O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

FAN-SPORTGA

ILMIY-NAZARIY JURNAL

2026/3



ISSN: 2181 7804

FAN Sportga
ilmiy-nazariy jurnali

Texnik tahririyat tarkibi:

N.N. G‘afforov
U.O. Azimova
M.S. Ayxodjaeva
M. Rahmonov

fan-sportga.uz

**“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

2026/3

A.A. Utepov – Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida shug‘ullanuvchi karatechilarning kumite (erkin jang) dasturi bo‘yicha qo‘l zarbalari texnik harakatlarini rivojlantirish uslubiyati. 69

С.А. Петрянин – К развитию процесса тактической подготовки дзюдоистов юниоров на этапе совершенствования спортивного мастерства. 74

A.P. Boyqobilov – 200 m masofa yuguruvchi malakali yengil atletika talabalarining maxsus jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari va ularni shakllantirish. 77

**ADAPTIV JISMONIY TARBIYA
ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION
АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

D.O. Maxamatova – Jismoniy imkoniyati cheklangan o‘spirin yoshidagi sportchilarda emotsional intellektning namoyon bo‘lishi. 81

D.B. Baxtiyorov – Yuqori malakali amputant futbolchilarda musobaqa oldi mashg‘ulotlarini rejalashtirish. 85

**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**

A.N.Shopulatov – Yoshlarda jismoniy tarbiya va sportga nisbatan qadriyatli yondashuvni shakllantirish yo‘llari. 88

N.M. Muxitdinova – Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida harakat faoliyatlarini o‘rgatishda vizual metodlardan foydalanishning nazariy tahlili. 92

N.F. Saloxiddinov – Ichki ishlar vazirligi akademik litsey o‘quvchilarining jismoniy tayyorgarlik darajasini shakllanishi. 95

O.M. Jiyanov – Sport mashg‘ulotlarini tashkil etish va o‘tkazishda ilmiy yondoshuvlarning ahamiyati hamda samaradorligi. 99

N.A. Chorshamiyev – Umumta’lim maktablarida sport to‘garaklari orqali o‘quvchilarning jismoniy rivojlanishini ta’minlash hamda sportga yo‘naltirilgan jismoniy tarbiya mazmunini optimallashtirish. 104

U.I. Sultonov – O‘quv-mashg‘ulot guruhidagi uzoq masofaga yuguruvchilarning musobaqa oldi mezosikllarini rejalashtirish uslubiyati. 107

D.S. Nurullayeva – Sportchilar va murabbiylar faoliyatini rivojlantirishda qonunchilik yangiliklarining nazariy-huquqiy asoslari va amaliy samaradorligi. 110

F.Ch. Ziyayev – Bosqon uloqtiruvchilarning ko‘p yillik tayyorgarlik jarayonida murabbiy va sportchi o‘rtasidagi pedagogik muloqotning o‘rni. 113

J.A. Alimov – Malakali gandbolchi-qizlarning maxsus jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish uslubiyati. 116

M.Sh. Ismailova., J.N. Asatillaev., Sh.T. Xaydarov – Malakali sportchilarda yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining jismoniy yuklamadan keyingi tiklanish dinamikasini o‘rganish. 122

партнером, имеющим задачу усложнить условия выполнения приема;

Упражнения, создающие динамические ситуации, для выполнения приема удерживания соперника в определенном захвате, использование выгодных ситуаций при атаке соперника, контратакующие действия:

Упражнения по решению эпизодов, в процессе учебных и учебно-тренировочных поединков, а также участие в игровых комплексах по выполнению элементарных тактических действий [6].

С учетом вышеизложенного, можно отметить, что тактическая подготовка требует постоянного совершенствования, в том числе через учебные турниры и спарринги, что помогает дзюдоистам быть готовыми к различным ситуациям на татами.

Таким образом, по результатам проведенного нами анализа можно сделать следующие выводы:

Отсутствие системы тактической подготовки спортсменов дзюдоистов-юниоров на этапе совершенствования спортивного мастерства в таком сложном виде спорта, как дзюдо, может привести к хаотичному формированию навыков и снижению разносторонности спортсмена:

Основным подходом, по которому в борьбе дзюдо рекомендуется строить последовательность изучения технико-тактических действий, является соблюдение дидактических правил «от простого к сложному», «от легкого к трудному».

На этапе совершенствования спортивного мастерства дзюдоистам-юниорам для достижения заданных целей необходимо применять сложные тактико-технические действия:

Высшим критерием в определении мастерства дзюдоиста служит его разносторонняя и результативная технико-тактическая подготовка:

Необходимо формировать комбинационные стили борьбы с базовой техникой, включающей сочетания и комбинации из базовых приемов на начальном этапе совершенствования спортивного мастерства.

В заключение хотелось бы отметить, что тактическая подготовка с присущей ей спецификой формирования на этапах спортивного становления дзюдоиста играет важную роль для достижения поставленных целей.

Литература:

1. Tumanyan, G. S. (2015). Sportivnaya borba [Sports wrestling]. Moscow: Fizkultura i sport.
2. Chumakov, E. M., & Ionov, S. F. (2018). O sistematizatsii ponyatiy i posledovatel’nosti izucheniya tekhniki borby sambo [On the systematization of concepts and sequence of studying sambo techniques]. In Sportivnaya borba [Sports wrestling]. Moscow: Fizkultura i sport.
3. Chumakov, E. M. (2016). Taktika bortsa sambista [Tactics of a sambo wrestler]. In Sportivnaya borba [Sports wrestling]. Moscow: Fizkultura i sport.
4. Fedyaev, N. A. (2021). Formirovanie arsenala individual’nykh tekhnicheskikh deystviy yunykh dzyudoistov [Formation of the arsenal of individual technical actions of young judokas] (PhD dissertation). Moscow: GTSOLIFK.
5. Yugay, K. V. (2014). Silovye sposobnosti, obuslovlivayushchie effektivnost’ zakhvata u dzyudoistov razlichnoy kvalifikatsii [Strength abilities determining grip effectiveness in judokas of different qualifications]. Teoriya i praktika fizicheskoy kul’tury, (5), 79–80.
6. Yalanskaya, L. A., & Tarabrina, I. V. (2019). Osobennosti obucheniya tekhnike dzyudo na nachal’nom etape v protsesse stanovleniya sportivnogo masterstva [Features of teaching judo techniques at the initial stage of sports mastery development]. Obrazovanie i vospitanie, 4(4), 10–14.
7. Koblev, Ya. K. (2015). Bazovaya tekhnika dzyudo v stoyke [Basic standing techniques in judo]. Maykop.
8. Kharlampiev, A. A. (2018). Taktika bor’by sambo [Tactics of sambo wrestling]. Moscow: Fizkultura i sport.



Tayanch doktorant
A.P. BOYQOBILOV[1]
[1]O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport unversiteti
Chirchiq shahri, O‘zbekiston

https://orcid.org/0009-0003-8056-6687

https://doi.org/10.65149/fansport.2026.v9i3.a021

200 M MASOFA YUGURUVCHI MALAKALI YENGIL ATLETIKA TALABALARINING MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIK KO‘RSATKICHLARI VA ULARNI SHAKLLANTIRISH

Annotatsiya

В данной научной работе проводится комплексный анализ показателей специальной физической подготовленности квалифицированных студентов-легкоатлетов, специализирующихся в беге на 200 метров, а также методов их эффективного формирования. В ходе исследования подробно изучаются такие ключевые параметры, как скорость, скоростно-силовые качества, стартовое ускорение, способность поддерживать максимальную скорость, скоростная выносливость, техника бега и уровень функциональной подготовленности.

Abstract

Mazkur ilmiy ishda 200 metr masofaga yuguruvchi malakali yengil atletika talabalari maxsus jismoniy tayyorgarligining asosiy ko‘rsatkichlari hamda ularni samarali shakllantirish usullari kompleks tahlil qilinadi. Tadqiqot jarayonida tezlik, tezkor-kuch sifati, start tezlanishi, maksimal tezlikni saqlab qolish qobiliyati, tezlik chidamliligi, yugurish texnikasi va funksional tayyorgarlik darajasi kabi muhim omillar chuqur o‘rganiladi. Tadqiqot natijalari 200 metrga yuguruvchi sportchilar uchun mashg‘ulot jarayonini takomillashtirish, sport natijalarini oshirish hamda funksional imkoniyatlarni rivojlantirishga qaratilgan amaliy tavsiyalar ishlab chiqishga xizmat qiladi. Mazkur ish yengil atletika sohasida faoliyat yuritayotgan murabbiylar, sport pedagoglari va talabalar uchun muhim ilmiy-uslubiy ahamiyatga ega.

***Kalit so‘zlar**: 200 metrga yugurish, sprint, maxsus jismoniy tayyorgarlik, tezlik, tezkor-kuch sifati, tezlik chidamlili-*

Результаты исследования направлены на совершенствование тренировочного процесса спринтеров на дистанции 200 метров, повышение спортивных результатов и развитие функциональных возможностей. Данная работа имеет важное научно-методическое значение для тренеров, спортивных педагогов и студентов в области легкой атлетики.

***Ключевые слова**: бег на 200 метров, спринт, специальная физическая подготовка, скорость, скоростно-силовые качества, скоростная выносливость, стартовое ускорение, максимальная скорость, техника бега, техника прохождения поворота, силовая подготовка, плиометрические упражнения.*

This scientific study provides a comprehensive analysis of the key indicators of special physical fitness in qualified track and field students specializing in the 200-meter sprint, as well as effective methods for their development. The research examines essential parameters such as speed, speed-strength abilities, start acceleration, the ability to maintain maximum speed, speed endurance, running technique, and the level of functional fitness. The findings of the study are aimed at improving the training process of 200-meter sprinters, enhancing athletic performance, and developing functional capacities. This work has significant scientific and methodological value for coaches, sports educators, and students in the field of athletics.

***Keywords**: 200-meter sprint, sprinting, special physical fitness, speed, speed-strength abilities, speed endurance, start acceleration, maximum speed, running technique, curve running technique, strength training, plyometric exercises.*

Dolzarbligi. Dunyo mamlakatlarida yengil atletikaning qisqa masofalarga yugurish turi eng ommabop va raqobatga boy sport turlaridan biri hisoblanadi. Qisqa masofaga yuguruvchilar faoliyati asosan tezlik, tezkor-kuch va tezlik chidamliligini talab etuvchi siklik harakatlarga asoslanadi.

Ma’lumki, qisqa masofalarga yugurish turlari 30, 60, 100, 200, 400 va 500 metr masofalarni o‘z ichiga oladi. Ushbu yo‘nalish yengil atletikaning tarixan qadimiy va mazmunan boy turlaridan biri bo‘lib, sportchilardan jismoniy, texnik, taktik, funksional hamda ruhiy tayyorgarlikning yuqori darajada rivojlangan bo‘lishini talab etadi. Ayniqsa, 200 metr masofaga yuguruvchilarni musobaqalarga samarali tayyorlash zamonaviy ilmiy yondashuvlar asosida tashkil etilishini taqozo etadi.

Bugungi kunda jahon sport amaliyotida yuqori natijalarga erishish, ularni saqlab qolish va yanada mustahkamlash sportchilar hamda murabbiylardan musobaqalarga tayyorgarlikning ilmiy asoslangan tizim va metodikalarini ishlab chiqishni talab etmoqda. Shu bois, yetakchi sprinterlarning natijalari va mashg‘ulot jarayonlarini chuqur tahlil qilish, ular asosida ilg‘or metodika va tayyorgarlik tizimlarini muntazam takomillashtirib borish muhim ahamiyat kasb etadi.

Zamonaviy sportni turli ilmiy izlanishlarsiz tasavvur etib bo‘lmaydi. Bu borada ko‘plab yetakchi olimlar 200 metrga yuguruvchi sportchilarni musobaqalarga tayyorlash bo‘yicha o‘z ilmiy qarashlari va metodik tavsiyalarini ilgari surganlar. Jumladan, R. Qudratov musobaqalarga tayyorgarlik jarayonida muayyan vazifalarni hal etish zarurligini ta’kidlab, musobaqa oldidan 10–20 kun avval nazorat mashg‘ulotlarini aynan musobaqa masofalarida o‘tkazish lozimligini qayd etadi. Bu esa sportchining joriy funksional holatini aniqlash imkonini beradi.

Shuningdek, musobaqa oldidan psixologik, texnik-taktik va integral tayyorgarlikni takomillashtirish yuqori sport natijalariga erishishda muhim omil hisoblanadi. N.G. Ozolin esa sportchilarni musobaqalarga tayyorlashda maxsus vositalardan samarali foydalanish zarurligini ta’kidlab, yuqori darajadagi maxsus ish qobiliyatini shakllantirish maqsadida 4–6 haftalik maxsus jismoniy tayyorgarlik mezosikllaridan foydalanishni tavsiya etadi.

Yilning asosiy musobaqalariga tayyorgarlik jarayoni maxsus metodika va sikllar asosida tashkil etilishi maqsadga muvofiqdir. Mazkur bosqichni noto‘g‘ri rejalashtirish sport natijalarining o‘sish dinamikasini sekinlashtirishi yoki pasayishiga olib kelishi mumkin. Shu sababli mashg‘ulot yuklamalarini bir xil shaklda emas, balki rang-barang va individual xususiyatlarni inobatga olgan holda taqsimlash zarur.

Ko‘plab mutaxassislar fikriga ko‘ra, asosiy musobaqalarga tayyorgarlik davri 8–12 hafta, musobaqa oldi tayyorgarligi esa 4–6 hafta davom etishi lozim. Musobaqa davri odatda 2–4 hafta davom etib, turli tipdagi mikrosikllar orqali tashkil etiladi va ular tayyorgarlik hamda musobaqa oldi bosqichlari bilan uzviy bog‘liq holda qo‘llaniladi.

Musobaqa oldi tayyorgarlik davrida (4–6 hafta) quyidagi vazifalar hal etiladi:

– mashg‘ulot yuklamasi hajmini bosqichma-bosqich kamaytirish va musobaqa masofalarida mashg‘ulotlar o‘tkazish;

– past shiddatli mashg‘ulot zonalaridan foydalanish;

– saralash musobaqalaridan keyin tiklanish jarayonlarini ta’minlash;

– yuqori shiddatli mashg‘ulotlarga bosqichma-bosqich o‘tish;

– musobaqa oldidan optimal yuklama rejimini shakllantirish.

M.S. Olimovning ta’kidlashicha, sportchilarni musobaqalarga tayyorlashning zamonaviy tizimi murakkab va ko‘p omilli jarayon bo‘lib, uning asosiy maqsadi sportchining maksimal sport natijalariga erishishini ta’minlashdan iborat. Ushbu tizim sport mashg‘ulotlari, musobaqalar, tashkiliy-pedagogik jarayonlar hamda moddiy-texnik sharoitlarni o‘z ichiga oladi.

Sport mashg‘uloti musobaqalarga tayyorgarlik tizimining eng muhim tarkibiy qismi bo‘lib, u maxsus pedagogik jarayon sifatida sportchilarning funksional imkoniyatlarini oshirish, jismoniy kamolotini ta’minlash hamda yuqori sport natijalariga erishishda muhim rol o‘ynaydi.

Musobaqalarga tayyorgarlik darajasi odatda ikki tarkibiy qismdan iborat:

– umumiy jismoniy tayyorgarlik – organizmning umumiy funksional imkoniyatlarini rivojlantirish va sog‘liqni mustahkamlashga qaratilgan;

– maxsus jismoniy tayyorgarlik – tanlangan sport turiga xos bo‘lgan mushak faoliyati va harakat sifatlarining takomillashuvi natijasidir.

Ushbu ikki tayyorgarlik turi o‘zaro uzviy bog‘liq

bo‘lib, sportchining yuqori sport formasiga erishishi uchun zarur bo‘lgan yagona tizimni tashkil etadi.

Xulosa qilib aytganda, mazkur yo‘nalishdagi ilmiy izlanishlar natijasida sportchilarni tayyorlash tizimini takomillashtirish, ularning milliy va xalqaro musobaqalarda yuqori natijalarga erishishini ta’minlash imkoniyati kengayadi. Bu esa ko‘p yillik tayyorgarlik jarayonini to‘g‘ri rejalashtirish va samarali metodikalardan foydalanish orqali amalga oshiriladi.

Tadqiqot maqsadi. 200 metr masofaga yuguruvchi malakali yengil atletikachi sportchilarning maxsus jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari dinamikasini aniqlash.

Tadqiqot vazifalari.

– qisqa masofaga yuguruvchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash bo‘yicha ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish;

– qisqa masofaga yuguruvchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini maxsus sinov testlari yordamida aniqlash.

Tadqiqot natijalari va ularning muhokamasi. 200 metr masofaga yuguruvchi malakali sportchilarni musobaqalarga tayyorlash samaradorligi sportchilarning maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasini hisobga olgan holda qo‘llaniladigan vosita va usullarning mashg‘ulot maqsadlari bilan uzviy bog‘liqligiga bevosita bog‘liqdir. Mazkur yondashuv musobaqalarda yuqori sport natijalariga erishish imkoniyatini oshiradi.

200 metr masofaga yuguruvchi sportchilar mahalliy musobaqalarda nisbatan yaxshi natijalar ko‘rsatmoqda, biroq zamonaviy sport talablariga mos ravishda yanada yuqori natijalarga erishish uchun ilmiy asoslangan, chuqur tahlillarga tayangan metodikalardan foydalanish maqsadga muvofiqdir. Shu sababli, yuqori malakali sportchilardan olingan dastlabki maxsus jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari qiyosiy tahlil asosida o‘rganildi.

Tadqiqot boshida olingan natijalarga ko‘ra, 20 metrga yugurish testida tajriba guruhida o‘rtacha ko‘rsatkich 3.12±0.47 soniyani, nazorat guruhida esa 3.20±0.47 soniyani tashkil etdi. Guruhlar orasidagi farq sezilarli darajada katta emasligi kuzatildi.

30 metrga yugurish testida tajriba guruhida 4.86±0.58 soniya, nazorat guruhida esa 4.82±0.75 soniya natijalar qayd etildi. Ushbu natijalar ham guruhlar o‘rtasidagi farqning katta emasligini ko‘rsatadi.

60 metrga yugurish testida nazorat guruhida 7.87±1.07 soniya, tajriba guruhida esa 7.94±1.10 soniya natijalar qayd etildi. Bu yerda ham absolyut va nisbiy farqlar kichik bo‘lib, guruhlar o‘rtasida jiddiy tafovut mavjud emasligi aniqlandi.

100 metrga yugurish natijalari tajriba guruhida 12.35±1.97 soniyani, nazorat guruhida esa 12.42±1.64 soniyani tashkil etdi.

150 metrga yugurish testida tajriba guruhida 19.21±2.68 soniya, nazorat guruhida esa 19.25±2.68 soniya natijalar qayd etildi.

200 metrga yugurish natijalari tajriba guruhida 28.45±4.25 soniya, nazorat guruhida esa 28.61±4.18 soniyani tashkil etdi. Ushbu ko‘rsatkichlar ham guruhFlar o‘rtasidagi farq sezilarli darajada katta emasligini ko‘rsatadi.

Olingan natijalarni matematik-statistik tahlil qilish shuni ko‘rsatdiki, tajriba va nazorat guruhlari o‘rtasidagi farqlar nisbatan kichik bo‘lib, ularning dastlabki tayyorgarlik darajasi deyarli bir xil ekanligini tasdiqlaydi. Bu esa keyingi tadqiqot bosqichlarida qo‘llaniladigan metodik ta’sirlarning samaradorligini aniq baholash imkonini beradi.

1-jadval

Tajriba guruhi malakali yengil atletikachi talabalarning pedagogik tajriba boshida qayd etilgan maxsus jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari va ularning statistik xarakteristikalari (n =14)

	Maxsus jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkich testlari					
t.r.	**20 m**	**30m**	**60m**	**100m**	**150m**	**200m**
T.U.	2,9	5,3	7,9	13,2	17,83	29,5
T.A.	2,5	4,5	9,1	11,1	21,75	25,8
S.M.	3,6	4,9	7,3	12,7	18,26	31,8
U.N.	2,8	5,4	7,6	13,5	17,53	28,4
I.J.	2,4	4,8	8,2	12,3	18,34	30,2
O‘.Z.	3,9	4,2	7,4	11,4	21,79	26,7
X.Z.	3,7	4,6	8,3	13,3	19,36	29,3
A.G‘.	3,3	4,3	7,2	12,2	17,75	25,6
Ch.S.	2,7	5,7	8,6	11,6	17,34	32,2
R.J.	3,2	5,2	7,2	11,3	19,87	25,8
O‘. I.	3,6	4,7	8,3	12,5	22,06	28,6
Sh.X.	2,8	4,3	7,5	13,3	20,85	25,7
N. N.	3,5	4,8	8,6	11,8	17,92	32,1
A.O.	2,9	5,3	7,7	12,7	18,35	26,6
$\overline{O}$	3,13	4,86	7,92	12,35	19,21	28,45
σ	0,47	0,58	1,10	1,97	2,68	4,26
V	14,98	11,94	13,94	15,97	13,95	14,97

2-jadval

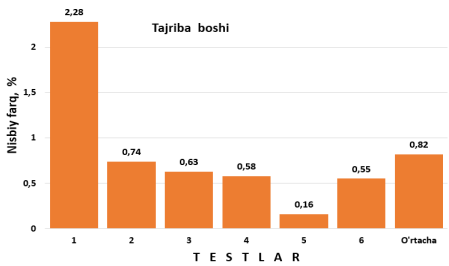
Nazorat guruhi malakali yengil atletikachi talabalarning pedagogik tajriba boshida qayd etilgan maxsus jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari va ularning statistik xarakteristikalari (n =14)

	Maxsus jismoniy tayyorgarlik ko’rsatkichlari					
Testlar	20 m	30m	60m	100m	150m	**200m**
A.M.	3,1	5,4	7,9	13,5	18,15	30,5
A.H.	2,6	4,6	8,8	11,6	21,27	25,7
A.I.	3,7	4,7	7,4	12,7	18,77	29,6
B.D.	2,7	5,6	7,9	13,4	17,82	32,1
G.J.	2,5	4,5	8,3	12,1	18,44	28,4
K.K.	3,9	4,4	7,5	11,5	22,15	26,2
T.O‘.	3,8	4,5	8,1	13,3	20,86	28,7
O.Sh.	3,4	4,6	7,3	12,2	18,27	25,3
X.B.	2,9	5,8	8,4	11,8	17,44	31,6
A.Z.	3,2	4,8	7,3	12,1	21,38	27,7
E.M.	3,6	4,6	7,7	12,4	17,63	28,1
T.E.	2,9	4,4	8,5	13,3	21,39	26,2
N.N.	3,4	4,5	7,2	11,7	17,16	31,6
Y.S.	3,1	5,1	7,9	12,3	18,71	28,8
$\overline{O}$	3,20	4,82	7,87	12,42	19,25	28,61
σ	0,47	0,75	1,07	1,64	2,62	4,18
V	14,63	15,58	13,60	13,20	13,59	14,59

3-jadval

Nazorat (n=14) va tajriba (n =14) guruhlari malakali yengil atletikachi talabalarning pedagogik tajriba boshida qayd etilgan maxsus jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarining statistik xarakteristikalarini solishtirish

Testlar	**Tajriba Guruxi**			**Nazorat guruhi**						
	$\overline{O}$	σ	V, %	$\overline{O}$	σ	V, %	АФ	НФ	t	P
20 m	3,13	0,47	14,98	3,20	0,47	14,63	0,07	2,28	0,40	>0,6
30 m	4,86	0,58	11,94	4,82	0,75	15,58	0,04	0,74	0,14	>0,8
60 m	7,92	1,1044	13,94	7,87	1,07	13,60	0,05	0,63	0,12	>0,9
100 m	12,35	1,97	15,97	12,42	1,64	13,20	0,07	0,58	0,10	>0,9
150 m-	19,21	2,68	13,95	19,25	2,62	13,59	0,03	0,16	0,03	>0,9
200 m	28,45	4,258	14,97	28,61	4,18	14,59	0,16	0,55	0,10	>0,9
							0,07	0,82		



Xulosa. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, 200 metr masofaga yuguruvchi malakali yengil atletika talabalari sport natijalari ularning maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasi bilan bevosita bog‘liqdir. Ayniqsa, tezkorlik, tezkor-kuch sifatlari, maxsus chidamlilik, start tezligi hamda masofa davomida maksimal tezlikni saqlab qolish qobiliyati sport natijasini belgilovchi asosiy omillar sifatida namoyon bo‘ldi.

O‘quv-mashg‘ulot jarayonida maxsus yo‘naltirilgan mashqlar, jumladan qisqa masofalarga maksimal tezlikda yugurish, interval usulidagi yuklamalar, pliometrik mashqlar, kuch va tezkor-kuchni rivojlantiruvchi mashqlar hamda texnik-taktik elementlarni takomillashtirish yuqori samaradorlikni ta’minlashi aniqlandi.

Mashg‘ulot yuklamalarini bosqichma-bosqich oshirib borish, individuallashtirish tamoyiliga qat’iy amal qilish hamda tiklanish jarayonlariga yetarli e’tibor qaratish sportchilarning funksional imkoniyatlarini kengaytirishga xizmat qiladi.

Shuningdek, maxsus jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarini muntazam nazorat qilish va ularni chuqur tahlil etish mashg‘ulot jarayonini ilmiy asosda rejalashtirish imkonini beradi. Bu esa sportchilarning barqaror rivojlanishini ta’minlab, yuqori sport natijalariga erishishda muhim omil hisoblanadi.

Umuman olganda, 200 metr masofaga yuguruvchi talabalar uchun maxsus jismoniy tayyorgarlikni kom-

pleks, tizimli va ilmiy asosda shakllantirish ularning sport mahoratini oshirishda hal qiluvchi omillardan biri hisoblanadi.

Adabiyotlar:

1. Olimov, M. S. (2024). Scientific and pedagogical bases of training students of track and field athletes in running events. Eurasian Journal of Sport Science, 1(2), 91–94. https://eajss.uz
2. Abdullaev, A., & Xankeldiev, Sh. (2005). Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati [Theory and methodology of physical education]. Tashkent: O‘zDJTI Publishing.
3. Abramova, T. F., Nikitina, T. M., & Kochetkova, Kh. Kh. (2010). Morfologicheskie kriterii – pokazateli prigodnosti, obshchey fizicheskoy podgotovlennosti i kontrolya tekushchey i dolgovremennoy adaptatsii k trenirovochnym nagruzkam [Morphological criteria as indicators of suitability, general physical fitness, and monitoring of current and long-term adaptation to training loads]. Moscow: TVT Division.
4. Airapetyants, L. R. (1992). Pedagogicheskie osnovy planirovaniya i kontrolya sorevnovatelnoy i trenirovochnoy deyatelnosti v sportivnykh igrakh [Pedagogical foundations of planning and control of competitive and training activities in sports games] (Doctoral dissertation abstract). Moscow.
5. To‘xtaboev, N. T., Shakirjanova, K. T., & Soliev, I. R. (2017). Qisqa masofaga yugurish [Short-distance running]. Tashkent.
6. Umarov, A. A., & Tyupa, V. V. (2000). Sovershenstvovanie tekhniki bega s maksimalnoy skorostyu po virazhu [Improvement of running technique at maximum speed on the curve]. Nauchnyy atleticheskiy vestnik, 2(2), 45–50.
7. Usmanxodjaev, T. S., & Umarov, D. Kh. (2018). Sport pedagogik mahoratni oshirish [Improving sports pedagogical mastery]. Tashkent: ITA-PRESS.
8. Qurbonov, X. (2026). O’rta masofalarga yuguruvchilar sport mahoratini takomillashtirish bosqichi ikkinchi yilida sport formasini rivojlantirish mexanizmi. Fan-sportga, 9(2), 28–30. https://doi.org/10.65149/fansport.2026.v9i2.a008
9. Yusupova, Z., & Ibragimova, S. (2026). Sport faoliyatida statistik tahlilni amalga oshirishda SPSS dasturidan foydalanishning ahamiyati va dolzarbligi. Fan-sportga, 9(2), 63–66. https://doi.org/10.65149/fansport.2026.v9i2.a018.

O‘qituvchi
D.O. MAXAMATOVA[1]
[1]O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
Chirchiq shahri, O‘zbekiston

https://orcid.org/0009-0003-5022-0984

https://doi.org/10.65149/fansport.2026.v9i3.a022

JISMONIY IMKONIYATI CHEKLANGAN O‘SPIRIN YOSHIDAGI SPORTCHILARDA EMOTSIONAL INTELLEKTNING NAMOYON BO‘LISHI

Annotatsiya

В данной статье анализируются особенности эмоционального интеллекта спортсменов с ограниченными физическими возможностями (параспортсменов) в разрезе возрастных периодов. В ходе исследования проведено сравнительное изучение показателей межличностного и внутриличностного эмоционального интеллекта у спортсменов в периоды ранней юности (15–18 лет) и юношества (19–22 года). Результаты показывают, что с возрастом способность воспринимать внешние эмоциональные сигналы и управлять ими возрастает, однако существенных различий в осознании и контроле собственных внутренних переживаний не наблюдается. В завершении статьи обоснована необходимость проведения специальных психологических тренингов для коррекции выявленных диспропорций.

***Ключевые слова**: спортсмены с ограниченными физическими возможностями, параспорт, эмоциональный интеллект, методика ЭмИн, ранняя юность, юношество, межличностный ЭИ, внутриличностный ЭИ, психологический тренинг.*

Abstract

Ushbu maqolada jismoniy imkoniyati cheklangan sportchilarning (parasportchilarning) emotsional intellekt xususiyatlari yosh davrlari kesimida tahlil qilingan. Tadqiqot davomida ilk o‘spirinlik (15–18 yosh) va o‘spirinlik (19–22 yosh) davridagi sportchilarning shaxslararo va intrapersonal emotsional intellekt ko‘rsatkichlari qiyosiy o‘rganilgan. Natijalar shuni ko‘rsatadiki, yosh ulg‘ayishi bilan tashqi emotsional signallarni qabul qilish va boshqarish qobiliyati oshsa-da, o‘z ichki kechinmalarini anglash va jilovlashda sezilarli farq kuzatilmaydi. Maqola yakunida aniqlangan nomutanosibliklarni korreksiya qilish uchun maxsus psixologik treninglar zarurligi asoslab berilgan.

***Kalit so‘zlar**. Jismoniy imkoniyati cheklangan sportchilar, parasport, emotsional intellekt, EmIn metodikasi, ilk o‘spirinlik, o‘spirinlik, shaxslararo EI, intrapersonal EI, psixologik trening.*

This article analyzes the characteristics of emotional intelligence in athletes with disabilities (para-athletes) across different age periods. The study includes a comparative analysis of interpersonal and intrapersonal emotional intelligence indicators among athletes in early adolescence (15–18 years) and youth (19–22 years).

The results indicate that with age, the ability to perceive and regulate external emotional signals increases; however, no significant differences were found in the awareness and control of one's own internal emotional states.

The study concludes by substantiating the need for specialized psychological training programs aimed at correcting the identified imbalances.

***Keywords**: athletes with disabilities, para-sport, emotional intelligence, EmIn methodology, early adolescence, youth, interpersonal emotional intelligence, intrapersonal emotional intelligence, psychological training.*

Tadqiqotning dolzarbligi. Bugungi kunda dunyo miqyosida paralimpiya harakati nafaqat jismoniy imkoniyatlar namoyishi, balki inson irodasi va psixologik quvvatining oliy namunasi sifatida e’tirof etilmoqda. O‘zbekistonda ham ushbu sohaga davlat darajasida e’tibor qaratilib, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2025-yil 11-dekabrdagi PQ-373-sonli qarorlari parasportchilarni har tomonlama qo‘llab-quvvatlash, ularning ijtimoiy va psixologik integratsiyasini ta’minlash bo‘yicha muhim strategik vazifalarni belgilab berdi [1]. Ushbu tadqiqotning dolzarbligi quyidagi bir qancha omillar bilan belgilanadi: Parasportda g‘alaba qozonish uchun faqat jismoniy tayyorgarlik yetarli emas. Jismoniy imkoniyati cheklangan sportchilarda emotsional intellektning rivojlanganligi ularga og‘riq, stress va jamiyatdagi subyektiv to‘siqlarni yengishda asosiy «ichki resurs» bo‘lib xizmat qiladi. Ko‘plab tadqiqotlar sportchilarning tashqi natijalariga e’tibor qaratgan bo‘lsa-da, ularning ichki emotsional dunyosi va «professional niqob» (hissiyotlarni yashirish) ortidagi kechinmalari yetarlicha o‘rganilmagan. Tadqiqotimizda aniqlangan shaxslararo (tashqi) va intrapersonal (ichki)