



QISQA MASOFALARGA YUGURUVCHILARNING TEZKORLIK JISMONIY SIFATINI RIVOJLANTIRISH

Maftuna Shaxobiddinova

Oriental Universiteti Sport faoliyati (faoliyat turlari bo'yicha)

Mutaxassisligi 1-bosqich magistranti

Maftunashaxobiddinova116@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20525950>

ARTICLE INFO

Qabul qilindi: 26-may 2026 yil

Ma'qullandi: 28-may 2026 yil

Nashr qilindi: 30-may 2026 yil

KEYWORDS

qisqa masofaga yugurish, sprint, tezkorlik, jismoniy sifat, start reaksiyasi, tezlanish, portlovchi kuch, harakat chastotasi, sport mashg'uloti, yengil atletika, maxsus tayyorgarlik.

ABSTRACT

Mazkur maqolada qisqa masofalarga yuguruvchilarning tezkorlik jismoniy sifatini rivojlantirishning nazariy, metodik va amaliy asoslari ilmiy jihatdan tahlil qilingan. Sprint yugurish sportchidan yuqori darajadagi tezkorlik, start reaksiyasi, tezlanish qobiliyati, mushaklarning portlovchi kuchi, harakat chastotasi va koordinatsion aniqlikni talab etuvchi murakkab sport faoliyati sifatida yoritilgan. Maqolada tezkorlik sifatining fiziologik, biomexanik va pedagogik omillari, qisqa masofalarga yuguruvchilarda tezkorlikni rivojlantirishda qo'llaniladigan maxsus mashqlar, start texnikasi, tezlanish bosqichi, maksimal tezlikka chiqish va tezlikni saqlab turish usullari tahlil qilingan. Shuningdek, mashg'ulot jarayonini bosqichma-bosqich rejalashtirish, yuklamani me'yorlash va individual yondashuvning ahamiyati asoslab berilgan.

Bugungi kunda sport sohasida yuqori natijalarga erishish sportchilarning jismoniy, texnik, taktik, psixologik va funksional tayyorgarligini ilmiy asosda tashkil etishni talab qilmoqda. Ayniqsa, yengil atletikaning qisqa masofalarga yugurish turlarida sport natijasi juda qisqa vaqt oralig'ida namoyon bo'ladi. Shu sababli sprint yugurishda sportchining tezkorlik sifati hal qiluvchi ahamiyatga ega bo'lgan asosiy jismoniy sifat hisoblanadi.

Qisqa masofalarga yugurish 60 metr, 100 metr, 200 metr va 400 metr kabi masofalarni o'z ichiga oladi. Ushbu masofalarda sportchi maksimal tezlikka imkon qadar qisqa vaqt ichida chiqishi, harakat chastotasini yuqori darajada saqlashi, startdan chiqish va tezlanish bosqichlarida texnik xatolarga yo'l qo'ymasligi lozim. Bunda tezkorlik sifati faqat oyoq mushaklarining tez harakatlanishi bilan cheklanmaydi, balki markaziy nerv tizimining qo'zg'aluvchanligi, reaksiyaning tezligi, mushaklarning portlovchi kuchi, koordinatsion muvofiqlik va psixologik tayyorgarlik bilan ham bevosita bog'liqdir.

Sport mashg'ulotlari nazariyasida tezkorlik insonning qisqa vaqt ichida harakatni bajarish, tashqi signalga tez javob qaytarish va maksimal tezlikka erishish qobiliyati sifatida izohlanadi. Qisqa masofalarga yuguruvchilarda bu sifat sport natijasini belgilovchi yetakchi omillardan biri bo'lib, uni rivojlantirish muntazam, ilmiy asoslangan va individual yondashuvga tayangan mashg'ulot jarayonini talab qiladi.

Mazkur mavzuning dolzarbligi shundaki, qisqa masofalarga yuguruvchilarda tezkorlik sifatini rivojlantirish usullari ko'pincha umumiy jismoniy tayyorgarlik doirasida olib boriladi. Biroq sprint natijalarini oshirish uchun tezkorlikni maxsus sprint texnikasi, start reaksiyasi, tezlanish mexanikasi, mushaklarning portlovchi kuchi va harakat koordinatsiyasi bilan uyg'un holda rivojlantirish zarur. Shu sababli qisqa masofalarga yuguruvchilarning tezkorlik sifatini rivojlantirish bo'yicha ilmiy asoslangan metodik yondashuvlarni ishlab chiqish muhim ahamiyat kasb etadi.

Adabiyotlar tahlili

Qisqa masofalarga yuguruvchilarning tezkorlik sifatini rivojlantirish masalasi sport nazariyasi, yengil atletika metodikasi, sport fiziologiyasi va biomexanika fanlarida keng o'rganilgan. Sport nazariyotchilari tezkorlikni jismoniy sifatlarni tizimida eng murakkab va genetik omillarga nisbatan sezgir sifat sifatida baholaydilar. Shu bilan birga, ilmiy manbalarda tezkorlik sifatini maqsadli mashg'ulotlar orqali sezilarli darajada rivojlantirish mumkinligi ta'kidlanadi [Матвеев Л.П., Теория и методика физической культуры].

V.N. Platonov sport mashg'ulotlarini rejalashtirishda sportchining individual imkoniyatlarini hisobga olish zarurligini ta'kidlaydi. Uning fikricha, yuqori sport natijasiga erishish uchun mashg'ulot yuklamasi sportchining funksional holati, tayyorgarlik darajasi va musobaqa faoliyati talablariga mos bo'lishi kerak [Платонов В.Н., Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте].

Yengil atletika bo'yicha metodik adabiyotlarda qisqa masofalarga yuguruvchilar tayyorgarligida start texnikasi, birinchi qadamlarning samaradorligi, gavda holati, qo'l va oyoq harakatlarining muvofiqligi alohida ahamiyatga ega ekani qayd etiladi. Sprint yugurishda sportchi dastlabki 30 metrda yuqori tezlanishga erishishi, keyingi bosqichda maksimal tezlikni saqlashi va masofa oxirida tezlik pasayishini kamaytirishi lozim. Sport fiziologiyasi nuqtai nazaridan tezkorlik nerv-mushak tizimining funksional holati bilan bog'liqdir. Mushak tolalarining qisqarish tezligi, markaziy nerv tizimining impuls yuborish tezligi, energiya ta'minoti tizimlari va mushaklararo koordinatsiya sprint natijasiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Ayniqsa, qisqa masofalarga yuguruvchilarda anaerob-alaktat energiya tizimi muhim ahamiyatga ega bo'lib, bu tizim qisqa muddatli maksimal quvvatli harakatlarni bajarishga xizmat qiladi.

O'zbekistonlik mutaxassislar tomonidan ham sportchilarning jismoniy tayyorgarligi, yengil atletika mashg'ulotlarini tashkil etish va yosh sportchilarda tezkorlik sifatini rivojlantirish bo'yicha ilmiy-metodik ishlar olib borilgan. Mazkur tadqiqotlarda yosh sportchilarning yosh xususiyatlari, mashg'ulot yuklamalarini me'yorlash, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikning o'zaro bog'liqligi muhim omillar sifatida ko'rsatiladi [Kerimov F.A., Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar].

Tadqiqot metodologiyasi

Mazkur maqolada qisqa masofalarga yuguruvchilarning tezkorlik jismoniy sifatini rivojlantirish masalasi nazariy-metodik tahlil asosida o'rganildi. Tadqiqotning metodologik asosini sport mashg'ulotlari nazariyasi, yengil atletika metodikasi, sport fiziologiyasi, biomexanika hamda jismoniy sifatlarni rivojlantirishga oid ilmiy qarashlar tashkil etdi.

Tadqiqot jarayonida ilmiy-pedagogik adabiyotlarni tahlil qilish, taqqoslash, umumlashtirish, sport mashg'ulotlari mazmunini pedagogik tahlil qilish, qisqa masofalarga

yugurish texnikasining tarkibiy bosqichlarini o'rganish hamda tezkorlik sifatini rivojlantirishga qaratilgan mashqlarni tizimlashtirish metodlaridan foydalanildi.

Tezkorlik sportchining harakatni eng qisqa vaqt ichida bajarish qobiliyati bo'lib, qisqa masofalarga yugurishda asosiy natijaviy omil sifatida namoyon bo'ladi. Sprint yugurishda tezkorlik uch asosiy ko'rinishda namoyon bo'ladi: oddiy harakat reaksiyasi tezligi, alohida harakatlarni bajarish tezligi va harakatlar chastotasi. Ushbu ko'rinishlarning har biri qisqa masofalarga yugurish texnikasi bilan bevosita bog'liqdir.

Start reaksiyasi sportchining start signali berilgandan keyin harakatni boshlashgacha bo'lgan vaqtini ifodalaydi. Bu ko'rsatkich qisqa masofalarda juda muhimdir, chunki 100 metr yoki 60 metr masofalarda soniyaning yuzdan bir ulushi ham sport natijasiga ta'sir ko'rsatadi. Start reaksiyasining tezligi markaziy nerv tizimi, diqqatning jamlanishi, psixologik tayyorgarlik va start holatining texnik to'g'riligiga bog'liq.

Tezlanish qobiliyati sportchining startdan keyin maksimal tezlikka chiqish jarayonini ifodalaydi. Sprint yugurishda dastlabki 20–30 metrda sportchi gavdasini oldinga egilgan holatda ushlab, kuchli itarilishlar orqali tezlikni bosqichma-bosqich oshiradi. Bu bosqichda oyoq mushaklarining portlovchi kuchi, qo'l harakatlarining faolligi va qadamlarning ritmik muvofiqligi hal qiluvchi ahamiyatga ega.

Maksimal tezlik bosqichida sportchi eng yuqori harakat chastotasi va optimal qadam uzunligini saqlashi lozim. Bu jarayonda ortiqcha mushak zo'riqishi tezlikning pasayishiga olib kelishi mumkin. Shu sababli sprint yuguruvchilarda mushaklarning tez va erkin ishlashi, harakat koordinatsiyasining yuqori darajada bo'lishi zarur.

Qisqa masofalarga yuguruvchilarning tezkorlik sifatini rivojlantirish ko'plab omillarga bog'liq. Birinchi navbatda, biologik va genetik omillar muhim ahamiyatga ega. Tez qisqaruvchi mushak tolalarining nisbati, nerv tizimining qo'zg'aluvchanligi, mushaklarning qisqarish tezligi va harakat reaksiyasi sportchining tabiiy tezkorlik imkoniyatlarini belgilaydi. Biroq to'g'ri tashkil etilgan mashg'ulot jarayoni ushbu imkoniyatlarni yuqori darajada rivojlantirishga yordam beradi.

Ikkinchi muhim omil — texnik tayyorgarlikdir. Sprint yugurishda tezkorlik faqat kuchli mushaklar bilan emas, balki harakatlarning iqtisodiyligi va texnik to'g'riligi bilan ham belgilanadi. Gavda holati, qo'l harakati, oyoqning tayanchga qo'yilishi, itarilish burchagi va qadam ritmi tezlikka bevosita ta'sir ko'rsatadi.

Uchinchi omil — maxsus kuch tayyorgarligidir. Portlovchi kuch qisqa masofalarga yuguruvchining startdan chiqishi va tezlanish bosqichida muhim rol o'ynaydi. Sakrash mashqlari, qisqa masofali tez yugurishlar, tepalikka yugurish, qarshilik bilan yugurish, og'irlik bilan bajariladigan maxsus mashqlar portlovchi kuchni rivojlantirishga xizmat qiladi.

To'rtinchi omil — psixologik tayyorgarlikdir. Sprint yugurishda sportchi juda qisqa vaqt ichida maksimal kuch va tezlikni namoyon qilishi kerak. Bunda diqqatni jamlash, start signallariga tayyorlik, o'ziga ishonch, musobaqa hayajonini boshqarish va raqobat sharoitida tezkor qaror qabul qilish muhim ahamiyatga ega.

Qisqa masofalarga yuguruvchilarda tezkorlikni rivojlantirishda takroriy mashq metodi asosiy o'rin tutadi. Ushbu metodda sportchi qisqa masofalarni maksimal yoki submaksimal tezlikda bir necha bor takroran yuguradi. Bunda har bir urinish orasida to'liq tiklanish ta'minlanishi zarur, chunki charchoq sharoitida bajarilgan mashqlar tezkorlikni emas, balki chidamlilikni rivojlantiradi.

Start mashqlari tezkorlikni rivojlantirishda muhim vosita hisoblanadi. Turli holatlardan start olish, start signaliga javob qaytarish, 10–30 metrqa maksimal tezlanish bilan yugurish sportchining reaksiya tezligi va dastlabki tezlanish qobiliyatini oshiradi. Start mashqlari texnik aniqlik bilan bajarilishi kerak, chunki noto'g'ri start holati keyingi yugurish tezligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Sakrash mashqlari portlovchi kuchni rivojlantirishda samarali vositadir. Uzoqqa sakrash, joyidan yuqoriga sakrash, bir oyoqda sakrash, ko'p martalik sakrashlar, to'siqlar ustidan sakrashlar oyoq mushaklarining tez va kuchli qisqarishini rivojlantiradi. Bu esa sprint yugurishda itarilish kuchini oshirishga yordam beradi.

Tezlikni oshirishga qaratilgan maxsus yugurish mashqlari ham keng qo'llaniladi. Bularga yuqori tizzalab yugurish, boldirni orqaga siltab yugurish, tez qadam tashlash mashqlari, koordinatsion narvonchada bajariladigan mashqlar, past startdan tezlanish va uchib borib yugurish mashqlari kiradi. Ushbu mashqlar harakat chastotasi, ritm va koordinatsiyani rivojlantiradi. Tepalikka yugurish va qarshilik bilan yugurish mashqlari tezlanish kuchini oshirishga xizmat qiladi. Biroq bunday mashqlar me'yorida qo'llanilishi kerak, chunki ortiqcha qarshilik yugurish texnikasini buzishi mumkin. Shu sababli murabbiy sportchining tayyorgarlik darajasi va yosh xususiyatlarini hisobga olgan holda yuklamani belgilashi lozim.

Qisqa masofalarga yuguruvchilarning tezkorlik sifatini rivojlantirish mashg'ulot jarayonini bosqichma-bosqich tashkil etishni talab qiladi. Dastlab umumiy jismoniy tayyorgarlik orqali sportchining tayanch-harakat apparati, umumiy kuchi, egiluvchanligi va koordinatsiyasi rivojlantiriladi. Keyingi bosqichda maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalari yordamida sprint uchun zarur bo'lgan portlovchi kuch, start reaksiyasi va tezlanish qobiliyati shakllantiriladi.

Musobaqa oldi bosqichida mashg'ulotlar ko'proq maxsus tezlik, start texnikasi, maksimal tezlikni saqlash va musobaqa sharoitiga moslashishga yo'naltiriladi. Bu davrda yuklama hajmi nisbatan kamaytiriladi, lekin mashqlar intensivligi yuqori darajada saqlanadi. Sportchining to'liq tiklanishi, uyqu rejimi, ovqatlanishi va psixologik tayyorgarligi ham e'tibordan chetda qolmasligi lozim.

Tezkorlik mashqlari odatda mashg'ulotning asosiy qismida, sportchi to'liq qizigan va charchoq hali yuzaga kelmagan holatda bajarilishi kerak. Chunki tezkorlik maksimal nerv-mushak faolligini talab qiladi. Charchagan holatda bajarilgan tezlik mashqlari harakat texnikasini buzishi va jarohatlanish xavfini oshirishi mumkin.

Xulosa

Qisqa masofalarga yuguruvchilarning tezkorlik jismoniy sifatini rivojlantirish sprint natijasini belgilovchi eng muhim omillardan biridir. Tezkorlik sifati start reaksiyasi, tezlanish qobiliyati, maksimal yugurish tezligi, portlovchi kuch, harakat chastotasi va koordinatsion aniqlik bilan chambarchas bog'liqdir.

Tezkorlikni samarali rivojlantirish uchun mashg'ulot jarayoni ilmiy asosda, bosqichma-bosqich va individual yondashuv asosida tashkil etilishi lozim. Start mashqlari, qisqa masofalarga maksimal tezlikda yugurish, sakrash mashqlari, koordinatsion mashqlar, tepalikka yugurish va maxsus sprint texnikasi mashqlari tezkorlik sifatini rivojlantirishda muhim vositalar hisoblanadi.

Xulosa qilib aytganda, qisqa masofalarga yuguruvchilarning tezkorlik sifatini rivojlantirishda umumiy jismoniy tayyorgarlik, maxsus kuch tayyorgarligi, texnik mahorat,

psixologik tayyorgarlik va tiklanish jarayonlari uyg'un holda olib borilishi zarur. Bunday kompleks yondashuv sportchilarning sprint natijalarini oshirish, harakat samaradorligini kuchaytirish va musobaqalarda yuqori ko'rsatkichlarga erishish imkonini beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – Москва: Физкультура и спорт, 1991.
2. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев: Олимпийская литература, 2004.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки спортсменов. – Москва: Советский спорт, 2013.
4. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. – Москва: Астрель, 2004.
5. Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена. – Москва: Физкультура и спорт, 1970.
6. Бомпа Т. Периодизация спортивной тренировки. – Москва: Советский спорт, 2016.
7. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – Москва: Академия, 2012.
8. Kerimov F.A. Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar. – Toshkent: Zar qalam, 2004.
9. Abdullayev A., Xonkeldiyev Sh.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. – Toshkent: O'zDJTI, 2005.
10. Salomov R.S. Sport mashg'ulotining nazariy asoslari. – Toshkent: O'zDJTI, 2007.
11. Arziqulov D.N. Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2016.
12. Abdullayev M.J. Yengil atletika nazariyasi va metodikasi. – Buxoro: Durdona, 2020.
13. Bompa T., Buzzichelli C. Periodization Training for Sports. – Champaign: Human Kinetics, 2015.
14. Gambetta V. Athletic Development: The Art and Science of Functional Sports Conditioning. – Champaign: Human Kinetics, 2007.
15. McFarlane B. The Science of Hurdling and Speed. – Ottawa: Athletics Canada, 2000