

**QISQA MASOFAGA YUGURUVCHI O'SMIRLARNI YILLIK
TAYYORGARLIK MASHG'ULOTLARINI TAQSIMLANISHI**

Abduxalilova Mohlaroy

ADPI, jismoniy madaniyat kafedrası 1- bosqich magistranti.

Abduxalilov Javlonbek

ADPI, jismoniy madaniyat kafedrası 1- bosqich magistranti.

Annotatsiya: Mazkur maqolada qisqa masofaga yuguruvchi o'smir sportchilarni yillik tayyorgarlik jarayonini samarali tashkil etish va bosqichma-bosqich mashg'ulot yuklamalarini taqsimlashning nazariy va amaliy asoslari yoritilgan. Yillik mashg'ulotlar tuzilmasi, ularning tsikllar asosida tashkil etilishi, yosh sportchilarning jismoniy va psixologik rivojlanish xususiyatlariga mos metodik yondashuvlar asosida rejalashtirishning ahamiyati tahlil etiladi. Ilmiy-adabiy manbalar asosida yondashuvlar solishtirilib, tajriba asosida mashg'ulot natijalari tahlil qilinadi.

Kalit so'zlar: Qisqa masofa, yugurish, o'smir sportchilar, yillik tayyorgarlik, mashg'ulot yuklamasi, bosqichli tayyorgarlik, sport pedagogikasi, rejalashtirish.

Sport mashg'ulotlarining muvaffaqiyati doimiylik, ilmiy asoslanganlik va individual yondashuvga bog'liq. Ayniqsa, o'smirlik davrida jismoniy va fiziologik o'zgarishlar yuqori darajada kechadi, bu esa sport mashg'ulotlarini yillik reja asosida to'g'ri taqsimlash zaruratini yuzaga keltiradi. Qisqa masofaga yugurish (100 m, 200 m, 400 m) yuqori darajadagi portlovchi kuch, tezlik, harakatni boshqarish va koordinatsiyani talab qiladi. Shu sababli yillik tayyorgarlik mashg'ulotlarini bosqichlarga bo'lib rejalashtirish orqali o'smir sportchilar salohiyatini oshirish mumkin.

O'smirlar uchun qisqa masofaga yugurish bo'yicha yillik tayyorgarlik mashg'ulotlari taqsimoti sportchining yoshi, tajribasi va musobaqa taqvimiga qarab



tuziladi. Quyida umumiy yillik tsiklning taqsimoti keltiriladi, bu odatda uch asosiy bosqichga bo'linadi: tayyorgarlik, musobaqa va o'tish davri.

Tayyorgarlik davri (umumiy va maxsus tayyorgarlik, 4-6 oy, masalan, oktyabr-mart)

- Maqsad: Umumiy jismoniy tayyorgarlikni oshirish, texnikani takomillashtirish va musobaqalarga asos yaratish.

- Mashg'ulotlar tarkibi:

- Umumiy jismoniy tayyorgarlik (70-80%):

- Aerobik chidamlilik: uzoq masofaga sekin yugurish (5-10 km).

- Kuch mashqlari: oyoq, bel va qorin mushaklarini mustahkamlash (og'irlik bilan yoki tana vazni bilan mashqlar).

- Moslashuvchanlik va koordinatsiya: stretching, gimnastika, muvozanat mashqlari.

- Maxsus tayyorgarlik (20-30%):

- Start texnikasi: past startdan chiqish, start bloklarida mashqlar.

- Tezlik mashqlari: 30-60 m masofada qisqa sprintlar, akseleratsiya.

- Texnika: qadam chastotasi va uzunligini oshirish, qo'l harakati.

- Haftalik rejim:

- 5-6 kun mashg'ulot, 1-2 kun dam olish.

- Kuniga 1-2 soat, intensivlik o'rtacha.

Musobaqa davri (3-4 oy, masalan, aprel-iyul)

- Maqsad: Maksimal tezlik va raqobatbardoshlikni rivojlantirish, musobaqalarda eng yuqori natija ko'rsatish.

- Mashg'ulotlar tarkibi:

- Maxsus tayyorgarlik (60-70%):

- Intervallik yugurish: 100-200 m masofalarda takroriy sprintlar (masalan, 6x100 m, 2-3 daqiqa dam bilan).

- Tezlik-chidamlilik: 150-300 m masofalarda o'rtacha intensivlikda yugurish.



- Musobaqa simulyatsiyasi: 60 m, 100 m yoki 200 m masofalarda to'liq tezlikda yugurish.

- Umumiy tayyorgarlik (20-30%):

- Engil kuch mashqlari va moslashuvchanlikni saqlash.

- Aerobik mashqlar hajmi kamayadi.

- Haftalik rejim:

- 4-5 kun intensiv mashg'ulot, 1-2 musobaqa yoki engil mashq.

- Dam olish kunlari musobaqalar orasida muhim.

O'tish davri (1-2 oy, masalan, avgust-sentyabr)

- Maqsad: Jismoniy va psixologik tiklanish, keyingi tsiklga tayyorgarlik.

- Mashg'ulotlar tarkibi:

- Faol dam olish: yengil yugurish, suzish, velosiped haydash.

- O'yin sport turlari: futbol, basketbol yoki voleybol kabi jamoaviy sport.

- Minimal intensivlikdagi moslashuvchanlik va engil kuch mashqlari.

- Haftalik rejim:

- 2-3 kun engil mashg'ulot, 4-5 kun dam olish yoki erkin faoliyat.

Muhim eslatmalar:

- Individual yondashuv: Har bir o'smirning jismoniy holati, yoshi va maqsadlariga qarab mashg'ulot rejasi moslashtiriladi.

- Texnika: Qisqa masofaga yugurishda start, akseleratsiya va marraga kirish texnikasi doimiy ravishda takomillashtiriladi.

- Mashg'ulot hajmi: O'smirlar uchun ortiqcha yuklamadan qochish muhim, chunki bu jarohatlarga olib kelishi mumkin.

- Musobaqa taqvimi: Yil davomida 8-12 ta muhim musobaqa rejalashtiriladi, qolganlari tayyorgarlik sifatida ishlatiladi.

Yillik tayyorgarlikni bosqichma-bosqich rejalashtirish usuli o'smir sportchilar salohiyatini to'g'ri shakllantirishda samarali bo'ldi. Bunda har bir bosqichga qo'yilgan maqsadlar aniqligi va yuklamalarning yoshga mos ravishda taqsimlanishi muhim ahamiyat kasb etdi. Tajriba shuni ko'rsatdiki, sportchilarning individual xususiyatlari – masalan, jismoniy holati, reaksiya va psixologik tayyorgarligi – yillik



mashg'ulot mazmuniga ta'sir qiladi. Shu sababli yillik rejalashtirishni universal emas, balki shaxsiylashtirilgan yondashuv asosida amalga oshirish tavsiya etiladi.

Xulosa

O'smir qisqa masofa yuguruvchilarining yillik tayyorgarligi bosqichlarga bo'lingan tarzda amalga oshirilsa, ularning sport natijalari barqarorlik bilan o'sadi. Bosqichma-bosqich mashg'ulotlar natijadorlikni oshirish bilan birga, sportchilarning jarohat olish xavfini kamaytiradi.

Har bir sport maktabida o'smirlar uchun alohida yillik tayyorgarlik dasturlari ishlab chiqilsin;

Har bosqichda mashg'ulotlar yuklamasi fiziologik ko'rsatkichlarga asoslangan holda belgilanilsin;

Murabbiylar uchun qisqa masofaga yugurish bo'yicha metodik qo'llanmalar ishlab chiqilsin;

Psixologik tayyorgarlik va stressni boshqarish mashg'ulotlari yillik rejalarga kiritilsin;

Har oy sportchilarning jismoniy rivojlanishi va yuklamalarga munosabati monitoring qilinib borilsin.

ADABIYOTLAR.

1. Kerimov F. " Yengil atletika va mashg'ulotlar taqsimoti " T-2002
2. Qisqa masofaga yugurishning mashg'ulotlar taqsimotida òrni va ahamiyati " . O`quv qo`llanma .Toymurodov , J. Nurshin. Toshkent -2020
3. Azizov N. X. " Sport nazariyasi va amaliyotda qòllanilishi " Toshkent : O`qituvchi , 2008.
4. Olimov M.S.,Soliyev I.R. va boshqalar (2018) yengil atletika nazaryasi va uslubiyati.Toshkent. 882 b
5. Olimov M.S.,Soliyev I.R. Haydarov.b.Sh (2018) Sport pedagogic mahoratini oshirish(yengil atletika) Toshkent 342 b
6. 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

7. Wolfgang Killing Elke Bartschat , Herbert Czingon / Jugendleichtathletik-
Sprung. 2008(German)