

## QISQA MASOFALARGA YUGURUVCHI SPORTCHILARNING MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIGI MODEL TAVSIYALARI

G'.S.Xo'jamkeldiyev  
O'zDJTSU, Chirchiq sh.  
X.Abdug'aniyev  
2 bosqich magistranti

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7953515>

**Annotatsiya.** Ushbu maqolada, qisqa masofalarga yuguruvchi sportchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi model tavsiyalari haqida fikr va mulohazalar yuritiladi.

**Kalit so'zlar:** Qisqa masofalarga yuguruvchi, jismoniy tayyorgarlik, tezkor-kuch, chidamlilik, sifatini aniqlash.

### SPECIAL FITNESS MODEL RECOMMENDATIONS OF SHORT-DISTANCE RUNNERS

**Abstract.** This article discusses specific fitness model recommendations for short-distance runners.

**Key words:** Short-distance runner, physical fitness, speed-strength, endurance, quality determination.

### СПЕЦИАЛЬНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ФИТНЕС-МОДЕЛЕЙ ДЛЯ БЕГУНОВ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ

**Аннотация.** В этой статье обсуждаются рекомендации конкретных фитнес-моделей для бегунов на короткие дистанции.

**Ключевые слова:** бегун на короткие дистанции, физическая подготовленность, скоростно-силовые качества, выносливость, детерминация качества.

Qisqa masofalarga yuguruvchi sportchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish ularni turli bosqichlarda sport musobaqalariga tayyorlash bo'yicha ko'pchilik olimlar tomonidan ilmiy tadqiqot ishlari olib borilgan. Jumladan, V.B.Zelichenok va boshqalar tomonidan (2000) qisqa (100-200 m) masofaga yuguruvchi sportchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini model ko'rsatkichlarini yosh guruhi bo'yicha rivojlanishiga doir tadqiqot ishlari olib borilgan. Olingan natijalar quyidagi 1-jadvalda berildi.

400 m masofaga yuguruvchilarni 20 m masofaga start oldidan yugurish ko'rsatkichi I-razryadlarda 2,0 soniyaga teng bo'lsa, SUN sportchilarda 1,9 s.ni tashkil etadi. 30 m.ga pastki startdan yugurishda esa 4,1-3,9 s. natija sport ustaligiga nomzodlarda bo'lishi mumkin ekan.

Sportchi shakllanishining ilk bosqichidagi umumiy jismoniy tayyorgarlik shunday poydevor hisoblanadiki, u yosh sportchiga o'z mahoratini takomillashtirishda zarur bo'lgan harakat malakalari va jismoniy sifatlarning har xil turlarini hosil qilishga imkon yaratadi.

№	Nazorat mashqlari	16-17	18-20
		I razryad	SUN
1.	20 m start oldidan yugurib kelish, s	2,1	1,9
2.	30 m masofaga yugurish, s	4,1	3,9
3.	60 m masofaga yugurish, s	7,2	6,9
4.	100 m masofaga yugurish, s	11,2	10,7

5.	200 m masofaga yugurish, s	22,7	21,8
6.	600 m masofaga yugurish, daq.s	1:23,0	1:20,0
7.	Turgan joydan uzunlikka sakrash, sm	280	290
8.	Uch hatlab uzunlikka sakrash, sm	845	880
9.	O'n hatlab uzunlikka sakrash, sm	3010	31,33
10.	Oyoqni nisbiy kuchi, kg	2,93	3,05

Biz tomonimizdan olib borilgan tadqiqotda qisqa masofaga yuguruvchilarni jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari quyidagicha ifodalandi.

Biz qisqa masofaga yuguruvchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini hammualliflar V.B.Zelichenok, V.N.Nikitushkin, V.P.Gubalar tomonidan berilgan ko'rsatkichlarni aniqlash maqsadida qisqa masofaga yuguruvchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini o'rgandik. Unga ko'ra, tezkor-kuch sifatini aniqlashda 30 metr masofaga start oldidan yugurish testini qo'lladik. Tadqiqotda ishtirok etgan talaba sportchilarning 30 metrga start oldidan yugurishda o'rtacha natijasi  $3,29 \pm 0,11$  s.ni takil etdi. 30 m. masofaga pastki startdan chiqib yugurishda sinaluvchilar o'rtacha  $4,30 \pm 0,24$  s. natijani qayd etgan bo'lsa, 60 metr masofaga pastki startdan chiqib yugurishda talaba-sportchilarning tezkor-kuchini ifodalovchi ushbu masofadagi o'rtacha natija  $7,80 \pm 0,15$  s.ga teng bo'ldi. 100 metr standart masofani yugurib o'tishda talaba sportchilar  $11,90 \pm 0,17$  soniya natijani qayd etishdi.

Tezkor-kuch chidamliligini aniqlashda 150 metr masofaga yugurishda talaba sportchilar o'rtacha natijasi  $17,40 \pm 0,34$  soniyani tashkil etdi.

Tezkor-kuch, chidamlilik sifatini aniqlash bo'yicha o'tkazilgan 200 metr masofaga yugurishda talaba sportchilar tayyorgarligi o'rtacha  $24,05 \pm 0,47$  s.ni tashkil etgan. Portlovchi tezkor-kuchni aniqlash bo'yicha o'tkazilgan turgan joydan uzunlikka sakrash testi natijalari o'rtacha ko'rsatkichi  $257,0 \pm 12,08$  smga teng bo'ldi. Turgan joydan uch hatlab sakrashda  $807,3 \pm 25,93$  sm, byesh hatlab sakrashda (u orqali tezkor portlovchi kuchning rivojlanganlik darajasi aniqlanadi)  $1185,5 \pm 64,03$  sm natija qayd etildi.

Navbatdagi nazorat mashqida, ya'ni 3 kg to'ldirma to'pni ikki qo'llab bosh yuqorisidan oldinga uloqtirish bo'yicha o'tkazilgan tadqiqotda talaba-sportchilar  $887,7 \pm 95,15$  sm natijani qayd etishdi. Oyoqdan-oyoqqa sakrab yugurish orqali qadamlar uzunligini aniqlashga qaratilgan navbatdagi sinov nazoratida talaba-sportchilar  $26,1 \pm 1,0$  marta natija qayd etdi. Turgan joyda 20 s. davomida qadamlar chastotasining takrorlanish sonini aniqlash bo'yicha o'tkazilgan nazorat sinovida talaba sportchilar  $80,1 \pm 4,36$  marta natija ko'rsatdi.

Turgan joyda 1 daqiqa davomida qadamlar chastotasining sonini aniqlash bo'yicha o'tkazilgan navbatdagi testda talaba sportchilar  $178,92 \pm 13,1$  martaga teng natijani qayd etishdi. Kuch sifatini rivojlanganlik darajasini aniqlashga qaratilgan testda, ya'ni 60 kg shtanga bilan o'tirib turish nazorat mashqida talaba sportchilar o'rtacha  $16,1 \pm 2,15$  martaga shtanga bilan o'tirib turishgan bo'lsa, navbatdagi 300 m masofaga yugurish orqali tezkor-kuch chidamlilikni aniqlashga qaratilgan nazorat sinovida talaba sportchilar  $41,1 \pm 1,24$  s. natijani qayd etishdi.

Tezkor-kuch chidamliligi bo'yicha 500 m qisqa masofaga yuguruvchi talaba-sportchilarning o'rtacha natijasi  $67,8 \pm 1,93$  s.ni tashkil etdi. 1000 m.ga yugurishda  $176,5 \pm 4,93$  s. bilan masofani yugurib o'tishdi.

Qisqa masofalarga yuguruvchi talaba-sportchilarni jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari dinamikasi

	30 metrga start oldidan yugurish (s)	30 metrga pastki startdan yugurish (s)	60 metrga pastki startdan yugurish (s)	100 metrga yugurish (s)	150 metrga yugurish (s)	200 metrga yugurish (s)	Turgan joydan sakrash (sm)	Turgan joydan uch hatlab sakrash (sm)	Turgan joydan besh hatlab sakrash (sm)	3 kg.li to'ldirma to'pni bosh ortidan oldinga uloqtirish (sm)	Oyoqdan-oyoqqa sakrash 60 m, (marta)	Turgan joyda 20 s. da qadam chastotasi (marta)	Turgan joyda 1 daq.da qadam chastotasi (marta)	60 kg shtanga bilan o' tirib-turish	300 metrga yugurish (s)	500 metrga yugurish (s)	1000 metrga yugurish (s)
1.	3,10	4,10	7,62	11,67	17,54	23,07	271	798	1124	1059	25	84	189	16,0	41,9	68,40	176,0
2.	3,20	3,98	7,90	11,64	16,78	23,95	284	785	1254	956	25	89	210	19,0	41,6	71,40	179,0
3.	3,20	4,49	7,80	11,68	17,45	23,87	265	789	1187	894	27	86	193	16,0	39,7	67,90	172,0
4.	3,45	4,65	7,66	12,04	17,60	24,56	245	804Q	1154	914	25	81	175	15,0	41,5	69,40	179,0
5.	3,40	4,30	7,90	11,90	17,40	24,24	249	821	1124	892	26	80	169	17,0	39,1	65,00	185,0
6.	3,40	4,60	7,90	12,10	17,90	24,30	257	842	1159	754	26	78	175	16,0	39,6	66,90	184,0
7.	3,30	3,96	7,74	11,80	16,90	24,51	253	806	1251	879	26	80	179	13,0	42,6	67,10	179,0
8.	3,26	4,51	8,10	12,10	17,50	24,76	241	756	1204	749	25	78	175	15,0	39,6	68,00	176,0
9.	3,30	4,05	7,72	12,01	16,98	23,86	251	854	1265	1024	26	75	165	16,0	41,2	64,00	175,0
10.	3,30	4,21	7,92	12,10	17,50	24,12	253	800	1298	798	28	76	170	21,0	41,9	68,00	169,0
11.	3,20	4,40	7,65	11,90	17,40	23,65	251	812	1148	874	27	79	182	14,0	41,5	69,00	172,0
12.	3,40	4,30	7,64	11,90	17,80	23,70	264	821	1106	859	27	75	165	15,0	42,6	68,00	172,0
$\bar{x}$	3,29	4,30	7,80	11,90	17,40	24,05	257,0	807,3	1189,5	887,7	26,1	80,1	178,92	16,1	41,1	67,8	176,5
$\sigma$	0,11	0,24	0,15	0,17	0,34	0,47	12,08	25,93	64,03	95,15	1,00	4,36	13,10	2,15	1,24	1,93	4,93

Olingan natijalar hammualliflar V.B.Zelichenok, V.N.Nikitushkin, V.P.Guba tomonidan berilgan qisqa masofaga yuguruvchilarning jismoniy tayyorgarligi model ko'rsatkichlari bilan qiyosiy tahlil etilganda I razryadli sportchilar tomonidan ko'rsatilgan natijalardan 0,2 soniyaga ortda qolayotganligini ko'rish mumkin. Agarda ushbu natija sport ustaligiga nomzod yoki sport ustalari bilan qiyosiy tahlil etilganda, 0,4 soniyaga ko'rsatkichdan ortda qolayotganlikni ko'rish mumkin. 60 m masofaga pastki startdan chiqib yugurish nazoratida model ko'rsatkich bo'yicha hammualliflar I razryadlilarga 7,2 s., sport ustaligiga nomzod sportchilarga yoki sport ustalariga 6,9 s. deb ko'rsatgan bo'lsa, biz ushbu ko'rsatkichdan I razryadli sportchilarimiz 0,6 s.ga, sport ustalari

0,9 s., xalqaro sport ustaligiga nomzod sportchilar esa 0,6 s.ga ortda qolmoqda. Navbatdagi 100 m standart masofaga yugurish nazoratida model ko'rsatkich I razryadli qisqa masofaga yuguruvchilar uchun 11,2 s. deb berilgan. Ammo biz tomonimizdan o'tkazilgan tadqiqotda talaba sportchilar 11,90 s.ni qayd etishmoqda, sport ustalari esa 10,7 s. natijani qayd etish lozimligini ko'rsatadi. Ming afsuski, ushbu masofada O'zbekiston chempionatlarida musobaqa chempioni natijasi 11,0-10,9 s.ga teng.

Tezkor-kuch chidamliligini ifodalovchi 250 m masofaga yugurish nazorat sinovi bo'yicha model ko'rsatkichda I razryadli sportchilarga 22,7 s. natija tavsiya etilgan bo'lsa, sport ustaligiga nomzodlar 21,8 s.ga yugurishi lozimligini ko'rsatiladi.