QISQA MASOFAGA YUGURUVCHILARNING TEZKORLIK-KUCH SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH VA START TEZLANISHINI TAKOMILLASHTIRISH METODIKASI

Maxmudov Baxtiyorjon Omonjon o‘g‘li
Chirchiq davlat pedagogika universiteti
Jismoniy madaniyat fakulteti 26/9-guruh talabasi
https://doi.org/10.5281/zenodo.24548308

Annotatsiya. *Maqolada qisqa masofaga yuguruvchilarning tezkorlik-kuch sifatlarini rivojlantirish, start texnikasi va dastlabki tezlanishni takomillashtirishning metodik xususiyatlari yoritilgan. Mashg‘ulotlarda maxsus yugurish mashqlari, sakrashlar va tezlanish yugurishlaridan kompleks foydalanish bo‘yicha tavsiyalar ishlab chiqilgan.*
Kalit so‘zlar: *yengil atletika, qisqa masofaga yugurish, sprinter, tezkorlik, kuch, start texnikasi, tezlanish, maxsus jismoniy tayyorgarlik.*
Аннотация. *В статье рассматриваются методические особенности развития скоростно-силовых качеств спринтеров, совершенствования техники старта и начального ускорения. Представлены рекомендации по комплексному использованию специальных беговых упражнений, прыжковых упражнений и ускорений в тренировочном процессе.*
Ключевые слова: *лёгкая атлетика, спринтерский бег, спринтер, быстрота, сила, техника старта, ускорение, специальная физическая подготовка.*
Abstract. *The article examines methodological approaches to developing sprinters’ speed-strength abilities and improving starting technique and initial acceleration. Recommendations are presented for combining specific running drills, jumping exercises, and acceleration runs in training.*
Keywords: *athletics, sprinting, sprinter, speed, strength, starting technique, acceleration, specific physical preparation.*

KIRISH. Yengil atletikaning qisqa masofaga yugurish turi sportchilardan yuqori darajadagi tezkorlik, portlovchi kuch, harakatlar koordinatsiyasi va texnik mahoratni talab qiladi. 100, 200 va 400 metrga yugurish musobaqalarida natija sportchining startga tayyorlanishi, dastlabki tezlanishi, maksimal tezlikka erishishi hamda yugurish tezligini masofa davomida saqlash qobiliyatiga bog‘liq.

Qisqa masofaga yugurishda natijani yaxshilash faqat yugurish masofasini ko‘paytirish bilan cheklanmaydi. Mashg‘ulot jarayonida kuch va tezkorlikni rivojlantirish, yugurish texnikasini takomillashtirish, yuklamalarni to‘g‘ri taqsimlash hamda sportchining individual xususiyatlarini hisobga olish muhimdir. Zamonaviy ilmiy manbalarda ham sprint natijalarini yaxshilashda yugurish mashqlari, kuch tayyorgarligi va pliometrik mashqlarni o‘zaro uyg‘unlashtirish masalalari o‘rganilgan [4; 5].

Shu nuqtayi nazardan, qisqa masofaga yuguruvchilarning tezkorlik-kuch sifatlarini rivojlantirish va start tezlanishini takomillashtirish sport mashg‘ulotlari nazariyasi hamda amaliyotining dolzarb yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi.

Tezkorlik insonning harakatlarni qisqa vaqt ichida bajarish qobiliyatini ifodalaydi. Tezkorlik-kuch esa mushaklarning qisqa vaqt ichida katta kuch namoyon etishi bilan tavsiflanadi. Sprint yugurishida ushbu sifatlar startdan chiqish, dastlabki qadamlarni bajarish, yugurish tezligini oshirish va yuqori tezlikni saqlash jarayonlarida muhim o‘rin tutadi.

Start vaqtida sportchi tayanch bilan faol o‘zaro ta’sirlashib, tanasini oldinga siljitishi lozim. Dastlabki tezlanish bosqichida gavda nisbatan oldinga egilgan holatda bo‘ladi, qadamlar esa kuchli va nazoratli bajariladi. Tezlik oshishi bilan gavda asta-sekin tiklanib, yugurish ritmi barqarorlashadi.

World Athletics materiallarida ham start, dastlabki tezlanish va maksimal tezlik bosqichlari sprint texnikasining muhim tarkibiy qismlari sifatida ko‘rsatilgan [1].

Tezkorlik-kuch sifatlarini rivojlantirish uchun mashg‘ulotlarga qisqa tezlanish yugurishlari, turli sakrashlar, maxsus yugurish mashqlari va sportchining tayyorgarlik darajasiga mos kuch mashqlarini kiritish maqsadga muvofiq. Bunda mashqlarning bajarilish sifati va harakat tezligi ustuvor bo‘lishi kerak. Haddan tashqari charchoq sharoitida tezlik mashqlarini davom ettirish texnikaning buzilishiga olib kelishi mumkin.

Sprint yugurishida start sportchining masofani samarali bosib o‘tishiga ta’sir ko‘rsatuvchi muhim texnik elementlardan biridir. Start texnikasi dastlabki holatni to‘g‘ri egallash, signalga tez javob berish, tayanchdan faol itarilish va birinchi qadamlarni muvofiqlashtirib bajarishni o‘z ichiga oladi.

Start texnikasini takomillashtirish quyidagi bosqichlarda amalga oshirilishi mumkin:

- start holatini to‘g‘ri egallash va barqaror saqlash;
- signal bo‘yicha tezkor harakatni boshlash;
- 10–20 metr masofada dastlabki tezlanishni bajarish;
- 20–30 metr masofada tezlanishdan yugurish ritmiga bosqichma-bosqich o‘tish;
- bajarilgan harakatlarni kuzatish va texnik xatolarni tuzatish.

Mazkur masofalar mashg‘ulot uchun namunaviy ko‘rsatkichlardir. Ular sportchining yoshi, tayyorgarlik darajasi va mashg‘ulot maqsadiga qarab o‘zgartiriladi.

Start mashqlarini dastlab past tezlikda va texnik jihatdan to‘g‘ri bajarish, keyinchalik esa harakat tezligini oshirish tavsiya etiladi. Murabbiy sportchining gavda holati, qo‘l va oyoq harakatlarining uyg‘unligi, dastlabki qadamlar hamda tayanchdan itarilish xususiyatlarini kuzatishi lozim. Video tahlil va vaqtni o‘lchash vositalaridan foydalanish texnik xatolarni aniqlash hamda natijalar dinamikasini baholash imkonini beradi.

Qisqa masofaga yuguruvchilar tayyorgarligida mashqlarni bir-birini to‘ldiradigan tarzda tanlash muhimdir. Asosiy metodik yo‘nalishlar quyidagilardan iborat:

Maxsus yugurish mashqlari. Tizzalarni baland ko‘tarib yugurish, sonni oldinga faol olib chiqish, qisqa masofada tezlanish va yugurish ritmini rivojlantiruvchi mashqlar harakatlar koordinatsiyasini takomillashtirishga yordam beradi. Ular texnikani mustahkamlash va yugurish harakatlariga tayyorlanishda qo‘llanadi.

Sakrash mashqlari. Joyidan uzunlikka sakrash, ketma-ket sakrashlar va boshqa moslashtirilgan pliometrik mashqlar oyoq mushaklarining kuch namoyon etish qobiliyatini rivojlantirishga xizmat qiladi. Mashqlar sportchining tayyorgarligi va sog‘lig‘iga mos tanlanishi, bajarilish texnikasi esa doimiy nazorat qilinishi zarur.

Qisqa tezlanish yugurishlari. 10–30 metr masofalarda yuqori sifat bilan bajariladigan tezlanishlar start va dastlabki qadamlar texnikasini takomillashtirishga qaratiladi. Takrorlar orasida sportchining yetarlicha tiklanishini ta’minlash kerak.

Kuch mashqlari. Tana vazni bilan bajariladigan o‘tirib-turish, bir oyoqda muvozanat mashqlari, gavda mushaklarini mustahkamlash va tayyorgarlik darajasiga mos qarshilik mashqlari umumiy hamda maxsus jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishda qo‘llanadi.

Ilmiy adabiyotlar tahlili sprint tayyorgarligida alohida mashq turini universal va barcha sportchilar uchun eng samarali usul deb hisoblash to‘g‘ri emasligini ko‘rsatadi. Mashg‘ulot usulining samarasi sportchining yoshi, malakasi, tayyorgarlik davri va mashqlar hajmiga bog‘liq [4; 5]. Shu sababli yugurish, kuch va sakrash mashqlarini uyg‘unlashtirish individual yondashuv asosida amalga oshirilishi lozim.

Mashg‘ulot jarayoni tayyorlov, asosiy va yakuniy qismlardan tashkil topishi maqsadga muvofiq. Tayyorlov qismida yengil yugurish, dinamik harakatlar va maxsus yugurish mashqlari

bajariladi. Asosiy qismda start texnikasi, qisqa tezlanishlar va tezkorlik-kuch mashqlariga e’tibor qaratiladi. Yakuniy qismda esa yengil harakatlar va tiklanishga yo‘naltirilgan mashqlar bajariladi.

Mashg‘ulot samaradorligini baholash uchun 10 metr va 30 metrga yugurish vaqti, start signaliga javob berish sifati, texnik harakatlarning bajarilishi hamda sportchining tiklanish holatini kuzatish mumkin. O‘lchovlar bir xil sharoitda o‘tkazilishi, natijalar muntazam qayd etilishi va ularning o‘zgarishi individual ravishda tahlil qilinishi kerak.

Yuklamani oshirish bosqichma-bosqich amalga oshiriladi. Yuqori tezlikdagi mashqlar orasida yetarli dam olish berilishi, sportchining charchash belgilari va texnik xatolari nazorat qilinishi lozim. Ayniqsa, yosh sportchilar bilan ishlashda yosh va biologik rivojlanish xususiyatlarini hisobga olish, mashqlarni majburan yuqori intensivlikda bajartirmaslik muhimdir.

Xulosa. Qisqa masofaga yuguruvchilarning sport natijalarini yaxshilashda tezkorlik-kuch sifatlarini rivojlantirish, start texnikasini takomillashtirish va dastlabki tezlanishni samarali tashkil etish o‘zaro bog‘liq jarayonlardir. Mashg‘ulotlarda maxsus yugurish, sakrash, kuch va qisqa tezlanish mashqlarini uyg‘unlashtirish sportchining jismoniy hamda texnik tayyorgarligini takomillashtirish uchun metodik asos yaratadi.

Mashg‘ulotlar samaradorligini oshirish maqsadida yuklamalarni individuallashtirish, mashqlar texnikasini muntazam nazorat qilish, tiklanish vaqtiga rioya etish va natijalarni standart sharoitda baholash tavsiya etiladi. Ushbu yondashuv qisqa masofaga yuguruvchilarni tayyorlash jarayonini ilmiy asosda tashkil etishga va mashg‘ulot sifatini oshirishga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. World Athletics. 100 Metres: Sprint Technique. https://worldathletics.org/disciplines/sprints/100-metres
2. Abdullayev M.J., Olimov M.S., To‘xtaboyev N.T. Yengil atletika va uni o‘qitish metodikasi. Toshkent: Barkamol fayz media, 2017. 628 b.
3. Axmatov J.O., Ergashev J.X., Kabilova D.M. Learning Short Distance Runners Running Technique // Modern Science and Research. 2023. Vol. 2, Issue 2. DOI: https://doi.org/10.71337/inlibrary.uz.science-research.29734
4. Nicholson B., Dinsdale A., Jones B., Till K. et al. The Training of Short Distance Sprint Performance in Football Code Athletes: A Systematic Review and Meta-Analysis // Sports Medicine. 2021. Vol. 51. P. 1179–1207. DOI: https://doi.org/10.1007/s40279-020-01372-y
5. Loturco I., Pereira L.A., Moura T.B.M.A., McGuigan M.R., Boullosa D. Effects of Different Conditioning Activities on the Sprint Performance of Elite Sprinters: A Systematic Review With Meta-Analysis // International Journal of Sports Physiology and Performance. 2024. Vol. 19, No. 7. P. 712–721. DOI: https://doi.org/10.1123/ijspp.2024-0005