Sifatli ta'lim-yorqin kelajak
ISSN: 3060-4761

TerDPI ILMIY XABARNOMASI
SCIENTIFIC BULLETIN OF THE TerSPI
НАУЧНЫЙ ВЕСТНИК ТерГПИ

www.xabarnoma.terdpi.uz

UDK: 796.422:37.017
ORCID: 0009-0006-7348-655X

QISQA MASOFALARGA YUGURISH TEXNIKASINI TAKOMILLASHTIRISH XUSUSIYATLARI

Mulladjanov Umid Ahmedovich
Termiz davlat pedagogika instituti
E-mail. mulladjanovumid1978@gmail.com

Annotatsiya. Ushbu maqolada qisqa masofalarga (sprinterlik) yugurish, uning texnikasi tahlili, qisqa masofalarga yugurish texnikasini takomillashtirish xususiyatlari haqida so‘z boradi. Qisqa masofaga yugurish eng murakkab texnika bilan tavsiflanadi, bu asosan natijalarning nisbatan sekin o‘sishini tushuntiradi, yuqori malakali sprinterlarni tayyorlash vaqtini uzaytiradi. Bu yuguruvchilarni tayyorlash metodologiyasini doimiy ravishda takomillashtirish, raqobatbardosh masofani bosib o‘tish tezligining oshishiga ta’sir qiluvchi asosiy va qo‘shimcha omillarni aniqlash va tahlil qilish zarurligini taqozo etadi. Qisqa masofaga yugurish tashqaridan qaraganda sportchining erkin, yengil, og‘ir, bo‘shashgan, kuchli, shiddatli, past, yuqori va ko‘pgina boshqacha ta’rifga ega yugurishi bilan ifodalanadi. Qisqa masofalarga yugurish kinogrammalari tahlili harakatlarning umumiy manzarasini batafsil tahlil qilish imkonini beradi, qayd qilingan holatlarning izchil tahlili esa harakatlarning (burchaklar, tezlik, tana a‘zolarining siljishlari) aniq miqdoriy ko‘rsatkichlarni aniqlab beradi.

Kalit so‘zlar: yugurish, qisqa masofalar, fiziologik mexanizm, boshqaruv, metodologiya, pedagogik tajriba, sprinter, start.

ОСОБЕННОСТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕГА НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ

Аннотация. В данной статье рассматривается бег на короткие дистанции (спринтерский), проводится анализ его техники и особенностей совершенствования техники бега на короткие дистанции. Спринтерский бег характеризуется высокой сложностью техники, что объясняет сравнительно медленный прирост результатов и удлинение сроков подготовки высококвалифицированных спринтеров. Это обуславливает необходимость постоянного совершенствования методик подготовки бегунов, а также выявления и анализа основных и дополнительных факторов, влияющих на увеличение скорости преодоления соревновательной дистанции.

Техника бега на короткие дистанции может быть охарактеризована различными терминами, такими как свободный, легкий, тяжелый, расслабленный, сильный, интенсивный, низкий, высокий и т.д. Анализ видеозаписей бега на короткие дистанции позволяет детально исследовать общую картину движений, в то время как последовательный анализ зафиксированных данных выявляет точные количественные показатели, такие как углы, скорость и смещения частей тела, что способствует более глубоком пониманию динамики движений и совершенствованию техники бега.

Ключевые слова: бег, короткие дистанции, физиологический механизм, управление, методика, педагогический эксперимент, спринтер, старт.

Sifatli ta'lim-yorqin kelajak
ISSN: 3060-4761

TerDPI ILMIY XABARNOMASI
SCIENTIFIC BULLETIN OF THE TerSPI
НАУЧНЫЙ ВЕСТНИК ТерГПИ

www.xabarnoma.terdpi.uz

CHARACTERISTICS OF ENHANCING SPRINT TECHNIQUE FOR SHORT DISTANCES

Annotation. This article discusses short-distance running (sprinting), an analysis of its technique, and features of improving short-distance running technique. Sprint is characterized by more difficult technique and it conditions relatively slow increase of results, makes training period of highly-qualified sprinters longer. It causes the necessity to develop constantly the methodology of training sprinters, the main and additional factors revelation and analysis, which influence the speed of running. Short-distance running is externally represented by the athlete's running, which can be free, light, heavy, relaxed, strong, intense, low, high and has many different definitions. The analysis of video recordings of short-distance running allows a detailed analysis of the overall picture of movements, while a sequential analysis of recorded states reveals accurate quantitative indicators of movements (angles, speed, displacement of body organs).

Keywords: running, short distances, physiological mechanism, control, methodology, pedagogical experiment, sprinter, start.

KIRISH. Yengil atletika yugurishining har xil turlari orasida texnikada eng qiyin narsa o‘ziga xos maksimal intensivlikka ega qisqa masofaga (sprint) yugurishdir. Bu imkon qadar qisqa vaqt ichida tananing faoliyatini oqilona tashkil etish bilan bog‘liq bo‘lib, bu tayyorgarlikni juda tez safarbar qilishni talab qiladi. Murakkab vosita muammosini hal qilishga psixo-emotsional tayyorlik pastki startni oqilona qabul qilishdan boshlanadi; tananing qismlari va bo‘g‘inlarining optimal joylashishi birinchi yugurish bosqichlarining samaradorligini hal qiluvchi darajada aniqlaydi. Ushbu turdagi masofada sportchining individual imkoniyatlari va qobiliyatlarini aniqlash va hisobga olishning ahamiyati sezilarli darajada oshadi. O‘sish-vazn ko‘rsatkichlari nisbati va pastki va yuqori oyoq-qo‘llarning uzunligiga qarab, start, start tezlashishi, shuningdek to‘g‘ri chiziqda va marrada yugurish texnikasi sezilarli darajada o‘zgaradi. Sprinter mushaklarining ishlash xususiyatlaridan biri bu ularni anaerob sharoitda ishlashga moslashtirish zarurati.

Ushbu ishning maqsadi qisqa masofalarga malakali yugurishning individual texnikasini takomillashtirish zarurligini nazariy asoslashdir.

Vazifalar:

1. Qisqa masofalarga yugurishning fiziologik mexanizmini aniqlang.
2. Sprinterlarning yugurish texnikasining individual xususiyatlarini aniqlang.
3. Malakali yuguruvchilarning individual texnikasini takomillashtirish metodologiyasini ishlab chiqish.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA. Qisqa masofaga yugurishning fiziologik mexanizmi ishlaydigan mushaklardan miya yarim korteksiga kuchli impuls tufayli yuzaga keladi. Faoliyatning yangi darajasiga o‘tish bilan, mushak-skelet tizimi maksimal kuchlanish bilan ishlaganda, vegetativ funktsiyalarni ta’minlash uchun kerakli darajaga erishish uchun vaqt yo‘q, bu ularning faoliyatiga mos kelmaslikka olib keladi. Ayni paytda sportchining ixtiyoriy harakatlari alohida ahamiyatga ega bo‘lib, uning namoyon bo‘lishi tufayli sprinter ushbu qiyin davrni yengib chiqadi. Ish darajasi vosita va vegetativ funktsiyalarning erishilgan darajaga muvofiqligini aniqlaydigan tartibga solish jarayonlarida sezilarli kuchlanishni talab qiladi. O‘rta va uzoq masofalarga yugurish bilan taqqoslaganda, bunday o‘tish vaqti sezilarli darajada kamayadi.

Biz bilamizki, yengil atletikaning qisqa masofalarga yugurish turi butun dunyoda

ommalashgan sport turlaridan hisoblanadi. Sport natijalari kundan kunga o‘sib borishi qisqa masofalarga yuguruvchi sportchilarni tayyogarlik mashg‘ulotlarini samarali taqsimlash uslubiyatini takomillashtirishni taqozo etmoqda. Qisqa masofaga yuguruvchilarni tayyorlash bo‘yicha dunyodagi yetakchi olimlar bilan bir qatorda yurtimizdagi mutaxassislar ham mashg„ulot uslubiyatini takomillashtirish bo‘icha izlanishlar olib borganlar. Ulardan E.R.Andris, R.Q.Qudratov, N.T.To‘xtaboyev, K.T.Shakirjonovalar mashg„ulotlarda texnikani to‘g‘ri o„rgatish,vosita va usullarni qo‘lanishi uslubiyatiga ko‘proq e’tibor qaratib kelgan.

Natijalar va ularni muhokama qilish. Qisqa masofaga yuguruvchilarning jismoniy va texnik tayyorgarligining o‘ziga xos xususiyati, agar ular dozalangan bo‘lsa, qadamlarni bajarishda aniq ishtirok etadigan individual mushak guruhlarini mustahkamlashni ta’minlaydigan tezlik-kuch mashqlaridan foydalanish zarurligidan iborat. Qisqa masofalarga malakali yugurishning yugurish bosqichlari texnikasini takomillashtirish metodologiyasini ishlab chiqishda maxsus mashqlar tizimini, texnikalar, mashg‘ulotlar usullarini, ishlatilgan vositalarning samaradorligini uslubiy shart-sharoitlarni, shuningdek raqobatbardosh faoliyat samaradorligiga ta’sir qiluvchi omillar va sharoitlarni tanlash ishlatilgan.

Raqobat masofasini yengib o‘tish past startni qabul qilishdan boshlanadi, undan chiqish yugurish natijasiga sezilarli ta’sir qiladi, chunki iloji boricha qisqa masofada har bir harakat ma’lum darajada tezlikning rivojlanishini belgilaydi. Boshlang‘ich pozitsiyani tanlash bir qator omillar bilan belgilanadi: yuguruvchining o‘sishi, pastki va yuqori oyoq-qo‘llarning uzunligi, otishga motorli reaktsiyalar, bir vaqtning o‘zida ishga tushirish padining platformalaridan kuchli itarish qobiliyati. Boshlashning turli xil variantlaridan eng ma’qullari birinchi harakatlarning tezligini tahlil qilish bilan uni takroriy bajarish jarayonida aniqlanadi.

Start va start tezlashuvining muhim xususiyati tananing holatini saqlab qolish zarurati bo‘lib, unda orqa yugurish yo‘lagi yuzasiga deyarli parallel bo‘lib, yaqinlashib kelayotgan havo oqimining qarshilik kuchini pasaytiradi. Ushbu holatda yuguruvchi yuqori tezlikka erishadi, bu esa boshlang‘ich tezlashuv davomiyligini qisqartirishga imkon beradi. Tana qismlarining joylashishi eng maqbuldir, bunda qo‘llab-quvvatlash fazasining katta qismi qo‘llab-quvvatlash nuqtasidan oldinda bo‘lib, itarish paytida mushaklarning harakatlarini yo‘naltirish uchun sharoit yaratadi. Bu sizga tezlikni asta-sekin oshirishga va yugurish qadamlarini uzaytirishga imkon beradi, shu bilan birga tananing egilishini kamaytiradi.

Tanani vertikal holatga keltirganda, yugurish qadamlari texnikasi masofani bosib o‘tish xususiyatlariga o‘xshaydi. Masofaning boshida yugurish texnikasining ushbu xususiyatlarini o‘zlashtirish uchun, masofaning o‘rta qismida yugurish uchun xos bo‘lgan ritmga qayta qurish paytida, sportchilarga boshidan boshlab yugurish bosqichlarini bajarish uchun turli shartlar taklif qilindi:

- kichik balandlikda yugurish, 10-15°;
- burchak ostida yugurish, 10-15°;
- og‘irligi 3-5 kg bo‘lgan kichik yuk (xalta) bilan to‘g‘ri chiziqda yugurish.

Qisqa masofaga yugurish texnikasini belgilaydigan muhim parametrlardan biri bu qo‘llab-quvvatlovchi reaktsiyalarning tabiati.

V. D. Kryajevning tadqiqotlariga ko‘ra, 2002 yil, parvoz fazasining davomiyligiga qarab, Tana vertikal tebranishlarining amplitudasi tayanchdan itarish tezligiga sezilarli ta’sir ko‘rsatishini ko‘rsatdi. Qo‘llab-quvvatlanmaydigan fazaning davomiyligi, oyoqning yo‘lga elastik o‘rnatilishi va vertikal tebranishlar kattaligining optimal nisbati qo‘llab-quvvatlash bilan o‘zaro ta’sirning

asosiy parametrlarini muvofiqlashtirish orqali ta'minlanadi. Ushbu ko'nikmalarni shakllantirishga quyidagi mashqlarni bajarish yordam beradi:

- ikkitasini itarish, o'ng oyoqqa (oyoqning old qismiga) oldinga sakrash, so'ngra itarish va harakat yo'nalishi bo'yicha yugurish;

- ikkitasini itarish, chap oyoqqa (oyoqning old qismiga) oldinga sakrash, so'ngra itarish va harakat yo'nalishi bo'yicha yugurish;

Qo'nish va itarish paytida, qo'llab-quvvatlash bilan o'zaro ta'sirning samaradorligiga sezilarli ta'sir ko'rsatadigan texnikaning tafsilotlarini o'rganish muhimdir: juda tez itarishni amalga oshirish uchun o'ng oyoqqa qo'nish, bu butun oyoqqa tushish momentini yo'q qiladi.

Qo'llab-quvvatlovchi oyoqning old qismini oqilona joylashtirishni ta'minlash uchun quyidagi usullardan foydalaniladi:

- krossovkalar yuzasiga bo'r surting va mashqni bajargandan so'ng, tayanchdagi oyoq izi naqshini o'rganing;

- qo'llab-quvvatlash oyog'ini o'rnatish paytida tananing qismlari va bo'g'inlarining tayanchga nisbatan joylashishini aniqlang;

- o'ng oyog'idagi o'pkadan (oyoqning old qismida qo'llab - quvvatlash), chap qo'l oldinga, o'ng orqaga, sakrash oldinga siljish va qo'llarning holatini o'zgartirish bilan oyoqlarning holatini o'zgartiradi.

Trenirning yetakchi usullari: takroriy, intervalli, o'zgaruvchan, dumaloq, o'yin va raqobatbardosh (vosita harakatlarining berilgan fazoviy-vaqt va fazoviy-kuch parametrlarini takrorlash aniqligini baholash uchun). Qisqa masofalarga yugurishning individual texnikasini takomillashtirish bo'yicha maqsadli ish jarayonida maxsus mashqlarni bajarish samaradorligini oshirish uchun pedagogik sharoitlardan foydalanildi:

- ideal texnikani birgalikda (yuguruvchi bilan) qiyosiy tahlil qilish

- belgilangan standartga yo'naltirilgan holda - sportchining yugurish bosqichlarining yetakchi parametrlari;

- aniq maqsad va aniq vazifalar tizimini belgilash

- har bir mashg'ulotda ularning bajarilishini batafsil tahlil qilib, individual yugurish texnikasini sozlashni ta'minlaydigan aniq maqsad va aniq vazifalar tizimini belgilash;

- turli xil sharoitlarda maxsus mashqlarni bajarishda mushaklarning his-tuyg'ularini yodlash;

- motor harakatlarini doimiy ravishda introspektsiya qilish zarurligini anglash;

- raqobatbardosh faoliyat natijalarini yaxshilashning yugurish bosqichlari parametrlarining sifatli o'zgarishiga bog'liqligini aniqlash.

Qisqa masofalarga yugurishning individual texnikasini takomillashtirish bo'yicha biz ishlab chiqqan metodologiyaning samaradorligini tekshirish uchun pedagogik tajriba o'tkazildi, unda 17-21 yoshdagi 27 malakali yugurish (birinchi toifali, SUN) ishtirok etdi. Nazorat guruhi (NG) 13 kishi va eksperimental guruh (EG) 14 kishi tashkil etdi. Pedagogik tajriba boshlanishidan oldin maxsus yugurish tayyorgarligining boshlang'ich darajasini aniqlash uchun test o'tkazildi. Tadqiqot natijalarini tahlil qilish NG va EG sportchilarining yugurish tayyorgarligi darajasida sezilarli farqlarni aniqlamadi. Nazorat guruhida o'quv mashg'ulotlari yengil atletika federatsiyasi tomonidan tavsiya etilgan yuguruvchilarning sport tayyorgarligi dasturiga muvofiq umumiy qabul qilingan metodologiya bo'yicha o'tkazildi. EG biz ishlab chiqqan qisqa masofalarga yugurish texnikasini takomillashtirish texnikasidan foydalangan.

Pedagogik eksperiment tugagandan so'ng, takroriy testlar o'tkazildi, ularning natijalari shuni ko'rsatdiki, mashg'ulotlarning ko'payishi ikkala guruhda ham sodir bo'lgan. Biroq, eksperimental guruhda

ko‘rsatkichlarning o‘sishi sezilarli bo‘ldi. Shunday qilib, nazorat guruhi uchun 30 m yugurishda, dastlabki ma’lumotlar 5,07±0,15 s bo‘lganida, pedagogik tajriba natijalari 4,98 ±0,13 s gacha ko‘tarildi ;

eksperimental guruhda, mos ravishda, 5,01±0,14 s dastlabki natijalar bilan ko‘rsatkichlar 4,62 ±0,12 s gacha yaxshilandi (p >0,05).

60 metrga yugurishda nazorat guruhining boshlang‘ich ma’lumotlarida 8,12±0,10 s pedagogik eksperiment yakuniga qadar ko‘rsatkichlar 7,95±0,11 s gacha ko‘tarildi (p >0,05);

eksperimental guruhda, mos ravishda, boshlang‘ich ko‘rsatkichlarda 8,10±0,14 s pedagogik eksperiment tugagandan so‘ng, natijalar 7,72 ±0,09 s gacha ko‘tarildi (p >0,05).

Dastlabki ma’lumotlar 12,92±0,14 s bo‘lgan nazorat guruhida 100 m yugurishda, pedagogik eksperiment yakuniga qadar tezlik 12,75±0,12 s gacha yaxshilandi (p >0,05);

eksperimental guruhda, mos ravishda, 12,93±0,13 s bo‘lgan dastlabki natijalar bilan ko‘rsatkichlar 12,34±0,10 s gacha yaxshilandi (p > 0,05).

Xulosa. Shunday qilib, pedagogik eksperiment natijalari yugurish bosqichlari parametrlarini aniqlash va tahlil qilishga asoslangan qisqa masofalarga yugurish texnikasini takomillashtirish bo‘yicha biz ishlab chiqqan metodologiyaning maqsadga muvofiqligi va samaradorligini, ularning har birining yugurish bosqichlarining individual texnikasini tuzatish uchun ahamiyatini ko‘rsatdi; o‘rganilayotgan parametrlar o‘rtasidagi munosabatlarni o‘rnatish. Bundan tashqari, qisqa masofalariga yugurishning individual texnikasini takomillashtirish uchun uning fiziologik mexanizmini aniqlash katta ahamiyatga ega, bu o‘quv jarayonining samaradorligiga sezilarli ta’sir ko‘rsatadigan pedagogik sharoitlarni aniqlash, shuningdek, sport mashg‘ulotlarining yetarli vositalari va usullarini tanlash uchun muhimdir

.

ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1.Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.М.Мирзиёевнинг 2020 йил 3 ноябрдаги “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида кадрлар тайёрлаш тизимини такомиллаштириш ва илмий салоҳиятни ошириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-4877-сонли қарори.

2. Andris E.R., Qudratov R.Q. Yengil atletika. – T.: 1998. – 124 b.

3. Andris E.R. Upravleniye trenirovkoy v bege na 100 metrov. – T.: 1990. – 109 s.

4. Shakirjanova K.T. Yengil atletikada sport mashg,,ulotlari asoslari. – T.: 2008. – 72 b.

5. Zelichenok V.B., Nikitushkin V.G., Guba V.P. Legkaya atletika: kriterii otbora. - M.: Terra-Sport, 2000. - 240 s.

6. Аванесов, В. У. Проблемы и пути повышения специальной работоспособности в беге на короткие дистанции / В. У. Аванесов // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 12. – С. 38-41.

7. Анисимова, Е. А. Повышение спортивного мастерства бегунов на короткие дистанции / Е. А. Анисимова, М. А. Козловский // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 9. – С. 76 (0,07/0,03 п.л.)