DENE TÁRBIYASÍ HÁM SPORT

XABARSHÍSÍ



ISSN 2181-2268
2024/5

ÓZBEKSTAN RESPUBLIKASÍ SPORT MINISTRLIGI

ÓZBEKSTAN MÁMLEKETLIK DENE TÁRBIYASÍ HÁM SPORT UNIVERSITETI NÓKIS FILIALÍ

DENE TÁRBIYASÍ HÁM SPORT XABARSHÍSÍ

Ilimiy-metodikaliq jurnal

JISMONIY TARBIYA VA SPORT AXBOROTNOMASI

Ilmiy-uslubiy jurnal

ВЕСТНИК ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Научно-методический журнал

BULLETIN OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Scientific-methodical journal

№ 5 (2)

NÓKIS – 2024

Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filialı
“Dene tárbiyası hám sport Xabarshısı”
ISSN 2181-2268

O‘zbekistan davlat jismoniy tarbiyasi va sport universiteti Nukus filiali
“Jismoniy tarbiya va sport axborotnomasi”
ISSN 2181-2268

O‘RTA MASOFALARGA YUGURUVCHILAR SPORT FORMASINING SHAKLLANISHI VA FUKSIONAL TAYYORGARLIGINI OSHIRISH

Qurbonov Xurshid Xolliyevich
P.f.b.f.d. PhD), v.b. dotsent
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

Annotatsiya: Ushbu maqolada o‘rta masofaga yuguruvchilar sport formasiga ta’sir etuvchi omillarni aniqlash va sport formasini takomillashtirishga qaratilgan mashg‘ulot dasturini qo‘llash asosida jismoniy tayyorgarlikni oshirish bo‘yicha olingan ma’lumotlar batafsil yoritilgan.

Kalit so‘zlar. Mashg‘ulotlar, musobaqa davri, funktsional tayyorgarlik, jismoniy tayyorgarlik, texnik-taktik tayyorgarlik, psixologik tayyorgarlik, sport formasi, vosita.

Аннотация: В данной статье подробно освещены сведения, полученные по улучшению физической подготовленности с помощью программы тренировок, направленной на улучшение спортивной формы и определение факторов, влияющих на спортивную форму бегунов на средние дистанции.

Ключевые слова. Тренировка, соревновательный период, функциональная подготовка, физическая подготовка, технико-тактическая подготовка, психологическая подготовка, спортивная форма, средство.

Annotation: In this article, the information obtained on the identification of factors affecting the sports form of middle-distancye runners and the im’rovement of physical fitness by using a training ‘rogram aimed at improving the sports form is detailed.

Keywords. Training, competition period, functional training, physical training, technical-tactical training, psychological training, sports uniform, tool.

Tadqiqot ishning dolzarbligi. Bugungi kunda sport sohasida shunday rivojlanish bosqichiga erishildiki, unda yetakchi o‘rinlarga chiqib olish uchun barcha tayyorgarlik vosita va uslublaridan foydalanish talab qilinmoqda va bu borada murabbiy hamda soha mutaxassislari oldiga turli vazifalarni belgilab bermoqda [1].

O‘rta masofaga yuguruvchilar sport formasining yillik tayyorgarlik mashg‘ulotlarida tashkil topishi hamda musobaqalar davrida barqaror ushlab turilishi kutilgan darajada emasligining bosh sabablaridan biri, sport formasiga ta’sir etuvchi omillar deyarli hisobga olinmasligi sanaladi [2, 6].

Sportchi sport formasiga kirib olingandan keyin, uni butun mas’uliyatli musobaqalar davomida saqlab turish va sport yutuqlariga erishishga aylantirish vazifasi paydo bo‘ladi. Sport formasi - bu faqat holatgina emas, balki jarayon hamdir sportda yutuqlarga erishishga tayyor ekanlikni ko‘rsatuvchi barcha fazilat, malaka, mahoratlarni uzluksiz takomillashtirib boruvchi jarayon hamdir [5, 7].

Sport formasiga ta’sir etuvchi omillarni o‘rganish va tahlil qilish, musobaqa tsikllarida sportchilar tomonidan erishilgan tayyorgarlik darajasini maksimal darajada ko‘rsatib bera olish va sport formasini barqaror ushlab turishlari uchun keng imkoniyatlar yaratib berilishiga xizmat qiladi. Tadqiqot ishi mavzusiga doir ilmiy-uslubiy adabiyotlarni o‘rganish va tahlil qilish jarayonida aniqlandiki, sport formasi bo‘yicha ma’lumotlar umumiy tarzda berilgan lekin, sport formasiga ta’sir etuvchi omillarni o‘rganish va tahlil qilish afzalliklariga aloxida to‘xtalib o‘tilmagan.

Yuqori darajali mashqlangan xolatda (sport formasida) sportchi o‘z faoliyatida jismoniy, texnik va taktik natijalarning ma’lumotlarini sifatlifoq ko‘rsata oladi [3, 4].

O‘rta masofaga yuguruvchilar yillik tayyorgarlik mashg‘ulotlari jarayonida sport formasiga ta’sir etuvchi omillarni o‘rganish va tahlil qilish natijasida, ular tarkibini tizimli ravishda shakllantirish va salbiy ta’sir etadigan tomonlarini bartaraf etishning samarali yo‘llarini ishlab chiqish hamda mashg‘ulotlarda qo‘llash, kechiktirib bo‘lmas dolzarb masalalardan biri hisoblanadi.

Tadqiqotning maqsadi. O‘rta masofaga yuguruvchilar sport formasiga ta’sir etuvchi omillarni aniqlash va sport formasini takomillashtirishga qaratilgan mashg‘ulot dasturi yordamida jismoniy tayyorgarligini oshirish.

Tadqiqot vazifalari:

- o‘rta masofaga yuguruvchilar sport formasiga ta’sir etuvchi omillar va jismoniy tayyorgarligi bo‘yicha ilmiy-uslubiy adabiyotlarni o‘rganish asosida tahlil etish va umumlashtirish;
- o‘rta masofaga yuguruvchilarning sport formasiga ta’sir etuvchi omillar va jismoniy tayyorgarligini aniqlash;
- o‘rta masofaga yuguruvchilar musobaqa davrida sport formasini barqarorlashtirish bo‘yicha takomillashgan mashg‘ulot tuzilmasini ishlab chiqish va pedagogik tajribada samaradorligini aniqlash.

Tadqiqot usullari. Ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili, pedagogik kuzatuv, tadqiqotni tashkil qilish, pedagogik tajriba, matematik-statistik usullar va olingan natijalar tahlili.

Olingan natijalar va ularning tahlili. Mashg‘ulotning yillik tsikli, uning davrlari va bosqichlari O‘zbekistonning o‘rta mintaqasi sharoitiga moslab tuziladi. Yillik mashg‘ulot uch davrga bo‘linadi: tayyorlov davri taxminan 6 oy (noyabr-aprelg’), musobaqa davri 5 oy (may-sentabr), yakunlovchi davr 1 oy (oktabr) davom etadi. Ko‘rsatilgan davrlash yil fasllariga, musobaqa taqvimiga, tayyorgarlik vazifalari va buning uchun kerakli vaqtga asoslangan. Yoz payti yengil atletika mashg‘ulotlari uchun va yuqori sport natijalariga erishish uchun qulayroq. Sport musobaqalari taqvimi ham shunga qarab rejalashtiriladi. Davrlarning davom etish vaqti ham asosiy musobaqalar mavsumiga to‘liq tayyorlanish uchun bemalol yetarli bo‘lishi lozim. Iqlim sharoiti xilma-xil mamlakatimiz turli joylaridagi yengil atletikachilarning mashg‘ulot davrlarining davom etish vaqti bir-biriga to‘la to‘g‘ri kelmaydi. Ular mahalliy sharoitga moslashgan bo‘lishi maqsadga muvofiq.

O‘rta masofaga yuguruvchilarning yillik tayyorgarlik siklining III tayyorgarlik bosqichida ishlab chiqilgan mazkur mashqlar majmuasini 20 daqiqadan 30 daqiqagacha bajarish tavsiya etiladi. Mashqlarning ijobiy samaradorligiga asosan teng hajmni va minimal dam olish oralig‘ini qo‘llash orqali erishiladi. Quyida ushbu mashqlar majmularini qo‘llash tartibi berildi (1, 2, 3 - jadvallarga qarang).

1-jadval

Sport takomillashuvi bosqichidagi o‘rta masofaga yuguruvchilarning tayyorgarlik bosqichlarida maxsus mashqlar majmuasining qo‘llanilishi tavsifi

1 - MASHQLAR MAJMUASI (sakrash mashqlari)				
T/r	**Mashqlar mazmuni**	**Mashqlar me’yori**	**Dam olish**	**Tashkiliy-uslubiy ko‘rsatmalar**
1	D.h. A.T. Bir oyoq oldinda, ikkinchisi - orqada, sakrash ‘aytida oyoqlarning o‘zgartirish	30 marta chap oyoq. 30 marta o‘ng oyoq.	20 soniya	Mashqni standart intervalli usulda bajarish lozim
2	D.h. A.T. Tizzalarni ko‘krakga tortib sakrash	10 martadan, 3 bor takrorlash	10 soniya	Mashqni standart intervalli usulda bajarish lozim
3	D.h. A.T. Tizzadan sakrash - bir oyoqda	30 marta chap oyoq. 30 marta o‘ng oyoq.	10 soniya	Mashqni standart intervalli usulda bajarish lozim
4	D.h. A.T. Bir oyoqda tik turish, ikkinchi oyoq oldinga to‘g‘ri tekislangan holda, 1 to‘liq o‘tirish, 2 yarim o‘tirish, 3 sakrab turish	10 marta chap oyoq. 10 marta o‘ng oyoq.	10 soniya	Mashqni standart intervalli usulda bajarish lozim
5	D.h. A.T. Yarim cho‘qqaygan holda o‘tirish, bir oyog‘i oldinga egilgan holda joyida yengil yugurish harakati	10 marta 3 bor takrorlash	10 soniya	Mashqni standart intervalli usulda bajarish lozim
6	D.h. A.T. Tezlik bilan bir sakrashda ko‘kragiga bir tizzasini tekkazish (oyoqlarni almashtirib)	10 marta 3 bor takrorlash	10 soniya	Mashqni standart intervalli usulda bajarish lozim
7	D.h. Asosiy tik turishda tezlik bilan yuqoriga sakrab, yarim cho‘qqaygan holda o‘tirish	10 marta 3 bor takrorlash	10 soniya	Mashqni standart intervalli usulda bajarish lozim
8	D.h. Yarim cho‘qqaygan holda o‘tirish, to‘liq cho‘zilgan holatdan sakrash	30 marta	Oraliqsiz	Mashqni standart uzluksiz usulda bajarish lozim
Ushbu mashqlar majmuasini 400 m. masofaga yugurish bilan yakunlash lozim (tezlik yengil yugurishdan biroz tezroq). Ushbu mashqlar son bo‘g‘imining harakatchanligini oshirish va oyoq mushaklari mustahkamlashga qaratilgan.				

2-jadval

2 - MASHQLAR MAJMUASI (egiluvchanlik mashqlari)

T/r	Mashqlar mazmuni	Mashqlar me’yori	Dam olish	Tashkiliy-uslubiy ko‘rsatmalar
1	D.h. Yarim egilgan oyoqda turib, gavda ‘olga ‘arallel, qo‘llar yerga tegib turadi, ikkinchi oyog‘i orqada erkin engashib, gavdani to‘g‘rilamay turib, sakrab turuvchi oyoqni ko‘kragiga tortadi (qo‘llar muvozanat uchun bir - biridan ajralib turadi) va D.h. (oyoqlarni o‘zgartirmasdan bajariladi)	10 marta	Oraliqsiz	Mashqni standart uzluksiz usulda bajarish lozim
2	D.h. Yarim egilgan oyoqda turib, gavda ‘olga ‘arallel, qo‘llar yerga tegib turadi, ikkinchi oyog‘i orqada erkin engashib, gavdani to‘g‘rilamay turib, sakrab turuvchi oyoqni ko‘kragiga tortadi (qo‘llar muvozanat uchun bir - biridan ajralib turadi) va D.h. (oyoqlar o‘zgartirilib bajariladi)	10 marta chap oyoq. 10 marta o‘ng oyoq.	20 soniya	Mashqni standart intervalli usulda bajarish lozim
Ushbu mashqlar majmuasini 400 m. masofaga yugurish bilan yakunlash lozim (tezlik yengil yugurishdan biroz tezroq). Ushbu mashqlar son bo‘g‘imining harakatchanligini oshirish va oyoq mushaklari mustahkamlashga qaratilgan.				

3-jadval

3 - MASHQLAR MAJMUASI (joyida yugurish mashqlari)

T/r	Mashqlar mazmuni	Mashqlar me’yori	Dam olish	Tashkiliy-uslubiy ko‘rsatmalar
1	D.h. ‘astki startdan yuqori tezlikda yugurish 200 m.	10 marta	Oraliqsiz	Mashqni standart uzluksiz usulda bajarish lozim
2	D.h. A.T. Cho‘zilish mashqlari	10 marta	30 soniya davomida	Mashqni standart intervalli usulda bajarish lozim
3	D.h. A.T. Sakrash, bir oyoq bilan sonni baland ko‘tarish, uni tezlik bilan yerga tushirish	10 marta chap oyoq. 10 marta o‘ng oyoq.	10 soniya	Mashqni standart intervalli usulda bajarish lozim
4	D.h. Bir oyoqda tik turib, ikkinchi oyoqni bukish orqali oldinga sakrash	10 marta chap oyoq. 10 marta o‘ng oyoq.	30 soniya	Mashqni standart intervalli usulda bajarish lozim
5	D.h. A.T. Xuddi shu mashq faqat oyoqlarning almashtirib sakrash	10 marta chap oyoq. 10 marta o‘ng oyoq.	30 soniya	Mashqni standart intervalli usulda bajarish lozim
6	D.h. A.T. Sakrash bilan, bir yoki boshqa tekis oyoqni tezda oldinga ko‘tarish (gorizontalga)	10 marta chap oyoq. 10 marta o‘ng oyoq.	30 soniya	Mashqni standart intervalli usulda bajarish lozim
7	D.h. ‘astki startdan yuqori tezlik bilan yugurish	3 marta	30 soniya	Mashqni standart intervalli usulda bajarish lozim
8	D.h. Maksimal tezlik 60 % tezlikda 200 m. yugurish bilan tugatish	3 marta	30 soniya	Mashqni standart intervalli usulda bajarish lozim
Ushbu mashqlar majmuasini 400 m. masofaga yugurish bilan yakunlash lozim (tezlik yengil yugurishdan biroz tezroq). Ushbu mashqlar son bo‘g‘imining harakatchanligini oshirish va oyoq mushaklari mustahkamlashga qaratilgan.				

Tajribga jalb etilgan sport takomillashuvi bosqichida shug‘ullanuvchi o‘rta masofaga yuguruvchilar yillik tayyorgarligi 3 bosqichli tizimi asosida o‘rta masofaga yuguruvchilar mashg‘ulotlarida son va boldir antogonistik -

sinergestik mushaklari ish faoliyatini muvofiqlashtiruvchi mashqlar majmuasi yuqorida keltirilgan jadvallardagi foydalanish uslubiyati bo‘yicha qo‘llanildi.

Tadqiqot jarayoniga jalb etilgan o‘rta masofaga yuguruvchi tajriba guruhida tadqiqot boshida bo‘y uzunligi 175,44±4,91 sm., tadqiqotdan oxirida 176,84±4,61 sm. o‘sish 1,4% ni ko‘rsatib P<0,5 ga teng, nazorat guruhida tadqiqot boshida 176,21±4,46 sm., tadqiqot oxirida 177,09±4,35 sm. o‘sish 0,9% ni tashkil etdi va P<0,01 ga teng bo‘ldi.

Vazn ko‘rsatkichi tajriba guruhida tadqiqot boshida 69,54±2,07 kg., tadqiqot oxirida 70,66±1,9 kg. o‘sish 1,1.% ni tashkil etib P<0,01 ga teng, nazorat guruhida tadqiqot boshida 71,03±1,93 kg., tadqiqot oxirida 72,26±2,22 kg. o‘sish 1,2 % ni tashkil etib P<0,1 ga teng bo‘ldi. Tajriba guruhida tadqiqot boshida mashg‘ulotgacha puls soni 66,83±3,01 zarb/daq., tadqiqot oxirida 62,67±3,23 zarb/daq. o‘sish 4,2% tashkil etib P<0,01 ga teng, nazorat guruhida 66,17±3,76 zarb/daq., tadqiqot oxirida 63,67±3,60 zarb/daq. o‘sish 2,5 % bo‘lib P<0,1 ga teng bo‘ldi.

Mashg‘ulotdagi eng yuqori puls soni tadqiqot boshida tajriba guruhida 180,17±4,22 zarb/daq., tadqiqot oxirida 173,50±3,42 zarb/daq. o‘sish 6,67 % ni ko‘rsatib P<0,001 ga teng, nazorat guruhi tadqiqot boshida 176,33±3,80 zarb/daq., tadqiqot oxirida 174,00±3,52 zarb/daq. o‘sish 2,33 % ni ko‘rsatdi va P<0,1 ga teng bo‘ldi. Mashg‘ulotdan 1 daqiqa tiklanganda puls soni tajriba guruhida tadqiqot boshida 88,33±3,70 zarb/daq., tadqiqot oxirida 81,50±4,36 zarb/daq. o‘sish 6,83 % bo‘lib P<0,001 ga teng, nazorat guruhida tadqiqot boshida 86,33±5,31 zarb/daq., tadqiqot oxirida 81,83±5,08 zarb/daq. o‘sish 4,5 % bo‘lib P<0,01 ga teng bo‘ldi.

Qon bosimi (SB.) tajriba guruhida tadqiqot boshida 119,08±2,97 (SB.) natija, tadqiqot oxirida 120,75±2,63 (SB.), o‘sish 1,67 % ga yaxshilanib P<0,1 ga teng, nazorat guruhida tadqiqot boshida 121,08±3,15 (SB.) natija, tadqiqot oxirida 120,33±2,27 (SB.), o‘sish 0,75 % ga yaxshilanib P<0,5 ga teng bo‘ldi. Qon bosimi (DB.) testi bo‘yicha tajriba guruhida tadqiqot boshida 75,83±3,71 natija, tadqiqot oxirida 78,25±2,34 (DB.), o‘sish 2,42 % ga yaxshilanib, P<0,05 ga teng, nazorat guruhida tadqiqot boshida 76,33±3,85 (DB.), tadqiqot oxirida 77,42±3,26 (DB.), o‘sish 1,09% ga yaxshilanib ‘ <0,5 ga teng bo‘ldi.

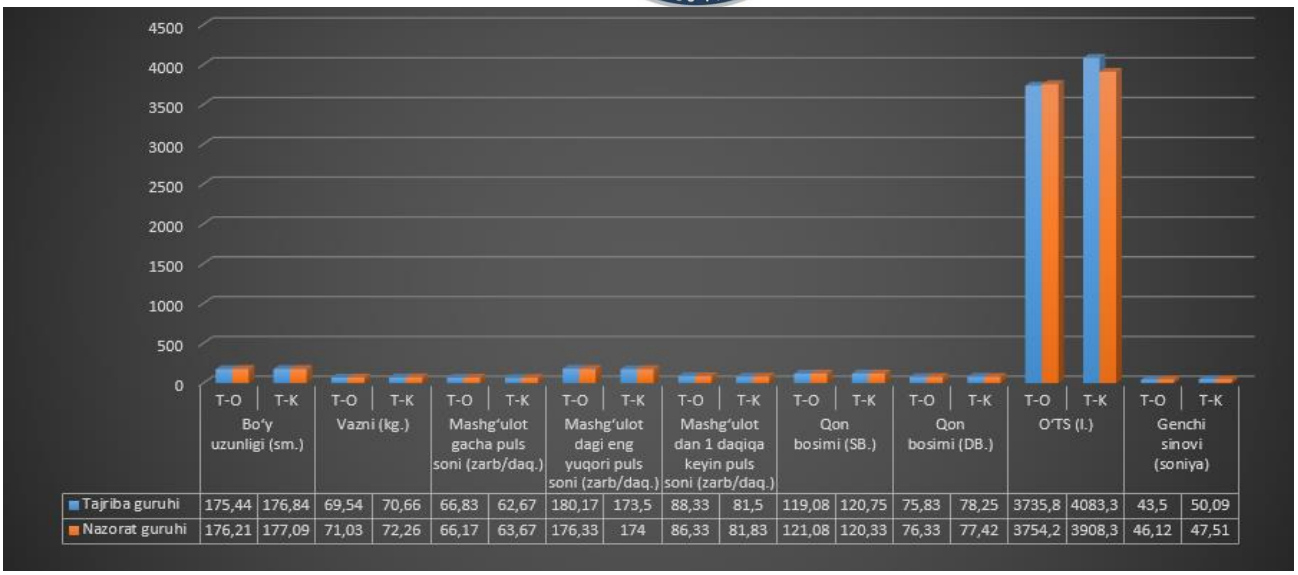
O‘pkaning tiriklik sig‘imi (O‘TS.) testi bo‘yicha tajriba guruhida tadqiqot boshida 3735,83±114,21 litr., tadqiqot oxirida 4083,33±109,41 litr o‘sish 11,73% P<0,001 ga teng, nazorat guruhida tadqiqot boshida 3754,17±89,08 litr, tadqiqot oxirida 3908,33±116,45 litr o‘sish 4,9 % ga yaxshilanib P<0,01 ga teng.

Genchi sinovi testi bo‘yicha tajriba guruhida tadqiqot boshida 43,50±2,58 soniya natija, tadqiqot ohirida 50,09±2,19 soniya o‘sish 7.4% ga yaxshilanib P<0,001, ga teng, nazorat guruhi tadqiqot boshida 46,12±1,82 soniya, tadqiqot oxirida 47,51±2,07 soniya o‘sish 1,39 % ga yaxshilanib P<0,1 ga teng natijani qayd etishga erishildi (4 - jadvalga qarang).

4-jadval

Tajriba va nazorat guruhi o‘rta masofaga yuguruvchilarining tadqiqot boshi va oxirida jismoniy rivojlanish va funksional tayyorgarlik ko‘rsatkichlari tahlili (n=24)

T/r	Nazorat testlari	Tadqiqod jarayoni	Tajriba guruhi (n=12)				Nazorat guruhi (n=12)			
			$\overline{X}\pm\sigma$	V	t	P	$\overline{X}\pm\sigma$	V	t	P
1	Bo‘y uzunligi (sm.)	T-B	175,44±4,91	2,37	0,72	<0,5	176,21±4,46	2,53	0,49	<0,5
		T-O	176,84±4,61	2,26			177,09±4,35	2,46		
2	Vazni (kg.)	T-B	69,54±2,07	2,97	1,46	<0,1	71,03±1,93	2,72	1,45	<0,1
		T-O	70,66±1,64	2,33			72,26±2,22	3,07		
3	Mashg‘ulotgacha puls soni (marta)	T-B	66,83±3,01	4,50	3,27	<0,01	66,17±3,76	5,69	1,66	<0,1
		T-O	62,67±3,23	5,15			63,67±3,60	5,66		
4	Mashg‘ulotdagi eng yuqori puls soni (marta)	T-B	180,17±4,22	2,34	4,25	<0,001	176,33±3,80	2,15	1,84	<0,1
		T-O	173,50±3,42	1,97			174,00±3,52	2,02		
5	Mashg‘ulotdan 1 daqiqa keyin puls soni (marta)	T-B	88,33±3,70	4,19	4,14	<0,001	86,33±5,31	6,16	2,12	<0,01
		T-O	81,50±4,36	5,35			81,83±5,08	6,21		
6	Qon bosimi (SB.)	T-B	119,08±2,97	2,49	1,49	<0,1	121,08±3,15	2,60	0,67	<0,5
		T-O	120,75±2,63	2,18			120,33±2,27	1,89		
7	Qon bosimi (DB.)	T-B	75,83±3,71	4,90	1,91	<0,05	76,33±3,85	5,04	0,74	<0,5
		T-O	78,25±2,34	2,99			77,42±3,26	4,21		
8	O‘pkaning tiriklik sig‘imi (ml.)	T-B	3735,83±114,21	3,06	7,61	<0,001	3754,17±89,08	2,37	3,64	<0,01
		T-O	4083,33±109,41	2,68			3908,33±116,45	2,98		
9	Genchi sinovi (soniya)	T-B	43,50±2,58	5,93	6,74	<0,001	46,12±1,82	3,94	1,75	<0,1
		T-O	50,09±2,19	4,37			47,51±2,07	4,36		



1-rasm. Tajriba va nazorat guruhi o‘rta masofaga yuguruvchilarining tadqiqot boshi va oxiridagi jismoniy va funksional tayyorgarlik ko‘rsatkichlari dinamikasi (n=24).

Funksional tayyorgarlik bo‘yicha o‘tkazilgan tadqiqotda tajriba va nazorat guruhi sinaluvchilarining jismoniy tayyorgarlik darajasi ko‘rsatkichlari bo‘yicha o‘rtadagi katta farq kuzatilmadi. Ammo bu tadqiqot oldidan olingan natijalarni o‘rganib qiyosiy tahlil etganimizda tajriba va nazorat guruhi sportchilarining sport formasi yetarlicha shakllanmaganligini ko‘rishimiz mumkin. Tadqiqot oxiridagi natijalar tahlilida esa tajriba guruhi sportchilarining sport formasi nazorat guruhi sportchilarining sport formasiga nisbatan barkaror ekanligi va o‘sganligini ko‘rsatdi.

Xulosa. Tadqiqot jarayoniga jalb etilgan o‘rta masofaga yuguruvchi tajriba guruhida bo‘y uzunligi o‘sish 1,4% ni ko‘rsatdi, nazorat guruhida tadqiqot o‘sish 0,9% ni tashkil etdi. Vazn ko‘rsatkichi tajriba guruhida o‘sish 1,1.% ni tashkil etdi, nazorat guruhida o‘sish 1,2 % ni tashkil etdi. Tajriba guruhida mashg‘ulotgacha puls soni o‘sish 4,2% tashkil etdi, nazorat guruhida o‘sish 2,5 % ga teng bo‘ldi.

Mashg‘ulotdagi eng yuqori puls soni tadqiqot boshida tajriba guruhida o‘sish 6,67 % ni ko‘rsatdi, nazorat guruhida o‘sish 2,33 % ni ko‘rsatdi. Mashg‘ulotdan 1 daqiqa tiklanganda puls soni tajriba guruhida o‘sish 6,83 % ga teng, nazorat guruhida o‘sish 4,5 % bo‘ldi. Qon bosimi (SB.) tajriba guruhida o‘sish 1,67 % ga teng, nazorat guruhida o‘sish 0,75 % ga teng bo‘ldi. Qon bosimi (DB.) testi bo‘yicha tajriba guruhida o‘sish 2,42 % ga teng, nazorat guruhida o‘sish 1,09% ga teng bo‘ldi. O‘’kaning tiriklik sig‘imi (O‘TS.) testi bo‘yicha tajriba guruhida o‘sish 11,73% ga teng, nazorat guruhida o‘sish 4,9 % ga teng. Genchi sinovi testi bo‘yicha tajriba guruhida o‘sish 7.4% ga teng, nazorat guruhida o‘sish 1,39 % ga ga teng natijani qayd etishga erishildi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati:

1. Бондарчук А.П. “Управление тренровчним процсесом спорцменов високого класса”. - М.: Олимпия пресс 2007 г. 148 с.

2. Safarova D.D., Seydaliyeva L.D., Sultanova Yu.M., Nurbayev B.SH., Musayeva U.A., Serebryakova V.V., Sagatov D.A. “Sport fiziologiyasi”. darslik. Toshkent 2018 yil. 157 bet.

3. Olimov M.S. “Yugurish turlarida yengil atletikachi talabalarni tayyorlashning ilmiy pedagogik asoslari” (yugurish turlari misolida). p.f.d. (DSc) dissetatsiyasi. O‘z Res. OAK. 13.00.04. Ch-2023. 208 b.

4. Khurshid Kurbonov. “The analysis of sustaining the sport form of middledistance runners during com’etitions”. Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal Volume 2022/Issue 5. ISSN 2181-6131. ‘. 173-186.

5. Khurshid Kurbonov. The effectiveness of the ‘hased a’’lication of a set of s’ecial exercises aimed at im’roving athletic fitness during the annual training of middle-distance runners. Eurasian Journal of Sport Science Tachkent. 2024; 1(1): 38-43 https://eajss.uz.

6. Qurbonov X.X. “O‘rta masofaga yuguruvchilarning sport formasiga ta’sir etuvchi omillarni aniqlash va jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish samaradorligi”. “Fan sportga” ilmiy-nazariy jurnal. 2022/8. ISSN 2181-7804. -B. 28.

MAZMUNÍ

BIOLOGIYA PÁNLERÍ.....4

B.Jiyenbayev. Avtosport bilan shug‘ullanuvchi sportchilar organizmining fiziologik xususiyatlarini optimallashtirish.....**4**

R.Reymbaeva, K.Balmuratov. Yengil atletikachi qizlarni jismoniy rivojlantirishning fiziologik xususiyatlari.....**7**

PEDAGOGIKA HÁM PSIXOLOGIYA.....10

A,Baratov. Yosh yengil atletikachilarning maxsus mashqlar orqali sakrovchanlik qobiliyatini rivojlantirish……**10**

X.Qurbonov. O‘rta masofalarga yuguruvchilar sport formasining shakllanishi va fuksional tayyorgarligini oshirish.....**13**

D.Xudayorov. Milliy kurash turlari va uni o‘qitish metodikasi fanini o‘qitishda qo‘llaniladigan ta’lim texnologiyalari.....**17**

П.Базарбаев. 13-14 ёшли гандболчиларнинг қўл панжа кучини ривожлантиришда антропометрик ва изометрик кўрсаткичлар таъсири.....**22**

D.Xudayorov. Kurashchilar musobaqa faoliyatida: hujum, himoya, qarshi hujum va ogohlantirishlar.....**25**

B.Tabinbaev. Jas voleybolshılardıń tezlık sıpatın rawajlandırıw.....**28**

N.Mambetiyarov, I.Auezov Dene tárbiyası hám sport jámiyettiń sociallıq aspektleri.....**30**

Н. Юсупов. Йиллик цикл босқичларида 17-18 ёшли футболчи қизларнинг жисмоний сифатларига йўналтирилган машғулот юкламалари.....**33**

Ш.Пирназаров. Сузиш билан шуғулланаётган ёш спортчи қизларда жинсий соматотиплар хусусиятини ўрганиш.....**36**

M.Raximov, N.Do‘schanova. Kun rejimida jismoniy tarbiyada sog‘lomlashtirish ishlari bolalarning har kungi harakat faoliyatlari strukturasini fiziologik jihatdan asoslash.....**39**

S.Ibraximov. Oliy ta’lim tizimida jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat bo‘yicha zamonaviy maqsadlarni shakllantirish genezisi.....**44**

I.Allanazarov. Bokschining jismoniy tayyorgarligi asoslari.....**50**

R.Beknazarov. 14-15 jastaǵı badmıntonshılardıń fızıkalıq tayarlıǵın kompleks shınıǵıwlar arqalı jetilistirıw.....**53**

T.Arzimbetov. O‘smirlarni virtual olam tasiridan himoyalashning ilmiy Asoslari.....**55**