

UDK 796/422

YOSH YENGIL ATLETIKACHILARNI MASHG‘ULOT JARAYONINI TAKOMILLASHTIRISH

Husanov G‘aybulla Usmonovich

Iqtisodiyot va pedagogika universiteti “Jismoniy madaniyat va sport” kafedrası
katta o‘qituvchisi

e-mail: g.husanov77@gmail.com

Annotatsiya: *Ushbu maqolada yengil atletikachilarni harakat tezkorligini rivojlantirish usullari hamda mashg‘ulot jarayonini takomillashtirish, jumladan, oliy ta‘lim muassasalarida tahsil olayotgan talabalarning boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida qisqa masofaga yuguruvchilarni keskin harakatlarda muvozanatni saqlash, kutilmagan vaziyatlardagi murakkab reaksiyada harakat tezkorligini rivojlantiruvchi mashqlarni mashg‘ulotlar jarayonida o‘rganish, harakat tezkorligini oshirishga qaratilgan antropometrik, morfo-funksional shuningdek psixologik holatlariga bog‘liqligini aniqlashning asosiy bosqichlari bo‘yicha ilmiy va amaliy tajribalarga asoslangan tadqiqot ishlarini amalga oshirish yo‘llari ko‘rsatilagan.*

Kalit so‘zlar: *yengil atletika, qisqa masofaga yuguruvchilar, yengil atletika vositalari, yosh sportchilar, mashg‘ulot jarayoni, individual imkoniyatlar, jismoniy-axloqiy tarbiya, tezkorlik, shaxsiy sifatlar.*

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ

Хусанов Гайбулла Усмонович

Старший преподаватель кафедры «Физическая культура и спорт»
Экономико-педагогического университета

e-mail: g.husanov77@gmail.com

Аннотация: *В данной статье рассмотрены методы развития быстроты движения легкоатлетов и совершенствования тренировочного процесса, в том числе поддержания равновесия у бегунов на короткие дистанции на начальном этапе подготовки студентов, обучающихся в высших учебных заведениях, упражнения, развивающие скорость движения в комплексе. реакции в неожиданных ситуациях, во время обучения показаны способы проведения исследовательских работ, основанные на научном и*

практическом опыте, на основных этапах определения зависимости от антропометрических, морфо-функциональных и психологических условий, направленных на увеличение скорости обучения и движения.

Ключевые слова: легкая атлетика, бегуны на короткие дистанции, легкоатлетическое оборудование, юные спортсмены, тренировочный процесс, индивидуальные возможности, физическое и моральное воспитание, скорость, личностные качества.

IMPROVING THE TRAINING PROCESS OF YOUNG TRACK AND FIELD ATHLETES

Khusanov Gaybulla Usmonovich

Senior teacher of the Department of "Physical Culture and Sports" of the University of Economics and Pedagogy
e-mail: g.husanov77@gmail.com

Abstract: *In this article, methods of developing speed of movement of track and field athletes and improving the training process, including maintaining balance in short-distance runners in the initial training stage of students studying in higher education institutions, exercises that develop speed of movement in complex reactions in unexpected situations, during training ways of carrying out research works based on scientific and practical experiences on the main stages of determining the dependence on anthropometric, morpho-functional and psychological conditions aimed at increasing the speed of learning and movement are shown.*

Key words: *athletics, short-distance runners, athletics equipment, young athletes, training process, individual capabilities, physical and moral education, speed, personal qualities.*

KIRISH

Bugungi kunda respublikamizda zamonaviy jismoniy tarbiya va sport sohasidagi davlat siyosatining asosiy yo‘nalishlaridan biri oliy ta’lim muassasalari talabalari bilan jismoniy tarbiya, ommaviy sport ishlarini, tizimli sport musobaqalarini tashkil etish va o‘tkazish, yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni

saralab olish va ularni maqsadli tayyorlash muhim ahamiyat kasb etmoqda. «Mamlakatda yuksak madaniyatga ega bo'lgan har tomonlama yetuk hamda jismonan sog'lom insonni shakllantirish maqsadida aholining jismoniy tarbiya va sport sohasida malaka va bilimlarini oltirishga qaratilgan ustuvor yo'nalishlarni belgilash, iqtidorli sportchilarni tanlab olish (seleksiya) jarayoniga innovatsion shakllar va usullarni joriy etish» vazifalari belgilab berilgan. Qisqa masofaga yuguruvchilarning yillik mashg'ulot jarayonini rejalashtirish va tashkil qilishda sportchilarning jismoniy sifatlarini rivojlanish xususiyatlarini inobatga olib, qo'llaniladigan vosita va usullarni to'g'ri tanlash xalqaro miqyosda kuchli raqobatga kirisha oladigan sportchilarni tayyorlash tizimiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Bu esa zaxira sportchilarni saralash va ular bilan ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida samarali o'quv- mashg'ulot jarayonlarini tashkil etish yuzasidan yangi ilmiy tadqiqot ishlarini olib borish zaruratini belgilab beradi. Tabaqalashtirilgan yondashuv asosida qisqa masofaga yuguruvchi talabalarni mashg'ulot jarayonini tuzish dolzarb muammolardan biri bo'lib, uning rivojlanishi zamonaviy sharoitlarda sportchilarni tayyorlash samaradorligini oshirishga xizmat qiladi. [1., 9; 61-b., 2; 50-b.].

ADABIYOTLAR TAHLILI

Yengil atletika turlarini bir tasnif va tartibga keltirish uchun uni beshta bo'limlarga - yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, ko'pkurash turlariga ajratib tavsiflash maqsadga muvofiqdir. Hozirgi vaqtda yengil atletikaning 60 dan ortiq turi erkaklarga, 50 dan ortiq turi esa ayollarga ham ochiq, ham yopiq maydonlarda shug'ullanish tavsiya etiladi. Ulardan Olimpiada o'yinlari dasturiga 24 ta turi erkaklar uchun, 23 turi esa ayollar uchun kiritilgan bo'lib, umumiy 47 ta medallar jamlanmasi uchun bahs olib boriladi [3; 111-b.]. Yengil atletika sport turi – yurtimizda hozirgi kunda jismoniy tarbiya va shaxs salomatligining samarali va ko'p qirrali vositalaridan biriga aylanmoqda. Yengil atletika sport turi bilan muntazam shug'ullanish organizmning ko'plab muhim tizimlariga samarali ta'sir ko'rsatadi va ularni yuqori darajada rivojlanishiga xizmat qiladi. Shu sabablarga ko'ra yengil atletika ko'plab mamlakatlarning jismoniy tarbiya tizimida salmoqli

o'ringa ega. Yengil atletikaga ixsoslashtirilgan hamda umumta'lim maktablari, oliy o'quv yurtlarining jismoniy tarbiya fani dasturlariga yengil atletika sport turi kiritilgan. Jismoniy madaniyat jamoalari sport seksiyalari va harbiy bo'linmalarda yengil atletika bilan muntazam shug'ullanishadi. Yengil atletika sport turi yopiq hamda ochiq sport maydonlarida ko'plab ommaviy-sport tadbirlarida faol dam olish va hordiq chiqarish vositasi sifatida qo'llaniladi, bu esa kam harakatli turmush tarziga ega odamlar uchun huzur-halovat bag'ishlaydi [4; 25-b., 7; 56-b., 9; 61-b.].

Yugurish - yurish kabi insonning joydan-joyga kuchishida tabiiy vosita bo'lib, u yurishdan qadamlar kengligi, uzunligi va uchish fazasi mavjudligi bilan farqlanadi. Yugurish insonlar o'rtasida keng qo'llaniladigan harakat amali sanaladi. Jismoniy tarbiya va sport amaliyotida ham buni kuzatish mumkin (futbol, basketbol, qo'l to'pi, regbi va boshqalar). Yugurish orqali barcha sport turlari bilan shug'ullanuvchilarning umumiy jismoniy tayyorgarliklari oshirib boriladi. Yugurish nafaqat sport turi balki, u sog'lomlashtiruvchi vosita sifatida ham ahamiyatlidir. Shuningdek, yugurishning o'zi bir nechta turlarga bo'linadi. Masofaning katta kichikligiga va yugurish amalini bajarish xususiyatidan kelib chiqib, masofa turlariga ajratiladi.

Yugurish vaqtida inson tanasidagi mushak guruhlarining barchasi faol ishlaydi, yurak-qon tomir, nafas olish va boshqa tizimlar faoliyati kuchayadi, modda almashinuvi bir necha barobarga ortadi. Yugurish bilan shug'ullanish orqali kishining irodaviy fazilatlarini mutahkamlanadi. Shu bilan birga o'z kuchini masofa bo'laklarida to'g'ri taqsimlay olish, oldindagi to'siq va g'ovlardan o'ta olish va marragacha bo'lgan masofani chidam bilan yugurib o'tish kabi qobiliyati shakllantiriladi.

Yugurish – sportchini har tomonlama jismoniy rivojlantirishda asosiy vosita hisoblanadi. [9; 61-b., 2; 50-b.]. Tekis yugurish - ma'lum masofa yoki vaqtbay tarzda yugurish yo'laklari bo'ylab sportchining oldida hech qanday to'siq yoki g'ov bo'lmaydi va yugurish stadion yo'laklari yoki tabiiy sharoitda amalga oshiriladi. Stadionda 400 metrgacha bo'lgan masofalarda o'tkaziladigan

musobaqalarda har bir yuguruvchi uchun alohida yo'lka ajratiladi va hech kim boshqa yo'lakda harakatlanishiga yo'l qo'yilmaydi. Qolgan masofalarda esa musobaqalar qoidasiga muvofiq ma'lum aylanadan so'ng umumiy yo'lakka o'tib yugurish mumkin bo'ladi [8; 24-b.].

Bir qator tadqiqotlarda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish, sportchilarning texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirish hamda yuqori malakali sprentrlarning mashg'ulot tizimini alohida o'rganishga ko'proq e'tibor qaratilgan. Lekin, oliy ta'lim muassasalarini talabalarini boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi qisqa masofaga yuguruvchilarining harakat tezkorligini rivojlantirishda maxsus mashqlaridan foydalanish yo'llari deyarli tadqiq etilmagan.

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Mazkur tadqiqotda ilmiy-uslubiy adabiyotlarni o'rganish, pedagogik kuzatish, pedagogik testlar, antropometrik o'lchovlar, kino va fotosuratlar, yurak-qon tomir («POLAR» apparati yordamida) va nafas olish tizimlarini o'rganishning funksional usullari, pedagogik eksperiment, matematik-statistik usullardan foydalanilgan.

TAHLIL VA NATIJALAR

Vaziyatlarning nazariy va amaliy holatini o'rganish paytida olingan xulosalar qisqa masofaga yuguruvchi talabalarning o'quv mashg'ulot jarayoniga tabaqalashtirishning joriy etish zarurligini tasdiqlaydi. Ayni paytda tadqiqotchilar murabbiy tomonidan muvaffaqiyatli foydalanishi mumkin bo'lgan sportchilarning musobaqalashuv faoliyatining sifatiga ta'sir qiluvchi juda ko'p individual xususiyatlarni aniqladilar va o'rgandilar. Ushbu ilmiy va amaliy muammolarni hal qilish qisqa masofalarga yugurishda sport natijalarini oshirish uchun muhim hisoblanadi.

Qisqa masofalarga yuguruvchi talabalarning mashg'ulot jarayonida tabaqalashtirilgan yondashuvdan foydalanishning imkoniyatlari va roli o'rganildi. Mashg'ulot paytida tezkorlik, tezkor-chidamkorlik, tezkor-kuch tayyorgarlik vositalarini tanlash va aniqlash masalalari, 100, 200 va 400 metr masofalarda

qatnashuvchilar tayyorgarlik metodikasiga tabaqalashtirilgan yondashuv muammosiga yetarlicha e'tibor berilmagan.

Qisqa masofaga yuguruvchi talabalarning jismoniy tayyorgarligi va yetakchi harakat qobiliyatlarini aniqlash uchun nazorat meyorlari ishlab chiqildi.

Ushbu nazorat meyorlari asosida o'tkazilgan pedagogik testlashlar natijasida sportchilarning tezkorlik, tezkor-chidamkorlik, tezkor-kuch sifatlari ko'rsatkichlari asosida samarali o'quv-mashg'ulotlarini tashkil qilish uchun ular tabaqalashtirilgan maxsus guruhlariga birlashtirildi.

Tezkorlik - "A" guruhi tarkibiga 30 metrga kela turib yugurish, 30 metrga, 60 metrga va 100 metrga past startdan yugurish testlaridan yaxshi natija ko'rsatgan sportchilar kiritildi.

Tezkor - chidamkorlik - "V" guruhiga 150, 200, 300 va 600 metrlarga yugurish testlarida yaxshi natija ko'rsatgan sportchilar kiritildi.

Tezkor- kuch - "S" guruhiga turgan joydan uzunlikka sakrash, turgan joydan uzunlikka uch xatlab sakrash, oldinga yadro uloqtirish va dast ko'tarish testlarida yaxshi natija ko'rsatgan sportchilar kiritildi.

Pedagogik tadqiqotlar boshida tajriba guruhi qisqa masofaga yuguruvchi talabalarning tabaqalashgan guruhlarida jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari tavsifi keltirilgan.

30 m past startdan yugurishda "A" guruhi sportchilari $4,58 \pm 0,1$ soniyada, "V" guruhi $4,61 \pm 0,1$ soniya va "S" guruhi $4,64 \pm 0,1$ soniyada bajardilar, uchala guruh ko'rsatkichlari orasidagi statik farq $P > 0,05$ ga teng bo'ldi. 30 m kela turib yugurish nazorat mashqida "A" guruhi sportchilari $3,50 \pm 0,2$ soniyada, "V" guruhi $3,65 \pm 0,1$ soniya va "S" guruhi $3,62 \pm 0,1$ soniyada bajardilar, uchala guruh ko'rsatkichlari orasidagi statik farq $P > 0,05$ ga teng bo'ldi.

Shunday qilib, "A" va "V" guruhlarda 30 m kela turib yugurish va 300 metrga yugurishda statik ishonchlilik $P < 0,05$ ga teng bo'ldi, qolgan barcha 13 ta nazorat mashqlari bo'yicha uchta tabaqalashtirilgan guruh o'rtasidagi statik ishonchli farqlar yo'qligini ko'rsatdi.

Sportchilarning jismoniy tayyorgarligi dinamikasini nazariy va amaliy holatini o'rganishga oid tadqiqotlarni o'tkazishda pedagogik tajriba nazorat qilish mashg'ulotlar davomida testlash natijalari bo'yicha, shuningdek musobaqalarga qatnashish davomida amalga oshirildi.

Olingan natijalar asosida, qisqa masofaga yuguruvchi talabalarning jismoniy tayyorgarligini farqlash uchun eng muhim omillar aniqlandi.

Qisqa masofaga yuguruvchi talabalarning tezkorlik, tezkor-kuch va tezkor-chidamkorlik sifatlarini yakka tartibdagi ko'rsatkichlarining monitoringi jismoniy yuklamaning kattaligi va qisqa masofaga yuguruvchilar holatiga ta'sir yo'nalishini miqdor jihatdan baholash imkonini berdi, bu mikro, mezo va makrotsikllarni modellashtirish jarayonini tabaqalashtirish va optimallashtirishga yordam beradi.

1-jadval

Tabaqalashtirilgan guruhlarda qisqa masofaga yuguruvchi talabalarning tayyorgarligida mezotsikllar tuzilishi

Parametrlari	MEZOTSIKL TURI		
	NAZORAT-TAYYORLOV	MUSOBAQA OLDI	MUSOBAQA DAVRI
Asosiy vazifalari	oldingi mezotsikllarda erishilgan natijalarni musobaqalashuv jarayonining o'ziga xos xususiyatlariga, integral tayyorgarlikka qarab, sportchining salohiyatini belgilash	sportchining mashg'ulot vaqtida aniqlangan kamchiliklarini bartaraf etish, uning texnik imkoniyatlarini takomillashtirish hisobiga sport formasining yakuniy shakllanishiga erishish.	Tayyorgarlikni musobaqalarga yaqin sharoitda olib borish, faoliyatni samarali tashkil qilish va bevosita musobaqalarga qatnashish
Xarakteristikasi	musobaqaga yaqin bo'lgan raqobatlashuv asosida maxsus tayyorgarlik mashqlarini keng qo'llash	sport turi xususiyatlari va musobaqalar taqvimini, sportchining malakasi, tayyorgarlik darajasiga qarab boshqa turdagi mezotsikllar bilan almashinib turadigan bir nechta mikrotsikllar qo'llaniladi.	Musobaqa dasturi va turiga bog'liq holda yuklamalar o'zgaruvchan bo'ladi
Tuzilishi	rivojlantiruvchi 2 ta zarbdor tiklovchi	zarbdor 2 ta musobaqaoldi tiklovchi-saqlovchi	musobaqaoldi tiklovchi, musobaqalarda ishtirok etish
Qo'llaniladigan mashg'ulot uslublari	takroriy-o'zgaruvchan, intervalli, yuqori templi musobaqa,nazorat, fartlek, o'yin.	takroriy, yuqori templi, integral, musobaqa, o'zgaruvchan-fartlek, bir xil sur'atda	oldindan rejalashtirilgan taktika bo'yicha musobaqalashuv faoliyatini olib borish

Makrotsikldagi o'рни	tayyorgarlik davrining ikkinchi yarmida va qisman musobaqalashuv davrida	musobaqalashuv davrida	musobaqalashuv davrida
Natijalar prognozi	maxsus shug'ullanganlik darajasi rivojlanadi va sport texnikasi takomillashtiriladi	taktik va ruhiy tayyorgarlik oshadi (ta'sir qiluvchi ijobiy va salbiy faktorlar aniqlanadi)	prognoz qilingan sport natijasiga erishiladi

O'quv mashg'ulot jarayonini rejalashtirish sprinterlarning aniqlangan individual xususiyatlariga muvofiq amalga oshirildi. Tabaqalashtirilgan guruhlarda 100, 200-400 metrga yuguruvchilar bir yillik tayyorlov siklida kuch ishlatiladigan, tezkor-kuchga oid xarakterdagi turli hajmdagi mashqlardan foydalanish ko'zda tutilgan. Bundan tashqari, tabaqalashtirilgan guruhlarda har xil hajmdagi yugurish ishlari olib borildi, ularning farqi tezkorlik, tezkor-chidamkorlikni rivojlantirishga qaratilgan ba'zi vositalardan ustuvor (ko'proq) foydalanishdan iborat edi. Pedagogik tajribalar boshlangandan 2 yildan so'ng biz tomondan ilgari surilgan sprinterning yugurish bilan bog'liq ixtisosligini aniqlash mumkinligi va optimal tabaqalashtirilgan mashq qildirish metodikasi yordamida sportchi imkoniyatlarini sport natijasida ro'yobga chiqarish mumkinligi to'g'risidagi farazimiz tasdiqlanganligi haqida hukm chiqarish mumkin bo'ldi.

Quyida pedagogik tadqiqotlar oxirida tajriba va nazorat guruhi qisqa masofaga yuguruvchi talabalari jismoniy tayyorarlik ko'rsatkichlari keltirilgan. Tadqiqotlardan keyin tajriba guruhi shug'ullanuvchi o'g'il bolalarda 30 metrga past startdan yugurish natijalari 8,85% ga, 30 metrga kela turib yugurish 8,83 %ga va 60 metrga past startdan yugurish 12.2% ga, tezkor-chidamkorlik sifatini aniqlovchi mashqlar 150 metrga yugurish 8,9 % ga, 300 metrga yugurish 5.39% ga va 600 metrga yugurish 4.13% ga, tezkor-kuch yo'nalishidagi nazorat mashqlari turgan joydan uzunlikka sakrash 18.8% ga, turgan joydan uzunlikka uch xatlab sakrash 5.36%ga, oldinga yadro uloqtirish 12.4% va dast ko'tarish 24.9% ga o'sgan.

Tajriba guruhi shug'ullanuvchi qiz bolalarda 30 metrga past startdan yugurish natijalari 14.9 % ga, 30 metrga kela turib yugurish 14.4 %ga va 60 metrga past startdan yugurish 14.8 % ga, tezkor-chidamlilik sifatini aniqlovchi mashqlar 150 metrga yugurish 5.9 % ga , 300 metrga yugurish 6.2 % ga va 600 metrlarga

yugurish 2.4 % ga, tezkor-kuch yoʻnalishidagi nazorat mashqlari turgan joydan uzunlikka sakrash 5.4% ga, turgan joydan uzunlikka uch hatlab sakrash 9.19% ga, oldinga yadro uloqtirish 10.8% va dast koʻtarish 65% ga oʻsgan. Nazorat guruhida esa bu koʻrsatkichlar sezilarli darajadagi oʻsish kuzatilmagan.

Bu tajriba guruhi qisqa masofaga yuguruvchi talabalarning jismoniy tayyorgarligi koʻrsatkichlaridagi oʻzgarishlar sportchilarning sport mahoratini oshishiga turtki boʻldi va nazorat guruhiga nisbatan solishtirganda sport musobaqalarida muvaffaqiyatli ishtirok etishiga taʼsir qiluvchi omil boʻlib xizmat qildi.

Pedagogik tadqiqotlar jarayonida tajriba guruhida barcha tekshirilayotgan koʻrsatkichlar boʻyicha darajalar oʻzgargan, bu bir tomondan mashq qiluvchilarning tabiiy rivojlanishi, boshqa tomondan esa, maqsadga yoʻnaltirilgan tabaqalashtirilgan yondashuvni qoʻllash natijasi hisoblanadi.

2-jadvalda pedagogik tadqiqotlar oxirida tajriba va nazorat guruhlarida qisqa masofalarga yuguruvchi talabalarining musobaqa faoliyati oʻrtacha koʻrsatkichlari qiyosiy tahlili keltirilgan. Aniqlangan natijalarga koʻra musobaqa masofalarida tajriba guruhi qisqa masofaga yuguruvchi talabalarning sport natijalari koʻproq oʻsganligi koʻrgazmali ravishda koʻrsatilgan.

2-jadval

Pedagogik tadqiqotlar davomida musobaqa masofalarida tajriba va nazorat guruhlarida sportchi yigitlarning oʻrtacha koʻrsatkichlarining qiyosiy tahlili ($\bar{x} \pm \sigma$)

Masofalar	Tadqiqot bosqichlari	TG (n=8)	NG (n=8)	t	P
100 m, s	Boshida	12,9±0,4	12,8±0,2	0,35	P>0,05
	Yakunida	11,7±0,2	12,6±0,2	2,32	P<0,05
	oʻsish %	9.3%	1.56%		
200, s	Boshida	26,2±0,9	26,1±0,4	0,46	P>0,05
	Yakunida	23,9±0,5	25,5±0,3	4,26	P<0,001
	oʻsish %	8.77%	2.29%		
400, s	Boshida	56,25±2,1	56,54±1,5	0,67	P>0,05
	Yakunida	52,34±0,9	55,46±1,1	3,41	P<0,01
	oʻsish %	6.95%	1.9%		

Tadqiqotlar oxirida o'g'il bolalar 100 metrga yugurish mashqida tajriba guruhi sportchilari $11,7 \pm 0,2$ soniya, nazorat guruhidagilar $12,6 \pm 0,2$ soniya natija bilan bajarishdi. Ahamiyatlik darajasi $P < 0,05$ da statik ishonchli farq aniqlandi.

200 metrga yugurish mashqida tajriba guruhi sportchilari $23,9 \pm 0,5$ soniya, nazorat guruhidagilar $25,5 \pm 0,3$ soniya natija ko'rsatishdi va ahamiyatlik darajasi $P < 0,001$ da statik ishonchli farq aniqlandi.

400 metrga yugurish mashqida tajriba guruhi sportchilari $52,34 \pm 0,9$ soniya, nazorat guruhidagilar $55,46 \pm 1,1$ soniya natija ko'rsatishdi va ahamiyatlik darajasi $P < 0,01$ da statik ishonchli farq aniqlandi.

Tadqiqotlar oxirida qizlar 100 metrga yugurish mashqida tajriba guruhi sportchilari $13,9 \pm 0,2$ soniya, nazorat guruhidagilar $14,95 \pm 0,5$ soniya natija bilan bajarishdi. Ahamiyatlik darajasi $P < 0,05$ da statik ishonchli farq aniqlandi.

XULOSA

Shunday qilib, olingan ma'lumotlarni qiyosiy tahlil qilish natijasida xulosa qilishimiz mumkinki, mashq bajarish mahorati pedagogik tajriba oxirida tajriba guruhi yengil atletikachilarida, nazorat guruhi ko'rsatkichlariga nisbatan mashqlarni bajarishda yaxshi natijalarni qo'lga kiritganligini ko'rishimiz mumkin.

Tadqiqotlardan qisqa masofaga yuguruvchi talabalarning jismoniy sifatlari bo'yicha tabaqalashtirilgan guruhlarda talab etilgan darajadan past bo'lgan sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan katta chastota bilan optimal tezlikni saqlagan holda murakkablashtirilgan sharoitlarda takroriy mashg'ulot usulini qo'llash hisobiga jismoniy tayyorgarligini oshirildi. Pedagogik tadqiqot natijalariga ko'ra tajriba guruhi talaba yigitlarning tezlik sifati 8,98 % ga, tezlik – chidamlik sifati 6,14 % ga va tezlik-kuch sifati 27,1 % ga hamda talaba qizlarning tezlik sifati 14,7 % ga, tezlik – chidamlik sifati 4,74 % ga va tezlik-kuch sifati 7,8 % ga o'sgan. Tavsiflab berilgan yondashuv qo'llanilmagan nazorat guruhida sport natijalari va jismoniy tayyorgarlikning test ko'rsatkichlari juda kam darajada yaxshilangan.

Adabiyotlar ro'yxati

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020-йил 24-январдаги “Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни янада

такомиллаштириш ва оммалаштириш чора-тадбирлари тўғрисида” ги ПФ-5924-сон Ф а р м о ни

2. Абдуллаев М.Ж. Совершенствование методики применения подвижных игр в повышении эффективности тренировочных занятий юных легкоатлетов. Автореферат дисс....доктора философии (PhD) по педагогическим наукам, Чирчик, 2019, - 50 с.,

3. Андрис Э.Р. Управление тренировкой в беге на 100 метров. -Ташкент: Медицина , 1990. -111 с.,

4. Арзуманов Г.Г. Влияние тренировочных режимов на изменение показателей структурных компонентов техники бега и специальной работоспособности спринтеров: Автореф.дис. . канд.пед.наук. М., 1982. - 25 с

5. Нематов Б.И. Болалар-ўсмирлар спорт мактаблари шуғулланувчиларини ғовлар оша югуриш техникасига ўргатиш методикасини такомиллаштириш. / пед.фан.номзоди. дис. автореф, Ташкент, 2017. - 56 б.

6. Олимов М.С. Методика подготовки к соревнованиям студентов-бегунов на средние дистанции /автор.дисс.....канд.пед.наук, Ташкент, 2011. - 24 с.,

7. Султанов У.И. Управление процессом подготовки бегунов на длинные дистанции на основе инновационных технологий в области углубленной. специализации. Автореф.дисс....доктора философии (PhD) по педагогическим наукам. Чирчик, 2020.- 56 с

8. Хайдаров Б.Т. Енгил атлетикачилар иш қобилиятини тоғ шароитида ўтказиладиган машғулотлар ёрдамида ошириш. / пед.фан.номзоди. дис. автореф, Ташкент, 2009. - 24 с.

9. Шеров З.Т. Қисқа масофаларга югурувчи талабаларнинг машғулот жараёнини тузишга табақалаштирилган ёндашув //Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (ПхД) диссертацияси автореферати, Чирчиқ - 2022. - 61 б.