

ҚИСҚА МАСОФАГА ЮГУРУВЧИЛАРНИНГ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРУВЧИ ВОСИТАЛАР

Расулова Тиллажон Рахимовна

Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия ва спорт университети,
катта ўқитувчи, спорт устаси, тел.: +998 97 433-28-97

e-mail: tillajon0112@mail.ru

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7469950>

Аннотация. Ушбу мақолада қисқа масофага югурувчиларнинг тайёргарлигини такомиллаштирувчи воситалар ёритилган.

Калим сўзлар: қисқа масофага, жараёни бошқариш, миғулот. чуқурлаштирилган, спорт, Спринтерлар, "Дреблинг".

ИНСТРУМЕНТЫ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ БЕГУНОВ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ

Аннотация. В этой статье рассматриваются инструменты улучшения физической формы для бегунов на короткие дистанции.

Ключевые слова: короткая дистанция, управление процессом, обучение. углубленные, спортивные, спринтеры, "дриблинг".

TOOLS TO IMPROVE THE PERFORMANCE OF SHORT-DISTANCE RUNNERS

Abstract. This article covers the means of improving the training of short-distance runners.

Key words: short distance, process management, training. in-depth, sports, Sprinters, "Dribbling".

Мавзунинг долзарблиги. Мамлакатимизда энгил атлетиканинг қисқа масофага югуриш тури алоҳида эътибор талаб қиладиган турлардан бири эканлигини спортчиларимизнинг мусобақаларда қайд этаётган натижаларидан кўришимиз мумкин. Спринтерлик техникасидаги хатоликлар ҳамда мусобақалашув фаолиятининг барқарор эмаслиги тасодиф эмас. Нотўғри ташкил этилган машғулот жараёни спортчини керагидан ортиқ куч сарфлашига, қийин тўғирланадиган хатоларни туғилишига, ўқув-машғулот жараёнининг самарадорлигини пасайишига олиб келади. [3]

Спринтерларнинг мусобақа олди тайёргарлиги жуда мураккаб жараён бўлиб, мураббий ва спортчидан пухта ўйланган тайёргарлик режасини талаб этади.

Юқоридаги камчиликларни бартараф этиш ва бунинг натижаси ўлароқ, мамлакатимиз спортчиларини жаҳон ареналаридаги мавқеини юксалтириш мақсадида машғулот жараёнида махсус жисмоний тайёргарликни, техник ва тактик таёргарликни такомиллаштиришга йўналтирилган янги замонавий воситаларни қўллаш яхши самара бериши шубҳасиз.

Тадқиқотнинг ишининг мақсади. Спринтерлар тайёргарлигида стартдан чиқиш фазасини такомиллаштириш воситалари қўллаш орқали натижаларини юксалтириш.

Тадқиқот ишининг объекти. ЎзДЖТСУ энгил атлетика ихтисослиги талабала-спринтерларининг машғулотлар жараёни.

Тадқиқот ишининг предмети. Спринтерлар тайёргарлигида стартдан чиқиш фазасини такомиллаштиришнинг самарали воситалари.

Тадқиқот ишининг вазифалари.

- мавзуга оид илмий адабиётларни ўрганиш ва таҳлил қилиш;
- спринтерларининг тайёргарлик даражасини ўрганиш;
- ўрганилган маълумотларга асосланиб, спринтерларни стартдан чиқиш

фазасини такомиллаштириш воситалари ишлаб чиқиш ва самарадорлигини амалда қўллаш.

Тадқиқот натижалари ва уни муҳокамаси. Қисқа масофага югуриш- циклик машқлардан иборат бўлиб, масофани биринчи ярмини маскимал тезликда югуриш шarti билан югуриш масофасини иккинчи ярмини биринчисиданда тезроқ босиб ўтиш ҳаракатларини самарали амалга оширишга айтилади. [2]

Спринтерлардан юқори даражадаги югуриш тезлиги, тезкор-чидамлилиқ, портловчи куч каби жисмоний сифатлар талаб қилинади.

Қисқа масофага югуриш 4 та фазадан иборат, булар:-стартдан чиқиш, старт тезланиши, масофа бўйлаб югуриш, маррага кириш. Қисқа масофага югуришда яхши натижага эришиш, бу фазаларни самарали югуриб ўтишга бевосита боғлиқ ҳисобланади. Спортчи стартдан чиқишни қай даражада маҳоратли амалга оширсa, натижа шунчалиқ юқори бўлади. Яъни, қисқа масофага югуришда стартдан чиқиш фазаси жуда катта аҳамият касб этади.

Қисқа масофага югуришда старт берувчининг сигналига реакция қилиш вақти жуда муҳим, чунки бу вақт умумий югуриш натижасига киради. Шу сабабли у қисқа масофаларга югурувчиларнинг тайёргарлиги асосига киритилиши зарур, боз устига, масофа қанча қисқа бўлса, реакция вақтини такомиллаштиришга шунча кўпроқ вақт ажратиш лозим.

Спортчининг акустик сигналга реакцияси қуйидаги омилларга боғлиқ:

- 1) сигнал жадаллигига;
- 2) нафас олиш ритмига;
- 3) дастлабки бадан қиздириш машқларига;
- 4) спортчининг ёши ва жинсига (кўп ҳолларда эркаклар яхшироқ реакция

қиладилар);

- 5) масофа узунлигига;
- 6) атлетнинг спорт стажига.

Стартдаги ҳаракатлар қандай кетма-кетликда амалга оширилишини ҳамда стартда вақтни тежаб қолишнинг мумкин бўлган заҳираси қандай эканлигини аниқлаш жуда муҳим. Старт берувчининг ўқ узиши ҳаракатларни бошлаш учун сигнал бўлиб хизмат қилади, лекин ҳаракатлар бошлангунга қадар ҳар бир спортчи учун маълум бир вақт ўтади. Бу ҳаракат реакциясининг латент даври деб аталади (РВ – реакция вақти).

Маълумки, ҳаво муҳитида товуш тезлиги тахминан 340 м/с га тенг. Шундай қилиб, агар старт берувчи старт чизиғидан тахминан 15 м нарида турган бўлса, товуш тўлқинлари стартда турганларга 0.05 сек дан сўнг йетиб келади. Товуш тўлқинларининг тарқалиши, механик тебранишларнинг асаб импульсига жўнатилиш, буйруқ манзилени излаб топиш, асаб импульсини ўтказиш ва мушак толаларининг фаол фаолиятини бошлаб юбориш – ҳаракат реакцияси латент даврининг соддалаштирилган мазмуни шундай. У малакали спортчиларда 0.09-0.11 сек ни ташкил қилади [1].

Шу боисдан, биз тажрибага олинган спринтерларни тайёргарлигида қуйидаги стартдан чиқиш фазасини такомиллаштирувчи самарали воситалар қўлладик (1-жадвал).

1-жадвал

Спринтерларнинг стартдан чиқиш фазаси техникасини такомиллаштириш воситалари

Машқни йўналтирилган лиги	Машқ мазмуни	Меъёри	Т.У.К
Старт реакциясини ривожлантиришга қаратилган	“Дреблинг” машқи бажарган ҳолда сигналда бир қадам ташлаш ва жойига қайтиш.	6х 15 сек 1 мин	Тренер-инструкторлар ёки жамоадошлари хуштак билан спортчи атрофида жойлашишади. Спортчи ва улар орасидаги масофа 1.5-2м.

Стартдан чиқишда портлаш кучини ривожлантиришга қаратилган.	Жуфт оёқда резинадан сакраш.	6х 30 га 2 мин	Резина устунларга боғланган. Спортчининг белидан ҳам иккита устунга тортилган резина боғланган.
	Штанга билан ўтириб туриб, юқорига сакраш.	5х 8 га 3 мин	Штанганинг иккала томони билан резина арқон билан спортчининг оёқ- панжа бўғими уланган, оёқ панжа бўғими билан таянч ҳам резина арқон билан туташтирилган.

Спринтерлар билан 4 ой давомида олиб борилган машғулотларда қуйидаги воситалардан ҳам фойдаланилди. Қуйидаги жадвалда тажрибадан олдинги ва кейинги натижаларни ва уларни ўсиш кўрсаткичини кўриш мумкин (2-жадвал).

2-жадвал

Қисқа масофага югурувчиларнинг тажрибадан олдинги ва кейинги ўртача натижалари ва уларнинг ўсиш кўрсаткичлари

Тестлар	Пастк и стартдан 100м га югуриш, сек	Югур иб келиб 30м масофага югуриш, сек	Турга н жойдан узунликка сакраш, см	Тўлдирма тўпни пастдан-олдинга улоқтириш (3 кг), м
Тажрибадан олдинги натижаларнинг ўртача кўрсаткичи.	13.2	4.1	228	11.40
Тажрибадан кейинги натижаларнинг ўртача кўрсаткичи.	12.6	3.8	245	12.60
Тажрибадан олдинги ва кейинги натижалар орасидаги фарқ.	0.6	0.3	17	1.20
% ҳисобида ўсиш кўрсаткичи.	4.5	7.3	7.4	10.5

Хулосалар. Тажриба гуруҳига жалб этилган 16 нафардан спортчиларда биз томонимиздан ишлаб чиқилган стартдан чиқиш фазасини такомиллаштирувчи машғулот воситалари қўлланилди. Назорат гуруҳи эса анъанавий машғулот режаси бўйича шуғулланди. Тадқиқотдан кейин тажриба гуруҳида ўсиш кўрсаткичи, назорат гуруҳига қараганда анча яхши бўлганини кўриш мумкин. Ўтказилган тажрибадан қуйидаги хулосалар олинди:

- Пастки стартдан 100м га югуриш вақти тажрибадан кейин 4.5 % га;
- Югуриб келиб 30м масофага югуриш вақти 7.3 % га;
- Турган жойдан узунликка сакраш кўрсаткичи 7.4 % га;
- 3 кг.ли тўлдирма тўпни пастдан-олдинга улоқтириш кўрсаткичи 10.5

% га яхшиланди.

REFERENCES

1. Тўхтабоев Н.Т., Шакиржанова К.Т., Солиев И.Р., Қиска масофага югуриш,
2. ўқув қўлланма, 2013 й, 171-бет.
3. Давлетярова Л.Б, Юкори малакали енгил атлетикачи спринтерларни техникани такомиллаштиришнинг замонавий восита ва услублари. Илмий-амалий анжуман тўплами материаллари,-Б,125-128
4. Давлетярова Л, Солиев И. Ва б., Енгил атлетиканинг қиска масофага югуриш турларида техник тайёргарликни такомиллаштириш., Academic research in educational sciences журнал, vol 2. 116-122-бетлар.
5. Аракелян Е.Е., Левченко А.В., Вовк С.И. Физическая подготовка спринтеров. Учебное пособие для слушателей факультета повышения квалификации, Высшей школы тренеров и студентов, М.:ФиС, 1991г стр 209.
6. Аракелян Е.Е., Филин В.П., Коробов А.В., Левченко А.В. - Бег на короткие дистанции (спринт) Тренировка в беге на 400 м , М.: ФиС, 1988г стр 79.
7. Арзуманов Г.Г. Влияние тренировочных режимов на изменение показателей структурных компонентов техники бега и специальной работоспособности спринтеров. Автореф.дисс...канд.пед.наук, - М., 1982