismoniy imkoniyatlariga qarab) o'zgaradi.

### **XULOSA**

Maktab o'quvchilarining yengil atletika mashqlari texnikasini bajarishni o'rganishi, harakat imkoniyatlarini kengaytirib, ularning boshqara olish qobiliyatlarini yaxshilabgina qolmay, keyinchalik sport-texnik mahoratiga erishish uchun zamin ham yaratadi. Maktab yoshidagi bolalar organizmida o'sish davrida assimlatsiya jarayoni dissimlatsiya jarayonidan ustun keladi. Buning natijasida bolaning bo'yiga o'sishi, tana massasining ortishi kuzatiladi. O'sish bilan bir qatorda rivojlanish jarayoni ham uyg'unlikda sodir bo'ladi. Xulosa sifatida shuni aytish joizki, yengil atletika mashqlari bilan shug'ullanish yosh organizmning mustahkamlanishiga yordam beradi, yurak-qon tomir va nafas olish tizimi mustahkamlanadi, mushaklarning garmonik rivojlanishi ta'minlanadi, bo'g'imlardagi harakatchanlik yaxshilanadi va asab-mushak koordinatsiyasi takomillashadi. Demak yengil atletika mashg'ulotlaridagi barcha harakatlar, faoliyatlarni nazariy jihatdan bilish, tushunish sportchilar uchun eng zarur jarayon hisoblanadi.

### **ADABIYOTLAR**

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2018 йил 5 мартдаги “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида давлат бошқаруви тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПФ-5368-сонли Фармони.
2. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш.Х. Жисмоний тарбия назарияси ва услубиёти. Дарслик. –Т.: “ЎзДЖТИ” нашриёт-матбаа бўлими, 2005. - 168 бет.
3. Андрис Е.Р. Кудратов Р.К. Енгил атлетика: Ўқув қўлланма.-Т.: ЎзДЖТИ, 1998.-122 б.



4. Гончарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш. Т., ЎзДЖТИ, 2005.- 171 б.