O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

FAN-SPORTGA

ILMIY-NAZARIY JURNAL

2025 / 6



ISSN: 2181 7804











FAN Sportga

илмий-назарий журнали

2025/6

Бош муҳаррир
Рашид МАТКАРИМОВ

Бош муҳаррир ўринбосари илмий маслаҳатчи:
Ш.Ш. ГАЗИЕВ

Таҳрир ҳайъати таркиби:

Э.Т. Рахманов
Ш.С. Мирзанов
М.Х. Миржамалов
М.Ў.Арзиқулов
С.Б. Репкин
Бек Мун Жонг
И.П. Сивохин
Н.Т. Тўхтабоев
Б.К. Эримбетов
И.Б. Алиев
Л.П. Югай
Д.Х. Умаров
А.К. Эштаев
К.Ш. Зиядуллаев
Н.Ж. Исакулова
А.Б. Жуманиязов
М.М. Қирғизбоев

Таҳрир ҳайъати котиби

Ш.Х.Тоштурдиев
Б.А. Ишимов
Р.И. Исроилов
А.У. Рашидов
О.Е. Мамишев
А.С. Гонашвили

Техник таҳририят таркиби:

Н.Н.Ғаффоров
У.О. Азимова
Ш.Б.Алиева
М.Раҳмонов

fan-sportga.uz

Журналнинг телеграм канали

МУНДАРИЖА/СОДЕРЖАНИЕ

СПОРТ МАШҒУЛОТЛАРИ: ТЕХНИКА, ТАКТИКА, УСУЛИЯТ / ТЕХНИКА, ТАКТИКА И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Ш.М. Нурматова – Кўп йиллик тайёргарлик давомида баскетболчиларнинг машғулот юкламаларини назорат қилишда илмий-методик асослар. 3

И.Ҳ. Ихласова – Ногиронлиги бўлган спортчи-ўқувчиларни ижтимоийлашув кўрсаткичларининг қиёсий таҳлили. 8

Ш.К. Каримов – Бокс спорт турида ҳакамлик фаолияти самарадорлигига ижобий ва салбий таъсир қилувчи омилларни тадқиқ қилиш. 12

Б.В. Газиев – Чавандозларнинг жисмоний ва техник тайёргарлигини ривожлантирувчи машқлар самарадорлигини ошириш. 16

Д.Н. Рахматова – Футболчиларнинг техник ҳаракатларини ўрганиш ва уларни ривожлантириш методикаси. 19

З.З. Юсупов – Гандболчиларни бошланғич тайёргарлик босқичига саралашда чидамлилигини ривожланганлик даражасини аниқлаш усуллари. 23

Д.Х. Хасанов – Дарсдан ташқари жисмоний тарбия машғулотларда 6-синф ўқувчиларининг чидамлилик қобилиятини махсус машқлар орқали ривожлантириш. 26

М.А. Умбетова., М.Н. Юсупова – Тўп билан сакраш баландлигини ошириш имкониятлари ва самарадорлиги. 29

У.А. Мулладжанов – Қисқа масофага югурувчиларнинг жисмоний тайёргарлигини шаклланганлик даражаси. 33

Р.А. Бурнашев – Комплексно-вариативный подход при индивидуализации интервальной тренировки квалифицированных бегунов на 400 и 800 метров. 37

Л.Т. Давлатова., Г. Юнусова – Пара волейбол машғулотларида инклюзив спорт амалиётининг қўлланилиш самарадорлиги. 41

Н.Р. Исаева – Бадиий гимнастикачиларни машқларга ўргатиш усулларининг услубий хусусиятлари. 44

З.Ю. Газиева – Основы восстановительного процесса спортсменов. 48

Ш.А. Арслонов – Совершенствование контратакующих технико-тактических действий у каратистов 15-16 лет. 52

М.М. Нуриддинова – Мактабгача ёшдаги болаларни жисмоний ривожлантириш: ҳаракат фаолиятининг асослари. 54

М.И. Хайдарова., С.Э. Кушбакова., М.А. Туляева – Болалар ва ўсмирларни спортга саралаш ва йуналтиришнинг ўзига хос услублари. 59

З.Б. Болтаев – Волейбол бўйича профессионал кадрлар тайёрлаш тизимини модернизация қилиш зарурати. 62

К.Ж. Норбоев., О.Р. Эшбердиев – Ёш баскетболчиларнинг тезкор-куч тайёргарлик даражасини баҳолаш ва таҳлил қилиш. 67

FAN Sportga
илмий-назарий журнали

“FAN – SPORTGA”
илмий-назарий журнали

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети муассислигида чоп этилади

Таҳририят манзили:
111709, Тошкент вилояти, Чирчиқ шаҳри, Спортчилар кўчаси 19-уй. Формат 60x84 1/16. 84 саҳифа.
Босишга рухсат этилди: 27.05.2025

Журнал “DAVR MATBUOT SAVDO” МЧЖ босмахонасида нашр қилинди.

“MATBUOT TARQATUVCHI” обуна каталоги индекси: 1118

05.02.2018 йилда Тошкент шаҳрида оммавий ахборот воситаси сифатида давлат рўйхатидан ўтказилган.

Рўйхатга олиш рақами № 02-005 “FAN – SPORTGA” журнали 2004 йилдан нашр этилади.

Суратлар муаллифи:
Анвар Ильясов
Абдулло Файзуллаев

2025/6

Ш.Р. Тошматов., Р.К. Гофуров., Х.С. Рахматуллаева – Кикбокс спорт турида спортчиларнинг тезкорлик қобилиятини ривожлантиришда корреляция машқларидан фойдаланиш услубияти. 69

З.А. Абдулхаева – Волейболчи талаба қизларнинг тўпни ўйинга киритиш техникаси самарадорлигини махсус машқлар орқали ошириш. 72

Ж.С. Сулаймонов – 15-16 ёшли волейболчиларда йиллик тайёргарлик даврида ўтказилган машғулотлар давомида сакраш чидамкорлигини ўсиб бориш динамикаси. 75

Д.Т. Бойхўрозова – Ёш бадиий гимстикачи қизларни жисмоний қобилиятини ривожлантириш услубияти. 78

Ш.Х. Тоштурдиев., У.Б. Жарылкапов – Спорт курашлари бўйича 2025 йилги Осиё чемпионатининг илмий-назарий таҳлили. 81

Н.Қ. Турсунова – Таэквондо (WT) мусобақаларида ҳакамлик фаолиятини ташкил этиш ва мусобақа қоидаларини такомиллаштириш йўллари. 86

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТНИНГ ТИББИЙ-БИОЛОГИК ВА ИЖТИМОИЙ-ПСИХОЛОГИК АСОСЛАРИ
МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Р.Д. Халмухамедов – Структура и содержание тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки единоборцев высокой квалификации. 89

Ў.Р. Эшонқулов – Workout воситалари орқали спортчи-талабаларни жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш самарадорлиги. 94

Қ.Т. Араббоев – Жисмоний тарбия дарсларида юкламаларни меъёрлаш масалалари. 97

А.А. Туляганов – 12-13 ёшли ўқув машғулот гуруҳидаги ёш футболчиларни ўйин давомида бажарадиган техник тактик ҳаракатларини ўзгариш динамикаси ва таҳлили. 100

Б.Д. Даврамбеков – Ўйин машқлари орқали футболчиларнинг гуруҳли тактик ҳаракатларини ривожлантириш. 102

Р.А. Жолдасбаева – Бошланғич тайёргарлик босқичидаги машғулотларнинг субъектив юклама даражаси кўрсаткичлари. 106

В.В. Серебряков., Ш.Ш. Шухратжонова – Оценка влияние стресса на студентов разных вузов. 110

Ғ.Т. Исмоилов – Спорт машғулотларида биомеханик таҳлил қилишнинг илмий-назарий асослари. 114

М.Г. Хайдаров – Роль инновационных тренажёров в повышении эффективности подготовки спортсменов по пара пауэрлифтингу. 117

ТАЪЛИМ ИҚТИСОДИЁТИ ВА МЕНЕЖМЕНТ
ЭКОНОМИКА И МЕНЕЖМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ

Р.Ю. Бабажанов – Иқтисодиёт шаклланиши шароитида инсон капиталини ривожлантириш. 120

4. Тажриба гуруҳида қўлланилган баскетбол хусусиятига хос сакровчанлик сифатларини ривожлантиришга қодир ҳаракатли ўйинлар ва ўйинсимон эстафетали машқларни баскетбол тўгараклари фаолиятига тадбиқ этиш самарали натижа бериши ўз исботини топди.

Адабиётлар:

1. Miradilov B.M., Karimov B.Z., Umbetova M.A. Sport pedagogik mahoratini oshirish (basketbol). // O‘quv qo‘llanma. T.: 2017. – 268 b.

2. Umbetova M. A., Kubeysinova U. T. Yosh basketbolchilarda kuch sifatini o‘yin mashqlari yordamida rivojlantirish //International conference dedicated to the role and importance of innovative education in the 21st century. – 2022. – Т. 1. – №. 10. – С. 111-116.

3. Умбетова М. А. Баскетбол тўгаракларида машғулот ва мусобақа ўйинлари олдидан ўтказиладиган анъанавий мазмунли чигилёзди машқлар самарадорлигини аниқлаш // Fan-Sportga. – 2021. – №. 3. – С. 38-39.

4. M.A. Umbetova. Bokschilar o‘quv-mashg‘ulot jarayonlarini rivojlantirishning ilmiy- metodik asoslariga bag‘ishlangan i xalqaro ilmiy-amaliy onlayn anjuman to‘plami// anjuman to‘plam. - 2022. - B. 319-324.

У.А. МУЛЛАДЖАНОВ[1]
[1]Термиз давлат педагогика институти
Термиз шаҳри ,Ўзбекистон

ҚИСҚА МАСОФАГА ЮГУРУВЧИЛАРНИНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ ШАКЛЛАНГАНЛИК ДАРАЖАСИ

Аннотация

В статье представлены результаты педагогического экспериментального исследования, проведенного со студентами-спортсменами, специализирующимися в беге на короткие дистанции в легкой атлетике на основе специальных тестовых испытаний, а полученные результаты были проанализированы с использованием методов математической статистики. Результаты анализа были сопоставлены с данными, предоставленными другими ведущими зарубежными учеными, а также сделана попытка обобщить работу и уточнить статью на основе комментариев.

Ключевые слова: физическая подготовленность, спортсмены, бег на короткие дистанции, специальные педагогические тесты, контрольная группа, экспериментальная группа.

Annotation

Ушбу мақолада енгил атлетиканинг қисқа масофага югуриш турларига ихтисослашган талаба – спортчилар билан махсус синов тестлари асосида ўтказилган педагогик тажриба боши тадқиқот натижалари баён этилган бўлиб, олинган натижалар математик статистик усуллар орқали таҳлил этилган. Олинган таҳлил натижалари бошқа хорижий етакчи олимлар томонидан берилган маълумотлар билан таққосланган ҳамда ишга хулоса қилиниб, фикр мулохазалар асосида мақолани ёритишга ҳаракат қилинган.

Калит сўзлар: жисмоний тайёргарлик, спортчилар, қисқа масофага югуриш, махсус педагогик тестлар, назорат гуруҳи, тажриба гуруҳи.

The article presents the results of a pedagogical experimental study conducted with student athletes specializing in short-distance running in track and field based on special test trials, and the results obtained were analyzed using mathematical statistics methods. The results of the analysis were compared with data provided by other leading foreign scientists, and an attempt was made to summarize the work and clarify the article based on comments.

Key words: physical fitness, athletes, short-distance running, special pedagogical tests, control group, experimental group.

Долзарблиги. Кўп йиллик тайёргарлик босқичларидан бири Олимпия ўйинларига иқтидорли, истиқболли спортчиларни саралаб олиш ва уларни мақсадли тайёрлаш вазифаларига катта эътибор қаратганлиги юртимизда барча спорт турлари ривожланишига замин яратмоқда. Енгил атлетика спорт турида умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик спринтерларни спорт натижасига тўғридан-тўғри таъсир этувчи омиллардан ҳисобланади. Бунинг учун бир неча йиллар давомида спортчилар машғулотлар жараёнида тинимсиз машғулотларда иштирок этиб ўзиларини махсус жисмоний тайёргарлигини ривожлантириб бориши лозим. Айниқса, енгил атлетикачиларнинг қисқа масофаларга югуриш турлари бўйича Олимпияда ўйинларига иқтидорли спортчиларни мақсадли тайёрлашда йиллик машғулотларни янги стратегик режаларини ишлаб чиқиш орқали спорт мусобақаларига тайёргарлигини ривожлантириш мақсадга мувофиқдир.

Қисқа масофага югуриш тури спортчидан тезкорлик, тезкорликка бўлган куч чидамлилиги каби жисмоний сифатларни талаб этади. Албатта ушбу жисмоний сифатлар қисқа масофага югуришда спортчини етакчи махсус жисмоний тайёргарлигини кўрсатиш баробарида спорт натижасини шаклланишига имкон яратади.

Муаммони ўрганиш, уни ечимини ижобий ҳал етишда кўпчилик олимлар томонидан илмий изланишлар олиб борилган. Улардан, Р.М.Маткаримов, М.С.Олимов, О.М. Мирзоев, Н.Г. Озолин, В.Н. Никитушкин, Н.Т. Тўхтабоев, К.Т. Шакиржанова ва И.Солиевлар томонидан машғулот жараёнини режалаштириш, моделлаштириш машғулотларини ташкил этиш ва ўтказиш бўйича қатор илмий тадқиқотлар олиб борилган. Аммо талаба-спортчиларни махсус жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш бўйича етарлича илмий тадқиқотлар олиб борилмаган. Ушбу тадқиқотда талаба спортчиларни жисмоний тайёргарлиги бўйича ўтказилган тадқиқот натижаларини ёритишга эътибор қаратилган. Қисқа масофага югурувчиларда махсус жисмоний тайёргарлик даражаси шаклланмас экан, у спортда юқори спорт натижасига эриша олмайди. Қолаверса мусобақада спорт натижаларини юқори суръатда ўсишига имкон бермайди. Шунинг учун

машғулот юкламаларини оптимал даражада режалаштириш юкламаларни тўғри тақсимлаш асосида жисмоний тайёргарлигини такомиллаштириб бориш мақсадга мувофиқдир.

Енгил атлетикада махсус жисмоний тайёргарликни ривожлантирмас эканмиз, спорт натижамиз ҳам ўсмаслиги муқаррар. Бунинг учун энг аввало иқтидорли, истиқболли спортчиларни саралаш, уларни кўп йиллик тайёргарлик босқичларига мақсадли тайёрлаш кенг истиқболли режасини ишлаб чиқишига эътибор қаратишимиз лозим. Шунинг учун қисқа масофага югурувчи спортчилар йиллик тайёргарлик машғулотлар режасини пухта ва оптимал даражада ишлаб чиқишни тақазо етади. Қолаверса, бугунги кунда спортчилар тайёрлаш жараёнида ҳам назарий ҳам амалий аҳамиятга эга бўлган долзарб масалалардан саналади.

Тадқиқот мақсади қисқа масофага югурувчи талаба-спортчиларни жисмоний тайёргарлигини аниқлашдан иборат.

Тадқиқот вазифалари: Қисқа масофага югурувчиларни жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш бўйича ўқув дастурлар ва илмий услубий адабиётларни таҳлил асосида ўрганиш.

- Қисқа масофага югурувчиларни жисмоний тайёргарлигини махсус педагогик тестлар ёрдамида аниқлашдан иборат.

Тадқиқот натижалари ва уни мухокамаси: Қисқа масофаларга югурувчиларнинг махсус чидамлилигини ривожлантиришда аввало бутун организмга берилаётган юкламаларнинг югуриш суратига таъсири ва югуриш қанча давом этишига боғлиқ физиологик жараёнлар билан белгиланади. Бунда кислородга бўлган талабнинг уни истеъмол қилинишга нисбатини ҳисобга олиш муҳимдир. Маълумки, спортчилар организми ва марказий асаб тизимининг иш қобилиятини кислород билан таъминланишига боғлиқ. Кислород етишмаса айниқса узоқ давом этадиган иш жараёнида иш қобилияти пасаяди натижада югуриш тезлиги тушиб кетиши кузатилади. Шунинг учун ҳам организмни кислород билан таъминлайдиган нафас олиш ва юрак-қон томир тизимининг ривожланганлик даражасини аҳамияти жуда катта. Шунинг учун спортчиларни функционал тайёргарлиги ривожлантириш зарур. Биз юқоридаги омилларни инобатга олиб, 100 ва 200 м га югурувчи спортчиларни машғулот юкламаларини режалаштиришда юқоридаги компонентларни ҳам инобатга олиб тўғри тақсимлаш зарур. Айниқса талаба спортчиларни қисқа масофага югуришида тезкорлик, тезкорликка бўлган куч ва тезкор чидамлилигини ривожлантиришнинг ўзига хос аҳамиятга эга. Бу қисқа масофаларда югуриш жадаллиги максимал жисмоний машқлар қаторига киради. Бундай масофаларни энг юқори тезликда югуриб ўтиш учун, югурувчи максимал даражада жисмоний тайёргарлигига эга бўлиши баробарида фунуционал тайёргарлиги ҳам яхши шаклланган бўлиши лозим. Бунинг сабаби шундаки, 100 ва 200 м га югуриш вақтида нафас олиш ва юрак-қон томир тизимида ўз фаолиятларини ишлаётган мушакларга керагича кислород йетказиб бериш даражаси пастлаб кетиши сабаб бўлади. Кислород қарз жуда кўпайиб кетиб, мушакларда модда алмашиниш жараёнлари тезлашиб кетади. Натижада организмга кислород етишмайди ва чарчоқ ҳолати юзага келади бу ҳолат эса масофани 70-80 метрларида яққол намоён бўлиб, организмни қотиш ҳолати кузатилади. Натижада югуриш тезлиги пасайишига олиб келади.

Спортчининг ҳаракат тезлигига биринчи навбатда мушакларни таранглаштириб ва бўшаштириб турадиган минимал фаоллигига ва ҳаракатларни йўлга солиб ва бошқариб турадиган марказий асаб тизимига тегишли қисмида зўриқишига сабаб бўлади.

Ҳаракат тезлигини мушакларнинг эластиклик хусусиятидан фойдаланишни яхшилаш билан бирга, бўғинларда ҳаракатчанлик ортади, антогонист мушакларнинг ҳаракат амплитудаси каттароқ бўлишига қаршилиги камаяди-да, осонроқ ва тезроқ ҳаракат қилиши мумкин бўлади. Бу ҳолатларни машғулотларни режалаштириш жараёнида инобатга олиш мақсадга мувофиқ.

Биз томонимиздан қисқа масофага югурувчиларни махсус жисмоний тайёргарлигини аниқлаш бўйича махсус тестлар ёрдамида педагогик тажриба 2024 йилда енгил атлетика ихтисослиги қисқа масофага югурувчи спортчиларда ўтказилди. Биз синов тестида тезкорлик, тезкор куч сифатларини 30 м старт олдидан югуриш, 30 м пастки стартдан югуриш, 60 м старт олдидан югуриш, 60 м пастки стартдан югуриш 100, 200 м ва 400 мга югуриш тестларидан фойдаланилган бўлса, оёқни портловчи кучини жойидан туриб узунликка, уч ҳатлаб сакраш ва спорк ускунасида юқорига сакраш орқали оёқни портловчи кучини аниқлашда фойдаланилди. Қўлни портловчи кучини эса 6 кг ядро шарини икки қўллаб одинга ва бош ортидан олдинга улоқтириш тестидан фойдаланилди.

Ўтказилган педагогик тажриба натижаларини қиёсий таҳлили талаба спортчиларда жисмоний тайёргарлик бўйича ҳар иккала гуруҳда бир хилда сзиларли фарқларсиз шаклланган бўлсада, деярли сезиларли фарқлар кузатилмади, қолаверса қисқа масофага югурувчилар учун ишлаб чиқилган назорат меъёрларидан сезиларли даражада ортда қолаётганлигини кўришимиз мумкин. Бу эса улар билан ўтказиладиган машғулот жараёнини илмий асосланган методикалар ёрдамида олиб боришни тақазо этади.

Биз юқоридагиларни инобатга олиб, биз томонимиздан қисқа масофага югурувчилар учун йиллик тайёргарлик режаси ишлаб чиқилди ва амалиётга тадбиқ этилди. Биз томонимиздан ишлаб чиқилган экспериментал мазмунга эга бўлган тайёргарлик дастурда қисқа масофага югурувчиларнинг тайёргарлик даври ва босқичларидан белгиланган масофаларни югуриб ўтиш тезлиги ва дам олиш оралиғини шиддат зоналари бўйича тақсимлаб чиқилди. Ушбу юкламаларни бажаришда қисқа масофага югурувчи спортчилар машғулот мазмунига қараб белгиланган масофани тайёргарлик мазмунидан келиб чиқиб спортнинг индивидуал хусусиятини инобатга олган ҳолда, қадамлар узунлиги ва частотасини ривожлантирувчи методикани ишлаб чиқиш лозим. Ушбу ишлаб чиқилган методика спортчини машғулот жараёнида шиддат билан масофани югуриб ўтиш меъёрини ўзида ўзлаштиришга имкон беради. Қолаверса, уларда спорт натижасини ўсишига ҳам ижобий таъсир кўрсатади.

Биз томонимиздан ўтказилган тадқиқот олди педагогик тажрибада назорат гуруҳи синалувчилари тезкор куч сифатини аниқловчи 30 м масофага пастки стартдан югуриш синовини 4,00±0,06 сонияда югуриб ўтган бўлса, тажриба гуруҳ синалувчилари ушбу масофани 3,88±0,05 сонияда югуриб ўтишга эришдилар. Навбатдаги 30 м масофага старт олдидан югуриш синовини назорат гуруҳи синалувчилари 4,47±0,19 сонияда югуриб ўтган бўлса, тажриба гуруҳ синалувчилари ушбу масофани 3,99±0,06 сонияда югуриб ўтишди. 60 метрга пастки стартдан югуришда эса назорат гуруҳи синалувчилари 7,21±0,06 сонияда югуриб ўтган бўлса, тажриба гуруҳ синалувчилари ушбу масофани 7,13±0,08 сонияда югуриб ўтишга муваффақ бўлишди. 60 метрга старт олдидан югуриш синовини эса назорат гуруҳи синалувчилари 7,10±0,06 сонияда, тажриба гуруҳ синалувчилари ушбу масофани 7,06±0,08 сонияда югуриб ўтишди. 100 м га югуришда эса назорат гуруҳи синалувчилари ўртача 11,54±0,08 сонияда югуриб ўтган бўлса, тажриба гуруҳ синалувчилари ушбу масофани 11,49±0,09 сонияда югуриб ўтишди. 200 м масофага югуришда эса назорат гуруҳи синалувчилари ўртача 24,71±0,14 сония, тажриба гуруҳ синалувчилари ушбу масофани 24,05±0,29 сония натижани қайд этдилар. 400 м масофага югуришда назорат гуруҳи синалувчилари ўртача 54,45±0,39 сония ва тажриба гуруҳи синалувчилари ўртача 53,77±0,28 сония тезкор куч чидамлилигига эга бўлганлигини кўрсатди. Жойидан туриб узунликка сакрашда назорат гуруҳининг ўртача натижаси 255,67±2,72 смга, тажриба гуруҳи синалувчиларининг ўртача натижаси 270,25±6,71 смга тенг бўлди. Жойидан туриб уч ҳатлаб сакрашда эса назорат гуруҳи синалувчиларининг ўртача натижа 774,17±14,55 см, тажриба гуруҳи синалувчилари 872,75±16,47 см натижани кўрсатди. Спорк ускунасида юқорига сакрашда эса назорат гуруҳи синалувчилари ўртача 38,70±1,93 смни назорат гуруҳи синалувчилари ўртача 39,40±2,03 см натижага эришди. Қўлни портловчи кучини аниқлаш бўйича 6 кг ли ядро шарини икки қўллаб олдинга улоқтириш тестида назорат гуруҳи синалувчиларининг ўртача натижаси 10,65±0,17 га, тажриба гуруҳи синалувчиларининг ўртача натижаси 11,43±0,31 га тенг бўлди. 6 кг ли ядро шарини икки қўллаб бош ортидан олдинга улоқтириш ўртача назорат гуруҳи синалувчилари 11,44±0,28 мни, тажриба гуруҳи синалувчиларининг ўртача натижаси 12,52±0,28 м.ни ташкил этди. Олинган натижалар қуйидаги 1-2 жадвалларда ифода этилган.

1-жадвал

Назорат гуруҳи синалувчиларининг тадқиқот бошида жисмоний тайёргарлигининг шаклланиш динамикаси (йигитлар)

№	Ф.И.Ш	30 метрга пастки стартдан югуриш (сония)	30 метрга юкори стартдан югуриш (сония)	60 метрга пастки стартдан югуриш (сония)	60 метрга юкори стартдан югуриш (сония)	100 метрга пастки стартдан югуриш (сония)	200 метрга пастки стартдан югуриш (сония)	400 метрга пастки стартдан югуриш (сония)	Жойидан туриб узунликка сараш (см)	Жойидан уч хатлаб сакраш (см)	Спорк ускунасида юкорига сакраш	6 кг ядрони икки қўллаб олдинга улоқтириш	6 кг ядрони икки қўллаб бош ортидан олдинга улоқтириш
1	O‘.J.	4,05	4,30	7,25	7,15	11,50	24,70	54,50	255	780	50	10,50	11,50
2	Q.U.	4,00	4,50	7,20	7,10	11,60	24,80	54,20	258	770	48	10,80	11,20
3	A.O	3,95	4,40	7,18	7,08	11,47	24,60	54,70	254	790	52	10,60	11,60
4	N. A.	4,03	4,70	7,30	7,20	11,55	24,90	54,30	256	750	45	10,90	11,80
5	A.R.	3,98	4,60	7,15	7,05	11,42	24,55	54,00	259	765	50	10,70	11,40
6	Q.Q.	4,02	4,80	7,22	7,12	11,65	24,75	54,80	252	780	53	10,40	11,30
7	M.S.	3,90	4,40	7,12	7,00	11,50	24,50	54,10	257	800	55	10,90	11,70
8	K.D.	4,07	4,20	7,25	7,18	11,60	24,85	54,60	253	760	49	10,50	11,00
9	S.B.	4,01	4,50	7,28	7,16	11,70	24,95	54,40	251	770	46	10,80	11,90
10	T.X.	3,93	4,70	7,18	7,05	11,45	24,65	54,20	260	755	44	10,60	11,10

11	N.D.	3,97	4,30	7,14	7,02	11,52	24,60	54,70	258	790	50	10,70	11,20
12	H.S.	4,10	4,20	7,26	7,10	11,48	24,70	54,90	255	780	51	10,40	11,60
	Х-ўртача қиймати	4,00 ±0,06	4,47 ±0,19	7,21 ±0,06	7,10 ±0,06	11,54 ±0,08	24,71 ±0,14	54,45 ±0,28	255,67 ±2,72	774,17 ±14,55	49,42 ±3,12	10,65 ±0,14	11,44 ±0,28

2-жадвал

Тажриба гуруҳи синалувчиларининг тадқиқот бошида жисмоний тайёргарлигининг шаклланиш динамикаси (йигитлар)

№	ФИО	30 метрга пастки стартдан югуриш (сония)	30 метрга юкори стартдан югуриш (сония)	60 метрга пастки стартдан югуриш (сония)	60 метрга юкори стартдан югуриш (сония)	100 метрга пастки стартдан югуриш (сония)	200 метрга пастки стартдан югуриш (сония)	400 метрга пастки стартдан югуриш (сония)	Жойидан туриб узунликка сараш (см)	Жойидан уч хатлаб сакраш (см)	Спорк ускунасида юкорига сакраш	6 кг ядрони икки қўллаб олдинга улоктириш	6 кг ядрони икки қўллаб бош ортидан олдинга улоктириш
1	D.B.	3,93	3,96	7,15	7,10	11,60	24,25	53,90	270	858	55	11,30	12,70
2	O.Sh.	3,87	4,04	7,29	7,04	11,58	24,40	53,20	265	857	52	11,60	12,80
3	O. J	3,92	3,95	7,12	6,93	11,39	23,95	53,70	280	875	59	11,00	12,20
4	A.N.	3,80	3,90	7,18	6,96	11,47	23,85	53,50	278	895	54	11,80	12,50
5	J.J.	3,88	4,02	7,05	6,97	11,53	24,30	53,00	264	900	60	11,70	12,10
6	N.A.	3,93	3,96	7,15	7,10	11,60	24,25	53,90	270	858	55	11,30	12,70
7	P.J	3,97	4,00	7,08	7,00	11,41	23,80	54,00	261	865	51	11,90	12,90
8	X.S	3,81	3,92	7,25	7,07	11,50	24,45	54,20	267	889	56	11,50	12,40
9	A.D	3,84	4,09	7,11	7,18	11,46	24,20	53,60	276	860	60	11,20	12,30
10	A.B	3,91	3,94	7,03	7,17	11,38	24,00	53,80	279	893	58	11,00	12,60
11	N.A.	3,90	4,08	7,14	7,15	11,33	23,60	53,90	260	852	53	11,80	12,10
12	A.L	3,85	4,01	7,00	7,02	11,59	23,55	54,50	273	871	55	11,10	12,90
	Х-ўртача қиймати	**3,88** ±0,05	**3,99** ±0,06	**7,13** ±0,08	**7,06** ±0,08	**11,49** ±0,09	**24,05** ±0,29	**53,77** ±0,39	**270,25** ±6,71	**872,75** ±16,47	**55,67** ±2,90	**11,43** ±0,31	**12,52** ±0,28

Хулосалар.

Ўтказилган тадқиқот натижалари қуйидаги хулосаларни қайд этиш имконини берди.

Илмий услубий адабиётларнинг таҳлил натижаларига кўра қисқа масофага югурувчи спортчиларни жисмоний тайёргарлиги бўйича адабиётлар мавжуд бўлсада, аммо маълумотлар эскирганлигини ва кўпчилиги хорижий олимлар томонидан олиб борилган тадиқотлар асосида илмий адабиётлар шакллантирилганлиги тадқиқот жараёнида аниқланди.

Биз томонимиздан ўтказилган тадқиқот натижаларини қиёсий таҳлили маҳаллий олимлар берган маълумотлар билан таққосланганда деярли сезиларли фарқлар йўқлиги тадқиқот бошида кузатилди.

Олинган тадқиқот натижаларини хорижий олимлар томонидан берилган маълумотлар билан қиёсий таҳлил етадиган бўлсак, бизнинг спортчиларимизда жисмоний тайёргарлиги бўйича биринчи разряд ва спорт усталигига номзод спортчиларни ишлаб чиқилган жисмоний тайёргарлик меъёрлари бўйича ортда қолаётганлиги кузатилди. Албатта жисмоний тайёргалик бундай шаклланиши спортчининг қадамлар узунлиги частотасига боғлиқ. Бу эса уларда спорт натижаларига ҳам ўз таъсирини кўрсатади.

Ўтказилган тадқиқот натижаларига асосланадиган бўсак, қисқа масофага югурувчи спортчилар билан ўтказиладиган машғулотлар режаси бугунги кунда эскирганлиги, восита усулларни қўлланишдаги ҳатоликлар уларни спорт натижасини ўсмасдан бир жойда қотиб қолишига сабаб бўлмоқда. Қолаверса, спортчилар тайёрлаш тизимида қисқа масофага югурувчиларни йиллик машғулотлар жараёнини режалаштиришда қадамлар узунлиги ва частотасини ривожлантирувчи машқларни киритиш лозим.

Адабиётлар:

1.Бондарчук, А.П. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса / А. П. Бондарчук. – М. : Олимпия Пресс, 2007. – 272 с.

2. Ивочкин В.В., Травин Ю.Г., Королев Г.Н., Семаева Г.Н. Легкая атлетика: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортывных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2009. - 108 с.

3. Полунин А.И. Школа бега Вячеслава Евстратова. Советский спорт. – М.: 2013 й. 135 с

4. Солиев И.Р. Қисқа масофаларга югришда спортчиларни техник тайёргарлик даврида старт реакцияларини такомиллаштиришни таҳлил қилиш. // ФАН-СПОРТГА илмий – назарий журнал. Тошкент. 2018 йил 2 сон. 56-60 бетлар.

5. Солиев И.Р. Юқори малакали узоқ масофага югурувчи спортчи қизларни тайёргарлик машғулотлари ва мусобақа жараёнининг қиёсий таҳлили. // ЎзМУ ХАБАРЛАРИ. Тошкент. 2018 йил №1/1 2018й. 171-174 бетлар.

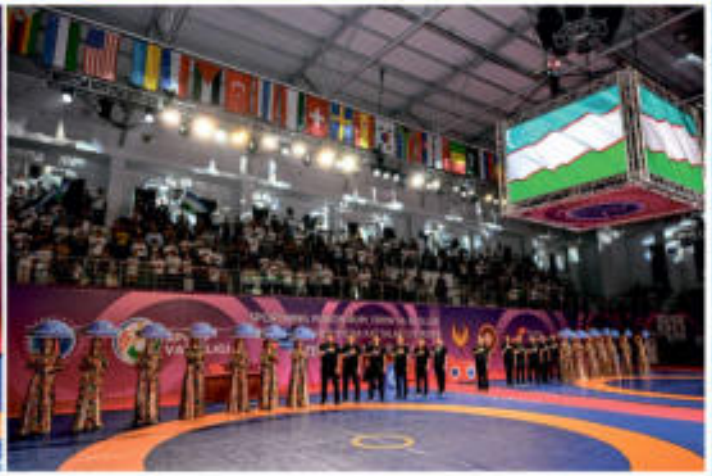
6. Хайдаров Б.Т., Легкая атлетика: программа для детского-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – Т.: ILMIY TEXNIKA AXBOROTI – PRESS NASHRIYOTI, 2017. – 148 с.


O‘ZBEKISTON KUBOGI




SQB


UZB UZB
1 0:51 2




BIZ SIZ BILAN FAXRLANAMIZ!