# QISQA MASOFAGA YUGURUVCHILARNING PASTKI STARTDAN TEZLANISH KO‘RSATKICHLARINI TAKOMILLASHTIRISH SAMARADORLIGI

**Abduganiyev Xumoyun Rustamjon o‘g‘li**
**Farg‘ona davlat universiteti, Jismoniy madaniyat va sport faoliyati fakulteti**
**Mas’ul muallif: Xumoyun Rustamjon o‘g‘li Abduganiyev**
**Mobil telefon: +998 90 009 22 02**
**E-mail: xumoyunxashimov@gmail.com**

**Annotatsiya.** Maqolada ommaviy razryadli qisqa masofaga yuguruvchilar tayyorgarligida start tezlanishini rivojlantirishga qaratilgan pedagogik yondashuv natijalari tahlil qilingan. Nazorat va tajriba guruhlarining 30, 60 hamda 100 metr masofalarga yugurish sinovlari bo‘yicha tajriba oldi va keyingi ko‘rsatkichlari qiyoslandi. Olingan ma’lumotlar tajriba guruhida natijalar yaxshilanishi yuqoriroq bo‘lganini ko‘rsatadi.

**Kalit so‘zlar:** qisqa masofaga yugurish, pastki start, start tezlanishi, tezkorlik, pedagogik tajriba.

Kirish. Qisqa masofaga yugurishda natijani belgilovchi muhim omillardan biri startdan chiqish va dastlabki tezlanish fazasining texnik hamda funksional jihatdan puxta bajarilishidir. Start holatidagi gavda burchagi, tayanchga kuch berish, dastlabki qadamlarning ritmi va tezkor kuch qobiliyatlari o‘zaro uyg‘un rivojlantirilmasa, maksimal tezlikka erishish kechikadi. Shu sababli ommaviy razryadli sportchilarni tayyorlashda faqat umumiy yugurish hajmini oshirish emas, balki boshlang‘ich harakatlar sifatini tizimli nazorat qilish ahamiyatlidir.

Tadqiqotning dolzarbligi start bosqichiga yo‘naltirilgan maxsus mashqlar samaradorligini obyektiv nazorat testlari asosida baholash zarurati bilan belgilanadi. Mazkur maqolada Abdug‘aniyev X.R.ning 2023-yildagi magistrlik dissertatsiyasida bayon etilgan nazorat va tajriba guruhi ko‘rsatkichlarining start bilan bog‘liq qismi mustaqil ilmiy tahlil qilinadi.

**Tadqiqot maqsadi va vazifalari.** Maqsad — maxsus pedagogik yondashuv sharoitida qisqa masofaga yuguruvchilarning pastki startdan tezlanish va sprint natijalari dinamikasini aniqlash. Vazifalar: 30 metrga start oldidan yugurish, 30 va 60 metrga pastki startdan yugurish hamda 100 metrga yugurish ko‘rsatkichlarini qiyoslash; nazorat va tajriba guruhlari o‘zgarishlarini taqqoslash; murabbiylik amaliyoti uchun metodik xulosalar ishlab chiqish.

**Tadqiqot materiallari va metodlari.** Tahlil dissertatsiyaning 3.16 va 3.17-jadvallarida keltirilgan pedagogik tajriba natijalari asosida bajarildi. Taqqoslash uchun tajriba boshi va oxiridagi o‘rtacha ko‘rsatkichlar hamda dissertatsiyada berilgan o‘zgarish foizlari olindi. Vaqt bilan o‘lchanadigan sinovlarda qiymatning kamayishi natijaning yaxshilanishini bildiradi. Guruh soni va mashg‘ulotlar davomiyligi mazkur jadvalda alohida aniq ko‘rsatilmagani sababli ushbu maqolada ular bo‘yicha taxminiy ma’lumot berilmadi.

## Tadqiqot natijalari va ularning muhokamasi

**1-jadval. Start tezlanishi va sprint natijalarining guruhlar kesimidagi dinamikasi (soniya)**

| Nazorat testi | Nazorat: oldin → keyin | Tajriba: oldin → keyin | Tajriba o‘sishi |
|---|---|---|---|
| 30 m start oldidan | 3,45 → 3,18 | 3,47 → 3,11 | 10,4% |
| 30 m pastki start | 4,33 → 4,09 | 4,29 → 3,92 | 8,6% |
| 60 m pastki start | 7,76 → 7,34 | 7,77 → 7,19 | 7,5% |
| 100 m yugurish | 11,75 → 11,35 | 11,81 → 11,19 | 5,2% |

Jadval ma’lumotlariga ko‘ra, 30 metrga pastki startdan yugurishda nazorat guruhi natijasi 4,33 soniyadan 4,09 soniyagacha, tajriba guruhi natijasi esa 4,29 soniyadan 3,92 soniyagacha yaxshilangan. Tajriba guruhidagi mutlaq o‘zgarish 0,37 soniyani, nazorat guruhidagi o‘zgarish

0,24 soniyani tashkil etdi. Bunday tafovut maxsus start mashqlarini maqsadli tashkil etishning amaliy ahamiyatini ko‘rsatadi, biroq sabab-oqibat munosabatini qat’iy baholash uchun tajribaning barcha tashkiliy tafsilotlari ham zarur. 60 metrga pastki startdan yugurish sinovida tajriba guruhi 7,77 soniyadan 7,19 soniyaga, ya’ni 0,58 soniyaga yaxshilandi. Nazorat guruhida 7,76 soniyadan 7,34 soniyagacha bo‘lgan o‘zgarish qayd etildi. Bu natijalar startdan keyingi tezlanishning keyingi qismlarga ham ijobiy bog‘liqligini ko‘rsatishga asos bo‘ladi. Tajriba guruhi bo‘yicha dissertatsiya jadvalida ushbu sinov uchun $p<0,05$ ko‘rsatilgan. 100 metrga yugurishning yakuniy ko‘rsatkichi tajriba guruhida 11,81 soniyadan 11,19 soniyagacha yaxshilangani start texnikasi bilan birgalikda umumiy tezkorlik tayyorgarligi ahamiyatini tasdiqlovchi amaliy dalil bo‘lib xizmat qiladi. Nazorat guruhi 11,75 soniyadan 11,35 soniyagacha yaxshilangan. Guruhlar ichidagi o‘zgarish miqdori har xil ekanligi kuzatiladi, ammo guruhlararo statistik ahamiyat alohida hisoblanmaguncha “ustunlik statistik isbotlandi” degan xulosadan tiyilish lozim. Start texnikasini takomillashtirish mashg‘ulotlari qizish, start holatini qayta-qayta to‘g‘ri egallash, signalga javob berish, qisqa masofali tezlanishlar va texnik xatolarni tahlil qilish bloklarida tashkil qilinishi maqsadga muvofiq. Tezkor mashqlarni charchoq kuchayishidan oldin bajarish, urinishlar o‘rtasida yetarli dam berish va sportchining individual texnik xususiyatlarini qayd etish talab etiladi.

Nazoratda bir xil masofa, bir xil qoplama, bir xil start holati va imkon qadar bir xil vaqt o‘lchash usulini saqlash kerak. Natijalarning haqiqiy o‘zgarishini aniqlashda faqat bir martalik eng yaxshi ko‘rsatkichga emas, takroriy urinishlarning barqarorligiga ham e’tibor berish maqsadga muvofiq.

**Xulosa.** 1. Dissertatsiyadagi natijalarga ko‘ra, tajriba guruhida 30 metrga pastki startdan yugurish 4,29 dan 3,92 soniyagacha, 60 metrga pastki startdan yugurish 7,77 dan 7,19 soniyagacha yaxshilangan.

2. Tajriba guruhining 100 metrga yugurish natijasi 0,62 soniyaga yaxshilangan; bu ko‘rsatkich start tezlanishi va umumiy sprint tayyorgarligini birgalikda rivojlantirish zarurligini ko‘rsatadi.

3. Olingan natijalarni amaliyotga tatbiq etishda mashg‘ulot yuklamasini individuallashtirish va testlarning bir xil sharoitda o‘tkazilishiga e’tibor qaratish tavsiya etiladi.

**Foydalanilgan adabiyotlar**

1. Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. Легкая атлетика: учебное пособие. М.: Академия, 2003.

2. Иссурин В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки. М.: Советский спорт, 2010. 288 с.

3. Майский А.Б. Секреты спринтерского бега // Легкая атлетика. 2007. № 5. С. 23–26.

4. Мирзоев О.М. Техника и методика. Козырь Фрейзер-Прайс // Легкая атлетика. 2013. № 9–10. С. 10–12.

5. Abdug‘aniyev X.R. Ommaviy razryadli qisqa masofaga yuguruvchilarning start harakatlarini takomillashtirish samaradorligi. Magistrlik dissertatsiyasi. Chirchiq, 2023.