ACADEMIC RESEARCH IN EDUCATIONAL SCIENCES VOLUME 2 | ISSUE 6 | 2021
ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24412/2181-1385-2021-6-1422-1428

ҚИСҚА МАСОФАГА ЮГУРИШДА СТАРТДАН ЧИҚИШ ФАЗАСИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРУВЧИ ВОСИТАЛАР

Т. Р. Расулова
Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети катта ўқитувчиси

А. Е. Абдурахимов
Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети ўқитувчиси

О. К. Худойберганов
Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети ўқитувчиси

АННОТАЦИЯ

Мамлакатимизда енгил атлетиканинг қисқа масофага югуриш тури алоҳида эътибор талаб қиладиган турлардан бири эканлигини спортчиларимизнинг мусобақаларда қайд этаётган натижаларидан кўришимиз мумкин.Спринтерлик техникасидаги хатоликлар ҳамда мусобақалашув фаолиятининг барқарор эмаслиги тасодиф эмас. Нотўғри ташкил этилган машғулот жараёни спортчини керагидан ортиқ куч сарфлашига, қийин тўғирланадиган хатоларни туғилишига, ўқув-машғулот жараёнининг самарадорлилигини пасайишига олиб келади. [3]

Калит сўзлар: қисқа масофа, югуриш, старт, чиқиш фазаси, такомиллаштирув, воситалар

КИРИШ

Спринтерларнинг мусобақа олди тайёргарлиги жуда мураккаб жараён бўлиб, мураббий ва спортчидан пухта ўйланган тайёргарлик режасини талаб этади.

Юқоридаги камчиликларни бартараф этиш ва бунинг натижаси ўлароқ, мамлакатимиз спортчиларини жахон ареналаридаги мавқеини юксалтириш мақсадида машғулот жараёнида махсус жисмоний тайёргарликни, техник ва тактик таёргарликни такомиллаштиришга йўналтирилган янги замонавий воситаларни қўллаш яхши самара бериши шубҳасиз.

Тадқиқотнинг ишининг мақсади.Спринтерлар тайёргарлигида стартдан чиқиш фазасини такомиллаштириш воситалари қўллаш орқали натижаларини юксалтириш.

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24412/2181-1385-2021-6-1422-1428

Тадқиқот ишининг объекти.ЎзДЖТСУ енгил атлетика ихтисослиги талабала-спринтерларининг машғулотлар жараёни.

АДАБИЁТЛАР ТАҲЛИЛИ ВА МЕТОДОЛОГИЯ

Тадқиқот ишининг предмети.Спринтерлар тайёргарлигида стартдан чиқиш фазасини такомиллаштиришнинг самарали воситалари.

Тадқиқот ишининг вазифалари.

- мавзуга оид илмий адабиётларни ўрганиш ва тахлил қилиш;
- спринтерларининг тайёргарлик даражасини ўрганиш;
- ўрганилган маълумотларга асосланиб, спринтерларни стартдан чиқиш фазасини такомиллаштириш воситалари ишлаб чиқиш ва самарадорлигини амалда қўллаш.

Тадқиқот натижалари ва уни муҳокамаси. Қисқа масофага югуриш-циклик машқлардан иборат бўлиб, масофани биринчи ярмини маскимал тезликда югуриш шарти билан югуриш масофасини иккинчи ярмини биринчисиданда тезроқ босиб ўтиш ҳаракатларини самарали амалга оширишга айтилади. [2]

Спринтерлардан юқори даражадаги югуриш тезлиги, тезкор-чидамлилик, портловчи куч каби жисмоний сифатлар талаб қилинади.

Қисқа масофага югуриш 4 та фазадан иборат, булар:-стартдан чиқиш, старт тезланиши, масофа бўйлаб югуриш, маррага кириш. Қисқа масофага югуришда яхши натижага эришиш, бу фазаларни самарали югуриб ўтишга бевосита боғлиқ ҳисобланади. Спортчи стартдан чиқишни қай даражада маҳоратли амалга оширса, натижа шунчалик юқори бўлади. Яьни, қисқа масофага югуришда стартдан чиқиш фазаси жуда катта аҳамият касб этади.

НАТИЖАЛАР ВА МУҲОКАМА

Қисқа масофага югуришда старт берувчининг сигналига реаксия қилиш вақти жуда муҳим, чунки бу вақт умумий югуриш натижасига киради. Шу сабабли у қисқа масофаларга югурувчиларнинг тайёргарлиги асосига киритилиши зарур, боз устига, масофа қанча қисқа бўлса, реаксия вақтини такомиллаштиришга шунча кўпроқ вақт ажратиш лозим.

Спортчининг акустик сигналга реаксияси қуйидаги омилларга боғлиқ:

1) сигналжадаллигига;
2) нафас олиш ритмига;
3) дастлабки бадан қиздириш машқларига;

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24412/2181-1385-2021-6-1422-1428

4) спортчининг ёши ва жинсига (кўп ҳолларда эркаклар яхшироқ реаксия қиладилар);

5) масофа узунлигига;

6) атлетнинг спорт стажига.

Стартдаги ҳаракатлар қандай кетма-кетликда амалга оширилишини ҳамда стартда вақтни тежаб қолишнинг мумкин бўлган заҳираси қандай эканлигини аниқлаш жуда муҳим. Старт берувчининг ўқ узиши ҳаракатларни бошлаш учун сигнал бўлиб хизмат қилади, лекин ҳаракатлар бошлангунга қадар ҳар бир спортчи учун маълум бир вақт ўтади. Бу ҳаракат реаксиясининг латент даври деб аталади (РВ – реаксия вақти).

Маълумки, ҳаво муҳитида товуш тезлиги тахминан 340 м/с га тенг. Шундай қилиб, агар старт берувчи старт чизиғидан тахминан 15 м нарида турган бўлса, товуш тўлқинлари стартда турганларга 0.05 сек дан сўнг йетиб келади. Товуш тўлқинларининг тарқалиши, механик тебранишларнинг асаб импулсига жўнатилиш, буйруқ манзилини излаб топиш, асаб импулсини ўтказиш ва мушак толаларининг фаол фаолиятини бошлаб юбориш – ҳаракат реаксияси латент давринининг соддалаштирилган мазмуни шундай. У малакали спортчиларда 0.09-0.11 сек ни ташкил қилади[1].

Шу боисдан, биз тажрибага олинган спринтерларни тайёргарлигида қўйидаги стартдан чиқиш фазасини такомиллаштирувчи самарали воситалар қўлладик (1-жадвал).

1-жадвал

Спринтерларнинг стартдан чиқиш фазаси техникасини такомиллаштириш воситалари

Машқни йўналтирилганлиги	Машқ мазмуни	Меъёри	Т.У.К
Старт реакциясини ривожлантиришга қаратилган	“Дреблинг” машқи бажарган ҳолда сигналда бир қадам ташлаш ва жойига қайтиш.	6 х15 сек / 1 мин	Тренер-инструкторлар ёки жамоадошлари хуштак билан спортчи атрофида жойлашишади. Спортчи ва улар орасидаги масофа 1.5-2м.
Стартдан чиқишда портлаш кучини	Жуфт оёқда резинадан сакраш.	6 х30 та / 2 мин	Резина устунларга боғланган. Спортчининг белидан хам иккита устунга тортилган резина боғланган.

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24412/2181-1385-2021-6-1422-1428

ривожлантиришга қаратилган.	Штанга билан ўтириб туриб, юқорига сакраш.	5 х8 та / 3 мин	Штанганинг иккала томони билан резина арқон билан спортчининг оёқ- панжа бўғими уланган, оёқ панжа бўғими билан таянч ҳам резина арқон билан туташтирилган.

Спринтерлар билан 4 ой давомида олиб борилган машғулотларда қуйидаги воситалардан ҳам фойдаланилди. Қуйидаги жадвалда тажрибадан олдинги ва кейинги натижаларни ва уларни ўсиш кўрсаткичини кўриш мумкин(2-жадвал).

2-жадвал

Қисқа масофага югурувчиларнинг тажрибадан олдинги ва кейинги ўртача натижалари ва уларнинг ўсиш кўрсаткичлари

	Тестлар	Пастки стартдан 100м га югуриш, сек	Югуриб келиб 30м масофага югуриш, сек	Турган жойдан узунликка сакраш, см	Тўлдирма тўпни пастдан-олдинга улоқтириш (3 кг), м
	Тажрибадан олдинги натижаларнинг ўртача кўрсаткичи.	13.2	4.1	228	11.40
	Тажрибадан кейинги натижаларнинг ўртача кўрсаткичи.	12.6	3.8	245	12.60
	Тажрибадан олдинги ва кейинги натижалар орасидаги фарқ.	0.6	0.3	17	1.20

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24412/2181-1385-2021-6-1422-1428

	% ҳисобида ўсиш кўрсаткичи.	4.5	7.3	7.4	10.5

ХУЛОСА

Тажриба гуруҳига жалб этилган 14 нафардан спортчиларда биз томнимиздан ишлаб чиқилган стартдан чиқиш фазасини такомиллаштирувчи машғулот воситалари қўлланилди. Назорат гурухи эса аньанавий машғулот режаси бўйича шуғулланди. Тадқиқотдан кейин тажриба гуруҳида ўсиш кўрсаткичи, назорат гуруҳига қараганда анча яхши бўлганини кўриш мумкин. Ўтказилган тажрибадан қуйидаги хулосалар олинди:

- Пастки стартдан 100м га югуриш вақти тажрибадан кейин 4.5 % га;
- Югуриб келиб 30м масофага югуриш вақти 7.3 % га;
- Турган жойдан узунликка сакраш кўрсаткичи 7.4 % га;
- 3 кг.ли тўлдирма тўпни пастдан-олдинга улоқтириш кўрсаткичи 10.5 % га яхшиланди.

REFERENCES

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2018 йил 5 мартдаги ПФ-5368-сонли фармони “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида давлат бошқаруви тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги Фармони. (Халқ Сўзи. 2018 йил 5- март.)
2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг ПФ 5924-сонли фармони “Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш ва оммалаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги. Фармони (Халқ сўзи 2020 йил 24-январ).
3. Ўзбекистон Республикаси Президентининг ПҚ 3031-сон қарори “Жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора тадбирлари тўғрисида”ги (Халқ сўзи 3 июн 2017 йил)
4. Farkhodovich, I. B. (2020). Development of balance in young kayakers in the initial stage of training. European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences, 8(2), 66-70.
5. Жумаев, А. Т. (2020). Янги даврда спортнинг ижтимоийлаштирувчи мавкеи. Мугаллим уэм узликсиз билимлендириу,(1), 159-164.

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24412/2181-1385-2021-6-1422-1428

6. Ишонкулов, М. У., & Жумаев, А. Т. (2020). Таълим жараёнида замонавий педагогик технологиялардан фойдаланиш. Педагогика ва психологияда инноваъщялар,(2), 584588.
7. Solizhonovich, M. R., Turdievich, Z. A., Bahromovich, J. A., & Erkinovna, K. M. (2020). Features and application of the cluster method of its organizations in lessons in secondary school and higher pedagogical institutions. International Journal on Integrated Education, 3(3), 90-94.
8. Қораев, С. Б. (2021). Профессионал таълимда касбий амалий машғулотлар мазмуни ва уни такомиллаштириш йўллари. Academic research in educational sciences, 2(4), 1573-1581.
9. Qorayev, S. B., & Janbayeva, M. S. (2021). Boshlang'ich sinf o'qish darslarida sinfdan tashqari ishlarni tashkil etish. Academic research in educational sciences, 2(4).
10. Adbujalilova, S. A., & Koraev, S. B. (2020). Талабалар илмий дунёқарашини шакллантиришда педагогик технологияларнинг ўрни. Academic research in educational sciences, (4).
11. Мафтуна, Қ., & Самариддин, Қ. (2020). Бошланғич таълимда ўқувчиларнинг ўқув-билиш компетенцияларини шакллантириш. Academic research in educational sciences, (4).
12. Raxmanova, M. Q. (2020). Yoshlarda ijtimoiy-ma'naviy faollikni oshirishga bo'lgan ehtiyojlarni shakllantirish. Science and Education, 1(Special Issue 4).
13. Rakhmanova, M. K. (2017). Socialization and Categorization of Education content. Eastern European Scientific Journal, (5).
14. Ёқубова, Д. Т. (2021). Сурхондарё вилоятида ингичка толали пахтадан юқори ҳосил олиш агротехникасининг ривожланишда мс истоминнинг фаолияти. Academic research in educational sciences, 2(4), 1802-1810.
15. Солиев, И. Р., Давидова, К. Р., Мийликулова, Ш. С. Қ., & Азамова, Г. Э. (2021). Енгил атлетика спорт турида машғулот ва мусобақа жараёнини бошқариш тизимининг таҳлили. Academic research in educational sciences, 2(Special Issue 1).
16. Azimov, Z. N. (2020). Research Of Training Loads On The Simulator" Concept-2. The Preparation Of Youth In Academic Rowing. The American Journal of Applied sciences, 2(11), 104-109.
17. Miryunusovna, Z. G. (2020). Selecting criterias of talented preschool children for the forming of sports reserve in swimming. European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences, 8(2).

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24412/2181-1385-2021-6-1422-1428

18. 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.
19. Шукурова, С. С., Пулатова, М. Д., & Серебряков, В. В. (2021). Изменения показателей макроэлементов в крови у футболистов после физической нагрузки. Academic research in educational sciences, 2(Special Issue 1).
20. Хайдаров, М., Алламуратов, М., & Хайруллаева, Н. (2021). Сравнительная оценка физического состояния подростков 11-16 лет с нарушением интеллекта. Academic research in educational sciences, 2(Special Issue 1).
21. Шукурова, С. С., Сейдалиева, Л. Д., & Шарипова, С. Н. (2021). Анализ гемодинамики игроков во время тренировочного процесса. Academic research in educational sciences, 2(Special Issue 1).