

**Qisqa masofaga yuguruvchi o'quvchilarni maxsus jismoniy
tayyorgarligini optimallashtirish usullari**

Urazaliyeva Shaxnoza Rustam qizi

Surxandaryo viloyati Sherobod tumanidagi

12 umumiy ta'lim maktabning

jismoniy tarbiya o'qituvchisi

Hozirgi kunda ta'lim oldidagi eng muhim masalalardan biri jismoniy tarbiya va sport fanlarini ham jahon andozalariga javob beradigan o'quv adabiyotlari va ilg'or pedagogik texnologiyalardan foydalangan holda o'qitishdir. Yuqori malakali mutaxassislarni tayyorlashdagi asosiy yo'nalish, shug'ullanuvchilarni tayyorgarlik samaradorligini ko'tarish, o'quv jarayonida nazariy dunyoqarashni tarbiyalashdir. O'quv jarayonida berilgan materiallarnigina emas, balki mashg'ulot materiallarida ko'rinadigan har xil majmualar, mutaxassislar va maktablar tomonidan to'plangan qarama - qarshi borishlarni ham yechishga to'g'ri kelmoqda. Bolalarni har tomonlama rivojlantirish, ularni sog'lom turmush tarziga o'rgatishning zaruriy omillaridan biri jismoniy tarbiya va sport hisoblanadi. Bu harakatlar jismoniy kamolotga erishishda va intellektual rivojlanishda faol biologik stimul vazifasini bajaradi. Organizmning intensiv o'sish va rivojlanish davri bolalik va o'smirlik vaqtiga to'g'ri keladi. Sog'lom bolani rivojlantirish borasida olib borilayotgan ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, bola organizmining rivojlanishida jismoniy tarbiya va sportning ta'siri beqiyos hisoblanadi. Inson organizmi muntazam ravishda harakatlarga biologik extiyojni sezadi. Bu harakatlar jismoniy kamolotga erishishda va intellektual rivojlanishda faol biologik stimul vazifasini bajaradi. To'g'ri tashkil etilgan jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarining bolalar sog'lig'i va tashki muhitning noqulay ta'sirlariga qarshi turish qobiliyatiga muhim ta'sir ko'rsatish to'g'risida ilmiy asoslangan tadqiqotlar mavjud. Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish bolalar va o'smirlarda optimizm, ruxiy va ma'naviy tetiklikni shakllantiradi, vatanparvarlik va vatanni sevish xis - tuyg'ularini shakllantiradi.

Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishni bolalarning kundalik extiyojiga aylantirish va ularni sport turlariga jalb etish maqsadida, joylarda juda ko'p ommaviy musobaqalar o'tkazilmoqda. Bolalarni sportning ko'proq qaysi turiga qiziqishi o'rganilib, ularning shahar, qishloq yoki olis ovullarda, tog' yoki chul hududlariga mos sport turlarini rivojlantirish imkoniyatlariga aloxida e'tibor qaratilmoqda. Shu jumladan, 6,9 mln.dan ortiq o'g'il va qiz bolalarni o'qishdan tashqari bo'sh vaqtlarida 91,640 sport to'garagi va bo'limlariga jalb etish, Respublika musobaqalarini o'quvchilar o'rtasida tashkil etish va moliyalashtirish, sportni moddiy - texnik bazasini mustaxkamlash, sport inshootlarini sertifikatliyadan o'tkazish, jismoniy tarbiya va sportga oid o'quv qo'llanmalar hamda sport turlari bo'yicha musobaqa qoidalarini tayyorlash kabi ishlar amalga oshirilmoqda.

Yengil atletika qadimgi davrlardan boshlangan uzoq tarixga ega. Arxeologik topilmalar - vazalar, medalonlar, tangalar, haykallar qadimgi yunonlar, keyinroq rimliklar yengil atletika deb nomlangan sport musobaqalarini qanday o'tkazganligini tasavvur qilishga yordam beradi. Qadimgi yunonlar barcha jismoniy mashqlarni yengil atletika deb atashgan va uni "yengil" va "og'ir" ga bo'lganlar. Ular oson mashqlarni rivojlanayotgan deb aytishgan - osonlik bilan ular epchillik, tezkorlik, chaqqonlik, tezkorlik, chidamlilikni rivojlantiradigan mashqlarni – bu yugurish, sakrash, chidamlilikdir – bu yugurish, sakrash, uloqtirish, kamondan otish, suzish. Uloqtirish, o'q otish, suzish. - Qadimgi yunonlar og'ir atletika deb atashgan kurash, mushtlashish va kuchlarni rivojlantiradigan mashqlarning barchasi. Yengil atletika musobaqalari haqidagi dastlabki ma'lumotlar Qadimgi Yunonistondagi Olimpiya o'yinlarining tarixiy yozuvlarida uchraydi va miloddan avvalgi 776 yillarga to'g'ri keladi. Miloddan avvalgi 724 yilda. Yengil atletika dasturida "diaulus" – stadionning "ikki uzunligi" uchun poyga (384, 54 m) ertica. Birozdan keyin "dolicos" – taxminan 4,6 km. Miloddan avvalgi 708 yilda. – beshburchak, unga diaulus, uzunlikka sakrash, tennis to'pi uloqtirish, disk uloqtirish va kurash turlari bo'yicha sport rivojlanishining o'ziga xos xususiyatlarini ochib berishga xizmat qiladi.

Ta'limning zamonaviy transformatsiyasi

Qisqa masofalarga yugurish, ya'ni, sprint - bu yengil atletikaning qadimiy turlaridan bo'lib, sportchining jismoniy va ruhiy jihatlariga yuqori talablar qo'yadi. Shu sababdan jahonning kuchli sprinterlarining barcha rekord natijalari qisqa masofalarga yuguruvchilarni tayyorlashga nisbatan zamonaviy yangi ilmiy yondashuvlar bilan bog'liq bo'lib qolmoqda. Bu esa sportchilarni tayyorlash uslubiyatiga doir to'plangan jahon tajribasini chuqurroq o'rganib chiqishni taqozo etadi. Yugurishda yuqori natijalarga erishish uchun tezlik (tezkorlik), chidamlilik, tezlik chidamliligi, koordinatsiya (chaqqonlik) kabi jismoniy sifatlar zarur. Umumiy chidamlilik - organizmning aerobdan anaerob ostonasigacha uzoq muddatli yuklamaga bardosh bera olish va bunda yuqori tezlikni saqlab qolabilish qobiliyatidir. Umumiy chidamlilik darajasi aerob-anaerob ostonaga erishiladigan tezlik bilan aniqlanadi. Umumiy chidamlilikni rivojlantirish uchun aerob-anaerob zonada kross yugurishdan foydalaniladi, yugurish sur'ati - YUUT daqiqasiga 120-130 zarba. Yillik mikrotsiklning boshlang'ich bosqichlarida ushbu usul o'tish hamda tayyorgarlik davrlarida qo'llanilgan. Masalan, kross yugurish, uning kilometraji tayyorgarlik darajasiga bog'liq, lekin tomir urishi daqiqasiga 130-140 zarbadan yuqori emas. Musobaqalarga bevosita tayyorgarlik bosqichida YUUT daqiqasiga 150-160 zarbada uzluksiz bir tekis (ravon) yugurish qo'llaniladi. Har bir krossdan keyin albatta 3-4 seriya maxsus yugurish mashqlari va 30-60 m dan 4-6 marta tezlanib yugurishlar bajariladi. Maxsus chidamlilik - musobaqa masofasi davomida maksimal mumkin bo'lgan tezlik bilan yugurish qobiliyatidir. Bu kompleks sifat bo'lib, u har xil masbatlarda umumiy va maxsus kuch chidamliligini, shuningdek, tezkorlik, texnik, koordinatsion hamda psixologik xususiyatlarni o'zida mujassam etgan. Sport amaliyotida sprinterlar tayyorlashda maxsus chidamlilikning rivojlanganlik darajasini aniqlab beruvchi baholash mezonlariga ega bo'lish juda muhim.¹

Xulosa qilib aytganda, maxsus chidamlilik darajasi ixtisoslashayotgan masofada chamalash yoki musobaqalar natijalari bo'yicha aniqlanadi. 100 m ga

¹ Olimov M.S., Soliyev I.R. va boshqalar (20iS) yengil atletika nazaryasi va uslubiyati. Toshkent. SS2 b March, 2022, 1022

yugurishda maxsus chidamlilikning rivojlanish darajasi oxirgi 40 m masofani chopib o'tish vaqtiga ko'ra aniqlanadi. 60 va 100 m ga yugurishda natijalar orasidagi korrelyatsiya 0,89 ga yetadi.

200 m ga yugurishda amaldagi natija va 100 m ga yugurishdagi natijani ikkiga ko'paytirib olingan ko'rsatkich orasidagi farqni tahlil qilish quyidagilarni aniqlab beradi:

1) 100 va 200 m ga yugurishda natija qancha yuqori bo'lsa, natijalar farqi shuncha kam bo'ladi, ya'ni sportchilar malakasining oshishi ularning maxsus chidamliligi rivojlanishi bilan chambarchas bog'liq;

2) maxsus chidamlilikni rivojlantirish uslubiyati yo'nalishi va xususiyati uning rivojlanish darajasiga to'g'ridan-to'g'ri ta'sir qiladi. Shuningdek, kuch tavgarligi. Kuch chidamliligi-maksimal mumkin bo'lgan vaqt ichida musobaqa tezligida qadam uzunligini saqlab qolish qobiliyatidir. Bunda musobaqa tezligi saqlab qolinadi. Qisqa masofalarga yuguruvchilar tayvgarligining asosiy vositasi maksimal tezlik bilan yugurish hisoblanadi. Sprinterlarni mashqlantiruvchi vositalar ularning musobaqa faoliyati turiga o'xshashligiga qarab ikki guruhga bo'linadi: umumiy jismoniy tayvgarlik va maxsus tayvgarlikdan iborat. Maxsus jismoniy vositalar kinematik, dinamik va energetik tavsiflariga ko'ra sprinterlarning musobaqa faoliyatida muhim ahamiyatga ega.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Olimov M.S., Soliyev I.R. va boshqalar (20iS) yengil atletika nazaryasi va uslubiyati. Toshkent. SS2 b March, 2022, 1022
2. Olimov M.S., Soliyev I.R. Haydarov. b. Sh (2018) Sport pedagogic mahoratini oshirish (yengil atletika) Toshkent 342 b
3. Olimov M.S., Soliyev I.R., Sultonov U.I (2019) Yuqori malakali sportchilarning ko'p yillik tayvgarlik siklidagi natijalar taxlili. Jismoniy tarbiya va sport nazaryasi va uslubiyatini rivojlantirishning zamonaviy tendensiyalari xalqaro ilmiy anjuman O'zDJTSU Chirchiq . 661-665 b
4. Wolfgang Killing Elke Bartschat , Herbert Czingon / Jugendleichtathletik-Sprung. 2008 (German) March, 2022