

QISQA MASOFAGA YUGURUVCHILARNING SPORT MASHG'ULOTLARINI RIVOJLANTIRISHNING USULLARI

Farxod Abdirayimovich Maxmatqulov

Qarshi muhandislik-iqtisodiyot instituti

f.maxmatqulov@mail.ru

ANNOTATSIYA

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.

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.

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 funktsiyasi deb qaralishi kerak.

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

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOOGIYA

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.

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 xarakteristiklari 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, psixosotsial 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. Бобомуродов Н. Ш. Физическая реабилитация борцов с нарушениями в позвоночнике у квалифицированных борцов //Academic research in educational sciences. – 2021. – Т. 2. – №. 2. – С. 874-879.
2. Бобомуродов Н. Ш. Technique of Recording Technical and Tactical Actions in Fight Turon //Eastern European Scientific Journal. – 2018. – №. 4. – С. 16-19.



3. Бобомуродов Н. Ш. Юқори малакали курашчиларнинг техник-тактик харакатларини ривожлантириш методикаси //Педагогик таълим" Илмий-назарий журнал. Тошкент. – 2011.
4. Бобомуродов Н. Ш. Контроль и анализ действий в борьбе турон //Фан-спортга" илмий-назарий журнали. Тошкент. – 2011.
5. Бобомуродов Н. Ш. Физиологический подход в прогнозировании перспективности борцов-туронистов //МуРаллим х, ем узликсиз билимлендириу" илмий-методикалык журнал. Нукус.-2019. – 2019.
6. Халмурадов Р. Н., Махмудов В. В., Арисланов И. Т. О значимости использования информационных технологий в образовательном процессе по физической культуре учащейся молодёжи //Молодой ученый. – 2017. – №. 15. – С. 684-686.
7. Арисланов И. Т. Тактическая подготовка квалифицированных спортсменов по мини-футболу на основе специальных упражнений: состояние проблемы и перспективы ее решения //Fan-Sportga. – 2020. – №. 2. – С. 17-20.
8. Эрдонов О. Л., Махмудов В. В., Арисланов И. Т. Соревнования по мини-футболу как эффективное средство физического воспитания студентов технического вуза //Молодой ученый. – 2015. – №. 3. – С. 886.
9. Сафронов А. А., Арисланов И. Т. Динамика физического развития и физической подготовленности учащихся 5–6 классов //Молодой ученый. – 2013. – №. 7. – С. 455-458.
10. Курбонов И. К. Факторы, влияющие на подготовку к гандбольной тренировке: развитие скорости и подвижности спортсменов на соревнованиях //Вестник науки. – 2021. – Т. 1. – №. 6-1 (39). – С. 305-310.
11. Курбонов И. К. Юқори малакали гандболчиларнинг рақабатдошлик фаолиятида самарали харакатларни қўллаш //Academic research in educational sciences. – 2021. – Т. 2. – №. 2. – С. 533-538.
12. Курбонов И. К. Педагогико-психологические аспекты профессиональной подготовки будущих спортивных тренеров //Вестник науки. – 2022. – Т. 3. – №. 3 (48). – С. 52-56.