

SPRINTERLAR MASHG'ULOTLARINI MAXSUS REJIMLAR ASOSIDA TASHKILLASHTIRISH USULLARI

Azizov Sobitxon Valievich

Namangan davlat pedagogika instituti dotsenti, p.f.n., ilmiy rahbar.

Oripov Azizdjon

Namangan davlat universiteti 1-bosqich magistri.

Annotatsiya: *Maqolada sprintrlarni trenirovka-mashg'ulotlarini maxsus rejimlar asosida tashkillashtirish to'g'risida fikr yuritiladi.*

Raqobatbardosh sprinterlarini tayyorlash uchun, ularni saralab olishdan boshlab, sport maxoratini yuqori cho'qqisini egallashgacha bo'lgan davrga reja tuzish yaxshi natija beradi. Yengil atletika murabbiylari faoliyatining asosini sportchilarni saralash va raqobatbardosh qilib tarbiyalashdan iboratdir. Sprintrlar mashg'ulotlarini tavsiya etilayotgan rejimlar asosida amalga oshirish, yuqori natijalarga erishishning eng optimal omillaridan biri bo'lib xisoblanadi.

Kalit so'zlar: *sprinter, mashg'ulot, rejim, yengil atletika, maxorat, natija, raqobat, murabbiy.*

МЕТОДЫ ОРГАНИЗАЦИИ ПОДГОТОВКИ СПРИНТЕРОВ НА ОСНОВЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ РЕЖИМОВ

Аннотация: *В статье рассматривается организация тренировочных занятий спринтеров на основе специальных режимов.*

Подготовка спринтеров-конкуренентов лучше всего планировать с момента их квалификации до тех пор, пока они не достигнут пика своих спортивных способностей. Основой деятельности тренеров по легкой атлетике является подготовка спортсменов к конкурентоспособности. Тренировка спринтеров по рекомендованным схемам считается одним из наиболее вероятных факторов достижения высоких результатов.

Ключевые слова: *сprinter, тренировка, режим, легкая атлетика, мастерство, результат, соревнование, тренер.*

METHODS FOR ORGANIZING SPRINTER TRAINING BASED ON SPECIAL REGIMS

Abstract: *The article discusses the organization of training sessions for sprinters based on special modes.*

The training of competitive sprinters is best planned from the time they qualify until they reach the peak of their athletic ability. The core focus of athletics coaches is preparing athletes to be competitive. Training sprinters according to recommended schemes is considered one of the most likely factors for achieving high results.

Key words: *sprinter, training, regimen, athletics, skill, result, competition, coach.*

KIRISH

Engil atletika–yurish,yugurish,sakrash, uloqtirish va ko'pkurashlarni birlashtiruvchi sport turi xisoblanadi. Xozirgi kunda jaxon miqiyosida qisqa masofalarga yugurishdagi erishilgan natijalar shu qadar yuqori bo'lsada, bu inson potentsialini to'laligicha yoritib bera olmaydi. Bundan keyin sprinterlarning sport natijalarini rivojlanishi murabbiylar,tibbiyot xodimlari va olimlarning o'zaro xamkorligida, trenirovka -mashg'ulotlarini takomillashtirish,sport asbob-anjomlari va jixozlarini yaxshilashga bog'liq bo'ladi.

Jaxon sportining shiddat bilan rivojlanishi,natijalarning uzuluksiz o'sishi,raqobatning kuchayishi, barcha sport turlari bo'yicha trenirovka -mashg'ulotlarini mazmun va moxiyatini tubdan o'zgartirishni ta'qazo qilmoqda. Ayniqsa bu xolat yengil atletika sport turida yaqqol ko'zga tashlanmoqda. Ayniqsa bolalar va o'smirlar sport maktablariga yosh sprinterlarni innovatsion texnologiyalar yordamida saralab olish va trenirovka -mashg'ulotlarini ilmiy asosda tashkil qilinishi, kutilgan natijalarga erishish omili bo'lib xizmat qiladi.

Ko'plab mashg'ulot jarayonlarida kerakli jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun deb, tanlangan uslublar boshqa-bir jismoniy sifatni rivojlanishiga sabab bo'lib, muxim bo'lgan sifatlari yetarli darajada rivojlanmaydi. Bu kerakli bo'lgan sifatlarni takomillashtirish uchun aniq bir mashg'ulot rejasi tuzilishi shart va ushbu mashg'ulot tashkil qilinishi uchun turli video lavxalarga oladigan, xar bir milisekundigacha aniqlay oladigan zamonaviy texnologiyalar talab etiladi. Ushbu texnologiyalar orqali sprinter, masofa bo'ylab xarakatlanish vaqtida ko'rsatgan natijasidan, ya'ni vaqtdan eng ko'p bo'lgan qismini qaysi fazada sarflashi, uning tana reaksiyasi, tananing ayrim qismidagi bo'rchaklarning o'zgarishi, yugurish amplitudasi ko'rsatkichlari va xokazolar aniqlanadi. Keyinchalik olingan natijalarni o'rganib, taxlil qilib sprinterga kerakli ko'rsatmalar beriladi va mashg'ulot rejasi tuziladi.Mashg'ulot jarayonidagi xar bir mashqlar shiddati xam, natijaga katta ta'sirini ko'rsatadi. Mashg'ulot jarayoni kichik, o'rta, submaksimal va maksimal rejimlariga bo'linib, uning shu tezlik rejimlarda o'tilishi orqali, sprinter, kerakli bo'lgan jismoniy sifatni tug'ri va aniq rivojlantira oladi. Barcha jismoniy sifatlarning to'g'ri rivojlanishi va yuqori darajaga yetishi –yangi rekordlarni qayd etilishiga sabab bo'ladi.

Soxa mutaxassislarining sprinterlarni tayyorlash bo'yicha mashg'ulotlar rejalarini taxlil qilinganda, tayyorgarlikning barcha: jismoniy,maxsus jismoniy,texnik-taktik,aqliy va ruxiy soxalarini qamrab olgan xolda quyidagi rejim asosida mashg'ulotlarni tashkil qilishlari, bu esa o'z navbatida natijalarni o'sib borishini ta'minlashi aniqlandi.

Tadqiqot maqsadi. Sprinterlarni trenirovka-mashg'ulotlarini maxsus rejimlar asosida tashkillashtirishning optimal usullarini taxlil qilish amaliyotga tadbiiq etish.

Tadqiqot vazifasi

Sprinterlarning mashg'ulot jarayonini sifatli va unumli o'tkazish xamda ularning ko'rsatayotgan natijalarining yuqoriligini ta'minlash maqsadida quyidagi, keltirib o'tilgan 4 ta rejimlar (tartiblar) asnosida eng optimal mashg'ulot jarayonini tanlash imkonini beradi.

Ushbu rejimlarning barchasi bo'lajak va tajribasi yuqori bo'lgan sprinterlar uchun yuqori natijalarga erishish uchun eng yaxshi variant bo'lib xizmat qiladi.

Natija va muxokama. Saralanib olingan va sprint olamiga birinchi qadamini qo'ygan bo'lajak sprinterlarga mashg'ulot jarayoniga kirishi va unga moslashishi uchun ularni individual yosh xususiyatlarini inobatga olgan holda o'zlariga mos rejimda shug'ullantirish zarur, bu esa sprinterlarni ko'rsatgan maksimal natijalarini 50-75% rejimda mashg'ulot olib borilishi maqsadga muvofiq bo'ladi. Chunki ushbu rejim orqali bo'lajak sprinterlarga mashg'ulotlar jarayonida ortiqcha yuklamalar bermaslik va ularning sog'ligiga zarar yetkazishdan yiroq bo'lgan holda, aksincha ushbu rejim orqali sprinterlarning organizmini moslashtirish jarayonini barqarorlashtirish va ularni asta-sekinlik bilan mashg'ulot jarayoniga olib kirish xamda uni moslashtirish maqsadi ko'zda tutiladi.

Ikkinchi keltirilgan rejim orqali esa, ya'ni 75-90% dagi jarayonida, sprinterlarning mashg'ulotlar davridagi egallagan ko'nikma va malakalarini, jismoniy sifatlarni to'g'ri nazorat ostida saqlab turish xamda bosqichma-bosqich ularni takomillashtirib borish tushuniladi.

Ushbu rejimning asosiy maqsadi; ko'proq ayrim sabalarga ko'ra hastaligi bo'lib, ma'lum bir muddat mashg'ulotlarda qatnasha olmagan, jarohati bor, lekin mashg'ulotlarda qatnashayotgan sprinterlar va keyingi musobaqa davrigacha bo'lgan muddat uzoqroq vaqtni tashkil etsa, ushbu rejimdan foydalanishni tavsiya etadi.

Uchinchi rejim orqali, ya'ni 90-95% da mashg'ulot jarayoni olib borilsa, bunda sprinterlar rejadagi musobaqalariga ma'lum bir muddat qolganida, erishilgan natijani yangilash uchun, bosqichma-bosqich yuqori sport formasiga erishish va sprinterlarning darajasi ko'tarilishi uchun olib boriladi.

To'rtinchi rejim, ya'ni 95-100% dagi jarayon. Ushbu rejim orqali sprinterlarning natijalari eng yuqori ko'rsatkichlarda bo'ladi, chunki ularning harakatlari eng maksimal darajada va unga yaqin holatda bo'ladi. Asosan ushbu rejimda sprinterlar o'zlarining eng yuqori sport formasida bo'lishadi. Ko'pincha bu holat musobaqa paytida olib boriladi. Haftalik mashg'ulotlar jarayonida esa ushbu rejimni 1 yoki 2 marotabagacha olib borilishi mumkin, ya'ni musobaqaga kam muddat vaqt qolganida sprinterlarni yuqori sport formasida saqlab turish maqsadida ushbu rejimda mashg'ulotlarni olib borish lozim.

50-75% mashg'ulot jarayoni – shug'ullanish va mashg'ulot jarayoniga kirish va tiklanish rejimi

75-90% mashg'ulot jarayoni – erishilgan jismoniy tayyorgarlik darajasini va ish qobiliyatini ushlab turish (saqlab turish)

90-95% mashg'ulot jarayoni – shug'ullanganlik jarayonini stabillashtirish va keyingi bosqichlardagi tayyorgarlikni oshirish

95-100% mashg'ulot jarayoni – jismoniy tayyorgarlik va shug'ullanganlik darajasini yaxshilash va yuqori sport formasini saqlab turish.

Ushbu shug'ullanish jarayoni ichida kerakli bo'lgan rejimlar sprinterlarning va barcha yuguruvchilarning keying sport formasining yaxshilanishida eng maqbul va optimal bo'lgan rejimlarda shug'ullanishni ta'minlaydi. Kerakli rejimni tanlash – bu sprinterlarning sog'lig'iga hech qanday zarar yetkazmasdan, mashg'ulot jarayonida ortiqcha shug'ullanganlik holatlarini bartaraf etgan holda, sprinterlarni sifatlari va eng optimal variantda mashg'ulot o'tkazishlarini ta'minlaydi.

Ushbu rejimlarni to'g'ri tanlash uchun murabbiy, o'zining sprinter-o'quvchilarining barcha eng yaxshi ko'rsatgan natijalarini oladi va kerakli formulalar yordamida ushbu rejimlarda qay tarzda shug'ullantirishni aniqlaydi. Kelgusi mavsumdagi mashg'ulotlar, jamoaviy yig'inlar va musobaqalar to'g'risidagi rejalar va o'tkazilish taqvimlari asosida – eng maqbul rejimni tanlaydi va shu asosida mashg'ulot jarayonini olib boradi.

Aynan shu rejimlar orqali sprinterlar ko'rsatishi kerak bo'lgan natijalarni aniqroq bashorat qilish mumkin.

Bu rejimlarning afzal bo'lgan tomoni shundaki, kerakli formulalar orqali sprinterlarning shug'ullanish jarayonida ko'rsatgan natijalari qaysi rejimga mos kelganini va sprinterlarni qaysi holatda ekanliklarini aniqlash mumkin. Bu jarayon orqali murabbiy sprinterlarning mashg'ulot jarayonini salbiy tomonga pasayishini yoki ijobiy tomonga o'sishini aniqlab olishi mumkin.

Kerakli rejim va formulalarni va ulardagi o'lchamlarini, murabbiy, har bir musobaqalardan keyin o'zgartirish imkoniga ega bo'ladi, chunki ushbu musobaqalarda sprinterlarning har bir harakatlari maksimal darajada bo'lishi bilan birga, ular har bir musobaqalarda turli hil natijalarni ko'rsatishlari mumkin. SHularni barchasini tajribali murabbiy nazoratga olishi kerak bo'ladi. Olingan natijalar orqali murabbiy, sprinterlarning mashg'ulot jarayonidagi rejimlarini va undagi miqdorlarini to'g'ri taqsimlab boradi. Murabbiy rejimlar bo'yicha mashg'ulot olib borganida, har-bir sprinterning berilgan masofasi bo'yicha eng yaxshi ko'rsatgan natijasini yozib boradi. Keyin esa, ushbu natijalarni keltirilgan formula orqali xisoblab o'ziga kerakli bo'lgan natijani chiqaradi. Ya'ni bunda, sprinter ko'rsatgan eng yaxshi vaqtni 100% ga ko'paytiriladi va tanlangan rejimdagi %ga bo'linadi.

Masalan, sprinter 100 metr masofaga 11.0 soniyani birinchi musobaqasida yoki nazorat mashg'ulotida ko'rsatdi. Keyingi musobaqagacha shu sprinter natijasini yaxshilashi zarur, bu holatda murabbiy kerakli bo'lgan rejimdan birini, ya'ni 90-95% dagi rejimni tanlaydi va quyidagi formula orqali natijalarni oladi, ya'ni

$$t_n = \frac{t_{max} * 100 \%}{\%_{0n}}$$
$$t_n = \frac{11.0 * 100 \%}{90\%} = 12.2 \text{ soniya}$$

**demak, sprinter mashg'ulot jarayonida aynan shu natijani yani
12.2 soniyani ko'rsatishi kerak bo'ladi.**

XULOSA

Ilmiy-uslubiy adabiyotlar taxlili va amaliy mashg'ulotlar natijalari shuni ko'rsatadiki, sprinterlarni har kunlik mashg'ulot jarayonlarini ushbu rejimda olib borilishi kerak degani emas, sababi sprinterning organizmi olgan yuklamasidan qayta tiklanib, keyingi mashg'ulotlarni sifatli o'tkazishi uchun oraliq mashg'ulotlarida 75-90% dagi rejimda shug'ullanishi maqsadga muvofiq bo'ladi.

Keltirilgan ushbu 4 ta rejimlar yordamida sprinterlarga mashg'ulotlar jarayonida berilayotgan masofalar eng optimal tarzda, ya'ni yuqori tezlikda yugurib o'tiladi. Ushbu rejimlarni to'g'ri tanlab va amaliyotga tadbiiq etish, sprinterlarning organizmini mashg'ulot jarayonida sog'lom xolatda bo'lishini va ortiqcha yuklamalar olishdan saqlaydi.

АДАБИЁТЛАР:

1. Олег Сергеев. «Современная спортивная тренировка» семинар». https://uzathletics.uz/news/news_post/sovremennaya-sportivnaya-trenirovka
2. Олег Сергеев. «Современная спортивная тренировка» семинар 2 ». https://uzathletics.uz/news/news_post/sovremennaya-sportivnaya-trenirovka
3. В.Н.Зинченко. Воспоминания и размышления. Спринт и не только Минск 2013
4. Методика тренировки в легкой атлетике: учеб. пособие / М54 Т. П. Юшкевич [и др.] ; под общ. ред. Т. П. Юшкевича. – Минск : БГУФК, 2021. – 562 с.
ISBN 978-985-569-532-6.
5. Сатиев Ш. К., Азизов С. В. ФУТБОЛЧИЛАРНИ ПСИХОЛОГИК ТАЙЁРЛАШ ВА УЛАРНИНГ ПРИНЦИПЛАРИ //Scientific Impulse. – 2022. – Т. 1. – №. 3. – С. 323-327.
6. Орипов А., Азизов С. В. МАХОРАТЛИ СПРИНТЕРЛАРНИ ТАЙЁРЛАШДА ЗАМОНАВИЙ ИННАВАЦИОН ТЕХНОЛОГИЯЛАР ЎРНИ //Научный Фокус. – 2023. – Т. 1. – №. 7. – С. 294-297.