

## ҚИСҚА МАСОФАГА ЮГУРИШДА СТАРТДАН ЧИҚИШ ТЕХНИКАСИ

**Казоқов Р.Т.**

ЎзДЖТСУ., Ўқитувчи

**Норкулов З.Ч.**

ЎзДЖТСУ., Катта ўқитувчи

**Ғуломов Н.С.**

ЎзДЖТСУ., Ўқитувчи

**Шаймардонов У.Б.**

ЎзДЖТСУ., Ўқитувчи

**Хамраев Ш.Ё.**

ЎзДЖТСУ., Ўқитувчи

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10063306>

**Аннотация.** Мамлакатимизда енгил атлетиканинг қисқа масофага югуриш тури алоҳида эътибор талаб қиладиган турлардан бири эканлигини спортчиларимизнинг мусобақаларда қайд этаётган натижаларидан кўришимиз мумкин. Спринтерлик техникасидаги хатоликлар ҳамда мусобақалашув фаолиятининг барқарор эмаслиги тасодиф эмас. Нотўғри ташкил этилган машғулот жараёни спортчини керагидан ортиқ куч сарфлашига, қийин тўғирланадиган хатоларни тугилишига, ўқув-машғулот жараёнининг самарадорлигини пасайишига олиб келади.

**Калим сўзлар:** қисқа масофа, югуриш, старт, чиқиш фазаси, такомиллаштирув, воситалар.

## STARTING TECHNIQUE IN SHORT DISTANCE RUNNING

**Abstract.** We can see from the results recorded by our athletes in the competitions that the short distance running type of athletics in our country is one of the types that require special attention. The errors in the sprinting technique and the instability of the competition activity are not a coincidence. An improperly organized training process causes the athlete to exert more effort than necessary, to make mistakes that are difficult to correct, and to reduce the effectiveness of the training process.

**Key words:** short distance, run, start, exit phase, improvement, tools.

## СТАРТОВАЯ ТЕХНИКА В БЕГЕ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ

**Аннотация.** Из результатов наших спортсменов мы видим, что вид легкой атлетики бега на короткие дистанции в нашей стране требует особого внимания. Ошибки в технике спринтерского бега и нестабильность соревнований не случайны. Неправильно организованный тренировочный процесс заставляет спортсмена прилагать большие усилия, чем необходимо, совершать ошибки, которые трудно исправить, снизить эффективность тренировочного процесса.

**Ключевые слова:** короткая дистанция, бег, старт, выходная фаза, совершенствование, средства.

**КИРИШ.** Спринтерларнинг мусобақа олди тайёргарлиги жуда мураккаб жараён бўлиб, мураббий ва спортчидан пухта ўйланган тайёргарлик режасини талаб этади.

Юқоридаги камчиликларни бартараф этиш ва бунинг натижаси ўлароқ, мамлакатимиз спортчиларини жаҳон ареналаридаги мавқеини юксалтириш мақсадида машғулот жараёнида махсус жисмоний тайёргарликни, техник ва тактик тайёргарликни такомиллаштиришга йўналтирилган янги замонавий воситаларни қўллаш яхши самара бериши шубҳасиз, Тадқиқотнинг ишининг мақсади. Спринтерлар тайёргарлигида стартдан чиқиш фазасини такомиллаштириш воситалари қўллаш орқали натижаларини юксалтириш.

Тадқиқот ишининг объекти. ЎзДЖТСУ енгил атлетика ихтисослиги талабала-спринтерларининг машғулотлар жараёни.

**АДАБИЁТЛАР ТАҲЛИЛИ ВА МЕТОДОЛОГИЯ.**Тадқиқот ишининг предмети. Спринтерлар тайёргарлигида стартдан чиқиш фазасини такомиллаштиришнинг самарали воситалари.

Тадқиқот ишининг вазифалари.

- мавзуга оид илмий адабиётларни ўрганиш ва таҳлил қилиш;
- спринтерларининг тайёргарлик даражасини ўрганиш;
- ўрганилган маълумотларга асосланиб, спринтерларни стартдан чиқиш фазасини такомиллаштириш воситалари ишлаб чиқиш ва самарадорлигини амалда қўллаш.

Тадқиқот натижалари ва уни муҳокамаси. Қисқа масофага югуриш- циклик машқлардан иборат бўлиб, масофани биринчи ярмини маскимал тезликда югуриш шarti билан югуриш масофасини иккинчи ярмини биринчисиданда тезроқ босиб ўтиш ҳаракатларини самарали амалга оширишга айтилади. [2]

Спринтерлардан юқори даражадаги югуриш тезлиги, тезкор-чидамлилик, портловчи куч каби жисмоний сифатлар талаб қилинади.

Қисқа масофага югуриш 4 та фазадан иборат, булар: -стартдан чиқиш, старт тезланиши, масофа бўйлаб югуриш, маррага қириш. Қисқа масофага югуришда яхши натижага эришиш, бу фазаларни самарали югуриб ўтишга бевосита боғлиқ ҳисобланади. Спортчи стартдан чиқишни қай даражада маҳоратли амалга оширсан, натижа шунчалик юқори бўлади. Яъни, қисқа масофага югуришда стартдан чиқиш фазаси жуда катта аҳамият касб этади.

**НАТИЖАЛАР ВА МУҲОКАМА.** Қисқа масофага югуришда старт берувчининг сигналига реакция қилиш вақти жуда муҳим, чунки бу вақт умумий югуриш натижасига киради. Шу сабабли у қисқа масофаларга югурувчиларнинг тайёргарлиги асосига киритилиши зарур, боз устига, масофа қанча қисқа бўлса, реакция вақтини такомиллаштиришга шунча кўпроқ вақт ажратиш лозим.

Спортчининг акустик сигналга реакцияси қуйидаги омилларга боғлиқ:

- 1) сигналжадаллигига;
- 2) нафас олиш ритмига;
- 3) дастлабки бадан қиздириш машқларига;
- 4) спортчининг ёши ва жинсига (кўп ҳолларда эркаклар яхшироқ реакция қиладилар);
- 5) масофа узунлигига;
- 6) атлетнинг спорт стажига.

Стартдаги ҳаракатлар қандай кетма-кетликда амалга оширилишини ҳамда стартда вақтни тежаб қолишнинг мумкин бўлган заҳираси қандай эканлигини аниқлаш жуда муҳим. Старт берувчининг ўқ узиши ҳаракатларни бошлаш учун сигнал бўлиб хизмат қилади, лекин ҳаракатлар бошлангунга қадар ҳар бир спортчи учун маълум бир вақт ўтади. Бу ҳаракат реакциясининг латент даври деб аталади (РВ – реакция вақти).

Маълумки, ҳаво муҳитида товуш тезлиги тахминан 340 м/с га тенг. Шундай қилиб, агар старт берувчи старт чизиғидан тахминан 15 м нарида турган бўлса, товуш тўлқинлари стартда турганларга 0.05 сек дан сўнг йетиб келади. Товуш тўлқинларининг тарқалиши, механик тебранишларнинг асаб импульсига жўнатилиш, буйруқ манзилини излаб топиш, асаб импульсини ўтказиш ва мушак толаларининг фаол фаолиятини бошлаб юбориш – ҳаракат реакцияси латент даврининг соддалаштирилган мазмуни шундай. У малакали спортчиларда 0.09-0.11 сек ни ташкил қилади.

ХУЛОСА.Тажриба гуруҳига жалб этилган 14 нафардан спортчиларда биз томнимиздан ишлаб чиқилган стартдан чиқиш фазасини такомиллаштирувчи машғулот воситалари қўлланилди. Назорат гуруҳи эса анъанавий машғулот режаси бўйича шуғулланди. Тадқиқотдан кейин тажриба гуруҳида ўсиш кўрсаткичи, назорат гуруҳига қараганда анча яхши бўлганини кўриш мумкин.

Ўтказилган тажрибадан қуйидаги хулосалар олинди:

- Пастки стартдан 100м га югуриш вақти тажрибадан кейин 4.5 % га;
- Югуриб келиб 30м масофага югуриш вақти 7.3 % га;
- Турган жойдан узунликка сакраш кўрсаткичи 7.4 % га;
- 3 кг.ли тўлдирма тўпни пастдан-олдинга улоқтириш кўрсаткичи 10.5 % га яхшиланди.

## REFERENCES

1. Kazakov R. T. et al. MULTIMEDIA SYSTEMS AND DISTANCE LEARNING TECHNIQUES IN SPORTS SOX //Modern Science and Research. – 2023. – Т. 2. – №. 9. – С. 99-105.
2. Kazakov R. T., Rasulov Q. Q. TRAINING IN INTERNATIONAL WRESTLING TECHNIQUES AND TACTICS //Modern Science and Research. – 2023. – Т. 2. – №. 9. – С. 180-186.
3. Yusupova N. R. SOCIO-GENDER ASPECTS OF MODERN WOMEN'S SPORTS //Modern Science and Research. – 2023. – Т. 2. – №. 9. – С. 118-124.
4. Kazakov R. T. THE MAIN PHYSICAL QUALITIES OF ATHLETES //Modern Science and Research. – 2023. – Т. 2. – №. 6. – С. 719-725.
5. Kazakov R. THE METHOD OF IMPROVING PHYSICAL AND SPECIAL PHYSICAL FITNESS INDICATORS OF SHORT-DISTANCE RUNNERS //Журнал иностранных языков и лингвистики. – 2023. – Т. 6. – №. 2.
6. Казоқов Р.Т., Абдиев Б.С., Джўрабаев А.М., Бўриев Б.Ў. Спортчилар тайёрлаш тизимини бошқарув асослари турлари. // "OMMAVIY SPORT TADBIRLARINI

- TASHKIL ETISH: MUAMMOLAR, TENDENSIYALAR VA ISTIQBOLLAR"ЎЗДЖТСУ, 1, 530-538
7. Kazoqov R., Jo'raqo'ziev O., Eshpo'latov S. ҚИСҚА МАСОФАГА ЮГУРУВЧИ СПОРТЧИЛАРНИНГ МАШҒУЛОТ ДАВРЛАРИНИ ТУЗИЛИШИ //Modern Science and Research. – 2023. – Т. 2. – №. 4. – С. 5-11.
  8. Qutlimurodov I. X., Kazoqov R. T., Bo'ronov A. B. FUTBOLDA INNOVATSION TECHNOLOGIYALARNI QO'LLASH //Академические исследования в современной науке. – 2023. – Т. 2. – №. 11. – С. 111-117.
  9. Buriyev B. U., Qodirov R. R., Kazoqov R. T. Jismoniy tarbiya va sportda axborot kommunikatsiya texnologiyasining tuzilishi va tamoyillari //Ta'limda zamonaviy axborot texnologiyalaridan foydalanishning innovatsion usullari. – 2021. – Т. 5. – №. 5. – С. 555-559.
  10. P.T Казоқов.,Талабаларга ахборот хавфсизлигини таъминлаш компонентлигини ривожлантиришнинг ҳуқуқий асослари.,Ўзбекистон давлат саънат ва маданият институти хабарлари 4 (12), 61-68
  11. Казоқов P.T.,Кейс стади технологияларидан фойдаланиб талабаларнинг масофавий таълим технологиялари асосида педагогик маҳоратини шакллантириш.,Замонавий футболни ривожлантириш тенденциялари:муаммо ва ечимлари 11 (1 ...
  12. Давурбаева М. Ж., Казоқов Р. Т., Мадаминов М. П. Интернет тармоқларида талаба ёшларнинг мустақил таълим олишдаги билим ва кўникмаларининг такомиллаштириш //SPORT MENEJMENTI VA MARKETINGI: MUAMMOLAR, TENDENSIYALAR VA ISTIQBOLLAR. – 2019. – Т. 1. – №. 5
  13. Казоқов Р. Т. Талабаларга ахборот хавфсизлигини таъминлаш компонентлигини ривожлантиришнинг ҳуқуқий асослари //Ўзбекистон давлат саънат ва маданият институти хабарлари. – 2019. – Т. 4. – №. 12. – С. 61-68.
  14. P.T Казоқов, Ш.Қ Бекназаров, Ибодов, А. И.Футболчиларнинг антропометрик ўлчамлари ва тезлик сифатлари орасидаги корреляциясини ўрганишда акт дан фойдаланиш.,Тиббиёт ва спорт 1 (10), 27-30.
  15. Казоқов, Р. Т., & Джўрабаев, А. М. Юлдашева К.А ЎЗБЕКИСТОНДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯНИНГ РИВОЖЛАНИШИ. *SPORT MENEJMENTI VA MARKETINGI: MUAMMOLAR, TENDENSIYALAR VA ISTIQBOLLAR*, 1-237.
  16. Джўрабаев А. М., Казоқов Р. Т. Биомеханик таҳлиллар асосида енгил атлетикачиларнинг функционал тайёргарлигидаги корреляция алоқаларининг таҳлили //Yoshlarni qo 'llab-quvvatlash va aholi salomatligini mustahkamlash yili" ga bag 'ishlangan. – 2021. – Т. 4. – №. 4. – С. 198-208.
  17. Kazoqov R. T., Djurabaev A. M. Kredit modul tizimi nima //Ta'limni raqamlashtirish sharoitida pedagog kadrlarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish. – 2021. – Т. 4. – №. 4. – С. 198-206.
  18. Казоқов Р. Т., Джўрабаев А. М. Юлдашева КА ЎЗБЕКИСТОНДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯНИНГ РИВОЖЛАНИШИ //SPORT MENEJMENTI VA MARKETINGI: MUAMMOLAR, TENDENSIYALAR VA ISTIQBOLLAR. – С. 1,237-240.

19. Казоқов Р. Т. и др. МАМЛАКАТИМИЗ ЯНАДА ЮКСАЛИШИДА БОЛАЛАР СПОРТИНИНГ ЎРНИ //Академические исследования в современной науке. – 2023. – Т. 2. – №. 9. – С. 5-11.
20. Казоқов Р. Т. и др. ПЕДАГОГИКА ОЛИЙ ТАЪЛИМДА КЕЙС-СТАДИ ТАЪЛИМ ТЕХНОЛОГИЯСИ АСОСИДА ПЕДАГОГИК МАҲОРАТИНИ ШАКЛЛАНТИРИШ ЮЗАСИДАН ТАЖРИБА-СИНОВ ИШЛАРИНИНГ НАТИЖАЛАРИ //Академические исследования в современной науке. – 2023. – Т. 2. – №. 6. – С. 111-115.
21. Казоқов Р. Т. Кейс стади технологияларидан фойдаланиб талабаларнинг масофавий таълим технологиялари асосида педагогик маҳоратини шакллантириш //Замонавий футболни ривожлантириш тенденциялари: муаммо ва ечимлари. – Т. 11. – №. 1.
22. Казоқов, Р. Т., Джўрабаев, А. М., Бўриев, Б. Ў., & Ахматов, Ж. О. (2023). ПЕДАГОГИКА ОЛИЙ ТАЪЛИМДА КЕЙС-СТАДИ ТАЪЛИМ ТЕХНОЛОГИЯСИ АСОСИДА ПЕДАГОГИК МАҲОРАТИНИ ШАКЛЛАНТИРИШ ЮЗАСИДАН ТАЖРИБА-СИНОВ ИШЛАРИНИНГ НАТИЖАЛАРИ. *Академические исследования в современной науке*, 2(6), 111-
23. Казоқов Р. Т., Мирзабдиллаева А. И., Мирзабдиллаева Х. И. МАКТАБГАЧА ТАЪЛИМ МУАССАСАЛАРИДА ТАРБИЯВИЙ ТАДБИРЛАРДА МИЛЛИЙ-МАЪНАВИЙ ҚАДРИЯТЛАРДАН ФОЙДАЛАНИШ //Академические исследования в современной науке. – 2023. – Т. 2. – №. 8. – С. 29-34.
24. Казоқов Р. Т. и др. ПЕДАГОГИКА ОЛИЙ ТАЪЛИМДА КЕЙС-СТАДИ ТАЪЛИМ ТЕХНОЛОГИЯСИ АСОСИДА ПЕДАГОГИК МАҲОРАТИНИ ШАКЛЛАНТИРИШ ЮЗАСИДАН ТАЖРИБА-СИНОВ ИШЛАРИНИНГ НАТИЖАЛАРИ //Академические исследования в современной науке. – 2023. – Т. 2. – №. 6. – С. 111-115.
25. Kazoqov R. T., Djurabaev A. M. Kredit modul tizimi nima //Ta'limni raqamlashtirish sharoitida pedagog kadrlarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish. – 2021. – Т. 4. – №. 4. – С. 198-206.
26. Давурбаева М. Ж., Казоқов Р. Т., Мадаминов М. П. ТАЛАБА ЁШЛАРИНИНГ МУСТАҚИЛ ТАЪЛИМ ОЛИШДАГИ БИЛИМ ВА КЎНИКМАЛАРИНИНГ ТАКОМИЛЛАШТИРИШДА ИНТЕРНЕТ РЕСУРСЛАРИДАН ФОЙДАЛАНИШНИНГ АХАМИЯТИ //Академические исследования в современной науке. – 2023. – Т. 2. – №. 5. – С. 26-31.
27. Давурбаева М. Ж., Казоқов Р. Т., Мадаминов М. П. ТАЛАБА ЁШЛАРИНИНГ МУСТАҚИЛ ТАЪЛИМ ОЛИШДАГИ БИЛИМ ВА КЎНИКМАЛАРИНИНГ ТАКОМИЛЛАШТИРИШДА ИНТЕРНЕТ РЕСУРСЛАРИДАН ФОЙДАЛАНИШНИНГ АХАМИЯТИ //Академические исследования в современной науке. – 2023. – Т. 2. – №. 5. – С. 26-31.
28. Давурбаева М.Ж.,Казоқов Р.Т., Мадаминов М.П.Ёшларнинг мустақил таълим олишдаги билим ва кўникмаларининг такомиллаштиришда интернет ресурсларидан фойдаланишнинг ахамияти//ACADEMIC RESEARCH IN MODERN SCIENCE. - 2023/2/14. – Т. 2. – №. 5. – С. 26-31.

29. Казоқов Р. Т., Жўрақўзиев О. О., Эшпўлатов С. С. СПОРТ МУАССАСАЛАРИДА ТАРБИЯВИЙ ТАДБИРЛАРДА МИЛЛИЙ-МАЪНАВИЙ ҚАДРИЯТЛАРДАН ФОЙДАЛАНИШ //Академические исследования в современной науке. – 2023. – Т. 2. – №. 13. – С. 238-248.
30. Казоқов Р.Т., Бўриев Б.Ў., Абдиев Б.Ш., Джўрабаев А.М., Туропов А.Р.КУРАШ МИЛЛИЙ СПОРТ ТУРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШНИНГ АСОСИЙ ЙЎНАЛИШЛАРИ // МИЛЛИЙ КУРАШ ТУРЛАРИ ВА УЛАРНИНГ НАЗАРИЙ-АМАЛИЙ МУАММОЛАРИ. - 2023. – Т. 1. – №. 2. – С. 161-163.
31. Джўрабаев А. М., Казоқов Р. Т. Биомеханик таҳлиллар асосида энгил атлетикачиларнинг функционал тайёргарлигидаги корреляция алоқаларининг таҳлили //Yoshlarni qo‘llab-quvvatlash va aholi salomatligini mustahkamlash yili” ga bag‘ishlangan. – 2021. – Т. 4. – №. 4. – С. 198-208.
32. Казоқов Р. Т., Расулов А. Ф., Бўронов А. Б. СПОРТ МАКТАБЛАРИ ЎҚУВ-МАШҒУЛОТ ГУРУҲЛАРИДА ЁШ ФУТБОЛЧИЛАРНИ ТАНЛОВ УСЛУБИЯТЛАРИНИ АСОСЛАШ //Академические исследования в современной науке. – 2023. – Т. 2. – №. 15. – С. 38-46.
33. Kazoqov R. T., Vo'ronov A. B. SPORTDAGI DOLZARB YANGILIKLAR //Академические исследования в современной науке. – 2023. – Т. 2. – №. 15. – С. 47-56.
34. Kazoqov R. T., Pirnazarov S. A., Shamsiddinov S. X. STUDENTS LEARN TO ORGANIZE PROFESSIONAL PHYSICAL TRAINING AND CONTROL PHYSICAL DEVELOPMENT //Modern Science and Research. – 2023. – Т. 2. – №. 6. – С. 1195-1202.
35. Eshpo'latov S. S. METHODS AND PRINCIPLES OF IMPROVING TECHNICAL AND TACTICAL SKILLS AND PHYSICAL TRAINING OF YOUNG VOLLEYBALL PLAYERS //Modern Science and Research. – 2023. – Т. 2. – №. 6. – С. 1296-1302.
36. 36 Kazoqov R. T., Eshpo'latov S. S. YOUNG VOLLEYBALL PLAYERS ARE THE PROCESSES OF ORGANIZING TRAINING SESSIONS //Modern Science and Research. – 2023. – Т. 2. – №. 6. – С. 1303-1310.
37. Pirmatov O. Z., Kazakov R. T. ROLE AND PLACE OF SPORTS AND ACTIVE GAMES IN THE GENERAL STRUCTURE OF EDUCATIONAL AND PRODUCTION PRACTICE //Modern Science and Research. – 2023. – Т. 2. – №. 9. – С. 125-131.
38. Kazakov R. T., Rasulov Q. Q. TRAINING IN INTERNATIONAL WRESTLING TECHNIQUES AND TACTICS //Modern Science and Research. – 2023. – Т. 2. – №. 9. – С. 180-186.
39. 39.Gulomov N. S. O. 15-16 YOSHLI VOLEYBOLCHILARDA MUSOBAQA NATIJAVIYLIGINI TA'MINLASHDA TAFAKKURNI AHAMIYATI //Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS). – 2022. – Т. 2. – №. 4. – С. 475-482
40. Gulomov N. S. O., Raximboyeva M. M. Q. VOLEYBOLCHILARNI GURUHLI TAKTIK HARAkatLARGA O'RGATISH //Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS). – 2022. – Т. 2. – №. 5. – С. 703-712.

41. Kazoqov R., Akmuradov M. THE IMPORTANCE OF WORKING MEMORY IN MASTERING JUDO SPORTS TECHNIQUES IN ADOLESCENT ATHLETES //Modern Science and Research. – 2023. – Т. 2. – №. 10. – С. 489-494.
42. Kazoqov, R., & Akmuradov, M. (2023). PSYCHOLOGICAL FOUNDATIONS OF JUDO. *Modern Science and Research*, 2(10), 481–488.
43. G‘aniyeva M. Y., Yo‘ldashaliyeva M. I. DEVELOPMENT OF THE TECHNIQUE INTRODUCTION OF THE BALL INTO THE GAME AT DIFFERENT POINTS WITH THE HELP OF SPECIAL EXERCISES //World Bulletin of Social Sciences. – 2023. – Т. 23. – С. 1-3.
44. Yo‘ldoshaliyeva M. I., G‘aniyeva M. Y. PSYCHOLOGICAL SIGNIFICANCE OF STUDYING THE PRIORITY QUALITIES OF TABLE TENNIS PLAYERS //British Journal of Global Ecology and Sustainable Development. – 2023. – Т. 16. – С. 81-84.
45. G‘aniyeva M. YOSH STOL TENNISCHILARNING MUVOZANAT SAQLASH QOBILİYATLARINI O‘RGANISH VA UNI RIVOJLANTIRISH SAMARADORLIGI //Центральноазиатский исследовательский журнал междисциплинарных исследований. – 2022. – Т. 2. – №. 11.
46. Йўлдошалиева М. И., Ганиева М. Ю. Важность использования подвижных игр при обучении технико-тактическим движениям юных игроков в настольный теннис //INNOVATIONS IN TECHNOLOGY AND SCIENCE EDUCATION. SCIENTIFIC JOURNAL.–ISSN.
47. Арзикулов Д. Н. СПОРТЧИЛАРНИ ПСИХОЛОГИК ЖИҲАТДАН ТАЙЁРЛАШНИНГ ИЖТИМОЙ-ПСИХОЛОГИК МУАММОЛАРИ //Fan-Sportga. – 2020. – №. 4. – С. 73-75.
48. Умаралиева Ф. Т., Рахматова Д. Н. Теннисга дастлабки ўргатиш босқичида тана мувозанатини сақлаш функциясини ўрни. – 2019.