FAN – SPORTGA

ILMIY-NAZARIY JURNAL



Турсуной Рахимова
Токио – 2020 лицензияси
соҳибаси

2020 / 3

FAN Sportga

2020/3

илмий-назарий журнали

МУНДАРИЖА/СОДЕРЖАНИЕ

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

Р.Д. Халмухамедов, Г.К. Ражабов, М.М. Махмудова – Методика физической подготовки студенток высших образовательных учреждений на основе использования комплексов «узбек жанг санъати» 2

Р.М. Маткаримов – Вопросы временной адаптации танцовщиц к различным климатогеографическим условиям 4

Sh.Sh. Gaziev – Systematic planning of special power training of sambo in the year round 7

С.Р. Давлетмуратов – Физическая работоспособность в годичном цикле подготовительного периода подготовки квалифицированных футболистов 10

Ғ.Қ. Ражабов – Малакали боксчиларнинг мусобақа фаолияти техник-тактик ҳаракатлари натижадорлигига чалинувчи омилларнинг таъсирини тадқиқ қилиш 13

А.А. Артиқов – Футболчиларнинг техник усуллари аниқлигини такомиллаштиришга йўналтирилган махсус машқлардан фойдаланиш самарадорлигининг таҳлили 16

Ж.М. Иштаев – Мактаб ўқувчиларида портловчи ҳаракат қобилиятни ривожлантиришнинг хусусиятлари 19

С.А. Юнусов – Роль и значимость психологической подготовки параолимпийцев пауэрлифтёров высокой квалификации 21

Ш.Х. Тоштурдиев – Параметры развития физических качеств велосипедистов юниоров в подготовительном периоде 23

С.Н. Пўлатов – 14 – 16 ёшли футболчилар жамоаларини ташкил қилишларида ҳакам ва сифат кўрсаткичларини таҳлили 26

Х.Х. Қурбонов – Йиллик тайёргарлик циклида узоқ масофаларга югурувчиларнинг спорт формасини такомиллаштириш 29

З.Х. Юсупова – Диск улоқтирувчи спортчиларнинг машғулотларга бўлган мотивациясини шакллантириш усуллари 32

Ғ.С. Хўжамқулдиев – Ўрта масофага югурувчи спортчиларни ўтиш давридаги тиклович воситаларини қўллаш самарадорлиги 34

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

Л.Н. Хасанова, Ж.Х. Умаров, А.Ю. Частоедова – Профилактика нарушений когнитивной функции у пожилых средствами ЛФК 36

Н.Н. Назаров – Мутафаккирлар илмий меросларидан фойдаланган ҳолда спортчи ёшларнинг ахлоқий ва эстетик қарашларини шакллантириш 38

Н.Ш. Умарова – Спортчиларни психологик тайёрлаш жараёнида иродавий кучини намоён бўлишининг темпераментал хусусиятлари 42

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ МУАММОЛАРИ / ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Ш.И. Алламуратов, Н.Б. Асилбеков – Талабаларнинг касбий-амалий жисмоний тайёргарлиги муаммолари 45

Ш.С. Ёлдашов – От спортини ривожлантиришнинг долзарб муаммолари 48

ОММАВИЙ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ / МАССОВАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Н.М. Юсупов – Ўзбекистон маҳаллаларида болалар футболининг ривожи 51

Л.Б. Собирова – 7 – 10 ёшли ўқувчилар қадди-қомат бузилишини олдини олишда жисмоний тарбия воситаларидан фойдаланиш 54

О.Р. Игамбердиев – Умумтаълим мактабларида футбол тўгаракларини ташкил этиш тизими 56

Р.А. Махсудов – Сопоставительный анализ физической подготовленности старшеклассников с нормативными требованиями 59

ТАЪЛИМ ИҚТИСОДИЁТИ ВА МЕНЕЖМЕНТ/ ЭКОНОМИКА И МЕНЕЖМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ

А.А. Колодяжная, А.С. Гонашвили – Зависимость акций футбольных клубов: экономический анализ 61

ПЕДАГОГИК КАДРЛАРНИ ТАЙЁРЛАШ / ПОДГОТОВКА ПЕДАГОГИЧЕСКИХ КАДРОВ

К.Б. Мухаммадиев – Олий ўқув юртларида жисмоний тарбия таълими жараёни самарадорлигини ошириш технологияларини такомиллаштириш 63

Ғ.Н. Эрназаров – Талабалар жисмоний маданияти кадриятларини ўрганиш 66

А.А. Аташайхов – Особенности проведения занятий по боевой физической подготовке с курсантками академии МВД 68

С.У. Абдуазимов – Физическая подготовка дзюдоистов высокого класса на основе дифференцированного подхода 72

А.А. Кочкаров – Определение эффективных средств физической, огневой и психологической подготовки курсантов 74

С.А. Ахмедова – Спорт коучини бўлажак жисмоний тарбия ўқитувчиларида касбий малакаларни ривожлантириш омили сифатида 76

Университет ҳаётидан 80

Бош муҳаррир
Маҳмудхон БОЛТАБАЕВ

Бош муҳаррир ўринбосари ҳамда масъул котиб:
Рашид МАТКАРИМОВ

Таҳрир ҳайъати таркиби:

А.Б.Хасанов, С.Б.Ремизо (Беларусь Республикаси), С.И.Петров, Ф.Р.Зотова, С.А.Захарова, М.В.Сапогин (Россия Федерацияси), Баек Мунг Жонг (Жанубий Корея), Милан Миланович (Сербия Республикаси), И.П.Сивохин, А.Анарбаев (Қозоғистон Республикаси), Ш.Х.Хамидуллаев, Ф.А.Керимов, Д.Х.Умаров, А.К.Эшпаев, А.А.Пулинов, М.Н.Умаров, Д.Н.Арзикулов, К.Ш.Закирьяев, З.Ю.Гаязова, А.Н.Шогуманов, Б.Ж.Маябеков, С.С.Такибаев, А.С. Гонашвили, Ш.Х.Тоштурдиев.

«FAN – SPORTGA» илмий-назарий журнали

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети муассисасида чоп этилади

Таҳририят манзили:
111709, Тошкент вилояти, Чирчиқ шаҳри, Соғломлар кўчаси 19-уй.
Формат 60x84 1/16. 80 саҳифа.
Адади 200 нусха.
Босмага рухсат этилди: 10.02.2020

Журнал ЎзДЖТСУ босмахонасида нашр қилинди.

«MATBUOT TARQATUVCHI» обуна каталоги индекси: 1118

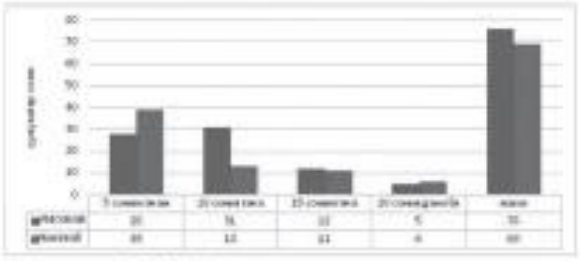
05.02.2018 йилда Тошкент шаҳрида оммавий ахборот воситаси сифатида давлат рўйхатидан ўтказилган.

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

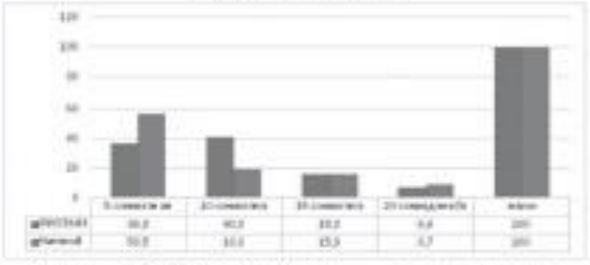
Муҳаррирлар:
М.С. Айнуддинова, Ш.Б. Алиева

Техник муҳаррир:
М. Раҳмонов

2020/3



3-диаграмма. РИОЗМИ ва Чиғатой жамоаларининг турли вақтларда амалга оширилган ҳужумлар сони



4-диаграмма. РИОЗМИ ва Чиғатой жамоаларининг турли вақтларда амалга оширилган ҳужумлар фоизда кўринишда (%)

"Чиғатой" жамоаси ёш футболчилари эса 5 сониягача вақт давомида 56,5 % ҳужумларни, 10 сониягача - 18,8 % ҳужумларни, 15 сониягача - 15,9 %ни ва 20 сониядан кўп вақт ораликларида 8,7 % ҳужумларни уюштиришди.

Олинган натижалардан кўришимиз мумкинки, киска вақтда якунланган ҳужумлар сони, узоқ вақт давом этадиган ҳужумлар сонидан кўплигини кўрмокдамиз. Бундан ташкари мана шу киска вақтларда якунланган ҳужумларда дарвозага йўлланган зарбалар сони ва гол билан якунланган ҳолатлар юкорилигини кўрмокдамиз.

Олинган натижалардан кўриш мумкинки, ўкув-машғулот жараёнида биз шуғулланувчиларга киска вақтларда амалга ошириладиган ҳужумларга оид воситаларни танлаб жорий этишимиз даркор.

Хулосалар:

1. Хулоса қилганда, бу ўйинда Пахтакор тарбияланувчилари кўпрок рақиб жарима майдони яқинида тўпни эгаллаб туришга ва рақиб дарвозасига хавф туғдиришга ҳаракат қилишган. "РИОЗМИ" футболчилари эса кўпрок ҳимояга яқинрок жойлашиб, тўпни эгаллагандан сўнг тадрижий (позицион) ҳужумларни уюштиришга ҳаракат қилишди.

2. Хулоса қиладиган бўлсак, бу икки жамоалар орасидаги натижаларда, "Чиғатой" жамоасининг ёш футболчилари ("Пахтакор" жамоасига нисбатан 19,7 %га) кўпрок тезкор ҳужумларни уюштиришга ҳаракат қилишганини таъкидлаб ўтиш лозим.

3. Хулоса қиладиган бўлсак, киска вақтда амалга оширилган ҳужумлар орқали дарвозага йўлланган зарбалар сони ва гол вазиятлари узоқ вақт давом этадиган ҳужумлар сонидан юкорилиги аниқланди.

Адабиётлар:

1. Шагин Н.И., Педагогические компоненты технологии успешной подготовки начинающих футболистов, Теория и практика физ. культуры, № 5, 2018, с.40.

2. Исаев Ш.Т. Анализ выступления молодежной сборной Узбекистана по футболу на чемпионате Азии 2014 года. ФАН-СПОРТГА Илмий-назарий журнал №1 2015, Ташкент.

3. Нуриев Р.И. Совершенствование тактических действий футболистов высокой квалификации – Т: 2000 – 106с.

4. Арканкин, Д.А. Ҳужумкор жамоада шахсий ўйин ва жамоавий тактикалар. Китобда: Футбол бугун ва артага / Д.Аканкин – М .: 1991.-

УЎК (ЎДК, UDC) 796.093.32:34.015.26



Ўқитувчи
Х.Х. ҚУРБОНОВ[1]
[1]Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети,
Чирчиқ шаҳри, Ўзбекистон

Мулоқот учун электрон почта манзили:
xurshid.qurbonov@gmail.com

ЙИЛЛИК ТАЙЁРГАРЛИК ЦИКЛИДА УЗОҚ МАСОФАЛАРГА ЮГУРУВЧИЛАРНИНГ СПОРТ ФОРМАСИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ

Аннотация

В данной статье приводятся сведения о поэтапном планировании тренировок в годичном цикле тренировок бегунов на длинные дистанции и сохранении устойчивой спортивной формы на этапах соревновательных циклов.

Ключевые слова: Тренировочное занятие, микроцикл, спортивная форма, бегуны на длинные дистанции, подготовительный период, предсоревновательный период, соревновательный период, переходный период.

Annotation

Мақкур мақолада узоқ масофаларга югурувчиларнинг йиллик тайёргарлик жараёнининг мусобақа циклларида, спорт формасини барқарор ушлаб туришда машғулотларни босқичли режалаштириш кисмида маълумотлар берилган.

Калит сўзлар: Машғулот, микроцикл, спорт формаси, узоқ масофаларга югурувчи, тайёргарлик даври, мусобақа олди тайёргарлиги, мусобақа даври, ўтиш даври.

***

This article provides information on the gradual planning of trainings in the competition cycles of the annual training process of long-distance runners, maintaining a stable sports uniform.

Key words: Training, microcycle, sports uniform, long-distance runner, training period, pre-race training, competition period, transition period.

Ишнинг долзарблиги. Бугунги кунда енгил атлетикачиларимиз саралаш мусобақаларида юқори натижаларни қайд этмоқда аммо, асосий мусобақаларда натижалар кескин пасайиш ҳолатлари ҳам кузатилмоқда. Йиллик тайёргарлик жараёнида спорт формасини босқичли режалаштириш орқали мусобақа цикларида спортчилар томонидан эришилган тайёргарлик даражасини максимал даражада кўрсатиб бериш ва спорт формасини барқарор ушлаб туришлари учун кенг имкониятлар яратиб берилади. Тадқиқот иши мавзусига доир, Л.П. Матвеев [1], Р.С. Саламов [2], А.П. Бондарчук [4], М.С. Олимовлар [6] томонидан яратилган адабиётлар маълумотларини ўрганиш ва таҳлил қилиш жараёнида аниқландики, машғулотларни йиллик режалаштириш бўйича маълумотлар берилган, лекин спорт формасини босқичли режалаштириш афзалликлари бўйича алоҳида тўхталиб ўтилмаган.

Спортчилар йиллик тайёргарлик жараёнини режалаштиришнинг янги замонавий тизимларини ишлаб чиқиш ва такомиллаштиришнинг янги воситалари ва усулларини қўллаш ҳамда турли хил технологиялар асосида ташкил этиш кечиктириб бўлмас долзарб масалалардан бири бўлиб ҳисобланади.

Тадқиқотнинг мақсади. Узоқ масофаларга югурувчиларнинг йиллик тайёргарлик машғулотларини босқичли режалаштириш орқали, уларнинг мусобақалар даврида, спорт формасини барқарор ушлаб туриш самарадорлигини амалиётда аниқлаш.

Тадқиқот объекти. "Енгил атлетика бўйича Республика олий спорт маҳорати мактаби" узоқ масофаларга югурувчи спортчилар жамоаси.

Тадқиқот предмети. "Енгил атлетика бўйича Республика олий спорт маҳорати мактаби" узоқ масофаларга югурувчи спортчилари билан ўтказиладиган йиллик тайёргарлик машғулотлар жараёни.

Тадқиқот ишининг вазифалари:

– йиллик тайёргарлик циклида узоқ масофаларга югурувчиларнинг машғулот микроциклларини оптимал режасини ишлаб чиқиш;

– узоқ масофаларга югурувчиларнинг йиллик тайёргарлик циклида, спортчиларнинг спорт формасини барқарор ушлаб туришда, машғулотларни босқичли режалаштириш, амалиётда қўллаш ва самарадорлигини аниқлаш.

Тадқиқотнинг усуллари. Олдинга қўйилган вазифаларни ҳал этиш учун илмий-услубий адабиётлар таҳлили, педагогик кузатув, назарий таҳлил, педагогик тестлаш, педагогик тажриба ва математик-статистик усуллар қўлланилди.

Тадқиқотни ташкиллаштириш. Тадқиқотни "Енгил атлетика бўйича Республика олий спорт маҳорати мактаби"нинг узоқ масофаларга югурувчи спортчиларида олиб борилди. Тадқиқот иши йиллик тайёргарлик циклида, машғулотларни режалаштириш бўйича, ёзилган адабиётлар маълумотлари ўрганилди ва таҳлил қилинди. Шунингдек "Енгил атлетика бўйича Республика олий спорт маҳорати мактаби"нинг узоқ масофаларга югурувчиларнинг йиллик машғулот режаси ўрганилди ва таҳлил қилинди. Биз томонимиздан режалаштирилган босқичли машғулотлар режаси асосида тадқиқот ўтказилди.

Тадқиқот натижалари ва уларнинг муҳокамаси. Узоқ масофаларга югурувчи спортчиларнинг йиллик тайёргарлик циклининг мусобақалар даврида спорт формасини барқарор ушлаб туриш, юқори спорт натижаларга эришишда алоҳида аҳамият касб этади. Машғулотларнинг давом этиши ва тузилиши кўпгина факторлар билан белгиланади. Бу факторлар ичида биринчи навбатда спорт турининг махсус хусусиятларини ва спорт маҳоратини ташкил этувчи асосий қонуниятларни: спортчининг аниқ мусобақаларга (масалан, Европа, дунё Олимпия биринчиликларига) тайёргарлик кўриши зарурлигини: спортчининг индивидуал адаптация қилиш имкониятларини, тайёргарлик структурасини, ўтилган машғулот мазмунларини айтиб ўтиш керак.

Йиллик тайёргарлик циклида машғулотларнинг 3 даври мавжуд. Машғулот даврларининг давом этиш муддатлари спорт турининг хусусиятлари ва спорт тури бўйича ўтказиладиган мусобақаларнинг йиллик тақвим режасидан келиб чиқиб белгиланади [1].

Тайёргарлик даври. Бу даврнинг биринчи босқичида тортувчи микроцикл, спортчиларни соғлиғини мустаҳкамлаш, гармон ривожланишини таъминлаш, умумий жисмоний тайёргарлик ва махсус жисмоний тайёргарлигини ошириш, функционал тайёргарлигини ривожлантириш, вазифалари ҳал этишга алоҳида эътибор каратилди. Бу даврнинг иккинчи босқичи мусобақа олди тайёргарлик даври бўлиб, махсус жисмоний тайёргарлик, техник-тактик ва психологик тайёргарликни ошириш, иродавий фазилатларни ривожлантириш, юқори спорт формасига олиб чиқиш вазифаларини ҳал этиш бўйича ишлар олиб борилди.

Мусобақа даври. Юқори даражадаги интеграл тайёргарликни намойиш этиш, спортчи ўзининг индивидуал хусусиятларини намойиш этиш, махсус чидамлиликни ривожлантириш, спорт формасини юқори даражага чиқаанлиги эришилган спорт натижалари орқали ўз исботини топди.

Ўтиш даври. Организмни қайта тикловчи самарали воситаларни қўллаш, тикловчи микроцикл, ҳаммом, гидромассаж, массаж, сузиш, спортчининг иш қобилиятини ушлаб туриш, фаол дам олиш ишлари амалга оширилганлиги, узоқ масофаларга югурувчи спортчиларнинг йиллик тайёргарлик циклида спорт формасини барқарор ушлаб туришларига ижобий таъсир этди.

Спорт мусобақалари йиллик тақвим режасининг ўзига хос хусусиятлари йил мобайнида машғулотларнинг қай тарзда ўтилиши кераклигини маълум қилиб қўяди, йиллик микроцикллар билан бир қаторда ярим йиллик машғулот макроциклари ҳам мавжуддир.

Йиллик машғулотни 1 та макроцикл асосида тузилса 1 циклли, 2 та макроцикл асосида тузилса 2 циклли, 3 та макроцикл асосида тузилса, 3 циклли машғулотлар дейилади. Ҳар бир макроциклда учта: тайёргарлик, мусобоқа ва ўтиш даврларига бўлинади.

Машғулот жараёнининг 2 ва 3 циклли тузилишдан «иккиланган» ва «учланган» деб аталадиган вариант-

лардан кўпроқ фойдаланилади. Бундай ҳолатларда 1 ва 2; 2 ва 3 макроциклар орасидаги ўтиш даври режалаштирилмайди. Олдинги макроциклнинг мусобақа даври эса навбатдаги макроциклнинг тайёрловчи даврига ўтади.

Агар бир йилда 2 та ёки ундан кўп макроциклар режалаштирилса улар бир - бирларидан мазмуни ва давомийлиги жиҳатидан йил мобайнида машғулот жараёнини тузиш варианти билан ажралади. Масалан: юқори малакали спортчилар тайёргарлигининг 3 циклини режалаштиришда 1 микроцикл база ҳосил қилиш характерида бўлади, яъни спортчилар тайёргарлигининг комплекс равишда бўлиши ва асосий мусобақаларга нисбатан паст мусобақаларда қатнашишларини назарда тутади. 2 микроциклда машғулот жараёни кўпроқ мутахассисликка яқинлаштириб йилнинг асосий мусобақаларида қатнашишга қаратилган бўлади. 3 микроциклда энг юқори кўрсатгичларга эришиш мақсад қилиб қўйилади. Машғулот мусобақа юкламалари максимал катталикқача етказилади [1].

Биз тадқиқотни олиб боришда йиллик тайёргарлик циклида, узоқ масофаларга югурувчи спортчиларнинг спорт формасини барқарор ушлаб туришида машғулот тузилишининг 3 циклли режалаштириш усулидан фойдаланилди (1-жадвал).

1-жадвал

Узоқ масофаларга югурувчиларнинг йиллик тайёргарлик машғулотларини босқичли режалаштириш

I рекреклаштирувчи базавий тайёргарлик босқичи	I мусобақа олди тайёргарлик босқичи	I мусобақа даври	I ўтиш даври
– Тортувчи микроцикл; – Спортчиларни соғлигини мустаҳкамлаш; – Гармоник ривожланишни таъминлаш; – УЖТ ва МЖТ ривожлантириш; – Жисмоний тайёргарликни ошириш; – Функционал тайёргарликни ривожлантириш	– МЖТ ривожлантириш; – ТТТни ошириш; – Психологик тайёргарликни ошириш; – Ихтиёрий фазилатларни ривожлантириш; – Юқори спорт формасига олиб чиқиш	– Юқори даражадаги интеграл тайёргарликни намойиш этиш; – Спортчи ўзининг индивидуал имкониятларини намойиш этиш; – Махсус чидамлилигини ривожлантириш; – Спорт формасини юқори даражада намойиш этиш	– Организмни қайта тиклаш самарали воситаларни қўллаш; – Тиклочи микроцикл: ҳаммом, гидромассаж, массаж, сузиш; – Спортчини иш қобилиятини узлаб туриш: фаол дам олишини таъминлаш
II базавий рекреклаштирувчи тайёргарлик босқичи	**II мусобақа олди тайёргарлик босқичи**	**II мусобақа даври**	**II Ўтиш даври**
– Жисмоний тайёргарлик даражасини ошириш – Тортувчи микроцикл; – Ҳажмли микроцикл; – Функционал қолатни яхшилаш – ТТТни ошириш	– МЖТни ошириш ҳато ва камчиликларни тўғрилаш; – ТТТни ошириш; – Махсус чидамлилигини ривожлантириш; – Экстенсив микроциклар; – Назорат микроцикли; – Мусобақа микроцикли; – Психологик тайёргарликни ошириш; – Ихтиёрий фазилатларни тарбиялаш	– Спортчи индивидуал имкониятларини тўла кўрсатиб беришини таъминлаш; – Интеграл тайёргарликни намойиш этиш; – Юқори спорт натижасига эришиш; – Шиддатли микроцикл	– Спортчи иш қобилятини қайта тиклаш, фаол дам олиш ва организмни ойлиги даврга тайёрлаш; – Тиклочи Микроцикл; ҳаммом, гидромассаж, массаж, сузиш

III тайёргарлик босқичи	III мусобақа олди тайёргарлик босқичи	III мусобақа даври	III Ўтиш даври
– Жисмоний тайёргарлик даражасини ошириш; – Тортувчи микроцикл; – Ҳажмли микроцикл; – Функционал қолатни яхшилаш; – ТТТни ошириш; – Тортувчи микроцикл	-Дарбдор ҳафталар; – Шиддатлар микроцикл; – Назорат микроцикл; – МЖТни ошириш ҳато ва камчиликларни тўғрилаш; – ТТТни ошириш; – Махсус чидамлилигини ривожлантириш; – Экстенсив микроциклар; – Мусобақа микроцикл; – Психологик тайёргарликни ошириш	– Спортчи индивидуал имкониятларини тўла кўрсатиб беришини таъминлаш; – Интеграл тайёргарликни намойиш этиш; – Шиддатли микроцикл; – Мусобақа микроцикли	– Тиклочи микроцикл: ҳаммом, гидромассаж, массаж, сузиш; – Спортчини иш қобилятини узлаб туриш: фаол дам олишни таъминлаш

Биз олиб борган тадқиқот ишида тажриба гуруҳида 100 метр масофага югуриш бўйича олинган тестда ўртача натижа 12,1±0,5 сонияни ташкил этди. 400 метр масофада эса 51,4±06 сонияни ташкил этди. 1000 метр масофани 2,40.0±0,8 дақиқа, сония билан босиб ўтишди. 5000 метр масофани эса 14,53.0±0,2 дақиқа, сония вақтда босиб ўтди. Оёқни портловчи кучини аниқлашда жойдан туриб узунликка сакраш тести 241±08 см га тенг, жойдан уч ҳатлаб сакраш тестида натижа 758±05 см га тенг бўлди. 100 метрга оёқдан-оёққа сакраб югуриш тестида 48±1 та қадамни ташкил этди.

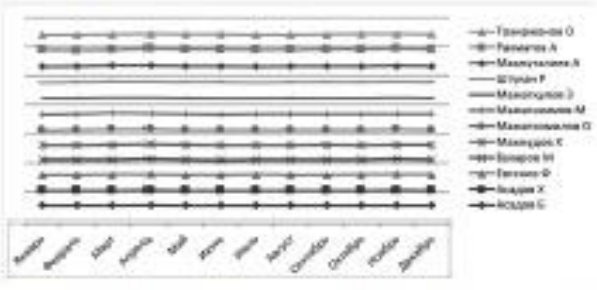
Бунга бош сабаб тадқиқот гуруҳи синалувчилари йил бўйи давом этувчи мусобақаларда қайд этган натижалари орасида сезиларли пасайиш рўй бермади (2-жадвал, 1-даграмма).

2-жадвал

Тажриба гуруҳи натижалари

Тест турлари	Жой машқи натижаси (сония)	Жой машқи натижаси (сония)	2-йил машқи натижаси (дақиқа)	3-йил машқи натижаси (дақиқа)	Жойдан туриб узунликка сакраш (см)	Жойдан туриб уч ҳатлаб сакраш (см)	2-йил машқи натижаси (сония)
ТЎ	12,8±0,4	53±02	2.54,0±03	15.07.0±03	23.0±8	720±6	51±1
ТЖ	12,1±0,5	51,4±06	2.40.0±08	14.53.0±0,2	241±08	758±05	48±1
Ф%	5,5	4,8	5,5	6,1	1,7	4,1	5,9

Ҳ-симмерадорлик



1-диаграмма. Тажриба гуруҳи спортчиларининг йиллик тайёргарлик циклида спорт формасининг тузилиши

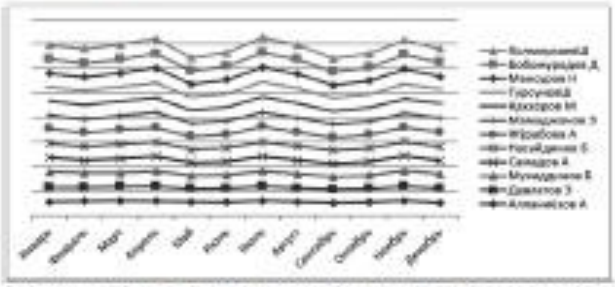
Назорат гуруҳи спортчиларида эса 100 метр масофага югуриш бўйича олинган тести ўртача натижа 12,2±0,7 сонияни ташкил этди. 400 метр масофада эса 51,8±0,8 сонияни ташкил этди. 1000 метр масофани 2,44,0±0,1дақиқа, сония билан босиб ўтишди. 5000 метр масофани эса 15,20,0±0,3 дақиқа вақтда босиб ўтди. Оёқни портловчи кучини аниқлашда жойдан туриб узоқликка сакраш тести 243±0,3 см га тенг бўлди. Жойдан уч ҳатлаб сакраш тестида натижа 754±0,3 см га тенг бўлди. 100 метрга оёқдан-оёққа сакраб югуриш тестида 49±1та қадамни ташкил этди (3-жадвал, 2-диаграмма).

3-жадвал.

Назорат гуруҳи натижалари.

Тест тур							
ЎНГ	12,9±0,4	56,8±0,6	2:54,0±0,3	15:50,59±0,3	236±7	719±5	52±1
ТЎК	12,2±0,7	51,8±0,8	2:44,0±0,1	15:20,0±0,3	243±0,3	754±0,3	49±1
Ф*%	5,4	8,9	5,9	1,9	3,8	5,3	7,8

*Ф-самарадорлик



2-диаграмма. Назорат гуруҳи спортчиларининг йиллик тайёргарлик циклида спорт формасининг турлилиги

Йиллик тайёргарлик циклида узоқ масофаларга югуриш бўйича ўтказилган саралаш ва асосий мусобақалар давомида, тажриба гуруҳи спортчилари яхши натижаларни қайд этгани ҳолда спорт формасининг барқарор эканлиги ўз тасдиғини топди.

Назорат гуруҳи спортчилари саралаш мусобақаларида яхши натижаларни қайд этгани ҳолда асосий мусобақаларда натижалар пасайганлигини кўришимиз мумкин. Бу эса спорт формасининг барқарор эмаслигини кўрсатиб берди.

Биз олиб борган тадқиқот ишининг бош мақсади эса, йиллик тайёргарлик циклида машғулотларни босқичли режалаштириш орқали мусобақа цикларида спорт формасини барқарор ушлаб туриш эди. Биз томонимиздан ўтказилган педагогик тадқиқот натижалари кутилган самарадорликка эришганлигимизни асослаб берди.

Хулоса.

1. Илмий-услубий адабиётларни ўрганиш ва таҳлил қилиш давомида маълум бўлдики, йиллик тайёргарлик машғулотларини режалаштириш бўйича олимлар томонидан тадқиқот ишлари олиб борилган. Бироқ узоқ масофаларга югурувчилар йиллик тайёргарлик жараёнининг мусобақа даврида спорт формасини барқарор ушлаб туришда, машғулотларни босқичли режалаштириш аҳамияти алохида ўрганилмаганлиги аниқланди. Узоқ масофаларга югурувчилар йиллик тайёргарлик циклининг асосий мусобақалар даврида, спорт формасини барқарор ушлаб туришда машғулотларнинг 3 босқичли режалаштириш режаси ишлаб чиқилди ва амалиётга жорий этилди.

2. Педагогик тадқиқотдан олинган натижалар математик-статистик усулдан фойдаланган ҳолда таҳлил қилинганда, узоқ масофаларга югурувчилар йиллик тайёргарлик циклининг асосий мусобақалар даврида, спорт формасини барқарор ушлаб туришда машғулотларни босқичли режалаштириш самарадор усул эканлиги, олинган педагогик тестлар ва қайд этилган спорт натижалар орқали ўз тасдиғини топди.

Ўтказилган педагогик тадқиқот натижаларидан келиб чиқиб айтишимиз мумкинки, йиллик тайёргарлик циклининг асосий мусобақалар даврида спорт формасини барқарор ушлаб туришда, йиллик тайёргарлик циклини босқичли режалаштиришда, спорт турининг хусусиятларини, ўтказиладиган мусобақаларнинг йиллик тақвим режасини ҳисобга олган ҳолда машғулотларни режалаштириш ва олиб бориш тавсия этилади.

Адабиётлар:

1. Матвеев Л.П. "Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси" 1975 й 114 б.

2. Саламов Р.С. "Спорт машғулотининг назарий асослари". Т.2006. 132 б.

3. Каримов Ф.А, Умаров М.Н. "Спортда прогнозлаштириш ва моделлаш-тириш". – Т: ЎзДЖТИ, 2005. 137 б.

4. Бондарчук А.П. "Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса". – М.: Олимпия пресс 2007 г. 148 с.

5. Никитушкин Н.В. "Многолетняя подготовка юных спортсменов"/ Москва 2010 г. 106 с.

6. Олимов М. С. "Ўрта масофаларга югурувчи спортчи талабаларни ЎзДЖТИ ўқув юкламасига мослаштирилган мусобақа олди тайёргарлиги дастури бўйича мусобақаларга тайёрлаш самарадорлиги". Т: 2011 йил. 68 б.

7. Бокодиров С.С. "Малакали футболчиларни мусобақа фаолиятида спорт формасини юқори даражада бўлишини таъминлаш". Магистрлик дис. Т: 2011 й-68 б.