O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

FAN-SPORTGA

ILMIY-NAZARIY JURNAL

2026/1



ISSN: 2181 7804

FAN Sportga

ilmiy-nazariy jurnali

2026/1

Bosh muharrir
Rashid MATKARIMOV

Bosh muharrir o‘rinbosari ilmiy maslahatchi:
SH.SH. GAZIYEV

Tahrir hay’ati tarkibi:

E.T. Raxmanov
SH.S. Mirzanov
M.X. Mirjamalov
M.O‘. Arziqulov
S.B. Repkin
Bek Mun Jong
I.P. Sivoxin
N.T. To‘xtaboyev
B.K. Erimbetov
I.B. Aliyev
L.P. Yugay
D.X. Umarov
A.K. Eshtayev
K.SH. Ziyadullayev
N.J. Isakulova
A.B. Jumaniyazov
M.M. Qirg‘izboyev

Tahrir hay’ati kotibi

SH.X. Toshturdiyev
B.A. Ishimov
R.I. Isroilov
A.U. Rashidov
O.Y. Mamishev
A.S. Gonashvili

Texnik tahririyat tarkibi:

N.N.G‘afforov
U.O. Azimova
SH.B. Aliyeva
M. Rahmonov

fan-sportga.uz

Jurnalning telegram kanali

MUNDARIJA/СОДЕРЖАНИЕ

SPORT MASHG‘ULOTLARI: TEXNIKA, TAKTIKA, USULIYAT SPORTS TRAINING: TECHNIQUE, TACTICS, METHODOLOGY ТЕХНИКА, ТАКТИКА И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Г.М. Зоитова., А.Р. Машарипов., Д.А. Холмуродова., М.Н. Исломова., Н.А. Убайдуллаева – Комплексная оценка постурального контроля и физической подготовленности спортсменок сборной команды Республики Узбекистан по синхронному плаванию. 3

O.O. Kasimov – Xalqaro sport musobaqalarida sportchilar ishtirokida yuzaga keladigan nizoli vaziyatlarni hal etishning huquqiy mexanizmlari. 6

N.R. Saidova – Qisqa masofaga yuguruvchi sportchilarning mashg‘ulotlarini kompleks nazorat qilish orqali jismoniy tayyorgarligini oshirish uslubiyati. 9

A.T. Ro‘zmetov – Voleybolda to‘p qabul qilish va uzatish aniqligini takomillashtirish texnologiyasi samaradorligi. 13

Г.Т. Саидова – Сравнительная оценка соматотипологических особенностей спортсменок, занимающихся фехтованием и художественной гимнастикой. 17

Е.С. Епифанова – Влияние специфики тренировочного процесса тяжелоатлеток в подготовительном периоде. 20

D.S. Nishanova – Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi basketbolchilarda jismoniy sifatlarni rivojlantirishning samarali uslubiyati. 23

X.X. Qurbonov – Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida o‘rta masofalarga yuguruvchilar mashg‘ulotlarini tashkil etish uslubiyati. 27

С.Ф. Ашуркова., А.А.Умматов – Развитие скоростно-силовых способностей волейболисток 14-15 лет с использованием специальных упражнений легкоатлетов. 32

M.K. Jumaniyazov – Regbi sportchilarida chidamlilikni rivojlantirish usullari va ularning funksional ko‘rsatkichlarga ta’siri. 36

N.A. Egamberdiyeva – Yosh basketbolchilarni kombinatsiyalangan mashqlar orqali o‘yin texnikasini optimallashtirish uslubiyati. 39

H.E. Musulmonov – Malakali belbog‘li kurashchilarda usullarni o‘ng- chap tomonlama qo‘llash tajribasini o‘rganish natijalari va uning samaradorligi. 43

F.V. Ganiyeva – Malakali basketbolchilarning jismoniy konditsiyalarini takomillashtirishda maxsus jismoniy mashqlardan foydalanish omili. 47

A.T. Xasanov., B.B. Xaitbayeva – Ritmik gimnastika vositalarini o‘quv jarayonida qo‘llash imkoniyatlari va samaradorligi. 51

J.M. Shukurllayev – Mini voleybolni voleybolga integratsiyalash jarayonida mashg‘ulotlar piramidasining metodik asoslari. 54

FAN Sportga
ilmiy-nazariy jurnali

“FAN – SPORTGA”
ilmiy-nazariy jurnali

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti muassisligida chop etiladi

Tahririyat manzili:
111709, Toshkent viloyati, Chirchiq shahri, Sportchilar ko‘chasi 19-uy.

Mazkur ilmiy jurnal elektron formatda nashr qilinadi

05.02.2018 yilda Toshkent shahrida ommaviy axborot vositasi sifatida davlat ro‘yxatidan o‘tkazilgan.

Ro‘yxatga olish raqami № 02-005 “FAN – SPORTGA” jurnali 2004 yildan nashr etiladi.

Suratlar muallifi:
Anvar Ilyasov
Abdullo Fayzullayev

2026/1

J.O. Xajibaev – Dzyudochilarning yillik tayyorgarlik davrida kuch tayyorgarligini oshirish uslubiyati. 59

M.A. Umbetova – Yosh basketbolchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlanish darajasini aniqlash va rivojlantirish samaradorligi. 62

A.O‘. Matnazarov – Og‘ir atletikachilarning siltab ko‘tarish mashqini tayyorgarligini pedagogik nazorat qilish. 67

M.O. Xamudov – 400 metrga yuguruvchi o‘quv-mashg‘ulot guruhi sportchilarida jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarining o‘zgarish dinamikasi. 71

A.M. Yusupov – Kurashchilarni texnik usullarini bajarishdagi tezkor kuch sifatini rivojlantirish. 75

P.P. Акрамов – Планирование технической подготовки юных пловцов с учётом возрастных особенностей двигательного развития. 77

A.A. Boltayev – Yuqori malakali voleybolchilarda maxsus ish qobiliyatining tezokrlik-kuch komponentlari. 80

G‘.U. Berdiyev – Jismoniy tarbiya darslarini ochiq havoda o‘tkazishda issiq iqlim sharoitining mashg‘ulot o‘zlashtirish samaradorligiga ta’siri. 83

JISMONIY TARBIYA VA SPORTNING TIBBIY-BIOLOGIK VA IJTIMOIY-PSIXOLOGIK ASOSLARI
MEDICAL-BIOLOGICAL AND SOCIAL-PSYCHOLOGICAL FOUNDATIONS OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT
МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

M.B. Akbarov – Maktab o‘quvchilarining jismoniy tayyorgarlik darajasini rivojlantirishda yengil atletika mashg‘ulotlariga gimnastika vositalarini integratsiya qilish samaradorligi. 88

Ф.А. Соловьева – Перспективы применения искусственного интеллекта в менеджменте фитнес-индустрии: анализ цифровых решений. 91

O.K. Raupov., N.I. Isoev., A.A. Kurbonov – Oliy ta’lim muassasalarida sport mashg‘ulotlarini qiziqarli va interaktiv shakllarda tashkil etish samaradorligi. 94

J.A. Ochilov – Zamonaviy axborot jamiyatida bolalarning sportga oid ta’lim tarbiya madaniyatini takomillashtirish. 97

A.A. Mamatkulov – I-IV sinf o‘quvchilarining jismoniy rivojlanishlarida total va parsial ko‘rsatkichlar tahlili. 99

T.U. Ismoilov – Yosh avlodni sog‘lom va barkamol qilib tarbiyalashda davlat direktiv hujjatlarining ahamiyati. 104

A.A. Tursunov – Voleybolda to‘pni qabul qilish va uzatish texnikasi aniqligini erta yosh bosqichida shiddatli yuklamalar asosida shakllantirishning pedagogik xususiyatlari. 107

ADAPTIV JISMONIY TARBIYA
ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION
АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

М.Г. Хайдаров., М.Р. Ташев – Формирование и совершенствование бросковых навыков в спортивной игре «бочча». 111

X.S. Arabov – Ko‘zi ojiz va zaif ko‘ruvchi futbolchilar tayyorgarligini oshirishda kompleks harakatlar texnologiyasini qo‘llash mexanizmi. 114



Doktarant
M.O. XAMUDOV[1]
[1]Namangan davlat universiteti
Namangan shahri, O‘zbekiston

10.65149/fansport.2026.v9i1.a019

400 METRGA YUGURUVCHI O‘QUV-MASHG‘ULOT GURUHI SPORTCHILARIDA JISMONIY TAYYORGARLIK KO‘RSATKICHLARINING O‘ZGARISH DINAMIKASI

Annotatsiya

В статье анализируется уровень физической подготовленности спортсменов учебно-тренировочной группы, специализирующихся в беге на 400 метров, а также динамика её развития. Изучаются тенденции формирования мировых результатов в беге на 400 метров за последние годы, обосновываются цели и задачи исследования. Кроме того, освещаются показатели специальной физической подготовленности и динамика изменений результатов, зафиксированных в ходе педагогического эксперимента.

***Ключевые слова**: бег на 400 метров, учебно-тренировочная группа, физическая подготовка, динамика развития, лёгкая атлетика, специальные упражнения.*

Abstract

Maqolada 400 metrga yuguruvchi o‘quv-mashg‘ulot guruhi sportchilarining jismoniy tayyorgarlik darajasi va uning rivojlanish dinamikasi tahlil qilinadi. So‘nggi yillarda jahonda 400 metrga yugurish natijalari shakllanish tendensiyalari o‘rganilib, tadqiqotning maqsad va vazifalari asoslanadi. Shuningdek, maxsus jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari hamda pedagogik tajriba jarayonida qayd etilgan natijalarning o‘zgarish dinamikasi yoritiladi.

***Kalit so‘zlar**: 400 metrga yugurish, o‘quv-mashg‘ulot guruhi, jismoniy tayyorgarlik, rivojlanish dinamikasi, yengil atletika, maxsus mashqlar.*

The article analyzes the level of physical fitness of athletes in a training group specializing in the 400-meter race and the dynamics of its development. Recent trends in global performance in the 400-meter event are examined, and the aims and objectives of the study are substantiated. In addition, the indicators of special physical preparedness and the dynamics of changes in the results recorded during the pedagogical experiment are highlighted.

***Keywords**: 400-meter race, training group, physical fitness, development dynamics, athletics, special exercises.*

Dolzarbligi. Jahon sport amaliyotida 400 metrga yuguruvchilarni tayyorlash jarayonida tezkor kuch, tezkor chidamlilik hamda maxsus chidamlilik sifatlarini takomillashtirish masalalariga alohida e’tibor qaratilmoqda. Bu yo‘nalishda rejalashtirilgan yugurish texnikasini egallash, musobaqa taktikasini to‘g‘ri qo‘llash, sportchilarning funksional holatini yaxshilash, psixoemosional tayyorgarligini oshirish, shuningdek yillik tayyorgarlikning makro-, mezo- va mikrosikllarida mashg‘ulot yuklamalarini optimal rejalashtirish bo‘yicha ko‘plab ilmiy tadqiqotlar olib borilgan.

Biroq, sport natijalarining yildan-yilga o‘sishini ta’minlash maqsadida, aynan tezkor-chidamlilik sifatlarini rivojlantirish asosida 400 metrga yuguruvchilarning natijalarini yuksaltirishga qaratilgan metodikalarni ishlab chiqish masalasi yetarli darajada tadqiq etilmagan. Mazkur holat malakali 400 metrga yuguruvchilarni tayyorlash imkoniyatlarini ma’lum darajada cheklab qo‘ymoqda.

So‘nggi yillarda xalqaro musobaqalarda 400 metr masofada qayd etilayotgan natijalar tahlili shuni ko‘rsatadiki, yetakchi sportchilar o‘rtacha 44,0–45,0 soniya natija ko‘rsatmoqda. Ayni paytda O‘zbekiston chempionatlari va kubok musobaqalarida ushbu masofada sportchilarning o‘rtacha natijalari 53,0–54,0 soniyani tashkil etmoqda. Bu ko‘rsatkichlar mahalliy sportchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligida muayyan kamchiliklar mavjudligini ko‘rsatadi.

Yuqori malakali sprinterlarni tayyorlash uzoq muddatli pedagogik jarayon bo‘lib, yillik mashg‘ulot jarayonini bosqichma-bosqich rejalashtirishni talab etadi. Tayyorlov bosqichlarida o‘quv-mashg‘ulot guruhi sportchilarining umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi nisbatlari, texnik-taktik tayyorgarlik mazmuni, mikro-, mezo- va makrosikllardagi yuklamalar hajmi va shiddati, musobaqaoldi hamda musobaqa faoliyati, sport formasini saqlab turish masalalari yetakchi olimlar tomonidan keng o‘rganilgan.

Jumladan, K.T. Shakirjanova, R. Qudratov, N.G. Ozolin, V.G. Nikitushkin, N.N. Chesnokov, Yu.G. Travin, A.V. Korobov, O.M. Mirzoev, O.A. Muxin, N.T. To‘xtaboev, A.I. Pyanzin va boshqa tadqiqotchilar ushbu yo‘nalishda ilmiy izlanishlar olib borganlar.

Ularning tadqiqotlarida yuqorida keltirilgan kompanamentlari bo‘yicha ilmiy izlanishlar olib borilgan. Ammo shunday bo‘lsada,qisqa masofaga yuguruvchilarni kelajakda malakali sportchi etib tayyorlashda yetarlicha kamchiliklar borligini ko‘rsatadi.

Qolaversa yillik tayyorgarlik mashg‘ulotlarni rejalashtirishda yillik yuklamalar hajmining bajarilish shiddati, qo‘llaniladigan vosita-usullarni bajarilish sura’ti bo‘yicha mashg‘ulolarni umumiy tarzda olib borilganligi, ikkinchidan qisqa masofaga yuguruvchilar mashg‘ulot yuklamalarini rejalashtirishda sportchilarni individual xususiyatlarini inobatga olinmaganligi, uchinchidan murabbiylar yillik tayyorgarlik mashg‘ulotlarini rejalashtirishda qo‘llaniladigan vositalarni korrelyatsion bog‘liqligini e’tiborga olmasdan yillik rejaga kiritishi yuqori malakali sportchilarni tayyorlash sifatiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi ehtimoldan holi emas.

Tadqiqotning maqsadi O‘quv-mashg‘ulot guruhi

400 metrga yuguruvchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash maxsus testlar tizimi asosida amalga oshirildi. Tadqiqot jarayonida sportchilarning tezkorlik, tezkor-kuch, umumiy va maxsus chidamlilik, shuningdek funksional imkoniyatlarini baholashga qaratilgan nazorat sinovlari qo‘llanildi. Har bir ko‘rsatkich standartlashtirilgan test mashqlari orqali o‘lchanib, olingan natijalar miqdoriy va sifat jihatdan tahlil qilindi.

Tadqiqotning vazifalari:

- O‘quv-mashg‘ulot guruhi 400m masofaga yuguruvchilarni tezkor chidamlilik sifatini aniqlash va uni rivojlantirish metodikasini ishlab chiqish;
- O‘quv-mashg‘ulot guruhi 400m masofaga yuguruvchilarni texnik tayyorgarligini aniqlash.
- O‘quv-mashg‘ulot guruhi 400m masofaga yuguruvchilar uchun yillik tayyorgarlikda tezkor chidamligini rivojlantirish dasturini ishlab chiqish va pedagogik tajribada samaradorligini aniqlash.

Tadqiqot natijalari va uning muhokamasi. Qisqa masofaga yugurish yengil atletikaning eng ommalashgan va keng tarqalgan sport turlaridan biri bo‘lib hisoblanadi. Qisqa masofaga yugurishda yuqori atletik natijalarga erishish ko‘p jihatdan maxsus jismoniy tayyorgarlikning optimal rivojlantirish darajasi bilan bog‘liqdir. Aksariyat sport turlari bo‘yicha sport natijalarining hozirgi darajasi juda yuqori bo‘lib, ularning o‘sish suratlari doimo o‘zgarib turadi.

Biz tamonimizdan 400m masofaga yuguruvchi o‘quv-mashg‘ulot guruh tarbiyalanuvchilarini jismoniy tayyorgarligini 9 ta ko‘rsatkichlar asosida aniqlashga e’tibor qaratdik. Unga ko‘ra 30m masofaga pastki startdan chiqib yugurish, 60m masofaga yugurish qisqa masofaning standart masofalari 100, 200, 400m yugurish, oyoqni portlovchi kuchini joyidan turib uzunlikka sakrash, joydan turib uch hatlab sakrash va o‘n hatlab sakrash sinov testlaridan foydalanildi. Tadqiqot boshidan o‘tkazilgan pedagogik tajribaga tajriba va nazorat guruhi sinaluvchi 12 nafardan jami 24 nafar sinaluvchilar jalb etildi. Unga ko‘ra, tadqiqot boshida tajriba guruhi sinaluvchilarining pastki startdan 30m masofaga yugurish natijasi o‘rtacha 4,72±0,61 soniya natija qayd etildi.

60m masofaga yugurishda esa o‘rtacha natija 8,24±1,15 soniyani tashkil etdi. Standart 100m masofani yugurib o‘tish tezligi o‘rtacha 13,50±1,62 soniyaga teng ekanligi aniqlandi. Tezkor kuch chidamlilikni talab etadigan 200m masofaga yugurish sinovini esa sinaluvchilar o‘rtacha 28,55±3,99 soniyada yugurib o‘tishga erishdilar. Tezkor kuch chidamliligini talab etadigan standart masofalardan biri 400m masofa bo‘lib bu masofaga sinaluvchilar 61,21±7,93 soniyada yugurib o‘tishga erishdilar.

Tezkor chidamlilikni talab etadigan 800m masofani esa 138,89±16,65 soniyada yugurib o‘tishdi. Joyida turib uzunlikka sakrash sinovida natijalar o‘rtacha 205,17±26,64 sm.ni tashkil etdi. Joyidan turib uch hatlab sakrash sinovini o‘rtacha 602,17±72,07 smda sakrashga erishdilar. Joydan o‘n hatlab sakrash sinovida esa 1698,25±237,44 sm natijani qayd etishdi. Olingan natijalarar 1 jadvalda ko‘rsatilgan.

1-jadval

Tajriba guruhi sinaluvchilarini tajriba boshida qayd etgan jismoniy tayyorgarlik ko‘ratkichlari va ularning asosiy statistik xarakteristikalari (n=12)

T/r	F.I.Sh	30 m.ga Yugurish (s.)	60 m.ga Yugurish (s.)	100 m.ga Yugurish (s.)	200 m.ga Yugurish (s.)	400 m.ga Yugurish (s.)	800 m.ga Yugurish (s.)	Joyidan uzunlikka sakrash, sm.	Joyidan uchhatlab sakrash, sm.	Joyidan o‘nhatlab sakrash, sm.
1.	S.M	4,5	8,3	13,8	28,8	60,7	137,6	217	613	1684
2.	O.T	5,3	8,7	12,9	27,9	58,4	145,8	200	597	1709
3.	X.O	4,3	8,9	14,3	29,2	62,8	148,3	208	622	1724
4.	X.R	4,9	8,2	13,6	28,7	61,5	134,5	197	588	1667
5.	X.A	4,4	7,7	14,5	27,8	63,7	143,7	205	616	1702
6.	Z.A	4,1	7,4	13,2	29,3	59,6	133,8	195	598	1665
7.	M.S	5,4	8,6	12,9	28,8	60,4	148,6	212	586	1696
8.	R.T	4,5	7,9	13,6	27,9	63,8	129,7	204	602	1726
9.	Z.A	4,8	8,8	12,8	28,7	58,6	138,8	208	588	1679
10.	A.N	4,2	7,9	14,2	27,6	62,7	125,3	196	597	1735
11.	B.N	5,3	8,7	13,4	29,4	59,5	133,7	218	623	1687
12.	Ch.B	4,9	7,8	12,8	28,5	62,8	146,9	202	596	1705
	$\overline{X}$	4,72	8,24	13,50	28,55	61,21	138,89	205,17	602,17	1698,25
	σ	0,61	1,15	1,62	3,99	7,93	16,65	26,64	72,07	237,44
	V, %	12,98	13,97	11,99	13,98	12,96	11,99	12,98	11,97	13,98

Biz tomonimizdan nazorat guruhiga mansub sinaluvchilarni ham 9 ta sinov testlari yordamida jismoniy tayyorgarliklarini aniqlashga e’tibor qaratdik. Olingan natijalar 2 jadvalda berildi.

2-jadval

Nazorat guruhi sinaluvchilarini tajriba boshida qayd etgan jismoniy tayyorgarlik ko‘ratkichlari va ularning asosiy statistik xarakteristikalari (n=12)

T/r	F.I.Sh	30 m.ga Yugurish (s.)	60 m.ga Yugurish (s.)	100 m.ga Yugurish (s.)	200 m.ga Yugurish (s.)	400 m.ga Yugurish (s.)	800 m.ga Yugurish (s.)	Joyidan uzunlikka sakrash, sm.	Joyidan uchhatlab sakrash, sm.	Joyidan o‘nhatlab sakrash, sm.
1.	A.S	4,9	8,4	12,7	26,2	61,7	135,7	211	619	1665
2.	A.D	5,4	8,1	13,5	28,9	62,9	142,4	220	608	1689
3.	B.O	4,6	8,6	14,2	29,3	62,2	143,6	215	634	1704
4.	B.N	4,3	7,7	12,6	27,7	64,3	131,3	221	597	1647
5.	D.D	4,5	8,0	13,6	26,8	60,8	141,8	205	628	1683
6.	G.J	4,2	7,4	12,2	27,9	64,7	128,4	196	609	1645
7.	M.I	5,3	8,3	14,4	29,4	60,8	143,5	200	597	1676
8.	M.S	4,6	7,9	13,6	27,9	65,3	126,7	204	615	1708
9.	M.A	4,9	8,8	11,8	26,8	60,6	131,8	197	595	1664
10.	M.Sh	4,5	7,8	12,9	28,6	63,7	123,6	206	608	1716
11.	T.J	5,3	8,7	13,6	29,7	61,9	133,8	214	635	1669
12.	Z.Sh	5,1	7,9	12,7	28,4	64,4	141,5	202	607	1686
	$\overline{X}$	4,80	8,13	13,15	28,13	62,78	135,34	207,58	612,67	1679,33
	σ	0,61	1,11	1,53	3,83	7,91	15,73	26,17	71,22	228,49
	V, %	12,60	13,59	11,63	13,61	12,60	11,62	12,61	11,62	13,61

Nazorat guruhi sinaluvchilari 30m masofaga pastki startdan chiqib yugurish sinovida o‘rtacha 4,80±0,61 natijani qayd etishdi. Tezkorlikni ifoda etuvchi 60m masofaga yugurishni o‘rtacha 8,13±1,11 soniya natija qayd etishdi. Qisqa masofaga yugurishda standart masofalardan biri 100m masofaga yugurish bo‘lib ushbu masofani nazorat guruhi sinaluvchilari o‘rtacha13,15±1,53 soniyada yugurib o‘tishdi. 200m masofaga yugurish sinovni esa sinaluvchilar 28,13±3,83 soniyada yugurib o‘tishga erishdilar.

Standart masofalardan biri 400m masofani nazorat guruhi tarbiyalanuvchilari 62,78±7,91 soniyada yugurib o‘tishga erishdilar. Tezkor chidamlilikni talab etadigan 800m masofaga yugurishda sinaluvchilar o‘rtacha 135,34±15,73 soniyada yugurib o‘tishga erishdilar. Joyida turib uzunlikka sakrash sinovida natijalar o‘rtacha 207,58±26,17 sm.ni tashkil etdi. Joydan uch hatlab sakrash sinovni esa 612,67±71,22 sm.ga o‘rtacha sakrash natijasiga erishdi. Joydan o‘n hatlab sakrash sinovida esa 1679,33±228,49 sm natijani qayd etishdi. Oyoqni portlovchanlik kuchini ifodalovchi joyidan turib uzunlikka sakrash turida tajriba guruhi natijasiga nisbatan nazorat guruhi sinaluvchilari 5 sm.ga ortda qolayotgan bo‘lsa, joydan turib uch hatlab sakrashda esa 5 sm yuqori natijani tajriba guruhiga nisbatan qayd etishdi. Joyidan o‘n hatlab sakrashda esa nazorat guruhi tajriba guruhidan nisbatan 20 sm yaxshi natija qayd etdi.

3-jadval

Nazorat (n=12) va tajriba (n=12) guruhlariga mansub bo‘lgan sinaluvchilarning tajriba boshida qayd etgan jismoniy tayyorgarlik ko‘ratkichlari asosiy statistik xarakteristikalarini solishtirish

Ko‘rsatkichlar	TG			NG	n =	12				
	$\overline{X}$	σ	V, %	$\overline{X}$	σ	V, %	AF	NF	t	P
30m. masofaga yugurish vaqti (s.)	4,72	0,61	12,98	4,80	0,61	12,60	0,08	1,77	0,34	>0,7
60m. masofaga yugurish vaqti (s.)	8,24	1,15	13,97	8,13	1,11	13,59	0,11	1,31	0,24	>0,8
100m. masofaga yugurish vaqti (s.)	13,50	1,62	11,99	13,15	1,53	11,63	0,35	2,59	0,54	>0,5
200m. masofaga yugurish vaqti (s.)	28,55	3,99	13,98	28,13	3,83	13,61	0,42	1,46	0,26	>0,7

400m. masofaga yugurish vaqti (s.)	61,21	7,93	12,96	62,78	7,91	12,60	1,57	2,56	0,48	>0,6
800m. masofaga yugurish vaqti (s.)	138,89	16,65	11,99	135,34	15,73	11,62	3,55	2,56	0,54	>0,5
Joyidan uzunlikka sakrash , sm.	205,17	26,64	12,98	207,58	26,17	12,61	2,42	1,18	0,22	>0,8
Joyidan uchhatlab sakrash, sm.	602,17	72,07	11,97	612,67	71,22	11,62	10,50	1,74	0,36	>0,7
Joyidan o‘nhatlab sakrash, sm.	1698,25	237,44	13,98	1679,33	228,49	13,61	18,92	1,11	0,20	>0,8
O‘rtacha							4,21	1,81		

Izoh: AF-absolyut farq, NF-nisbiy farq (foizlarda).

Ammo har ikkala guruhda qayd etilgan natijalarni B.B.Zelichenok., B.G.Nikitushkin., B.P.Gubalar tomonidan berilgan qiyosiy tahlil etilgan bo‘lsa ular o‘rtasida sezilarli farqlar dinamikasi borligini ko‘rishimiz mumkin. Olingan natijalarni tahlil etish natijalariga ko‘ra, tajriba va nazorat guruhi sinaluvchilarining jismoniy tayyorgarlik darajasi ularni yuqori malakali sportchilar bo‘lib yetishishi uchun zamin yarata olmaydi. Shuning uchun, ular bilan tashkil etiladigan mashg‘ulotlarni ilmiy asosda tashkil etish lozim.

O‘quv-mashg‘ulot guruhi 400 metrga yuguruvchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash bo‘yicha o‘tkazilgan tadqiqot natijalari quyidagi xulosalarni chiqarish imkonini berdi:

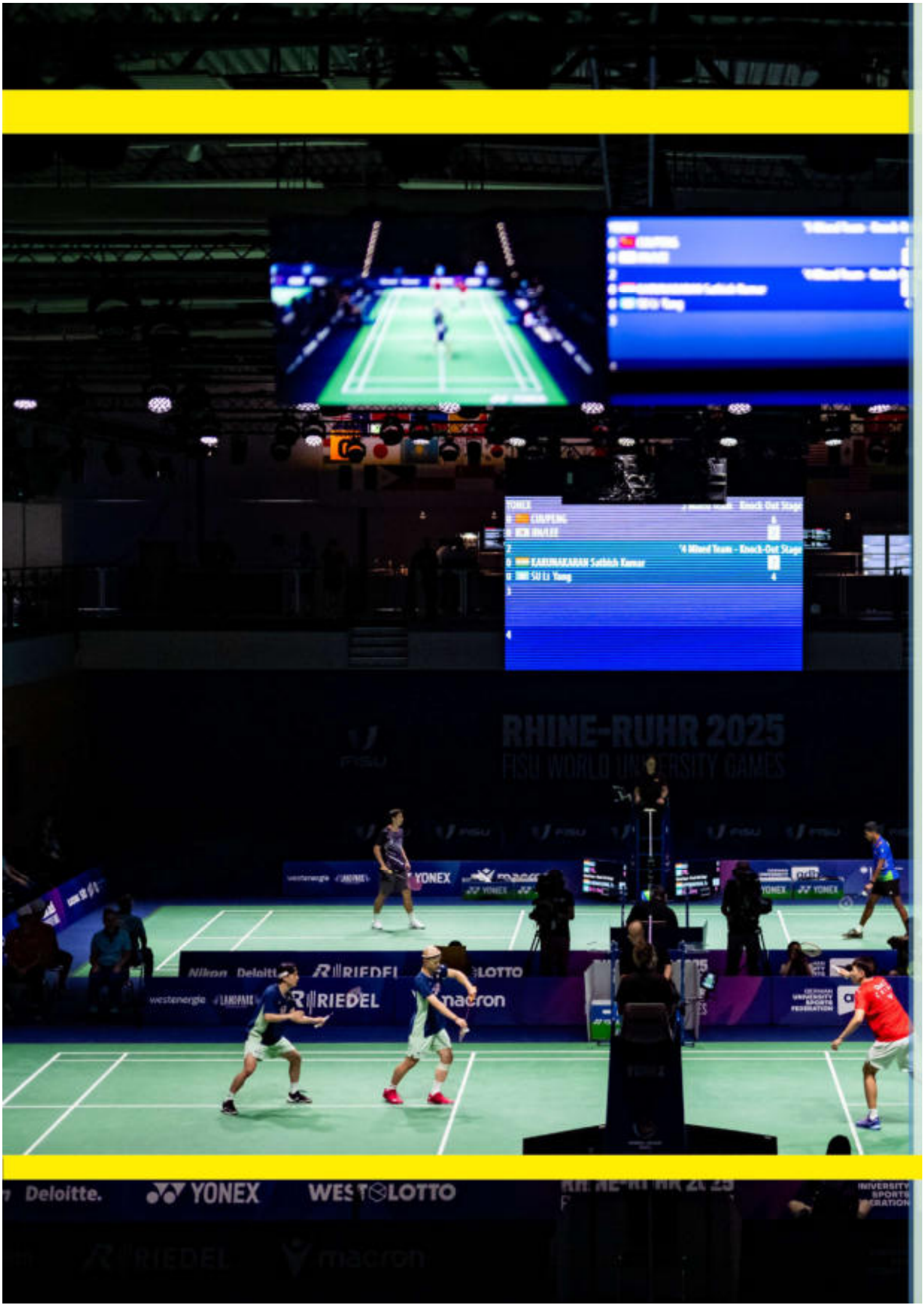
Birinchidan, ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili shuni ko‘rsatdiki, respublikamiz olimlari tomonidan mazkur yo‘nalishda salmoqli tadqiqotlar amalga oshirilgan. Biroq, ushbu izlanishlarning asosiy qismi o‘tgan asrning 80–90-yillarida, asosan Rossiya Federatsiyasida olib borilgan bo‘lib, ayrim ilmiy-metodik ma’lumotlar bugungi zamonaviy sport talablari nuqtai nazaridan ma’lum darajada eskirgan hisoblanadi.

Ikkinchidan, 400 metrga yuguruvchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirish bo‘yicha o‘tkazilgan tadqiqot natijalari tajriba va nazorat guruhlarida o‘xshash yo‘nalishda shakllangan bo‘lsa-da, ayrim ko‘rsatkichlar yetakchi olimlar tomonidan tavsiya etilgan me’yorlar hamda amaldagi normativ talablar darajasiga yetmaganligi aniqlandi.

Uchinchidan, olingan natijalar shuni ko‘rsatadiki, 400 metrga yuguruvchi sportchilarning o‘quv-mashg‘ulot jarayonini ilmiy asosda tashkil etish, yuklamalarni maqbul rejalashtirish hamda saralash mezonlari asosida ixtisoslashtirish kelgusida ularning yuqori malakali sportchilar sifatida shakllanishiga mustahkam zamin yaratadi.

Adabiyotlar:

1. Olimov.M.S “Yugurish turlarida yengil atletikachi talabalarni tayyorlashning ilmiy pedagogik asoslari” mavzusidagi pedagogika fanlari doktori (DSc) dissertatsiyasi 2023 yil
2. Soliev I. R., Qisqa masofaga yuguruvchilarning yillik tayyorgarlik mashg‘ulotlarini rejalashtirish. (2020).
3. M.S. Olimov. O‘rta masofaga yuguruvchilarning musobaqa oldi tayyorgarlik mashg‘ulotlarini rejalashtirish. Pedagogik mahorat. Ilmiy-nazariy va metodik jurnal 1-son (2021-yil, fevral). ISSN 2181-6883. Buxoro – 2021.
4. M.S.Olimov. Yengil atletikachilarning ko‘p yillik tayyorgarlik bosqichlarida mashg‘ulot yuklamalarini taqsimlanishi va boshqarish texnologiyasi, Pedagogik mahorat. Ilmiy-nazariy va metodik jurnal, 3-son (2021-yil, iyun). ISSN 2181-6883.
5. Z.B.Xudaykulov Yengil atletika nazariyasi va uslubiyati (o‘quv qo‘llanma) Toshkent 2022.
6. Olimov M.S., Shakirjanova K.T., Rafiev H.T., Smuriygina L.V., To‘xtaboev N.T. va boshqalar. / Darslik. Yakkakurash, koordinatsion va siklik sport turlari “Engil atletika”. – Toshkent 2018.
7. Olimov M.S., Shakirjanova K.T., Rafiev H.T., To‘xtaboev N.T., Smurigina L.V., Kolobov V.A. va boshqalar. Engil atletika nazariyasi va uslubiyati // Darslik. ITA-Press nashriyoti.– Toshkent 2018.
8. Olimov M.S., Soliev I.R., G‘aniboev I.D., Xo’jamkeldiev G’.S. Sport pedagogik mahoratini oshirish (Engil atletika bo‘yicha musobaqa qoidalari). O‘quv qo‘llanma. O‘zDJTSU nashriyoti. Chirchiq – 2023.
9. Olimov M.S., Soliev I.R., Haydarov B.Sh. / Darslik. Sport pedagogik mahoratini oshirish. – Toshkent 2017.
10. Olimov M.S., Soliev I.R., Haydarov B.Sh. Sport pedagogik mahoratini oshirish. Engil atletika. Darslik. O‘zbekiston faylasuflar jamiyati nashriyoti. – Toshkent 2017
11. Olimov M.S., Soliev I.R., Xo’jamkeldiev G;.S. Sport turlari bo‘yicha tadbirlarini tashkil etish va o‘tkazish (Engil atletika). O‘quv qo‘llanma. O‘zDJTSU nashriyoti. – Chirchiq 2023.
12. Olimov M.S., To‘xtaboev N.T., Soliev I.R., Ortiqov H.T. / O‘rta va uzoq masofalarga yugurish uslubiyati. O‘quv qo‘llanma. “Fan va texnologiya”, –Toshkent 2016.


YONEX
Knock-Out Stage
CUI/PENG
HN/LEE
'4 Mixed Team - Knock-Out Stage
KARUNAKARAN Sathish Kumar
SU Li Yang
RHINE-RUHR 2025
FISU WORLD UNIVERSITY GAMES
Nikon
Deloitte.
RIEDEL
macron
YONEX
WESTLOTTO