

## QISQA MASOFAGA YUGURUVCHILARNING UMUMIY VA MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIGINI OSHIRISHDA QO'SHIMCHA SPORT JIHOZLARDAN FOYDALANISH

*Akramov Zokir O'tkir o'g'li*  
*Jizzax davlat pedagogika universiteti*  
*jismoniy tarbiya va sport nazariyasi va*  
*metodikasi yo'nalishi magistranti*

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada qisqa masofaga yuguruvchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi va raqobatbardoshligini oshirish uchun ularning mashg'ulotlariga qo'shimcha sport jihozlari kiritishning afzalliklarini haqida ma'lumotlar berilgan.

**Kalit so'zlar:** sport, kuch, tezlik, sport jihozlari, mushaklar, chiniqish, chidamlilik.

**Аннотация:** В данной статье представлена информация о преимуществах включения дополнительного спортивного оборудования в тренировки бегунов на короткие дистанции для улучшения их общей физической подготовки и конкурентоспособности.

**Ключевые слова:** спорт, сила, скорость, спортивный инвентарь, мышцы, упражнения, выносливость.

**Abstract:** This article provides information on the benefits of incorporating additional sports equipment into the training of short-distance runners to improve their overall fitness and competitiveness.

**Key words:** sports, strength, speed, sports equipment, muscles, exercise, endurance.

Jismoniy tarbiya orqali talabalarni sog'ligini mustahkamlash, jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish vatan himoyasiga va mehnatga bo'lgan layoqatini kamol toptirishda yengil atletika sport turining o'zni kattadir. Yengil atletika sport turi insonlarni har tomonlama jismoniy rivojlanishida asosiy sport turlaridan biri hisoblanadi. Talabalarni yetuk, sog'lom bo'lib tarbiya topishida yengil atletikaning yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish va ko'pkurash turlari orqali jismoniy sifatlarini rivojlanishida muhim ahamiyatga egadir. Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi fani mashg'ulot sikllari samaradorligini oshirish yo'llarini topishga borgan sari ko'proq diqqatni jalb qilmoqda. Bu yo'llarga quyidagilarni kiritish mumkin: mashg'ulot yuklamalari hajmi va jadalligini oshirish, farmokologiya hamda fizioterapiya vositalari uning ko'rinishlari, to'g'ri ovqatlanish, yashash tarzi va shunga o'xshashlardan keng foydalanish. Yuqorida sanab o'tilgan faktorlarni inkor qilmagan holda, turli tuzilish

birliklaridagi "texnologiyalar"ni, shu jumladan, haftalik mikrotsikllarni (YTS) tuzishni o'z ichiga olgan mashg'ulot sikllari sifatini yaxshilash uchun diqqatni yanada ko'proq zahiralarga qaratish kerak. Mashg'ulotni "blok" tizimi asosida rejalashtirish yaxshi natijalarga erishish va shu bilan birga charchash hamda tiklanish sikllari orasidan zarur bo'lgan moslikni ta'dqiqalash uchun sportchi organizmi imkoniyatlardan yanada to'liqroq foydalanish imkonini beradi.

### **ADABIYOTLAR TAHLILI VA TADQIQOT METODOLOGIYASI**

Qisqa masofaga yuguruvchilar o'z sportlarida ustunlik qilish uchun tezlik, kuch va chidamlilik aralashmasiga tayanadilar. Optimal jismoniy tayyorgarlikka erishish va uni saqlab qolish qisqa masofaga yuguruvchilar uchun musobaqalar davomida eng yaxshi natijaga erishish uchun juda muhimdir. Keling, qisqa masofaga yuguruvchilar uchun ayniqsa muhim bo'lgan jismoniy tayyorgarlikning asosiy tarkibiy qismlarini chuqurroq o'rganamiz:

1. Yurak-qon tomir chidamliligi: qisqa va o'rta masofaga yugurish kabi qisqa masofaga poygalar, qisqaroq davom etishiga qaramay, yuqori darajadagi yurak-qon tomir chidamliligini talab qiladi. Kuchli yurak-qon tomir tizimini rivojlantirish yuguruvchilarga charchoqqa berilmasdan poyga davomida tez sur'atni saqlab qolishga yordam beradi. Muntazam aerob mashqlari, intervalli mashg'ulotlar va yuqori intensiv mashg'ulotlar yuguruvchilarning yurak-qon tomir chidamliligini oshirishi mumkin.

2. Mushaklar kuchi: Qisqa masofaga yuguruvchilar portlovchi tezlikni hosil qilish va oldinga siljish uchun mushaklar kuchiga katta tayanadi. Yugurish samaradorligini oshirish uchun tananing pastki mushaklarini, ayniqsa, to'rt boshli bosh, son mushaklari, glutes va boldir mushaklarini kuchaytirish juda muhimdir. Pliometrik mashqlar, og'ir atletika va qarshilik mashqlari yuguruvchilarga mushaklar kuchini va kuchini oshirishga yordam beradi.

3. Tezlik va chaqqonlik: Qisqa masofaga poygalar raqobatchilardan o'zib ketish va burilishlarda samarali harakat qilish uchun tezkorlik va chaqqonlikni talab qiladi. Sprint mashqlari, tezlikda ishlash va chaqqonlik zinapoyasi mashqlari yuguruvchilarga tezlikni, reaksiya vaqtini va chaqqonlikni oshirishga yordam beradi, bu ularga tez tezlashish va poyga davomida tezlikni saqlab qolish imkonini beradi.

4. Moslashuvchanlik: Yaxshi moslashuvchanlikni saqlab qolish qisqa masofaga yuguruvchilar uchun jarohatlarning oldini olish va yugurish samaradorligini optimallashtirish uchun juda muhimdir. Stretch mashqlari, yoga va harakatchanlik mashqlari yuguruvchilarning moslashuvchanligini, harakat oralig'ini va mushaklarning elastikligini yaxshilaydi, mushaklarning kuchlanish xavfini kamaytiradi va yugurish samaradorligini oshiradi.

5. Qayta tiklash va dam olish: Qisqa masofaga yuguruvchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirishda etarli dam olish va tiklanish hal qiluvchi rol o'ynaydi. Dam olish tanani ta'mirlash va mashg'ulot stresslariga moslashishga imkon beradi, ortiqcha

mashq qilish va jarohatlar xavfini kamaytiradi. To'g'ri uyqu, namlanish, ovqatlanish va ko'pikni siljitish va massaj kabi tiklanish strategiyalari tiklanish va ishlashni optimallashtirish uchun juda muhimdir. Qisqa masofaga yuguruvchilar yurak-qon tomir chidamliligi, mushaklar kuchi, kuch, tezlik, chaqqonlik, moslashuvchanlik va tiklanish strategiyalariga e'tibor qaratish orqali jismoniy tayyorgarligini oshirishlari mumkin. Aerobik mashqlar, kuch mashqlari, tezlik bilan ishlash, chaqqonlik mashqlari, moslashuvchanlik mashqlari va etarli dam olishni o'z ichiga olgan har tomonlama o'quv dasturi yuguruvchilarga qisqa masofaga yugurish musobaqalarida ustunlik qilish uchun zarur bo'lgan jismoniy fazilatlarni rivojlantirishga yordam beradi. Jismoniy tayyorgarlikka ustuvor ahamiyat berish va maqsadli mashg'ulot usullarini qo'llash orqali qisqa masofaga yuguruvchilar o'z ish faoliyatini yaxshilashlari, yangi shaxsiy yutuqlarni belgilashlari va raqobatbardosh maqsadlariga erishishlari mumkin.

### **MUHOKAMA VA NATIJALAR**

Qisqa masofaga yugurish tezlik, kuch va chidamlilikning uyg'unligini talab qiladi, bu sportchilardan jismoniy tayyorgarligining eng yuqori cho'qqisiga chiqishni talab qiladigan jismoniy mashaqqatli sport turiga aylanadi. Optimal natijalarga erishish uchun sportchilar va murabbiylar tez-tez yuguruvchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini yaxshilash uchun turli xil mashg'ulot strategiyalari va usullarini o'rganadilar. Bunday yondashuvlardan biri sport ko'rsatkichlarining o'ziga xos jihatlarini yaxshilash uchun mo'ljallangan qo'shimcha sport jihozlaridan foydalanishni o'z ichiga oladi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik:

Umumiy jismoniy tayyorgarlik yurak-qon tomir chidamliligi, mushaklarning kuchi, moslashuvchanligi va tana tuzilishini o'z ichiga olgan keng ko'lamli komponentlarni o'z ichiga oladi, bularning barchasi qisqa masofaga yuguruvchilarning ishlashida muhim rol o'ynaydi. Umumiy jismoniy tayyorgarlikni yaxshilash uchun yuguruvchilar o'zlarining mashg'ulotlariga qarshilik bantlari, chaqqonlik narvonlari va barqarorlik to'plari kabi qo'shimcha sport jihozlarini kiritishlari mumkin. Qarshilik bantlari yugurish uchun zarur bo'lgan asosiy mushak guruhlarini kuchaytirish uchun ishlatilishi mumkin, chaqqonlik narvonlari esa oyoq harakati, tezlik va muvofiqlashtirishni yaxshilashga yordam beradi. Barqarorlik to'plari yuguruvchilarning barqarorligi va muvozanatini yaxshilash uchun asosiy kuchaytirish mashqlari uchun platformani taklif qiladi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik:

Umumiy jismoniy tayyorgarlikdan tashqari, qisqa masofaga yuguruvchilar o'zlarining sport turlariga xos bo'lgan maxsus jismoniy tayyorgarlik komponentlarini kuchaytirishdan foyda ko'radilar. Tezlik, kuch, chaqqonlik va portlovchilik yuguruvchining ishlashini sezilarli darajada o'zgartirishi mumkin bo'lgan muhim elementlardir. Ushbu o'ziga xos jihatlarga erishish uchun yuguruvchilar tezkor

parashyutlar, chanalar va pliometrik qutilar kabi maxsus jihozlardan foydalanishlari mumkin. Tezlik parashyutlari tezlashuv va yuqori tezlikni rivojlantirishda samarali bo'ladi, chanalar esa kuch va kuchni oshirish uchun qarshilik ko'rsatish uchun ishlatilishi mumkin. Pliometrik qutilar sakrash mashqlari orqali portlovchi kuch va oyoq kuchini yaxshilashga yordam beradi.

Qo'shimcha sport anjomlari integratsiyasi:

Qisqa masofaga yuguruvchilarning mashg'ulot rejimiga qo'shimcha sport jihozlarining integratsiyalashuvi jismoniy tayyorgarlikni yaxshilashga ko'p qirrali va yaxlit yondashuvni taklif qiladi. Umumiy va maxsus fitnes tarkibiy qismlariga mo'ljallangan uskunalarni strategik tarzda o'z ichiga olgan holda, sportchilar o'zlarining tezligi, chidamliligi, kuchi va chaqqonligini har tomonlama rivojlantirishlari mumkin. Har xil turdagi jihozlar tomonidan ta'minlangan mashg'ulot stimulining o'zgarishi monotonlik, plato va haddan tashqari yuk jarohatlarining oldini olishga yordam beradi, bu esa yuguruvchilarga doimiy ravishda rivojlanish va o'zlarini sinab ko'rish imkonini beradi.

### **XULOSA**

Xulosa qilib aytadigan bo'lsak, qo'shimcha sport anjomlaridan foydalanish qisqa masofaga yuguruvchilarning arsenalida o'zlarining ko'rsatkichlari va jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishga intilayotgan qimmatli vosita bo'lib xizmat qiladi. Umumiy va maxsus fitnes komponentlariga javob beradigan asbob-uskunalarni birlashtirib, sportchilar o'zlarining umumiy atletikasini, tezligini, kuchini va trekdagi ishlashini oshirishlari mumkin. Yuguruvchilar o'z sportlarida doimiy takomillashtirish va mukammallikka intilishlari bilan, qo'shimcha sport jihozlaridan oqilona foydalanish an'anaviy mashg'ulot usullarini to'ldirishi, mashg'ulot natijalarini optimallashtirishi va sportchilarni raqobatbardosh maqsadlar sari undashi mumkin.

### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR**

- 1.Olimov M.S., Soliyev I.R. va boshqalar yengil atletika nazaryasi va uslubiyati. Toshkent-2021
- 2.Olimov M.S., Soliyev I.R. Haydarov.b.Sh (2018) Sport pedagogic mahoratini oshirish(yengil atletika) Toshkent 342 b
- 3.Olimov M.S., Soliyev I.R., Sultonov U.I (2019) Yuqori malakali sportchilarning ko'p yillik tayyorgarlik siklidagi natijalar taxlili. Jismoniy tarbiya va sport nazaryasi va uslubiyatini rivojlantirishning zamonaviy tendensiyalari xalqaro ilmiy anjuman O'zDJTSU Chirchiq . 661-665 b
- 4.Зелечонок В.Б., Легкая атлетика: критерии отбора /В.Б.Зелечонок, В.Г.Никитушкин. - М.: 2000 г. 240 с.
- 5.Матвеев Л.П. Общая теория и ее прикладные аспекты. - Л.:Лань, 2008 г. 384 с.