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



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-

найди. Шу боис енгил атлетиканинг қисқа масофага югуриш спорт турига ўқувчи ёшларни саралаш, уларни кўп йиллик тайёргарлик бодқичларига мақсадли йўналтиришда жисмоний ривожланганлик даражаси муҳим аҳамият касб этади. Айниқса,400 м масофафга югуришда тана тузулишида бўйи,тана вазни қўл оёқ узунлиги,кўкрак қафас кенглиги,жуда муҳим омиллардан саналади.Шунинг учун юқоридагиларни инобатга олиб енгил атлетиканинг югуриш турларига ўқувчи ёшларни саралаб олиш юқори малакали спортчиларни мақсадли тайёрлаш имкониятларини оширади. Аммо бундай бўлсада, енгил атлетикачининг 400 м масофага югуриш турларига ўқувчиларни жисмоний ривожланганлик даражасини инобатга олмасдан фақатгина жисмоний тайёргарлик натижаси асосида ўқувчиларни танлаб олиниш ҳолатлари кўпроқ учрайди. Натижада паст бўйли ўқувчилар гуруҳ таркибидан ўрин олади улар маълум бир вақт енгил атлетика билан шуғулланиб кейинчалик ушбу спорт турини ташлаб кетиш эхтимоли хавфи учрайди. Шу боис 400 м масофага югуриш турларига антропометрик кўрсаткичларни ҳисобга олиб ўқувчи ёшларни танлаб олиш ва мақсадли тайёрлаш бугунги кунда енгил атлетика бўйича спортчиларни тайёрлаш тизимидаги долзарб вазифалардан саналади.

Тадқиқот мақсади: 400 м масофага югурувчи спортчиларни жисмоний ривожланганлик даражасини аниқлаш.

Тадқиқот вазифалари:

- Енгил атлетика спорт турига жисмоний ривожланганлик кўрсаткичларини аниқлаш ва ўрганиш бўйича илмий услубий адабиётларни таҳлил этиш.
- Енгил атлетиканинг 400 м масофага югуриш турларига ихтисослашган спортчи ёшларини жисмоний ривожланишини антропометрик кўрсаткичлар асосида аниқлашдан иборат.

Тадқиқот натижалари ва унинг муҳокамаси: Мавжуд илмий услубий адабиётлар ва тадқиқод натижалари таҳлили шуни кўрсатди-ки, бугунги кунга келиб талаба-ёшларнинг ҳали организми ёш бўлганлиги сабабли ўсиш ва ривожланиш жараёнини давом этиб бориши билан тавсифланади ҳамда тана аъзолари ва тизимларидаги ўсиш суратининг бир маромдаги кечиши билан ифодаланади. Шу муносабат билан гавда тузилишидаги организмнинг ривожланиш ва жинсий инндивидуал фарқланиши ҳам аниқ номоён бўлади. Маълум вақт ўтгандан кейин ёш тананинг бўйи ўсиши секинлашади ва унинг ҳажми энига қараб ўса бошлаши баробарида антропометрик кўрсаткичлар ҳам ривожланиб боради. Енгил атлетикачи спортчиларни жисмоний ривожлангамнлик анотомик-физологик хусусиятларини ўрганишга оид илмий услубий адабиётлар таҳлили шундай хулоса чиқариш имконини бердики,спортчиларни жисмоний ривожланиши,уларни морфологик хусусиятлари,жисмоний сифатларни ривожланиши ёшга оид хусусиятлар билан ифодаланиши кўпчилик олимлар эътироф этиб ўтишган. Аммо қисқа масофага югуриш турлари билан шуғулланувчи спортчиларни жисмоний ривожланишда комплекс ёндошув асосида юкламаларни улар организимига таъсирини кенгроқ ўрганилган. Лекин жисмоний ривожланишни спорт натижаларига таъсири ҳақида етарлича маълумотлар яратилган лекин илмий услубий адабиётларда ёритиб берилмаган. Қолаверса,ўқув машғулот гуруҳи 400 м масофага югурувчи спортчиларни машғулотларида уларнинг ривожланишини босқичма-босқич амалга оширишнинг мақсадли, тизимли усуллари ва шаклларидан самарали фойдаланиш учун замонавий педагогик технологияларни қўллаш амалиёти етарли даражада ишлаб чиқилмаганлиги педагогик тажрибада аниқланди. Биз тамонимиздан юқоридагиlarни инобатга олиб Жиззах олимпия ва паралимпия спорт турларига тайёрлаш марказидаги 400 м масофага югуручи тажриба ва назорат гуруҳи синалувчиларини жисмоний ривожланганлик даражасини аниқлашга эътибор қаратдик. Олинган натижалар 1-2 жадвалларда берилди.

1-жадвал

Тажриба гуруҳи қисқа масофага югурувчиларининг педагогик тажриба бошида қайд этилган жисмоний ривожланганлик антропометрик кўрсаткичларни шакллантирилганлиги (n = 12)

№	Ф. И. Ш	Бўйи, см.	Вазни, кг.	Бўй вазн индекси, кг/м²	Чап қўл	Ўнг қўл	Тинч ҳолатда	Нафас олганда	Нафас чикарганда
					кучи динамикаси, кг		Кўкрак кафас кенглиги, см.		
1	С.М	153,7	48,7	20,61	23,6	23,5	50,7	52,4	51,8
2	О. Т	156,8	51,4	20,91	26,7	27,5	58,5	63,6	62,4
3	Х.О	160,5	52,7	20,46	22,4	23,6	49,6	51,8	51,7
4	Х. Р	162,2	51,8	19,69	24,4	27,9	63,7	66,7	65,4
5	Х. А	151,4	47,8	20,85	26,2	27,1	61,3	64,8	64,2
6	З. А	154,8	48,3	20,16	23,2	22,4	49,8	51,3	51,2
7	М. С	156,1	49,4	20,27	22,3	23,5	50,9	52,9	52,3
8	Р. Т	159,5	51,4	20,20	21,8	22,7	49,5	51,8	51,5
9	З. А	162,4	52,3	19,83	26,8	27,6	62,8	65,9	64,3

10	А. Н	158,8	51,3	20,34	23,2	24,8	56,7	58,9	58,5
11	Б. Н	152,5	47,4	20,38	24,4	27,2	59,8	65,6	63,9
12	Ч.Б	154,2	48,5	20,40	22,5	23,2	49,7	51,7	51,5
X		156,91	50,08	20,34	23,96	25,08	55,25	58,12	57,39
σ		5,56	2,32	0,54	3,11	3,51	6,06	6,95	7,43
V, %		3,54	4,63	2,65	12,98	13,99	10,97	11,96	12,95

Тажриба гуруҳи синалувчиларини тажриба бошида ўтказилган жисмоний ривожланиш кўрсаткичларини шаклланиши қуйдагича бўлди. Мазкур жадвалда келтирилган маълумотларни умумлаштириш ва таҳлил қилиш педагогик тажриба бошида ўрганилган ўқув машғулот гуруҳи 400 м масофага югурувчиларни жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари статистик характеристикалари бўйича бир-бирларига этарлича яқинлигини кўрсатиб турибди. Яъни ўқув машғулот гуруҳи 400 м масофага югурувчиларини тана узунлиги тажриба гуруҳ синалувчиларида ўртача 156,91±5,56 смга тенг эканлиги аниқланди.Тана вазни эса ушбу гуруҳда 50,08±2,32 кгни ташкил этди. Бўй вазн индекси 20,34 қўл кучи динамикаси бўйича тажриба гуруҳида ўтказилган тадқиқотда чап қўл кучи 23,96±3,11га тенг бўлан бўлса,ўнг қўл кучи 25,08 ни ташкил қилди. Кўкрак қафас кенглигини аниқлаш бўйича ўтказилган тадқиқотга тажриба гуруҳи синналувчилар тенг ҳолатда 55,25±6,06 см ни ташкил этган бўлса, нафас олганда кўкрак қафас кенглиги 58,12±6,95 см натижани қайд этди. Нафас чиқарганда кўкрак қафаси 57,39±7,43 торайганлигини кўришимиз мумкин.

2-жадвал.

Назорат гуруҳи қисқа масофага югурувчиларининг педагогик тажриба бошида қайд этилган жисмоний ривожланганлик антропометрик кўрсаткичларни шакллантирилганлиги (n = 12)

№	Ф. И. Ш	Бўйи, см.	Вазни, кг.	Бўй вазн индекси, кг/м^2	Чап қўл	Ўнг қўл	Тинч ҳолатда	Нафас олганда	Нафас чиқарганда
					кучи динамикаси, кг		Кўкрак кафас кенглиги, см.		
1	А.С	155,6	48,4	19,99	23,7	23,4	50,9	52,6	52,1
2	А. Д	157,3	50,8	20,53	26,8	27,7	58,7	63,7	63,2
3	Б. О	162,7	52,1	19,68	22,5	23,8	49,8	52,2	51,6
4	Б. Н	161,1	51,6	19,88	24,4	28,2	63,6	66,6	66,3
5	Д. Д	152,4	48,1	20,71	26,2	27,4	62,2	64,8	64,2
6	Г. Ж	153,3	47,4	20,17	23,4	22,6	50,4	51,7	51,1
7	М. И	155,8	48,9	20,15	22,3	23,8	51,2	53,5	52,6
8	М. С	160,9	50,7	19,58	21,8	22,9	50,3	52,3	51,7
9	М. А	164,4	52,5	19,42	26,8	27,9	63,1	66,4	65,3
10	М. Ш	157,3	50,5	20,41	23,6	24,6	56,8	59,5	58,6
11	Т. Ж	153,6	47,6	20,18	24,7	27,7	60,6	65,8	65,2
12	З. Ш	153,7	49,8	21,08	22,9	23,8	50,5	52,2	51,4
X		157,34	49,87	20,15	24,09	25,32	55,68	58,44	57,78
σ		5,32	2,24	0,47	3,04	3,45	5,92	6,79	7,28
V, %		3,38	4,49	2,33	12,62	13,63	10,63	11,62	12,60

Назорат гуруҳидан ташкил топган ўқув машғулот гуруҳи 400 м масофага югурувчи синалувчиларда ўтказилган жисмоний ривожланганлик антропометрик кўрсаткичлар қуйдагича тана узунлиги ўртача 157,34±5,32 см га тенг эканлиги тадқиқотда қайт этилди. Вазн оғирлиги эса 49,87±2,24 кг ни ташкил этади. Бўй вазн индекси эса 20,15±0,47 кг ни ташкил этади. Қўл кучи динамометриясида чап қўл кучи ўртача 24,09±3,04 кг га тенг эканлиги аниқланди. Ўнг қўл куч динамикаси 25,32±3,45 кг га тенг эканлиги кузатилди. Кўкрак қафас кенглиги аниқлаш бўйича ўтказилган тадқиқотда тенг ҳолатда кўкрак қафаси 55,68±5,92 см ни ташкил қилди. Нафас олганда эса 58,44±6,79 см га кенгайганлигини кузатилди. Нафас чиқарганда эса 52,35 см га торайганлиги аниқланди.Демак ўқув машғулот гуруҳи 400 м масофага югурувчи тажриба ва назорат гуруҳи синалувчиларидан олинган жисмоний ривожланганлик кўрсаткичларини таҳлил этадиган бўлсак улар ўртасида олинган натижалар таҳлили 3 - жадвалда берилди.

3-жадвал

Назорат (n = 12) ва тажриба (n = 12) гуруҳлари қисқа масофага югурувчиларининг педагогик тажриба бошида қайд этилган жисмоний ривожланганлик антропометрик кўрсаткичлар статистик характеристикаларини солиштириш

Т бош	ТГ		НГ		n =	12	АФ	НФ	t	P
	$\overline{X}$	σ	V, %	$\overline{X}$	σ	V, %				
Бўйи	156,91	5,56	3,54	157,34	5,32	3,38	0,43	0,28	0,20	>0,7
вазн	50,08	2,32	4,63	49,87	2,24	4,49	0,22	0,43	0,23	>0,8
Бўй Вазн Индекси	20,34	0,54	2,65	20,15	0,47	2,33	0,19	0,95	0,94	>0,3
чап қўл	23,96	3,11	12,98	24,09	3,04	12,62	0,13	0,56	0,11	>0,9
ўнг қўл	25,08	3,51	13,99	25,32	3,45	13,63	0,23	0,93	0,16	>0,8
тинч ҳолатда	55,25	6,06	10,97	55,68	5,92	10,63	0,43	0,77	0,17	>0,8
Нафас олишда	58,12	6,95	11,96	58,44	6,79	11,62	0,32	0,56	0,12	>0,9
Нафас чиқаришда	57,39	7,43	12,95	57,78	7,28	12,60	0,38	0,67	0,13	>0,8
Ўртача								0,64		

Изоҳ: АФ-абсолют фарқ, НФ-нисбий фарқ (фоизларда).

Ўтказилган жисмоний ривожланишини аниқлаш бўйича олинган натижаларни етакчи олимлар Губа В.А., Зеличенок В.Н., З.Никитушниклар тамонидан берилган маълумотлар билан қиёсий таҳлил этилганда бўй узунлиги бўйича ортда қолаётганлигимиз аниқланди. Бу эса спорт натижаларини ўсишига оз бўлсада ўз таъсирини кўрсатиш эхтимоли мавжуд.

Хулоса. Юқоридаги тадқиқот натижалари асосида қуйидаги хулосаларни чиқариш мумкин: 400 метрга югуришда антропометрик кўрсаткичларнинг аҳамияти хусусан бўйи, танаси вазни, бўй-вазн индекси, қўл кучи динамикаси ва кўкрак қафасининг кенглиги муҳим ўрин тутади. Бу кўрсаткичларни тўғри баҳолаш орқали спортчиларнинг спорт натижаларини яхшилаш имкони яратилади. Тажриба ва назорат гуруҳларининг жисмоний ривожланганлик кўрсаткичлари ўзаро яқин бўлиб, уларнинг ўртача кўрсаткичлари бир-бирига яқин натижаларни кўрсатди.

Бироқ тажриба гуруҳидаги кўкрак қафаси кенгайиши, қўл кучи динамикаси каби баъзи кўрсаткичларда кичик фарқлар кузатилди. Бу эса машғулотларнинг мақсадли ташкил этилишига боғлиқ. Бўй узунлиги ва спорт натижалари тадқиқот натижаларига кўра, ўрганилган жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари айрим ҳудудларда бўй узунлиги бўйича камчиликларга эга эканлигини кўрсатди. Олимларнинг илмий маълумотлари билан солиштирилганда, бу кўрсаткич спорт натижаларига маълум даражада салбий таъсир кўрсатиши мумкинлиги аниқланди.

Машғулотлар ва саралаш жараёни - Мавжуд муаммолардан бири шундаки, 400 метрга югуриш спорт турида ўқувчиларни танлаб олишда жисмоний ривожланиш кўрсаткичларига етарлича аҳамият берилмаяпти. Бу эса паст бўйли ёшларнинг натижаларини пасайишига ҳамда спортдан эрта воз кечишига сабаб бўлади. Шу боис, антропометрик кўрсаткичларни ҳисобга олиб, машғулотларни тизимли ташкил этиш зарур.

Адабиётлар рўйхати:

1. Андреенко Т.А., Ткачева Е.Г., Гончарова В.В. Исследование уровня физической подготовленности студентов первокурсников // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии, Материалы VIII межд. научно-практич. конфер-и 28 февраля 2019 г. Екатеринбург / ФГАОУ ВО «Рос. гос. проф. – пед. ун-т». 2019.-703 с.; с. 37.

2. Акбаров А., “Спортда математик таҳлил усуллари”, ўқув қўлланма, УзДЖТСУ, 2020, 228 с. http://library.uzdjtsu.uz/files/pdf/Sportda matematik tahlil.pdf

3. М.С. Олимов. Ўрта масофага югурувчиларнинг мусобақа олди тайёргарлик машғулотларини режалаштириш.

4. Pedagogik mahorat.Ilmiy-nazariy va metodik jurnal1-son (2021-yil, fevral). Issn 2181-6883.Buxoro – 2021

5. Солиев, И. Р. Қисқа масофага югурувчиларнинг йиллик тайёргарлик машғулотларини режалаштириш. (2020).

6. М.С. Олимов. Енгил атлетикачиларнинг кўп йиллик тайёргарлик босқичларида машғулот юкламаларини тақсимланиши ва бошқариш технологияси

7. Солиев, И. Р. Қисқа масофага югурувчиларнинг йиллик тайёргарлик машғулотларини режалаштириш. (2020).




UZBEKISTAN













