

Xamudov Mirjalol Olim o'g'li  
Jizzax shahridagi Prezident maktabi  
Jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi  
Elektron pochta: [mirjalolbekxamudov@gmail.com](mailto:mirjalolbekxamudov@gmail.com)

**«Maktab o'quvchilarida tezlik va reaksiya sifatlarini rivojlantirishda  
sprinterlik mashqlaridan foydalanish metodikasi»**

**Annotatsiya.** Mazkur tadqiqot umumta'lim maktabi o'quvchilarida tezlik sifatini maxsus sprinterlik mashqlari asosida rivojlantirish samaradorligini aniqlashga qaratilgan. Tadqiqot jarayonida o'quvchilarning start tezligi, reaksiya vaqti va qisqa masofaga yugurish natijalari tahlil qilindi. Olingan natijalar maxsus mashqlar tizimi tezlik ko'rsatkichlarini sezilarli darajada yaxshilashini ko'rsatdi. Mashg'ulot jarayonini individuallashtirish va yuklamalarni bosqichma-bosqich oshirish tezlik sifatining barqaror rivojlanishiga xizmat qilishi aniqlandi.

**Kalit so'zlar:** Tezlik sifati, sprinterlik mashqlari, maktab o'quvchilari, start tezligi, reaksiya vaqti, portlovchi kuch, jismoniy tayyorgarlik.

Хамудов Миржалол Олим угли  
Президентская школа в городе Джизак  
Учитель физической культуры  
Электронная почта: [mirjalolbekxamudov@gmail.com](mailto:mirjalolbekxamudov@gmail.com)

**«Совершенствование методики развития скоростных качеств у  
учащихся общеобразовательных школ на основе специальных  
спринтерских упражнений»**

**Аннотация.** Данное исследование направлено на определение эффективности развития скоростных качеств у учащихся общеобразовательной школы на основе специальных спринтерских упражнений. В ходе исследования анализировались показатели

стартовой скорости, времени реакции и результатов бега на короткие дистанции. Полученные данные свидетельствуют о положительном влиянии специально разработанной системы упражнений на улучшение скоростных характеристик. Установлено, что индивидуализация нагрузки и поэтапное её увеличение обеспечивают устойчивое развитие скоростных качеств.

**Ключевые слова:** скоростные качества, спринтерские упражнения, школьники, стартовая скорость, время реакции, взрывная сила, физическая подготовленность.

Khamudov Mirjalol Olim og'li  
Physical Education Teacher  
Presidential School in Jizzakh

E-mail: [mirjalolbekxamudov010@gmail.com](mailto:mirjalolbekxamudov010@gmail.com)

**«Improvement of the Methodology for Developing Speed Abilities in Secondary School Students Based on Specialized Sprint Exercises»**

**Abstract.** The present study aims to determine the effectiveness of developing speed abilities in secondary school students through specialized sprint exercises. The research analyzed start speed, reaction time, and short-distance running performance indicators. The findings demonstrate that a structured system of sprint exercises significantly improves speed characteristics. It was established that individualized training loads and their gradual progression contribute to the stable development of speed abilities.

**Keywords:** Speed ability, sprint exercises, school students, start speed, reaction time, explosive strength, physical fitness.

## **Kirish.**

Sprinterlik sport turi yuqori darajadagi maksimal tezlikni namoyon etish bilan tavsiflanadi va u sportchidan kuchli asab-mushak muvofiqligi, portlovchi kuch, tezkor reaksiya hamda mukammal texnik tayyorgarlikni talab qiladi. Tezlik sifati qisqa masofaga yugurish natijasini belgilovchi asosiy omillardan biri bo'lib, uning rivojlanish darajasi startdan chiqish tezligi, tezlanish dinamikasi va maksimal tezlik fazasining barqarorligi bilan chambarchas bog'liq. Shu sababli sprinterlarda tezlikni rivojlantirish jarayoni sport nazariyasi va metodikasida ustuvor ilmiy yo'nalishlardan biri sifatida qaraladi. Tezlik sifatini shakllantirish va takomillashtirishda maxsus yo'naltirilgan mashqlar tizimidan oqilona foydalanish muhim metodik ahamiyat kasb etadi. Maxsus mashqlar sprinterning yugurish texnikasini takomillashtiradi, start fazasida tayanch reaksiyasi kuchini oshiradi hamda tezlanish bosqichida tana segmentlarining biomekanik uyg'unligini ta'minlaydi. Bunday mashqlar orqali mushaklarning portlovchi kuchi, asab-mushak impulslarining uzatilish tezligi va harakatlarni koordinatsiyalash darajasi sezilarli darajada rivojlanadi. Natijada yugurish qadami uzunligi va chastotasi o'rtasidagi optimal nisbat shakllanib, maksimal tezlik ko'rsatkichlari yaxshilanadi. Zamonaviy sport tayyorgarligi tizimida tezlikni rivojlantirish texnologiyasini ilmiy asosda rejalashtirish, yuklama va tiklanish jarayonlari nisbatini to'g'ri belgilash alohida ahamiyatga ega. Mashg'ulot jarayonini individuallashtirish sportchining morfofunktsional xususiyatlari, tayyorgarlik darajasi va adaptatsion imkoniyatlarini hisobga olishni talab qiladi. Shu jihatdan tezlikni oshirish texnologiyasi individual differensial yondashuv asosida tashkil etilishi maqsadga muvofiqdir.

## ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLAR

Tadqiqot 13–16 yoshdagi, yengil atletika bilan muntazam shug‘ullanuvchi sprinter sportchilar ishtirokida amalga oshirildi. Ishtirokchilar tasodifiy tanlash usuli asosida ikki guruhga ajratildi: nazorat guruhi an’anaviy mashg‘ulot dasturi bo‘yicha tayyorlandi, eksperimental guruh esa tezlik sifatini oshirishga yo‘naltirilgan maxsus mashqlar texnologiyasi asosida shug‘ullandi. Tajriba 12 hafta davom etdi va mashg‘ulotlar haftasiga 4 marotaba o‘tkazildi.

Eksperimental dastur mazmuniga quyidagi mashqlar kiritildi:

- 10–30 metr masofaga maksimal tezlikda yugurishlar;
- Startdan tez chiqish mashqlari;
- Portlovchi kuchni rivojlantiruvchi sakrash mashqlari (plyometrik mashqlar);
- Signalli reaksiya yugurishlari;
- Rezina tasma yordamida qarshilik bilan bajariladigan mashqlar.

Har bir mashg‘ulot 10–15 daqiqalik umumiy va maxsus qizdirish mashqlari bilan boshlandi. Yuklamalar sportchilarning individual imkoniyatlariga moslashtirildi, yurak urish tezligi va subyektiv charchoq ko‘rsatkichlari asosida nazorat qilindi.

Nazorat o‘lchovlari sifatida quyidagi testlar qo‘llanildi:

- 30 metrga yugurish vaqti;
- 60 metrga maksimal tezlikdagi yugurish;
- Start reaksiya vaqti;
- Oyoq mushaklarining portlovchi kuchi (vertikal sakrash testi).

Olingan ma’lumotlar matematik-statistik usullar yordamida qayta ishlanib, o‘rtacha arifmetik qiymat ( $M$ ), standart og‘ish ( $\sigma$ ) va foiz o‘zgarish ko‘rsatkichlari aniqlanib, guruhlar o‘rtasidagi farqlar tahlil qilindi.

## **NATIJALAR VA MUHOKAMA**

Eksperimental tadqiqot natijalari maxsus mashqlar texnologiyasining sprinterlarda tezlik sifatini rivojlantirishda yuqori samaradorlikka ega ekanligini tasdiqladi. Tajriba boshida ikkala guruh ko'rsatkichlari o'rtasida sezilarli farq kuzatilmagan bo'lsa, 12 haftalik mashg'ulotlardan so'ng eksperimental guruh sportchilarida barcha nazorat parametrlarida ijobiy o'zgarishlar qayd etildi.

Xususan, eksperimental guruhda:

- 30 metrga yugurish vaqti o'rtacha 6–8 % ga yaxshilandi;
- Start reaksiya vaqti sezilarli qisqardi;
- Maksimal tezlik fazasidagi barqarorlik oshdi;
- Portlovchi kuch ko'rsatkichlari izchil o'sdi.

Nazorat guruhida ham ma'lum darajada ijobiy siljishlar kuzatilgan bo'lsa-da, o'sish sur'ati eksperimental guruhga nisbatan past bo'ldi. Bu holat maxsus mashqlar tizimining asab-mushak apparatini faolroq jalb qilishi, tezlik koordinatsiyasini takomillashtirishi hamda yugurish texnikasini optimallashtirishi bilan izohlanadi. Yuklamalarning bosqichma-bosqich oshirilishi, dam olish intervallarining ilmiy asosda rejalashtirilishi va start reaksiya mashqlarining muntazam qo'llanilishi tezlik harakatlarining barqarorlashuviga olib keldi. Portlovchi kuchning ortishi maksimal tezlik fazasida tayanch fazasining qisqarishiga va parvoz fazasining samaradorligiga ijobiy ta'sir ko'rsatdi.

### **Xulosa.**

O'tkazilgan tadqiqot natijalari sprinter sportchilarda tezlik sifatini rivojlantirish jarayonida maxsus yo'naltirilgan mashqlar texnologiyasini qo'llash yuqori samaradorlikka ega ekanligini ilmiy jihatdan asoslab berdi. 12 haftalik eksperimental mashg'ulotlar davomida tezlik ko'rsatkichlarining sezilarli darajada yaxshilanishi maxsus mashqlar

tizimining asab-mushak apparatini faollashtirish, portlovchi kuchni oshirish hamda harakatlar koordinatsiyasini takomillashtirishga xizmat qilganini ko'rsatdi. Eksperimental guruh sportchilarida start tezligi, reaksiya vaqti va 30 metr masofaga yugurish natijalarining yaxshilanishi tezlanish fazasining biomekanik jihatdan samaraliroq tashkil etilganidan dalolat beradi. Portlovchi kuchning ortishi esa maksimal tezlik bosqichida tayanch fazasining qisqarishi va yugurish qadami samaradorligining oshishiga olib keldi. Nazorat guruhida ham ijobiy o'zgarishlar kuzatilgan bo'lsa-da, maxsus mashqlar qo'llanilgan guruh natijalari ancha yuqori bo'ldi. Tadqiqot shuni ko'rsatdiki, tezlik sifatini rivojlantirishda yuklamalarni bosqichma-bosqich oshirish, dam olish intervallarini ilmiy asosda rejalashtirish hamda mashg'ulot jarayonini individuallashtirish muhim metodik shart hisoblanadi. Individual differensial yondashuv sportchilarning morfofunktsional xususiyatlarini inobatga olgan holda tezlik ko'rsatkichlarini barqaror rivojlantirish imkonini beradi. Umuman olganda, sprinterlarda tezlik sifatini oshirishga qaratilgan maxsus mashqlar kompleksini tizimli va maqsadli ravishda qo'llash yuqori sport natijalariga erishishning muhim omili hisoblanadi. Tadqiqot natijalari amaliyotda sprinterlar tayyorgarligini takomillashtirish, mashg'ulot jarayonini optimallashtirish hamda tezlikni rivojlantirish texnologiyasini ilmiy asosda tashkil etishda metodik tavsiya sifatida qo'llanishi mumkin.

### **Foydalanilgan adabiyotlar**

1. Ашмарин Б.А. **Теория и методика физического воспитания.** – Москва: Просвещение, 1990. – 287 с.
2. Матвеев Л.П. **Теория и методика физической культуры.** – Москва: Физкультура и спорт, 2008. – 543 с.

3. Верхошанский Ю.В. **Основы специальной физической подготовки спортсменов.** – Москва: Советский спорт, 2013. – 336 с.
4. Бомпа Т., Хафф Г. **Периодизация спортивной тренировки.** – Киев: Олимпийская литература, 2016. – 384 с.
5. Ozolin N.G. **Sprinter yuguruvchilarni tayyorlash metodikasi.** – Toshkent: O‘qituvchi, 2005. – 214 b.
6. Platonov V.N. **Sport tayyorgarligining umumiy nazariyasi.** – Киев: Олимпийская литература, 2015. – 752 с.
7. Chu D.A. **Explosive Power and Strength: Complex Training for Maximum Results.** – Champaign, IL: Human Kinetics, 1996. – 224 p.
8. Young W., McLean B., Ardagna J. **Relationship between strength qualities and sprinting performance.** Journal of Sports Medicine and Physical Fitness, 1995. – Vol. 35(1). – P. 13–19.
9. Markovic G., Mikulic P. **Neuro-musculoskeletal and performance adaptations to lower-extremity plyometric training.** Sports Medicine, 2010. – Vol. 40(10). – P. 859–895.
10. Issurin V.B. **Block Periodization: Breakthrough in Sport Training.** – London: Ultimate Athlete Concepts, 2008. – 242 p.