Ro‘zimatov Islomjon Erqo‘ziyevich
Qo‘qon davlat pedagogika instituti
Jismoniy madaniyat fakulteti o‘qituvchisi

BOSQON ULOQTIRUVCHILARDA JISMONIY SIFATLARNING RIVOJLANISHINI BELGILAB BERUVCHI METODLARNI AHAMIYATI

DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.10493183

Annotasiya. Maqolada bosqon uloqtiruvchi sportchilarni jismoniy tayyorgarligini oshirish uchun maxsus metodlar qo’llanilgan. Bosqon uloqtiruvchilarning mashg’ulot jarayoni tashkil qilish usullari,amaliy mashgulot jarayonida sportchilar bilan ishlash va ularni faoliyatini tashkil etish usullari keng bayon qilinga.Shu bilan birgalikda tadqiqot oldi va olingan natijalri izohli asoslanib,keng yoritib otilgan.

Kalit so‘zlar. Jismoniy tayyorgarlik, nazorat mezonlari, tadqiqot, mashg‘ulot jarayoni, sportchilar faoliyati.

Mavzuning dolzarbligi. Dunyoda yengil atletika turlarining hozirgi zamon rivojlanish boqichida bosqon uloqtiruvchilar mashg‘ulot nazariyasi va metodikasining prinsipial masalalarini o‘rganish zaruratini tug’dirmoqda. Ko‘plab mamlakatlarda yengil atletika bilan shug’ullanuvchi sportchilarni tayyorlash tizimini zamon talablariga moslashtirish yuzasidan keng ko‘lamli ilmiy tadqiqotlar amalga oshirilib kelmoqda. Yirik xalqaro musobaqalarda sportda texnik mahoratni amalga oshirishda salbiy tendensiyalar kiritilmoqda. Bugungi kunda xalqaro sport arenalarida bosqon uloqtirish turida yuqori sport natijalariga erishish uchun nashg’ulot va musobaqalar jarayonida sportchilar organizmining deyarli imkoniyatlari chegaralangan tarzda amalga oshirib kelinmoqda. Bu esa harakat salohiyatini yuqori darajada amalga oshirilishini ta‘minlay turib, bosqon uloqtiruvchilar texnikasini takomillashtirish mexanizmlarni ishlab chiqishda yangi ijodiy tayyorgarlik vositalaridan foydlanish talab etmoqda. Respublikamizda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish, mamlakatimiz sportchilarining xalqaro sport maydonlarida munosib ishtirok etishini ta‘minlash borasida izchil chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda. “Ilg‘or xalqaro tajribani hisobga olgan holda sportchilar tayyorlash metodologiyasini takomillashtirish, sport turlari bo‘yicha terma jamoalar tarkibini sifatli to‘ldirish uchun sport zaxirasini shakllantirish va yuqori malakali sportchilarni tayyorlash jarayoniga innovatsion loyihalarni joriy etish” vazifasi belgilab berilgan. Bosqon uloqtiruvchilarning amaldagi kuch tayyorgarligi metodikasi, undagi mashg‘ulot vaqtining katta qismini kuch ishi, asosiy shtanga bilan ishlashning umumiy hajmini amalga oshirish bilan bog‘liq hamda muhim darajada mashg’ulotni modernizatsiya qilishni taqazo etadi va yuqori samara beruvchi vositalar hamda metodlarini izlab topishi, ishlab chiqishga hamda uloqtiruvchilar sport tayyorgarligi jarayoniga maxsus kuch va tezkor-kuch yo‘nalishdagi innavatsion majmuaviy – maqsadli vositalarni joriy etish shbu tadqiqotning dolzarbligini belgilab beradi.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021 yil 6 apreldagi PF-6199-sonli “Turizm, sport va madaniy meros sohalarida davlat boshqaruvi tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi, 2020 yil 30 oktabrdagi PF-6099-sonli “Sog‘lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi farmonlari hamda 2023 yil 7 apreldagi PQ-114-sonli “Ma‘muriy islohotlar doirasida yoshlar siyosati va sport sohasida davlat boshqaruvini samarali tashkil qilish chora-tadbirlari to‘g’risida”gi, 2022 yil 3 noyabrdagi PQ-414-sonli “Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlarni tayyorlash hamda ilmiy tadqiqotlar tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi, 2022 yil 6 iyundagi PQ-269-sonli “Oliy sport ma-

horati instituti faoliyatini tashkil qilish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qarorlari, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 24 yanvardagi “O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommaliashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-5924-sonli Farmonining 1-ilovasi bilan tasdiqlangan “O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni 2025 yilgacha rivojlantirish konsepsiyasi” va jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha boshqa normativ-xuquqiy hujjatlarda belgilab berilgan vazifalarni amalga oshirish uchun mazkur dissertasiya tadqiqotlari ma’lum darajada xizmat qiladi.

Tadqiqotning maqsadi bosqon uloqtiruvchilar mashg’ulot jarayonlarida maxsus jismoniy tayyorgarligi rivojlantirish.

Tadqiqotning vazifalari:

sport takomillashuv bosqichidagi bosqon uloqtiruvchi sportchilarni jismoniy sifatlarini rivojlantirish orqali, bosqon uloqtiruvchi sportchilarni texnikasini takomillashtirish.

sport takomillashuv bosqichida bosqon uloqtiruvchi sportchilarni mashg‘ulot yuklamalarini bajarishda organizmda yuzaga keladigan charchoq holatini hisobga olgan holda, qayta tiklovchi mashqlardan foydalanish.

Tadqiqotning usullari: pedagogik kuzatuv, pedagogik testlash, suhbat, pedagogik tajriba, matematik-statistik usul.

Tadqiqot natijalarining ilmiy va amaliy ahamiyati. Tadqiqot natijalarining ilmiy ahamiyati shundan iboratki, tadqiqotning asosiy holatlari va natijalari bosqon uloqtiruvchilarning maxsus kuch tayyorgarligi metodikasini yangi ilmiy ma‘lumotlar va amaliy tavsiyalar, majmuaviy tanlangan mashqlar hamda texnologik usullarni saralab olish, qo‘llashni tabaqalashtirish loyihalarini mantiqiy sxemasini amalga oshirish yo‘li orqali kengaytiradi hamda boyitadi.

Sportdagi natijalar mustaqil va bir – biri bilan o‘zaro bog‘liq holda amal qiluvchi ko‘pgina omillarga (pedagogik, biologik, ijtimoiy) omillarga bog‘liq.

N.G.Ozolin fikricha, asosiy omillar qatoriga qo‘yidagilarni kiritish lozim:

a) bosqon uloqtiruvchilarning moddiy farovonligi darajasini;

b) mashg‘ulot jarayonini tashkil etish samaradorligi;

v) sport bazalarining mavjudligi bilan bog‘liq.

Uloqtirish bir vaqtda va ketma –ket bajariladigan harakatlar tizimi bo‘lib, ular yuqori sport natijalariga erishish uchun tashqi va ichki kuchlardan yanada to‘liq va samarali foydalanish maqsadida ularning o‘zaro oqilona harakatlanishiga qaratilgan.

Bosqon uloqtirish aylanma – izchil harakatlarga asoslangan. Bu sport turi qisqa vaqt ichida mushaklarning maksimal zo‘riqishlarini namoyon qilishni taqozo etadi.Bosqon uloqtirishda o‘quv – mashg‘ulot jarayonini tashkil etishning zamonaviy talablari asosiy harakat va funktsional tizimlarning moslashuvchan qayta tuzish xususiyatlarini aniq bo‘lishga asoslanadi.

Sportchining jismoniy tayyorgarligi texnik tayyorgarlikka bo‘ysundirilgan. Bir tomondan o‘rgatish va ikkinchi tomondan jismoniy sifatlarni rivojlantirish orasida yaqindan uzviy bog‘liqlik bor. Ko‘pgina yillar davomida uloqtirishlar texnikasi trenerlar va sportchilarning katta tajribasi asosida takomillashib boradi. Ayniqsa sport natijalarida katta o‘sish yuzaga kelganda ilmiy – tadqiqotlarga bo‘lgan zarurat oshdi. Uloqtirish uzoqligini oshirish zaxiralari sportchi kuchidan samaraliroq foydalanishdan iborat. Bunga quyidagi hollarda erishiladi:

- birinchidan mushaklarning oqilona ishlashida;

- ikkinchidan harakatlarning optimal traektoriya bo‘ylab harakatlanishida, qachonki snaryadga ta’sir katta kuch bilan yuz bersa;

- uchinchidan snaryadni to‘g‘ri burchak ostida otib yuborishda.

Yakuniy kuch berishda tananing ideal holati va ishi statik taranglashtirilgan tekislangan tana holatini hamda sonlar harakatchan holatda bo‘lganda oyoqlarn-

ing o‘ta faol ishlashini talab qiladi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik bilan qo‘shib mashqlanganlik holati ushbu texnikaning samaradorlik darajasini belgilab beradi. Umumiy va maxsus kuchning yetishmasligi texnikaga xatolarga olib keladi.N.A.Dyachenko tomonidan olib borilgan tadqiqotlar natijasida jismoniy sifatlar va texnik mahoratni birga rivojlantirish metodi ishlab chiqilgan va asoslab berilgan. Barcha olib borish konsepsiyasi har xil sport malakasiga ega sportchilar mashg‘ulotida qo‘llanilishi mumkin. Bu yerda texnik mahoratni takomillashtirish zarur maxsus tezlik parallel tarzda olib borilishi kerak. Ularni sun’iy ravishda ajratish sport natijalarining o‘sishiga yordam bermaydi. Qo‘llaniladigan mashg‘ulot vositalari orasida ma’lum bir bog‘liqlik bor. U sport natijalarining o‘sishiga ijobiy yoki salbiy ta‘sir qilishi mumkin. Qo‘llaniladigan vositalarni optimal uyg‘unlashtirish muammosining hal etilishi kuchli bosqon uloqtiruvchilarni sport mahoratini yanada oshirish ishida katta zahira hisoblanadi. Bosqon uloqtirishda portlovchan sifat qisqa vaqt ichida aniqki kuchni rivojlantirish qobiliyatidir. Uloqtirishda harakatlar koordinatsiyasining o‘ziga xos elementlaridan tashkil topgan. Shuning uchun uloqtirishda portlovchan kuchni maqsadli rivojlantirish, birinchi navbatda kuch qobiliyatlari va ulardan musobaqa mashqida foydalana olish ko‘nikmasini takomillashtirishni o‘z ichiga oladi.

Demak uloqtiruvchining asosiy harakat sifatlari- bu kuch va tezkorlik. Kuch qobiliyatlari – insonning jismoniy qobiliyatlari turidan, ular mushak kuchlanishlari orqali qarshiliklarga yuqori darajada qarshilik qilishni amalga oshirish imkoniyatini belgilab beradi. Kuch qobiliyatlarini turli tarkiblari asab tizimining har xil xususiyatlari bilan bog‘liq.

Shu maqsadda biz bosqon uloqtiruvchilarni jismoniy tayyorgarligi aniqlash maqsadida maxsus test tanladik va sportchilarda dastlabki tadqiqotni o‘tkazdik.

Jismoniy tayyorgalik darajasi bo‘yicha tajriba guruhidagi bosqon uloqtiruvchi sportchilarning o‘tkazilgan tadqiqot oldidan quyidagi natijalarni qayt etildi.

Tezkorlik sifati bo‘yicha jismoniy tayyorgaligini aniqlash bo‘yicha 30 m. masofani tadqiqot boshida o‘rtacha 4,95±0,72 soniya natijani qayd etgan bo‘lsa, turgan joydan uzunlikka sakraganda tadqiqot boshida o‘rtacha 207,83±27,15 sm. natijani qayd etdi.

Bosqon uloqtiruvchi sportchilarining tadqiqotdan oldingi jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari

	Sportchilarning F.I.Sh	30 m ga yugurish natijasi (sek)	Turgan joydan uzunlikka sakrash (m.)	Uch hatlab sakrash (m.)	Ikkala qo‘lda oldinga yadroni uloqtirish (5 kg), (m.)	Ikkala qo‘lda bosh ortidan orqaga yadroni uloqtirish (5 kg), (m)	Shtangani dast ko‘tarishda (kg)
		TB	TB	TB	TB	TB	TB
1	S-ov O	4,1	180	11,35	11,14	9,15	55
2	A-ov A	4,2	185	11,25	11,09	8,25	53
3	X-ov U	4,5	184	11,15	10,97	7,38	56
4	F-ov D	4,2	182	11,65	10,71	7,42	56
5	H-ov O	4,4	187	12,01	10,76	7,31	54
6	B-ov A	4,7	192	11,91	10,54	7,28	54
7	R-ov A	4,6	250	11,85	10,34	6,41	44
8	B-ov N	5,8	248	9,97	8,96	6,28	43
9	I-ov I	5,7	245	9,54	8,76	6,11	48
10	T-ov-X	5,6	217	9,65	8,92	6,11	45
11	Y-ov T	5,7	213	9,73	8,95	6,04	44
12	X-ov Z	5,9	211	9,12	8,68	6,07	44
x̄ ўртача		4,95	207,83	10,72	9,99	6,98	49,67
standart og'ish		0,72	27,15	1,12	1,02	1,00	5,42
V, %		14,56	13,06	10,41	10,26	14,26	10,90

Joyidan turib uch hatlab sakrash bo‘yicha tadqiqot boshida o‘tacha 10,72±1,12 sm. natijani qayt etdi. Maxsus kuch jismoniy sifatini aniqlashda ikkala qo‘lda oldinga yadroni uloqtirish (5 kg)da tadqiqot boshida o‘rtacha 9,99±1,02 sm. natijani qayt etgan bo‘lsa, maxsus kuch sifatini ikkala qo‘lda bosh ortidan orqaga yadroni uloqtirish tadqiqot boshida (5 kg) da o‘rtacha 6,98±1,00 sm. masofani qayd etdi. Portlovchi-kuch jismoniy sifatini aniqlash maqsadida shtangani dast ko‘tarishda tadqiqot boshida o‘rtacha 49,67±5,42 kg. natijani qayd etganligini olingan o‘tkazilgan tadqiqot boshi natijalaridan ko‘rishimiz mumkin. Olingan tadqiqot boshidagi natijalrni yana rivojlantirish uchun kuch,egiluvchanlik,portlovchi kuchlarini rivojlantirish uchun mashqlardan foydalanildi.

Harakat ko‘nikmalari sportchilar morfofunksional xususiyatlariga muvofiq ravishda rivojlanishi lozim. Uloqtirish turlari bo‘yicha SM chempionati musobaqalari natijalari o‘tkazilganda uloqtirish turlari bo‘yicha SM chempionati musobaqalari natijalari Kuchni rivojlantirish uchun mashqlar majmuasi tuzildi.

Bular:

1. Shtangani ikki qo‘llab ushlash, o‘ng oyoq oldinda. Chap oyoq bilan oldinga bir qadam tashlab, shtanga yuqoriga-orqaga tez ko‘tariladi. Boshning oldinga harakatlanishi va umurtqaning ko‘krak qismida orqaga egilishini kuzatib borish kerak. Shtangani ko‘krakka tushirib, chap oyoq bilan orqaga qadam tashlanadi.

2. Shtangani yelkaga olgan holatdan o‘tirib turish.

3. Shtangani ko‘tarish. Oyoqlar yelka kengligida, shtanga rostlangan qo‘llarda pastga tushirilgan. Oyoqlar, gavda va rostlangan qo‘llar harakati bilan shtanga bosh uzra ko‘tariladi.

4. Cho‘nqayib o‘tirmasdan, shtangani ko‘krakka ko‘tarish.

5. Chap oyoq oldinga chiqarilgan holatdan shtangani ko‘tarish. Taxtasupada turgan shtanga orasi yelka kengligida ochilgan qo‘llar bilan ushlanadi, chap oyoq rostlangan holatda shtanga yoniga, o‘ng oyoq bukilgan holatda orqaga yarim metr masofada qo‘yiladi. O‘ng oyoqni rostlay turib, tos oldinga siljitiladi, shtanga chap oyoq bo‘ylab qorin sathigacha ko‘tariladi.

6. Chap oyoq bilan oldinga qadam tashlab, shtangani orqaga olish.

D.H. – shtanga bosh uzra rostlangan qo‘llarda ko‘tariladi.

7. Shtanga ko‘targan qo‘llarni yuqoriga-oldinga rostlash. D.H. – shtanga bosh orqasida, qo‘llar bukilgan, tirsaklar yelka kengligida. Mashqni bajarayotganda, tirsaklar yon tomonga chiqarilmaydi.

8. Yarim cho‘qqayib tez turish. Shtanga yelkada. Asta-sekin yarim cho‘qqayib o‘tiriladi va muayyan lahzada shtanga og‘irligi qarshiligini yengib, tez turiladi va oyoq uchiga ko‘tariladi.

9. Oyoqlar orasini keng ochib yarim cho‘qqaygan holatdan yelkadagi shtanga bilan turish amalga oshiriladi. Tez turayotib, tayanch oyoq soni ichkariga buriladi, tos oldinga siljitiladi.

10. Shtanga grifini rostlangan qo‘llar bilan oldinda ushlagan holatdan orqaga olib o‘tish va yana dastlabki holatga qaytarish. Grif qulochni yelka kengligidan kattaroq ochib ushlanadi.

11. Yelkaga shtangani olib, o‘ng oyoq soni bilan “zarba berish”. D.H. – oyoqlar orasi yelka kengligidan kattaroq ochilgan, qo‘llar shtanga diskida. Yarim bukilgan o‘ng oyoqqa o‘tiriladi, bunda u biroz o‘ng tomonga buriladi. Keyin son ichkariga burilib, oyoq tez rostlanadi; tos oldinga siljitiladi.

12. Shtangani “tortilgan kamon” holatida ushlash. Shtanga bosh ustida ko‘tarilgan. O‘ng qo‘l bilan pastdan ushlanadi.

Mashg’ulot jarayonida foydalinilgan mashqlar majmuasidan foydalanildi.

Shundan so‘ng ularda qayta tadqiqot o’tkazildi.

Bosqon uloqtiruvchi sportchilarni jismoniy tayyorgarlik darajasi bo‘yicha tajriba guruhidagi sinaluvchi sportchilarni tadqiqot oxirida quyidagi natijalarni qayt etdi.

Tajriba guruhidagi kuzatiluvchi sportchilarni tezkorlik jismoniy tayyorgaligini aniqlash bo'yicha 30 m. masofani tadqiqot boshida o'rtacha 4,95±0,72 soniya qayd etgan bo'lsa, tadqiqot oxirida o'rtacha 4,38±0,60 soniya qayd etildi. Turgan joydan uzunlikka sakraganda tadqiqot boshida o'rtacha 207,83±27,15 sm natija ko'rsatgan bo'lsa, tadqiqot oxirida esa 235,25±17,28 sm. natijani qayd etdi. Tezkor kuch sifatini aniqlashda uch hatlab sakrash testini tadqiqot boshida o'tacha 10,72±1,12 sm. natijani qayd etgan bo'lsa, tadqiqot oxirida uch hatlab uzunlikka sakrash testini o'rtacha 12,04±1,16 sm. natijani qayd etdi. Maxsus kuch jismoniy sifatini aniqlash madsadida ikkala qo'lda oldinga yadroni uloqtirish (5 kg.)da tadqiqot boshida o'rtacha 9,99±1,02 sm. natijani qayd etgan bo'lsa, tadqiqot oxirida o'rtacha

	Sportchilarning F.I.Sh		30 m.ga yugurish natijasi, (sek)		Turgan joydan uzunlikka sakrash, (m)		Uch hatlab sakrash, (m)		Ikkala qo'lda oldinga yadroni uloqtirish (5 kg), (m)		Ikkala qo'lda bosh ortidan orqaga yadroni uloqtirish (5 kg), (m)		Shtangani dast ko'tarishda (kg)	
			TB	TO	TB	TO	TB	TO	TB	TO	TB	TO	TB	TO
1	S-ov O		4,1	3,7	180	214	11,35	13,11	11,14	12,51	9,15	10,45	55	64
2	A-ov A		4,2	3,8	185	211	11,25	13,07	11,09	12,91	8,25	10,12	53	62
3	X-ov U		4,5	3,7	184	217	11,15	12,32	10,97	11,32	7,38	9,32	56	65
4	F-ov D		4,2	3,9	182	225	11,65	12,93	10,71	12,02	7,42	9,38	56	64
5	H-ov O		4,4	4	187	249	12,01	13,11	10,76	12,57	7,31	8,83	54	62
6	B-ov A		4,7	4,1	192	252	11,91	12,88	10,54	11,48	7,28	9,15	54	63
7	R-ov A		4,6	4,1	250	261	11,85	13,22	10,34	11,5	6,41	8,11	44	53
8	B-ov N		5,8	5	248	255	9,97	10,45	8,96	10,11	6,28	8,07	43	51
9	I-ov I		5,7	5,1	245	248	9,54	10,32	8,76	10,12	6,11	7,57	48	56
10	T-ov-X		5,6	5	217	225	9,65	11,05	8,92	10,13	6,11	7,53	45	54
11	Y-ov T		5,7	5,1	213	235	9,73	11,12	8,95	10,31	6,04	7,38	44	52
12	X-ov Z		5,9	5	211	231	9,12	10,93	8,68	10,12	6,07	7,41	44	53
		$\overline{X}$	4,95	4,38	207,83	235,25	10,72	12,04	9,99	11,26	6,98	8,61	49,67	58,25
		σ	0,72	0,60	27,15	17,28	1,12	1,16	1,02	1,08	1,00	1,08	5,42	5,50
		V, %	14,56	13,75	13,06	7,35	10,41	9,65	10,26	9,58	14,26	12,55	10,90	9,43
		absolyut farq	0,57		27,42		1,32		1,27		1,63		8,58	
		nisbiy farq, %	11,62		13,19		12,33		12,75		23,28		17,28	
		t	2,12		2,95		2,84		2,97		3,83		3,85	
		P	P< 0,05		P<0,01		P<0,01		P<0,01		P<0,001		P<0,001	

11,26±1,08 sm. natijani qayd etganligini ko‘rishimiz mumkin. Kuch sifatini rivojlanishini tekshirish uchun ikkala qo‘lda bosh ortidan orqaga yadroni uloqtirish (5 kg.) da tadqiqot boshida o‘rtacha 6,98±1,00 sm. natijani qayd etdi. Tadqiqot tadqiqot oxirida 8,61±1,08 sm. natijani qayd etdi. Tezkor-kuch jismoniy sifatini aniqlash maqsadida shtangani dast ko‘tarishda tadqiqot boshida o‘rtacha 49,67±5,42 kg. natijani qayd etgan bo‘lsa, tadqiqot oxirida ushbu ko‘rsatkich o‘rtacha 58,25±5,50 kg. natijalarni tadqiqotdan keyin qayd etilganini ko‘rishimiz mumkin.

Xulosa

O‘tkazilgan pedagogik tajriba asosida quyidagi xulosaga kelish mumkin. Birinchidan bosqon uloqtiruvchilar mashg‘ulotida maxsus kuch tayyorgarligini rivojlantirish uchun tadqiqotlarimiz davomida ishlab chiqilgan, majmuaviy tanlangan vositalarning maqsadli qo‘llanilishi bukuvchi va yozuvchi mushaklarning maqsadli kuch ko‘rsatkichlarining yuqori o‘sishini son va boldir va kaft biodinamik bo‘g‘inlari darajasida ularning oqilona nisbatlarini ta’minlaydi. Sport takomillashuvi bosqichida bosqon uloqtiruvchi sportchilarni umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasini antropometrik ko‘rsatkichlariga hamda texnik ko‘rsatkichlariga bog‘liq holda total va parsial ko‘rsatkichlari tadqiqotdan oldin natijalar olindi. Ishlab chiqilgan dastur va tuzilgan mashqlar majmuasidan foydalangan holda qayta antropometrik ko‘rsatkichlariga e‘tibor berildi. Bo‘y uzunligi tajriba guruhida 181,92±3,23, tana vazni 79,83± 9,15 sm. bo‘lsa nazorat guruhida 180,25 ± 74,83, tana vazni esa 77,83±4,80 natija qayt etib o‘sganligi olingan natijalardan qayd etildi.

Jismoniy tayyorgarlik darajasi bo‘yicha tajriba va nazorat guruhida o‘tkazilga test natijalariga ko‘ra tajriba va nazorat guruhida kuch sifatlarining o‘sishi quyidagicha abiqlandi. Olingan testlar natijasini shuni ko‘rsatadiki tajriba va nazorat guruhi sportchilari turgan joydan sakrash natijalari tajriba guruhida 235,25±17,28 natija bo‘lsa, nazorat guruhida 212,08±18,87 natija qayd etildi. Ikki qo‘lda oldinga yadro itqitish tajriba guruhida 11,26±1,08 natija qayd etgan bo‘lsa, nazorat guruhi 10,47±0,89 natijalar o‘sganligi aniqlandi.

Usbu olingan natijalar dinamikasidan taxlil qilish mumkinki,biz tomonimizdan ishlab chiqilgan va metodik tavsiyalar samarali ekanligi aniqlandi.

FOYDALANGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021 yil 6 apreldagi PF-6199-sonli “Turizm, sport va madaniy meros sohalarida davlat boshqaruvi tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Farmoni.

2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 30 oktabrdagi PF-6099-sonli “Sog‘lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Farmoni.

3. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2023 yil 7 apreldagi PQ-114-sonli “Ma’muriy islohotlar doirasida yoshlar siyosati va sport sohasida davlat boshqaruvini samarali tashkil qilish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Qarori.

4. Abdullayev M.J., Olimov M.S., To'xtaboyev N.T. Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi / darslik. Barkamol fayz media nashriyoti. T: 2017. – 628 b

5. Arzikulov D.N., Gapparov Z.G., Vaxabova D.B. Psixologiya va sport psixologiyasi / o`quv qo`llanma. ITA PRESS нашриёти. T: 2018. – B. 177-179

6. Enord, R.M. Neuromechanics of Human Movement / R.M. Enord. – Amsterdam: Human Kinetics, 2008. – 549 p.

7. G‘aniboyev I.D., Xo‘jamkeldiyev G‘.S. Yakkakurash, koordinatsion va siklik sport turlari (Yengil atletika) / O‘quv qo‘llanma. Ch.: 2019. - 166 b.