

QISQA MASOFALARGA YUGURUVCHILARNI TEZKOR-KUCH SIFATINI RIVOJLANTIRUVCHI TAYYORGARLIK METODIKASINI AMALIYOTDA QO‘LLANISHI

Elova Sitora Axmatkulovna,

Shahrisabz davlat pedagogika instituti Ijtimoiy fanlar fakulteti

Jismoniy madaniyat kafedrasida dotsenti, p.f.b.f.d. (PhD)

Email: sitoraelova78@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0009-9844-5342>

Annotatsiya. Mazkur maqolada qisqa masofalarga yuguruvchi sportchilarning tezkor-kuch sifatini rivojlantirishga qaratilgan tayyorgarlik metodikasining amaliy samaradorligi yoritilgan. Tadqiqot davomida tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishga xizmat qiluvchi an'anaviy mashqlar, tortuvchi vositalar, hamda zamonaviy texnologiyalar asosida ishlab chiqilgan metodika qo'llanildi. Pedagogik tajriba Shahrisabz davlat pedagogika instituti jismoniy madaniyat yo'nalishida tahsil olayotgan qisqa masofalarga yuguruvchi talaba sportchilar ishtirokida o'tkazildi. Tadqiqot natijalari tajriba guruhi sportchilarida tezkor-kuch ko'rsatkichlari hamda 30 m, 60 m va 100 m masofalardagi yugurish natijalarining 3–5 % ga yaxshilanganini ko'rsatdi. Olingan natijalar ishlab chiqilgan metodikaning amaliy samaradorligini tasdiqlaydi.

Kalit so'zlar: qisqa masofaga yugurish, tezkor-kuch sifati, sprinter, plyometrik mashqlar, og'ir atletika mashqlari, zamonaviy texnologiyalar, biomexanik tahlil.

Аннотация. В данной статье освещается практическая эффективность методики подготовки, направленной на развитие скоростно-силовых качеств у спринтеров. В ходе исследования была применена методика, включающая традиционные упражнения, средства с отягощением, а также современные технологии, способствующие развитию скоростно-силовых качеств. Педагогический эксперимент проводился с участием студентов-спортсменов, специализирующихся на беге на короткие дистанции, обучающихся по направлению физической культуры Шахрисабзского государственного педагогического института. Результаты исследования показали улучшение скоростно-силовых показателей, а также результатов бега на дистанциях 30 м, 60 м и 100 м на 3–5 % у спортсменов экспериментальной группы. Полученные данные подтверждают практическую эффективность разработанной методики.

Ключевые слова: бег на короткие дистанции, скоростно-силовые качества, спринтер, плиометрические упражнения, упражнения с отягощением, современные технологии, биомеханический анализ.

Abstract. This article highlights the practical effectiveness of a training methodology aimed at developing speed-strength qualities in sprinters. During the research, a methodology was applied that included traditional exercises, resistance training tools, and modern technologies designed to enhance speed-strength performance. The pedagogical experiment was conducted with student-athletes specializing in short-distance running at the Shahrisabz State Pedagogical Institute, majoring in physical education. The results of the study demonstrated a 3–5% improvement in speed-strength indicators as well as performance in 30 m, 60 m, and 100 m sprint distances among the experimental group athletes. The obtained results confirm the practical effectiveness of the developed methodology.

Keywords: short-distance running, speed-strength qualities, sprinter, plyometric exercises, resistance training, modern technologies, biomechanical analysis.

Kirish. Qisqa masofalarga yuguruvchilarning mashg'ulotlarida yuqori shiddatli yuklamalarni qo'llash sportchining organizmini o'ta charchashga ehtimolligini oshiradi. Mashg'ulot hajmini kamaytirish umumjismoniy tayyorgarlikni pasayishiga, organizmni

mashg'ulot yuklamalariga yuqori moslashuvchanligini oshirish esa yangi sport formasi rivojlanishiga to'sqinlik qiladi. Yugurushda texnikani takomillashtirish, dam olish oraliqlarini to'g'ri tashkil etish, tiklanishning tibbiy va psixologik vositalarini qo'llash qisqa masofalarga yuguruvchilarning natijasining yaxshilanishi va bu natijani ushlab turishning muhim tomonlaridan biri hisoblanadi.

Adabiyotlar tahlili. Mazkur mavzu bo'yicha olib borilgan ilmiy izlanishlar qisqa masofaga yuguruvchilarda tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish sport natijalarini oshirishning muhim omillaridan biri ekanligini ko'rsatadi. Xususan, Sitara Elova tomonidan olib borilgan tadqiqotlarda sprinterlarning jismoniy va texnik tayyorgarligini takomillashtirish usullari keng yoritilgan. Shuningdek, zamonaviy ilmiy ishlarda plyometrik mashqlar, og'irlik bilan bajariladigan mashqlar va innovatsion pedagogik texnologiyalarning samaradorligi alohida ta'kidlanadi. Tadqiqotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, tezkor-kuch sifatlarini kompleks rivojlantirishga qaratilgan yondashuv eng yuqori natijalarni ta'minlaydi.

Tadqiqot metodologiyasi. Tadqiqot jarayonida pedagogik tajriba, kuzatish, taqqoslash va test sinovlari metodlaridan foydalanildi. Sportchilarning tezkor-kuch sifatleri 30 m yugurish, sakrash va uloqtirish testlari orqali baholandi. Olingan natijalar tajriba va nazorat guruhlarida kesimida qiyosiy tahlil qilindi.

Tahlillar va natijalar. Qisqa masofalarga yuguruvchilarni musobaqalarga tayyorlash jarayonida yuqorida ta'kidlangan tayyorgarlik komponentlariga alohida e'tibor qaratish zarurati bilan bir qatorda, yugurish texnikasi va funksional tayyorgarlikni yanada mukammallashtirishga xizmat qiluvchi maxsus mashg'ulot vositalaridan samarali foydalanish muhim ahamiyatga ega. Xususan, turli balandlikdagi g'ovlardan sakrash, sakrash mashqlari, turli tortuvchi rezina yoki elastik vositalar bilan bajariladigan mashqlar, shuningdek og'ir atletika vositalarini qo'llash sportchilarning tezkor-kuch sifatini rivojlantirishda sezilarli ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Bunday mashqlar mushaklarning portlovchan kuchini oshirish, nerv-mushak muvofiqligini takomillashtirish, start va masofa davomida maksimal tezlikni ushlab turish imkoniyatini yaratadi.

Shu bilan birga, mazkur vositalarning barchasi bir xilda samarali bo'lmaydi; ularning har biri sportchining yoshiga, jismoniy tayyorgarlik darajasiga va musobaqa xususiyatlariga mos ravishda tanlanishi lozim. Eng muhimi, mashg'ulot vositalari orasidan eng samarali va maqsadga muvofiq bo'lganlarini tanlab olish, ularni mashg'ulot dasturiga to'g'ri integratsiya qilish murabbiylar uchun asosiy vazifa hisoblanadi. Ushbu yondashuv qisqa masofalarga yuguruvchilarning tezkor-kuch tayyorgarligini optimal darajada rivojlantirish, texnika va taktika elementlarini mukammallashtirish hamda musobaqalarda yuqori sport natijalariga erishish imkonini yaratadi.

Tezkor-kuch sifatini yenguvchi yon beruvchi xususiyatli tez harakatlarni bajarishda yoki kunuvchi ishdan yenguvchi ishga tez o'tishda namoyon bo'ladi.

Tezkor-kuch sifatining nomoyon bo'lish shakllari u yoki bu harakatdagi mushak kuchayishining tavsifiga bog'liq. Bu karakter har xil harakatlardagi quvvat kuchayishida, uni kattaligida va doimiylikini rivojlantirish tezligida aks etadi.

Tezkor-kuch sifatini nomoyon bo'lishida kuch bilan bir qatorda harakat tezligi ham zarur hisoblanadi. Tezkor-kuch sifatini sportchining tayyorgarligida start, startdan chiqish, masofada yugurish, marraga kirib kelish samarali amalga oshirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Bir yil davomida tadqiqotga jalb etilgan sportchilardan 12 nafardan 2 guruhga ajratildi va ularning mashg'ulotlarida yuqoridagi ajratib olingan mashqlar har bir guruhga alohida qo'llanildi. Tezkor-kuch sifatini rivojlantiruvchi tanlangan vositalar tayyorgarlik davrida atletlarning haftalik mashg'ulotlarida 3 martadan qo'llanildi. Tadqiqotdan oldin va keyin atletlarni tezkor-kuch sifatining rivojlanish ko'rsatkichlari aniqlab beruvchi testlar (30 m.ga yugurish, turgan joydan uzunlikka sakrash, to'ldirma to'pni uloqtirish)

Qisqa masofalarga yuguruvchilarning mashg'ulotlarida yuqori shiddatli yuklamalarni qo'llash sportchining organizmini o'ta charchashga ehtimolliligini oshiradi. Mashg'ulot hajmini kamaytirish umumiy jismoniy tayyorgarligini O'tkazilgan pedagogik tajribada qisqa masofalarga yuguruvchi Shahrizabz davlat pedagogika institut jismoniy madaniyat yo'nalish talaba yoshlari ishtirok etdi. Ushbu pedagogik tajribaga yengil atletika ixtisosligi qisqa masofalarga yuguruvchi talaba yoshlaridan 24 nafari tanlab olinib, ular 2 ta tajriba va nazorat guruhlariga ajratildi. Pedagogik tajribada nazorat ostiga olingan nazorat guruhi talaba yoshlari Jismoniy madaniyat kafedrasining yengil atletika mashg'ulotlari rejasi bo'yicha murabbiy tomonidan o'tkazilgan mashg'ulotlarda ishtirok etishdi. Tajriba guruhiga mansub qisqa masofalarga yuguruvchi talaba sportchilari biz tomonimizdan ishlab chiqilgan tezkor-kuch sifatini oshirishga qaratilgan metodika dasturi asosida mashg'ulotlarda ishtirok etishdi.

Biz tomonimizdan ishlab chiqilgan metodika qisqa masofalarga yuguruvchilarni tayyorgarlik mashg'ulotlari ishlab chiqilgan turli balandlikdagi g'ovlar to'plami bilan yugurib va sakrab bajariladigan mashqlar kompleksi mashg'ulotlar jarayonida tadbiiq etildi. Ushbu yuklamalarni bajarishda qisqa masofalarga yuguruvchi sportchilarni turli tayyorgarlik mikrotsikllar (shiddatli, zarbdor, nazorat va musobaqa oldi) jarayonida 0.5 kgdan 1 kggacha bo'lgan manjetlarni oyoqning to'pik qismiga taqib turli balandlikdagi g'ovlar ustidan sakrab bajariladigan mashqlar qo'llanib borildi. Qolversa sport natijasini o'sishiga ham ijobiy ta'sir etadi.

Qisqa masofalarga yugurish turlarida yuqori sport natijalariga erishish sportchilar oyog'ining bukuvchi va yozuvchi mushaklarini yuqori tempda ishlashi natijasida portlovchi kuchi hamda qo'l harakatini maksimal harakatlanishi natijasini belgilab beradi. Demak qisqa masofalarga yuguruvchilar uchun ularni tezkor kuch sifatlarini yuqori darajada shakllanganligi yugurish natijasiga ijobiy ta'sir etishini ko'rsatadi.

Yuqoridagilarni inobatga olgan holda tajriba guruh sportchilari uchun mashg'ulotlarda quyidagi o'yin mashqlari qo'llanildi.

- Kengurucha 20-30 m sakrab yugurish,
- Lyagushka usulida 20-30 m sakrab yugurish,
- Diogonal bo'ylab oyoqdan-oyoqqa sakrab yugurish,
- Turli 20-30-40-50-60-70-80-90-100 sm bo'yga ega bo'lgan g'ovlar ustidan takroriy o'zgaruvchan usullarda sakrash mashqlarini qo'llash.

Yuqorida ushbu qo'llanilgan mashqlar qisqa masofalarga yuguruvchilarni tezkor-kuch sifatini rivojlantirishga xizmat qiladi (1-jadvalga qarang).

Qisqa masofalarga yuguruvchilar uchun ishlab chiqilgan tezkor-kuch va tezkorlik sifatini rivojlantirish metodikasi

T/r	Mazmuni	Me'yori	Tashkilish uslubiy ko'rsatmalar
1	500 gramli manjetlar oyoqlarning boldir qismiga taqiladi va 30m masofaga qo'yilgan 10ta g'ovdan yugurib o'tiladi.	4-6x30 m 4-6x20 m 4-6x30 m	Dastlab sekinroq yugurish bilan bajarish maqsadga muvofiq
2	30m masofaga 10 ta 30-40-60-80 sm g'ovlar qo'yilib, ushbu g'ovlar ustidan oralig'idan sakrab o'tish mashqi bajariladi. Ushbu mashqni qo'llashda dam olish oralig'ini qo'llagan holda takrorlanadi.	4-6x30 m	Ushbu mashqni bajarishda oyoqlarni ko'tarish, gavdani to'g'ri tutish, depsinishda tizzalarni to'g'ri harakatga keltirish
3	1 kg manjetlar bilan 20-40-60 sm g'ovlar oralig'ini juft oyoqda ustidan sakrab o'tish. Takroriy dam olish oralig'i usulida bajariladi.	4-6x20 m 4-6x30 m	Mashqni ikki oyoqda juft holatda g'ovlar ustidan sakrab-sakrab bajariladi.
4	1 kg manjetlar bilan 10 m masofaga qo'yilgan 10 ta g'ovning yon tomonidan dastlab o'ng keyin chap tomondan oyoqlarni olib o'tish mashqini bajarish.	4x10 6x10 8x10	Mashqni bajarishda g'ovga yaqin olib bormasdan uning ustidan olib o'tish kerak
5	80 sm g'ovlar ustidan yon (o'ng va chap) tomondan 10 m masofadan oyoqlar 90° burchak ostida mashqni bajarishga e'tibor qatildi.	4x20 4x30	Mashqni bajarishda oyoqlarni harakat faoliyatida to'g'ri bajarish va uni nazorat qilib borish

Ushbu ishlab chiqilgan metodika bo'yicha sportchilarning jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligiga qarab mashg'ulotning hajmi va tayyorgarlik davrlarida qaytarishlar soni o'zgartirish murabbiy tomonidan amalga oshirilishi mumkin.

Xulosa. O'tkazilgan tadqiqot natijalariga ko'ra, qisqa masofalarga yuguruvchilarning tezkor-kuch sifatini rivojlantirishda an'anaviy mashqlarni zamonaviy texnologiyalar bilan uyg'unlashtirish yuqori samaradorlikka ega ekanligi aniqlandi. Ishlab chiqilgan metodika sportchilarning individual xususiyatlarini inobatga olgan holda yuklamalarni optimallashtirish imkonini beradi.

Mazkur metodika sportchilarda nerv-mushak muvofiqligini takomillashtiradi, portlovchi kuchni oshiradi va qisqa masofalardagi yugurish natijalarini barqaror

yaxshilashga xizmat qiladi. Tadqiqot natijalari ushbu metodikani qisqa masofalarga yuguruvchilar tayyorgarligida amaliyotga joriy etish maqsadga muvofiqligini ko'rsatadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Elova Sitora. "10-12 yoshli yengil atletikali o'quvchilarni chidamliligini rivojlantirish. *JOURNAL OF NEW CENTURY INNOVATIONS* 91.1 (2025): 273-278.
2. Axmatqulovna, S. E. (2025). 9-10 yoshli o'g'il bolalarni yengil atletika turlariga saralash. *JOURNAL OF NEW CENTURY INNOVATIONS*, 91(1), 267-272.
3. Elova Sitora. "Qisqa masofaga yuguruvchilarni jismoniy sifatlarini oshirish yo'llari." *Modern education and development* 36.2 (2025): 31-35.
4. Elova Sitora. "The formation of the quality of rapid strength of a short-distance student youth." *Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal* 6.03 (2025): 125-133.
5. Элова, С. (2025). Формирование уровня физической подготовленности в беге на короткие дистанции. *Предпринимательства и педагогика*, 4(1), 182-190.
6. Elova S. "QISQA MASOFALARGA YUGURUVCHILARNI TEXNIK TAYYORGARLIGINI SHAKLLANISH DARAJASI." *SCIENCEPROBLEMS. UZ Учредители: ООО "Scienceproblems team"* 5.2 (2025): 626-629.
7. Elova Sitora. "THE PRACTICAL SIGNIFICANCE OF THE USE OF NEW PEDAGOGICAL METHODS IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES IN INCREASING THE PHYSICAL ACTIVITY OF PRIMARY SCHOOL STUDENTS (ON THE EXAMPLE OF THE GAME METHOD)." *Archive of Conferences*. 2021.
8. Elova Sitora. "Qisqa Masofaga Yuguruvchilarni Mashg'Ulotlarida Vosita Va Usullarni Qo'LLanishi." *Miasto Przyszłości* 50 (2024): 526-528.
9. Elova Sitora, and Ergasheva Zulayxo Sodiqovna. "Dars tahlili, turlari va uning pedagogik ahamiyati." *Ta'lim innovatsiyasi va integratsiyasi* 11 (2023): 145-147.
10. Elova Sitora. "QISQA MASOFAGA YUGURUVCHILARNING YILLIK MASHG'ULOTLARINI REJALASHTIRISH. "UNIVERSAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCES, PHILOSOPHY AND CULTURE 4.32 (2026): 29-33.