

Date: 9th February-2026

15 - 16 YOSHLI QISQA MASOFAGA YUGURUVCHILARNING
MASHG'ULOTLARIDA START REAKSIYASINI RIVOJLANTIRUVCHI
VOSITALARNI QO'LLANILISHI

G.Azimova

Alfraganus universiteti

Sport faoliyati yo'nalishi 1- bosqich magistranti

Annotatsiya. ushbu tezis 15–16 yoshdagi sportchilarda startdan tez otilib chiqish ko'nikmasini shakllantirish va takomillashtirishga qaratilgan mashg'ulotlar ketma-ketligini tahlil qiladi. Yosh sportchilar fiziologik va psixologik rivojlanish davrida bo'lganligi sababli, mashqlar bosqichma-bosqichlik, o'yin elementlari, motivatsiya va texnikani mukammallashtirish tamoyillari asosida tuzilgan. Tadqiqot mashg'ulotlarning nazorat va baholash mezonlarini ham o'z ichiga oladi.

Kalit so'zlar: Start tezligi, otilib chiqish, yengil atletika, 15–16 yosh, mashg'ulot ketma-ketligi, reaksiya va tezkorlik, o'yin metodlari, pedagogik nazorat.

Аннотация. В данной диссертации анализируется последовательность тренировок, направленных на развитие и совершенствование способности к быстрому прыжку с места у спортсменов 15–16 лет. Поскольку юные спортсмены находятся в периоде физиологического и психологического развития, упражнения должны строиться на принципах постепенности, игровых элементов, мотивации и совершенствования техники исследования также включает критерии мониторинга и оценки обучения.

Ключевые слова: Стартовая скорость, спринт, лёгкая атлетика, 15–16 лет, последовательность тренировок, реакция и ловкость, игровые приёмы, педагогический контроль.

Kirish Sportning ko'plab turlarida muvaffaqiyatga erishish sportchining startdan tez otilib chiqish qobiliyatiga bevosita bog'liq. 15–16 yosh davri jismoniy sifatlar, ayniqsa tezkorlik va kuch-tezlik kombinatsiyasining jadal rivojlanish bosqichidir. Shu sababli, ushbu yoshda start texnikasi va reaksiya tezligini rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulotlarni to'g'ri tashkil qilish muhim ahamiyat kasb etadi. Mavzuning dolzarbligi shundan iboratki, to'g'ri tuzilgan ketma-ket mashqlar sportchining natijasini sezilarli oshiradi.

Mavzuning o'rganilganlik darajasi. Start texnikasi bo'yicha xorij va mahalliy olimlar, xususan, M. Ozolin, L. Matveev, V. Platonov va O'zbekistonlik mutaxassislar tomonidan ko'plab ilmiy izlanishlar olib borilgan. Ularda start holati, reaksiya va tezlanish fazasi bo'yicha ilmiy asoslangan yondashuvlar bayon qilingan. Shu bilan birga, 15–16 yoshdagi sportchilarning yosh xususiyatlarini inobatga olgan holda mashg'ulotlar ketma-ketligi masalasi amaliyotda yetarli darajada yoritilmagan. Mazkur ish ana shu bo'shliqni to'ldirishni maqsad qiladi.

Pedagogik maqsadi

– Sportchilarda startdan tez otilib chiqish texnikasini shakllantirish.



Date: 9th February-2026

- Reaksiya tezligi va boshlang'ich tezlanish sifatlarini rivojlantirish.
- Kuch-tezlik harakatlarini uyg'unlash.
- Mashg'ulotlarni yoshga mos, xavfsiz va samarali tarzda tashkil etish.
- Mustaqil bajarish, o'zini baholash va raqobatbardoshlik ko'nikmalarini rivojlantirish.

15–16 yoshdagi sportchilarning yosh hususiyatlari

- Muskul kuchi faol oshadi, kuch-tezlik sifatlarini rivojlantirish uchun qulay davr.
- Nerv tizimining reaksiya javobi tezlashadi.
- Texnikani eslab qolish va takrorlash qobiliyati yuqori.
- Motivatsiya ko'proq raqobat, o'yin va emotsional rag'bat orqali shakllanadi.
- Yuklama ortishi ko'proq psixologik holatga bog'liq, shuning uchun ortiqcha charchashdan saqlanish zarur.

Bosqichma-bosqich mashg'ulotlar ketma-ketligi

1-bosqich: Tayyorlov bosqichi (7–10 daqiqa)

- Yengil yugurish
- Sakrashli mashqlar (skipping, A-skip, B-skip)
- Dinamik cho'zilish
- Reaksiya uyg'otuvchi 3–4 signal mashqlari (chappa/o'ngga burilish, qo'l ishorasi bilan start)

2-bosqich: Start texnikasini o'rgatish (10–15 daqiqa)

- Past start holatini to'g'ri qabul qilish
- Start bloklariga to'g'ri joylashish
- “Diqqat – Marhamat” signallariga mos reaksiya mashqlari
- 5–10 metrga otilib chiqish takrorlari (3–5 marotaba)

3-bosqich: Tezlanish mashqlari (10–15 daqiqa)

- 10–20 metrga maksimal tezlanish
- Tor yo'lakda yugurish (tezkorlikni ushlab turish)
- Rezina tortqich bilan yordamchi mashqlar
- Kichik balandlikdan sakrab tushib darhol yugurib ketish mashqlari

4-bosqich: O'yin elementlari bilan kuchaytirish (8–12 daqiqa)

- Signalga qarab qaysi tomonga yugurishni tanlash
- Startda raqibdan oldin otilib chiqish o'yini
- Reaksiya o'yini: murabbiy turli buyruqlarni chalg'itish orqali beradi
- “Kim birinchi 10 metrga yetadi?” mini-musobaqa

5-bosqich: Yakuniy bosqich (5–7 daqiqa)

- Engil yugurib tiklanish
- Statik cho'zilish
- Mashg'ulot bo'yicha qisqa tahlil

Nazorat va baholash mezonlari

- 10 metrga chiqish vaqti (sekunda o'lchanadi)
- Reaksiya tezligi (signalga javob lahzasi)
- Start texnikasida xatolar soni



Date: 9th February-2026

- Mashg‘ulot davomida barqarorlik va takrorlarda natija o‘zgarishi
- O‘yin mashqlaridagi ustunlik (reaksiya tezligi bo‘yicha)

Xulosa. 15–16 yoshli qisqa masofaga yuguruvchilarda start reaksiyasini rivojlantirish sport natijasiga bevosita ta‘sir etuvchi muhim omillardan biridir. Ushbu yosh davrida markaziy asab tizimining yuqori plastiklik xususiyati, tezkor-kuch sifatlarining faol shakllanishi hamda harakat ko‘nikmalarining barqarorlashuvi start tezligini samarali takomillashtirish uchun qulay sharoit yaratadi.

Ilmiy-pedagogik tahlillar shuni ko‘rsatadiki, start reaksiyasini rivojlantirishda maxsus signal asosidagi mashqlar (ovozli, vizual va taktil signallar), plyometrik vositalar, qisqa masofaga portlovchi tevlanish yugurishlari hamda o‘yin uslubidagi reaksiya mashqlari kompleks qo‘llanilganda yuqori samaradorlikka erishiladi. Mashg‘ulot jarayonida yuklama hajmi va intensivligi yosh sportchilarning funksional imkoniyatlariga mos ravishda bosqichma-bosqich oshirilishi lozim.

Tadqiqotlar asosida shuni ta‘kidlash mumkinki, start reaksiyasini rivojlantirishga qaratilgan maqsadli mashqlarni muntazam va tizimli ravishda qo‘llash natijasida reaksiya vaqti qisqaradi, dastlabki 10–30 metr masofani bosib o‘tish tezligi yaxshilanadi hamda umumiy musobaqa natijalari sezilarli darajada oshadi.

Shunday qilib, 15–16 yoshli sprinterlar mashg‘ulot tizimiga start reaksiyasini rivojlantiruvchi maxsus vositalarni ilmiy asosda integratsiya qilish ularning tezkorlik sifatlarini samarali shakllantirish, texnik mahoratini takomillashtirish va yuqori sport natijalariga erishishda muhim metodik omil hisoblanadi.

15–16 yoshdagi sportchilarda startdan tez otilib chiqish qobiliyatini shakllantirish bosqichma-bosqich mashg‘ulotlar, to‘g‘ri texnika, motivatsion o‘yin elementlari va muntazam nazorat orqali samarali rivojlanadi. Yosh xususiyatlarini inobatga olgan holda mashg‘ulotlarni tashkil etish sportchining o‘rishini tezlashtiradi, jarohatlar xavfini kamaytiradi va musobaqadagi natijasini yaxshilaydi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Ozolin N.G. Sport trenirovkasi nazariyalari.
2. Platonov V.N. Sport trenirovkasi tizimi.
3. Matveev L.P. Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi.
5. O‘zbekiston Jismoniy tarbiya va sport ilmiy-amaliy markazi materiallari.

