

QISQA MASOFAGA YUGURISHDA MAXSUS YUGURISH MASHQLARINI QO‘LLASH SAMARADORLIGI

D.T.Ismailova

Yengil atletika nazariyasi va uslubiyati kafedrası o‘qituvchisi

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

O‘zbekiston, Chirchiq.

S.N.Yusupova

Yengil atletika ixtisosligi 1-kurs talabasi

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

O‘zbekiston, Chirchiq.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.11114901>

***Annotatsiya.** Mazkur maqolada kichik yoshdagi qisqa masofaga yuguruvchi maktab o‘quvchilari bilan olib boriladigan sport mashg‘ulotlarida yugurish texnikasi o‘zlatstirisha qo‘llaniladigan vositalardan foydalanish ahamiyati hamda yoshga doir haftalik mashg‘ulot mikrosikli ishlab chiqilgan va mazmuni bayon etilgan.*

***Kalit so‘zlar.** Qisqa masofa, kichik maktab yoshi, maxsus mashqlar, vosita, yugurish texnikasi, gimnastika mashqlari.*

EFFECTIVENESS OF APPLYING SPECIAL RUNNING EXERCISES IN SHORT- DISTANCE RUNNING

***Abstract.** In this article, the importance of using tools used to improve running technique in sports training with schoolchildren who run short distances as kid runners, as well as the development and content of a weekly microcycle of age-specific training are described.*

***Key words:** Short distance, small school age, special exercises, means, running technique, gymnastic exercises.*

ЭФФЕКТИВНОСТЬ СПЕЦИАЛЬНЫХ БЕГОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ В БЕГЕ НА КОРОТКИХ ДИСТАНЦИЯХ

***Аннотация.** В данной статье разработана и описана важность использования средств совершенствования техники бега в спортивной тренировке школьников, бегущих на короткие дистанции, а также содержание недельного микроцикла возрастной тренировки.*

***Ключевые слова:** Короткая дистанция, младший школьный возраст, специальные упражнения, моторика, техника бега, гимнастические упражнения.*

Mavzuning dolzarbligi. Hozirgi kunda sportning yengil atletika turlarini ommaviyligini oshirish va shug‘ullanuvchi o‘g‘il-qizlarning jismoniy tayyorgarligi va sport natijalarini yaxshilash, ayniqsa, qisqa masofaga yugurishda jismoniy tayyorgarlik va mahoratni oshirishga qaratilgan mashg‘ulotlarni izchil davom ettirish, mashg‘ulotlarda maxsus mashqlarni keng qo‘llash orqali yuqori natijalarga erishishni ustuvor vazifalar qatorida qayd etishimiz mumkin.

Qisqa masofaga yuguruvchi o‘quvchilar bilan tizimli va uzluksiz sport mashg‘ulotlarini olib borish soha mutaxassislari va o‘qituvchi-murabbiylar oldida turgan dolzarb masalalardan sanaladi. Jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug‘ullanish natijasida o‘quvchilarning nafaqat umumiy jismoniy tayyorgarligi oshiriladi, balki ularning salomatligi mustahkamlanadi va jismoniy rivojlanganlik darajalarini ham o‘shirishga erishiladi.

Tadqiqot maqsadi: Qisqa masofaga yuguruvchi kichik maktab yoshidagi o‘quvchilarning maxsus mashqlarni qo‘llash orqali mashg‘ulot samaradorligini oshirishdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari:

1. Qisqa masofaga yuguruvchi kichik yoshdagi o‘quvchilarga mashg‘ulot vositalari orqali yugurish texnikasini o‘rgatish.
2. Qisqa masofaga yuguruvchi kichik yoshdagi o‘quvchilar uchun mashg‘ulot dasturini ishlab chiqish.

Qisqa masofaga yugurish texnikasini egallashda mashg‘ulot vositalarining o‘rni.

O‘quvchilarni dastlabki o‘rgatish davridan boshlab yordamchi mashqlarni qo‘llab borish lozim. Biz tomonimizda mashg‘ulotlarga quyidagi mashg‘ulot vositalarini qo‘llash tavsiya etiladi:

1. Turgan joydan tizzani yuqori ko‘tarib yugurish.
2. Turgan joydan qo‘llarni barerga tiragan holda tizani yuqori ko‘tarib yugurish.
3. Chalqancha yotib, oyoqlarni yuqori ko‘targan holda yugurishga o‘xshatib harakat qilish.
4. Bir oyoqda turib, ikkinchi oyoqni yugurishdagi sonni oldinga yuqoriga, keyin pastga orqaga olib borish tizza oldinga chiqadi keyin oyoq orqaga bukuladi. Silkinch oyoqni orqaga tortayotganda, oyoq tagini shiddat bilan tez yerga tekkaziladi.

Gimnastika vositalari: Oldinga, orqaga, yon tomonlarga qo‘llarga tayanib hamda tayanchsiz joydan turib va yugurib kelib o‘mbaloq oshish. Juft bo‘lib oldinga va orqaga o‘mbaloq oshish. Yelkada va boshda tik turish. Gimnastika narvoni yonida qo‘llarda tik turib, oyoqlarni gimnastik narvonga tirab qo‘llarni bukib-yozish. Qo‘llarga tayanib yurish.

Gimnastika anjomlarida bajariladigan mashqlar: Gimnastika o‘rindig‘iga oyoqlarni qo‘yib tizzalarga engashish. Gimnastika o‘rindig‘iga oyoqlarni qo‘yib yuqoriga sakrash.

O‘rindiqda o‘tirgan holatda gavgani burish. O‘rindiqqa o‘tirgan holatda gavgani oldinga engashtirish. O‘rindiqqa chalqancha yotgan holatda “Ko‘pirik” hosil qilish. Gimnastika o‘rindiqqa

qo‘llar bilan tayanib qo‘llarni bukib yozish. Gimnastika devoriga belgilangan balandlikkacha tirmashib chiqish va tushish. Gimnastika devori har bir ushlagichga bir oyoqni qo‘yib, pastga qaramasdan yuqoriga tirmashib chiqish. Gimnastika devoriga yon tomon bilan tirmashib chiqish.

Gimnastika devoriga orqa bilan tirmashib chiqish.

To‘ldirma to‘plarda bajariladigan mashqlar: To‘pni ushlagan holatda gavdani oldinga, orqaga engashish va burilish. To‘pni pastdan ikki qo‘llab yuqoriga otish. To‘pni ko‘krakda ushlab yarim o‘tirib turish. To‘pni sherigiga orqaga o‘zidan oshirib otish. To‘pni ikki qo‘llab ko‘krakdan otish. Oyoqlar elka kengligi holatida turib to‘pni bir qo‘llab elkadan oshirib otish. To‘pni bosh orqasidan oshirib otish.

Turli og‘irlikdagi toshlarda bajariladigan mashqlar: Qo‘llarni oldinga, yon tomonlarga, yuqoriga, pastga tushirish. Turli dastlabki holatlarga ketma-ketlikda turish. Gavdani yon tomonlarga (qo‘llar yon tomonga cho‘zib) burish. Qo‘llar to‘g‘ri yon tomonda oldinga va orqaga aylantirish. O‘tirgan holatda mashq bajarish.

Qisqa masofaga yuguruvchilarning haftalik mashg‘uotlari ishlanmasi

1-hafta	
Hafta kunlari	Mashg‘ulot mazmuni
Dushanba	1. Yengil yugurish 1000 m.; URM 15 daqiqa; MYUM 4x50 m. 2. 2x30+50+80/2; 2x150 m/200 m. dam; 15-20 ⁰ li balandlikka yuqoriga har qadamda sakrab yugurish 60 m, qaytishda yuqoridan pastga tezlik bilan yugurish; yuqoriga tezlanib yugurish 60 m, qaytishda yuqoridan pastga tezlik bilan yugurish. Yakunlovchi yugurish 1000 m.
Seshanba	Dam olish
Chorshanba	1. Yengil yugurish 1000 m.; URM 15 daqiqa; MYUM 4x50 m. 2. 2x400+600/400 m. Almashlab yugurish; 15-20 ⁰ li balandlikka oyoqdan oyoqqa sakrab yugurish 60 m, qaytishda yuqoridan pastga tezlik bilan yugurish; 15-20 ⁰ li balandlikka tizzalarni ko‘tarib yugurish 60 m, qaytishda yuqoridan pastga tezlik bilan yugurish; 15-20 ⁰ li balandlikka yuqoriga har qadamda sakrab yugurish 60 m, qaytishda yuqoridan pastga tezlik bilan yugurish; yuqoriga tezlanib yugurish 60 m, qaytishda yuqoridan pastga tezlik bilan yugurish hammasini 2 martadan. Yakunlovchi yugurish.
Payshanba	Dam olish
Juma	1. Yengil yugurish 1000 m.; URM 15 daqiqa; MYUM 4x50 m.

	2. 6x150m/to‘liq tiklanib; to‘ldirma to‘plar bilan ishlash; shtangalar bilan ishlash; yakunda 60 m. Tez yugurish 4 marta.
Shanba	Chigalyozdi yugurish 800 m.; URM 10 daqiqa; Kross 3000 m.
Yakshanba	Dam olish
2-hafta	
Dushanba	Yengil yugurish – 800 m. URM – 15 daqiqa. MYUM – 10 daqiqa. Sakrash mashqlari – 10 daqiqa. 60x4 marta yugurish. 1-2 kg.lik to‘ldirma to‘plar bilan mashqlar – 10 daqiqa. 50x4 marta qiyalikka yugurish. Yakunlovchi yugurish – 800 m.
Seshanba	Dam olish
Chorshanba	Yengil yugurish – 800 m. egiluvchanlik mashqlari – 10 daqiqa. 3000 m. tabiiy sharoitda kross. Yakunlovchi mashqlar – 10 daqiqa.
Payshanba	Dam olish
Juma	Yengil yugurish – 800 m. URM – 15 daqiqa. MYUM – 10 daqiqa. Sakrash mashqlari – 10 daqiqa. 16-24 kg.lik toshlar bilan mashqlar – 15 daqiqa. Harakatli o‘yinlar (futbol, basketbol) – 20 daqiqa. Yakunlovchi yugurish – 800 m.
Shanba	Tabiiy sharoitda kross yugurish - 5000 m
Yakshanba	Dam olish

XULOSA

Xulosa qilib aytganda qisqa masofaga yuguruvchi maktab o‘quvchilari bilan o‘tkaziladigan mashg‘ulotlarni to‘g‘ri tashkil etish va shu mashg‘ulotlarda qo‘llanilayotgan mashqlarni saralash sport nazariyasi va amaliyotida juda muhim jihatdir. Bu borada o‘quvchilarni mashg‘ulot jarayoniga qiziqtirish va shug‘ullanuvichlar sonini orttirish maqsadida har bir mashg‘ulotga yangicha yondashish talab etiladi.

Mavzu yuzasidan mahalliy va xorijiy adabiyotlarni tahlil etish jarayonida sport mashg‘ulotlarini tashkil etish uslubiyati va mashg‘ulot o‘tkazish tartiblari borasida juda ko‘plab ma‘lumotlar va qarashlarga duch kelindi. Buning natijasida bizning maktab sharoitiga mos keladigan va o‘quvchilarning jismoniy imkoniyatlarini inobatga olgan xolda mashg‘ulotlar dasturi ishlab chiqilishi maqsadga muvofiqdir. O‘tkazilayotgan mashg‘ulotlarda maxsus mashqlarni to‘g‘ri va maqsadli yo‘naltira borish ham muhim.

Shu boisdan, egallanishi lozim bo'lgan texnika elementlaridan tashkil topgan maxsus mashqlarni ko'rgazmalilik, takroriylik va onglilik tamoyillariga asoslanib qo'llash oldinga qo'yilgan maqsadga erishishda qo'l keladi.

REFERENCES

1. Tolipovna, I. D. (2022). YENGIL ATLETIKA MASHG 'ULOTLARI JAROYONIDA YOSH YENGIL ATLETIKACHI QIZLARNI MASHG 'ULOT MOTIVATSIYASINI SHAKLLANTIRISH. *BARQARORLIK VA YETAKCHI TADQIQOTLAR ONLAYN ILMIY JURNALI*, 352-356.
2. Xolbekova, D. N., Tolibovna, I. D., Xomidova, O. K., Davidova, K. P., & Abduraximov, A. E. (2022). DEVELOPMENT OF GENERAL PHYSICAL ENDURANCE OF 14-15 YEAR OLD ATHLETES. *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal*, 10(12), 2021-2024.
3. Axmatov J. UZOQ MASOFAGA YUGURUVCHILARNING ORGANIZMINI TIKLANISHIDA GIDRATATSIYANING AHAMIYATI //NRJ. – 2024. – T. 1. – №.
4. J. Axmatov MUSOBAQA SANALARINI QOLDIRILISHINING SPORT NATIJALARIGA TA'SIRI (yugurish turlari misolida) // CARJIS. 2022. №6. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/musobaqa-sanalarini-qoldirilishining-sport-natijalariga-ta-siri-yugurish-turlari-misolida> (дата обращения: 05.04.2024).
5. Akhmatov, J., & Kabilova, D. (2024). SPEED ENDURANCE (MIDDLE DISTANCE). *Modern Science and Research*, 3(2), 9–12. Retrieved from <https://inlibrary.uz/index.php/science-research/article/view/29769>
6. Ахматов, Ж., Имамова, М., & Кабилова, Д. (2023). ҚИСҚА МАСОФАЛАРГА ЮГУРУВЧИ СПОРТЧИЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИКЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ САМАРАДОРЛИГИ. *Центральноазиатский журнал образования и инноваций*, 2(6 Part 4), 143–147. извлечено от <https://www.in-academy.uz/index.php/cajei/article/view/17495>