



**QISQA MASOFAGA YUGURUVCHILARNING TEZKORLIGINI
OSHIRISH METODIKASI**

*Shahrisabz davlat pedagogika instituti
Ijtimoiy fanlar fakulteti
Jismoniy madaniyat kafedrası
o'qituvchisi **Elova Sitora Axmatkulovna**
Shahrisabz davlat pedagogika instituti
Ijtimoiy fanlar fakulteti
Jismoniy madaniyat xotin-qizlar sporti yo'nalishi
talabasi **Safarova Gulsevar Kamol qizi***

Annotatsiya. Ushbu maqolada qisqa masofaga yuguruvchilarning tezkorligini oshirish metodikasi, tezkorlikni oshirishning samarali usullari, tezkorlikni rivojlantiruvchi texnikalar haqida so'z boradi. Shuningdek, tezkorlikni oshirish uchun tayyorgarlik bosqichlari, maxsus tayyorgarlik usullari, o'z ustida ishlash va tanani chiniqtirish haqida fikr yuritiladi.

Kalit so'zlar: qisqa masofaga yugurish, texnik tajriba, ezlikni oshirish, interval mashg'ulotlar, tanani yugurishga tayyorlash.

**METHODOLOGY FOR INCREASING THE SPEED OF SHORT
DISTANCE RUNNERS**

Abstract. This article talks about the methodology of increasing the speed of short-distance runners, effective methods of increasing speed, techniques that develop speed. Also, preparation stages, special training methods, self-work and body conditioning are discussed to increase speed.

Keywords: short-distance running, technical experience, increasing speed, interval training, preparing the body for running.

**МЕТОДИКА ПОВЫШЕНИЯ СКОРОСТИ БЕГУНОВ НА
КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ**



***Абстрактный.** В данной статье рассказывается о методике увеличения скорости бегунов на короткие дистанции, эффективных методах увеличения скорости, приемах, развивающих скорость. Также обсуждаются этапы подготовки, специальные методы тренировок, работа над собой и подготовка тела для увеличения скорости.*

***Ключевые слова:** бег на короткие дистанции, технический опыт, увеличение скорости, интервальная тренировка, подготовка тела к бегу.*

Hozirgi kunda mushkulimizni yengillashtiruvchi zamonaviy texnologiyalak har birimizning hayotimizda muhim o'rin egallamoqda. Hayotimizni zamonaviy texnologiya, robotlarsiz, maishiy texnikalarsiz tasavvur qilish qiyin. Mushkulini oson qilish uchun insoniyat o'z qo'li bilan yaratgan kashfiyotlari qaysidir ma'noda o'z umrining zavoli bo'lmoqda desam adashmagan bo'laman. Darhaqiqat, kun sayin zamon rivojlanib, turli yumushlarni osonlashishi natijasida insoniyat kam harakatlik, dangasalik tufayli sog'ligiga zarar yetmoqda. Bir tomondan harakatsizlik zarar yetkazsa, ikkinchi tomondan tabiiy resurslar, iqlimga ham o'z ta'sirini ko'rsatayotgani barchamizga ma'lum. Ammo, hayotimizni texnologiyalarsiz tasavvur etib bo'lmaydi. Bir o'ylab ko'ring, hayotingizni telefonsiz, televizorsiz, turli xil maishiy texnikalar, kompyuterlarsiz tasavvur qila olasizmi? Televizor yoxud kompyuter qarshisida soatlab qolib ketish semizlikka, shuningdek miya hujayralarining shikastlanishiga olib keladi. Uzoqni yaqin qiluvchi mashinalardan chiqadigan zaharli moddalar oqibatida insoniyat turli xil allergik kasalliklar hamda tuzalmas kasalliklarga duchor bo'lmoqda. Xo'sh, o'ylab ko'ringchi, ulardan foydalanishni cheklab qo'ya olmaymiz, ammo sog'lom yashash uchun sog'lom va to'g'ri turmush tarziga amal qilish orqali barchasini yengillashtirishimiz mumkin.

Bobolarimiz aytganlaridek: "Sport - sog'lik garovi". Sport bilan shug'ullanish inson organizmi uchun juda foydali hisoblanadi. Sport inson hayotining ajralmas qismi bo'lib, nafaqat jismoniy sog'liqni saqlash, balki ruhiy holatni yaxshilashda ham muhim rol o'ynaydi. Sport faoliyatlari, insonning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish, o'z-o'zini tarbiyalash va ijtimoiy munosabatlarni mustahkamlashga yordam beradi. Sport bilan shug'ullanish orqali shakllanadigan intizom va qat'iyatlilik



hayotning boshqa sohalarida ham foydalidir. Sport barcha yoshdagi insonlarga sog'lom turmush tarzini shakllantirishda muhim. U organizmning tabiiy rivojlanishida, immun tizimini mustahkamlashda va stressdan qutulishda yordam beradi. Tabiiyki, jismoniy tarbiya orqali insonlar o'z salomatliklarini yaxshilabgina qolmay, balki o'z qiyofalarini ham tartibga solishlari mumkin. Sportning juda ko'p turlari mavjud. Yugurish eng oddiy va keng tarqalgan sport turi hisoblanadi. Bu jismoniy faollikning eng samarali shakliga kiradi va har qanday joyda, har qanday vaqtda bajarilishi mumkin. Yugurish inson organizmiga bir qancha foyda keltiradi:

- Sog'liqni saqlash: Yugurish yurak-qon tomir tizimini mustahkamlashga, vaznni normada saqlashga va metabolizmni yaxshilashga yordam beradi.

- Ruhiy holat: Ushbu faoliyat stressni kamaytiradi, kayfiyatni ko'taradi va depressiya xavfini kamaytiradi. Yugurish davrida endorfin ishlab chiqarilishi, insonlarni yanada baxtli va energiya bilan to'ldirishga yordam beradi.

Qisqa masofaga yugurish, sportning eng dinamik va raqobatbardosh turlaridan biridir. Tezlikni oshirish, bu faoliyatda muvaffaqiyatga erishish uchun muhim omildir. Yuguruvchilarning tezligi ko'p jihatdan ularning fiziologik xususiyatlariga bog'liq. Mushaklarning yengilligi, qoniqish darajasi va to'g'ri ovqatlanish tezlikka ta'sir etadi. Tezlikni oshirish uchun to'g'ri texnika juda muhimdir. Yuqori texnikani rivojlantirish, yugurish jarayonida energiyaning samarali sarflanishini ta'minlaydi. Bunga quyidagilar kiradi:

- Qadamning uzunligini va chastotasini to'g'ri boshqarish;
- Tanani to'g'ri holatda saqlash;
- Qadamni amalga oshirishda to'g'ri mexanika.

Tezlikni rivojlantirish uchun maxsus mashg'ulotlar olib borilishi zarur. Bular quyidagilarni qo'shadi:

1. Interval mashg'ulotlari: tezlik bilan qisqa masofalarga yugurishni o'z ichiga oladi. Masalan, 60-100 metrga yugurish.

2. Oyoq mushaklarini kuchaytirish: jismoniy mashg'ulotlarini vaqtida va to'g'ri bajarish, mushaklarning quvvatini oshiradi.



3. Takrorlash mashg'ulotlari: Tezlikni to'g'rilash va zarur texnikalarni to'g'ri qo'llash uchun.

Tezlikni oshirishda psixologik jihat ham muhim ahamiyatga ega. Sportchilarning motivatsiyasi, stressni boshqarish qobiliyati va o'ziga ishonishi natijalarga ta'sir etadi. Sport psixologlari bilan ishlash, yuguruvchilarga o'z maqsadlarini belgilash va ularga erishishda yordam beradi. Qisqa masofaga yuguruvchilarning tezkorligini oshirish jarayoni ko'p jihatdan uzoq muddatli tayyorgarlik, to'g'ri strategiya va qat'iyatlilikni talab qiladi. Bu borada fiziologik, texnik va psixologik faktorlarni hisobga olish lozim. Tegishli usullar va tavsiyalar yordamida, har bir sportchi o'z tezlik ko'rsatkichlarini oshirib, raqobatda ustunlikka ega bo'lishi mumkin.

Qisqa masofaga yugurishda tezlikni oshirish uchun jismoniy tayyorgarlik va maxsus mashqlarni bajarish muhimdir. Quyida ba'zi samarali mashqlar bilan tanishamiz:

1. Interval mashqlari

Bunda siz tez yugurib, keyin sekinroq, tiklanishga vaqt ajratishingiz kerak.

Masalan:

- 100 metrni maksimal tezlikda yugurish.
- 100 metr sekin yurish yoki yugurish. Bu jarayonni 5-10 marta takrorlash lozim.

2. Yugurish qadamlarini o'zgartirish

Tezlikni oshirish uchun yugurish qadamlarini tez-tez o'zgartirish mashqlari foydali:

- Tez qadamlar: 30 soniya ichida imkon qadar tez yugurib, so'ng 1 daqiqa davomida sekin yugurish kerak.
- Ushbu mashqni 5-7 marta takrorlash kifoya.

Real sharoitlarda tezlikni oshirish uchun tez-tez musobaqalarda qatnashish muhim. Bu ruhiy yaxshilanishga va raqobatchilarga qarshi kurashishga yordam beradi.

Yugurish texnikasini kuzatib borish va uni yaxshilashga harakat qilish lozim:



- Tizalarni ko'tarish: yuqori olib yugurishga harakat qiling.
- Qo'llarni to'g'ri harakatlantirish: qo'llarni 90 darajada bukib, tez harakatlantiring.

Xulosa qilib aytganda, qisqa masofaga yugurish tezligini oshirish uchun mashqlar muntazam ravishda amalga oshirilishi kerak. Yuqorida keltirilgan mashqlar yordamida jismoniy kuch va tezlikni yaxshilab, muvaffaqiyatga erishish mumkin. Sport mashg'ulotlarini o'tkazish hamda mashqlarni bajarishdan oldin salomatlik yaxshiligiga ishonch hosil qilish, murabbiy bilan birgalikda sport mashg'ulotlarini o'tkazish maqsadga muvofiq.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Axmatkulovna, Elova Sitora. "Qisqa Masofaga Yuguruvchilarni Mashg 'Ulotlarida Vosita Va Usullarni Qo 'Llanishi." Miasto Przyszłości 50 (2024): 526-528.
2. Axmatkulovna, Elova Sitora. "Qisqa masofaga yuguruvchilarni yillik mashg'ulotlarida yuklamalarni taqsimlanishi." Proceedings of International Conference on Scientific Research in Natural and Social Sciences. Vol. 3. No. 6. 2024.
3. Axmatkulovna, Elova Sitora. "Qisqa masofaga yuguruvchilarda tezkor kuchni rivojlantirish." international journal of science and technology (2024): 1085-10875.
4. S. Olimov. Yengil atletikachilarning ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida mashg'ulot yuklamalarini taqsimlanishi va boshqarish texnologiyasi Pedagogik mahorat. Ilmiy-nazariy va metodik jurnal 3-son (2021-yil, iyun). Issn 2181-6883.
5. Soliyev, I. R. Qisqa masofaga yuguruvchilarning yillik tayyorgarlik mashg'ulotlarini rejalashtirish. (2020).