

## SPORTCHILARDA 110 M GA G'OVULAR OSHA YUGURISH TEXNIKASINI TAKOMILLASHTIRISH

Qiyomova Shohsanam Yarash qizi

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

O'zbekiston chirchiq

shoxsanamkiyomova@gmail.com

### Annotatsiya:

Mazkur maqolada 110 metrga to'siqlar osha yugurish texnikasini shakllantirishning asosiy jihatlari yoritilgan. Unda sportchilarning tezlik, chaqqonlik, koordinatsiya va ritmni saqlash ko'nikmalarini rivojlantirish usullari, mashg'ulot jarayonida qo'llaniladigan metodik yondashuvlar hamda psixologik tayyorgarlikning ahamiyati tahlil etilgan. Shuningdek, O'zbekistonda ushbu sport turini yanada rivojlantirish bo'yicha mavjud imkoniyatlarga e'tibor qaratilgan.

**Kalit so'zlar:** 110 metrga to'siqlar osha yugurish, texnika, ritm, chaqqonlik, koordinatsiya, psixologik tayyorgarlik, mashg'ulot metodikasi, yengil atletika.

### Kirish:

110 metrga to'siqlar osha yugurish yengil atletikaning eng murakkab, murakkabligi qadar esa eng jozibali turlaridan biri sanaladi. Bu yo'nalish oddiy sprint yugurishdan tubdan farq qiladi, chunki sportchidan nafaqat tezlik, balki mukammal texnika, yuqori koordinatsiya va psixologik tayyorgarlikni ham talab etadi. Mazkur tur faqatgina kuchli jismoniy sifatlar emas, balki sportchining chaqqonligi, muvozanatni saqlashi, to'siqlarni oshib o'tishdagi aniqligi bilan ham ajralib turadi. Shu boisdan ham 110 metrga to'siqlar osha yugurish jahon miqyosidagi eng tomoshabop va murakkab sport turlaridan biri sifatida qadrlanadi.

Ushbu yugurish turining o'ziga xos qoidalari mavjud: erkaklar yo'lagida balandligi 106,7 sm bo'lgan 10 ta to'siq o'rnatiladi. Birinchi to'siq start chizig'idan 13,72 metr uzoqlikda joylashtiriladi, to'siqlar orasidagi masofa 9,14 metr, oxirgi to'siqdan marragacha bo'lgan masofa esa 14,02 metrni tashkil qiladi. Bunday aniq o'lchovlar sportchilarning har bir qadami, oyoq harakati va to'siq ustidan oshishi qat'iy me'yor asosida amalga oshirilishini talab etadi. Texnika nuqtayi nazaridan 110 metrga to'siqlar osha yugurish bir necha asosiy fazalarga bo'linadi:

start fazasi – sportchi tezkor va kuchli start olib, qisqa qadamlar bilan birinchi to'siqqa yetib boradi;

birinchi to'siqqa chiqish va uni oshib o'tish – bunda “uchuvchi” oyoq oldinga cho'zilib, “tayanch” oyoq tezda tortib olinadi;

to'siqlar orasidagi uch qadamli ritm – har bir to'siqni barqaror uch qadam bilan yengib o'tish zarur;

oxirgi to'siqdan marragacha bo'lgan masofa – sportchi tezligini pasaytirmasdan kuchli marraga yugurib kelishi kerak.

Mazkur yugurish turining qiyinligi shundaki, sportchi kuchli tezlanish, muvozanat, tananing oldinga egilishi, oyoq va qo'l harakatlarining uyg'unligi kabi ko'plab elementlarni bir vaqtning o'zida bajarishi talab qilinadi. Birgina kichik xato – ritmning buzilishi, oyoqning to'siqqa urilishi yoki tezlikning pasayishi musobaqadagi umumiy natijaga salbiy ta'sir qiladi. Shu sababli murabbiylar va sportchilar bu yo'nalishda texnikani mukammal darajaga yetkazish uchun yillar davomida mashq qilishadi.

110 metrga to'siqlar osha yugurishning yana bir o'ziga xosligi shundaki, bu musobaqada sportchi nafaqat jismoniy imkoniyatlarini, balki iroda kuchini, psixologik tayyorligini, musobaqa davomida o'zini nazorat qilish qobiliyatini ham sinovdan o'tkazadi. Charchoqni yengish, oxirgi metrda ham kuchini tejab qolmaslik, raqiblar bosimiga bardosh berish – bularning barchasi yuqori natijani belgilovchi omillardir.

Bugungi kunda 110 metrga to'siqlar osha yugurish Olimpiya o'yinlari, jahon chempionatlari va boshqa xalqaro musobaqalarning ajralmas qismi hisoblanadi. O'zbekiston yengil atletikasida ham ushbu yo'nalishda iqtidorli sportchilar tayyorlanmoqda, yoshlar sport maktablarida texnikani o'rgatish bo'yicha maxsus mashg'ulotlar yo'lga qo'yilgan. Ushbu yo'nalishda ilmiy-uslubiy izlanishlarni kuchaytirish, xalqaro tajribalarni amaliyotga tatbiq etish sportchilarimizning yuksak natijalarga erishishida muhim ahamiyat kasb etadi.

110 metrga to'siqlar osha yugurishda yuqori natijaga erishish uchun sportchidan uch asosiy sifat talab etiladi: tezlik, chaqqonlik va koordinatsiya. Oddiy sprintda sportchi faqat tezlikka tayanadi, biroq to'siqlar osha yugurishda texnik xatolarsiz harakat qilish ham muhimdir. Chunki har bir to'siqni oshib o'tishda texnika mukammal bo'lmasa, sportchi ritmni yo'qotadi, tezlik pasayadi va yakuniy natijaga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Mazkur yo'nalishda ritm eng muhim tushunchalardan biridir. Har bir to'siqlar orasida sportchi uch qadam tashlashi kerak bo'ladi. Bu qadamlarning uzunligi, tezligi va oyoqlarning ketma-ketligi qat'iy tartibda bo'ladi. Shu sababli, sportchilarga to'siqlar orasidagi uch qadamli ritmni mashq qilish uchun maxsus metodik mashqlar qo'llaniladi.

110 metrga to'siqlar osha yugurishda yana bir muhim omil — bu psixologik tayyorgarlik. Musobaqa davomida sportchi startdagi hayajonni yenga olishi, to'siqlarni xavfsiz va qat'iyat bilan oshib o'tishi, oxirgi metrda ham motivatsiyani yo'qotmasligi zarur. Tajribali sportchilar psixologik jihatdan o'zini nazorat qila olgan holda musobaqalarda yuqori natija ko'rsatadilar. So'nggi yillarda jahon tajribasi shuni ko'rsatmoqdaki, to'siqlar osha yugurishda ilmiy asoslangan mashg'ulot dasturlari, zamonaviy texnologiyalar va individual yondashuv natijalarga sezilarli darajada ta'sir ko'rsatmoqda. Murabbiylar sportchilar bilan ishlashda

ularning balandligi, qadam uzunligi, oyoq kuchi va tezligini hisobga olib mashg'ulotlarni rejalashtirishlari kerak.

O'zbekistonda yengil atletikani rivojlantirish bo'yicha qabul qilinayotgan qarorlar va dasturlar ham to'siqlar osha yugurish kabi texnik jihatdan murakkab sport turlarini yanada rivojlantirish uchun imkoniyat yaratmoqda. Yosh sportchilarda texnikani to'g'ri shakllantirish, ularni xalqaro musobaqalarga tayyorlash, ilmiy-uslubiy qo'llanmalarni keng tatbiq etish bugungi kunning muhim vazifalaridan biri sanaladi.

### Foydalanilgan adabiyotlar

1. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты / Учебник для студентов и преподавателей, тренеров физ-х вузов.-5 изд-е. М.:Сов-ий спорт, 2010.-с. 317-325.
2. Abdiyev A.N. Yakkakurash sport turlarida ixtisoslashuvchi talabalarda murabbiyning kasbiy ko'nikmalarini shakllantirishning ilmiy-pedagogik asoslari. Ped. fan. dok. ... dis. -T.:O'zDJTI nashriyoti, 2004. - 210 b.
3. Abdullayev A., Xonkeldiyev SH. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati. Darslik T:O'zDJTI nashriyot-matbaa bo'limi, 2005. - 269 b.
4. Avloniy A. Turkiy Guliston yoxud axloq. Toshkent. "O'qituvchi". 1967. -29 b.
5. Rafiyev Hamraql Tolibovich "Yengil atletika turlarini o'qitish uslubiyati" o'quv qo'llanma "UMID DESIGN" Toshkent – 2021-300 b.