

MALAKALI SPINTERCHILARNING SPORT MASHG'ULOTLARINI RIVOJLANTIRISHNING USULLARI

Sherali Hoshimovich G'ofurov

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

ANNOTATSIYA

Mazkur tadqiqot ishida kirish qismi, tadqiqotning maqsadi, tadqiqotning vazifalari, yangiligi va nazariy amaliy tomonlari yoritilgan. mamlakat va xorij adabiyotlari va internet materiallaridan foydalanilgan. Maqolada malakali sprinterchilarning sport mashg'ulotlarini rivojlantirishning usullari yoritib berilgan. Mazkur ishda nazorat (NG) va tadqiqot (TG) guruhining natijalari tahlil, tajribadan olingan ma'lumotlar, xulosalar, adabiyotlar ro'yxati berilgan.

Kalit so'zlar: yugurish, qisqa masofalar, texnik tayyorgarlik, pedagogik eksperiment, mashg'ulot texnikasi.

METHODS OF DEVELOPING SPORTS ACTIVITIES OF QUALIFIED SPRINTERS

Sh. H. Gofurov

Teacher of Uzbekistan State University of Physical Culture and Sports

ABSTRACT

The introductory part of the research, the purpose of the research, the objectives of the research, novelty and theoretical and practical aspects are described. National and foreign literature and Internet materials are used. This article gives you a brief overview on how to become a professional sprinter. In this work, the results of the control (NG) and research (TG) group are analyzed; experimental data, conclusions, and a list of references are given.

Keywords: running, short distances, technical training, pedagogical experiment, teaching methods.

KIRISH

Xozirgi kunda sprinterlar natijalari dinamikasi nafaqat o'ta murakkab ko'p qirrali kinematik tizimga ega bo'lgan periferik lokomotor tizimning ishi, balki markaziy asab

tizimining turli darajalarida joylashgan harakatlarini boshqarishning markaziy mexanizmlari ishi bilan ham bog'liqdir.

METODOLOGIYA

Vegetativ markazlar mexanizmlarning bir qismi bo'lib, vosita va sensor tizim bilan bir qatorda vegetativ jarayon darajasining motor harakatlarining intensivligiga mos kelishini ta'minlaydi. Sensor markazlari ishlaydigan mushak guruhlarining quvvat va tezlik parametrlarini hal qiladi. Shunday qilib, raqobatbardosh masofani bosib o'tish tezligi butun vujudning funksiyasi deb qaralishi kerak.

Shunday qilib, raqobatdosh masofada poyga tezligi umumiy tana funksiyasi deb qaralishi kerak. Yugurish qadamlarining mukammal individual texnikasi - bu sportchining imkoniyatlaridan oshirishning asosiy sharti xisoblanadi.

Sprinterlarda yugurish bosqichlari texnikasi samaradorligi darajasini oshirishni ta'minlaydigan yangicha yondashuvlarni nazariy asoslash edi. Qisqa masofada quvib otish bosqichlarida texnikani takomillashtirish sharoitlarini aniqlash va o'quv tajribasida ushbu shartlarning samaradorligini tekshirishdan iborat edi.

Qisqa masofaga yuguruvchilarning mashg'ulot jarayonining samaradorligi, tananing yuklamalarga moslashish xolatini hisobga olgan holda, mashg'ulot yuklamalarini muntazam ravishda nazorat qilish orqali tezlikni asta-sekin oshirib borishi bilan belgilanadi. Mushak ishining asosiy parametrlari - bu individual ritm va uni dam olish bilan almashtirish chastotasini hisobga olgan holda hajm va intensivlik bilan bog'liqdir. Mashg'ulot ishlarining hajmi va intensivligining maqbul nisbati, vosita funksiyasini rivojlantirish jarayonini boshqarish usuli sifatida qaraladigan tana reaksiyasi xususiyatiga qarab aniqlanadi.

Mushak ishini kuchaytirishga moslashishning asosiy xususiyatlari orasida tana hajmining ichki muhit ko'rsatkichlari va tashqi ta'sir xarakterining o'zgarishi mos keladi. Adaptiv o'zgarishlar shoshilinch ta'sir bilan ajralib turadi. Teskor o'zgarishlarga mashg'ulot yuklamasi ta'sir qiladi va normal holatga keladi. Umumiy moslashish tana tizimlari faoliyatidagi sezilarli morfologik o'zgarishlar bilan barqarorlashadi. Bu mashg'ulot jarayonining uzluksizligini talab qiladi.

Tanada muntazam intensivlik va hajmdagi mashqlarni bajarish qobiliyatini oshiradigan muntazam mashg'ulot yuklamasi ta'sirida tegishli reaksiyalar paydo bo'ladi. Shuni yodda tutish kerakki, tana asta-sekin bir xil mashqlarga moslashadi va mashg'ulot effekti yo'qoladi, shuning uchun ishlash xolati va yuklamaning shiddati o'zgarishi kerak.

MUHOKAMA VA NATIJALAR

Sport mahoratining o'sishi uchun raqobatbardosh harakatlarning oqilona texnikasini o'rganish juda muhimdir. Birinchi mashqdan boshlab sprinter fizika qonunlari asosida harakatlarni amalga oshirishi kerak: tananing og'irlik markazini saqlab qolish zarurligi va yugurish paytida uning harakati, harakatlarning soni, boshqaruv elementlari va tana qismlarini joylashtirish burchaklari oyoqni tayanchga qo'yayotganda, itarish, uchish bosqichi va boshqalar.

Yugurish pog'onasining individual vaqt-makon va kuch-quvvat parametrlaridan eng kichik og'ish pastroq ishlash tezligiga olib keladi.

Mashg'ulot eksperimenti 17-21 yoshdagi 37 nafar sportchi bilan (birinchi, ikkinchi toifadagi sportchilar va nomzodlar) raqobat masofasida yugurish tezligini oshirishni nazarda tutilgan mashg'ulot sharoitlarini tekshirish uchun o'tkazildi. Sportchilar nazorat (NG) va tadqiqot (TG) guruhlariga bo'lingan - mos ravishda 18 va 19 kishi.

Tadqiqotdan oldin 150 metr masofada sportchilarning dastlabki jismoniy tayyorgarligi darajasi va 400 metrga yugurgan sportchilarning tezlik ko'rsatkichlarini aniqlash uchun test o'tkazildi. Tadqiqotda qayta ishlash ikkala guruhdagi sportchilarda sezilarli farqlarni aniqlamadi ($p > 0.05$). Bundan tashqari, barcha sportchilarning yugurish ko'rsatkichlari 100, 200 va 400 m masofalar yordamida aniqlandi (pastki startdan).

Natijalarni tahlil qilinganda ikkala guruhdagi sprinterlar o'rtasida sezilarli farqlarni aniqlamadi ($p > 0.05$). NG mashg'ulotlari an'anaviy metodika bo'yicha, O'zbekiston yengil atletika federatsiyasi tomonidan tavsiya etilgan o'quv dasturi bo'yicha, TGda esa bizning metodikamizni hisobga olgan holda o'tkazildi.

Depsinuvchi oyoqning optimal burchaklari har bir sprinter uchun tana vaznining nisbati bo'yicha alohida-alohida hisoblab chiqilgan, old va orqa va lateral yo'nalishlarda bosh va tana tebranishlarining belgilangan amplitudasi, qo'llarning xarakatlanishlari qiymatini o'lchash va ularni muvofiqlashtirildi.

Sportchining har bir yugurishi barcha tavsiya etilgan masofalar oralig'ida faqat murabbiyning nazorati ostida sportchilarning individual xususiyatlariga mos keladigan vaqt oralig'i va parametrlarini muvofiqlashtirish darajasini belgilash bilan amalga oshirildi. TGda sprinterning nerv-mushak kuchlanishini hal qilish uchun ishlatilgan. Bu haddan tashqari asab-mushak kuchlanishini bartaraf etishga, kerakli qulaylik va harakatlanish erkinligini ta'minlashga, psixoemotsional holatni yaxshilashga, mashg'ulotlardan qoniqishni oshirishga yordam berdi.

Tajriba so'ngida 150 m oraliqda ikkala guruhdagi qisqa masofaga yuguruvchilarning tezlik va tezkorlik ko'rsatkichlari dinamikasini va kuch ko'rsatkichlarini aniqlash uchun qayta sinov o'tkazildi.

XULOSA

Tadqiqot natijalari sportchilarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda yugurish qadamlarini bajarish texnikasini doimiy ravishda kuzatib borish asosida 17-21 yoshdagi malakali sprinterchilarning o'quv mashg'ulot jarayonini tashkil etish bo'yicha uslubiy yondashuv samaradorligini isbotladi. Yugurish pog'onasining etakchi parametrlarini hisobga olgan holda, oyoqni tayanchga qo'yish maqsadga muvofiq. Uning ishlatilishi 100, 200 va 400 m masofalarda yugurish tezligini sezilarli darajada oshirish uchun mo'ljallangan.

Shu bilan birga, Yugurish texnikasidan foydalanish ham katta ahamiyatga ega, chunki u mushaklarini bo'shashishiga yordam beradi, yugurish paytida ishlayotgan mushaklarning kuchlanish holatini maqbul boshqarish uchun sharoit yaratadi.

REFERENCES

1. Olimov M.S., Shakirjanova K.T., Rafiyev H.T., To'xtaboyev N.T., Smuriygina L.V. va boshqalar. / Darslik. Yengil atletika nazariyasi va uslubiyati. / - Toshkent, 2018 y.
2. Olimov M.S., Shakirjanova K.T., Rafiyev H.T., Smuriygina L.V., To'xtaboyev N.T. va boshqalar. / Darslik. Yakkakurash, koordinatsion va siklik sport turlari "Yengil atletika". – Toshkent, 2018 y.
3. Olimov M.S., Soliyev I.R., Haydarov B.Sh. / Darslik. Sport pedagogik mahoratini oshirish. – Toshkent.: 2017
4. Qudratov R., /Yengil atletika. darslik – T.: 2012 y., 2014 y.
5. Wolfgang Killing, Elke Bartschat, Herbert Czingon. /Jugendleichtathletik – Sprung. 2008, (German).
6. Бобомуродов, Н.Ш. (2020). Спорт мактаблари раҳбарларининг бошқарувчилик қобилиятини шакллантириш. Фан - спортга, 2020 (8), 50-52.
7. Бобомуродов, Н.Ш. (2018) Technique of Recording Technical and Tactical Actions in Fight Turon. // Eastern European Scientific Journal. – Germany, 2018. № 4 Ausgab. 16-19 p.p. [13.00.00 №1]
8. Бобомуродов, Н.Ш. (2011) Контроль и анализ действий в борьбе турон. // "Фан-спортга" илмий-назарий журнали. Тошкент, 2011, 4-сон. 25-27-бетлар. [13.00.00 № 16]
9. Бобомуродов, Н.Ш. (2019) Физиологический подход в прогнозировании

- перспективности борцов–туронистов. // “Муғаллим ҳем узликсиз билимлендириў” илмий-методикалык журнал. Нукус, 2019, 3-сон. 133-141-бетлар. [13.00.00 №20]
10. Бобомуродов, Н.Ш. (2011) Турон яккакурашида техник-тактик ҳаракатларни аниқлаш. // “Педагогик таълим” илмий-назарий журнал. Тошкент, 2011 2-сон, 88-92-бетлар. [13.00.00 №6]
11. Бобомуродов, Н.Ш. (2011) Юқори малакали курашчиларнинг техник-тактик ҳаракатларини ривожлантириш методикаси. // “Педагогик таълим” Илмий-назарий журнал. Тошкент, 2011 3-сон. 101-107-бетлар. [13.00.00 №6]
12. Бобомуродов, Н.Ш. (2019) Морфо-функциональные подходы к проблеме повышения спортивной работоспособности у спортсменов, специализирующихся в дзюдо и в борьбе турон. // «Физическое развитие студентов в современном мире». Материалы Международной научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 11-12 апреля 2019 г., С.36-43.
13. Валиева Н. Ю. (2020) Рейтинговый уровень упражнений специально двигательной подготовки в учебно-тренировочном процессе юных спортсменов Academic research in educational sciences (ARES) 2020/11 ISSUE 3 1266-1271 бетлар
14. Валиева Н. Ю. (2020) Влияние гибкости на конкретные силовые качества у высококвалифицированных спортсменов “ Шаг в науку” номли IV Илмий-амалий конференция 335-338 бетлар
15. www.natlib.uz – O‘zbekiston Respublikasi Milliy kutubxonasi.
16. www.olympic.uz – O‘zbekiston Respublikasi Milliy Olimpiya qomitasi.
17. www.paralympic.uz – O‘zbekiston Paralimpiya assosiatsiyasi.