QISQA MASOFALARGA YUGURISHDA MASOFALARNI O'RGANISH XUSUSIYATLARI

Bokiyev Ashurali Abdig'aniyevich
FarDU Jismoniy tarbiya va sport o'yinlarini
o'qitish metodikasi kafedrasi dotsenti,
Abdug'aniyev Abbosjon Abrorjon o'g'li
FarDU Jismoniy madaniyat yo'nalishi 3-bosqich talabasi.

Annotatsiya. Qisqa masofaga yugurish texnikasi eng murakkab va yuqori ko'rsatkichlarga erishishni talab qiluvchi sohalardan biridir. Ushbu maqolada yuqori malakali sprinterlarni tayyorlash jarayonini samarali tashkil etish uchun zaruriy ehtiyojlar aniqlanadi. Natijalar orasida sezilarli o'zgarishlarni ta'minlash va raqobatbardosh masofalarni tezlik bilan bosib o'tishga ta'sir etuvchi asosiy va qo'shimcha omillarni o'rganish muhim ahamiyat kasb etadi.

Kalit so'zlar: Yugurish, qisqa masofalar, fiziologik mexanizm, boshqaruv, metodologiya, pedagogik tajriba.

Mavzuning dolzarbligi. Yengil atletika sportining qisqa masofalarda yugurish qismi eng qiyin texnikalarga ega, bu esa natijalarning sekin o'sishi va yuqori malakali sprinterlarni tayyorlash muddatining uzayishiga olib keladi. Shuning uchun, sprinterlarni tayyorlash jarayonida psixo-emotsional tayyorgarliklarning ahamiyati kamaymasdan, mushak sistemasi va bo'g'inlarining optimal joylashuvi aniqlanadi. O'sish va vazn nisbati, oyoq uzunligi kabi omillar sprinterning start olish, tezlashtirish va to'g'ri chiziqda yugurishda texnikani ancha o'zgartiradi. Maqsad va vazifalar.

Maqsad: Qisqa masofalarda malakali yugurish texnikasini takomillashtirish zaruriyatini nazariy jihatdan asoslash.

Vazifalar: - Qisqa masofalarga yugurishning fiziologik mexanizmini o'rganish. - Sprinterlarning individual texnika xususiyatlarini aniqlash.Malakali yuguruvchilar uchun individual texnikalarni takomillashtirish metodologiyasini ishlab chiqish. Adabiyotlar tahlili va metodologiya. Qisqa masofalarda yugurish jarayoni mushaklar va miyaning yarim korteksiga kuchli impuls orqali sodir bo'ladi. O'zgarishlar, mushak-skelet tizimining deformatsiyasiga olib kelmasdan, xatoliklar sharoitida maksimal kuchlanish amalga oshirilganda ko'p hollarda aniqlanadi. Sportchining ixtiyoriy harakatlari ushbu jarayondagi muhim omillardir. Biz bilamizki, yengil atletikaning qisqa masofalarga yugurish turi butun dunyoda ommalashgan sport turlaridan hisoblanadi. Sport natijalari kundan kunga o‗sib borishi qisqa masofalarga yuguruvchi sportchilarni tayyogarlik mashg‗ulotlarini samarali taqsimlash uslubiyatini takomillashtirishni taqozo etmoqda. Qisqa masofaga yuguruvchilarni tayyorlash bo'yicha dunyodagi yetakchi olimlar bilan bir qatorda yurtimizdagi mutaxassislar ham mashg'ulot uslubiyatini takomillashtirish bo'icha izlanishlar olib borganlar. Ulardan E.R.Andris, R.Q.Qudratov, N.T.To'xtaboyev, K.T.Shakirjonovalar mashg'ulotlarda texnikani to'g'ri o'rgatish,vosita va usullarni qo'lanishi uslubiyatiga ko'proq e'tibor qaratib kelgan.

Natijalar va ularni muhokama qilish. Qisqa masofalarda yuguruvchi sportchilarni tayyorlash jarayonida individual mushak guruhlarini mustahkamlash maqsadida tezlik-kuch mashqlaridan foydalangan holda, maxsus mashqlar tizimini yaratish zarurligi keltiriladi. Har qanday tayyorgarlik uchun almashish, taqsimlash va o'zgarish harakatlarini maksimal darajada bajarish lozim. Raqobat masofasini qabul qilish jarayoni yuqori tezlikka erishish uchun zarurdir va buni nazorat holatida amalga oshirish muhimdir. Start va start tezlashuvining muhim xususiyati tananing holatini saqlab qolish zarurati bo‗lib, unda orqa yugurish yo'lagi yuzasiga deyarli parallel bo'lib, yaqinlashib kelayotgan havo oqimining qarshilik kuchini pasaytiradi. Ushbu holatda yuguruvchi yuqori tezlikka erishadi, bu esa boshlang'ich tezlashuv davomiyligini qisqartirishga imkon beradi.

Xulosa. Pedagogik tajribalarimizdan kelib chiqib, qisqa masofaga yugurish texnikasini takomillashtirish bo'yicha ishlab chiqilgan metodologiyaning samaradorligi aniqlanadi. O'zaro tahlil va testlar natijalari eksperimental va nazorat guruhlari orasida sezilarli farqlarni ko'rsatmoqda. Shu sababli, qisqa masofalarda yugurish texnikasining individual xususiyatlarini doimiy nazorat qilish va takomillashtirish kerak.

Adabiyotlar ro'yxati:

1.Бокиев, А. А. (2023). METHODS OF TRAINING THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES OF STUDENTS WITH A LOW LEVEL PHYSICAL FITNESS.American Journal of Pedagogical and Educational Research,11, 352-355.

2.Bokiev, A., Abduganiev, I., & Toshpulatov, A. (2022). 2. The innovation in improving the effectiveness of teaching training techniques of light athletics.Asian Journal of Multidimensional Research,11(5), 316-319.3.Бокиев, А., & Мирзаев, М. (2023).

3.Bokiyev.A. МЕТОДИКА ИНДИВИДУАЛИЗИРОВАННОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОК В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В СПРИНТЕРСКОМ БЕГЕ В КЛИМАТИЧЕСКИХ УСЛОВИЯХ УЗБЕКИСТАНА.International bulletin of applied science and technology,3(5), 257-261.