

Oriental Journal of Education **SJIF for 2022:6****DETERMINING THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF THE STUDENTS OF THE TRACK AND FIELD SECTION OF THE BOSM WITH THE HELP OF ROTATIONAL TRAINING****Munisa R. Ulugbekova***Master's student**Jizzakh State Pedagogical University**Jizzakh, Uzbekistan***ABOUT ARTICLE****Key words:** Sports, elementary training, training, athletics, running, tennis, swimming.**Abstract:** This article discusses and analyzes the topic of determining the physical development of the athletics department of BOSM with the help of rotation training.**Received:** 25.04.23**Accepted:** 27.04.23**Published:** 29.04.23**БЎСМДА ЕНГИЛ АТЛЕТИКА БЎЛИМИ ЮГУРИШ ТУРЛАРИГА ТАРБИЯЛАНУВЧИЛАРНИНГ АЙЛАНМА УСУЛ МАШҒУЛОТЛАРИ ЁРДАМИДА ЖИСМОНИЙ РИВОЖЛАНГАНЛИГИ АНИҚЛАШ****Муниса Р. Улуғбекова***Магистратура талабаси**Жиззах давлат педагогика университети**Жиззах, Ўзбекистон***МАҚОЛА ҲАҚИДА****Калит сўзлар:** Спорт, бошланғич тайёргарлик, машғулот, атлетика, югуриш, теннис, сузиш.**Аннотация:** Ушбу мақолада БЎСМда енгил атлетика бўлими югуриш турларига тарбияланувчиларнинг айланма усул машғулотлари ёрдамида жисмоний ривожланганлиги аниқлаш мавзуси муҳокама ва таҳлил қилинган.**ОПРЕДЕЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОВ ЛЕГКОАТЛЕТической СЕКЦИИ БОСМ С ПОМОЩЬЮ ВАХТОВЫХ ТРЕНИРОВОК****Муниса Р. Улуғбекова***студент магистратуры**Джизакский государственный педагогический университет**Джизак, Узбекистан***О СТАТЬЕ**

Ключевые слова: Спорт, начальная подготовка, тренировки, легкая атлетика, бег, теннис, плавание.

Аннотация: В данной статье рассматривается и анализируется тема определения физического развития легкоатлетического отделения БОСМ с помощью ротационной тренировки.

КИРИШ

БЎСМда энгил атлетика тарбияланувчиларининг жисмоний ривожланганлиги спортчи югуриш техникаси бутун йил бўйи ўрганиши ва такомиллаштириши керак бунинг учун тезланишли югуришдан тўла куч сарфламай масофани маълум қисмларини югурибўтишдан шунингдек спортчи машғулотида муҳим ўрин тутиши керак бўлган махсус тайёрлав машғулотларидан фойдаланиш керак тезкорликни ўстириш учун тебраниш айлантириш, силкиш зарб бериш энгил предметларни ташлаш ва итқитиш депсиниш бурилиш ва шу каби машқларни мумкин қадар максимал даражада тез ижро этишдан фойдаланган мақул айниқса асосий ишни югуришда фаол иштирок этадиган мускул гуруппалари бажарадиган максимал тезликдаги ҳаркатлар қилиш тавсия этилади.

АСОСИЙ ҚИСМ

Ҳар қайси машқни 10-15 минутдан 2-3 марта танаффус билан бир неча марта такрорланади. Тезкорликни ривожлантириш ва спортча юриш техникасини билиб олиш учун турган жойда ва жила туриб бажариладиган мазсус машқлар ижро этилади. Турган жойдан машқларда спортчининг югуришдаги ҳаракатларга тақлид қилинади жила туриб ижро этиладиган машқлар эса югуриш ҳаракатларидаги машқлар бўлади, машқлар максимал тез суръатда эркин бемалол бажарилади. Бундай машқлар мускулларни кучайтиришдан ҳам кўпроқ тегшли асбоб просесларини такомиллаштириш ҳаракат координациясини яхшилаш етук ҳаракат қилиш шаклини билиб олиш ҳисобига тезқарилликни ривож тпотиради, шунинг учун талабалар ҳали машқларни жуда яхши ижро эта олмайдиган дастлабки пайтларда бу машқларни тез ижро этишга уларни мажбур қилиш керак эмас. Бундай машқларни тез ижро этиш кейинчалик асосий вазифа бўлиб қолади, тезкорликни ўстириш учун жойда туриб ижро этиладиган машқлардан энг кўп тарқалгани куйдагилардир. 1. Турган жойдан тиззаларни юқорига кўтариб югуриш. 2. Турган жойда қўлларни барерга тираган ҳолда тиззани юқорига кўтариб югуриш. 3. Чалқанча ётиб оёқларни юқорига кўтарган ҳолда югуришга ўхшатиб ҳаркат қилиш. 4. Бир оёқда туриб иккинчи оёқни югуришдагидек сонни олдинга юқорига, кейин пастга орқага олиб олиб бориш бориш (тизза олдинга чиқади) кейин оёқ орқада букилади силкинч оёқни орқага тортаётганда оёқ тагини шиддат билан тез ерга теккизилади. Силжиб туриб бажариладиган машқлардан энг кўп ишлатиладигани куйдагилар.

1. Кичик-кичик лекин максимал тезликда эркин қадам ташлаш бедана қадам югуриш.

2. Сонни юқорига кўтариб кетидан оёқни орқага сидириб У.О.М нинг йўлкадаги праексияси яқин жойда ерга қўйиш.

3. Оёқ таги билан тўла депсиниб сал-сал сакраб югуриш оёқ букилмай ерга қўйилади югурувчи маълум вақт бирлигида максимал тезликда югургандагина нисбатан кўпроқ қадам қўйгандагина юқоридаги машқларнинг тезкорлигини ўстиришга фойдаси тегади.

4. Кела туриб бирданига 10-15 м га максимал тезликда мумкин қадар кўп қадам ташлаб югуриш.

5. Кела туриб бирданига 15-20 м га максимал тезликда энг оз қадам ташлаб югуриш.

6. Максимал тезликка эришгунча тезланиб югуриш кетидан эришилган тезликни камайтирмай лекин мумкин қадар кам куч сарфлаб эркин югуришга ўтиш тезлигини ҳар доим мана шундай тунгаллаш керак.

7. Аниқ чизик бўйлаб – тўғри чизик бўйлаб радиуси ҳар-хил югриш йўлкасига радиусига яқин ёйлар бўйлаб турли тезликда югуриш.

8. Қия йўлак бўйлаб (1.5-2,5) пасга томон югуриб горизантал йўлга ўтиб кетиш, муқуллар гуруппаси кучни айниқса спинтга керакли муқуллар гуруппаси кучини ўстириш учун қуйдаги махсус машқларидан фойдаланилади.

8. Олдинги силжиш билан сонни юқорига машқ ўртача сурат билан 1-2 марта ҳар доим чарчагунча ижро этилади. спортчи ёз бошида ҳар бир сонни қаторасига 300-350 марта бемалол кўтара олиши керак тез суръатда эса 180-200 марта кўтара олиши керак бу ҳам икки марта такрорлана

Депсиниш оёғини жуда ҳам тўғирлаб шу оёқ тагини максимал ёзиб сакраб-сакраб қадам ташлаш машқни кўпроқ олдинга эмас балки юқорига интилиб бажариш керак қадамлар узунлиги 150-180 см машқ 1-2 марта ҳар гал чарчагунча бажарилади ёз бошида спортчини бундай қадамлардан 160-200 тосни қаторасига бажара олиш зарур.

Депсиниш бурчаги минимал даражада мумкин қадар узун қадам ташлаб олдинга сакраб-сакраб югуриш.

Оёқ тагида шиддат билан депсиниш олдинга силжиш оёқ тизза бўғимида озроқ таранг букилиб ёзилади қадамлар узунлиги 50-80 см ҳар бир спринчи ёз бошида 600-800 мертни шундай ўта олиши керак.

Соннинг орқа томон муқуллари мустахкамлаш учун мумкин қадар кенг қадам ташлаш югуриш.

Бир оёқда туриб иккинчисини олдиндан орқага тик тортаётгандай кумни титиш бу машқ сонни орқа томонидаги муқулларни ривожлантиради чалқанча ётиб бир оёқ товонни юқоридаги бирон нарсага қўйиб гавдани тўғирлаш ҳам шунга хизмат қилади. Машқ гоҳ-гоҳида оёқда ҳам бажарилади.

10-15 метр диаметрли доирада турли туманга бемалол суратда югуриш.

Нишобли бурчаги турли хил йўқаларда юқорига қараб югуриш спортчи эгилувчанлик машқларини фақат машғулотларда эмас балки бўш вақтида ҳам бажариши керак айниқса орқа мускуллари чўзилишига тик туриб ўтириб оёқ букмай олдинга энгашиш мускуллар билан сон олди мускуллари чўзилишига эътибор бериши керак.

ХУЛОСА

Тайёрлов даврининг кузги қишги босқичида спортчиларнинг умумий жисмоний тайёргарлик даражасини яхшилашга асосий эътибор берилди. кросс югуриб тайёрлашга оғирликлар билан машқ қилишга енгил атлетика турли ва қўшимча спорт турлари билан шуғулланишга кўп вақт ажратилади. Бу босқичда юқори тезликдаги спортчи югуриш деярли қўлланилмайди.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

1. Абдуллаев А., Хонкельдиев Ш. Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти. - Т.: ЎзДЖТИ, 2005. - 231 б.
2. Павлова О.И. Современная тренировка юных легкоатлетов: Монография. - М.: Изд-во: Теория и практика физ. культуры, 2004. - 160 с.