

YENGIL ATLETIKANING QISQA MASOFAGA YUGURISH TURLARIDA
TEXNIK TAYYORGARLIK TAKOMILLASHTIRISH

Omonov Shohrux Orzimurot o'g'li

Termiz davlat pedagogika instituti
Jismoniy ma'daniyat yo'nalishi 3-kurs talabasi

Annotatsiya: Mazkur maqolada yengil atletikaning qisqa masofaga yugurish turlarida texnik tayyorgarlik takomillashtirish chora-tadbirlari va uni rivojlantirish masalasi ko'rib chiqiladi.

Kalit so'zlar: sport, yengil atletika, yugurish, pedagogika, ta'lim.

KIRISH

Jahon sport amaliyotida iqtidorli hamda istiqbolli sportchilarni tayyorlash ayniqsa, ularni yillik tayyorgarlik mashg'ulotlarni takomillashtirishni, sport natijalarini o'sishga imkon beruvchi metodikani izlab topish masalalari yangicha ilmiy nazariy yondoshuvning muhim muammolaridan sanalmoqda. Qisqa masofaga yuguruvchi sportchilarimizning sport natijasini jahondagi qisqa masofaga yuguruvchilar natijasi bilan tenglashtirish juda murakkabdir. Chunki, chet ellik sportchilarning natijasiga e'tibor qaratadigan bo'lsak ular ancha ilgari ketganligini aytib o'tish mumkin.

Sportchilarning qisqa masofaga yugurish bo'yicha tayyorlashda yillik tayyorgarlikning tayyorlov davri, musobaqalashuv davri, hamda o'tish davri yuklamalarning taqsimlashda ularning jismoniy rivojlanganligi, jismoniy tayyorgarligi, texnik-taktik holati, ruhiy va funksional tayyorgarlik darajasini inobatga olgan holda taqsimlanishi bo'yicha yetakchi olimlar o'rgangan va ilmiy izlanishlar olib borishgan. Lekin yildan-yilga sport natijalarini o'sib borishi yillik tayyorgarlik mashg'ulotlarini talab etishi hech kimga sir emas. Ammo, yillik tayyorgarlik mashg'ulotlarida qo'llaniladigan vosita va usullarining umumiy hajmi bajarilishi intensivligi bo'yicha ko'pchilik olimlar kam e'tibor qaratganlar.

K.T.Shakirjanova, M.Olimov, I.Soliyev va bir qator tadqiqotchilarimiz ilmiy ishlarida ko'proq o'quv mashg'ulot guruhi, sport takomillashuv bosqichi tarbiyalanuvchilarining mashg'ulot jarayoniga e'tibor qaratishgan. Katta yoshdagi sportchilarni tayyorlash bo'yicha tadqiqot ishlari olib borilgan bo'lsada, aynan yillik tayyorgarlik yuklamalarining taqsimlanishida texnik tayyorgarlik bo'yicha ish olib borilmagan. Bu borada qisqa masofaga yuguruvchilarni tayyorlovchi murabbiylar bilan olib borilgan suhbatda ko'pchilik murabbiylarda yillik mashg'ulotlarni taxminiy rejalashtirish hamda yuklamalari hajmini bilishadi, lekin vositalarni qo'llanilishi va bajarilishi shiddati, oraliq davomiyliga, texnik tayyorgarligiga qancha vaqt ajratilishi hali ham ayrim murabbiylar e'tibor qaranmayotganligini keltirib o'tish mumkin. Bu esa yillik mashg'ulot yuklamalarini taqsimlash davomida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik bilan bir qatorda texnik harakatlar ham umumiy yuklamalarni bajarishda sport natijalarini o'sishiga ta'sir etmasdan qolmaydi. Ko'pchilik olimlar fikriga ko'ra asosiy (yengil atletika turlarida) muammolar mashg'ulot usullarining ketma-ketligi va mashg'ulot yuklamalarini bajarishdagi texnik-taktik harakatlarga bog'liqligi aytib o'tilgan.

Yillik tayyorgarlik mashg'ulotlarida texnik harakat elementlarini keng qo'llab borish musobaqa faoliyati bo'yicha, ilmiy jihatdan asoslangan ishlar kam uchraydi. Lekin, mashg'ulotlarda sportchilar bajaradigan yuklamalar hajmini yoki mazmunini o'rganib chiqadigan bo'lsak, texnik elementlarini bajarish uchun ko'p vaqt sarflanmayotganligini ko'ramiz. Bunda asosan murabbiylar tomonidan maxsus tayyorgarlik davrida e'tibor qaratilayotganligini o'ylab ko'radigan bo'lsak, bir muncha e'tiborsizlik deb bilishimiz mumkin. To'g'ri sport amaliyotida murabbiy tomonidan olib borilayotgan vazifalar aslida

to'g'ridir. Ammo sport natijasining o'smasligi yoki bir joyda qotib qolishida ayrim jihatlarni inobatga olish zarurdir. Shu munosabat bilan tadqiqotda ularning yillik yuklamalar hajmi va uning mazmuniga e'tibor qaratdik.

Qisqa masofaga yuguruvchilarni yillik mashg'ulotlari yil davomida 52 haftani tashkil etadi, bunda 6 oy davomida tayyorlov mashg'ulotlari mahsus hisobi bo'yicha olib boriladi. Musobaqa davriga 3-4 oy kiritiladi, o'tish davri esa 1,5-2 oyni o'z ichiga oladi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini yaxshilash, har tomanlama jismoniy kamol topishigina emas, balki ichki organizmning funksional imkoniyatlarini ham rivojlantirish zaruratiga e'tibor qaratiladi. Albatta texnik tayyorgarlikni shakllantirmasdan sportda yaxshi natijaga erishib bo'lmaydi (qisqa masofalarga yugurishda ya'ni startdan chiqish, burulishda yugurish). Shuning uchun taktik tayyorgarlikni oshirishga e'tibor berish kerak. Buning uchun har xil tanlangan tur bo'yicha texnika elementlariga asoslangan o'yinsimon mashqlardan, aylanma mashg'ulot uslubiyotidan foydalanish orqali texnik tayyorgarlikni tarbiyalashga qaratilgan mashqlarning tarkibini oshirish yoki mashg'ulotni sinchkovlik bilan olib borish lozim. Shuningdek umumiy jismoniy tayyorgarlik va maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlarini bajarish vaqtida ham texnika elementlariga alohida e'tibor qaratish zarur.

XULOSA

Olib borilgan tadqiqotlardan quyidagi xulosalarga kelindi: mashg'ulotning turli davrlarida sportchilarning umumiy yuklamalarini bajarishga qaratilgan imkoniyatlaridan foydalangan holda texnik harakat elementlarini berib borishni;

mashqlarning hajmi va shiddatini inobatga olgan holda texnik harakatlar elementlariga e'tibor qaratish;

texnik harakat elementlarini murabbiylar mashq yakunida yoki mashg'ulotlar orasida to'g'ri tushuntirib, kamchiliklar va xatolarni doimiy ravishda aytib borish;

texnik harakat elementlari qanchalik mohirona bajarilsa sportchilarning energiya sarfi shunchalik tejalishi olib borilgan tadqiqotlar davomida kuzatildi.

Foydalailgan adabiyotlar

1. Soliev I., Khaydrov B., Mirzatillayev I., Khujamkeldiyev G., Ziyayev F., Functional training level of runners student-athletes sprinters. // International Journal of Psychosocial Rehabilitation, Vol. 24, Issue 05, 2020, <http://www.psychosocial.com/article/PR201878/17061/>
2. Djalilova, M. I., Tajibayev, S. S., & Djalilova, L. A. Правовые основы олимпийского образования учащихся молодёжи. In Актуальные проблемы правового регулирования спортивных отношений (16 апреля 2020 года)–материалы X международного научно-практической конференции, посвящённой 50-летию Уральского государственного университета-тема физической культуры: Челябинск, 16 апреля 2020 года/Под ред. С.А. Захаровой.–Челябинск: Уральская Академия, 2020.– 246 с. (p. 218).
3. Turobov, H. (2021). Nasionalnaya sistema massovogo вовлечeniya vsekh slojev naseleniya v sportivno-ozdorovitelnyuyu deyatelnost. Academic Research in Educational Sciences, 2.
4. Davlatova, L. T. (2021). Bolalar syerebral falajida jismoniy tayyorgarlikni mashg'ulot jarayonida va ilmiy nazariy sohada rivojlantirish. Academic Research in Educational Sciences, 2.
5. Matnazarov, X. Y. (2020). Influencing factors for selecting effectiveness of talented swimmers on swimming sports. European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences, 8(3), 41-44.
6. Davletmuratov, S. R. (2020). Trenirovochnyye nagruzki xokkeistov v podgotovitelnom periode. Fan-sportga, (4), 33-34.
7. S. X. Xabibullayev. (2020). Umumiy o'rta ta'lim maktablarida sport to'garaklarini tashkil etishning samarali usuli. Maktab va hayot, №2, 23-25.