

O'RTA VA UZOQ MASOFAGA YUGURUVCHILARDA YUGURISH TEXNIKASINI TAKOMILLASHTIRISH BOSQICHLARI

Abdullaev G'ayratjon Akbarali o'g'li.

*Andijon davlat pedagogika instituti doktoranti
gayratjon.097@gmail.*

Annotatsiya: Ushbu maqolada o'rta va uzoq masofaga yuguruvchilarda yugurish texnikasini takomillashtirish jarayonining umumiy xarakteristikalarini tasvirlangan, xususan, yugurish texnikasi o'rta masofaga yugurish misolida tahlil qilingan. Xulosa qilib aytganda, harakatlarning tabiati haqidagi noto'g'ri tushuncha, o'z tanasini nazorat qila olmaslik, shuningdek, dars samaradorligiga ta'sir qiladigan asosiy xatolar ta'kidlangan.

Kalit so'zlar: yugurish texnikasi, o'rta masofaga yugurish, sport texnikasi. sport mashg'ulotlari, texnik tayyorgarlik, harakatlar dinamikasi

Абдуллаев Файратжон Акбарали угли

*Докторант Андиганского государственного
педагогического института
gayratjon.097@gmail*

Аннотация: В статье описаны общие характеристики процесса совершенствования техники бега у бегунов на средние и длинные дистанции, в частности, техника бега анализируется на примере бега на средние дистанции. В заключении выделено неправильное понимание характера движений, неумение владеть собственным телом, а также основные ошибки, влияющие на эффективность занятия.

Ключевые слова: техника бега, бег на средние дистанции, спортивная техника, спортивная подготовка, техническая подготовка.

G'ayratjon Abdullayev Akbarali o'g'li

*Doctoral student of Andijan State Pedagogical Institute
gayratjon.097@gmail.*

Abstract: This article describes the general characteristics of the process of improving the running technique in middle and long-distance runners, in particular, the running technique is analyzed on the example of middle-distance running. In conclusion, the wrong understanding of the nature of movements, the inability to control one's own body, as well as the main mistakes that affect the effectiveness of the lesson are highlighted.

Key words: running technique, middle distance running, sports technique. sports training, technical training,

KIRISH

Yengil atletikada qisqa va o'rta masofalarga yugurish eng sevimli va mashg'ulotlardan biridir. Agar qisqa masofaga yugurish texnikasida o'rganuvchi diqqatini jamlashi va eng tez tezlikka uchun bor kuchini kerak bo'lsa, o'rta masofaga yugurishda ko'proq dasturlik, tezlik va yaxshi texnika kerak. tezlik shug'ullanuvchiga o'rta va qisqa masofalarga yugurish texnikasini yuksaltirishga yordam beradi. Yugurish bu oddiy mavzu, ammo kerakli texnikani qo'llash uchun to'g'ri, diqqatni jamlashni talab qiladi O'rta masofaga yugurish texnikasi turli bosqichlarga bo'linadi. Quyida biz o'rta va uzoq masofaga yugurish texnikasini takomillashtirish uchun bir qancha o'rganish va o'rgatish bosqichlarini ko'rib chiqamiz. Muntazam o'rtacha masofaga yugurish masofasi odatda qisqa masofaga yugurishdan uzunroq, shuningdek uzoq masofaga yugurish masofasiga yaqin, yugurish uzunligi 500 - 2000 m. O'rta masofaga yugurish texnikasi yuguruvchilarga chidamlilikni oshirishga, yugurish tezligini saqlashga, o'pka hajmini oshirishga, kaloriyalarni samarali yoqishga, yurak-qon tomir tizimini yaxshilashga yordam beradi¹{2}. O'rta masofaga yugurish ham yuguruvchilardan chidamlilik, tezlik va to'g'ri yo'lni talab qiladi. O'rta masofa texnikasi ham 3 ta asosiy bosqichga ega, jumladan: Boshlang'ich faza Dominant oyog'ingiz chiziqqa yaqin, ikkinchi oyog'ingiz esa orqada, to'g'ri holatda turing. Sekin-asta tanangizni pastga tushiring, bir oz oldinga egilib, ko'zlaringizni tekislang. Qo'llaringizni oyoqlaringiz bilan silkitib qo'ying. Buyruqni eshitganingizda, kerakli tezlikka erishish uchun barcha tezlashtirishni qo'ying. Biroq, o'rta bosqichga o'tishdan oldin, sekinlashish kerak.

O'rta masofaga yugurish bosqichi O'rta intervalli bosqichda yuqori tanani bir oz oldinga egib, bo'yin va yuz tabiiy ravishda bo'shashgan holda yugurishga e'tibor bering. Yugurish oyoqlari uchun, chunki bu energiyani tejashingiz kerak bo'lgan o'rta bosqichdir, qo'llaringiz pedallarga teng bo'lganda, to'g'ri yo'nalishda pedalgaga e'tibor bering. Marra chizig'i Har qanday masofada marra sprint hisoblanadi. Shuning uchun, bu oxirgi qadamlarda tanani tez harakatlantirish uchun kuch yaratishga yordam berish uchun yugurish qadamlari sonini ko'paytirish, oldinga egilish, qo'llar qattiq urish orqali butun kuchingizni unga sarflash vaqti. Biroq, agar tanangiz charchaganini his qilsangiz, asta-sekin sekin yugurishga o'tishingiz kerak, birdaniga yugurishni to'xtatmang, chunki bu sog'liq uchun zararli bo'lishi mumkin

ADABIYOTLAR TAHLILI

Bugungi kunda yengil atletika turlarining o'rta va uzoq masofalarga yugurish turi bo'yicha bir qancha ilmiy va pedagogik ishlar olib borilgan va izlanishlar davom etmoqda. Xorijiy davlatlarda xam yengil atletika mashg'ulotlarining o'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilarining chidamlilik sifatlarini rivojlantirish bilan bir qatorda yugurish biomexanikasi, yugurish texnikasini takomillashtirish bo'yicha ham bir qancha ilmiy va amaliy ishlar olib borilmoqda. Darhaqiqat yugurish texnikasini to'g'ri o'zlashtirish sportchining jarohat olishini oldini olish bilan bir qatorda yuqori natijalarga erishishda asosiy poydevor bo'lib xizmat qiladi. Sport texnikasi - o'rganilayotgan mashqni bajarish usuli. Harakatlarning tashqi shakli bilan ham, ularning ichki mazmuni bilan ham belgilanadi, ya'ni. zudlik bilan bo'shashishga o'tish,

¹ 2

iloji bo'lsa va kerak bo'lganda, yaxlit mashqda elementlar va harakatlarning to'g'ri tanlangan ritmi, kerakli vaqtda maksimal mumkin bo'lgan kuch kontsentratsiyasi va boshqalar. So'nggi paytlarda yengil atletikaning yugurish fanlari bo'yicha mashg'ulotlar nazariyasi va metodologiyasida yuguruvchining texnik tayyorgarligini rivojlantirishni optimallashtirishga umumiy yo'nalish dolzarb bo'lib qoldi. Buning sababi shundaki, bu sportchining texnikani o'rganishi, yugurish faoliyati natijasida kamroq energiya sarflash kerak bo'ladi, bu esa keyinchalik yuqori natijalarga erishishga ta'sir qiladi. Texnikani o'zlashtirish miya yarim korteksida murakkab shartli refleksli aloqalarni shakllantirishga asoslangan, shuning uchun o'rganilayotgan mashqlarni ko'p marta takrorlash kerak; O'rta masofaga yugurishda yuqori startdan foydalaniladi. "Boshlash" buyrug'i bilan yuguruvchi oldingi chiziqqa tegmasdan, boshlang'ich chizig'i oldida turadi. Boshqa oyoq orqaga, oyoq barmog'iga, boshlang'ich chiziqdan 1,5-2 fut masofada joylashtiriladi. Yuguruvchining tanasining og'irligi oldingi oyoqqa o'tkaziladi. Qo'llar erkin tushiriladi, tanasi deyarli tekis. "Diqqat" buyrug'ida yuguruvchining tanasi oldinga egilib, tonusning egilishi ortadi. Orqa oyoq oyoqning old tomoni bilan erga mahkam yotadi. Qo'llar tirsaklarda egilib, bir oyog'i oldinda, ikkinchisi orqada. Shu bilan birga, agar o'ng oyoq chiziqda bo'lsa, chap qo'l oldinga, o'ng esa orqaga tortiladi. Buyruq bo'yicha (otishma) sportchi tezda oyoqlarini erdan va kuchli itaradi va uning orqasida turgan oyog'i bilan birinchi qadamni qo'yib, yugurishni boshlaydi. O'rta masofaga yugurish odatda umumiy yo'lda amalga oshiriladi. Chetdan har xil masofada startda turgan yuguruvchilar teng sharoitda yugurishni boshlashlari uchun boshlang'ich chiziq chetga perpendikulyar emas, balki egri chiziq bo'yab chiziladi.

ASOSIY QISM

Tezlashtirish bosqichlarini boshlash boshlovchining buyrug'idan so'ng barcha yuguruvchilar yugurishni boshlagan holda, chetga chiqishga intilishadi. Dastlabki 30 - 50 m masofada ular gavadani biroz egib tez yugurishlari kerak, keyin esa keng qadamga o'tishlari kerak. Yuguruvchining tebranish qadami erkin va bo'shashgan, mushaklarning ortiqcha kuchlanishi holda, charchoqni keltirib chiqaradi. Yugurish texnikasini o'rganayotganda, oyoqlaringizni erga qo'yish va oyoq mushaklarini bo'shatish qobiliyatiga e'tibor berishingiz kerak. Oyoqlar old oyoqdan yoki tashqi kamardan joylashtiriladi. Yuguruvchining gavdasi bir oz oldinga egilgan, pastki orqa qismida engil kamar bor. Yuguruvchining yelkaları va qo'llarining harakatlari silliq. Qo'llar tananing muvozanatini qo'llab-quvvatlaydi. Ular tirsak qo'shimchasida deyarli to'g'ri burchak ostida egiladilar, tirsaklar yon tomonga o'tkaziladi. Harakat paytida qo'l tananing o'rta chizig'iga bir oz ichkariga suriladi, qo'l iyagi darajasiga ko'tariladi. Yuguruvchining qadami tabiiy va qulay bo'lishi kerak. Orqa tarafdagi oyoqlarning to'liq kengayishi ayniqsa muhimdir; Surishni tugatgandan so'ng, oyoq vertikal holatga ko'proq bo'shashtiriladi. Masofaning to'g'ri uchastkalarida yugurish texnikasi burilishlarda yugurish texnikasidan farq qiladi. Burilishdan o'tayotganda qadam biroz qisqaradi, tana biroz chapga egilib, og'irlik markazi chap oyoqqa siljiydi. O'rta masofaga yugurish texnikasi quyidagi nuqtalarga ega: - gavda bir oz oldinga egilgan (5-6 °);

- elkama-kamar butunlay bo'shashgan;

- elkama pichoqlari biroz orqaga tortilgan;
- pastki orqa qismida engil tabiiy kamar;
- bosh oldinga qaraydi, yuz va bo'yin mushaklari to'liq bo'shashmagan, jag' erkin osilgan bo'lishi kerak.

Yugurishning ushbu versiyasi eng maqbul va energiya tejevchi bo'lib, mushaklarning ortiqcha kuchlanishini engillashtiradi.

Keling, yuguruvchining burilishlar (burilishlar) paytidagi asosiy harakatlarini ko'rib chiqaylik:

- tanani chapga (burilishning o'rtasiga) ozgina egish;
- chap qo'lning harakat doirasi kamayadi;
- o'ng yelka biroz oldinga suriladi;
- chap oyoqning qadami biroz qisqaradi;
- o'ng oyoqning tebranish harakati biroz ichkariga qarab amalga oshiriladi;
- o'ng oyoqning oyog'ini ichkariga burilish bilan qo'yish kerak.

O'rta masofaga yugurishda tezlik qadam uzunligini oshirish bilan emas, balki qadam chastotasini oshirish orqali oshiriladi. Qadam qancha uzoq bo'lsa, sportchi shunchalik ko'p energiya sarflaydi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, yuguruvchilar uchun o'rtacha qadam uzunligi 155-225 sm ni tashkil qiladi, agar qadam uzunligi qadam chastotasining ortishi bilan kamaymasa, yugurish tezligi oshadi. O'rta masofaga yugurishda tugatish juda muhim rol o'ynaydi. Finish segmentining uzunligi har xil, har bir sportchining marrasi sportchining jismoniy va fiziologik fazilatlariga qarab individualdir, shuningdek, butun masofaning uzunligiga bog'liq bo'lib, o'rtacha 120 300 metrni tashkil qiladi. O'rta masofaga yugurishda nafas olish katta rol o'ynaydi. Nafas olish ritmi har xil. Eng keng tarqalgan ritm: 3-4 qadam davomida nafas oling va bir xil qadamlar uchun nafas oling. Poyga paytida nafasingizni ushlab turish yuguruvchi uchun yomon. Yugurish texnikasini o'rgatish bir qarashda oddiy masaladek ko'rinadi, chunki yugurishdagi harakatlar oddiy va bir xildagi. Biroq, unday emas. Yugurish texnikasidagi xatolarni aniqlash, ularning paydo bo'lishining haqiqiy sababini yo'q qilish va ularni bartaraf etishning eng samarali usullarini topa olish, bu mashg'ulotning asosiy nuqtasidir.

Yugurish texnikasiga muvaffaqiyatli mashq qilishning muhim sharti yuguruvchining muayyan harakat mohiyatini tushunishi, harakatni bajarishning bir usulining boshqa usullardan ustunligi va bu harakatni o'zlashtirish metodologiyasini bilishdir. Mashg'ulotga ongli munosabat - eng muhim tarbiya tamoyili. Yugurish texnikasini o'rganish mashg'ulot bilan uzviy bog'liqdir va birinchi darslardagi yuk darajasi allaqachon muhim bo'lishi mumkin. Biroq, yangi boshlanuvchilar uchun yuk ortiqcha bo'lmasligi kerak. Yuqori yuk bilan to'g'ri texnikani o'zlashtirishda muvaffaqiyatga erishilmaydi va bundan tashqari, o'quvchilarning mashqlarga qiziqishi pasayishi mumkin. Birinchi mashg'ulotda o'qituvchi yoki murabbiy kuzatish orqali ishtirokchilarning yugurish texnikasi haqida umumiy tushunchaga ega bo'lishi kerak. Barcha tushuntirishlar tegishli qoidalarning namoyishi bilan birga bo'lishi kerak. Xatolar va ularni bartaraf etishga alohida e'tibor berilishi kerak. Biroq, o'qituvchi xatoning sababi to'g'risida o'z xulosalari to'g'riligiga ishonch hosil qilishi kerak.

Xatolar harakatlarning tabiati va o'z tanasini nazorat qila olmaslik haqidagi noto'g'ri tushuncha tufayli paydo bo'lishi mumkin.

TAHLILLAR VA NATIJALAR

Sinflar va natijalar samaradorligiga ta'sir qiladigan quyidagi xarakterli va eng keng tarqalgan xatolarni ta'kidlash mumkin:

1. Haddan tashqari tananing oldinga egilishi. Ushbu xatolik mavjud bo'lganda, oyoq-qo'l harakati to'liq amplituda bilan amalga oshirilmaydi. Belanchak oyog'ining soni baland ko'tarilmaydi, qadam g'ayritabiiy ravishda qisqa bo'ladi va qo'nish o'tkir va chayqaladi. Orqa va elka kamarining mushaklari haddan tashqari ko'p tarang, qo'llar etarlicha oldinga tortilmaydi, tirsaklar juda orqaga va yuqoriga ko'tariladi. Butun tananing harakatlari silkinib ketadi. Ba'zida yelkalarini orqaga siljitish orqali moyillikning biroz pasayishi bu buzilishlarning barchasini bartaraf qiladi va yugurish yanada tabiiy, silliq va ritmik bo'ladi.

2. Tananing son bo'g'imida egilishi. Tananing bu pozitsiyasi tananing oldinga haddan tashqari egilishi bilan bir xil buzilishlarni keltirib chiqaradi. Bundan tashqari, yugurishning dinamizmi, ya'ni oldinga siljish istagi pasayadi, chunki tananing alohida qismlarining pozitsiyasi harakat yo'nalishiga to'g'ri kelmaydi va orqa surish kuchining bir qismi behuda ketadi. Ushbu buzilishlarni bartaraf etish uchun tanani to'g'rilash va elkalarni orqaga qaytarish, diafragmani biroz yuqoriga siljitish va itarish paytida tos suyagini oldinga olib borishni ta'minlash kerak.

3. Tanani orqaga burish moyilligi bilan tananing vertikal holati. Bu xato doimiy bo'lishi mumkin yoki sezilarli darajada cho'kish bo'lsa, yugurish oxirida paydo bo'lishi mumkin. Va bu holda, yugurish dinamizmi pasayadi. Orqa surish kuchi haddan tashqari yuqoriga yo'naltirilgan va harakat yo'nalishiga to'g'ri kelmaydi. Orqa qadam qisqaradi. Past oyog'ining son qismi juda baland ko'tariladi, ammo bu qadam uzunligini oshirmaydi, chunki tana parvoz paytida tikroq traektoriya bo'ylab harakatlanadi. Tananing bir oz oldinga egilishi bu buzilishlarni bartaraf qiladi. Biroq, tananing orqaga og'ishi zaif qorin mushaklari tufayli ekanligini yodda tutishingiz kerak. Shuning uchun, xatoning sababini bartaraf etish uchun, mashqlar orqali qorin bo'shlig'i mushaklarini kuchaytirish uchun vaqt ajratish foydalidir.

4. Tananing lateral tebranishi. Bu kamchilik muqarrar, lekin uni minimal darajada ushlab turish kerak. Ba'zida chayqalish qo'llarning pozitsiyasi juda baland va ularning harakatining kichik amplitudasi qattiq tanasi bilan kuchayadi. Bunday holda, siz qo'llarning harakatining tabiatini o'zgartirishingiz va tanani aylana oyog'iga biroz burish zarurligiga e'tibor berishingiz kerak.

5. Tananing qattiq, qul holati. Tosdagi kuchlanishni bartaraf etish uchun yuguruvchini tanasini boshqarishga o'rgatish kerak. Bunga qo'l, oyoq va yuqori kamar mushaklarini joyida ham, harakatda ham bo'shatish uchun maxsus mashqlar orqali erishiladi. Mushaklarni bo'shashtirish ko'nikmasini egallash uchun mayda chopish deb ataladigan mashq katta ahamiyatga ega. Ushbu mashq kichik qadamlar bilan boshlanadi, ayniqsa oyoqni kengaytiradigan mushaklarning ishi bilan amalga

oshiriladi. Shu bilan birga, oyoqlarning mushaklari tarang bo'lib qoladi, qo'llar va tos mushaklari bo'shashadi. Mushaklarni bo'shashtirish qobiliyatini o'rgatadigan yana bir mashq - yugurish paytida qo'llarni tekislash va tushirish, so'ngra elka bo'g'imlarida silkitishdir.

XULOSA

Shunday qilib, barcha turdagi masofalarda yugurish qadamining tuzilishi va yugurish texnikasi saqlanib qoladi. Faqat qadamning chastotasi va uzunligi, kinematik, shuningdek dinamik xususiyatlar (masofa uzunligi, yugurish tezligi, antropometrik xususiyatlar, jismoniy imkoniyatlar) o'zgaradi.

ADABIYOTLAR:

1. L.E.Nikolaevich. Yugurish texnikasini takomillashtirishi Article
SH.A.Leonidovich . – Moskva.

2. S.Gon,H.Noi. O'rta va uzoq masofaga yugurish texnikasini o'rgatishda texnik maslahatlar i / Vinmec , Article

3. Abdullayev M.J., Olimov M.S., To'xtaboyev N.T. Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi. Darslik. “Barkamol fayz media” nashriyoti Toshkent2017 y. 620 bet.

4.Abdullayev M.J. Sport mahoratini oshirish (Yengil atletika). Darslik. “CHO'lpon nomidagi nashriyot va matba ijodiy uyi” Toshkent-2019 y. 472 bet.

5 .Normurodov A.N. Yengil atletika. Toshkent: O'quv-uslubiy qo'llanma. ToshdSHI 2002 yil.

6. Niyozov I. Yengil atletika. Farg'ona: O'quv qo'llanma. Farg'ona nashriyoti 2005 yil.