

# Qisqa Masofaga Yuguruvchilarni Mashg'Ulotlarida Vosita Va Usullarni Qo'llanishi

*Elova Sitora Axmatkulovna<sup>1</sup>*

**Annatsiya:** Qisqa masofaga yuguruvchilarni mashg'ulotlarida vosita va usullarni qo'llanishi hamda shu vositalarni ta'siri haqida fikr bildirilgan.

**Kalit so'zlar:** yengil atletika, qisqa masofa, sport, mashg'ulot, mikrosikl, makrosikl, mezosikl, pedagogik texnologiya, musobaqa, tezkor kuch.

Dunyo miqyosida yengil atletikaning qisqa masofaga yugurish turi murakkab turlaridan biridir. Sport amaliyotida qisqa masofaga yugurish bo'yicha o'tkazilayotgan musobaqalarda sport raqobatining kuchayib borayotganligi sportchilar tayyorlash tizimini yangi texnologiyalar asosida takomillashtirishni taqozo etadi.

Sport mashg'ulotining asosiy vositalari mashqlarni, ya'ni harakatlarni takroran bajarish usuli hisoblanadi.

E.S.Ozolin fikricha mashg'ulot vazifalariga va yengil atletikachilarning imkoniyatlariga qarab usul har xil shakllarda o'zgarib boruvchi usullar qo'yiladi: bularga o'zgaruvchan, takroriy, aylanma, oraliqli, bir tekis yugurish, nazorat, fortlek, musobaqa, bir ma'romli va boshqa usullardan tashkil topgan.

Qisqa masofalarga yuguruvchilar tayyorgarligining asosiy vositasi maksimal tezlik bilan yugurish hisoblanadi. Sprinterlarni mashqlantiruvchi vositalari va ularning musobaqa faoliyati turiga o'xshashligiga qarab ikki guruhga bo'linadi: umumiy jismoniy tayyorgarlik va maxsus tayyorgarlikdan iboratligini ko'rsatib o'tgan

Maxsus jismoniy vositalar kinematik, dinamik va energetik tavsiflariga ko'ra sprinterlarning musobaqa faoliyatida muhim ahamiyatga ega.

Nomaxsus mashqlardan umumiy jismoniy tayyorgarlik vositasi sifatida foydalaniladi va ularning mashqlantiruvchi samarasi katta emas. Biroq o'smirlilik chog'ida umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalarining ko'proq qo'llanilishi yaxshiroq poydevor yaratishga va o'smirlarga kattalar razryadini qiyinchiliksiz bajarishiga imkon yaratadi. Olimpiya chempioni, yamaykalik U.Bolt 2007-2017 yillar mavsumida terma jamoa sprinterlaridan yuklamaning barcha parametrlarini bajarishi bo'yicha orqada qola turib, maxsus mashqlarda eng katta va maksimal tezlikda yugurishda ulardan ancha ilgari ketgan – 85,4 9km.

Mashg'ulot amaliyotida maksimal tezlikda yugurish kamida 60-80 m masofa bo'lganida bir seriyada 3-4 marta qo'llaniladi va individual dam olish vaqti 4-5 minutga teng deb hisoblaydi. Ularning fikricha nazorat uchun ko'proq startdan chiqib 30-60 m ga yugurish va joyidan 20-30 m ga yugurish qo'llanilishini maqsadga muvofiq deb biladi.

Ko'pincha olimlar tezlik imkoniyatlarini rivojlantirish uchun yengillashtirilgan sharoitlarda qiya tepaliklar (qiyalik burchagi – 2-4o) yugurish qo'llaniladi. Bunda qiyalikda yugurish gorizontal bo'ylab yugurish hamda tepalikka (toqqa) yugurib chiqish bilan almashlab qo'llanilgan taqdirda eng yaxshi samaraga erishish mumkinligini ta'kidlaydi. Yengillashtirilgan sharoitlarda yugurish oddiy va og'ir sharoitlarda yugurish yuklamalari bilan 1:1:2, 1:2:1, 2:1:1 nisbatlarda almashlab qo'llanilishi lozim.

<sup>1</sup> Shahrizabz davlat pedagogika instituti Ijtimoiy fanlar fakulteti Jismoniy madaniyat o'qituvchisi



Qiyin sharoitlarda mashg'ulot yuklamalarini bajarish oddiy va murakkab mashqlar bilan 2:1 yoki 1:1 nisbatlarda almashlab turilishi kerakligini ko'rsatib o'tgan.

Start tezlanishida son va boldirni yozuvchi va bukuvchi mushaklar asosiy kuchlanishlarni bajaradi. Turli mushak guruhlarining kuch tavsiflarini rivojlantirish uchun har xil maxsus tayyorgarlik usullari qo'llaniladi. Umumiy kuch tayyorgarligi, tezlik kuch mashqlari shunday usullardan sanaladi. Sportchining tayanch davrida yugurish yo'lkasi yuzasi bilan mexanik ta'siri shunday shakllangan bo'lishi kerakki, asosiy kuch vektori yuqoriga emas, ko'proq oldinga yo'naltirilgan bo'lishi zarur. Buning uchun qarshilik bilan yugurishda maxsus kuchni rivojlantirish usulidan foydalanilishini taklif etadi.

Yugurishda qarshilikdan foydalanib amalga oshiriladigan kuch tayyorgarligi bevosita start sharoitlarida kuch va tezlik tarkiblarini rivojlantirishga imkon beradi. Bunday tayyorgarlik qarshilik bilan bajariladigan an'anaviy kuch mashqlariga qaraganda katta samara beradi .

Sportchilarni tayyorlashning strategik rejasini ishlab chiqishda shuni e'tiborga olish lozimki, tezlik, kuch va shiddat bir-biriga chambarchas bog'liq bo'lgan ko'rsatkichlar hisoblanadi. Ular organizmning yaxlit tizimi orqali ta'minlanadi. Og'ir kuchli ishda mushak tolalari tuzilmasi o'zgarishi, bu muvozanatning yo'qolishiga olib kelishi mumkin. Murabbiylar bu o'zgarishlarni e'tiborga olishlari va qisqa masofalarga yuguruvchi sprinterlarning kuch tayyorgarligiga qat'iy individual tarzda yondashishlari lozim deb biladilar.

Xorijiy mualliflarning fikricha, kuch tayyorgarligi mushak guruhlarining o'sishiga qaraganda ko'proq asab-mushak koordinatsiyasining takomillashishiga xizmat qilishi kerak. Shu nuqtai nazardan an'anaviy mashqlardan foydalanib bajariladigan uzoq muddatli kuchli ish xato hisoblanadi, shuning uchun sportchi o'z tanasi vaznini yengib o'tgan holda maksimal tezlikdagi kuch mashqlarini bajarishi afzalroq. Shu sababli yugurish qadamlari sur'ati va uzunligini oshirish uchun sprinter harakatlariga xos tuzilishga ega kuch mashqlarini bajarish tavsiya qilinadi. Buning uchun mashg'ulotda, odatda, hammaga tanish yugurish va sakrash mashqlaridan – juft va bir oyoqda ko'p sakrashlar, 30-50 sm dan baland bo'lmagan tepaliklardan sakrab tushish va darrov oldinga siljish, 80 m masofada tezlik uchun ko'p sakrashlar, belgilar bo'ylab va har xil sharoitlarda yugurish, har xil masofa bo'laklarida joyidan turib yugurish, tezlikni o'zgartirgan holda yugurish, yengillashtirilgan sharoitlarda yugurish mashqlarini qo'llash lozim. Mashg'ulot davomida dars soatlari yuzaki tarzda emas, balki barchasi mashg'ulot qatnashchilari bilan bõlishi muhim.

Tezlik sifatlarini takomillashtirish usullaridan biri – bu maxsus yuk tortish mashqidir, yuk tortish moslamasidan foydalangan holda vaqti-vaqti bilan yo'nalishni o'zgartirib, ham oldinga, ham orqaga yugurishlarni bajarish imkonini beradi. Bunday mashqlar qisqa masofalarga yugurishda uzoq vaqt tayyorgarlik ko'rgan malakali qisqa masofaga yuguruvchilar uchun faoliyatini tayyorgarligiga va natijalarni yaxshilashga yordam beruvchi trenajyorlardan foydalaniladi. 0,5-2 kg li og'irliklar bilan mashq qilish sportchiga 100 m. masofani o'z natijasidan 0,2-0,3 s. yaxshiroq yugurib o'tishga yordam beradi.

Vositalar va tayyorgarlik usullaridan foydalangan holda yuqori darajadagi maxsus ish qobiliyatiga erishish uchun qulay zamin yaratish maqsadida mavsumning asosiy musobaqalariga tayyorgarlik ko'rish uchun 4-6 hafta davom etadigan mezotsiklni taklif etiladi.

1. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки;
2. То'xtaboyev N.T., Shakirjanova K.T., Soliyev I.R. Qisqa masofaga yugurish. O'quv qo'llanma. – T.: 2017 yil.
3. Axmatkulovna, Elova Sitara. "QISQA MASOFAGA YUGURUVCHILARNI YILLIK MASHG'ULOTLARIDA YUKLAMALARNI TAQSIMLANISHI." *Proceedings of International Conference on Scientific Research in Natural and Social Sciences*. Vol. 3. No. 6. 2024.



4. Axmatkulovna, E. S. (2024). QISQA MASOFAGA YUGURUVCHILARDA TEZKOR KUCHNI RIVOJLANTIRISH. *INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY*, 1085-1087.

