UDK. 796.072 **DOI: 10.56292/SJFSU/vol29_iss2/a179**

QISQA MASOFALARGA YUGURISHDA QIZLARDA TEZLIK VA QUVVAT FAZILATLARINI RIVOJLANTIRISH METODIKALARI

МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У ДЕВУШЕК ПРИ БЕГЕ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ

METHODOLOGIES FOR THE DEVELOPMENT OF SPEED AND STRENGTH QUALITIES IN GIRLS WHEN RUNNING SHORT DISTANCES

Hamrayeva Zuhro Baxodirovna[1]

[1]**Hamrayeva Zuhro Baxodirovna** – Toshkent moliya instituti, Jismoniy madaniyat va sport faoliyati kafedrasi o‘qituvchisi

Annotatsiya

Hozirgi paytda yengil atletikaning har xil turlari bilan nafaqat erkaklar, balki xotin-qizlar ham shug‘ullanadi. Yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish bo‘yicha xotinqizlar o‘rtasida muntazam jahon chempionatlari o‘tkazib kelinadi. Xotin-qizlar bilan ishlash trenerdan ayollar organizmi to‘g‘risida ma’lum bir bilimga ega bo‘lishni taqozo etadi. Ayollar organizmining xususiyatlarini trenirovka jarayonini tuzishda hisobga olish juda muhimdir.

Zamonaviy jismoniy rivojlanish, bir tomondan, insoniyat turmushini yaxshilamoqda, ikkinchi tomondan esa, insonni tabiatdan yiroqlashtirmoqda. Insonning harakat faolligi susaydi, bu esa noqulay ekologik vaziyat tufayli inson organizmiga katta zarar keltirmoqda. Harakat faolligining pasayishi — bu insonning sermahsul faoliyat yuritishi uchun to‘sİq bo‘luvchi ko‘pgİna salbiy omillardan biridir. Yengil atletika insonning har tomonlam a rivojlanishiga yordam beruvchi eng om m aviy sport turidir, chunki u hayotiy m uhim va keng tarqalgan harakatlarni (yurish, yugurish, sakrashlar, uloqtirishlarni) birlashtiradi. Yengil atletika bilan m untazam shug‘ullanish kuch, tezkorlik, chidamlilik va inson uchun kundalik turm ushda zarur b o ‘ladigan boshqa sifatlarni rivojlantiradi.

Harakat inson faoliyatining ma’lum usullari sifatida qaraladi. Masalan, qizlaring jismoniy tarbiya mashg‘ulotlaridagi o‘quv faoliyati ta’lim muassasalari dasturida nazarda tutilgan harakatlar tizimini o‘zlashtirishdan tarkib topadi.

Аннотация

В настоящее время не только мужчины, но и женщины занимаются различными видами легкой атлетики. Регулярно проводятся чемпионаты мира среди женщин по ходьбе, бегу, прыжкам, метанию. Работа с женщинами требует от тренера определенных знаний о женском организме. Особенности женского организма очень важно учитывать при составлении тренировочного процесса.

Современное физическое развитие, с одной стороны, улучшает жизнь человечества, а с другой-отдаляет человека от природы. Двигательная активность человека ослабевает, что в силу неблагоприятной экологической обстановки наносит большой вред организму человека. Снижение двигательной активности - один из многих негативных факторов, препятствующих продуктивной деятельности человека. Легкая атлетика - самый массовый вид спорта, способствующий всестороннему развитию человека, так как сочетает в себе жизненно важные и распространенные движения (ходьба, бег, прыжки, метания). Регулярные занятия легкой атлетикой развивают силу, быстроту, выносливость и другие качества, необходимые человеку в повседневной жизни.

Движение рассматривается как определенные способы человеческой деятельности. Например, учебная деятельность девочек по физкультурно-оздоровительной деятельности складывается из освоения системы движений, предусмотренных программой образовательных учреждений.

Abstract

Nowadays, not only men but also women are involved in various types of athletics. There are regular women's world championships in walking, running, jumping and throwing. Working with women requires the trainer to have some knowledge of the female body. It is very important to take into account the characteristics of the female body in the design of the training process.

The modern physical development, on the one hand, is improving the life of mankind, and on the other, alienating man from nature. Human activity of movement is weakened, which, due to an unfavorable environmental situation, causes great harm to the human body. A decrease in movement activity is one of the negative factors of polygyny, which is a barrier for a person to carry out productive activities. Athletics is the sport that contributes to the development of all aspects of a person, since it combines vital and common movements (walking, running, jumping, throwing). Regular exercises in athletics develop strength, speed, endurance and other qualities that are necessary for a person in the daily routine.

Movement is considered as certain methods of human activity. For example, the educational activity of girls in physical education is composed of mastering the system of actions provided for by the program of educational institutions.

Kalit so‘zlar: *Yugurish, tezkorlik, jismoniy tarbiya, metodlar, jismoniy rivojlanish, muvozanat saqlash, chidamlilik.*

Ключевые слова: *бег, скорость, физическая подготовка, методы, физическое развитие, равновесие, выносливость.*

Key words: *Running, agility, physical training, methods, physical development, balance, endurance.*

KIRISH

Hozirda mamlakatimizda ayollar sportini rivojlantirishga katta e’tibor berilib, ayollarning oila va jamiyatdagi o‘rnini ko‘tarish, ularni davlat va jamiyat qurilishi, sport soxalariga jalb qilish, ijtimoiy-siyosiy, iqtisodiy, madaniy xayotdagi to‘laqonli ishtirokini taminlash, jamiyatni modernizatsiyalash va demokratik yangilanish jarayonida ayollar faolligini oshirish masalalariga aloxida e’tibor qaratilmoqda.

Hozirgi davr sharoitida ayollar maqomiga urg‘u berish xususan ularning sport boshqaruvi tizimidagi rolini kuchaytirish, ularni ommaviy ravishda sportga jalb qilish, qo‘llab quvvatlash ularga ijtimoiy-xususiy jixatdan rivojlantirish, ularni davlat qurilishi ishlarida ishtirok etishiga yana xam faol jalb qilish muxim axamiyatga ega.

Aynan shu sababdan O‘zbekiston Respublikasining Birinchi Prezidenti tomonidan 1999-yilni “Ayollar yili”, 2001-yilni “Ona va bola” yili deb e’lon qilinishi va shu yillarda ayollarning sog‘ligini tiklashga ularni jamoat ishlariga jalb qilinishi, sog‘lom onadan sog‘lom bola shiori ostida ish olib borilishi buning misolidir.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

So‘ngi yillarda qabul qilingan qonunlar va farmonlarda Ayollar sportini rivojlantirish ularni ommaviy tarzda sportga jalb qilish ishlari olib borilmoqda. U yoki bu soxada ayollar etakchi bo‘lgan va katta muvaffaqiyatlarga erishgan davrlar bizga tarixdan ma’lum. Jumladan milliy qadriyatlarimiz xisoblangan To‘maris timsolida, Temuriylar davrining eng ma’rifatli ayollaridan biri Bibixonim, Qo‘qon xonligidan Nodirabegim misolida ham buni yaqqol ko‘rishimiz mumkin. Yurtimizda ayollarning barcha sohadagi imkoniyatlari, jumladan sport sohasida ham o‘z imkoniyatlarini yuzaga chiqarishlari uchun barcha sharoitlar yaratilgan.

Yurtboshimiz tomonidan qizlarni sportga jalb qilish va ularning tarkibidan sport bo‘yicha kadrlar tayyorlash masalasiga oid yana bir nozik va xayrli ish amalga oshirildi. Ma’lumki o‘zbek ayollariga xos sharm-xayo, ornomuslik kamtarinlik kabi xislatlar oila tarbiyasida o‘ta muhim ahamiyatga ega bo‘lganligi tufayli yurtimizning ayniqsa uzoq tuman va qishloqlarida qizlarni sport mashg‘ulotlariga jalb qilish yoki shu soha bo‘yicha ular orasidan mutaxassis xamda rahbarlar tayyorlash masalasi o‘ziga xos to‘siqlar bilan bog‘liq edi. Biroq ushbu vaziyatni chuqur o‘rgangan yurtboshimiz bu muammoni xal etilishiga samarali turtki beruvchi siyosiy jixatdan muxim choralarni amalga oshirdi.

Qishloq sharoitida ayollarni qo‘llab quvvatlash ularni sport sohasiga jalb qilish ishlari olib borilmoqda. Zero ayollarimiz jismonan, aqlan sog‘lom bo‘lsalar kelajagimiz poydevori mustaxkam bo‘lishi aniq. Shuning uchun bu mavzu qizlarimizni sportga ayniqsa yengil atletikaning qisqa masofaga yugurish turlariga jalb qilish va qizlarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish ayniqsa harakat malakalarini shakllantirish tezkor kuchni rivojlantirish maqsadida bu mavzu tanlab olingan.

NATIJALAR

Harakatlarni tez bajara olish yengil atletikachining muhim fazilatlaridan biridir. Tezkorlik sakrovchining depsinishi, uloqtiruvchilarning siltashi, sprinterning yugurishi uchun zarur bo‘libgina qolmay, balki tezkorlik bosh fazilat hisoblanmagan atletlarga ham zarurdir. Yuqori darajadagi tezkorlik tezligi kam harakatlarni osonroq bajarishga imkon beradi. Bu esa ishning ko‘proq vaqt davom etishiga yordam beradi.

Sportchining harakat tezligiga birinchi navbatda muskullarning taranglashtirib va bo‘shashtirib turadigan harakatlarni yo‘lga solib va boshqarib turadigan bosh miya qobig‘ining tegishli nerv faoliyati sabab bo‘ladi. Bu faoliyat ko‘p jixatdan sportchining sport texnikasi qanchalik takomillashganiga, muskullarning kuchi va elastikligiga, bo‘g‘inlarining harakatchanligiga, uzoq davom etgan ish paytida esa, uning chidamliligiga bog‘liq.Tezkorlik - tug‘ma fazilat, masalan, tug‘ma qobiliyat bo‘lmasa, qisqa masofada yuguruvchi bo‘lish mumkin emas degan fikrlar hali ham uchrab turadi. Albatta tabiiy moyillik va tug‘ma imkoniyatning muayyan ahamiyati bor, ammo bosh rol o‘ynaydigan - tarbiya, o‘rganish va taraqqiyot topishdir. Tizimtik ko‘p yillik trenirovka jarayonida har qanday sportchi tezkorlik fazilatini nihoyat darajada oshirib olish mumkin.Harakat tezligini (ayniqsa o‘yinlar yordamida) 10 - 12 yoshdan rivojlantiri boshlash kerak. Harakat tezligini oshirishning eng muhim tomoni – yugurish, sakrash va uloqtirish mukammal texnikasini egallashdir. Bunga faqat o‘rganish jarayonidagina erishib bo‘lmaydi. Mashqlarni ko‘p martalab takrorlayverish, xatto mashq texnikasini to‘la o‘zlashtirib olgandan keyin ham takrorlayverish zarur. Takrorlash (masalan, 10 – 15 X 100 - 150 m, 30 - 60 marta yadro itqitish, diskni 30 - 40 marta uloqtirish, langarcho‘p bilan 30 marta sakrash) maksimaldan pastroq (maksimumning 9/10

qismicha) kuchlanishda bajarilishi kerak. Bunday takrorlashlar ayniqsa sprinterlar va g‘ov osharlar uchun kerakdir. Bularda yugurish tezligining ortishi, avvalo, faqat xarakat texnikasidagi juda murakkab nervmuskul koordinatsiya qaror topgani va ruhiy ishtiyoq natijasidagina emas, balki ular nihoyat darajada mustahkam bo‘lgan taqdirdagina ro‘y beradi. Bunga esa bir mashg‘ulotda 100 - 110 - 150 - 200 m ni maksimal tezlikka yaqin tezlikda ko‘p martalab yugurib o‘tish natijasida erishiladi. Sprinterlar uchun 50 - 60 metrli qiya (2 - 3) yo‘lkada yugurish samaraliroq. Yugurib kela turib, 30 - 50 m ga qiya yo‘lkadan yugurib ketganda turg‘unlashib kolgan maksimal tezlik ortadi. Yuguruvchi tezroq tepshinishga o‘rgatadi, burilishdan to‘g‘ri yo‘lkada chiqishda jadalroq qadam tashlaydigan bo‘lishadi. Lekin yengillashtiradigan sharoitda bajariladigan qiya yo‘lkada yugurish gorizontal yo‘lkada yugurishga to‘la o‘xshash emas. Shuning uchun u sprinter trenirovkasining oz qisminigina tashkil etishi mumkin.

Sur’atini tezlasha boradigan ritmik baland tovush yordamida ham yugurish va harakatda turg‘unlashib qolgan maksimal tezlikni oshirish mumkin. Chunki sprinter o‘z qadami jadalligini tovush sur’atiga moslab tashlashga intiladi.

Bir mashqda trenirovka qilish natijasida sportchining tezkorligi ortgandan keyin, u boshqa mashqlarni ham tez bajara oladimi yo‘qmi ekanini bilish muhimdir. Tajribalar shuni ko‘rsatadiki, hosil bo‘lgan tezkorlik harakat strukturasi o‘xshash bo‘lmagan boshqa mashqlarga o‘tmaydi. Masalan, sprintda trenirovka qilish natijasida telegraf kaliti bilan ishlash chastotasi oshmaydi. Boshqarilishi o‘xshash bo‘lgan harakatlarda esa bunday emas. Sprintcha yugurishda hosil bo‘lgan tezkorlik fazilati, sakrashda depsinishga va uloqtirishda oyoqni to‘g‘rilash harakatiga o‘tadi.

100 m ga yugurish. 100 metrlik masofani imkoniyat boricha maksimal tezlikda yugurib o‘tish kerak. Bunday tezlik har doim maksimal ish quvvati bilan aniqlanmaydi. Har qaysi sprintchi ortiqcha kuchanmay, engil yugurganda erishgan eng yuqori tezligi, shu sprintchining maksimal tezligi bo‘ladi. Eng zo‘r masterlar ish quvvati maksimal bo‘lganda maksimal tezlikka ham erishadigan bo‘ladilar . Startdan tez yugurib chiqish 100 m ga yugurishda (tezroq maksimal tezlikka erishib olib, imkoniyat boricha uni marragacha saqlab borish uchun) jo‘shqin tezlanishga aylanib ketadi. Biroq 100 metrga yugurishda ham o‘sib borayotgan charchash sababli masofaning oxirida tezlik bir qancha pasayadi. Ammo qanchalik yaxshi mashq ko‘rilgan bo‘lsa, charchash shunchalik kech boshlanadi.

200 metrga yugurish. 200 metrga yugurish texnikasi startning joyi va masofaning yarmi yo‘lkaning burilishida ekani bilan 100 metrga yugurish texnikasidan farq qiladi. Startdan keyingi masofani ko‘proq qismini to‘g‘ri chiziq bo‘ylab yugurib o‘tish uchun start tirgaklari burilishga urinma chiziqda yo‘lkaning tashqi chetiga o‘rnatiladi. Yuguruvchi burilish bo‘ylab yugurayotganida butun tanasi bilan ichkari tomon og‘ishi kerak, aks holda egri chiziq bo‘ylab yugurayotganda hosil bo‘ladigan markazdan qochuvchi kuch uni chetga chiqarib yuboradi. Bunday og‘ish yugurish tezligi o‘sa borgan sari va burilish radiusi kamaya borgan sari orta boradi. Yuguruvchi markazdan qochuvchi kuch ta’sir eta boshlashini kutmay, balki uning boshlanishiga yo‘l qo‘ymay, oldindan gavdani asta-sekin ichkarilatib, chapga og‘dira borsa, shundagina burilishga to‘g‘ri kirib borgan bo‘ladi. Yuguruvchi mumkin qadar maksimal tezlikka erishgandagina tanasining chapga qiyaligini orttirishni to‘xtatadi va shu daraja og‘ishni burilishning qolgan qismini oxirigacha saqlab boradi. Burilishda yugurishni engillashtirish uchun, oyoq taglarini chapga yo‘lka raxi tomonga burib qo‘ygan yaxshi. Qo‘llarning harakati ham to‘g‘ri yo‘lka bo‘ylab yugurishdagidan farq qiladi. O‘ng qo‘l ko‘proq ichkariga, chap qo‘l esa ko‘proq tashqariga harakat qiladi.

Qisqa masofaga yuguruvchi qizlarda tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish uchun metodik ko‘rsatmalar:

Asosiy metodlar	Asosiy vazifalar	Trenirovka ishining hajmi	Trenirovka ishining jadalligi %	Trenirovka davri
Eng yuqori tezlikka yaqin tezlikda Mashqlarni takror bajarish (maxsus mashqlar va tanlangan engil atletika turi) Mashqlarni nihoyaga etgan tezlikda	Texnikani takomil-lashtirish, jumla-dan, xarakatlarni oson bajara oladigan bo’lish Bosh miya qobig’idagi harakat tezligini belgilab beruvchi tegishli jarayonlarni takomillashtirish Kuchni, muskullar kayishqoqligini va bo’g’inlar harakatchanligini yaxshilash	Katta va juda katta	70-90	Tayyorlov va musobaqala-shuvning boshlari
Takror bajarish (maxsus mashqlar va tanlangan atletika turi) Ayni paytda erishilgan eng yuqori tezlikdan ortiq tezlikdagi mashqlarni takror bajarish (kattaroq tezlikka erishishni osonlashtira-digan sharoitda tanlangan engil turini bajarish)	Tez xarakatlarda chidamlilikni rivojlantirishning boshlanishi Tez harakatlarda mashq olganlik darajasini saqlab qolish Harakatlar oson, bemalol bajarilishiga erishish Harakatlarni avtomatlashtirish.Bosh miya qobig’idagi harakat maksimal tezligini belgilab beruvchi tegishli jarayonlarni takomillashtirish Kuchli muskullar qayishqoqligini va bo’g’inlar harakatchanligini yaxshilash Maxsus chidamlilikni rivojlantirish	Kichik va o’rta Kichik va o’rta	100 100	Musobaqa-lashuv Musobaqalas huv

Burilishda yugurayotganda oyoq tagini yo‘lka raxidan yoki chap tomondagi oq chiziqdan 8-10 sm oldinroq qo‘yishga intilmoq kerak.

Burilishdan to‘g‘ri yo‘lkaga chiqishni ham bilish kerak. Bu erda yuguruvchi tana qiyaligini kamaytirish uchun burilish tamom bo‘lishini kutmaydi, burilishning oxirgi metrlaridayoq tana qiyaligini kamaytira boshlab, to‘g‘ri yo‘lga chiqish paytida esa gavdasini to‘la to‘g‘irlab oladi. 200 metrga yugurayotganda o‘sib borayotgan tanglikni «tushirish» uchun burilishdan chiqish paytida eng zo‘r kuch kelishdan kutulganday 2-3 qadam tashlab, keyin yana marragacha to‘liq kuch bilan yugurishni davom ettirish kerak.

Kuzatishlar shuni ko‘rsatadiki, sprintchi 200 metr oxirigacha maksimal tezlikda yugurib o‘tishga qanchalik urinmasin, masofa oxirida, ayniqsa ikkinchi 100 metrda tezlik bari bir susayadi. Shu bilan birga, qadamlar uzunligi ham kamayadi.

400 metrga yugurish. 400 metrga yugurish texnikasi asosan sprintchasiga erkin qadam tashlashdan iborat bo‘lib, faqat bunda tezlik maksimal bo‘lgandagiga nisbatan kamroq jadallikda yuguriladi. Gavda 100 metrga yugurishdagidan kamroq engashadi, qo‘llar ham sekinrok harakat qiladi. Qadamlarning uzunligi 7-8 oyoq tagi uzunligigacha qisqaradiyu, yuguruvchi keng va erkin harakat qilishdan kechmaydi.

Startdan yugurib chiqish xuddi 100 metrga yugurishdagidek boshlanadi. 400 metrlik masofa uchun kerak bo‘lgan tezlikka yetishib olgandan keyin, yuguruvchi bemalol qadamga o‘tib, erishilgan tezlikni mumkin qadar uzoqroq saqlab qolishga harakat kiladi. Lekin sportchi qanchalik mashq ko‘rgan bo‘lmasin, uning tezligi, borgan sari o‘sayotgan charchash sababli, pasayib boradi. 400 m masofani har holda bir xil sur’atda yugurib o‘tishga intilish kerak bu birinchi 200 m bilan ikkinchi 200 m ni o‘tishga ketgan vaqtdagi farq katta bo‘lgandagiga nisbatan yuqoriroq natija ko‘rsatishga imkon beradi. 400 metrga yugurishdagi tezlik egri chizig‘i birinchi 100 metrlikning

boshlanishida juda tez va yuqori ko‘tariladi, ikkinchi 100 metrlikda qariyb o‘sha darajada qoladi, uchinchi 100 metrlikda sekin va oxirgi 100 m keskin pasayadi. Marraga 70-50 metr qolganda tezlik ayniqsa ko‘p pasayadi. 400 metrga yuguruvchi birinchi 100 metrlikni faqat 100 metrga yugurganida ko‘rsata oladigan vaqtiga nisbatan atigi 0,3-0,5 sekund sekinroq yugurib o‘tishi kerak. Yaxshi mashq ko‘rgan sportchi 400 metr masofaning birinchi 200 metrini o‘zining 200 metrdagi shaxsiy rekordidan 1,3-1,8 sekundgina ortiqroq vaqtda yugurib o‘tishi kerak.

MUHOKAMA

Mashg‘ulotlarning asosiy qismi. Bu qismning asosiy vazifasi shug‘ullanuvchilarning har tomonlama jismoniy va maxsus tayyorlik darajasini oshirishdan, ularga sport texnikasini va taktikasini o‘tgatishdan, irodaviy fazilatlarni tarbiyalashdan, kuchni, tezkorlikni, chidamlilikni, bo‘g‘imlardagi harakatchanlikni va chaqqonlikni rivojlantirishdan iboratdir. Asosiy qism ma’zmuni shug‘ullanuvchilarning tayyorlik darajasiga ularning yoshiga va jinsiga, trenirovka davriga, yengil atletika ixtisossiga va boshqa sabablarga qarab o‘zgaradi.

Asosiy qism jismoniy mashqlarini qariyb hamma vaqt ularning nimaga mo‘ljallanganiga qarab muayyan tartibda bajarish kerak. Texnikani o‘rgatish va takomillashtirishga mo‘ljallangan mashqlar, razminkadan keyinroq, yengil atletikachi hali charchamagan vaqtda bajariladi. Agarda texnikani takomillashtirish ko‘p kuch talab qilinadigan bo‘lsa, bunday mashqlarni keyinroq bajarish ham mumkin. Masalan, bosqon uloqtirish texnikasini takomillashtirishni tezkorlikni o‘stiradigan o‘rta miyona mashqlardan keyin bajarsa ham bo‘laveradi. Ko‘proq tezkorlikni rivojlantirishga mo‘ljallangan maxsus mashqlar, yugurish, sakrash va uloqtirish odatda qisqa vaqtli, lekin juda jadal bo‘lib, atletdan bor kuchini ishga solishni talab qiladi. Ular sal bo‘lsa ham har xil sportchini charchatadi, uning idrokini zaiflashtiradi, texnikani o‘zlashtirish sharoitini yomonlashtiradi. Shuning uchun tezkorlikni rivojlantiruvchi mashqlar texnikani o‘rganish va uni takomillashtirishdan keyin bajariladi. Harakat tezligi maksimal samaraga erishishni istaganda esa, tezkorlik mashqlari bevosita razminkadan keyin qilinadi. Chaqqonlik rivojlantiruvchi mashqlar ham asosiy qism boshida (tezkorlik mashqlari o‘rnida yoki ulardan keyin) bajariladi. Texnikani o‘rganishga va tezkorlikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlardan keyin, har xil og‘irliklar bilan va og‘irliksiz, gimnastik asboblarda va shu kabi kuch rivojlantiradigan maxsus mashqlar kiritiladi. Yengil atletika sakrashlar, har xil snaryadlarni uloqtirish, har xil takror-takror sakrashlar ham shu bo‘limga kiradi.

Tezkorlikni oshirish yoki o‘rgatish maqsadidagi mashqlarni kuch rivojlantiruvchi mashqlardan keyin bajarmagan ma’quldir. Chunki bunda harakat tezligi kamayadi.

XULOSA

1.Organ va tizimlarni mustaxkamlash, organizmning funktsional imkoniyatlarini kengaytirish va umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish kerak degan xulosaga kelindi.

2.Sportchi talaba qizlarda giperkompensatsiya (funktsional imkoniyatlarini yuklamagacha bo‘lgan darajasini ortirish bilan tiklash) vositasida eng yuqori funksional imkoniyatlar darajasiga erishish.

3.Mikrosikllarni tashkil etishda yengil atletikaning xar bir turiga xos xususiyatlar mavjud. Masalan, sprinterlarda (60, 100m) va (200m - 400m) ikkinchi xafta mashg‘ulotlari ancha yengillashtirilgan rejimda o‘tkazilishi mumkin, bundan maqsad ortig‘i bilan tiklanishni ta’minlash. Kollejda sport bilan shug‘ullanuvchi talabalarining musobaqalarga xos yoki undan yuqori tezlik bilan lekin kichikrok xajmda mashq qilish extiyoji bo‘ladi, bundan tashqari sportchining alohida xususiyatlarini va eng avvalo. Uning musobaqa oldi mashg‘ulotini rejalashtirishning muayyan sxemasiga ko‘nikib qolganligi hisobga olinishi lozim. Shunda sportchi talabalarda organizmda bir muncha tiklanish xolati ko‘zatiladi. Sur’atini tezlasha boradigan ritmik baland tovush yordamida ham yugurish va harakatda turg‘unlashib qolgan maksimal tezlikni oshirish mumkin. Chunki sprinter o‘z qadami jadalligini tovush sur’atiga moslab tashlashga intiladi. Bir mashqda trenirovka qilish natijasida sportchining tezkorligi ortgandan keyin, u boshqa mashqlarni ham tez bajara oladimi yo‘qmi ekanini bilish muhimdir. Tajribalar shuni ko‘rsatadiki, hosil bo‘lgan tezkorlik harakat strukturasi o‘xshash bo‘lmagan boshqa mashqlarga o‘tmaydi. Masalan, sprintda trenirovka qilish natijasida telegraf kaliti bilan ishlash chastotasi oshmaydi. Boshqarilishi o‘xshash bo‘lgan harakatlarda esa bunday emas. Sprintcha yugurishda hosil bo‘lgan tezkorlik fazilati, sakrashda depsinishga va uloqtirishda oyoqni to‘g‘rilash harakatiga o‘tadi.

REFERENCES

1. Aripov Y.Y. Kichik yoshdagi o‘quvchilarda uloqtirish harakatlari texnikasini takomillashtirishning zamonaviy uslub va shakllari.T., 2007.35 b. (Aripov Y.Y. Modern styles and forms of improving the technique of throwing movements in younger students.T., 2007.35 p.)

2. Qudratov R.Q. Darslik. Yengil atletika. - T.: 2012 y

3. Usmonxo‘jayev T.S.,Raximov M.M.,Qudratov R.Q., Meyliyev X.A.,Rasulova T.P.,Qurbanov S.Jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlari.T.,O‘qituvchi 2005. 350b.(Usmankhajayev T.S., Rakhimov M.M., Mighty R.Q., Meyliyev X.A., Rasulova T.P., Gurbanov S.Physical education and sports training.T., Teacher 2005. 350B.)

4. Shokirjonova K.T. Yengil atletika (musobaqa qoidalari). O‘quv qo‘llanma. T., Lider Press, 2007. 352 b. (Shakirjana, And K.T. Athletics (competition rules). Tutorial. T., Leader Press, 2007. 352 b.)

5. Qudratov R.Q. Sakrash texnikasi asoslari.Talabalarning mustaqil ishi uchun ma’ruza.T., O‘zDJTI,1989.26 b.(Quldarov R.Q. Basics of jumping technique.Lecture for independent work of students.T., Uzdjti, 1989.26 b.)

6. Qudratov R.Q. Sportcha yurish va yugurish texnikasi asoslari.Talabalarning mustaqil ishlari uchun qo‘llanma. O‘zDJTI,1992.18 b (Quldarov R.Q. Basics of sports walking and running techniques.Manual for independent work of students. Uzdjti, 1992.18 b)