O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

FAN-SPORTGA

ILMIY-NAZARIY JURNAL

2025 / 1



ISSN: 2181 7804






PARIS 2024






UZBEKISTAN



FAN Sportga

илмий-назарий журнали

2025/1

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
К.Б. Мухаммадиев
И.П. Сивохин
Н.Т. Тўхтабоев
С.Қ. Адилов
Б.К. Эримбетов
И.Б. Алиев
Л.П. Югай
Ш.С. Ёлдашов
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
А.С. Гонашвили

Техник таҳририят таркиби:

Н.Н.Ғаффоров
М.С.Айходжаева
Ш.Б.Алиева
М.Раҳмонов

fan-sportga.uz

Журналнинг телеграм канали

МУНДАРИЖА/СОДЕРЖАНИЕ

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

С.Р. Давлетмуратов – Методики повышения выносливости футболистов высокой квалификации в годичном цикле. 3

Р.И. Исроилов – Малакали гандболчиларнинг ҳудудий ҳужум самарадорлигини ошириш. 7

С.Қ. Адилов – Спорт курашлари бўйича Париж-2024 олимпия ўйинларининг илмий-назарий таҳлили. 13

К.Т. Шакиржанова., Е.С. Люлина – Итоги выступления национальной сборной команды Узбекистана на XXXIII олимпийских играх в Париже. 17

Г.М. Зоитова., У.Х. Рахимбаев – Исследование значения выносливости для пловцов на длинные дистанции. 21

А.Р. Машарипов – XXXIII ёзги олимпия ўйинларида велосипед спорт тури бўйича ўзбекистонлик спортчилар иштирокининг илмий-назарий таҳлили. 23

А.Ш. Хамроев – Малакали белбоғли курашчиларнинг мусобақа фаолияти асосида индивидуал техник тайёргарлигини ошириш самарадорлиги. 26

М.Ю. Ганиева – Стол тенниси билан шуғулланувчи спортчиларнинг техник тайёргарлигини ривожланганлик динамикаси. 29

Д.Х. Исмоилов., З.А. Абдулхаева – Методологические основы подготовки юных волейболистов на этапе начального обучения. 33

Б.Қ. Бобомурадов – Дастлабки тайёргарлик босқичидаги футболчиларни жисмоний ва техник тайёргарликларини таҳлили. 37

АДАПТИВ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

В.Б. Арипова –Болалар серебрал фалажи ташхиси қўйилган болалар учун адаптив жисмоний тарбия машғулоти. 41

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: 15.01.2025

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

2025/1

Л.Т. Давлатова – Пара волейбол машғулотларида имконияти чекланган талабалар учун жисмоний сифатларни ривожлантириш модулини ишлаб чиқиш самарадорлиги. 45

Ж.Ж. Жуманиёзов – Пара велоспортчиларнинг функционал ҳолатини замонавий технологиялар орқали баҳолаш услубияти. 48

ОММАВИЙ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ
МАССОВАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

О. Абдалимов – Современные правовые основы и методы популяризации игровых видов спорта в Узбекистане. 50

Н.А. Худайбердиева., Г.М. Зоитова – Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида аёллар ўртасида оммавий спортни ривожлантириш тадбирларини амалга ошириш. 53

Д.К. Каримов – Организационно-педагогические условия эффективной реализации комплексно-комбинированной методики занятий оздоровительной физической культурой. 58

ПЕДАГОГИК КАДРЛАРНИ ТАЙЁРЛАШ
ПОДГОТОВКА ПЕДАГОГИЧЕСКИХ КАДРОВ

Ғ.Н. Эрназаров – Талабаларнинг индивидуал хусусиятлари ҳисобга олиб табақалаштирилган айланма машқларни қўллаш услуби. 60

Р.А. Матчанов – Влияние средств самбо и рукопашного боя при боевой специальной подготовке курсантов. 64

Д.К. Ахмаджонов – Ҳарбий хизматчиларни ҳафталик машғулот циклларини режалаштириш самарадорлиги. 66

А.Акбаров, О.М. Ёқубова – Волейболчиларнинг махсус жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларини инновацион дастур асосида такомиллаштириш. 69

М.Р. Умарова – 13-14 ёшли қисқа масофага югурувчи спортчиларнинг жисмоний ва функционал тайёргарлигини шакллантиришнинг илмий-методологик асослари. 75

Б.Н. Акрамов – Ёш футболчи қизларда тезкорлик сифатини ошириш услубияти. 79

4. Акбаров А., Умматов А., Екубова О. Сравнительный анализ эффективности нападающих действий команд волейболисток высшей лиги в играх 1-и 2-туров XXVIII чемпионата Республики Узбекистан //Спортивні ігри. – 2022. – №. 2 (24). – С. 4-11.

5. Ашуркова С. Ф., Умматов А. А. Методика повышения эффективности силовой и планирующих подач в процессе соревновательных игр в волейболе //Фан-Спортга. – 2023. – №. 2. – С. 6-9.

6. Умматов А. А., Акбаров А. Волейбол бўйича XXVIII Ўзбекистон чемпионати ғолиби “СКУФ” жамоаси қизлари индивидуал техник ҳаракатларининг самарадорлик коэффицентлари //Фан-Спортга. – 2023. – №. 1. – С. 6-8.

7. Ашуркова, С. (2024). Организатсия соревнований, правила игри и судейская деятелност (волейбол). «ЎЗКИТОБСАВДО НАШРИЁТИ».

8. Ашуркова С.Ф., Установочно-профилактическая значимость предсоревновательной разминки у волейболистов разной квалификации - Фан-Спортга, 2019 - elibrary.ru

9. 15-16 Ёшли волейболчиларнинг куч сифатини анъанавий машқлар ёрдамида ошириш услубияти А.А. Умматов - Фан-Спортга, 2021 - elibrary.ru

Докторант
М.Р. УМАРОВА[1]
[1]Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Чирчиқ шахри, Ўзбекистон

13-14 ЁШЛИ ҚИСҚА МАСОФАГА ЮГУРУВЧИ СПОРТЧИЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ ВА ФУНКЦИОНАЛ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ ШАКЛЛАНТИРИШНИНГ ИЛМИЙ-МЕТОДОЛОГИК АСОСЛАРИ

Аннотация

В статье описана научная методика наших испытаний на основе результатов, полученных в экспериментальной и контрольной группах спортсменов, направленных на развитие физической и функциональной готовности спортсменов 13-14 лет к бегу на короткие дистанции в тренировочной группе.

Ключевые слова: Легкая атлетика, короткая дистанция, тренировочная группа, научный потенциал спортсменов, виды бега, соревнования, физическая подготовка, функциональная подготовка, тренировочный процесс, виды прыжков.

Annotation

Ушбу мақола ўқув машғулот гуруҳи қисқа масофага югурувчи 13-14 ёшли спортчиларнинг жисмоний ва фунционал тайёргарлигини ривожлантиришга қаратилган тажриба ва нозорат гуруҳи спортчиларидан олинган натижалар асосида олинган тестларимизнинг илмий метадикасини аниқлаб беради.

Калит сўзлар: Енгил атлетика, қисқа масофа,ўқув машғулот гуруҳи, спортчиларни илмий салоҳияти, югуриш турлари,мусобақа, жисмоний тайёргарлик, функфионал тайёргарлик машғулотлар жараёни, сакраш турлари.

The article describes the scientific methodology of our tests based on the results obtained in the experimental and control groups of athletes, aimed at the development of physical and functional readiness of athletes 13-14 years old to r un short distances in the training group.

Key words: Athletics, short distance running, training group, scientific potential of athletes, types of running, competitions, physical preparation, functional preparation, training process, types of jumps.

Долзарблиги. Енгил атлетика спорти энг оммавий спорт турларидан бири ҳисобланади. Бугунги кунда дунёдаги спортчиларни тайёрлаш тизимини тўғри ташкил қилиш ва бошқариш масалалари кундан-кунга долзарб масалалардан бири бўлиб келмоқда. Қисқа масофага югуриш тури энг мураккаб спорт турларидан биридир. Бутун дунёда иқтидорли болаларни спортга саралаш ва йўналтириш муаммоси жисмоний тарбия ҳамда спортнинг муҳим назарий-амалий педагогик, тиббий-биологик шуниндек писхологик муоммолардан бири ҳисобланмоқда. Спортга лаёқатли болаларни умумтаълим мактабларидан саралаб олиш ва уларнинг жисмоний қобилятларини ривожлантиш муҳим масалалардан бири бўлиб келмоқда.

Спортчиларни комплекс тайёрлашда индивидуал хусусиятларини инобатга олиб, ўқув-машғулот юкламалари компонентларининг тўғри тақсимланишини илмий-педагогик жиҳатдан асослаб бериш соҳа олимлари ва мутахассисларининг олдида турган муҳим вазифалардан бири бўлиб қолмоқда.

Тадқиқот мақсади қисқа масофага югурувчи спортчиларнинг тезкор-куч сифатини ривожлантириш орқали мусобақаларга тайёрлаш услубиятини такомиллаштиришдан иборат.

Тадқиқот вазифалари.

– қисқа масофага югурувчи 13-14 ёшли ўсмирларни жисмоний сифатларини ривожлантириш орқали тайёргарликни такомиллаштириш;

– қисқа масофага югурувчи 13-14 ёшли ўсмирларни функционал тайёргарлигини ривожлантириш орқали мусобақага тайёрлаш;

– қисқа масофага югурувчи 13-14 ёшли ўсмирларни тактик тайёргарлик даражасини аниқлаш.

– қисқа масофага югурувчи 13-14 ёшли ўсмирларни йиллик тайёргарлик босқич ва даврларида тезкор куч сифатларини ривожлантирувчи машғулот юкламаларини оптимал режалаштириш услубиятини ишлаб чиқиш педагогик тажрибада илмий асослаш.

Ўқув машғулот гуруҳи 13-14 ёшли қисқа масофага югурувчиларни жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларини педагогик тажриба бошида шаклланиш динамикаси ҳисобланди. Жисмоний тайёргарлик босқичлар бўйича бошқариш тизимни

яратишда, спорт тайёргарлигининг нисбатан узоқ давом этадиган даври учун истиқболли дастур ишлаб чиқишда ушбу тамойилга аниқ йўналтирилгани назарда тутади. Кўп йиллик спорт фаолиятининг ёшга боғлиқ адекватлиги ҳисобланади. Жисмоний тайёргарлик бу спортчиларни жисмоний сифатларни тарбиялашга ва тайёргарликнинг барча томонларни шакллантириш учун қулай шароитлар яратадиган функционал имкониятларни ривожлантиришга қаратилган ёки йўналтирилган педагогик жараёндир. Жисмоний тайёргарлик умумий ва махсус тайёргарликка бўлинади.

Умумий жисмоний тайёргарлик жисмоний сифатларни, функционал имкониятларни ва спортчи организими тизимларини ҳар томонлама ривожланишини назарда тутади. Замонавий спорт машғулотларида умумий жисмоний тайёргарлик умуман ҳар томонлама жисмоний камолот билан эмас, балки аниқ спорт турида спорт ютуқларида ва машғулот жараёни самарадорлигига билвосита таъсир кўрсатадиган сифат ва қобилятларни ривожланиш даражаси билан боғлиқдир. Спортчининг организмига ва шахсига умумий таъсир кўрсатадиган жисмоний машқлар умумий жисмоний тайёргарлик воситалари ҳисобланади. Улар қаторига турли ҳаракатланишлар-югуриш, чанғида юриш, сузиш ҳаракатли ва спорт ўйинлари, қўшимча оғирлик билан бажариладиган машқлар ва бошқалар киради.

Умумий жисмоний тайёргарлик бутун йиллик машғулот цикли давомида амалга оширилиши керак. Махсус жисмоний тайёргарлик танланган спорт турида ютуқларни бевосита аниқлайдиган жисмоний қобилятларнинг ривожланиш даражаси, функционал тизимлар ва органларнинг имкониятлари билан характерланади. Енгил атлетика спортининг қисқа масофага югуришдаги муваффақият асосан спортчи организмининг барча аъзолари ва системаларни батартиб ишлашига боғлиқ.

Бунинг учун аввало юрак қон томир, нафас олиш ва марказий нерв системаси фаолияти яхши бўлиши ва тана тузилишининг мутаносиблиги муҳим аҳамият касб этади. Спортда енгил атлетика спорт туридек мураккаб турлар йўқ, Чунки, енгил атлетика турлари циклик ва ациклик турларга бўлинади. Уларнинг орасида қисқа масофаларга югуриш турини кўрсатиш мумкин. Қисқа масофаларга югуришда спортчидан, бир томондан, махсус антропометрик ва морфологик хусусиятларни, иккинчи томондан жисмоний сифатларнинг юксак даражада ривожланганлиги, учинчидан, юқори даражадаги асаб тизимини ривожланганлиги ҳамда яширин имкониятларни муайян даражада юзага чиқаришни талаб этади.

Унинг натижаси спортчини ёки жамоани тактик тайёргарлигининг маълум даражасини таминлаш ҳисобланади. Биз томонимиздан ўқув машғулот гуруҳи қисқа масофага югурувчилари жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш даражасини аниқлаш мақсади педагогик тажриба олиб бордик. Педагогик тажрибада қисқа масофага югурувчиларни жисмоний тайёргарлигини ифода этувчи 11 та тестлардан фойдаландик. Тажриба бошида тезкор куч сифатини ифода этувчи 30 м масофага пастки стартдан чиқиб югуриш синови тажрибада ўртача 5,16±0,62 сонияга тенг эканлиги аниқланди. Навбатдаги иккинчи синовимиз 30 м масофага юқори стартдан югуриш тестини ушбу гуруҳ синалувчилари 5,51±0,71 сонияга ўртача югуриб ўтганлиги аниқланди. Навбатдаги учинчи синовимиз 60 м масофага пастки стартдан югуриш синови тажрибада ўртача 8,89±1,24 сонияга югуриб ўтганлиги аниқланди.

Қуйидаги тўртинчи синовимиз 100 м масофага пастки стартдан югуриш тестимизда тажриба синалувчиларимиз 13,37±1,60 сонияга бажарганликлари аниқланди. Назбатдаги бешинчи синовимиз 150 м масофага пастки стартдан югуриш тестимизда тажриба синалувчиларимиз 20,89±2,29 сонияга тенг эканлиги аниқланди. Қуйидаги олтинчи синовимиз 200 м масофага пастки стартдан чиқиб югуриш синови тажрибада ўртача 27,83±3,33 сонияга ўртача югуриб ўтганлиги аниқланди. Қуйидаги еттинчи синовимиз 300 м масофага пастки стартдан чиқиб югуриш синови тажрибада ўртача 51,95±6,74 сонияга ўртача югуриб ўтганлиги аниқланди. Навбатдаги биз томонимиздан ўқув машғулот гуруҳи тажриба гуруҳининг қисқа масофага югурувчилари жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш даражасини аниқлаш мақсади педагогик тажриба синовимизда тезкор куч сифатини ифода этувчи сакраш турларидан тажриба тестлари олинди. Навбатдаги синовимизда жойидан туриб узунликка сакраш тестимизда синалувчиларимиз ўртача 2,17±0,26 ўртача сакраб ўтганликлари аниқланди. Навбатдаги иккинчи тестмизда учҳатлаб сакраш синови тажрибада ўртача 6,03±0,78 ўртача сакраганликлари аниқланди. Навбатдаги сакраш турларидан учинчи синовимиз ўн ҳатлаб сакраш турида ўртача 18,00±2,17 натижага синалувчиларимиз сакраганликлари аниқланди. Қуйидаги охирги тўртинчи тажрибамизда югуриб келиб узунликка сакраш 4,83±0,62 натижани ўртача синалувчиларимиз сакраганликлари аниқланди. Олинган натижалар 1-жадвалда берилди.

1-жадвал

Тажриба (н=14) гуруҳига мансуб 13-14 ёшли спорт мактаби қисқа масофага югурувчи тарбияланувчиларни педагогик тажриба бошида қайд этган турли масофаларга югуриш натижаларини шакллантириш динамикаси

Тажриба боши		Тажриба гуруҳи		n = 14			
спортчи т.р.	1-30 м. масофага пастки стартдан югуриш вакти, с.	2-30 м. масофага юкори стартдан югуриш вакти, с.	3-60 м. масофага югуриш вакти, с.	4-100 м. масофага югуриш вакти, с.	5-150 м. масофага югуриш вакти, с.	6-200 м. масофага югуриш вакти, с.	7-300 м. масофага югуриш вакти, с.
1	5,4	4,9	7,8	11,8	21,7	30,7	55,6
2	5,9	4,7	10,7	14,7	23,4	31,5	59,7
3	4,5	4,8	7,7	15,5	24,3	29,3	54,7
4	5,9	5,0	8,6	11,4	20,8	30,9	58,6
5	4,7	6,3	7,8	12,5	18,4	24,9	59,8
6	4,4	5,9	8,3	14,8	19,7	23,8	43,2
7	4,9	6,2	10,1	11,2	19,3	24,9	43,8
8	4,5	5,8	7,9	12,6	19,8	25,8	42,9
9	5,7	6,3	10,6	15,2	18,6	24,7	49,8
10	5,9	4,9	7,7	11,6	18,9	25,4	43,7
11	5,5	6,4	8,3	12,2	17,8	23,5	59,5
12	5,8	4,9	10,4	14,6	23,2	31,8	48,7
13	4,4	4,7	8,1	14,2	24,4	31,5	57,7
14	4,8	6,3	10,5	14,9	22,2	30,9	49,6
$\overline{X}$	5,16	5,51	8,89	13,37	20,89	27,83	51,95
σ	0,62	0,71	1,24	1,60	2,29	3,33	6,74
B, %	11,95	12,91	13,99	11,94	10,95	11,96	12,97

2-жадвал

Тажриба (n=14) гуруҳига мансуб 13-14 ёшли спорт мактаби қисқа масофага югурувчи тарбияланувчиларни педагогик тажриба бошида қайд этган сакраш тестлари натижаларини шакллантириш динамикаси

Тажриба боши		Тажриба гуруҳи		n = 14
спортчи т.р.	1- Жойида туриб узунликка сакраш, м.	2- Учҳатлаб сакраш, м.	3- Ўн ҳатлаб сакраш, м.	4- Югуриб келиб узунликка сакраш, м.
1	2,39	5,68	16,43	4,59
2	2,25	5,23	15,64	4,14
3	2,33	4,59	15,57	3,58
4	2,51	5,14	16,14	4,15
5	2,01	6,76	20,84	5,43
6	1,83	6,47	19,36	4,98
7	2,03	6,85	20,35	5,32
8	1,93	6,69	18,2	5,37
9	2,36	6,64	20,64	5,14
10	1,79	5,56	16,47	4,57
11	2,04	6,94	19,95	5,63
12	2,52	5,78	15,43	4,78
13	2,46	5,36	20,35	4,33
14	1,93	6,79	16,56	5,56
$\overline{X}$	2,17	6,03	18,00	4,83
σ	0,26	0,78	2,15	0,62
B, %	11,96	12,98	11,96	12,93

Биз томонимиздан назорат гуруҳи синалувчилари билан педагогик тажриба ўтказилди. Унга кўра тезкор куч сифатини ифода этувчи 30 м масофага пастки стартдан чиқиб югуриш синови назорат гуруҳида ўртача 5,09±0,59 сонияга тенг эканлиги аниқланди. Назорат гуруҳидаги навбатдаги иккинчи синовимиз 30 м масофага юқори стартдан югуриш тестини ушбу гуруҳ синалувчилари 5,63±0,70 сонияга ўртача югуриб ўтганлиги аниқланди. Назоарат гуруҳидаги навбатдаги учинчи синовимиз 60 м масофага пастки стартдан югуриш синови тажрибада ўртача 8,99±1,23 сонияга югуриб ўтганлиги аниқланди.

Қуйидаги тўртинчи синовимиз 100 м масофага пастки стартдан югуриш тестимизда назорат гуруҳи синалувчиларимизда 13,14±1,53 сонияга бажарганликлари аниқланди. Навбатдаги бешинчи синовимиз 150 м масофага пастки стартдан югуриш тестимизда назорат гуруҳи синалувчиларимизда 20,59±2,19 сонияга тенг эканлиги аниқланди. Қуйидаги олтинчи синовимиз 200 м масофага пастки стартдан чиқиб югуриш синови назорат гуруҳимиздаги тажрибада ўртача 27,22±3,16 сонияга ўртача югуриб ўтганлиги аниқланди.

Қуйидаги еттинчи синовимиз 300 м масофага пастки стартдан чиқиб югуриш синови тажрибада ўртача 51,03±6,43 сонияга ўртача югуриб ўтганлиги аниқланди.

Навбатдаги биз томонимиздан ўқув машғулот назорат гуруҳининг қисқа масофага югурувчилари жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш даражасини аниқлаш мақсади педагогик тажриба синовимизда тезкор куч сифатини ифода этувчи сакраш турларидан тажриба тестлари олинди. Навбатдаги синовимизда назорат гуруҳи синалувчилари жойидан туриб узунликка сакраш тестимизда ўртача 2,18±0,25 ўртача сакраб ўтганликлари аниқланди.

Навбатдаги иккинчи тестмизда учҳатлаб сакраш синови тажрибада ўртача 6,05±0,77 ўртача сакраганликлари аниқланди. Навбатдаги сакраш турларидан учинчи синовимиз ўн ҳатлаб сакраш турида ўртача 18,10±2,11 натижага синалувчиларимиз сакраганликлари аниқланди. Қуйидаги охирги тўртинчи тажрибамизда югуриб келиб узунликка сакраш 4,81±0,61 натижани ўртача синалувчиларимиз сакраганликлари аниқланди.

Хулоса. Қисқа масофага югурувчиларни юкламаларини тақсимланиши тайёргарлик даражаси, функционал тайёргарлиги ва ишчанлик қобилиятини шаклланганлик даражасини аниқлаш бўйича ўтказилган тадқиқот натижалари қуйидаги хулосаларни қайд этиш имконини берди.

– енгил атлетиканинг қисқа масофаларга югуриш турлари хусусиятига қараб машғулотларни режалаштириш, ташкил қилиш, олиб бориш, юкламаларни меъёрлаш мусобақаларни ташкил қилиш, илмий тадқиқотлар олиб бориш каби вазифаларни очиб беришни назарда тутади.

– қисқа масофага югурувчиларни муваффақияти асосан улар организмининг барча аъзолари ва тизимларини батартиб ишлашига боғлиқ. Бунда юрак қон-томир тизими, нафас олиш органлари ва марказий асаб тизими фаолиятини мутаносиб шаклланганлиги спорт натижаларини юксалтиришга олиб борар экан. Ўтказилган педагогик тажриба натижаларида қисқа масофага югурувчиларни тажриба ва назорат гуруҳи синалувчиларидан олинган натижаларини таҳлили улар ўртасида сезиларли фарқлар йўқлигини кўрсатди. Аввало бошқа етакчи олимлар томонидан берилган маълумотлар билан қиёсий таҳлил этилганлигида улар ўртасида сезиларли фарқлар борлиги кузатилди Демак, бу шундан далолат берадики улар билан ўтказилган машғулотларда қисқа масофага югурувчиларни машғулотларида жисмоний тайёргарликни такомиллаштириб бориш талаб этади.

Адабиётлар:

1. Аванесов В. Восстановление: влияние физ. средств восстановления на спес. работоспособност спринтеров в процессе выполнения тренир. заданий скорост. направленности / Виталий Аванесов // Легкая атлетика. - 2007. - Н 11-12. - С. 48-49. Мирзоев О.М. Восстановителные средства в системе подготовки спортсменов / О.М. Мирзоев. – М.: ФиС: СпортАкадемПресс, 2005. - 211 с.: табл.

2. Мирзоев О.М. Индивидуалная соревновательная деятелност высококвалифисированных легкоатлетов. Спринтерский и барерный бег : метод. пособие / О.М. Мирзоев, В.М. Маслаков, Е.П. Врублевский; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма, Всерос. федерация легкой атлетики. –М., 2005. – 77 с.


UZB













