

QISQA MASOFAGA YUGURUVCHILAR MASHG'ULOTLARIDA QANDAY USULLARNI QO'LLANILISHINING TAHLILI

Rajabboyev Kamoliddin Jaloliddin o'g'li
Osiyo Xalqaro Universiteti Ta'lim sifati va
Ichki nazorat bo'limi mutaxasisi

Annotatsiya. Ushbu maqolada hozirgi kunda iqtidorli hamda istiqbolli sportchilarni tayyorlash ayniqsa, ularni yillik tayyorgarlik mashg'ulotlarni takomillashtirishni, sport natijalarini o'sishga imkon beruvchi metodikani izlab topish masalalari hozirda yangicha ilmiy nazariy yondoshuvning muhim muammolaridan sanalmoqda. Qisqa masofaga yuguruvchi O'zbekistonlik sportchilarning natijalari tahlili shuni ko'rsatmoqdaki, qariyb 10-15 yil ichida qisqa masofaga yuguruvchilarning sport natijalari mustaqil atletikani yanada rivojlantirish imkonini beradi.

Kalit so'zlar: masofa, skelet, sprinter, nevrologin, metabolik, essentrik, maksimal.

КАКИЕ МЕТОДЫ ИСПОЛЬЗУЮТСЯ В ТРЕНИРОВКАХ БЕГУНОВ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ АНАЛИЗ ПРИМЕНЕНИЯ.

Раджаббоев Камолитдина Джалолиддина.

Специалист отдела качества образования и внутреннего
контроля Азиатского международного университета.

Аннотация. В данной статье рассматриваются актуальные проблемы современного научно-теоретического подхода к подготовке талантливых и перспективных спортсменов, поиск методики, позволяющей улучшить их ежегодную подготовку, повысить спортивные результаты. Анализ результатов узбекских бегунов на короткие дистанции показывает, что спортивные результаты бегунов на короткие дистанции в возрасте 10-15 лет позволят дальнейшее развитие самостоятельной легкой атлетики.

Ключевые слова: дистанция, скелет, спринтер, неврологический, метаболический, эксцентрический, максимум.

WHAT METHODS ARE USED IN SHORT-DISTANCE RUNNER TRAINING ANALYSIS OF APPLICATION

Rajabboyev Kamoliddin Jaloliddin.

Specialist in the Department of Educational Quality and Internal
Control at the Asian International University.

Annotation. In this article, the training of talented and promising athletes is now considered to be an important problem of a new scientific theoretical approach, especially the issues of finding them in search of a methodology that allows them to improve their annual training, increase the results of sports. Analysis of the results of short-distance athletes from Uzbekistan shows that the results of sports of short-distance runners in 10-15 years will make it possible to further develop independent Athletics

Keywords: distance, skeleton, sprinter, neurological, metabolic, eccentric, maximum.

Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi fani mashg'ulot sikllari samaradorligini oshirish yo'llarini topishga borgan sari ko'proq diqqatni jalb qilmoqda. Bularga quyidagilarni kiritish mumkin: mashg'ulot yuklamalari hajmi va jadalligini oshirish, farmakologiya hamda fizioterapiya vositalari uning ko'rinishlari, to'g'ri ovqatlanish, yashash tarzi va shunga o'xshashlardan keng foydalanish. Yuqorida sanab o'tilgan faktorlarni inkor qilmagan holda, turli tuzilish birliklaridagi "texnologiyalar"ni, shu jumladan, haftalik mikrosikllarni tuzishni o'z ichiga olgan mashg'ulot sikllari sifatini yaxshilash uchun diqqatni yanada ko'proq zahiralarga qaratish kerak. Mashg'ulotni "blok" tizimi asosida rejalashtirish yaxshi natijalarga erishish va shu bilan birga charchash hamda tiklanish sikllari orasidan zarur bo'lgan moslikni ta'minlash uchun sportchi organizmi imkoniyatlardan yanada to'liqroq foydalanish imkonini beradi. Qisqa masofaga yuguruvchilar foydalanadigan yuklamalarning o'ziga xos asosiy xususiyatlari yengilroq mashg'ulot yuklamalarining murakkabrog'i bilan almashinib turishidir. Lekin bir qator tadqiqotchilar yuklamalarning faqatgina kattalikda emas, balki ularning mikrosikllarda ancha foydali almashinuvi va umumiy kumulyativ ta'sirdan so'ng bo'ladigan ko'rinishlari bilan bog'liq ta'sirini o'rganish kerakligini ko'rsatadilar.

Yetakchi olimlardan N.G.Ozolin mashg'ulot sikli va uning ayrim tuzilish birliklarinituzish muammosi bilan ko'p yillar davomida qiziqib kelishmoqdalar. Lekin hozirgi paytda amaliyotda yuklamalarning hajmi va shiddati oshib borayotganligi sababli ko'tarilgan ko'pgina savollar, asosan, tajribadan kelib chiqib hal qilinmoqda. Xususan, bu mashg'ulot siklining eng muhim tuzilish birligi haftalik mikrosiklga tegishlidir. Mikrosikllar asosida mashg'ulotni rejalashtirish yaxshi natijalarga erishish va shu bilan bir vaqtda charchash va tiklanish sikllari o'rtasidagi mutanosiblikni ta'minlash uchun sportchi organizmidagi imkoniyatlardan yanada to'laroq foydalanishga imkon beradi. Mashg'ulot mikrosikllarida turlicha yo'nalishtdagi mashqlar qilinadi. Ulardan har qaysi sportchi organizmiga ma'lum birta ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun mikrosiklni shunday tuzish kerakki, u

mashg'ulotning u yoki bu bosqichiga mos keluvchi barcha asosiy yuklamalarni foydali echishiga imkon bersin (31, 41, 45). Mikrosikllarni tuzishdagi ko'pgina masalalarni yechish asosida muskul faoliyati bilan bog'liq bo'lgan charchash va tiklanish sikllari to'g'risidagi ta'minot yotadi. Mushak faoliyatining fiziologiya va bioximiya bo'yicha tadqiqotlari orqali jismoniy yuklamalardan keyingi tiklanish sikllarining fazali ekanligi ko'rsatilgan. Tiklanish davrida kelib chiquvchi turli tizimlardan konstruktiv o'zgarishlar chidamlilikning oshishiga asos bo'ladi. Shu tufayli ish davridan keyingi davrda ikki davrni farqlash kerak:

Bu fazada mushak ishi ta'sirida o'zgaruvchi jismoniy va vegetativ funksiyalari (turli tiklanish davri) bo'lib, uning asosida organizm gomeostazining tiklanishi hisoblanadi.

Konstruktiv faza (tiklanishning qoldirilgan davri)dagi siklda ketma-ket bo'ladigan reaksiyalar yig'indisi tufayli organizmning organ va to'qimalarida funksional hamda tuzilmalari qayta qurilishi shakllanishi kelib chiqadi. Odatda xuddi shu davrda energiya potentsiallari juda katta kompleksatsiyani va muhitning hamda ruhiy sikllarning turli parametrlari fazasi kuzatiladi. Tiklanishning qoldirilgan davrida organizm holatining qonuniy o'zgarishlariga mos ravishda mashg'ulot yuklamalari va mashqlarining almashinib turishi bu holatdagi o'zgarishlarni boshqarib turish uchun zamin yaratadi.

Qisqa masofalarga yuguruvchilarning turli yo'nalishdagi mashg'ulotlardan keyingi tiklanish reaksiyalarini tadqiq qilib, barcha o'rganilgan ko'rsat-kichlar bo'yicha to'liq tiklanishni tezlik yo'nalishi mashg'ulotlaridan keyin 6-8 soat o'tgach, umumiy va maxsus chiniqishni takomillashtirishga yo'naltirilgan mashg'ulotlardan keyin esa, ba'zi bir holatlarning tiklanishgacha yetib bora-olmasligi, boshqalarning yuqori darajada tiklanishlarini qayd qildilar.

Bunda mashg'ulotlar (turgan joyda 15 s. yugurish testi bo'yicha ish qobiliyati va maxsus chiniqishni rivojlantiruvchi mashg'ulotlardan so'ng kuchning tushish tezligi koeffitsientidan tashqari)ning o'ziga xosligini tushuntiruvchi jiddiy farqlar topilmadi. Ketma-ket uch kunlik mashg'ulotlardan so'ng barcha, asosan vegetativ tizim faoliyatini xarakterlovchi ko'rsatkichlarning yomonlashuvi qayd qilindi.

Bundan kelib chiqib, mualliflar uch kunlik mashg'ulotdan keyin uch kun dam olish kerakligi haqida xulosa qiladilar. Bu tadqiqotning ijobiy tomoni shundaki, mualliflar tomonidan turli yo'nalishdagi mashg'ulotlarning organizmga ta'siri tadqiqot qilinib, ketma-ket ikki yoki uchta mashg'ulotning natija yig'indisi aniqlangan.

Adabiyotlar ro'yxati

1. M.Q.Jo'rayev, F.J.Xudoynazarov "Elektr mashinalari" fani taraqqiyotining ustuvor yo'nalishlari Maqola. Academic Research in Educational Sciences VOLUME 2 | ISSUE 11 | 2021 ISSN: 2181-1385 Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723 Directory Indexing of International Research Journals-CiteFactor 2020-21: 0.89 DOI: 10.24412/2181-1385-2021-11-1184-1190
2. Jo'rayev M. Q. "Oliy ta'lim muassasalarining elektr energetika yo'nalishi talabalariga elektr mashinalari fanini hozirgi kunda o'qitish tahlili". Toshkent 2021 1–son 18 bet
3. Jo'rayev M. Q. "Elektr yuritmalari tezligini rostlash usullari" Ilmiy-nazariy va metodik jurnal Buxoro 2021, № 5 114 bet
4. Development of teaching methods in the field of "electrical machines" using new pedagogical technologies 1Jorayev M. K, 2Husenov D. R, 3Sharopov F.K. International Engineering Journal For Research & Development 584-586 p
5. Jo'rayev, M. Q., & Xudoynazarov, F. J. (2021). "Elektr mashinalari" fani Taraqqiyotining ustuvor yo'nalishlari. Academic Research in Educational Sciences, 2(11), 1184-1190. doi:10.24412/2181-1385-2021-11-1184-1190 bet
6. Jurayev Mirjalol Kahramonovich "Software analysis of electric machine science" ISSN:2776-0960 Volume 3, Issue 1 Jan., 2022 143P a g
7. Jo'rayev Mirjalol Qahramonovich "ELEKTR ENERGIYASINI EKSPLUATATSIYA QILISHDA TRANSFORMATORLARNING AHAMIYATI" "PEDAGOGS" international research journal ISSN: 2181-4027_SJIF: 4.995
8. Жўраев М.Қ. Электр юритмалар тезлигини ростлаш усуллари Педагогик маҳорат Илмий-назарий ва методологик журнал Бухоро 2021, №23, 114-118 б,(13.00.02)
9. Jo'rayev M. Q. Scientific methodical bases of the science of electric machines academia: An International Multidisciplinary Research Journal ISSN: 2249-7137Vol.12,Issue09,September 2022 SJIF 2022=8.252 A peer reviewed journal<https://www.indianjournals.com>
10. Jo'rayev M. Q. Ilmiy konferensiya "Elektr mashinalari fanini o'qitish didaktik takomillashtirish jihatlari" INTERNATIONAL CONFERENCE ON DEVELOPMENTS IN EDUCATION SCIENCESAND HUMANITIES International scientific-online conference 4nd part, 2-124 pages Part 4 September 29 CANADA <https://zenodo.org/record/7146065>
11. Jo'rayev M. Q. Ilmiy konferensiya "Elektr mashinalari fani rivojlanish ginezisi va mazmuni" INTERNATIONAL CONFERENCE ON DEVELOPMENTS IN EDUCATION SCIENCESAND HUMANITIES International scientific-online conference 4nd part, 2-124 pages Part 4 September 29 CANADA <https://zenodo.org/record/7146065>

12. Jorayev Mirjalal Kahramonovich OPINIONS OF UZBEK AND FOREIGN SCIENTISTS IN TEACHING THE SCIENCE OF ELECTRIC MACHINES 76-80 British Journal of Global Ecology and Sustainable Development <https://journalzone.org/index.php/bjgesd/article/view/317> ISSN (E): 2754-9291
13. Джураев Мирджалал Кахрамонович, Камалов Камал Малик угли «Синхронные машины», инновационные методы в обучении <http://www.ijaretm.com/> ISSN:2349-0012
14. Jo'rayev Mirjalol Qahramonovich, Jafarov Sobir Talab o'g'li, Nizomov Nozimjon Zafar O'g'li, Kamolov Kamol Malik o'g'li "Qadoqlash sexidagi qo'llanilgan elektr yuritmani boshqarish blokini takomillashtirish orqali maxsulot namligini mo'tadil saqlash" <https://wordlyknowledge.uz/> ISSN : 2181-4341
15. Жўраев М.Қ., Software Analysis of Electric Machine Science, Research Jet Journal of Analysis and Invertions IF-7.6, <https://reserchjet.academiascience.org/index.php/rjai/article/view/414> ISSN 2776-0960
16. Jo'rayev Mirjalol Qahramonovich, Jafarov Sobir Talab o'g'li "Methodology of teaching experimental work, organization of independent work in technical higher education institutions" <https://www.eijmr.org/index.php/eijmr/article/view/192>
17. Jo'rayev, M. Q., Rashidov, H. H., & Murodov, A. O. (2023). Texnika oliy ta'lim muassalarida fanlarning amaliy ko'nikmalarni oshirishning qiyosiy tahlillari. Innovative development ineducational activities, 2(21), 4–11. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10138064>
18. Jo'rayev Mirjalol Qahramonovich, Po'latov Bexruz Zafarovich, Ravshanov Abbos Yashin o'g'li, Rashidov Hamrozbek Hayotovich International conference pedagogical reforms and their solutions VOLUME1, ISSUE2, 2024 <https://worldlyjournals.com/index.php/PRS/article/view/860>
19. Jo'rayev Mirjalol Qahramonovich, Rashidov Hamrozbek Hayotovich "Elektrotexnika va elektronika" fanini o'qitisha zamonaviy pedagogik texnologiyalari tahlili. ISSN 2181-4341. VOLUME 8, ISSUE 2, MARCH, 2024 <https://worldlyjournals.com/index.php/IFX/article/view/1312>