



G'OVLAR OSHA YUGURUVCHILAR TAYYORGARLIGIDA TEZKOR-KUCH SIFATINING AHAMIYATI

Davletyarova Laylo Baxodirovna

Alfraganus Universiteti sport faoliyati kafedrası.

O'zbekiston, Toshkent, sh

E-mail: ldavletyarova@afu.uz

<https://orcid.org/0009-0009-3513-1506>

Kirish. G'ovlar osha yugurish yengil atletikaning texnik jihatdan murakkab va yuqori koordinatsiyani talab qiladigan turlaridan biridir. Ushbu turda sportchidan nafaqat yuqori tezlik, balki qisqa vaqt ichida maksimal kuch hosil qilish qobiliyati, ya'ni tezkor-kuch sifati talab etiladi. Ilmiy manbalarga ko'ra, tezkor-kuch g'ovlar osha yuguruvchilarning texnik harakatlarni samarali bajarishi va musobaqa natijalarini belgilovchi yetakchi jismoniy sifatlardan biri hisoblanadi.

Tezkor-kuch — bu mushaklarning minimal vaqt ichida katta kuch hosil qilish qobiliyati bo'lib, u nerv-mushak tizimining faolligi bilan chambarchas bog'liq. G'ovlar osha yugurishda ushbu sifat startda tezlanish, g'ovni oshib o'tish fazasi va g'ovdan keyingi tiklanish harakatlarida hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi bu esa o'z navbatida sportchining natijasi yaxshilanishi ta'minlaydi.

G'ovlar osha yugurishda tezkor-kuch sifatining ahamiyati

1. Start va tezlanish fazasida

G'ovlar osha yuguruvchining birinchi g'ovgacha bo'lgan masofani tez va optimal ritmda bosib o'tishi tezkor-kuch darajasiga bog'liq. Kuchli va tezkor mushaklar startdan so'ng qisqa vaqt ichida yuqori tezlikka chiqishga imkon beradi.



2. G'ovni oshib o'tish jarayonida

G'ovni samarali yengib o'tish uchun tayanch oyoqning yerga bosilish vaqti juda qisqa bo'lishi kerak. Aynan tezkor-kuch sifati:

- depsinish kuchini oshiradi;
- uchish fazasini optimal balandlikda saqlaydi;
- ortiqcha vertikal harakatlarning oldini oladi.

3. G'ovlar orasidagi yugurishda

G'ovlar oralig'ida qadamlar sonini saqlash va ritmni buzmaslik uchun tezkor-kuch sifati muhim rol o'ynaydi. Mushaklarning tez qisqarishi va bo'shashishi yuqori yugurish tezligini barqarorlashtiradi.

Jarohatlarning oldini olishdagi roli

G'ovlar osha yugurish yuqori tezlikda bajariladigan, ko'p martalik sakrash-itarilish va murakkab koordinatsion harakatlarni o'z ichiga olgan yengil atletika turi hisoblanadi. Ushbu sharoitda tayanch-harakat apparatiga tushadigan yuklama darajasi nihoyatda yuqori bo'lib, jarohatlanish xavfi boshqa yugurish turlariga nisbatan ko'proq uchraydi. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, **tezkor-kuch sifatining yetarli darajada rivojlanganligi** jarohatlarning oldini olishda muhim funksional omil hisoblanadi.

Tezkor-kuch va tayanch-harakat apparati barqarorligi

Tezkor-kuch mushaklarning qisqa vaqt ichida yuqori kuch hosil qilish qobiliyatini ifodalaydi. G'ovlar osha yugurishda bu sifat:

- yerga tayanch fazasida zarba kuchini samarali qabul qilish;
- depsinish va qo'nish paytida bo'g'imlarni barqarorlashtirish;
- mushaklar va paylar o'rtasidagi yuklama muvozanatini saqlashga xizmat qiladi.

Rivojlangan tezkor-kuch mushaklarning himoya funksiyasini kuchaytirib, tizza, to'piq va son bo'g'imlariga tushadigan ortiqcha mexanik stressni kamaytiradi.

Nerv-mushak boshqaruvi va jarohatlar profilaktikasi



Ilmiy jihatdan tezkor-kuch sifati nerv-mushak tizimining tezkor faollashuvi bilan bog'liq. Bu holat:

- tayanch bilan aloqa vaqtini qisqartiradi;
- reflektor javob reaksiyalarini tezlashtiradi;
- kutilmagan harakat vaziyatlarida muvozanatni saqlash imkonini oshiradi.

Natijada noto'g'ri qo'nish, tayanch fazasida oyoqning burilishi yoki ritm buzilishi bilan bog'liq jarohatlar xavfi kamayadi.

Mushak-paylar tizimi elastikligi

Tezkor-kuch rivojlangan sportchilarda mushak-pay kompleksining elastik xususiyatlari yuqori bo'ladi. Bu esa:

- qisqarish-cho'zilish siklining samaradorligini oshiradi;
- energiyaning zarba shaklida yo'qotilishini kamaytiradi;
- pay va mushaklarda mikroshikastlanishlarning oldini oladi.

Ayniqsa, g'ovni oshib o'tish va qo'nish fazalarida ushbu omil jarohatlarning kamayishida muhim rol o'ynaydi.

Texnik barqarorlik va jarohatlar xavfining kamayishi

Tezkor-kuch sifati yetarli darajada rivojlangan g'ovlar osha yuguruvchilarda:

- harakat texnikasi barqaror bo'ladi;
- g'ovni oshib o'tish balandligi va tayanch burchaklari optimal saqlanadi;
- ortiqcha kompensator harakatlar kamayadi.

Texnik barqarorlikning oshishi biomekanik jihatdan noto'g'ri yuklamalarni kamaytirib, surunkali jarohatlar (tendonit, mushak zo'riqishlari) xavfini pasaytiradi

Tezkor-kuch sifati yetarli darajada rivojlangan sportchilarda:

- tizza va to'piq bo'g'imlariga tushadigan zarba kuchi kamayadi;
- tayanch fazasida barqarorlik oshadi;



- mushaklar muvozanati yaxshilanadi.

Natijada, g'ovlar osha yuguruvchilar orasida tez-tez uchraydigan ortiqcha zo'riqish va funksional jarohatlar xavfi pasayadi.

Tezkor-kuchni rivojlantirishning ilmiy tamoyillari

Tezkor-kuchni samarali rivojlantirish uchun mashg'ulot jarayonida quyidagilar hisobga olinadi:

- **portlovchi kuch mashqlari** (sakrashlar, plyometrik mashqlar);
- **og'irlik bilan tez bajariladigan mashqlar**;
- **maxsus yugurish mashqlari** (tezlanish, qisqa masofalar);
- **texnik mashqlar bilan uyg'unlik**.

Ilmiy yondashuvga ko'ra, yuklama hajmi va intensivligi sportchining yoshi, tayyorgarlik darajasi va musobaqa davriga mos ravishda rejalashtirilishi lozim.

Xulosa. Tezkor-kuch sifati g'ovlar osha yuguruvchilar uchun asosiy jismoniy sifatlardan biri bo'lib, u sportchining texnik mahorati, yugurish tezligi va musobaqa natijalariga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Ilmiy asoslangan mashg'ulotlar orqali ushbu sifatni rivojlantirish harakat samaradorligini oshiradi, energiya tejamkorligini ta'minlaydi va sport faoliyatining barqarorligini mustahkamlaydi.

G'ovlar osha yugurish sportchidan yuqori darajadagi tezlik, kuch, koordinatsiya va texnik aniqlikni bir vaqtning o'zida namoyon etishni talab qiladigan murakkab yengil atletika turi hisoblanadi. Ushbu talablar tizimida tezkor-kuch sifati markaziy o'rin egallab, sport natijasining shakllanishida hal qiluvchi omil sifatida namoyon bo'ladi.

Ilmiy tahlillar shuni ko'rsatadiki, tezkor-kuch darajasi sportchining tayanch fazasidagi itarilish samaradorligini belgilaydi, g'ovni oshib o'tish jarayonida vertikal va gorizontal kuchlarning optimal nisbatini ta'minlaydi hamda g'ovdan keyingi yugurish ritmining tez tiklanishiga imkon yaratadi.



Bu holat yugurish texnikasining barqarorligini oshirib, ortiqcha energetik sarflarni kamaytiradi.

Bundan tashqari, rivojlangan tezkor-kuch mushak tizimining elastik va reaktiv xususiyatlarini kuchaytirib, qisqarish–cho‘zilish siklidan samarali foydalanishni ta’minlaydi. Natijada har bir qadamda kuch hosil qilish vaqti qisqaradi, tayanch bilan aloqa muddati kamayadi va yugurish tezligi yuqori darajada saqlanib qoladi. Bu ayniqsa g‘ovlar orasidagi masofani qat’iy ritmda bosib o‘tishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Tezkor-kuch sifati yetarli darajada rivojlangan sportchilarda nerv-mushak boshqaruvi takomillashib, harakatlarning aniqligi va muvofiqligi oshadi. Ushbu holat texnik xatolarning kamayishiga, harakat stereotipining mustahkamlanishiga va musobaqa sharoitida yuqori natijani barqaror takrorlash imkoniyatiga olib keladi.

Shuningdek, tezkor-kuchning yuqori darajasi jarohatlarning oldini olishda ham muhim profilaktik omil hisoblanadi. Kuchli va tezkor mushaklar bo‘g‘imlarga tushadigan mexanik yuklamani samarali kompensatsiya qiladi, tayanch-harakat apparatining barqarorligini oshiradi va ortiqcha zo‘riqishlar bilan bog‘liq funksional buzilishlar xavfini kamaytiradi.

Umuman olganda, ilmiy asoslangan mashg‘ulot tizimida tezkor-kuch sifatini maqsadli rivojlantirish g‘ovlar osha yuguruvchilarning jismoniy va texnik tayyorgarligini kompleks tarzda takomillashtirishga xizmat qiladi. Ushbu sifatni rivojlantirish yugurish texnikasining samaradorligini oshiradi, sport natijalarining barqaror o‘shishini ta’minlaydi va sportchining uzoq muddatli raqobatbardoshligini mustahkamlaydi.

Demak, tezkor-kuch sifati g‘ovlar osha yuguruvchilar uchun nafaqat sport natijalarini oshiruvchi, balki jarohatlanishni oldini oluvchi muhim profilaktik omil hisoblanadi. Ushbu sifatning yetarli darajada rivojlanishi tayanch-harakat apparatining funksional barqarorligini ta’minlaydi, nerv-mushak boshqaruvini takomillashtiradi va texnik xatolar bilan bog‘liq



jarohatlar xavfini sezilarli darajada kamaytiradi. Shuning uchun tezkor-kuchni rivojlantirish mashg'ulot jarayonida ilmiy asoslangan, tizimli va individual yondashuv asosida olib borilishi zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. M.J.Abdullaev, M.S.Olimov, N.T.To`xtaboyev “Yengil atletikani o`qitish metodikasi”. Darslik, 2017 yil.
2. Davletyarova L. Yengil atletika nazariyasi va uslubiyati(G`ovlar osha yugurish texnikasi asoslari) o`quv qo`llanma. 2021 yil. 135 s.
3. O`zbekiston yengil atletika federatsiyasi sayti-uzathletics.uz
4. Davletyarova L., Abdulatipov S. YUQORI MALAKALI YENGIL ATLETIKACHI SPRINTERLARNI TEXNIKASINI TAKOMILLASHTIRISHNING ZAMONAVIY VOSITA VA USLUBLARI //Science and innovation. – 2024. – T. 3. – №. Special Issue 36. – C. 185-188.
5. Bahodirovna, D. L., R. T. Rakhimovna, and S. L. Vladimirovna. "Special means of improving physical preparedness for short distance runners." *Web of Scientist: International Scientific Research Journal* 3.12 (2022): 95-99.
6. Давлетярова Л.Б [Fovlar osha yuguruvchilarning tezkor-kuch qobiliyatini rivojlantirish vositalarining samaradorligi.](https://cyberleninka.ru/article/n/ovlar-osha-yuguruvchilarning-tezkor-kuch-obiliyatini-rivozhlantirish-vositalarining-samaradorligi)
Fan sportga jurnali 2021 yil 5 son
<https://cyberleninka.ru/article/n/ovlar-osha-yuguruvchilarning-tezkor-kuch-obiliyatini-rivozhlantirish-vositalarining-samaradorligi>