

ҚИСҚА МАСОФАЛАРГА ЮГУРУВЧИЛАРНИ ТЕЗКОР - КУЧ СИФАТЛАРИНИ ТАРБИЯЛАШ

Абдурахмонова Сурайё Равшановна

Паркент туман 22-умумий ўртатаълим мактаби
жисмоний тарбия ўқитувчиси

<https://doi.org/10.5281/zenodo.8024613>

Аннотация. Ушбу мақолада қисқа масофаларга югурувчиларни тезкор – куч сифатларини тарбиялаш ва уларнинг таҳлили атрофлича ёритиб берилган.

Калим сўзлар: қисқа масофага югурувчилар, тезкор-куч сифатлари, жисмоний тайёргарлик ва спорт маҳоратни шакллантириш, чигалёзди югуриш.

TRAINING SHORT-DISTANCE RUNNERS FAST-STRENGTH QUALITIES

Abstract. This article covers the training of short – distance runners in the qualities of speed-strength and their analysis in detail.

Keywords: short-distance runners, fast-strength qualities, physical fitness and sports skill formation, confused running.

ВОСПИТАНИЕ У БЕГУНОВ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ

Аннотация. В этой статье подробно рассматривается воспитание у бегунов на короткие дистанции скоростно – силовых качеств и их анализ.

Ключевые слова: бегуны на короткие дистанции, формирование скоростно-силовых качеств, физической подготовленности и спортивного мастерства, запутанный бег.

Ишининг долзарблиги. Ҳозирги кунда қисқа масофага югурувчиларнинг спорт натижаларининг таҳлили шуни кўрсатмоқдаки, юртимиз спортчилари жаҳон ареналарида кўринмаётгани спорт натижаларини паст даражада шаклланганлигидан дарак беради. Албатта юқорида келтирилган жумлалардан шу нарса аниқки, 15-16 ёшли спортчиларни тезкор-куч сифатлари яхши ривожланмаганлиги уларнинг спортдаги натижаларига бевосита таъсир кўрсатмоқда. Шу боисдан тезкор-куч сифатларини ривожлантиришда машғулот услубиятини такомиллаштириш, янги воситаларни излаб топишни тақозо этмоқда. Айнан спортчиларни тезкор-куч сифатини ривожлантирмасдан юқори спорт натижасига эришиб бўлмайди. Шунинг учун танлаган мавзумиз ҳозирги кунда долзарб муоммолардан саналади.

Спортчиларнинг кўп йиллик тренировка жараёнида юқори натижаларга эришиши энг аввало иқтидорли болаларни тўғри саралаш, мақсад сари интилиб келажакда дунё миқёсида рақобатбардош спортчи бўлиши учун истиқболли тренировка жараёнини болаликдан бошлаш мақсадга мувофиқдир.

Ишнинг мақсади. Қисқа масофаларга югурувчиларининг тезкорлигини тарбиялаш самарадорлигини ва энергия таъминот тизимидаги мослашиш қонуниятларига асосланган ҳолда ошириш иборат.

Тадқиқот натижалари ва муҳокамаси. Мақсадга мувофиқ режалаштирилган машғулот воситалари жисмоний тайёргарлик ва спорт маҳоратни шакллантириш, мусобақа давомида юксак натижага эришишининг ниҳоятда муҳим омиллардан биридир. Лекин,

спорт амалиётида ҳар доим ҳам режалаштирилган жисмоний машқлар мувофиқ ҳаракат сифатларини ривожлантиришда қўлланган натижани бермаслик ҳолатлари тез – тез учраб туради. Бунинг асосий сабабларидан бири машғулотларда қўлланилган у ёки бу жисмоний машқларнинг ҳажми ва шиддати ҳамда ушбу кўрсаткичларни шуғулланувчиларни организмга таъсир этиш даражаси (организмни юкламага бўлган акс жавоби реакцияси) объектив равишда баҳоланмаслигидадир. Шунинг учун ҳам ўқув машғулоти жараёнида қўлланилаётган жисмоний нагрузка (жисмоний машқлар)нинг шуғулланувчилар организмнинг функционал имкониятларига мувофиқлиги эътиборга олиниши шу юкломани мақсадга мувофиқ режалаштириш имкониятини яратади.

Малакали спортчиларни тайёрлашда ҳаракат функциясининг икки, бир – бирига узвий боғлиқ томонига алоҳида эътибор қаратилади:

- спортчини техник – тактик малакаларга ўргатиш ва уларни такомиллаштириш;
- спортчи жисмоний сифатларини танланган спорт тури хусусиятига мувофиқ равишда тарбиялаш.

В.Н. Платоновнинг (2005) фикрича умумий жисмоний тайёргарлик тушунчаси бу спортчининг ҳаракат сифатларини ҳар томонлама (гармоник равишда) ривожланганлик даражасини англатади. Масалага шу тарзда ёндошиш оддий инсон соғлиғини (спортчини ҳам) шакиллантириш нуқтаи назаридан мақсадга мувофиқдир. Албатта, “Катта” спортда бу ҳам зарур. Лекин, бундай амалиёт ва шунга асосланган машғулоти услубияти малакали спортчиларни тайёрлаш ҳамда юксак мусобақа натижасига эришиш самарасини сусайтириш эҳтимолдан ҳоли эмас. Чунки, ҳар бир спорт турининг ўзига ҳос ва ўзига мос хусусиятлари мавжудлиги туфайли бир спорт турида кўпроқ куч – тезкорлик сифати устун турса, иккинчи бир спорт турида чидамлилиқ сифати етакчи ролни ўйнайди ёки учинчи бир спорт турида эгилувчанлик сифати асосий аҳамиятга эга бўлади. Аммо, қайд этилган фикрдан муайян спорт турида маълум жисмоний сифат жуда зарур, бошқаси эса муҳим эмас деган хулоса келиб чиқмайди. Аксинча, ҳар бир сифатнинг муайян спорт вазиятида озми – кўпми, лекин муҳим “улуши” мавжуд бўлади.

Юқорида қайд этилган фикр ва мулоҳазалар спортнинг кураш турларида, айниқса, яққол кўзга ташланади.

Айрим мураббийлар қисқа муддат ичида жисмоний сифатларни ривожлантиришни жадаллаштириш, тезроқ малакали спортчи тайёрлаш мақсадида махсус ва ихтисослашган машқларни зўрма-зўраки қўллайдилар тўғри, аммо айрим ҳолларда боланинг наслик ва индивидуал жисмоний имкониятлари серзаҳира бўлса, бундай бола тез орада яхши спортчи бўлиб етишиши мумкин. Аммо, аксарият ҳолларда бундай катта юкломани машғулоти боланинг тез чарчаши, зўриқиши, ҳотто унинг касалланишига олиб келиши мумкин. Спорт амалиётида шундай ҳолатлар ҳам учрайдики, бир бирига ўхшаш мунтазам бериладиган машқлар спорт билан энди шуғулланишни бошлаган болада қизиқишини сўндиради, унда спортга бўлган ихлос йўқолади, пировардида у спорт билан шуғулланмай қўяди. Шунинг учун ёш спортчиларни тайёрлашда, айниқса дастлабки ўргатиш босқичида жисмоний сифатларни ривожлантириш, техник-тактик маҳоратни шакиллантира бориш учун ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш жуда фойдали ва ўта муҳимдир. Ҳозирги кун спорт амалиётида ёш спортчиларни тайёрлаш жараёни қанчалик ўз таркибига ҳаракатли ўйинларни

киритганлигини ўрганиш учун биз мураббийлар ўртасида сўровнома ўтказдик. Биз томонимиздан ишлаб чиқилган ҳафталик цикл қуйидаги кўринишга эга.

Душанда: чигалёзди югуриш; УРМ; МЮМ 4x50 м; асосий иш – $2 \times 30 + 50 + 80/2$; 2×150 м/200 м. дам; 15-20⁰ ли баландликка юқорига ҳар қадамда сакраб югуриш 60 м, қайтишда юқоридан пастга тезлик билан югуриш; юқорига тезланиб югуриш 60 м, қайтишда юқоридан пастга тезлик билан югуриш. Яқунловчи югуриш 1000 м.

Чоршанба: чигалёзди югуриш; УРМ 10 дак.; МЮМ 4x50 м; $2 \times 400 + 600/400$ м. дам алмашлаб югуриш; 15-20⁰ ли баландликка оёқдан оёққа сакраб югуриш 60 м, қайтишда юқоридан пастга тезлик билан югуриш; 15-20⁰ ли баландликка тиззаларни кўтариб югуриш 60 м, қайтишда юқоридан пастга тезлик билан югуриш; 15-20⁰ ли баландликка юқорига ҳар қадамда сакраб югуриш 60 м, қайтишда юқоридан пастга тезлик билан югуриш; юқорига тезланиб югуриш 60 м, қайтишда юқоридан пастга тезлик билан югуриш ҳаммасини 2 мартадан. Яқунловчи югуриш.

Жума: чигалёзди югуриш; УРМ 10 дак.; МЮМ 4x50 м; асосий иш- 6×150 м/ тўлик тикланиб; тулдирма тўплар билан ишлаш; штангалар билан ишлаш; яқунда 60 м. тез югуриш 4 марта.

Шанба: Кросс 5000 м., УРМ; 15-20⁰ ли баландликка оёқдан оёққа сакраб югуриш 60 м, қайтишда юқоридан пастга тезлик билан югуриш; 15-20⁰ ли баландликка тиззаларни кўтариб югуриш 60 м, қайтишда юқоридан пастга тезлик билан югуриш шиддат 50%, ўт устида секин югуриш 400 м.

Малакали спортчиларни тайёрлаш, дастлабки ўргатиш босқичидан бошлаб токи спорт маҳоратини такомиллаштириш босқичига давом этади. Шу кўп йиллик муддат ичида спортчилар тўлқинсимон йўналишда ортиб борадиган машқлар ҳажми ва муддатига мос нагрузкаларга кўникиб борадилар. Жисмоний сифатлар ва техник – тактик малакаларнинг шакилланиши йил давомида турли тестлар ёрдамида мунтазам назорат қилиниб боради. Бундай тартиблар расмий равишда барча ўқув машғулот дастурларидан жой олган.

Тажриба ва Назорат гуруҳлари ўқувчиларининг тадқиқотдан кейинги жисмоний кўрсаткичларини % ҳисобида таққослаш (n=10).

| № | Тестлар | Назорат гуруҳи | | | | Тажриба гуруҳи | | | |
|---|-------------------------------|----------------|------|-------|-----------|----------------|-------|-------|-----------|
| | | ТО | ТК | фарқи | % ҳисобид | ТО | ТК | фарқи | % ҳисобид |
| 1 | жуфт оёқда уч марта сакраш | 512 | 521 | 9 | 2 | 536 | 560 | 24 | 4.5 |
| 2 | 4x10 м.га моксион югуриш | 9.61 | 9,21 | 0.4 | 4.2 | 9.54 | 9.06 | 0.48 | 5 |
| 3 | 30 м. п.с.ю. | 5.42 | 5.10 | 0.32 | 5.9 | 5.48 | 4,78 | 0,7 | 12.8 |
| 4 | 6 кг. Ядро олдиндан улоқтириш | 9.81 | 10.1 | 0.7 | 1 | 9,62 | 10.01 | 39 | 4 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|--------|--------|------|-----|--------|------|------|-----|
| 5 | 6 кг ядрони бош устидан Улоқтириш (см) | 11.20 | 11.38 | 0.18 | 1.6 | 1121 | 1150 | 29 | 2.6 |
| 6 | 300 м югуриш | 1:07,0 | 1.01,0 | 6.0 | 8.9 | 1:07,0 | 57,0 | 10,0 | 9.3 |

Жисмоний сифатларни ривожланганлик даражасини ифодаловчи тест машқлари натижаларига кўра, назорат ва тадқиқот гуруҳларида тадқиқот бошида кузатилган кўрсаткичлар бир – биридан деярли фарқ қилмади. Куч ва куч чидамлилиги, тезкор–куч ва тезкор–куч чидамлилиги текширилувчи 15-16 ёшли ўқувчиларда етарли даражада ривожланмаганлиги маълум бўлди.

ХУЛОСА.

1. Тадқиқот якунида таҳлил этилган куч ва куч чидамлилиги, тезкор – куч, махсус тезкор – куч ҳамда махсус тезкор – куч чидамлилигини ифодаловчи кўрсаткичлар тадқиқот гуруҳида назорат гуруҳига нисбатан 65 - 70 фоизга ўсганлиги қайд этилди. Бинобарин тадқиқот гуруҳида қайд этилган кўрсаткичлар шу гуруҳдаги ўқувчиларга нисбатан қўлланилган жисмоний тайёргарлик машқларини ўта самарали эканлигидан далолат беради.

2. Жисмоний сифатлар ва вестибуляр анализатори функциясини шакллантиришга йўналтирилган машқлар мажмуаси тадқиқот гуруҳидаги ўқувчилар техник маҳоратини (назорат гуруҳидаги ўқувчиларга нисбатан) 3,7 баллдан 7,3 балгача ошишига сабабчи бўлди.

3. Пировардида шуни таъкидлаш зарурки, болаларни тезкор-куч жисмоний сифатини ва техник функционал тайёргарлигини шакллантириш мақсадида танлаб олинган умумий ва ихтисослаштирилган машқлар мажмуаси малакали спортчиларни тайёрлашда ўта муҳим илмий – амалий аҳамиятга эга эканлиги ўтказилган тадқиқот натижалари ёрдамида уларни спорт натижалари ошганлиги билан ўз тасдиғини топди.

REFERENCES

1. Salomov R, Arifov Y .Maktab yoshidagi bolalar jismoniy tarbiya uslubiyati.-T. Moliya. 2011.
2. Olimov M.S., Soliyev I.R., G'aniboyev I.D., Xo'jamkeldiyev G'.S. / O'quv qo'llanma. Sport pedagogik mahoratini oshirish (yengil atletika bo'yicha musobaqa qoidalari). - Chirchiq.: 2021
3. Xo'jamkeldiyev G'.S. / O'quv qo'llanma. Yengil atletika o'rgatish metodikasi. -Chirchiq.: 2021
4. Olimov M.S., Soliyev I.R., Xo'jamkeldiyev G'.S. / O'quv qo'llanma. Sport turlari bo'yicha tadbirlarini tashkil etish va o'tkazish (yengil atletika). -Chirchiq.: 2021
5. G'aniboyev I.D. / O'quv qo'llanma. Sport turlarini o'rgatish metodikasi (yengil atletika). CHirchiq.: 2021