O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

FAN-SPORTGA

ILMIY-NAZARIY JURNAL

2025 / 2



ISSN: 2181 7804


aiba
aiba


UZBEKISTAN







FAN Sportga

илмий-назарий журнали

2025/2

Бош муҳаррир
Рашид МАТКАРИМОВ

Бош муҳаррир ўринбосари илмий маслаҳатчи:
Ш.Ш. ГАЗИЕВ

Таҳрир ҳайъати таркиби:

Э.Т. Рахманов
Ш.С. Мирзанов
М.Х. Миржамалов
М.Ў.Арзиқулов
С.Б. Репкин
Бек Мун Жонг
И.П. Сивохин
Н.Т. Тўхтабоев
Б.К. Эримбетов
И.Б. Алиев
Л.П. Югай
Д.Х. Умаров
А.К. Эштаев
К.Ш. Зиядуллаев
Н.Ж. Исакулова
А.Б. Жуманиязов
М.М. Қирғизбоев

Таҳрир ҳайъати котиби

Ш.Х.Тоштурдиев
Б.А. Ишимов
Р.И. Исроилов
А.У. Рашидов
О.Е. Мамишев
А.С. Гонашвили

Техник таҳририят таркиби:

Н.Н.Ғаффоров
У.О. Азимова
Ш.Б.Алиева
М.Раҳмонов

fan-sportga.uz

Журналнинг телеграм канали

МУНДАРИЖА/СОДЕРЖАНИЕ

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

Ш.Ш. Газиев – Научно-теоретический подход в организации тренировочного процесса в смешанных единоборствах. 3

Ш.Ф. Тулаганов., А.Ф. Тулаганов – Оценка специальной работоспособности высококвалифицированных гандболистов. 5

Р.А. Бурнашев – Сопряженный метод повышения скоростной выносливости у квалифицированных бегунов на 400 и 800 метров. 8

К.Т. Шакиржанова., Е.С. Люлина – Спорт и гендерное равенство в Узбекистане. 14

А.А. Туляганов – Ёш футболчиларни ўйин давомида бажарадиган техник-тактик ҳаракатлари самарадорлигини ошириш. 19

Дж.Ю. Ташназаров – Юнон-рим курашчиларини тик турган ҳолатдан эгилиб ташлаш ҳаракатини кинематик таҳлил қилиш асосида техник тайёргарлигини такомиллаштириш (тик турган ҳолатдан эгилиб ташлаш усулини чап томонга бажариш асосида). 22

Г.И. Ахмедова., И.И. Ахмедов – Развитие задержки дыхания юных спортсменок занимающиеся синхронном плаванием. 27

Ш.У. Абидов – 10-11 ёш футболчиларнинг жисмоний тайёргарлигини назорат қилиш. 31

И.Д. Ғанибоев – Ўнкурашчиларни машғулот жараёнларини режалаштириш. 34

А.И. Талипджанов – Анализ структуры технико-тактических действий футболистов высокой квалификации. 37

А.А. Кагарманова – Контроль веса юных дзюдоистов: проблемы и методические рекомендации. 40

Р.М. Қулмуродов – Триатлончи талабаларни йиллик тайёргарлик машғулотларида махсус чидамкорлик сифатини такомиллаштириш методикаси. 44

FAN Sportga
илмий-назарий журнали

“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. 84 саҳифа.
Адади 200 нусха.
Босишга рухсат этилди: 21.02.2025

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.

Суратлар муаллифи:
Анвар Ильясов
Абдулло Файзуллаев

2025/2

М.О. Хамудов – Ўқув машғулот гуруҳи тарбияланувчи 400 м масофага югурувчи спортчиларни жисмоний ривожланиш динамикаси. 47

И.И. Одилов – Развитие скоростной и силовой выносливости триатлетов 14-15 лет с использованием беговых тренировок. 51

АДАПТИВ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ
АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Ф.М. Мурадов – Пара-ўқ отувчилар интеграл тайёргарлиги таркибий қисмларининг таҳлили. 54

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

У.А. Мухиддинова – Роль спорта в формировании адаптивных копинг-стратегий. 57

А.Б. Жуманиязов – Олий ўқув юртларида таълим олаётган талабаларнинг амалий жисмоний тайёргарлик услубиятининг мазмуни. 60

О.У. Хакимов – Каратэ билан шуғулланувчи талаба-спортчилар машғулотида тезкор куч сифатини ривожлантириш. 64

Н.Р. Саидова – Югурувчиларнинг йиллик тайёргарлик машғулотлар жараёнини бошқариш. 66

Ж.С. Нуруллаева – Футбол мусобақаларида допингга қарши кураш чоралари. 70

А.И. Олимов – Жисмоний маданият йўналиши талабаларининг “4+2” тартибидаги малакавий амалиётни ташкил қилиш жараёнларини такомиллаштириш. 74

М.С. Мейликулова – Чуқурлаштирилган ихтисослик босқичидаги ёш каратэчиларнинг тезкор-куч сифатларини ривожлантириш. 77

С.Қ. Каримов – Курашчиларнинг мусобақа фаолияти самарадорлигини оширишда унинг компонентларини моделлаштириш аҳамияти. 80

В.В. Серебряков., А.Д. Содиков., Я.А. Алимов – Оценка координационной способностей вестибулярного аппарата у студентов разных ВУЗов. 83

после травмы или другого стресса).

3. Визуализация достигнутой желанной цели в момент ее свершения, в настоящем времени.

4. Моделирование ощущений при достижении желаемой цели в момент ее свершения в настоящем времени.

5. Способ «дать слово» третьему лицу или группе лиц о том, что с определенного момента, началом которого является время, с которого принято решение по снижению массы тела, о том, что процесс снижения массы тела будет выполняться спортсменом по всем правилам, задуманным самим спортсменом и его тренером, и по возможности борцом будет достигнут максимальный спортивный результат.

6. Выполнение упражнений и внутренних тренингов по представлению той внутренней работы, по максимальному усвоению всех пищевых продуктов, которые борец употребляет для снижения массы тела, но при этом испытывает насыщение, прирост мышечной массы, повышение распада жировых депо, обеспечение необходимого уровня глюкозы крови и достаточное выведение отработанных продуктов обмена.

Тренировка самого себя в ощущениях сохранения собственного достоинства и чувства гордости и самоуважения за себя и свои действия и за умение держать данное самому себе слово, для достижения обозначенной самому себе цели.

Для достижения запланированного желаемого спортивного результата, дзюдоиста юношеского возраста необходимо запланировать начатьинтегральную подотовку задолго до предстоящего старта. Рекомендуется провести работу среди всех спортсменов и их тренеров. Для того чтобы вырастить и воспитать конвейер высокообразованных, грамотных спортсменов, которые в последствии станут взрослыми успешными специалистами, достигающими высокого спортивного результата.

Заключение. Контроль веса у юных дзюдоистов – важная, но сложная задача. Неправильный подход может привести к серьезным последствиям для здоровья и спортивных результатов. Поэтому необходимо учитывать здоровье спортсменов, а также психологические аспекты. Эффективный контроль веса должен основываться на принципах сбалансированного питания, регулярной физической активности и поддерживающей атмосферы. Адекватное внимание к этим рекомендациям поможет сохранить здоровье и улучшить спортивные достижения юных дзюдоистов.

Литература:

1. Лопатина А.Б “Предсоревновательная регуляция массы тела юных дзюдоистов” Современные наукоемкие технологии-2016г.166 стр.

2. Свищев И.Д. “Дзюдо: методические материалы экспериментальной дополнительной (учебной) программы для детей, подростков, молодежи, взрослых”, СпортУниверГрупп- 2004 г. 81 с.

3. Шестаков В.Б., Левицкий А.Г.Дзюдо «История и практика». Издательский Дом «СК», 2000 г.

4. Пархомович Г.П. “ Основа классического дзюдо” – Пермь: 1993 г. 230 стр.

5. Шулика Ю.А., Коблев Я.К. Дзюдо: базовая технико-тактическая подготовка для начинающих. Феникс- 2006г. – 240с.

6. И.Д.Свищев, С.В.Ерегина. Сравнительный анализ показателей технико-тактических действий сильнейших дзюдоистов. Дзюдо: Спортивный журнал- М: «Издательский Дом СК», 2003 г. 70-73 стр.

7. Джаппаров Ф.Ф. “Повышение спортивного мастерства-специализация Дзюдо” учебное пособие Ташкент 2023 г.

8. Серебряков В.В., Хушваков Н.Ю. “Спортивная физиология” учебное пособие для студентов направления: Спортивная деятельность, Чирчик – 2023г.



Ўқитувчи
Р.М. ҚУЛМУРОДОВ[1]
[1]Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети, Чирчиқ шаҳри, Ўзбекистон

ТРИАТЛОНЧИ ТАЛАБАЛАРНИ ЙИЛЛИК ТАЙЁРГАРЛИК МАШҒУЛОТЛАРИДА МАХСУС ЧИДАМКОРЛИК СИФАТИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ МЕТОДИКАСИ

Аннотация

В данной статье освещена методика, направленная на развитие выносливости у триатлетов. Методика ориентирована на формирование общей и специальной выносливости в трех основных направлениях триатлона – плавание, езда на велосипеде и бег. Подробно описаны физические и психологические компоненты развития выносливости, организация тренировочного процесса, сезонная подготовка, а также процессы питания и восстановления. Кроме

Annotation

Мазкур мақолада триатлончиларда чидамкорликни ривожлантиришга қаратилган методика ёритилган. Методика триатлоннинг уч асосий йўналиши – сузиш, велосипед ҳайдаш ва югуришда умумий ҳамда махсус чидамкорликни шакллантиришга қаратилган. Чидамкорликни ривожлантиришнинг жисмоний ва психологик компонентлари, машғулот жараёнини ташкил этиш, мавсумий тайёргарлик, озиқланиш ва тикланиш жараёнлари батафсил баён қилинган. Шунингдек, методиканинг илмий асослари, мониторинг тизими ва индивидуал ёндашув тамойиллари кўриб чиқилган. Методика спорт натижаларини оптималлаштириш ва соғлом ҳаёт тарзини тарғиб қилишда муҳим аҳамиятга эга.

Калит сўзлар. *Триатлон, чидамкорлик, махсус чидамкорлик, умумий чидамкорлик, психологик чидамкорлик, машғулот методикаси, сузиш, велосипед, югуриш, спорт салоҳияти, мониторинг.*

Техника, тактика и методика спортивной тренировки

того, рассмотрены научные основы методики, система мониторинга и принципы индивидуального подхода. Данная методика играет важную роль в оптимизации спортивных результатов и пропаганде здорового образа жизни.

Ключевые слова. *Триатлон, выносливость, специальная выносливость, общая выносливость, психологическая выносливость, методика тренировок, плавание, велосипед, бег, спортивный потенциал, мониторинг.*

This article highlights a methodology aimed at developing endurance in triathletes. The methodology focuses on building both general and specific endurance in the three main components of triathlon – swimming, cycling, and running. It provides a detailed description of the physical and psychological components of endurance development, the organization of training sessions, seasonal preparation, nutrition, and recovery processes. Additionally, the article examines the scientific basis of the methodology, the monitoring system, and the principles of an individualized approach. This methodology plays a crucial role in optimizing athletic performance and promoting a healthy lifestyle.

Key words. *Triathlon, endurance, specific endurance, general endurance, psychological endurance, training methodology, swimming, cycling, running, athletic potential, monitoring.*

Долзарблиги. Триатлон учта асосий йўналиш (сузиш, велосипед ҳайдаш, югуриш)ни ўз ичига олган мураккаб спорт тури бўлиб, юқори чидамкорлик, куч ва психологик барқарорликни талаб қилади. Триатлончи талаба чидамкорликни ривожлантириш жисмоний имкониятларни максимал даражада шакллантириб, соғлом ҳаёт тарзи ва юқори спорт натижаларига эришишга хизмат қилади [1].

Мазкур методика ўқув ва спорт фаолиятини уйғунлаштириш, юрак-қон томир тизимини мустаҳкамлаш, касалликларнинг олдини олиш ва мусобақалардаги муваффақиятни таъминлаш учун муҳимдир. Илмий асосланган ёндашув натижаларни оптималлаштиришга ёрдам бериб, талаба спортчиларнинг тайёргарлигига замин яратади. Шу сабабли, бу методика соғломлик ва спорт салоҳиятини оширишда долзарб аҳамиятга эга. Триатлончиларда чидамкорликни тарбиялаш учун қуйидаги методика тузилиши мумкин. Ушбу методика триатлончиларнинг умумий ва махсус чидамкорлигини ривожлантиришга қаратилган бўлиб, улар ҳар бир спорт турининг талабларига мос равишда тайёрланадилар [2].

Тадқиқот мақсади триатлончиларнинг чидамкорлигини ошириш, мусобақаларда юқори натижалар кўрсатиш учун жисмоний ва психологик жиҳатдан тайёрлаш.

Тадқиқот вазифалари:

► Умумий чидамкорликни ривожлантириш.

► Махсус чидамкорликни (велосипед, сузиш, югуриш) ошириш.

►Жисмоний ҳолатни яхшилаш ва мушакларнинг узоқ муддатли ишлашга мослашувини таъминлаш.

►Психологик чидамкорликни ривожлантириш (стрессни бошқариш, мусобақалар давомида концентрацияни сақлаш).

Тадқиқот натижалари ва унинг муҳокамаси: Триатлончиларнинг чидамкорлигини ошириш мақсадида амалга оширилган тадқиқот натижалари қуйидаги асосий нуқталарни ўз ичига олади:

1. Умумий чидамкорликни ривожлантириш: 30% вақт ва ресурслар умумий чидамкорликни оширишга сарф қилинди.

● Югуриш, велосипед ва кроссфит машғулотлари орқали жисмоний тайёргарликда ижобий динамика кузатилди.

2. Махсус чидамкорликни ривожлантириш:

● 40% ресурслар ҳар бир спорт тури (велосипед, сузиш, югуриш) учун алоҳида методикалар ва машқларга йўналтирилди.

● Интервал тренинглари ва темпли югуришлар натижасида югуришдаги тезлик ва интенсивлик ошди.

● Велосипеддаги кучайтириш ва интервал машқлари самарадорлиги кузатилди.

3. Психологик чидамкорликни ривожлантириш:

● 10% ресурслар психологик чидамкорликни рағбатлантиришга сарф қилинди.

● Визуализация, медитация ва стрессни бошқариш стратегиялари орқали психологик тайёргарликнинг яхшиланиши кузатилди.

4. Машғулот жараёнини ташкил этиш:

● 10% вақт тренингларнинг самарали ташкил этилишига сарф қилинди.

● Микроцикллар ва мавсумий тайёргарлик режаси асосида жисмоний ва психологик тикланиш учун самарали механизмлар ишлаб чиқилди.

5. Озиқланиш ва тикланишни оптималлаштириш:

● 5% ресурслар спортчиларнинг озиқланиш режаларига, тикланишга ва массаж техникаларига йўналтирилди.

● Сув балансини сақлашнинг аҳамияти таъкидланди.

6. Мониторинг ва назорат:

● 5% вақт юрак уриши тизимини ва психологик ҳолатни кузатишга сарф қилинди.

● Физиологик параметрларнинг мунтазам мониторинги натижасида тренинг жараёнидаги самарадорликни оптималлаштириш имкони яратилди.[3,4]

Муҳокама:

Тадқиқот натижалари триатлончиларнинг чидамкорлигини ривожлантиришда комплекс ёндашувнинг самарадорлигини кўрсатади. Умумий чидамкорликни ривожлантириш, махсус чидамкорлик ва психологик тайёргарликнинг муваффақияти ўзаро боғлиқ.[5]

Умумий чидамкорлик: Тадқиқот давомида умумий чидамкорликнинг яхшиланиши, спортчиларнинг жисмоний ҳолатини мустаҳкамлади, бу эса махсус машқларга юқори самара беришини таъминлади.

Махсус чидамкорлик: Мусобақаларда юқори натижаларга эришиш учун махсус машқларнинг самарадорлиги тадқиқотда аниқланди. Махсус тренинглар натижасида улуғланиб, триатлоннинг ҳар бир сегментида юқори натижалар кўрсатилди.

Психологик чидамкорлик: Психологик тайёргарликнинг аҳамияти тадқиқотда аниқlandi. Визуализация ва медитация каби методлар стрессни

бошқаришда самарали бўлди.

Шуни таъкидлаш жоизки, индивидуал ёндашув ҳар бир триатлончининг самарадорлигини оширишда муҳим аҳамиятга эга. Тадқиқот натижалари, ушбу методикани турли йўналишларда амалга ошириш учун асосий йўриқномаларни белгилаб берди.

Чидамкорликни ривожлантиришнинг асосий компонентлари:

Умумий чидамкорликни ривожлантириш

Жисмоний тайёргарликнинг асосий даражасини шакллантириш ва спортчининг умумий чидамкорлигини ошириш.

Машқлар:

1. Югуриш (30-60 дақиқа, паст интенсивлик): Масофани босиб ўтиш, пойга тренировкалари (60-70% максимал юрак уриши).

2. Велосипед (40-90 дақиқа, паст интенсивлик): Тўлиқ танани ишлатиб, юракнинг умумий ишлашини яхшилаш.

3. Кроссфит (4-6 машқ, 3-4 сет): Енгил кўтариш машқлари, юқори интенсивликда куч ва чидамкорликни ошириш.

Махсус чидамкорликни ривожлантириш

Триатлоннинг ҳар бир қисмининг (велосипед, сузиш, югуриш) чидамкорлигини яхшилаш.

Сузиш:

1. Давра машқлари: 200-500 метр масофани юқори тезликда сузиш, дам олиш вақтини қисқартириш ва кейин давом этиш.

2. Чидамкорлик сузиш: Узоқ муддатли (30-60 дақиқа) сузиш машқлари паст интенсивликда.

Велосипед:

1. Кучайтириш ва интервал машқлар: 4-6 минут юқори интенсивликдаги велосипед машқлари, кейин 2 минут тикланиш.

2. Суратлилик ва мустаҳкамлик: 1-2 соат давомида паст интенсивликда велосипедда узоқ масофа босиб ўтиш.

Югуриш (тезлик ва интенсивлик):

1. Интервал машғулот (1 минут юқори тезлик, 1-2 минут дам олиш, 6-8 марта такрорлаш): Тезликни ошириш, тикланиш даврини қисқартириш.

2. Темп билан югуриш (20-30 дақиқа): Ўртача интенсивликда тезликни ошириш, узоқ муддатли чидамкорликни ривожлантириш.

Психологик чидамкорликни ривожлантириш

Спортчининг мусобақалар ва тренинглар давомида психологик чидамкорлигини ошириш, стресс ва чарчоқни бошқариш.

Машқлар:

1. Визуализация: Спортчи мусобақага тайёрланаётганда ўзининг муваффақиятли натижаларини тасаввур қилади.

2. Даҳлдорликни ошириш: Медитация, нафас олиш машқлари ва эътиборли ёндашувларни ўрганиш.

3.Қаттиқ ирода ва концентрация: Стрессли вазиятлар учун стратегияларни ишлаб чиқиш (юкламалар остида чарчашни енгиш).

Машғулот жараёнини ташкил этиш:

Микроцикллар

1-ҳафта: Енгил югуриш ва велосипед машқларини 60-70% интенсивликда ўтказиш. Ўртача узунликдаги сузиш машқларини киритиш.

2-ҳафта: Интервал югуриш ва сузиш машқларини 80-90% интенсивликда, паст интенсивликда велосипед машқлари.

3-ҳафта: Узоқ муддатли, паст интенсивликдаги машқларни бажариш (югуриш, велосипед), жисмоний ва психологик тикланиш учун вақт ажратиш.

Календар йили бўйича тайёргарлик

Қишки мавсум: Умумий чидамкорликни ривожлантириш, узоқ муддатли машқлар, аниқ техникаларни ўзлаштириш, тайёргарликни ривожлантириш.

Баҳор мавсуми: Махсус чидамкорликни ривожлантиришга эътибор қаратиш. Мусобақаларга тайёргарлик босқичлари.

Ёзги мавсум: Мусобақаларга тайёрлаш, юқори интенсивликдаги машқларни кўпайтириш, тикланишга эътибор қаратиш.

Озиқланиш ва тикланиш:

Озиқланиш: Машқлар давомида ва сўнг сув ва электролит балансини тиклаш. Карбоҳидратлар, оқсиллар ва ёғлар балансида парҳезлар.

Тикланиш: Машғулотлар ўртасидаги дам олиш вақтини тўғри ташкил этиш, масалан, енгил фаол тикланиш (юриш, чўзилиш), массаж ва тикланиш учун махсус усуллар.

Мониторинг ва назорат:

Юрак уриш тезлиги ва бошқа физиологик параметрларни кузатиб бориш. Тез-тез таҳлил қилиш ва натижаларни баҳолаш.

Психологик ҳолатни баҳолаш: Стресс, чарчоқ ҳолатларини кузатиш.

Тавсиялар:

1. Ҳар бир триатлончи учун индивидуал ёндашувни амалга ошириш. Ҳар бир спортчининг чидамкорлик даражаси ва тайёргарлик эҳтиёжларига қараб тренингларни созлаш.

2. Ҳар учта спорт тури (сузиш, велосипед, югуриш) учун ўзига хос максимал чидамкорлик ва тезликка асосланган машқларни белгилаш.

Методикани сонларга асосланган ҳолда диаграмма шаклига келтириш учун, биз триатлончиларда чидамкорликни тарбиялашнинг турли йўналишларига қанча вақт ёки ресурс ажратилиши кераклигини фоизларда ифода қиламиз. [5]



1-расм. Триатлончи талабаларни йиллик тайёргарлик машғулотларида махсус чидамкорлик сифатини такомиллаштириш методикаси фоизларда

Юқоридаги диаграммада триатлончиларда чидамкорликни тарбиялаш методикасининг асосий йўналишларига ажратилган фоизлар акс эттирилган. Ҳар бир қисм методиканинг умумий структураси ичидаги улушини ифодалайди.

Хулоса. Тадқиқот натижалари кўрсатдики, триатлончи талабаларни тайёрлаш жараёнида умумий ва махсус чидамлиликни ривожлантиришга қаратилган чора-тадбирлар самарали бўлган. Умумий чидамлиликни оширишга 30% вақт ва ресурслар сарфланди, махсус чидамкорлик учун 40%, психологик чидамкорликни ривожлантиришга эса 10% ажратилди. Шунингдек, машғулотларни самарали ташкил этиш, озиқланиш ва тикланишни оптималлаштириш, мониторинг ва назоратга эътибор берилди.

Натижалар, триатлончиларнинг чидамлилигини ривожлантиришда комплекс ёндашувнинг муҳимлигини таъкидлайди. Ҳар бир спорт тури учун индивидуал ёндашувни амалга ошириш ва махсус машғулотлар орқали юқори натижаларга эришиш мумкин. Ушбу методика, триатлончиларни тайёрлашда асосий йўриқнома сифатида хизмат қилади ва индивидуал эҳтиёжларга мослашишни таъминлайди.

Шундай қилиб, триатлончилар учун чидамкорликни ривожлантиришнинг асосий компонентлари умумий ва махсус чидамкорлик, психологик тайёргарлик ва тренинг жараёнини самарали ташкил этишдир. Бу ёндашувлар спортчиларнинг муваффақиятини оширишда муҳим аҳамиятга эга.

Адабиётлар:

1. Ниязова Р.Р., Кун Э., Маткаримов Р.М. Триатлон назарияси ва методикаси (Спорт тайёргарлиги асослари) Ўқув қўлланма – Т.: 2020й-207 б.

2. Бобомуратов И.Б. «Триатлон назарияси ва услубияти». Дарслик. Чирчиқ: ЎзДЖТСУ, 2022.

3. Ниязова Р.Р. « Повышение спортивного педагогического мастерства (триатлон)». Учебное пособие. УГУФКС - Ч.,-2023.

4. Рахимова .З.Д., Ниязова Р.Р. Спорт педагогик маҳоратини ошириш (триатлон) ўқув қўлланма Чирчиқ-2023

5. З.Д.Раҳимова, Р.Р.Ниязова, Ш.С.Тилавов, Д.А.Лозовой - “Танланган спорт тури бўйича мутахассисликка кириш триатлон”._Ўқув қўлланма. Чирчиқ -2023. 195б



Доктарант
М.О. ХАМУДОВ[1]
[1]Наманган давлат университети
Наманган шаҳри, Ўзбекистон

ЎҚУВ МАШҒУЛОТ ГУРУҲИ ТАРБИЯЛАНУВЧИ 400 М МАСОФАГА ЮГУРУВЧИ СПОРТЧИЛАРНИ ЖИСМОНИЙ РИВОЖЛАНИШ ДИНАМИКАСИ

Аннотация

В данной статье показатели физического развития, зафиксированные в начале педагогического эксперимента, проведенного со студентами тренировочной группы бега на 400 м - экспериментальной и контрольной групп, их статистические характеристики и Представлены данные анализа и обсуждения показателей статистической достоверности абсолютных различий средних арифметических значений результатов, полученных в группах.

Ключевые слова: *студенты учебной группы, показатели физического развития, статистические характеристики, абсолютная разница, статистическая достоверность.*

Annotation

Ушбу мақолада 400 м масофага югурувчи ўқув машғулот гуруҳи тарбияланувчилари – тажриба ва назорат гуруҳи синалувчилари билан ўтказилган педагогик тажриба бошида қайд этилган жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари, уларнинг статистик характеристикалари ҳамда гуруҳларда олинган натижаларини кўрсаткичлари таҳлили ва муҳокамаси бўйича маълумотлар келтирилган.

Калит сўзлар: *ўқув машғулот гуруҳи тарбияланувчилари, бўй-вазн индекси, қўл кучи, нафас олиш, жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари, статистик характеристикалар.*

This article presents data on the analysis and discussion of the indicators of physical development recorded at the beginning of the pedagogical experiment with the trainees of the 400 m distance running training group - the experimental and control group test subjects, their statistical characteristics, as well as the statistical reliability indicators of the absolute differences of the arithmetic mean values of the results obtained in the groups.

Key words: *students of the training group, physical development indicators, statistical characteristics, absolute difference, statistical reliability.*

Долзарблиги. Республикамизда қисқа масофага югуриш устивор спорт турларидан бири бўлиб, охирги нуфузли халқаро мусобақаларда мамлакатимиз спортчилари томонидан кўрсатилаётган натижалар ушбу спорт турининг ривожланиш тенденциясини белгилаб бермоқда. Спорт амалиётида тана тузулишининг антропометрик кўрсаткичлари спорт натижаларига эришишда жуда муҳим рўл ўй-




UZBEKISTAN













