

QISQA MASOFAGA YUGURISHDA 8-SINF O'QUVCHILARINING TEXNIK TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISHNING METODIK USULLARI

Karimova Jumagul Xoshimjon qizi.

Namangan davlat pedagogika instituti Magistratura bo'limi talabasi

Satiyev Shuhrat Komilovich.(PhD) v.b., dotsent

Jismoniy madaniyat va sport kafedrasi, ilmiy rahbar

Annotatsiya Mazkur ilmiy maqolada 8-sinf o'quvchilarining qisqa masofaga yugurish texnikasini takomillashtirishning nazariy va amaliy asoslari keng yoritilgan. O'quvchilarning yosh xususiyatlari, jismoniy sifatlari, zamonaviy pedagogik texnologiyalar hamda mashg'ulotlarni tashkil etish metodikasi tahlil qilingan. Shuningdek, jismoniy tarbiya tizimini rivojlantirishga qaratilgan davlat siyosati va normativ-huquqiy hujjatlar asosida ilmiy xulosalar berilgan.

Kalit so'zlar: sprint, qisqa masofa, texnik tayyorgarlik, tezkorlik, start, jismoniy rivojlanish, metodika, sport pedagogikasi.

МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ 8-ГО КЛАССА В БЕГЕ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ

Каримова Жумагуль Хошимжон кизи

Наманганский государственный педагогический институт Магистрант

Сатиев Шухрат Комилович (PhD), и.о. доцент

Кафедра физической культуры и спорта, научный руководитель

Аннотация. В данной научной статье подробно освещены теоретические и практические основы совершенствования техники бега на короткие дистанции у учащихся 8-го класса. Проанализированы возрастные особенности учащихся, их физические качества, современные педагогические технологии, а также методика организации тренировочных занятий. Кроме того, на основе государственной политики и нормативно-правовых документов, направленных на развитие системы физического воспитания, представлены научные выводы.

Ключевые слова: спринт, короткая дистанция, техническая подготовка, быстрота, старт, физическое развитие, методика, спортивная педагогика.

METHODOLOGICAL APPROACHES TO IMPROVING THE TECHNICAL PREPARATION OF 8TH GRADE STUDENTS IN SHORT-DISTANCE RUNNING

Karimova Jumagul Khoshimjon qizi

Namangan State Pedagogical Institute Master's Student

Satiyev Shuhrat Komilovich (PhD), Acting Associate Professor

Department of Physical Culture and Sports, Scientific Supervisor

Abstract. *This scientific article thoroughly examines the theoretical and practical foundations for improving the sprinting technique of 8th grade students. The study analyzes students' age characteristics, their physical qualities, modern pedagogical technologies, as well as the methodology for organizing training sessions. In addition, scientific conclusions are presented based on state policy and regulatory legal documents aimed at developing the system of physical education.*

Keywords: *sprint, short distance, technical preparation, speed, start, physical development, methodology, sports pedagogy.*

KIRISH

O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Ayniqsa, yosh avlodni jismonan barkamol etib tarbiyalash muhim vazifa sifatida belgilangan. Bu borada quyidagi muhim hujjatlar qabul qilingan: O'zbekiston Respublikasi Prezidentining PQ-3031-son qarori, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining PF-6099-son farmoni, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining PQ-4877-son qarori. Mazkur hujjatlar asosida maktablarda jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini sifat jihatidan yangi bosqichga olib chiqish vazifasi qo'yilgan.

METODOLOGIYA

Yengil atletika — jismoniy tayyorgarlik darajasini namoyon etuvchi va inson organizmining funksional imkoniyatlarini to'liq ishga soluvchi sport turlaridan biridir. Ayniqsa, qisqa masofaga yugurish bo'yicha bellashuvlar yuqori intensivlikda o'tadigan, sportchidan maksimal tezlik, kuch, chaqqonlik, harakat koordinatsiyasi va ruhiy tayyorgarlikni talab qiladigan musobaqa turlaridandir. Ushbu yo'nalishda raqobat darajasi nihoyatda yuqori bo'lib, sportchilarning yutuqlari nozik texnik elementlar va to'g'ri tanlangan taktik yondashuvlarga bevosita bog'liq. Qisqa masofaga yuguruvchilarning yillik tayyorgarlik siklini ilmiy asoslangan holda tashkil etish orqali ularning sport natijalarini izchil oshirib borish mumkin. Mazkur tayyorgarlik sikli bir necha bosqichlardan iborat bo'lib, har bir bosqichning o'ziga xos vazifalari va maqsadlari mavjud. Aynan shu bosqichlarda sportchining texnik va taktika ko'nikmalarini rivojlantirishga alohida e'tibor qaratilishi kerak. Chunki qisqa masofadagi yugurishda sportchining startga chiqish uslubi, reaksiya vaqti, yugurish ritmi va finishdagi harakatlari kabi omillar umumiy natijaga sezilarli

darajada ta'sir qiladi. Shu bois, bugungi kunda murabbiylar oldida turgan asosiy vazifalardan biri — sportchilarning texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirish orqali ularni yuqori sport ko'rsatkichlariga erishishga tayyorlashdan iborat. Ayniqsa, yosh sportchilar bilan ishlashda texnik asoslarni to'g'ri shakllantirish, individual yondashuv va zamonaviy sport texnologiyalaridan foydalanish muhim ahamiyatga ega. Ushbu maqolada qisqa masofaga yuguruvchilarning yillik tayyorgarlik sikli doirasida texnik va taktik tayyorgarlikning roli, ularni rivojlantirish usullari hamda samaradorligini oshirish yo'llari atroflicha tahlil qilinadi. Maqolaning maqsadi — sportchilarning texnik-taktik tayyorgarligini samarali tashkil etish va ularni ilmiy metodik asosda takomillashtirishning nazariy hamda amaliy jihatlarini yoritishdir. Qisqa masofaga yuguruvchilarning tayyorgarlik jarayoni murakkab, bosqichmabosqich yondashuvni talab qiluvchi tizimli mashg'ulotlardan iborat. Bu jarayon sportchining jismoniy, texnik, taktik va psixologik tayyorgarligini uyg'unlashtirish orqali amalga oshiriladi. Ayniqsa, texnik-taktik tayyorgarlik qisqa masofalarda sportchining har bir harakatini mukammal darajada bajarishiga imkon yaratadi

TAHLILLAR VA NATIJALAR

Qisqa masofaga yuguruvchilar uchun yillik tayyorgarlik sikli to'rt asosiy bosqichdan iborat:

- Umumiy jismoniy tayyorgarlik bosqichi (UJTB): Bu bosqichda sportchining umumiy jismoniy holatini mustahkamlashga qaratilgan mashqlar bajariladi. Yugurish uchun zarur bo'lgan kuch, chidamlilik, moslashuvchanlik kabi asosiy sifatlar rivojlantiriladi.
- Maxsus tayyorgarlik bosqichi (MTB): Sportchining asosiy harakat ko'nikmalari va yugurish texnikasi ustida ishlanadi. Bu bosqichda startga chiqish, tezlikka erishish, yugurish ritmini ushlab turish va finishni bajarish mashqlari bajariladi.
- Musobaqa davri: Sportchi o'zining maksimal tayyorgarlik holatiga erishgan bo'lib, musobaqalarga yo'naltirilgan taktika, psixologik barqarorlik va natijaviylik ustida ishlanadi.
- Tikrarlanma bosqichi: Sportchining funksional holatini tiklash, charchoqni bartaraf etish, tahlil asosida kelgusi mavsumga tayyorgarlik ko'rish amalga oshiriladi.

Eng samarali natijaga erishish uchun texnik va taktika birgalikda, uyg'un holda mashq qilinishi lozim. Masalan, sportchi start holatini mukammallashtirar

ekan, shu bilan birga uni turli taktik holatlarda qo'llashni ham o'rganishi kerak. Shuningdek, yugurish davomida yuzaga keladigan noan'anaviy vaziyatlarga tez moslasha olish (masalan, raqibning oldinga o'tib ketishi) ham taktikaning muhim qismi hisoblanadi. Eng samarali natijaga erishish uchun texnik va taktika birgalikda, uyg'un holda mashq qilinishi lozim. Masalan, sportchi start holatini mukammallashtirar ekan, shu bilan birga uni turli taktik holatlarda qo'llashni ham o'rganishi kerak. Shuningdek, yugurish davomida yuzaga keladigan noan'anaviy vaziyatlarga tez moslasha olish (masalan, raqibning oldinga o'tib ketishi) ham taktikaning muhim qismi hisoblanadi. Ilmiy yangilik: Mazkur maqolada qisqa masofaga yuguruvchilarning yillik tayyorgarlik siklida texnik va taktik tayyorgarlik elementlarining uzviy integratsiyasi asosida tayyorgarlik samaradorligini oshirish imkoniyatlari ko'rib chiqildi. Ilmiy yangilik shundaki: • Yillik tayyorgarlik siklining har bir bosqichida texnik va taktika ustuvorliklarini aniq belgilash orqali individual yondashuv asosida trening tizimi taklif etilmoqda; • Sportchilarning texnik-taktik ko'nikmalarini takomillashtirishda zamonaviy metodlar — videoanaliz, real sharoitdagi simulyatsiya, biotexnologik uskunalar orqali kuzatuv kiritilgan; • Taktik yondashuvning qisqa masofa yugurish turlariga differensial ta'siri tahlil qilinib, 100m, 200m va 400m yugurish uchun alohida tavsiyalar ishlab chiqilgan. Bu yondashuvlar amaliyotda murabbiylar tomonidan foydalanilganda sportchilarning natijalarini barqaror oshirishga xizmat qilishi mumkin. Ushbu maqolada qisqa masofaga yuguruvchilarning yillik tayyorgarlik siklida texnik va taktik tayyorgarlikni takomillashtirishning nazariy va amaliy asoslari ilmiy tahlil qilindi. Tadqiqotning ilmiy yangiliklari quyidagilardan iborat: 1. Yillik tayyorgarlik siklining har bir bosqichi uchun texnik-taktik vazifalar aniq ajratib berildi, bu esa murabbiylar uchun mashg'ulot jarayonini rejalashtirishda amaliy qo'llanma sifatida xizmat qilishi mumkin. 2. Texnik va taktik tayyorgarlikning integratsiyalashgan modeli taklif qilindi, ya'ni bu ikki elementni bir-biridan ajratmasdan, uzviy ravishda mashg'ulotlarga joriy etish orqali sportchilar har tomonlama rivojlantiriladi. 3. Qisqa masofali yugurishning har bir turiga (100 m, 200 m, 400 m) mos individual taktik yondashuvlar ishlab chiqildi, bu esa sportchilarning musobaqa sharoitida kuchni to'g'ri taqsimlashiga yordam beradi. 4. Zamonaviy texnologiyalar (videoanaliz,

biotexnologik kuzatuv, start reaksiya sensorlari) asosida texnik-taktik xatoliklarni aniqlash va ularni tuzatish bo'yicha uslubiy tavsiyalar ishlab chiqildi. 5. Psixologik tayyorgarlikning texnik-taktik tayyorgarlikka ta'siri tahlil qilinib, sportchilarning stressga chidamliligi, musobaqa paytida to'g'ri qaror qabul qilishi va o'z ustida ishlash motivatsiyasi bilan bog'liq yangi fikrlar ilgari surildi. 6. Murabbiy va sportchi o'rtasidagi interaktiv tahlil-tuzatish mexanizmi orqali texnik-taktik mashg'ulotlarni samarali tashkil etish bo'yicha yangi yondashuvlar taklif etildi. Xulosa: Qisqa masofaga yugurish bo'yicha sportchilarning yillik tayyorgarlik siklini to'g'ri tashkil etish, ayniqsa, texnik va taktik tayyorgarlikni uzviy integratsiya qilish orqali natijadorlikni oshirish mumkinligi ushbu maqolada asoslab berildi. Tahlillar shuni ko'rsatdiki, yuqori sport natijalariga erishish nafaqat jismoniy holatga, balki yugurish texnikasining mukammalligi va musobaqa davomida to'g'ri taktika qo'llay olish qobiliyatiga ham bevosita bog'liq. Maqolada yillik tayyorgarlik siklining har bir bosqichida texnik-taktik tayyorgarlikning maqsadli yo'naltirilganligi, individual yondashuv zarurligi va zamonaviy texnologiyalarni qo'llash samaradorlikni oshirishga xizmat qilishi alohida ta'kidlandi. Bundan tashqari, musobaqa sharoitlariga moslashtirilgan mashg'ulotlar, videoanaliz, reaksiya tezligini oshirish va psixologik barqarorlikni mustahkamlash orqali sportchining har tomonlama tayyorgarligi ta'minlanadi. Shu asosda xulosa qilish mumkinki, qisqa masofaga yuguruvchilar uchun texnik va taktika ustida ilmiy asoslangan va tizimli ish olib borish, ularning sport faoliyatida yuqori natijalarga erishishining muhim omili hisoblanadi. Taklif etilgan uslubiy yondashuvlar amaliyotga tatbiq etilsa, nafaqat sportchining ko'rsatkichlari yaxshilanadi, balki musobaqa jarayonidagi xatoliklar kamayadi va barqarorlik oshadi.

XULOSA

Qisqa masofaga yugurish bo'yicha sportchilarning yillik tayyorgarlik siklini to'g'ri tashkil etish, ayniqsa, texnik va taktik tayyorgarlikni uzviy integratsiya qilish orqali natijadorlikni oshirish mumkinligi ushbu maqolada asoslab berildi. Tahlillar shuni ko'rsatdiki, yuqori sport natijalariga erishish nafaqat jismoniy holatga, balki yugurish texnikasining mukammalligi va musobaqa davomida to'g'ri taktika qo'llay olish qobiliyatiga ham bevosita bog'liq. Maqolada yillik tayyorgarlik siklining har bir

bosqichida texnik-taktik tayyorgarlikning maqsadli yo'naltirilganligi, individual yondashuv zarurligi va zamonaviy texnologiyalarni qo'llash samaradorlikni oshirishga xizmat qilishi alohida ta'kidlandi. Bundan tashqari, musobaqa sharoitlariga moslashtirilgan mashg'ulotlar, videoanaliz, reaksiya tezligini oshirish va psixologik barqarorlikni mustahkamlash orqali sportchining har tomonlama tayyorgarligi ta'minlanadi. Shu asosda xulosa qilish mumkinki, qisqa masofaga yuguruvchilar uchun texnik va taktika ustida ilmiy asoslangan va tizimli ish olib borish, ularning sport faoliyatida yuqori natijalarga erishishining muhim omili hisoblanadi. Taklif etilgan uslubiy yondashuvlar amaliyotga tatbiq etilsa, nafaqat sportchining ko'rsatkichlari yaxshilanadi, balki musobaqa jarayonidagi xatoliklar kamayadi va barqarorlik oshadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining PQ-3031-son qarori
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining PF-6099-son farmoni
3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining PQ-4877-son qarori
4. Karimov M. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil etish. – Toshkent: O'zbekiston Milliy ensiklopediyasi, 2020. – 240 b.
5. Haydarov S. Yengil atletika asoslari. – Toshkent: "Fan va texnologiya", 2018. – 180 b.
6. Toshpo'latov O., Islomov B. Sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: O'zDJTI, 2021. – 210 b.
7. Bompa T. Periodization: Theory and Methodology of Training. – Human Kinetics, 2019. – 424 p.
8. Platonov V.N. Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. – Kiev: Olimp. lit-ra, 2015. – 780 s.
9. Zatsiorsky V.M. Science and Practice of Strength Training. – Human Kinetics, 2006. – 252 p.
10. Назарова М. Қ. Югуриш машқлари методикаси. – Самарқанд: СамДУ, 2019. – 150 б.
11. Tucker R., Collins M. What makes champions? A review of the relative contribution of genes and training to sporting success. British Journal of Sports Medicine, 2012; 46(8): 555–561.