

QISQA MASOFAGA YUGURISH TEXNIKASINI BOSHLANG'ICH TAYYORGARLIK BOSQICHI SPORTCHILARIGA O'RGATISH SAMARADORLIGI

Mamaraimov Sardor Xolmurod o'g'li

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

Karimov Farrux Muxiddin o'g'li

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

Normuradov Nodirbek Bahrin o'g'li

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

G'aniboyev Ixtiyor Davlataliyevich

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

Ziyayev Farrux Choriyorovich

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

ANNOTATSIYA

Qisqa masofaga yuguruvchi talabalarning texnikasi va texnik tayyorgarlik holatini o'rganishda iborat. Ulardan qisqa masofalarga yuguruvchilarni tezkorligini tarbiyalashda takroriy usul, o'zgaruvchan, dam olish oralig'i, masofani bo'laklarga bo'lib o'tish usuli va bir maromli yugurish usullari qisqa masofaga yuguruvchilarning tezkor kuch va tezkor chidamliligini tarbiyalashda samarali usullari haqida so'z boradi.

Kalit so'zlar: yengil atletika, texnik tayyorgarlik, sprinter, qisqa masofa, tezkorlik, tezkor chidamlilik, kuch chaqqonlik.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ БЕГА НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ СПОРТСМЕНОВ НАЧАЛЬНОГО ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА

АННОТАЦИЯ

Подготовка бегуна на короткие дистанции заключается в изучении состояния техники и технической подготовленности студентов. Они включают в себя повторяющийся метод тренировки ловкости бегунов на короткие дистанции, переменные интервалы отдыха, метод деления дистанции на

отрезки и эффективные методы беговых на одиночные дистанции для тренировки быстрой силы и выносливости.

Ключевые слова: легкая атлетика, техническая подготовка, спринтер, короткие дистанции, скорость, скоростная выносливость, силовая ловкость.

THE EFFECTIVENESS OF TEACHING THE TECHNIQUE OF SHORT-DISTANCE RUNNING TO ATHLETES OF THE INITIAL PREPARATORY STAGE

ABSTRACT

The preparation of a runner for short distances consists in studying the state of technology and technical readiness of students. They include a repetitive method of training the agility of short-distance runners, variable rest intervals, a method of dividing the distance into segments and effective methods of single-distance runners to train fast strength and endurance.

Keywords: athletics, technical training, sprinter, short distance, speed, speed endurance, power agility.

Tadqiqot mavzusining dolzarbligi: Jismoniy tarbiya va sport bugungi kunga kelib yurtimizda shiddat bilan rivojlanayotgan sohaga aylanib kelmoqda. Mamlakatimizda Jismoniy tarbiya orqali talabalarni sog'ligini mustahkamlash, jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish vatan himoyasiga va mehnatga bo'lgan layoqatini kamol toptirishda yengil atletika sport turining o'rni kattadir. Yengil atletika sport turi insonlarni har tomonlama jismoniy rivojlanishida asosiy sport turlaridan biri hisoblanadi. Talabalarni yetuk, sog'lom bo'lib tarbiya topishida yengil atletikaning yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish va ko'pkurash turlari orqali jismoniy sifatlarini rivojlanishida muhim ahamiyatga egadir. Qisqa masofaga yuguruvchilarni tayyorlash bo'yicha dunyodagi yetakchi olimlar bilan bir qatorda yurtimizdagi mutaxassislar ham mashg'ulot uslubiyatini takomillashtirish bo'yicha izlanishlar olib borganlar. Ulardan E.R.Andris, R.Q.Qudratov, N.T.To'xtaboyev, K.T.Shakirjonovalar mashg'ulotlarda texnikani to'g'ri o'rgatish, vosita va usullarni qo'llanishi uslubiyatiga ko'proq e'tibor qaratib kelgan. Yugurishda yuqori natijalarga erishish uchun tezlik(tezkorlik), chidamlilik, tezlik chidamliligi, chaqqonlik kabi jismoniy sifatlar rivojlangan bo'lmog'i lozim. Hozirgi vaqtda ko'pgina murabbiylar sprinterlik yugurish texnikasi o'ta individual bo'lishini va ma'lum bir biomexanikaviy tavsiflarga qaramasdan, sportchining muayyan individual xususiyatlariga, shuningdek, u erishadigan shiddat va tezkorlik darajasiga bog'liq ekanligini e'tirof etadilar. Bu albatta, hamma uchun umumiy bo'lgan oqilona texnika elementlarini rad etmaydi, ularni takomillashtirish

ustida hozirda ham shugʻullanib kelinadi. Tajribali va iqtidorli yosh tadqiqotchilar tomonidan sport mashgʻulotlarini tashkil qilishning xalqaro andozalari, yetakchi murabbiylarning ish tajribalari ham davr talablari asosidagi faoliyatlari izchillik bilan oʻrganilmoqda. Biz bilamizki, yengil atletikaning qisqa masofalarga yugurish turi butun dunyoda ommalashgan sport turlaridan hisoblanadi. Sport natijalari kundan kunga oʻsib borishi qisqa masofalarga yuguruvchi sportchilarni tayyorgarlik mashgʻulotlarini samarali taqsimlash uslubiya-tini takomillashtirishni taqozo etmoqda.

Tadqiqotning maqsadi. Qisqa masofaga yuguruvchi talabalarning texnikasi va texnik tayyorgarlik holatini oʻrganishda iborat.

Tadqiqot vazifalar:

1. Mavzuga doir adabiyotlarni oʻrganish;
2. Qisqa masofaga yuguruvchi talabalarning texnik tayyorgarliklarini aniqlash;
3. Yugurish texnikasini tahlil qilish;

Sprinterlik yugurish texnikasini tahlil qilish uchun shartli ravishda undan quyidagilar ajratiladi:

- start, -start tezlanishi, -masofa boʻylab yugurish, -marraga yetib kelish.

Start. Qisqa masofalarga yugurishda musobaqa qoidalariga binoan past start qoʻllaniladi, bunda start oyoq tirkaklaridan (stanogidan) foydalaniladi. Start oyoq tirkaklarining joylashtirilishi oʻta individual boʻlib, sportchining malakasiga va uning jismoniy imkoniyatlariga bogʻliq boʻladi. Amaliyotda toʻrt xil turdagi past start qoʻllaniladi (oyoq tirkaklarining joylashishiga qarab): odatdagi; uzoqlashtirilgan; yaqinlashtirilgan; tor.

Start tezlanishi. Startdan yugurib chiqish yuguruvchining individual imkoniyatlariga qarab 15m dan 30m gacha davom etadi. Uning asosiy vazifasi - mumkin qadar tezroq maksimal yugurish tezligini olish. Startdan birinchi qadamlarning toʻgʻri bajarilishi yuguruvchining itarilishiga (yoʻlkaga nisbatan oʻtkir burchak ostida maksimal kuch bilan) va harakat tezligiga bogʻliq. Yuguruvchi birinchi qadamlarni egilgan holatda yuguradi, keyin (6,7-qadamlar) gavdani koʻtarishni boshlaydi. Start tezlanishida gavdani asta-sekin koʻtarish juda muhim, shundagina startdan va start tezlanishidan optimal samaraga erishish mumkin. Yuguruvchi birinchi qadamlarni egilgan holatda yuguradi, keyin (6, 7-qadamlar) gavdani koʻtarishni boshlaydi. Start tezlanishida gavdani asta-sekin koʻtarish juda muhim, shundagina startdan va start tezlanishidan optimal samaraga erishish mumkin. Gavda toʻgʻri egilganda qadam tashlaydigan oyoq soni tekislangan itariladigan oyoqqa nisbatan 90° ga yaqin koʻtariladi va inersiya kuchi yuqoriga qaraganda koʻproq oldinga yoʻnaltirilgan kuchni hosil qiladi. Yuguruvchi qadam tashlaydigan oyoqni pastga-orqaga qoʻyaturib, gavdasini oldinga itargan holda birinchi qadamlarni bajaradi. Bu

harakat sonlarni tez birlashtirish bilan birga qancha tez bajarilsa, keying itarilish shuncha chaqqonroq sodir bo'ladi.

Masofa bo'ylab yugurish. Masofa bo'ylab yugurishda gavdani egiltirish vertikalga nisbatan taxminan 10-15°C ni tashkil etadi. Yugurishda egilish o'zgaradi: itarilishda yelkalar bir oz orqaga olinadi, shu orqali egilish kamayadi, uchish fazasida egilish ortadi. Oyoq kaftlari deyarli bir chiziq bo'ylab qo'yiladi.

Marraga yetib kelish. Masofa oxirigacha maksimal tezlikni saqlab bo'lmaydi. Marragacha taxminan 20-15 m qolganda tezlik odatda 3-8% ga kamayadi. Marraga yetib kelishning asl mohiyati shundan iboratki, masofa oxirigacha maksimal tezlikni saqlab qolishga va uni salbiy omillarning ta'sirini kamaytirishga harakat qilish zarur. Toliqish boshlanishi bilan itarilishda ishtirok etuvchi mushaklar kuchi kamayadi, yugurish qadami uzunligi kichrayadi, demak, tezlik tushib ketadi. Tezlikni saqlab qolish uchun yugurish qadamlari tezligini oshirish zarur, buni esa, yuqorida aytib o'tganimizdek, qo'l harakatlari hisobiga amalga oshirish mumkin. Masofada yugurish yuguruvchi marra to'siniga, ya'ni marra chizig'i orqali o'tuvchi xayoliy vertikal tekislikka tegishi bilan tugallanadi. Unga tezroq tegish uchun yuguruvchilar oxirgi qadamda qo'llarni orqaga chiqargan holda gavdani tez oldinga egiltiradilar. Bunday usul - ko'krak bilan "otilish" deb ataladi.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda qisqa masofaga yuguruvchi sportchilar mashg'ulot jarayonida mashg'ulotlarning har xil usullaridan foydalanadi. Ulardan qisqa masofalarga yuguruvchilarni tezkorligini tarbiyalashda takroriy usul, o'zgaruvchan, dam olish oralig'i, masofani bo'laklarga bo'lib o'tish usuli va bir maromli yugurish usullari qisqa masofaga yuguruvchilarning tezkor kuch va tezkor chidamliligini tarbiyalashda samarali usullaridan hisoblanadi. Tezkorlikni oshirish va tezkor kuch sifatini rivojlantirishda har xil sakrash mashqlarini bajarish sportchilarning sport natijasini o'sishiga qulay zamin yaratadi. Start olish va masofa bo'ylab yugurish texnikasi sprinterning tezlik-kuch imkoniyatlarini amalga oshirishda hal qiluvchi omildir. Sportchi startdan tezlik olishda mushaklar kuchidan hamda masofada o'zining energiya zahirasidan qanchalik oqilona, tejamkorona va samarali foydalana ololsa, natija shunga bog'liq bo'ladi. Qisqa masofaga yuguruvchilar texnikasi odatda, sport mashqlarining bajarilish texnikasi inson tanasi ayrim a'zolari harakatlarining tashqi ko'rnatkichlari bo'yicha ta'riflanadi. Qisqa masofaga yugurish tashqaridan qaraganda sportchining erkin, yengil, og'ir, bo'shashgan, kuchli, shiddatli, past, yuqori va ko'pgina boshqacha ta'rifga ega yugurishi bilan ifodalanadi. Qisqa masofalarga yugurish kinogrammalari tahlili harakatlarning umumiy manzarasini batafsil tahlil qilish imkonini beradi, qayd qilingan holatlarning izchil tahlili esa harakatlarning (burchaklar, tezlik, tana a'zolarining siljishlari) aniq miqdoriy ko'rnatkichlarni aniqlab

beradi. Biroq bunday tavsiflar yetarli emas, bu ma'lumotlarning aniq hisoblab chiqilishi ham ularni amalda qo'llashga hali imkon bermaydi. Yugurishda sportchi harakatlarining tashqi ko'rinishini baholash yoki mexanika tilida aytadigan bo'lsak, harakatlar kinematikasini o'rganish har doim ham batafsil axborot bera olmaydi. Harakat insonning asosiy harakat dvigateli - skelet mushaklarining qisqarish faoliyati natijasidir. Sprinterning yugurish texnikasini ko'rib chiqayotib, birinchi navbatda, harakatning ichki tuzilmasini tushunish lozim. Tezlik sifatini takomillashtirish metodlaridan yana biri, bu maxsus tortish tizimidir. Unda tyagadan foydalangan holda vaqti-vaqti bilan yo'nalishni, o'zgartirib ham oldinga, ham orqaga yugurishlarni bajarish lozim. Bu mashqdan qisqa masofalarda yugurishda uzoq vaqt tayyorgarlik ko'rgan malakali yuguruvchilar uchun tavsiya qilinadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI: (REFERENCES)

1. Солиев, И. Р., Смурыгина, Л. В., Олимов, М. С., Расулова, Т. Р., Иванова-Тюрина, В. В., & Каримов, Ф. М. (2021). ЎРТА МАСОФАГА ЮГУРУВЧИЛАРНИ МУСОБАҚАЛАРГА ТАЙЁРЛАШ ТЕХНОЛОГИЯСИ. Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS), 1(2), 100-109.
2. Xo'jamkeldiyev, G. S., G'Aniboyev, I. D., Ziyayev, F. C., & Karimov, F. M. (2021). KICHIK RAZRYADLI O'RTA MASOFALARGA YUGURUVCHILARNING MUSOBAQA OLDI TAYYORGARLIGI. Central Asian Research Journal For Interdisciplinary Studies (CARJIS), 1(3), 270-274.
3. Ziyayev, F. C., & Karimov, F. M. (2021). YENGIL ATLETIKA SPORT TURINI RIVOJLANTIRISHDA UMUMIY O'RTA T'ALIM MAKTABLARINING JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA YENGIL ATLETIKA TURLARINI O'RGATISH METODIKASINI TAKOMILLASHTIRISH SAMARADORLIGI. Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS), 1(3), 348-355.
4. Ортиқов, М., Солиев, И. Р., Каримов, Ф. М., Султонов, У. И., & Умматов, Н. Р. (2021). Биатлончиларни мусобақаларга тайёрлашда машғулот юкламалари воситаларининг оптималлаштириш. Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS), 1(4), 156-163.
5. Каримов, Ф. М., Фанибоев, И. Д., Хўжамкелдиев, Ф. С., & Зияев, Ф. Ч. (2021). БОШЛАНҒИЧ ИХТИСОСЛИК ГУРУҲИДАГИ УЗУНЛИККА САКРОВЧИ ҚИЗЛАРНИНГ ДЕПСИНИШ КУЧЕНИ РИВОЖЛАНТИРИШ. Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS), 1(4), 119-125.
6. Ziyayev, F. C., Xo'jamkeldiyev, G. S., G'Aniboyev, I. D., & Karimov, F. M. (2021). O'RTA MASOFAGA YUGURUVCHI YENGIL ATLETIKACHILARNI

MUSOBAQA OLDI TAYYORGARLIGI SAMRADORLIGINI OSHIRISH. Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS), 1(4), 78-90.

7. Ch, Z. F. (2022). YENGIL ATLETIKACHILARNI UZUNLIKKA SAKROVCHANLIGINI MAXSUS MASHQLAR YORDAMIDA RIVOJLANTIRISH. PEDAGOGS jurnali, 18(1), 183-185.

8. Ziyayev, F. C., G'aniboyev, I. D., Xo'Jamkeldiyev, G. S., Karimov, F. M., & Yusupov, I. A. (2022). BOSQON ULOQTIRUVCHI SPORTCHILARNI TAYYORLASHDA MODELLASHTIRISH ORQALI SAMARADORLIGINI ANIQLASH. Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS), 2(10), 280-285.

9. Yusupov, I. A., G'aniboyev, I. D., Ziyayev, F. C., Xo'Jamkeldiyev, G. S., & Karimov, F. M. (2022). O'ZBEKISTONDA YENGIL ATLETIKA BO'YICHA YOPIQ INSHOATLARDA O'TKAZILGAN 2021-2022-YILDAGI O'ZBEKISTON SHEMPIONATI MUSOBAQALARINING TAHLILI. Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS), 2(10), 293-300.

10. Fанибоев, И. Д., Зияев, Ф. Ч., Хўжамкелдиев, Ф. С., Каримов, Ф. М., & Юсупов, И. А. (2022). МАКТАБГАЧА ТАЪЛИМ МУАССАСАЛАРИДА ЕНГИЛ АТЛЕТИКА МАШҚЛАРИНИ ЎЗИДА МУЖАССАМЛАШТИРГАН ХАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАРДАН ФОЙДАЛАНИШ ОРҚАЛИ БОЛАЛАРНИ ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРНИ ТАРБИЯЛАШ. Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS), 2(10), 286-293.

11. Xo'jamkeldiyev, G. S., G'aniboyev, I. D., Ziyaev, F. C., Karimov, F. M., & Yusupov, I. A. (2022). AHOLI O'RTASIDA OMMAVIY YUGURISHNING ANAMIYATI. Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS), 2(10), 120-125.

12. Karimov F. M. i dr. BOSHLANG'ICH IXTISOSLIK GURUHIDAGI UZUNLIKKA SAKROVCHI QIZLARNING DEPSINISH KUCHINI RIVOJLANTIRISH //Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS). – 2021. – T. 1. – №. 4. – S. 119-125

13. Yusupov, I. A., Ismoilova, D. T., Shirinov, S. B., Mamaraimov, S. X., & Normurodov, N. B.(2021). O'ZBEKISTON YENGIL ATLETIKACHILARINING CHET EL MUSOBAQALARIDA 2018-2021-YILLARDAGI ISHTIROKI TAHLILI. CENTRAL ASIAN RESEARCH JOURNAL FOR INTERDISCIPLINARY STUDIES (CARJIS), 1(3), 304-312.