

## **QISQA MASOFAGA YUGURUVCHI SPORTCHILARNI MASHG'ULOTLARINI TASHKIL QILISH USULLARI**

**Yigitaliyev Abubakir Farxodjon o'g'li**

Nizomiy nomidagi TDPU 1-bosqich magistranti

### **ANNOTATSIYA**

*Maqolada qisqa masofaga yuguruvchilarning sport mashg'ulotlarini rivojlantirishning usullari yoritib o'tilgan. Mazkur maqola ishida nazorat va tadqiqot guruhining natijalari tahlili, tajribadan olingan ma'lumotlar, xulosalar va adabiyotlar ro'yxati berilgan.*

**Kalit so'zlar:** *qisqa masofalar, yugurish, pedagogik eksperiment, texnik tayyorgarlik, mashg'ulot texnikasi, vegetativ, sensor, intensivligi, parametr, morfologik, psixoemotsional.*

### **ABSTRACT**

*The article describes methods of developing sports training for short-distance runners. This article provides an analysis of the results of the control and research group, data from the experience, conclusions and a list of literature.*

**Key words:** *short distances, running, pedagogical experiment, technical training, training technique, vegetative, sensory, intensity, parameter, morphological, psychoemotional.*

### **АННОТАЦИЯ**

*В статье описаны методы развития спортивной подготовки бегунов на короткие дистанции. В данной статье представлен анализ результатов контрольно-исследовательской группы, данные опыта, выводы и список литературы.*

**Ключевые слова:** *короткие дистанции, бег, педагогический эксперимент, техническая подготовка, техника тренировки, вегетативный, сенсорный, интенсивность, параметр, морфологический, психоэмоциональный.*

### **KIRISH**

Bugungi kunda qisqa masofaga yuguruvchilar natijalari dinamikasi nafaqat o'ta murakkab ko'p qirrali kinematik tizimga ega bo'lgan periferik lokomotor tizimning ishi, balki markaziy asab tizimining turli darajalarida joylashgan harakatlarini boshqarishning markaziy mexanizmlari ishi bilan ham uzviy bog'liqdir.

Vegetativ markazlar mexanizmlarning bir bo'lagi bo'lib, vosita va sensor tizim bilan bir qatorda vegetativ jarayon darajasining motor harakatlarining intensivligiga mos kelishini ta'minlaydi. Sensor markazlari ishlaydigan mushak guruhlarining quvvat va tezlik parametrlarini hal qiladi.

Bir soʻz bilan aytganda, masofada poyga tezligi umumiy tana funksiyasi deb qaralishi kerak. Yugurish qadamlarining mukammal individual texnikasi - bu sportchining imkoniyatlarini oshirishning asosiy sharti xisoblanadi.

**Tadqiqot maqsadi:** Yuguruvchilarda yugurish bosqichlari texnikasi samaradorligi darajasini oshirishni taʼminlaydigan yangicha qarash va yondashuvlarni nazariy asoslash. Qisqa masofaga yugurishda quvib oʻtish bosqichlarida texnikani takomillashtirish sharoitlarini aniqlash va oʻquv tajribasida ushbu shartlarning samaradorligini tekshirishdan iborat.

**Tadqiqot vazifasi:** Qisqa masofaga yuguruvchi sportchilar trenirovka jarayonining samaradorligi, tananing yuklamalarga moslashish xolatini hisobga olgan holatda, mashgʻulot yuklamalarini muntazam ravishda nazorat qilish orqali tezlikni astasekin oshirib borishi bilan belgilanadi. Mushak ishining asosiy parametrlari - bu individual ritm va uni dam olish bilan almashtirish chastotasini hisobga olgan holatda intensivlik va hajm bilan bogʻliqdir. Mashgʻulot ishlarining intensivligi va hajmining maqbul nisbati, vosita funksiyasini rivojlantirish jarayonini boshqarish usuli sifatida qaraladigan tana reaksiyasi xususiyatiga qarab aniqlanadi.

Mushak ishini kuchaytirishga moslashishning asosiy xususiyatlari orasida tana hajmining ichki muhit koʻrsatkichlari va tashqi omil taʼsir xarakterining oʻzgarishi mos keladi. Adaptiv oʻzgarishlar oʻzining shoshilinch taʼsir bilan ajralib turadi. Tezkor oʻzgarishlarga mashgʻulot yuklamasi taʼsir qiladi va normal holatga keladi. Umumiy moslashish tana tizimlari faoliyatidagi sezilarli morfologik oʻzgarishlar bilan barqarorlashadi. Bu esa oʻz navbatida mashgʻulot jarayonining uzluksizligini talab qiladi.

Tanada muntazam intensivlik va hajmdagi mashqlarni bajarish qobiliyatini oshiradigan muntazam mashgʻulot yuklamasi taʼsirida tegishli reaksiyalar paydo boʻladi. Shuni yodda tutishimiz lozimki, tana sekin-asta bazi bir xil mashqlarga koʻnikadi va moslashadi qolaversa mashgʻulot effekti yoʻqoladi, aynan shuning uchun ishlash xolati va yuklamaning shiddati oʻzgarishi kerak boʻladi.

Sport mahoratining oʻsishi uchun raqobatbardosh harakatlarning toʻgʻri texnikasini oʻrganish juda ahamiyatlidir. Dastlabki mashqdan boshlab yuguruvchi fizika qonunlari asosida harakatlarni amalga oshirishi lozim: tananing ogʻirlik markazini saqlab qolish zarurligi va yugurish paytida uning harakati, harakatlarning soni, boshqaruv elementlari va tana qismlarini joylashtirish burchaklari oyoqni tayanchga qoʻyayotganda, itarish, uchish bosqichi va boshqalar. Yugurish pogʻonasining individual kuch-quvvat va vaqt-makon parametrlaridan eng kichik ogʻirlik pastroq ishlash tezligiga olib keladi.

Mashg'ulot eksperimenti 14-16 yoshdagi 37 nafar shug'ullanuvchilar bilan nazarda tutilgan mashg'ulot sharoitlarini samaradorligini tekshirish uchun qolaversa yugurish tezligini oshirish bo'yicha o'tkazildi. Shug'ullanuvchilar nazorat va tadqiqot guruhlariga bo'lindi – qatnashuvchilar soniga mos holatda 18 kishi nazorat guruhiga va 19 kishi tadqiqot guruhiga ajratib olindi.

Tadqiqotdan oldin 60 metr masofada shug'ullanuvchilarning dastlabki jismoniy tayyorgarligi darajasi va 100 metrga yugurgan shug'ullanuvchilarning tezlik ko'rsatkichlarini aniqlash uchun test o'tkazildi. Tadqiqotda qayta ishlash ikkala guruhdagi sportchilarda deyarli sezilarli farqlar aniqlanmadi. Undan tashqari, barcha shug'ullanuvchilarning yugurish ko'rsatkichlari 60 va 100 m masofalarga yugurish yordamida aniqlandi (pastki start holatidan).

So'ngra natijalar tahlil qilinganda ikkala guruhdagi yuguruvchilar o'rtasida sezilarli farqlar aniqlanmadi. Nazorat guruhi mashg'ulotlari an'anaviy metodika bo'yicha va o'quv dastur bo'yicha, tajriba guruhida esa bizning metodika va usulimizni hisobga olgan holatda o'tkazildi.

Depsinuvchi oyoqning optimal burchaklari har bir yuguruvchi uchun tana vazniga nisbati bo'yicha alohida holatda hisoblab chiqilgan, orqa va oldi va lateral yo'nalishlarda bosh va tana tebranishlarining belgilangan amplitudasi, qo'llarning xarakteristiklari qiymati o'lchandi va ular muvofiqlashtirildi.

Yuguruvchilarning har bir yugurishi barcha tavsiya etilgan masofalar oralig'ida faqat murabbiy nazorati ostida shug'ullanuvchilarning individual xususiyatlariga mos keladigan vaqt oralig'i va parametrlarini muvofiqlashtirish darajasini belgilash bilan amalga oshirildi. Bu haddan tashqari asab-mushak kuchlanishini bartaraf etishga, kerakli qulaylik va harakatlanish erkinligini ta'minlashga, psixoemotsional holatni yaxshilashga, mashg'ulotlardan qoniqishni oshirishga yordam berdi.

Tajriba so'ngida 60m oraliqda ikkala guruhdagi qisqa masofaga yuguruvchilarning tezlik va tezkorlik ko'rsatkichlari dinamikasini va kuch ko'rsatkichlarini aniqlash uchun qayta sinov o'tkazildi.

## **XULOSA**

Tadqiqot natijalari shug'ullanuvchilarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda yugurish qadamlarini bajarish texnikasini doimiy ravishda kuzatib borish asosida 14-16 yoshdagi shug'ullanuvchilarning o'quv mashg'ulot jarayonini tashkil etish bo'yicha uslubiy yondashuv samaradorligini isbotladi. Yugurish pog'onasining yetakchi parametrlarini hisobga olgan holda, oyoqni tayanchga qo'yish maqsadga muvofiq. Uning ishlatilishi 60 va 100 m masofalarda yugurish tezligini sezilarli darajada oshirish uchun mo'ljallangan.

Shu bilan birga, yugurish texnikasidan foydalanish ham katta ahamiyatga ega, chunki u mushaklarni bo'shshishiga yordam beradi, yugurish paytida ishlayotgan mushaklarning kuchlanish holatini maqbul boshqarish uchun sharoit yaratadi.

#### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR (REFERENCES)**

1. Usmonxo'jayev T.S., Rahimov M.M., Qudratov R.Q., Meliyev X.A., Rasulova T.R., Qurbonov S. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari. T., O'qituvchi, 2005, 350 b.
2. Andris E.R., Qudratov R.Q. Yengil atletika// O'quv qo'llanma. T., O'zDJTI, 1998. 126 b.
3. Рустамов, Л.Х. (2013). Источники и этапы развития теории и методики физического воспитания. *Педагогика и современность*, (3), 69-76.
4. Рустамов, Л. Х. (2013). Физическая культура и ее влияние на организм человека. In *Актуальные вопросы современной науки* (pp. 99-103).
5. Rustamov, L. (2022). TALABALARNING KASBIY FAOLIYATLARIDA SHAXSGA YO'NALTIRILGAN YONDASHUVNI AMALGA OSHIRISH. *Science and innovation*, 1(B8), 1259-1262.