

# МЕДИЦИНА, ПЕДАГОГИКА И ТЕХНОЛОГИЯ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Researchbib Impact factor: 13.14/2024

SJIF 2024 = 5.444

Том 3, Выпуск 11, Декабря

## QISQA MASOFAGA YUGURUVCHILARNI MUSOBAQALARGA TAYYORLASH.TEXNIK TAKTIK PSIXOLOGIK TAYYORGARLIK

**Sitora Elova Axmatqulovna**

Shahrisabz davlat pedagogika instituti

Jismoniy madaniyat kafedراسи dotsenti

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

**Panjiyeva Gulzoda Eshdavlat qizi**

Jismoniy madaniyat (xotin-qizlar sporti)

yo'nalishi 1.23-guruh talabasi

**ANNOTATSIYA.** Ushbu maqolada qisqa masofaga yuguruvchilarni musobaqalarga tayyorlash jarayonining asosiy yo'nalishlari – texnik, taktik va psixologik tayyorgarlik masalalari yoritilgan. Start texnikasi, tezlanish fazasi, maksimal tezlikka chiqish kabi biomekanik omillar tahlil qilingan. Taktik tayyorgarlikda masofani o'tish strategiyalari, raqiblarni o'rganish, energiyani to'g'ri taqsimlash kabi jihatlar ko'rib chiqilgan. Psixologik tayyorgarlik bo'limida stressni boshqarish, vizualizatsiya va motivatsiya usullarining samaradorligi haqida ilmiy manbalar asosida fikr yuritiladi. Maqola sport murabbiylari, oliy ta'lim talabalari va sport bilan shug'ullanuvchi mutaxassislar uchun amaliy ahamiyatga ega.

**Kalit so'zlar:** qisqa masofa, sprint, texnik tayyorgarlik, taktik tayyorgarlik, psixologik tayyorgarlik, start texnikasi, tezlanish, maksimal tezlik, musobaqa tayyorgarligi.

**ANNOTATION.** This article highlights the main directions of the short-distance runner preparation process for competitions - technical, tactical, and psychological training. Biomechanical factors such as starting technique, acceleration phase, and reaching maximum speed were analyzed. In tactical training, such aspects as distance coverage strategies, studying opponents, and proper energy allocation were considered. In the psychological training section, the effectiveness of stress management, visualization, and motivation methods is discussed based on scientific sources. The article has practical significance for sports coaches, university students, and specialists involved in sports.

**Keywords:** short distance, sprint, technical training, tactical training, psychological training, starting technique, acceleration, maximum speed, competition training

# МЕДИЦИНА, ПЕДАГОГИКА И ТЕХНОЛОГИЯ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Researchbib Impact factor: 13.14/2024

SJIF 2024 = 5.444

Том 3, Выпуск 11, Декабря

**АННОТАЦИЯ.** В данной статье освещены основные направления процесса подготовки бегунов на короткие дистанции к соревнованиям - вопросы технической, тактической и психологической подготовки. Проанализированы биомеханические факторы, такие как стартовая техника, фаза ускорения, достижение максимальной скорости. В тактической подготовке были рассмотрены такие аспекты, как стратегии преодоления дистанции, изучение соперников, правильное распределение энергии. В разделе психологической подготовки на основе научных источников рассматривается эффективность методов управления стрессом, визуализации и мотивации. Статья имеет практическое значение для спортивных тренеров, студентов высших учебных заведений и специалистов, занимающихся спортом.

**Ключевые слова:** короткая дистанция, спринт, техническая подготовка, тактическая подготовка, психологическая подготовка, стартовая техника, ускорение, максимальная скорость, соревновательная подготовка

*Yugurish* - yurish kabi insonning joydan-joyga kuchishida tabiiy vosita bo'lib, u yurishdan qadamlar kengligi, uzunligi va uchish fazasi mavjudligi bilan farqlanadi. Yugurish insonlar o'rtasida keng qo'llaniladigan harakat amali sanaladi. Jismoniy tarbiya va sport amaliyotida ham buni kuzatish mumkin (futbol, basketbol, gandbol, regbi va boshqalar). Yugurish orqali barcha sport turlari bilan shug'ullanuvchilarning umumiy jismoniy tayyorgarliklari oshirib boriladi. Yugurish nafaqat sport turi balki, u sog'lomlashtiruvchi vosita sifatida ham ahamiyatlidir. Shuningdek, yugurishning o'zi bir nychta turlarga bo'linadi. Masofaning katta kichikligiga va yugurish amalini bajarish xususiyatidan kelib chiqib, masofa turlariga ajratiladi.

Yugurish vaqtida inson tanasidagi mushak guruhlarning barchasi faol ishlaydi, yurak-qon tomir, nafas olish va boshqa tizimlar faoliyati kuchayadi, modda almashinuvi bir necha barobarga ortadi. Yugurish bilan shug'ullanish orqali kishining irodaviy fazilatlarini mutahkamlanadi. Shu bilan birga o'z kuchini masofa bo'laklarida to'g'ri taqsimlay olish, oldindagi to'siq va g'ovlardan o'ta olish va marragacha bo'lgan masofani chidam bilan yugurib o'tish kabi qobiliyati shakllantiriladi.

Yugurish – sportchini har tomonlama jismoniy rivojlantirishda asosiy vosita hisoblanadi.

Yengil atletikada yugurishning *tekis yugurish*, *to'siqlar osha yugurish*, *estafetali yugurish* va *tabiiy sharoitda yugurish (kross)*xillari mavjud.

# МЕДИЦИНА, ПЕДАГОГИКА И ТЕХНОЛОГИЯ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Researchbib Impact factor: 13.14/2024

SJIF 2024 = 5.444

Том 3, Выпуск 11, Декабря

**Tekis yugurish** - ma'lum masofa yoki vaqtbay tarzda yugurish yo'laklari bo'ylab sportchining oldida hech qanday to'siq yoki g'ov bo'lmaydi va yugurish stadion yo'laklari yoki tabiiy sharoitda amalga oshiriladi. Stadionda 400 metrgacha bo'lgan masofalarda o'tkaziladigan musobaqalarda har bir yuguruvchi uchun alohida yo'lka ajratiladi va hech kim boshqa yo'lakda harakatlanishiga yo'l qo'yilmaydi. Qolgan masofalarda esa musobaqalar qoidasiga muvofiq ma'lum aylanadan so'ng umumiy yo'lakka o'tib yugurish mumkin bo'ladi.

Vaqtbay yugurish musobaqalari tabiiy sharoitlarda (bog', hiyobon, qir-adirliklar), shahar ko'chalarida, katta yo'llarda o'tkaziladi. Bunda g'olib va sovrindorlar musobaqa qoidasiga muvofiq belgilangan vaqt ichida bosib o'tgan masofa bo'yicha aniqlanadi.

**To'siqlar osha yugurish** – ikki xil - g'ovlar osha yugurish va to'siqlar osha (Stepl-chez) yugurishdan iborat.

G'ovlar osha yugurish - yugurish yo'lagida masofa bo'ylab bir-biridan bir xil uzoqliqda va bir xil balandlikda qo'yilgan g'ovlardan oshib 60, 100, 110, 200 va 400 metr masofaga yugurish turi. Bunda sportchilar belgilangan masofani o'ziga tegishli yo'lakda yugurib o'tishi talab etiladi. To'siqlar osha yugurish (Stepl-chez) – stadion yugurish yo'lagi bo'ylab yo'lakka mustahkamlangan beshta to'siqdan oshib 2000-3000 m.ga yugurish turi. To'siqlarning 4 tasi to'g'ri yo'lakning o'ziga, 1 tasi suv to'ldirilgan maxsus chuqur oldiga mahkamlangan bo'ladi.

Bunda sportchilar masofa bo'ylab o'rnatilgan barcha to'siqlardan oshib yuguradi.

**Estafeta yugurish** – bu yugurish turi jamoa tarzida amalga oshiriladi. Bunda har bir jamoada 4 tadan ishtirokchi bo'lib, belgilangan masofani to'rt bosqichda yugurib o'tadi. Yugurish yo'lagida 4x100, 4x200, 4x400 m.ga yugurishlar estafeta yugurish masofalari hisoblanadi. Yuguruvchilar estafeta tayoqchasini bir-biriga uzatib, uni imkon qadar qisqa vaqt ichida marraga etkazib borishdir. Estafeta bosqichlari stadion bo'ylab teng to'rtga bo'linadi. Estafetali yugurish stadion yo'laklari, tabiiy sharoitlarda va shahar ko'chalarida o'tkaziladi. **Tabiiy sharoitda yugurish (kross)** – bunda o'z-o'zidan ko'rinib turibdiki, tabiiy sharoitlarda (bog', hiyobon, qir-adirliklar, shudgor erlarda) mavjud turli past-balandlikdan iborat ochiq joylarda yugurish demakdir. Biroq, turli past-balandliklar 40-50 sm.dan past yoki baland bo'lmasligi lozim. Bu yugurish turida masofa 15 km va undan ortiq bo'lsa musobaqalar katta yo'llarda o'tkaziladi.

# МЕДИЦИНА, ПЕДАГОГИКА И ТЕХНОЛОГИЯ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Researchbib Impact factor: 13.14/2024

SJIF 2024 = 5.444

Том 3, Выпуск 11, Декабря

Qisqa masofalarga yugurish (sprint) to'rtta shartli fazaga bo'linadi: yugurishning boshlanishi – start, startdan keyingi yugurish, masofa bo'ylab yugurish va marraga kelish.

Start olish va masofa bo'ylab yugurish texnikasi – sprinterning tezlik-kuch imkoniyatlarini amalga oshirishda hal qiluvchi omildir. Sportchi startdan tezlik olishda mushaklar kuchidan hamda masofada o'zining energiya zahirasidan qanchalik oqilona, tejamkorona va samarali foydalana ololsa, natija shunga bog'liq bo'ladi

Sportchi yugurish texnikasini o'rganishda yugurishning tuzi-lishi, oyoqlarning harakati va ularni yerga qo'yish usuli, gavda, qo'lning holati va harakati, yugurish maromi va nafas olish to'g'risida aniq tushunchaga ega bo'lishi zarur.

Yugurish start va startdan chiqib tezlanish, masofa bo'ylab harakatlarni (to'g'ri yoki burilishda) va marrani bosib o'tishni o'z ichiga oladi.

Qisqa va o'rta masofalarga yugurishlar texnikasining umumiy tuzilishi o'xshash bo'lsa ham, ayrim vaqtlarda farqlanadi. Masalan, qisqa masofaga yugurishning hamma harakatlari startdan finishgacha o'rta masofaga yugurishdagidan ko'ra tezroq bajariladi. Gavdaning oldinga engashishi ko'proq bo'lib, qadamlar kengligi va qo'llarning amplitudasi kengayadi.

Har qanday kishi ham yugurish texnikasini u yoki bu bosqichda bajara oladi, shuning uchun mashg'ulotlarda yugurish malakasi yanada takomillash-tiriladi va texnika kamchiliklari tuzatiladi. Yugurish texnikasida aniqlangan kamchiliklar maxsus yugurish mashqlari orqali yo'qotiladi.

Yengil atletikaning eng tezkor va dinamik yo'nalishlaridan biri bo'lgan qisqa masofaga yugurish sportchilardan yuqori tezlik, kuch, koordinatsiya va psixologik barqarorlikni talab qiladi. 100–400 metr oralig'idagi yugurishlarda har bir millisekund sportchining umumiy natijasiga bevosita ta'sir qiladi. Shu sababli, sprinterlarni musobaqaga tayyorlash jarayoni murakkab, ilmiy asoslangan va ko'p yo'nalishli bo'lishi zarur.

So'nggi yillarda olib borilgan ilmiy tadqiqotlar sprinterning start texnikasi, qadam chastotasi va yugurish biomekanikasi umumiy natijaga sezilarli ta'sir ko'rsatishini isbotlagan. Shuningdek, taktik rejalashtirish va psixologik tayyorgarlik sportchining musobaqadagi barqarorligiga bevosita bog'liq.

Mazkur maqolada sprinterlarni musobaqaga tayyorlashning uch asosiy yo'nalishi – texnik, taktik va psixologik tayyorgarlik chuqur tahlil qilinadi.

# МЕДИЦИНА, ПЕДАГОГИКА И ТЕХНОЛОГИЯ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Researchbib Impact factor: 13.14/2024

SJIF 2024 = 5.444

Том 3, Выпуск 11, Декабря

## ТЕХНИК ТАЙЙОРГАРЛИК

Texnik tayyorgarlik sprinterning yugurish harakatlarini biomekanik jihatdan to'g'ri va samarali bajarishini ta'minlaydi. U start texnikasi, tezlanish fazasi, maksimal tezlikka chiqish hamda qadam uzunligi va chastotasini optimallashtirishni o'z ichiga oladi. Texnik mashqlar sportchining tanadagi ortiqcha harakatlarni kamaytirib, energiyani tejalgan holda yuqori tezlik hosil qilishga yordam beradi. Start bloklarida to'g'ri joylashish va kuch impulsini samarali yo'naltirish sprinterning 30–40% muvaffaqiyatini belgilaydi. Tezlanish bosqichida tananing og'ish burchagi, qo'l-oyoqlar koordinatsiyasi va qadam ritmining barqarorligi muhimdir. Maksimal tezlik fazasida sportchi qadam chastotasini yuqori ushlab, tanani vertikal holatda barqaror boshqarishi lozim. Texnik tayyorgarlik muntazam video-tahlil, maxsus mashqlar va takroriy sprintlar orqali shakllantiriladi.

### 1. Start texnikasi

Start fazasi sprinterning eng muhim bosqichlaridan biri bo'lib, 100 metr masofada umumiy natijaning 5–10% qismini tashkil qiladi. Past start texnikasi to'g'ri bajarilganda sportchi dastlabki soniyalarda yuqori tezlanishga erishadi.

Startning asosiy elementlari:

- Start bloklariga to'g'ri joylashish
- “Diqqat” holatidagi tayyorlik
- Birinchi kuch impulsini optimal burchak ostida berish
- 3–5 qadamgacha past holatda tezlanish

Tana og'ish burchagi 40–45° bo'lishi tezlanishning eng samarali variantidir.

### 2. Tezlanish fazasi

Tezlanish bosqichi odatda 30–40 metr davom etadi. Bu bosqichda sportchi:

- qadam uzunligini asta-sekin oshiradi,
- tana holatini vertikalga yaqinlashtiradi,
- maksimal kuch ishlab chiqarishni davom ettiradi.

Mashqlar:

- 10–30 metrli tezlanishlar
- Rezina bilan qarshilikda yugurish
- Yengil og'irlik tortib tezlanish

### 3. Maksimal tezlik fazasi

Maksimal tezlik 50–70 metr oralig'ida kuzatiladi. Bu bosqichda:

- qadam chastotasi eng yuqori darajaga ko'tariladi,
- qo'llarning ritmik harakati muhim ahamiyat kasb etadi,

# МЕДИЦИНА, ПЕДАГОГИКА И ТЕХНОЛОГИЯ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Researchbib Impact factor: 13.14/2024

SJIF 2024 = 5.444

Том 3, Выпуск 11, Декабря

- tana to'liq vertikal holatda bo'ladi.

Elita sprinterlar maksimal tezlikni 5–7 soniya davomida ushlab turishi mumkin (Collet, 2019).

#### 4. Qadam uzunligi va chastotasi

Qadam uzunligi **2,0–2,6 metr**, chastotasi **4,5–5,0 q/s** bo'lishi optimal hisoblanadi. Qadamning ortiqcha keng yoki tor bo'lishi tezlikni pasaytiradi.

#### 5. Texnik xatolar va ularni tuzatish

Ko'p uchraydigan xatolar:

- Startda tana ortga og'ishi
- Qo'l harakatining ritmga mos kelmasligi
- Qadamning noto'g'ri qo'yilishi
- Tezlikni ushlab turishda ritm buzilishi

Tuzatish usullari:

- Video tahlil
- Koordinatsion mashqlar
- Startni ko'p takrorlash
- Biomekanik ko'rsatkichlarni o'lchash

### I. TAKTIK TAYYORGARLIK

Taktik tayyorgarlik sprinterning masofani optimal ritmda bosib o'tishi va kuchni to'g'ri taqsimlashini ta'minlaydi. 100 metrda tezlanish, maksimal tezlik va uni ushlab turish bosqichlarini aniq rejalashtirish hal qiluvchi ahamiyatga ega. 200 metrda burilishdan chiqishda ritmni yo'qotmaslik va tekis yo'lda maksimal tezlikka o'tish taktikaning asosiy elementidir. 400 metrda kuchni to'rtta bosqichga bo'lib sarflash sportchining oxirgi 100 metrda charchashini kamaytiradi. Raqiblarning start kuchi, qadam chastotasi va masofani o'tish modeli oldindan tahlil qilinadi. Isinma jarayonini to'g'ri rejalashtirish ham taktikaning muhim qismidir. Taktik tayyorgarlik sportchining musobaqada barqaror natija ko'rsatishiga xizmat qiladi.

#### 1. Masofani o'tish strategiyasi

##### 100 metr

- 0–30 m — kuchli tezlanish
- 30–60 m — maksimal tezlikka chiqish
- 60–100 m — tezlikni barqarorlashtirish

##### 200 metr

- Burilishda ritmni saqlash
- Tekis yo'lakda tezlikni oshirish

# МЕДИЦИНА, ПЕДАГОГИКА И ТЕХНОЛОГИЯ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Researchbib Impact factor: 13.14/2024

SJIF 2024 = 5.444

Том 3, Выпуск 11, Декабря

## 400 metr

To‘rt bosqichdan iborat energiya taqsimoti:

- 1-bosqich — 25%
- 2-bosqich — 30%
- 3-bosqich — 25%
- 4-bosqich — 20%

## 2. Raqiblarni tahlil qilish

Sportchi raqiblarning:

- start kuchi,
- qadam chastotasi,
- masofani o‘tish texnikasi

kabi ko‘rsatkichlarini tahlil qilishi musobaqaga tayyorgarlikni ancha oshiradi.

## 3. Musobaqa oldi taktik reja

- isinma jarayonini to‘g‘ri tashkil qilish
- startga chiqish vaqti
- psixologik tayyorlik
- yugurishni miyada oldindan “ko‘rib chiqish”

## II. PSIXOLOGIK TAYYORGARLIK

Psixologik tayyorgarlik sprinterning musobaqa oldi hayajonini boshqarishi, o‘ziga ishonchini oshirishi va stressga barqaror bo‘lishini ta’minlaydi. Startdagi yuqori asabiy holat reaksiya vaqtini 0,02–0,05 soniyaga kechiktirishi mumkin, shu bois mental boshqaruv juda muhim. Vizualizatsiya usuli sportchining yugurishni ongida takrorlab chiqishi orqali texnik xatolarni kamaytiradi va ishonchni mustahkamlaydi. Chuqur nafas olish, relaksatsiya va autogen mashqlar asab tizimini muvozanatlashtiradi. Murabbiyning motivatsion suhbatlari sportchining ichki ruhiy tayyorgarligini oshiradi. Musobaqa oldi ruhiy model tuzish sportchiga vaziyatlarni oldindan his qilish imkonini beradi. Kuchli psixologik tayyorgarlik sprinterning maksimal natija ko‘rsatishining ajralmas qismi hisoblanadi.

### 1. Stressni boshqarish

Musobaqa oldi stress sprinterning natijasini keskin pasaytirishi mumkin.

Stressni kamaytirish usullari:

- Diafragma nafas olish
- Mushaklarni bo‘shashtirish
- Meditatsiya
- Musobaqa oldi psixologik suhbat

# МЕДИЦИНА, ПЕДАГОГИКА И ТЕХНОЛОГИЯ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Researchbib Impact factor: 13.14/2024

SJIF 2024 = 5.444

Том 3, Выпуск 11, Декабря

## 2. Vizualizatsiya

Sportchi yugurishni oldindan tasavvur qilishi orqali:

- startni,
- tezlanishni,
- masofa bosqichlarini,
- marraga kirishni

mental ravishda qayta bajarib chiqadi.

Tadqiqotlar vizualizatsiya natijani 3–5% yaxshilashi mumkinligini ko'rsatadi (Cox, 2020).

## 3. Motivatsiya

Ichki motivatsiya sportchining:

- intizomi,
- mashg'ulotga bo'lgan ishtiyoqi,
- o'ziga ishonchi

kabi fazilatlarini kuchaytiradi.

## XULOSA

Qisqa masofaga yuguruvchilarni musobaqalarga tayyorlash ushbu sport turining yuqori talablaridan kelib chiqqan holda ilmiy asoslangan tizimli yondashuvni talab etadi. Texnik tayyorgarlik sportchining yugurish biomekanikasini mukammallashtiradi, taktik tayyorgarlik esa masofani optimal o'tishga yordam beradi. Psixologik tayyorgarlik esa sportchining musobaqa paytidagi barqarorligini va o'ziga ishonchini oshiradi.

Murabbiylar va sportchilar ushbu uch yo'nalishni uyg'un ravishda rivojlantirgandagina barqaror va yuqori natijaga erishishlari mumkin.

## Foydalanilgan adabiyotlar

1. Sport pedagogik mahoratini oshirish (yengil atletika) — muallif M. S. Olimov.
2. Axmatkulovna, Elova Sitora. "Qisqa Masofaga Yuguruvchilarni Mashg'ulotlarida Vosita Va Usullarni Qo'llanishi." *Miasto Przyszłości* 50 (2024): 526-528.
3. Axmatkulovna, Elova Sitora. "Qisqa masofaga yuguruvchilarni yillik mashg'ulotlarida yuklamalarni taqsimlanishi." *Proceedings of International Conference on Scientific Research in Natural and Social Sciences*. Vol. 3. No. 6. 2024.
4. Axmatkulovna, Elova Sitora. "Qisqa masofaga yuguruvchilarda tezkor kuchni rivojlantirish." *international journal of science and technology* (2024): 1085-1087.

# МЕДИЦИНА, ПЕДАГОГИКА И ТЕХНОЛОГИЯ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Researchbib Impact factor: 13.14/2024

SJIF 2024 = 5.444

Том 3, Выпуск 11, Декабря

5. Ахматқулловна, Елова Ситора, and Ergasheva Zulayxo Sodiqovna. "Dars tahlili, turlari va uning pedagogik ahamiyati." *Ta'lim innovatsiyasi va integratsiyasi* 11.6 (2023): 145-147.
6. Элова, Ситора. "Формирование и совершенствование педагогического мастерства учителей физического воспитания." *Общество и инновации* 4.10/S (2023): 75-79.
7. Ваходиров, Sarvar Sirojiddinovich. "Turli darajadagi va ampuadagi futbolchilarning texnik tayyorgarligi xususiyatlarni o'rganish." *Academic research in educational sciences* 2.4 (2021): 1694-1701.
8. Xolmaxmatov, Boburjon. "13-15 Yoshli Yosh Futbolchilarning Funktsional tayyorgarligining Yoshga Bog'Liқ Xususiyatlari." *Miasto Przyszłości* 50 (2024): 493-496