

Date: 7th October-2025

**ҚИСКА МАСОФАГА ЮГУРУВЧИ ТАЛАБА – СПОРТЧИЛАРНИ
ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ РИВОЖЛАНИШ ДИНАМИКАСИ**

Erimmatov Sardor Gulmirza o'g'li

Alfraganus universiteti Toshkent, O'zbekiston

Sport faoliyati kafedrası o'quvchisi

+998886008210

Аннотация: Ушбу ишда қисқа масофага югурувчи талаба спортчиларни жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш масалалари юзасидан илмий тавсиялар берилган ва қўлланилган.

Annotation: In this work, scientific recommendations on the development of physical fitness of student short-distance runners are given and applied.

Калит сўзлар: машғулот юкмаси, машғулот мезоцикллари, мусобоқа даври, ўтиш даври, машғулот тузилмаси.

Keywords: training load, training mesocycles, race period, transition period, training structure.

Долзарблиги. Юртимизда талабалар спортчиларга берилаётган эътибор янги спортчиларни кашф этаётганлигига ҳеч қандай шубҳа йук. Дарҳақиқат бугунги кунда Президентимиз Ш.М.Мирзиёев томонидан Универсиада спорт мусобоқаларини ташкил этилишига катта эътибор қаратилаётганлиги бунинг исботидир. Жумладан 2017 йил 3 июндаги ПҚ-3031 сонли жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш туғрисидаги қарорида талабалар ўқувчи ёшларни спорт турларига жалб қилиш уларони бандлигини таъминлаш спорт орқали соғлигини мустаҳкамлаш каби масалаларига эътибор қаратилган. Қисқа масофаларга югурувчи – талаба спортчиларни спорт натижаларини қиёсий таҳлил этганимизда улар томонидан кўрсатилган натижалар ўртача 11,2 сония натижага тенг эканлигини кўрсатмоқда. Бу кўрсаткичлар Жаҳон Универсиадаси спорт мусобоқасида кўрсатилган натижалар билан таққосланганда 10,1 сония натижани ўртача кўрсатилаётганлигини куришимиз мумкин. Жаҳон Универсиадаси ва Ўзбекистон Универсиадасида енгил атлетика бўйича ўтказилган қисқа масофага югуриш натижаси ўртасида 1,1сония сезиларли фарқи борлиги кузатилди. Олинган натижалар таҳлили шундай далолат берадики, бизни талаба – спортчиларимизни, жисмоний тайёргарлик даражаси бошқа хорижий мамлакат талаба спортчиларига нисбатан паст даражада шакилланганлигини кўрсатди. Демак талаба – спортчиларни жисмоний тайёргарлигини шакиллантириш бугунги кунда қисқа масофага югурувчиларни тайёрлаш тизимида долзарб вазифалардан саналиб соҳада ҳам назарий ҳам амалий аҳамият касб этади.

Тадқиқот мақсади: Қисқа масофага югурувчи талаба спортчиларни жисмоний тайёргарлигини самарали воситалар асосида такомиллаштириш.

Тадқиқот вазифалар:



Date: 7th October-2025

- Спортчилар тайёрлаш тизимида қисқа масофаларга югурувчиларини тайёрлаш режालаштириш дастурлари, илмий-услубий адабиётларни ўрганиш.
- Қисқа маофаларга югурувчи талаба – спортчиларни жисмоний тайёргарлигини такомиллаштирилган машғулот тузилмасини ишлаб чиқиш.

Тадқиқотда қулланилган усуллар ва уни натижаси.

Енгил атлетика спорт турида қисқа масофаларга югуриш тури бугунги кунда нафақат талаба – спортчилар орасида қолаверса, ўқувчи ёшлар аҳоли ўртасида ҳам ривожланиб бормоқда. Ўзбекистон Чемпионати ва кубок мусобоқаларида курсатаётган спорт натижалари қониқарли даражада шакилланган бўлсада аммо ҳалқаро мусобоқалардаги кўрсатилган натижалар талаб даражасида шакилланмаганлигини кўрсатади. Шу бойисда биз қисқа масофага югурувчи талаба – спортчиларни жисмоний тайёргарлигини аниқлашга эътибор қаратдик. Унга кўра жисмоний тайёргарлик қўйидаги тестлар асосида аниқланди: 30м, 60м, 100м ва 150 м га югуриш орқали тезкор-куч сифатини, жойида туриб узунликга сакраш, уч хатлаб сакраш орқали портловчи куч ва чаққонлик сифатини, тўлдирма туп улоктириш орқали куч мутлоқ куч сифатини ривожланиш даражаси аниқланди.

Қисқа масофага югурувчи талаба – спортчиларни жисмоний тайёргарлик даражаси.

Тестлар	гурух	$\bar{x} \pm \sigma$		Кўрсаткичлар фарқи
		Тажрибадан олдин	Тажрибадан кейин	
30 м п.с югуриш (сек)	НГ	4,3±0,8	4,1±1,6	+0,2
	ТГ	4,1±0,8	3,9±1,6	+0,3
60 м югуриш (сек)	НГ	7,9±0,7	7,7±0,8	+0,2
	ТГ	8,1±0,9	7,6±1,4	+0,5
100 м югуриш (сек)	НГ	11,4±0,7	11,2±0,9	+0,2
	ТГ	11,6±0,9	11,0±1,4	+0,6
150 м югуриш (сек)	НГ	17,7±0,6	17,5±0,7	+0,1
	ТГ	17,5±0,9	17,2±0,9	+0,3
Узунликга сакраш (жойида туриб) метр	НГ	2,52±0,7	2,60±1,2	+0,8
	ТГ	2,58±0,6	2,70±1,6	+0,12
Уч хатлаб сакраш (жойида туриб) метр	НГ	6,90±0,7	7,20±0,8	+0,2
	ТГ	6,95±0,8	7,37±1,4	+0,42
3 кг тўлдирма туп улоктириш	НГ	8,20±0,5	8,40±0,7	+0,20
	ТГ	8,35±0,6	8,60±1,2	+0,25

Т/Р	Даврлар	Душанба	Сешанба	Чоршанба	Пайшанба	Жума	шанба
1	Ҳажмли	Кросс 4-5 км (140-160 зар/дақ)	Енгил югуриш, Урм, 100+2x400+2x3	Кросс 4-5 км (140-160 зар/дақ)	Дам олиш	Енгил югуриш, Урм,Махс	Кросс 5-6 км,Урм, сакрашлар

Date: 7th October-2025

		Урм, махсус машқлар	00+2x200+4x100	Урм, махсус машқлар, сакрашлар		ус машқлар 100м, 2x200м(160-180 зар/дак), 6x60м	
2	Ривожлант ириш	Енгил югуриш, Урм, 100+2x400+2x300+2x200+4x100 (50-60 %) да, лўккиллаб югуриш	Кросс 4-5 км Урм, махсус машқлар	Енгил югуриш, Урм, махсус машқлар 10x100м тепаликка югуриш, лўккиллаб югуриш	Дам олиш	Енгил югуриш, Урм, махсус машқлар 10x100м йўлак бўйлаб югуриш, лўккиллаб югуриш	Кросс 4-5 км Урм, махсус машқлар, сакраш
3	Қишки мусобоқа олди	Енгил югуриш, Урм,Махсус машқлар, 10x150 м(80-90%) лўккиллаб югуриш	Кросс 4-5 (орада 4x 100м тез), км Урм, махсус машқлар, сакраш	Енгил югуриш, Урм, махсус машқлар 2x100м,1x400(100%), 2x200м 2x100м, лўккиллаб югуриш	Дам олиш	Енгил югуриш 2-3 км, 8-10м, Урм, махсус машқлар	Кросс 6-7 км Урм, махсус машқлар, сакраш
4	Қишки мусобоқа	Енгил югуриш, Урм, махсус машқлар 2x100м+2x400м(85%)+2x200+2+100 м, лўккиллаб югуриш	Кросс 5-6 км Урм,Махсус машқлар, сакраш 2-3 серия, 6x60м	Енгил югуриш, Урм, махсус машқлар 100м+4x200 +6x100м+4x60м	Кросс 4-5 км (160-170 зар/дак) Урм, махсус машқлар, сакрашлар	Енгил югуриш, Урм,Махсус машқлар, 10x150 м+4x100м	Кросс 5-6 км,Урм, сакрашлар
5	Ёзги мусобоқа олди	Енгил югуриш, Урм, махсус машқлар 2x100м+2x400м(85%)+2x200+2+100 м, лўккиллаб югуриш	Кросс 5-6 км Урм,Махсус машқлар, сакраш 2-3 серия, 6x60м	Енгил югуриш, Урм, махсус машқлар 100м+4x200 +6x100м+4x60м	Кросс 4-5 км (160-170 зар/дак) Урм, махсус машқлар, сакрашлар	Енгил югуриш, Урм,Махсус машқлар, 10x150 м+4x100м	Кросс 5-6 км,Урм, сакрашлар
6	Ёзги	Енгил	Кросс 5-6 км	Енгил	Кросс 4-5	Енгил	Кросс 3-4 км,Урм,

Date: 7th October-2025

мусобоқа	югуриш, Урм, махсус машқлар 2x100м, 400м(мак)+ +2+100м, лўккиллаб югуриш	Урм,Махсус машқлар, сакраш	югуриш, Урм, махсус машқлар 100м+4x200 (85- 90%)+2x100 м+2x60м	км (160- 170 зар/дак) Урм, махсус машқлар, сакрашлар	югуриш, Урм,Махс ус машқлар, 10x150 м+4x100м	сакрашлар
Енгиллаш тирилган	Кросс 4-5 км Урм,Махсус машқлар, сакраш	Енгил югуриш, 2x100м, 4x80- 60м, 30м	Кросс 3-4 км,Урм, сакрашлар	Сузиш	Енгил югуриш, 2x100м, 4x150,2x60 м, лўккиллаб югуриш	Кросс 3-4 км(орада 4 та юз мак),Урм, сакрашлар
Ўтиш даври	Енгил югуриш, 100+200+2+ 100+2x60, лўккиллаб югуриш	Кросс 4-5 км,Урм, сакрашлар, 4x60 м	Енгил югуриш, 2+100+2+15 0+2+80+2+6 0м, лўккиллаб югуриш	Дам олиш	Спорт ўйинлари 40-мин	Кросс 3-4 км(160- 180 зар/дак),Урм, сакрашлар

ХУЛОСА.

Тадқиқот давомида қайд этилган педагогик тажриба натижалари ва уларнинг қиёсий таҳлилига асосан қуйидаги хулосаларни эътироф этиш мумкин:

1.Педагогик тажриба давомида олинган натижаларнинг қиёсий таҳлилидан шу нарс аниқландики, анъанавий машғулотларда шуғулланиб келган НГда ҳам, ТГда қисқа масофага югурувчи талаба – спортчиларни жисмоний тайёргарлигини ривожланиши заиф шаклланганлигини кўрсатди. Тажриба давомида анъанавий машғулотларда шуғулланишни давом эттирган НГда тажриба якунида ҳам жисмоний тайёргарлигини ривожланиши деярли ўзгармади. Аммо тажриба давомида экспериментал мазмунли машқларни мунтазам бажариб борган ТГда жисмоний тайёргарлигини ривожланиши кўрсатгичи ортди.

2.Тажриба натижалари асосида исботландики, ишлаб чиқилган ва ТГда қўлланилган экспериментал мазмунли машқлар мажмуаси ўзининг юксак самарадорлиги билан қисқа масофага югурувчи талаба – спортчиларни жисмоний тайёргарлигини ривожланиш мукамал ўсишига олиб келди.

ФОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР РЎЙҲАТИ:

1. Қудратов Р.Қ., Ғанибоев И.Д., Солиев И.Р., Баратов А.М. Енгил атлетикачиларнинг махсус машқлари. Ўқув қўл-ма. Т., ЎзДЖТИ, 2011.-64 б
2. Шакиржанова К.Т. Енгил атлетикада спорт машғулотлари асослари. Т.2008.
3. Қудратов Р. Болалар спорт мураббийлари касб фаолиятига қўйиладиган замонавий талаблар//Фан – спортга, № 1, 2004.

Date: 7th October-2025

4. Тўхтабоев Н. Жисмоний тарбия мутахасисларининг касбий маҳоратини ривожлантириш. Қўлланма. –Т. 2008. 726
5. Гончарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш. Т., ЎзДЖТИ, 2005.- 171 б
6. Саломов Р, Арипов Й .Мақтаб ёшидаги болалар жисмоний тарбия услубияти.-Т. Молия. 2011.

