

МАХОРАТЛИ СПРИНТЕРЛАРНИ ТАЙЁРЛАШДА ЗАМОНАВИЙ ИННАВАЦИОН ТЕХНОЛОГИЯЛАР ЎРНИ

Орипов Азизджон

Наманган давлат университети 1-боқич

Азизов Собитхон Валиевич

Наманган давлат педагогика институти доценти

Annotatsiya: *Mazkur maqolada mahoratli sprinterlarни тайёрлашда замонавий инновацион технологияларни роли тўғрисида фикр юритилади. Ҳозирги замон талаблари даражасидаги sprinterларни тайёрлашда инновацион технологиялардан унумли ва самарали фойдаланиш мақсадга мувофиқ бўлади. Мураббийнинг замонавий bilimlar darajasi va соҳа бўйича малакасининг юқорилиги бу вазифаларни амалга ошириш омили бўлиб хизмат қилади.*

Бугунги кунда мураббий машғулотларни ташкиллаштиришда, соҳа мутахассислари томонидан машғулотлар ва мусобақалар жараёнида хар-бир sprinter тўғрисидаги маълумотларни замонавий инновацион технологиялар ёрдамида олинганлигига асосланган ҳолда олиб борсагина, юқори натижаларга эришиши мумкин.

Kalit so'zlar: *sprinter, мураббий, инновацион технология, махорат, машғулот.*

РОЛЬ СОВРЕМЕННЫХ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПОДГОТОВКЕ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПРИНТЕРОВ

Орипов Азизджон

Аспирант Наманганского государственного университета

Азизов Собитхон Валиевич

доцент. Наманганского государственного педагогического института

Аннотация: *В данной статье рассматривается роль современных инновационных технологий в подготовке квалифицированных sprintеров. Желательно эффективное и результативное использование инновационных технологий в подготовке sprintеров на уровне требований сегодняшнего дня. Уровень современных знаний тренера и высокий уровень компетентности в данной области служат фактором реализации этих задач.*

Сегодня тренер может добиться высоких результатов только в том случае, если организует тренировки, собирает информацию о каждом sprintере во время тренировок и соревнований на основе использования современных инновационных технологий.

Ключевые слова: спринтер, тренер, инновационные технологии, мастерство, тренировка.

THE ROLE OF MODERN INNOVATIVE TECHNOLOGIES IN THE PREPARATION OF QUALIFIED SPRINTERS

Oripov Azizjon

Postgraduate student at Namangan State University

Azizov Sobitkhon Valievich

assistant professor. Namangan State Pedagogical Institute

Abstract: *This article examines the role of modern innovative technologies in the training of qualified sprinters. It is desirable to effectively and efficiently use innovative technologies in training sprinters at the level of today's requirements. The level of modern knowledge of the trainer and the high level of competence in this area serve as a factor in the implementation of these tasks.*

Today, a coach can achieve high results only if he organizes training, collects information about each sprinter during training and competitions based on the use of modern innovative technologies.

Key words: *sprinter, coach, innovative technologies, skill, training.*

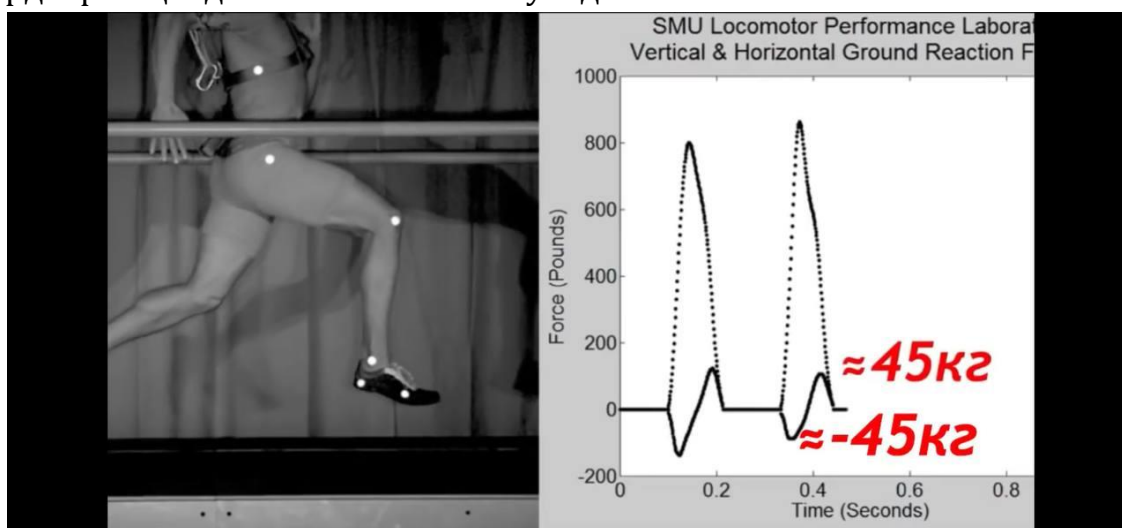
Ижтимоий ҳаётимизнинг шиддат билан ривожланиши, ҳаётимизнинг барча жабхаларига янги замонавий технологияларни кириб келиши билан изоҳланади. Бу эса ўз навбатида спортнинг ривожланишига ижобий таъсир кўрсатмоқда. Бугунги кунда халқаро майдонларда спортчилар ўртасидаги рақобатни кучайтириш, тренировка – машғулотларини қайта кўриб чиқишни тақозо қилмоқда. Айниқса ҳозирги вақтда спортнинг энгил атлетика турида бундай ҳолат яққол кўзга ташланмоқда.

Дунёдаги кўплаб энгил атлеткачилар юқори натижаларни кўрсатиб келишмоқда ва шу билан бирга янгидан-янги рекордларни қайд этишмоқда. Лекин ҳозирги кунгача шундай рекордлар борки, уларни одамзод ханузгача янгилай олмади. Булардан бири қисқа масофага югурувчи ямайкалик Усейн Болтнинг мисли қурилмаган натижаларидир. Унинг рекордлари – 100 метрга - 9.58 ва 200 метрга – 19.19 сонияларни ташкил этади.

Ушбу рекордларни бирламчи кузатишни ўзи, бир тўхтамга келишга камлик қилади. Буларни барини тўғри ўрганишга, таҳлил қилишга ва хулоса чиқаришга бизга ҳозирги замон, инновацион технологиялари ёрдам беради. Ушбу замонавий технологиялар орқали спринтернинг, юлакчада кетказётган вақти, учиш фазасидаги, оёқлар ва қўллар ҳаракати алмашинувидаги вақтларини аниқлаб, керакли машғулот жараёнларини режалаштириладики, кейинчалик спринтер ушбу фазаларда камроқ вақт сарфлашлиги учун имконият яратилади.

Кўплаб машғулот жараёнларида керакли жисмоний сифатларни ривожлантириш учун деб, танланган услублар бошқа-бир жисмоний сифатни ривожланишига сабаб бўлиб, мухим бўлган сифатлар етарли даражада ривожланмайди. Бу керакли бўлган сифатларни такомиллаштириш учун аниқ бир машғулот режаси тузилиши шарт ва ушбу машғулот ташкил қилиниши учун турли видео лавхаларга оладиган, хар бир милисекундигача аниқлай оладиган замонавий технологиялар талаб этилади. Ушбу технологиялар орқали спринтер, масофа бўйлаб харакатланиш вақтида кўрсатган натижасидан, яъни вақтидан энг кўп бўлган қисмини қайси фазада сарфлаши, унинг тана реакцияси, тананинг айрим қисмидаги бўрчакларнинг ўзгариши, югуриш амплитудаси кўрсаткичлари ва хоказолар аниқланади. Кейинчалик олинган натижаларни ўрганиб, тахлил қилиб спринтерга керакли кўрсатмалар берилади ва машғулот режаси тузилади.

Машғулот жараёнидаги хар бир машқлар шиддати хам, натижага катта таъсирини кўрсатади. Машғулот жараёни кичик, ўрта, субмаксимал ва максимал режимларига бўлиниб, унинг шу тезлик режимларда ўтилиши орқали, спринтер, керакли бўлган жисмоний сифатни туғри ва аниқ ривожлантира олади. Барча жисмоний сифатларнинг туғри ривожланиши ва юқори даражага етиши – янги рекордларни қайд этилишига сабаб бўлади.



Ушбу графикда спринтерларнинг югуриш жараёнидаги техник хатоликлар оқибатида натижага таъсир эътувчи омиллар келтирилган. Графикдаги келтирилган маълумотларнинг чап томонидагиси спринтернинг югуриш жараёнидаги юлакчага сарфлайдиган кучи. Бу ерда уляов бирлиги фунтда келтирилган. 1 фунт-409.5 граммни ташкил этади.

Ушбу графикда спринтер оёғи тушиш пайтида 45 кг кучни тухталиш туфайли юкотябти ва яна кайта дебсиниш пайтида 45 кг куч сарфлаб юкотилган кучни компенсация қилябди. Натижада спринтер ортикча тухталишсиз, масофани тез югуриб утябти. Графикни пастада эса, унг томон бўйлаб юналтирилган маълумотлар - бу сарфланадига вақт. Вақт секундларда келтирилган.

Ушбу график орқали , югуриш жараёнида спортчининг хар қадамида неча вақт ичида канча куч сарфлаши ва оёқни қўйиш натижасидаги тухталиш, қай даражада куч юқотилиши ва юқотилган кучни дебсиниш орқали канчалик компенсациялаштирилиши мумкинлигини кўрамиз.



Ушбу

махсус лабораторияларда югурувчиларни, яъни спринтерларнинг югуриш мобайнидаги техник махоратини кўриш, анализ қилиш ва камчилик томонларини аниқлаш кўзда тутилган.

Хулоса

Адабиётлар ва амалий натижалар тахлили шуни кўрсатдики, спринтерлар тайёрлашда замонавий инновацион технологияларсиз тренировка-машғулотларини режалаштириш, ташкиллаштириш ва мусобақаларда юқори натижаларга эришиш имкониятини бермайди. Спринтерларни тайёрлаш жараёнида содир бўладиган муаммоларни ечимини топишда замонавий инновацион технологияларнинг ўрни беқиёсдир. Шу ўринда, уларнинг ортиши эса – янада кўплаб янги ихтироларни кашф этилишига ёрдам беради.

АДАБИЁТЛАР:

1. Бартенев Л.В. Бег на короткие дистанции. М.: ФиС, 1971.
2. Борзов В.Ф. 10 секунд – целая жизнь. М.: ФиС, 1982.
3. Попов В.Б. Система специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. М.: Олимпия
4. Спринтерский бег / Э. С. Озолин — «Спорт», 2010 — (Библиотека легкоатлета)