

KO'ZI OJIZ QISQA MASOFAGA YUGURUVCHI SPORTCHILARNI MASHGULOT YUKLAMALARINI OPTIMALLASHTIRISH

Normetov Sanatjon Baxtiyor o'g'li

O'zbekiston jismoniy tarbiya va sport universiteti 2-kurs magistranti

Annotatsiya: Sog'lom turmush tarzini takomillashtirish va aholining barcha qatlamini ish bilan mashg'ul qilish maqsadida bugungi kunda imkoniyati cheklangan yoshlarimizni sportga jalb qilish, ularni hayotda o'z o'rinlarini topishga amaliy yordam berish uchun qator chora va tadbirlar o'tkazilmoqda. Ayniqsa yengil atletikaning qisqa masofaga yugurish turida ko'zi ojiz yoshlarning ham qatnashish imkoniyatlari mavjudligi kishini quvontiradi.

Kalit so'zlar: Olimpia o'yinlari, yengil atletika, akuistik signal, qisqa masofaga yugurish tizimlari.

Yengil atletika — sportning eng ommaviy turlaridan biri hisoblanib: turli masofalarga yugurish, sportcha yurish, balandlikka sakrash, uzunlikka, uch hatlab, langarcho'p bilan, nayza uloqtirish, lappak, bosqon, yadro irg'itish, ko'pkurash (o'nkurash, yettikurash) mashqlarini o'z ichiga oladi. Siz bilan maqolamzida yengil atletikaning qisqa masofaga yuhurish yuklamalarini ko'rib chiqamiz.

Qisqa masofaga yuguruvchilarning mashg'ulot jarayonining samaradorligi, tananing yuklamalarga moslashish xolatini hisobga olgan holda, mashg'ulot yuklamalarini muntazam ravishda nazorat qilish orqali tezlikni sekinlik bilan oshirib borishi bilan belgilanadi. Mushak ishining asosiy parametrlari - bu o'ziga xos 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 tez 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 stabillashadi. 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. Ilk mashqdan boshlab sprinter (qisqa masofaga yuguruvchi) fizika qonunlari

ILM FAN YANGILIKLARI KONFERENSIYASI

30-MAY

ANDIJON, 2024

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.

O'zini namoyon qilish xususiyatiga ko'ra qisqa masofaga yugurish tizimlari quyidagicha bo'lishi mumkin:

- a) yakkalik (alohida) (qismlari bir-biri bilan nisbatan kam bog'liq);
- b) statik (kam o'zgaruvchan, muvozanatlashgan) va dinamik (har vaqt o'zgaruvchan);
- c) d) oddiy (odatda bir xil sharoitlarda o'zlarini bir xil tutadilar) va murakkab (ko'proq juda katta tizimlar, ular o'zlarini har xil tutishlari mumkin, shuning uchun ulami boshqarish lozim).

Sportchining akustik signalga reaksiyasi quyidagi omillarga bog'liq:

- 1) signal jadalligiga;
- 2) nafas olish ritmiga;
- 3) dastlabki badan qizdirish mashqlariga;
- 4) sportchining yoshi va jinsiga (ko'p hollarda erkaklar yaxshiroq reaksiya qiladilar);
- 5) masofa uzunligiga;
- 6) atletning sport stajiga.

Xalqaro Paralimpiya Qo'mitasi (IPC) musobaqalarda qatnashish uchun nogironlikning besh toifasini tan oladi:

- miya falaji
- ko'rish qobiliyati past bo'lganlar
- Nogironlar kolyaskasidagi sportchilar
- Amputantlar
- "les autres" (boshqa toifalarga to'g'ri kelmaydigan jismoniy cheklovlar)

Barcha sport turlarining o'z yuklamalariga ega bo'lib bu belgilangan mashqlardir.

Qisqa masofad yuguruvchilar uchun esa quyidagi mashqlar berilgan:

1. Sonni baland ko'rib yugurish: 3*20 metr
2. Oyoqlarni orqaga qo'yish holatidan start olish: 3*20 metr.
3. Xar xil sport xolalaridan yugurish. Tez bajarish 2*20 metr.
4. Osilgan to'pni oyoq bilan tepgandan keyin yugurish. Chapga, orqaga 3820metr.
5. Katta kadamlar bilan yugurish. Harakat o'rtacha va tezlik 4*15 metr.
6. To'g'ri chiziq bo'yicha oyoqlarni kres qilib yugurish. Harakat o'rtacha 4*20 metr
7. To'g'ri chiziq bo'yicha 40 m masofani yugurib o'tish. Oyoqlar past chiziqqa va unga yonma-yon qo'yiladi-2 marta
8. Xuddi o'sha, lekin oyoqlar pastini oldingi qismlarda qo'yish bilan-2 marta.
9. Xuddi o'sha, lekin sonni baland ko'tarishga e'tibor berish-2 marta

ILM FAN YANGILIKLARI KONFERENSIYASI

30-MAY

ANDIJON, 2024

10. Sonni baland ko'tarish bilan yugurish. Avval bir joyda bajariladi, keyin 30 m bajariladi. Elkalar orqasiga ketmasligi lozim, shuning uchun qo'llarni belda ushlab turish mumkin. Son gorizontal chiziq bo'yicha ko'tariladi, suyangan oyoq esa bu vaqtda to'liq ochiladi-2 marta.

11. Dastlabki holat-asosiy tik turish. Tirsaklarda qatlangan qo'llar bilan harakat, xuddi yugurushdagiday. Avval sekin, keyinchalik tezlanish bilan bajariladi. Mashqni arg'amchin yoki sochiq bilan bajarish mumkin-4x20 m

12. Bir oyoqdani ikkinchi oyoqqa sakrash. Depsinishda depsinuvchi oyoq hamma sustavlarda to'lik ochiladi, tizza bilan oldinga yuboriladi. Bel oldinga egilgan, tirsaklarda qatlangan qo'llar orqa oldinga energik harakatlanadi.-3x30 m

13. Yaxshilab depsinib silkinish bilan yugurish. Bunda son, tizza va oyoq pasti qariyib to'g'ri chiziqni tashkil etadi-3x30

14. Bujulakni orkaga tashlab oyoq poshnalari bilan yugurish. Bel va elkalar oldinga egilmasligi kerak-2x30 m

15. Dastlabki holat asosiy tik turish. Gavda vaznini oyoq uchida ko'tarilib, poshnalarni erdan uzmasdan. Bu yo'l bilan qabul qilingan gavda egilishini ushlab 15-20 m masofani yugurish.

16. Dastlabki holat Tik turish holati chiziqchalar ustidan bir oyoqdan ikkinchi oyoqqa sakrashlarni bajarish. Depsinish oyoq to'liq ochilishi kerak, ikkinchisi esa tizzada bukilish lozim - 2x10 m

17. 40 m masofani yugurib o'tish. To'g'ri chiziqda va burilishda asta-sekin bajarish kerak, keyinchalik tezlikni kuchaytirish kerak, harakatlarning erkinligini va engillikni saqlash kerak 3 marta

18. Dastlabki holat-yuqori start. 20 metr masofaa yuqori tezlikda yugurish. Qaytish qadam bilan yurish - 4 marta

19. Xuddi o'sha, lekin 30 m masofada yugurish-4 marta

20. 30 m masofani yuqori va past startdan yugurib o'tish-5 marta

21. Dastlabki holat-doiraning ikkita qaramaqarshi chetida yuqori start holatidan sherigi turadi. Maksimal tezlik bilan doira bo'yicha 60 metr masofa yugurish-2marta

22. Dastlabki holat yotadigan xalqa markazida asosiy tik turish holati. Doiradan doiraga xar xil yo'nalishda og'irligi 3 kg puflangan to'pi ko'krak oldida ushlab sakrashlar-marta.

Shunga ko'ra ko'zi ojizlar ham yana o'z navbatida B1 B2 B3 kategoriyalarga ajratiladi. Ammo ko'rib turguningizdek ko'z holati bizga tana mushaklarimizning to'g'ri ishlashi uchun xalaqit bermaydi. Demak yuqoridagi yuklamalarni to'g'ri bajarishning o'zi yetarlicha kifoyadir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. N.T. TO'XTABOYEV, K.T. SHAKIRJANOVA, I.R. SOLIYEV QISQA MASOFALARGA YUGIRISH USLUBIYATI kitobi

ILM FAN YANGILIKLARI KONFERENSIYASI

30-MAY

ANDIJON, 2024

2. <https://cyberleninka.ru/article/n/qisqa-masofaga-yuguruvchi-sportchilarni-mashg-ulotlarini-rivojlantirishning-usullari>
3. https://uza.uz/oz/posts/kozi-ujiz-sportchilar-masalasida-xalqaro-hamkorlik-kengayadi_415483?q=%2Fposts%2Fkozi-ujiz-sportchilar-masalasida-xalqaro-hamkorlik-kengayadi_415483