

## QISQA MASOFAGA YUGURUVCHILARDA MASHG‘ULOT YUKLAMALARINI INDIVIDUALLASHTIRISHNING TEZLIK KO‘RSATKICHLARIGA TA‘SIRI

*Oripov Azizdjon Fayzulloyevich*

*Namangan davlat pedagogika*

*instituti tayanch doktoranti*

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada sport takomillashuv bosqichida qisqa masofaga yuguruvchilarning mashg‘ulot yuklamalarini individuallashtirish masalasi o‘rganilgan. Zamonaviy sprint tayyorgarligi jarayonida sportchilarning fiziologik, morfologik va funksional xususiyatlaridagi individual farqlarni hisobga olish mashg‘ulot samaradorligini oshirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Tadqiqotning maqsadi qisqa masofaga yuguruvchilarda mashg‘ulot yuklamalarini individuallashtirish orqali tezlik va maxsus chidamlilik ko‘rsatkichlarini oshirish imkoniyatlarini aniqlashdan iborat. Tadqiqot jarayonida pedagogik kuzatish, pedagogik tajriba, test sinovlari va matematik-statistik tahlil metodlaridan foydalanildi. Tajriba davomida sprinterlarning tezlik imkoniyatlari, texnik ko‘rsatkichlari va funksional tayyorgarligi asosida mashg‘ulot yuklamalarini individuallashtirish modeli ishlab chiqildi. Natijalar shuni ko‘rsatdiki, individual yondashuv asosida tashkil etilgan mashg‘ulot jarayoni sportchilarning tezlik va tezlik chidamliligi ko‘rsatkichlarini sezilarli darajada oshirishga xizmat qiladi. Olingan natijalar qisqa masofaga yuguruvchilarni tayyorlash jarayonini takomillashtirishda samarali qo‘llanishi mumkin.

**Annotation:** This article examines the individualization of training loads of short-distance runners during the stage of sports improvement. Taking into account individual differences in the physiological, morphological and functional characteristics of athletes in the process of modern sprint training is of great importance in increasing training efficiency. The purpose of the study is to determine the possibilities of increasing speed and specific endurance indicators by individualizing training loads in short-distance runners. Pedagogical observation, pedagogical experience, tests and mathematical-statistical analysis methods were used in the research process. During the experiment, a model of individualization of training loads was developed based on sprinters' speed capabilities, technical indicators and functional readiness. The results showed that the training process, organized on the basis of an individual approach, serves to significantly increase the indicators of speed and speed endurance of athletes. The obtained results can be effectively used to improve the training process of short-distance runners.

**Kalit soʻzlar:** sprint tayyorgarligi, mashgʻulot yuklamasi, individuallashtirish, tezlik qobiliyati, tezlik chidamliligi, sport takomillashuv bosqichi, sprinterlar tayyorgarligi, biomexanik tahlil, pedagogik tajriba.

**Key words:** sprint training, training load, individualization, speed ability, speed endurance, stage of sports improvement, sprinters' training, biomechanical analysis, pedagogical experience.

**Kirish:** Qisqa masofaga yugurish yengil atletikaning eng tezkor va dinamik turlaridan biri hisoblanadi. Ushbu sport turida yuqori sport natijalariga erishish sportchilarning tezlik qobiliyati, kuch tayyorgarligi, texnik mahorati va funksional imkoniyatlari bilan chambarchas bogʻliq.

Sprint tayyorgarligi jarayonida mashgʻulot yuklamalarini toʻgʻri rejalashtirish sportchilarning sport mahoratini oshirishda muhim omil hisoblanadi. Biroq sportchilarning individual xususiyatlarini hisobga olmagan holda tashkil etilgan mashgʻulot jarayoni har doim ham kutilgan natijani bermaydi.

Shu munosabat bilan sport takomillashuv bosqichida qisqa masofaga yuguruvchilarning jismoniy va funksional xususiyatlarini hisobga olgan holda mashgʻulot yuklamalarini individuallashtirish muhim ilmiy va amaliy ahamiyatga ega. Mazkur tadqiqot sprinterlarning mashgʻulot jarayonini yanada takomillashtirish hamda sport natijalarini oshirishga qaratilgan.

**Tadqiqotning dolzarbligi:** Hozirgi kunda yengil atletika, xususan qisqa masofaga yugurish sport turi jadal rivojlanib bormoqda va sportchilardan yuqori darajadagi tezlik, kuch hamda maxsus chidamlilikni talab etadi. Zamonaviy sport tayyorgarligi tizimida sportchilarning natijalarini oshirish uchun mashgʻulot jarayonini ilmiy asosda tashkil etish muhim ahamiyat kasb etadi. Shu bilan birga, sprinterlarning jismoniy, funksional va texnik xususiyatlari oʻrtasidagi individual farqlar mashgʻulot jarayonini rejalashtirishda alohida eʼtiborni talab qiladi.

Amaliyot shuni koʻrsatadiki, koʻplab mashgʻulot jarayonlarida sportchilarga bir xil mashgʻulot yuklamalari qoʻllaniladi. Biroq sportchilarning organizmi, jismoniy tayyorgarligi va tiklanish jarayonlari bir-biridan farq qiladi. Shu sababli bir xil yuklama turli sportchilarda turlicha natija berishi mumkin.

Mashgʻulot jarayonida sportchilarning individual xususiyatlarini hisobga olish sport natijalarini oshirish hamda ortiqcha charchash va jarohatlarning oldini olishda muhim omil hisoblanadi.

**Tadqiqot maqsadi:** Sport takomillashuv bosqichida qisqa masofaga yuguruvchilarning jismoniy, funksional va texnik xususiyatlarini hisobga olgan holda mashgʻulot yuklamalarini individuallashtirishning samarali usullarini aniqlash hamda ushbu yondashuvning sprinterlarning tezlik va tezlik chidamliligi koʻrsatkichlariga taʼsirini ilmiy asosda baholash.

Sport nazariyasida mashg'ulot jarayonini individuallashtirish muhim metodik tamoyillardan biri sifatida qaraladi. Ushbu yondashuv sportchilarning organizmida yuz beradigan moslashuv jarayonlari bilan bog'liq bo'lib, u Superkompensatsiya mexanizmi orqali izohlanadi.

Bundan tashqari, sprint yugurish natijalari ko'p jihatdan yugurish texnikasi bilan bog'liq bo'lib, bunda qadam uzunligi va qadam tezligi (kadens) kabi biomexanik ko'rsatkichlar muhim rol o'ynaydi.

Shu sababli sport takomillashuv bosqichida qisqa masofaga yuguruvchilarning mashg'ulot yuklamalarini individuallashtirish masalasini ilmiy jihatdan o'rganish dolzarb hisoblanadi.

**Tadqiqot metodi:** Tadqiqot jarayonida quyidagi metodlardan foydalanildi:

Pedagogik kuzatish. Mashg'ulot jarayonida sprinterlarning harakat faoliyati, mashqlarni bajarish texnikasi va yuklamalarga moslashuv darajasi muntazam kuzatildi. Ushbu metod sportchilarning individual xususiyatlarini aniqlash imkonini berdi.

Test sinovlari. Sportchilarning tezlik va maxsus chidamlilik darajasini aniqlash maqsadida quyidagi nazorat testlari qo'llanildi:

- 30 metrga yugurish
- 60 metrga yugurish
- 100 metrga yugurish
- 300 metrga yugurish

Biomexanik tahlil. Sprint yugurish texnikasining asosiy ko'rsatkichlari — qadam uzunligi, qadam chastotasi va yugurish texnikasining ayrim elementlari tahlil qilindi. Bu sprinterlarning texnik xatolarini aniqlash va mashg'ulot yuklamalarini individuallashtirishda muhim ahamiyatga ega bo'ldi.

Matematik-statistik tahlil. Tadqiqot natijalari matematik-statistik usullar yordamida qayta ishlanib, tajriba natijalarining ishonchligi baholandi.

**Tadqiqot vazifalari:** Asosiy maqsadga erishish uchun quyidagi vazifalar belgilab olindi:

1. Qisqa masofaga yuguruvchilarni tayyorlash jarayonida mashg'ulot yuklamalarini individuallashtirish muammosini ilmiy adabiyotlar asosida tahlil qilish.

2. Sport takomillashuv bosqichidagi sprinterlarning jismoniy va funksional tayyorgarlik darajasini aniqlash hamda ularning individual xususiyatlarini baholash.

3. Sprinterlarning tezlik imkoniyatlari va yugurish texnikasini tahlil qilish orqali asosiy biomexanik ko'rsatkichlarni aniqlash.

4. Sportchilarning individual xususiyatlariga asoslangan mashg'ulot yuklamalarini individuallashtirish modelini ishlab chiqish.

5. Ishlab chiqilgan mashg'ulot modeli samaradorligini pedagogik tajriba orqali tekshirish va natijalarni tahlil qilish.

6. Tadqiqot natijalari asosida qisqa masofaga yuguruvchilarni tayyorlash jarayonini takomillashtirish bo'yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

**Tadqiqot natijalari:** Tadqiqot davomida sport takomillashuv bosqichida shug'ullanayotgan qisqa masofaga yuguruvchilarning mashg'ulot jarayonida yuklamalarni individuallashtirishning samaradorligi o'rganildi. Tadqiqot jarayonida sportchilarning tezlik qobiliyati, tezlik chidamliligi va texnik ko'rsatkichlari tahlil qilindi.

Pedagogik tajriba boshlanishidan oldin sportchilarning jismoniy tayyorgarligi darajasini aniqlash maqsadida nazorat testlari o'tkazildi. Dastlabki natijalar sportchilar o'rtasida tezlik va maxsus chidamlilik ko'rsatkichlarida sezilarli individual farqlar mavjudligini ko'rsatdi. Bu esa mashg'ulot yuklamalarini individuallashtirish zarurligini tasdiqladi.

Tajriba jarayonida sportchilar individual xususiyatlariga qarab guruhlariga ajratildi. Mashg'ulot jarayonida ayrim sportchilarda start tezligini rivojlantirishga qaratilgan mashqlar ustuvor bo'lsa, boshqalarida maksimal tezlik yoki tezlik chidamliligini rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulotlar qo'llanildi. Bunday yondashuv sportchilarning organizmida yuz beradigan moslashuv jarayonlarini optimallashtirishga xizmat qildi.

Tajriba yakunida o'tkazilgan nazorat testlari sportchilarning natijalarida ijobiy o'zgarishlar kuzatilganini ko'rsatdi. Ayniqsa, tezlik qobiliyati va maxsus chidamlilik ko'rsatkichlari sezilarli darajada yaxshilandi.

**Kirish:** Zamonaviy sport tizimida qisqa masofaga yugurish yuqori intensivlikdagi va murakkab koordinatsion harakat faoliyati hisoblanadi. Sprint natijalari sportchilarning tezlik qobiliyati, tezlik chidamliligi, kuch va texnik tayyorgarlik darajasi bilan chambarchas bog'liq. Shu sababli qisqa masofaga yuguruvchilarni tayyorlash jarayonini ilmiy asosda tashkil etish sport natijalarini oshirishda muhim ahamiyatga ega.

Sprint tayyorgarligida mashg'ulot jarayonini rejalashtirish va yuklamalarni to'g'ri taqsimlash muhim omillardan biri hisoblanadi. Biroq amaliyot shuni ko'rsatadiki, ko'plab hollarda mashg'ulot jarayonida sportchilarning individual xususiyatlari yetarli darajada hisobga olinmaydi. Natijada bir xil mashg'ulot yuklamalari turli sportchilarda turlicha ta'sir ko'rsatadi. Bu esa mashg'ulot samaradorligining pasayishiga olib kelishi mumkin.

Sport nazariyasida mashg'ulot jarayonini individuallashtirish tamoyili muhim metodik prinsiplardan biri hisoblanadi. Bu prinsip sportchilarning funksional imkoniyatlari, jismoniy tayyorgarligi, morfologik xususiyatlari va texnik ko'rsatkichlarini hisobga olgan holda mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirishni nazarda tutadi. Ushbu yondashuv sportchilarning organizmida yuz beradigan

moslashuv jarayonlari bilan bog‘liq bo‘lib, u Supercompensation jarayoni bilan ham bevosita bog‘liqdir.

Sprint tadqiqot mashg‘ulotlari davomida sportchilar xar bir yugurish seriyalarida o‘rtacha 5 daqiqadan qisqa sprint uchun va 10-15 daqiqa uzun sprint uchun dam olish vaqtini belgilangan tartibda oldilar. Tadqiqot shuni ko‘rsatadiki, sportchining tezlik sifatini oshirish uchun xar bir seriyalar o‘rtasida yetarlicha dam olish vaqti bo‘lishi kerak. Chunki sprint tezkor va dadil harakatlarni talab qiladi. Agarda yetarlicha tiklanish vaqti bo‘lmasa, tezkorlik sifatining oshishi pasayib, chidamkorlik sifati oshishi kuzatilgan. Chunki charchoq jarayonida sportchi to‘g‘ri yugurish texnikasini namoyon qila olmaydi hamda shu orqali harakatlar nisbatan sekinroq bajariladi.

Quyidagi jadval orqali tadqiqot mobaynida sportchilarning o‘rtacha qisqa masofaga yugurgan natijalari keltirilgan. Tadqiqot 1 oy davomida o‘tkazildi.

Test turi	Tajribadan oldin (s)	Tajribadan keyin (s)
30 m	3.7	3.5
60 m	6.9	6.5
100 m	10.8	10.5
300 m	35.1	34.0

Yuqoridagi natijalarga tayangan holda, sprint natijalari dam olish vaqtini uzaytirilgani sababli oshganini ko‘rishimiz mumkin. Demak, tiklanish vaqti yetarli bo‘lganligi tufayli sprint texnikasi to‘g‘ri bo‘lgan va harakatlar tez va dadil bo‘lgan.

Sprint mashg‘ulotlarida energiya ta‘minoti asosan anaerob energiya tizimi orqali amalga oshadi. Shu sababli mashg‘ulot yuklamalarini rejalashtirishda sportchilarning funksional imkoniyatlari va tiklanish jarayonlari alohida ahamiyatga ega.

Bundan tashqari, sprint yugurish texnikasi biomexanik ko‘rsatkichlar — qadam uzunligi va qadam chastotasi bilan ham belgilanadi, ular esa qadam uzunligi va qadam chastotasi orqali ifodalanadi.

Shu munosabat bilan sport takomillashuv bosqichida qisqa masofaga yuguruvchilarning mashg‘ulot yuklamalarini individuallashtirish muammosini ilmiy asosda o‘rganish dolzarb hisoblanadi. Mazkur tadqiqot sprinterlarning jismoniy va funksional tayyorgarligini hisobga olgan holda mashg‘ulot yuklamalarini individuallashtirish imkoniyatlarini aniqlashga qaratilgan.

### Xulosa

Tadqiqot natijalari sport takomillashuv bosqichida qisqa masofaga yuguruvchilarning mashg‘ulot jarayonida yuklamalarni individuallashtirish muhim metodik yondashuv ekanligini ko‘rsatdi. Tadqiqot davomida sprinterlarning jismoniy

tayyorgarligi, tezlik qobiliyati va tezlik chidamliligi ko'rsatkichlari tahlil qilinib, sportchilar o'rtasida sezilarli individual farqlar mavjudligi aniqlandi.

Pedagogik tajriba natijalari shuni ko'rsatdiki, mashg'ulot yuklamalarini sportchilarning individual xususiyatlari — tezlik imkoniyatlari, funksional tayyorgarligi va texnik ko'rsatkichlarini hisobga olgan holda rejalashtirish sport natijalarining yaxshilanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Tajriba davomida o'tkazilgan nazorat testlari sportchilarning tezlik va maxsus chidamlilik ko'rsatkichlarida ijobiy o'zgarishlar kuzatilganini ko'rsatdi.

Shuningdek, mashg'ulot yuklamalarini individuallashtirish sprinterlarning yugurish texnikasini takomillashtirishga ham yordam berdi. Sprint yugurish samaradorligini belgilovchi asosiy biomekanik ko'rsatkichlar — qadam uzunligi va qadam chastotasi ning yaxshilanishi natijada yugurish samaradorligining oshishiga olib keldi.

Mashg'ulot yuklamalarini individuallashtirish sportchilarning organizmida yuz beradigan moslashuv jarayonlarini optimallashtirishga ham xizmat qiladi. Bu jarayon sport tayyorgarligi nazariyasida muhim hisoblangan Supercompensation mexanizmi orqali izohlanadi.

Umuman olganda, tadqiqot natijalari sport takomillashuv bosqichida qisqa masofaga yuguruvchilarni tayyorlash jarayonida mashg'ulot yuklamalarini individuallashtirish samarali metodik yondashuv ekanligini tasdiqladi. Mazkur yondashuv sprinterlarning jismoniy va funksional tayyorgarligini oshirish, sport natijalarini yaxshilash hamda mashg'ulot jarayonining samaradorligini ta'minlashda muhim ahamiyatga ega.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati**

1. Yuri Verkhoshansky. Special Strength Training: Manual for Coaches. Moscow: Physical Culture and Sport, 1985.
2. Vladimir Issurin. Block Periodization: Breakthrough in Sport Training. Michigan: Ultimate Athlete Concepts, 2008.
3. Charlie Francis. Training System for Sprinters. Vancouver: Charlie Francis Training System, 1992.
4. Michael Yessis. Explosive Running. New York: McGraw-Hill, 2000.
5. Tudor Bompas. Periodization: Theory and Methodology of Training. Champaign: Human Kinetics, 2009.
6. Vladimir Platonov. The System of Preparation of Athletes in Olympic Sport. Kyiv: Olympic Literature, 2015.
7. William Kraemer va Steven Fleck. Optimizing Strength Training. Champaign: Human Kinetics, 2004.