

YENGIL ATLETIKA: 100 METR MASOFAGA YUGURISHDA STARTDAN CHIQUISH VA FINISHGA KIRISH HARAKAT MALAKALARINI RIVOJLANTIRISHNING ILMIY-USLUBIY ASOSLARI

Muallif: Qarshiyeva Nozik Parda qizi

*O'zbekiston Respublikasi IIV Surxondaryo
akademik litseyi jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi*

Annotatsiya

Ushbu maqolada qisqa masofaga yugurishning texnik elementlari — pastki start, start tezlanishi, masofa bo'ylab yugurish va finishga kirish jarayonlari atroflicha tahlil qilinadi. Tadqiqotda sportchilarning portlovchi tezkorlik qobiliyatini rivojlantirish uchun maxsus mashqlar majmuasi va pedagogik tavsiyalar keltirilgan.

KIRISH

Yengil atletika sportning "qirolichasi" hisoblansa, 100 metrga yugurish uning eng "toji"dir. Zamonaviy sportda 100 metrli masofada soniyaning yuzdan bir, hatto mingdan bir ulushlari g'olibni aniqlab beradi. Shuning uchun sportchining tayyorgarligi faqat jismoniy kuchga emas, balki har bir harakatning biomexanik aniqligiga tayanadi. Akademik litsey o'quvchilari o'rtasida o'tkaziladigan musobaqalarda yuqori natijaga erishish uchun "start-masofa-finish" zanjirining har bir halqasini alohida ishlash talab etiladi.

1. START OLDI TAYYORGARLIGI VA PASTKI START BIOMEXANIKASI

Pastki start sprinter uchun eng qulay va samarali holatdir. U sportchining og'irlik markazini oldinga siljitish va tayanchdan kuchli turtki olish imkonini beradi.

Start kolodkalarini o'rnatish: Kolodkalarining joylashishi sportchining bo'yi va oyoq uzunligiga bog'liq. Odatda uchta usul qo'llaniladi:

1. **Oddiy start:** Oldingi kolodka start chizig'idan 1-1.5 oyoq kafti masofasida, orqadagi kolodka esa oldingisidan 1-1.5 kaft masofasida.
2. **Yaqinlashtirilgan start:** Kolodkalar bir-biriga yaqinroq qo'yiladi, bu tezkor start berish imkonini beradi, lekin juda kuchli oyoq mushaklarini talab qiladi.
3. **Cho'zilgan start:** Kolodkalar orasidagi masofa katta, bu ko'proq bo'yi baland sprinterlar uchun qulay.

"Diqqat!" komandasidagi fiziologik holat: Ushbu holatda sportchi bamisoli siqilgan prujinaga aylanadi. Chanoqning ko'tarilish burchagi va yelkaning start chizig'idan biroz oldinga chiqishi tana muvozanatini buzib, "Marsh!" komandasi berilganda tananing inersiya bilan oldinga otilishini ta'minlaydi.

2. START TEZLANISHI: REAKTIV TEZLIKDAN MAKSIMAL TEZLIKKA

Start tezlanishi (0 metrdan 30 metrgacha) — bu tezlikning eng keskin oshish bosqichidir. Bu bosqichda quyidagi xatolarga yo'l qo'ymaslik kerak:

- **Gabdani erta ko'tarish:** Agar sportchi birinchi qadamdanoq tik turib olsa, havo qarshiligi ortadi va turtki kuchi kamayadi.

- **Qadamlarning qisqaligi:** Birinchi qadamlar agressiv va kuchli bo'lishi kerak, lekin "chopish" emas, balki "itqarish" xarakteriga ega bo'lishi lozim.

Metodik tavsiya: Start tezlanishi bosqichida qo'llarning harakati oyoqlar bilan sinxron ravishda keng amplituda bilan ishlashi kerak. Qo'llar tirsakdan 90 daraja burchak ostida bukilgan holda, jag'dan orqa cho'ntagigacha bo'lgan yo'nalishda harakatlanadi.

3. MASOFA BO'YLAB YUGURISHNING AERODINAMIKASI

30 metrdan 80 metrgacha bo'lgan masofada sportchi o'zining maksimal tezligini saqlab qolishi kerak. Bu bosqichda yugurishning samaradorligi qadam uzunligi va chastotasining nisbatiga bog'liq.

- **Oyoq qo'yilishi:** Oyoq kafti erga faqat oldingi qismi (turchasi) bilan tegadi. Tovon yerga tegmasligi kerak.

- **Nafas olish:** Sprinterlar odatda 100 metrni bir necha marta nafas olib-chiqargan holda bosib o'tadilar. Nafasni ushlab turish (apnoe) mushaklarda kuchlanishni oshirishi mumkin, shuning uchun ritmik nafas olish tavsiya etiladi.

4. FINISH TEXNIKASI VA PSIXOLOGIK BARQARORLIK

Finish — bu yugurishning texnik jihatdan eng "nozik" qismidir. Ko'plab o'quvchilar finish chizig'ini ko'rganda psixologik jihatdan "to'xtashni" boshlaydilar.

- **"Otilish" siri:** Sportchi finish chizig'idan o'tayotganda ko'kragini keskin oldinga chiqarishi yoki yelkasini burishi kerak. Bu harakat soniyaning 0.05 - 0.1 ulushini tejaydi.

- **Finishdan keyingi yugurish:** To'xtash finish chizig'idan kamida 15-20 metr o'tgandan so'ng amalga oshirilishi kerak. Keskin to'xtash jarohatlarga (mushak tortilishi, tizza shikastlanishi) sabab bo'lishi mumkin.

5. HARAKAT MALAKALARINI RIVOJLANTIRISH UCHUN MAXSUS MASHQLAR MAJMUALARI

Maqolada taklif etilayotgan mashqlar haftasiga 3 marta bajarilishi lozim:

A guruh (Startni yaxshilash):

1. **Qiya tekislikda yugurish:** Yuqoriga qarab yugurish oyoq mushaklari kuchini oshiradi, pastga qarab yugurish esa harakat chastotasini (tezligini) oshiradi.

2. **To'siqlar osha yugurish:** Oyoqni ko'tarish balandligini va tizzaning faolligini oshiradi.

B guruh (Tezlikni oshirish):

1. **"G'ildirak" mashqi:** Oyoqlarni doira shaklida harakatlantirib yugurish.

2. **O'zgaruvchan tezlikdagi yugurish:** 20m sekin - 20m maksimal tezlikda - 20m sekin.

6. XAVFSIZLIK TEXNIKASI VA JAROHATLARNING OLDINI OLISH

Sprinterlik yuklamalari juda yuqori bo'lgani sababli, quyidagilarga e'tibor berish shart:

- **Isinish (Разминка):** Kamida 15-20 daqiqa davom etishi kerak.
- **Poyabzal:** Shpivkalar (maxsus tishli poyabzal) yo'lakka yaxshi yopishishni ta'minlaydi va sirpanib ketishning oldini oladi.

XULOSA

100 metrga yugurishda muvaffaqiyatga erishish uchun sportchi nafaqat tezkor, balki kuchli "biomekanik mashina" kabi ishlashi kerak. Startdan finishgacha bo'lgan har bir soniya ilmiy asoslangan harakatlar majmuasidir. Akademik litsey sharoitida o'quvchilarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda ushbu texnik elementlarni o'rgatish, ularning nafaqat sportda, balki kelgusidagi harbiy va xizmat faoliyatida ham jismoniy chidamliligini ta'minlaydi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. **Usmonxo'jayev T.S., Arzumanov S.G.** "Jismoniy tarbiya: Nazariya va metodika". Toshkent, 2016.
2. **Ozolin N.G.** "Легкая атлетика: Учебник для институтов физической культуры". Moskva.
3. **Salamov R.S.** "Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari". Toshkent.
4. **Kholodov J.K.** "Теория и методика физического воспитания".
5. **Shakirjanova K.T.** "Yengil atletika darsligi". Toshkent, 2012.