



MAQOLA TARIXI

Qabul qilindi: 20-Dekabr 2021
Ma'qullandi: 25-Dekabr 2021
Chop etildi: 30-Dekabr 2021

KALIT SO'ZLAR

Жисмоний тайёргарлик, жисмоний тарбия ва спорт машғулоти, чидамлилик узоқ масофаларга югуриш.

Юртимизда хотин-қизларнинг жамиятдаги мавқеини ошириш, уларни саломатлигини мустақкамлаш, турмуш тарзини шакллантиришда жисмоний тарбия ва спорт машғулотларининг ўрни беқиёсдир. Жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш масалалари бугунги кунда давлатимиз сиёсатининг устувор вазифаларидан бири ҳисобланади [1,2].

Ишнинг мақсади: 17-18 ва 19-22 ёшли хотин-қизларни жисмоний тайёргарлигини оширишда тезкорлик жисмоний сифатини ривожлантирувчи самарадор восита усулларни саралаш орқали спорт натижасини ўстириш.

ЕНГИЛ АТЛЕТИКАДА ЮГУРИШ ТУРЛАРИ БЎЙИЧА ХОТИН - ҚИЗЛАР МАШҒУЛОТЛАРИНИНГ ЧИДАМЛИЛИКНИ УСТУВОРЛИГИ КЎРСАТКИЧЛАРИНИ ТАЛАБИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

Холбаева Шарифа Турсункуловна¹

¹ Тошкент давлат юридик университети.
«Жисмоний тарбия ва спорт кафедраси»
Тошкент, Ўзбекистон

<https://doi.org/10.5281/zenodo.5813426>

ANNOTATSIYA

Ҳозирги кунда спортнинг энгил атлетика тури билан кўплаб юртдошларимиз шугилланиб келмоқда. Жойларда хотин-қизлар спортини ривожлантириш айниқса қизларимизга энгил атлетика турларини ўргатиб бориш келажакда соғлом авлодни камол топтиришда етакчи омиллардан ҳисобланади.

Ишнинг янгилиги: 17-18 ва 19-22 ёшли хотин-қизларни чидамлилик тайёргарлик даражасини оширишда югуриш масофасини бўлаклар ўтиш ва ҳар хил сакраш машқларини эстафета сифатида ўтказиш машғулоти жараёни самарадорлигини таъминлаш билан уларнинг жисмоний сифатларини ривожлантиради.

Тадқиқот мақсади – қизларни жисмоний тайёргарлигини оширишда машғулоти юктамаларини тўғри тақсимлаш.

Тадқиқот усуллари.

- Илмий услубий адабиётларни таҳлил этиш;



- Жисмоний тайёргарлигини тестлар орқали аниқлаш:

моксимон югуриш 4 x 9 м, с;

30 метр масофага югуриш пастки стартдан;

60 метр масофага югуриш;

100 метр масофага югуриш;

3000 м югуриш;

Жойдан узунликка сакраш;

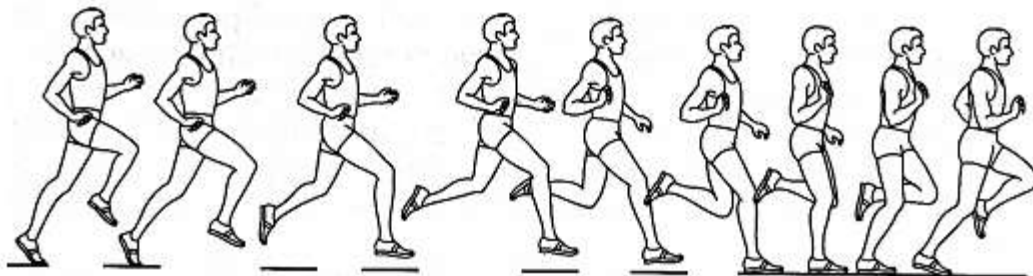
Жойдан уч хатлаб сакраш;

- Жисмоний ривожланишни аниқлаш бўйи, вазни, қўл кучи чап ва ўнг;

- Математик статик усуллар

- Педагогик тадқиқотни ташкил этиш

Ўрта ва узоқ масофага югуриш техникаси. Ўрта масофаларга югуришга 800 м ва 1500 м га югуриш, узоқ масофаларга югуришга 3000 м дан 10000 м гача югуришлар киради. Улар стадионда ёки кросс масофаларида ўтказилади.



1-расм. Ўрта масофага югуриш техникаси

Ака-ука Знаменскийлар, В.Куц, П.Болотников, Л.Брагина, Т.Казанкина каби XX асрнинг машҳур спортчилари югуришни тарғиб қилишда ва бу спорт турига ёшларни жалб этишда катта ўрин тутадилар.

Замонавий югуриш техникаси асосини: а) ҳаракатланишнинг юқори тезлигига; б) бу тезликни кам энергия сарфлаган ҳолда бутун югуриш масофаси давомида сақлаб қолишга; в) ҳар бир ҳаракатда эркинликка ва табиийликка эришига бўлган интилиш ташкил қилади.

Югуриш жараёнини шартли равишда қуйидагиларга бўлиш мумкин: старт ва стартдан тезлик олиш, масофа бўйлаб югуриш ва маррага етиб келиш. Югуриш техникаси асослари энг консерватив бўлиб, кўп асрлар давомида улар жиддий ўзгармаган. Етакчи спортчиларнинг индивидуал техникасини ўрганиш бўйича олиб борилган тадқиқотлар фақат кичик ўзгаришлар киритилишига асос бўлган. Асосан турли хил омилларнинг югуриш техникасига таъсири, югуриш тезлигини ҳосил қилишда маълум бир мушаклар-нинг иши аниқланган, югуриш техникаси асосий тавсифларининг биомеханикавий параметрлари белгилаб берилган (1-расм).

Ҳар бир югуриш турида оптимал қадам узунлиги тўғрисида гапириш зарур бўлади; ўрта масофаларга югуришда у қисқа масофаларга югуришдагига қараганда камроқ ва узоқ ҳамда ўта узоқ масофалардагига нисбатан кўпроқ бўлади.

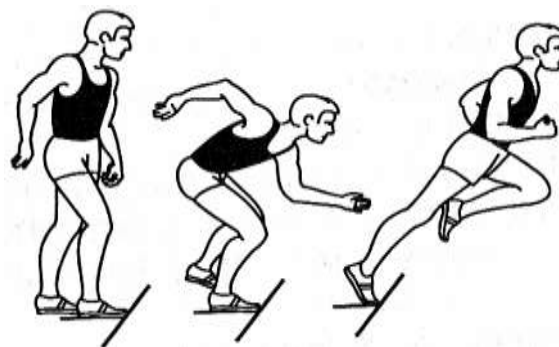
Кучланишлар шиддати ва ҳаракатлар тежамкорлиги югуриш техникасининг энг асосий кўрсаткичларидан бири ҳисобланади. Улар, бир томондан, югурувчининг тезлик-куч тайёргарлиги билан, иккинчи томондан, энергетик захира

сарфланишининг тежамкорлиги билан боғлиқ. Масофа ортиши билан ҳаракатларнинг тежамкорлиги омили иш шиддати омили аҳамиятидан устунлик қилади, чунки қадамлар узунлиги ва суръати камаяди. Бу ерда спортчининг оптимал шиддатга эга узок вақт давом этадиган ишга бўлган қобилияти биринчи ўринга чиқади.

Ўрта ва узок масофаларга югуриш стартдан бошланади. Мусобақа қоидаларига биноан ушбу ҳолда иккита буйруқдан иборат юқори старт қўлланилади.

Старт ва старт тезланиши. “Стартга!” буйруғи билан югурувчи старт чизиги ёнида дастлабки ҳолатни эгаллайди. Депсинадиган оёқ чизиқ олдида туради, қадам ташланадиган оёқ эса 2-2,5 оёқ кафти нарида орқага қўйилади. Гавда тахминан 40-45° олдинга эгилган, оёқлар тос-сон ва тизза бўғимларидан букилган, УОМ олдинда турган оёққа яқин жойлашган. Югурувчи гавда-сининг ҳолати қулай ва мустаҳкам бўлиши керак. Қўллар тирсак бўғимидан букилган ва оёқларга нисбатан қарама-қарши ҳолатни эгаллайди. Югурувчининг нигоҳи

тахминан 3-4 м олдинга йўлкага қаратилган (2-расм).



2-расм. Юқори старт техникаси

Старт берувчининг “Марш” буйруғидан ёки ўқ узишидан кейин спортчи югуришни фаол бошлайди. Спортчи стартдан эгилган ҳолатда югуришни бошлайди, кейин секин-аста гавдасини ростлаб, югуриш ҳолатини эгаллайди, бунда гавданинг эгилиши 5-7° га тенг.

Бошқа масофаларда старт тезланиши кичикроқ, 10-15 м атрофида, бу ерда энг асосийси – тез тезланиш ҳисобига йўлка четидан ўрин эгаллаш, ўз йўлини кўпайтирмасдан иккинчи йўлка бўйлаб югурмаслик, кейин эса спортчи тайёргарлигига мос ҳолда бир маромда югуришга ўтишдир.

Тажриба гуруҳи қисқа масофага югурувчи қизларни тадқиқот якунида олинган жисмоний тайёргарлик даражаси

№	Ф.И.О.	максимон югуриш 4 x 9 м, с	30 м/м югуриш	60 м/м югуриш	90 м/м югуриш	0 м югуриш	Жойдан туриб узунликк а саклаш	Жойдан туриб уч хатлаб саклаш
1	Ахорова	12,60	1			686,00		
2	Алиева	12,13				725,50		
3	Ахмедова	11,90				721,00		
4	Бўронова	11,65				720,00		



5	Валиева	11,20				686,00		
6	Ғаниева	11,00				665,50		
7	Каримова	12,13				664,00		
8	Лазизова	12,50 1				662,50		
9	Маликова	12,00				721,00		
10	Носирова	10,80				797,00		
11	Нишонова	10,60				785,00		
12	Омонова	11,20 1				664,00		
X ўртача кўрсаткич						665 ёки ундан кам		

Назорат гуруҳи қисқа масофага югурувчи қизларни тадқиқот якунида
олинган жисмоний тайёргарлик даражаси

№	Ф.И.О.	моксимон югуриш 4 х 9 м, с	30 м/м югуриш	60 м/м югуриш	0 м/м югуриш	0 м югуриш	Жойдан туриб узунликк а саклаш	Жойдан туриб уч хаглаб саклаш
1	Ахадова	12,60 1				797,00		
2	Бўриева	12,13				725,50		
3	Исламова	11,90				721,00		
4	Номонова	11,65				720,00		
5	Маматова	11,20				686,00		
6	Мақсудова	11,00				665,50		
7	Мелиева	12,13				664,00		
8	Олимова	12,50 1				662,50		
9	Пўлатова	12,00				721,00		
10	Қосимова	10,80				797,00		
11	Қодирова	10,60				785,00		
12	Расулова	11,20 1				721,00		



X ўртача кўрсаткич					661 ёки ундан кам		
--------------------	--	--	--	--	----------------------------	--	--

Узоқ масофаларга югуришда махсус машғулотларга ўтиш – югуриш техникасини чуқурроқ такомиллаштириш, махсус машқлар ва машғулот юкламаси ҳажмини аста-секин ошириш ҳамда мусобақаларда систематик равишда қатнашиш демакдир. Умумий жисмоний тайёргарлик ҳажми махсус тайёргарлик билан биргаликда орта боради. Спортчининг махсус машғулотидан асосий вазифа қуйидагидан иборат:

1. Умумий жисмоний тайёргарлик даражасини: тезликни, чидамлилиги, эгилувчанликни, мускулларни бўшаштира билиш ва бошқариш қобилиятини ошириш.

2. Стартда, стартдан кейинги тезланиш, масофада югуриш, маррага кириб келишнинг югуришда техник тайёрлик даражасини ошириш.

3. Узоқ масофага югурувчи қизларни тезкорлик-кучлилиги жисмоний сифати ва махсус чидамлилигини ривожлантириш.

4. Ахлоқий, иродавий фазилатлар ва психологик даражасини ошириш.

5. Тактик тайёргарликни такомиллаштириш ва мусобақа тажрибасини орттириш.

6. Назарий тайёргарликни давом эттириш вазифаларини ҳал этиш лозим. Спортчининг шахсий хусусиятларига қараб кўрсатилганлардан бошқа вазифалар ҳам ҳал этилади. Машғулотлар ҳафтада 5 марта қуйидаги схемада ўтказилади: 3 кун машғулот + 1 кун дам олиш + 2 кун машғулот + 1 кун

дам олиш. Юқори разрядли қисқа масофага югурувчилар машғулотини режалаштириш энди бошлаганлар машғулотининг режасидан машғулотлар сони кўплиги билангина эмас, балки машғулот юкламаларининг ҳажми ва жадаллиги ортиқ экани билан ҳам фарқ қилади. [4].

Узоқ масофага югурувчи хотин-қизларни кучи етадиган оғир ва шунга яқин оғирликдаги штанга билан (кам марта такрорлаб), шунингдек, кичик ва ўрта оғирликлардаги штангалар билан (кўп марта такрорлаб) машқ қилгани маъқул. Тайёрлов давридаги тренировка турли хил сакраш ва спринтчининг махсус тайёрлов машқларини ўз ичига олиши керак. Бу машқларни серия-серия қилиб бажариш, уларни деярли узлуксиз ижро этишга кетадиган вақтни тайёрлов даври охиригача аста-секин 40-45 дақиқага етказиш керак бўлади.

Мусобақалашув олтидан машғулот янада ихтисослаштирилади. Илк мусобақалашув даврида узоқ масофага югурувчи қизларнинг машғулотларига жуда муҳим вазифалар қўйилади. Булар қиш ва баҳор ойларида бошланган катта ва қийин тайёргарлик ишини яқунлаш, июн-сентябр ойларида бўладиган кўпгина масъулиятли мусобақаларда спортчи қизларни муваффақиятли чиқиши учун зарур замин яратишдан иборатдир.

Машғулотларда қўлланилган усуллар спортчи қизларни жисмоний тайёргарлигини ривож топишига



хизмат қилибгина қолмай, уларни ҳар томонлама ривожланишига ҳам замин яратади [2,3].

Ўта узоқ масофага югуриш хусусиятлари. Ўта узоқ масофаларга 15 км дан 42 км 195 м га югуриш киради, шунингдек, соатлаб югуриш ва ҳатто суткалик югуриш мусобақалари ўтказилади. Агар мусобақалар стадион йўлкаларида ўтказилаётган бўлса, бу масофаларда ҳар хил миқёсдаги рекордлар қайд қилинади; агар мусобақалар стадиондан ташқарида ўтказилаётган бўлса, юқори натижалар қайд этилади.

Шу сабабли, яъни ўта узоқ масофаларга югуриш югурувчи организмга ва, биринчи навбатда, чидамлилигининг намоён қилинишига юқори талаблар қўйиши туфайли техникага бўлган асосий талаб ҳаракатларнинг тежамкорлиги ҳисобланади. Ўта узоқ масофаларга югуришда тежамкорликни ошириш учун УОМнинг вертикал тебранишлари катталигини камайтириш зарур, бу учини вақтининг бир оз қисқаришига ва таянч вақтининг орттишига олиб келади. Бунинг ҳаммаси депсиниш бурчагининг кичрайишига ва, демак, депсиниш

шиддати бир оз камайганда югуриш тезлигининг сақланишига ёрдам беради.

Марафончиларда қадам узунлиги бир оз ўзгариб туради: 140 см дан 165 см гача. У: 1) оёқлар узунлигига; 2) югурувчининг куч тайёргарлигига; 3) югуриш тезлигига; 4) жойнинг рельефига боғлиқ бўлади. Ўта узоқ масофаларга югуришнинг ўзига хос хусусиятлари қуйидагилардан иборат:

- қаттиқ ерли шоссе бўйлаб (кўпинча масофа бўйлаб кесишган йўлларда), ҳар хил узунликка ва тиккаликка (крутизна) эга кўтарилишлар ҳамда тушишлар билан;

- югуришнинг вақт бўйича узоқ давом этиши (3 соатгача);

- метеорологик шароитларнинг катта таъсири.

Ўрта ва узоқ масофаларга югуриш техникасини ўргатиш услубияти.

Ўрта ва узоқ масофага югуриш техникасини ўргатишда стадиондан ташқарида бўлган ҳар хил текисликларда ўргатилса мақсадга мувофиқдир, чунки узоқ масофага югуришлардан мусобақа ўтказилиши асосан стадиондан ташқарида ўтказилади.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Тўхтабоев Н.Т., Шакиржанова К.Т., Солиев И.Р., Қисқа масофаларга югуриш услубияти, Ўқув қўлланма. – Тошкент: 2016 й. 186 б.
2. Олимов М.С. Солиев И.Р. ва бошқалар. Енгил атлетика назарияси ва услубияти. Дарслик. Тошкент. 2018 й. 882 б.
3. Олимов М.С. Солиев И.Р. ва бошқалар. Яккакураш, координацион ва циклик спорт турлари «Енгил атлетика». Дарслик. Тошкент. 2018 й. 660 б.
4. Олимов М.С., Солиев И.Р. Ҳайдаров Б.Ш. Спорт педагогик маҳоратни ошириш (Енгил атлетика). Дарслик. Тошкент. 2018 й. 342 б.



5. Сухорукова, И. С. (2021). АСПЕКТЫ ТРЕНИРОВКИ И МЕТОДЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СОВРЕМЕННЫХ ВЫСТУПЛЕНИЙ УШУ ТАОЛУ. Academic research in educational sciences, 2(1).