

*Normatov Sanatjon Baxtiyor o'g'li*  
*O'zbekiston davlat Jismoniy tarbiya va sport*  
*universiteti o'qituvchisi*

## **QISQA MASOFAGA YUGURUVCHI KO'ZI OJIZ SPORTCHILARNI TAYORGARLIK BOSQICHLARIDA MASHG'ULOT YUKLAMALARINI RATSIONAL TAQSIMLASH SAMARADORLIGI**

**Annotatsiya:** tezida qisqa masofaga yuguruvchi ko'rish qobiliyati bilan muammosi bo'lgan sportchilar mashg'ulotlar yuklamalarini ratsional taqsimlash mashg'ulotlar tarkibi va ularni o'tkazish jarayonida rioya qilish kerak bo'lgan qoidalar keltirib o'tildi.

**Kalit so'zlar:** sprinter, intervallar, kuch mashqlari, muvozanat, arqonlarda sakrash, chigil yozdi mashqlar

Qisqa masofali yugurishlar odatda 400 metrgacha bo'ladi, marafon masofasi esa 42 km 195 m bo'lgani bilan farq qiladi.

Shunga ko'ra, mashg'ulotlarga yondashuv ham sezilarli darajada farqlanadi: marafonchilar uchun tezlik va shiddatni qurbon qilib, kuchni tejash va chidamlilikni oshirish muhim bo'lsa, sprinterlar esa qisqa vaqt ichida maksimal tezlikni rivojlantirib, finish chizig'ini boshqalardan oldin kesib o'tishlari zarur.

Qisqa masofaga mashg'ulotlar yuqori intensivlikka ega va sprinterning tezligi va kuchini rivojlantirishga qaratilgan, shuning uchun jarayonda bir qator jihatlarni hisobga olish muhimdir:

**intervallar:** maksimal tezlikda yugurish va dam olishni bir mashg'ulot kesimida ham, umuman mashg'ulot jarayoniga yondashuvda ham almashtirish muhimdir. Mushaklar kelajakda yanada samarali ishlashi uchun tiklanish davrini talab qiladi;

**kuch mashqlari:** yakkama-yakka yugurish emas. Mushaklarni mustahkamlash boshlang'ich tezlik va tezkorlikni yaxshilashga yordam beradi, shuning uchun mashq dasturiga erkin vazn va trenajyorlarni bemaol qo'shing;

**egiluvchanlik va cho'ziluvchanlik:** bo'g'imlar, paylar va mushaklarni shikastlanishdan himoya qilish uchun cho'zish va bo'g'imlar egiluvchanligini rivojlantirishga e'tibor berish kerak;

**muvoqlashtirish va muvozanat:** mashg'ulotlar maksimal darajada samarali va shu bilan birga xavfsiz bo'lishi uchun o'z og'irlik markazingizni topish muhimdir.

### **Sprinterlar uchun poliometrik mashqlar**

To'siqlardan sakrash – koordinatsiya, tezlik va kuchni rivojlantirish uchun ajoyib mashq hisoblanadi.

Arqonda sakrash - mushaklarni qizdirish, muvozanat a'zosini faollashtirish uchun yaxshi usul.

Chigil yozdi mashqlari: o'tirib-turish, yon tomonlarga qadam tashlash, bir oyoqda yugurish harakatlarini takrorlash.

Sprinterlar yugurishning biomexanikasi ustida ishlab, aynan to'g'ri texnika natijani kafolatlashini bilishadi. Qisqa masofaga yugurishning har bir jihatini ko'rib chiqaylik:

- start pozitsiyasi: oyoq va qo'llar tarang holatda bo'lgan past start pozitsiyasi;

- start: eng maqbuli

- start taxtasidan kuchli depsinish, tezlikni tez oshirish hamda qo'l va oyoqlarning muvoqlashtirilgan harakatlari;

- oyoqlar harakati: yuzadan itarilayotgan oyoq maksimal tezlik uchun yuqoriga va oldinga kuchli harakat qilishi kerak; u keyingi qadam uchun turtki berish uchun tana ostidagi yuzaga tez va kuchli harakat bilan qaytadi;

- qo'l harakatlari: qadamlar ritmida harakatlanib, oyoqlar bilan sinxron tarzda ishlaydi va muvozanatni saqlashga va yo'nalishni ushlab turishga yordam beradi;

- korpus: barqaror va oldinga yo'nalgan bo'lishi kerak;

-finish: lenta kesishguncha sprinter o'z tezligi chegarasida harakatlanadi.

### **Tezlik va chidamlilikni oshirish uchun mashqlar to'plami:**

Tizzalarni son darajasiga ko'targan holda yugurish qadamlarning amplitudasini oshiradi va yugurish biomexanikasini yaxshilaydi.



Ko‘p yo‘nalishli sakrashlar: turli harakatlar va moslashuvchanlikni oshirish uchun oldinga, yon tomonga, yuqoriga.

Oyoq harakatlarini muvofiqlashtirishni o‘rgatish uchun qisqa, tez-tez qadamlar bilan yugurish.

Bir oyoqli mashqlar: muvozanat va barqarorlikni yaxshilash uchun chayqalish, buzoqni ko‘tarish va sakrash.

Dinamik taxta: barcha mushak guruhlarini, shu jumladan stabilizatorlarni kuchaytirish uchun ishlaydi.

**Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. <https://cyberleninka.ru/article/n/qisqa-masofaga-yuguruvchi-sportchilarni-mashg-ulotlarini-rivojlantirishning-usullari>
2. <https://worldlyjournals.com/index.php/ztvdq/article/view/3189>
3. <https://interscience.uz/index.php/home/article/download/2388/1831>
4. [https://oriens.uz/media/journalarticles/44\\_Yigitaliyev\\_Abubakir\\_Farxodjon\\_ogli\\_277-280.pdf](https://oriens.uz/media/journalarticles/44_Yigitaliyev_Abubakir_Farxodjon_ogli_277-280.pdf)