



<https://doi.org/10.70728/c.series.jis.v08.i09.002>

QISQA MASOFALARGA YUGURUVCHILARNI TEXNIK TAYYORGARLIGINI SHAKLLANISH DARAJASI

Xudaykulov Zafar Beknazarovich

*Islom Karimov nomidagi Toshken davlat texnika universiteti Jismoniy tarbiya
kafedrasi v.b. dotsent pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD)
zkhudaykulov@list.ru*

Annotatsiya. Ushbu maqolada jismoniy madaniyat yo‘nalishi malakali qisqa masofaga yuguruvchilarni 100 metr masofani yugurib o‘tishda har bir o‘n metrli kesmalar oralig‘ini yugurishdagi sarflangan vaqti, qadamlar soni, qadamlar uzunligi va tezligini aniqlanib, olingangan ma‘lumotlarni yetakchi olimlar tomonidan berilgan ma‘lumotlar bilan qiyosiy tahlili ochib berilgan.

Kalit so‘zlar: Qisqa masofa, yugurish, sport mashg‘ulotlari, qadam uzunligi, qadam soni, masofa oralig‘i, kesmalar, yuguruvchilar, sprinterlar, musobaqa, texnik tayyorgarlik.

Аннотация. В данной статье определены время, затраченное на бег, количество шагов, длина и скорость шагов каждого десятиметрового отрезка при беге на 100 метров у квалифицированных бегунов на короткие дистанции по направлению физической культуры, а также раскрыт сравнительный анализ полученных данных с данными, предоставленными ведущими учеными.

Ключевые слова: Краткая дистанция, бег, спортивные занятия, длина шага, количество шагов, интервал дистанции, срезы, бегуны, спринтеры, соревнования, техническая подготовка.

Abstract. In this article, the time spent in running, the number of steps, the length and speed of steps were determined, and a comparative analysis of the obtained data with the data provided by leading scientists was revealed.

Keywords: Short distance, running, sports training, step length, step count, distance interval, sections, runners, sprinters, competition, technical training.

Kirish. Tadqiqot dolzarbligi: Qisqa masofaga yuguruvchilarni tayyorlash samaradorligini oshirishning muhim zahirasi asosan musobaqalarda o‘rganiladigan sportchilarning texnik mahoratini takomillashtirishning ilg‘or metodikasidan foydalanishdir. Sportchining texnik tayyorgarligi uning nimalarni bilishi va o‘zlashtirgan harakatlarini qanday boshqarishi bilan xarakterlanadi.

Yengil atletikachining texnik mahoratini tavsiflovchi qisqa masofalarga yugurishda musobaqa faoliyatining eng muhim va informativ ko‘rsatkichlari bular quyidagilardir:

yugurish tezligi, qadamlarining uzunligi va sur‘ati; tayanch va uchush davrlaridir; yugurish qadamining chegaraviy momentlarida tizzani bukulish holati, boldir-panja va tos-son bo‘g‘imlaridagi burchaklar; oyoqni tayanchga qo‘yish va itarish paytidagi burchaklarni optimal joylashuvlaridir.

Malakali qisqa masofaga yuguruvchilarning 100 m masofaga yugurish musobaqasi tuzilmasini tavsiflovchi eng muhim ko‘rsatkichlar yugurish vaqti va tezligi, masofaning alohida kesmalarini yugurishda qadamlar soni, uzunligi va chastotasi hisoblanadi. Ushbu ko‘rsatkichlarni aniqlash va malakali yengil atletikachilarda to‘g‘ri va samarali o‘quv-mashg‘ulot jarayonini tashkil etish shartlaridan biri hisoblanadi. Qolaversa, qisqa masofalarga yugurishda yugurish samaradorligini belgilovchi omillardan biri bu sportchining texnik tayyorgarligidir. Agar yuguruvchi yugurish texnikasini kerakli darajada o‘zlashtirmas ekan yugurish natijasi kutilgan natijani bermasligi aniq. Shu bois yugurishda texnik tayyorgarlik asosiy komponent hisoblanib, sportchilar tayyorlash tizimida muhim ahamiyatga ega bo‘lgan omillardan sanaladi. Demak, qisqa masofaga yugurish turlarida texnik tayyorgarligini rivojlantirish sportchilar tayyorlash tizimidagi dolzarb muammolardan hisoblanadi.

Tadqiqot maqsadi: Malakali qisqa masofaga yuguruvchilarni 100 metr masofani yugurib o‘tishda har bir o‘n metrli kesmalar oralig‘ini yugurishdagi sarflangan vaqti va tezligini aniqlashdan iborat.

Tadqiqot vazifalari:

Qisqa masofalarga yuguruvchilarni texnik tayyorgarligini o‘rganish bo‘yicha ilmiy uslubiy adabiyotlar bo‘yicha aniqlash, tahlil qilish,

Qisqa masofalarga yuguruvchi 100 metr masofani yugurib o‘tishda har bir o‘n metrli kesmalar oralig‘ini yugurishdagi sarflangan vaqti, qadam uzunligi, qadamlar soni va tezligini aniqlash.

Qisqa masofalarga yugurishda yugurish texnikasi va sportchining jismoniy tayyorgarligi muhim rol o‘ynaydi. Qisqa masofalarga yugurishda qadamlar chastotasi, qadamlar uzunligi va qo‘l harakati sportchining natijasiga jiddiy ta’sir etadigan texnik omillardir. Bugungi kunda turli xildagi murakkab harakatlar zamonaviy kurashda mavjud ba’zi adabiyot manbalarida murakkab texnik-taktik harakatlar deb ataladi. Ammo yengil atletikaning yugurish turlarida texnika sportchining samarali yugurishi va tejamli energiya sarflashining asosiy omilidir. Chunki yugurish texnika tana harakatining bir butunligini tashkil etadi. Bunda qo‘l va oyoq harakati bir-biriga hamohang harakatlarni bajarib, sportchining yugurish texnikasi samaradorligini ta’minlaydi.

Qisqa masofalarga yugurish turlarida sportchining yuqori sport natijasini ko‘rsatish yugurish texnikasi bilan to‘g‘ridan to‘g‘ri bog‘liq bo‘lib, yugurishda sportchilar ichida turli texnikaga ega bo‘lganlari ham uchraydi. Shuning uchun tayyorgarlikning dastlabki kunidan boshlab eng avvalo ularni yugurish texnikasiga to‘g‘ri o‘rgatib borish maqsadaga muvofiqdir. Biz tomonimizdan pedagogik tajriba davomida olib borilgan tadqiqotlarda talaba-sportchilar tomonidan yugurish texnikasining qo‘pol ravishda buzilish holatlari ham aniqlandi. Unga ko‘ra qisqa masofaga yugurishda (start, startdan chiqish va tezlanishi, masofa bo‘ylab yugurish, hamda marraga kirish) xatolar mavjudligi aniqladi.

Pedagogik tajriba davomida 100 m masofaga yuguruvchilarning yugurish texnikasini tahlil qildik. Unga ko‘ra tadqiqotga jalb qilingan qisqa masofalarga yuguruvchi talaba sportchilarning tadqiqot boshida 100m masofaga yugurish natijasi o‘rtacha 12.87 ± 0.84 soniyani tashkil etdi. 10 metr masofa oralig‘idagi natija 1.29 ± 0.08 soniyaga teg bo‘ldi. qadamlar uzunligi 1.88 ± 0.01 ni tashkil etdi. Qadamlar soni esa o‘rtacha 53.4 ± 0.33 martaga teng bo‘ldi. Bu olingan tadqiqot ko‘rsatgichlaridan ma’lum bo‘ldiki, yugurish texnikasida tayanch harakat bo‘g‘imlarida xato va kamchiliklar mavjud biz yuqoridagilarni inobatga olib ularni rivojlantirish asosida yugurish texnikasini takomillashtirish maqsadga muvofiq deb hisobladik.

Biz tomonimizdan 100 m masofaga yugurish jarayonida sportchilarni sport natijasini masofaning har bir 10 m oralig‘ida sportchi tomonidan sarflangan vaqti va kesmalarni yugurib o‘tishdagi qadamlar uzunligi va sonini “Sony FS-700” kamerasi yordamida yuqori tezlikda sifatli kadrlarni olish imkoniyatini beruvchi foto uskunadan foydalanib natijalarni aniqlashga erishildi. Olingan natijalar quyidagi 1-jadvalda berilgan.

Tadqiqot boshida qisqa masofalarga yuguruvchi (n=12) talaba-sportchilarning texnik tayyorgarligida qadamlar uzunligi, qadamlar soni, 10 metr masofa oralig‘ini yugurib o‘tish va 100 m masofaga yugurib o‘tish ko‘rsatkichlari tahlili

№		1 (10m)	2 (10m)	3 (10m)	4 (10m)	5 (10m)	6 (10m)	7 (10m)	8 (10m)	9 (10m)	10 (10m)	100 m	Qadamlar uzunligi	100m masofaga qadamlar soni
1	T. M	2,01	1,20	1,10	1,00	1,00	1,00	1,02	1,05	1,10	1,20	11,68	1.88	53.0
2	J. Sh	2,10	1,36	1,10	1,00	1,00	1,00	1,05	1,10	1,34	1,45	12,50	1.88	53.6
3	A.A	1,90	1,60	1,20	1,15	1,15	1,15	1,20	1,20	1,32	1,50	13,37	1.88	54.1
4	I. O	2,20	1,36	1,10	1,00	1,00	1,00	1,05	1,10	1,34	1,41	12,56	1.89	53.8
5	R.G’	2,00	1,40	1,20	1,10	1,10	1,10	1,17	1,26	1,38	1,50	13,21	1.90	54.0
6	M.SH	2,20	1,76	1,40	1,15	1,15	1,15	1,25	1,30	1,40	1,45	14,21	1.86	54.8
7	T.Sh	2,20	1,86	1,40	1,20	1,20	1,20	1,20	1,30	1,40	1,50	14,46	1.86	54.9
8	J.E	2,10	1,45	1,20	1,00	1,00	1,00	1,05	1,15	1,35	1,45	12,75	1.87	53.5
9	S. R	2,15	1,50	1,25	1,05	1,00	1,00	1,08	1,14	1,30	1,40	12,87	1.87	53.7
10	O’.S	2,10	1,35	1,10	1,00	1,00	1,00	1,00	1,14	1,20	1,35	12,24	1.88	53.4
11	N.D	2,10	1,45	1,20	1,00	1,00	1,00	1,05	1,15	1,35	1,44	12,74	1.87	53.9
12	O.G	2,10	1,24	1,10	1,00	1,00	1,00	1,02	1,05	1,10	1,20	11,81	1.87	53.2
$\bar{x}$		2,1	1,5	1,2	1,1	1,1	1,1	1,1	1,2	1,3	1,4	12,87	1.88	53.45
												0.847	0.012	0.33

Jadvalda ko‘rinib turibdiki, 100 m masofaga yugurishda qisqa masofaga yuguruvchilarni aynan start holati va startdan chiqib yugurishda yetarlicha kamchiliklar mavjudligi aniqlandi. Chunki jahon chempionati ishtirokchilarida startdan chiqish va startdan chiqib yugurishda 1.1-1.3 soniyagacha vaqt sarflasa bizning malakali sportchilarimiz o‘rtacha 2.15 soniyaga vaqt sarflab dastlabki o‘n metrli masofani yugurib o‘tishni ko‘rishimiz mumkin. Bu esa albatta sport natijasini yuksalishiga o‘z ta‘sirini ko‘rsatmasdan qolmasligi muqarrar. Qolaversa 100 m masofaning 7-8-9 va so‘ngi 10 m kesmalarini yugurib o‘tishda ham yugurish tezligini tushib ketishi kuzatildi. Demak, bunda natijaga sportchilarni erishishi ular bilan o‘tkazilayotgan mashg‘ulotlarda tezkor - kuch va boshqa sifatlarni samarali rivojlantirish zarurligini ko‘rsatadi. Qolaversa ushbu kamchiliklar qisqa masofaga yuguruvchilarni qadamlar uzunligi va chastotasini tushib ketishi va qadamlar soni oshib ketishiga olib keladi. Natijada sport natijasi o‘smasdan qolib ketishi ehtimollari ham mavjud bo‘ladi. Shuning uchun start, startdan chiqish texnikasini va masofa bo‘ylab yugurish, so‘ngi 10 m kesmalarni yuqori tezlikda yugurib o‘tishda o‘ta muhim komponent bo‘lib, mashg‘ulotlarda texnik harakatlarini rivojlantirish uslubiyatini takomillashgan variantini ishlab chiqish zarurligini ko‘rsatadi. Biz shundagina yuqori sport natijasini ko‘rsatish imkoniyatiga ega bo‘ladigan qisqa masofaga yuguruvchilarni tayyorlash imkoniyatiga ega bo‘lamiz.

Xulosalar

- Qisqa masofaga yuguruvchilarni texnik tayyorgarligini o‘rganish bo‘yicha o‘tkazilgan pedagogik tadqiqot natijalari quyidagi xulasalarni qayd etish imkonini berdi.
- Qisqa masofaga yuguruvchilarni texnik tayyorgarligini rivojlanganlik darajasini o‘rganish bo‘yicha o‘tkazilgan ilmiy uslubiy adabiyotlarni tahlil etish natijalariga ko‘ra ilmiy tadqiqotlar yetarli darajada yurtimiz olimlari tomonidan o‘tkazilmaganligi aniqlandi.
- Qisqa masofaga yuguruvchilarni texnik tayyorgarligini aniqlashda 100m masofani har bir o‘n metrlik kesmalarini yugurib o‘tishda start, startdan chiqib dastlabki o‘n metrli masofani yugurib o‘tish uchun va so‘ngi 30m masofani yugurishda ko‘p vaqt sarf etayotganligi aniqlandi.
- Qisqa masofaga yugurishda qo‘yilgan xato kamchiliklarini bartaraf etish uchun ularga texnik tayyorgarligini rivojlantiruvchi samarali vositalarni ishlab chiqish va amaliyotga qo‘llash ularni texnik tayyorgarligini rivojlanishiga qadamlar uzunligi va chastotasini oshishiga, qadamlar sonini kamayishiga zamin yaratib ular natijasining yuksalishini ta‘minlaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Akbarov A., “Sportda matematik tahlil usullari”, o‘quv qo‘llanma, UzDJTSU, 2020, 228 s. [http://library.uzdjtsu.uz/files/pdf/Sportda matematik tahlil.pdf](http://library.uzdjtsu.uz/files/pdf/Sportda%20matematik%20tahlil.pdf)
2. Olimov.M.S “Yugurish turlarida yengil atletikachi talabalarni tayyorlashning ilmiy pedagogik asoslari” mavzusidagi pedagogika fanlari doktori (DSc) dissertatsiyasi 2023 yil
3. Soliyev, I. R. Qisqa masofaga yuguruvchilarning yillik tayyorgarlik mashg‘ulotlarini rejalashtirish. (2020).

4. M.S. Olimov. O‘rta masofaga yuguruvchilarning musobaqa oldi tayyorgarlik mashg‘ulotlarini rejalashtirish. Pedagogik mahorat.Ilmiy-nazariy va metodik jurnal1-son (2021-yil, fevral).

Issn 2181-6883.Buxoro – 2021

5.M.S. Olimov. Yengil atletikachilarning ko‘p yillik tayyorgarlik bosqichlarida mashg‘ulot yuklamalarini taqsimlanishi va boshqarish texnologiyasi

Pedagogik mahorat.Ilmiy-nazariy va metodik jurnal3-son (2021-yil, iyun).

Issn 2181-6883.

6. Soliyev, I. R. Qisqa masofaga yuguruvchilarning yillik tayyorgarlik mashg‘ulotlarini rejalashtirish. (2020).

7. Xudaykulov. Z.B Yengil atletika nazariyasi va uslubi (o‘quv qo‘llanma) Toshkent 2022 y.

8. Xudaykulov Z.B Oliy o‘quv yurti talaba yoshlarining jismoniy rivojlanish ko‘rsatkichlarini tahlili FAN-SPORTGA ilmiy-nazariy jurnal (2023/4) ISSN: 2181 7804.

9. Xudaykulov. Z.B “Oliy ta’lim muassasalarida yengil atletika vositalaridan foydalangan holda talaba-yoshlarni salomatligini mustahkamlash” mavzusidagi pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi 2025 yil.