

BARYER OSHA YUGURISHDA QADAMLAR RITMI VA TEXNIK HARAKATLAR UYG'UNLIGINI TAKOMILLASHTIRISH**Xushvaqov Siroj Toshtemir o'g'li**

Oriental universiteti magistranti.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20594416>

Annotatsiya. Mazkur maqolada 100 metrda baryer osha yugurishda qadamlar ritmi va texnik harakatlar uyg'unligini takomillashtirish masalalari yoritilgan. Tadqiqotda sportchilarning yugurish texnikasi, baryerlar oralig'idagi qadamlar ritmi hamda harakatlar koordinatsiyasini rivojlantirishga qaratilgan mashqlar samaradorligi o'rganildi.

Ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili, pedagogik kuzatuv, test sinovlari va pedagogik tajriba natijalari asosida qadamlar ritmini barqarorlashtirish va texnik harakatlar uyg'unligini oshirish sport natijalariga ijobiy ta'sir ko'rsatishi aniqlandi.

Kalit so'zlar: yengil atletika, baryer osha yugurish, qadamlar ritmi, texnik uyg'unlik, koordinatsiya, tezlik, sport texnikasi, mashg'ulot jarayoni.

Abstract. This article examines the improvement of coordination between stride rhythm and technical movements in the 100-meter hurdles. The study focuses on the effectiveness of special training exercises aimed at developing rhythm stability and technical efficiency in hurdling.

Scientific literature analysis, pedagogical observation, testing methods, and pedagogical experiment were applied during the research. The results show that systematic use of special exercises significantly improves athletes' rhythm stability, movement coordination, and overall technical performance. The findings confirm that optimizing stride rhythm and technical movement coordination is a key factor in achieving higher performance in the 100-meter hurdles.

Keywords: athletics, 100-meter hurdles, stride rhythm, technical skills, coordination, sports training, special exercises, movement efficiency, athletic performance, hurdling technique.

Kirish. Baryer osha yugurish yengil atletikaning eng murakkab texnik turlaridan biri bo'lib, unda sportchidan yuqori tezlik, aniq koordinatsiya va mukammal texnik tayyorgarlik talab etiladi. Ushbu sport turida natija faqat tezlik bilan emas, balki qadamlar ritmi va texnik harakatlarning o'zaro uyg'unligi bilan belgilanadi.

Baryerlar orasidagi masofani to'g'ri ritmda bosib o'tish, har bir qadam uzunligi va chastotasini optimal darajada saqlash sportchining umumiy natijasiga bevosita ta'sir qiladi. Shu sababli qadamlar ritmi va texnik harakatlar uyg'unligini takomillashtirish dolzarb ilmiy-amaliy muammo hisoblanadi.

Tadqiqot maqsadi. Baryer osha yugurishda qadamlar ritmi va texnik harakatlar uyg'unligini takomillashtirishning samarali usullarini aniqlash va amaliyotga joriy etish.

Tadqiqot metodlari. Tadqiqot jarayonida quyidagi metodlardan foydalanildi:

- A) ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish;
- B) pedagogik kuzatuv;
- C) test sinovlari;
- D) pedagogik tajriba;
- E) matematik-statistik tahlil.

Tadqiqot metodlari. Tadqiqot jarayonida 100 metrga baryer osha yuguruvchilarning texnik harakatlarini rivojlantirish va maxsus mashqlar samaradorligini aniqlash maqsadida bir qator ilmiy-pedagogik metodlardan foydalanildi. Tanlangan metodlar tadqiqot muammosini kompleks o'rganish, olingan natijalarning ishonchligini ta'minlash hamda ilmiy xulosalar chiqarishga imkon berdi.

A) Ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish.

Tadqiqotning dastlabki bosqichida yengil atletika nazariyasi va metodikasiga oid mahalliy va xorijiy ilmiy-uslubiy adabiyotlar chuqur o'rganildi. Monografiyalar, ilmiy maqolalar, o'quv qo'llanmalar hamda sport mashg'ulotlarini tashkil etishga doir ilmiy manbalar tahlil qilindi. Adabiyotlar tahlili orqali baryer osha yugurish texnikasining asosiy komponentlari, qadamlar ritmi, tezlik va koordinatsiya o'rtasidagi bog'liqlik, shuningdek, texnik harakatlarni rivojlantirishga qaratilgan zamonaviy yondashuvlar aniqlandi. Ushbu bosqich tadqiqotning nazariy asosini shakllantirishga xizmat qildi.

B) Pedagogik kuzatuv. Pedagogik kuzatuv jarayonida sportchilarning mashg'ulot va musobaqa faoliyati tabiiy sharoitda o'rganildi. Kuzatuv davomida sportchilarning startdan chiqish texnikasi, baryerga yondashish, baryerni oshib o'tish usullari hamda qadamlar ritmini saqlashdagi harakatlari tahlil qilindi. Shuningdek, mashg'ulot jarayonida yo'l qo'yiladigan texnik xatolar, charchoq holatidagi o'zgarishlar va harakat koordinatsiyasining barqarorligi qayd etib borildi. Pedagogik kuzatuv natijalari mashg'ulot jarayonini takomillashtirish uchun muhim amaliy ma'lumotlar berdi.

C) Test sinovlari. Sportchilarning jismoniy va texnik tayyorgarlik darajasini aniqlash uchun maxsus test sinovlari qo'llanildi. Testlar tarkibiga 30 metrga tez yugurish, 60 metrga maksimal tezlikda yugurish, joyidan uzunlikka sakrash, uch hatlab sakrash hamda 100 metrga baryer osha yugurish texnik elementlarini baholash mashqlari kiritildi. Shuningdek, qadamlar ritmini saqlash va baryerlar orasidagi masofani optimal bosib o'tish bo'yicha maxsus nazorat testlari o'tkazildi.

Olingan natijalar sportchilarning tayyorgarlik darajasini aniqlash va mashg'ulotlar samaradorligini baholash imkonini berdi.

D) Pedagogik tajriba. Tadqiqotning asosiy bosqichida pedagogik tajriba metodi qo'llanildi. Tajriba davomida sportchilarga texnik harakatlarni rivojlantirishga yo'naltirilgan maxsus mashqlar kompleksi joriy etildi.

Mashg'ulotlar tizimiga ritmik yugurish mashqlari, past baryerlardan ketma-ket oshib o'tish, koordinatsion mashqlar, start va tezlanishni rivojlantiruvchi mashqlar hamda baryerlar oralig'ida uch qadam ritmini shakllantirish mashqlari kiritildi. Tajriba ma'lum muddat davomida olib borilib, sportchilarning texnik va jismoniy ko'rsatkichlaridagi o'zgarishlar muntazam kuzatildi va qayd etildi.

E) Matematik-statistik tahlil. Tadqiqot natijalarining ishonchligini ta'minlash maqsadida matematik-statistik tahlil usullaridan foydalanildi. Olingan natijalar asosida o'rtacha arifmetik qiymatlar, standart og'ish, o'sish dinamikasi va foiz ko'rsatkichlari hisoblab chiqildi.

Tajriba boshidagi va yakunidagi natijalar o'rtasidagi farqlar qiyosiy tahlil qilinib, ularning samaradorlik darajasi baholandi. Statistik tahlil natijalari qo'llanilgan maxsus mashqlar kompleksining sportchilarning texnik tayyorgarligiga ijobiy ta'sir ko'rsatganini ilmiy jihatdan asoslab berdi.

Tadqiqot natijalari va muhokama. Tadqiqot natijalariga ko'ra, 100 metrga baryer osha yuguruvchilarning texnik tayyorgarligini rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlar kompleksi sportchilarning qadamlar ritmi va texnik harakatlar uyg'unligiga sezilarli ijobiy ta'sir ko'rsatdi.

Mashg'ulot jarayonida qo'llanilgan ritmik yugurish, koordinatsion mashqlar hamda baryerlar oralig'ida uch qadam ritmini shakllantirishga yo'naltirilgan maxsus mashqlar sportchilarda harakatlarni avtomatlashtirish jarayonini tezlashtirdi.

Tajriba boshida kuzatilgan asosiy muammolardan biri sportchilarning baryerga yondashish vaqtida qadamlar ritmining buzilishi, silkinch oyoq harakatining yetarli darajada faol emasligi hamda tayanch oyoqdan samarali foydalanilmasligi bo'ldi. Shuningdek, ayrim sportchilarda baryer oldi va baryerdan keyingi qadamlar uzunligi nomutanosibligi aniqlanib, bu umumiy yugurish tezligining pasayishiga sabab bo'layotganligi kuzatildi.

Pedagogik tajriba yakunida esa sezilarli ijobiy o'zgarishlar qayd etildi. Xususan, sportchilarda uch qadam ritmini barqaror saqlash ko'nikmasi shakllandi, baryerga yondashish burchagini optimal darajada tanlash qobiliyati rivojlandi hamda silkinch oyoq harakatining tezligi va aniqligi oshdi. Bu o'zgarishlar sportchilarning har bir baryerni oshib o'tish vaqtini qisqartirishga va harakatlar samaradorligini oshirishga xizmat qildi.

Shuningdek, ritmning barqarorlashuvi yugurishning start, tezlanish va asosiy bosqichlarida ham ijobiy dinamikani yuzaga keltirdi. Sportchilarda qadamlar chastotasi va uzunligi o'rtasidagi muvozanat yaxshilanib, harakatlarning iqtisodiyliigi oshdi. Natijada umumiy yugurish tezligi ortdi va musobaqa natijalarida sezilarli yaxshilanish kuzatildi.

Muhokama jarayonida aniqlanishicha, maxsus mashqlar kompleksi nafaqat texnik harakatlarni takomillashtirishga, balki sportchilarning nerv-mushak koordinatsiyasi va tezkor qaror qabul qilish qobiliyatiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Ayniqsa, ritmik va koordinatsion mashqlar markaziy asab tizimi orqali harakatlarni boshqarish jarayonini optimallashtirib, texnik elementlarning avtomatlashtirilishini tezlashtiradi.

Olingan natijalar shuni ko'rsatadiki, 100 metrga baryer osha yugurishda yuqori natijalarga erishish faqat jismoniy tayyorgarlik bilan emas, balki texnik harakatlar uyg'unligi va ritm barqarorligi bilan chambarchas bog'liqdir. Shu bois mashg'ulot jarayonida maxsus mashqlarni tizimli va maqsadli qo'llash sportchilarning texnik mahoratini oshirishda muhim omil hisoblanadi.

Xulosa

O'tkazilgan tadqiqot natijalariga asoslanib shuni ta'kidlash mumkinki, 100 metrga baryer osha yugurishda qadamlar ritmi va texnik harakatlar uyg'unligini takomillashtirish sportchilarning umumiy sport natijalariga bevosita va sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Baryer osha yugurish texnikasida ritmning barqarorligi, harakatlarning ketma-ketligi hamda qadamlar uzunligi va chastotasining optimal uyg'unligi yuqori natijalarga erishishda hal qiluvchi omillardan biri hisoblanadi.

Tadqiqot jarayonida qo'llanilgan maxsus mashqlar kompleksi sportchilarda texnik harakatlarni avtomatlashtirish, qadamlar ritmini barqarorlashtirish va harakat koordinatsiyasini takomillashtirishga ijobiy ta'sir ko'rsatdi. Ayniqsa, uch qadam ritmini saqlash, baryerga yondashish va undan o'tish texnikasi, shuningdek, start va tezlanish bosqichlarida harakatlar samaradorligi sezilarli darajada yaxshilandi. Shuningdek, olingan natijalar shuni ko'rsatadiki, maxsus mashqlarni muntazam va tizimli ravishda qo'llash sportchilarning nafaqat texnik tayyorgarligini, balki tezlik va koordinatsion qobiliyatlarini ham rivojlantiradi. Bu esa musobaqa jarayonida harakatlar aniqligi va tezkorligini oshirishga xizmat qiladi.

Umuman olganda, qadamlar ritmi va texnik harakatlar uyg'unligini rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlar kompleksidan foydalanish 100 metrga baryer osha yuguruvchilarning sport mahoratini oshirishda samarali pedagogik vosita hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Kerimov F.A. Yengil atletika nazariyasi va metodikasi. – Toshkent, 2021.
2. Matveyev L.P. Teoriya i metodika fizicheskoy kulturi. – Moskva, 2018.
3. Ozolin N.G. Legkaya atletika. – Moskva, 2019.
4. Platonov V.N. Sistema podgotovki sportsmenov. – Kiyev, 2020.
5. World Athletics Technical Rules and Guidelines. – Latest edition.