O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

FAN-SPORTGA

ILMIY-NAZARIY JURNAL

2025 / 10



ISSN: 2181 7804

FAN Sportga

илмий-назарий журнали

2025/10

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.Гаффоров
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

Ж.А. Акрамов – Бўлажак гандбол бўйича мураббийларда креативликни ривожлантириш масалалари. 3

Ф.К. Турдиев., З.Ш. Хадиятуллаев – 17-18 ёшли боксчи қизларнинг махсус жисмоний тайёргарлигини такомиллаштириш. 6

Л.Н. Халматов – Ўқувчи-спортчиларни машғулот жараёнида мотивациясини шакллантиришнинг педагогик асослари. 11

О.Қ. Жақсимуратов – 11-13 ёшли ўқувчиларнинг куч сифатини ривожлантиришда инновацион воситалардан фойдаланиш методикаси. 17

З.Ч. Норқулов – 16-18 ёшли оғир атлетикачиларнинг тайёргарлик даврида махсус жисмоний тайёргарлигини такомиллаштириш услубияти. 20

Ш.Ш. Махмудов – Юқори малакали оғир атлетикачиларнинг тайёргарлигида спорт техникасини педагогик назорат қилишнинг самарадорлиги. 27

Ш.А. Пирназаров – Кичик мактаб ёшдаги болаларда сузиш кўникмаларини шакллантириш ўйин-услубий ёндашувнинг самарадорлиги. 29

Қ.М. Мамадалиев – Талабалар меҳнат фаолиятида кун тартиби гимнастика машғулотларининг самарадорлиги. 31

А.А. Низаметдинов – Ўзбекистон терма жамоаларини комплекс спорт мусобақаларга тайёрлашда моделлаштириш ва прогнозлаш. 35

Ш.С. Мирзанов – Курашчиларда тезкор-динамик кучни баҳолашда замонавий ўлчов ускуналарининг самарадорлиги. 38

Б.Ф. Икрамов., Ф.Т. Икрамов., З.Н. Азимов – Каноэда эшкак эшувчиларнинг тезкор куч имкониятларини ривожлантириш самарадорлиги. 41

Ж.А. Акрамов – Гандболчиларни кўп йиллик тайёргарлик босқичларининг таҳлили. 44

Х.Х. Қурбонов – Ўқув-машқ босқичи биринчи ва иккинчи йилида ўрта масофаларга югурувчилар машғулотларида спорт формасини шакллантириш услубияти. 48

З.А. Агзамова., В.В. Мун – Многолетнее исследование юных хоккеистов на траве в соревновательном периоде. 54

ПЕДАГОГИК КАДРЛАРНИ ТАЙЁРЛАШ ПОДГОТОВКА ПЕДАГОГИЧЕСКИХ КАДРОВ

К.Т. Шакиржанова., Б.А. Шокиржонов – Патриотизм и спорт: единая цель – единая победа. 58

АДАПТИВ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Г.М. Зоитова – Индивидуализация тренировочного процесса пловцов-паралимпийцев класса s6. 62

Л.Т. Давлатова – Жисмоний имконияти чекланган пара волейболчи спортчиларни кўп йиллик тайёргарлик босқичида психологик ҳолати кўрсаткичларини таҳлил қилиш усуллари. 66



Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD), доцент в.б.
Х.Х. ҚУРБОНОВ[1]
[1]Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети, Чирчиқ шаҳри, Ўзбекистон

https://doi.org/10.65149/fansport.2025.v8i10.a013

ЎҚУВ-МАШҚ БОСҚИЧИ БИРИНЧИ ВА ИККИНЧИ ЙИЛИДА ЎРТА МАСОФАЛАРГА ЮГУРУВЧИЛАР МАШҒУЛОТЛАРИДА СПОРТ ФОРМАСИНИ ШАКЛЛАНТИРИШ УСЛУБИЯТИ

Аннотация

В данной статье подробно освещены данные, полученные в результате внедрения в практику методики поетапного применения тренировочной программы, направленной на формирование спортивной формы бегунов на средние дистанции на 1-2 году учебно-тренировочного этапа.

***Ключевые слова**. Тренировки, осенне-зимний подготовительный этап, весенне-летний подготовительный этап, спортивная форма, средства, метод.*

Annotation

Мазкур мақолада ўқув-машқ босқичи 1-2 йилида ўрта масофаларга югурувчилар спорт формасини шакллантиришга қаратилган машғулот дастурини босқичли қўллаш услубиятини амалиётга татбиқ этиш натижасида олинган маълумотлар батафсил ёритиб берилган.

***Калит сўзлар**. Машғулотлар, кузги-қишки тайёргарлик босқичи, баҳорги-ёзги тайёргарлик босқичи, спорт формаси, восита, услуб.*

This article details the data obtained as a result of the implementation of the methodology for the phased application of the training program aimed at forming the sports form of middle-distancye runners in the 1-2 years of the training phase.

***Key words**. Training, autumn-winter preparatory stage, spring-summer preparatory stage, sports form, means, method.*

Тадқиқот ишининг долзарблиги. Ҳозирда дунё миқёсида енгил атлетика спорт тури бўйича мусобақаларда рақобатнинг географик жиҳатдан кенгайиб йилдан йилга мусобақа натижаларининг ўсиб бориши спортчилар тайёрлаш тизимига янги техналогия ва самарали дастурлар асосида доимий такомиллаштириб боришни тақозо этмоқда. Енгил атлетиканинг ўрта масофага югуриш турида юқори малакали спортчиларни тайёрлаш кўп йиллик педагогик жараён бўлиб, спорт машғулотларини босқичли ташкил этиш, юкламаларни оқилона режалаштириш ҳамда бошқаришни замонавий тизимларини яратишни талаб этмоқда [1, 2, 5].

Ўрта масофага югуриш турида спортчилар спорт формасига кириб олингандан кейин, уни бутун масъулиятли мусобақалар давомида сақлаб туриш ва спорт ютуқларига эришишга айлантириш вазифаси пайдо бўлади. Спорт формаси - бу фақат ҳолатгина эмас, балки жараён ҳамдир - спортда ютуқларга эришишга тайёр эканликни кўрсатувчи малака ва маҳоратларни узлуксиз такомиллаштириб борувчи жараённи ташкил этади [3, 4, 6].

Тадқиқотнинг мақсади. Ўқув-машқ босқичи 1-2 йилида ўрта масофаларга югурувчилар спорт формасини ривожлантириш тизимини ишлаб чиқиш ва юкламаларни босқичли тақсимлаш орқали самарадорлигини таҳлил қилишдан иборат.

Тадқиқотнинг вазифалари:

- ўқув-машқ босқичи 1-2 йилида ўрта масофаларга югурувчилар спорт формасини шакллантиришда юкламаларни босқичли тақсимлаш;
- ўқув-машқ босқичи 1-2 йилида ўрта масофаларга югурувчилар спорт формасини шакллантиришда юкламаларни босқичли тақсимлаш самарадорлигини таҳлил қилиш.

Тадқиқот усуллари. Илмий-услубий адабиётлар таҳлили, педагогик кузатув, тадқиқотни ташкил қилиш, педагогик тажриба, математик-статистик усуллар ва олинган натижалар таҳлили.

Тадқиқот натижалари ва муҳокамаси. Ўқув-машқ босқичи биринчи йилда умумий юкламалар спортча юриш, ўрта ва узоқ масофаларга югуриш бўйича 624 соатни ташкил этади. Бу гуруҳларда тарбияланувчилар ҳафтасига 8 соат машғулотлар иштирок этади. Бу гуруҳда қуйидаги вазифалар ҳал этилади. Соғлиғини мустаҳкамлаш, умумий ва махсус жисмоний тайёргарлигини ошириш техник-тактик тайёргарликни ошириш мусобақа кўникмасини ҳосил қилиш ҳамда III, II, ўсмирлар спорт разрядларини бажаришлари лозим.

Ўқув машғулот гуруҳининг иккинчи йилида 728 соат укув юкламалари режалаштирилади. Бу гуруҳга 12-13 ёшли ўқувчилар қабул қилинади. Ушбу гуруҳда қуйидаги вазифалар ҳал этилади. Тарбияланувчиларни соғлиғини мустаҳкамлаш, умумий ва махсус жисмоний тайёргарлигини ошириш танланган тур техникасини эгаллашга мусобақа қоидаларини билишга ҳамда II, I, ўсмирлар ва III катталар спорт разрядларини бажаришлари лозим (1-жадвалга қаранг).

Мазкур мақолада ўқув-машқ босқичи 1-2 йилида ўрта масофаларга югурувчилар спорт формасини шакллантиришга қаратилган машғулот дастури қуйидагича қўлланилди (1, 2, 3, 4-жадвалларга қаранг).

1-жадвал

Ўқув-машқ босқичи 1-йилида ўрта масофага югурувчиларнинг кузги-қишки машғулотлар дастури

Т/р	Машғулот даври	Душанба	Сешанба	Чоршанба	Пайшанба	Жума	Шанба	Якшанба
1	Тортув-чи микро-цикл	Чигалёзди машқлари 15-20 дақ.; Эгилувчанликни ривожлантирувчи машқлар 10-15 дақ.; Махсус югуриш машқлари 10-15 дақ.; Зинага пастдан юқорига оёқларни бир текс елка кенглигида қилиб сакраб чиқиш 10 дақ.; Тикловчи югуриш 800 м.	Чигалёзди машқлари 15-20 дақиқа. Эгилувчанликни ривожлантирувчи машқлар 10-15 дақ.; Махсус югуриш машқлари 10-15 дақ.; Оғир атлетика машқлари штанга билан 4 хил машқ 4 сериядан, 4 кг. гантелни оёқ-сон мушаклари олдинга кўтарган ҳолда гантелни юқорига кўтариб тушуриш, оёқ ерга тегмаган ҳолда. Спорт ўйинлари 15 дақиқа. Сауна ўтказиш.	Спорт ўйинлари 60 дақиқа. 2х600 м. Қорин мушаклари учун 5 хил машқ 20 мартадан 4 серия. Тикловчи югуриш 400 м.	Чигалёзди машқлари 15-20 дақиқа. Эгилувчанлик машқлари 10-15 дақиқа; Махсус югуриш машқлари 10-15 дақиқа; Резинали балон арқон билан белга боғланган ҳолда оёқларни олдинга ва юқорига ҳаракатлантириб 60-70 % куч билан 60 м. 4 марта югуриш. 600 м. 2 марта 70-80 % куч билан югуриш. Чигал ёзди машқлар 5-10 дақиқа.	Кросс – 30 дақиқа 60-70 % куч билан югуриш. 100 м. кийиксимон югуриш: Чигал ёзди (гимнастик машқлар) машқлари 10-15 дақиқа. Спорт ўйинлари 10-15 дақиқа.	Чигалёзди машқлари 15-20 дақиқа. Эгилувчанликни ривожлантирувчи машқлар 10-15 дақиқа; Махсус югуриш машқлари 10-15 дақиқа; 600 м. 2 марта 60-70 % куч билан югуриш. 400 м. 2 марта 60-70 % куч билан югуриш. 200 м. 2 марта 60-70 % куч билан югуриш. 100 м. 2 марта 60-70 % куч билан югуриш. Чигал ёзди машқлар 5-10 дақиқа.	Дам олиш
2	Ҳажмли микро-цикл	Кросс - 3 км. (150 зар/дақ.). УРМ - 20 дақиқа.	Эркин югуриш - 1 км. УРМ-20 дақиқа. Махсус югуриш машқлари – 500 м. Тезликка югуриш -4х800 м. 4 дақ дам олиш. (175 зар/дақ.) /3 дақиқа дам олиш.	Кросс - 3 км. (150-160 зар/дақ.). Тикловчи ва ривожлан-тирувчи машқлар - куч, қорин ва бел мушаклари учун машқлар.	Кросс - 2 км. (150 зар/дақ.). Тезлик. -5х60 м. Махсус машқлар - сакраш (400 км). Оёқ муша-клари учун машқла-ри - 20 дақиқа.	Секин югуриш 2 км. УРМ - 10 дақиқа. Махсус югуриш машқлари - 0,3 км. Югуриш.-4х400 м. (175 зар/дақ.) 4 дақиқа дам олиш. Тикловчи югуриш 400 м.	Кросс - 3 км. (140 зар/дақ.). УРМ - 10 дақ. Тикловчи ва ривожлантирувчи машқлар - 20 дақиқа.	Дам олиш
3	Ривo-жлан-тирувчи микро-цикл	Кросс - 3 км. (150-160 зар/дақ.). УРМ - 20 дақиқа.	Секин югуриш -2 км. УРМ-15 дақиқа. Махсус югуриш машқлари -2х60 м. Тезликка югуриш .-5х30 м. 2х200/100-150 м. УРМ -20 дақиқа.	Фартлек - 3 км. Енгил югуриш 2 км. (140-150 зар/дақ.) УРМ -10 дақиқа.	Секин югуриш - 2 км. УРМ-10 дақиқа. Ўйин - 30 дақиқа. Оёқ мушакларини мустаҳкамлаш. учун махсус эгилувчанлик машқлари - 20 дақиқа.	Секин югуриш 3 км. УРМ - 10 дақиқа. Махсус югуриш машқлари 4х60 м. Тезликка югуриш - 2х100 м. Тикловчи ва ривожлантирувчи машқлар -10 дақиқа.	Кросс -3 км (140-150 зар/дақ). УРМ - 10 дақ. Тикловчи ва ривожлантирувчи машқлар -10 дақиқа.	Дам олиш
4	Қишки мусо-бақа олди микро-цикл	Кросс - 2 км. (160 зар/дақ.). Тикловчи машқлар - 20 дақиқа. Тезлик. - 4х60 м.	Эрталабки югуриш - 3 км. УРМ -10 дақиқа. Махсус югуриш машқлари. 4х60 м. Тезликка югуриш - 2х100 м; 2х400 м (170-180 зар/дақ.).	Кросс - 3 км. (150-160 зар/дақ). Тезлик- 4х60 м. Тикловчи машқлар -10 дақиқа.	Кросс - 3 км. УРМ - 10 дақиқа. Оёқ мушаклари учун махсус эгилув-чанлик машқлари - 10 дақиқа.	Секин югуриш 1 км. УРМ-10 дақиқа. Махсус машқлар -2х80 м. Тезликка югуриш - 4х60 м. Югуриш- 2х100 м. 4 дақиқа дам олиш.	Кросс - 3 км. (140 зар/дақ). УРМ - 20 дақиқа.	Дам олиш
5	Қишки мусо-бақа	Секин югуриш 3 км. УРМ - 10 дақиқа. 2х60 м. югуриш. - 2х100 м. (180 зар/дақ.). Сакраш 3-5-қадам.	Кросс - 3 км (140-150 зар/дақ.). Тикловчи ва ривожлантирувчи машқлар -20 дақиқа.	Секин югуриш 1 км. УРМ-10 дақиқа. Махсус югуриш машқлари -4х60 м. Югуриш. - 2х200 м. 4 дақ дам олиш.	Кросс - 3 км. (140 зар/дақ.). УРМ-10 дақиқа. Тикловчи машқлар -10 дақиқа.	Секин югуриш 3 км. УРМ- 15 дақиқа. Махсус югуриш машқлари. - 2х60 м. Ритмик югуриш - 100+150+200 м. (мусобақа тезли-гида).	Мусобақалар ёки назорат – тест топшириш.	Мусо-бақалар

2-жадвал

Ўқув-машқ босқичи 1-йилида ўрта масофага югурувчиларнинг баҳорги – ёзги машғулотлар дастури

Т/р	Машғулот даври	Душанба	Сешанба	Чоршанба	Пайшанба	Жума	Шанба	Якшанба
1	Ўтиш микроцикли	Кросс - 2 км. (150 зар/дақ.). УРМ - 10 дақиқа.	Спорт ўйинлари -90 дақиқа. УРМ - 15 дақиқа ёки енгил атлетика машқлари – 20 дақ.	Кросс - 3 км. (150 зар/дақ.). Тикловчи ва ривожлантирувчи машқлар - 30 дақ.	Дам олиш	Спорт ўйинлари - 90 дақиқа.	Кросс - 3 км. (150 зар/дақ.). УРМ - 20 дақиқа.	Дам олиш
2	Стабиллаш-тирилган микроцикл	Кросс - 1 км. (150 зар /дақ.). УРМ -10 дақиқа. Тезликни ривожлантирувчи машқлар 30 дақиқа.	Секин югуриш 2 км. УРМ -20 дақиқа. Махсус югуриш машқлари -0,5 км. Тезликка югуриш,- 2х80 м. Югуриш. 2х100 м. 4 дақ. дам олиш (170 зар/дақ).	Кросс - 3 км. (150-140 зар/дақ). УРМ – 20 дақ. Тезликни ривожлантирувчи машқлар. Махсус югуриш машқлари - 250 м.	Кросс -3 км. (140 зар/дақ.). Ўйин -45 дақ. Тикловчи ва ривожлантирувчи машқлар - 30 дақиқа. Оёқ мушакларини мустаҳкамлаш учун махсус эгилувчанлик машқлари - 20 дақиқа.	Секин югуриш -2 км. УРМ -15 дақиқа. Тезликка югуриш. -5х100 м. 5х600 м (шиддат, макс 85%). 4 дақ. дам олиш. Махсус югуриш машқлари -500 м. Секин югур. -1 км.	Кросс – 3 км. (150-160 зар/дақ). Тезликни ривожлантирувчи машқлар- 30 дақиқа.	Дам олиш
3	Ёзги мусобақа олди микроцикл	Секин югуриш 3 км. УРМ ва Махсус югуриш машқлари - 500 м. Тезликка югуриш. 4х50 м. (170 зар/дақ.), 4 дақиқа дам олиш.	Кросс - 3 км. (140 зар/дақ.). УРМ-20 дақиқа. Тикловчи югуриш 800 м.	Югуриш. - 2 км. (160-170 зар/дақ). Махсус югуриш машқлари – 300 м. Тикловчи ва ривожлантирувчи машқлар -30 дақиқа.	Кросс -3 км. (140 зар/дақ.). УРМ - 10 дақиқа. Тикловчи ва ривожлантирувчи машқлар - 20 дақиқа. Оёқ мушак. учун махсус эгилувчанлик машқ. -20 дақ.	Секин югуриш 3 км. УРМ-15 дақиқа. Махсус югуриш машқлари -5х80 м. Тезликка югуриш -4х400/200 + м (шидд. макс, 90%)ю 4 дақиқа дам олиш. Секин югуриш -1 км.	Кросс -3 км. (150-160 зар/дақ.) УРМ - 20 дақиқа.	Дам олиш
4	Ёзги мусобақа микроцикл	Секин югуриш 2 км. УРМ - 20 дақиқа. Тезлик - 2х80 м. 2х100 (175/ дақ.), шиддат 90% макс. 4 дақиқа дам олиш.	Кросс - 2 км. (150 зар/ дақ.). УРМ-20 дақиқа.	Секин югуриш - 2 км. (150 зар/дақ.). Тезликка югуриш 4х80 м. 4 дақиқа дам олиш. УРМ - 20 дақиқа.	Секин югуриш – 2 км. УРМ-20 дақиқа. Тикловчи югуриш 400 м.	Секин югуриш - 2 км. УРМ - 20 дақиқа. Махсус югуриш машқлари - 300 м - 100 м. Тезликка югуриш.- 2х60; 2х80 м. Мусобақа ритмида югуриш). 4 дақ. дам олиш.	Мусобақалар	Мусоба-қалар
5	Енгилаш-тирилган микроцикл	Кросс - 2 км. (150 зар/дақ.). УРМ - 20 дақиқа. Махсус югуриш машқлари -300 м.	Кросс - 2 км. (160 зар/дақ). Спорт, ўйинлари - 90 дақиқа.	Кросс – 3 км. (150 зар/дақ.). Тикловчи ва ривожлантирувчи машқлар - 20 дақиқа.	Махсус югуриш машқлари - 30 дақиқа. Тикловчи ва ривожлантирувчи машқлар - 20 дақиқа. Оёқ мушакларини мустаҳ-камлаш учун эгилувчанлик машқлари - 20 дақ.	Секин югуриш 3 км. УРМ – 20 дақиқа. Махсус югуриш машқлари - 300 м. Тезликка югуриш - 2х80 м.	Кросс - 3 км. (140-150 зар/дақ). Тикловчи ва ривожлан-тирувчи машқлар - 30 дақиқа.	Мусоба-қалар
6	Ўтиш-кириш микроцикли	Кросс - 2 км. (140-150 зар/дақ). Тикловчи ва ривожлантирувчи машқлар -30 дақиқа.	Спорт ўйинлари – 60 дақиқа. УРМ - 20 дақиқа. Тикловчи югуриш 400 м.	Дам олиш.	Секин югуриш - 2 км. (150 зар/дақ). УРМ-10 дақиқа. Тикловчи ва ривожлантирувчи машқлар-20 дақиқа.	Махсус машқлар – 90 дақиқа.	Кросс - 3 км. (150 зар/дақ.). УРМ - 20 дақиқа. Тикловчи ва ривожлан-тирувчи машқлар - 20 дақиқа.	Дам олиш

3-жадвал

Ўқув-машқ босқичи 2-йилида ўрта масофага югурувчиларнинг кузги-қишки машғулотлар дастури

Т/р	Мағулот даври	Душанба	Сешанба	Чоршанба	Пайшанба	Жума	Шанба	Якшанба
1	Тортувчи микроцикл	Чигалёзди машқлари 15-20 дақ.; Эгилувчанликни ривожлантирувчи машқлар 10-15 дақ.; Махсус югуриш машқлари 10-15 дақ.; Зинага пастдан юқорига оёқларни бир текс елка кенглигида қилиб сакраб чиқиш 10 дақ.; Тикловчи югуриш 800 м.	Чигалёзди машқлари 15-20 дақиқа. Эгилувчанликни ривожлантирувчи машқлар 10-15 дақ.; Махсус югуриш машқлари 10-15 дақ.; Оғир атлетика машқлари штанга билан 4 хил машқ 4 сериядан, 4 кг. гантелни оёқ-сон мушаклари олдинга кўтарган ҳолда гантелни юқорига кўтариб тушуриш, оёқ ерга тегмаган ҳолда. Спорт ўйинлари 15 дақиқа. Сауна ўтказиш.	Спорт ўйинлари 60 дақиқа. 2х600 м. Қорин мушаклари учун 5 хил машқ 20 мартадан 4 серия. Тикловчи югуриш 400 м.	Чигалёзди машқлари 15-20 дақиқа. Эгилувчанлик машқлари 10-15 дақиқа; Махсус югуриш машқлари 10-15 дақиқа; Резинали балон арқон билан белга боғланган ҳолда оёқларни олдинга ва юқорига ҳаракатлантириб 60-70 % куч билан 60 м. 4 марта югуриш. 600 м. 2 марта 70-80 % куч билан югуриш. Чигал ёзди машқлар 5-10 дақиқа.	Кросс – 30 дақиқа 60-70 % куч билан югуриш. 100 м. кийиксимон югуриш: Чигал ёзди (гимнастик машқлар) машқлари 10-15 дақиқа. Спорт ўйинлари 10-15 дақиқа.	Чигалёзди машқлари 15-20 дақиқа. Эгилувчанликни ривожлантирувчи машқлар 10-15 дақиқа; Махсус югуриш машқлари 10-15 дақиқа; 600 м. 2 марта 60-70 % куч билан югуриш. 400 м. 2 марта 60-70 % куч билан югуриш. 200 м. 2 марта 60-70 % куч билан югуриш. 100 м. 2 марта 60-70 % куч билан югуриш. Чигал ёзди машқлар 5-10 дақиқа.	Дам олиш
2	Ҳажмли микроцикл	Кросс - 3 км. (150 зар/дақ.). УРМ - 20 дақиқа.	Эркин югуриш - 1 км. УРМ-20 дақиқа. Махсус югуриш машқлари – 500 м. Тезликка югуриш -4х800 м. 4 дақ дам олиш. (175 зар/дақ.) /3 дақиқа дам олиш.	Кросс - 3 км. (150-160 зар/дақ.). Тикловчи ва ривожлантирувчи машқлар - куч, қорин ва бел мушаклари учун машқлар.	Кросс - 2 км. (150 зар/дақ.). Тезлик. -5х60 м. Махсус машқлар - сакраш (400 км). Оёқ мушаклари учун машқлари - 20 дақиқа.	Секин югуриш 2 км. УРМ - 10 дақиқа. Махсус югуриш машқлари - 0,3 км. Югуриш.-4х400 м. (175 зар/дақ.) 4 дақиқа дам олиш. Тикловчи югуриш 400 м.	Кросс - 3 км. (140 зар/дақ.). УРМ - 10 дақ. Тикловчи ва ривожлантирувчи машқлар - 20 дақиқа.	Дам олиш
3	Ривожлантирувчи микроцикл	Кросс - 3 км. (150-160 зар/дақ.). УРМ - 20 дақиқа.	Секин югуриш -2 км. УРМ-15 дақиқа. Махсус югуриш машқлари -2х60 м. Тезликка югуриш .-5х30 м. 2х200/100-150 м. УРМ -20 дақиқа.	Фартлек - 3 км. Енгил югуриш 2 км. (140-150 зар/дақ.) УРМ -10 дақиқа.	Секин югуриш - 2 км. УРМ-10 дақиқа. Ўйин - 30 дақиқа. Оёқ мушакларини мустаҳкамлаш. учун махсус эгилувчанлик машқлари - 20 дақиқа.	Секин югуриш 3 км. УРМ - 10 дақиқа. Махсус югуриш машқлари 4х60 м. Тезликка югуриш - 2х100 м. Тикловчи ва ривожлантирувчи машқлар -10 дақиқа.	Кросс -3 км (140-150 зар/дақ). УРМ - 10 дақ. Тикловчи ва ривожлантирувчи машқлар -10 дақиқа.	Дам олиш
4	Қишки мусобақа олди микроцикл	Кросс - 2 км. (160 зар/дақ.). Тикловчи машқлар - 20 дақиқа. Тезлик. - 4х60 м.	Эрталабки югуриш - 3 км. УРМ -10 дақиқа. Махсус югуриш машқлари. 4х60 м. Тезликка югуриш - 2х100 м; 2х400 м (170-180 зар/дақ.).	Кросс - 3 км. (150-160 зар/дақ). Тезлик- 4х60 м. Тикловчи машқлар -10 дақиқа.	Кросс - 3 км. УРМ - 10 дақиқа. Оёқ мушаклари учун махсус эгилувчанлик машқлари - 10 дақиқа.	Секин югуриш 1 км. УРМ-10 дақиқа. Махсус машқлар -2х80 м. Тезликка югуриш - 4х60 м. Югуриш- 2х100 м. 4 дақиқа дам олиш.	Кросс - 3 км. (140 зар/дақ). УРМ - 20 дақиқа.	Дам олиш
5	Қишки мусобақа	Секин югуриш 3 км. УРМ - 10 дақиқа. 2х60 м. югуриш. - 2х100 м. (180 зар/дақ.). Сакраш 3-5-қадам.	Кросс - 3 км (140-150 зар/дақ.). Тикловчи ва ривожлантирувчи машқлар -20 дақиқа.	Секин югуриш 1 км. УРМ-10 дақиқа. Махсус югуриш машқлари -4х60 м. Югуриш. - 2х200 м. 4 дақ дам олиш.	Кросс - 3 км. (140 зар/дақ.). УРМ-10 дақиқа. Тикловчи машқлар -10 дақиқа.	Секин югуриш 3 км. УРМ- 15 дақиқа. Махсус югуриш машқлари. - 2х60 м. Ритмик югуриш - 100+150+200 м. (мусобақа тезлигида).	Мусобақалар ёки назорат – тест топшириш.	Мусобақалар

4-жадвал

Ўқув-машқ босқичи 2-йилида ўрта масофага югурувчиларнинг баҳорги – ёзги машғулотлар дастури

Т/р	Машғулот даври	Душанба	Сешанба	Чоршанба	Пайшанба	Жума	Шанба	Якшанба
1	Ўтиш микроцикли	Кросс - 2 км. (150 зар/дақ.). УРМ - 10 дақиқа.	Спорт ўйинлари -90 дақиқа. УРМ - 15 дақиқа ёки енгил атлетика машқлари – 20 дақ.	Кросс - 3 км. (150 зар/дақ.). Тикловчи ва ривожлантирувчи машқлар - 30 дақ.	Дам олиш	Спорт ўйинлари - 90 дақиқа.	Кросс - 3 км. (150 зар/дақ.). УРМ - 20 дақиқа.	Дам олиш
2	Стабиллаш-тирилган микроцикл	Кросс - 1 км. (150 зар / дақ.). УРМ -10 дақиқа. Тезликни ривожлантирувчи машқлар 30 дақиқа.	Секин югуриш 2 км. УРМ -20 дақиқа. Махсус югуриш машқлари -0,5 км. Тезликка югуриш,- 2х80 м. Югуриш. 2х100 м. 4 дақ. дам олиш (170 зар/дақ).	Кросс - 3 км. (150-140 зар/дақ). УРМ – 20 дақ. Тезликни ривожлантирувчи машқлар. Махсус югуриш машқлари - 250 м.	Кросс -3 км. (140 зар/дақ.). Ўйин -45 дақ. Тикловчи ва ривожлантирувчи машқлар - 30 дақиқа. Оёқ мушакларини мустаҳкамлаш учун махсус эгилувчанлик машқлари - 20 дақиқа.	Секин югуриш -2 км. УРМ -15 дақиқа. Тезликка югуриш. -5х100 м. 5х600 м (шиддат, макс 85%). 4 дақ. дам олиш. Махсус югуриш машқлари -500 м. Секин югур. -1 км.	Кросс – 3 км. (150-160 зар/дақ). Тезликни ривожлантирувчи машқлар- 30 дақиқа.	Дам олиш
3	Ёзги мусобақа олди микроцикл	Секин югуриш 3 км. УРМ ва Махсус югуриш машқлари - 500 м. Тезликка югуриш. 4х50 м. (170 зар/дақ.), 4 дақиқа дам олиш.	Кросс - 3 км. (140 зар/дақ.). УРМ-20 дақиқа. Тикловчи югуриш 800 м.	Югуриш. - 2 км. (160-170 зар/дақ). Махсус югуриш машқлари – 300 м. Тикловчи ва ривожлантирувчи машқлар -30 дақиқа.	Кросс -3 км. (140 зар/дақ.). УРМ - 10 дақиқа. Тикловчи ва ривожлантирувчи машқлар - 20 дақиқа. Оёқ мушак.учун махсус эгилувчанлик машқ. -20 дақ.	Секин югуриш 3 км. УРМ-15 дақиқа. Махсус югуриш машқлари -5х80 м. Тезликка югуриш -4х400/200 + м (шидд. макс, 90%)ю 4 дақиқа дам олиш. Секин югуриш -1 км.	Кросс -3 км. (150-160 зар/дақ.) УРМ - 20 дақиқа.	Дам олиш
4	Ёзги мусобақа микроцикл	Секин югуриш 2 км. УРМ - 20 дақиқа. Тезлик - 2х80 м. 2х100 (175/ дақ.), шиддат 90% макс. 4 дақиқа дам олиш.	Кросс - 2 км. (150 зар/ дақ.). УРМ-20 дақиқа.	Секин югуриш - 2 км. (150 зар/дақ.). Тезликка югуриш 4х80 м. 4 дақиқа дам олиш. УРМ - 20 дақиқа.	Секин югуриш – 2 км. УРМ-20 дақиқа. Тикловчи югуриш 400 м.	Секин югуриш - 2 км. УРМ - 20 дақиқа. Махсус югуриш машқлари - 300 м - 100 м. Тезликка югуриш.- 2х60; 2х80 м. Мусобақа ритмида югуриш). 4 дақ. дам олиш.	Мусобақалар	Мусобақалар
5	Енгилаш-тирилган микроцикл	Кросс - 2 км. (150 зар/дақ.). УРМ - 20 дақиқа. Махсус югуриш машқлари -300 м.	Кросс - 2 км. (160 зар/дақ). Спорт, ўйинлари - 90 дақиқа.	Кросс – 3 км. (150 зар/дақ.). Тикловчи ва ривожлантирувчи машқлар - 20 дақиқа.	Махсус югуриш машқлари - 30 дақиқа. Тикловчи ва ривожлантирувчи машқлар - 20 дақиқа. Оёқ мушакларини мустаҳ-камлаш учун эгилувчанлик машқлари - 20 дақ.	Секин югуриш 3 км. УРМ – 20 дақиқа. Махсус югуриш машқлари - 300 м. Тезликка югуриш - 2х80 м.	Кросс - 3 км. (140-150 зар/дақ). Тикловчи ва ривожлантирувчи машқлар - 30 дақиқа.	Мусобақалар
6	Ўтиш-кириш микроцикли	Кросс - 2 км. (140-150 зар/дақ). Тикловчи ва ривожлантирувчи машқлар -30 дақиқа.	Спорт ўйинлари – 60 дақиқа. УРМ - 20 дақиқа. Тикловчи югуриш 400 м.	Дам олиш.	Секин югуриш - 2 км. (150 зар/дақ). УРМ-10 дақиқа. Тикловчи ва ривожлантирувчи машқлар-20 дақиқа.	Махсус машқлар – 90 дақиқа.	Кросс - 3 км. (150 зар/дақ.). УРМ - 20 дақиқа. Тикловчи ва ривожлантирувчи машқлар - 20 дақиқа.	Дам олиш

Ўқув-машқ босқичи 1-2 йилида ўрта масофага югурувчиларнинг йиллик тайёргарлик циклида микроцикллар тузулишининг кузги-қишки ва баҳорги – ёзги тайёргарлик босқичлари учун махсус ишлаб чиқилиб машғулотлар жараёнига татбиқ этилиши ушбу тадқиқотнинг самарадорлигини асослашда асосий мазмунни ифода этади.

Йил бўйи бўлиб ўтадиган мусобақаларда спорт формасини шаклланишида, назорат ва саралаш мусобақаларида яхши натижаларни қайд этгани ҳолда асосий мусобақалар оралиғида натижалар сезларли равишда пасайиши ҳолатлари кузатилса, спорт формасининг барқарор эмаслигини кўрсатади.

Йиллик тайёргарлик циклининг мусобақалар даврида спорт формасининг ташкил топиши ва унинг асосий мусобақалар даврида барқарорлигини туширмасдан ушлаб туриш ва олдинги иштирок этган мусобақалардаги энг яхши натижа янгиланса, спортчини спорт формасида деб баҳолашимиз мумкин.

Ўрта масофага 800 - 1500 м. югуриш тезлиги динамикасини таққослаб, турли хил тактик вариантларда ўтказилган югуришларда шуни такидлаш мумкинки, энг кучли спортчиларнинг кўпчилиги маррага 200 - 300 м. охирги 100 м.гача югуриш тезлигини оширадилар. Сегмент частотанинг ошиши ҳисобига имкон қадар тез ишлайди. 800 ва 1500 метрга югуришда масофанинг иккинчи ярмини минимал пасайиш билан босиб ўтиш лозим.

Биз юқорида тажриба гуруҳи синалувчи спортчилари билан ўтказилган тадқиқотимизда айнан машғулот жараёнида тайёргарлик ҳафтаси, ривожлантирувчи ва махсус мусобақа олди тайёргарлик микроцикллари бўйича машғулотларда олиб борилди.

Йиллик тайёргарлик циклида ўрта масофага югурувчиларнинг машғулот мақсад ва вазифалари, машғулот даврлари ва мавсумга қараб мазмун ҳамда шакл жиҳатидан ранг - баранг бўлиши лозим. Машқларнинг мураккаблиги, ҳажм ва шиддати, сони, вақт, мавсум ва спортчиларнинг жисмоний тайёргарлигига қараб ўзгариши ҳисобга олинди (5-жадвалга қаранг).

5-жадвал

Ўқув-машқ босқичида ўрта масофага югурувчиларнинг тадқиқот боши ва охиридаги жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари бўйича умумий таҳлили (n=24)

№	Назорат тестлари $\bar{x}\pm\sigma$		Тажриба гуруҳи (n=12)				Назорат гуруҳи (n=12)			
			V %	t	P	$\bar{x}\pm\sigma$	V %	t	P	
1	30 м. югуриш (с.)	Т-Б	6,7±0.2	1,73	3,92	*<0,001*	6,6±0.4	1,61	2,52	<0,05
		Т-О	6,4±0.3	2,24			6,5±0.3	2,92		
2	60 м. югуриш (с.)	Т-Б	11,3±0,8	3,15	4,81	<0,001	11,2±0,8	3,99	1,95	*<0,1*
		Т-О	10,8±1,7	0,47			10,9±1,7	3,96		
3	100 м. югуриш (с.)	Т-Б	14,1±1,2	2,14	3,94	<0,001	14,2±1,5	2,97	2,57	<0,05
		Т-О	13,8±1,4	2,66			13,9±1,4	2,99		
4	200 м. югуриш (с.)	Т-Б	32,5±1,3	1,48	4,37	<0,001	32,7±1,2	1,23	2,48	<0,05
		Т-О	29,1±1,4	1,17			30,1±1,3	1,60		
5	800 м. югуриш (с.)	Т-Б	210,1±1,5	1,26	4,14	<0,001	209,4±1,5	1,46	2,86	<0,05
		Т-О	204,9±2,2	1,85			207,8±2,1	1,51		

Тажриба гуруҳи ўрта масофага югурувчиларининг жисмоний тайёргарлик бўйича кўрсаткичлари тадқиқот бошида 30 м. масофага югуришда 6,7±0.2 сония, тадқиқот охирида 6,4±0.3 сония ўсиш 0.3 сонияга яхшиланди P<0,001 га тенг, назорат гуруҳида тадқиқот бошида 6,6±0.4 сония, тадқиқот охирида 6,5±0.3 ўсиш 0.2 сонияга ўзгарди P<0,05 га тенг бўлди. 60 м. масофага югуришда тажриба гуруҳи натижалари тадқиқот бошида 11,2±0,8 сония, тадқиқот охирида 10,8±1,7 ўсиш 0.4 сонияга яхшиланди P<0,001 га тенг, назорат гуруҳида тадқиқот бошида 11,2±08 сония, тадқиқот охирида 10,9±1,7 ўсиш 0.3. сонияни ташкил этиб P<0,1 га тенг бўлиши билан изоҳланди.

Тажриба гуруҳида 100 м. масофага югуришда тадқиқот бошида 14,1±1,2 сония, тадқиқот охирида 13,7±1,4 ўсиш 0.4 сонияга яхшиланиб P<0,001 га тенг бўлди, назорат гуруҳида тадқиқот бошида 14,2±1,5 сония, тадқиқот охирида 13,9±1,4 ўсиш 0.3 сонияга ўсиб P<0,05 ни ташкил этди. 200 м. масофага югуришда тажриба гуруҳида тадқиқот бошида 32,5±1,3 сония, тадқиқот охирида 29,1±1,3. ўсиш 0.3 сонияни ташкил этиб P<0,001 га тенг бўлди, назорат гуруҳида тадқиқот бошида 32,7±1,2 сония, тадқиқот охирида 30,1±1,3 ўсиш 0.2 сонияга яхшиланиб P<0,05 га тенг бўлди. 800 м. масофага югуришда тажриба гуруҳида тадқиқот бошида 210,1±1,5 сония, тадқиқот охирида 204,9±2,2 ўсиш 0.6 сонияга яхшиланди ва P<0,05 га тенг, назорат гуруҳида тадқиқот бошида 209,4±1,5 сония, тадқиқот охирида 207,8±2,1 ўсиш 2.4 сонияга етди ва P<0,05 ни ташкил этди.

Ўрта масофага югурувчилар йиллик тайёргарлик машғулотлари учун режалаштирилган микроцикл-

лар юкаламаларини босқичли ҳолда қўллаш орқали ўтказилган тадқиқотимизда олинган маълумотларни таҳлил қилиш ва умумлаштириш, тадқиқотдан кутилган самарадорликка эришганлигимизни асослаб беришга имкон берди.

Хулосалар. Ўқув-машқ босқичи биринчи ва иккинчи йилида ўрта масофага югурувчилар спорт формасини шакллантиришга қаратилган машғулот дастурини босқичли қўллаш услубиятини амалиётга татбиқ этиш самарадорлиги P<0,001 га тенг бўлди. Тадқиқот якуни бўйича тўпланган маълумотлар асосида ва пэдагогик тадқиқот натижаларидан келиб чиқиб айтишимиз мумкинки, ўрта масофага югурувчилар спорт формасини йиллик тайёргарлик машғулотларининг мусобақалар даврида барқарор ушлаб туришда спорт турининг хусусиятлари ва спортчилар малакасини ҳисобга олган холда ёндашиш тавсия этилади.

Адабиётлар:

1. Абдуллаев М.Ж., Олимов М.С., Тўхтабоев Н.Т. Енгил атлетика ва уни ўқитиш методикаси. Дарслик. Тошкент-2017. –Б 128.

2. Бондарчук А.П. Управление тренровчним проссесом спорсменов високого класса. - М.: Олимпия пресс 2007. 148 с.

3. Олимов М.С. Югуриш турларида енгил атлетикачи талабаларни тайёрлашнинг илмий педагогик асослари (югуриш турлари мисолида). Ўз Рес. ОАК. п.ф.д. (DSc) диссетацияси. Чирчиқ-2023. –Б. 213-214.

4. Khurshid Kurbonov. The effectiveness of the phased application of a set of special exercises aimed at improving athletic fitness during the annual training of middle-distancye runners. Eurasian Journal of Sport Sciencye, Tachkent. 2024; 1(1): 38-43 https://eajss.uz.

5. Khurshid Kurbonov. Effectiveness of improving the sports performancye of middle-distancye runners in the procyess of training sessions of one-year preparation. Eurasian Journal of Sport Sciyencye. Tachkent. 2024; 1 (2): 231-234. https://eajss.uz.

6. Qurbonov X.X. O‘rta masofalarga yuguruvchilarning yillik tayyorgarlik mashg‘ulotlar jarayonida sport formasini takomillashtirish samaradorligi. O‘z Res. OAK. p.f.b.f.d. (PhD) dissertatsiya. Chirchiq-2024. –B. 93-95.



Преподаватель
З.А. АГЗАМОВА[1]



в.и.о. доцент
В.В. МУН[1]
[1]Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, город Чирчик, Узбекистан

https://doi.org/10.65149/fansport.2025.v8i10.a014

МНОГОЛЕТНЕЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ НА ТРАВЕ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

Аннотация

В представленном материале раскрывается вопрос многолетнем исследование юных хоккеистов на траве в соревновательном периоде.

***Ключевые слова**: юные хоккеисты, хоккей на траве, клюшка, остановка мяча, передача мяча.*

Annotation

Тақдим этилган материалда рақобат даври бўлган ёш чим устида хоккейчиларни кўп йиллик ўрганиш масаласи очиб берилган.

***Калит сўзлар**: ёш хоккейчилар, чим устида хоккей, хоккей клюшкаси, тўпни тўхтатиш, тўпни узатиш.*

The presented material explores the topic of long-term research on young field hockey players during the competitive period.

***Key words**: young hockey players, field hockey, stick, ball stopping, ball passing.*

Актуальность. Хоккей на траве — командный вид спорта, в каждой команде состав игроков сосьавляет по одиннадцать человек. Специфика игры хоккея на траве заключается использования клюшек, умение владеть мячом, передачей, остановкой и технико-тактическими действия.

В настоящее время занимается педагогическими исследованиями в области игры хоккея на траве, доступны лишь частичный предметный анализ соревновательной деятельности юных хоккеистов. Большая часть исследований в области игры хоккея на траве сводится к фрагментарным исследованиям, на уровне соревновательной активности. На данном этапе тренировок исследуется с учетом возраста и уровня квалификации спортсмена.

Таким образом, принимая во внимание проделанную иследовательскую работу, мы сделали все возможное чтобы завершить, соответствующим требованиям решить проблему полноты этого соревновательной деятельности юных хоккеистов на траве.

Методика и организация исследования. Для получения объективных количественных и качественных показателей многолетнем исследование юных хоккеистов на траве в соревновательном периоде в Андижане в Спортивной школе, была проведена видеосъемка и анализ десяти контрольных игр, и в экспериментальных группах так же была проведена видеосъемка и анализ десяти игр. Возраст этих групп составляет 10, 12, 15, 18 лет (таблицы 1–4). Цель этого исследования заключалось в выявление владения мяча и технико-тактическими действиями в этих группах.

Все исследования заключались для обновления научных данных в соревновательном периоде хоккеистов на траве. В процессе исследования