



Laylo DAVLETYAROVA,

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti o'qituvchisi

E-mail: davletyarova_laylo94@mail.ru

Urganch davlat universiteti kafedra mudiri, p.f.b.f.d (PhD) Z.T.SHerov taqrizi asosida

METHODOLOGY FOR IMPROVING THE TECHNIQUE OF HURDLING RUNNING

Annotation

The article provides information on the effectiveness of the methodology used to develop the hurdling technique. As a result of using the developed methodology for increasing the physical fitness and coordination abilities of athletes, the formation of the technical preparedness of hurdlers and the increase in results in competitive activity was achieved. On the Internet pages, the possibilities of familiarization and use of the set of exercises and complex exercises selected by the author and used in the work are expanded.

Key words: Hurdlers, running technique, methodology, hurdle.

МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКА БЕГА БАРЬЕРИСТОВ

Аннотация

В статье представлена информация об эффективности методики, используемой для развития техники бега барьеристов. В результате использования разработанной методики повышения физической подготовленности и координационных способностей спортсменов достигнуто формирование технической подготовленности барьеристов и повышение результатов в соревновательной деятельности. На интернет-страницах расширены возможности ознакомления и использования, подобранного автором и использованного в работе комплекса упражнений и комплексных упражнений.

Ключевые слова: Барьеристы, техника бега, методика, барьер.

BARYERCHILARNING YUGURISH TEXNIKASINI SHAKLLANTIRISH METODIKASI

Annotatsiya

Maqolada baryerchilarning yugurish texnikasini shakllantirish bo'yicha qo'llanilgan metodikaning samaradorligi to'g'risida ma'lumotlar bayon qilingan. Sportchilarning jismoniy tayyorgarligi va koordinatsion qobiliyatlarini oshirish uchun ishlab chiqilgan metodikadan foydalanish natijasida baryerlar osha yuguruvchi yengil atletikachilarning texnik tayyorgarligi shakllanishiga va musobaqa faoliyatida natijalarning o'sishiga erishilgan. Muallif tomonidan tanlangan va ishda qo'llanilgan mashqlar majmuasi va kompleks mashqlardan iborat videoqo'llanmadan internet sahifalarida tanishish va foydalanish imkoniyatlari kengaytirilgan.

Kalit so'zlar: Baryerchilar, yugurish texnikasi, metodika, baryer.

Kirish. Mamlakatimizda bugungi kunda sport sohasiga alohida e'tibor qaratilmoqda. Sportning xar bir turini, jumladan yengil atletikani rivojlantirish, yoshlarni yengil atletikaga jalb etish borasida ko'plab sa'y- harakatlar olib borilmoqda. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining PF-6099-sonli "Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi farmoniga binoan yurish, yugurish, mini-futbol, velosport, badminton, stritbol, «Workout» (mahalla va ko'cha fitnessi) kabi sport turlarini rivojlantirish, tuman markazlari va shaharlarda piyoda va velosipedda yuruvchilar uchun "salomatlik yo'laklari"ni tashkil etish, «Sport daqiqasi» jismoniy mashqlarini o'tkazish va yengil atletika bo'yicha xam muntazam ravishda mamlakatimizning 15 ta shahrida "Bir vatanda, bir vaqtda, bir masofaga, bir maqsadda - birga yuguramiz" shiori ostida "Yangi nafas" sport musobaqalari o'tkazilib kelinmoqda[1].

Mavzuga oid adabiyotlarning tahlili. Sport sohasidagi olib borilayotgan bunday keng qamrovli islohotlarning natijasi sifatida yengil atletika sport turi xam ommaviy sport turiga aylandi. Shu boisdan malakatimiz yengil atletikachilari jahon arenalarida yuqori natijalarni ko'rsatib kelmoqda. Yengil atletikaning baryerlar osha yugurish turidan xam ko'plab umidli sportchilar yetishib chiqmoqda.

Baryerlar osha yugurish turi yengil atletikaning eng tomoshabop turi bo'lishi bilan birgalikda, texnik jihatdan eng

qiyin turi hisoblanadi. Bu tur sportchidan tezkorlik, tezkor-kuch, tezkor-chidamlilik, chaqqonlik, kuch-chidamlilik, egiluvchanlik, koordinatsiya kabi jismoniy sifatlarni hamda mustahkam sport xarakterini talab qiladi [2].

Tadqiqot metodologiyasi. Tadqiqot 6 oy davomida Toshkent shaxri Oliy sport maxorati maktabi 15-16 yoshli baryerchilarning mashg'ulotlarida olib borildi. Tadqiqotda jami 22 nafar ommaviy razryadli baryerchilar ishtirok etdi.

Baryerchilarning mashg'ulotlarida yuqori shiddatli yuklamalarni qo'llash sportchining organizmini o'ta charchashga ehtimolliligini oshiradi. Mashg'ulot hajmini kamaytirish umumiy jismoniy tayyorgarlikni pasayishiga, organizmni mashg'ulot yuklamalariga yuqori moslanuvchanligini oshirish esa yangi sport formasi rivojlanishiga to'sqinlik qiladi. Bu faktorlar orasida "oltin nisbat"ni topish maqsadga muvofiqdir. Texnikani takomillashtirish, dam olish oraliqlarini to'g'ri tashkil etish, tiklanishning tibbiy va psixologik vositalarini qo'llash baryerchilarning natijasining yaxshilanishi va bu natijani ushlab turishning muhim tomonlaridan biridir [2,3].

Baryerlar osha yugurish 2 ta elementdan: baryerlar orasida sprint yugurish va baryerdan oshib o'tishdan iborat. Bu ikkala element ham o'z vazifasiga ega. Baryerlar orasida sprint yugurishda sportchi diqqatni takrorlanuvchi 3 ta qadamning tezligiga qaratib, baryerlardan oshib o'tishda esa

havoda minimum vaqt sarflash va keyingi yugurish qadamiga tayyorlanishga asosiy diqqatini qaratadi [2].

Ilmiy va uslubiy adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatdiki, sportchilarning tezlik-kuch sifatlarini rivojlantirish vositalari va usullari arsenali juda keng, ammo sportchilarning sport mahorati darajasining oshishi bilan u sezilarli darajada torayib, oxir-oqibat faqat musobaqa mashqlariga xos bo'lib qoladi [5].

Baryerlarchilarni musobaqalarga tayyorlashda yuqoridagilarga alohida e'tibor qaratish bilan birgalikda, baryerdan oshib o'tish texnikasini rivojlantirishda samarali vositalaridan foydalanish ham muhim ahamiyat kasb etadi. Baryerdan oshib o'tish texnikasini o'rgatishda vositalarni to'g'ri ketma-ketlikda tanlash, mashqlarni asta-sekin murakkablashtirib borish, qismlarga ajratib o'rgatish yaxshi samara beradi.

Baryerlar osha yugurish texnikasini rivojlantirish uchun mashg'ulotda qo'llaniladigan mashqlarning qiyinlik darajasiga asosanib 3 qismga ajratildi. Mashg'ulot vositalari xar bir qism bo'yicha videoqo'llanma ko'rinishiga keltirildi:

1-qism – qiyinlik darajasi bo'yicha 1- darajali mashqlar bo'lib, bu qismda baryerlar osha yuguruvchilarning maxsus egiluvchanlik mashqlari qo'llaniladi;

2-qism – qiyinlik darajasi bo'yicha 2 -darajali mashqlar bo'lib, bu qismda baryerlar osha yuguruvchilarning maxsus mashqlari qo'llaniladi;

3-qism – qiyinlik darajasi bo'yicha 3 -darajali mashqlar bo'lib, bu qismda baryerlar osha yuguruvchilarning masofalar kesimida baryerlar bilan bajariladigan mashqlari qo'llaniladi;

1 qism – baryerlar osha yuguruvchilarning maxsus egiluvchanlik mashqlari, qiyinlik darajasi bo'yicha 1- darajali mashqlar to'plami. Bu mashqlar to'plami qo'yidagi 7 ta mashqlar majmuasidan iborat:

oyoqlarni juftlab oldinga cho'zgan xolatda o'tirish, gavda va qo'llarni oldinga oyoq uchiga cho'zish;

Izoh: oyoq uchlari yuqoriga qaratilgan va tizzalar bukilmaydi.

chap oyoq oldinda, o'ng oyoq orqaga 90 ° ga bukilgan xolatda o'tirish, gavda va qo'llarni oldinga, o'rta, orqaga cho'zish;

Izoh: oldindagi oyoq uchi yuqoriga qaratilgan va oyoq tizzasi bukilmaydi, gavgani orqaga egishda oldindagi oyoq tayanchdan uzilmaydi.

chap oyoq oldinda, o'ng oyoq orqaga 90 ° ga bukilgan xolatda o'tirish, 1-3 sanoqda qo'llarni xarakatlantirish, 1-2 sanoqda qo'llar xuddi yugurishdagi xolatda xarakatlantirish, 3-sanoqda o'ng qo'l oldinga cho'zish, gavgani oldinga egish;

Izoh: 1-3 sanoqdagi xarakatni iloji boricha tezroq bajariladi, oldindagi oyoq uchi yuqoriga qaratiladi va oyoq tizzasi bukilmaydi.

chap oyoq oldinda, o'ng oyoq orqaga 90 ° ga bukilgan xolatda o'tirish, o'ng oyoqni bukil, oldinga olib kelish, yoki ketma-ket oyoqlarni bukil oldinga olib kelish;

Izoh: oyoqni bukil oldinga olib kelishda gavda yon tomonga egilmaydi.

baryerga yon tomon bilan turgan holda, chap oyoq yerda, o'ng oyoq bukilgan baryerni ustida, gavgani va qo'llarni pastga, orqaga cho'zish;

Izoh: gavda va qo'llarni pastga cho'zishda pastdagi oyoq tizzasi bukilmaydi.

baryerga yon tomon bilan turgan holda, chap oyoq yerda, o'ng oyoq bukilgan baryerni ustida, gavda pastga egilgan, 1-2 sanoqda qo'llar xuddi yugurishdagi xolatda xarakatlantirish, 3-sanoqda o'ng qo'l pastga cho'zish, gavgani oldinga egish;

Izoh: 1-3 sanoqdagi xarakatni iloji boricha tezroq bajariladi, oldindagi oyoq uchi yuqoriga qaratilgan va oyoq tizzasi bukilmaydi.

baryerga yon tomon bilan turgan holda, gavda biroz oldinga egilgan, qo'llar bilan tayanchdan ushlagan holda, itariluvchi oyoqni baryer ustidan olib o'tish;

Izoh: siltanuvchi oyoq baryerda yon tomonga 10-20 sm oldinda turadi, itariluvchi oyoqni oldinga olib o'tishda siltanuvchi oyoq uchiga ko'tariladi, oyoq panjasi yon tomonga qaratilgan, tos oldinga xarakatlanadi.

Bu mashqlar to'plami bilan youtube.com <https://youtu.be/Hccwdu6ctQ> saytida tanishishingiz mumkin.

2-qism – baryerlar osha yuguruvchilarning maxsus mashqlari, qiyinlik darajasi bo'yicha 2-darajali mashqlar. (Baryerlar bir biridan 50-80 sm uzoqlikda joylashtiriladi). Bu mashqlar to'plami qo'yidagi 16 ta mashqlar majmuasidan iborat:

baryerlarni yon tomonidan yurib, itariluvchi oyoqni olib o'tish;

baryerlarni yon tomonidan yurib kelib, sakrab itariluvchi oyoqni olib o'tish;

baryerlarni yon tomonidan yon tomonga sakrab ikkala oyoqni ketma-ket olib o'tish;

baryerlarni yon tomonidan yurib kelib, sakrab siltanuvchi oyoqni olib o'tish;

baryerlarni orasidan sakrab dastlab siltanuvchi, keyin itariluvchi oyoqni olib o'tish;

baryerlarni orasidan sakrab dastlab siltanuvchi, keyin itariluvchi oyoqni olib o'tib, sakrab oxirda tushgan oyoq bilan keyingi baryerga hujum qilish;

baryerlarga yon tomon bilan turgan holda, sakrab baryerlar orasidan ikkala oyoqni ketma-ket olib o'tish;

baryerga chap yon tomon bilan turgan holda, sakrab baryerdan siltanuvchi va itariluvchi oyoqni olib o'tish, burilib o'ng yon bilan sakrab baryerdan siltanuvchi va itariluvchi oyoqni olib o'tish;

baryerga chap yon tomon bilan turgan holda, ketma-ket sakrab baryerdan siltanuvchi va itariluvchi oyoqni olib o'tish, baryerni ichidan yonga chap oyoqni tashlab gavgani egib olib o'tish;

baryerga chap yon tomon bilan turgan holda sakrab baryerdan siltanuvchi va itariluvchi oyoqni olib o'tish, yonga burilib itariluvchi oyoqni baryerni ichidan yonga tashlab egilib gavgani olib o'tish;

baryerlarni yon tomonidan chap oyoqda sakragan holda, baryerlarni ustidan o'ng oyoqni olib o'tish;

turgan joyda baryerdan oldinga-orqaga sakrab dastlab siltanuvchi, keyin itariluvchi oyoqni olib o'tish;

baryerga yon tomon bilan turgan holda, sakrab baryerdan ikkala oyoqni ketma-ket olib o'tish, yonga burilib yana shu xarakatni davom ettirish;

to'rtta baryerlarni kvadrat shakliga keltirib joylashtirib, baryerga yon tomon bilan turgan holda, sakrab baryerlardan ikkala oyoqni ketma-ket olib o'tish;

vertikal tayanchga baryerni yaqin joylashtirib, siltanuvchi oyoq xarakatini bajarish;

birinchi baryerdan siltanuvchi oyoqni olib o'tib, itariluvchi oyoqni yerga qo'ymasdan, vertikal tayanchda yaqin turgan ikkinchi baryerga xujum qilish xarakatini bajarish.

Bu mashqlar to'plami bilan youtube.com <https://youtu.be/125ANi7mPGg> saytida tanishish mumkin.

3 - qism - baryerlar osha yuguruvchilarning turli masofalarda baryerlar bilan bajariladigan mashqlari, qiyinlik darajasi bo'yicha 3 -darajali mashqlar. Bu mashqlar to'plami qo'yidagi 6 ta mashqlar majmuasidan iborat:

kichkina to'siqlar, yoki fishkalarni bir-biridan 7-8 m uzoqlikda joylashtirib, uch qadamda yugurib o'tish;

balandligi 76,4 sm balandlikdagi baryerlarni bir-biridan 7-8m uzoqlikda joylashtirib, orasidan yurib kelib siltanuvchi va itariluvchi oyoqni olib o'tish;

baryerlarni yon tomonidan tizzalarni baland ko'tarib yugurib kelib, sakrab itariluvchi oyoqni olib o'tish;
baryerlarni yon tomonidan tizzalarni baland ko'tarib yugurib kelib, sakrab siltanuvchi oyoqni olib o'tish;
past startdan yugurib kelib, birinchi baryerdan oshib o'tish;

past startdan yugurib kelib, 2-3-5 chi baryerlardan oshib o'tish.

Bu mashqlar to'plami bilan youtube.com <https://youtu.be/o0DkaWDwJv8> saytida tanishish mumkin.

Tahlil va natijalar. Baryerlar osha yuguruvchilar maxsus mashqlarining bunday darajalanishi, baryerlar osha 1-jadval

Baryerlar osha yuguruvchi ayollarning yugurish texnikasini o'rtacha ko'rsatkichlari (tadqiqotdan oldin va tadqiqotdan keyin) (n-16)

Testlar	Baryerga xujum qilish masofasi, sm	100m ga baryerlar osha yugurish.								
		1 va 2 baryerlar oralig'ida gi vaqt, soniya	2 va 3- baryerlar oralig'ida gi vaqt, soniya	3 va 4 baryerlar oralig'ida gi vaqt, soniya	4 va 5- baryerlar oralig'ida gi vaqt, soniya	5 va 6 baryerlar oralig'ida gi vaqt, soniya	6 va 7- baryerlar oralig'ida gi vaqt, soniya	7 va 8 baryerlar oralig'ida gi vaqt, soniya	8 va 9 baryerlar oralig'ida gi vaqt, soniya	9 va 10 baryerlar oralig'ida gi vaqt, soniya
Tadqiqotdan oldin	169	1.45	1.46	1.48	1.60	1.64	1.68	1.68	1.67	1.68
Tadqiqotdan keyin	176	1.38	1.38	1.40	1.42	1.41	1.44	1.45	1.43	1.45
Tadqiqotdan oldingi va tadqiqotdan keyingi natijalar orasidagi farqlar ko'rsatkichi	7	0.07	0.08	0.08	0.18	0.23	0.24	0.23	0.24	0.23
% hisobida o'sish ko'rsatkichi.	4	5	5.5	5	11	14	14	13.5	14	14

Olib borilgan tadqiqotdan so'ng baryerchilarning baryerga hujum qilish masofasining o'rtacha ko'rsatkichi 7 sm ga, 1-va 2- baryerlar oralig'idagi vaqt 0.07 soniya, 2 va 3- baryerlar oralig'idagi vaqt 0.08 soniya, 3 va 4 baryerlar oralig'idagi vaqt 0.08 soniya, 4 va 5- baryerlar oralig'idagi vaqt 0.18 soniya, 5 va 6 baryerlar oralig'idagi vaqt 0.23 soniya, 6 va 7- baryerlar oralig'idagi vaqt 0.24 soniya, 7 va 8 baryerlar oralig'idagi vaqt 0.23 soniya, 8 va 9 baryerlar oralig'idagi vaqt 0.24 soniya, 9 va 10 baryerlar oralig'idagi vaqt 0.23 soniyaga yaxshilandi.

Xulosa va takliflar. Baryerchilarning baryerlar osha yugurish texnikasini rivojlantiruvchi vositalarni qiyinchilik darajalariga qarab qismlarga ajratish va shu ketma-ketlikda mashg'ulotlarda qo'llash yaxshi samara beradi. mualliflar

yugurish texnikasini o'rgatishning bosqichma-bosqichligini, mashg'ulotni yanada samarali tashkil etishni taminlaydi. Yugurish texnikasini ko'rsatkichlari sifatida baryerlar orasida yugurish vaqti va baryerga xujum qilishdagi qadam uzunligi olindi. Baryerlar osha yugurishda texnikaning mukammalligi baryerlar orasida bosib o'tilgan vaqtning barqarorligi, baryerga xujum qilish masofasining uzunligi hamda baryerdan oshib o'tishning silliqiligi bilan xarakterlanadi. Quyidagi jadvalda baryerlar osha yuguruvchilarning 100m masofaga baryerlar osha yugurishda tadqiqotdan oldin va tadqiqotdan keyingi yugurish texnikasining o'rtacha ko'rsatkichlari berilgan (1-jadval).

tomonidan tanlangan mashqlarni videoqo'llanma sifatida taqdim qilinganligi esa, texnikaga nisbatan to'g'ri tushuncha xosil qilishda yordam beradi. Baryerlar osha yugurish texnikasini aniqlovchi testlar sifatida baryerchilarning baryerga xujum qilish masofasi, 100 m masofaga baryerlar osha yugurishda baryerlar orasida yugurish vaqti hisoblandi. O'tkazilgan tadqiqotdan keyin baryerchilarning baryerga xujum qilish masofasi 7sm ga, 100m ga baryerlar osha yugurishda baryerlar orasida yugurish vaqti 10.5% ga yaxshilandi. Shunday qilib, biz tomonimizdan baryerchilarning texnikasini oshirish bo'yicha qo'llanilgan metodika samarali ekanligi tajribada isbotlandi. Mazkur metodikadan foydalanish bo'yicha amaliy tavsiyalar yengil atletika nazariyasi va metodikasi mazmunini boyitadi.

ADABIYOTLAR

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining PF-6099-sonli "Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Farmoni. 30.10.2020 yil.
2. Davletyarova L.B. Yengil atletika nazariyasi va uslubiyati (G'ovlar osha yugurish texnikasi asoslari). O'quv qo'llanma-Chirchiq: 2021. B. - 101-105.
3. Davletyarova L.B. Baryerlar osha yuguruvchilarning natijalari tahlili. Yengil atletikani rivojlantirishning dolzarb va zamonaviy muammolari xalqaro ilmiy-amaliy anjuman materiallari to'plami. Chirchiq 2020. B. - 108-113.
4. Shakirjanova K.T. Baryerlar osha yugurishga o'rgatish texnikasi va usuliyati. Uslubiy qo'llanma. Toshkent, 2011-B. - 31-35.
5. Сидоренко О.А. "Особенности скоростно-силовой подготовки барьеристов в полугодичном цикле" Ученые записки университета имени П.Ф.Лесгафта. - 2018 №6 (160), Б. - 231-233.
6. Davletyarova L.B., Asanova N.V., Shirieva S.I., Assessment of special physical preparedness of highly qualified short-distance runners. Web of scientist research journal. Volume 3, Issue 12, Dec., 2022. P.-195-201.
7. Davletyarova L.B. G'ovlar osha yuguruvchilarning tezkor-kuch qobiliyatini rivojlantirish vositalarining samaradorligi. Fan-sportga jurnali. 2021/5. B.-21-23.
8. Davletyarova L.B., Asanova N.V., Shirieva S.I., Main aspects of the methods of training process of students-hurdles. Web of scientist research journal. Volume 3, Issue 12, Dec., 2022. P.-185-194.
9. Davletyarova L.B., Smurigina L.V., Rasulova T.R., Special means of improving physical preparedness for short distance runners. Web of scientist research journal. Volume 3, Issue 12, Dec., 2022. P.-100-108.
10. Stepanova M.I., Stepanova M.V., Woman's 400m hurdles. Continuation of the history of the XXI century. Track and field Athletics №3-4, 2013, P.-12-15.