

O'QUV MASHG'ULOT GURUHIDA SHUG'ILLANUVCHI BOSQON ULOQTIRUVCHILAR, ULOQTIRISH VAQTIDA UCH VA TO'RT BURILISHDAGI NATIJASI VA ULARNING O'ZGARISHI.

O'ZDJTSU O'qituvchi

F.Ch.Ziyayev

АННОТАЦИЯ.

Maqolada bosqon uloqtiruvchi sportchilarni uloqtirish vaqtidagi uch va to'rt burilishda harakatining fazoviy-vaqtinchalik tuzilishidagi o'zgarishlar orqali undagi uloqtirish vaqtidagi kuzatilayotgan kamchilliklarni ko'rish, uni o'rganish orqali undagi kamchilliklarga chora topish va bartaraf etish yo'llari orqali bosqon uloqtirish texnikasini o'rgatish samaradorligi ko'rsatilgan.

Kalit so'zlar: bosqon, tezlik, snaryad, optimal, aylanish tekisligi, tahlil, aylanish tezligi, kuch, amplituda.

АННОТАЦИЯ.

В статье читаем о технике выполнения метательного броска, через изменения пространственно-временной структуры движения спортсменом-метателей в три и четыре оборота при выполнении броска, видеть наблюдаемые недостатки при выполнении броска, находить пути решения недостатков и устранения их путем его изучения Показана эффективность обучения.

Ключевые слова: атака, скорость, снаряд, оптимум, плоскость вращения, анализ, скорость вращения, усилие, амплитуда.

ANNOTATION.

In the article we read about the technique of performing a throwing throw, through changes in the spatio-temporal structure of the movement of athletes-throwers in three and four turns when performing a throw, to see the observed shortcomings when performing a throw, to find ways to solve shortcomings and eliminate them by studying it. The effectiveness of training is shown.

Keywords: attack, speed, projectile, optimum, plane of rotation, analysis, rotation speed, force, amplitude.

Bosqon uloqtiruvchilarning texnik mahoratini shakllantirish va takomillashtirish jarayonini boshqarish sportni takomillashtirishning barcha bosqichlarida dolzarbdir. O'quv mashg'ulot guruhi bosqichlarida bosqon uloqtirish texnikasini o'zlashtirishning poydevori qo'yiladi, bu esa o'z navbatida **motorli** harakatlarning bajarilishining individual xususiyatlarini hisobga oladi. Kelgusida malakani shakllantirishda yakuniy



natijaning yaxshilanishiga olib kelishi kerak bo'lgan harakatlar tizimining texnik tuzilishini istiqbolli rivojlantirishga qaratilgan yo'llarni izlab topish kerak. Texnik tayyorgarlikni takomillashtirish bo'yicha taklif qilingan yondashuv bu jarayonni optimallashtirish va ratsionalizatsiyalashga qaratilgan bo'lib, ularning o'zgaruvchanligi va uloqtirish masofasiga ta'sir darajasi nuqtai nazaridan sport va texnik mahoratni tavsiflovchi ko'rsatkichlar kombinatsiyasidan ustuvor foydalanishga asoslangan. Ushbu ko'rsatkichlarni aniqlash uchun malakali sportchilar uch va to'rtinchi burilishdan turli xil uloqtirish usullarini qo'llagan urinishlarining biomexanik tahlili o'tkazildi. Ishlatilgan **qobiqlar** - standart, yyengil va og'irligi. Texnikaning kinematik parametrlari ko'rib chiqilgan harakatlar qonunlarini aks ettirgan holda o'rganildi.

Burilishlarning vaqtinchalik tuzilishidagi o'zgarishlar Burilish vaqtining o'rtacha ko'rsatkichlarini tahlil qilish vaqtinchalik ritm haqidagi mavjud ma'lumotlarni yangi ma'lumotlar bilan to'ldirish. Quyidagi bir qator qoidalar aniqlandi. Aniqlanishicha, har xil og'irlikdagi bosqonlarni uch hamda to'rtinchi burilishdan uloqtirish vaqtida aylanish fazalarining vaqti oxirgi burilishgacha qisqargan bo'ladi. Buning sababi shundaki, tezlik finalda oldingi tezlik fazasiga qaraganda uzunroq yo'l bo'ylab boshqariladi, ya'ni. oxirgi burilishda qayta tiklangan oyoq, bosqonning finalga qo'yilishidan oldinroq olib tashlanadi. Aniqlanishicha, oxirgi burilish bosqichlarining final vaqtlari, har xil og'irlikdagi bosqonlarni uch burilishdan uloqtirish, soni bo'yicha to'rtinchi burilishdan uloqtirish vaqtiga o'xshashdir. Aniqlanishicha, birinchi burilishning ikki tayanch fazasining to'rtinchi burilishdan uloqtirish vaqti uchinchi burilishdan ko'ra ko'proq. Buning sababi shundaki, to'rtinchi burilishdan uloqtirish vaqtida harakatning boshlanishi uchdan ko'ra o'lchovli va kengroq amplituda amalga oshiriladi. Fazalar vaqtining o'zgarishi ko'rsatkichlarini o'rganish ularning qiymatlari pasayishida notekislik borligini aniqladi. Shunday qilib, og'irligi bo'yicha o'rganilgan barcha bosqonlar uchinchi burilishdan tashlanganida, ular 1- va 2-burilishlar orasida 2- va 3- davralarga qaraganda ancha katta bo'ladi. Bu notekislik to'rtinchi burilishdan kiyin uloqtirish vaqtida ham kuzatiladi, bu yerda 1-va 2-, shuningdek 2 -chi va 3 -chi burilishlar orasidagi vaqt o'zgarishi 3 - va 4 - burilishlarga qaraganda ancha faol bo'ladi. Bunday holda, oxirgi burilishning final bosqichida, ham uchinchi, ham to'rtinchi burilish bilan, vaqtni qisqartirishning ma'lum bir optimal chizig'i paydo bo'ladi, u 0,250 - 0,280 s ichida o'zgarib turadi. aylanish fazasining ma'lum bir aylanish davri mutlaq ma'naylanisha ham kamroq bo'ladi. Bizning fikrimizcha, bu faktning sababi, oxirgi bosqichda aylanish fazasi vaqtining yana kamayishi mantiqsizdir, chunki keyin qayta tiklangan oyoq mushaklarining ish rejimining o'zgarishi, uni qaytarib, tayanchga qo'yganda, kerakli darajada bo'la



olmaydi. Aylanish bosqichlarida asosiy ishchi mushak guruhlari ularning keyingi faol qisqarishiga tayyorgarlik ko'rish uchun zarur hisoblanadi. Yuqoridagi kuzatuvlarning barchasi vaqtinchalik harakat ko'rsatkichlarining tashqi tuzilishiga taalluqli edi. Keyinchalik, vaqt omillari va bosqon uloqtirishning natijasi o'rtasidagi bog'liqlik o'lchovini aniqlash kerak edi. Olingan ma'lumotlarning tahlili shuni ko'rsatdiki, o'rganilayotgan parametrlar o'rtasida ma'lum bog'liqlik bor, lekin u ekvivalent emas. Aylanish fazalarining bajarilish vaqti bilan standart tezliknini uch va to'rtinchi burilishdan uloqtirish natijasi o'rtasida sezilarli bog'liqlik bor. Bu kuzatuvlar shuni ko'rsatadiki, aylanish fazalarining vaqti standart bosqonni uloqtirish texnikasining muhim omillaridan biridir.

Uch va to'rtinchi burilishdan yengil va og'ir vaznli bosqonlar uloqtirilganda, o'rganilgan ulanishning yuqori darajasi qayd etiladi. Bu vaqtinchalik omillarning ahamiyati haqidagi yuqoridagi fikrni tasdiqlaydi. Shuni ta'kidlash kerakki, tezlik-og'irliklarni uloqtirish vaqtida aylanish va aylanish fazalariga o'rtacha va kuchli ulanish darajasi xosdir. O'rganilgan ko'rsatkichlarning natija bilan bunday ko'payishi - bu harakatning vaqtinchalik tuzilishini takomillashtirishda e'tiborga olinishi kerak bo'lgan muhim qoida. Ko'rib chiqilgan texnika ko'rsatkichlarining burilish natijasi bilan o'zaro bog'liqligini o'lchash shuni ko'rsatdiki, aylanish bosqichlarida har xil og'irlikdagi bosqonlarni uch va to'rtinchi burilishdan uloqtirish vaqtida, bu bog'liqlik boshida va oxirida aniqroq namoyon bo'ladi. o'rtaga qaraganda harakat. Bu kuzatish harakatning ikkita komponentining muhim ahamiyatini tasdiqlaydi - birinchi burilishning oxirgi bosqichini yakunlash uchun zarur bo'lgan vaqt va final bosqichiga tayyorgarlik ko'rish uchun zarur bo'lgan vaqt hamma bosqon uloqtiruvchilarni uch va to'rtinchi burilishdan uloqtirishda oxirgi burilishlar bilan aloqani kuchaytirishga moyillik bor. Shunday qilib, standart og'irlikdagi bosqonni to'rtinchi burilishdan otganda, bu ulanish 4 -burilishda aniq qiymatga etadi. Final kuchlanishi fazasining bajarilish vaqtining natija bilan bog'liqligini o'rganish shuni ko'rsatdiki, og'ir bosqonlarni uch va to'rtinchi burilishdan uloqtirishda uning o'rtacha kattaligi bor, uch burilishdan yengil bosqonlar uloqtirilganda bu aloqa kuchliroq bo'ladi. Standart og'irlikdagi bosqon tezliklarni uch va to'rtinchi burilishdan uloqtirganingizda, ko'rsatkichlarning o'zgaruvchanligini aniqlash pozitsiyasidan burilish vaqtini o'rganish shuni ko'rsatdiki, umuman uning o'zgaruvchanligi kichik tebranishlar bilan tavsiflanadi (o'zgaruvchanlik koeffitsientlari bo'lgan o'zgaruvchanlik ko'rsatkichlarining maksimal qiymatlari - 19% dan oshmaydi. Shu bilan birga, shuni ta'kidlash mumkinki, uch burilishdan urilganda, bu o'zgaruvchanlik to'rtinchidan bir oz yuqoriroq bo'ladi. Shu bilan birga, o'rganilayotgan indikatorlarning o'zgaruvchanlik darajasi bilan ham o'zgaruvchanlikning ma'lum



tendentsiyalari mavjud. Shunday qilib, standart og'irlikdagi bosqonlarni uch va to'rtinchi burilishdan ulotirish vaqtida fazalarini bajarish vaqtining o'zgaruvchanligi, asosan, fazalar vaqtdan kattaroqdir. Lekin u kamroq seziladi. aylanish bosqichlarida, uch burilishdan ulotirishda, burilishlar uchun vaqt ko'rsatkichlarining o'zgaruvchanlik darajasi nisbatan o'zgarmas bo'lib qoladi. Bu barcha tekshirilgan og'irlikdagi bosqonni ulotirish vaqtida qayd etiladi. aylanish bosqichlarida, to'rtinchi burilishdan ulotirish vaqtida, burilishlarning o'zgaruvchanlik nisbati biroz yuqoriroq bo'ladi. Shunday qilib, standart bosqonni ulotirishda, aylanish fazalarining navbatdagi burilish vaqtining o'zgarishi notekisligi qayd etiladi. Bu yerda, vaqtinchalik ko'rsatkichlar, 1 -burilishda biroz kattaroq o'zgaruvchanlikka ega bo'lib, asta -sekin va bir tekisda oxirgi turg'unlikka qadar barqarorlashadi. Ulotiruvchilarda ham uch, ham to'rtinchi burilishdan, birinchi burilishda yuqori o'zgaruvchanlik darajasi mavjud. Bu yerda shuni ta'kidlash kerakki, og'irligi bo'yicha o'rganilgan barcha bosqonlarni to'rtinchi burilishdan ulotirishda bajarilish vaqtining o'zgarishi 8.9% nisbatan o'zgarmas bo'lib qoladi va uch burilishdan ulotirishda o'zgarishiga qarab o'zgaradi. Bu kuzatish shuni ko'rsatadiki, to'rtinchi burilishdan ulotirish vaqtida uch burilishdan farqli o'laroq, snaryadning og'irigidan ozgina o'zgaradi.

Final bosqichida, oxirgi burilishga nisbatan vaqtning o'zgaruvchanligi standart bosqonni ulotirishda barqarorlashadi va yengil va og'ir bosqonni ulotirishda biroz oshadi. final vaqtining bunday o'zgaruvchanligini snaryadning juda erta yoki kech chiqishi tufayli ulotiruvchilarning harakatida yuzaga kelgan xatolar bilan izohlash mumkin. Fazalarini bajarilishining vaqtinchalik indekslarining bog'liqligini o'rganish, ulotirishlarning ritmik tuzilishiga ta'sir etuvchi ma'lum birikmalar mavjudligini ko'rsatdi. U o'z yo'nalishi bo'yicha to'g'ridan-to'g'ri, ya'ni. oldingi fazalar vaqtining ortishi yoki kamayishi bilan, keyingilari ham shunga mos ravishda o'zgaradi. Shuni ta'kidlash kerakki, bu ulanish uchta va to'rtinchi burilishdan standart bosqonni ulotirishda aniq ko'rinadi. Buning sababi shundaki, standart bosqonni ulotirishda vaqtinchalik ritm ancha barqaror va izchil bo'ladi, Tahlillardan ko'rinib turibdiki, Ushbu bosqichning boshqalar bilan bog'liqligini hisobga olsak, biz barcha ulotiruvchilar ulotirishning keyingi jarayonini muvaffaqiyatli amalga oshirish uchun harakatning boshida individual ravishda optimal vaqtni topishi zarur degan xulosaga kelishimiz mumkin. final harakatining bajarilish vaqti va nostandart og'irlikdagi bosqonni ulotirish vaqtida boshqa ulotirish bosqichlari o'rtasidagi bog'liqlik bir xil emas. Yengil bosqonni uch va to'rtinchi burilishdan ulotirganda, bu kuzatish shuni ko'rsatadiki, vaqtinchalik munosabatlardagi harakatning ritmik tuzilishi yengil bosqonni ulotirishda ancha aniqlikni talab qiladi.



Xulosa qilib shuni ta'kidlash kerakki, bosqon uloqtirish texnikasini takomillashtirishda nostandart tezliklardan foydalanib, vaqtinchalik harakat ritmini faol ravishda tuzatish mumkin.

АДАБИЁТЛАР

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2018 йил 5 мартдаги ПФ-5368-сонли фармони —Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида давлат бошқаруви тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисидаги Фармони. (Халқ Сўзи. 2018 йил 5- март.)

2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг ПФ 5924-сонли фармони —Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш ва оммалаштириш чора-тадбирлари тўғрисидаги Фармони (Халқ сўзи 2020 йил 24-январ).

3. Ўзбекистон Республикаси Президентининг ПҚ 3031-сон қарори —Жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора тадбирлари тўғрисидаги (Халқ сўзи 3 июн 2017 йил)

4. Soliev I.R, Khaydrov B.SH, Mirzatillayev I.I, Khujamkeldiyev G.S, Ziyayev F.SH. Functional training level of runners student-athletes sprinters. // International Journal of Psychosocial Rehabilitation, Vol.24,Issue 05,2020, <http://www.psychosocial.com/article/PR201878/17061/46-50> бетлар.

5. Солиев И. Р. Юқори малакали узок масофага югурувчи спортчи кизларни тайёргарлик машғулотлари ва мусобақа жараёнининг қиёсий таҳлили. //ЎЗМУ ХАБАРЛАРИ. Тошкент. 2018 йил №1/1 2018й. 171-174 бетлар.

6. Азимов И., Собитов Ф. Спорт физиологияси. –Т. 1993 йил. 89-93 бетлар.

7. Керимов Ф.А., Умаров М.Н. Спортда прогнозлаштириш ва моделлаштириш. - Т.: ЎзДЖТИ, 2005йил. 279 бет.

8. Олимов М.С., Солиев И.Р., Ҳайдаров Б.Ш. Спорт педагогик маҳоратини ошириш. – 2017 йил 245 бетлар

9. Озолин Н.Г. —Легкая атлетика| 1971 йил 576-600 бетлар

