



JCWS

AUTHOR

Nazarov Sherzod Tursun o'g'li

*Mirzo Ulug'bek nomidagi O'zbekiston
Milliy universitetining Jizzax filiali stajyor-
o'qituvchisi.*

Nazarov Sherzod Tursun ugli

*Trainee-teacher of Jizzakh branch of the
National University of Uzbekistan named
after Mirzo Ulugbek.*

Назаров Шерзод Турсун угли

*Стажер-преподаватель Джизакского
филиала Национального университета
Узбекистана имени Мирзо Улугбека.*

**©2024. Nazarov Sherzod Tursun
ugli.**

QISQA MASOFAGA YUGURUVCHI TALABA- SPORTCHILAR TEXNIKASINI TAKOMILLASHTIRISH USLUBLARI

METHODS OF IMPROVING THE TECHNIQUE OF SHORT-DISTANCE STUDENT-ATHLETES

МЕТОДЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕГУНОВ-СПОРТСМЕНОВ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ

ANNOTATSIYA

Ushbu maqola qisqa masofaga yugurishda masofani bosib o'tish uchun harakatlar tejamkorligini oshirish maqsadida turli xil kompleks mashg'ulotlardan foydalanish, talaba-sportchilarning qisqa masofaga yugurishida natijalarni oshirish va texnika samaradorligini mukammal bajarish haqida.

ANNOTATION

This article is about the use of various complex activities in order to increase the economy of movement for distance running in short-distance running, increasing the results of student-athletes in short-distance running, and the perfect performance of the technique.

АННОТАЦИЯ

Эта статья посвящена использованию различных комплексных тренировок в беге на короткие дистанции с целью повышения экономичности движений на дистанции, улучшению результатов в беге на короткие дистанции студентов-спортсменов и совершенствованию эффективности техники.

KALIT SO'ZLAR

Qisqa masofa, sportchilar, mashg'ulot jarayoni, texnik tayyorgarlik, sport natijalari.

KEYWORDS

Short distance, athletes, training process, technical training, sports results..

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА

Короткая дистанция, спортсмены, тренировочный процесс, техническая подготовка, спортивные результаты.

KIRISH

Jahon sport amaliyotida sportchilarni tayyorlashni turli komponentlarini rivojlantirish, takomillashtirish asosida sport musobaqalariga tayyorlashga ilmiy asosda yondashilib kelinmoqda. Albatta buning zamirida ko'zlangan yuqori natijalarga erishilmoqda. Ammo qisqa masofaga yugurish turlarida sport natijasiga erishishda texnik tayyorgarlikning mukammal darajadali muhim o'rin egallaydi. Chunki, sport natijasi sportchining texnikaviy ko'rsatkichi va yugurishning texnikasi bilan bog'liq. Bu esa sportchini tayyorgarligini asosiy omili hisoblanadi.

ASOSIY QISM

Qisqa masofaga yuguruvchi sportchilarning ko'zlangan maqsadga erishishi uchun, texnik takomillashtirish bo'lishi va mashg'ulotlar samarligini oshirishga alohida yondashuvni talab etadi. Yengil atletika sport turlarini soni jihatidan ko'pligi va ularning ayrimlari texnik jihatdan bajarilishi oson ko'ringani bilan uning texnikaviy maromiga yetkazib bajarish birmuncha qiyin xisoblanadi. Shu jumladan qisqa masofalarga yugurishda texnik harakatlarning tashqaridan kuzatilishida insonlar uchun yengil tuyuladi lekin, startdan to marragacha bo'lgan xar bir harakatni texnik jihatdan maromiga yetkazib bajarish uchun sportchilarga kami bilan 3-4 yil bazida esa 5-6 yillar zarur bo'ladi. Ilmiy uslubiy adabiyotlarda oyoq harakatlari texnikasi taxlili bo'yicha yetarlicha manbalar mavjud, startdan chiqishda gavda holati, start tezlanishi, masofa bo'ylab yugurish yani sportchi startdan chiqqan holatdan to finishga kirganga bo'lgan holatlar. Sportchilarni biomexanik harakatlarini ifodalaydi ya'ni son, tizz, oyoqlar, qo'l va boshqalar. Buni qisqa masofaga yuguruvchilarning tajribasidan ko'rishimiz mumkin, aynan shu jihatlarga murabbiylar ko'proq e'tibor qaratish barobarida qo'llar harakati texnikasiga kam vaqt ajratishmoqda bu esa sportchilarni yugurishi texnikasiga, qolaversa, tejamli harakatiga ta'sir etadi. Natijada ularning tezlik sifatida oz bo'lsada o'z ta'sirini kuzatishi aniq. Texnik harakatlar oyoq, qo'l va gavda uyg'unligida bajarish sport natijasiga uzviy bog'liq xisoblanadi. Ya'ni har bir tashlangan

qadamda oyoq panjalari, qo'l harakatlari bu yerda oyoqqa nisbatan qo'llar proporsional harakatlanishi lozim. Qisqa masofada masofa bo'ylab yugurish texnikasiga o'rgatishning eng samaradorli usuli yordamchi vositalar sifatida qo'llarni ishlashi, mashqlarni oqilona bajarish xisoblanadi. Yengil atletikaga ixtisoslashgan yangi boshlovchilar, malakali va yuqori malakali sprinterlar mashg'ulot amaliyotida trenajor qurulmasidan oqilona foydalanishi orqali texnik harakatlarni o'zlashtirishga harakat qiladi, bu odatda tirsak bo'g'imlarini burchagini optimal holatini saqlab turadi, o'z navbatida ortiqcha harakatlarini kamaytiradi, asosiysi yugurush chastotani kerakli darajaga oshiradi. Qisqa masofaga yugurishda dunyo arenalarida sport raqobati va sport natijasi kun sayin o'sib borishi, sport natijalari va texnik harakatlar san'at darajasiga ko'tarilib borayotgan bir davrda sportning siklik turlarida natijalarni yuksaltirish texnik natijalarni yuksaltirish texnik jihatlarga borib taqalmoqda. Bu qisqa masofalarga mashg'ulot va musobaqa faoliyati davomida yaqqol ko'zga tashlanmoqda (I.Soliyev). Musobaqalarda yuqori natijalarga erishish avvalambor mashg'ulotlarda yangi texnologiyalarni qo'llash, tayyorgarlik mashg'ulotlarini samarali rejalashtirish bilan bog'liqdir. Albatta, rejalashtirishda texnik tayyorgarlikka alohida e'tibor qaratish lozim. Chunki sportchilarni tayyorlash tizimida texnik tayyorgarlik sportchi tomonidan ko'rsatiladigan sport natijani yuqori yoki past darajada shakllanganligi belgilab beradi. Shuning uchun ham tayyorgarlik yuqori darajada shakllangan bo'lsa ham sport natijasi ham yuqori ko'rsatkichini tashkil etadi. Shunday ekan yengil atletika turlarida ham sportchilarni texnik jihatdan tayyorlash tizimi va uslublarini takomillashtirishda inovasion texnologiyalarini yaratish va ulardan keng foydalanish zaruriyatini taqazo etmoqda. Albatda muammolar o'z navbatida qisqa masofaga yuguruvchi yuqori malakali sportchilarga zaxira sportchilarini tayyorlashda o'quv-mashg'ulot va musobaqa jarayonlarini umumiy asosda tashkil qilish va shu orqali iste'dodli zaxira sportchilarini tayyorlash ko'lamini muximligini ko'rsatadi. Qisqa

masofalarga yuguruvchi sportchilarning yillik tayyorgarlik davrlarida ularning texnikasini rivojlantirish va mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirishda optimallashgan xolda zaxira sportchilarini tayyorlash tizimida mashg'ulot hamda musobaqalarning o'rnini beqiyos bo'lib ularning ko'rsatgan natijalarini yangi texnologiyalar yordamida 0.001 s. gacha aniqlash ularga ishlov berish hamda mashg'ulotlarni tezlik bilan e'lon qilish sportchi va murabbiylarni qisqa muddat ichida texnik jihatdan tayyorlashga, sport musobaqasi strategiyasini tezkor rejalashtirishga va sportchilarni keyingi startga tayyorlanishiga yordam beradi.

XULOSA

Talaba sportchilarning qisqa masoga yugurish samaradorligini oshirish uchun avvalo xar bir talaba-sportchining imkoniyat darajalari o'rganilib, funksional holatidan kelib chiqib mashg'ulot yuklamalari olib borildi va taqdiqot yakunida natijalar solishtirilganida talaba-sportchilarning 70% ida natijalar ko'rsatgichi sezilarli darajada yetgani aniqlandi. Har bir olib borilgan mashg'ulotlar izchilligini inobatga olib talaba-sportchilarning o'z funksional holatidan kelib chiqib yo'naltirish va tushuntirishlar olib borildi. Maqsadimiz talaba-sportchilarning natijakorligini oshirish va ko'zlangan natijaga erishish. Yuqori malakali sportchi qadrlarni tayyorlash va talaba-sportchilarning kelgusidagi trener o'qituvchilik faoliyati uchun qisqa masofaga yuguruvchi talaba-sportchilarning natijaga yo'naltirish mashg'ulotlarini yuqori darajada olib borish.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. O'zbekiston Respublikasi "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi qonuni // Xalq so'zi. 2000-y. 28-may.
2. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining "O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasining tashkil etish to'g'risida"gi qonuni.// Xalq so'zi, 2002 y 31-oktyabr.

3. Qisqa masofaga yuguruvchi sportchilarning texnik tayyorgarlik samaradorligini oshirish. 2021-yil Chirchiq.I.Soliyev 6. <https://uzathletics.uz>
4. Sherzod N. VOLEYBOL SPORT O'YINI TASNIFI //International Journal of Contemporary Scientific and Technical Research. – 2023. – C. 557-560.
5. Nazarov S. JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA TA'LIM JARAYONINI ZAMONAVIY AXBOROT TEXNOLOGIYALAR JORIY ETISH YO'LI BILAN TAKOMILLASHTIRISH //Journal of Contemporary World Studies. – 2024. – T. 2. – №. 2. – C. 58-60.
6. Sherzod N., Leonidovna M. N. ORGANIZATION OF CLASSES IN PHYSICAL EDUCATION CLUBS //International Journal of Advance Scientific Research. – 2023. – T. 3. – №. 12. – C. 95-101.
7. Nazarov S. YOSH FUTBOLCHILARNING MAXSUS CHIDAMLILIK DARAJASINI QIYOSIY TAHLIL QILISH //Science technology&Digital finance. – 2023. – T. 1. – №. 4. – C. 375-377.
8. Назаров III. Voleybol sport turida texnik-taktik uslublarini dastlabki o'rgatish metodikasi //Информатика и инженерные технологии. – 2023. – T. 1. – №. 2. – C. 486-491.
9. Sherzod N., Leonidovna M. N. FOSTERING COMMUNICATIVE CULTURE IN PHYSICAL EDUCATION: ENHANCING LEARNING AND SOCIAL INTERACTION //International Journal of Advance Scientific Research. – 2023. – T. 3. – №. 06. – C. 31-36.
10. Ахмедова Ф. Sportchilarni tayyorlash jarayonida psixologik qo'llab-quvvatlashning ahamiyati //Информатика и инженерные технологии. – 2023. – T. 1. – №. 2. – C. 413-416.
11. Axmedova F. FUTBOL MUSOBAQALARIDA TAKTIKANING QO'LLANILISHINING O'RNI VA AHAMIYATI //Science technology&Digital finance. – 2023. – T. 1. – №. 4. – C. 378-384