

ENGIL ATLETIKADA O'RTA MASOFAGA YUGIRISH TEXNIKASINI O'RGATISH USLUBIYATI

A.U. Djumanov

*Ajiniyoz nomidagi Nukus davlat pedagogika instituti, Jismoniy tarbiya nazariyasi va
uslubiyati kafedrasida dotsenti*

A.B. Zaripov

Z.Z. Xayitboev

*Ajiniyoz nomidagi Nukus davlat pedagogika instituti Jismoniy madaniyat fakul'teti 3-
kurs talabalari*

Yosh yuguruvchilarni o'rta masofaga o'qitish metodikasi nazariyasiga bag'ishlangan maxsus adabiyotlarni, shuningdek, yugurishning texnik va taktik elementlarini o'rganib chiqib, barcha yuguruvchilar turli xil dasturlarga muvofiq tayyorlanadi, ammo yuguruvchilarni tayyorlashda yagona usul yo'q, har bir murabbiy o'z uslubiga ega va boshqa murabbiylikdan farq qiladi. O'rta masofaga yuguruvchilarni o'qitish vositalari va usullaridan foydalangan holda, murabbiylar kuch, tezlik, tezlikka chidamlilik, umumiy va maxsus chidamlilik kabi jismoniy fazilatlarni rivojlantiradilar. O'qituvchi-murabbiylarning sanab o'tilgan jismoniy fazilatlarni rivojlantirishning ahamiyati va zarurligi haqidagi fikri bir-biriga mos kelmaydi. Shunday qilib, mashg'ulotlarning turli davrlarida u yoki bu jismoniy sifatni ustun rivojlanishiga turli xil yondashuvlar mavjudligi sababli, ularni rivojlantirish vositalari va usullarini qo'llashga qaratilgan turli tavsiyalar ham qayd etilgan. O'quv jarayonini boshqarishning eng muhim qismi va uni tartibga solish imkoniyati o'quv yuklarining hajmi va intensivligi o'rtasidagi nazorat natijalari va musobaqalar natijalari o'rtasidagi munosabatni aniqlashdan iborat. O'rta masofadagi yosh yuguruvchilarni tayyorlashda jismoniy tarbiya vositalari va usullari o'rtasidagi aloqaning oqilona nisbatini o'rnatish muammolari, hozirgi vaqtda texnik tayyorgarlik sifatiga bevosita ta'sir qiladi, murakkab, etarlicha hal qilinmagan va juda dolzarbdir.

Tadqiqot maqsadi: Yosh o'rta masofaga yuguruvchilarni jismoniy tarbiyalash usullari. Yosh o'rta masofaga yuguruvchilar uchun jismoniy tayyorgarlikning o'zgartirilgan usulini ishlab chiqish va qo'llash samaradorligini aniqlash.

Tadqiqotning vazifalari:

- 1) o'rta masofaga yugurish texnikasining xususiyatlarini aniqlash;
- 2) yosh yuguruvchilarning yosh xususiyatlarini hisobga olish;
- 3) yosh o'rta masofaga yuguruvchilar uchun jismoniy tayyorgarlik uslubini ishlab chiqish;
- 4) yosh o'rta masofaga yuguruvchilar uchun ishlab chiqilgan jismoniy tayyorgarlik usulining samaradorligini baholash.

Tadqiqotning yangiligi shundan iboratki, pedagogik eksperiment natijasida yosh sportchilar uchun zarur bo'lgan sakrash qobiliyatlarini rivojlantirishga foydali ta'sir ko'rsatadigan maxsus mashqlarning oqilona hajmi aniqlangan va qo'llaniladigan metodologiya ishlab chiqilgan.

O'ylaymizki, ishlab chiqilgan mashq elementlaridan foydalangan holda maxsus mashqlar to'plamidan foydalangan holda ishlab chiqilgan metodologiya yosh yengil atletikachilarning mashg'ulotlarning dastlabki bosqichlarida kuch-chidamlik tayyorgarligi darajasini oshiradi va zarur jismoniy fazilatlarni rivojlantirishga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Yosh o'rta masofaga yuguruvchilar uchun jismoniy tayyorgarlikning o'zgartirilgan usulidan foydalanish ularning jismoniy fazilatlarini rivojlantirish darajasini oshiradi, agar:

a) chidamlilikni rivojlantirishga ko'proq e'tibor berilgan holda ko'p qirrali jismoniy tayyorgarlik amalga oshiriladi;

b) yuguruvchilarning tayyorgarlik darajasi va ularning individual xususiyatlari hisobga olinadi.

O'rta masofaga yugurish eng qadimgi sport turlaridan biridir. Yugurish ham foydalanish mumkin bo'lgan sport turlaridan biri bo'lib, butun dunyoda mashhur. O'rta masofaga yugurish musobaqalari odatda 800 m dan 2000 m gacha yugurish deb hisoblanadi.

Tadqiqotning amaliy qismi natijasida jadval maqsadi va nazorat gipotezasiga muvofiq quyidagi tadqiqot vazifalari hal qilinadi:

1) yosh o'rta masofaga yuguruvchilar uchun jismoniy tayyorgarlikning takomillashtirilgan usuli ishlab chiqildi va taqdim etiladi;

2) yosh o'rta masofaga yuguruvchilarni jismoniy tarbiyalash bo'yicha ishlab chiqilgan metodikaning samaradorligi baholanadi.

Amaliy tavsiyalar sifatida biz quyidagilarni taklif qilishimiz mumkin: Yosh yuguruvchilarni tayyorlashning tayyorgarlik bosqichida sportchilarning tanasiga jismoniy yukni to'g'ri taqsimlash, turli zonalarda, anaerob, aerob, aralash zonalarda mashg'ulotlar o'tkazish muhimdir, chunki bu - o'rtacha masofa va bu erda barcha intensivlik zonalari qo'llaniladi. Foydalanish muddati - bir oylik o'quv tsikli. Intervalli va sxemali o'qitish usullarini qo'llash muhimdir. Ishtirok etilayotgan yosh sportchilarning yoshini hisobga olgan holda, bir qatorda kuch va tezlik-kuch mashqlarida takroriy sonlarni dozalash kerak. Bir qatorda 3-6 ta kuch va/yoki tezlik-kuch mashqlaridan foydalanish kuch va tezlik-kuch sifatlarining rivojlanishiga yordam beradi. Bir qator mashqlar yigirma to'rt marta takrorlanishi kerak. Haftalik mikrotsiklda bir qator mashqlar ikki martagacha qo'llaniladi.

ADABIYOTLAR:

1. Либарская, Э.В. Оптимизация методики подготовки юных бегунов на средние дистанции на основе совершенствования скоростно-силовых способностей / Э.В. Либарская // автореферат. – Улан-Удэ, 2010. – С.22.

2. Максименко, Г.Н. Управление силовая тренировочным процессом юных бегунов [Текст]: учебно-методическое силовая пособие / Г.Н. Максименко. – Киев: Здоров'я, 1982. – 144 с.

3. Новиков, Д.А. Статистические методы в педагогических исследованиях [Текст]: методическое силовая пособие / Д.А. Новиков. – М.: МЗ-пресс, 2005. – 68 с.

4. Попов, В.Б. Специальные упражнения в подготовке легкоатлетов [Текст]: методическое силовая пособие / В.Б. Попов. - М.: Терра-Спорт, 2006. – 219 с.