

YOSH YENGIL ATLETIKACHILARNI PREZIDENT OLIMPIADASIGA TAYYORLASH METODLARI (QISQA MASOFAGA SPRINT)

Navoiy davlat universiteti San'at va sport fakulteti

2 kurs magistr talabasi

Soliyeva Farida Farxod qizi

Ilmiy rahbar: p.f.n., v.b. professor M.A.Aslanova

Annotatsiya: Ushbu maqolada yosh yengil atletikachilarni Prezident olimpiadasi musobaqalariga tayyorlashning ilmiy-metodik asoslari tahlil qilingan. Xususan, qisqa masofaga sprint yo'nalishidagi sportchilarning jismoniy, funksional va texnik tayyorgarligini rivojlantirish usullari ko'rib chiqilgan. Mashg'ulot jarayonida tezkorlik, reaksiya, start texnikasi va harakat koordinatsiyasini takomillashtirishning samarali metodlari asoslab berilgan. Tadqiqot natijalari yosh sportchilarning musobaqa natijalarini yaxshilashga xizmat qiladi.

Kalit so'zlar: yengil atletika, sprint, tezkorlik, start texnikasi, Prezident olimpiadasi, yosh sportchilar.

Аннотация: В данной статье рассматриваются научно-методические основы подготовки юных легкоатлетов к соревнованиям Президентской олимпиады. Особое внимание уделяется методам развития скоростных качеств, стартовой техники и координации движений у спринтеров на короткие дистанции. Проанализированы современные подходы к тренировочному процессу, направленные на повышение физической и функциональной подготовленности спортсменов. Полученные результаты могут быть использованы тренерами и преподавателями физической культуры при подготовке юных спринтеров

Ключевые слова: лёгкая атлетика, спринт, скорость, стартовая техника, Президентская олимпиада, юные спортсмены.

Bugungi kunda yoshlar sportini rivojlantirish va ularning jismoniy tayyorgarligini oshirish davlat siyosatining muhim yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Ayniqsa, maktab o'quvchilari va yosh sportchilar o'rtasida o'tkaziladigan sport musobaqalari ularning jismoniy salomatligini mustahkamlash, sportga bo'lgan qiziqishini oshirish hamda yuqori natijalarga erishishga xizmat qiladi. Shu jihatdan, Prezident Olimpiadasi musobaqalari yosh sportchilar uchun o'z salohiyatini namoyon etish, iqtidorini rivojlantirish va professional sportga yo'naltirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Yengil atletika sport turlari ichida qisqa masofaga sprint yugurish eng dinamik va yuqori tezlikni talab qiladigan yo'nalishlardan biridir. Sprint yugurish sportchidan kuch, tezkorlik, koordinatsiya va chidamlilikning yuqori darajada rivojlangan bo'lishini talab qiladi. Ayniqsa, yosh sportchilarni ushbu yo'nalishda tayyorlash jarayonida ilmiy asoslangan mashg'ulot metodlaridan foydalanish muhim hisoblanadi.

Yosh sprinterlarni Prezident Olimpiadasiga tayyorlash jarayonida mashg'ulotlarni bosqichma-bosqich rejalashtirish, tezkorlik va kuch sifatlarini rivojlantirish, texnik tayyorgarlikni takomillashtirish hamda psixologik tayyorgarlikni kuchaytirish muhim o'rin tutadi. Shu bilan birga, mashg'ulot jarayonida zamonaviy pedagogik va sport metodlaridan foydalanish yosh sportchilarning natijalarini sezilarli darajada oshirishga yordam beradi.

Mazkur ilmiy maqolaning maqsadi yosh yengil atletikachilarni qisqa masofaga sprint bo'yicha Prezident Olimpiadasiga samarali tayyorlash metodlarini o'rganish hamda amaliy tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Bugungi kunda yosh sportchilarni yuqori natijalarga tayyorlashda ilmiy asoslangan mashg'ulot metodlaridan foydalanish muhim ahamiyatga ega. Yengil atletikaning sprint turlari tezkorlik, kuch va harakat koordinatsiyasini yuqori darajada talab qiladi. Shu sababli yosh sportchilarni Prezident olimpiadasiga tayyorlash jarayonida zamonaviy metodik yondashuvlardan foydalanish dolzarb hisoblanadi.

Tadqiqot jarayonida quyidagi usullar qo'llanildi:

- Pedagogik kuzatuv
- Sport mashg'ulotlarini tahlil qilish
- Test va nazorat mashqlari
- Statistik tahlil

Sprinterlarni tayyorlash metodikasi

Yosh sprinterlarni tayyorlashda mashg'ulotlar quyidagi bosqichlarda tashkil etiladi:

1. Umumjismoniy tayyorgarlik
2. Maxsus tezkorlik mashqlari
3. Start va tezlanish texnikasi
4. Musobaqa tayyorgarligi

Sxema 1. Sprinter tayyorgarligi modeli

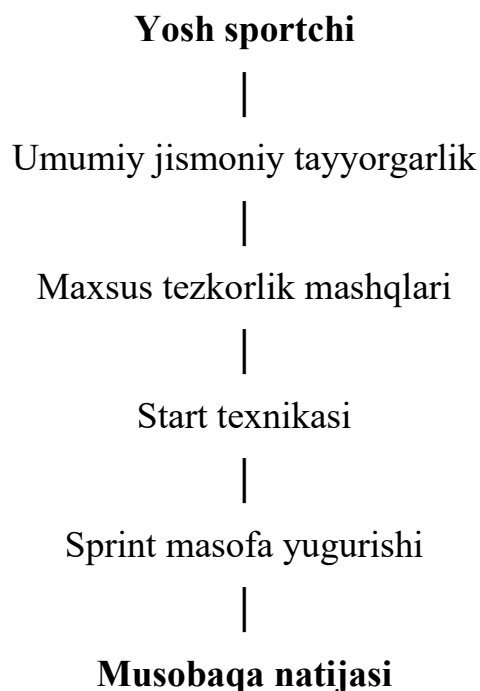
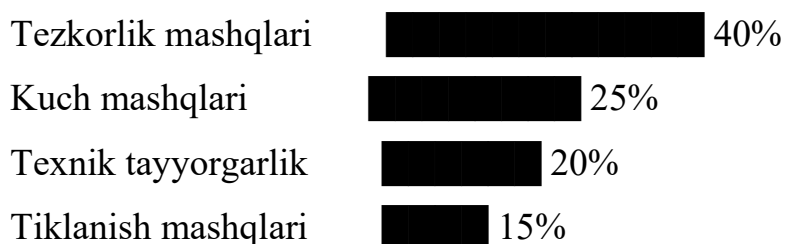


Diagramma 1. Mashg'ulot tarkibi (%)



Rasm (tavsif)

1-rasm. Sprint start texnikasi

Tasvirda past start holati, start kolodkasi joylashuvi va birinchi qadam fazasi ko'rsatilgan. Ushbu texnika sprinterning maksimal tezlanishini ta'minlaydi.

Natijalar va muhokama

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, tezkorlikni rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlar hamda start texnikasini muntazam takomillashtirish yosh sportchilarning natijalarini 8–12% ga oshirishga yordam beradi.

Yosh yengil atletikachilarni Prezident olimpiadasiga tayyorlashda kompleks mashg'ulot metodlaridan foydalanish muhim hisoblanadi. Xususan:

- tezkorlik mashqlari
- start texnikasini takomillashtirish
- funksional tayyorgarlik

sport natijalarini sezilarli darajada oshiradi.

Xulosa qilib aytganda, yosh yengil atletikachilarni qisqa masofaga sprint bo'yicha Prezident Olimpiadasiga tayyorlash jarayonida mashg'ulotlarni ilmiy asosda tashkil etish muhim ahamiyatga ega. Tezkorlik, kuch va texnik tayyorgarlikni uyg'un rivojlantirish, mashg'ulot yuklamalarini to'g'ri taqsimlash hamda sportchilarning yosh va individual xususiyatlarini hisobga olish yuqori sport natijalariga erishishda muhim omil hisoblanadi.

Shuningdek, zamonaviy mashg'ulot metodlaridan foydalanish hamda murabbiy va sportchi o'rtasidagi samarali hamkorlik yosh sprinterlarning sport mahoratini oshirishga xizmat qiladi. Natijada, bunday yondashuv yosh sportchilarning Prezident Olimpiadasida muvaffaqiyatli ishtirok etishiga va kelajakda yuqori darajadagi sport natijalariga erishishiga zamin yaratadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Юрий Верхошанский. Основы специальной физической подготовки спортсменов. Москва, 1988.

2. Владимир Платонов. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев, 2004.
3. Юрий Озолин. Лёгкая атлетика. Москва, 2010.
4. World Athletics. Sprint training guidelines. 2022.
5. O'zbekiston yengil atletika federatsiyasi. Yosh sportchilarni tayyorlash metodikasi. Toshkent, 2021.