

QISQA MASOFAGA YUGURUVCHILARDA TEZKOR KUCHNI RIVOJLANTIRISH.

Elova Sitora Axmatkulovna
Shahrisabz davlat pedagogika instituti
Ijtimoiy fanlar fakulteti o'qituvchisi

Annatsiya: Ushbu maqolada xorij mamlakatlaridagi qisqa masofaga yuguruvchi va yurtimizdagi qisqa masofaga yuguruvchilar o'rtasida qiyosiy tahlil qilinib ularda tezkor kuch sifatini rivojlantirish haqida fikr bildirilgan.

Kalit so'zlar: yengil atletika, qisqa masofa, sport, mashg'ulot, mikrosikl, makrosikl, mezosikl, pedagogik texnologiya, musobaqa, tezkor kuch.

Dunyo miqyosida yengil atletikaning qisqa masofaga yugurish turi murakkab turlaridan biridir. Sport amaliyotida qisqa masofaga yugurish bo'yicha o'tkazilayotgan musobaqalarda sport raqobatining kuchayib borayotganligi sportchilar tayyorlash tizimini yangi texnologiyalar asosida takomillashtirishni taqozo etadi. Yengil atletikaning qisqa masofaga yugurish turlari bo'yicha yuqori malakali sportchilarni tayyorlash tizimida sportchilarning tezkor kuch sifatini rivojlantirish bugungi kunda jahon miqyosida muhim ahamiyatga ega bo'lgan dolzarb vazifalardan hisoblanadi.

Tadqiqot maqsadi:

Qisqa masofaga yugurishda tezkor-kuch sifatini rivojlantirish asosida sport musobaqalariga tayyorlash.

Qisqa masofaga yuguruvchilarni jismoniy tayyorgarligini aniqlashbo'yicha ilmiy uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish.

Qisqa masofaga yuguruvchilarni sport natijalarini tahlil asosida o'rganish va jismoniy tayyorgarligini oshirishning ustuvor vosita usullarini aniqlashdan iborat.

Xorij mamlakatlarda yengil atletikaning qisqa masofaga yugurish turlariga ixtisoslashgan yuqori malakali sportchilarni tayyorlash tizimi va mashg'ulot jarayonlarini zamon talabalariga mos ravishda rejalashtirish va o'tkazish bo'yicha ilmiy ishlar soha olimlari tomonidan olib borilmoqda.

Bugungi kunda mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sporti sohasida aholining turli qatlamlarini sport turlari bilan qamrab olgan samarali milliy tizim vujudga kelgani va u hozirdanoq yaxshi natijalar berayotgani nafaqat o'zimiz, balki horijiy mutaxassislar tomonidan ham tan olinib, e'tirof etib kelinmoqda. Bu mazkur sohadagi ishlarning naqadar puxta o'ylanib, uzoqni ko'zlab amalga oshirilayotganligini ko'rsatadi. «Biz xalqaro maydonlarda O'zbekistonning nufuzi va obro'-e'tiborini oshirishga katta hissa qo'shgan sportchilarimiz bilan faxrlanamiz. Shu bilan birga, oliy

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

sportda erishilgan yutuqlar bilan chegaralanmasdan, ommaviy sportga katta e'tibor berishimiz kerak» deb Prezidentimiz tomonidan ta'kidlanganligi soha xodimlariga ko'tarinki kuch va ruxsat bag'ishlaydi. Yurtimizda so'nggi yillarda jismoniy tarbiya va sport sohasida amalga oshirilayotgan ishlarning solmog'i katta bo'layotganligini e'tirof etish lozim. Xususan, sportchilar tayyorlash tizimida yuqori malakali sportchilarni tayyorlash, mashg'ulot jarayonlarini zamonaviy pedagogik texnologiyalar yordamida boshqarish tobora ommaviylashib ustivor vazifalarga aylanib ulgurdi. Ayniqsa yengil atletikaning qisqa masofaga yugurish turlarida yangi texnologiyalar qo'llanib kelinmoqda.

Biroq, qisqa masofaga yuguruvchi respublikamiz milliy terma jamoa a'zolarining sport natijalarini jahon arenalaridagi sport natijalari bilan qiyosiy tahlil etganimizda sezilarli darajada (o'rtacha 1,0-1,1 s.ga) farqlar bilan ortda qolayotganliginimizni ko'rishimiz mumkin. Bu esa, qisqa masofaga yuguruvchilarni tayyorlash tizimini ilmiy jihatdan asoslangan zamonaviy uskuna ishlab chiqishni dolzarb ekanligini belgilab beradi.

Qisqa masofaga yuguruvchilarni tayyorlash bo'yicha dunyodagi etakchi olimlar bilan bir qatorda yurtimizdagi mutaxassislar ham mashg'ulot uslubiyatini takomillashtirish bo'yicha izlanishlar olib borganlar. Ulardan: N.G.Ozolin, R.K.Kudratov, K.T.SHakirjonova, G.G.Arzumanov, N.R Soliyev E.R.Andres, S.M.Olimov, T.To'xtaboevlaridir. Ko'pchilik olimlar tomonidan mashg'ulotlarda yugurish texnikani to'g'ri o'rgatish va vosita usullarni qo'llanish uslubiyati e'tibor qaratib kelgan ammo o'smirlarni yillik tayyorgarlik mashg'ulotlarida yuklamalarni taqsimlanish hajmi bo'yicha juda kam ma'lumotlar berilgan. Shu boisdan hozirgi kunda bizning fikrimizcha qisqa masofaga yuguruvchilarimiz yaxshi sport natijasiga erisha olmaganligi mashg'ulot jarayonini takomillashtirish zaruriyatiga e'tibor qaratishni taqozo etadi. Bugungi kunda qisqa masofalarga yuguruvchilarning yillik tayyorgarlik bosqichini taqsimlashning yangi texnologiyasini ishlab chiqish, qo'llaniladigan vosita usullarni saralash, umumiy jismoniy tayyorgarligining optimal nisbatlarini izlab topish uslubiyatiga e'tibor qaratish kelajakda iqtidorli istiqbolli sportchilarni tayyorlashga zamin yaratadi.

Zamonaviy adabiyotlar va ilmiy uslubiy ishlanmalarni natijalari shuni ko'rsatadiki ayniqsa, qisqa masofaga yugurish turlarida jahon arenalaridagi ko'rsatilayotgan natijalardan, 1,1-1,2 soniyaga ortda qolayotganimizni ko'rsatadi. Bu esa sohada qisqa masofaga yugurish turlariga ixtisoslashgan sportchilarni mashg'ulotlar dasturini yangi tuzulmasini ishlab chiqish asosida tezkor-kuch sifatini oshirish lozimligini ko'rsatadi.

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

Xulosa qilib aytganda, qisqa masofaga yugurishda tezkor kuch sifani rivojlantirish yengil atletika bilan shug'ullantiruvchilarda sport natijalarini yuksalishiga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR.

1. Olimov M.S., To'xtaboyev N.T., Soliyev I.R., Ortiqov X.T. /O'rta va uzoq masofalarga yugurish uslubi. O'quv qo'llanma. "Fan va texnologiya", –T.: 2016. 156 bet.
2. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки; 245-257-b
3. Khatamov, Zafarjon. "METHODOLOGICAL JUSTIFICATION OF THE MAIN DIRECTIONS OF
4. Nazirjonovich, Khatamov IMPROVING PHYSICAL EDUCATION OF HIGHER EDUCATION STUDENTS." Namangan davlat universiteti Ilmiy axborotnomasi 6 (2023): 811-818.
5. Zafarjon. "Formation of Psychological and Pedagogical Problems Through Sports Motivation." European Journal of Economics, Finance and Business Development 1.9 (2023): 31-39.
6. Nazirjonovich, Khatamov Zafarjon. "Pedagogical Methods and Conditions for the Innovative Formation of Motivation of Young Handball Players." European Journal of Economics, Finance and Business Development 1.9 (2023): 13-22.
7. Mukhammedovich, Jurayev Vokhidjon. "Psychological Foundations of Willpower in the Formation of Competition Motivation in Athletes." Central asian journal of literature, philosophy and culture 3.11 (2022): 315-318.
8. Nazirjonovich, Khatamov Zafarjon. "Pedagogical Aspects of Forming Sports Motivation." European Journal of Economics, Finance and Business Development 1.9 (2023): 23-30.