



**“QISQA MASOFAGA YUGURUVCHILARNI JISMONIY
SIFATLARINI OSHIRISH YO‘LLARI”**

Shahrisabz davlat pedagogika instituti

Ijtimoiy fanlar fakulteti

jismoniy madaniyat kafedrası dotsenti

Elova Sitara Axmatkulovna

Email: sitoraelova78@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0009-9844-5342>

Annotatsiya. Ushbu maqolada qisqa masofaga yuguruvchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishning samarali yo‘llari, ularni tayyorlashda qo‘llaniladigan metodik usullar, mashg‘ulotlarning ilmiy asoslari tahlil qilingan. Shuningdek, tezkorlik, kuch, chaqqonlik va chidamlilik sifatlarini oshirishga xizmat qiluvchi vositalar, zamonaviy texnologiyalar, fiziologik va psixologik yondashuvlar asoslab berilgan. Maqolada ilmiy manbalar va amaliy tajribalarga tayanilgan holda, jismoniy sifatlarni kompleks rivojlantirish bo‘yicha tavsiyalar ham keltirilgan.

Kalit so‘zlar: qisqa masofaga yugurish, tezkorlik, kuch, chidamlilik, mashg‘ulot metodikasi, texnika, koordinatsiya, fiziologik tayyorgarlik.

Kirish. Qisqa masofaga yugurish — yengil atletikaning asosiy va eng ommabop turlaridan biri bo‘lib, insonning tezlik, kuch va koordinatsiya kabi muhim jismoniy sifatlarini namoyon etadi. 100, 200 va 400 metr masofalardagi yugurishlar sportchidan yuqori darajadagi harakat tezligi, start reaksiya aniqligi va mushaklarning portlovchi kuchini talab qiladi.

Zamonaviy sportda natijaga erishish uchun jismoniy sifatlarni kompleks rivojlantirish, yuklamalarni ilmiy asosda taqsimlash, fiziologik tiklanish jarayonlarini boshqarish va innovatsion texnologiyalardan foydalanish zarur. Ayniqsa, qisqa masofaga yuguruvchilar uchun “tezkor kuch”, “reaksiya tezligi” va “harakat koordinatsiyasi” asosiy hal qiluvchi omillardan hisoblanadi.



Bugungi kunda yurtimizda sportchilarni tayyorlash jarayonida ilmiy asoslangan mashg'ulot uslublaridan keng foydalanilmoqda. Olimlar tomonidan qisqa masofaga yugurishda yuklamaning intensivligi, intervali va mashg'ulotning tiklanish bosqichi chuqur o'rganilmoqda. Shu sababli ushbu mavzu nafaqat amaliy, balki ilmiy jihatdan ham dolzarbdir.

Dolzarbligi. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti tashabbusi bilan sportni ommalashtirish, sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish va yengil atletikani rivojlantirish yo'nalishida keng ko'lamli islohotlar amalga oshirilmoqda. Shunday sharoitda sportchilarning jismoniy tayyorgarligini, ayniqsa qisqa masofali yuguruvchilarning jismoniy sifatlarini oshirish — xalqaro musobaqalarda muvaffaqiyatga erishishning eng muhim sharti hisoblanadi.

Tezkorlikni rivojlantirishga oid ilmiy izlanishlar shuni ko'rsatadiki, har bir yuguruvchi uchun yuklama hajmi, dam olish oralig'i va mashg'ulot strukturasi individual tarzda belgilanmog'i lozim. Bu esa murabbiylardan zamonaviy ilmiy yondashuvni, fiziologik va biomekanik tahlil asosida mashg'ulot rejalashtirishni talab qiladi.

Maqsad: Qisqa masofaga yuguruvchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishning samarali yo'llarini o'rganish, amaliy mashg'ulotlarda qo'llaniladigan metod va vositalarni tahlil qilish hamda ilmiy asoslangan tavsiyalar ishlab chiqish.

Vazifalar:

1. Qisqa masofaga yuguruvchilarning asosiy jismoniy sifatlarini aniqlash va ularni rivojlantirish mexanizmlarini o'rganish.
2. Mashg'ulot jarayonida tezkorlik, kuch va chaqqonlikni oshirish usullarini tahlil qilish.
3. Fiziologik tiklanish va yuklama nazoratini boshqarishning ilmiy asoslarini ko'rsatish.
4. Zamonaviy texnologiyalar va trenajyorlardan foydalanish imkoniyatlarini o'rganish.



5. Yugurish texnikasi va koordinatsiya mashqlarining natijadorlikka ta'sirini baholash.

Ko'plab olimlar qisqa masofali yuguruvchilarning jismoniy sifatlarini oshirish yo'llarini o'rganishgan. V.N. Platonov (1997) o'z tadqiqotlarida sport mashg'ulotlarining individual xususiyatlarga asoslanishi zarurligini ta'kidlagan. S.A. Druyanov (2004) esa start reaksiya va maksimal tezlikka chiqish jarayonini fiziologik nuqtai nazardan o'rgangan.

O'zbekiston olimlaridan M. Shukurov, A. Tursunov va N. Rasulovlarning tadqiqotlarida esa tezkorlik va kuchni rivojlantirishda plyometrik mashqlarning ahamiyati asoslab berilgan. Ularning fikricha, 6–10 haftalik maxsus mashg'ulotlar davomida mushaklarning portlovchi kuchi 15–20% ga oshadi.

Shuningdek, zamonaviy sport tibbiyoti bo'yicha o'tkazilgan tadqiqotlar (I. Karimov, 2022) shuni ko'rsatadiki, sportchilarda jismoniy yuklamalarni yurak urish chastotasi, kislorod iste'moli va qon bosimi bilan bog'liq holatda nazorat qilish samaradorlikni oshiradi.

Tadqiqot natijalari va muhokama

Qisqa masofaga yuguruvchilarda jismoniy sifatlarni rivojlantirishda quyidagi yo'llar eng samarali hisoblanadi:

1. Pliometrik mashqlar tizimi:

- sakrashlar (vertikal va gorizontal);
- to'siqlardan sakrashlar;
- pastdan yuqoriga portlovchi harakatlar.

Bu mashqlar mushaklarning portlovchi kuchini oshiradi, start tezligini yaxshilaydi.

2. Interval yugurish usuli: 30–60 metr masofalarda maksimal tezlikda yugurish va qisqa dam olish oraliqlari bilan takrorlash orqali anaerob imkoniyatlarni oshiradi.

3. Rezistiv (qarshilik bilan) mashg'ulotlar: Og'irlik bilan yugurish, shamolga qarshi yugurish yoki tortuvchi arqon bilan mashqlar sportchining kuch va barqarorlik sifatlarini rivojlantiradi.



4. Assistiv (yordamchi) mashqlar: Pastlikdan yugurish yoki elastik lentalar yordamida harakat tezligini oshirish uchun mo'ljallangan.

5. Koordinatsion mashqlar: Yugurish texnikasi, qadam uzunligi va chastotasini muvozanatda ushlab turish uchun maxsus tahlil va qayta mashq qilish ishlari.

6. Tiklanish va ovqatlanish: Mashg'ulotdan so'ng massaj, sauna, nafas mashqlari va oqsilga boy ovqatlar sportchining tiklanishini tezlashtiradi.

7. Zamonaviy texnologiyalar: "Garmin", "Catapult" kabi sport sensorlari yordamida yugurish tezligi, yurak urish tezligi va qadam uzunligi tahlil qilinadi.

Bu omillar birgalikda sportchining harakat samaradorligini oshiradi, natijada start tezligi, maksimal yugurish sur'ati va umumiy natija yaxshilanadi.

Xulosa: Qisqa masofaga yuguruvchilar uchun jismoniy sifatlarni rivojlantirish jarayoni kompleks yondashuvni talab qiladi. Tezkorlik, kuch, chaqqonlik va koordinatsiya sifatlarini parallel ravishda oshirish natijani kafolatlaydi. Shuningdek, mashg'ulotlar individual yondashuv asosida tashkil etilishi, sportchining yosh, jinsiy, fiziologik xususiyatlariga moslashtirilishi lozim.

Murabbiylar mashg'ulot jarayonida innovatsion texnologiyalar, ilmiy nazorat tizimlari va biomexanik tahlillarni qo'llash orqali yuqori sport natijalariga erishishlari mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Platonov V.N. "Sistema podgotovki sportsmenov". — Moskva: Fizkultura i sport, 1997.
2. Druyanov S.A. "Teoriya i metodika legkoy atletiki". — Moskva, 2004.
3. Shukurov M. "Yengil atletika mashg'ulotlarida tezkorlikni rivojlantirish metodlari". — Toshkent: O'zDJTSU, 2019.
4. Rasulov N., Tursunov A. "Sportchilar jismoniy sifatlarini shakllantirish asoslari". — Toshkent, 2020.
5. Karimov I. "Sport fiziologiyasi va tiklanish jarayonlari". — Toshkent: Fan, 2022.
6. Jalilov S. "Yengil atletika mashg'ulotlarining ilmiy asoslari". — Samarqand, 2021.



7. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Sportni rivojlantirish to‘g‘risida”gi qarori. — 2022-yil.
8. Mirzayev D. “Sport mashg‘ulotlarida biomexanik tahlil”. — Toshkent, 2020.
9. Fayzullayev B. “Yosh sportchilarni tayyorlash tizimi”. — Toshkent, 2021.
10. Nazarov A. “Jismoniy sifatlarni rivojlantirish nazariyasi”. — Toshkent, 2018.