QISQA MASOFAGA YUGURUVCHI SPORTCHILARNING TEZKOR KUCH SIFATLARINI RIVOJLANTIRISHNING METODALOGIK ASOSLARI

Xudoyberdiyeva Ma'suma Azimjon qizi - Guliston davlat pedagogika instituti talabasi

e-mail: *azimjonovnamasuma3108@gmail.com*

Annotatsiya. Qisqa masofaga yuguruvchi sportchilarning tezkor-kuch sifatlarini yanada takomillashtirish maqsadida maxsus metodika yaratilgan bo‘lib, maqolada uning qisqacha bayoni berilgan.

Kalit so‘zlar: Sportchi, qisqa masofa, mashg‘ulot, tezkorlik,musobaqaoldi davr, jismoniy sifatlar, mushaklar, emotsional holat, yillik mashg‘ulot jarayoni,pedagogik texnologiya, jismoniy sifatlar.

Kirish. Dunyoning ko‘pgina mamlakatlarida so‘ngi yillarda yengil atletika sporti tobora ommalashib bormoqda. So‘nggi musobaqalar tahlilini olib borganimizda bizning sportchilarimizning mahalliy musobaqalarda qoniqarli natijalar qayd etayotganligini ko‘rishimiz mumkin, lekin jahon miqiyosida olib borilayotgan musobaqalarda esa bizning sportchilarimizning natijalari biroz sustroq ekanligini ko‘rishimiz mumkin. Shularni inobatga olgan holda biz murabbiylar mashg‘ulotlar jarayonida yangi pedagogik uslublardan foydalanishimiz hamda jahonning eng taniqli murabbiylaridan andoza olishimiz kerakligini ko‘rsatmoqda. Yengil atletika sportining qisqa masofa turlarida 14 yoshli sportchilarimizni jismoniy qobiliyatlarini yanada rivojlantirish orqali ularni musobaqaga tayyorlash muhim masalalardan biri bo‘lib kelmoqda.Sportchilarimizni fiziologik psixologik, texnik-taktik jihatdan rivojlantirishini ta’minlash va yuqori darajadagi natijalarga erishishi uchun kerakli usullarni o‘rganishlari va amalga oshirishlari kerak.

Qisqa masofaga yugurish – bu sportning eng talabchan va jismoniy tayyorgarlikni kuchli talab qiladigan turlardan biridir. Bu sportchi yuqori tezlikda va qisqa vaqt ichida maksimal samaradorlikka erishish uchun ko‘plab fizik va psixologik jihatlardan foydalanishi kerak. Tezkor kuch – qisqa masofada yugurishning muvaffaqiyatli bajarilishi uchun zarur bo‘lgan muhim omil bo‘lib, bu sportchilarning tezlikni oshirish, kuchni to‘g‘ri taqsimlash va tana holatini optimal darajada saqlash imkonini beradi. Ushbu maqolada qisqa masofaga yuguruvchi sportchilarning tezkor kuch sifatlarini rivojlantirish metodologik asoslari yoritiladi.

Mavzuga oid adabiyotlar tahlili. Yengil atletikaning qisqa masofaga yugurish turi ko‘pgina olimlar taniqli murabbiylar tomonidan jumladan K.T.Shakirjanova., Olimov M.S., Soliyev I.R., V.A.Orinchuk., V.S.Kuzmin., L.B.Davletyarova,Ye.V.Sidorchuk,Dodik,V.Ozolin.,L.B.Davletyarova.,Aqmonov B., Zelichenok, L.B.Davletyarova.

Tadqiqot metodologiyasi; Biz tomonimizdan ishlab chiqilgan ushbu uch haftaga mo‘ljallangan mikrosikl sportchilarning texnik, taktik kuchini rivojlantirishga shuning bilan birga tezkor-kuch sifatlarini yanada rivojlantirish qaratilgan. Bundan tashqari portlovchi kuchni rivojlantirish maqsadida SPORK uskunasidan ham foydalanildi.

Xulosa va takliflar. Biz tarafdan ishlab chiqilgan ushbu uslubiyat qisqa masofaga yuguruvchi talaba-sportchilarning jismoniy,funksional, texnik va taktik tayyorgarligini inobatga olib ishlab chiqilgan. Biz tomonimizda yaratilgan ushbu

mikrosikl barcha yosh toifasidagi sportchilarga to‘g‘ri keladi. Albatta ushbu yuklamalarni taqsimlanishida sportchining individual imkoniyatlarini inobatga olish zarurdir. Biz murabbiylar nafaqat sportchilardan yaxshi natija olishimiz balki ularning sport formasini uz

oq muddat saqlash zarurdir. Qisqa masofaga yuguruvchilarni tayyorlashda maxsus mashg‘ulotlar hamda shaxsiy usullarni ishlab chiqish zarur. Bunga sprintlar, interval mashqlari, sprintni davom ettiruvchi texnik mashqlar, shuningdek, mushak guruhlarini kuchaytiruvchi kompleks mashqlar kiradi. Bular sportchining umumiy tayyorgarligini mustahkamlaydi va tezkor kuchni yaxshilaydi.

Qisqa masofaga yuguruvchilar uchun tezkor kuchni rivojlantirish juda muhimdir. Bu jarayon metodik yondashuvni va jismoniy tayyorgarlikni talab qiladi. Tezkor kuchni rivojlantirishda maxsus mashqlar, plyometrik texnikalar va yuklamalarni to‘g‘ri taqsimlash samarali natijalar beradi. To‘g‘ri metodologiya, mashq rejasi va individual yondashuv orqali sportchi yuqori tezlikka erishishi mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. To‘xtaboyev N.T., Shakirjanova K.T., Soliyev I.R., Qisqa masofaga yugurish, o‘quv qo‘llanma, 2013 y, 171-bet.

2. Davletyarova L.B, Yuqori malakali yengil atletikachi sprinterlarni texnikani takomillashtirishning zamonaviy vosita va uslublari. Ilmiy-amaliy anjuman to‘plami materiallari,- B,125-128

3. Davletyarova L, Soliyev I. Va b., Yengil atletikaning qisqa masofaga yugurish turlarida texnik tayyorgarlikni takomillashtirish., Academic research in educational sciences jurnal, vol 2. 116-122- betlar.

4. Arakelyan Ye.E., Levchenko A.V., Vovk S.I. Fizicheskaya podgotovka sprinterov. Uchebnoye posobiye dlya slushateley fakulteta povьisheniya kvalifikatsii, Vьisshey shkolы trenerov i studentov, M.:FiS, 1991g str 209.

5. Arakelyan Ye.E., Filin V.P., Korobov A.V., Levchenko A.V. - Beg na korotkiye distantsii (sprint) Trenirovka v bege na 400 m , M.: FiS, 1988g str 79