

QISQA MASOFAGA YUGURUVCHILARNING MASHG'ULOT JARAYONLARIDA VOSITA VA USULLARNI QO'LLANILISHI

Radjapov Usmonbay Raximovich

Renessans ta'lim universiteti Sport faoliyati kafedrası professori

Email: ganisherismoilov928@gmail.com

ORCID: 0009-0007-7786-9678

Annotatsiya. Sportchilarni tayyorlashda strategik rejasini ishlab chiqishda shuni e'tiborga olish lozimki, tezlik, kuch va shiddat bir-biriga chambarchas bog'liq bo'lgan ko'rsatkichlar hisoblanadi. Ular organizmning yaxlit tizimi orqali ta'minlanadi. Og'ir kuchli ishda mushak tolalari tuzilmasi o'zgarishi, bu muvozanatning yo'qolishiga olib kelishi mumkin. Murabbiylar bu o'zgarishlarni e'tiborga olishlari va qisqa masofalarga yuguruvchi sprinterlarning kuch tayyorgarligiga qat'iy individual tarzda yondashishlari tugrisida a'lumot berilagan.

Kalit so'zlar: sport, mashk, imkoniyat, harakat, tezlik, takroriy, aylanma, oraliqli, bir tekis yugurish, nazorat, fortlek, musobaqa.

ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ БЕГУНОВ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ

Аннотация. При разработке стратегического плана подготовки спортсменов необходимо учитывать, что скорость, сила и взрывная мощь являются взаимосвязанными показателями. Они обеспечиваются за счет слаженной работы организма. При интенсивной силовой работе может происходить изменение структуры мышечных волокон, что может привести к потере равновесия. Тренерам следует учитывать эти изменения и подходить к силовой подготовке спринтеров строго индивидуально.

Ключевые слова: спорт, тренировка, возможности, движение, скорость, повторяющийся, круговой, интервальный, равномерный бег, контроль, фортлек, соревнование.

THE USE OF MEANS AND METHODS IN THE TRAINING PROCESS OF SHORT-DISTANCE RUNNERS

Annatation. When developing a strategic plan for athlete preparation, it is important to consider that speed, strength, and explosiveness are interrelated indicators. They are ensured through the integrated functioning of the body. During intense strength work, changes in the structure of muscle fibers may occur, which can lead to a loss of balance. Coaches need to take these changes into account and approach the strength training of sprinters in a strictly individual manner.

Keywords: sport, training, capability, movement, speed, repetitive, circuit, interval, uniform running, control, fortlek, competition.

KIRISH

Qisqa masofaga yugurish (100–400 m) sport turlarining eng talabchan va intensiv yoʻnalishlaridan biri hisoblanadi. Sprinterlarning yuqori natijalarga erishishi ularning tezlik, kuch, chidamlilik va texnik tayyorgarlik darajasiga bevosita bogʻliq. Shu bois, mashgʻulot jarayonida vositalar va usullarni toʻgʻri tanlash va ularni samarali qoʻllash muhim ahamiyatga ega. Yuqori tezlik va maksimal kuch talab qiladigan qisqa masofalar uchun murabbiylar mashgʻulot rejasini tuzishda individual yondashuvni hisobga olishlari zarur. Har bir sprinterning harakat mexanikasi, mushak tolalarining tuzilishi va fiziologik imkoniyatlari turlicha boʻlishi sababli, mashqlar va tayyorgarlik usullarini moslashtirish orqali optimal natijaga erishish mumkin. Shuningdek, mashgʻulot jarayonida aylanma, interval va takroriy yugurishlar kabi metodlar qoʻllanilib, ularning maqsadga muvofiqligi va samaradorligi nazorat qilinishi lozim. Bunday yondashuv sprinterlarning texnik, taktik va fizik tayyorgarligini uygʻun rivojlantirish imkonini beradi. Shu sababli, qisqa masofaga yuguruvchilarning mashgʻulot jarayonida vosita va usullarni tizimli va maqsadli qoʻllash, ularning sport natijalarini oshirishda hal qiluvchi rol oʻynaydi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLAR

Sport mashgʻulotining asosiy vositalari mashqlarni, yaʼni harakatlarni takroran bajarish usuli hisoblanadi. E.S.Ozolin fikricha mashgʻulot vazifalariga va engil atletikachilarning imkoniyatlariga qarab usul har xil shakllarda oʻzgarib boruvchi usullar qoʻyiladi: bularga oʻzgaruvchan, takroriy, aylanma, oraliqli, bir tekis yugurish, nazorat, fortlek, musobaqa, bir maʼromli va boshqa usullardan tashkil topgan.

Qisqa masofalarga yuguruvchilar tayyorgarligining asosiy vositasi maksimal tezlik bilan yugurish hisoblanadi. Sprinterlarni mashqlantiruvchi vositalari va ularning musobaqa faoliyati turiga oʻxshashligiga qarab ikki guruhga boʻlinadi: umumiy jismoniy tayyorgarlik va maxsus tayyorgarlikdan iboratligini koʻrsatib oʻtgan

Maxsus jismoniy vositalar kinematik, dinamik va energetik tavsiflariga koʻra sprinterlarning musobaqa faoliyatida muhim ahamiyatga ega.

Nomaxsus mashqlardan umumiy jismoniy tayyorgarlik vositasi sifatida foydalaniladi va ularning mashqlantiruvchi samarasi katta emas. Biroq o'smirlik chog'ida umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalarining ko'proq qo'llanilishi yaxshiroq poydevor yaratishga va o'smirlarga kattalar razryadini qiyinchiliksiz bajarishiga imkon yaratadi. Olimpiya chempioni, yamaykalik (54; 66-70-b) U.Bolt 2007-2017 yillar mavsumida terma jamoa sprinterlaridan yuklamaning barcha parametrlarini bajarishi bo'yicha orqada qola turib, maxsus mashqlarda eng katta va maksimal tezlikda yugurishda ulardan ancha ilgarilab ketgan – 85,4 9km.

Mashg'ulot amaliyotida maksimal tezlikda yugurish kamida 60-80 m masofa bo'lganida bir seriyada 3-4 marta qo'llaniladi va individual dam olish vaqti 4-5 minutga teng deb hisoblaydi. Ularning fikricha nazorat uchun ko'proq startdan chiqib 30-60 m ga yugurish va joyidan 20-30 m ga yugurish qo'llanilishini maqsadga muvofiq deb biladi.

Ko'pincha olimlar tezlik imkoniyatlarini rivojlantirish uchun engillashtirilgan sharoitlarda qiya tepaliklar (qiyalik burchagi – 2-4°) yugurish qo'llaniladi Bunda qiyalikda yugurish gorizontal bo'ylab yugurish hamda tepalikka (toqqa) yugurib chiqish bilan almashlab qo'llanilgan taqdirda eng yaxshi samaraga erishish mumkinligini ta'kidlaydi. Yengillashtirilgan sharoitlarda yugurish oddiy va og'ir sharoitlarda yugurish yuklamalari bilan 1:1:2, 1:2:1, 2:1:1 nisbatlarda almashlab qo'llanilishi lozim. Qiyin sharoitlarda mashg'ulot yuklamalarini bajarish oddiy va murakkab mashqlar bilan 2:1 yoki 1:1 nisbatlarda almashlab turilishi kerakligini ko'rsatib o'tgan.

NATIJALAR VA MUHOKAMA

Yugurishda qarshilikdan foydalanib amalga oshiriladigan kuch tayyorgarligi bevosita start sharoitlarida kuch va tezlik tarkiblarini rivojlantirishga imkon beradi. Bunday tayyorgarlik qarshilik bilan bajariladigan ananaviy kuch mashqlariga qaraganda katta samara beradi.

Sportchilarni tayyorlashning strategik rejasini ishlab chiqishda shuni e'tiborga olish lozimki, tezlik, kuch va shiddat bir-biriga chambarchas bog'liq bo'lgan ko'rsatkichlar hisoblanadi. Ular organizmning yaxlit tizimi orqali ta'minlanadi. Og'ir kuchli ishda mushak tolalari tuzilmasi o'zgarishi, bu muvozanatning yo'qolishiga olib

kelishi mumkin. Murabbiylar bu o'zgarishlarni e'tiborga olishlari va qisqa masofalarga yuguruvchi sprinterlarning kuch tayyorgarligiga qat'iy individual tarzda yondashishlari lozim deb biladilar.

1-jadval

I razryadli qisqa masofalarga yuguruvchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalari
(I.P.Ratov bo'yicha)

T/r	Yuklam a	Yo'na lishi	Shidda ti	Bajari- lishi	Dam olish vaqti		Takrorlas hlar soni (m)	Maxsus yugurish tayyorgarli gi vositalari
					Mashqlar orasida	Seriyalar orasida		
1.	80 m. masofa bo'laklari da yugurish, tezlik – 96-100% da	Tezlik (anaer ob- alakta t)	Maksi- mal	6-8 s gacha	30 m – 2,5- 3 daq. 60 m – 5-6 daq. 100 m – 8- 10 daq.	6-8 daq.	30 m – 8- 10 marta. (5-6 seriyada), 60 m – 5-6 marta. (3-4 seriyada), 100 m – 3- 4 marta. (2 seriyada)	700 – 40 m, seriyada 500 m.gacha
2.	80 m. masofa bo'laklari da yugurish, tezlik – 90-95% da	Tezlik (anaer ob- alakta t)	Submak simal	6-8 s gacha	3-4 daq	6-8 daq	30 m – 6-8 marta. (5-6 seriyada), 60 m – 5-6 marta. (3-4 seriyada), 100 m – 3- 4 marta. (2 seriyada)	400-500 m, seriyada 600 m gacha
3.	80 m. masofa bo'laklari da yugurish,	Maxsu s chida mlilik (anaer	Submak simal	6-8 s gacha	1-2 daq	5-7 daq	4-5 marta (1 seriya)	400-800 m.

	tezlik – 96-100% da	ob- alakta t)						
4.	80 m. masofa bo'laklari da yugurish, tezlik – 90-100% da	Maxsu s chida mlilik (anaer ob- glikoli tik)	Submak simal	1 daq. gacha	80-3 daq. 100-3 daq. 200-5 daq. 300-5 daq.	2,5-3 daq, 3-5 daq, 6-20 daq.	7-12 marta (4-6 seriyada) 4-10 marta (3-5 seriyada)	400-1200 m

Tezlik sifatlarini takomillashtirish usullaridan biri – bu maxsus yuk tortish mashqidir, yuk tortish moslamasidan foydalangan holda vaqti-vaqti bilan yo'nalishni o'zgartirib, ham oldinga, ham orqaga yugurishlarni bajarish imkonini beradi. Bunday mashqlar qisqa masofalarga yugurishda uzoq vaqt tayyorgarlik ko'rgan malakali qisqa masofaga yuguruvchilar uchun faoliyatini tayyorgarligiga va natijalarni yaxshilashga yordam beruvchi trenajyorlardan foydalaniladi. 0,5-2 kg li og'irliklar bilan mashq qilish sportchiga 100 m. masofani o'z natijasidan 0,2-0,3 s. yaxshiroq yugurib o'tishga yordam beradi.

Rossiyalik etakchi olimlardan biri professor, I.P.Ratov maxsus osma moslamadan foydalanadiki, u yuguruvchi vaznini 20-30 kg ga kamaytiradi. Bu yugurish qadamida tayanch davomiyligining qisqarishi hisobiga tezlik imkoniyatlarini ancha oshiradi deb hisoblaydi.

Yuqorida aniqlashimizcha, sprinter tezligi qadamlar uzunligiga va sur'atiga bog'liq bo'lar ekan, shu sababli mashg'ulot dasturlarida qadam uzunligi va sur'atini oshiruvchi maxsus mashqlarni rejalashtirish zarurligini mualliflar ko'rsatib o'tgan.

Olimlarning fikricha qadamlar uzunligini oshirish uchun qo'llaniladigan mashqlardan foydalanish kerak deb o'ylaydi: 1) vaqt uchun ko'p sakrashlar (100 m); 2) vaqt uchun bir oyoqda sakrashlar (30 m); 3) 40-70 sm balandlikdan qumloq joylarga sakrashlar; 4) turgan joydan uzunlikka sakrashlar; 5) oyoq kaftining old qismida sakrab yugurish; 6) son-boldir, tana kuch ko'rsatkichlarini oshirish (yozish uchun); 7) boldirning distal uchlariga bog'langan manjetlar (250-300 gr) bilan

yugurishni oddiy yugurishga qo'shib bajarish, shuningdek, songa bog'langan 500 gr manjetlar bilan yugurish; 8) oddiy qadamdan 2-5 sm uzunroq belgilar ustida yoki 10-20 sm balandlikdagi kichik to'siqlardan oshib yugurish; 9) bo'shashtirish kabi mashqlaridan tayyorgarlik mashg'ulotlarida foydalanishni maqsadga muvofiq deb hisoblaydilar.

Qadamlar sur'ati: 1) oyoqlar, tana kuch ko'rsatkichlarini oshirish (bukish uchun); 2) harakat tezligiga diqqat qaratib sakrash mashqlari; 3) engillashtirilgan sharoitlarda (qiya yo'lkada, yuk tortish moslamasi bilan va h.k.) yugurish; 4) qadamlar sur'atiga urg'u bergan holda harakat ko'rsatmalarini qo'llash; 5) qadamlar uzunligini bir oz kamaytirgan holda belgilangan joydan yugurish; 6) yuqori yugurish tezligiga ega bo'lgan sportchi bilan yugurish; 7) gandikapli yugurish, estafeta yugurishi; 8) tez yugurishda (60-100 m) tezlikni o'zgartirib yugurishlarni qo'llash vositalardan foydalanishlarini keltirib o'tgan. Bizning fikrimizcha qisqa masofaga yuguruvchi sportchilar qadamlar uzunligini oshirish va chastotasini rivojlantirish bo'yicha yil bo'yi uzluksiz ravishda foydalanilgan holda mashg'ulotlarda ishtirok etishadi. Ayniqsa, qadamlar chastotasini oshirishda sakrashning turli usullaridan foydalanish ya'ni tepaliklarga zinalarda sakrab chiqadilar, og'irlashtirilgan jismlar bilan ishlash, shtanga bilan bajariladigan har xil mazmunga ega bo'lgan mashqlar Qisqa masofaga yuguruvchilarning qadamlar uzunligini oshirishga va qadamlar su'ratini yanada rivojlantirishga xizmat qiladi.

Murabbiy, yugurish texnikasini o'rgatishni mashg'ulot toshpirig'ini dastlabki elementi deb bilsangiz, unda texnikani o'rgatish jarayonining samaradorligiga asosan muayyan pedagogik vazifalarni ketma-ketlikda o'rgatish va eng ma'qul mashqlarni mashg'ulot jarayonida qo'llashni taklif qiladi.

Yengil atletikani o'quv-mashg'ulot darslari uchun ilmiy pedagogik tadqiqotlar asosida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini namunaviy standart tizimi ishlab chiqilgan. Shu bilan birga, o'qituvchi guruhlarini tashkil etishning o'ziga xos shartlarini inobatga olgan holda, qabul qilingan sxemadan ko'rsatma sifatida foydalanib, har bir darsni o'tkazishga ijodiy yondoshish kerakligini ta'kidlab o'tgan.

Mashg'ulotning tayyorgarlik qismi umumiy vaqtining 10-20% ni tashkil qiladi, ammo chigalyozdi qizdirish davomiyligi, mashqlarni tanlash va ularning nisbati

sezilarli darajada o'zgarishi mumkin. Bu sportchining o'ziga xos individual xususiyatlariga, qolaversa, oldinga qo'yilgan vazifaning maqsadi va vazifalar hamda atrof-muhit va shart-sharoitlarga bog'liq bo'lishini ta'kidlashgan.

Mashg'ulotning asosiy qismi sportchilarning, yoshi va jinsi, tayyorgarlik darajasi va bosqichi, tanlangan ixtisosligi va boshqa omillarni ham inobatga olish lozimligini keltirib o'tgan.

Mashg'ulotning asosiy qismida vazifalarni qo'yilishi quyidagicha hisoblanadi.

1. Qisqa masofaga yugurish turlarida maxsus mashqlarni qo'llanishi vosita usullar asosida texnikani o'rgatish va takomillashtirish.

2. Jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan masalan: tezkorlik, tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish yoki bir nechta jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan vosita usullarni qo'llash.

3. Tarbiyalashning majmuaviy yondoshuvi sifatida umumiy va maxsus jismoniy sifatlari, axloqiy tarbiya, irodaviy fazilatlar va intellektual qobiliyatlari hosobga olinadi. O'quv mashg'ulot materiali sifatida asosiy va yordamchi mashqlardan foydalaniladi. Mashg'ulot vazifalarining ko'proq maqsadga yo'naltirilgani mashqlar yoki "bloklar" asosida quyidagicha rivojlantirishga yondoshiladi:

a) texnikani o'zlashtirish va takomillashtirish;

b) tezlik va chaqqonlikni rivojlantirish;

d) kuchni rivojlantirish;

ye) chidamlilikni rivojlantirish;

Texnik vazifalar mashg'ulot mobaynida hal etiladi.

Mashqlarni qo'llash usullaridan quyidagilar foydalaniladi:

a) bir ma'romli;

b) takroriy;

d) almashlab;

ye) dam olish oraliqli

f) o'yin;

g) aylanma.

h) nazorat va musobaqa usullaridan tashkil topganligini ko'rsatadi.

Tayyorlov qismidagi mashqlarning xarakteri va turli xilligi asosiy qismidagiga nisbatan farq qiladi. Shuning uchun mashqlardagi farq ketma-ketlik o'zgaruvchan bo'ladi, chunki, shug'ullanuvchilar katta yuklamani ishchanlik qobiliyatini mustaqil ravishda namoyon eta olishlari uchun zarur.

Mashg'ulotning asosiy qismiga umumiy vaqtning 70-85%i ajratiladi.

Yakuniy qism. Yakuniy qism shug'ullanuvchilarni organizmini tiklashga qaratilgan bo'lishi lozimligini ko'rsatgan. Agar yuklamalar ishning yakunigacha pasaytirilsa unda sportchilar organizmi tiklanib sportchi holati yaxshilanadi.

Mashg'ulotlarda yakuniy qismning vazifalar quyidagilardan iboratdir.

1. Yakuniy qism shug'ullanuvchilarning organizmini funksional faolligini pasaytirishga yo'naltirilgan bo'lib sportchilar organizmini dastlabki holatga kelishini ta'minlashga qaratilgan bo'ladi.

2. O'tkazilgan mashg'ulotga xulosa yasash mashg'ulotni yutuq va kamchiligini aniqlashga xizmat qiladi. Yuqoridagi kamchiliklar quyidagi yo'llar bilan echiladi.

Ushbu vazifalar quyidagi yo'llar bilan echiladi.

- a) engillashtirilgan mashqlar;
- b) me'yoriy yugurish;
- d) yurish;
- ye) passiv o'yin.

Mashqlarni bajarishdagi usullar:

- a) engil yugurish;
- b) takroriy;
- d) o'yin.

Mashg'ulotning yakuniy qismi umumiy vaqtining 10-15% ni tashkil etar ekan.

XULOSA

I razryadli qisqa masofalarga yuguruvchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlari ularning tezlik va chidamliligini samarali rivojlantirishga xizmat qiladi. 80 m masofa bo'laklarida yuqori tezlikdagi mashqlar (96–100%) anaerob-alaktat tizimini faollashtirib, maksimal tezlikni oshirish imkonini beradi. Submaksimal tezlikdagi yugurishlar (90–95%) esa sportchining tezlik chidamliligini rivojlantiradi. Maxsus chidamlilik mashqlari anaerob-alaktat va anaerob-glikolitik

tizimlarga ta'sir ko'rsatib, qisqa masofalarda davomiy natijali yugurishni ta'minlaydi. Mashqlar oralig'idagi qisqa va uzoq dam olish davrlari sprinterning energiya resurslarini tiklashga yordam beradi va har bir seriyaning samaradorligini oshiradi. Takrorlashlar soni va seriyalar oralig'i individual imkoniyat va mashg'ulot maqsadiga qarab o'zgaradi. Shuningdek, kombinatsion yugurish mashqlari ham sportchining texnik va taktika tayyorgarligini yaxshilashda muhim rol o'ynaydi. Har bir masofa bo'lagi va tezlik darajasi sportchining umumiy va maxsus tayyorgarlik ko'rsatkichlarini uyg'un rivojlantirishga xizmat qiladi. Umuman olganda, I razryadli sprinterlarning mashg'ulot jarayonida vositalar va metodlarni tizimli qo'llash, tezlik, kuch va chidamlilikni balansli rivojlantirish imkonini beradi. Bu esa musobaqalarda yuqori natijalarga erishishda hal qiluvchi omil hisoblanadi. Shuning uchun murabbiylar mashg'ulot rejasini tuzishda mashqlar turi, tezlik, dam olish va takrorlashlarni aniq belgilash orqali sportchilarning individual xususiyatlarini hisobga olishi zarur.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

1. Аракелян Е.Е. Легкая атлетика: Индивидуализация тренировочного процесса квалифицированных бегуний на короткие дистанции. Лекция для студентов слушателей ВШТ и ФПК ГЦОЛИФКа / Аракелян Е.Е., Левченко А.В., Ерощев В.Д. - М.: ГЦОЛИФК, 1990. - 32 с. .
2. Рахматова Д.Н., Болалар ва ўсмирлар спорт мактабнинг бошланғич тайёргарлик гуруҳида чидамлиликни тарбиялаш. пед.фан.номзоди автореф. дис. ...13.00.04 /Рахматова Дилноза Ниғбаевна. – Т.: 2011 й. 120 б.
2. Тўхтабоев Н.Т., Шакиржанова К.Т., Солиев И.Р. Қисқа масофага югуриш. Ўқув қўлланма. – Т.: 2017 йил. 186 б.Шакиржанова К.Т., Тухтабоев Н.Т., /Основы техники, методики обучения в беге на короткие дистанции, – Т.: 2012. – 158 с.
3. Normurodov A.N., /Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi, – Т.: 2011. – 342 б.
4. Olimov M.S., Shakirjanova K.T., Rafiyev H.T., Smuriygina L.V., To'xtaboyev N.T. va boshqalar. / Darslik. Yakkakurash, koordinatsion va siklik sport turlari "Yengil atletika". – Т.: 2018. – 662 б.
5. Olimov M.S., Shakirjanova K.T., Rafiyev H.T., To'xtaboyev N.T., Smuriygina L.V. va boshqalar. / Darslik. Yengil atletika nazariyasi va uslubiati. / – Т.: 2018. – 842 б.
6. Olimov M.S., Soliyev I.R., Haydarov B.Sh. / Darslik. Sport pedagogik mahoratini oshirish. – Т.: 2017. – 318 б.
7. Olimov M.S., To'xtaboyev N.T., Soliyev I.R., Ortiqov X.T. /O'rta va uzoq masofalarga yugurish uslubiati. O'quv qo'llanma. "Fan va texnologiya", –Т.: 2016. 156 bet.
8. Shakirjanova K.T., Soliyev I.R. Baryerlar osha yugurishga o'rgatish texnikasi va usuliyati, – Т.: 2011 y.