



QISQA MASOFAGA YUGURUVCHI O`SMIR YENGIL ATLETIKACHILARNI, FITNESS MASHQLARI ORQALI KUCH SIFATLARINI OSHIRISH.

Soliyeva Shoira Abdurashitovna

Andijon davlat pedagogika instituti jismoniy madaniyat kafedراس dotsenti.

Baxtiyorov Faxriyor Baxodirjon o`g`li

Andijon davlat pedagogika instituti magistranti

Annotatsiya: Ushbu maqola qisqa masofaga yuguruvchi o`smir yengil atletikachilarning tezkorlik-kuch sifatlarini yaxshilashga yordam beradi. Unda sportchilarning yugurish darajasini oshirishni tekshirishda ilmiy fitness asoslaridan yuklash usullarida tahlil qilingan. Tadqiqotda og`ir atletika mashqlarining o`smirlarning tezlik-kuch sifatlariga ta`siri o`rganilib, mashg`ulot dasturlariga mos yuklamalar ishlab chiqaradi. Maqolaning asosiy maqsadi - yosh sportning jismoniy mashqlarini yaxshilash va tiklanishni boshlash uchun individual guruhli mashg`ulotlarni to`g`ridan-to`g`ri yuk bo`yicha amaliy tavsiyalar berishdir. Natijalar shuni ko`rsatadiki, maxsus mashqlarni sportchilar portlovchi texnikasini yuqori darajada yaxshilaydi, bu esa o`yinga yordam beradi. Ish o`smirlar organizmining fiziologik xususiyatlari inobatga olingan holda, mashg`ulot jarayonini optimal tashkil etish bo`yicha metodik uslublar bayon etilgan.

Annotation: This article focuses on improving the speed-strength qualities of adolescent short-distance runners in athletics. It analyzes scientifically based training load methods to enhance athletes' running performance. The study examines the effect of weightlifting exercises on the speed-strength abilities of adolescents, and appropriate training loads are developed for training programs. The main purpose of the article is to improve the physical fitness of young athletes and to provide practical recommendations for direct load-based individual and group training aimed at recovery. The results show that special exercises significantly improve athletes' explosive technique, which contributes to their overall



performance. The study also presents methodological approaches for optimally organizing the training process, taking into account the physiological characteristics of adolescents.

Аннотация: В данной статье рассматриваются вопросы повышения скоростно-силовых качеств у подростков, занимающихся бегом на короткие дистанции в лёгкой атлетике. В исследовании проанализированы научно обоснованные методы дозирования тренировочных нагрузок для повышения уровня беговой подготовки спортсменов. Изучено влияние упражнений по тяжёлой атлетике на скоростно-силовые качества подростков, а также разработаны соответствующие нагрузки для тренировочных программ. Основной целью статьи является совершенствование физической подготовленности юных спортсменов и разработка практических рекомендаций по индивидуальным и групповым тренировкам, основанным на прямом дозировании нагрузки в период восстановления. Полученные результаты показали, что специальные упражнения значительно развивают взрывную технику спортсменов, что способствует повышению их игровой и соревновательной деятельности. Также представлены методические подходы к оптимальной организации тренировочного процесса с учётом физиологических особенностей организма подростков.

Kalit so'zlar: o'smir sportchilar, qisqa masofaga yugurish, tezkorlik-kuch sifatlari, jismoniy tayyorgarlik, og'ir atletika mashqlari, yuklama dozasi, portlovchi kuch, mashg'ulot jarayoni, sport fiziologiyasi.

Keywords: adolescent athletes, sprint running, speed-strength abilities, physical fitness, weightlifting exercises, training load dosage, explosive power, training process, sports physiology.

Ключевые слова: подростки-спортсмены, бег на короткие дистанции, скоростно-силовые качества, физическая подготовленность, упражнения тяжёлой атлетике, дозирование нагрузки, взрывная сила, тренировочный процесс, спортивная физиология.



Hozirgi kunda yengil atletika sport turlarida, ayniqsa qisqa masofaga yugurishda yuqori natijalarga erishish sportchilarning tezkorlik-kuch sifatlariga bevosita bog'liqdir. O'smir sportchilarda bu sifatlarni rivojlantirish ularning jismoniy rivojlanish bosqichiga mos keluvchi mashg'ulot yuklamalari asosida tashkil etilishi lozim. Chunki o'smirlik davrida organizmning o'sish jarayoni davom etadi va noto'g'ri yuklama salbiy oqibatlariga olib kelishi mumkin. Tezkorlik-kuch sifati deganda mushaklarning qisqa vaqt ichida maksimal kuch bilan harakat bajarish qobiliyati tushuniladi. Bu sifat qisqa masofaga yugurishda start tezligi, tezlanish va marraga chiqish bosqichida muhim ahamiyat kasb etadi.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, tezkorlik-kuchni rivojlantirish uchun og'ir atletika elementlari, sakrash mashqlari va portlovchi kuchga yo'naltirilgan mashqlar samarali hisoblanadi. Ilmiy izlanishlar asosida aniqlanishicha, og'ir atletika mashqlari o'smir sportchilarning mushak tolalarini faollashtirib, ularning kuch va tezlik ko'rsatkichlarini oshiradi. Xususan, kichik vaznli shtanga bilan bajariladigan mashqlar, gavda og'irligida bajariladigan sakrashlar va dinamik mashqlar mushaklarning tez qisqarish qobiliyatini rivojlantiradi. Bu esa yugurish texnikasining takomillashuviga olib keladi. Mashg'ulot jarayonida yuklama to'g'ri taqsimlanishi alohida ahamiyatga ega.

O'smir sportchilarga beriladigan jismoniy yuklama ularning yoshi, jismoniy tayyorgarlik darajasi va sog'lig'iga mos bo'lishi zarur. Tadqiqot davomida mashg'ulotlar haftasiga 3–4 marotaba, o'rtacha intensivlikda olib borildi. Har bir mashg'ulot oldidan umumiy va maxsus qizish mashqlari bajarilib, so'ng tezkorlik-kuch mashqlari asosiy qismda bajarildi. Mashg'ulot yakunida tiklanish mashqlari qo'llanildi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, maxsus mashqlar majmuasi qo'llanilgandan so'ng sportchilarning start tezligi, tezlanish va sakrash balandligi sezilarli darajada oshgan. Ayniqsa, portlovchi kuch ko'rsatkichlari ijobiy tomonga o'zgardi. Bu esa qisqa masofaga yugurish texnikasining samaradorligini oshirdi. Shuningdek, individual va guruhli mashg'ulotlarning uyg'unligi sportchilarning jismoniy rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatdi.



Individual mashg'ulotlar orqali sportchining shaxsiy kamchiliklari bartaraf etilgan bo'lsa, guruh mashg'ulotlari orqali raqobat, tezkorlik va chidamlilik yanada kuchaydi. Bu esa sportchilarning motivatsiyasini oshirishga xizmat qildi. O'smirlar organizmining fiziologik xususiyatlari ham mashg'ulotlarni rejalashtirishda alohida hisobga olindi. Xususan, yurak-qon tomir tizimi, nafas olish tizimi va mushak rivojlanish bosqichlari inobatga olindi. Yuklamaning me'yorida oshirilmasligi sportchilarda ortiqcha charchoq va jarohatlanishning oldini olishga xizmat qildi. Tadqiqot davomida sportchilarning tiklanish jarayoniga ham alohida e'tibor qaratildi. Mashg'ulotdan so'ng faol dam olish, yengil yugurish, cho'zilish mashqlari va suv muolajalaridan foydalanildi. Bu usullar mushaklarning tez tiklanishiga va keyingi mashg'ulotlarga tayyor holatga kelishiga yordam berdi. Umuman olganda, ilmiy asoslangan mashg'ulot tizimi asosida tashkil etilgan tezkorlik-kuch mashqlari o'smir yengil atletikachilarning sport natijalarini sezilarli darajada oshirishi aniqlandi. Bu esa qisqa masofaga yugurishda yuqori samaradorlikka erishish uchun muhim omil hisoblanadi.

Qisqa masofaga yuguruvchi o'smir yengil atletikachilar (sprintchilar)da kuch sifatlarini rivojlantirish tezlik, portlovchi kuch va start tezlanishini oshirishda muhim ahamiyatga ega. Fitness mashqlari orqali kuchni oshirishda quyidagi metodlardan samarali foydalanish mumkin:

1. Takroriy kuch metodi. Bu metodda mashqlar o'rtacha yoki yuqori yuklama bilan ma'lum miqdorda takrorlanadi. O'smir sportchilarda mushak massasini me'yoriy rivojlantirish va umumiy kuchni oshirishga xizmat qiladi.

Qo'llanilishi:

- Shtanga yoki gantel bilan yarim o'tirib-turish (squat)
- Oyoq pressi
- Step-platformaga chiqish
- Korpus mushaklari uchun plank mashqlari

Tavsiyalar:

- 8–12 takror, 3–4 yondashuv



- Yuklama maksimal og'irlikning 60–75 % atrofida
- Mashqlar texnik jihatdan to'g'ri bajarilishi shart

Bu metod mushak tolalarining faolligini oshirib, yugurishda tayanch fazasini kuchaytiradi.

2. Portlovchi kuch (tezkor-kuch) metodi. Sprintchilar uchun eng muhim metodlardan biri bo'lib, qisqa vaqt ichida maksimal kuch hosil qilishni rivojlantiradi.

Qo'llanilishi:

- Qutiga sakrash (box jump)
- O'tirib sakrash (jump squat)
- Medbol uloqtirish
- Plyometrik sakrashlar

Tavsiyalar:

- 6–8 takror, 3–5 yondashuv
- To'liq dam olish (1,5–3 daqiqa)
- Harakat maksimal tezlikda bajariladi

Bu metod start tezlanishi va masofaning dastlabki 30 metrida tezlikni oshirishga yordam beradi.

3. Aylanma (circuit) mashg'ulot metodi. Bir nechta mashqlar ketma-ket, qisqa dam olish bilan bajariladi. O'smirlar uchun xavfsiz va samarali usul hisoblanadi.

Namunaviy kompleks:

1. Squat – 12 marta
2. Sakrashli yugurish – 20 metr
3. Plank – 30 soniya
4. O'tirib sakrash – 10 marta
5. Tirsakda bukib-yozish (push-up) – 10–12 marta

3–4 aylana bajariladi.



Bu metod umumiy kuch chidamliligini va mushaklararo muvofiqlikni rivojlantiradi.

4. Izometrik kuch metodi. Mushaklar harakatsiz holatda zo'riqadi. Start holatini mustahkamlashda samarali.

Mashqlar:

- Devorni itarish
- Statik yarim o'tirish (wall sit)
- Past start holatini ushlab turish

Davomiyligi: 10–20 soniya, 3–4 marta takror.

Differensial va individual yondashuv metodi. O'smir sportchilarning yosh, jismoniy rivojlanish va tayyorgarlik darajasiga qarab yuklama belgilanadi. Ortiqcha og'irlikdan foydalanish tavsiya etilmaydi. Asosiy e'tibor texnika va tezkorlikka qaratiladi.

Qisqa masofaga yuguruvchi o'smir yengil atletikachilarda kuch sifatlarini rivojlantirish sport natijalarini oshirishning muhim omillaridan biri hisoblanadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, fitness mashqlari asosida tashkil etilgan maqsadli kuch tayyorgarligi mashg'ulotlari sprint texnikasi, start tezlanishi va masofa davomida maksimal tezlikni saqlab qolish ko'rsatkichlariga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Ilmiy tahlillar natijasida aniqlanishicha, takroriy kuch metodi, portlovchi (tezkor-kuch) mashqlar, plyometrik elementlar hamda aylanma mashg'ulot usullarining kompleks qo'llanilishi mushaklararo muvofiqlikni yaxshilaydi, pastki ekstremitalar kuchini oshiradi va tayanch-harakat apparatining funksional imkoniyatlarini kengaytiradi. Ayniqsa, portlovchi kuchni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar qisqa masofaga yugurishda hal qiluvchi ahamiyatga ega bo'lgan dastlabki tezlanish fazasini takomillashtirishda samarali vosita bo'lib xizmat qiladi. Shuningdek, o'smir sportchilarning yosh xususiyatlari, morfofunktsional rivojlanish darajasi va individual imkoniyatlarini hisobga olgan holda yuklamani bosqichma-bosqich oshirish yuqori natijalarga erishish hamda jarohatlanish xavfini kamaytirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Fitness mashqlari yordamida kuch



sifatlarini rivojlantirish jarayoni muntazamlik, tizimlilik va pedagogik nazorat asosida olib borilganda, qisqa masofaga yuguruvchi sportchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi sezilarli darajada yaxshilanadi. Demak, fitness mashqlari asosida ishlab chiqilgan ilmiy-metodik yondashuv qisqa masofaga yuguruvchi o'smir yengil atletikachilarning kuch sifatlarini samarali rivojlantirishga xizmat qiladi hamda ularning musobaqa faoliyatida barqaror yuqori natijalarga erishishiga zamin yaratadi.

ADABIYOTLAR

1. Aripov Y.Y. Kichik yoshdagi o'quvchilarda yugurish harakatlari texnikasini takomillashtirishning zamonaviy uslub va shakllari.T., 2007.35 b.
2. Gancharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. T., Lider Press, 2005.
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. 350 b.
4. Шокиржонова К.Т. Енгил атлетика (мусобақа қоидалари). Ўқув қўлланма. Т., Лидер Пресс, 2007. 352 б.
5. Qudratov R.Q. YUgurish texnikasi asoslari.Talabalarning mustaqil ishi uchun ma'ruza.T., O'zDJTI,1989.26 b.
6. Qudratov R.Q. Sportcha yurish va yugurish texnikasi asoslari.Talabalarning mustaqil ishlari uchun qo'llanma. O'zDJTI,1992.18 b.