IQRO JURNALI , IQRO JOURNAL, ИКРО ЖУРНАЛИ
ISSN:2181-4341| wordlyknowledge.uz/index.php/iqro
Volume 22 Issue 01 IYUN 2026

YENGIL ATLETIKADA QISQA MASOFAGA YUGURISH TEXNIKASINI TAKOMILLASHTIRISH METODIKASI

Muqimov Olim Ergashevich
Jizzax davlat pedagogika universiteti,
“Sport turlarini o‘qitish metodikasi” kafedrasi dotsenti

Annotatsiya. Mazkur maqolada yengil atletika sportining asosiy yo‘nalishlaridan biri bo‘lgan qisqa masofaga (sprint) yugurish texnikasini o‘qitish va takomillashtirish masalalari yoritilgan. Maqolada sprinter yuguruvchilarning start olish, masofa bo‘ylab yugurish va final chizig‘iga yetib kelish bosqichlaridagi texnik xatolar tahlil qilingan, ularni bartaraf etishga yo‘naltirilgan mashqlar tizimi taklif etilgan. Tadqiqot davomida o‘quv-mashg‘ulot jarayonida qo‘llaniladigan zamonaviy pedagogik yondashuvlar, mashq vositalari va nazorat usullari o‘rganilgan. Olingan natijalar yosh sportchilarning sprinterlik mahoratini oshirishda amaliy ahamiyatga ega.

Kalit so‘zlar. Yengil atletika, sprint, qisqa masofaga yugurish, start texnikasi, yugurish qadami, jismoniy tayyorgarlik, metodika, mashg‘ulot, sportchi, nazorat mashqlari.

Kirish. Yengil atletika insoniyat tarixida eng qadimgi va eng ommabop sport turlaridan biri hisoblanadi. U boshqa ko‘pgina sport turlari uchun jismoniy tayyorgarlikning poydevorini tashkil etadi va shu sababli “sport turlari malikasi” nomini olgan. Qisqa masofaga yugurish, ya’ni sprint mashqlari yengil atletikaning eng dinamik va tomoshabinlar e‘tiborini tortuvchi turlaridan biri bo‘lib, sportchidan yuqori darajadagi tezlik, kuch, koordinatsiya va nerv-mushak tizimining tezkor ishlashini talab etadi.

Bugungi kunda jahon yengil atletikasida raqobat shu qadar kuchaygan-ki, hatto sekundning yuzdan bir ulushi g‘alaba va mag‘lubiyatni belgilab beradi. Shu sababli sprinterlik texnikasini ilmiy asoslangan metodika yordamida o‘qitish va takomillashtirish dolzarb masala bo‘lib qolmoqda. O‘zbekistonda yosh yengil atletikachilarni tayyorlash tizimini rivojlantirish, ularning texnik mahoratini xalqaro standartlar darajasiga ko‘tarish davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biri sifatida belgilangan.

Ushbu maqolaning maqsadi — qisqa masofaga yugurish texnikasining asosiy bosqichlarini ilmiy-uslubiy jihatdan tahlil qilish, mashg‘ulot jarayonida uchraydigan tipik xatolarni aniqlash va ularni bartaraf etishga yo‘naltirilgan amaliy tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Asosiy qism. Qisqa masofaga yugurish texnikasi shartli ravishda to‘rt bosqichga bo‘linadi: start holati, start tezlanishi, masofa bo‘ylab yugurish va finishga yetib kelish. Har bir bosqich o‘ziga xos biomexanik xususiyatlarga ega bo‘lib, ularni alohida-alohida o‘rgatish va mashq qildirish talab etiladi.

Start holati sprinterlik natijasining muhim qismini tashkil etadi, chunki tezlik birinchi qadamlardanoq shakllana boshlaydi. Past startda sportchi maxsus start kolodkalaridan foydalanib, tanasini oldinga egib, qo‘l va oyoqlarning to‘g‘ri joylashishini ta’minlashi lozim. Mashg‘ulotlarda “Tayyor” va “Marsh” buyruqlariga reaksiya tezligini oshirish uchun signalga javob berish mashqlari, turli xil to‘siqsiz va to‘siqli start mashqlari qo‘llaniladi.

Start tezlanishi bosqichida sportchi tanasining vertikal holatga o‘tishi asta-sekin amalga oshirilishi kerak. Ko‘pchilik yosh sportchilarda uchraydigan asosiy xato — tanani erta ko‘tarish, natijada tezlanish yo‘qoladi va qadam uzunligi kerakli darajaga yetmaydi. Bu muammoni bartaraf etish uchun pedagoglar tomonidan 15–20 metrlik segmentlarda maxsus tezlanish mashqlari, shu jumladan rezina taqqich (сопротив) yordamida qarshilikka qarshi yugurish mashqlari tavsiya etiladi.

Masofa bo‘ylab yugurish bosqichida sportchi maksimal tezlikka erishadi va uni saqlab qolishga harakat qiladi. Bu bosqichda yugurish qadamining ritmikligi, oyoq va qo‘l harakatlarining muvofiqlashtirilgan ishi muhim ahamiyatga ega. Texnik jihatdan to‘g‘ri yugurish uchun sportchining tizza bo‘g‘imini yetarlicha balandga ko‘tarishi, oyoq panjasining yer bilan to‘qnashish nuqtasini tanadan unча uzoq joylashtirmasligi talab etiladi. Mashg‘ulotlarda bu ko‘nikmani shakllantirish uchun “balandga ko‘tarib yugurish”, “qadamni cho‘zib yugurish” va “segment yugurish” kabi maxsus tayyorlov mashqlari qo‘llaniladi.

Finishga yetib kelish bosqichi sprinterlik natijasini yakunlovchi, ammo kam e‘tibor beriladigan qism hisoblanadi. Ko‘pchilik sportchilar finish chizig‘idan oldin tezlikni pasaytirib qo‘yadi, bu esa raqobatchilik sharoitida natijaga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. Finish texnikasini o‘rgatishda “o‘ksini oldinga tashlash” va “yelka bilan burilish” usullaridan foydalanish, shuningdek finish chizig‘igacha to‘liq kuch bilan yugurish odatini shakllantirishga qaratilgan mashqlar samarali hisoblanadi.

Tadqiqot davomida JDPU talabalari ishtirokida o‘tkazilgan amaliy mashg‘ulotlar natijasi shuni ko‘rsatdiki, yuqorida sanab o‘tilgan bosqichma-bosqich mashq tizimini qo‘llash natijasida talabalarning 100 metr masofaga yugurish ko‘rsatkichlari o‘rtacha 0,3–0,5 sekundga yaxshilangan. Bundan tashqari, video tahlil usulidan foydalanish orqali sportchilarning texnik xatolarini aniq belgilash va individual yondashuv asosida tuzatish imkoniyati yaratildi.

Metodik jihatdan mashg‘ulot jarayonini tashkil etishda quyidagi tamoyillarga amal qilish tavsiya etiladi: izchillik va bosqichmalik tamoyili, ya’ni har bir texnik element alohida o‘rgatilib, keyin umumiy harakatga birlashtiriladi; individuallashtirish tamoyili, sportchining jismoniy va antropometrik xususiyatlarini hisobga olish; ortib boruvchi yuklama tamoyili, mashqlar murakkabligi va intensivligini asta-sekin oshirish; nazorat va o‘z-o‘zini nazorat qilish tamoyili, davriy testlar va vaqt o‘lchovlari orqali natijalarni kuzatib borish.

Shuningdek, sprinterlik mahoratini oshirishda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikning uyg‘un olib borilishi muhim o‘rin tutadi. Tezlik-kuch sifatlarini rivojlantirish uchun sakrash mashqlari, plyometrik mashqlar, shtangasiz va shtangali kuch mashqlari, shuningdek koordinatsion mashqlar mashg‘ulot rejasiga muntazam kiritilishi lozim. Bunday kompleks yondashuv nafaqat tezlik ko‘rsatkichlarini, balki sportchining shikastlanishlardan himoyalanish darajasini ham oshiradi.

Xulosa. Xulosa qilib aytganda, qisqa masofaga yugurish texnikasini takomillashtirish murakkab va ko‘p bosqichli pedagogik jarayon bo‘lib, u ilmiy asoslangan metodikaga, izchil mashg‘ulot tizimiga va individual yondashuvga tayanishi lozim. Start, tezlanish, masofa bo‘ylab yugurish va finish bosqichlarining har biriga alohida e‘tibor qaratilgan holda olib boriladigan mashg‘ulotlar sportchilarning sprinterlik natijalarini sezilarli darajada yaxshilash imkonini beradi. Yengil atletika murabbiylari va o‘qituvchilari ushbu metodik tavsiyalardan amaliy mashg‘ulotlarda foydalanishlari tavsiya etiladi.

Adabiyotlar ro‘yxati

1. Karimov O.A. Yengil atletika nazariyasi va metodikasi. — Toshkent: O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati, 2021. — 248 b.
2. Matveyev L.P. Sport mashg‘ulotlari nazariyasi va metodikasi. — Toshkent: Ilm-ziyo, 2019. — 312 b.
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. — Москва: Академия, 2020. — 480 с.
4. Юсупов Ф.М. Yengil atletika: o‘quv qo‘llanma. — Toshkent: TDPU nashriyoti, 2022. — 196 b.
5. Muqimov O.E. Sport mashg‘ulotlarida pedagogik nazorat usullari. — Jizzax: JDPU nashriyoti, 2023. — 124 b.