

**“Z” SHAKLIDAGI G‘OVLAR ORQALI 400 METR MASOFAGA
G‘OVLAR OSHA YUGURUVCHILARNI TEXNIKASINI
RIVOJLANISH.**

Satkulov Bekzod Mavlyanovich

Andijon davlat universiteti sport va madaniyat

fakulteti fakultetlararo jismoniy tarbiya

va sport kafedrası o‘qituvchisi

bekzodsatkulov4@gmail.com

Annotatsiya: Quyida 400 metrğa g‘ovlar osha yuguruvchilarning texnik tayyorgarligini (Z) shaklidagi g‘ovlar yordamida maxsus mashqlarni bajarish orqali rivojlantirishga e’tibor qaratilgan va masofalarda joylashgan g‘ovlarni oshib o’tishda o’ng va chap oyoq texnikasi, tezlik, ritm hamda harakatlarning muvofiqlashuvi haqida asosiy ma’lumotlar keltirilgan:

Kalit so‘zlar: Z simon shakildagi g‘ov, ritm, texnika, faza, vertikal harakat, mashqlar to‘plami, dinamika, optimallashtirish, koordinatsion.

Bugungi kunda zamonaviy yengil atletika sporti jadal rivojlanayotgan sohalardan biri hisoblanadi. Unda ilmiy yondashuvlar va texnik tahlillar yuqori sport natijalariga erishishda hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi. Yengil atletikaning eng murakkab va texnik jihatdan talabchan turlaridan biri bu — 400 metr masofaga g‘ovlar osha yugurish hisoblanadi. U qisqa masofa tezligi, ritm, chidamkorlik va harakatlarning muvofiqlashuvini talab qiladi. Bu turdagi musobaqalarda sportchi yuqori tezlikni saqlagan holda harakat ritmini barqaror ushlab turishi, charchoq ortib borgan paytda ham texnikasini yo‘qotmasligi lozim.

Biz tomonimizdan ishlab chiqilgan Z simon shakildagi g‘ovimizda g‘ovlar osha yuguruvchilarni yugurish texnikasini rivojlanish dinamikasini va



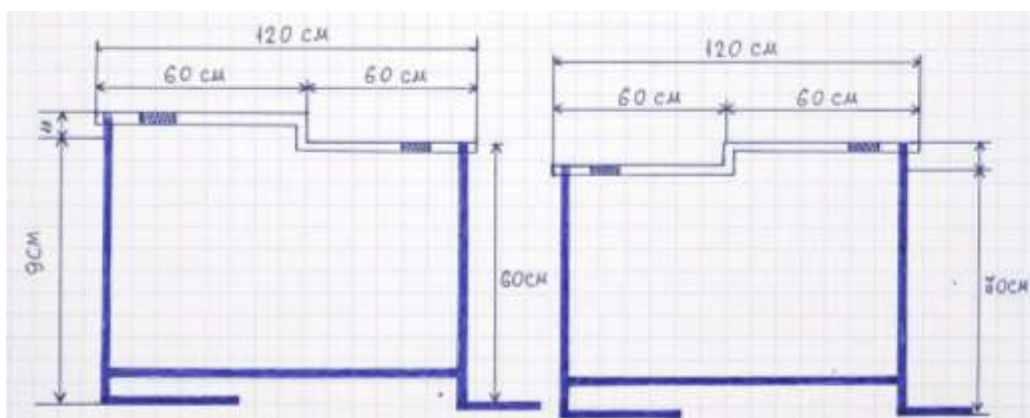
takomillashishida muhim ekanligini olb borilgan tadqiqotimizda ko‘rishimiz mumkin. Unga ko‘ra 400 metrga g‘ovlar osha yugurish eng murakkab va ko‘p komponentli turlaridan biri hisoblanishini inobatga olib, ushbu masofa sportchidan yuqori tezlik imkoniyatlari, kuch va tezlik chidamliligi, murakkab koordinatsion qobiliyatlar hamda to‘siqlarni yengib o‘tish texnikasining yuqori darajada avtomatlashtirilgan bo‘lishini talab etadi. Mazkur turda texnik tayyorgarlikning ahamiyati ayniqsa yuqori bo‘lib, u nafaqat tezlikni maksimal darajada saqlab qolish, balki energiya sarfini optimallashtirish va charchoq sharoitida harakatlarning barqarorligini ta‘minlashga xizmat qiladi. Shu sababli ishlab chiqilgan Z simon shakildagi g‘ovimizda 400 metrga g‘ovlar osha yugurish texnikasini rivojlantirish muhim ahamiyatga ega deb hisoblaymiz chunki sportchining o‘ng oyoq texnikasi va chap oyoq texnikasi g‘ovdan oshib o‘tish vaqtida muhim rol o‘ynaydi, bunda sportchi masofani yugurib o‘tishda fiziologik jihatdan masofaning ikkinchi yarmida anaerob-glikolitik energiya ta‘minoti ustunlik qiladi, sut kislotasining to‘planishi ortadi va bu holat mushaklarning qisqarish tezligi hamda koordinatsiyasiga salbiy ta‘sir ko‘rsatadi. Natijada sportchining yugurish tezligi pasayadi, bu holatda g‘ovga hujum qilishda oyoq texnikasiga tayangan holda qaysi oyoq to‘g‘ri kelsa o‘sha oyoqda hujum qilishga majbur bo‘ladi. Bunday holatlarni inobatga olib biz tomonimizdan ishlab chiqilgan Z shakldagi g‘ovlar bilan o‘ng va chap oyoq texnikasini baravariga rivojlantirish orqali mashg‘ulotlari olib borilishi natijasida talaba sportchilada oyoqlarning g‘ovga hujum qilish texnikasi yahshi rivoj topganini tadqiqotimiz davomida aniqladik (1-rasmga qarang).

400 metrga g‘ovlar osha yuguruvchilar masofani bosib o‘tishda g‘ovlar orasidagi har bir 35 metrli joylashtirilgan 10 ta to‘siqni yengib o‘tadi, bu esa qadamlar ritmining barqarorligini hamda kuchayib borayotgan charchoq sharoitida texnik harakatlarning yuqori darajada barqarorligini taqozo etadi. Pedagogik tadqiqot davomida tajriba guruhidagi sportchilarni texnik

tayyorgarlikning tarkibiy qismlari olib borilgan mashg'ulotlarimizda ularni alohida-alohida va kompleks holda takomillashtirish jarayonlariga ahamiyat qaratdik. Shu sababli biz start va start tezlanishi sportchining butun masofa bo'ylab ritmik tuzilmasini shakllantirishida muhim ahamiyatga ega ekanligini va optimal start tezlanishi birinchi g'ovgacha bo'lgan qadamlar sonini aniq belgilash va uni barqaror saqlab qolish jihatlarini mashg'ulotlar davomida rivojlantirdik.

1-rasm

Texnik tayyorgarliklarini rivojlantirish uchun ishlab chiqilgan “Z” simon shakldagi g'ovlarni ko'rinishi.



Natijada g'ovga hujum qilish fazasi texnikaning va turtuvchi oyoqning tana og'irlik markazi ostiga faol qo'yilishi, gavdaning oldinga optimal egilishi va siltovchi oyoqning tezkor chiqarilishi to'siqlarni samarali yengib o'tilishini ta'minlashga erishildi. Ushbu fazada ortiqcha vertikal harakatlar tezlikning sezilarli yo'qotilishiga olib keladi. Umumiy og'irlik markazining trayektoriyasi imkon qadar past va tekis bo'lishi texnik samaradorlikni oshiradi. Qo'llarning asimmetrik, ammo muvofiqlashtirilgan ishlashi gavda muvozanatini saqlashda muhim rol o'ynaydi. G'ovdan tushish va keyingi yugurish qadamiga o'tish bosqichi texnik barqarorlikni tiklashda hal qiluvchi ahamiyatga ega. Birinchi qadamning faol va tezkor bajarilishi yugurish ritmining saqlanishiga imkon beradi.

Tajriba guruhi sinaluvchilarining mashg'ulot jarayonida past va qisqartirilgan Z shaklidagi g'ovlardan foydalangan holda, masofa bo'ylab qadamlar sonini o'zgartirib yugurish, texnik mashqlarni charchoq holatida bajarish orqali g'ovlardan samarali oshib o'tish imkoniyatlari bir muncha yaxshilanganini mashg'ulot davomida aniqladik. Mashg'ulotlarimiz jarayonada g'ovlar orasidagi qadamlar uzunligini oshirishda video tahlil va biomekanik tahlil usullaridan foydalanish texnik xatolarni aniqlash va ularni maqsadli tuzatish imkonini berdi. (1-jadvalga qarang).

1-jadval

**G'ovlar osha yuguruvchilarni yugurish texnikasini rivojlanishga
qaratilgan mashqlar majmuasi**

T/r	G'ovlar bilan texnika rivojlanishga qaratilgan mashqlar	Takrorlash soni	Mashqlar oralig'idagi dam olishlar	Yuklamani bajarish shiddati
1	Startdan yugurib birinchi g'ovga hujum qilish texnikasini takomillashtirish mashqlari	6-8 marta	1 daqiqa	O'rta
2	G'ovlar orasidan sakrab dastlab hujum qiluvchi, keyin depsinuvchi oyoqni olib o'tish	4-6 marta	30 soniya	Maksimal
3	G'ovlarga yon tomon bilan turgan xolda, sakrab g'ovlar orasidan oyoqlarni ketma-ket olib o'tish	3-4 marta	40 soniya	Maksimal



4	Turgan joyda bitta g'ovdan oldinga-orqaga sakrab dastlab hujum qilubchi, keyin depsinuvchi oyoqni olib o'tish	8-10 marta	30 soniya	O'rta
5	Gimnastika devoriga qo'llar bilan tayangan holda. depsinuvchi oyoqqa rezina yordamida g'ovdan olib o'tish	10-15 marta	1 daqiqa	Kichik
6	G'ovlar orasida o'ng va chap oyoqda hujum qilib yugurish.	10 marta	30 soniya	O'rta
7	G'ovlar orasidan sakrab dastlab hujum qiluvchi, keyin depsinuvchi oyoqni olib o'tish, sakrab oxirgi tushgan oyoq bilan keyingi g'ovga hujum qilish	7-8 marta	30 soniya	Maksimal
8	Depsinuvchi oyoq g'ov oldiga qo'yiladi. Hujum qiluvchi oyoq bilan g'ovdan oshib o'tiladi. Bu bilan har bir g'ovga "hujum" qilish texnikasi vazifasini bajaradi	8-10 marta	1 daqiqa	O'rta
9	Devor oldida turib (devor oldiga 1 m. g'ov joylashtiramiz), aylanma oyoq bilan g'ovni yengib o'tish va keyin hujum qiluvchi oyoqini devorga olib kelish.	5-6 marta	40 soniya	Kichik
10	G'ovni yon tomonida turib, hujum qiluvchi oyoqda bitta qadam tashlab, depsinuvchi oyoqni g'ov ustidan olib o'tish	3-4 marta	40 soniya	Maksimal
11	G'ovlar orasida qadam yugurish ritmini nostandart sport anjomlari yordamida tezlanishni oshirish (g'ovlar orasidagi	6-7 marta	1 daqiqa	Maksimal



	yugurishga taqlid qilish) Hujum qiluvchi va depsinuvchi oyoqlar g'ovdan oshirib o'tkaziladi			
12	G'ovlar orasida oyoq harakatlarini, o'ng va chap oyoqda qadam bilan yugurib o'tish harakatini erkin bajarish orqali ko'nikma hosil qilish	10 marta	1 daqiqa	O'rta
13	Qadamlarni ochishda depsinuvchi va hujum qiluvchi oyoqlarni keng ochib yugurish	8 marta	1 daqiqa	Kichik
14	G'ovlarni 100-200 m. ga nostandar g'ovlarni joylashtirib, g'ovlar orasidagi qadamlarni uzaytirish, bu g'ovlar orasidagi yugurish tezligiga ta'sir qiladi	6-8 marta	1 daqiqa	O'rta
15	Qo'llarni devorga suyanganda holda tezzalarni ko'tarib joyda yugurish, har 3 qadamda itariluvchi oyoqni turli ko'rinishda silkitish (g'ovni oshib o'tishda taqlid qilish)	3-4 marta	40 soniya	Maksimal

Izoh-1: Uchish fazasini qisqartirishga hamda o'ng va chap oyoq texnikasini rivojlantirishga qaratilgan mashqlarni kiritish orqali harakat ritmini samaradorligini oshirishga erishish.

G'ovlar osha yuguruvchi sportchilar uchun ishlab chiqilgan texnik tayyorgarligi mashqlar to'plami bo'yicha o'tkazilgan mashg'ulotlar sport natijalarining o'sishiga pedagogik yondashuv mashqlar ijobiy ta'sir ko'rsatdi. Pedagogik tadqiqot davomida tajriba guruhidagi talaba-sportchilar texnik tayyorgarlik darajasi ijobiy tarafga yaxshilandi. Tadqiqot davomida sportchilarning texnik tayyorgarlik darajasi nazorat va tajriba guruhlaridagi



sinovlar bilan solishtirilganda, tajriba guruhi sportchilari nazorat guruhi sportchilaridan ko‘ra, yuqoriroq texnikaga erishganlik darajasini va g‘ovlarga hujum qilish qobiliyati yahshi o‘zlashtirilganligi kuzatdik.

Xulosa

400 metrga g‘ovlar o‘sha yuguruvchilarni texnikasini rivojlantirish murakkab, ko‘p jihatli jarayon bo‘lib, unga yondashuvda har bir sportchining individual xususiyatlarini hisobga olish kerak. G‘ovlar o‘sha yugurish texnikasini takomillashtirish natijada nafaqat natijani oshirishga, balki sportchi salomatligini saqlashga va jarohatlardan himoya qilishga yordam beradi. Muvaffaqiyatli tayyorgarlik olib borish uchun texnik tayyorgarlik, jismoniy tayyorgarlik hamda psixologik tayyorgarlikni birgalikda rivojlantirish samarali ekanligini anglatadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI.

1. Yushkevich T.P. va boshqalar. Engil atletikada mashg‘ulot metodikasi. 2021.
2. Muxsinbek OLIMOV. Yengil atletikachilarning ko‘p yillik tayyorgarlik bosqichlarida mashg‘ulot yuklamalarini taqsimlash va boshqarish texnologiyasi. Pedagogik mahorat. Ilmiy-nazariy va metodik jurnal 3-son (2021-yil, iyun).
3. Olimov, Muxsinbek Sotiboldiyevich (2021) "A method of special physical training of short-distance runners in athletics", *Eurasian Journal of Sport Science*: Vol. 1: Iss. 2, Article
4. Титова Е.П. Malakali yuguruvchilarda 400 m to‘siqlar osha maxsus chidamlilikni rivojlantirish metodikasi. 2020.
5. Fadeeva A.I. 400 m to‘siqli yuguruvchilarda tezkor chidamlilikni rivojlantirish. 2018.
6. Klayd Hart metodikasi bo‘yicha 400 m yugurish. Uzathletics maqolasi. 400 m to‘siqli yugurishda maxsus chidamlilikning individual xususiyatlari.
7. Chistyakova E.V. 400 m to‘siqli yuguruvchilarning yillik tayyorgarlik jarayonini rejalashtirish. 2001.

