

**QISQA MASOFAGA YUGURUVCHI TEZKOR-KUCH SIFATLARINI
RIVOJLANTIRISH USLUBIYATI.**

Nurmetov Soliyjon Raxmonbergan o'g'li
UrDU Jismoniy madaniyat fakulteti talabasi

Annototsiya. *Hozirgi paytda yengil atletikaning har xil turlari bilan nafaqat erkaklar, balki xotin-qizlar ham shug'ullanadi. Yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish bo'yicha sportchilar o'rtasida muntazam jahon chempionatlari o'tkazib kelinadi. Sportchilar bilan ishlash trenerdan ularning organizmi to'g'risida ma'lum bir bilimga ega bo'lishni taqozo etadi. Ayollar organizmining xususiyatlarini trenirovka jarayonini tuzishda hisobga olish juda muhimdir.*

Kalit so'zlar. *Yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, jismoniy mashq, organism, jismoniy holat, mashg'ulot.*

Annotation. *Currently, not only men, but also women are engaged in various types of athletics. Regular world championships are held among athletes in walking, running, jumping, and throwing. Working with athletes requires the trainer to have certain knowledge about their body. It is very important to take into account the characteristics of the female body when designing the training process.*

Key words. *Walking, running, jumping, throwing, physical exercise, organism, physical condition, exercise.*

Kirish. Yurtboshimiz tomonidan sportga jalb qilish va ularning tarkibidan sport bo'yicha kadrlar tayyorlash masalasiga oid yana bir nozik va xayrli ish amalga oshirildi. Qishloq sharoitida sportchilarni qo'llab quvvatlash ularni sport sohasiga jalb qilish ishlari olib borilmoqda. Zero yoshlar jismonan, aqlan sog'lom bo'lsalar kelajagimiz poydevori mustaxkam bo'lishi aniq. Shuning uchun bu mavzu qizlarimizni sportga ayniqsa yengil atletikaning qisqa masofaga yugurish turlariga jalb qilish va qizlarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish ayniqsa harakat malakalarini shakllantirish tezkor kuchni rivojlantirish maqsadida bu mavzu tanlab olingan.

NATIJA: Xarakatlarni tez bajara olish yengil atletikachining muhim fazilatlaridan biridir. Tezkorlik sakrovchining deqsinishi, uloqtiruvchilarning siltashi, sprinterning yugurishi uchun zarur bo'libgina qolmay, balki tezkorlik bosh fazilat hisoblanmagan atletlarga ham zarurdir. Yuqori darajadagi tezkorlik tezligi kam harakatlarni osonroq bajarishga imkon beradi. Bu esa ishning ko'proq vaqt davom etishiga yordam beradi.

Sportchining harakat tezligiga birinchi navbatda muskullarning taranglashtirib va bo'shashtirib turadigan harakatlarni yo'lga solib va boshqarib turadigan bosh miya qobig'ining tegishli nerv faoliyati sabab bo'ladi. Bu faoliyat ko'p jixatdan sportchining sport texnikasi qanchalik takomillashganiga, muskullarning kuchi va elastikligiga, bo'g'inlarining harakatchanligiga, uzoq davom etgan ish paytida esa, uning

chidamliligiga bog'liq. Tezkorlik - tug'ma fazilat, masalan, tug'ma qobiliyat bo'lmasa, qisqa masofada yuguruvchi bo'lish mumkin emas degan fikrlar hali ham uchrab turadi. Albatta tabiiy moyillik va tug'ma imkoniyatning muayyan ahamiyati bor, ammo bosh rol o'ynaydigan - tarbiya, o'rganish va taraqqiyot topishdir. Tizimlik ko'p yillik trenirovka jarayonida har qanday sportchi tezkorlik fazilatini nihoyat darajada oshirib olish mumkin. Harakat tezligini (ayniqsa o'yinlar yordamida) 10 - 12 yoshdan rivojlantiri boshlash kerak. Harakat tezligini oshirishning eng muhim tomoni - yugurish, sakrash va uloqtirish mukammal texnikasini egallashdir. Bunga faqat o'rganish jarayonidagina erishib bo'lmaydi. Mashqlarni ko'p martalab takrorlayverish, xatto mashq texnikasini to'la o'zlashtirib olgandan keyin ham takrorlayverish zarur. Takrorlash (masalan, 10 - 15 X 100 - 150 m, 30 - 60 marta yadro itqitish, diskni 30 - 40 marta uloqtirish, langarcho'p bilan 30 marta sakrash) maksimaldan pastroq (maksimumning 9/10 qismicha) kuchlanishda bajarilishi kerak. Bunday takrorlashlar ayniqsa sprinterlar va g'ov osharlar uchun kerakdir. Bularda yugurish tezligining ortishi, avvalo, faqat xarakteristik texnikasidagi juda murakkab nerv-muskul koordinatsiya qaror topgani va ruhiy ishtiyoq natijasidagina emas, balki ular nihoyat darajada mustahkam bo'lgan taqdirdagina ro'y beradi. Bunga esa bir mashg'ulotda 100 - 110 - 150 - 200 m ni maksimal tezlikka yaqin tezlikda ko'p martalab yugurib o'tish natijasida erishiladi. Sprinterlar uchun 50 - 60 metrli qiya (2 - 3) yo'lkada yugurish samaraliroq. Yugurib kela turib, 30 - 50 m ga qiya yo'lkadan yugurib ketganda turg'unlashib kolgan maksimal tezlik ortadi. Yuguruvchi tezroq tepshinishga o'rgatadi, burilishdan to'g'ri yo'lkada chiqishda jadalroq qadam tashlaydigan bo'lishadi. Lekin yengillashtiradigan sharoitda bajariladigan qiya yo'lkada yugurish gorizontall yo'lkada yugurishga to'la o'xshash emas. Shuning uchun u sprinter trenirovkasining oz qisminigina tashkil etishi mumkin.

Sur'atini tezlasha boradigan ritmik baland tovush yordamida ham yugurish va harakatda turg'unlashib qolgan maksimal tezlikni oshirish mumkin. Chunki sprinter o'z qadami jadalligini tovush sur'atiga moslab tashlashga intiladi.

Bir mashqda trenirovka qilish natijasida sportchining tezkorligi ortgandan keyin, u boshqa mashqlarni ham tez bajara oladimi yo'qmi ekanini bilish muhimdir. Tajribalar shuni ko'rsatadiki, hosil bo'lgan tezkorlik harakat strukturasi o'xshash bo'lmagan boshqa mashqlarga o'tmaydi. Masalan, sprintda trenirovka qilish natijasida telegraf kaliti bilan ishlash chastotasi oshmaydi. Boshqarilishi o'xshash bo'lgan harakatlarda esa bunday emas. Sprintcha yugurishda hosil bo'lgan tezkorlik fazilati, sakrashda deqsinishga va uloqtirishda oyoqni to'g'rilash harakatiga o'tadi.

100 m ga yugurish. 100 metrlik masofani imkoniyat boricha maksimal tezlikda yugurib o'tish kerak. Bunday tezlik har doim maksimal ish quvvati bilan aniqlanmaydi. Har qaysi sprintchi ortiqcha kuchanmay, engil yugurganda erishgan eng yuqori tezligi, shu sprintchining maksimal tezligi bo'ladi. Eng zo'r masterlar ish quvvati maksimal bo'lganda maksimal tezlikka ham erishadigan bo'ladilar.

Startdan tez yugurib chiqish 100 m ga yugurishda (tezroq maksimal tezlikka erishib olib, imkoniyat boricha uni marragacha saqlab borish uchun) jo'shqin tezlanishga aylanib ketadi. Biroq 100 metr ga yugurishda ham o'sib borayotgan charchash sababli masofaning oxirida tezlik bir qancha pasayadi. Ammo qanchalik yaxshi mashq ko'rilgan bo'lsa, charchash shunchalik kech boshlanadi.

200 metr ga yugurish. 200 metr ga yugurish texnikasi startning joyi va masofaning yarmi yo'lkaning burilishida ekani bilan 100 metr ga yugurish texnikasidan farq qiladi. Startdan keyingi masofani ko'proq qismini to'g'ri chiziq bo'ylab yugurib o'tish uchun start tirgaklari burilishga urinma chiziqda yo'lkaning tashqi chetiga o'rnatiladi. Yuguruvchi burilish bo'ylab yugurayotganida butun tanasi bilan ichkari tomon og'ishi kerak, aks holda egri chiziq bo'ylab yugurayotganda hosil bo'ladigan markazdan qochuvchi kuch uni chetga chiqarib yuboradi. Bunday og'ish yugurish tezligi o'sa borgan sari va burilish radiusi kamaya borgan sari orta boradi. Yuguruvchi markazdan qochuvchi kuch ta'sir eta boshlashini kutmay, balki uning boshlanishiga yo'l qo'ymay, oldindan gavnani asta-sekin ichkarilatib, chapga og'dira borsa, shundagina burilishga to'g'ri kirib borgan bo'ladi. Yuguruvchi mumkin qadar maksimal tezlikka erishgandagina tanasining chapga qiyaligini orttirishni to'xtatadi va shu daraja og'ishni burilishning qolgan qismini oxirigacha saqlab boradi. Burilishda yugurishni engillashtirish uchun, oyoq taglarini chapga yo'lka raxi tomonga burib qo'ygan yaxshi. Qo'llarning harakati ham to'g'ri yo'lka bo'ylab yugurishdagidan farq qiladi. O'ng qo'l ko'proq ichkariga, chap qo'l esa ko'proq tashqariga harakat qiladi.

Burilishda yugurayotganda oyoq tagini yo'lka raxidan yoki chap tomondagi oq chiziqdan 8-10 sm oldinroq qo'yishga intilmoq kerak.

Burilishdan to'g'ri yo'lka chiqishni ham bilish kerak. Bu erda yuguruvchi tana qiyaligini kamaytirish uchun burilish tamom bo'lishini kutmaydi, burilishning oxirgi metr laridayoq tana qiyaligini kamaytira boshlab, to'g'ri yo'lga chiqish paytida esa gavnasini to'la to'g'irlab oladi. 200 metr ga yugurayotganda o'sib borayotgan tanglikni «tushirish» uchun burilishdan chiqish paytida eng zo'r kuch kelishdan kutulganday 2-3 qadam tashlab, keyin yana marragacha to'liq kuch bilan yugurishni davom ettirish kerak.

Kuzatishlar shuni ko'rsatadiki, sprintchi 200 metr oxirigacha maksimal tezlikda yugurib o'tishga qanchalik urinmasin, masofa oxirida, ayniqsa ikkinchi 100 metrda tezlik bari bir susayadi. Shu bilan birga, qadamlar uzunligi ham kamayadi.

400 metr ga yugurish. 400 metr ga yugurish texnikasi asosan sprintchasiga erkin qadam tashlashdan iborat bo'lib, faqat bunda tezlik maksimal bo'lgandagiga nisbatan kamroq jadallikda yuguriladi. Gavda 100 metr ga yugurishdagidan kamroq engashadi, qo'llar ham sekinrok harakat qiladi. Qadamlarning uzunligi 7-8 oyoq tagi uzunligigacha qisqaradiyu, yuguruvchi keng va erkin harakat qilishdan kechmaydi.

Startdan yugurib chiqish xuddi 100 metr ga yugurishdagidek boshlanadi. 400 metrlik masofa uchun kerak bo'lgan tezlikka yetishib olgandan keyin, yuguruvchi

bemalol qadamga o'tib, erishilgan tezlikni mumkin qadar uzoqroq saqlab qolishga harakat kiladi. Lekin sportchi qanchalik mashq ko'rgan bo'lmasin, uning tezligi, borgan sari o'sayotgan charchash sababli, pasayib boradi. 400 m masofani har holda bir xil sur'atda yugurib o'tishga intilish kerak bu birinchi 200 m bilan ikkinchi 200 m ni o'tishga ketgan vaqtdagi farq katta bo'lgandagiga nisbatan yuqoriroq natija ko'rsatishga imkon beradi. 400 metrga yugurishdagi tezlik egri chizig'i birinchi 100 metrlikning boshlanishida juda tez va yuqori ko'tariladi, ikkinchi 100 metrlikda qariyb o'sha darajada qoladi, uchinchi 100 metrlikda sekin va oxirgi 100 m keskin pasayadi. Marraga 70-50 metr qolganda tezlik ayniqsa ko'p pasayadi. 400 metrga yuguruvchi birinchi 100 metrlikni faqat 100 metrga yugurganida ko'rsata oladigan vaqtiga nisbatan atigi 0,3-0,5 sekund sekinroq yugurib o'tishi kerak. Yaxshi mashq ko'rgan sportchi 400 metr masofaning birinchi 200 metrini o'zining 200 metrdagi shaxsiy rekordidan 1,3-1,8 sekundgina ortiqroq vaqtda yugurib o'tishi kerak.

Xulosa

1.Organ va tizimlarni mustaxkamlash, organizmning funktsional imkoniyatlarini kengaytirish va umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish kerak degan xulosaga kelindi.

2.Sportchi talaba qizlarda giperkompensatsiya (funktsional imkoniyatlarini yuklamagacha bo'lgan darajasini ortirish bilan tiklash) vositasida eng yuqori funktsional imkoniyatlar darajasiga erishish.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Usmonxo'jayev T.S.,Raximov M.M.,Qudratov R.Q., Meyliyev X.A.,Rasulova T.P.,Qurbanov S.Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari.T.,O'qituvchi 2005. 350b.
2. Шокиржонова К.Т. Енгил атлетика (мусобақа қоидалари). Ўқув қўлланма. Т., Лидер Пресс, 2007. 352 б.
3. Qudratov R.Q. Sakrash texnikasi asoslari.Talabalarning mustaqil ishi uchun ma'ruza.T., O'zDJTI,1989.26 b.
4. Qudratov R.Q. Sportcha yurish va yugurish texnikasi asoslari.Talabalarning mustaqil ishlari uchun qo'llanma. O'zDJTI,1992.18 b