O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

FAN-SPORTGA

ILMIY-NAZARIY JURNAL



2022/8

ISSN: 2181 7804

FAN Sportga
илмий-назарий журнали

fansports.uz

**“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. 80 саҳифа.
Адади 200 нусха.
Босишга рухсат этилди: 01.12.2022

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.

Мусаҳҳиҳлар:
М.С. Айходжаева, Ш.Б. Алиева

Техник муҳаррир:
М. Раҳмонов

2022/8

Б.Ш. Хайдаров – Енгил атлетиканинг найза улоқтириш турида машғулотларни такомиллаштириш механизмлари. 44
Х.Х. Қурбонов – Ўрта масофага югурувчиларнинг спорт формасига таъсир этувчи омилларни аниқлаш ва жисмоний тайёргарлигини такомиллаштириш. 47
У.Т. Кубейсинова – Точности бросков по корзине в прыжке с поворотом на 90⁰ и определение их эффективности в эксперименте с привлечением юных баскетболистов. 52
Ф.Р. Эшпулатов – Методика физической подготовки студентов специализированного ВУЗа. 55
Ш.Х. Тоштурдиев – Малакали спортчилар учун оғир атлетика машғулотлар ҳажми, давомийлиги, юкламалар катталиги ва кучланишлар даражасининг нисбати. 57
О.К. Хомидова – Влияние уровня физической подготовленности на результат у бегунов на длинные дистанции. 60
Р.А. Кошалиев – Совершенствование физической подготовленности борцов вольного стиля методом “HIIT” тренировок. 63
Х.М. Тошпулатов – Волейболчиларда югуриш тезкорлигини анъанавий тестлар ёрдамида баҳолаш. 65

**ПЕДАГОГИК КАДРЛАРНИ ТАЙЁРЛАШ
ПОДГОТОВКА ПЕДАГОГИЧЕСКИХ КАДРОВ**

Б.К. Еримбетов – Талаба-курашчилар фаолиятини илмий-методик таъминлаш ишларини ривожлантириш. 69
А.Б. Хасанов – Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида кадрлар тайёрлаш захираси тизимини такомиллаштириш. 71
У.Р. Каримов – Яккакураш спорт турлари бўйича талаба-спортчилар билан ўқув-машғулот жараёнини олиб боришнинг хусусиятлари. 73

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

Д.Д. Сафарова., М.А. Кандауров., Ш.Т. Хайдаров – Сравнительная оценка физического развития спортсменов специализирующихся в циклических видах спорта. 75
С.А. Ахмедова., Ф.А. Зарипова – Олий таълим муассасаларида жисмоний маданият ўқитувчиларининг амалий компетентлигини шакллантириш 78



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

Муаллиф билан боғланиш учун:
info@jtsu.uz

ЎРТА МАСОФАГА ЮГУРУВЧИЛАРНИНГ СПОРТ ФОРМАСИГА ТАЪСИР ЭТУВЧИ ОМИЛЛАРНИ АНИҚЛАШ ВА ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ

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, фактор.*

Annotation

Мазкур мақолада ўрта масофага югурувчилар спорт формасига таъсир этувчи омилларни аниқлаш ва спорт формасини такомиллаштиришга қаратилган машғулот дастурини қўллаш ёрдамида жисмоний тайёргарликни ошириш буйича олинган маълумотлар батафсил ёритиб берилган.

Калит сўзлар: *машғулотлар, мусобақа даври, функционал тайёргарлик, жисмоний тайёргарлик, техник-тактик тайёргарлик, психологик тайёргарлик, спорт формаси, восита, омил.*

In this article, the information obtained on the identification of factors affecting the sports form of middle-distance runners and the improvement of physical fitness by using a training program aimed at improving the sports form is detailed.

Key words: *Training, competition period, functional training, physical training, technical-tactical training, psychological training, sports uniform, tool, factor.*

Тадқиқот ишининг долзарблиги. Халқаро ўқув жараёни тажрибасидан фойдаланган ҳолда, олимпия ва паралимпия спорт турлари бўйича спорт-таълим муассасалари учун такомиллаштирилган ўқув дастурлари ва ўқув-услубий адабиётларни ишлаб чиқиш ва тақдим этиш лозим [1].

Ўрта масофага югурувчилар спорт формасининг йиллик тайёргарлик машғулотларида ташкил топиши ҳамда мусобақалар даврида барқарор ушлаб турилиши кутилган даражада эмаслигининг бош сабабларидан бири, спорт формасига таъсир этувчи омиллар деярли ҳисобга олинмаслиги саналади [2,6].

Спортчи 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 барча фазилат, малака, маҳоратларни узлуксиз такомиллаштириб борувчи жараён ҳамдир [5,7].

Спорт формасига таъсир этувчи омилларни ўрганиш ва таҳлил қилиш, мусобақа цикларида спортчилар томонидан эришилган тайёргарлик даражасини максимал даражада кўрсатиб бера олиш ва спорт формасини барқарор ушлаб туришлари учун кенг имкониятлар яратиб берилишига хизмат қилади. Тадқиқот иши мавзусига доир илмий-услубий адабиётларни ўрганиш ва таҳлил қилиш жараёнида аниқландики, спорт формаси бўйича маълумотлар умумий тарзда берилган лекин, спорт формасига таъсир этувчи омилларни ўрганиш ва таҳлил қилиш афзалликларига алохида тўхталиб ўтилмаган.

Юқори даражали машқланган холатда (спорт формасида) спортчи ўз фаолиятида жисмоний, техник ва тактик натижаларнинг маълумотларини сифатлифоқ кўрсата олади [3,4].

Ўрта масофага югурувчилар йиллик тайёргарлик машғулотлари жараёнида спорт формасига таъсир этувчи омилларни ўрганиш ва таҳлил қилиш натижасида, улар таркибини тизимли равишда шакллантириш ва салбий таъсир этадиган томонларини бартараф этишнинг самарали йўлларини ишлаб чиқиш ҳамда машғулотларда қўллаш, кечиктириб бўлмас долзарб масалалардан бири ҳисобланади.

Тадқиқот мақсади ўрта масофага югурувчилар спорт формасига таъсир этувчи омилларни аниқлаш ва спорт формасини такомиллаштиришга қаратилган машғулот дастури ёрдамида жисмоний тайёргарлигини ошириш.

Тадқиқот вазифалари:

– ўрта масофага югурувчилар спорт формасига

таъсир этувчи омиллар ва жисмоний тайёргарлиги бўйича илмий-услубий адабиётларни ўрганиш асосида таҳлил этиш ва умумлаштириш;

– ўрта масофага югурувчиларнинг спорт формасига таъсир этувчи омилларни ва жисмоний тайёргарлигини аниқлаш;

– ўрта масофага югурувчилар мусобақа даврида спорт формасини барқарорлаштириш бўйича такомиллашган машғулот тузилмасини ишлаб чиқиш ва педагогик тажрибада самарадорлигини аниқлаш.

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

Тадқиқот натижалари ва уларнинг муҳокамаси. Ўрта масофага югурувчилар йиллик тайёргарлик машғулотларида спорт формасининг ташкил топиши ва мусобақалар даврида барқарор ушлаб турилишига таъсир этувчи омиллар кенг кўламли таркибий тузилишга эга. Ушбу омилларни аниклаб олишда мураббий ҳамда соҳа мутахассислари шунингдек машғулот ва мусобақалар жараёнини кузатиш ва сухбатлар давомида йиғилган маълумотларни умумлаштириш натижасида қуйидаги омилларни қайд этишга эришилди (1-жадвалга қаранг).

1-жадвал

Ўрта масофага югурувчиларнинг спорт формасига таъсир этувчи омиллар

№	Машғулот жараёнидаги омиллар	Машғулотдан ташқари омиллар
1	Машғулот юкламаларининг ҳажми ва шиддати	Мусобақаларнинг йиллик тақвим режаси ва уларда қатнашиш меъёри
2	Машғулот вазифаларининг бир - бирига мувофиқлиги	Спорт формаси даражасини баҳолаш ва назорат қилиш воситаларининг камлиги
3	Юкламалар орасида дам олиш оралиқларини тўғри қўлланилиши	Спорт формасини такомиллаштиришга қаратилган дастурлар йўқлиги
4	Спортчининг функционал тайёргарлик холати	Спорт формасини шакллантириш буйича модел кўрсаткичлар етишмаслиги
5	Жисмоний тайёргарлик (УЖТ-МЖТ) нисбати	Машғулотдан сўнг тиклаш ишларини тўғри ташкил қилиш (фаол-суст)
6	Техник-тактик тайёргарлик холати	Иқлим шароитлари (об-ҳаво ва ҳ.к.)
7	Психологик тайёргарлик холати	Кундалик сарфланган энергиянинг ўрни қопланиши (овқатланиш ва ҳ.к.)
8	Интеграл тайёргарлик холати	Спортчининг кундалик ҳаёт тартиби ва машғулот вақтининг мувофиқлиги
9	Машғулот жойи, восита ва усуллари, жиҳозлар мувофиқлиги ва ҳ.к.	Спортчининг малакаси ва индивидуал хусусиятлари
10	Мураббий ва спортчи муносабатидаги тушунмовчиликлар	Касалликка чалиниш ва жароҳатлар даволаниш ишларининг тўғри ташкил қилиниши

Ўрта масофага югурувчиларнинг спорт натижаларига таъсир этувчи юқоридаги жадвалда ва қуйидаги келтирилаётган омилларни назорат қилиш муҳим аҳамиятга эга бўлиб, шунингдек жуда масъулиятли беллашувларга имкон қадар эртароқ стартдан 7-10 кун аввал етиб келиши, старт куни одатдаги мутаддил шиддатли эрталабки машғулот ўтказилиши, агар катта ҳаяжон сақланиб турса, худди шундай машғулотни стартдан 6 соат олдин ҳам ўтказиш, мусобақа олди кунлари имкон қадар асабийлаштирувчи таъсирлардан сақланиш лозим ва ҳ.к.

Ўрта масофага югурувчи тадқиқотга жалб этилган тажриба ва назорат гуруҳи спортчиларнинг жисмоний тайёргарлиги аниқланди. Унга кўра, тажриба гуруҳида 100 м. масофага югуришда тадқиқот олдидан 12,8±0.2 сония қайд этди, назорат гуруҳи 12,9±0.2 сония натижа кўрсатди. 200 м. масофага югуришда тажриба гуруҳи 26,1±0,8 сония бўлса, назорат гуруҳи да 26,4±1,5 сония қайд этилди. Тажриба гуруҳида 400 м. масофага югуришда 54,9±1,2 сония, назорат гуруҳи 55,1±1,6 сония натижани қайд этди. 600 м. масофага югуришда тажриба гуруҳи 91,2±1,3 сония, назорат гуруҳи синалувчиларида эса 91,4±1,1 сония натижа кўрсатилди. Тезкор чидамлиликни аниқлаш мақсадида 800 м. масофага югуришда тажриба гуруҳи 122,1±1,5 сония, назорат гуруҳида эса 122,2±1,8 сония натижа кўрсатди. 1000 м. масофага югуришда тажриба гуруҳи 172,3±1,8 сония, назорат гуруҳи эса 171,6±1,8 сония натижа кўрсатди. 1500 м. масофага югуришда тажриба гуруҳи 255,2±2,8 сония натижа кўрсатган бўлса, назорат гуруҳи 254,7±2,6 сония натижани қайд этди. Турган жойидан узунликка сакраш тести бўйича тажриба гуруҳи 227±4,49 см. натижа, назорат гуруҳи эса 229±5,24 см. қайд этди. Турган жойидан узунликка уч ҳатлаб сакраш тести бўйича тажриба гуруҳи 717±17,1 см. қайд этган бўлса, назорат гуруҳи эса 715±24,2 см. натижа билан якунлади. Демак олинган маълумотлар таҳлил этадиганда, тажриба ва назорат гуруҳи спортчилари жисмоний тайёргарлиги ўртасида сезиларли фарқ кузатилмади (2-жадвалга қаранг).

2-жадвал

Ўрта масофага югурувчи тажриба ва назорат гуруҳи спортчиларининг тадқиқотдан олдинги жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари (n-24)

№	Назорат тестлари	Тажриба гуруҳи (n-12)	Назорат гуруҳи (n-12)
		x±σ	x±σ

1	100 м. югуриш (с.)	12,8±0.2	12,9±0.2
2	200 м. югуриш (с.)	26,1±0,8	26,4±1,5
3	400 м. югуриш (с.)	54,9±1,2	55,1±1,6
4	600 м. югуриш (с.)	91,2±1,3	91,4±1,1
5	800 м. югуриш (с.)	122,1±1,5	122,2±1,8
6	1000 м. югуриш (с.)	172,3±1,8	171,6±1,8
7	1500 м. югуриш (с.)	255,2±2,8	254,7±2,6
8	Турган жойидан узунликка сакраш (см.)	227±4,49	229±5,24
9	Турган жойидан узунликка уч ҳатлаб сакраш (см.)	717±17,1	715±24,2

Тадқиқотда олинган натижаларни қиёсий таҳлили асосида ўрганилиб, биз томонимиздан тажриба гуруҳи учун ҳафталик микроцикллар учун тайёргарлик машғулотлари тузилмаси ишлаб чиқилди (3, 4-жадвалга қаранг).

3-жадвал

Спорт такомиллашуви гуруҳидаги ўрта масофага югурувчиларнинг йиллик тайёргарлик машғулотларини босқичли режалаштириш

I ривожлантирувчи базавий тайёргарлик даври	**I мусобақа олди тайёргарлик даври**	**I мусобақа даври**	**I Ўтиш даври**
– Тортувчи микроцикл; – Спортчиларни соғлиғини мустахкамлаш; – Гармоник ривожланишини таминлаш; – УЖТ ва МЖТ ривожлантириш; – Жисмоний тайёргарлигини ошириш; – Функционал тайёргарлигини ривожлантириш; – Спорт формасини шакллантириш.	– МЖТ ривожлантириш; – ТТТ ни ошириш; – Психологик тайёргарликни ошириш; – Иродавий фатилатларни ривожлантириш; – Юқори спорт формасига олиб чиқиш.	– Юқори даражадаги интеграл тайёргарликни намойиш этиш; – Спортчи ўзининг индивидуал хусусиятларини намойиш этиш; – Махсус чидамлиликни ривожлантириш; – Спорт формасини юқори даражага чиққанлигини спорт натижаси билан исботлаш.	– Организмни қайта тикловчи самарали воситаларни қўллаш; – Тикловчи микроцикл: Сауна, ҳаммом, гидромассаж, массаж, сузиш; – Спортчини иш қобилятини ушлаб туриш фаол дам олишни таъминлаш.
II Базавий ривожлантирувчи тайёргарлик даври	**II Мусобақа олди тайёргарлик даври**	**II Мусобақа даври**	**II Ўтиш даври**
– Жисмоний тайёргарлик даражасини ошириш; – Тортувчи микроцикл; – Ҳажмли микроцикл; – Функционал холатни яхшилаш; – ТТТ ни ошириш.	– МЖТ ни ошириш ҳато ва камчиликларни тўғрилаш; – ТТТ ни ошириш; – Махсус чидамлиликни ривожлантириш; – Мусобақа маҳоратни ошириш; – Экстра-интенсив микроцикллар; – Назорат микроцикли; – Мусобақа микроцикли; – Психологик тайёргарликни ошириш; – Иродавий фазилатларни тарбиялаш.	– Спортчи индивидуал имкониятларини тўла кўрсатиб беришини таъминлаш; – Интеграл тайёргарликни намойиш этиш; – Юксак спорт натижасига эришиш; – Шиддатли микроцикл.	– Спортчи иш қобилятини қайта тиклаш, фаол дам олиш ва организмни кейинги даврга тайёрлаш; – Тикловчи микроцикл: Сауна, ҳаммом, гидромассаж, массаж, сузиш.
III тайёргарлик даври	**III Мусобақа олди тайёргарлик даври**	**III Мусобақа даври**	**III Ўтиш даври**
– Жисмоний тайёргарлик даражасини ошириш; – Тортувчи микроцикл; – Ҳажмли микроцикл; – Функционал холатни яхшилаш; – ТТТ ни ошириш; – Тортувчи микроцикл.	– Зарбдор ҳафталар; – Шиддатли микроцикл; – Назорат микроцикл; – МЖТ ни ошириш ҳато ва камчиликларни тўғрилаш; – ТТТ ни ошириш; – Махсус чидамликни ривожлантириш; – Экстра-интенсив микроцикллар; – Мусобақа микроцикл; – Психологик тайёргарликни ошириш.	– Спортчи индивидуал имкониятларини тўла кўрсатиб беришини таоминлаш; – Интеграл тайёргарликни намойиш этиш; – Юксак спорт натижасига эришиш; – Шиддатли микроцикл; – Мусобақа микроциклида бор имкониятдан максимал фойдаланиш.	– Организмни қайта тикловчи самарали воситаларни қўллаш; – Тикловчи микроцикл: Сауна, ҳаммом, гидромассаж, массаж, сузиш; – Спортчини иш қобилятини ушлаб туриш фаол дам олишни таъминлаш.

4-жадвал

Ўрта масофага югурувчиларнинг тайёргарлик даврида – УЖТ ва МЖТ ни ривожлантирувчи микроциклнинг тузилиши

Кун	**Машғулотнинг таркибий тузилиши**	
	Юкламанинг мазмуни	**Юкламанинг хажми ва меъёри**
Душанба	Чигал ёзди машқлари	15-20 дақиқа
	Эгилувчанликни ривожлантирувчи машқлар	10-15 дақиқа
	Махсус югуриш машқлари	10-15 дақиқа
	Зинага пастдан юқорига оёқларни бир текс елка кенглигида қилиб сакраб чиқиш	10 дақиқа
	Тикловчи югуриш	800 м.

Сешанба	Чигал ёзди машқлари	15-20 дақиқа
	Эгилувчанликни ривожлантирувчи машқлар	10-15 дақиқа
	Махсус югуриш машқлари	10-15 дақиқа
	Оёқ-сон мушаклари олдинга кўтарган ҳолда штанга ёки гантелни юқорига кўтариб тушуриш, оёқ ерга тегмаган ҳолда	4 марта 4 сериядан, 16 кг гантел ёки 20 кг. штанга билан бажарилади
	Спорт ўйинлари	15 дақиқа
	Сауна ўтказиш	
Чоршанба	Спорт ўйинлари	60 дақиқа
	4х600 м	Ҳар бир уриниш 1.30 сония тезлик билан
	Қорин мушаклари учун машқ	20 мартадан 4 серия
	Тикловчи югуриш	800 м.
Пайшанба	Чигал ёзди машқлари	15-20 дақиқа
	Эгилувчанликни ривожлантирувчи машқлар	10-15 дақиқа
	Махсус югуриш машқлари	10-15 дақиқа
	Резинали балон арқон билан белга боғланган ҳолда оёқларни олдинга ва юқорига ҳаракатлантириб бажариш.	60-70 % куч билан 100 м 10 марта югуриш
	1000 м югуриш	2 марта 70-80 % куч билан югуриш
	Чигал ёзди машқлари	10 дақиқа
Жума	Кросс. 1 соат югуриш	60-70 % куч билан югуриш
	Кийиксимон югуриш	100 м.
	Чигал ёзди (гимнастик машқлар) машқлари	10-15 дақиқа
	Спорт ўйинлари	10-15 дақиқа
Шанба	Чигал ёзди машқлари	15-20 дақиқа
	Эгилувчанликни ривожлантирувчи машқлар	10-15 дақиқа
	Махсус югуриш машқлари	10-15 дақиқа
	2000 м югуриш	2 марта 60-70 % куч билан югуриш
	1500 м югуриш	2 марта 60-70 % куч билан югуриш
	800 м югуриш	2 марта 60-70 % куч билан югуриш
	600 м югуриш	2 марта 60-70 % куч билан югуриш
	Чигал ёзди машқлари	5-10 дақиқа
Якшанба	Дам олиш	

Умумий жисмоний тайёргарликни ривожлантиришда қўлланиладиган машқлар: енгил югуриш ва якуний югуриш – 6-8 км, кросс “машғулотда – аэроб режим” - 40-48 км, енгил югуриш “қайта тикланиш” - 35-40 км, узоқ масофаларни бўлаклаб югуриш “аралаш режимда” - 7-8 км, 2 км - тезликка югуриш юкламалари бажарилиши тавсия этилади.

Ўтказилган тадқиқотдан сўнг юқоридаги қўлланилган назорат тест кўрсаткичлари бўйича тажриба гуруҳи 100 м. масофада 12,8±0.2 сониядан 12,4±0.3 сонияга яхшиланганлигини, назорат гуруҳида эса 12,9±0.2 сониядан 12,6±0.4 сонияга ўзгарганини, 200 м. масофага эса тажриба гуруҳида 26,1±0,8 сониядан 24,8±1,7 сонияга, назорат гуруҳида эса 26,4±1,5 сониядан 25,6±1,1 сонияга, 400 м. масофага эса тажриба гуруҳида 54,9±1,2 сониядан 52,8±1,4 сонияга яхшиланган бўлса, назорат гуруҳида 55,1±1,6 сониядан 53,4±1,6 сонияга ўсганлигини кўришимиз мумкин. 600 м. масофага югуриш бўйича тажриба гуруҳи кўрсатган натижа 91,2±1,3 сониядан 89,1±1,3 сонияга яхшиланган бўлса, назорат гуруҳида 91,4±1,1 сониядан 90,1±1,4 сонияга етди. 800 м. масофага югуриш бўйича тажриба гуруҳининг натижаси 122,1±1,5 сониядан 118,9±2,2 сонияга яхшиланган бўлса, назорат гуруҳида 122,2±1,8 сониядан 120,1±1,8 сонияга етганлигини кўрамиз. 1000 м. масофага югуриш бўйича тажриба гуруҳи натижаси 172,3±1,8 сониядан 168,1±2,3 сонияга яхшиланган бўлса, назорат гуруҳида 171,6±1,8 сониядан 169,9±2,3 сонияга етганлигини кўрамиз. 1500 м. масофага югуриш бўйича тажриба гуруҳи натижаси 255,2±2,8 сониядан 249,8±2,9 сонияга ошган бўлса, назорат гуруҳи спортчиларида эса 254,7±2,6 сониядан 253,5±2,8 сонияни қайд этган. Турган жойидан узунликка сакраш тести бўйича тажриба гуруҳида 227±4,49 см. дан 237±5,25 см.га. натижага яхшиланган бўлса, назорат гуруҳида эса 229±5,24 см. дан

236±5,19 см.га. ўсишига эришилди. Турган жойидан узунликка уч ҳатлаб сакраш бўйича тажриба гуруҳи 717±17,1 см. дан 742±16,94 см. натижага яхшиланган бўлса, назорат гуруҳида 715±24,02 см. дан 734±21,52 см.га ўсиши қайд этилганлигини кўришимиз мумкин (5, 6-жадвалга қаранг).

5-жадвал

Ўрта масофага югурувчи тажриба ва назорат гуруҳи спортчиларининг тадқиқотдан кейинги жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари (n-24)

№	Назорат тестлари	Тажриба гуруҳи (n-12)	Назорат гуруҳи (n-12)
		x±σ	x±σ
1	100 м. югуриш (с.)	12,4±0.3	12,6±0.4
2	200 м. югуриш (с.)	24,8±1,7	25,6±1,1
3	400 м. югуриш (с.)	52,8±1,4	53,4±1,6
4	600 м. югуриш (с.)	89,1±1,3	90,1±1,4
5	800 м. югуриш (с.)	118,9±2,2	120,1±1,8
6	1000 м. югуриш (с.)	168,1±2,3	169,9±2,3
7	1500 м. югуриш (с.)	249,8±2,9	253,5±2,8
8	Турган жойидан узунликка сакраш (см.)	237±5,25	235±4,97
9	Турган жойидан узунликка уч ҳатлаб сакраш (см.)	742±16,94	734±21,52

6-жадвал

Ўрта масофага югурувчи тажриба ва назорат гуруҳи спортчиларининг тадқиқотдан олдинги ва кейинги жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари бўйича умумий таҳлили (n-24)

№	Назорат тестлари x±σ		Тажриба гуруҳи (n-12)	V %	t	P x±σ	Назорат гуруҳи (n-12)	V %	t	P
1	100 м. югуриш (с.)	T-O	12,8±0.2	1,74	3,92	*<0,001*	12,9±0.2	1,61	2,53	*<0,01*
		T-K	12,4±0.3	2,28			12,6±0.4	2,92		
2	200 м. югуриш (с.)	T-O	26,1±0,8	3,11	4,82	<0,001	26,4±1,5	3,99	1,96	*<0,1*
		T-K	24,8±1,7	0,42			25,6±1,1	3,96		
3	400 м. югуриш (с.)	T-O	54,9±1,2	2,13	3,96	<0,001	55,1±1,6	2,97	2,58	<0,05
		T-K	52,8±1,4	2,67			53,4±1,6	2,99		
4	600 м. югуриш (с.)	T-O	91,2±1,3	1,46	4,30	<0,001	91,4±1,1	1,23	2,46	<0,05
		T-K	89,1±1,3	1,16			90,1±1,4	1,60		
5	800 м. югуриш (с.)	T-O	122,1±1,5	1,27	4,13	<0,001	122,2±1,8	1,46	2,88	<0,01
		T-K	118,9±2,2	1,84			120,1±1,8	1,51		
6	1000 м. югуриш (с.)	T-O	172,3±1,8	1,06	4,87	<0,001	171,6±1,8	1,10	1,69	<0,2
		T-K	168,1±2,3	1,36			169,9±2,3	1,33		
7	1500 м. югуриш (с.)	T-O	255,2±2,8	1,09	4,65	*<0,001*	254,7±2,6	1,03	1,13	**<0,3**
		T-K	249,8±2,9	1,17			253,5±2,3	1,10		
8	Турган жойидан узунликка сакраш (см.)	T-O	227±4,49	1,98	4,97	<0,001	229±5,24	2,29	3,16	<0,01
		T-K	237±5,25	2,22			235±4,97	2,11		
9	Турган жойидан узунликка уч ҳатлаб сакраш (см.)	T-O	717±17,1	2,37	3,61	<0,05	715±24,02	3,36	1,98	<0,1
		T-K	742±16,94	2,28			734±21,52	2,93		

Ўрта масофага югурувчилар жисмоний тайёргарлигини аниқлаш бўйича ўтказилган тадқиқотда тажриба ва назорат гуруҳи синалувчиларининг жисмоний тайёргарлик даражаси кўрсаткичлари бўйича ўртадаги катта фарқ кузатилмади. Аммо бу тадқиқот олдидан олинган натижаларни ўрганиб қиёсий таҳлил этганимизда тажриба ва назорат гуруҳи спортчиларининг спорт формаси етарлича шаклланмаганлигини кўришимиз мумкин. Тадқиқотдан кейинги натижалар таҳлилида эса тажриба гуруҳи спортчиларининг спорт формаси назорат гуруҳи спортчиларининг спорт формасига нисбатан баркарор эканлиги ва ўсганлигини кўрсатди.

Хулоса. Илмий-услубий адабиётларни ўрганиш ва таҳлил қилиш давомида маълум бўлдики, ўрта масофага югурувчилар спорт формасини йиллик тайёргарлик машғулотларининг мусобақалар даврида барқарор ушлаб туришга таъсир этувчи омиллар бўйича, олимлар томонидан алохида тадқиқот ишлари олиб борилмаганлиги аниқланди.

Ўрта масофага югурувчилар мусобақа даврида спорт формасини барқарорлаштириш бўйича биз томонимиздан ишлаб чиқилган такомиллашган машғулот тузилмасини педагогик тажрибада қўллаш орқали олинган натижалар бўйича тажриба гуруҳи 100 м. масофада 0,4 сонияга яхшиланганлигини, назорат гуруҳида эса 0,3 сонияга ўзгарганини, 200 м. масофага эса тажриба гуруҳида 1,3 сонияга назорат гуруҳи синалувчилари эса 0.8 сонияга, 400 м. масофага эса тажриба гуруҳи югурувчилари 2,1 сонияга яхшиланган бўлса, назорат гуруҳида 1,7 сонияга ўсганлиги кўришимиз мумкин. 600 м. масофага югуриш бўйича тажриба гуруҳи синалувчилари кўрсатган натижа 2,1 сонияга яхшиланган бўлса, назорат гуруҳи

спортчиларида 1,3 сонияга ўсди. 800 м. масофага югуриш бўйича тажриба гуруҳининг натижаси 3,2 сонияга яхшиланган бўлса, назорат гуруҳи натижаси 2,1 сонияга етганлигини кўрамиз. 1000 м. масофага югуриш бўйича тажриба гуруҳи натижаси 4,2 сонияга яхшиланган бўлса, назорат гуруҳи спортчиларида 1,7 сонияга етганлигини кўрамиз. 1500 м. масофага югуриш бўйича тажриба гуруҳи синалувчилари натижаси 5,4 сонияга ошган бўлса, назорат гуруҳи натижаси эса 1,2 сонияни қайд этган. Турган жойидан узунликка сакраш тести бўйича тажриба гуруҳида 10 см. натижага яхшиланган бўлса, назорат гуруҳида эса 6 см.га ўсди. Турган жойидан узунликка уч ҳатлаб сакраш бўйича тажриба гуруҳи 25 см. ўсишига эришилган бўлса, назорат гуруҳида 19 см. га яхшиланишига эришилди.

Ўрта масофага югурувчилар мусобақа даврида спорт формасини барқарорлаштириш бўйича биз томонимиздан ишлаб чиқилган такомиллашган машғулот тузилмасини педагогик тажрибада қўллаш олинган натижалар ва мусобақалардаги барқарор кўрсаткичлар орқали самарадор ёндашув эканлиги ўз исботини топди.

Адабиётлар:

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2021 йил 5 ноябрдаги “2024 йил Париж шаҳрида (Франсия) бўлиб ўтадиган XXXIII ёзги Олимпия ва XVII Паралимпия ўйинларига Ўзбекистон спортчиларини тайёрлаш” тўғрисидаги ПҚ-5281-сонли қарори.

2. Сафарова Д.Д., Сейдалийева Л.Д., Султанова Ю.М., Нурбайев Б.Ш., Мусайева У.А., Серебрякова В.В., Сагатов Д.А. “Спорт физиологияси”. дарслик. Тошкент 2018 йил. 157 бет.

3. Керимов Ф.А., Умаров М.Н. “Спортда прогнозлаштириш ва моделлаштириш”. – Т.: ЎзДЖТИ, 2005 йил. 279 б.

4. Саламов Р.С. “Спорт машғулотининг назарий асослари”. Т.2005. 132 б.

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

6. Олимов М.С. “Ўрта масофага югурувчи спортчи талабаларни мусобақаларга тайёрлаш услубияти”. Педагогик номзодлик диссертация. 2011 йил. 97 б.

7. Боходиров С.С. “Малакали футболчиларни мусобақа фаолиятида спорт формасини юқори даражада бўлишини таъминлаш”. Магистрлик дис. Т: 2011 й. 68 б.



Преподаватель
У.Т. КУБЕЙСИНОВА[1]
[1]Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, город Чирчик, Узбекистан

Информация для связи с автором:
kubeysinova.01@mail.ru

ТОЧНОСТИ БРОСКОВ ПО КОРЗИНЕ В ПРЫЖКЕ С ПОВОРОТОМ НА 90° И ОПРЕДЕЛЕНИЕ ИХ ЭФФЕКТИВНОСТИ В ЭКСПЕРИМЕНТЕ С ПРИВЛЕЧЕНИЕМ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ

Аннотация

В статье описывается разработка средств совершенствования точности бросков по корзине в прыжке с поворотом на 900 и определение их эффективности в эксперименте с привлечением юных баскетболистов.

Ключевые слова: *баскетболисты, прыгучесть, точности броска по корзине, результативность.*

Annotation

Мақолада саватга 90° бурилиш билан сакрашда улоқтиришларнинг аниқлигини ошириш ва ёш баскетболчиларни жалб қилган ҳолда тажрибада самарадорлигини аниқлаш воситаларини ишлаб чиқиш ҳақида маълумотлар келтирилган.

Калит сўзлар: *баскетболчилар, сакровчанлик, саватга ташлаш, натижадорлик.*

The work is to develop means to improve the accuracy of basket shots in a jump with a turn of 90° and to determine their effectiveness in an experiment involving young basketball players.

Key words: *basketball players, jumping ability, basket throw accuracy, performance.*

В современном баскетболе самым трудно – доступным, а порою мало результативным игровым приемом является бросок мяча в корзину в прыжке с поворотом или с вращением туловища, представляющий, тем не менее, решающее значение в случаях плотного противодействия соперника. Предполагается, что такой сложный, но важный игровой навык может быть успешно освоен, если тренер начнет его отрабатывать с самого начального этапа обучения детей баскетболу с использованием соответствующих упражнений.

Идея исследования заключается в выяснении именно этого предположения на примере юных начинающих баскетболистов.

Целью настоящей работы является разработка средств совершенствования точности бросков по корзине в прыжке с поворотом на 900 и определение их эффективности в эксперименте с привлечением юных баскетболистов.

Объект исследования. В качестве объекта исследования были юные баскетболисты 11-12 лет, занимающих в условиях школьной секции.

Предмет исследования. Изучение способности юных баскетболистов производить броски по корзине