ЕНГИЛ АТЛЕТИКАНИНГ ҚИСҚА МАСОФАГА ЮГУРИШ ТУРЛАРИДА ТЕХНИК ТАЙЁРГАРЛИК ТАКОМИЛЛАШТИРИШ

Икроржон Розиқович Солиев
Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети, п.ф.д.

Дилноза Назаркосимовна Холбекова
Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети, ўқитувчи,

Лайло Баҳодировна Давлатёрова
Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети, ўқитувчи

Гулнора Эргашевна Азамова
Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети, ўқитувчи

АННОТАЦИЯ

Мазкур мақолада енгил атлетиканинг қисқа масофага югуриш турларида техник тайёргарлик такомиллаштириш чора-тадбирлари ва уни ривожлантириш масаласи кўриб чиқилади.

Калит сўзлар: спорт, енгил атлетика, югуриш, педагогика, таълим.

IMPROVEMENT OF TECHNICAL TRAINING IN SHORT RUNNING ATHLETICS

Ikrorjon Rozikovich Soliyev
Doctor of Pedagogical Sciences
Uzbekistan State University of Physical Culture and Sports

Dilnoza Nazarkosimova Kholbekova
Teacher, Uzbekistan State University of Physical Culture and Sports

Laylo Bahodirovna Davlatyorova
Teacher, Uzbekistan State University of Physical Culture and Sports

Gulnora Ergashevna Azamova
Teacher, Uzbekistan State University of Physical Culture and Sports

ABSTRACT

This article discusses measures to improve technical training in short-distance athletics and its development.

Keywords: sports, athletics, running, pedagogy, education.

КИРИШ

Жаҳон спорт амалиётида иқтидорли ҳамда истиқболли спортчиларни тайёрлаш айниқса, уларни йиллик тайёргарлик машғулотларни такомиллаштиришни, спорт натижаларини ўсишга имкон берувчи методикани излаб топиш масалалари янгича илмий назарий ёндошувнинг муҳим муаммоларидан саналмоқда. Қисқа масофага югурувчи спортчиларимизнинг спорт натижасини жаҳондаги қисқа масофага югурувчилар натижаси билан тенглаштираш жуда мураккабдир. Чунки, чет эллик спортчиларнинг натижасига эътибор қаратадиган бўлсак улар анча илгарилаб кетганлигини айтиб ўтиш мумкин.

Спортчиларнинг қисқа масофага югуриш бўйича тайёрлашда йиллик тайёргарликнинг тайёрлов даври, мусобақалашув даври, ҳамда ўтиш даври юкламаларнинг тақсимлашда уларнинг жисмоний ривожланганлиги, жисмоний тайёргарлиги, техник-тактик ҳолати, руҳий ва функционал тайёргарлик даражасини инобатга олган ҳолда тақсимланиши бўйича етакчи олимлар ўрганган ва илмий изланишлар олиб боришган. Лекин йилдан-йилга спорт натижаларини ўсиб бориши йиллик тайёргарлик машғулотларини талаб этиши ҳеч кимга сир эмас. Аммо, йиллик тайёргарлик машғулотларида қўлланиладиган восита ва усулларининг умумий ҳажми бажарилиши интенсивлиги бўйича кўпчилик олимлар кам эътибор қаратганлар.

АДАБИЁТЛАР ТАҲЛИЛИ ВА МЕТОДОЛОГИЯ

К.Т.Шакиржанова, М.Олимов, И.Солиев ва бир қатор тадқиқотчиларимиз илмий ишларида кўпроқ ўқув машғулот гуруҳи, спорт такомиллашув босқичи тарбияланувчиларининг машғулот жараёнига эътибор қаратишган. Катта ёшдаги спортчиларни тайёрлаш бўйича тадқиқот ишлари олиб борилган бўлсада, айнан йиллик тайёргарлик юкламаларининг тақсимланишида техник тайёргарлик бўйича иш олиб борилмаган. Бу борада қисқа масофага югурувчиларни тайёрловчи мураббийлар билан олиб борилган суҳбатда кўпчилик мураббийларда йиллик машғулотларни тахминий режалаштириш ҳамда юкламалари ҳажмини билишади, лекин воситаларни қўлланилиши ва бажарилиши шиддати, оралиқ давомийлига, техник тайёргарлигига қанча ваыт ажратилиши ҳали ҳам айрим мураббийлар эътибор қаранмаётганлигни келтириб ўтиш мумкин. Бу эса йиллик машғулот юкламаларини тақсимлаш давомида умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик билан бир қаторда техник ҳаракатлар ҳам умумий юкламаларни бажаришда спорт натижаларини ўсишига таъсир этмасдан қолмайди. Кўпчилик олимлар фикрига кўра асосий (енгил атлетика

турларида) муаммолар машғулот усулларининг кетма-кетлиги ва машғулот юкламаларини бажаришдаги техник-тактик ҳаракатларга боғлиқлиги айтиб ўтилган.

Тақиқотнинг мақсади. Юқори малакали қисқа масофага югурувчиларнинг югуриш йўлагининг бурилиш қисмида югуриш техникасини такомиллаштириш.

Тадқиқот вазифалари. Тайёргарлик давридаги юкламалардан техник тайёргарлик юкламасини кўриб чиқиш;

ҳафталик машғулот юкламаларида техник тайёргарлик машқларини қўллаб бориш;

Йиллик тайёргарлик машғулотларида техник ҳаракат элиментларини кенг қўллаб бориш мусобақа фаолияти бўйича, илмий жиҳатдан асосланган ишлар кам учрайди. Лекин, машғулотларда спортчилар бажарадиган юкламалар ҳажмини ёки мазмунини ўрганиб чиқадиган бўлсак, техник элиментларини бажариш учун кўп вақт сарфланмаётганлигини кўрамиз. Бунда асосан мураббийлар томонидан махсус тайёргарлик даврида эътибор қаратилаётганлигини ўйлаб кўрадиган бўлсак, бир мунча эътиборсизлик деб билишимиз мумкин. Тўғри спорт амалиётида мураббий томонидан олиб борилаётган вазифалар аслида тўғридир. Аммо спорт натижасининг ўсмаслиги ёки бир жойда қотиб қолишида айрим жиҳатларни инобатга олиш зарурдир. Шу муносабат билан тадқиқотда уларнинг йиллик юкламалар ҳажми ва унинг мазмунига эътибор қаратдик.

Қисқа масофага югурувчиларни йиллик машғулотлари йил давомида 52 ҳафтани ташкил этади, бунда 6 ой давомида тайёрлов машғулотлари маҳсус ҳисоби бўйича олиб борилади. Мусобақа даврига 3-4 ой киритилади, ўтиш даври эса 1,5-2 ойни ўз ичига олади. Умумий жисмоний тайёргарлик даражасини яхшилаш, ҳар томанлама жисмоний камол топишигина эмас, балки ички организмнинг функционал имкониятларини ҳам ривожлантириш заруратига эътибор қаратилади. Албатта техник тайёргарликни шакллантирмасдан спортда яхши натижага эришиб бўлмайди (қисқа масофаларга югуришда яъни стартдан чиқиш, бурулишда югуриш). Шунинг учун тактик тайёргарликни оширишга эътибор бериш керак. Бунинг учун ҳар хил танланган тур бўйича техника элиментларига асосланган ўйинсимон машқлардан, айланма машғулот услубиётидан фойдаланиш орқали техник тайёргарликни тарбиялашга қаратилган машқларнинг таркибини ошириш ёки машғулотни синчковлик билан олиб бориш лозим. Шунингдек умумий жисмоний тайёргарлик ва махсус жисмоний тайёргарлик машқларини бажариш вақтида ҳам техника элиментларига алоҳида эътибор қаратиш зарур.

МУҲОКАМА ВА НАТИЖАЛАР

Тадқиқот натижаларини умумлаштирган ҳолда йиллик тайёргарликнинг исталган даврида техник тайёргарликка эътибор қаратишни амалий тавсия сифатида беришни амалга ошириш кўзда тутилмоқда. Айнан техник ҳаракат элиментлари ва машғулот воситаларидан оқилона фойдаланиш спорт малакаси ҳамда спорт натижасининг самарадорлигини оширишга олиб келади. МЖТ ва УЖТ га ажратилган умумий юкламалар ҳажмида тежаладиган вақт бу спортчида кейинги машғулот учун тикланиш имонини беради.

Тайёргарликнинг мусобақаолди даврида техник машқларини бажариш учун ажратилган вақт кўпайтирилади, бу билан машқ бажариш, шунингдек машғулот ҳажми камайтирилиб шиддатни ошириш ҳисобига вақтни кўпайиб боришини ҳисобига олиб техник ҳаракатларни бажаришга кўпроқ вақт сарфаланади. Лекин бажариладиган машқларнинг мазмуни ва муҳумлик даражаси бўйича спортчиларнинг тайёргарлик даврларини инобатга олган ҳолда бериб бориш тавсия этилади ҳамда қуйидагича бериб борилади.

Тадқиқот давомида биз машқларни икки гуруҳга бўлдик. Биринчи техник машқлар гуруҳи, умумий жисмоний тайёргарлик даврида бериб борилса, иккинчи техник машқлар гуруҳи махсус жисмоний тайёргарлик даврларида ва техник тайёргарлик даврида бериб борилади.

Бу машқлар гуруҳига қуйидагилар киритилди:

1.Кичик барьерчалардан сакраб югуриш машқлари;

-10 та барьер (баландлиги 40 см) 50 см.дан қўйилади ва тиззаларни баланд кўтариб сакраб ўтиш ва 20 м. тезланиб югуриш;

- 10 та 60 см.ли барьерни ҳар 1,5 м.га қўйиб бир оёққа урғу бериб югуриш техникасини ўргатиш;

- 80 м.ли масофага 6 та баландлиги 40 см.ли 10 м. масофага барьерларни қўйиб югуриш техникасини ошириш.

-15 дақиқали кучга айланма машғулот;

- 40 см томбага ёндан ўнг томонга ва чап томонга сакраб чиқиш, сакраб тушиш давомида ярим ўришгача пружинасимон ҳаракатланиш,

- қўлларга ётиб таянган ҳолда ўнг оёқни орқага узатиб чап томонга қўйиб яна қайтариб ёнга букиб керамиз ва тиззани ерга қўйиб иккинчи оёқни шу тарзда бажарамиз,

- жуфт оёқда ярим ўтирган ҳолда ўнг оёқ билан ён томонга сакраб чап оёқ билан 45^{o} диогонал бўйлаб сакраб яна ўнг оёқда ёнга сакраш кейин чап оёқ билан 45^{o} диогонал бўйлаб орқага сакраш,

2. Бурилишда тезлик билан югуриш машқлар мажмуаси;
- тўғри йўлакдан югуриб келиб 20-30 метр бурилишга ўтиб югуриш,
- бурилишдан тўғри йўлкага чиқиб югуриш,
- тўғри йўлканинг бурилиш қисмида 40-60 м масофага югуриш,
- тўғри йўлкадан югуриб бурилишнинг барчасини босиб ўтиш.
- югуришда оёқ кучига бериладиган машқлар мажмуаси.
- тўғри йўлкада гавдани букмасдан оёқ учини олдинга тортиб юриш,
- тўғри йўлкада гавдани букмасдан оёқ учини олдинга тортиб секин югуриш,
- бурилишда оёқ учини олдинга тортиб тиззаларни олдинга букиб товонни ерга қўйиб югуриш,

Биз ушбу йиллик тайёргарлик цикларида техник машғулот юкламаларини юқорида келтирилган жадваллар асосида тақсимлашга эътибор қаратдик.
Шунингдек машғулотларнинг умумий юкламалар ҳажмига таъсир этмаган ҳолда қисқа масофаларга югуриш техникасини ўргатадиган воситаларни ҳам бажаришда алоҳида эътибор қаратдик.
- югуриш йўлагининг бурилиш қисмида енгил атлетика махсус югуриш машқлари 2х60м (ҳар бирини) бажариш,
- югуриш йўлагининг бурилиш қисмида пастки ва юқори стартдан чиқиб югуриш,
- интервалли югуришлар (масофа бўйлаб катта қадамлар билан)
- такрорий усулларда югуришлар умумий жисмоний тайёргарлик даврида кўпроқ ҳажмли ва техникага эътибор қаратиб югуриш, махсус жисмоний тайёргарлик даврида техзлик ва техникага эътибор қаратиб югуриш,
- такрорли алмашлаш усулларидаги югуришлар бу фақат махсус жисмоний тайёргарлик даврида техникага ва тезликка қаратилган бўлиши керак.
Ушбу машқларни бажариш давомида спортчиларнинг ўзлари мураббий назоратисиз бажариш ярамайди. Чунки, техник ҳаракат элиментлари спортчининг ўзи томонидан сезилмасли мумкин. Бунда мураббий томонидан ҳар бир машқни бажариш давомида тушунтириш ёки турли кўрсатмалар бериб бориш керак.

ХУЛОСА

Олиб борилган тадқиқотлардан қуйидаги хулосаларга келинди:
машғулотнинг турли даврларида спортчиларнинг умумий юкламаларини бажаришга қаратилган имкониятларидан фойдаланган ҳолда техник ҳаракат элиментларини бериб боришни;

машқларнинг ҳажми ва шиддатини инобатга олган ҳолда техник ҳаракатлар элементларига эътибор қаратиш;
техник ҳаракат элементларини мураббийлар машқ якунида ёки машғулотлар орасида тўғри тушунтириб, камчиликлар ва хатоларни доимий равишда айтиб бориш;
техник ҳаракат элементлари қанчалик моҳирона бажарилса спортчиларнинг энергия сарфи шунчалик тежалиши олиб борилган тадқиқотлар давомида кузатилди.

REFERENCES

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. Солиев И.Р. Қисқа масофаларга югуришда спортчиларни техник тайёргарлик даврида старт реакцияларини такомиллаштиришни таҳлил қилиш. // ФАН-СПОРТГА илмий – назарий журнал. Тошкент. 2018 йил 2 сон. 56-60 бетлар.
3. Солиев И.Р. Юқори малакали узоқ масофага югурувчи спортчи қизларни тайёргарлик машғулотлари ва мусобақа жараёнининг қиёсий таҳлили. // ЎзМУ ХАБАРЛАРИ. Тошкент. 2018 йил №1/1 2018й. 171-174 бетлар.
4. Shakirjanova K., Soliyev I., Olimov M., Baratov A., Akmanov B., Saydkulov Z., Pedagogical technologies and interactive methods as a factor of increasing special knowledge of students. Journal of Critical Reviews., 2020; 7(6): 42-46.doi:10.31838/jcr.07.06.10. http://www.jcreview.com/?mno=101674
5. Солиев И.Р. Қисқа масофага югурувчиларнинг йиллик тайёргарлик машғулотларини режалаштириш: диссертация автореферати, пед.фан.бўйича фалсафа доктори 13.00.04. / Солиев Икроржон Розиқович, Чирчиқ 2020 йил. 58 бет.
6. Джалилова, М. И., Тажибаев, С. С., & Джалилова, Л. А. Правовые основы олимпийского образования учащейся молодёжи. In *Актуальные проблемы правового регулирования спортивных отношений (16 апреля 2020 года)–материалы X международной научно-практической конференции, посвящённой 50-летию Уральского государственного универси-тета физической культуры: Челябинск, 16 апреля 2020 года/Под ред. СА За-харовой.–Челябинск: Уральская Академия, 2020.–246 с.* (p. 218).
7. Туробов, Ҳ. (2021). Национальная система массового вовлечения всех слоев населения в спортивно-оздоровительную деятельность. *Academic Research in Educational Sciences*, *2*.

8. Бердиева, Ч. А. (2021). Жисмоний имконияти чекланган талабалар организмининг функционал ҳолатини баҳолаш усули. *Academic Research in Educational Sciences*, *2*.
9. Давлатова, Л. Т. (2021). Болалар церебрал фалажида жисмоний тайёргарликни машғулот жараёнида ва илмий назарий соҳада ривожлантириш. *Academic Research in Educational Sciences*, *2*.
10. Тажибаев, С. С., & Серебряков, Ю. В. (2015). Динамика общей и специальной физической подготовленности боксеров юношей, занимающихся боксом на этапе начальной спортивной специализации. *Молодой ученый*, (2), 109-111.
11. 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).
12. 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.
13. 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.
14. Azimov, Z. N. (2020). Research Of Training Loads On The Simulator "Concept-2" In The Preparation Of Youth In Academic Rowing. *The American Journal of Applied sciences*, *2*(11), 104-109.
15. Давлетмуратов, С. Р. (2020). Тренировочные нагрузки хоккеистов в подготовительном периоде. *Фан-спортга*, (4), 33-34.
16. Давлетмуратов, С. Р. (2020). Физическая работоспособность в годичном цикле подготовительного периода подготовки квалифицированных футболистов. *Фан-спортга*, (3), 10-13.
17. Самандар Хабибуллаевич Хабибуллаев. (2020/10). Футбол бўйича йиллик ва ойлик ўқув машғулотлар иш режасини тузишнинг самарали усули. Academic research in educational sciences (ares), volume 1, issue 2, 325-332.
18. Самандар Хабибуллаевич Хабибуллаев. (2020/11). Жисмоний тарбия дарсларида спорт ўйинлари қоидаларини ўргатишнинг педагогик механизмларини такомиллаштириш. Academic research in educational sciences (ares), volume 1, issue 3, 1150-1156.
19. S. X. Xabibullayev. (2020). Umumiy o‘rta ta’lim maktablarida sport to‘garaklarini tashkil etishning samarali usuli. Maktab va hayot, №2, 23-25.
20. Хабибуллаев, С. Х. (2020). Жисмоний тарбия дарсларида спорт ўйинлари қоидаларини ўргатишнинг педагогик механизмларини такомиллаштириш. *Муғаллим*, №6, 143-146.