

QISQA MASOFAGA YUGURUVCHILARNING MUSOBAQALASHUV DAVRI MASHG'ULOTLARINI REJALASHTIRISHNI TAKOMILLASHTIRISH

Xudoyberganova SHarqiya Inoyat qizi

Toshkent xalqaro moliyaviy boshqaruv
va texnologiyalar universiteti 1 bosqich magistranti

Annotasiya. Maqolada qisqa masofaga yuguruvchi sportchilarning jismoniy tayyorgarlik holatini inobatga olgan holda musobaqalashuv davri mashg'ulotlarini rejalashtirish va samaradorligini tajribada asoslovchi eksperimental ma'lumotlar keltirilgan.

Kalit so'zlar: mashg'ulot metodi, qisqa masofaga yuguruvchi, mashg'ulot jarayoni.

Annotasiya. V state predstavleny eksperimentalnye dannye, obosnovyvayuyshie planirovaniye i effektivnost trenirovok v period sorevnovaniy s ucheto fizicheskogo sostoyaniya begunov na korotkie distansii.

Klyuchevye slova: metod trenirovki, begun na korotkie distansii, trenirovochnyy prosess.

Annotation. The article presents experimental data that substantiates the planning and effectiveness of training during the competition, taking into account the physical condition of short-distance runners.

Keywords: training method, short-distance runner, training process.

Mavzuning dolzarbligi. Bugungi kunda dunyo sport hamjamiyatida engil atletika bo'yicha raqobatning kuchayib borayotganligi musobaqalarda ko'rsatilayotgan natijalarning kun sayin o'sib borishi barobarida sportchilar tayyorlash tizimini takomillashtirishni taqozo etmoqda. Qisqa masofaga yuguruvchi yuqori malakali sportchilarni tayyorlash ko'p yillik pedagogik jarayon bo'lib, sport mashg'ulotlarini bosqichma-bosqich rejalashtirishdan iboratdir. Ushbu tayyorgarlik bosqichlari va davrlarida mashg'ulot olib borish mashg'ulotlarni tashkil qilish uslubiyati,

sportchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi nisbatlari, texnik-taktik tayyorgarlik bo'yicha qo'llaniladigan mashg'ulotlar sikli (mikro- mezo- va makrosikllar), yuklamalar hajmi, bajarilish shiddati, musobaqaoldi tayyorgarligi, musobaqa faoliyati, sport formasini ushlab turish kabi omillarning hal etilishini talab qiladi.

Respublikamiz qisqa masofaga yuguruvchilar milliy terma jamoa a'zolarining sport natijalarini jahon arenalaridagi sport natijalari bilan qiyosiy tahlil etganimizda sezilarli darajada (o'rtacha 1,0-1,1 soniyaga) ortda qolayotganliginimizni ko'rishimiz mumkin. Bu esa Qisqa masofaga yuguruvchilarning tayyorlash tizimining ilmiy jihatdan asoslangan variantini ishlab chiqish zaruratini hamda tanlangan dissertasiya mavzusining dolzarb ekanligini belgilab beradi.

Muammoning o'rganilganlik darajasi. Engil atletika sport turini rivojlantirish, kelgusida yuqori sport natijalariga erishish uchun mashg'ulot yuklamalarini sportchilarning tayyorgarlik darajasiga mos ravishda rejalashtirish, yillik yuklamalar hajmining bajarilish shiddati, qo'llaniladigan vosita-usullarning bajarilishi bo'yicha mashg'ulotlarni olib borish, qisqa masofaga yuguruvchilar mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirishda sportchilarning individual xususiyatlarini inobatga olgan holda mashg'ulotlarni tashkil etish, yuqori malakali sportchilarni tayyorlashda ularning integral tayyorgarlik imkoniyatlarini shakllantirishga oid masalalar soha mutaxassislari tomonidan etarlicha o'rganib chiqilgan (N.G.Ozolin, E.S.Ozolin, N.N.Chesnokov, V.G.Nikitushkin, O.I.Pavlova, I.N.Mironenko, O.M.Mirzoev A.I.Pyanzin, O.A.SHinkaruk G.G.Arzumanov, R.D.Xalmuxamedov, R.Qudratov, R.M.Matkarimov, K.T.SHakirjanova, N.T.To'xtaboev, M.S.Olimov va boshqalar).

Ilmiy va uslubiy adabiyotlarni tahlili shuni ko'rsatdiki , qisqa masofaga yuguruvchi sportchilarning yillik tayyorgarlik mashg'uloti jarayonini rejalashtirish ularning mashg'ulot o'tkazish joyi va sharoitidan kelib chiqib start reaksiyasi tahlil qilish orqali ilmiy asosda rejalashtirilmagan.

Tadqiqotning maqsadi qisqa masofaga yuguruvchi start reaksiyasi tahlil qilish va o'rganish.

Tadqiqotning usullari. Ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish, pedagogik kuzatuv, antropometrik usul, start reaksiyasini («SYNX Electronic» apparatida) aniqlash, funksional tayyoragarlikni («POLAR TEAM-2» apparatida) aniqlash, pedagogik tajriba, pedagogik testlash, matematik statistika usullari.

Tadqiqotning vazifalari

1. Muammo yuzasidan ilmiy uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish.
2. Qisqa masofaga yuguruvchi sportchilarimiz tomonidan ko'rsatilgan qishki yopiq inshootlarda va yozgi ochiq inshootlardagi musobaqalarda start reaksiyasi va sport natijalarini tahlil qilish.

Tadqiqot natijalari va uning muhokamasi: Pedagogik tajribaga Xorazm viloyati sport boshqarmasiga qarashli sport maktabi engil atletika ixtisosligi qisqa masofaga yuguruvchi sportchilaridan 24 nafari jalb etilib ular bilan pedagogik tajriba tashkil etildi.

Sportchilarning jismoniy tayyorgarligi dinamikasini nazariy va amaliy holatini o'rganishga oid tadqiqotlarni o'tkazishda pedagogik tajriba nazorat qilish mashg'ulotlar davomida testlash natijalari bo'yicha, shuningdek musobaqalarga qatnashish davomida amalga oshirildi.

Tajriba guruhiga mansub sportchilar uchun ishlab chiqilgan optimallashtirilgan yillik tayyorgarlik mashg'ulotlar rejasiga muvofiq tayyorgarlik mashg'ulotlarida tezkor-kuch chidamliligini rivojlantirishga qaratilgan masofani bosib o'tish shiddati va vaqtini his qilishini bilish qisqa masofaga yuguruvchilar uchun sport natijasini yuksaltirishda zarurligi bilan ilmiy asoslanadi.

Tadqiqot davomida o'zbekistonlik sportchilarning respublika va xalqaro musobaqalarda ishtirokini kuzatib tahlil qilib chiqdik. Tahlil natijalariga ko'ra sportchilarimiz tomonidan ko'rsatilgan start reaksiyasi va sport natijalarini O'zbekiston ochiq chempionati, Qozog'iston Ochiq chempionati, Qirg'iziston Ochiq chempionati musobaqalaridagi ishtirokidani olingan. Sport natijalari 2017 yil hamda 2019 yillarda 3 yil mobaynida qishki yopiq inshootlarda va yozgi ochiq inshootlardagi musobaqalarda sportchilarining start reaksiyasini tahlil qilib chiqdik.

1-jadval

O'zbekistonlik sportchilarining mahalliy va xalqaro musobaqalarda ko'rsatan start reaksiyasining

Musobaqa	Sport chi-lar soni	Reaksiya vaqti			Natija o'rtac ha
		o'rtacha	yu qori	p ast	
2022yil 2 ta musobaqa	n=24	0,321±0, 093	0, 201	0 ,406	11,72 ±0,85
	n=16 *	0,206±0, 054	0, 172	0 ,226	10,97 ±0,69
2023 yil 4 ta musobaqa	n=24	0,312±0, 092	0, 195	0 ,371	11,76 ±0,86
	n=16	0,192±0, 057	0, 161	0 ,279	11,01 ±0,77
2024 yil 5 ta musobaqa	n=24	0,212±0, 073	0, 199	0 ,264	11,59 ±0,87
	n=16	0,190±0, 034	0, 165	0 ,186	10,96 ±0,81
O'rtacha ko'rsatkich	n=24	0,281±0, 086	0, 195	0 ,264	11,69 ±0,86
	n=16	0,196±0, 048	0, 161	0 ,186	10,98 ±0,76

* - ochiq yozgi maydonlarda A final– 8 nafar ishtirokchi B final – 8 nafar ishtirokchi

2-jadval

Engil atletika bo'yicha o'tkazilgan O'zbekiston chempionati musobaqalarida sportchilarni start reaksiyalari dinamikasi

O'zbekiston chempionatlari	Saralash	YArim final	Final
Sportchilar soni	270	144	48
Falstart (Fs)	23	10	3
Xavfli start reaksiyasi (Xsr)	2	1	2
Normal start reaksiyasi (Nsr)	5	7	7
Sust start reaksiyasi (Ssr)	240	126	36

Tadqiqotda 3 yil davomida o'tkazilgan asosiy musobaqalarning yarim final va final bosqichlarini o'rganib chiqqanimizda jahon chempionati va Olimpiya o'yinlaridagi sportchilarning ko'rsatgan start reaksiyasiga nisbatan ancha past shakllanganligi aniqlandi. To'g'ri bu yirik musobaqalarga yuqori malakali sportchilarning ishtiroki sabab deyishimiz mumkin. Lekin qisqa masofaga yuguruvchi sportchilarning musobaqasi juda qisqa vaqtda nihoyasiga etishini inobatga oladigan bo'lsak bu ko'rsatkich bir muncha past ekanini ko'rishimiz mumkin.

Ushbu o'rganilgan ko'rsatkich bo'yicha jami 6 ta turli nufuzdagi musobaqalarning saralash, yarim final va final bosqichlaridagi natijalarni hisoblab chiqdik. Jadvalda ko'rinib turibdiki jami ishtirok etgan 270 nafar sportchidan atiga 19 marta normal start reaksiyasi namoyish etilganligi aniqlandi. Bunda 19 marta ko'rsatilgan normal start reaksiyasi 14 nafar sportchi tomonidan ko'rsatilgan. YA'ni 5 nafar sportchida normal start reaksiyasi doimiy ravishda takrorlangan. Qolgan sportchilarda bu ko'rsatkichlar farqi katta bo'lgan. Sust start reaksiyasiga ega bo'lgan natijalar 240 marta (88,8%) takrorlangan bo'lsa, yarim finallarda bu ko'rsatkich 126 marta (87,5%) va finalda 36 marta (74,9%) qayd etilgan.

Ushbu natijalarni Jahon chempionatlari va Olimpiya o'yinlaridagi natijalar bilan

solishtiradigan bo'lsak farq kattaligini bilishimiz mumkin. Chunki, bu elektron uskunalar O'zbekiston chempionatlarida 2018 yildan boshlab musobaqalarda foydalanishga ruxsat etildi. Shunday bo'lsada elektron moslamalar faqat Toshkent shahrida o'tkaziladigan musobaqalarda foydalanib kelinmoqda. Viloyatlarda bo'lib o'tadigan musobaqalarda bundan foydalanilmaydi.

Engil atletikaning qisqa masofalarga yugurish turlarida pastki start reaksiyasining ahamiyati sport natijasiga to'g'ridan-to'g'ri ta'sir ko'rsatadi. Shu boisdan ham sportchilarni start reaksiyasini va harakat tezligini rivojlantirib borish kerak. Start reaksiyasini rivojlantiruvchi maxsus mashqlarning umumiy holda 6-8 kishi, start tirgaklaridan chiqishda 2-3 kishi bo'lib bajarishlari tavsiya etiladi.

Hakarat reaksiyasi va harakat tezligini rivojlantirish maqsadiga quyidagi mashqlar majmuasini ishlab chiqdik:

1. Start chizigining oldidan 6-8 sportchi turli oraliqda joylashishadi. Start beruvchi sanoq bo'yicha 1, 2 deb sanash bilan dastlab oldinga qarakat qilib hamma joyini zudlik bilan almashtirish, keyingi sanashda o'ng tomonga o'tishi so'ngra chap tomonga o'tib joyini almashtirish zarur. Sanash joyni almashtirib bo'lgandan 7-8 soniyadan keyin barcha sportchilar tinch holatga kelgandan keyin amalga oshiriladi. Ushbu mashqni bajarish vaqtida murabbiy diqqat bilan kuzatib turish lozim. Har bir mashqdan so'ng murabbiy sportchilardan eng harakati sust 2 sportchini aytib o'tadi va tegishli maslahatlarni beradi va hatolarini tushuntiradi.

2. Sportchilar juft holatda yonma-yon turadi. Oldingan 2-3 metr uzoqlikda joylashgan buyumlarni olishga harakat qilish zarur. Start beruvchi "Diqqat" buyrug'idan so'ng oldinga qo'yilgan buyumni rangini "Oq", "Qizil" va hokazo ranglarni aytadi. Juftlik sportchilaridan qaysi biring start reaksiyasi va fikrlash tez bo'lsa shu buyuni birinchi bo'lib olishga qaratiladi. Bu mashq 2-3 daqiqa davom etishi mumkin.

3. Sportchilar yo'laklarda yuqori startni qabul qilgan holda joylashadi. 6-8 shug'ullanuvchi turgan yo'laklariga qarab toq yoki juft sonlarga bo'linishadi. Start beruvchi esa buyruqlarni quyidagicha beradi. "Juftlar" deb yoki "Toqlar" deb buyruq beradi. Bu

mashqlarni bajarish vaqtida barcha sportchilar buyruqni diqqat bilan eshitib turish tavsiya etiladi. CHunki, “Juftlar” yoki “Toqlar” degandan so’ng tezlik bilan startdan chiqib yugurish kerak. Bunda sportchilar adashishlari mumkin emas. Sababi “Juftlar” yoki “Toqlar” deganda sportchi kimlarga start berilishi haqida tushunadi. Mashqni 2-3 qadamda bajariladi. Mashqlarning oralig’i 7-8 soniya yoki murabbiyning tegishli maslahatlaridan so’ng davom ettirishi mumkin. Bu mashqni 5-6 martadan 3-4 seriya bajarishi har bir seriya oralig’ida 2-3 daqiqa dam olish beriladi.

4. Sportchilar turli hil hamma o’z holatini turlicha yotgan, o’tirgan, chalgancha yotgan yoki qorin bilan yotgan holatda turishi mumkin. Start beruvchi birdan marsh buyrug’ini beradi va hamma 10-15 qadam tez yugurib o’tish kerak. Mashqni bajarishda kim o’zarga emas balki shaxsiy tezlikka e’tibor qaratiladi. CHunki sportchilar turli holatlarda bo’lganigi sababli unga e’tibor qaratmaymiz. Asosiysi ularning o’zlarini start reaksiyasi e’tiborga olinadi.

5. Sportchilar joydan turgan holda tizzlarni baland ko’tarib chastota uchun mashq bajarib turadi va start beruvchi “Marsh” buyrug’ini bergandan so’ng hamma oldingan qarab harakatlanadi. 15-20 qadam maksimal tezlikda yugurishi kerak. Mashqni jamoaviy ravishda 5-6 marta bajarish kerak. Dam olish oralig’i 2-3 daqiqa.

6. SHug’ullanuvchilar ketma-ket bir qatorda turib birinchi sportchi o’ng qo’li bilan estafeta tayyoqchasini tik holatda tutib turadi va startdan chiqish vaqtida qo’yib yuboradi. Keyingi sportchi esa uni tutib qolishi kerak. SHu tarzdar sportchi o’zidan oldingi sportchining startdan chiqish holatini ham kuzatib turadi.

7. Sportchidan 5 metr oldinga oralig’i 20 sm.li yonma-yon 6 xil rangli jihozlar qo’yiladi va jihozlardan birini rangini aytadi. Sportchi tezlik bilan startdan chiqib oldinda turgan va buyruqda aytilgan rangdagi jihozni olishi kerak bo’ladi. Bu nafaqat start reaksiyasini balki sportchilarni o’ylash tezligini ham oshirishga yordam beradi.

8. Start tirgaklaridan chiqishda sportchi o’ziga moslashtirgandan so’ng start chizig’idan 1 metr oraliqda 2x2 mat ustiga har ikki oyoqda birdaniga deysinib oldinga otilib chiqish va mat ustidagi 20 sm.li ketma-ket qo’yilgan buyumlarga qo’l bilan tegish kerak. Ushbu mashqda sportchining portlovchi kuchi startdan chiqish

masofasini yaxshilaydi.

9. Start tirgaklaridan maksimal holatda buyruqlarsiz turli xil vaqtlar oralig'i bilan chiqish. Ushbu mashqni bajarish vaqtida sportchi o'z xoxishiga binoan chiqishi tavsiya etiladi. Sababi start beruvchilarning buyruqlari asosan 8 sportchining hatti-harakatlariga bog'liq bo'lganligi uchun kutib qolishi mumkin.

10. Start tirgaklarini sportchi o'ziga moslashtirgan holda jamoaviy holda faqat start beruvchining buyruqlari orqali startdan chiqish va 20-30 metr masofani maksimal tezlikda yugurib o'tish tasiya etiladi. Bu holatda sportchilarni falstart va boshqa holatlari murabbiy tomonidan kuzatib turiladi va tegishli tavsiyalardan so'ng yana mashqni davom ettirish mumkin. Ushbu mashqni bajarishda falstart qilgan sportchi ham yugurishni davom ettirishi mumkin. Chunki maqsad start tirgaklaridan to'g'ri foydalanish va buyruqlarni diqqat bilan eshitishga qaratiladi.

Xulosa. Biz tomondan ko'rib chiqilgan mamlakatimiz va xorijiy maxsus adabiyotlardagi ilmiy tadqiqotlar tahlili sportning har xil turlari sportchilariga samarali individual tartibda va tabaqalashtirilgan yondashuvlarni va ularning o'ziga xos xususiyatlarini aniqlash zaruriyati haqida ko'p ta'kidlanadi. Biroq, ushbu muammoning qisqa masofalarga yuguruvchi sportchilarga tegishli aniq tadqiqotlar soni kam, talaba-sprinterlarga nisbatan esa asosan jismoniy tayyorgarlikni tabaqalashtirish va individuallashtirishning dastlabki shartlari ishlab chiqilgan xolos. Xususan, qisqa masofaga yuguruvchi talabalarni jismoniy tayyorlashda tabaqalashtirishning aniq metodik yo'nalishlari va usullari etarli darajada asoslab berilmagan va keltirilmagan.

Mashg'ulotni biz tavsiya etgan yo'nalishlarda olib borish va maxsus mashqlar majmuasidan foydalanish orqali talaba-sportchilarning nafaqat jismoniy tayyorgarligi qolaversa, ularning texnik-taktik va funksional tayyorgarligiga ijobiy ta'sir ko'rsatish, mashg'ulotlar dovomida asosiy ishlarni bajarishga va musobaqa jarayonlarida sport natijalarining yuksalishiga imkon yaratadi.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. Arzumanov G.G. Vliyanie trenirovochnykh rejimov na izmenenie pokazateley strukturnykh komponentov texniki bega i spetsialnoy rabotosposobnosti sprinterov: Avtoref.diss. . kand.ped.nauk. M., 1982. - 25 s.
2. Andris E.R. Upravlenie trenirovkoy v bege na 100 metrov. -Tashkent: Medisina , 1990. -111 s.
3. Kvashuk P.V. Differensirovanny podxod k postroeniyu trenirovochnogo prosessa yunyx sportsmenov na etapax mnogoletney podgotovki/ Avtoreferat diss.. doktora ped nauk, Moskva, 2003, - 49 s.,
4. YAdgarov B.J. Individualizatsiya prosessa podgotovki legkoatletov-begunov, s uchetom biologicheskix osobennostey ix organizma. Diss...kand ped.nauk, 13.00.04, Tashkent, 2011, - 160 s.
5. SHakirjanova K.T., Tuxtabaev N.T., /Основы техники, методика обучения и тренировки в беге на короткие дистанции, – Т.: 2012.- 145 s.
6. Soliev I.R. Planirovanie godichnogo trenirovochnogo sikla u begunov na korotkie distansii. Avtoref.diss....doktora filosofii (PhD) po pedagogicheskim naukam. CHirchik, 2020.- 56 s.
8. SHerov Z.T. Differensirovannaya metodika trenirovki studentov v bege na korotkie distansii na etape uglublennoy spetsializatsii//ILM SARCHASHMALARI ilmiy-metodik jurnal.-U;,-2020.-№ 2.- B.87- 92.